

Winter 22

Hallo zusammen,

ein ereignisreiches Jahr neigt sich dem Ende zu. Der Winter zeigt sich von seiner frostigsten Seite, die Natur still in sich ruhend. Nehmen wir uns dies zum Vorbild, können auch wir in unserem Leben mehr Ruhe einkehren lassen. Dazu ist ein gewisser innerer Abstand zum gesellschaftlichen Leben notwendig, denn dieses orientiert sich in der Regel kaum an den Rhythmen der Natur. Wer überall dabei sein und alles mitmachen will, wird auch in dieser besinnlichen Zeit noch eifrig shoppen und konsumieren müssen, oder im Internet surfen und sich den Kopf zerbrechen über die Lage der Welt...



Freiheit und Glück erfahren wir dagegen oft in den scheinbar unbedeutenden Momenten. Als Kind wurde ich oft früher ins Bett geschickt, als ich wollte. Da ich noch nicht schlafen konnte, ergaben sich einige Mußestunden. Im Frühjahr und Sommer schaute ich von meinem Bett aus in einen Baum auf dem Nachbargrundstück und lauschte - das Fenster war offen – dem Gesang der Vögel. Mir fiel auf, dass auch zwischen dem Piepen der Vögel im Baum noch weiter entfernte Vogelstimmen

und andere Klänge zu hören waren. Je genauer ich hinhörte, desto größer schien der Raum zu werden, in den ich hinein lauschte, bis sich ein nahezu unendliches Klangfeld vor mir ausbreitete. Im Winter dagegen schaute ich auf die Maserungen und Astlöcher der Holzdecke und entdeckte darin allerlei Figuren und Gesichter. Eine kleine, nur mir bekannte Welt über dem Bett im Kinderzimmer.

Diese Art des absichtslosen Schauens trat als Jugendlischer und junger Erwachsener in den Hintergrund, denn ich hatte jetzt schon allerlei Verpflichtungen und Pläne, außerdem eine Art der „Freizeitgestaltung“ erlernt. Es gab ein morgen und ein gestern...

So geht es sicher vielen. Je mehr wir in Verantwortlichkeiten und soziale Verpflichtungen eingebunden sind, desto weniger erlauben wir es uns alle Alltagsorgen loszulassen und ganz und gar absichtslos im hier und jetzt zu versinken.

Zu Unrecht, denn oft ergeben sich gerade in Pausenzeiten Ideen für Problemlösungen. Unser Gehirn entspannt sich und wird kreativer und offener für spontane Eingebungen.

Wer regelmäßig Qigong oder Taijiquan übt hat sicher schon die Erfahrung gemacht, dass es einer gewissen Selbstdisziplin bedarf um sich selbst zum Üben zu motivieren. Doch auch hierbei ist es oft hilfreicher das große Geschenk anzunehmen, dass man Zeit für sich selbst hat, als pflichtbewusst Übungen „durchzuziehen“. Mit dem absichtslosen Schauen eines Kindes in das Üben einzutauchen kann eine sehr gute Herangehensweise sein. Zwar gibt es bestimmte Anforderungen und Vorgaben

der jeweiligen Methode, diese dienen jedoch keineswegs dazu Leistungsdruck zu generieren. Sie sind als nützliche Hilfsmittel zu verstehen, damit unsere Übungen die gewünschte Wirkung entfalten. Offen für das Wunder des Augenblicks können wir Spannungsmuster und Energieblockaden erkennen und diese wieder und wieder auflösen. Wir bekommen keinen Orden wenn wir alles richtig machen und werden auch nicht verurteilt, wenn wir etwas falsch machen. Natürlichkeit in der Ausführung der Übung einerseits und in unserer geistigen Einstellung andererseits gehen Hand in Hand.

Seit diesem Herbst sind mehr als acht Milliarden Menschenseelen gleichzeitig auf diesem Planeten inkarniert. Nur eine Einzige davon nimmt das Leben in diesem Moment aus Deiner Perspektive wahr. Die um Objektivität bemühten Naturwissenschaften mussten erkennen, dass es nicht möglich ist, etwas zu beobachten ohne es zu verändern. Was bedeutet das? Deine Art des hingebungsvollen In-die-Welt-Schauens bewirkt vielleicht mehr als Du ahnst.



Eine besinnliche Zeit wünscht Dir,

Olaf