

Gegenwärtig sein

Wenn der Verstand weiß, nennen wir es Wissen.

Wenn das Herz weiß, nennen wir es Liebe.

Wenn das Wesen weiß, nennen wir es Meditation.

- Osho -

Was heißt „gegenwärtig sein“? In der Erfahrung des Jetzt sind wir gegenwärtig. Wir nehmen mit unserem Bewusstsein wahr, was im Augenblick geschieht, jetzt. Jetzt. Jetzt.... .

Unser Bewusstsein erreichen in jedem Moment über die Sinne die unterschiedlichsten Eindrücke. Wir sehen, hören, riechen, schmecken, tasten. Eine Rose, die wir sehen, können wir riechen, ertasten, könnten sie auch schmecken und dem Schwingen ihrer Lebenskraft lauschen, ohne zu wissen, dass es eine Rose ist. Das Wissen, dass das, was ich mit meinen Sinnen wahrnehme, eine Rose ist, ist nicht die Erfahrung, die ich im gegenwärtigen Moment machen kann. Oft steht zwischen uns und der unmittelbaren Erfahrung eine begriffliche Benennung, eine Vorstellung oder eine andere Aktivität unseres Bewusstseins, wie zum Beispiel eine Erinnerung, die aufgerufen wird, wenn ich eine Rose sehe. „Für Dich soll es rote Rosen regnen“, das Lied von Hildegard Knef, oder eine gefühlte Liebe, die nur mit dem Schenken von roten Rosen ihren gemäßen Ausdruck findet und anderes mehr.

Kommen diese Erinnerungen und ich verbinde mich mit ihnen, heißt das, ich lasse Gedanken folgen. Ich gehe mit meinem Bewusstsein aus der gegenwärtigen Situation in eine nicht mehr vorhandene Situation - bis zu dem Moment, in dem ich wieder bewusst wahrnehme, dass mein Bewusstsein - jetzt – gerade erinnert.

Alles in uns ist in jedem Moment gegenwärtig. Unsere Lebensgeschichte, unser Körper, die frühkindlichen Prägungen, unsere Kultur und Sprache, unsere Heimat und Familie, unser Vater, unsere Mutter. Es ist unerheblich, ob unsere Eltern gestorben sind oder noch leben, eine Heimat haben oder nicht. Sie sind in uns gegenwärtig, jetzt. Unsere Emotionen, Träume, Wünsche und Hoffnungen, mitunter mit Angst auf Zukünftiges behaftet, sind jetzt in uns gegenwärtig.

Im gegenwärtig Sein nehmen wir auch Empfindungen und Gedanken, die kommen und gehen, wie auch Gefühle wahr, z.B. Wut, Angst, Freude, Traurigkeit. Wenn wir sie genauer untersuchen, erkennen wir, dass viele unserer Gedanken und Gefühle sich nicht mit der Erfahrung der Gegenwärtigkeit beschäftigen, sondern auch mit noch Kommenden. Wir machen uns dann Sorgen über unsere private und berufliche Entwicklung, oder denken in Sorge an andere Menschen oder an gesellschaftliche Zustände. Zu dem machen wir uns Gedanken, bis hin das die Gedanken sich verselbständigen, über Geschehnisse in unserem Leben, die nicht mehr existent sind, weil sie vorbei sind. Wir erinnern sie noch im Körper, in der Seele und im Geist. Doch in der Wahrnehmung des Gegenwärtigen können wir spüren, dass sie nur durch unsere gedankliche Aktivität oder durch körperliche Abspeicherung von traumatischer Erfahrung noch aufrecht erhalten werden. Das Ereignis selbst ist vorbei!

Diese Erkenntnis reicht leider nicht aus, um sich z.B. von belastenden Erinnerungen zu lösen. Eine der großen Fallen des spirituellen Weges ist die Praxis vieler Übender, nicht mit der aus der Tiefe ihres eigenen Bewusstseins aufsteigenden Gedanken, Gefühlen und Erfahrungen in Verbindung zu gehen. Essentielle Gefühle wollen und müssen gefühlt und nicht nur auf einer Metaebene betrachtet werden.

Stelle ich beispielsweise fest: „Ich bin traurig“ und benenne es unmittelbar mit Sätzen wie „Aber es ist ja nur ein Gefühl“ oder auch „Ich bin nicht mein Gefühl“ ist dies nur eine kognitive Leistung.

Es wird dann möglicherweise nur dazu benutzt, ein vorhandenes trauriges Gefühl nicht zu fühlen. Es ist sehr wohl möglich im gegenwärtig sein, traurig, wütend, ängstlich zu sein oder eine sich in uns auswirkende traumatische Abspaltung oder eine frühkindliche Prägung zu spüren. Vollständig oder heil sind wir, wenn alles, was in und mit uns ist, seinen Raum haben kann. Wenn wir nicht wieder, jetzt an spirituellen Maßstäben ausgerichtet, in einer Projektion sind von dem, wie wir oder jemand, der gegenwärtig ist, zu sein hat.

Um es auf den Punkt zu bringen: Niemand muss um gegenwärtig zu sein, so milde lächeln wie Eckhart Tolle oder so gütige Augen haben wie Ramana Maharshi oder so aufopferungsvoll dienen wie Mutter Teresa. Sei einfach so, wie Du im gegenwärtigen Moment bist! Und jeder Mensch ist einzigartig, auch in der Erfahrung des gegenwärtigen Momentes ist niemand gleich.

Ein Ziel im Yoga ist *Kaivalyam*, Freiheit. Frei sein zu wählen, eine bewusste Wahl zu haben. Das gelingt im Yoga mit *Viveka*, der Unterscheidungskraft unseres Bewusstseins im gegenwärtigen Moment. *Atha* - Jetzt!

Was ist jetzt da in meinem Bewusstsein, in meinem Körper, in meinen Berührungen mit meinen Mitmenschen oder mit meiner Umwelt? Was will gelebt, gefühlt oder auch gelassen werden?

Pratyahara, der zu selten reflektierte Teil des achtfachen Pfades von Patanjali, beinhaltet die Fähigkeit, unsere Sinne von Objekten zurückzuziehen. Im Zuge der fortschreitenden digitalen Entwicklung werden wir in *Pratyahara* eine notwendige und gesondert zu übende Praxis erkennen. Die Fähigkeit, sich von den Inhalten und Absichten medialer Anbieter und den damit verbundenen *Samskara* der täglichen Nutzung sich noch lösen zu können, wird für den Menschen in Zukunft essentiell sein.

Gegenwärtig sein heißt auch handeln, wenn gehandelt werden muss oder notwendig ist. Oft verpassen wir in unserem Leben die entscheidende Frage: „Möchtest Du, dass es Dir besser geht?“ Oder auch: „Bist du bereit dafür etwas zu tun, den nächsten Schritt zu wagen?“ „Die hilfreiche Hand hängt an Deinem eigenen Arm“ ist ein altes Sprichwort, das auf diese Eigeninitiative hinweist oder „ein Weg von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt.“ Und der geschieht nur in der Gegenwart und der darauf beruhende Beschluss, diesen Schritt zu wagen.

Hilfreich für die Entwicklung unserer Gegenwärtigkeit ist auch, an unserer Fähigkeit der Akzeptanz zu arbeiten. Es nicht anders haben zu wollen als es ist. „Jetzt hat doch dieser Idiot mir die Stelle vor der Nase weggeschnappt, natürlich nur weil er seine Beziehungen hat spielen lassen.“ wäre so eine innere Bewegung unseres Geistes, die uns wegführt von dem Schmerz, etwas nicht bekommen zu haben. „Wenn man die Dinge versteht, sind sie, wie sie sind. Wenn man die Dinge nicht versteht, sind sie, wie sie sind.“ Diese taoistische Weisheit geht tief in die Akzeptanz dessen, was ist.

Gegenwärtig sein bedeutet auch, in der Freude sein zu können. Wahrzunehmen, dass das Leben uns in jedem Moment beschenkt, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Um Dir die Freude in Deinem Leben bewusst werden zu lassen, schlägt Verena Kast, eine bekannte Psychotherapeutin, vor, ein Tagebuch der Freude zu führen. Alles zu notieren, was Dir in Deinem Leben Freude macht oder wie Du Freude mit anderen Menschen oder in Deiner Umgebung wahrnimmst.

Wenn wir das tun, wird uns dabei auch bewusst, wie oft wir mit unseren Gedanken mit Negativem und Mühevолlem in Verbindung sind.

Leben in Gegenwärtigkeit bedeutet zugewandt zu sein. Zu spüren, ob jemand Hilfe braucht und zu handeln, wenn es notwendig ist. Zum Beispiel jemanden zu helfen, der hungert, flüchtet oder zu Ertrinken droht.

Gegenwärtigkeit ist auch, in uns die Zukunft zu reflektieren, wenn Plastiktüten achtlos im Meer entsorgt werden. Auch das ist Gegenwartigkeit. Im unbewussten Produzieren, Verwenden und Entsorgen von Waren in der Gegenwart steckt schon die Erfahrung des Zukünftigen. Gleiches gilt aber auch für das Pflanzen von Bäumen, die einer späteren Generation dienen - wenn wir sie denn wachsen lassen. In Gegenwartigkeit ist auch immer Zukunft enthalten.

Gegenwärtigkeit ist auch, mit unserem Körper verbunden zu sein. Was geschieht, wenn ich mit meiner Aufmerksamkeit zum Beispiel zu meiner angespannten Hüfte gehe? Innerlich ganz anwesend bin in der Hüfte, ganz mit meinem Bewusstsein in der Hüfte bin? Mein Bewusstsein mit der Hüfte verschmelzen lasse... Was ist dann JETZT? Was machen meine Gedanken? Kommen Bilder? Erinnerungen? Welche Qualität haben sie?

Wenn wir in der Meditation auf dem Kissen sitzen, sitzen wir JETZT oder ist unser Geist bei einer Geschichte, bei Gefühlen, bei Wünschen? Gehen wir, wenn wir gehen? Oder versuchen wir Anspannung abzuschütteln vom Sitzen? Dieser eine Schritt, unsere Ferse berührt die Erde, die Erde trägt uns, unser Fuß rollt sich langsam ab, Ballen und Zehen beginnen den Boden zu spüren, werden getragen, entspannen sich. Mutter Erde berührt unser Fuß, küsst uns, wie Thich Nhat Than aus erfahrener Tiefe ausdrückt.

Gegenwärtigkeit geht noch tiefer. Auch der Tod ist in uns gegenwärtig. Jeder Moment stirbt in unserem Erleben im gleichem Moment. Wir nehmen das wahr, wenn wir die Aufmerksamkeit im Jetzt lassen. Tausende Zellen sterben und erneuern sich in jedem Moment in uns. Wandlung ist jetzt, ist Vollzug des Gegenwärtigen.

Gegenwärtigkeit ist da, ist jetzt erfahrbar, wenn wir uns der Gegenwart öffnen und nicht einer Vorstellung über die Gegenwart. Gegenwartigkeit ist reines Sein - Erleben der Stille, jenseits unser Geistbewegungen, jenseits unser Anhaftung an Objekten. In reiner Gegenwartigkeit ist das Zeit- und Raumerleben aufgehoben, es ist fortwährendes Wahrnehmen ohne Einteilung in jetzt, vorher und nachher, ohne ein Wahrnehmen von Wahrzunehmenden und ohne den Wahrnehmenden. Es ist eben JETZT.

Die Erfahrung von reiner Gegenwartigkeit, kann auch als Gotteserfahrung empfunden werden, und kann uns überall begegnen. Sogar im Krieg, so befremdlich es sich aktuell auch anfühlt. Hier das Zeugnis eines unbekanntes Soldaten:

„Gebet eines unbekanntes Soldaten“

Sieh, o Gott, ich habe Dich niemals angeredet,

Aber jetzt möchte ich Dir guten Tag sagen.

Die Leute sagten zu mir, dass Du gar nicht existierst,

Und wie ein Dummkopf habe ich dies alles geglaubt.

Gestern Abend sah ich aus einem Granatloch Dein Himmelsgewölbe.

Ich schloss daraus, dass man mich angelogen hat.

Hätte ich mir Zeit genommen, um Deine Werke anzusehen,

wäre ich von selbst darauf gekommen, dass man mir einen Bären aufband.

Ich möchte wissen, o Gott, ob Du mir Deine Hand reichen würdest.

Ein Gefühl sagt mir, dass Du mich verstehst.

*Sonderbar, ich musste an diesen höllischen Ort kommen,
bevor ich Zeit hatte, Dein Angesicht zu sehen.
Wohl, ich denke, da ist nicht mehr viel zu sagen,
Aber ich bin froh, dass ich Dich heute traf.
Ich glaube, die Stunde des Angriffs, wird bald schlagen.
Aber ich habe keine Angst, seit ich weiß, dass Du mir nahe bist.
Ich höre das Signal. Wohl, o Gott, ich habe zu gehen.
Ich habe Dich gern, das sollst Du wissen.
Sieh, es wird einen harten Kampf geben.
Wer weiß, vielleicht komme ich zu Deiner Wohnung diese Nacht.
Obgleich ich früher nicht sehr freundlich zu Dir war,
Mache ich mir doch Gedanken, ob Du mich an Deiner Tür erwartest.
Sieh, ich weine, ich vergieße Tränen!
Wohl. Ich habe jetzt zu gehen, Gott, auf wiedersehen.
Sonderbar. Seit ich Dich traf, habe ich keine Angst, zu Dir zu kommen.*

Der Text wurde bei einem gefallenen amerikanischen Soldaten 1945
in Italien gefunden und heißt seitdem Gebet eines unbekanntes Soldaten

Harald Homberger

Yogalehrer BDY, Spiritueller Leiter Samyama Integrale Yogameditation, Yogateacher Trainer
KYM/Chennai, Lehrer für Kontemplation (W. Jäger). Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut,
Psychotherapeutische Praxis, Familien- und Systemaufstellungsseminare und Weiterbildungen seit 1995.
Lehrtherapeut und Ausbilder der Deutschen Gesellschaft für Systemaufstellungen (DGfS)