



Universal Essential Life

Bewusstseinslage Juni/Juli 2019

Die Schatten offenbaren sich. Worauf richten wir unsere Aufmerksamkeit?

Immer deutlicher zeigen sich die individuellen und kollektiven Schatten. Das individuelle und kollektive Unbewusste. Es zeigt sich, um bewusst zu werden und wieder integriert zu werden. Es zeigen sich die Folgen unserer bisherigen Entscheidungen. Das, was wir gesät haben, können wir jetzt ernten. Doch meist wollen wir nicht wahr haben, dass wir genau das selbst gesät haben. Wir sind der Ansicht, dass das, was wir ernten, falsch sei und wir es nur verändern müssten oder dass wir das nicht gesät haben oder es nicht verdient hätten. Wir wollen nicht wahr haben und die Wahrheit sehen. Wir verlagern unsere Aufmerksamkeit auf Nebenschauplätze und verbringen unsere Zeit damit, unsere Energie in den Kampf gegen das aufzuwenden, was ist. Wir beginnen, uns Selbst zu belügen und zu betrügen und meinen dabei, dass die Anderen oder die Umstände oder was auch immer Schuld ist. Doch wir sind es Selbst. Wir sehen die Auswirkungen unserer gesetzten Ursachen. Bewusst oder unbewusst. Und dann liegt es an uns, wie wir damit umgehen und wie wir unsere Aufmerksamkeit ausrichten, um dem zu begegnen. Dem, was ist, sowie auch dem, wie wir dem begegnen, was ist.

Es ist eine Zeit, die uns in tiefe Krisen stürzen kann. In bestürzende Erlebnisse, die uns in der Tiefe wachrütteln wollen. Und je mehr wir wegschauen, es nicht sehen wollen, nicht sein kann, was nicht sein darf, desto deutlicher werden die Folgen sich zeigen. Gehen wir aber mit, so kann es zu zutiefst erfüllenden Veränderungen kommen, wenn wir durch die Geburts- und Wandlungsschmerzen hindurch gehen.

Und wie sollen wir den Geschehnissen begegnen? Es ist, wie beim Geschirrspülen. Es sammelt sich das schmutzige Geschirr an. Wenn wir beginnen, darauf zu warten, dass jemand kommt, der es für uns erledigt, werden wir lange warten. Genauso wird das Geschirr nicht weniger, wenn wir ignorieren, dass es da ist oder wenn wir unsere Zeit und Energie darin stecken, uns in Gedankenkarussellen zu verfangen, warum es jetzt da ist oder ob es nicht hätte weniger sein können oder wer Schuld daran ist, dass es da ist. Oder wenn wir uns in Wunschvorstellungen, Zukunftsträumereien verfangen, wie es wäre, wenn es schon erledigt wäre, oder wie es gehen könnte, dass es verschwindet. Je mehr wir uns auf diese Ablenkungen ausrichten, unsere Aufmerksamkeit darauf ausrichten, desto weniger nimmt das schmutzige Geschirr ab. Eher im Gegenteil. Durch die Zeit, die vergeht, kommt immer noch mehr Geschirr dazu, da wir ja weiterhin schmutziges Geschirr produzieren. So sehr wir vielleicht darüber schimpfen und uns aufregen, dass es schmutziges Geschirr gibt, dass es nicht in Ordnung ist, dass es schlecht, böse oder hässlich ist, desto mehr wird es. Unsere Aufmerksamkeit ist direkt oder indirekt darauf gerichtet. Und da Energie der Aufmerksamkeit folgt, wird die Energie dorthin gelenkt. Unsere Lenkung der Energie führt dazu, dass sich nichts „verbessert“ oder verändert. Wir glauben dabei aber, dass wir durch unser Verhalten zu positiver Veränderung beitragen. Denn wir richten uns ja darauf aus, sauberes Geschirr in den Schränken zu haben. Doch dabei übersehen wir, dass wir nur in unseren eigenen Wunschvorstellungen gefangen sind und das Problem nur immer wieder streicheln und es damit gleichzeitig ignorieren, anstatt es lösungsorientiert zu betrachten und in die Handlung zu gehen, die wirklich verändert.



Universal Essential Life

Gleiches passiert im übertragenen Sinn mit uns Selbst und mit unseren Schatten. Wir behandeln unsere eigenen Schatten, unsere eigenen unbewussten Anteile, so, wie wir mit dem schmutzigen Geschirr umgehen. Wir richten unsere Aufmerksamkeit darauf, mit der Absicht, es weg haben zu wollen, wir bedauern uns Selbst dafür, dass diese Anteil da sind, wir stoßen sie von uns weg, wir warten auf den Retter, den Erlöser, das Allheilmittel, Lösungen im Außen und verlieren uns in unseren theoretischen Luftschlössern von einem schönen und heilen Selbstbild, erlösenden Wunschvorstellungen und von einer für uns heilen und schönen Welt, in Vorstellungen darüber, wie es sein könnte, müsste oder sollte oder im Schmerz und Leid der ungewollten Umstände. Wir richten unsere Aufmerksamkeit bloß nicht auf das, was wir nicht haben wollen und merken dabei nicht, dass wir dadurch nichts verändern, sondern es dadurch nur noch schlimmer wird. Unsere unbewussten Anteile wollen gesehen, wertgeschätzt und integriert werden. Wir können sie nicht wegdenken, wegzaubern, wandeln oder warten, dass sie von alleine verschwinden, sich wandeln oder jemand Anderes sie für uns wegmacht oder verändert. Oder auch die Kehrseite, dass die positiven unbewussten Anteile einfach so in unser Leben treten oder mehr werden. Sie gehören zu uns und so können und müssen auch nur wir Selbst uns mit ihnen auseinander setzen, in Beziehung mit ihnen gehen. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit oberflächlich auf etwas richten, was wir eigentlich wollen, unbewusst aber noch eine viel größere Kraft aussenden, dass wir etwas nicht wollen, dann wird das, was wir nicht wollen, immer nur mehr werden. Wie bei dem schmutzigen Geschirr. Wir können unser Leben nicht verändern, wenn wir nicht sehen und wahr haben wollen, dass da schmutziges Geschirr ist. Unser Leben wird nur sauber, wenn wir das schmutzige Geschirr in unserem Leben anerkennen, es in die Hand nehmen und mit den entsprechenden Mitteln und Prozessen reinigen, trocknen und auf seinen oder einen Platz aufräumen. Und so, wie das Geschirr nicht verschwindet, nur weil es sauber ist, so verschwinden auch unsere „schmutzigen“ oder unbewussten Anteile nicht. So, wie wir das Geschirr von anhaftendem Schmutz befreien, so müssen wir auch unsere Anteile von anhaftendem Schmutz befreien. Erst dann können wir das, was wir gereinigt haben, wieder als das sehen, was es ist und es für das verwenden, für was es erschaffen ist. Einen Teller können wir dann wieder als einen Teller verwenden und wieder Nahrung darauf legen. Eine Gabel können wir wieder zum Aufspießen der Nahrung verwenden usw.. Wir erkennen den ursprünglichen Zweck des Gegenstandes, ordnen ihm einen Platz in unserem Leben zu und können ihn bei Bedarf in entsprechender Situation und bei entsprechenden Umständen dafür verwenden. Wie ein Werkzeug. Wir können dabei auch neue Zwecke entdecken und das alte Geschirr beispielsweise bei einem Polterabend entsprechend der Tradition auf dem Boden zerschlagen.

Wir müssen wieder lernen, so, wie wir mit unserem Geschirr umgehen, auch mit unseren Lebensumständen, Emotionen, Gedanken, Handlungen, mit allen Anteilen von uns Selbst, mit allem, was wir in der Welt und bei Anderen sehen, umzugehen. Etwas, das wir ablehnen, nicht wahrhaben oder nicht annehmen wollen, ist nur wie schmutziges Geschirr in unserem Leben. Und es ist unser Geschirr. Nicht das Geschirr Anderer. Alles, was wir sehen, ist auch ein Teil von uns. Und wir sind hier, um genau dieses Geschirr zu spülen, wenn es dreckig ist. Wir sind nicht hier, um Anderen zu sagen, dass sie ihr Geschirr spülen sollen oder dass sie doch unser Geschirr spülen könnten oder um zu warten, dass es sich von alleine irgendwie lösen wird, wenn wir uns nur fest ein schönes Bild von sauberem Geschirr denken und visualisieren und uns in die Vorstellung von einer Welt mit sauberem Geschirr flüchten oder in unseren Kampf dagegen und damit in die Vorstellung, wie es sein könnte, müsste oder sollte.



Universal Essential Life

Der Schmutz auf dem Geschirr ist unser Schmutz. Es sind unsere eigenen schmerzvollen Wunden der Kindheit, unsere falschen Annahmen über uns Selbst, unsere Glaubenssätze, unsere Masken und Versteckspielchen, unsere Überlebensstrategien, die tiefen Verletzungen der Kindheit nicht wieder fühlen zu müssen, unsere Dramen und Ablenkungsspielchen, unsere Manipulationen und Opferstrategien, Widerstände und Ängste. Das Geschirr, das durch den Schmutz bedeckt wird, sind unsere verdrängten Emotionen, unsere eigenen ungeliebten Anteile, Begabungen, Vorlieben, das, was uns Freude bereitet. Es sind wahre und unbewusste Anteile von uns Selbst, die wir noch nicht kennen oder vergessen haben.

Wir können uns nicht mehr herausreden. Wir müssen uns endlich dem schmutzigen Geschirr in unserem Leben zuwenden. Wir müssen schauen, was wir schon so lange mit uns herum tragen, was uns trennt und in Teile fragmentiert. Wir müssen uns dem zuwenden und die entsprechenden Schmutzreste erkennen. Damit wir sie anschließend mit den entsprechenden Mitteln vom Geschirr entfernen können. Denn dann können wir die darin liegenden Qualitäten wieder als das wertschätzen, was sie in Wahrheit sind. Wir dürfen uns dabei auch nicht zu sehr im Reinigungsprozess verlieren, genauso wenig, wie im Ablenkungsverhalten. Wie im Leben, so müssen wir ein Gleichgewicht etablieren, zwischen der Verwendung des Geschirrs und dem Reinigen. Das schmutzige Geschirr oder die sogenannten dunklen Anteile in uns, sind nicht dunkel. Wir bewerten sie nur so und machen sie so zu etwas, das nicht erwünscht ist. Wir verstoßen sie. Wir trennen uns von ihnen. Und leben somit die Abwesenheit von Liebe. Dunkel ist viel mehr gleichbedeutend mit unbekannt.

Auf einer weiteren Stufe können wir dann erkennen, dass das, was wir ablehnen, genauso zu uns gehört, dass wir Liebe leben, wenn wir Ja dazu sagen. Dass wir etwas nicht loswerden können, sondern wir es integrieren müssen. Heilung bedeutet Integration. Und Integration bedeutet Liebe. Alles, was wir als Teil von uns sehen können, das lieben wir. Und nur durch Liebe sind wir fähig, unsere eigenen Anteile nicht mehr zu verstoßen. In der Metapher mit dem schmutzigen Geschirr bedeutet das, dass wir nicht mehr gegen das schmutzige Geschirr kämpfen, es verteufeln, uns nur noch für sauberes Geschirr einsetzen, unsere Aufmerksamkeit nur noch auf das Saubere lenken und darauf warten, dass das schmutzige Geschirr verschwindet oder es sich nach unseren Wünschen verwandelt. Das wird nicht geschehen. Im Realen bedeutet das, dass das für uns Dunkle nicht verschwinden wird, nur weil wir uns auf das für uns Lichte ausrichten. Es verschwindet nicht etwas, nur weil wir unsere Aufmerksamkeit auf etwas Anderes ausrichten. Das Geschirr nimmt nicht ab, nur weil wir in Zeitschriften und Geschäften uns sauberem Geschirr zuwenden oder immer wieder das schmutzige Geschirr kritisieren und schlecht reden. Wir müssen uns bewusst unseren ungewollten, unangenehmen, ungeliebten, negativen Anteilen und Eigenschaften zuwenden. So, wie das Geschirr dadurch nicht mehr wird, wird auch das Dunkle dadurch nicht mehr werden. Nur, wenn wir uns bewusst darauf ausrichten, es als schmutziges Geschirr erkennen und annehmen, um dann aus dieser Einsicht heraus, uns auf Lösungen konzentrieren, mit denen wir das Geschirr reinigen können, können wir auch wirklich sauberes Geschirr erhalten. Dies geschieht nicht, wenn wir das schmutzige Geschirr abdecken, es als schlecht betiteln und es ignorieren. Wir müssen es sehen, es in die Hand nehmen und etwas damit machen. Und ist dieses Machen darauf ausgerichtet, es zu reinigen, kommt am Ende auch sauberes Geschirr in die Schränke. Nur, wenn wir uns genauso auch dem Dunklen und dem sog. Bösen zuwenden, können wir wirklich Licht erschaffen. Das größte Licht ist im größten Dunklen. Und je mehr wir uns damit auseinandersetzen und uns damit beschäftigen - das Geschirr anschauen und es in die Hand



Universal Essential Life

nehmen - desto mehr können wir erkennen, dass selbst das Schlechte und Dunkle in der Welt eine bestimmte Aufgabe hat. Einen Zweck, für den es erschaffen ist und den es erfüllt. Nur dadurch, dass nach dem Essen die Essensreste auf dem Geschirr sind, können wir vom Teller und mit Besteck essen. Anders wäre es nicht möglich. Wir können nicht mit Geschirr essen, ohne dass das Geschirr dabei schmutzig wird. Es gehört dazu. Und so ist es auch mit dem Dunklen in der Welt. Mit dem Bösen und Hässlichen. Es gehört zum Leben dazu. Und wir müssen lernen, es als notwendigen und nützlichen Teil zu sehen. Wir müssen aussteigen aus einer hierarchischen Beurteilung der Dinge in Gut und Böse. Denn alles hat seinen Sinn und Zweck und es kommt immer auf den Kontext an, ob etwas schlecht oder gut ist. Denn im Grunde geht es nur darum, ob etwas in der entsprechenden Situation stimmig ist oder nicht. Wenn wir traurig sind, dann ist es stimmig, zu weinen und traurig zu sein. Wenn aber jemand einen Witz erzählt oder etwas Lustiges geschieht, dann ist es nicht stimmig, in dieser Situation zu weinen und traurig zu sein. Genauso, wie wir das sog. Dunkle für uns ablehnen, kann es aber auch sein, dass wir an uns das Lichte ablehnen. Das ist in dieser Zeit auch besonders das, was unsere Aufmerksamkeit bedarf. Denn oft betiteln wir auch Lichtes für uns als Dunkel, weil wir in unserer Kindheit es so gelernt haben. Wir haben es für uns verstoßen, weil wir damit schlechte Erfahrungen gemacht haben, wenn wir es gelebt und ausgedrückt haben. Und das dürfen wir jetzt durch unsere Aufmerksamkeit erkennen und wieder zurecht rücken. Wir dürfen die Grenzen zwischen Licht und Dunkel auflösen und in deren Unterschieden auch die Einheit und Verbundenheit sehen.

So wird es, je mehr wir uns nicht daran wagen, unser Geschirr zu spülen, immer deutlicher. Die Zeichen werden immer deutlicher. Unser Leben wird immer unangenehmer. Der Geschirrberg türmt sich immer mehr und wir haben immer größere Probleme, etwas mit Geschirr zu essen. Es hat Auswirkungen auf unser ganzes Leben und es erfordert immer mehr Aufwand, dem, was ansteht, zu entgehen. Unser Leben besteht dann irgendwann nur noch daraus, das notwendige Spülen zu kompensieren. Es kostet sehr viel Energie, dass wir noch unser Leben leben können. Und dabei könnte es so einfach und so schön sein.

Das kollektive Geschirr und damit auch unser eigenes Geschirr ist mittlerweile schon so hoch gestapelt, dass die Schränke fast leer sind und der gesamte Stapel droht, umzustürzen. Unsere schöne heile Welt, droht einzustürzen. Und wir sind endlich dazu aufgerufen, hinzusehen, es in unsere Hände zu nehmen und zu reinigen. Es hilft kein Schönreden mehr, kein Deckeln, kein Ablenken, kein Ausweichen. Wo wir hinschauen, werden wir daran erinnert. Die Auswirkungen unseres bisherigen Verhaltens werden uns immer deutlicher aufgezeigt. Es wird immer unangenehmer. Der Druck erhöht sich immer mehr, endlich uns Selbst zu leben und die Polaritäten zu vereinen.

Oder aber auch, für diejenigen, die bereits beim Spülen sind, kommen immer tiefere Schichten des Geschirrs zum Vorschein. Immer noch schmutzigeres Geschirr mit vielleicht verschimmeltem Schmutz kommt hervor. Geschirr mit immer hartnäckigerem Schmutz, der bereits stark verkrustet und eingetrocknet ist. Ähnlich auch mit unseren eigenen Gewohnheiten. Je tiefer wir in uns vordringen, je mehr wir bereits integriert haben, an desto starrere Strukturen geraten wir bzw. an die tieferen Wunden derselben Muster kommen wir. Wir gelangen immer mehr an die ersten Lagen, die bereits so alt sind, dass die Schmutzbeläge schon so hartnäckig und dick sind. Es sind schon so starre Gewohnheiten, so feste Strukturen, so eingeschlifene Verhaltensweisen. Aber gleichzeitig gelangen wir auch immer mehr zum Boden, auf dem das Geschirr liegt und steht. Und am Boden wartet immer Gott, die Quelle, das Universum, unser Höheres Selbst, wir Selbst.



Universal Essential Life

Und je mehr wir dorthin vordringen, desto größer wird unsere Kraft und Erfahrung, die immer herausfordernden Schmutzbeläge zu entfernen. Unsere Schatten zeigen sich immer deutlicher. Entweder dadurch, dass wir endlich sehen müssen oder dadurch, dass sie im Kontrast immer deutlicher zu sehen sind.

Es kann deswegen zu gravierenden Veränderungen kommen. Zu 180°-Wendungen, kompletten Wertewandlungen, völlige Neuorientierungen und Neuausrichtungen oder auch ein Anziehen des Tempos bei bereits erfolgten ersten Schritten in eine Neuausrichtung. Wobei dies eher innere Prozesse sind und einen Umgang mit dem betrifft, was schon ist oder was sich in letzter Zeit schon irgendwie zeigt und anbahnt. Es wird immer weniger möglich, am Alten und Bekannten noch weiter festzuhalten, was nicht mehr oder immer weniger funktioniert. Die Geschirrberge stehen uns mittlerweile so sehr im Weg und die Anstrengungen, andere Möglichkeiten zu finden, um dem Spülen auszuweichen, werden inzwischen so groß, dass wir sie nur noch schwer ausführen können. Wir sind wie müde und ausgelaugt davon. Gleichzeitig zeigen sich aber die bisherigen Anstrengungen, die wir bereits hinter uns gelassen haben, als deutlich unattraktiv und viel zu anstrengend. Im Kontrast können wir viel deutlicher spüren, was wir tun sollten und was wir besser sein lassen. Wir merken immer leichter und eindrücklicher, wenn wir uns vom Geschirr spülen ablenken, wenn wir eigentlich mal wieder etwas spülen müssten. Und die saubere Küche und das saubere Geschirr werden auch immer sichtbarer und damit das Leben leichter, erfüllter, bereicherter und schöner.

So kann es auch zu einem vollkommenen Shift kommen, bei dem wir unsere Einstellung zu uns Selbst und zum Leben, wie auch unser Verhalten vollkommen ändern. Der Switch aus dem an den Schatten anhaftenden Bewusstsein heraus in ein Bewusstsein, das frei ist von Schatten, die Schatten aber als Teil des Lebensprozesses erkennt. Der Switch von der Identifikation mit dem falschen Selbst in die Identifikation mit dem wahren Selbst, was auch zu einer völligen Identifikationslosigkeit führen kann. Wir lösen uns von der Anhaftung an den Schatten und an die Bindung an den Prozess der Schattenarbeit. Entsprechend der Metapher lösen wir uns von der Last des Geschirrspülens, von der Bürde, den Geschirrberg zu reinigen, von der Besessenheit vom Schmutz oder von der „Schmutziges-Geschirr-Phobie“. Was aber nicht bedeutet, dass das Geschirr verschwindet und wir nie wieder abspülen müssen. Es stabilisiert sich vielmehr eine neue Sichtweise, ein anderer Umgang damit. Eine neue Sicht auf uns Selbst und die Welt und ein Leben und Gestalten aus uns heraus. Wo das Geschirrspülen nicht mehr die Hauptaufmerksamkeit in unserem Leben hat, sondern das, was wir mit dem sauberen Geschirr an Lebensqualität leben können und die Möglichkeiten, die wir mit dem Geschirr haben. Es wird ein spielerischer Umgang damit als Teil unseres Lebens und wir besinnen uns wieder auf das, was uns in der Tiefe erfüllt, auf das, was wir uns bisher nicht erlaubt haben, zu leben und auf das, was uns Selbst in unserem kreativen und freien Ausdruck wirklich entspricht. Ein Sprengen der Ketten eines vernünftigen und sozialisierten Lebens. Eines Lebens, „so, wie es alle leben“ und „wie man es so macht“.

Die Herausforderung liegt gerade darin, unsere Aufmerksamkeit immer wieder zu hinterfragen und auszurichten. Sind wir wirklich darauf ausgerichtet, das schmutzige Geschirr zu spülen oder wollen wir uns vom Spülen ablenken? Wie ist unser Umgang mit dem Geschirr, die Bedeutung, die das Geschirr und der Schmutz für uns haben, der Zweck davon, wie wir es verwenden und reinigen? Es ist Zeit, dass wir auch mehr in's Detail gehen. Unsere volle Aufmerksamkeit darauf ausrichten. Nicht mehr nur oberflächlich und flüchtig. Sondern wirklich auch in's Detail kommen. Und dadurch auch mehr in den Flow.



Universal Essential Life

Wir dürfen uns fragen, was Leben wirklich für uns bedeutet. Was ist unser Sinn für unser Leben? Was ist wirklich wichtig? Welchen Platz haben im übertragenen Sinn das Geschirr, der Schmutz und der Reinigungsprozess wirklich in unserem Leben? Welchen Platz und Sinn haben somit unsere unbewussten Anteile (entsprechen dem Geschirr), Egoanteile (entsprechen dem Schmutz) und Schattenarbeit (entspricht dem Reinigen)? Wann wenden wir uns wirklich uns Selbst zu und wann lenken wir uns doch von uns Selbst ab? Was bewirkt Aufmerksamkeit wirklich? Welche Qualitäten muss sie haben, um etwas zu bewirken? Und was bewirkt sie dann? Wie können wir mit Aufmerksamkeit unseren Schatten begegnen, die für uns sowohl positiv wie negativ sind? Was ist unsere unbewusste Aufmerksamkeit und Absicht dahinter? Wann zerstreuen wir uns? Richten wir unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf andere Dinge, schweifen ab oder wechseln immer wieder unsere Aufmerksamkeit? Wo sind wir flüchtig und oberflächlich? Nicht so ganz bei der Sache oder bei einer anderen Sache? Sind wir bei uns mit der Aufmerksamkeit oder woanders? Wo übersehen wir körperliche Signale, die unserer Aufmerksamkeit bedürfen und denen wir nachgehen sollten? Wann sollten wir etwas Aufmerksamkeit schenken und wann nicht? Und wie viel Aufmerksamkeit sollte es sein? Und welche Qualität sollte diese haben? Wann verstricken oder verlieren wir uns in zu viel Aufmerksamkeit? Wann in zu wenig? Wir brauchen es nur zu beobachten, nur bezeugend erfahren, nur zur Kenntnis nehmen. Uns nur darüber bewusst werden und dann neue Entscheidungen treffen.

Und Aufmerksamkeit ist mehr als das. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auch und besonders auf die kleinen und unscheinbaren Dinge, so können wir einen Hauch des göttlichen Zaubers erhaschen. Wir können die Zeichen und Botschaften sehen, die Antworten, Lösungen und Wegweiser, die uns führen. Wir können das erfahren, was uns zutiefst erfüllt. Das Gefühl, geliebt zu werden und Teil zu sein. Die kreative Insel in der stürmischen See. Die Wertschätzung der Schöpfung in den kleinen Dingen des Lebens. Es muss nicht immer nur das Große, Tolle, Unglaubliche oder Außergewöhnliche geschehen, sondern es reicht vollkommen aus, die kleinen Dinge wertzuschätzen und auch in den kleinen und unscheinbaren Dingen etwas Wertvolles zu sehen. Nicht das Streben nach Großem ist erfüllend, sondern die Achtsamkeit und Dankbarkeit für die kleinen Dinge im Leben. Und dafür braucht es Aufmerksamkeit. Die Aufmerksamkeit, es zu sehen, es wahrzunehmen und sich zu freuen oder zu staunen. Die Aufmerksamkeit, mit dem zu sein, was gerade ist. Aufmerksam zu sein und sich nicht zu zerstreuen oder abzulenken. Der wahre Schatz des Lebens liegt im Wenigen, im Detail. Nicht im Vielen. Der wahre Schatz des Lebens liegt im Moment, nicht in der Zukunft oder der Vergangenheit. Er liegt bei uns Selbst, nicht bei Anderen oder in äußeren Dingen.

Wir werden gefordert, uns nicht mehr in den Wunden der Vergangenheit oder den Gewohnheiten zu verlieren oder in unseren Ängsten und Sorgen über eine ungewisse Zukunft zu verfangen. Stattdessen richten wir unsere Aufmerksamkeit auf das, was gerade ist. Auf das schmutzige Geschirr, im übertragenen Sinn, und auf die kleinen Dinge im Leben, die das Leben erst schön sein lassen und die uns inspirieren. Und das kann der Sonnenschein sein, der genau etwas Bestimmtes beleuchtet, wie ein Scheinwerfer, oder der Wind, der genau zum passenden Zeitpunkt aufkommt. Es kann ein Mensch sein, der liebe Worte oder eine liebevolle Handlung uns entgegenbringt. Es kann ein Tier, ein Kind sein, eine schöne Fügung, ein erfüllendes Gefühl beim Warten in der Supermarktwarteschlange. Es kann eine überraschende Wendung sein, die ein zuvor eher negativ gesehenes Erlebnis in etwas Positives wendet. Es kann die Freude über ein lecker schmeckendes Eis sein. Es kann die Dankbarkeit für fließendes Wasser und eine beheizte Wohnung oder ein beheiztes Haus sein. Es kann eine gerade passende Fügung sein, die auf



Universal Essential Life

wundersame Weise geschieht. Es kann eine Antwort und Lösung sein, die sich uns beiläufig offenbart. Etwas Überraschendes oder auch etwas Erschütterndes, das uns vielleicht wach rüttelt. Oder die ganz einfachen und alltäglichen Dinge. Wenn wir bei der Arbeit sind, dass wir dann nicht schon an den Abend, das Wochenende oder nächsten Urlaub denken. Wenn wir essen, dass wir voll und ganz beim Essen sind, mit allen Sinnen. Wenn uns jemand etwas erzählt, dass wir dann voll und ganz mit dem Anderen und seiner Erzählung sind und aufmerksam zuhören. Denn durch diese volle Präsenz entdecken wir erst die Kleinigkeiten im Leben, die uns erfüllen. Den Zauber des Moments. Das, was wir wirklich sind und was wirklich wichtig ist.

Aufmerksamkeit ist ein machtvolles Werkzeug, mit dem wir unser Leben gestalten. Nur müssen wir uns auch bewusst sein, was wir damit tun und tun können. In dieser Zeit treffen wir besonders auf Gelegenheiten, durch die wir uns dahingehend bewusst werden können. Alleine durch unsere Aufmerksamkeit, durch ein bewusstes Hinsehen, kann schon so viel geschehen. Es ist der Beginn des Wahrnehmens, der Anfang von etwas, da wir nur durch Aufmerksamkeit etwas bemerken und aufnehmen können. Und wenn wir etwas aufnehmen, bedeutet dies, dass wir es nicht mehr von uns stoßen und uns davon trennen. Wir werden aufmerksamer, sehen mehr, was uns umgibt, sind eingebundener, öffnen uns mehr für die Andersartigkeit Anderer und in der Welt. Wir betrachten uns, andere Menschen und die Welt, anstatt etwas verändern zu wollen. Denn wirkliche Aufmerksamkeit erfordert auch ein gewisses Maß an sich öffnen, bereit sein und Akzeptanz. Akzeptanz, die Wahrheit wirklich zu sehen. Und dies kann bedeuten, das Schöne zu sehen, wie auch das Böse, das Gute, wie auch das Hässliche, das Kleine, wie auch das Große. Das zu sehen, wo wir bisher unsere Aufmerksamkeit immer wieder davon abgelenkt haben oder wo wir uns geweigert haben, hinzuschauen. Oder wo wir bisher einfach mit anderen Augen geschaut haben.

Durch unsere Aufmerksamkeit kann eine höhere Kraft durch uns wirken. Wenn wir uns nicht versperren gegen das, was unsere Aufmerksamkeit gerade auf sich lenken möchte. Unsere Aufmerksamkeit ist die Vorstufe von Akzeptanz. Und Akzeptanz ist der Schlüssel eines erfüllten Lebens. Ein Leben, bei dem wir durch unsere Akzeptanz alle scheinbaren Unzulänglichkeiten, Fehler, widrigen Lebensumstände, ungewollten Eigenschaften, ... als Teil des Lebens und als Teil von uns Selbst betrachten. Wir entscheiden durch unsere bedingungslose und akzeptierende Aufmerksamkeit. Und so können wir uns auch dafür entscheiden, unser wahres Selbst zu leben, anstatt eine falsche Vorstellung von uns. Wir können die Einheit in der Trennung sehen, die wir in uns und zwischen den Polaritäten errichtet haben.