

## Bewusstwerdung: Die Zeit anhalten

Es gibt eine einfache Art zu meditieren. Halte inne in dem, was Du gerade tust, stoppe jegliche Aktivität für 30 – 60 Sekunden. Nur das, ein bis zwei Mal täglich ausgeführt, wird Dich energetisieren. Probiere es gleich jetzt aus: Hör auf mit allem, was Du gerade tust.

Beobachte nur. Sei einfach.

Willkommen zurück. Wie war das? In 9 von 10 Fällen wirst Du Dich danach frischer fühlen.

Warum ist das so? Es liegt daran, dass der Körper/ Geist gewissermaßen einen “Neustart” durchführt, wenn Du die Vergangenheit und die Zukunft loslässt und vollkommen “gegenwärtig” wirst. Kaum jemand tut das. Die Leute sind ständig mit diesem oder jenem beschäftigt und glauben, dass sie sich in den Zeiten dazwischen unwohl fühlen, in der Stille, der Leere. Aber das Gegenteil ist der Fall. Erlaube etwas Leere, etwas Nichts-tun und es wird Dir von großem Nutzen sein.

Was geschieht hier und jetzt? Wann hast Du das letzte Mal ein Objekt in Deiner Umgebung für eine ganze Minute beobachtet? Versuche es, jetzt gleich. Du wirst Dich danach stärker fühlen, denn Du hast die Unwirklichkeit (die Geschichten über Vergangenheit und Zukunft, die durch Deinen Kopf rauschen) losgelassen und bist zu dem zurückkehrt, was wirklich da ist.

Was ist wirklich hier, genau jetzt? Könntest Du einfach mit-dem-sein-was-ist?

Erinnerungen an die Vergangenheit und Vorstellungen über die Zukunft können sehr nützlich sein... es sei denn, *alles* läuft automatisch ab. Das ist der Grund, warum es so erleichternd ist, im Hier zu sein. Im Jetzt zu sein. Ich empfehle Dir, das wenigstens einmal täglich zu tun. Wo auch immer Du bist, halte inne und bleib einfach dort stehen, bewegungslos. Oder setze Dich und beobachte die Menschen. Oder nimm eine Frucht in die Hand und betrachte sie ganz bewusst für eine Minute. Du hast die Zeit angehalten und bist im Jetzt angekommen. Du hast die Kontrolle über Deine Realität zurückerlangt.