

Zeit für Achtsamkeit

Achtsamkeit und liebendes Bewusstsein lassen uns in den Augenblick kommen und lehren uns, klar zu sehen ohne zu werten, sagt die Salzburger Autorin Dorothea Neumayr. Es ist eine Art des Seins und keine Technik und dennoch lässt sich mit ihr das Leben im Jetzt üben, sodass wir unser Herz für die Fülle des Menschseins öffnen können. Dafür müssen wir weder ins Kloster gehen noch dicke Bücher lesen oder ewig schweigend auf Meditationskissen sitzen. Ein bisschen Offenheit und Neugier genügen oft schon, um die Welt ein wenig anders zu sehen oder Gewohnheiten zu hinterfragen. In ihrem neuen Buch „Zeit für Achtsamkeit“ lädt Dorothea ein im Wandel der Jahreszeiten und in der besonderen Zeitqualität jedes Monats die innere und äußere Natur achtsamer wahrzunehmen und so auf den Rhythmus seiner Seele zu achten. Der liebevoll gestaltete Jahresbegleiter hilft dabei, Inseln des Innehaltens und der Balance zu finden, um bei sich selbst anzukommen und den Zauber wahrzunehmen, der jedem kleinsten Augenblick innewohnt.

„Achtsamkeit im Alltag ist für mich inzwischen eine Lebensweise geworden, mit der ich trotz der Anforderungen des Tages, trotz Zeitdrucks und Terminen offen in meinen Sinneswahrnehmungen und vor allem bei mir selbst bleibe. Das erfordert Bewusstheit, ist aber nicht anstrengend. Im Gegenteil, es ist etwas ganz Wundervolles, denn Achtsamkeit beschenkt mich, egal ob in der Küche oder am Schreibtisch mit tiefen, bunten und vielfältigen Gefühlen, mit so vielem, über das ich staunen kann, mit Dankbarkeit und dem Gefühl, unendlich reich zu sein,“ sagt Dorothea Neumayr über Ihr Anliegen diese Botschaft in eine Zeit hinauszutragen, in der „Achtsamkeit“ nicht alltäglich ist.

Idealerweise beginnt man kleine Achtsamkeitsübungen in seinen Alltag einzubauen, weiß die Autorin aus ihrer langen Erfahrung als Seminarleiterin und Coach, denn es gibt keine schönere Zeit als das Jetzt. Ein paar Minuten täglich genügen schon, um das Gehirn in eine neue Spur zu bringen, deshalb sollte man nicht auf den richtigen Zeitpunkt warten, denn es ist immer der rechte Moment für einen achtsamen Augenblick, ein Innehalten, still werden. Dabei geht es nicht so sehr um die Quantität, als um die Regelmäßigkeit. Wir haben ein paar dieser Achtsamkeitsübungen aus dem Buch für euch rausgefiltert, die uns besonders gut gefallen haben und wünschen täglich ein paar Momente des Innehaltens und des Glücks.

Ein Glas voll schöner Momente

Glückliche Momente, sind Augenblicke, in denen man Freude, Dankbarkeit und Liebe empfindet, an denen man sich erfreut. Nimm ein schönes großes Glas mit Deckel und bemale

oder beklebe es mit deinen Lieblingsmotiven. Stell es an einen Ort, an dem du täglich vorbei kommst und leg daneben einen Block mit bunten Notizzetteln und einen Stift. Schreib ab jetzt jede Woche dein schönstes Erlebnis, deine Glücksmomente, besondere Augenblicke, die dein Herz berührt oder Begegnungen, die dich beschenkt haben auf einen Zettel (es können gerne auch mehr sein), falte ihn zusammen und gib ihn in das Glas. Gute Vorsätze zu Jahresbeginn sind oft schnell vergessen, dieser macht dir vielleicht so viel Freude, dass du ihn gerne das ganze Jahr beibehältst. Am Jahresende kannst du dann alle Zettel lesen, dich erinnern und darüber freuen, was für ein schönes Jahr du hattest - vielleicht sogar schöner, als gedacht! Wenn du Freude daran hast, lass es zu einem liebenswerten Ritual werden, schreib und zeichne in dein Achtsamkeitsbüchlein, kleb Fotos dazu, getrocknete Blüten und Blätter, die Visitenkarte von deinem neuen Lieblingsitaliener.

Lebe den Moment!

Wenn wir uns über den Wert eines Augenblicks im Klaren sind, wollen wir ihn umso genauer erspüren, auskosten und stellen alle unsere Sinne auf Empfang. Wir spüren die Sehnsucht nach Entschleunigung, nach Innehalten, nach alle Zeit der Welt haben. Hier hilft uns unser Atem, denn bewusstes Atmen ist wie der Schlüssel, den wir brauchen, um in die Welt einzutauchen, in der wir die Zeit anhalten können. Er ist wie eine Brücke, über die wir in jeder Lebenssituation in unser Inneres gelangen können. Gleichgültig wie groß Hektik und Stress um uns sind, durch das Atmen werden Augenblicke zu selbst – bewussten Augenblicken. Wenn es schwierig ist, in der Hektik des Alltags daran zu denken, gibt es eine wundervolle Gedankenstütze: Betrachte einfach das Klingeln des Telefons als Gong, der dich an dein bewusstes Atmen erinnert. Das Telefon klingelt – du atmest ein – du atmest aus – du spürst deine Lebendigkeit – du schenkst dir ein Lächeln - dann nimmst du das Gespräch entgegen. Du bist dann ganz bei dir und kannst dem Menschen, der mit dir sprechen will, viel ruhiger und offener begegnen.

Vom Zauber des Einfachen

Dort wo im April und Mai die Wiesen gelb geleuchtet haben vom Löwenzahn, zeigen nun die kugelrunden Pustebumen, dass der Sommer ins Land zieht. Leg dich in eine Pustebumenwiese, so wie damals als Kind. Erinnere dich, wie du sie gepflückt und hochgehoben, in die federleichten, winzigen Fallschirmchen geblasen hast und sie ausgeschwärmt sind, dahingesehelt. Lass für ein paar Augenblicke alles Beschwerende hinter dir und öffne dich für das Kleine, Einfache, für die unscheinbaren Blüten in der Sommerwiese, den gepunkteten Käfer, die Insekten, die über die Gräser wandern. Zeit, das winzige Leben zu entdecken,

Augen dafür haben, Fühler ausstrecken. Lausche dem Konzert, das die Bienen und Insekten rund um dich angestimmt haben, ein Konzert von emsigen Musikanten ganz für dich allein und du kannst mitsummen, auch wenn du den Text nicht kennst. Nimm den Duft von verführerisch süßem Honig in deiner Nase wahr und genieße. Lass dich wegschweben, leichter als leicht werden, lass dich wiegen von der warmen Luft und deinem Atem, leichtes Hinschweben zu den Wolken im blauen Himmel. Freiheit erleben, die nur jetzt möglich ist. Augenblicke ohne Wünsche, zufrieden mit dir selbst und zufrieden mit der kleinen Welt, die dich auf dieser Wiese umgibt. Nichts mehr ist in den Gedanken, was den Augenblick stören könnte. Keine aufregenden Erlebnisse, kein großes Ereignis könnten das Hineinschweben in diesen Sommertag und seinen Zauber je aufwiegen.

In der Fülle leben – würdigen, was schon da ist

Oft genug sind wir unzufrieden, weil wir dem Negativen und dem Unerreichten zu viel Gewicht geben, uns mit anderen vergleichen, weil wir vergessen, wieviel uns in jeder Beziehung gegeben ist. Dadurch versäumen wir so viel Schönes, Wundervolles, das uns jeden Tag geschenkt wird – die Fülle des Lebens. Wenn wir unsere Gedanken und unsere Wahrnehmung auf die Fülle ausrichten, die immer und überall da ist, kann es keinen Mangel geben. Wenn wir üben, all das zu sehen, was schon da ist, was möglich geworden ist, trotz aller Schwierigkeiten, was wir erreicht haben, wenn wir regelmäßig all das würdigen, was uns geschenkt ist, können wir zu Dankbarkeit und echter Freude finden. Setz dich entspannt hin und geh in Gedanken durch deinen Alltag. Werde dir dabei der Fülle bewusst, die dich umgibt - des geschützten Raumes deiner Wohnung, dass du genug zu essen hast nicht frieren musst, gesund bist, in Frieden lebst und dein Leben in vieler Hinsicht selbst gestalten kannst. Werde dir auch der Fülle bewusst, die du in dir trägst, deiner Talente und Gaben und auch der vielen Möglichkeiten diese Gaben, dein Wissen weitergeben und teilen zu können, anderen helfen zu können. Und spür die Dankbarkeit, die deinen Blick für das Besondere im Alltag öffnet, dieses tiefe Gefühl, dass dir zeigt, dass du so unendlich beschenkt bist, dass du großzügig sein darfst, weil es dir an nichts mangelt und das Gute mit anderen teilen kannst. Mach dir auch bewusst, dass der Dankbarkeit tiefe Freude folgt, Freude über alles, was da ist und du viele Dinge im alltäglichen Leben nicht mehr als selbstverständlich betrachtest.

Ich bin dankbar

„Wenn das einzige Gebet, das du in deinem ganzen Leben sprichst, „Danke“ lautete, dann wäre es genug,“ schreibt Meister Eckhart. Lass es zu einem täglichen Ritual wer-

den, achtsam nach Augenblicken der Dankbarkeit Ausschau zu halten. Geh mit wachen Augen und offenem Herzen durch die Welt und nimm die vielen kleinen Geschenke wahr, die dir jeden Tag gegeben werden. Überleg am besten abends, wofür du dankbar bist und schreib mindestens fünf Dinge, beglückende Begegnungen oder wohlthuende Situationen auf, für die du von Herzen danken kannst. Vergiss dabei nicht, dir selbst hin und wieder zu danken!

Verwende dazu dein Achtsamkeitsbüchlein oder leg dir ein Dankbarkeitstagebuch zu, dort kannst du dann auch Fotos einkleben oder Zeichnungen machen. Wenn du dieses Ritual regelmäßig machst, entwickelst du ein Gespür für die vielen Gelegenheiten, in denen du dankbar sein kannst. Bald wirst du merken, dass du viel achtsamer durch den Tag gehst, dass es dich gelassener und tief zufriedener macht und du viel bewusster lebst. Wenn du möchtest, kannst du gleich hier mit einer kleinen Liste beginnen:

- Nimm den Gedanken „Ich bin dankbar ...“ als stärkendes und öffnendes Mantra mit in deinen Tag.
- Ich bin dankbar für das warme Bett, in dem ich geschlafen habe.
- Ich bin dankbar für meinen wundervollen Körper.
- Ich bin dankbar, dass ich eine Arbeit habe, die mich nährt und ernährt.
- Finde am besten mehrmals in der Stunde einen Grund, dankbar zu sein – wenn du mit anderen Menschen zusammen bist, sprich es ruhig laut aus und schau, was passiert.

Dorothea Neumayr:

Herzlich, einfühlsam, spürsinnig, achtsam, feinfühlig, humorvoll, kreativ und das Leben liebend, das ist die österreichische Autorin, Seminarleiterin und Coach, Ernährungsspezialistin und Fastenexpertin. Ihr Verständnis für ganzheitlich-wissenschaftliche sowie spirituelle Aspekte prägt ihre therapeutische Arbeit, die auf eine gesunde Stressbewältigung und Gesundheitsvorsorge ausgerichtet ist.

Ihre besondere Aufmerksamkeit gilt dem Weg des Herzens, der ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung sowie dem Element Wasser mit seinen Möglichkeiten. Dies alles erlaubt ihr, Menschen nahe zu sein und ihre Aufgaben zu erspüren. Ihr Wissen um die Lebensprinzipien, Ernährung, Fasten, den Atem und die Psychosomatik, aber auch um Regeneration und Heilung, sind für ihre Klienten ein Schlüssel zur Persönlichkeitsentfaltung. www.dorothea-neumayr.com

