

**Klaus Lang**

## ***Meditationen zum Genießen***

Das Leben ist immer nur jetzt, dieser Augenblick. Das Leben ist für uns das, was wir mit unseren Sinnen wahrnehmen, also eine Erfahrung. Wie bist Du mit der Erfahrung dieses Augenblicks?

Heißt Du sie willkommen?

Wartest Du auf eine andere, bessere Erfahrung?

Hoffst Du auf eine bessere Erfahrung?

Haderst Du mit Dir und/oder mit der Welt oder Gott, weil Deine Erfahrung jetzt so ist, wie sie ist und nicht so wie Du sie vielleicht gerne hättest?

Erscheint Dir die jetzige Erfahrung vielleicht sogar als ein Hindernis auf dem Weg in eine bessere Zukunft?

Beobachte immer wieder in Deinem Alltag, wie Dein gewohnheitsmäßiger Umgang mit der Erfahrung dieses Augenblicks ist. Was auch immer Du dabei erfährst, sei sanft und freundlich mit Dir und lasse Deine Gewahrsein darauf ruhen.

\* \*

Genießen geschieht immer dann, wenn Du für die Erfahrung dieses Augenblicks wirklich offen sein kannst. Hast Du schon einmal eine Katze beobachtet, wie sie sich der Berührung richtig entgegenlehnt, wenn sie gestreichelt wird. Wie sie sich vollkommen hingeben kann und durch ihr Schnurren höchstes Wohlbefinden ausdrückt?

Berühre Dein Gesicht mit Deiner Hand. Wie kannst Du es anstellen, dass diese Berührung wirklich angenehm für Dich ist? Sei die Katze!

\* \*

Glaubst Du daran, dass die Umstände Deines Lebens bestimmen, ob es Dir gut oder schlecht geht? Und dass Du nur genießen kannst, wenn Du gerade etwas Schönes im Außen erlebst, wie zum Beispiel einen Urlaubstag oder einen Capuccino in der Sonne?

Was machst Du in den Zeiten dazwischen? Wo führt Dich die Überzeugung hin, dass das Genießen zuende ist, wenn die äußeren Umstände weniger schön sind? Wie könnte Dein Leben ohne diese Überzeugung sein? Wer könnte Dich daran hindern, das Leben, wie es auch immer gerade sein mag, zu genießen? Beobachte die Angewohnheit in Dir, den gegenwärtigen Augenblick gering zu schätzen, sofern er Dir nicht gerade eine außergewöhnliche Erfahrung präsentiert. Bist Du Dir bewusst, dass Du so einen Großteil Deines Lebens gering schätzt und verpasst?

\* \*

Was Dich häufig vom Genießen abhält, ist die Idee, Du könntest Schmerzhaftes oder Unangenehmes dadurch vermeiden, dass Du Dich anspannst. Wenn Du zu spät dran bist, kommst Du früher an, wenn Dich anspannst und mit der Situation haderst? Wenn es anfängt zu regnen, wirst Du weniger nass, wenn Du Dich anspannst und ärgerst?

Beobachte Deine Gewohnheit, Dich in schwierigen Situationen anzuspannen. Wenn Dir körperliche Anspannung bewusst wird, atme einige Male bewusst und lasse die Anspannung mit der Ausatmung los. Du weißt ja inzwischen, dass sie Dir nicht hilft.

Wenn es uns schlecht geht, haben wir häufig die Angewohnheit solange auf dem jeweiligen Thema herum zu beißen, bis es sich so anfühlt, als würde es unser ganzes Leben ausfüllen, als gäbe es gar nichts anderes mehr. Das ganze Leben fühlt sich schlecht und trostlos an, weil wir zum Beispiel gerade kein Geld haben oder uns von irgend jemandem ungerecht behandelt fühlen.

Was passiert ist, dass Du Dich einerseits an den Aspekten Deines Lebens, die sich gerade unangenehm anfühlen, festbeißt und das Gefühl aber gleichzeitig loshaben willst. Das ist wie aufstehen und sich hinsetzen zur gleichen Zeit.

Wenn Du Dich in einem solchen Zustand wiederfindest, dann stelle Dir die Frage:  
Für was bin ich in diesem Augenblick gerade dankbar?  
Oder: Was kann ich in diesem Augenblick gerade wertschätzen?  
Dadurch lockerst Du den Biss und der Blick wird wieder weiter.

\* \*

Was gewinnst Du, wenn Du das was jetzt gerade sowieso schon ist, ablehnst? Wenn Du aus dem Haus gehst und es ist ein kalter, trüber Wintertag, was gewinnst Du, wenn Du das Wetter nicht so haben willst, wie es gerade ist. Versetzt Dich das in die Lage, die Situation zu Deinen Gunsten zu ändern?

Kennst Du diese Gewohnheit mit der So-heit des Lebens zu hadern? Werde Dir dieser Automatismen in Dir bewusst, ohne Dich dafür zu verurteilen.

\* \*

Die Tatsache, dass unsere Eltern meist nicht in der Lage waren, uns wirklich zu fühlen und ihr Herz zu öffnen als wir kleine Kinder waren (auch wenn sie sich vielleicht sehr bemüht haben und fürsorglich waren), hat dazu geführt, dass wir uns schon sehr früh durch körperliche Anspannung und später durch mentale Muster vom Leben ein Stück weit distanziert haben. Damals war es die einzige Möglichkeit, die zur Verfügung stand. Aber möchtest Du auch heute noch bei dieser Gewohnheit bleiben und so Deine Möglichkeit das Leben zu genießen einschränken oder kannst Du den Mut aufbringen, dem Leben, der Erfahrung dieses Augenblicks, sanft und freundlich zu begegnen, es zu Dir zu nehmen, auch wenn es sich gerade nicht schön anfühlt?

Wie ist Deine Gewohnheit mit dem Leben zu sein? Kannst Du mit dem Leben mitfließen oder stehst Du eher am Ufer und betrachtest es von außen? Beobachte Dich in verschiedenen Lebenssituationen.

\* \*

Fragst Du Dich manchmal, was Dein Leben für einen Sinn hat, besonders dann, wenn sich Dein Alltag grau und öde oder schmerzlich anfühlt und das Leben nicht so läuft, wie Du es Dir vorstellst?

Willigis Jäger sagt zu der Sinnfrage: „Ich glaube, dass ich aus einem einzigen Grund hier bin, nämlich weil Gott – wie wir Europäer diese Instanz seit einigen Jahrtausenden nennen – in mir in dieser Gestalt zu dieser Zeit an diesem Platz über diesen Planeten gehen möchte. Gott möchte hier in mir Mensch sein.“

Wenn Dir bewusst wird, dass Du in diesem Augenblick gerade vergeblich nach Sinn in Deinem Leben suchst, atme einige Male bewusst aus und ein und frage Dich: Was kann ich jetzt gerade, in diesem Augenblick wertschätzen? Sinn erschließt sich hier und jetzt, wenn Du Dich diesem Augenblick wertschätzend zuwendest.

Wenn Du Dir bewusst wirst, dass Du gerade dem gegenwärtigen Augenblick kaum Beachtung schenkst, weil Du auf einen besseren Augenblick in der Zukunft hoffst oder wartest, dann mache Dir klar:  
Es wird niemals mehr Gegenwart Gottes oder anders ausgedrückt mehr kosmische Fülle geben als gerade jetzt in diesem Augenblick.  
Thich Nhat Hanh sagt es so: Mache den gegenwärtigen Augenblick zu dem schönsten Augenblick Deines Lebens!

\* \*

Wenn Du wieder einmal feststellst, dass Du den gegenwärtigen Augenblick für eine ganze Weile nicht würdigen konntest, hadere nicht mit Dir. In dieser Liebesaffäre mit dem Jetzt gelten andere Regeln als bei allen anderen Liebesaffären. Dein Liebhaber, das Leben, Gott oder wie immer Du das bezeichnen willst, kommt in jedem Augenblick zu Dir mit diesem Geschenkkorb, mit der Fülle des Seins. Auch wenn Du ihn hundertmal wieder wegschickst, weil Du keine Zeit, keine Lust oder etwas anderes vorhast. Er kommt immer wieder, immer wieder. So kannst Du in jedem Augenblick neu anfangen. Du hast nichts verpasst. Jetzt ist immer wieder ein Zugang möglich.

Glücklichsein kann immer dann geschehen, wenn wir in Frieden sind mit dem, was hier und jetzt ist. Daraus ziehen wir den falschen Schluss, wir müssten bestimmte Umstände herstellen und erreichen, mit denen wir dann in Frieden sein können. Seit Jahrzehnten probieren wir das, in der Regel hat das nur selten geklappt. Es erfordert einen unglaublichen Aufwand an Energie, dauernd die Umstände des Lebens ändern zu wollen. Aus der gelegentlichen Erfahrung, dass wir nach Erreichen eines bestimmten Ziels oder der Befriedigung eines bestimmten Bedürfnisses glücklich waren, schließen wir fälschlicherweise auf die Ursächlichkeit dessen. Es sind aber vielmehr die kurzen Momente des wunschlos, des in Frieden seins, die das Glück ausmachen.

Wenn Dir bewusst wird, dass Du Dir gerade andere Lebensumstände wünschst, dass Du Dein Glück von äußeren Umständen abhängig machst, frage Dich: Für was bin ich jetzt, in diesem Augenblick gerade dankbar? Wende den Focus ab von dem was Du nicht hast und erlaube Dir die kleinen Annehmlichkeiten wahrzunehmen, die Dir dieser Augenblick immer, auch in schwierigen Situationen bietet.

\* \*