

Die Perle
der
Disziplin
für ein achtsames
Leben



„Ich denke, für ein achtsames Leben braucht es viel Disziplin“ entgegnete mir der Freund, mit dem ich mich heute Früh über mein Weltbild und meinen Alltag unterhalten habe. Noch immer klingt das Gespräch in mir nach.

Im ersten Moment ergriff mich bei dieser Antwort ein inneres Schaudern und ich dachte: Ich hab's nicht so mit dem Wort Disziplin. Es scheint, dass allerhand emotionale Ladung darauf lastet und wenn ich dem etwas nachfühle, ist es wohl die Zeit meiner Kindheit, die Schulzeit und mein frühes Erwachsensein. Man hat mich Disziplin gelehrt, auf alle möglichen Arten, und ich habe mir selbst zu oft Disziplin abverlangt in allen möglichen Lebenssituationen. Ich erinnere mich an Strenge, an Regeln, an Zwang. Und es scheint als ob selbige auch dafür verantwortlich waren, dass das Leben oftmals so anstrengend erschien, ich die Leichtigkeit vermisste und ein Sich-Hingeben dem Fluss des Lebens kaum möglich war.

Ein ganzheitliches Weltbild und Spiritualität im Alltag eingebettet sind die innere Ausrichtung für mein Leben. Spiritualität verspricht mehr Lebensglück, mehr Freude und Fülle. Den Weg dorthin ebnet mir die Achtsamkeit. Widersprechen Spiritualität und Disziplin einander nun gegenseitig? Vertragen sich diese beiden Aspekte?

**DAS GESPRÄCH MIT MEINEM FREUND
SCHEINT EINE GEDANKENWELT IN MIR
AUFZUREISSEN.**

Was bedeutet Spiritualität für mich? Sicherlich nicht das Aufstellen von Buddha- oder Engelfiguren und sicherlich beschränkt es sich auch nicht auf Meditationskissen und Räucherstäbchen, nicht einmal auf die Zeit, die wir dafür aufwenden, um selbige zu benutzen. Spiritualität im Alltag ist für mich mehr als das. Spiritualität ist für mich die Entdeckung einer tiefen Wirklichkeit. Der Schlüssel dazu ist das Bewusstsein, im Sinne von „bewusstem Sein“. Und wenn man mich danach fragt, wie man das denn tut, so lautet meine Antwort stets: „Es ist der Weg der Achtsamkeit.“

Und hier scheint sich der Kreis zu schließen, denn Achtsamkeit ist eine innere Ausrichtung. Dazu braucht es das innere Ja zur stetigen und immerwährenden Bereitschaft. Und damit gelangen wir erneut zur Qualität der Disziplin – sie ist nichts anderes als die innere Willigkeit, etwas regelmäßig zu tun, und dies mit Intensität und der Bereitschaft für mehr. Im Alltag kennen wir es vom Sporttraining oder vom Üben eines Musikinstruments. Das Tun und die Ausrichtung verbinden uns mit einem Ziel, das wir selbst gewählt haben.



Dies haben wir in der Kindheit meist vermisst.

Ziele wurden uns vorgegeben und die Disziplin sie zu erreichen, wurde erwartet. Deshalb lässt uns die Qualität von Disziplin heutzutage oftmals die Augen verdrehen.

Wir dürfen damit aufhören, das Wort Disziplin negativ zu besetzen. Disziplin eröffnet uns einen Weg. Disziplin bringt uns in Bewegung. Mit ihr kommen wir voran und erreichen mehr, einerlei, welches Ziel wir wählen. Dies alleine schenkt uns ein besseres Lebensgefühl. Und so führt der Weg der Disziplin zum Weg der Achtsamkeit. Achtsamkeit kann ohne Disziplin nicht praktiziert werden, dies wage ich zu behaupten, denn es bedeutet aufmerksam und präsent zu sein, und das allen Dingen und Geschehnissen gegenüber, die mich augenblicklich umgeben. In einer achtsamen Wahrnehmung für das Umfeld ist man zugleich aber auch achtsam sich selbst gegenüber. Das heißt man nimmt sich selbst besser wahr, und damit auch die eigenen Gefühle und die Bedürfnisse des Selbst.

So offenbart sich der Weg der Achtsamkeit als ein konzentrierter Weg, ein Weg mit Fokus.

--->

Achtsamkeit bedeutet absichtlich, im jetzigen Augenblick und nicht wertend, aufmerksam zu sein. Man versucht den Moment bewusst und möglichst genau wahrzunehmen. Damit geht die Wertschätzung des aktuellen Augenblicks einher.

Achtsamkeit im Alltag erfordert deshalb Disziplin, da uns der intensive Alltag mit seinen vielen Einflüssen, Aufgaben und Begegnungen oft dazu verleitet, dass wir die Aufmerksamkeit streuen und unbewusst und automatisch handeln.

Dabei passiert es allzu leicht, dass unser Geist oftmals in der Zukunft oder in der Vergangenheit weilt oder mit etwas völlig anderem be-

schäftigt ist als mit dem, was wir gerade tun. Dies erschöpft. Unsere eigene Energie zerstreut sich in der Gedankenwelt.

So geht ein achtsames Sein auch mit einer liebevollen Vorsorge für sich selbst einher und schützt das eigene Reservoir an Kraft. Gerade in Zeiten, wo Burn-out und Depression Hochkonjunktur haben, ist ein achtsamer Weg auch der Weg hin zu mehr Gesundheit und Vitalität.

Lernt man Achtsamkeit erst einmal als wertvollen Schlüssel für das Me(e)hr vom Leben – mehr Glück, mehr Freude, mehr Fülle, mehr Vitalität – kennen, so ist diese Disziplin keineswegs Zwang oder Strenge, sondern vielmehr wertvolles Ritual eingebettet ins tägliche Sein.

*DIE RITUALE DER ACHTSAMKEIT HELFEN MIR STETS DABEI, DIESE ZU PRAKTIZIEREN. DAHER GEBE ICH SIE IHNEN AN DIESER STELLE WEITER:

***Immer wieder während des Tages halten Sie inne.** Sie brauchen dafür nur eine Minute. Beobachten Sie Ihren Atem, nehmen Sie Ihren Körper bewusst wahr, spüren Sie sich selbst. Sie müssen nichts weiter tun.

***Gerade wenn die Gedanken Stress verursachen, kann Achtsamkeit als nächste Unterstützung dienen,** um sich daran zu erinnern, dass das Jetzt, der aktuelle Augenblick, das tatsächliche Leben ist. Weder die Zukunft, noch die Vergangenheit, sondern der aktuelle Augenblick. Es ist nicht das, was die Welt der Gedanken uns zugaukelt, sondern das, was ist – jetzt. Und wenn Sie sich in einem Gedankenchaos finden, dann richten Sie Ihren Fokus wie einen Scheinwerfer auf das Jetzt, um zu erkennen, was alles nicht dazu gehört – nämlich die Erfahrungen aus der Vergangenheit oder die Ängste aus der Reise in die Zukunft. Nehmen Sie wahr, im wahrsten Sinne des Wortes, was jetzt wahr ist.

holt uns aus der Hektik des Alltags, schafft Abstand zum Komplexen, zentriert uns im aktuellen Moment und damit auch in der eigenen Mitte. So machen Sie es sich zur Gewohnheit, mehrmals am Tag, insbesondere, wenn Sie sich angespannt fühlen, sich bewusst mit Ihrem Atem zu verbinden und damit auch mit sich selbst.

***Dankbarkeit und Wertschätzung sind wertvolle Qualitäten, um die innere Haltung auf Achtsamkeit auszurichten.** Insbesondere für kurze Situationen des Alltags: ein Sonnenstrahl, ein Regenbogen, ein Lächeln. Selbst unangenehme Situationen lassen sich so wunderbar nutzen, wenn wir im Stau stehen, an der Kasse oder auf die Bahn warten. Momente, die wir sonst als verloren angesehen hätten, eignen sich wunderbar dafür, innezuhalten, die Pause zu spüren, Zeit für sich wahrzunehmen und damit ganz bewusst bei sich zu sein. „Danke für den Moment.“

***Der Atem ist ein wertvoller Wegbegleiter.** Mit dem Atem können wir uns stets im Hier und Jetzt ausrichten und Fokus setzen. Der bewusste Atem

*Die Perle der Disziplin.
Perlen bilden sich, wie bekannt ist, im Inneren einer Muschel durch einen langen Prozess, Schicht um Schicht, und ausgelöst durch eine innere Reibung mit einem Sandkorn. Ist der Wachstumsprozess aber erfolgreich, ist sie das Kostbarste, was die Muschel hervorbringen konnte.
Das wertvollste Gut jeder spirituellen Disziplin ist es, diesen inneren Reichtum und Glanz im Menschen zu wecken und alle Lebensbereiche und Lebewesen damit zu veredeln und zu erhellen.
Achtsamkeit ist der Weg.*

(Quelle der Autorin unbekannt)



Text:
VITA-Autorin Daniela Hutter –
schreibt, bloggt, spricht und lehrt
als Autorin, Coach und Seminarleiterin;
www.danielahutter.com