



## *Gegenwart*

Immer ist die Rede vom unerschöpflichen Reichtum des Hier und Jetzt und von der Seinserfahrung, wenn wir uns in die Gegenwart bringen.

Viele versuchen, im Hier und Jetzt anzukommen, indem sie alle Konzentration auf den kurzen persönlichen Augenblick richten, der ihnen gerade geschieht – sozusagen mit angehaltenem Blick erwarten sie, dass »Erleuchtung« passiert, oder doch wenigstens irgend-etwas Besonderes.

Doch diese Vorstellung von Gegenwart ist beladen mit Erwartungen und führt nur zu Verspannungen – und es gibt nichts was der Seinserfahrung abträglicher wäre als Verspannungen... Jede Erwartung ist eine Verspannung, denn sie bedeutet im Grunde ein Nein zum Jetzt.

Wenn ich vom Hier und Jetzt spreche, meine ich eine »Größere Gegenwart«. In dieser »Größeren Gegenwart« vereint sich meine persönliche Wirklichkeit mit der Wirklichkeit von allem, im Sein.

Entspannung ist also eine Voraussetzung – allerdings meine ich mit Entspannung kein wohliges Abhängen oder jene Art Trance, die manchmal mit spiritueller Öffnung verwechselt wird.

Die Entspannung, die uns von Erwartungen frei sein lässt und über die Grenzen des kleinen Ich hinausführt, stellt sich ein, wenn wir uns von den Verstrickungen in unsere persönlichen Probleme lösen können und sich im Gefolge der Beobachter einstellt. Der Beobachter ist eine Instanz der Seele und damit des größeren Raums. Entspannung und Beobachter sind das Ergebnis von Arbeit an uns selbst.

Sein und Besonders-Sein gehen nicht zusammen.