



## "JETZT"

von Harald Homberger

*"Atha Yoga Anusanam" - "Yoga ist jetzt" - (Yoga Sutra 1.1)* Was geschieht in unserem Bewusstsein, wenn wir das Wort *Jetzt* hören, was wenn wir das Wort *Jetzt* in uns schwingen lassen? Einen Zustand wahrnehmen, den wir als gegenwärtigen Moment bezeichnen, jenseits von Vergangenheit und Zukunft? Die Vergangenheit ist vorbei, es sind also Erinnerungen und sie sind damit abgeschlossen. Die Zukunft ist eine Vorstellung, spiegelt die Potenzialität von Kommendem – aber sie ist noch nicht da. Und die Gegenwart? Nichts von alledem, oder vielleicht doch alles?

Im Jetzt verdichtet sich Vergangenes und Kommendes aus unserem Leben. Es ist alles gleichzeitig da, es manifestiert sich in diesem einen Augenblick. Unsere ganze Geschichte hat uns zu dem gemacht, was wir sind. Sie ist im gegenwärtigen Moment enthalten. Wir können unsere Vergangenheit nicht ungeschehen machen, da wir sie sind. Wir können uns von den Erfahrungen lösen, aber sie sind trotzdem da und bedürfen manches Mal auch einer Heilung. Es ist aber möglich, obwohl sie in uns gegenwärtig sind, sich nicht mehr mit ihnen zu identifizieren.

### **Alles ist in uns gegenwärtig.**

Unsere Überzeugungen, unsere Sprache, unser Werdegang, unsere Heimat und Familie, unser Vater und unsere Mutter. Es ist unerheblich, ob unsere Eltern gestorben sind oder noch leben, ob wir sie lieben oder ablehnen, sie sind in uns gegenwärtig, jetzt. Die Erfahrungen unseres Körpers, unsere Emotionen, unsere Wünsche auf Zukünftiges sind JETZT in uns gegenwärtig.

JETZT geht aber noch tiefer. Im Jetzt sehen wir auch, wenn wir unsere Kinder anschauen, Anteile unserer eigenen Identität. Sie spiegeln im JETZT die ganze Familiengeschichte. Sie ist da. Und, wie ich als Psychotherapeut in der Aufstellungsarbeit wahrnehmen kann, wirkt die Geschichte auch in die Gegenwart hinein. Traumata unserer Vorfahren, die sich in uns im JETZT spiegeln und unser Sein beeinflussen.

Auch der Tod ist in uns JETZT gegenwärtig. Das JETZT ist unbeständig, da es sich wandelt von Moment zu Moment. Jeder JETZT-Moment stirbt in unserem Erleben im gleichen Moment. Wir nehmen das wahr, wenn wir die Aufmerksamkeit im Jetzt lassen. Tausende Zellen sterben und erneuern sich in jedem Moment in uns. Wandlung ist jetzt, ist Vollzug des Gegenwärtigen. Auch das Göttliche ist JETZT in uns gegenwärtig, ob wir es wahrnehmen, ahnen oder gar nicht damit in Verbindung sind.



JETZT ist erfahrbar, wenn wir uns der Gegenwart öffnen und nicht einer Vorstellung über die Gegenwart. JETZT ist reines Sein – Erfahren von Stille, von Stille hinter der Stille.

**JETZT ist auch Verbindung mit dem gegenwärtigen Moment im Körper.**

Was spüren wir jetzt in unserem Körper? Was geschieht in unserem Körper, wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit zum Beispiel in unsere angespannte Schulter gehen? Wenn wir hin spüren und innerlich verbunden mit unserem Atem sind und unser Bewusstsein mit der Schulter verschmelzen lassen. Was ist dann? Kommen möglicherweise Erinnerungen? Traumatische Erfahrungen, die im Schulterbereich gespeichert sind? Oder fühlt sich meine Schulter vielleicht frei, leicht und fließend an?

Wenn wir auf dem Kissen sitzen, sitzen wir JETZT? Ist unser Geist, getrennt von unserem Körper und unserem Atem bei einer Geschichte oder sind wir bei beeinträchtigenden Empfindungen des Körpers, bei auftauchenden Gefühlen, vielleicht in der nebulösen Leere einer traumatischen Abspaltung? Braucht unser Körper etwas, um den Anforderungen des Sitzens gerecht werden zu können? Unser Zwerchfell etwas, um frei atmen zu können? Gehen wir, wenn wir gehen? Oder versuchen wir Anspannung vom Sitzen abzuschütteln?

JETZT ist eine integrative Erfahrung unseres Geistes, unseres Atems und unseres Körpers.

JETZT ist verbunden Sein mit allem, was ist, jenseits unseres Verstandes.

***Lassen wir doch los.***

**Quelle:** <https://www.benediktushof-holzkirchen.de/service/newsletter/newsletter-archiv/>