



Freitag, 13. Dezember 2024, 13:00 Uhr
~6 Minuten Lesezeit

Das goldene Jetzt

In einer unsicheren und komplexen Welt sind das Bewusstsein, die Freiheit des Geistes und das Gold in der Seele drei zeitlose Geschenke, die jeder Mensch in Anspruch nehmen kann.

von Ueli Keller
Foto: Eloy Vidal Segura/Shutterstock.com

Diese drei Geschenke sind im Leben all derer wirksam, die im Hier und Jetzt leben. Wer weiter in den Räumen der Vergangenheit gefangen ist, kann sie nicht nutzen.

Und wer sich mit Träumen von einer besseren Zukunft von der Realität ablenkt, für den bleiben sie inaktiv. Ein waches Bewusstsein kann dabei helfen, im Prozess des Wandels präsent zu bleiben. Und mit der Freiheit des Geistes kann es gelingen, sich im ewigen Augenblick über das Gold in der Seele zu freuen.

Stand halten im Wandel

Mit und in den Füßen den Boden spüren.

Die Kraft der Erde durch den Körper strömen lassen.

Sich im und mit dem Rückgrat aufrichten.

Aufrecht und aufrichtig, wahrhaftig und wirklich da sein.

Der Welt, wie sie ist, Stand halten, und den Kopf

für das Licht des Himmels frei und offen lassen.

In ihrem Blog „Rasender Stillstand“ (1) geht Joana Breidenbach davon aus, dass Mensch und Welt immer untrennbar in einem ko-kreativen Prozess verbunden sind, in dessen Rahmen sich beide entfalten. In einem solchen Sinn beginnen Veränderung und Innovation nicht außerhalb von uns, sondern in uns. Und dafür gilt:

„Wenn wir davon ausgehen, dass die Welt, so unsicher und komplex wie sie gerade ist, morgen nicht wieder ‚einfach‘ sein wird, dann müssen wir lernen, uns auf ein ‚neues Normal‘ einzustellen. Ein ‚neues Normal‘, das größer ist, als unser ‚altes Normal‘ und insbesondere mehr Information und mehr Spannung beinhalten kann. Das bedeutet nicht, dass wir kapitulieren und uns an die Schiefelage anpassen. Sondern vielmehr, dass wir neue Kapazitäten entwickeln, um bewusster hinzuschauen, mehr zu fühlen, was gerade in uns und anderen passiert, anstatt uns von der Realität durch Konsum oder

andere Kompensationsstrategien ablenken zu lassen.“

Frei werden

Mögen wir in unseren Herzen wohnen.

Mögen wir unseren inneren Frieden finden.

Mögen wir uns selbst genügen und glücklich sein.

Mögen wir uns ganz und heil, wohl geborgen und frei fühlen.

Frei von Hass: dem Schatten der Wut.

Frei von Resignation: dem Schatten der Trauer.

Frei von Lähmung: dem Schatten der Angst.

Frei von Verzweiflung: dem Schatten der Scham.

Frei von Illusionen: dem Schatten der Freude.

Ein erfülltes, friedvolles Sein ist mit einer bewussten Präsenz möglich. Mangelnde menschlich-persönliche Präsenz kann in unserer Welt viel Zerstörung zur Folge haben.

Dazu Eva Pomeroy in ihrem Blog „Innere Abwesenheit“ (2):

„Anwesenheit ist der Akt, sich der Welt um uns herum zu öffnen und eine direkte Beziehung zu ihr einzugehen. Es ist eine bewusste Entscheidung, sich mit echter Neugier, Offenheit und Mut auf etwas Neues einzulassen. Abwesenheit ist eine Vorgehensweise, die zu vielen der schlimmsten Probleme der Welt führt. Sie ist durch eine Reihe von Handlungen gekennzeichnet, die Trennung schaffen und aufrechterhalten: Leugnung und Desensibilisierung gegenüber der Realität anderer, Verschlossenheit gegenüber kollektivem Potenzial, Lokalisierung der Problemquelle außerhalb von sich selbst und Ausübung verschiedener Formen von Gewalt.“

Fehlendes Bewusstsein kann zur Verwandlung der Welt in eine Megamaschine führen: Zur Vernichtung der Natur und damit auch

des Menschen. In „Die Anbetung des Toten“ (3) führt der von mir sehr geschätzte Felix Feistel aus:

„Der technische Fortschritt, der uns seit Jahrhunderten als utopische Aussicht auf das Paradies im Hier und Jetzt verkauft wird, führt uns in die vollkommene Abhängigkeit von der Technik. Sie dringt in jeden Lebensbereich vor und macht den Menschen auf diese Weise von sich abhängig. So ist eine technische Sphäre entstanden, welcher der Mensch heutzutage untertan ist. Diese ersetzt nach und nach die natürliche Umwelt. Die Transideologie sowie der Transhumanismus zielen nun auf die fundamentalen natürlichen Grundlagen der Menschen. Sie schaffen nicht nur biologische Geschlechter vollkommen ab, sondern letztlich auch den Menschen selbst als Lebewesen, indem sie ihn in eine allumfassende Maschine eingliedern.“

Gefühle als Wegweiser

Wo Wut ist, soll Klarheit und verändernde Kraft entstehen.

Wo Trauer ist, soll sie angenommen werden: um loslassen zu können, was nicht zu ändern ist.

Wo Angst ist, sollen Kreativität, Schutz und Vertrauen wachsen.

Wo Scham ist, soll Selbstreflexion zu Stärke führen.

Wo Freude ist, soll das Gold in der Seele geehrt und vermehrt werden.

Bewusstseinssprung anstelle von Selbstzerstörung? Hier dazu ein Auszug aus dem Kapitel „Das Erwachen und der Weg nach außen“ von Eckhart Tolle (4):

„... doch in dem Maße, in dem deine Bewusstheit zunimmt und dein Leben nicht länger vom Ego beherrscht wird, brauchst du nicht mehr abzuwarten, bis deine Welt durch Alter oder eine persönliche Tragödie

geschrumpft oder zusammengebrochen ist, um zu deinem inneren Ziel zu erwachen.

Wenn das neue Bewusstsein sich auf der Erde zu entfalten beginnt, brauchen immer weniger Menschen ein Schockerlebnis, um zu erwachen. Sie verbünden sich freiwillig mit dem Prozess des Erwachens, während sie sich noch in der Phase des äußeren Wachsens und Expandierens befinden.

Wenn diese Phase nicht länger vom Ego vereinnahmt wird, kommt die spirituelle Dimension ebenso kraftvoll in diese Welt durch die Bewegung nach außen – durch das Denken, Sprechen, Handeln und Erschaffen – wie durch die Bewegung nach innen – durch die Stille, das Sein und die Auflösung der Form.“

Nach einer alten Sufi-Geschichte lebte einst im Orient ein König, der ständig zwischen Glück und Kummer hin- und herschwankte. Die kleinste Kleinigkeit regte ihn auf oder brachte ihn völlig aus der Fassung, und dann schlug sein Glück sofort in Enttäuschung und Verzweiflung um. Es kam soweit, dass der König seiner selbst und seines Lebens müde wurde und nach einem Ausweg zu suchen begann. – Er ließ nach einem Weisen schicken, der in seinem Königreich wohnte und in dem Ruf stand, erleuchtet zu sein. Als der Weise kam, sagte der König zu ihm:

„Ich möchte wie Du sein. Kannst Du mir etwas geben, das meinem Leben Ausgeglichenheit, Gelassenheit und Weisheit verleiht? Ich bezahle Dir jeden Preis, den Du verlangst.“

– Der Weise antwortete:

„Vielleicht kann ich Dir helfen. Aber der Preis ist so hoch, dass Dein gesamtes Königreich nicht reichen würde, ihn zu bezahlen. Darum sollst Du es als Geschenk erhalten, sofern Du es zu würdigen weißt.“

Dies versicherte ihm der König, und der Weise ging. – Einige Wochen später kehrte er zurück und überreichte dem König ein mit reichen Schnitzereien verziertes Kästchen aus Jade. Der König öffnete das Kästchen und fand darin einen einfachen goldenen Ring. Auf dem Ring war eine Inschrift sie lautete: „Auch dies geht vorbei.“ „Was bedeutet das?“, fragte der König. Der Weise erwiderte:

„Trage diesen Ring immer. Sobald etwas geschieht, berühre ihn und lies seine Anschrift, bevor Du es gut oder schlecht nennst. Dann wirst Du immer in Frieden sein.“

Kerstin Chavent, die mir immer wieder gut tut, hat vor einem Monat in „Das Joch des Mangels ablegen“ (5) dazu mitgeteilt:

„Wer in Abhängigkeit von etwas lebt, was nicht da ist, trägt anstatt eines sprudelnden Füllhornes ein gähnendes Loch in sich. Das Gegengift heißt Dankbarkeit.“

Im ewigen Augenblick unterwegs sein

*Mögest Du von ganzem Herzen und aus Liebe
im Frieden mit Dir in der Welt leben, die wir sind:
und Dich am Gold in Deiner Seele freuen.*

Dieser Beitrag erschien zuerst unter dem Titel „[Das Gold der Seele](https://zeitpunkt.ch/gold-der-seele)“ im [ZE!TPUNKT](https://zeitpunkt.ch/) (<https://zeitpunkt.ch/>).



Ueli Keller, Jahrgang 1947, studierte unter anderem Bildungswissenschaft. Er war 45 Jahre lohnwerbstätig, zuletzt 12 Jahre beim Schweizer Kanton Basel-Stadt, wo er die Abteilung „Schule als Lern- und Lebensraum“ aufgebaut und geleitet hat. Seit 2012 ist er als freischaffender Bildungs- und Lebensraumkünstler in diversen Tätigkeitsfeldern europaweit unterwegs. So auch als „Botschafter für Neue Politik“, wo er unter anderem Texte für **DAS BLATT** (<https://round-about-peace.com/>) schreibt.