

Aufmerksamkeit im Jetzt

Auszüge aus verschiedenen Vorträgen von Harvey Jackins in den Jahren 1972 und 1973

Rational Island Publishers (Hg.): Present Time. Nr. 134, Januar 2004, Seattle.

Übersetzt von Uta Allers

In Anbetracht der chronischen Muster, die uns anhaften, reicht es wenn wir eine positive Haltung einnehmen um zu steter Entlastung zu geführt zu werden.

Manche Leute beunruhigen sich. Eine Zeitlang behalten sie eine positive Richtung bei und funktionieren gut, ohne aber zu entlasten. Ich ermuntere sie darin mit den Worten: "Macht weiter so, geht raus ins Leben, genießt es und lebt was das Zeug hält. Macht es auf die positive Art. Macht euch keine Sorgen, euer Zeug wird euch schon einholen".

Du zündest sozusagen ein Feuer inmitten eines Gletschers an, und wenn das Feuer in Gang kommt, wenn du dir genug Mühe gibst, kann es sein, dass das Feuer tatsächlich festen Boden findet und dort ohne Mühe weiterflackert. Dann brennt es eine kurze Zeit von allein, ohne das weiteres Eis schmilzt. Dann bekommst du das Gefühl, du könntest einen Brocken Eis abschlagen und ihn auf das Feuer legen, weil du den Gletscher ganz abschmelzen willst. Kein Grund zur Unruhe. Sorge nur dafür, dass das Feuer schön heiß brennt; der Gletscher wird da geradewegs `reinrutschen.

Fast all unsere Bemühungen sollten sich darauf richten, unsere Aufmerksamkeit in die Gegenwart zu holen, anstatt sie auf Betrüblichkeit zu richten.