



## Micropraxis – ganz und gar gegenwärtig sein

Diese Übung bzw. dieses sehr konkrete Werkzeug eignet sich für unzählige Situationen unseres Alltags: an der Kassa im Supermarkt, im Stau, auf dem Weg zum Bus, bevor man in ein Meeting geht, wenn man daheim angekommen ist, beim Sport treiben, bei der Küchenarbeit, ... eigentlich bei allem, was Leben ausmacht.

- Sich selbst innerlich ein Startsignal für die Übung geben mit z.B. „Jetzt“ oder „Start“.
- Für 20 bis 30 Sekunden oder zwei bis drei bewusste Atemzüge lang die Aufmerksamkeit ganz und gar auf das richten, was man jetzt gerade tut, bzw. was in genau diesem Moment passiert.
- Sich dann ein Stopp-Signal geben mit „Stop“
- Der Aufmerksamkeit „gestatten“, sich wieder zu verflüchtigen.
- Diese Kurze Übung über den Tag verteilt 10, 20, 30, ... Mal machen und besonders in Momenten, wo man das Gefühl hat, man weiß nicht mehr, „wo einem der Kopf steht“.

Micropraxis hat bei täglich mehrmaliger Anwendung Auswirkungen auf mehreren Ebenen: Man wird im selben Moment gegenwärtig, hinderliche Gefühle wie Stress, Angst, Wut, Zorn, Ärger, ... verschwinden.

Die gefühlte emotionale Qualität des gesamten Tages verändert sich.

Die Ergebnisse der Tätigkeiten sind besser, weil man bei allem mit ganzer Aufmerksamkeit und Energie „bei der Sache ist“.

Die Wahrnehmung des gesamten Lebens an sich erfährt eine Veränderung hin in Richtung Gelassenheit, innere Ruhe, Gegenwärtigkeit und Ausgeglichenheit.

Ein in der Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, wie er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne.

Dieser sagte:

Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich spreche, dann spreche ich...

Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten:

Das tun wir auch,  
aber was machst du noch darüber hinaus?

Er sagte wiederum:

Wenn ich stehe, dann stehe ich,  
wenn ich gehe, dann gehe ich,  
wenn ich sitze, dann sitze ich,  
wenn ich esse, dann esse ich,  
wenn ich spreche, dann spreche ich ...

Wieder sagten die Leute:

Das tun wir doch auch.

Er aber sagte zu ihnen:

Nein, wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon,  
wenn ihr steht, dann lauft ihr schon,  
wenn ihr läuft, dann seid ihr schon am Ziel ...