

Der unablässige Strom des Lebendigen

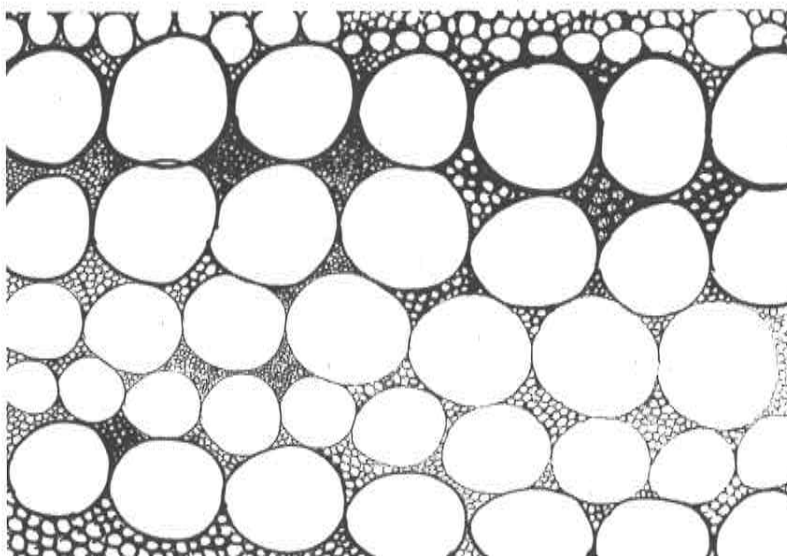
oder zu Hause sein in unserem Wunder

Herzlich willkommen zu einer Reise in ein Wunder der Achtsamkeit und Effizienz. Mögen wir uns alle (mich eingeschlossen) am Ende des Artikels noch mehr eingeladen fühlen, diesem Wunder liebende Güte zu senden, wann immer wir können. Mögen wir in ihm wirklich zu Hause sein, uns an seiner Dynamik des Nicht-getrennt-Seins und unserer Selbstwirksamkeit erfreuen.

Unfassbare Zahlen

Wir sprechen über ein Wunder, das im ausgewachsenen Zustand im Durchschnitt aus ungefähr 7 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000 000 Atomen besteht. Für alle, die nicht nachzählen möchten, hier die Zusammenfassung der Nullen: 7×10 hoch 27. Der Wissenschaftler Brian Clegg aus Cambridge schreibt in seinem Buch „Die Vermessung des Körpers“ (2011, Hanser Verlag, S. 16), dass das einer Anzahl von mehr als einer Milliarde Atome pro Sekunde des vermuteten Alters unseres Universums entspricht. Diesen Satz lese ich immer wieder mehrfach, ob der Unfassbarkeit der Zahl und damit es mir gelingt, ein wahrhaftiges Gefühl von Staunen und Dankbarkeit zu erwecken.

So eine Größe. Was für einen würdevollen Körper oder besser Palast haben wir da geschenkt bekommen? Lernen wir ihn so zu betrachten, fällt uns der Respekt für die Verkörperung der Schöpfung, die wir alle sind, das Annehmen unseres Palastes beim Blick in den Spiegel, die Liebe und Dankbarkeit für so eine universelle Möglichkeit doch gleich viel leichter, oder? Mir jedenfalls bleibt nichts mehr anderes übrig als mit diesem Wunder, dessen Gefäße (Blut und Lymphe) mit einer Gesamtlänge von ca. 100.000 km, die 2,5 Mal um unseren Planeten reichen, jeden Tag eine wachsende Liebesbeziehung zu leben, ihn zu stärken in allen Zeiten, die meine inneren Anteile immer einmal wieder als gut oder schlecht bewerten.



Wir leben immer in einer Sangha

Lässt sich mit dieser Wundersicht nicht auch leichter eine Veränderung des Gefühls von Separierung und Einsamkeit entwickeln? Oft habe ich früher dieses Gefühl und den Schmerz, der daraus entsteht, in mir selbst erlebt. Heute begleite ich Menschen in der Akupunktur- und Coachingpraxis. Es kann eine große Erleichterung sein, die Erinnerung zu stärken, dass wir immer in einer Sangha leben, auch wenn wir sie nur begrenzt mit dem bloßen Auge sehen können. Wie ist das also mit dem vermeintlichen Alleinsein? Gehen wir noch ein bisschen weiter hinein in unseren Wunderpalast, bevor wir an einige sehr wirksame und lange erprobte Alltagsmöglichkeiten des achtsamen Tuns für uns erinnert werden. In und auf unserem Körper bewegen sich geschäftig und organisiert ca. 2 kg unseres Körpergewichts in

Form von Bakterien. Die meisten davon leben im Darm, der mit 400qm Oberfläche unser größter Palastschatz ist. Ohne unsere weisen Darmmitbewohner hätten wir keine Möglichkeit, unseren Stoffwechsel so am Laufen zu halten, dass wir das, was wir essen auch in Energie (ATP) für unseren Körper und Geist umwandeln können. Ist es nicht sehr aufschlussreich, wenn auch nicht immer angenehm, dass uns diese innere Sangha spürbare Zeichen senden kann, wie u.a. Völlegefühl, Blähungen, Verstopfung, Erschöpfung, Migräne, Schlafveränderungen..., wenn wir uns gerade auf dem Holzweg in Sachen unserer Körper- und Geist-Ernährung befinden? Es ist eine Art der Kommunikation mit uns. Denn bekanntlich geht ja alles durch den Magen und damit auch durch

unseren Bruder Darm. Und so hat unsere innere Bakterien-sangha des Öfteren Gründe, etwas mit uns zu teilen - auf ihre ganz spezielle Art. Unser Dünndarm ist auch unsere Schlüsselstelle zwischen dem inneren Außen, dem Verdauungstrakt und dem tiefen Innen, also der Ebene des Blutes und der anderen Organe.

Nicht umsonst ist in der Chinesischen Medizin der Dünndarm der engste Berater des Herzens. Was meint, dass wir auch psychisch stabil(er) sind, wenn unser Darm gut versorgt ist. Auf seinen ca. 6,5 ausgewachsenen Metern entscheidet er, was zu unserem Kaiser/in, dem Herzen vorgelassen wird. Das bedeutet, nach einer gelungenen mechanischen (Zähne, Peristaltik...) und chemischen (Salzsäure, Enzyme, Bakterien...) Aufspaltung der grobstofflichen Nahrung, tritt das, was wir in unserem innersten Palast benötigen über unsere Dünndarmschleimhaut in die Blutbahn ein. Doch diese erstaunliche Schleimhaut ist dazu nur in der Lage, wenn

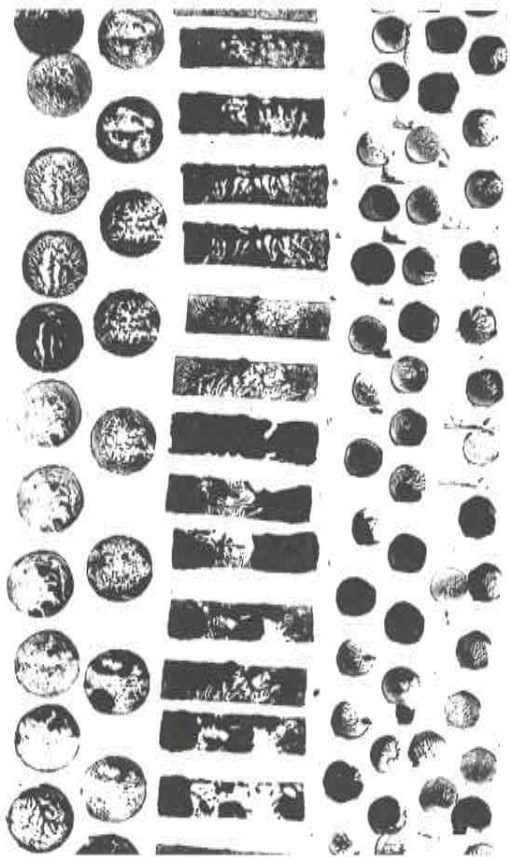
es ihr wohlig ergeht. Wohlig bedeutet z.B., dass sie frei ist von Entzündungen (Reizdarm, Morbus Crohn...), nicht durchlässig (Leaky Gut), die richtigen Bewohner auf ihr leben, sie mit ausreichenden Vitaminen und Mineralstoffen aus unserer Nahrung versorgt ist und die Galle sowie die Säfte der Bauchspeicheldrüse am Beginn des Dünndarms bei der Verdauung kraftvoll helfen.

Selbstwirksamkeit

Hier setzt unsere Selbstwirksamkeit ein, denn wir entscheiden, was wir wie in unseren Wunderpalast hineinlassen. Unsere geistige Kraft und Motivation ist gefragt: Folgen wir unseren

Gewohnheiten oder der Freude am Entdecken, was uns wirklich, wirklich guttut. An mir selbst und in der Praxis kann ich immer wieder den Schatz unserer Achtsamkeitsübungen, wie dem gemeinsamen achtsamen Essen, dem Gehen in Stille und Sammlung, der bewussten Atmung, erleben. Mit diesem Schatz lernen wir zu spüren, was uns wirklich guttut und was nur gewohnt für uns ist.

Die gegenseitige Erinnerung innerhalb unserer menschlichen Sangha, wach zu sein für die Sinnhaftigkeit von täglicher Friedensnahrung für unseren Geist und für unsere Mitte, also unseren Verdauungstrakt, ist aus meiner Sicht das Glück für unsere innere Sangha, den Billionen Bakterien und Zellen in unserem Körper. Haben wir nicht schon alle die unmittelbare Wirkung von einer bestimmten geistigen und körperlichen Nahrung in uns gespürt? Wie erging es uns nach herausfordernden Nachrichten oder dem Verschlingen unse-



res Essens im Gegensatz zu einem liebevoll zubereiteten, leicht verdaulichem Mahl und einem wertschätzenden Wort? Vielleicht haben wir oder unsere Kinder mit Bauchschmerzen oder Herzrasen auf einen unproduktiven Streit reagiert und mit spürbar mehr Energie und Wohlbefinden nach einem achtsamen Essen mit Freunden. Alles scheint eine Wirkung auf uns zu haben. Da sind wir alle eingeladen, uns unserer Selbstwirksamkeit ganz bewusst zu sein und sie zu unserem Wohl und dem Wohle aller einzusetzen.

Thay empfiehlt uns dazu Folgendes: „Nehmen Sie täglich achtsam die 4 Arten der Nahrung zu sich, gesundes Essen und Trinken, positive Sinneseindrücke, Absichten und geistige Gebilde für Ihr Bewusstsein. Das wird Ihnen und Ihren Liebsten ganz konkreten Nutzen bringen...Der Buddha sagt: Nichts kann ohne Nahrung überleben Dies ist eine einfache und sehr tiefe Wahrheit...Soll die Liebe andauern, müssen wir sie jeden Tag nähren. Das Gleiche gilt für den Hass: Führen wir ihm keine Nahrung zu, kann er nicht überleben. Gehen Sie diesen Weg konsequent, dann wird jeder Schritt auf dieser achtsamen Reise Sie in Erstaunen versetzen und Vertrauen, Freude und Frieden in Ihnen wecken.“¹

¹achtsam essen, achtsam leben, O.W.Barth Verlag, 2010, S. 87/88



Cara Rasmuß

Embracing Warmth of the Heart, Praxis für Coaching, Akupunktur, Darmgesundheit, Ernährung & Entspannung