



Carpe Diem

Wie sieht es mit unserem Leben aus?

Nutzen wir den Tag, nutzen wir unsere Zeit sinnvoll? Oder vertreiben wir uns lediglich die Zeit mit Dingen, die nutzloser nicht sein können? Und wenn wir ganz viel Zeit am Ende des Tages übrig hätten, wissen wir denn überhaupt was damit anzufangen?

Passivität

Der Mensch neigt zum passiven Wesen. Er arbeitet täglich hart, obwohl immer mehr Maschinen seine Arbeit übernehmen. Und abends dann, sinkt er total erledigt auf die Couch. Die einzige Aktivität die er noch ausübt ist das Drücken auf den 'On-Button' des TV-Gerätes und ab dann konsumiert er nur noch. Gerade richtig für all die Werbeblöcke und die Nachrichtensender, denn in seiner Passivität sind seine Fühler richtig schön offen und bereit für all diese Darbietungen. Zu hinterfragen, was er da sieht und hört scheint zu anstrengend und ist so auch nicht gewollt.

Es scheint undenkbar, nach einem stressigen Arbeitstag noch produktiv tätig zu sein, denn man tat dies ja schon den ganzen Tag (so glaubt man) und will abends einfach seinen Frieden haben. Ein fataler Irrtum wenn man denkt, dass passives Sitzen vor dem TV Erholung bringt. Doch mag man kaum glauben, dass uns dieses passive TV-Konsumieren viel mehr Energie abverlangt als wir vermuten. Unsere Nervenzellen sind dauernd auf Empfang und unser Hirn verarbeitet all diese Frequenzen innerhalb Sekundenbruchteilen. Nur schon das nervöse Flackern des Lichts am Bildschirm ist reine Nervensache. Und wenn man beispielsweise einen Horror-Film schaut, dann kann man in den ersten zwei Stunden danach kaum richtig schlafen, da unsere Nerven dermaßen überreizt sind. Albträume setzen dann dem Ganzen noch die Krone auf. Also alles in Allem eine Riesenleistung für unseren Körper, wo wir doch dachten, wir gönnen ihm Entspannung. Weit gefehlt.

Aktivität

Produktives Tätig sein bedeutet, aus eigener Hand und aus eigenen Gedanken etwas zu erschaffen. Dies kann das Arbeiten im Garten sein, das Malen eines Bildes, Fotografieren, Schreiben, Kochen, Stricken... Obwohl im ersten Moment Arbeit, entpuppt sich diese Arbeit jedoch als wahrer Energiespender, denn man versinkt fast meditativ in einen Zustand der positiven Leere, welche einen mit etwas Höherem verbindet.

Der Energiefluss wird so gewährleistet und wir sind dann erstaunt, wie wir am Ende trotz 'Arbeit' mehr Energie haben, als wenn wir nur passiv vor dem TV gesessen sind. Und als Belohnung haben wir auch noch etwas erschaffen, was wir berühren können, unser eigenes Werk.

Ob dies nun ein zauberhafter Garten ist, wo man zwischen Lavendel und Rosen seinen Tee genießen kann, ein feines Essen oder rote selbstgestrickte Wollsocken, es ist aus unserer Hand erschaffen. Wir sind somit eigenständig in Aktion getreten und haben

aktiv etwas getan. Und dieses Gefühl, selbst etwas erschaffen zu haben, ist so viel bereichernder, als lediglich als Konsument fungiert zu haben. Was wir nun im Kleinen für uns selbst getan haben, können wir auch im Großen für die Allgemeinheit tun. Die Welt wartet auf uns. Erschaffen wir sie gemeinsam neu. Aktiv.

Carpe Diem



Namastè