318 „Nur-„Tätigkeit

Nur-Tätigkeiten werden oft auch als **Meditatives Tun** bezeichnet. Der Begriff Nur-Tätigkeit weist jedoch noch schärfer auf die Besonderheit dieser Tätigkeit hin. Denn wenn du im Bewusstseinszustand der Persönlichkeit bist, sind die meisten Tätigkeiten, die du ausführst, durch Äußerungsweisen der Persönlichkeit begleitet, die mit der Tätigkeit nicht immer etwas zu tun haben müssen. Diese Äußerungsweisen nenne ich **Egoaktivitäten**. Du gehst z.B. spazieren, und beim Spazieren denkst du über ganz viele Sachen nach, planst du, fantasierst du und so weiter. Und während du das tust, nimmst du vom Spazieren gehen gar nichts mehr wahr. Heutzutage sind schon viele Menschen in unserem Kulturkreis beim Spazieren gehen mit ihrem Smartphone beschäftigt. Das mag ein Akt der Wahl sein und es ist nichts dagegen zu sagen, zu chatten, während du spazieren gehst.
Wenn du dich aber entscheidest „spazieren zu gehen“, dabei deinen Körper in Bewegung zu spüren, die Umwelt wahrzunehmen, dann ist dies eine ganz andere Tätigkeit, dann ist dies eine Nur-Tätigkeit. Nur-Tätigkeiten erlauben dir einerseits die Dinge wahrzunehmen, die zu dieser Tätigkeit gehören und lenken dich nicht ab. Sie bereiten gleichzeitig **Übergänge** vor von dem Bewusstseinszustand der Persönlichkeit in den Bewusstseinszustand des Seins. Sie durchbrechen die Ablenkung durch die Egoaktivität. Sie fördern die innere Sammlung durch die Konzentration des Bewusstseins auf „nur“ die Tätigkeit.
Im Übungsteil wird noch mehr auf Nur-Tätigkeiten eingegangen.
Hier erstmal ein Zen-Spruch „wenn ich esse, esse ich“.