

Jan Nevelius

Vaken Vila

Ein Weg zu
entspannter Präsenz

Aus dem Schwedischen
von Sabine Neumann



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Imehail

Inhalt

Vorwort zur deutschen Ausgabe	9
Ensō	13
Vaken Vila – Ein Weg zu entspannter Präsenz	15
Die fünf Schritte	38
Gesammelt	42
Entspannt	62
Atmen	86
Still	108
Präsent	128
Zusammenfassung	148
Dank	158

Vaken
Vila

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Der schwedische Begriff *Vaken Vila** steht für eine wache und entspannte Präsenz, die wir in jeder Alltagssituation finden können. Diese wache Präsenz ist eine Grundlage für unser physisches und psychisches Wohlbefinden – ohne sie hetzen wir durch unser Leben, rastlos und innerlich zerrissen. Wir hangeln uns dann von einer ungeliebten Tätigkeit zur nächsten und warten so gut wie ständig darauf, dass das Wunder geschieht, das unser Leben aus seiner Zwangsjacke befreit. *Vaken Vila*, wie Jan Nevelius sie uns in seinem Buch nahebringt, ist eine einfache Methode, um in unserem Leben voll und ganz anzukommen, uns wohlzufühlen und unser Potential maximal auszuschöpfen.

Für Schweden ist das Erleben des Zustands von *Vaken Vila* oft an die Begegnung mit der Natur gekoppelt. In

* Da der poetische Klang des schwedischen Ausdrucks und auch seine natürliche Prägnanz bei einer Übertragung ins Deutsche verloren gegangen wäre, haben wir uns dafür entschieden, ihn in der deutschen Ausgabe des Buches beizubehalten (Anm. d. Übers.).

der einsamen Weite der Natur ist es leichter, in einen Zustand von Harmonie und stiller Präsenz zu gelangen, als wenn man etwa in der U-Bahn einer Großstadt sitzt oder auf einer Autobahn im Stau steht. Ein abendliches Ritual in Schweden (auf Schwedisch *kurasymning*), das heute, da auch viele Schweden abends in ihrer Stadtwohnung vor einem Bildschirm sitzen, weitgehend in Vergessenheit geraten ist, bestand in einem Stillsitzen und Nichtstun, von dem man sagen könnte, dass es dem *Zazen* der Japaner verwandt ist.

Die wache Präsenz, von der Jan Nevelius spricht, ist jedoch nicht an einen Zustand des Nichtstuns gebunden. Gleichzeitig ist auch das, was wir allgemein als „Nichtstun“ bezeichnen, oft nichts anderes als ein geistesabwesendes Kollabieren, das uns eher Energie entzieht als zufügt. Es muss möglich sein, sowohl in der Aktivität als auch im Nichtstun entspannt und wach zu sein, egal ob wir uns in der menschenleeren Weite der Natur befinden oder in unserer Stadtwohnung. Weder der Autobahnstau noch die überfüllte U-Bahn können uns dann von unserer innersten Freiheit und Offenheit trennen.

Jan Nevelius, international anerkannter Aikidolehrer und außerdem tätig als Shiatsu-, Akupunktur- und Reikitherapeut, weist in seinem Buch *Vaken Vila* einen einfachen Weg in fünf Schritten, der uns zunächst in die eigene stille Mitte führt, von der aus wir dann

kraftvoll handeln können, gleichzeitig ganz bei uns selbst und offen für die Welt. Dabei führt er seine jahrzehntelange Praxis von fernöstlichen Techniken der Körper- und Geistesbeherrschung mit einem alten Wissen zusammen, das auch in der westlichen Kultur bereits vorhanden ist und wiederbelebt werden kann.

Sabine Neumann



Ensō

Das Wort *Ensō* bedeutet Kreis. In der japanischen Zentradiation ist *Ensō* ein wichtiger Begriff, und viele Zenmeister haben der Nachwelt ihre eigene Version des *Ensō* hinterlassen. Einige von ihnen haben sogar täglich ein *Ensō* gemalt, um so das Stillwerden ihres Geistes zu befördern.

Man sagt, dass es sehr schwer und gleichzeitig sehr leicht ist, ein richtiges *Ensō* zu malen. Der Malende sollte in einem meditativen Zustand jenseits von Gedanken und oberflächlichen Gefühlen sein, während er den Pinsel über das Papier führt. In der Ausführung des Kreises ist dann der Bewusstseinszustand des Künstlers erkennbar.

Ein *Ensō* lässt sich auf verschiedene Weisen malen. Einige sind geschlossen, andere wieder geöffnet. Ich selbst mag es gern, wenn ein *Ensō* nicht ganz geschlossen ist – das vermittelt ein Gefühl von Freiheit und Offenheit. Das hier abgebildete *Ensō* enthält außerdem ein Gleichgewicht zwischen Entspannung und Aktivität, zwischen Ruhe und Dynamik.

Man sagt, dass das *Ensō* das Hier und Jetzt, ein tiefes Bewusstsein oder das Universum symbolisiert. Der Kreis umfängt die Leere und damit das, was sich nicht direkt ausdrücken oder gestalten lässt. Seine Interpretation lässt sich nicht festlegen. Eher handelt es sich dabei um eine intuitive Erfahrung, die sowohl beim Künstler selbst als auch beim Betrachter liegt.

Wenn man ein *Ensō* betrachtet, sollte man es deshalb möglichst direkt zum eigenen tiefsten intuitiven Bewusstsein sprechen lassen.

Vaken Vila

Ein Weg zu entspannter Präsenz

Dieses Buch handelt von *Vaken Vila** und davon, wie wir in unserem Alltag Voraussetzungen dafür schaffen können, dass sie entsteht. *Vaken Vila* ist immer da, sei es im Wald, an einem See, zuhause und im Büro, im Yoga-Raum und in der U-Bahn, ja sogar im Autostau auf dem Weg zu einer wichtigen Besprechung. Es handelt sich dabei um eine Art entspannte Präsenz inmitten des Lebens. Wenn uns *Vaken Vila* im Leben abgeht, haben wir ein Gefühl von Zeitmangel, bekommen schlechte Laune und fassen unsere Beschlüsse oft überhastet. Der Alltag wird zu einer reinen Routine, ohne Kreativität und Lebensfreude. Wir verlieren unsere Gesundheit und den Kontakt mit unserem Inneren.

Wenn wir hingegen *Vaken Vila* einen Platz in unserem Leben einräumen, steigern wir unsere Lebensqualität, unsere Intelligenz und unsere Fähigkeit zum

* Man könnte den Begriff grob mit „wache Entspanntheit“, „entspannte Präsenz“ oder „wache Ruhe“ übersetzen (Anm. d. Übers.).

Mitgefühl. Das hilft uns, durchdachte Beschlüsse zu fassen, und wirkt Stress entgegen. Die physische, emotionale, psychische und spirituelle Gesundheit verbessert sich, und wir sind in unserem Leben präsenter. Den Zustand von *Vaken Vila* regelmäßig aufzusuchen gibt uns Gelassenheit, Kreativität und innere Kraft. Ich glaube, dass dies für die Lebensqualität und die Gesundheit genauso wichtig ist wie Essen, Trinken, Sport treiben, Freunde treffen, Lieben und Geliebtwerden. Ich hoffe, dass dieses Buch als Inspiration und Werkzeug für diese Ruhe im Alltag dienen kann.

Vaken Vila lässt sich als ein Zustand von Ruhe, Kreativität und Kraft jenseits von Zeit und Raum beschreiben. Man kann sie nicht wiegen, messen oder kontrollieren, aber sie hilft uns, in allem, was wir tun und sind, lebendiger zu sein. Da sie in sich selbst keine Methode ist, können wir sie niemals herstellen oder auch nur beeinflussen – wir können nur die besten Voraussetzungen dafür schaffen, sie zu erleben.





Vaken Vila im Tun und Sein

Wenn *Vaken Vila* in unserem Tun und Sein vorhanden ist, führt das dazu, dass wir uns in jeder Hinsicht wohlfühlen. Sie hilft uns, entspannter fokussiert zu sein, wenn wir etwas tun, und wacher zu sein, wenn wir uns entspannen und ausruhen.

Tun

Inmitten von maximaler Anspannung und Leistung hilft *Vaken Vila* uns, Ruhe zu bewahren. Das ist wie bei einem Hochspringer, der ohne unnötige Anstrengung den perfekten Absprung macht und geschmeidig über die Latte gleitet. Ein überhitzter Sportler ohne Entspannung in der Anspannung erbringt eine schlechte Leistung oder gar keine.

Wenn im Zentrum der Aktivität Ruhe ist, sind wir keine Opfer der Umstände, wir reagieren nicht unangemessen auf äußere Ereignisse. Wir agieren, statt nur auf das, was geschieht, zu reagieren. *Inmitten der Aktivität ist Stille.*

Wenn wir entspannt fokussiert sind, wenden wir genau das in einer bestimmten Situation erforderliche Maß an Kraft an.

Sein

Im Seinszustand von *Vaken Vila* agieren wir nicht, noch kommunizieren wir mit unserer Umgebung,

und dennoch schlafen wir nicht. Wir sind nicht wie Zombies abgeschnitten von dem Geschehen in unserer Umgebung. Wir nehmen teil, ohne reagieren oder irgendwie handeln zu müssen. Auch wenn der größte Teil der Aufmerksamkeit nach innen gerichtet ist, nehmen wir die Umgebung doch deutlich wahr.

Eine Katze, die sich im Gras ausstreckt, um sich auszuruhen, schläft nicht, tut aber auch nichts. Sie ist wach und entspannt, im Zustand von *Vaken Vila*. Die Wachheit erlaubt es der Katze zu agieren, wenn es nötig sein sollte. *Inmitten des Entspanntseins ist Wachheit.*

Im Zustand des Seins sind wir uns dessen bewusst, was um uns herum geschieht, und alles darf sein, wie es ist.



Tack

Dank

Online

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen,
ausführliche Leseproben aller unserer Bücher,
einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren
kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf
unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Jan Nevelius

www.arbor-verlag.de/jan-nevelius

Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert
regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden
Vertretern achtsamkeitsbasierter Verfahren.

Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de