

Lao Tse

Ich wurde gefragt wie es ist "im Moment zu leben" und der Fragesteller meinte dabei vieles, "im Moment zu leben mit Überschwang" und vermutlich auch "im Moment der Achtsamkeit zu leben". Achtsam zu leben ist gut, den Moment achtsam zu leben noch viel besser.

Viele meinen sie müssen jede einzelne Faser ihres Lebens auskosten, sie müssen endlich leben. Und ich frage mich dabei, was denn in den Tagen, Wochen und Monaten davor passierte. Wurde in diesen Zeiten nicht gelebt oder wurde in diesen Zeiten falsch gelebt? Was nützt es in der Erkenntnis des offensichtlich falsch gelebten Lebens wie das Pendel einer Uhr in eine extreme Kehrtrichtung einzuschlagen. Es nützt nicht viel, auch wenn das Erlebte einem vorgaukelt, dass man nun alles nachholt, was man in den Tagen, Wochen und Monaten davor versäumte. Was für ein Irrtum.

Daher ist es wichtig in großer Achtsamkeit zu leben und natürlich ist es wichtig sein Leben aktiv zu leben, es nicht zu verträdeln und doch soll dabei nicht gehetzt werden. Achtsam zu leben heißt keineswegs zu hetzen, keineswegs zu trödeln und doch jeden einzelnen Schritt den man tätigt, überlegt, einen nach dem anderen zu setzen. Wer läuft, kommt in Gefahr zu stolpern. Achtsamkeit verhindert also zu stolpern, Fehler zu machen, die später bereut werden könnten.

Übertriebenes ausleben von vermeintlich Versäumten, ist als ein Rachefeldzug gegen sich selbst zu sehen, denn nicht selten werde ich mir dabei Schaden zufügen und dabei den Gedanken in mir tragen, dass es so sein müsse. Was für ein Trugschluss. Wenn ich ein Boot versäumt habe, dann kann ich noch so schnell schwimmen, ich werde es nicht mehr einholen, ich werde an Entkräftung zugrunde gehen. Wenn ich in Achtsamkeit lebe, werde ich das Boot keinesfalls versäumen und zu rechter Zeit erkennen, dass ich mein Leben korrigieren muss, meinen Weg, meine Ideen, meine Gedanken, den Zeitverlauf, um es rechtzeitig zu erreichen.

Ich bin keineswegs hier um dir ein Lehrmeister zu sein und doch ist es mir ein inniges Bedürfnis dir meine Lehren zu übermitteln, meine Gedanken, Augenblicke unseres Seins. Ich möchte, dass du achtsam gehst und nicht stolperst und dazu werde ich nicht müde werden dich an der Hand zu nehmen und dir das eine und andere zu zeigen, wie ein Vater seinen geliebten Kindern.

Achtsamkeit bedeutet ein Glas Wasser im vollen Bewusstsein zu trinken, denn es besteht aus unzähligen geheiligten Tropfen. Wenn du dir dies vor Augen hältst, wirst du die Fülle des Lebens zu erkennen imstande sein.