

Lao Tse

Wie ihr wisst, stehe ich für inne halten. Für Regeneration, für eine Verlangsamung, eine Bewusstwerdung. All dies soll auch hier und jetzt mein Anliegen für jeden einzelnen von euch werden. Am liebsten möchte ich dich an beiden deiner Hände nehmen und dich kurz anhalten. Dir zuflüstern, dass du kurz inne halten sollst. Dich selbst dabei überprüfen sollst. Eine kurze Reflektion. Was war heute los? Was ist heute nicht gut gelaufen? Wie könnte es besser sein? Wie kann ich es jetzt noch korrigieren? Ist es überhaupt Wert korrigiert zu werden? Nicht alles was geschehen ist, ist auch tatsächlich Wert korrigiert zu werden. Nur manchmal dauert es bis der Blick darauf rein genug ist um zu erkennen, dass es keiner Korrektur bedarf, dass es genau so stehen bleiben kann. Nicht jeder Baum wächst gerade, es darf auch Bäume geben, die leicht nach links oder rechts geneigt sind und sie stehen dabei sehr gut.

Inne halten soll gerade in dieser Zeit nun dein Thema sein. Halte inne und blicke dich um. Durch das ewige Laufen übersiehst du den Weg. Du bekommst nichts mehr mit, nur noch dein Laufen. Wenn du deine Schritte verlangsamt, dann wirst du plötzlich feststellen, dass du deinen Weg viel besser wahr nehmen kannst. Du wirst plötzlich über jede einzelne Unebenheit wissen, jeden Kieselstein, jedes Blatt auf dem Weg wirst du bemerken. Es wird viel seltener vorkommen, dass du stolperst. Wenn wir laufen und den Weg dabei kaum noch wahr nehmen, dann können wir sehr leicht stolpern. In der Zeit in der wir hinfallen, liegen bleiben, uns bedauern, uns wieder langsam aufrichten, unsicher die ersten Schritte machen, in dieser Zeit haben uns die, die bereits bedächtiger gehen, längst überholt.

Denn wenn wir Laufen, kommen wir nicht wirklich rascher an unser Ziel. Vor allem was ist unser Ziel? Laufen wir nicht ein halbes Leben einen Weg entlang, ohne unser Ziel zu kennen? Merken wir nicht ab und an im Laufen, dass wir eigentlich nicht wissen wohin wir laufen und warum wir laufen, uns abhetzen, uns schinden?

Es geht mir um eine Bewusstwerdung. Werde dir bewusst auf welchem Weg du gehst, in welcher Schrittgeschwindigkeit du gehst. Selbstverständlich darf diese Geschwindigkeit variieren. Aber es soll dir bewusst sein. Jeder einzelne Schritt soll dir bewusst sein, auch die raschen Schritte. Sehe dir deinen Weg genau an und blicke auf, ob du ein Ziel erkennen kannst, mache dich ganz lang, ganz groß und blicke nach vorn. Erkennst du dein Ziel? Weißt du wohin es für dich gehen soll? Dabei ist es auch wichtig ein Etappenziel zu haben. Wir können nicht von Anbeginn an unser aller letztes Ziel erkennen. Das wäre, wie wenn du am Rand eines Feldes stehst und durch einen Wald musst, wieder durch ein Feld, nochmals durch einen Wald und bereits vom ersten Feld dein Ziel erkennen solltest. Das ist unmöglich. Möglich ist es aber, das Ende des Feldes zu erkennen und den Beginn des Waldes. Möglich ist es, im Wald zu stehen und vielleicht die Lichtveränderung vom Ende des Waldes zu erkennen, und so weiter.

Ich möchte dir nicht dein Feuer nehmen, ich möchte dich nicht entgegen deiner Natur verlangsamen, wenn du nicht langsam bist. Aber ich möchte zu gern, und das soll deine Lektion sein, dass du dir über jeden einzelnen deiner Schritte bewusst wirst. Und dann wirst du vermutlich automatisch langsamer, weil du feststellst, dass im ewigen Laufen eine dauerhafte Bewusstseinswerdung nahezu unmöglich ist.

Wenn du einen Löffel gekochten Reis isst, diesen schlecht kaust, wirst du niemals über den Geschmack, die Konsistenz des einzelnen Reiskorns erfahren.