

# Lao Tse

Viele von euch leben oberflächlich und verlieren sich selbst immer wieder aus dem Fokus. Erst wenn etwas Unvorhergesehenes passiert, kehrt ihr wieder zu euch zurück. Die Verbindung von Körper und Seele ist oft so dünn, dass ihr einen ganzen Tag unterwegs seid und euren Körper nicht mehr wahrnehmt. Die Verbindung zu euch selbst ist oft so dünn, dass ihr alle in eurem Umfeld wesentlich deutlicher seht als euch selbst.

Zentrierung, Achtung, Selbstbeschau &ndash; ich möchte, dass ihr euch zumindest einige Male täglich daran erinnert, dass ihr hier seid, dass ihr euch ganz klar darüber seid, was ihr gerade macht, was ihr gerade erlebt. Ich weiß, dass ich mich immer wieder wiederhole und doch ist es mir so wichtig, euch immer wieder in Erinnerung zu rufen wie wichtig es ist, euch selbst in euren Fokus zu rücken, euch selbst wahrzunehmen, euch selbst immer wieder zu spüren. Es muss keinesfalls von außen etwas passieren damit ihr zu euch zurück kehrt, vieles davon ist nur eine Erinnerung, dass ihr euch schon wieder verloren habt. Wenn es euch gelingt bei euch selbst zu sein, bei euch selbst zu bleiben, wenn es euch gelingt euch selbst immer zu spüren, zu wissen wer ihr seid, wo ihr seid, warum ihr wo seid, also, wenn es euch gelingt sehr achtsam zu leben, dann wird euch wesentlich seltener unvorhergesehenes passieren als ihr es vielleicht aus eurem Leben gewohnt seid. Und passiert doch einmal etwas, das euch sehr beschäftigt, dann absolviert ihr dieses Thema so geschwinde, weil ihr in der Mitte seid und euch selbst wahrnehmt. Nichts kann euch etwas anhaben.

Stellt euch vor ihr fahrt ein Ringelspiel, ihr steigt ein, es setzt sich in Bewegung und ihr seid mit den Gedanken ganz wo anders, ihr seid mit euren Gedanken so sehr wo anders, dass ihr die Fahrt auf dem Ringelspiel ausgeblendet habt. Ihr nehmt nicht wahr, dass ihr euch im Kreis dreht, ihr seht die schöne Aussicht nicht,

ihr nehmt den Fahrtwind nicht wahr. Ihr wart nicht in eurem persönlichen Fokus. Das Ringelspiel wird enden, ihr werdet absteigen und euch nicht mehr daran erinnern, was ihr soeben erlebt habt. Und so passiert es dutzende Male über den Tag verteilt, dass Dinge passieren, die ihr einfach versäumt. Nicht, dass es notwendig gewesen wäre alles aktiv zu erleben, aber doch passieren unentwegt Dinge um euch, die ihr überseht, die ihr verschlaft. Auf diese Art und Weise passieren auch Fehler und Missgeschicke.

Wo bin ich gerade, was mache ich gerade ... ich spüre mich. Hier bin ich. Aktiv, klar, mit allen meinen Sinnen.