

## Lao Tse

Wenn ich bei euch bin, brummt mir oft der Kopf. Nun wirst du fragen warum das der Fall ist. Die Frage ist nicht ganz einfach zu beantworten und hängt natürlich in erster Linie mit mir selbst zusammen. Ich bin mir nicht einmal sicher ob "brummen" der richtige Ausdruck ist und es nicht vielmehr ein "beschäftigt sein" ist.

Als ich noch, zwar in einem anderen Kontinent, aber unter euch lebte, lebte ich über weite Teile meines Lebens sehr zurückgezogen. Dieser Rückzug erschien mir als bestes Mittel, um meine täglichen Meditationen gewissenhaft verrichten zu können. Sobald ich mich in ein übliches Leben eingeklinkte, verlor ich mich sehr rasch wieder aus dem Fokus. Das heißt, meine Umgebung war mir mitunter wichtiger, als meine tägliche Meditationspraxis oder ich selbst mir wichtig war.

Nun heißt das nicht, dass es besser gewesen wäre wenn ich immer allein, vollkommen zurückgezogen meditiert hätte, es heißt vielmehr, dass ich mich selbst in meinen eigenen Fokus hätte setzen müssen, um mich nicht aus den Augen zu verlieren. Was will ich damit sagen: wie oft passiert es dir, dass du einen ganzen Tag von einem Punkt zum nächsten hetzt und dich über viele Stunden nicht mehr spürst. Gelingt es dir viele kleine Schritte bewusster zu machen wirst du dich auch nicht aus dem Fokus verlieren. Wie mache ich mir mich selbst selbstbewusst? Ganz einfach, indem du dir mindestens einmal pro Stunde sagst: &bdquo;ich stehe hier&ldquo; und du benennst den Ort an dem du dich gerade befindest. Oder du stellst sehr bewusst fest, was du gerade siehst oder tust. Damit befindest du dich augenblicklich in deinem eigenen Fokus und bist dir selbst nicht mehr entfernt.

Was haben wir davon im Fokus zu sein? In unserem eigenen Fokus oder Kern zu sein, bedeutet nichts anderes als jeden einzelnen Schritt, jeden einzelnen Handgriff, jedes einzelne Wort, bewusst zu machen, zu autorisieren, und dadurch die eigene Fehlerquote zu reduzieren. Denn wann passieren uns die meisten Fehler? Sie passieren uns in mangelnder Achtsamkeit. Sie passieren wenn wir uns unserer Taten, unserer Handlungen, unserer Worte nicht bewusst sind.

Ich möchte euch keinesfalls zu Priesterinnen und Priestern einer extremen Achtsamkeit erziehen, vielmehr ist es mir ein Anliegen euch auf alltägliche Vorgänge mit eurem Bewusstsein einzustimmen.

