

Sich Sorgen machen, Lektion 2



Monatsende, Konto leer? Nun gut. Monatsanfang, Konto leer? Da ist guter Rat teuer, im wahrsten Sinn des Wortes. Schöne Bescherung, und das zu Pfingsten, Pentacosta, 50 Tage nach Ostern. „Still 've got the Blues...“, eine Rockband lärmt im Kurpark, Lichterfest mit Höhenfeuerwerk – der Finanzkrise zum Trotz. „Großer GOTT, wir loben dich...“ – feierliche Posaunenklänge wehen vom Missionsberg herunter, dem Weltengetümmel zum Trotz. Was tun? Ich fahre zwei Sonderschichten, Orgeldienste in einer schönen gotischen Kapelle, die Sonnenstrahlen, die durch die glutvollen Glasfenster stürzen, malen die Motive auf den Sandsteinboden. „Komm, heil'ger Geist, kehr' bei uns ein...“, und siehe da, ich spiele inspirierter als gewöhnlich. 75 Euro verdient, der nächste Wocheneinkauf ist gesichert. Und der übernächste? Ich halt' mich an meinen besten Freund: „Darum sage ich euch: Sorgt nicht ängstlich für euer Leben, was ihr essen und trinken sollt, auch nicht für euren Leib, was ihr anziehen sollt. Ist nicht das Leben mehr wert als die Nahrung? Und steht nicht der Leib höher als die Kleidung? Seht auf die Vögel, die unter dem Himmel fliegen! Sie säen nicht, sie ernten nicht, sie sammeln nicht in Speicher; trotzdem ernährt sie euer himmlischer Vater. Steht i h r denn nicht viel höher als sie?“

Positiv-Negativ-Prüfung, Lektion 5



ach, wie ist das schön, sich nach dem Frühsport in die warme Badewanne zu legen. Sizilianisches Mineralsalz und etwas Nordseeschlick habe ich heute ins Badewasser gegeben; da liegt man nun und möchte sich entspannen, und schon kommt blitzartig die Intuition: „Bitte Weizenkleie holen!“ – Das Dumme ist nur, die steht in der Küche im Regal. Was tun? Intuition Intuition sein lassen? Das ist einfacher gesagt, als getan. Es bohrt und bohrt in meinem Bewußtsein, bis ich kapituliere. Demut ist gefragt. Raus aus der Wanne, nackig und pudelnass schleich' ich in die Küche, hoffe, dass gerade niemand am Küchenfenster vorbeikommt, mixe die Weizenkleie fein und tu sie zusammen mit mir in die Wanne. Ein Wundermittel für die Jugendlichkeit der Haut. Ich frage mich nur, warum solch eine Intuition nicht 5 Minuten früher kommt, vor dem Einstieg in die Wanne. Vielleicht nur deshalb, damit ich hier etwas zum berichten habe...

Konzentration, Lektion 1



ummm, summ, summ, träumend summ herum... Gestern abend, nach einem Arbeitstag mit Überstunden: 1000 Gedanken haben sich in meinem Bewußtsein angestaut, der Feierabend begann spät, die Entspannungsphase vor der Bettruhe war reichlich kurz geraten. Die Gedanken wirbeln kunterbunt durcheinander, mechanisch, einem Automaten gleichend, die typischen Handgriffe: Geschirr abspülen, abtrocknen, aufräumen... die Gedanken weilen indessen weit entfernt...so, gleich geht's hinaus, an die frische Luft, zum allabendlichen Lustwandeln im Wald...nur noch das Gesicht waschen, träum, träum, träum...Oh Schreck, oh Graus, beim Zurücklegen des Waschlappens stelle ich fest, dass ich den Falschen erwischt habe; der ist eigentlich für den Intimbereich reserviert. Nun gut, ich hab's überlebt, doch steigt mir eine Aussage eines ZEN-Meisters ins Bewußtsein: „Verrichte jederzeit jedwede Tätigkeit, auch die allergeringste, so, als ob du sie zum allerersten Mal verrichten würdest.“ Ich muss noch Wasser lassen. Heute so ungefähr zum 112.272ten Mal. Also, und wie war das, das allererste Mal? KonZENtration == Bewußt bei einer Sache bleiben, ablenkenden Gedanken Einhalt gebieten.

Tagesschule, Lektion 8



ein Thema: Neutralität und Objektivität, verbunden mit Geduld . . . Symbol: die Schnecke. Überall kriechen sie momentan hervor, dem vielen Regen sei Dank. An den Fensterscheiben hoch, an Türen und Wänden. Wenn ein Arbeitstag dem Ende entgegengeht, und ich 'mal wieder weit entfernt von meinem Tagespensum bin (dank unvorhergesehener Schwierigkeiten), dann bin ich nicht glücklich mit mir. Jetzt abbrechen, aufhören, Abendessen vorbereiten? Oh nein, muss das sein? Ja, das muss sein. Hier muss ein halsstarriger und eigenmächtiger Wille gebrochen werden. Überlastung (mit zuviel Arbeit) ist ein großes Problem und eine Störung für das ganze Universum. Werde wie die Schnecke! Langsam, langsam, es eilt. Schaffe nicht viel, sondern nachhaltig. Bewahre den langen Atem.

Geschenk des Tages, Lektion 2



urch unser Tal hindurch führt ein Radweg, immer schön am Fluss entlang, eine Strecke, die ich oft fahren muss. Schön geteert und ausgebaut – bis auf die Kilometer, die ich eben häufig zu fahren habe; grober Schotter erschwert dort das Treten, besonders im Winter und bei Nässe. Gestern abend dann, große Überraschung! Auf dem Nachhauseweg radle ich an Dampfwalze und Teermaschine vorbei, der Radweg wird vollends ausgebaut! Welche Freude! Das macht das Leben leichter. Jetzt spüre ich, was Dankbarkeit ist. Ein schönes Gefühl.
