

# 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.