

Zenimpuls

Wenn du die Mitte verloren hast solltest du sie wiederfinden

Manchmal überkommt einen ein Gefühl, dass einem sagt: "Du bist nicht im Lot." Du nimmst es wahr und oft ist dir schnell klar, dir ist die Mitte abhanden gekommen. Viele Ursachen können hierfür in Frage kommen. Ist das Erkennen der Ursache auch wichtig für die Verarbeitung, so ist aber ebenso wichtig, dass du wahrnimmst: "Ich bin nicht im Lot." Die Meditation kann einem hier eine Hilfe sein. Wenn du deine Mitte verloren hast, gehe hin und suche sie. Setz dich mit dir hin und schau tief in dich rein. Woran liegt es, was verbirgt sich dahinter? Wenn du eine mögliche Ursache, (z.B. Stress, Ängste, usw.) gefunden hast, nimm dir Zeit und betrachte sie und akzeptiere sie. Nimm dich so wie du bist.

Bleib aber nicht nur bei der Ursache. Überprüfe deine Übung. Wo und wann übst du in deinem Alltag? Was ist es bei dir, was dir Kraft gibt? Die Stille? Der Atem? Die Entspannung? Suche.

Suche und finde einen Weg die Mitte wiederzufinden und zu festigen. Vielleicht hilft dir das Sitzen, oder die Atemübungen, oder die Achtsamkeitsübungen. Nimm die Übung auf. Das kostet Kraft, aber die musst du aufbringen um wieder zu dir zu finden.

Jetzt in einer Zeit, wo uns die Macht der Vergänglichkeit besonders deutlich wird, erkennen wir, wie sehr alles im Wandel ist. Mit der Kraft aus der Meditation lassen sich solche Momente ertragen. Du brauchst diese Kraft um anzuerkennen, das es ist, wie es ist.

Wir müssen in den jetzigen Tagen erkennen, das viel für die Sicherheit getan werden kann, eine letzte Sicherheit aber eine Illusion ist. Wir sehen, das viele Menschen auf der Welt ihr Leben nicht halten können. Das Leben als etwas Festes, etwas Bestehendes festzuhalten ist letztlich nicht möglich. Diese Wahrheit umschleicht uns eigentlich ständig, doch wir leben in der Regel nicht mit ihr, wir verdrängen sie gerne. In der jetzigen Zeit zeigt sich aber diese Wahrheit in einer stärkeren und deutlicheren Art und Weise und trifft uns heftiger als sonst. Es bereitet vielen Menschen Unbehagen. Alles ist im Wandel, nichts bleibt wie es ist. Und dann auch noch so unberechenbar.

Frieden finden wir, wenn wir die Kraft haben diesen Umstand zu akzeptieren. Es wird uns klar, wie zerbrechlich und kostbar das Leben ist. Aber unser Los ist es nicht nur in der Angst aus der Vergänglichkeit hängen zu bleiben, denn Vergänglichkeit ist letztlich nur unsere Interpretation.

Schau in dich und entdecke, das das Leben ständig aufs Neue einer wunderbaren Quelle entspringt.

Wo ist die Quelle

Nun fragen viele wo denn die Quelle sein soll. Es gibt keinen Wegweiser, kein Schild: Hier ist die Quelle. Eine Wegbeschreibung zu geben, wäre unnützlich. Aber in vielen "Ortsbeschreibungen" der Meister treffen wir immer wieder auf den "Augenblick". Obwohl wir den Augenblick schon oft betrachtet haben steckt doch noch etwas Besonderes darin. Etwas was der Verstand nicht fassen kann. Suche nicht außerhalb von dir. Es liegt in deinem Erleben.

Erlebe im ständigen Loslassen der Augenblicke die Tiefe des Seins.

Hab Mut!