

Den Tag beenden.

Der Tag geht zu Ende,
unser Leben ist um 24 Stunden kürzer.
Lass uns sorgsam auf das, was wir getan haben, schauen.
Lass uns unablässig praktizieren,
unser ganzes Herz auf dem Weg der Meditation einbringen.
Lass uns jeden Moment tief in Frieden leben,
dass die Zeit nicht bedeutungslos vergeht. (Thich Nhat Hanh)

Das Ende der grossen Suche

(Teil 4)

Dazu braucht es keinerlei Mühe.
Ich bemerke einfach,
dass es immer ein Wahrnehmen gibt,
ein Wahrnehmen des Himmels,
ein Wahrnehmen der Wolken,
ein Wahrnehmen der kühlen Brise,
ein Wahrnehmen meiner Gedanken und Gefühle,
ein Wahrnehmen meiner Freuden und Leiden.

Ich bemerke einfach,
dass das immer-währende Wahrnehmen
nicht schwer zu erreichen ist,
aber unmöglich zu vermeiden.
Verstehst du dies, dann verweile in dem, was versteht –

Genau das ist: Geist.
Verstehst du's nicht,
dann verweile in dem,
was nicht versteht!
Und auch das ist: Geist.

Impuls für jeden Moment

So beenden wir die Grosse Suche und verweilen achtsam im reinen Geist.

(verfasst, in Anlehnung an einen Text von Ken Wilber, von Peter Lengsfeld, 1930-2009, deutscher kath. Theologe, Universitätsprofessor und ZEN-Lehrer)