

Impuls in die Herbstferien

Lass dir Zeit

Schalte in den Leerlauf
Flugzeugmodus
Stille suchen
Nichts tun
Nur atmen

Nimm dir Zeit

Geh hinaus
In die Natur
Suche alte Bäume
Betrachte sie lange
Wähle deinen Baum



Alte Bäume sind Lehrmeister in ihrem fest verwurzelten Da-Sein.
Sie erzählen über das Wohnen in sich selbst – allein - wenn es passt, denke:
in Gottes Angesicht.

*„Wer mit Bäumen zu sprechen weiß, wer ihnen zuzuhören weiß, der erfährt Wahrheit.“
Hermann Hesse*

Für solche Erfahrungen braucht es Zeit, bewusst gewählte Zeit, voll Achtsamkeit.
Der berühmte Zen-Meister Thich Nhat Hanh hat dazu folgende ganz konkrete Vorschläge:

„Beim Gemüseschneiden, Kochen, Abwaschen, Gießen des Gemüsegartens können wir uns in einem friedvollen Geist üben, ebenso beim Autofahren oder Arbeiten. Lass die Spannungen in deinem Körper los und sei mit deiner Aufmerksamkeit vollständig bei deiner Aufgabe. Die Zeit, die du in der Küche zubringst, kann auch eine sehr meditative Zeit für uns sein. (...)“

*Eine Freundin ist vielleicht von weit her gekommen, um eine Tasse Tee mit dir zu trinken.
Dank der Achtsamkeit wird die Zeit, die du mit ihr verbringst, zu einer unvergesslichen Zeit.*

Aus: „Der Tag, auf den du gewartet hast, ist heute“, Thich Nhat Hanh

In diesem Sinne wünsche ich erholsame und achtsame Zeit in den Herbstferien!