

Zitate/Texte

Abwaschen, um abzuwaschen

Wenn man abwäscht, sollte man nur abwaschen, d. h. man sollte sich dabei völlig bewusst sein, dass man abwäscht. Auf den ersten Blick mag das ein wenig albern erscheinen. Warum sollte man solches Gewicht auf eine so einfache Sache legen? Aber das ist genau der Punkt: Die Tatsache, dass ich hier stehe und diese Schalen abwasche, ist eine wunderbare Wirklichkeit. Ich bin völlig ich selbst, folge meinem Atem und bin mir meiner Gegenwart, meiner Gedanken und Handlungen bewusst. Ich kann so unmöglich unbewusst umhergeschleudert werden wie eine Flasche, die von den Wellen hin und her geworfen wird. ... Es gibt zwei Arten, Geschirr zu spülen. Einmal, damit man hinterher sauberes Geschirr hat, und die zweite Art besteht darin, abzuwaschen, um abzuwaschen.

(Thich Nhat Hanh, Das Wunder der Achtsamkeit)

Achte gut auf diesen Tag

Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist das Leben -
das Leben allen Lebens.

In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit
und Wahrheit des Daseins.
Die Wonne des Wachsens - die Größe der Tat -
die Herrlichkeit der Kraft.

Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.
Das Heute jedoch - recht gelebt -
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Freude
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.

Darum achte gut auf diesen Tag.

(Rumi)

Achtsames Essen

Achtsames Essen verbindet uns mit der Nahrung, die uns von der Natur, den Lebewesen und dem Kosmos geschenkt wird, und drückt unsere Dankbarkeit dafür aus.

(Thich Nhat Hanh, Heute achtsam leben)

Alles, was wir für uns selbst tun

Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere, und alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst.

(Thich Nhat Hanh, Heute achtsam leben)

Das Leben ist *jetzt* - nicht später!

Lange hatte es für mich so ausgesehen,
als ob mein Leben gleich anfangen würde -
mein wirkliches Leben.
Aber immer war noch irgend etwas im Wege:
Etwas, was ich erst noch kriegen müsste,
Zeit, die erst noch vergehen müsste,
eine Schuld, die erst noch abgetragen werden müsste.
Aber *dann* würde mein Leben beginnen.

Schließlich dämmerte mir,
dass diese Hindernisse
mein *wirkliches* Leben waren.

(Thomas Merton)

Der Mensch lasse die Bilder der Dinge

Der Mensch lasse die Bilder der Dinge
ganz und gar fahren
und mache und halte seinen Tempel leer.
Denn wäre der Tempel entleert,
und wären die Fantasien,
die den Tempel besetzt halten, draußen,
so könntest du ein Gotteshaus werden,
und nicht eher, was du auch tust.
Und so hättest du den Frieden deines Herzens und Freude,
und dich störte nichts mehr von dem,
was dich jetzt ständig stört,
dich bedrückt und dich leiden lässt.

(Johannes Tauler)

Die Kraft der Gegenwart

Mach dir einfach ganz intensiv den gegenwärtigen Moment bewusst.

In deinem alltäglichen Leben kannst du das mit jeder Routinehandlung üben, die sonst nur ein Mittel zum Zweck ist. Gib ihr deine volle Aufmerksamkeit, so dass sie zum Zweck selber wird. Wann immer du beispielsweise die Treppen zu Hause oder bei der Arbeit hinauf- oder hinuntergehst, achte genau auf jeden Schritt, jede Bewegung, auch auf deinen Atem. Sei ganz gegenwärtig. Oder wenn du deine Hände wäschst, gib allen Sinneswahrnehmungen, die dazugehören, deine Aufmerksamkeit: dem Geräusch und Gefühl des Wassers, der Bewegung deiner Hände, dem Duft der Seife und so weiter. Oder wenn du in dein Auto steigst, halte einen Moment lang inne, nachdem du die Türe geschlossen hast und beobachte deinen Atemfluss. Werde dir eines stillen, aber kraftvollen Gefühls von Gegenwärtigkeit bewusst. Es gibt ein sicheres Kriterium, an dem du deinen Erfolg mit dieser Übung messen kannst: Den Grad an Frieden, den du in dir spürst.

(Eckhart Tolle, Jetzt!)

Die Voraussetzungen für unser Glück

Die Voraussetzungen für unser Glück sind jetzt schon ausreichend. Wir müssen uns nur erlauben, im gegenwärtigen Augenblick zu leben, damit wir in Kontakt mit ihnen kommen.

(Thich Nhat Hanh, Heute achtsam leben)

Du kannst Gehmeditation üben

Du kannst Gehmeditation bei jeder anderen Gelegenheit üben, auch zwischen Geschäftsterminen oder wenn du vom Auto in den Supermarkt gehst. Lass dir Zeit beim Gehen!

(Thich Nhat Hanh, Heute achtsam leben)

Du lässt mich Kind sein

Du lässt mich Kind sein,
verlangst nichts Endgültiges,
nichts Unverrückbares,
nichts Unabänderliches,
nichts Vollkommenes.

Du lässt mich Kind sein,

nimmst an, wenn ich
nicht mehr weiter weiß,
Fehler mache,
zweifle,
unsinnig entscheide.
Du lässt mich Kind sein,
freust dich
an meinem Suchen,
an meinem Staunen,
an meiner Freude,
an meiner Sehnsucht
zu wachsen.

Du lässt mich Kind sein,
du lässt mich wachsen,
du lässt mich sein,
darum bist du mir so wichtig.

(Max Feigenwinter)

Ganz da sein

Ganz da sein,
ganz präsent sein,
hier und jetzt.
Ganz da sein in diesem einen Augenblick – jetzt.
Ganz da sein in diesem einen Atemzug – jetzt.
Ganz da sein in diesem einen Schritt – jetzt.
Ganz da sein in dieser einen Tat – jetzt.
Das Leben ist im Augenblick – jetzt.
Jetzt ganz da sein,
einfach sein.
Jetzt.

(Christoph Simma)

Gut mit den Dingen umgehen

Die Meister in unseren Handwerksbetrieben erschrecken oft, wenn sie sehen, wie brutal die Schüler und Schülerinnen etwa mit einer Türe oder einem Stuhl umgehen. Da ist überhaupt kein Gespür mehr für die Dinge. Hart mit den Dingen umzugehen, schlägt auf die betreffende Person zurück. Es ist ein Zeichen, dass sie keine Beziehung zu den Dingen hat. Gut und achtsam mit den Dingen umzugehen tut mir selbst gut. Da kann ich ganz in der Berührung sein, da kann ich eins werden mit dem Handwerkszeug, da kann ich die Tasse wahrnehmen in ihrer Schönheit, mit dem Material, aus dem sie geformt ist. Wer achtsam mit den Dingen umgeht, wird auch behutsamer mit sich selbst umgehen. Der Umgang mit den Dingen ist normalerweise ein Test für die innere Haltung eines Menschen. Da drückt sich seine Seele aus. Umgekehrt können wir aber auch durch den behutsamen Umgang mit den Dingen eine innere Achtsamkeit lernen. Es ist ein weites Übungsfeld. Benedikt hat dem Cellerar diese Aufgabe gestellt, durch die Achtsamkeit mit den Dingen innerlich achtsamer und feinfühlicher zu werden: „Alle Geräte des Klosters und den ganzen Besitz betrachte er wie heilige Altargefäße. Nichts möge er vernachlässigen.“ (RB 31,10f) Er soll die Welt als Schöpfung Gottes sehen. Sie hat eine innere Verwandtschaft zu ihm selbst. Wie er mit den Dingen umgeht, so geht er mit sich selbst um. Wenn er die Welt als Freund betrachtet und freundlich mit ihr umgeht, wird sie auch freundlich mit ihm sein. Sie wird ein Teil von ihm. Eine innere Einheit entsteht, Freude aneinander. Der gute Umgang mit der Schöpfung ist heute nicht nur die Aufgabe des Einzelnen. Die Gesellschaft muss als ganze die Schöpfung behutsam behandeln, wenn sie gut leben will. Wohnsilos aus Beton steigern die gegenseitige Aggressivität. Wie die Menschen mit der Natur umgehen, so werden sie auch einander begegnen.

In unserer Abtei essen wir schweigend. Da wir etwa 100 Mönche sind, tragen vier Tischdiener auf und ab. Manche Tischdiener sammeln die Tassen nach dem Essen mit einer solchen Brutalität ein, dass man erschrickt. Man kann das für belanglos halten. Aber die Brutalität, die im Umgang mit den Tassen sichtbar wird, pflanzt sich fort. Man wird dann genauso brutal mit den Gefühlen des Mitbruders umgehen oder mit seinen eigenen Gefühlen. Man wird nicht auf sich achten. Das alles ist ja nicht so wichtig. Hauptsache, die

Arbeit klappt. Da wäre es gut, den achtsamen Umgang mit den Dingen zu lernen, um achtsamer sich selbst gegenüber sein zu können. Je besser ich mit meinem Zimmer, mit meinen Kleidern, mit meinem Handwerkszeug umgehe, desto besser wird es mir selbst dabei gehen. Aber wenn ich keinen Blick mehr für die einfachen Dinge habe, wird sich bald auch der Blick für die feinen Regungen des Herzens verdunkeln.

(Anselm Grün, Gut mit sich selbst umgehen)

Heute kann ein neuer Anfang sein

Heute kann ein neuer Anfang sein,
wenn wir ruhig werden, uns selbst zuhören,
wahrnehmen, was wir wünschen,
was wir brauchen, was wichtig und wesentlich ist.

Heute kann ein neuer Anfang sein,
wenn wir aufeinander zugehen,
uns zeigen, wie wir sind: stark und verletzlich;
wenn wir die Wünsche darlegen,
die Bedürfnisse anmelden, zu den Grenzen stehen.

Heute wird ein neuer Anfang sein,
wenn wir an uns glauben,
uns ernst nehmen
und wachsen lassen, was in uns angelegt ist.

(Max Feigenwinter, Lass dir Zeit!)

Ich bin Lehrer

Ich bin Lehrer und verlange von daher, dass derjenige, der mein Tun und Lassen als Lehrer und Erzieher beurteilen will, vorerst nachweise, dass er über die Grundsätze der Lehrkunst und der Erziehungswissenschaft nachgedacht und jene praktisch geübt habe. Sonst bin ich stolz genug, mich um sein Urteil nicht zu kümmern und unbesorgt meinen Gang zu besorgen.

(Adolph Diesterweg)

Ich war ein Kind

Ich war ein Kind –
und ihr habt mich angenommen.

Ich war hilflos –
und ihr habt mich mitkommen lassen.

Ich war ängstlich –
und ihr habt mich ermutigt.

Ich war ahnungslos –
und ihr habt geduldig mit mir geredet.

Ich war unaufmerksam –
und ihr habt es mir nicht zu sehr übel genommen.

Ich war ein Störenfried –
und ihr habt mich nicht gewaltsam diszipliniert.

Ich war schwierig –
und ihr habt mich ertragen.

Ich war voll Freude –
und ihr habt euch mit mir gefreut.

Ich war begeisterungsfähig –
und ihr habt mich begeistert.

Ich war vergesslich –
und ihr habt mich zur Sorgfalt angehalten.

Ich war unbeholfen –
und ihr habt Geduld mit mir geübt.

Ich war niedergeschlagen –
und ihr habt mich getröstet.

Ich war mutig –
und ihr habt mich nicht eingeschüchtert.

Ich war ein Sorgenkind –
und ihr habt für mich gebetet.

(Verfasser unbekannt)

In der Sitzmeditation

In der Sitzmeditation können Atem, Körper und Geist zur Ruhe kommen und allmählich eins werden.

(Thich Nhat Hanh, Heute achtsam leben)

In Stille zu essen

In Stille zu essen, auch nur für ein paar Minuten, ist eine sehr wichtige Übung. Es hält uns von den Ablenkungen fern, die einen wirklichen Kontakt mit dem Essen verhindern können.

(Thich Nhat Hanh, Heute achtsam leben)

Jede kleinste Aktion

Jede kleinste Aktion, die wir vollziehen - die Stiege hinaufgehen, die Türe öffnen, die Hände waschen, an der roten Ampel warten - sollte von großer innerer Wachheit begleitet werden. Wenn wir zur Arbeit gehen oder zum Bahnhof oder zum Einkaufen, dann haben wir einen ganz anderen Schritt. Wir sind nicht mehr bei uns selber. Wir sind nicht mehr im Augenblick. Wir sind nicht mehr im Leben. Leben ist daher nur im Augenblick. Es gibt so viele Gelegenheiten, wirkliches Leben einzuüben, d. h. ganz bei uns zu sein, ganz bei dem zu sein, was wir tun. Es mag dann vielleicht schwer fallen, zu lesen und gleichzeitig Musik zu hören. Es geht nicht zusammen. Ich möchte es noch viel banaler ausdrücken: Man sollte nicht mit der Zeitung auf die Toilette gehen. Wir haben wieder zu lernen, wie man isst, Salat putzt, zur Arbeit geht, Feierabend macht. So mancher, der sich auf den Zenweg oder auf den Weg zur Kontemplation macht, hat verkehrte Erwartungen. Satori ist im Augenblick. Es ist nicht ein von der Welt abgehobener Zustand, sondern die Erfahrung der Welt in diesem Augenblick.

(Willigis Jäger, Suche nach dem Sinn des Lebens)

Konzentrationsübung

Wenn ich ganz still bin,
kann ich von meinem Bett aus
das Meer rauschen hören.
Es genügt aber nicht, ganz still zu sein,
ich muss auch meine Gedanken vom Land abziehen.

Es genügt nicht, die Gedanken vom Festland abzuziehen,
ich muss auch das Atmen dem Meer anpassen,
weil ich beim Einatmen weniger höre.
Es genügt nicht, den Atem dem Meer anzupassen,
ich muss auch Händen und Füßen die Ungeduld nehmen.

Es genügt nicht, Hände und Füße zu besänftigen,
ich muss auch die Bilder von mir weggeben.

Es genügt nicht, die Bilder wegzugeben,
ich muss auch das Müssen lassen.

Es genügt nicht, das Müssen zu lassen,
solange ich das Ich nicht verlasse.

Es genügt nicht, das Ich zu lassen,
ich lerne das Fallen.

Es genügt nicht, zu fallen,
aber während ich falle
und mir entsinke,
höre ich auf,
das Meer zu suchen,
weil das Meer nun
von der Küste heraufgekommen,
in mein Zimmer getreten,
um mich ist.

Wenn ich ganz still bin.

(Dorothee Sölle, in Schmeisser: In der Mitte leben)

Langsam und achtsam zu gehen

Langsam und achtsam zu gehen ist eine Befreiungstat. Wir gehen und befreien uns von allen Sorgen, Ängsten, Zielen und Anhaftungen.

(Thich Nhat Hanh, Heute achtsam leben)

Leben und Lernen in der Schule

An einem Ort, an dem wir über Gott und die Welt sprechen, über uns selbst und über den Sinn unseres Lebens - in einer Schule also - müssen wir uns wohl fühlen können, von Lehrern und Mitschülern angenommen, so dass wir gerne dort sind und immer wieder gerne hingehen. Wie soll das möglich sein? Es ist möglich, wenn die Schule nicht nur ein Arbeitshaus ist, sondern ein Haus des Lebens mit Zeiten zum Einhalten und Feiern, zum Essen und Trinken. Ist das erlaubt? Erlaubt? Es ist sogar geboten: Schule, lateinisch *schola*, griechisch *scholä*, hieß im Anfang nicht Schule, sondern Muße, als ein Ort, wo das Leben gefeiert werden konnte.

(Hubertus Halbfas)

Lehrerinnen und Lehrer

Lehrerinnen und Lehrer können vor allem dann mehr Ruhe in die Klasse bringen, wenn sie selber Ruhe ausstrahlen.

Angesichts der psychischen Belastung in unserer Kultur und insbesondere im Lehrerberuf ist es sinnvoll, wenn sie nicht nur die Ferien zur Erholung nutzen, sondern auch in den Monaten, in denen sie unterrichten, etwas für ihre Entspannung tun. Da die Lehrerpersönlichkeit entscheidend zum Erfolg oder Misserfolg des Unterrichts beiträgt, gehören nicht nur die fachliche Aufbereitung des Unterrichtsstoffes, sondern auch das bewusste Bemühen um die eigene innere Ruhe zur Unterrichtsvorbereitung.

(Isolde Lenniger, Entspannung und Konzentration)

Meditation und Atemübungen

Meditation, Atemübungen, Vorstellungsübungen im entspannten Zustand können die seelische Gesundheit erheblich fördern. Sie fördern die innere Ruhe und Entspannung, lassen uns die Bedeutung von Ereignissen besser für uns selbst sehen ... Und wenn wir als Lehrer einmal am Tag oder auch in fast jeder

Unterrichtsstunde 1 bis 5 Minuten lang derartige Übungen im Klassenraum mit unseren Schülern gemeinsam machen, so fördern wir die seelische Gesundheit von uns und unseren Schülern. Wir ermöglichen es den Schülern, mehr in sich selbst zentriert zu sein. Und falls die Zeit zu knapp sein sollte: Auch nur eine Minute lang das Bewusstsein auf die eigene Atmung zu zentrieren ist hilfreich. Diese Übungen sind nicht Selbstzweck. Sie können wesentlich dazu beitragen, dass wir meditativer in unserem Alltag leben, mit einem größeren Bewusstsein für das, was wir in jedem Moment fühlen und tun. Die Auswirkungen für das seelische und soziale Klima in einer Schule würden enorm sein, wenn Lehrer in ihren Klassen kurze Zeit diese Übungen machten und selbst mehr meditativ leben würden.
(Reinhard Tausch)

Nur für heute

Nur für heute werde ich in der Gewissheit glücklich sein, dass ich für das Glück geschaffen bin.
Nur für heute werde ich nicht danach streben, die anderen zu kritisieren oder zu verbessern - nur mich selbst.
Nur für heute werde ich glauben – dass Gott für mich da ist, als gäbe es sonst niemanden in der Welt.
Ich will mich nicht entmutigen lassen durch den Gedanken, ich müsste dies alles mein ganzes Leben lang durchhalten.
Heute ist es mir gegeben, das Gute während zwölf Stunden zu wirken.

(Nach dem „Dekalog der Gelassenheit“ von Johannes XXIII.)

Rand und Mitte

Manchmal ist es gut und nötig,
draußen zu sein, am Rand,
wo ich Kontakt habe zu Menschen,
wo ich mich den Aufgaben des Lebens zu stellen habe,
wo Betriebsamkeit herrscht
und eine Bewegung die andere ablöst.

Manchmal ist es gut und nötig,
drinnen zu sein, nahe der Mitte,
wo ich allein bin,
wo nichts von mir verlangt wird,
wo die Bewegungen langsam zur Ruhe kommen
und Stille herrscht.

Rand und Mitte gehören zusammen
und bilden das Ganze,
in dem vieles aufblühen und Früchte tragen kann.
Freuen wir uns an den Schritten hin und her,
den kleinen und zaghaften hinein und hinaus,
den großen und mutigen gelegentlich,
die wir miteinander gehen.

(Bruno Dörig, Wurzelkraft)

Sich des Atems bewusst zu werden

Sich des Atems bewusst zu werden ist eine Möglichkeit, im gegenwärtigen Augenblick anzukommen.

(Thich Nhat Hanh, Heute achtsam leben)

Stille

Werde still
und finde heim
zu dir selbst.
Verzehre deine Kräfte nicht
im Lärm der Welt.
Es ist gut,

wenn du deine Arbeit tust,
deine Aufgaben und Pflichten erfüllst –
und es ist wichtig,
dass du das gern tust.

Aber gehe nicht auf in dem,
was draußen ist,
sondern nimm dich immer wieder zurück.
Sammle deine Gedanken,
versenke dich in deine eigene Tiefe
und suche nach der Mitte deines Wesens
und deines Lebens.
Von dieser Mitte her
wirst du den Maßstab finden
für das, was wirklich wichtig ist
für die Erfüllung,
für die Ganzheit deines Lebens.

(Christia Spilling-Nöker)

Suche in allem, was du tust

Suche in allem, was du tust, die Freude, die dir mehr Energie schenkt, als du verbrauchst.

(Mirko Ribul, Entscheide dich jetzt!)

Tue alles, was du tust

Tue alles, was du tust, ganz.
Liest du, so lies ganz.
Schreibst du, so schreib ganz.
Bist du bei einem Menschen,
so sei ganz für ihn da.
Isst du, so iss wie einer,
der damit beschenkt wird.
Sprichst du mit jemandem,
so sei ganz da zum Reden und Hören.
Tue es so bei allem,
bei der Arbeit und beim Schlaf,
in der Freizeit und im Gebet.
So wirst du mitten im Leben
den Weg in die Tiefe finden.

(Verfasser nicht bekannt)

Unser wahres Zuhause

Unser wahres Zuhause ist der gegenwärtige Augenblick. Wenn wir wirklich im gegenwärtigen Augenblick leben, verschwinden unsere Sorgen und Nöte und wir entdecken das Leben mit all seinen Wundern.

(Thich Nhat Hanh, Heute achtsam leben)

Von mir zu dir

Mein Herr und mein Gott,
nimm alles von mir,
was mich hindert zu dir.

Mein Herr und mein Gott,
gib alles mir,
was mich führt zu dir.
Mein Herr und mein Gott,

nimm mich mir
und gib mich ganz zu eigen dir.

(Niklaus von Flüe)

Wenn dein Herz wandert oder leidet

Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart deines Herrn.

Und selbst wenn du in deinem Leben nichts anderes getan hast, außer dein Herz zurückzubringen und wieder in die Gegenwart unseres Gottes zu versetzen, obwohl es jedes Mal wieder fortlief, nachdem du es zurückgeholt hattest, dann hast du dein Leben wohl erfüllt.

(Franz von Sales)

Wenn du aufgebracht bist,

Wenn du aufgebracht bist, tue oder sage nichts. Atme nur ein und aus, bis du ruhig genug bist.

(Thich Nhat Hanh; Heute achtsam leben)

Wenn wir einatmen

Wenn wir einatmen, können wir spüren, wie der Atem in unseren Körper einströmt und alle Körperzellen zur Ruhe kommen lässt. Wenn wir ausatmen, spüren wir, wie mit dem Ausatmen all unsere Müdigkeit, Ärgernisse und Ängste herausfließen.

(Thich Nhat Hanh; Heute achtsam leben)

Wenn wir keinen inneren Frieden haben

Wenn wir keinen inneren Frieden haben, wenn wir uns nicht wohl in unserer Haut fühlen, können wir unsere Kinder nicht wirklich gut erziehen. Wenn wir gut für unsere Kinder sorgen wollen, müssen wir gut für uns selber sorgen.

(Thich Nhat Hanh; Heute achtsam leben)

Wenn wir still sitzen

Wenn wir still sitzen und einfach nur ein- und ausatmen, entwickeln wir Kraft, Konzentration und Klarheit.

(Thich Nhat Hanh; Heute achtsam leben)

Zur Mitte kommen

Ich fühle mich der Mitte nahe,
wenn mich meine Lebenskraft
und Lebenslust von innen heraus führt,
wenn ich geistesgegenwärtig
und wach da bin,
wenn ich achtsam bin gegenüber dem,
was wächst im Großen und im Kleinen,
und das geschieht manchmal
mitten in der Betriebsamkeit des Alltags.

Ich fühle mich der Mitte nahe,
wenn mich
Vertrauen ins Leben begleitet
und ich spüre,
dass ich von einer positiven Kraft
geführt werde.
Ich erkenne,

dass ich wesentliche Lebenserfahrungen
nur als Geschenk bekommen
und nicht erkaufen und erleisten kann.

Mitte hat zu tun
mit einer gesunden Spannung
zwischen Tun und Lassen.
Zuweilen (be-)drängt sie mich hartnäckig
zu Engagement und Widerstand.
Die Mitte hält beides zusammen,
meinen Drang, mich einzumischen
und etwas zu unternehmen,
und den Wunsch nach Rückzug
und Besinnung.

(Bruno Dörig)