

Nicht bewerten

Der Weg zu innerer Gelassenheit beginnt, wenn wir lernen, alles was wir tun als gleichrangig zu achten. Ob wir Wäsche aufhängen, Zähne putzen, einen Brief schreiben, unsere Steuererklärung machen oder einfach aus dem Fenster schauen, alles ist in der Essenz aus dem gleichen Stoff gemacht. Wenn es uns gelingt eine solche Haltung einzunehmen, schlagen wir dem inneren Bewerter ein Schnippchen, der uns ständig verführen möchte, alles was uns begegnet in gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm, nützlich oder nutzlos einzuteilen. Durch das Nicht-Werten und indem wir allem, was ist, mit innerer Achtsamkeit begegnen, kommen wir allmählich dahin, uns vom Strom des Lebens getragen zu fühlen, der allen Erscheinungen zu Grunde liegt. Es ist wie bei einem Blick auf den nächtlichen Sternenhimmel. Anstatt uns zu sehr auf die einzelnen Sterne und Sonnen zu fixieren, erleben wir das Ganze, zusammen mit der dazwischen liegenden scheinbaren Leere, als das mütterlich tragende Element des Lebens.

Urheber ist Maximilian Yehudi Schäfer