



Raum für spirituelle Wege

Zen und Kontemplation



Foto: Ludger Rieger

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten Liebe Fördermitglieder, Freundinnen und Freunde des Raums für spirituelle Wege

„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 und 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
Glück
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.
Drum achte gut auf diesen Tag!“

aus dem Sanskrit

Die dunkle Jahreszeit ist da und der November neigt sich dem Ende zu. Der Dezember mit der Adventszeit, dem nahen Weihnachtsfest und dem Jahreswechsel kann uns ein guter Hinweis auf den Spruch des „Achte gut auf diesen Tag“ sein. Denn in den kommenden Tagen und Wochen ist vieles auf die nahenden Festtage ausgerichtet und lässt uns oft mehr im morgen als in dieser Zeit jetzt, diesem Tag heute sein.

Wie wäre es jeden Tag, auch wenn er kalt, grau und nass ist, als Tag des Lebens, in dem „alle Wirklichkeit und Wahrheit des Daseins liegt“ zu erleben?

Ist es mir möglich, mich diesem Tag anzuvertrauen, ihn anzunehmen, zu ihm ja zu sagen und ihn zu achten – egal wie er heute ist?

Meine ganzen Überlegungen, was ich zu tun hätte, was auf meiner to-do Liste steht, loszulassen und ihn als Geschenk anzunehmen?

Ganz in der Übung des Annehmens, des Achtens dessen, was ist, zu bleiben und mich mit jeder Faser meines Seins auf das Jetzt auszurichten, könnte mich in den Zustand bringen, der am Ende des Spruchs aus dem Sanskrit steht:

„Das Heute jedoch – recht gelebt – macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.“

– Recht gelebt – heißt in unseren Übungswegen ja auch das Annehmen dessen was jetzt gerade ist. Und es braucht dazu auch das Annehmen dass „jeder Tag die Wonne des Wachsens, die Größe der Tat und die Herrlichkeit der Kraft“ ist.

Jeden Tag zu achten, unabhängig wie grau, kalt und nass er ist, gehört auch zu unserer spirituellen Übung und gilt natürlich auch für diesen Tag heute.

Eine zuversichtliche Adventszeit und viel Herzenswärme wünscht euch

Ulrike