

OCHSENTRITT

Herausgeber: Reinhard Manner, Untere Schillerstr. 6, 72076 Tübingen
E-Mail: info@reinhard-manner.de, Homepage: www.reinhard-manner.de
Tel.: 07071-27533, Kto.-Nr.: 690 537 bei Kreisspark. Tübingen, BLZ: 64150020

Qualität statt Quantität

Der Alltag des Durchschnittsbürgers wird immer hektischer. Viele Leute müssen sich ständig um ihren Arbeitsplatz sorgen und erleben eine nicht enden wollende Umstrukturierung ihres Arbeitsfeldes. In der Freizeit und im Urlaub lauert die Versuchung, sein Glück an der falschen Stelle zu suchen. Bei vielen Abläufen lautet die Devise: "Immer schneller, immer weiter, immer mehr!"

Aber es geht auch anders. Da schauen Eltern lieber seelenruhig ihrer kleinen Tochter beim Buddeln im Garten zu, anstatt mit ihr von der Ballettstunde zum Geigenunterricht zu hetzen. Und mancher verbringt seinen Urlaub lieber im Schrittempo auf dem Jakobsweg als beim Herumkurven in der Wüste Sahara von Oase zu Oase. Verzicht auf Quantität bringt in vielen Fällen einen Zuwachs an Lebensqualität.

Da sagt man dann kurz und knapp:

Weniger ist besser!

Lieber gute Qualität als schlechte Quantität!

Unser Gehirn ist nicht dazu geschaffen, gleichzeitig mehrere unterschiedliche Dinge mit hoher Konzentration zu erledigen. Auf vielen Hochzeiten gleichzeitig tanzen zu wollen, geht schief. Die Fehlerhäufigkeit steigt – und das kostet Zeit, Geld und Energie, weil man ständig mit dem Ausgleich der gerade gemachten Fehler beschäftigt ist, anstatt vorwärts zu kommen. Der Teufel steckt im Detail.

Genauso, wie die Natur im Winter ihre Ruhepause einlegt, braucht auch der Mensch seine regelmäßige Pause, um sich zu erholen und sein Leben gut zu organisieren. Da muß man bewußt Möglichkeiten beiseite lassen, die an sich gut sind, und sich auf das beschränken, was tatsächlich und auf Dauer glücklich macht. Das heißt zum Beispiel, daß man womöglich beim Essen nicht ans Telefon geht und vor dem Schlafengehen eben nicht nochmals kurz ins Internet hineinschaut. **Jedes Glück hat seinen Preis**, und man kann nicht alles gleichzeitig haben. Der Verzicht auf der einen Ebene bedeutet Gewinn auf einer anderen Ebene. Die Dinge sind, was sie sind.

Meditation bedeutet zunächst Verzicht. Man muß dafür Zeit und Energie investieren, die man auch anders nutzen könnte. Und während der Meditation erlebt man dann seinen jetzigen Zustand und sein tatsächliches Energieniveau deutlich und intensiv. Es ist die Stunde der Wahrheit, und diese Wahrheit ist oft unangenehm. Aber diese Wahrheit macht frei. Ehrlich währt am längsten. Es entsteht eine solide Basis für neues Glück.

Man sitzt ruhig und atmet ruhig, man läßt seine Sorgen und Wünsche auf sich beruhen und ist mit seinem Bewußtsein einfach nur ganz in der Gegenwart. Im Lauf der Zeit wird dann diese Gegenwart als volles, sattes Dasein erlebt.

Es gibt dazu eine hübsche Geschichte aus der islamischen Mystik:

Ein alter, verrückter Mann namens Mullah Nasruddin hatte es sehr eilig. Er ritt auf seinem Esel durchs Dorf. Er peitschte sein Tier, damit es schneller laufen sollte (was den Esel aber nicht beeindruckte). Und wenn jemand sonst auf der Straße war, schrie Mullah Nasruddin schon von weitem: "Weg! Aus dem Weg! Ich hab's eilig!"

Ein neuer Dorfbewohner, der noch nicht wußte, daß Mullah Nasruddin verrückt war, fragte ihn: "Aber warum hast es denn so eilig?" Mullah Nasruddin schrie zurück: "Hab keine Zeit für lange Antworten! Ich suche meinen Esel!" Und er peitschte weiter sein Tier ...

Wenn Mullah Nasruddin nach unten geblickt hätte, anstatt nach vorn zu starren, hätte er den gesuchten Esel gesehen. Er vermutete ihn in der falschen Richtung - eben immer nur vorn. Aber was er suchte, war UNTER ihm zu finden; er ritt eh schon auf dem Esel, den er suchte.

So suchen wir Menschen nach Erleuchtung oder Gott. Die gesuchte Wirklichkeit ist jetzt schon vorhanden, und sie trägt uns. Wir müssen nur in die Tiefe des jeweiligen Augenblicks hinunterspüren, und dann ist das Gesuchte da, sobald wir alles Bisherige loslassen.

Jesus sagte zu seinen Jüngern (Lukas 17, 21):

Das Reich Gottes ist mitten unter euch.

In unserer Sprechweise heißt das: Gott ist mit seiner Gegenwart gerade jetzt da. Das läßt sich tagtäglich erleben, wenn man nicht mehr zielfixiert nach vorn starrt, sondern spürt, was einen tatsächlich trägt – gerade, während sie diese Zeile lesen Hier und jetzt!

Veranstaltungen in Tübingen

Meditationsabende jeden So 20 – 22h im Meditationsraum des Erasmushauses, Belthlestr. 40, Tübingen-West.

Vertiefungstage Sa 9 h – 18 h, 20 Mz., 15. Mai, 17. Juli im Edith-Stein-Karmel, Neckarhalde 64, Nähe Hauptbahnhof.

Mehrtageskurse in Neresheim und Heiligkreuztal

12.02.-17.02.	Strenger Kurs "Gott erfahren - Begriff und Inhalt" in Heiligkreuztal
17.02.-21.02.	Einführungskurs "Gelassenheit einüben" in Heiligkreuztal
02.03.-06.03.	Einführungskurs "Gelassenheit einüben" in Neresheim
10.03.-14.03.	Aufbaukurs "In der Stille liegt die Kraft" in Neresheim
28.03.-01.04.	Aufbaukurs "Gelassenheit, Weisheit und Güte" in Heiligkreuztal
07.04.-11.04.	Einführungskurs "Gelassenheit einüben" in Neresheim
21.04.-25.04.	Aufbaukurs "Der Weg ist das Ziel" in Neresheim
28.04.-02.05.	Einführungskurs "Gelassenheit einüben" in Heiligkreuztal

Buchhinweise

Karlheinz A. Geißler: Alles Gleichzeitig, und zwar sofort. Warum Beschleunigung uns nicht glücklich macht. Herder Spektrum, € 8,90.

Hans-Joachim Eckstein, Gelassen in dir. Verlag SCM Hänssler, ISBN : 978-3-7751-4416-2, € 6,95. (Kurze Texte zum Thema "Gelassenheit". Ein Aufstellungsbuch für den Schreibtisch, zur täglichen Motivation geeignet.)