



Die machtvollste und heilsamste Praxis die es gibt, ist sich selbst und dem gesamten Universum freundlich zu begegnen. (Aldous Huxley)

Wenn es dir so geht wie mir, dann erlebst du die heutige Welt wie einen Fluss, der uns alle immer schneller, intensiver und fordernder mit sich nimmt. Es gibt Tage, da genießt du das wilde Wasser. Dein Gesicht wird von der Gischt der Wellen geküsst, und du reitest auf ihnen, sicher und frei, weil du vertraust. Das sind die Tage, an denen du weisst, dass alles Sinn ergibt, was du in den schlauen Büchern gelesen hast. Tage, an denen du jenseits aller Worte spürst, dass dich die gesamte Existenz liebt.

Und es gibt jene Tage, da drücken dich die Fluten deines Lebens unter Wasser. Ängste und Zweifel rauben dir die Luft zum Atmen. Deine Verkrampftheit macht es dir unmöglich, dich wieder lässig auf dein Surfbrett zu schwingen. Tage, an denen du jeden erwürgen könntest, der dir einen guten Ratschlag aufschwätzt. Tage, an denen nichts von dem funktioniert, was du gerade noch stolz gelernt hast. Tage, an denen du alles gegeben hast, und doch reicht es vorn und hinten nicht. Abende, in denen du mit dem Gefühl ins Bett gehst, nur einen Bruchteil dessen geleistet zu haben, was du dir vorgenommen hattest.

Was kannst du in jenen Tagen tun, um deine Seele vor der Bitterkeit des Selbsthasses zu beschützen?

Kultiviere dir selbst gegenüber eine sanfte Freundlichkeit.

Das beginnt oft mit einem einfachen, tiefen Durchatmen.

Mit einem Loslassen der angespannten Schultern (vielleicht jetzt gerade?).

Mit einem Blick in den offenen Himmel.

Schau auf die Welt um dich herum, und erinnere dich daran, dass alles, was du wirklich besitzt, dieser eine unbegreifliche Augenblick ist.

Jetzt!

Du kannst ihn verbittert erfahren, oder du kannst ihn verzaubern, indem du freundlich mit dir bist.

Kannst du dich bedingungslos lieben? Und zwar so, wie du bist?

Nicht erst, wenn du den nächsten Sieg errungen hast. Sondern jetzt.

Und dann setze entschlossen und freundlich deinen nächsten Schritt. So freundlich, dass sich die Menschen magisch von dir angezogen fühlen und die Blumen am Wegrand dir ihre Kelche entgegenneigen.

Kannst du das tun? Für dich? Für uns alle?

Gib nicht auf und bleibe sanft dabei.

(aus «Werde Verrückt» von Veit Lindau, kailash Verlag, München)