

Siebenmal am Tage
unterbrich kurz deine Tätigkeit.
Wie ein plötzlich aufleuchtender Blitz
dich zusammenfahren lässt und dich weckt,
so versetze dich unmittelbar in das JETZT.
Halte dich wach!
Dann lausche in die entstandene
innere Stille ohne Gedanken –
und nimm dann die Arbeit oder
die unterbrochene Tätigkeit
heiter und ruhig wieder auf.
Am Abend schaue auf den Tag zurück
und sinne noch einmal darüber,
was Du bei dieser Übung gemacht hast
und wie sie gewirkt hat – für dich

Manchmal musst du dich neben
den Weg stellen, auf welchem
du gegangen bist. Dann
kannst du vielleicht besser sehen,
woher er kommt und wohin er führt.
Aus dem, was du gesehen hast,
kannst du entscheiden,
wie du weiter gehen willst.
Folgst du einfach deinem Gang,
deiner Richtung, deiner Bewegung,
ohne diese von Zeit zu Zeit
von außen zu betrachten,
kannst du nicht wirklich
und voll erkennen,
ob es gut oder schlecht,
förderlich oder hinderlich ist,
wie du vorgehst.
Stelle dich in die Landschaft,
beiseite, sodass du den besten Weg
erkenntst – zum Ziel.