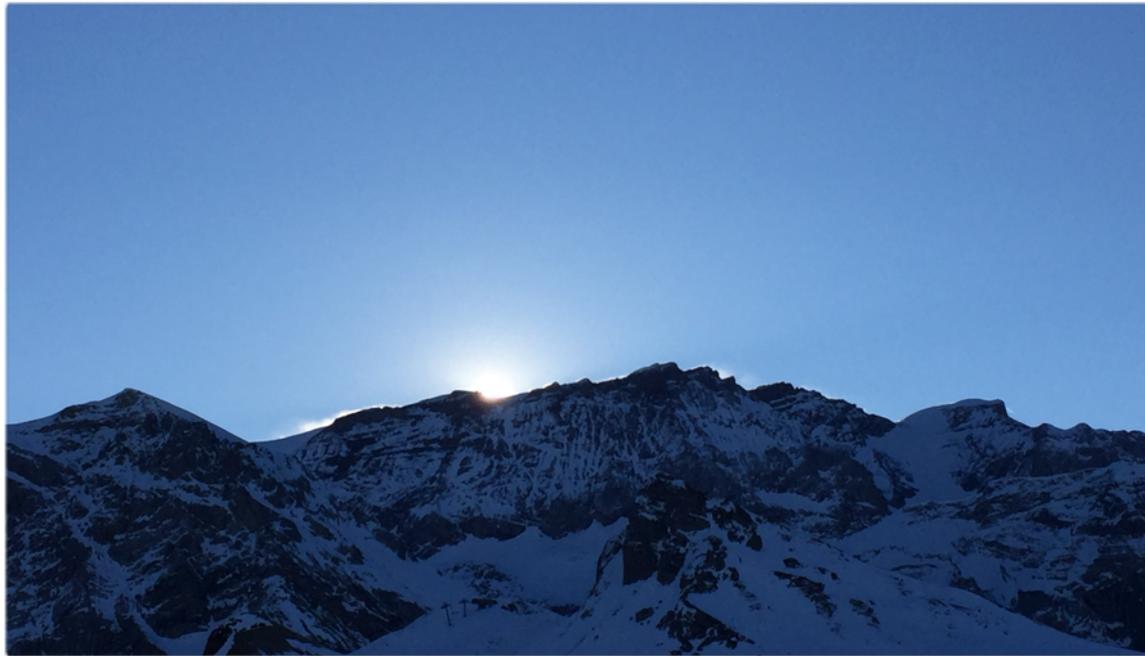


# WOCHENTHEMA

Januar 2016 Nr 1



## Die grossen Fragen:

„Wie kann ich glücklich und erfüllt sein, was ist der Sinn meines Lebens und - was passiert nach dem Tod?“ beschäftigen die Menschheit seit eh und je. Wir machen uns auf die Suche nach den Antworten und finden sie vielleicht in Modellen, Religionen oder Interessensgemeinschaften.

Dabei hätten wir jeden Augenblick die Chance, sich diesen Fragen auf unspektakuläre Art und Weise anzunähern, denn der Alltag lässt uns die Antworten jederzeit erfahren.

## Das Mysterium des Alltags

Ein junger Mann kam zum Meister und berichtete ihm von seinen Erlebnissen.

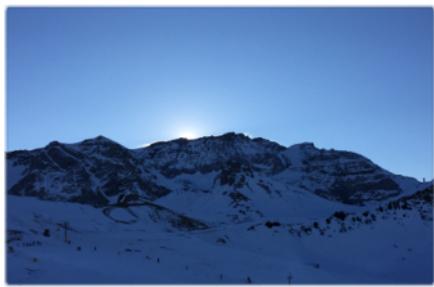
„Im Himalaja traf ich einen weisen, alten Mann, der in die Zukunft sehen kann. Diese Kunst lehrte er auch seinen Schülern“, sprach er voller Begeisterung.

„Das kann jeder“, sprach der Meister ruhig: „Mein Weg ist viel schwieriger.“

„Wirklich?“ fragte der junge Mann: „Wie ist Euer Weg, Herr?“

„Ich bringe den Menschen bei, die Gegenwart zu sehen.“





## Alltag bewusst erleben

Lernen wir doch einfach, den Alltag, die Gegenwart ganz bewusst zu leben und vielleicht entdecken wir dann, dass sich die grossen Fragen ganz einfach im Alltag beantworten lassen. Und wer weiss, vielleicht gelingt es uns noch, das Mysterium Tod als denjenigen Zustand zu akzeptierenden, den wir jede Nacht erleben – das Verweilen im „Irgend-Nirgendwo“.

## Der ganz normale Alltag

**Wir wachen auf** - haben wir gut geschlafen, frisch und wie neu geboren. Vielleicht braucht es eine Weile, bis wir uns wieder zurechtfinden, bis wir wieder so, wie wir uns kennen im Wachzustand angekommen sind – je nachdem wer wir waren in unseren Träumen oder wo wir uns dort aufgehalten haben. Wir widmen uns den Alltagsaktivitäten erledigen unsere Aufgaben, die wir uns selbst stellen oder die andere von uns erwarten.

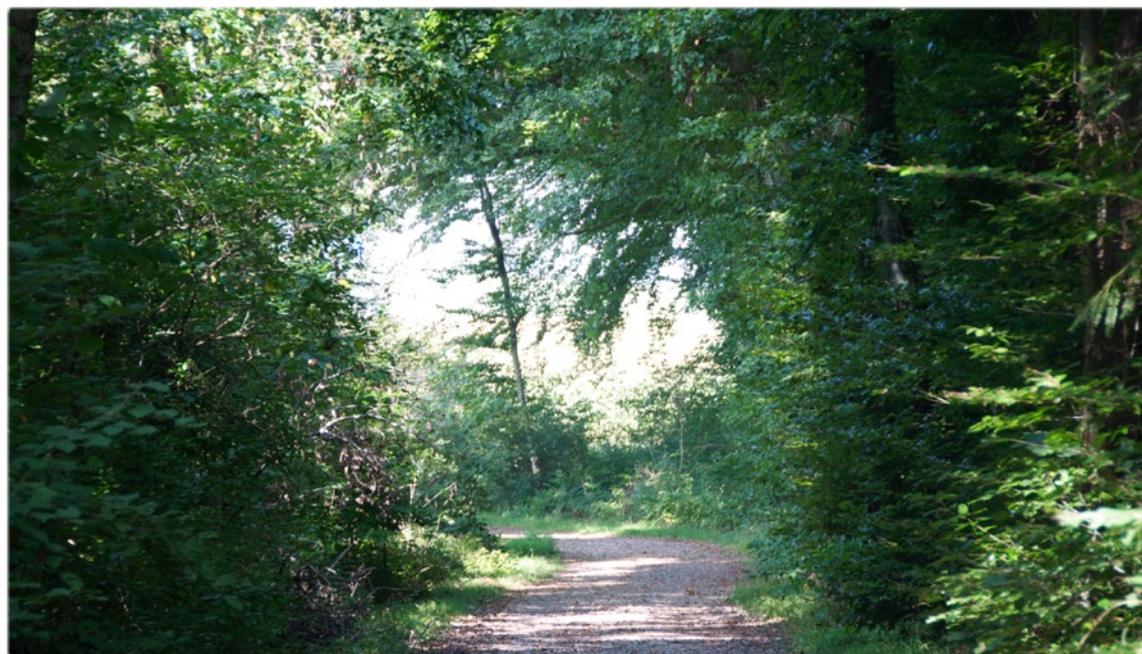
**Bis zum Mittag** laufen wir auf zur Höchstform – manchmal – und allmählich realisieren wir, dass die morgendliche Frische zunehmend abnimmt, bis sich am Abend die Müdigkeit, die uns anhält, sich schlafen zu legen, durchsetzt. Wir legen uns vertrauensvoll ins Bett, kämpfen vielleicht mit dem Einschlafen oder vollziehen Heldentaten in unseren Träumen, verlieren uns letztlich sich im Nirgendwo, um in der Regel wieder aufzuwachen in einen neuen Tag.

**Wir legen uns** dann glücklich ins Bett wenn wir satt sind, ein Dach über dem Kopf haben, unsere Aufgaben erfüllen konnten, wenn sich andere an unserem Werk erfreuten oder wenn es irgendjemandem diente. Unser Alltag wird sinnvoll, wenn wir das bewältigen können - so, dass es niemandem schadet - was sich uns als Aufgabe zeigt.



# WOCHENTHEMA

Januar 2016 Nr 2



## Beweglichkeit im Körper

Im Körper stehen uns **über 100 Gelenke zur Verfügung** und wir wissen nur zu gut, dass sie nicht nur durch übermäßige Beanspruchung abgenutzt werden, sondern auch durch Nichtgebrauch ‚einrosten‘ können.

Das **schränkt uns zuweilen massiv ein** in unserem Bewegungsspielraum, ist höchst unangenehm und kann sehr schmerzhaft sein: Achtsame Bewegung, eine gute Ernährung, Yoga, Physiotherapie, regelmässiges Üben oder gar ein operativer Eingriff kann Abhilfe schaffen. Das **Ziel ist es**, dass wir uns wieder schmerzfrei und ungehindert in alle Richtungen bewegen können.

## Der Anfängergeist

Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
der uns beschützt und der uns hilft, zu leben.

*Hermann Hesse (aus ‚Stufen‘)*





## Carpe Diem

Die **Kunst**, sich einen „Anfängergeist“ zu bewahren, ‚gwundrig‘ wie ein Kind sich immer wieder auf das Neue einlassen zu können erfordert einiges an **Mut, Flexibilität und Beweglichkeit**.

### Beweglichkeit im Geist

Mental und emotional können wir ebenso ‚erstarren‘ - in **Denkmustern** oder Verhaltensweisen beispielsweise. Das kann genauso leidvoll sein und auch hier ist es von Vorteil, sich immer wieder in der Einstellung zu üben, dass ‚das Gegenteil auch wahr sein könnte‘. Das fordert von uns eine **gehörige Portion Offenheit und Differenzverträglichkeit**.

Nicht nur das, es braucht auch die Bereitschaft **loszulassen**, um sich diesen ‚Anfängergeist‘ bewahren zu können:

**Unvoreingenommen - ‚gwundrig wie ein Kind‘.**

Auch wenn jeder Tag dem andern gleicht, wir immer wieder dieselben Rollen oder Funktionen einnehmen – wir haben trotz aller Rahmenbedingungen und Regeln oftmals die Möglichkeit, **Altbekanntes neu zu gestalten**, unseren Gedanken eine andere Richtung zu geben – dasjenige kreativ nutzen, was uns gerade heute, in dem Augenblick - **JETZT** - zur Verfügung steht:

**Unendlich viel...**

**Viel Freude damit!**

