

Meditation über die Koje bei meiner 1. Naikan-Woche

von Werner Fritzsche

Ich muss Abschied nehmen von dir, du kleiner Raum !
Wie ein Grab kamst du mir vor, als ich dich zum ersten Mal sah:
so schmal, so eng! Doch wie geborgen fühlte ich mich schnell in dir!
„Wie im Mutterschoß!“ - hat Klaus, unser Koch, bei der Vorbesprechung gesagt
Und es stimmt! Du hast mich umgeben, geborgen, geschützt. - Aber wovor?,
denn die Umgebung war nicht feindlich, sondern angenehm, ruhig, freundlich.
Es war spannend, ein Augenblick freudiger Erwartung, wenn ich Johanna näherkommen hörte.
Ich spürte ihre Konzentration vor der Schiebetür. Sie schob diese ein wenig zurück:
„Sind Sie bereit für ein Gespräch?“ und strahlte mit lächelndem Gesicht mir entgegen. Ich
setzte mich zur Tür und las ihr vor.

Ja, du lieber Raum, du hülltest mich ein in meinen fröhlich glücklichen Momenten
(Liebesglück, Glück der Freundschaft, erste Jahre der Kinder...).
Du lachtest mit, wenn ich Aussprüche aus Kindermund erzählte,
du teiltest meine Sorgen und sahst meine Tränen (es waren nicht so viele -
wie ich befürchtet hatte - sie waren bitter genug!)
Ja, mein lieber Raum, du bist ANGEFÜLLT MIT MEINEM LEBEN !
Wie ist das nun? Bleibt das IN DIR, oder wird es „ausgelüftet“?
Nein - ich nehme ALLES mit heim!
Du sahst mich viele Stunden schreiben - die Hand tat mir weh! -
aber ich erkannte mit der Zeit: es ist GOLD, das aus der Feder fließt,
das GOLD MEINES LEBENS.
So viel ich vermochte, schaufelte ich aus der Schatzkiste meines Lebens!
So kam ich ungeduldiger Mensch zur Ruhe IN DIR.
Das dauernde Sitzen hielt ich nicht aus - ich musste hinaus!
Wie schön war das Wetter draußen, wie schön war das enge Tal!
Diese Einschicht - wie ich sie sah - passt haargenau zum Naikan! -
Frisch gestärkt nahm ich wieder meine „Schaufel“ zur Hand und grub weiter.

Es war erfreulich, welche Schätze da zum Vorschein kamen.
„Das alles ist IN DIR !“ - wie viel ist noch nicht bewusst, ist noch verborgen!
Das, was ich grub, ist mir bewusst,
ich trag's in meinen Händen;
und kommt die Stund' der Not auf mich,
wie schnell kann ich sie wenden,
nehm' ich die Hefte dann zur Hand
und lese drin viel Stunden:
von Frohsinn, Leid und heit'rer Lust...
Ich hab mein GLÜCK gefunden!

So leb' denn wohl, du schmaler Raum,
ich werd' von dir erzählen,
dass Menschen kommen zu dir her,
die Stress und Sorge quälen.
Lass' schaufeln so viele Stund'
das Golde ihre Lebens,
dass künden möge dann der Mund:
es war wohl NICHTS - GAR NICHTS - vergebens!
Das Leben ist mal Freud, mal Leid,
mal Arbeit und mal Pause!
Jetzt pack' ich meine Sachen ein
und fahre REICH nach Hause.

Dieser Bericht wurde verfasst 2004.

Sie wollen mehr wissen?

Auf der website

www.insightvoice.at

finden Sie Information über

Naikan - Innenschau

Zen - Meditation

Stimme & Gesang

&

GRATIS DOWNLOADS

