

Erinnerungen

Das Leben läuft nicht linear,
sondern als eine nach innen zeigende Spirale.
Wie aber bekommen wir die Schwungmasse,
den Drive, der uns vorwärts und damit nach innen bringt?

Das Geheimnis liegt in den Erinnerungen.
Erinnerungen bringen uns nicht nur nach innen.
Sie tragen uns auch in die Zukunft
wenn wir sie bewusst wählen.

Damit meine ich nicht das Festhalten an Altem
im Sinne von "verweile doch du bist so schön"
sondern gelebte Erfahrung als Stilmittel der Konzentration.
Denn wo die Aufmerksamkeit ist, dahin fließt die Energie.

Gute Erinnerungen machen uns gut.
Erinnerungen an Zeiten der Kraft laden uns mit Kraft auf.
Erinnerungen an blütenweiße Reinheit reinigen uns.
Erotische Erinnerungen machen uns sexy.

Betrachten wir das tibetanische Totenbuch -
dort wird der Sterbende gelehrt
sich der erhabensten Momente seines Lebens bewusst zu sein,
auf sie zu kontemplieren, an ihrer Essenz festzuhalten.

Lösen sollten wir uns von der Verhaftung an Menschen und Umstände,
aber das Destillat, die Qualität, die Essenz, der Höhepunkt
sollte unsere tägliche Kontemplation begleiten.

Erinnerungen an Zeiten des weiten Herzens lassen uns lieben,
auch dort wo es schwer fällt.
Erinnerungen an Zeiten der Stimmigkeit
stimmen uns ein auf das Angemessene
und selbst die Erinnerung an den Liebesakt
bewirkt Transformation.

Erinnerungen sind nicht nur die Rosen für den Winter.
Sie sind die Keime für den neuen Frühling,
der Tag für Tag aufs Neue durch uns erwacht.
Sie sind die Boten der Hoffnung.

So wie ein Vogel seiner Vogelfluglinie folgt
so folgt das Leben der Aufmerksamkeit.
Liebe erlöst die Aufmerksamkeit.
Erlöste Aufmerksamkeit ist gelebte Freiheit.
(KJB 6.1.04)