



Ich flüchte auch – aber nach Innen!

Die Geschichte vom Zenmeister, der bei einem Erdbeben gelassen bleibt – wohin willst du auch rennen, wenn die Erde bebt?

Einmal wurde ein Zenmeister zu einem Treffen eingeladen. Ein paar Freunde saßen miteinander und aßen gemeinsam zu Abend, als plötzlich ein Erdbeben geschah. Das Haus, in dem die Freunde saßen, war sieben Stockwerke hoch und sie befanden sich im obersten Stock. Ihr Leben war in Gefahr. Jeder versuchte panisch und hektisch zu fliehen. Während der Gastgeber als einer der Letzten entfloh, warf er noch schnell einen Blick in den Raum und sah den Zenmeister. Der saß, ohne der geringsten offensichtlichen Ängstlichkeit im Gesicht, mit geschlossenen Augen auf seinem Stuhl, ganz genauso, wie er vorher auch dort gesessen hatte.

Der Gastgeber fühlte sich ein wenig „schuldig“ und wie ein Feigling, denn es war sehr komisch für ihn, dass der Gast dableib und er der Gastgeber wegrannte. Die anderen zwanzig Gäste waren alle die Treppen hinuntergerannt. Obwohl er vor Angst zitterte, hielt er doch an und setzte sich neben den Meister.

Der Meister sitzt gelassen – trotz Erdbeben

Das Erdbeben kam aus dem Nichts und verschwand auch wieder dorthin. Der Meister öffnete die Augen und begann in seiner Unterhaltung fortzufahren – die er wegen des Erdbebens hatte unterbrechen müssen. Er fuhr genau an der Stelle des Satzes fort, so, als ob es das Erdbeben überhaupt nicht gegeben hätte.

Der Gastgeber war wirklich nicht in der Stimmung, ihm zuzuhören, denn sein ganzes Wesen war tief erschüttert und voller Angst und Schrecken. Obwohl das Erdbeben jetzt ja vorüber war, hatte er immer noch Angst und zitterte. Er bat den Meister, mit dem Sprechen aufzuhören – „Ich kann dir unmöglich zuhören, ich bin nicht ich selbst, ich bin außer mir – zu sehr hat mich das Erdbeben erschüttert. Aber ich habe eine Frage an dich: Alle anderen Gäste sind geflüchtet, du aber Meister bist ungestört und so gelassen hier gesessen, dass ich mir wie ein Feigling vorkam. Wir alle versuchten, dem Beben zu entkommen. Was war mit DIR?“.

Bei Gefahr nach Innen flüchten!

Der Meister sagte: „Ich, ich flüchte auch, doch ihr seid nach Außen geflüchtet, ich bin nach Innen geflüchtet. Eure Flucht macht keinen Sinn, denn wo auch immer ihr hinrennt, da ist das Erdbeben. Ihr mögt den 6. Stock erreichen, oder auch den 5. Stock, oder den 4. ... – Doch überall bebt die Erde – Ich bin dorthin geflüchtet, wo das Erdbeben niemals hinkommt – JA! NIEMALS hinkommen kann – Ich rannte nach Innen in mein innerstes Zentrum.“



Praxis für Psychotherapie und Psychotraumatologie
Kinder- und Jugendlichen-coaching - Elternberatung
Krisenintervention – Therapie – Coaching

Das ist es, worauf Laotse hinweist, wenn er sagt: „Halte dich am Urgrund der Stille fest.“ – Wenn du passiv bist, dann wirst du dir nach und nach deines Zentrums bewusst werden. Du hast es schon immer in dir getragen, es war immer da, du weißt es bloß nicht mehr, weil du es vergessen hast – deine Aufmerksamkeit wurde zu sehr davon abgelenkt. Wenn dir die Stille einmal bewusst wird, dann verändert sich dein ganzes Leben. Dann kannst du in der Welt sein und dabei immer in Kontakt mit deinem Zentrum bleiben. Du kannst dich in einem Erdbeben bewegen und völlig gelassen dabei sein, denn in deinem Zentrum bleibst du unberührt.

Buddhistische Weisheit

Wenn du willst, dass sich alles um dich dreht – dann bleibe einfach stehen!

KriTheCo

Praxis für Psychotherapie und Psychotraumatologie

Krisenintervention – Therapie – Coaching

Georgenstraße 24 – 84503 Altötting

Telefon 08671 / 9248257

Mobil: 0179 / 6862336

Mail: alexander.weindl@krietheco.de

<http://www.krietheco.de>

Alexander Weindl

**Heilpraktiker für Psychotherapie
Kinder- und Jugendcoach - Elternberater**

Steuernummer – 106/286/20038

Finanzamt Burghausen

Raiffeisen - Volksbank Altötting

IBAN: DE51710610090005494745

BIC: GENODEF1AOE