

## Ein Artikel von Danis Bois

Liebe Alle,

als ich vor ein paar Tagen diesen Artikel von Danis Bois las, fühlte ich mich davon sehr angesprochen. Da wollte ich ihm meine deutschen Worte verleihen und ihn mit Euch teilen.

Jede nur so kleine Handlung verlangt dieser Tage eine bewusste Entscheidung. Und jede Entscheidung will in uns begründet sein. Was ist für uns das Wesentliche? Was hat wirklich Vorrang für uns?

In diesem Artikel findet Ihr vielleicht einige Denkansätze...

In Verbundenheit  
Karin

## Unser Leben wieder selbst in die Hand nehmen

### *Überlegungen von Danis Bois*

*Auszug aus seinem noch nicht veröffentlichten Buch über die Meditation  
oder wie lerne ich Schritt für Schritt zu meditieren*

Idealerweise hat der Mensch die Fähigkeit, seine Emotionen zu beherrschen und sich richtig zu verhalten. Er ist so ausgerüstet, dass er sich fast unter allen Umständen selbst unter Kontrolle hat. Doch die Fähigkeit, Verhalten zu zensieren, zu wählen und zu regulieren, ist ein echtes Problem. In unserem Inneren wissen wir, dass unsere Handlungen nicht mit dem übereinstimmen, was wir tun oder sein wollen.

Wie können wir lernen, klar zu denken? Das ist eine große Frage. Um eine erste Antwort zu erhalten, müssten wir wissen, was wir wollen oder was wir nicht mehr wollen. Dies erfordert eine Innenschau, die nicht so leicht durchzuführen ist. Unsere Gewohnheiten ändern, die Motivation finden, alle Karten in die Hand bekommen, um das Abenteuer zu wagen, sind keine Dinge, die wie durch Zauberhand geschehen... Oder vielleicht doch: Für diejenigen, die an ihren guten Stern glauben... aber dann stellt sich die Frage, wann sie geschehen? Sich auf den Zufall verlassen mag sich als Lösung erweisen, aber reicht es aus, sich an der Wirklichkeit des Lebens, der Gesellschaft zu reiben?



Sich an einen Ort zu begeben statt an einen anderen, ist nicht einfach. Die richtige Entscheidung zu treffen für sich selbst, für andere oder für Gott, wenn es einen solchen gibt, ist oft zufällig. Angesichts dieser Komplexität des Lebens geben wir dann entweder auf oder wir eilen in alle Richtungen und klammern uns an unsere alten Wurzeln, um nicht zu fallen. Wir sind jedoch sicher, dass wir reagieren müssen, dass wir so nicht bleiben können, mit verschränkten Armen als Zeichen des Protestes.

Was bleibt ist der Körper. Und wieder einmal ist er es, oder besser gesagt, seine Intelligenz, die uns, unter den jetzigen Umständen, vor diesem Corona-Virus, welcher die Macht des Menschen verspottet, schützen und retten wird. Wie können wir den Kontakt zur Intelligenz des Körpers wiederherstellen? Wie können wir lernen, mit diesem Bauwerk zu leben, mit dem keine von Menschenhand geschaffene Kathedrale mithalten kann?

Wie können wir den Soldaten Ryan vor der Katastrophe retten, die aus der unwahrscheinlichen Rücksichtslosigkeit der Großen dieser Welt resultiert? Der Welt fehlt es nicht an Höhe, sondern an Abstand und Tiefe, es fehlt ihr nicht an Mitgefühl, sondern an Liebe.

Wir könnten über das Fachwissen des Menschen, über seine Forschung auf dem Gebiet des unendlich Großen und Kleinen diskutieren, argumentieren. Ist dies der richtige Moment zu sagen, dass diese beiden Extreme am Ende für das menschliche Auge unsichtbar werden, und zwar dann, wenn sie, am äußersten Ende angelangt, mit dem Universum verschmelzen? Ist dies auch der Moment, um zu sagen, dass, anstatt das Herz als eine Pumpe zu betrachten, wir ein Herz aus Liebe sehen könnten? Einer Liebe zu den Mitmenschen, aber auch einer universellen Liebe.

Für uns alle gelten heutzutage Ausgangssperre oder Kontaktbeschränkungen und für Milliarden unserer Mitbürger ebenso. Aber wir haben die Wahl, was wir aus diesen Auflagen machen: Wir können über unsere Zukunft und die unserer Kinder nachdenken. Den Zusammenbruch, den wir durchmachen, in ein großartiges Wiederaufbauprojekt verwandeln. Indem wir die Ärmel der Vernunft hochkrepeln, können wir das Schicksal, die Kräfte des Bösen, die Ausrichtung der Planeten oder was sonst noch so alles gibt ablehnen bzw. zurückweisen.

Es ist der Mensch und nur er allein, der für den Mangel an Menschlichkeit verantwortlich ist, der uns dazu bringt, das materielle Leben auf Kosten der menschlichen Wärme zu privilegieren. Innerlich wussten wir das und haben nicht viel getan. Wir könnten es doch wie die winzigen Kolibri machen und jeder seinen Beitrag leisten, indem er seinen Wassertropfen dazu bringt, um das Feuer zu löschen. So dass, wenn ein Körnchen Liebe nicht ausreicht, vielleicht mehrere Millionen Körnchen es schaffen werden, den Mangel an Menschlichkeit auszugleichen. Das ist die Herausforderung, der wir uns stellen.

Danis Bois

(Übersetzung: Karin Klepsch)