



Mondschaten

Texte von Bernd Joschke/www.joschke.de
Fotos von Helga Sevecke/www.only-this.de

Copyright © Bernd Joschke/Helga Sevecke, Bremen, Parkallee 117

Für meinen alten Roshi
aus Japan
in tiefer Dankbarkeit

“Er hat mir den klaren Mond geschenkt”

D a n k s a g u n g

Diese Texte habe ich in der Zeit von September 2010 bis September 2011 geschrieben. Es sind 55 „MEMO’S“, über Themen, die in den jeweiligen Wochen aufgetaucht sind. Ich dachte, meine „Anmerkungen“ könnten jemanden interessieren.

Haben sie nicht wirklich!

Trotzdem: mir hat es große Freude gemacht. Und jedes Mal begeisterten mich Helgas wunderbare Fotos, die sie den schlichten Texten beifügte.

Angedacht war ein Textbuch mit Bildern. Rausgekommen ist ein Bilderbuch mit Texten.

**Liebe Helga,
vielen herzlichen Dank dafür!!**

Und: ohne **Heidi Dluzak** und **Ursula Lappat** hätte ich das alles überhaupt nicht in die Welt setzen können. Für die Tipps und Korrekturen und für die Zeit und Mühe bin ich zutiefst dankbar.

Und: ohne mein sonniges Office mit den großen Fenstern - abseits gelegen vom hektischen Lebensstrom - das mir **John Thiele** so günstig überlässt, wäre ein ruhiges Arbeiten und Diktieren gar nicht möglich gewesen.

Also auch Ihnen, Herr Thiele, meinen herzlichen Dank.

Inhaltsverzeichnis

Widmung
Danksagung
Inhaltsverzeichnis

- 1) Ich mach das Beste daraus
- 2) Kastrierter Kater
- 3) Big – Wave - Surfing
- 4) Heißes Fett
- 5) Ich hätte es gerne anders!!
- 6) Tiefe Einsicht
- 7) Georg
- 8) Treuer Begleiter
- 9) Liebe Freunde... (1)
- 10) Passwort
- 11) Kaputt Lachen
- 12) Liebe Freunde... (2)
- 13) Hinhören
- 14) Leid und Befreiung (Sangemon)
- 15) Weckstab
- 16) Klimaanlage
- 17) Den Schnee lesen
- 18) Ist Zen-Buddhismus eine Religion?!
- 19) Takelage
- 20) Unsui – Regenwolke
- 21) Ein großer Witz!
- 22) Gottessuche
- 23) Zur Erinnerung!
- 24) Befriedigung oder Frieden!
- 25) So ist es richtig

- 26) Ursachen
- 27) Berge versetzen
- 28) Die Drei Geistesgifte
- 29) Mensch, geht's mir gut!
- 30) Hau METTA drüber!
- 31) Meine Freude ist grenzenlos
- 32) Kann ich Dir helfen?
- 33) Keep cool
- 34) Nicht nachlassen
- 35) „Ja, aber!“
- 36) Lady Gaga
- 37) Gut Behütet
- 38) Mutti
- 39) Inji-San
- 40) „Jaaaa !“
- 41) Pain or Pleasure
- 42) Spieglein, Spieglein!
- 43) Eigene Schuhe
- 44) Nordpol
- 45) Flow
- 46) Navi
- 47) Firewall
- 48) Freedom
- 49) Leerheit
- 50) Reichtum
- 51) It's only money
- 52) Dragon mind
- 53) Mondschatten
- 54) Cappuccino
- 55) Großer Weg

Ich mach das Beste daraus

Neulich traf ich Ute. Sie ist eine „taffe“ Geschäftsfrau und hält Ihren Laden mit straffen Zügeln in der Hand. Ihre Mitarbeiter haben es durchaus gut – allerdings nur, wenn man in ihrer Spur läuft. Die Spur ist vorgegeben und den Mitarbeitern wohl bekannt. Wird man zu eigenwillig, gibt es „Mecker“ .

Jedoch unterliegt Ute des Öfteren auch Stimmungen und ist durchaus kein Beispiel für „heiteren Gleichmut und freundliche Gelassenheit“.

Allerdings bekam ich neulich von ihr eine der besten Unterweisungen, die ich je erhielt.

Als ich sie traf, fragte ich sie – auch etwas zur ihrer Aufheiterung – : „ Na Ute, wie geht’s denn heute?!“

Knapp und eindeutig die Antwort: „Ich mach das Beste daraus!“

Eine typische Zen-Antwort. Sie geht nicht darauf ein, ob es ihr schlecht geht. Sie geht nicht darauf ein, ob es ihr gut geht. Sie erklärt nichts von ihren Befindlichkeiten oder sonstigen Stimmungen und Verstimmungen.

Sie sagt - „Egal wie es in mir aussieht und wie draußen die Umstände sind“-

- 1) Ich nehme die Sache selbst in die Hand.**
- 2) Aus den Gegebenheiten hole ich das Optimum heraus.**

Wenn die Umstände so sind, dann mache ich das Beste daraus. Und wenn die Umstände anders sind, mache ich auch das Beste daraus.

Ich nehm’s wie’s kommt und gestalte Leben und Wirklichkeit. Basta!

Liebe Ute, wenn du wüsstest, wie tief ich mich in dem Augenblick vor dir verneigt habe. Eigentlich eine dreifache Niederwerfung für diese unschlagbare Belehrung.

„Ich mache das Beste draus“.

Danke! Danke! Danke!



Kastrierter Kater

Ein kräftiger, junger Kater mit glänzendem Fell bediente die Nachbarschaft mit den vielen, niedlichen, kleinen Kätzchen. Die maunzten und waren glücklich. Und er war

unumschränkter Herrscher seines Reiches.

Bis es seinem Frauchen zu viel wurde mit den Kätzchen und dem Gemaunze. Sie ließ ihren starken Kater kastrieren.

Seitdem ist der fett und geschwätzig geworden, erzählt nur noch von der Vergangenheit und erklärt den jungen Katern, wie sie's machen sollen.

Diese Fabel ist anzuwenden auf all die Trainer, Coaches, Gurus, Lehrer, Meister und Consultants, die sich auf dem großen Beratermarkt rumtreiben.

Wer es selber nicht mehr hinkriegt, der berät andere. Wer zu fett geworden ist, der wird Coach. Wer keine Eier mehr hat, der erzählt von alten Fronterlebnissen.

Wer den Hintern nicht mehr hochkriegt, der schreibt ein Buch. Wer nicht mehr im operativen Geschäft ist, der hält Vorträge.

Wie lautet der Satz dazu:

**„Der kastrierte Kater
... wird Berater.“**

Vorsicht! Vorsicht! Vorsicht!



Big – Wave – Surfing

Laird Hamilton ist Surfer. Wohl der bekannteste und souveränste der Welt. Er ist die Verkörperung des Surfens schlechthin. Seine Spezialität ist „big wave surfing“!. Das heißt, am liebsten treibt er sich dort rum, wo in Hawaii die Riesenwellen ans Ufer krachen.

Die hohe Kunst ist: Er nimmt jede Welle. So wie sie ist. Es ist ihm gerade recht, wenn's „Dicke“ kommt. Selbst die mörderischste Welle reitet und tunnelt er. Sein Surfbrett, die Welle, das Wasser, die Gischt, die Geschwindigkeit und er sind eins. Genau in dieser Einheit passiert das wirkliche Leben.

Nur Anfänger verlangen von der Wirklichkeit, dass sie mit sanften Wellen kommt. Nur Hobbysportler hätten es gerne moderat. Nur Trottel beschweren sich darüber, wenn die Wirklichkeit „ist wie sie ist“. Nur Angsthassen riskieren keine Niederlage und nur Mutlose meiden die Herausforderung.

Unser Training führt uns genau in die Mitte des Lebens.. Jede Situation ist uns recht. Jede Situation nehmen wir genauso an, wie sie angefliegen kommt.

Und nicht nur das: Wenn das Leben mit seinen „Big Waves“ angerollt kommt, dann heißen wir diese herzlich willkommen und stürzen uns mit all unserem Mut in die großen Brecher.

