

Peter
LAUSTER

Selbstfindung

Meditationen zur
Entspannung und Loslösung



Vorwort

Dieses Buch möchte zur Selbstbesinnung beitragen, Wege zeigen, wie der einzelne zu sich selbst findet, darstellen, warum es für den Menschen so wichtig ist, sich selbst zu fühlen. Diese Absicht unterstreicht gerade der erste Teil, denn Gedichte und Aquarelle entstanden nicht gezielt für dieses Buch, ja, sie waren nicht einmal zur Veröffentlichung gedacht. Schreiben und Malen war für mich zunächst ein Stück persönlicher Selbstentfaltung sowie Freude am Ausdruck von Gedanken und Gefühlen. Erst dann reifte die Idee, dies alles könnte ja auch für andere eine Anregung sein zum Innehalten in der Anspannung und Ruhelosigkeit des Alltags. Dem Verlag bin ich sehr dankbar, dass er dazu bereit war, in unserer lauten und hektischen Zeit ein so leises, persönliches Buch herauszugeben und dafür das verlegerische Risiko auf sich zu nehmen.

Dem ersten Teil mit Aquarellen und Gedichten folgt ein Textteil mit Gedanken zur Selbstfindung. Was für eine Art Buch ist das?, wollte der Verlag von mir wissen. Es ist kein psychologischer »Ratgeber«, kein Lebenshilfebuch, kein Lyrikbändchen, kein Bilderbuch und keine Zeitanalyse; es möchte Impulse geben, in sich selbst nachzufühlen, wo man als einzelner steht - und wie man sich selbst und die eigenen Gefühle zukünftig in jedem Augenblick ernster nimmt.

Gefühle der Selbstfindung Texte und Aquarelle

»Diejenigen, die nicht mit Aufmerksamkeit den Bewegungen ihrer eigenen Seele folgen,
geraten notwendig ins Unglück.«

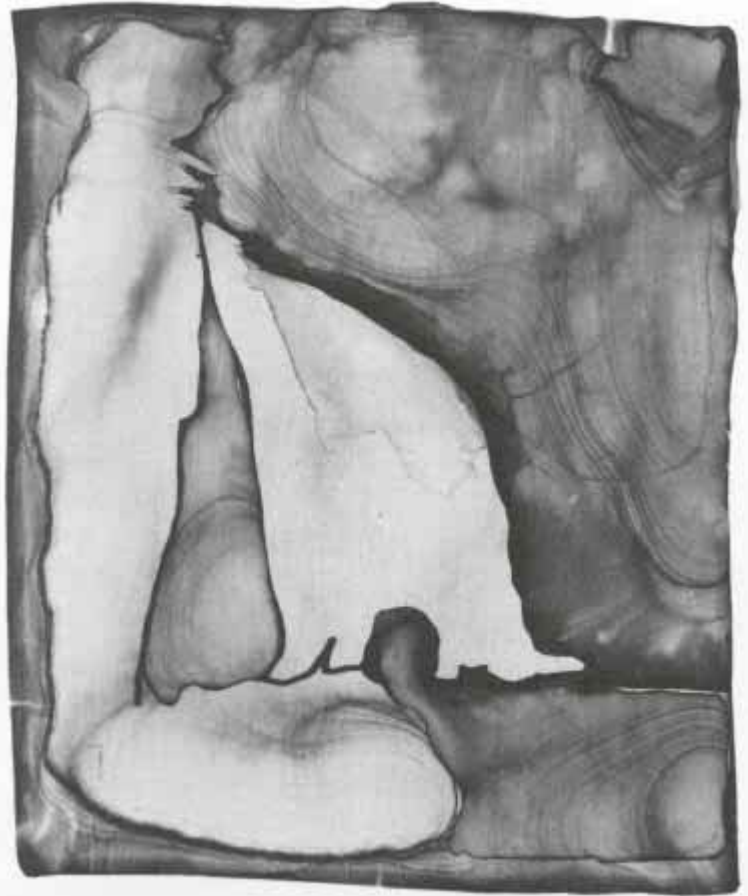
MARK AUREL

Kindheit

Kinder haben keine >Ästhetik<,
sie sind Genies,
fliegen mit dem Wind
und drücken die Sonne ans Herz.

Die Kinder im Heu
lecken die Pollen,
greifen das Korn
und werfen mit Spucke,
triebhaft lebendig,
so unmoralisch genial.

Sie laufen zum Regenbogen,
sammeln das Gold der Lerchen,
Ihr Lied ist unfassbar,
ihre Schönheit ist jenseits
von Kunst oder Kitsch.



Einssein im Alleinsein

Alleinsein ist keine Einsamkeit,
Alleinsein ist nur Einssein
mit mir und dem Kosmos.

Alleinsein ist keine Isolation,
Alleinsein ist nur Einssein
mit mir und all den anderen.

Im Alleinsein finde ich dich,
in Geselligkeit aber -
verliere ich dich;
deren Alleinsein ist das Paradies
und Geselligkeit die Vertreibung.

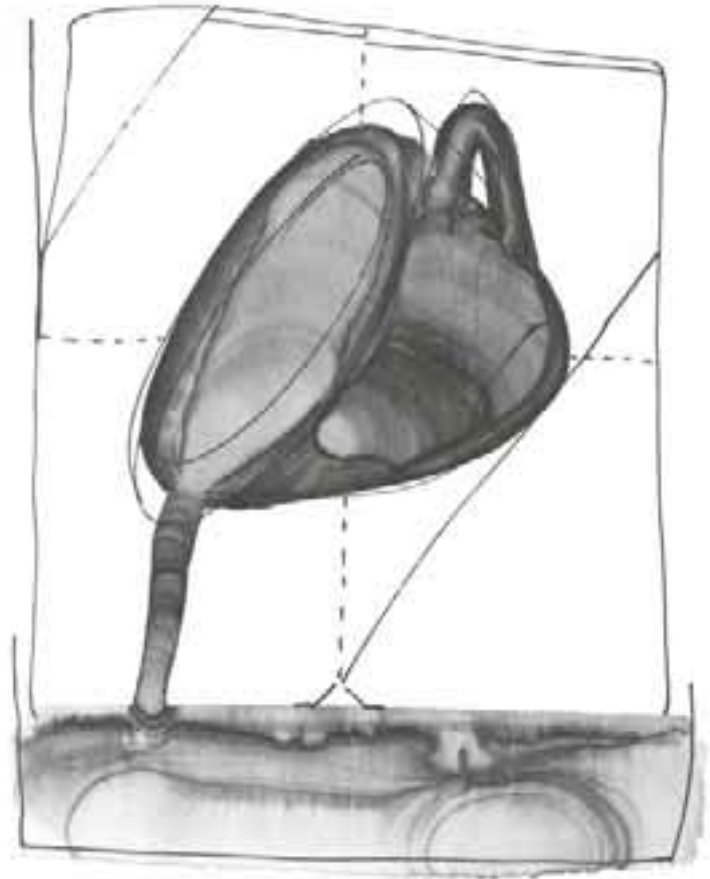


Offenheit

Mit allen Sinnen wahrnehmen,
ohne Konzentration,
ohne Begierde oder Abscheu,
ohne Pläne und Vorstellungen.

Denken erzeugt den Kitsch,
diskutiert nur den Geschmack,
so entsteht die Angst, und
aus ihr wird Aggression.

Aufmerksamkeit aber geschieht ohne Denken
sie wird kein Analysieren;
das Reale bleibt real,
kein Ehrgeiz sucht ein Ideal.



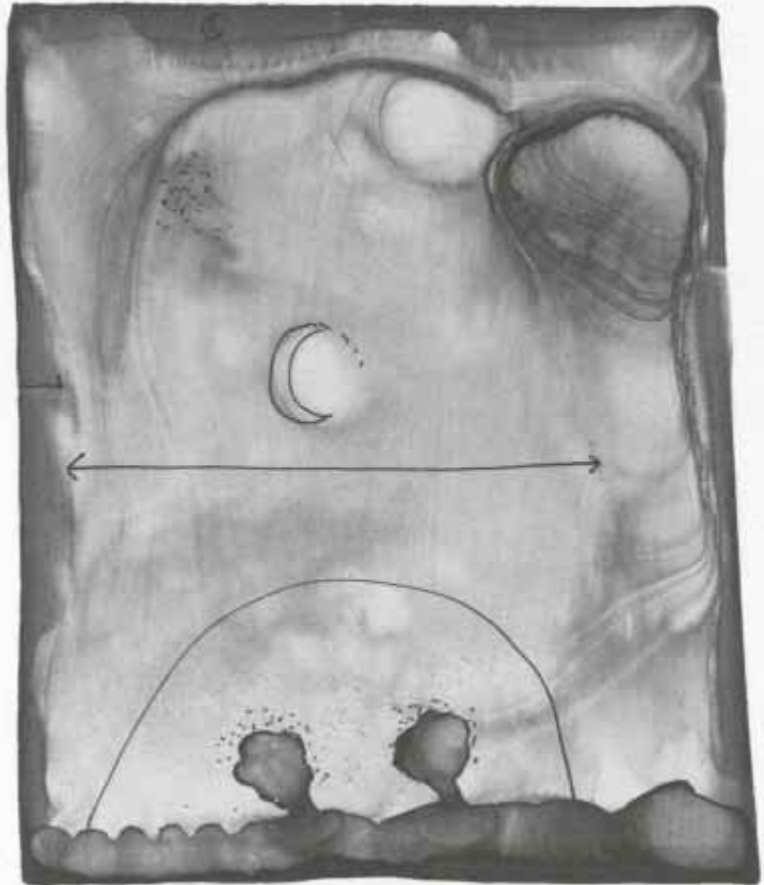
Freundschaft

Sonnenstrahlen vibrieren
in dir und mir,
herrliche Liebe,
zeitgeboren und verweht.

Ich grüße dich,
Freund stiller Stunden,
wenn du meine Liebe teilst
und meine Angst.

Du sagst: »Verliere, was du besitzt,
und gewinne die Freiheit,
die auf der Sonnenwiese
deiner Kindheit wehte.«

Ich danke dir,
weil du die Lösung siehst,
von dieser gierigen Liebe
zu ihr -
sogar zu dir.



Am Ende aller Tage

Blaues Gras,
roter Mund,
weißes Wasser,
im Bach ertrinkt der Karpfen.

Gellender Ton,
kneifendes Gelb,
bemaltes Meer,
in der Luft erstickt der Vogel.

Blaues Gelb,
roter Ton,
klirrender Bach,
in den Bergen träumt der Verliebte.



Ende der Leseprobe.

[Zum Download des kompletten Buches klicken Sie hier.](#)