

NOVEMBER 2010

Wir werden geboren aus einer Welt voller Licht, Wärme und Liebe. Das ist es was wir kennen und was wir selbst sind – Lichtwesen, die auf die Erde kommen um die Liebe zu bringen.

Nun kommen wir aber in einer Welt voller Regeln, Gesetze, Beurteilungen und Verurteilungen an – eine Energie, die uns bis dahin völlig fremd war. Wir beginnen nach der Wärme und der Liebe zu suchen, die – wie es scheint – um uns abhanden gekommen ist. Wenn wir das Glück haben das Wunschkind unserer Eltern zu sein, dann werden wir diese Liebe in ihren Augen finden, in ihren Umarmungen und ihrem freundlichen Lächeln.



Weil unsere Eltern uns lieben, möchten sie natürlich, dass wir anständige Menschen werden und einen erfolgreichen Weg gehen. Frühes sprechen und laufen lernen, aufs Töpfchen gehen, alleine essen, in der Nacht durchschlafen usw. sind die wichtigsten Gesprächsthemen in Krabbelgruppen. Es werden Vergleiche gezogen und Diskussionen darüber geführt ob es nun gut ist sein Baby nachts bei sich schlafen zu lassen und ab wann ein Kind lernen muss sein Zimmer selbstständig aufzuräumen. Und so werden Kinder – kaum geboren – schon in Regeln und Erwartungen gezwängt, die in der Einschränkung unserer Köpfe entstehen. Kindergarten und Schule sind voller Regeln und wehe, wenn das Kind nicht funktioniert, dann bringen wir es doch am Besten in eine Förder- oder Behindertenschule, abgesondert von der Gesellschaft. So werden Kinder oft schon sehr früh beurteilt und in Kategorien eingeteilt – gute Schüler werden bewundert und gelobt, schlechte Schüler werden gehänselt und von der Gesellschaft missachtet. Berufliche Karriere nur mit guten Noten, Ansehen nur in entsprechendem Auftreten – durch Wortgewandtheit, durch Markenkleidung und exklusives Handy, schnelles Auto, tolles Haus. „Mein Auto – mein Haus – mein Rennpferd – meine Yacht!“, wurde zum Werbeslogan ebenso wie „Geiz ist geil“. Das Ego wird super gefördert, denn je mehr Ego umso cooler der Typ.

Der Mensch wird in unsere Gesellschaft hineingedrängt in Äußerlichkeiten – bewertet nach Äußerlichkeiten und gerät unter diesem Druck sehr häufig immer weiter weg von seinem Inneren – seiner wahren Bestimmung mit der er geboren wurde und als was er geboren wurde. Sein wahres Sein wird zugeschüttet mit Beurteilungen darüber wie man zu sein hat um angesehen, geachtet, gewürdigt und geliebt zu werden.

Je mehr wir uns aber von unserem wahren Sein, unserer Authentizität entfernen umso unwohler fühlen wir uns in unserem Inneren. Es entsteht eine Trennung zwischen dem äußeren Schein und der inneren Wahrheit. Leben wir den äußeren Schein, dann macht das Leben uns krank – zuerst seelisch und mit der Zeit auch körperlich. Noch nie gab es so viele Depressionen, Burn Out oder Herzerkrankungen wie in der heutigen Zeit.

Der Mensch lernt schon sehr früh, dass er sich mit allem möglichen anfüllen muss um klüger und stärker zu sein – der Körper wird gefüllt mit übermäßigem Essen bis hin zu Genussmitteln und der Geist wird gestopft mit Wissen und noch mehr Wissen, das unser Fühlen irgendwann blockiert. Wir schaffen um uns eine Welt aus materiellen Gütern in der Hoffnung dadurch die Erfüllung zu finden.

Unser Ego zu pflegen um das äußere Leben aufrecht zu erhalten versetzt uns auf die Dauer in Hektik und ständigen Stress.

Es ist an der Zeit uns selbst wieder finden, in uns zu gehen um bei uns selbst wieder anzukommen. Dort liegt unsere wahre Kraft durch die wir das Leben mit unserem ganzen Potenzial an Liebe erfahren können.

Wenn wir verbissen versuchen den äußeren Schein zu wahren, erschaffen wir um uns eine Welt, die nichts als Illusion ist. Streitigkeiten, Missgunst, Neid und Kriege sind Ergebnisse des Suchens im Außen, der Irrwege unseres Lebens. Wenn wir die Wahrheit des Lebens erfahren und entfalten wollen, dann müssen wir zu unserer eigenen Wahrheit vordringen, die in jedem von uns lebt. Graben wir unsere Wahrheit aus, die Licht und Liebe ist, lassen diese Kraft ungehindert durch uns und aus uns herausfließen und erfüllen wir damit die Welt, wird jede Illusion verschwinden, die wir auf unseren Irrwegen der letzten Jahrtausende geschaffen haben. Es ist an der Zeit uns bewusst zu machen, dass wir jetzt umkehren müssen – heraus aus dem Außen, hinein in das Innen. Schaffen wir also alles weg was wir in unserem Leben um unsere Wahrheit herum aufgehäuft haben, graben wir sie aus, durchfluten wir uns mit unserer Wahrheit und tragen wir sie in die Welt hinaus.

W. B. Yeats schreibt in seinem Essay über die Magie: „Ich glaube an die Vision des Wahren in den Tiefen des Geistes, wenn die Augen geschlossen sind.“

Machen wir uns also auf den Weg um durch die Meditation in die Tiefe unseres Geistes zu gelangen und dort die Wahrheit zu finden.

Wenn wir die Augen schließen, schalten sich als erstes unsere Gedanken ein. Sie versuchen uns zu beschäftigen, unser Bewusstsein wieder ins Außen zu bringen, uns daran zu hindern nach innen zu gehen. Nun müssen wir sie beruhigen – sie nicht verdammen oder versuchen sie zu bekämpfen, sondern sie zu besänftigen ist der erste Schritt den es zu tun gilt ehe wir in unseren eigenen inneren Raum eintreten können.

Wenn eure Gedanken euch in der Meditation ablenken wollen, dann nehmt sie wahr, aber lasst es nicht zu, dass sie euch beschäftigen und aus dem Hier und Jetzt wegtragen. Verabschiedet euch von euren Gedanken und sagt ihnen, dass es jetzt nicht an der Zeit ist über etwas nachzudenken. Stellt euch vor wie sie wie Wolken am Himmel vom Wind weggetragen werden. So wie die Gedanken

nacheinander auftauchen, werden sie auch schon wieder weggetragen – wie Wolken am Himmel vom Wind weggeblasen werden.

Dann konzentriert euch auf euren Atem, der die Kraft in euch sammelt. Mit jedem tiefen Atemzug werdet ihr kraftvoller. Ihr atmet die Kraft förmlich in euch ein bis sie euer ganzes Sein ausfüllt – Kraft ist Licht, Kraft ist Liebe.

Dies ist der Weg zu euch selbst. Lasst alles vom Wind wegblasen, das euch von eurem wahren Sein, eurem Licht und eurer Liebe trennt. Macht euch leer und atmet die Liebe.

Augustinus sagte: „Du musst leer werden, womit du gefüllt bist, auf dass du gefüllt werden kannst mit dem, dessen du leer bist.“

Das Nichts beinhaltet alles. Als Gott die Welt erschuf „war alles wüst und leer“, so steht es in der Bibel. Schauen wir uns heute in unserer Welt um, betrachten wir die Herrlichkeit der Natur, schauen wir in den Himmel, sehen wir die Sterne, den Mond, die Sonne, die Wolken – überall erblicken wir Gottes Schöpfung. Wie Wunder ist diese Unbeschreiblichkeit an Schönheit aus dem Nichts entstanden. Erschaffen wir in uns das Nichts, räumen wir die Lasten unserer alten Denkmuster und Glaubenssätze aus uns heraus, kommen wir in den Raum der Leere in den wir alles pflanzen können, der alles gedeihen lässt was wir säen. Lassen wir den Samen unserer göttlichen Existenz in diese Leere fallen, wird sie sich ausdehnen, wachsen und stark werden.

Auf diese Weise kann alles entstehen was uns Fülle und Reichtum bringt. Wir müssen nicht suchen, wir müssen uns nur leer machen um bereit zu sein, damit Gottes Licht in uns Platz findet. So finden wir unsere Wahrheit – wir sind nichts anderes als die Gefäße für Gottes Kraft.

Ich bin nichts und das Nichts ist alles.

Die Natur hat den Rhythmus des Seins nie vergessen. Wenn ich im Herbst durch die Landschaft spaziere erinnert mich das Fallen der Blätter daran wie wichtig es ist zuerst loszulassen um in der Leere Kraft zu sammeln, die im Frühling für neues Werden zur Verfügung steht.

Viele Tiere ziehen sich in ihr Winterlager zurück. Auch sie lassen los – sie lassen los von der Sorge um ihr Leben, gehen in den Schutz der Ruhe um im Frühling wieder in neuer Kraft das Leben fortzusetzen.

Ein Pferd erzählte mir einmal: „Das Drama eures Menschseins liegt darin, dass ihr den Rhythmus von Sein und Werden verloren habt. Ihr glaubt immerwährend das ganze Jahr über handeln und handeln zu müssen. Das Leben besteht aber aus Rückzug und Handeln – aus beidem. Ihr könnt nicht leben, wenn ihr immer nur einatmet. Ihr müsst auch mal ausatmen. Warum rennt ihr immer nur und steht nicht einmal still!?“

Ich denke, wenn wir anfangen auf unsere Weise wieder bewusst mit dem Rhythmus der Natur zu gehen, weil wir wissen, dass wir ein Teil der Natur sind, dann werden wir auch die Kraft in uns finden um neu zu werden und unser Licht strahlen zu lassen.

Ich liebe es über die Felder zu gehen, wenn der dichte Herbstnebel alles um mich ausschließt, wenn der Nebel die Luft mit Stille erfüllt und alles ruhig in mir wird. Nur das krächzen der beiden Krähen, die mich auf meinem Spaziergang oft begleiten, durchbricht hin und wieder die Stille.



In diesen Augenblicken muss ich meine Augen nicht schließen um die Leere meines Innenraumes zu erreichen.

Und das ist es warum ich den Herbst so sehr liebe, weil er mich daran erinnert loszulassen, mir hilft die Ruhe zu spüren und den Frieden der Leere zu erfahren.

„Wenn das Selbst stirbt, füllt Gott die Leere auf.“

Mahatma Gandhi

Alles Liebe! Heidi