

NEWSLETTER 3. QUARTAL 2017 ©

*Chaos sollte als eine außerordentlich gute
Nachricht angesehen werden.
(Chögyam Trungpa Rinpoche)*

Die Unruhen überall auf der Welt nehmen erschreckend zu. Gerade jetzt in der Urlaubszeit fragen wir uns, ob es noch einen Ort auf der Erde gibt, an dem wir sicher sein können. Die Unruhen der Welt ziehen in unser Leben ein – Energien von Furcht, Unsicherheit und Schrecken durchziehen die Atmosphäre und dringen in unser doch relativ friedliches Leben ein. Es fällt uns immer schwerer unbeschwert in die Zukunft zu blicken.

Jedoch gab es noch nie Sicherheit. Das Leben ist stets davon geprägt, dass wir nicht wissen, was im nächsten Moment geschieht. Aber in Friedenszeiten fällt es uns leicht diese Unsicherheit zu verdrängen. Es geht uns gut, wir brauchen unsere verdrängten Gefühle nicht anschauen. Sie liegen tief in unserem Unbewussten vergraben – „Was kümmern sie mich also!?!“, mögen wir denken.

Doch durch all das Chaos in der Welt kommen wir wieder in Kontakt mit unseren verdrängten Angstgefühlen. Sie treten leichter wieder in unser Bewusstsein.

Ich sehe diesen Mechanismus als Chance mit uns selbst in Kontakt zu treten. Während Verdrängung ein Leben an der Oberflächlichkeit ist, ruft diese jetzige Zeit uns auf in die Tiefe zu gehen, zu erforschen was alles in uns verborgen liegt um so unser Potenzial kennen zu lernen. Notzeiten lassen uns reifen, wenn wir bereit sind diese Möglichkeit zu ergreifen.



In Notzeiten lernen wir das Loslassen. Es wird uns bewusst, dass wir nichts kontrollieren können. Mit diesen Ängsten umzugehen ist nur möglich, wenn wir uns im Loslassen, was uns allen so schwer fällt, üben.

Die Tibeter haben eine wunderbare Übung um das Loslassen zu lernen. Sie sagen, dass wir auf eine wunderbare Weise loslassen lernen können, indem wir uns mit unseren negativen Gefühlen auseinander setzen.

- Wir dürfen vor ihnen keine Angst haben und wenn sie auftauchen verdrängen wir sie nicht gleich wieder in unser Unbewusstes, sondern heißen diese Gefühle willkommen.
- Wir gehen in diese Angst, die Trauer, die Verzweiflung, die Hoffnungslosigkeit... hinein. Anfangs nur für ein paar Sekunden. Wir spüren dieses Gefühl für nur ganz kurze Zeit.
- Dann entfernen wir uns wieder von diesem Gefühl, nehmen ein paar ganz tiefe Atemzüge und gehen erneut hinein.
- Dies können wir immer wieder üben. Und jedes Mal, wenn wir das Gefühl wieder betreten, uns damit verbinden, es spüren – können wir länger in diesem Gefühl verweilen und immer tiefer gehen.
- Herausgehen – atmen – wieder reingehen
- Herausgehen – atmen – wieder reingehen...- tiefer und tiefer
- Dadurch treten wir in Kontakt mit unseren Gefühlen, mit einem Teil von uns, der unser Leben begleitet und zu unserem Leben gehört.

Mit dieser Übung lernen wir uns selbst besser kennen, wir merken – unsere Gefühle bringen uns nicht um, wir können mit ihnen umgehen, wir können sie annehmen als einen Teil in unserem Leben. Gefühle gehören zum Leben – nicht nur die, welche wir am Liebsten ständig hätten, wie Freude, Glück, Frieden, Leichtigkeit,...

Die unangenehmen Gefühle sind unsere Herausforderungen, die uns reifen lassen. Sie zu verdrängen bringt uns nicht voran. Es sind die Herausforderungen mit denen wir jetzt in diesem Moment arbeiten können.

Durch das Annehmen dieser Gefühle und das Arbeiten damit lösen sie sich auf. Wir können sie nun loslassen. Sie reißen uns nicht mehr in die Tiefe, sie verlieren ihren Schrecken.

Dadurch, dass wir so tief mit unseren Gefühlen in Kontakt treten, finden wir einen Zugang zu uns und Mitgefühl für uns selbst kann sich entfalten. Erst wenn wir einen Zugang zu uns

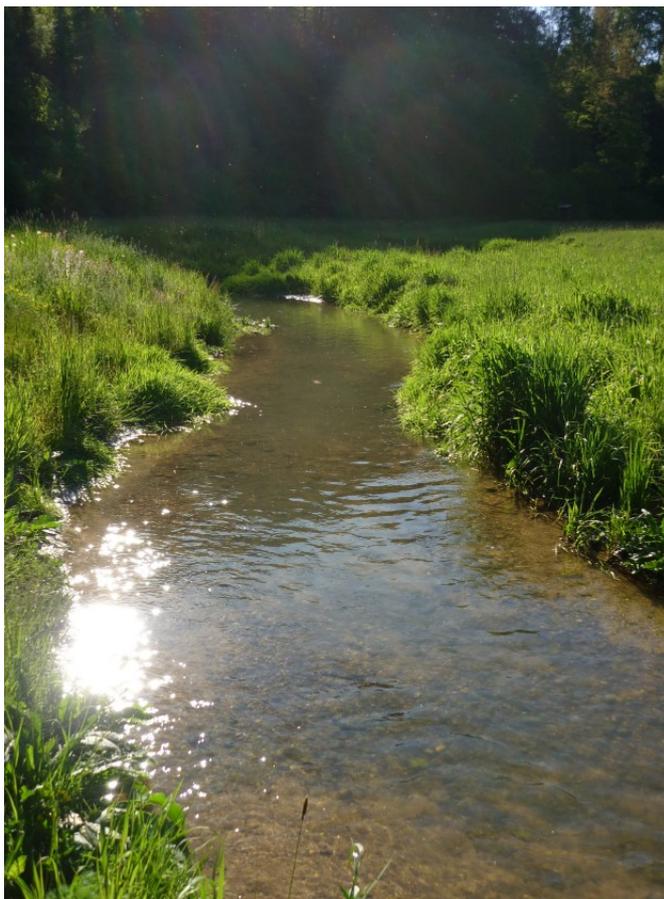
haben, können wir Zugang zu anderen finden. Erst wenn wir Mitgefühl für uns entwickeln können, können wir auch Mitgefühl für andere entwickeln.

*Gut oder schlecht – glücklich oder traurig,
alle Gedanken verschwinden in der Leerheit,
wie die Spur eines Vogels am Himmel.
(Chögyam Trungpa Rinpoche)*

Die weiterführende Übung der Tibeter, um das Loslassen zu trainieren, ist das Tongeln.

Beim Tongeln atmen wir negative Gefühle ein – wir nehmen also das, was wir eigentlich nicht haben wollen auf – und atmen positive Gefühle wieder aus. Wir geben das ab, was wir doch eigentlich am Liebsten für uns behalten und ja nicht hergeben möchten.

- Wir spüren die Angst in uns.
- Verbinden uns mit dieser Angst.
- Dann verbinden wir uns über unsere Angst mit allen Menschen, die die gleiche Angst in diesem Moment ebenfalls haben und atmen alle Angst dieser Menschen in uns ein.
- Dann atmen wir z. Bsp. Mut, Tapferkeit, Liebe, Zuversicht.... wieder aus und senden dies an alle Menschen, die zuvor Angst hatten.



- Wir wandeln dadurch die Energie und befreien diese Menschen, die die gleichen belastenden Gefühle haben wie wir selbst.

Mit dieser Übung erfahren wir, wenn wir nichts festhalten, sondern annehmen und abgeben, sich alles Leiden auflöst, dass alles was im Fluss ist kein Leiden mehr verursacht.

Probiert es aus, wenn euch das nächste Mal ein negatives Gefühl versucht zu

übermannen. Verdrängt es nicht, sondern nehmt es dankbar als Herausforderung an um damit zu arbeiten, es aufzulösen – zuerst für euch selbst und dann für die gesamte Menschheit.

Ich wünsche euch viel Erfolg dabei!

HEIDI