

■ Newsletter 4. Quartal

*Es ist der Lauf der Welt und es ist so elementar wie die Schwerkraft.
Wenn wir krampfhaft darauf bestehen, dass etwas so bleibt wie es ist,
dann wird es sich trotzdem verändern. Wenn wir versuchen daran
festzuhalten „wie es war“, dann wird uns das nur Leid und Enttäuschung
bringen, denn das Leben ist ein Fluss und alles ändert sich.
(Jack Kornfield)*

Oft werde ich danach gefragt, welche Rituale ich immer machen würde: „Welche Reinigungsrituale machst du immer?“ – „Welche Rituale machst du immer in den Rauhnächten?“ - „Welches Ritual machst du immer, wenn du dich schützen willst?“ – „Welches Ritual machst du immer, wenn du deine Verstrickungen von einem anderen Menschen trennen willst?“ – „Wie meditierst du immer?“...



Hierauf kann ich keine klare Antwort geben. Es gibt unzählige Rituale und Methoden sich zu schützen, sich zu reinigen, täglich zu meditieren usw. Das was ich sagen kann ist, dass Rituale

und Methoden, wenn wir sie mit Konzentration, klarer Ausrichtung und von Herzen ausführen durchaus sinnvoll, wirkungsvoll und nützlich sind.

Aber was mich an den Fragen dieser Art etwas stört ist das Wort „immer“. Wenn mich jemand fragt, was ich in dieser oder jener Situation IMMER mache, dann antworte ich darauf, dass es wohl das Beste sein wird das Wort IMMER in solchen Momenten grundsätzlich zu vergessen.

Ich führe Rituale nie immer gleich aus. Ich passe Rituale an der Ausrichtung und nach den Impulsen meiner Seele aus. Ich spüre in mich – welchen Impuls gibt mir meine Seele in diesem Moment – welche Art der Reinigung ist jetzt sinnvoll – welches Element kann mir in dieser Situation am kraftvollsten beistehen und mich unterstützen?...

Sobald wir in die Vorstellung



gehen, dass z. Bsp. die Arbeit mit Feuer die beste Reinigungsmethode für uns ist, setzen wir Grenzen in unserer Arbeit. Mag sein, dass das Feuer dies oder jenes kraftvoll reinigen kann, jedoch in einer anderen Situation die Arbeit mit dem Element Wasser tiefgreifender ist.

Sobald wir uns IMMER an irgendwelche Vorgaben halten, verlieren wir den Kontakt zu uns selbst und setzen Grenzen in unserer Arbeit.

Es ist wichtig sich weder an dem zu orientieren, was der andere IMMER macht, noch uns eine Methode auszuwählen an der wir IMMER festhalten. IMMER setzt uns Grenzen, nimmt uns die Flexibilität uns auf Situationen einzulassen und uns an diese anzupassen – und, was besonders wichtig ist, es verhindert die Verbindung zu uns selbst – es blockiert uns dabei Kontakt zu der Weisheit unserer eigenen Seele aufzunehmen.

Streich das Wort IMMER aus eurem Wortschatz, denn es blockiert euch auf eurem Weg – zum einen auf dem Weg zu euch selbst und zum anderen auf dem Weg durch euer Leben. Hört auf andere zu fragen, was sie IMMER tun – spürt, was eure Seele jetzt in diesem Moment braucht – welche Impulse eure innere Weisheit euch jetzt schenkt – erkennt wie wichtig es ist flexibel zu sein, denn nur in der Bereitschaft zur Flexibilität ist Wandlung möglich.

Das Leben ist immer in Bewegung, weil die Energien immer in Bewegung sind. Hier kann ich vollkommen das Wort IMMER stehen lassen. Energien stehen nicht still – sie bewegen sich immer. Wenn sie durch unser starres Verhalten ausgebremst werden (weil wir IMMER in dieser oder jener Situation so und so handeln), dann laufen die Energien quer durcheinander was letztendlich Verwirrung in unser Leben bringt. Wir sind nicht mehr im Fluss, weil wir uns dem Fluss nicht angepasst haben, nicht auf unsere innere Weisheit und die Impulse unseres Herzens geachtet haben. Wir haben Antworten und Richtlinien im Außen bei anderen Menschen gesucht. Andere können uns nicht raten wie wir vorzugehen haben. Daher sucht die Rituale nicht bei anderen sondern situationsangepasst in euch selbst.

*Wir geraten dann in eine Krise,
wenn das Leben,
das sich im Fluss befindet an diesem Fließen gehindert wird.
(Daisetz Teitaro Suzuki)*

Wenn wir flexibel bleiben und das Wort IMMER in unserem Tun vergessen, bleiben wir stets offen für Neues, für Veränderung, für Wandlung. Wir sind im Fluss des Lebens. Im Fluss des Lebens darf alles sein wie es ist, weil wir wissen, dass alles wandelbar ist, nichts für immer bleibt wie es jetzt ist – alles geht vorüber – selbst das größte Leid. IMMER gibt es nicht auf unserem Weg durchs Leben – lediglich aus dieser Anschauung, dass alles IMMER im Wandel ist, wenn wir dafür bereit sind.

Wie Heraklit es ganz einfach ausdrückt: „Alles fließt!“ – Hört auf in eurem Tun das Wort IMMER zu verwenden und das Leben auszubremsen – lasst es fließen indem ihr, bevor ihr

etwas tut, – z. Bsp. ein Ritual ausführt oder meditiert – auf den bewegten Geist eures Herzens hört.

Ich wünsche euch, dass ihr getragen von den Energien des Lebensflusses flexibel durch die Adventszeit fließt, Weihnachten nach der Stimme eures Herzens gestalten könnt und die Rituale für die Rauhnächte und die Sonnenwende findet, die euch wahre Kraft und Wandlung bringen.

HEIDI