



Raum für spirituelle Wege
Zen und Kontemplation



Foto: Julian Röder

**Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
liebe Mitglieder und Freund:innen des Raumes für spirituelle Wege**

"Wir müssen selbst die Veränderung sein, die wir in der Welt zu sehen wünschen"

Mahatma Gandhi

Was wünschen wir uns in der Welt zu sehen?

Im Angesicht der Kriege, in der Ukraine, in Nahost und an vielen anderen Stellen in der Welt, wünschen wir uns Frieden. Und wenn ich dem Spruch von Gandhi folge, braucht es die Veränderung in mir. Frieden als Veränderung in mir.

Gandhi spricht die spirituelle Grundlage unserer Gemeinschaft an: Die Bewusstheit, dass alle Lebewesen miteinander verbunden und wechselseitig voneinander abhängig sind. Wie oft bemerke ich bei der Meditation meine Bewertungen, mein Beurteilen von anderen und von mir. Die inneren und äußeren Auseinandersetzungen mit anderen Menschen nehmen viel Platz ein im Alltag. Und wie wir auf unseren spirituellen Wegen, Zen und Kontemplation, wissen, gilt es alles was in mir ist, zuzulassen.

Alle meine Beurteilungen, Bewertungen und Einordnungen anzuschauen, zu bemerken, wie viel Unfrieden sich in mir abspielt. Wie viel Einwände, Tadel und Kritik ich in mir spüre, wie viel Abwehr von dem, was gerade ist - wie das Leben jetzt gerade ist.

Die Veränderung in uns, hin zu mehr Frieden, braucht das Bewusstsein dafür, wie viel Unfrieden in uns ist. Und wir meditieren miteinander um die Veränderung in uns - Frieden - leben zu können. Und damit dazu beizutragen, dass Veränderungen im Miteinander und damit mit allen geschehen können.

Unsere spirituellen Wege lehren uns, dass Ruhe, Stille und Frieden in uns ist. Dass Vertrauen darin wachsen kann und die Veränderung in uns oft unmerklich geschieht. Wir laden euch alle ein, jetzt in der Zeit der immer kürzer werdenden Tage, mit uns gemeinsam zu sitzen in Stille, hin zur Veränderung, die wir in der Welt zu sehen wünschen.

Eine zuversichtliche Adventszeit und Herzenswärme wünsche ich Euch

Ulrike