



*Stilleben im Advent, Zeit der Ankunft
Quelle: Eric Czotscher*

**„Ich atme ein: Ich bin angekommen. Ich bin zu Hause.“
Thich Nhat Hanh**

Liebe Weggefährt*innen und Freund*innen des Raums für spirituelle Wege,

jetzt ist die Zeit der kurzen Tage: Der Winter sendet uns eine Einladung zum Rückzug in die Stille. Wie schön ist es, wenn man ein warmes Zuhause hat und sich auf das Sofa kuscheln, eine Kerze anzünden, Tee kochen, lesen und meditieren kann.

Wie schön ist es auch, ein spirituelles Zuhause zu haben und zu einer Gemeinschaft zu gehören, die uns auf dem Weg unterstützt. Der Raum für spirituelle Wege will solch ein Ort sein, an dem Gemeinschaft entsteht und sich vertieft – beim gemeinsamen Sitzen, bei unseren Fördermitgliederversammlungen sowie bei Filmabenden oder gemeinsamen Spaziergängen. An dieser Stelle herzlichen Dank all denen, die diese Angebote für uns organisieren!

Der Drang, das Paradies außerhalb von uns zu suchen, ist groß. So jagen wir unseren Wünschen und Träumen hinterher, probieren alle möglichen Angebote aus und finden dennoch keine Ruhe. Dieser Drang zu „rennen“, wie es Thich Nhat Hanh nennt, hat nicht nur unseren Geist, sondern auch unseren Körper im Griff. Der Unruhetreiber ist unsere Unzufriedenheit mit dem, wie die Welt sich gerade zeigt. Doch kaum haben wir ein Problem gelöst oder ein selbst gestecktes Ziel erreicht, tauchen drei neue auf.

Die stille Meditation hält diesem Rennen ein Stoppschild vor. Halt! Bleib hier! Lass Körper und Geist zur Ruhe kommen. Öffne Dich dem Sosein. Der japanische Zenmeister Kodo Savaki ruf uns zu: „Mach eine Feuerpause!“ Hör auf, dich abzu trampeln. Wenn Gedanken und Gefühle weiterziehen und du bewusst im Hier und Jetzt ankommst, erlebst du einen Moment des Friedens. Dies gilt genauso für den Alltag, wenn du ganz mit dem verbunden bist, was du gerade tust. So kann sich ein Gefühl von Entspannung, Zufriedenheit und Fülle in dir ausbreiten.

Wir sind ja immer genau da, wo wir gerade sind – und doch nehmen wir dies viel zu selten wahr, geschweige denn an. Unsere Gedanken sind meist woanders. Dabei ist es doch schön zu Hause zu sein: der Atem kommt, der Atem geht. Gedanken kommen und gehen, aber ich bleibe beim Atem. Ich bin der Atem. Diese Präsenz können wir auch in unseren täglichen Aktivitäten üben: Wenn ich gehe, bin ich Gehen, wenn ich esse Essen, wenn ich arbeite Arbeiten.

Ich atme ein: Ich bin angekommen. Ich bin zu Hause. In diesem Sinne wünsche ich Euch eine gesegnete Adventszeit und ein gutes Ankommen auch im neuen Jahr!

Herzliche Grüße

Eric Czotscher

P.S. Wir suchen noch jemanden, der die Filmabende weiterführt.