



Bild: iStock

## **Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten** **Liebe Mitglieder, Freundinnen und Freunde des Raums für spirituelle Wege**

Das Jahr 2023 mit unseren persönlichen Höhen- und Tiefpunkten liegt hinter uns. Bei den Tiefpunkten haben wir vielleicht wahrgenommen, dass auch wir - durch unser Verhalten - unseren Mitmenschen und uns selber nicht gutgetan haben. Hier ein paar Beispiele:

- Durch unser schnelles Aufbrausen, haben wir unnötig die Stimmung belastet
- Dadurch, dass wir nur auf unseren Vorteil bedacht waren, sind andere zu kurz gekommen
- Wegen der Unzufriedenheit des Chefs, war das ganze Wochenende verdorben
- Wenn wir kritisiert werden, fühlen wir uns immer persönlich angegriffen

Ganz egal, ob wir uns als Täter oder Opfer verhalten, wir tragen immer die Verantwortung dafür. Denn auch wenn wir uns als Opfer "fühlen", geben wir letztendlich nur den Anderen die Macht über unsere Emotionen & Verhalten. Mit STILLEN Sitzen auf dem Kissen gelangen wir zum inneren Seelen-Kern. Es wird ein Prozess eingeleitet, welcher uns Kraft zu neuen Umgangsformen gibt:

- Mit Präsenz & Achtsamkeit ERLEBEN wir, einen belastenden Umgang
- Die Auswirkungen unseres Verhaltens nehmen wir voller EIGENVERANTWORTUNG an
- Wir lassen LOS und es öffnen sich Möglichkeiten zu neuen Verhaltenswegen

Wenn Spiritualität sich nicht im Alltag wiederfindet, hat es keine wirkliche Entwicklung gegeben. Ein guter Indikator dafür, ist ein heilsameres Verhalten gegenüber unseren Mitmenschen, aber natürlich auch gegenüber uns selbst.

Für einen heilsamen Umgang zu eingefleischten & belastenden Verhaltensmustern braucht es zuerst einmal ein mentales Verständnis dafür. Doch die größte Barriere besteht vielleicht darin, diese Verhaltensmuster auch LOSLASSEN zu können. Denn dem steht oft unser Ego mit massiven Bewertungen & Anhaftungen im Wege.

LOSLASSEN ähnelt dem Bungee-Springen. Anfangs sträubt sich alles in uns gegen ein SPRINGEN. Doch wenn wir den Willen & Mut gefasst haben es zu tun, dann stellt sich hinterher heraus, dass die Ängste unseres Egos unbegründet waren. Denn das neu ERFAHRENE stellt sich als echte Bereicherung heraus. Und da ist ja auch die ganze Zeit dieses elastische Seil unserer Seele, welche mit Gott und/oder mit der transzendente Buddha-Natur verbunden ist.

Ajahn Chah, ein thailändischer Mönch & Lehrer, der 1992 im Alter von 74 gestorben ist, sagte:  
Wenn du etwas LOSLÄSST, bist du etwas glücklicher.  
Wenn du viel LOSLÄSST, bist du viel glücklicher.  
Wenn du ganz LOSLÄSST, bist du frei.

Mit herzlichen Grüßen  
Paul