

## Newsletter 4. Quartal 2017

Zu Beginn erzähle ich euch eine orientalische Parabel:

Ein Affe warf von seiner Palme herab eine Kokosnuss nach einem Wanderer und traf ihn am Bein. Der Wanderer war hungrig und durstig und müde, und nun tat ihm auch noch das Bein weh. „Was ereilt mich denn nun noch alles? Verspüre ich nicht schon genug Leid? Habe ich das verdient?“ Er war wütend und frustriert.

Aber dann besann er sich. Er knackte die Kokosnuss, aß das Fleisch und trank die Milch. Aus der Schale machte er einen Trinkbecher, und an der nächsten Quelle löschte er sich mit Hilfe des Bechers seinen Durst.



Aus der Nuss, die ihm zuerst Schmerzen bereitete, wurde ihm ein Segen.

Wie oft geschieht es doch, dass wir das Gefühl haben vom Pech verfolgt zu werden. Hat es einmal angefangen, haben wir manchmal das Gefühl, es will gar nicht mehr enden – immer kommt nochmal was dazu.

Wir sehnen uns nach Ruhe. Aber wir leben nun einmal nicht auf einer einsamen Insel. Wir leben unter Menschen, die uns in Stress versetzen können, die uns nerven oder bei denen wir das Gefühl haben, dass die Zeit mit ihnen vertane Zeit ist – ohne Sinn.

Wir sind müde von der Arbeit und haben noch ein ganzes Stück mit der S-Bahn oder dem Zug oder Bus nach Hause zu fahren. Um uns ist alles voll mit Menschen und wir sitzen gedrängt auf unserem Platz.

Oder wir wollen einen guten Film im Kino anschauen, aber um uns sind Menschen, die

sich unterhalten, die lautstark mit ihrer Chipstüte rascheln oder über uns drüber steigen, weil sie sich einen anderen Platz suchen.

Wir gehen an einen See und suchen Erholung, aber überall sind lachende, lärmende Menschen. – „Wäre ich nur zuhause geblieben!“

So kommt uns häufig das Leben unter Menschen vor. Dies ist unsere Wahrnehmung, wenn wir nicht bei uns selbst verankert sind, wenn wir aus unserer Mitte gerissen werden.

Der Wanderer aus der Geschichte konnte sein Unglück in Glück verwandeln – er hat die Nuss geknackt. Auch wir können in unserem Alltagsgeschehen die Nuss knacken um unsere Seele nicht hineinziehen zu lassen in das, was um uns stattfindet.

Hier ein Rezept um als Mensch unter Menschen zu leben ohne sich aus der Mitte bringen zu lassen:

### 1. ACHTSAMKEIT

Wir beobachten die Gefühle in unserem Herzen, die die Menschen um uns in uns hervorrufen. Dabei ist es wichtig, dies nicht zu bewerten, sondern lediglich aufmerksam zu beobachten. Wir machen uns bewusst, dass alles was wir fühlen ein Teil von uns ist. Wir beobachten: „Was entwickelt sich hier in mir? Was ist am Werden und Wachsen?“ Ist es Abscheu oder Sympathie? – ist es Wut oder Freude? – ist es Mitgefühl oder Gleichgültigkeit? – Was wächst in mir?

Beobachtet achtsam, was sich in euch regt.



### 2. DIE WELLE EINES OZEANS - EINSSEIN

Seid euch bewusst, dass auch diese Menschen im Innern sich nichts anderes wünschen wie ihr – Glück, Freude, Zufriedenheit. Spürt, dass auch sie ihren Kummer bei sich tragen, genau wie ihr. Erkennt dadurch, dass ihr mit ihnen verbunden seid – wie die Welle mit dem Ozean. Werdet zur Welle eines Ozeans. Schließt eure Augen und spürt die sanften Bewegungen der Welle im Ozean. Genauso sanft könnt ihr euch in der Menge der Menschen bewegen.

### 3. WANDLUNG

Erkennt, dass jeder einzelne Mensch um euch eine Sehnsucht nach Liebe und Verständnis hat. Atmet die Sehnsucht der Menschen nach Liebe in euch ein – bei jedem Atemzug nehmt ihr diese Sehnsucht wie eine Wolke in euer Herz und atmet eine Wolke aus reiner Liebe wieder aus – breitet die Wolke der Liebe über allen Menschen aus und hüllt sie damit ein. Bringt diesen Menschen um euch euren Segen durch die Wolke der Liebe.

Die Nuss also, die ein Affe einem ans Bein wirft, lässt sich knacken indem man in der Menschenmenge beginnt zu meditieren und dies als Möglichkeit nützt den mystischen Tod zu sterben – selbst heiler und neu zu werden indem wir lernen mit unserer Kraft ganz bei uns selbst zu bleiben und uns nicht hinausziehen zu lassen in die Schatten unserer Seele.

Stirb ehe du stirbst,  
damit du nicht stirbst,  
wenn du stirbst.

Ich wünsche euch eine starke Zentrierung im Licht eurer Mitte.  
Heidi

Ankündigung:

- Am Samstag, den 07. Oktober findet wieder unser schamanischer Übungstag in der „Alten Bürg“ in Rießbürg statt. Willkommen sind alle, die bereits mindestens zwei schamanische Seminare bei mir besucht haben.  
Über euer kommen würde ich mich sehr freuen.