



Foto: Gabriele Besser

„Ein menschliches Wesen ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen.
Es erlebt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als getrennt von anderen,
eine Art optischer Täuschung des Bewusstseins.
Diese Verblendung ist eine Art Gefängnis, das uns auf unsere persönlichen Begierden
und unsere Zuneigung zu wenigen nahe stehenden Menschen beschränkt.
Es muss unsere Aufgabe sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien,
indem wir unser Mitgefühl auf alle Lebewesen und die ganze Natur
in ihrer Schönheit ausdehnen.“

Albert Einstein

Liebe Weggefährten und Weggefährtinnen

Liebe Mitglieder und Freund*innen des Raumes für spirituelle Wege

Es als unsere Aufgabe zu sehen, uns aus dem Gefängnis der eigenen Begierden und Zuneigungen zu befreien, wird uns auf unseren spirituellen Wegen bekannt vorkommen. Wir wissen, dass wir aus dem Karussell unserer Gedanken und Gefühle aussteigen wollen. Dafür üben wir auf dem Kissen, deshalb sind wir auf dem Weg - um die optische Täuschung, wie Albert Einstein es nennt, zu durchschauen und unser Mitgefühl auf alle Lebewesen auszudehnen.

Dahin zielt unsere Übung, Mitgefühl auch für den Fremden, den ganz Anderen, den Gegner entwickeln zu können. Wir brauchen in unserem Universum Menschen, die aus der Erfahrung der Einheit alles Lebendigen leben. Thich Nhat Han hat es so ausgedrückt:

“Berühre alle Dinge so, als würdest Du ein neugeborenes Baby baden.“

Jedes Gegenüber, jeden Menschen, jede Pflanze so ansehen wie ein neugeborenes Baby. Mit Aufmerksamkeit, mit Sorgfalt und Achtsamkeit dem anderen begegnen. Zum anrührenden Bild des neugeborenen Babys gehört ja auch das Wissen um die Empfindsamkeit des Babys und dem für uns nötigen Feingefühl im Umgang mit ihm. Wir würden selbst gerne in jeder Begegnung mit Feingefühl und Achtsamkeit bedacht sein. Dies immer wieder neu zu lernen – mir selbst und jedem Gegenüber achtsam und mit Mitgefühl zu begegnen - das gilt es zu üben auf dem Kissen und im Alltag.

Uns aus dem Einsteinschen Gefängnis zu befreien ist hart.

Wie schwer es ist, mich vom Bild meines Gegenüber in meinem Kopf zu lösen und offen auf ihn zu schauen – das erlebe ich immer wieder.

Mit Regen und Sonnenschein gedeiht die Natur und wir haben es leicht, dankbar zu sein und sie in ihrer Schönheit zu erleben.

Mit herzlichen Grüßen
Ulrike