



Bilder: Pixabay

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

„Herr, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann; den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann; und die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden.“ – Diese Weisheit von Reinhold Niebuhr lehrt, unnötiges Leid zu vermeiden, indem wir lernen, unvermeidliche Situationen zu akzeptieren und dort, wo es möglich ist, Veränderungen anzugehen.

Weder der Fatalist noch der ewige Widerständler können differenziert auf bestimmte Situationen reagieren. So helfen Therapeuten ihren Klienten, zu erkennen, wann Akzeptanz angebracht ist – etwa, wenn man an ungeliebten, unveränderlichen Umständen festhält – und wann es sinnvoll ist, aktiv zu handeln. Doch selbstverständlich brauchen wir alle diese Fähigkeit, um unnötiges Leid zu vermeiden:

- Für eine mir gestellte Aufgabe habe ich alles getan, doch ich schaffe es einfach nicht und jetzt mache ich mir – obendrein – auch noch massive Vorwürfe.
- Meine ehemalige Partnerin ist mit einem anderen Mann seit Jahren glücklich verheiratet und ich kann es einfach nicht akzeptieren.
- Ich habe die Diagnose Krebs erhalten und will es einfach nicht wahrhaben

Die Liste dieser hoffnungslosen Wünsche, lässt sich unendlich fortsetzen. Und es stellt sich gleich die Frage, ob wir uns darüber im Klaren sind, dass ein Widerstand gegen ungeliebte und doch unvermeidbare Wahrheiten nur noch mehr Leid erzeugt.

Im Zen verwendet man - um unnötiges Leid zu erklären - das Bild der "zwei Pfeile". Der erste Pfeil steht für das unvermeidbare Leid, das durch äußere Umstände oder schwierige Situationen entsteht. Der zweite Pfeil ist das Leid, das wir uns selbst zufügen, indem wir unsere negativen Gedanken und Emotionen endlos wiederholen, uns selbst verurteilen oder uns in einer Situation unnötig festgefahren haben.

Unsere Übungen auf dem Kissen umfassen ein ständiges LOSLASSEN von Bewertungen, Unterscheidungen und vielfältigen Ängsten & Anhaftungen des Egos. Wenn es gelingt, dieses meditative Bewusstsein in unseren Alltag zu integrieren, lernen wir das Unvermeidliche möglichst gelassen annehmen zu können und bei Belastungen – welche erleichtert werden können - die Initiative zu ergreifen.

Mit herzlichen Grüßen
Paul