



Bild: Pixabay

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

“Berge, Flüsse und die Erde, Gräser Bäume und Wälder senden Tag und Nacht stets ein feines kostbares Licht aus, senden stets einen feinen kostbaren Klang aus und legen allen Menschen die unübertreffliche Wahrheit dar.“ Diese wunderbaren Worte vom chinesischen Meister Yuansou weisen auf ein faszinierendes Phänomen hin, welches - ich glaube - wir alle kennen: Wenn wir in der Natur sind, merken wir, dass es uns oft leichter fällt in einen beruhigten & spirituellen Geist der Verbundenheit - des EINS-Sein - mit Allem zukommen.

Doch woher kommt es, dass wir in der Natur einen leichteren Zugang in ein spirituelles SEIN finden? Das faszinierende an der Natur ist, sie „spricht“ nicht in Worten, sondern kommuniziert in stiller Offenbarung mit einem SPÜREN von Formen, Bewegungen, Düften, Licht & Gefühlen. Die Natur lädt uns ein, etwas nicht - wie sonst gewohnt - intellektuell differenzierend zu betrachten. Natur lädt dazu ein: Ihr zuzuhören – mit dem Herzen - nicht mit dem Verstand. In der Natur gibt es keine Masken, keine Rollen, keine Dogmen, keine Konzepte. Ein Baum ist einfach ein BAUM. Ein Windstoß ist einfach ein WINDSTOSS.

Natur vermittelt uns ein ERLEBEN im JETZT. Dahin führen auch unsere ATEM-, Mantra- oder Shikantaza-Meditationen: In ein Bewusstsein der reinen GEGENWÄRTIGKEIT – in eine Verschmelzung mit dem was IST - die Trennung zwischen „Ich“ und der „Welt“ ist verschwunden.

In der Natur wird erfahrbar: Du atmest die Luft, die die Bäume ausatmen. Dein Körper ist aus Erde, Wasser, Sonne gemacht. Du bist nicht in der Natur – du bist NATUR. Spüre: „Ich bin nicht getrennt von diesem Baum, diesem Wind, diesem Himmel.“ Lass dein Bewusstsein sich ausdehnen, bis es keinen Rand mehr hat. Du siehst den Baum - Du bist BAUM. Du siehst die Blume – Du bist BLUME.

Ein Fluss fragt nicht, ob du würdig bist. Ein Vogel beurteilt nicht deine Gedanken. Diese bedingungslose Akzeptanz kann tief heilsam sein – sie erinnert uns an einen Zustand jenseits von Bewertung, Schuld oder Selbstoptimierung. Die Natur ist durchdrungen von einem Geheimnis, und genau dieses Geheimnis öffnet unser Herz für das, was größer als unser eingegrenztes „Ich“ ist.

Einst fragte ein Schüler seinen Meister: „Wie kann ich mit der Natur EINS werden?“ Der Meister antwortete: „Geh hinaus. Wenn der Wind dich BERÜHRT – frag ihn nicht, wer er ist.“

Mit herzlichen Grüßen
Paul