



Bild: PIXABAY

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

Meister Nan-in wurde von Tenno besucht, der gerade seine Lehrberechtigung erhalten hatte. Es war ein regnerischer Tag, deshalb trug Tenno Holzschuhe und hatte einen Regenschirm dabei. Nachdem Meister Nan-in ihn begrüßt hatte, sagte er: "Ich nehme an, du hast deine Holzschuhe im Vorraum abgestellt. Ich möchte nun wissen, ob du deinen Regenschirm rechts oder links von den Holzschuhen abgestellt hast. Diese Frage verwirrte Tenno und er wusste nicht sofort eine Antwort darauf. Da erkannte er, dass er noch nicht genug Präsenz & Achtsamkeit hatte. Er wurde Nan-in's Schüler, und er studierte weitere sechs Jahre, um sein Zen in jeder Minute verwirklichen zu können.

Ich glaube 2 Hauptmotive meiner Weggefährten zur Meditation erkennen zu können. Die Einen sind auf der Suche nach Spiritualität. Die Anderen sind auf der Suche nach mehr Frieden & Gelassenheit in Ihrem Leben. Und dann gibt es natürlich auch noch eine Kombination zu diesen beiden Motiven – zu dieser Gruppe möchte ich mich zählen.

Ein spirituelles Erwachen ist sicherlich ein außerordentliches und faszinierendes ERLEBEN. Mittlerweile bin ich mir aber sicher, dass ein achtsames, eigenverantwortliches und ein mit gelassener Präsenz geführtes Leben auch sehr tragend ist.

Egal, ob auf der Suche nach Spiritualität oder mehr Frieden – beide Anliegen brauchen auf dem Kissen die gleichen Übungen:

- Beharrlichkeit & Achtsamkeit in den Meditationsfokus
- Sich von Gedanken, Konzepten und tyrannisierenden Besetztheiten lösen
- Sich allmählich ins DA-SEIN von HIER & JETZT loslassen können

Unter Umständen, kommen wir dann - nach einer langen Odyssee des Lebens - da an, wie wir im ursprünglichen Bewusstsein geboren wurden – im unmittelbaren JETZT.

Wiederholende Gewohnheiten und Routinen, welche teilweise zu einem langweiligen Trott geworden sind, lösen sich dann zu kostbaren Momenten von einem Augenblick zum Nächsten auf – dann weiß man auch, auf welcher Seite der Schuhe man seinen Schirm abgelegt hat.

Mit herzlichen Grüßen
Paul