

Zuversicht schöpfen und bewahren

von Pyar



Wir alle hatten die Vorstellung und den Wunsch, nach über zwei Jahren Corona-Krise endlich wieder aufatmen und entspannen zu können. Und jetzt bedrängt uns zusätzlich der schreckliche Krieg in unserer direkten Nachbarschaft mitsamt den Folgen für uns selbst. Wir sind traurig und fassungslos darüber, viele auch besorgt oder ängstlich.

Umsowichtiger ist es für uns, alle Zuversicht zu bewahren, unsere eigene Mitte zu halten und die feine innere Freude zu entdecken beziehungsweise zu pflegen, die uns immer und in jeder Situation zugänglich ist. Tragfähige Zuversicht hat zwei Ebenen: Eine in der letztendlichen Dimension und eine in der historischen Dimension, wie Thich Nhat Hanh es nennt. Die tiefere Ebene ist die Zuversicht, die aus der letztendlichen Dimension gespeist wird. In dieser Dimension der Wirklichkeit gibt es keinen Anfang und kein Ende, sie ist strahlend klar, unzerstörbar und hat den Duft von Liebe und Heiterkeit. Sie ist unsere wahre Heimat und zugleich unser eigenes wahres Wesen. URGRUND, die klare Natur des Geistes jenseits der historischen Dimension und trotz Irrung und Wirrung in der historischen Dimension.

Um uns darauf stützen zu können, bedarf es der Übung: Meditation, Achtsamkeit und Mitgefühl helfen uns dabei unsere Gewissheit zu vertiefen.

Frieden beginnt im eigenen Geist

Wir alle sind im Kern unseres Wesens Liebe und Klarheit. Das zu wissen, zu erfahren und im eigenen täglichen Leben so gut wie möglich umzusetzen, schafft Frieden und Glück im eigenen Geist. Wir können die inneren Kämpfe, die inneren Kampf-Reden und Dialoge beenden. Wir dürfen uns

selbst ohne Bedingung lieben und diese Liebe ausstrahlen. Das verändert unser eigenes Leben und das der Menschen in unserem Umfeld zum Besseren – unabhängig von äußeren Umständen.

Das unbesiegbare Gute

Grundlegende Güte – Urgrund – die Manifestation des Göttlichen in Allem. Eine Herausforderung in diesen Zeiten, aber vor allem spendet es Zuversicht und Gelassenheit, und es ist wahr! „Alles hat eine Basis, zwei Pfade und zwei Resultate. Das ist das magische Spiel von Gewahrsein und Nicht-Gewahrsein“ (Samanthabodhisatva Wunschebet) Diese Basis ist immer vorhanden – offen, weit, strahlend. Es hängt von unserem eigenen Gewahrsein ab, ob wir auf dieser Basis sicher stehen können oder nicht. Wie gut, dass wir die Freiheit haben, uns dem zuzuwenden unabhängig von allen äußeren Umständen.

Atemholen in dieser atemlosen Zeit

Dazu ist es notwendig, sich auf das Wesentliche zu besinnen – auf die Liebe, auf das unendliche Mandala des Raumes, in dem alle Phänomene leicht Platz haben und auf das JETZT – die einzige Zeit die wir haben. Jetzt diesen Moment atmend genießen. Jetzt mit wachen Augen das Grün der Bäume bewundern. Jetzt bewusst tief Atemholen. Jetzt Mitgefühl üben. Jetzt einen lieben Menschen umarmen. Und jetzt genießen, was genießbar ist.

Innere Freude

Ramana sagt: „Alle Geschöpfe verlangen nach Glück. Das beruht darauf, dass Glück ihr innerstes Wesen ist.“ Ja, diese feine Freudigkeit ist genauso wie die Liebe der Duft unseres eigenen Wesens. Sie ist nicht abhängig von glücklichen Umständen. Sie ist erfahrbar bei jedem Atemzug, und immer wenn sie in Resonanzgerät durch Schönheit, durch Musik, durch Töne, durch ein Lächeln ... Eine gute Methode stammt von Thich Nhat Hanh: „Atmen, lächeln, innehalten.“ Probiert es – mitten im Alltag! Es mag zunächst künstlich wirken, wenn man einfach die Mundwinkel hochzieht, nach einer Weile wird es von selbst natürlich. Der bewusste Atem berührt die Quelle der Freude in unserem Herz, das Lächeln verändert neurophysiologische Verknüpfungen zum Positiven, und das Innehalten bringt uns ins JETZT – den einzigen Zeitpunkt, den wir haben um Glück zu erfahren und das zu genießen was ist.

Das Heilige Trotzdem

Dieser Begriff aus der jüdischen Mystik ist mir sehr kostbar und klingt ja auch im „Atmen, lächeln, innehalten“ an. „Trotzdem Ja zum Lebensagen“ ist der Titel eines wunderbaren Buches von Viktor Frankl. Ja, trotzdem leben, trotzdem Freude erfahren, trotzdem die Wirklichkeit der unendlichen Bezo-genheit feiern und umsetzen, trotzdem immer wieder die Weite zulassen, trotzdem Freundlichkeit kultivieren, trotzdem Kultur pflegen ...

Zuversicht innerhalb der historischen Dimension

Auch innerhalb der historischen Dimension schöpfe ich immer wieder Zuversicht: Wenn ich all die Menschen beobachte und ihre Gutheit wahrnehme und ihr Bemühen um Glück und um Kultur in ihrem Alltag, wenn ich beobachte, wie die Kinder schwimmen lernen, die Eltern lachen und gutes Essen auspacken. Die Blumen, die wir vor dem Fenster pflanzen, das Lied, das wir singen – das ist Kultur im Alltag und hat Bestand.

Vor allem aber nährt sich meine eigene Zuversicht, wenn ich die Geschichte unserer Zivilisation und Kultur betrachte. Das ist gerade jetzt bei mir sehr aktuell, da ich mal wieder nach Rom gereist bin. Dort sehe ich die Schichten unserer Kultur: Römische Tempel, darauf uralte frühchristliche Kirchen und nochmal darauf eine Renaissance-Kirche. Oder das Pantheon, das an seiner Stelle seit fast 2000 Jahren steht und in seiner Majestät einem fast den Atem nimmt. Und dies trotz all der Wechselfälle der Geschichte Roms, trotz Vandalismus, der die Stadt fast zerstörte, trotz Epidemien und Entvölkerung im Mittelalter.

Da gibt es in meinem Empfinden so etwas wie ein goldenes Band unserer kulturellen Betätigung über die Jahrtausende, ein Band, das nie abgerissen ist.

Daher möchte ich gerne auch diese Dimension mit euch pflegen und in den Satsangs und Retreats gelegentlich Weisheiten unserer europäischen Kultur mit einfließen lassen, zum Beispiel dieses Zitat von Mark Aurel, dem sogenannten Philosophenkaiser; auch fast 2000 Jahre alt:

„Alles ist wie durch ein heiliges Band miteinander verflochten. Nahezu nichts ist sich fremd. Alles Geschaffene ist einander beigeordnet und zielt auf die Harmonie derselben Welt. Aus allem zusammengesetzt ist eine Welt vorhanden, ein Gott, alles durchdringend, ein Körperstoff, ein Gesetz, eine Vernunft, allen vernünftigen Wesen gemein, und eine Wahrheit, so wie es auch eine Vollkommenheit für all diese verwandten, derselben Vernunft teilhaftigen Wesen gibt.“ Mark Aurel, Selbstbetrachtungen VII, 9.

In diesem Sinne wünsche ich uns allen einen schönen Sommer, und ich freue mich vielen von euch bald wieder live zu begegnen!

Internet: www.pyar.de

Für das Retreat in der Bettenburg vom 7.-13. August gibt es noch einige wenige Plätze sowohl live als auch online.

Info: upadeva@pyar.de

Satsang-Intensive mit Pyar in Köln

16. - 18. September 2022

offener Abend am Freitag um 19.30 Uhr (20.– EUR).

Einchecken für das Intensive Samstag 9.30 Uhr, Beginn: 10.00 Uhr, Ende Sa. und So, jeweils ca. 17.00 Uhr.

Das „Satsang-Intensive“ (Sa und So) kostet komplett 80.– EUR.

Jugendgästehaus Köln - Riehl, An der Schanz 14

Info: Amurta und Nityam, Tel.: +49 179 - 5053164

E-Mail: pyar-koeln@t-online.de