

Texte und Zitate

“Was auch immer das Gefühl ist – ob Schmerz oder Freude – es ist ein Geschenk, und seine Schönheit liegt darin, dass es dir zeigt, dass du lebendig bist. Das Ziel im Leben ist nicht, immer glücklich zu sein, sondern all unser Lachen zu lachen und all unsere Tränen zu weinen. Was auch immer sich uns offenbart, es ist das Leben, das sich darin zeigt.” – M. B. Rosenberg

Hast Du Zeit zu warten, bis der Schlamm sich setzt und das Wasser klar ist?
Kannst Du reglos verharren, bis die richtige Handlung sich von selbst ergibt?
Beim Streben nach Wissen wird täglich etwas hinzugefügt.
Beim Einüben ins Tao wird täglich etwas fallen gelassen.
Immer weniger musst du die Dinge erzwingen, bis du schliesslich beim nicht-handeln anlangst.
Wo nichts getan wird, bleibt nichts ungetan. – Lao-Tse

Heilung

Den Menschen zu seiner inneren Bestimmung, zur Liebe, zu Gott und zur Einheit zurückzubringen ist, worum es bei der Heilung geht.

Es gibt einen Unterschied zwischen Heilung und Genesung. *Heilung* bringt uns näher zu Gott. *Genesung* bringt uns dorthin wo wir waren. Wenn „dort wo wir waren“ nicht näher bei Gott war, dann wurden wir nicht geheilt.

Auch wenn man von einer Krankheit oder einem Unfall nicht *genesen* kann, so kann man durch sie doch *geheilt* werden. Heilung bringt uns näher zum ganz sein und wenn du ganz bist, bist du gesund. Das ist die eigentliche Heilung – „ganz werden“ – denn, dann gibt es nichts mehr ausserhalb, auch nicht die Krankheit. – Ram Dass

Wenn die Dinge über uns zusammenbrechen, dann ist das eine Prüfung und gleichzeitig ein Heilungsprozess. Wir glauben, es ginge darum, die Prüfung zu bestehen und das Problem zu überwinden, aber in Wirklichkeit gibt es gar keine Lösung. Die Dinge kommen zusammen und fallen wieder auseinander. Dann kommen sie wieder zusammen und fallen wieder auseinander. So einfach ist es. Die Heilung stellt sich ein, wenn wir allem Geschehen Raum lassen. Raum für Trauer, Raum für Linderung, Raum für Elend, Raum für Freude. – Pema Chödrön

Alles was ist, darf sein. Und alles was sein darf, verändert sich.

„Ich habe lediglich drei Dinge zu lehren: Einfachheit, Geduld, Mitgefühl. Diese drei sind deine grössten Schätze.

Einfach im Handeln und Denken, kehrst du zur Quelle des Seins zurück.

Geduldig mit Freund und Feind, stehst du in Übereinstimmung mit dem Wesen der Dinge.

Mitfühlend mit dir selbst, versöhnst du alle Wesen der Welt.“ – Lao-Tse

Meine Freude ist wie der Frühling, so warm, dass sie Blumen auf der ganzen Erde erblühen lässt.

Mein Schmerz ist wie ein Tränenstrom, so mächtig, dass er alle vier Meere auffüllt.

Bitte nenne mich bei meinem wahren Namen, damit ich all mein Weinen und Lachen zugleich hören kann, damit ich sehe, dass meine Freude und mein Schmerz eins sind.

Bitte nenne mich bei meinem wahren Namen, damit ich erwache, damit das Tor meines Herzens von nun an offen steht – das Tor des Mitgefühls.

– Thich Nhat Hanh

Sobald wir bereit sind, die Hoffnung aufzugeben, dass Unsicherheit und Schmerz jemals beseitigt werden können, entwickeln wir den Mut, uns in der Bodenlosigkeit unserer Situation zu entspannen. – Pema Chödrön

Der Mittlere Weg ist ein Zustand, in dem der Geist offen ist und sich auch angesichts von Paradoxen und Ambivalenz entspannen kann. Der Mittlere Weg ist schwer zu gehen, weil er dem Kern eines uralten neurotischen Verhaltensmusters zuwiderläuft, das wir alle miteinander teilen. Wenn wir uns einsam fühlen, wenn wir uns hoffnungslos fühlen, möchten wir alle nach links oder rechts ausweichen. Wir wollen keinesfalls sitzen bleiben und fühlen, was wir fühlen. Meditation gibt uns die Möglichkeit, uns im Mittleren Weg zu üben – darin, genau im Brennpunkt zu bleiben. Wir werden ermutigt, nichts von dem zu beurteilen, was in unserem Geist vor sich geht. Nach nichts davon zu greifen.

Was wir gewöhnlich als gut oder schlecht klassifizieren, akzeptieren wir einfach als Denken. Wir werden angewiesen, die Gedanken einfach kommen und gehen zu lassen, als berührten wir eine Seifenblase mit einem Federchen. Diese schlichte Disziplin bereitet uns darauf vor, mit dem Kämpfen aufzuhören und einen frischen, unvoreingenommenen Seinszustand zu entdecken. – Pema Chödrön