

## **Hurra wir fliegen noch ...**

Welch schöner Titel ...

Ich sage: **Ha Ha! Vergiss, wie das Leben sein sollte! - Ah- Freiheit ist da!"**

Wenn wir noch fliegen können, fliegen wir,

aber was ist, wenn wir nicht mehr fliegen können, wenn alles zusammenbricht, wir nicht mehr aus und ein wissen ...

Wir fühlen uns einsam, alt, krank, verlassen, wissen keinen Ausweg mehr.

Wir sehnen uns nach Halt, Zuverlässigkeit, Geborgenheit.

Wir vermissen die gewohnte Fülle des Lebens.

Unser Herz sehnt sich nach innerem Frieden und Ruhe, Entspannung,  
nach Mitgefühl, Gelassenheit, vielleicht nach unbeschwertem Zusammensein ...

Im Buddhismus heißt es: **Vergiss, wie das Leben sein sollte! - Ah- Freiheit ist da!"**

Die Welt ist nicht, wie sie sein sollte!

Auch wir denken oft, wir sollten anders sein, wie wir sind oder zumindest unsere Partner\*in.

**Die Welt ist aber, wie sie ist und nicht anders! Wir sind so, wie wir sind!**

**Es gibt Krieg, Katastrophen, wir werden älter ...**

**Das Gute daran ist: Es ist nicht immer so! Es gibt Unbeständigkeit!**

→ das heißt, auch Kriege hören auf, Schmerz wird gelindert, wir treffen unerwartet eine alte Freundin wieder und unsere Einsamkeit verfliegt u.s.w.

Wo steckt jetzt das Gold versteckt? Die Freiheit?

Der Buddhismus beschreibt den Weg aus dem Leiden heraus.

Und das ist für **alle** möglich, zu **jedem Zeitpunkt**, in **jedem Zustand**.

Alles in unserer Welt ändert und erneuert sich. Aber was passiert in uns?

Wir sind in einem vielschichtigen Strom von Gefühlen und Gedanken,  
von Sinneserfahrungen und Träumen.

Tagung „Hurra wir fliegen noch“

Der Buddhismus lehrt uns, uns auf diesen Strom gleichmütig, ohne Angst und Vorurteile einzulassen.

Wir haben die Freiheit, ganz und gar wir selbst zu sein.

Wir bleiben völlig unbeeindruckt von unseren Gedanken etc.

**Wir sind in der Lage, unserer Unvollkommenheit und der Unvollkommenheit der Welt mit Liebe und Mitgefühl zu begegnen.**

**Wir müssen Hass nicht mit Hass begegnen.**

(Dalai Lama: Hass wird nur durch Liebe besiegt, nicht durch Hass)

**Ursache von Glück und Leid liegt nicht im Außen, sonder in unserem Herzgeist!**

Mit Herzgeist ist das gemeint, was uns trägt, das Unzerstörbare, das Ungeborene. Das ist jenseits von Alter, von Rolle, sogar von Geschlecht – von Zeit und Raum!

→ wir erkennen die grundlegende Wahrheit: das Leben ist fließend,

→ alles ist, wie es ist, und ist nicht anders!

Können wir das annehmen und akzeptieren?

**Es schmerzt, wenn wir die Dinge anders haben wollen als sie sind**

**→ das ist Leiden. Das können wir erkennen!**

Aber wir haben die Möglichkeit,

uns ganz im gegenwärtigen Augenblick zu verankern.

**→ wenn uns das gelingt,**

**werden die Geister der Vergangenheit leiser, die Sorgen um die Zukunft weniger**

Wenn wir das spüren, müssen wir uns nicht mehr schützen.

Wir erkennen, wir waren noch nie in Gefahr.

Unsere alten Muster und Bewertungen werden etwas lockerer, unser unruhiger Geist hat Pause, wir fühlen uns frei und lebendig.

**Es steht uns frei, egal, was passiert, unser Herz zu öffnen, zu lieben und die unsagbare Schönheit unserer Erde zu erkennen**

**– in jedem Moment – was auch immer geschieht!**

Im Buddhismus gibt es viele Methoden, das zu üben.

Meine tägliche Praxis ist die Tara – Praxis – ein weibliches Bild des Erwachens

Buddha Arya Tara steht für Furchtlosigkeit, kluges Handeln, Erfüllung aller Wünsche und tiefe Weisheit – **sie schaut der Angst ins Auge, furchtlos und gesammelt.**

**→ na, wenn das kein Vorbild ist!**

Wir üben in der Meditation, unsere alten Verletztheiten und Muster aufzuspüren. Unsere ewigen Geschichten über uns und andere nehmen wir nicht mehr so ernst.

Vielleicht spüren wir, wie sie uns einengen und können erkennen, dass sie aus einer anderen Welt stammen, einer Welt, die nicht mehr existiert.

**Eine tiefere Ebene von Freude und Glück wird erfahrbar.**

**In jedem Moment, in dem wir unsere Faust öffnen, uns nicht mehr so abmühen, haben wir die Möglichkeit mehr Raum zu spüren.**

**Wir öffnen uns für tiefe Freude und Weisheit.**

Von Herzen wünsche ich uns und allen ein glückliches Leben und Vertrauen in unsere eigene tief innewohnende Weisheit und Kraft!

**Christine Sukha Danya** (die, die durch Freude lehrt)

**tara-meditation.de**