

Yoga
individuell

ENERGIE
ganzheitlich

Coaching
alltagstauglich



by Hildegard

Achtsame Momente im Advent

2. Adventswoche – Unsere Sehnsucht entfalten – Sehnsuchts Räume

Unterwegs sein – voller Vertrauen – auch wenn der Weg, die Dunkelheit ungewiss sind – in die Stille hinein – aushalten – finden - Hoffnung

Unser Dunkel erhellen

„Meine“ und „unsere“ Sehnsucht. Beides ist wichtig- bei mir anzusetzen, in mir suchen – und zugleich wissen, dass ich alleine nie ich selber werden kann. Im Miteinander mich finden. Die zunehmende Dunkelheit in diesen Tagen bringt oft schmerzhaft Lebensthemen nach oben. Sie warteten schon so lange darauf erhellt zu werden. Diese Sehnsucht schreit in uns! Sie will weder vertröstet noch verdrängt werden, sondern einfach angenommen und verwandelt. Einfach? Ich persönlich erlebe es immer wieder: einfach DA Sein. Eine Herausforderung – und doch die einzige Antwort. Ich kann meinem Gegenüber keine Lösungen bieten, nicht sein Leben verändern, noch bin ich dafür verantwortlich. Doch ich kann DA sein, im Hinhören, im Mitfühlen, im Zeit nehmen, im PRÄSENT sein. Mit allem was ich bin. DA! Miteinander das Schwierige im Leben, die in mir brennenden Fragen, all die ungelösten Konflikte auszuhalten. Alleine traue ich mich nicht (nicht immer- jedoch immer öfter ;o)). Ich meine oft, der Schmerz der dahinter sitzt ist viel zu groß für eine Frau allein. Doch bin ich nicht allein. Im Anderen erlebe ich diesen Gott der sagt: ICH BIN DA! Doch der erste Schritt kommt von mir – hier bin ich mit all dem was ich habe. Heraus aus Ohnmacht und Hilflosigkeit. Ich finde Lichter in dieser Dunkelheit – im Buddhismus, im Yoga, im Christentum. Und die Grundantwort bleibt gleich: die Dunkelheit ernst nehmen und den Sinn darin finden, denn sie gehört zum Leben. Licht und Dunkel.

Ich wünsche uns allen in diesen Tagen Zeiten des zutiefst berührt Werdens.

Johannes vom Kreuz (1542-1591) schreibt:

„Vor allem muss man wissen: wenn die Seele Gott sucht – viel dringlicher sucht Gott die Seele.“

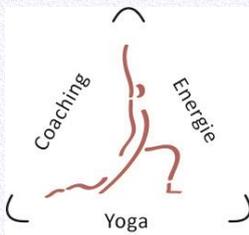
Das ist doch klasse -ich brauch nichts tun, weil ich spüre: ich bin vor allem Tun anerkannt. Er kennt mich.

So kann es uns auch gehen- **ruckzuck ist der Advent vorbei**. Wohin? So erfahren wir oftmals das Jahr – schon wieder vorbei? So gehen wir im Advent auch auf den Jahresabschluss hin – innerlich wie äußerlich. Die äußere Betriebsamkeit hält uns wie immer ganz schon auf zack. Der Advent ist einfach eine **EINLADUNG** – hinein in den Prozess der Besinnung. **SINNE** -Wenn jemand nicht alle Sinne beieinander hat, nicht ganz bei Sinnen ist – oder alle beieinander, was Sinnvolles.

Mit geöffneten, empfindsamen Sinnen mir und dem anderen begegnen. Im lauschenden HINHÖREN, im feinen Berühren, die Düfte des Lebens einatmen, den Geschmack der Liebe erkosten, SEHEN was da ist. In dieser Feinsinnigkeit auch erkennen: die Menschen die ganz einfach die Liebe in uns anschwingen. Doch auch diejenigen, die äußerlich für mich eher kantig, über die ich mich ärgere, die ich seltsam finde. Darin die Impulse entdecken, was ich da lernen darf, anschauen, woher die Resonanz in mir kommt. Mich berühren lassen. In dieser Herzensqualität geschieht die Geburt –etwas Neues beginnt.

Impulse als Ausdruck des höchsten Respekts vor der Einmaligkeit jeder Person. Hier und heute, Jetzt, Achtsamkeit auch indem ich **PRIORITÄTEN** für mich setze: **Weniger ist mehr!**

Einfach Dasein dürfen – tiefste Sehnsucht und Entfaltungsmöglichkeit wenn wir eben nichts tun. In der Leere die Grundbedingung schaffen, um Erneuerung zu erfahren. In den Dunkelheiten des Advent weniger tun, langsamer werden, um diese erneuernde Kraft auch zu erfahren. Sicher kommt auch Unruhe, wer ist es schon gewohnt langsamer zu tun. Halte es aus und staune was geschieht. Übe dich darin, jeden Tag – 15 Minuten im Kerzenlicht – DA SEIN.



Yoga
individuell

ENERGIE
ganzheitlich

Coaching
alltagstauglich



by Hildegard



Einfach da sein

Ist so schwierig geworden

Einfach da sein

Bringt mich mit meiner Unruhe in Verbindung

Einfach da sein

Lässt mich mich annehmen wie ich bin

Einfach da sein

Meine dunkeln Seiten erhellen lassen

Einfach da sein

Mit andern die Kraft des Schweigens erfahren

Einfach da sein

Und den Namen Gottes mit Leib und Seele erfahren:

Ich bin da

Pierre Stutz

8. Dez. Fest von Maria Erwählung

Wow – schon eine besondere Frau – so viel Mut und Vertrauen – einfach JA zu sagen – Raum zu geben – dem Kind – dem Neuen – dem Leben!

CD- Bilder der Weihnacht – Clemens Bittlinger – superklasse!

Unterwegs in der Nacht – Fackeln und Laternen – mitten hinein in die Dunkelheit – oder traust du dich hinaus, ohne Licht, hinein ins Dunkle? Tu es, probiere, geh doch mit einem Menschen Hand in

Hand mitten hinein in die Dunkelheit! Es ist ganz ganz toll!

Kerzenziehen – aus Resten neues Licht entstehen lassen – Geduld und Stille!

10. Dez. Menschenrechtstag – Gott als erster Menschenrechtler – wo mische ich mich ein – schütze, ergreife Partei für die, die keine Stimme habe?

Hinaus- hinein – in die Stille der Natur – wenn dein Leben rund läuft, dann mag die Kraft der Natur dir wohl tun. Ich „tanke“ Stille an meinem See. Ich wünsch dir auch solch einen Ort wo du ganz ruhig werden darfst, ganz bei dir ankommen kannst. Und der dir EINFACH zeigt, wie Leben geht – fließen, sein, im Wandel der Rhythmen. Ich gehe nachher noch an den See – heute so windig - kalt – still – und klar. Hier kann ich atmen.

Was ich total spannend finde:

Je mehr ich suche – finde ich den PUNKT.

Auf den Punkt gebracht. Die Essenz. Das was bleibt, was IST. Überall. Jede Kultur. Jede Religion. Alt oder heute.

s. folgender Text aus dem Alten Testament

Nach Buch Baruch 5,1-5

Leg' ab deine Opferrolle

Tag für Tag

Werde dir und deiner Geschichte gerecht

Traue deiner Menschwerdung

Im Entdecken deiner einmaligen Würde

Die auch in all deiner Begrenztheit sichtbar wird

Zeige dein inneres Licht

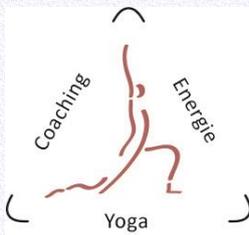
verstecke es nicht

es ist Gottes Licht

das durch dich scheint

entfalte deine Sehnsucht

steh auf mit anderen



geh einer zärtlicheren Welt entgegen

Darin finde ich den adventlichen Weg – mitten hinein in Sehnsuchtsräume.

Dir stille Begegnungen – mit dir selber und dem Menschen mit dem du wachsend, verändernd, aushaltend, hinhörend, mitfühlend Leben teilst. Jetzt. Heute. Mitten im Advent.

YOGA-Übung in der Qualität „Sehnsucht entfalten“

Vor dem Üben lege dir Stifte und Papier bereit.

Nimm einen stabilen Sitz ein. Finde dich in dieser Haltung. Atme. Schließe ganz bewusst deine Augen und fahre so deine Außen-Antennen ein – deinen Sichtradar, die beiden Mikrofone, den Lautsprecher, über den Atem auch dein Riechen. Gehe in deinen inneren Raum. Ankommend im Moment „höre“, spüre wie es gerade eben IST.

Übe mit geschlossenen Augen, sitze oder stehe:

Breite beide Arme zur Seite aus. Öffne über die Arme auch dein Herz für deine Sehnsucht. Atme dabei ein und erlaube dir ganz in dieses Sehnen zu gehen.

Bleibe in dieser offenen Haltung. Über den Atem verbinde dich mit den Kräften des Himmels und der Erde, mit der Kraft die ich Gott nenne. Bleibe so drei Atemzüge. Atme dann bewusst und lange aus, führe beide Hände zum Herzen, lege sie aufs Herz. Bleibe auch hier für drei Atemzüge und „höre“ auf die Kraft deines Herzens, lausche auf seine Stimme, spüre deine Herzenswünsche. Übe in dieser Aufmerksamkeit 7 Minuten. Dankend verneige dich. Mit all deinen InnenSinnen entdecke deine Sehnsucht, erlaube ihr, sich in dir zu entfalten. Male, schreibe, singe diese nieder.