

Beitrag zum Newsletter Dezember 2022

«Things are as they are. Looking out into the universe at night, we make no comparisons between right and wrong stars, nor between well and badly arranged constellations.»

Alan Watts

«Die Dinge sind, wie sie sind. In der Nacht ins Universum schauend, machen wir keine Vergleiche zwischen richtigen und falschen Sternen oder zwischen gut oder schlecht arrangierten Konstellationen.»

Liebes Mitglied von MindfulnessSwiss

Die Grussworte zum Jahresende wollte ich mit dem Satz «Ein sehr bewegtes und bewegendes Jahr geht dem Ende zu.» beginnen und damit einer Stimmung Ausdruck geben, die geprägt ist von der Unrast sich überschlagender Ereignisse. Auch eine gewisse Müdigkeit blickt da durch, die ich bei mir wie auch in meinem Umfeld beobachte, verbunden mit dem tiefen Wunsch nach Ruhe, Besinnung und Frieden.

Die in diesem Jahr speziell schwierige Weltlage mit Kriegen, Hungersnot, Menschenrechtsverletzungen, Energiemangel, Umweltzerstörung, Populismus und egozentrischen Politiker*innen könnte gut nachvollziehbar die Ursache dafür sein.

Doch, irgendwie kommt mir das bekannt vor. Hat sich dies letztes Jahr nicht ähnlich angefühlt und vorletztes Jahr auch schon und das Jahr davor...? Da scheint sich ein Muster abzuzeichnen. Nämlich gegen Ende Jahr festzustellen, dass die Welt so ist, wie sie ist, obwohl man es gerne anders hätte und man eigentlich nicht versteht, warum es immer wieder zu so viel Leid kommt.

Und schon sind wir mitten in der Achtsamkeit: Natürlich wissen wir alle, dass Achtsamkeit bedeutet, mit dem sein zu können, was ist und dadurch klar sehen zu können, wie die Dinge wirklich sind. Was für eine Herausforderung, wenn man das auf die Weltlage anwendet!

Es überrascht mich selbst, dass gerade dieser Punkt mich freudig und mutig stimmt: Achtsamkeit ist etwas zutiefst Menschliches, weil Vollkommenheit nicht zu unserem Repertoire gehört und es nicht auf alle Fragen Antworten gibt.

In diesem Sinne wünsche ich Dir Festtage mit allen Facetten, die dazu gehören und viel Freude und Zuversicht beim Leben und Lehren von Achtsamkeit im kommenden Jahr.

Karin

Karin Werner Zentner, Präsidentin MindfulnessSwiss