

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| .  |

 |
|

|  |
| --- |
| http://smoton.com/qp1sq8qr/s_wg8mavz7/files/PICT0264_quadrat.jpg |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ­ | ­ | ­ |
| ­ | MSC-Newsletter 2/20  | ­ |

 |
|

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ­ | ­ | ­ |
| ­ |  *Bleibt zusammen Freunde.Verstreut euch nicht und schlaft.Unsere Freundschaft ist aus Wachsein gemacht.*                                               *Rumi*  Liebe alle Wir können im Moment nicht in der gewohnten Form beisammen sein, zusammen praktizieren, austauschen, vertiefen und Neues erforschen. Wir können aber - wie Rumi es beschreibt - wach sein, miteinander in Kontakt treten oder still in uns selbst die Verbindung zueinander halten. Unser Leben im Aussen ist aktuell sehr eingeschränkt. Die Umstände laden uns auf dringliche Art und Weise dazu ein, uns im Innern einzurichten. Bei uns Zuhause und in uns selbst. Wir erleben eine nie dagewesene Reduktion vom alltäglichen Leben und eine drastische Veränderung im sozialen Kontakt. Viele von uns sind daran, sich im verordneten Rückzug neu zu orientieren, diesen zu gestalten und entdecken dabei neben unangenehmen und schwierigen Aspekten, vielleicht angenehme und freudvolle. Ich, Gandhera, merke, wie sich in mir eine tiefe Entspannung ausbreitet. Ich habe in dieser unerwarteten und plötzlich unverplanten Zeit mehr Musse. Vieles fühlt sich beseelter an, alles geht geruhsamer, bewusster und hinterlässt eine freudige Spur. Bei mir, Silvie, sind viele Veranstaltungen und Kurse weggefallen, so dass auch in meinem Leben Reduktion und Verlangsamung spürbar werden. Gleichzeitig arbeite ich als Psychotherapeutin weiter und stelle fest, dass das Erleben dieser Zeit so vielfältig ist wie wir Menschen vielfältig sind. Manche Menschen sind erleichtert und entlastet. Darunter auch solche, die Dank Umschalten auf Überlebensmodus vieles nicht fühlen müssen, was sie sonst fühlen. Andere spüren Angst, sind besorgt oder leiden unter der mangelnder Kommunikation seitens Arbeitsgeber. Wiederum andere spüren vor allem Dankbarkeit für erlebte Solidarität, Gemeinschaft und für die Ruhepause, die der Natur im Moment gegönnt wird. Was auch immer bei dir im Moment im Vordergrund steht: versuche es willkommen zu heissen. Es ist, was es ist. Die Geschehnisse lassen uns die wechselseitige Verbundenheit aller Aspekte des Daseins im Moment sehr direkt erfahren und spüren. Nichts existiert unabhängig, alles steht in Verbindung zueinander. Es ist sehr eindrücklich, dieses Vernetzt sein deutlich zu erfahren. Wir fühlen Wertschätzung und Dankbarkeit darüber, wie viele Menschen ihren persönlichen Teil zum Ganzen beitragen, achtsam sind, sorgfältig, umsichtig, verzichtend, solidarisch, hilfsbereit, anerkennend, wertschätzend. Und wir machen auch neue Erfahrungen. Zum Beispiel nicht zu wissen, wie lange diese Umstände noch dauern werden und was auf uns zukommen wird. Vielleicht realisieren wir soeben, wie viele Dinge wir Tag für Tag als selbstverständlich hinnehmen und wie selbstverständlich wir davon ausgehen, alles auch in Zukunft wieder anzutreffen. In einem Zeitungsartikel stand heute: „Nichts im Leben ist selbstverständlich, nicht einmal die Versorgung mit Toilettenpapier!“Dieses Erkennen mag uns helfen, dankbar zu sein für das, was wir haben und offener zu werden für den steten Wandel des Lebens. Vielleicht werden wir auch demütiger angesichts der Tatsache, dass wir das Leben nicht kontrollieren können. Wir werden vielleicht bewusster hinsichtlich der Dinge, auf die wir wirklich Einfluss haben, die wir kultivieren und verfolgen wollen. Vielleicht mag in uns auch ein tieferliegendes Vertrauen erwachen, dass dieser persönlichen und weltweiten Situation ein Silberstreif zugrunde liegt. Schwierige Lebensumstände laden besonders dazu ein, uns unsere persönlichen und kulturellen Werte zu vergegenwärtigen, um sie als stärkende und sinnstiftende Orientierung zur Verfügung zu haben. Sie können uns motivieren, verbinden, trösten, Kraft spenden. Vielleicht nehmen wir diese Situation als eine Aufforderung wahr, eine Neubeurteilung zu machen. Neu zu prüfen und zu justieren, was in unserem Leben wirklich wichtig ist: * Welche heilsamen inneren Qualitäten möchte ich stärken und fördern?
* Welche Gedanken und Handlungen, welches Reden tragen zum Wohle und der Gesundheit von mir selber, von allen anderen und der Welt bei?
* Was ist (heute) mein effektiver Beitrag dazu?

 Die Freiheit als Mensch liegt letztlich darin, unsere eigene innere Haltung den Dingen gegenüber zu wählen. Darin liegen unser Potential und unsere Entwicklung. Gerne teilen wir mit euch, was uns im Moment inspiriert und hilft, uns in dieser unsicheren Zeit auszurichten: **Praktizieren**In der Morgenmeditation einzelne Werte oder Absichten bewusst wie eine Leuchtschnur auslegen, die uns entlang des Tages die Richtung zeigt.Liebende Güte als eine mächtige spirituelle Praxis nutzen, um eine geräumige, liebevolle innere Haltung zu kultivieren. Zum Beispiel beim Praktizieren Mitgefühl/liebende Güte dahin schicken, wo es gebraucht wird. Zu uns selbst, zu anderen Menschen, in unser Umfeld, in gewisse Regionen auf der Welt, in und um die ganze Welt. Hier unter [Metta-Meditation](https://smoton.com/wg8mavz7-al787o9v-itxq2pqe-cfp) findet ihr eine erweiterte Praxis, wie man in der Metta-Meditation die liebende Güte in alle Himmelsrichtungen verschicken kann.Sätze der liebenden Güte an die jetzige Situation anpassen, mit Gleichmut- undGelassenheit-Sätzen üben:* Möge ich die Dinge annehmen, wie sie sind.
* Möge ich den Geschehnissen in der Welt mit mitfühlender Gelassenheit  begegnen
* Möge ich durch alle Ereignisse hindurch Vertrauen spüren und liebevolle  Gelassenheit bewahren.
* Möge ich das, was ich weder kontrollieren noch verändern kann, so annehmen  wie es ist.
* Möge ich lernen, das Entstehen und Vergehen der Dinge mit liebevollem  Gleichmut zu sehen.

Dankbarkeitspraxis ausüben, und jeden Abend fünf Dinge oder Momente desTages vergegenwärtigen und wertschätzen. **Lesen!**Zum Beispiel folgende Artikel:[Selbstmitgefühl und Covid-19](https://smoton.com/wg8mavz7-al787o9v-obgvibc3-144z)von Kristin Neff & Christopher Germer (mit überarbeiteter. Selbstmitgefühls-Pause in Zeiten des Corona-Virus)[Die Welt nach Corona](https://smoton.com/wg8mavz7-al787o9v-t9rnb7wi-bs2) von Matthias Horx, Zukunftsforscher, der eine Corona-Rückwärts-Prognose macht.[Lock down](https://smoton.com/wg8mavz7-al787o9v-yv104mp3-18n) Ein Gedicht vom 13.3.20 von Father Richard Hendrick, Franziskaner **Nach innen horchen!**Vielleicht mögen wir still sein in Zeiten wie dieser. Nach innen horchen, tief schauen und lernen, wie wir alles mit unserem Mitgefühl und mit der Unterstützung der Gemeinschaft mit anderen Menschen umarmen können. **Sozialer Austausch!**Vielleicht suchen wir auch Verbindung, Gemeinschaft und Austausch. Für diejenigen unter euch bieten wir ab nächster Woche Follow-Angebote über Zoom an.Auf unserer Webseite [www.selbstmitgefuehl-leben.ch](https://smoton.com/wg8mavz7-al787o9v-6d22v5rq-jhm) findet ihr alle nötigen Informationen. | ­ |
| ­ | ­ | ­ |

 |
|

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |

 |

 |

 |