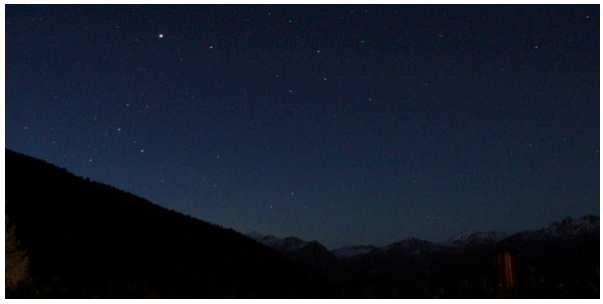
Blick aus der Klause

Liebe Freunde
Das obige Bild zeigt einen Teil der Aussicht aus meiner kleinen Bergklause. Ich befinde mich hier im Wallis auf 2000 Metern, die Berge gegenüber haben bis 3000 Meter.
An so einem Ort kommt man fast automatisch wieder in eine ganz natürliche Verbindung mit Natur und Kosmos. Die Kraft der «ewigen» Berge, die Vegetation, der weite blaue Himmel und die ergreifende Pracht des nächtlichen mächtigen Sternenhimmels bewirken viel in der Seele.

Mein Lieblingssternbild «Orion»

Wenn man hier einen ganzen Tag von der beginnenden Morgendämmerung bis zur nächsten Nacht bewusst miterlebt, schaut man die Welt wieder mit ganz anderen Augen an als im gewohnten Alltag.


Sterne in der Morgendämmerung: ein Tag beginnt

Leise beginnt die Morgendämmerung, die letzten Sterne funkeln noch am Himmel, und dann wird es fast plötzlich hell. Die Bergspitzen erglänzen durch die ersten Sonnenstrahlen und erfüllen das Herz mit Freude und Dankbarkeit.
Hier kann man ganz den Rhythmus des Tages miterleben. Die ständigen Wechsel der Farben der Berge, des Himmels, der Wolken, und die Farben der Pflanzenwelt ermöglichen eine Wahrnehmungsschulung der Spitzenklasse. Man lernt die Rhythmen der Natur kennen – und alles hat seine Zeit.

Es ist still hier oben, abgesehen von Rasenmäher- oder Handwerksgeräuschen. Was ich hier hauptsächlich höre, ist das

Rauschen eines nahen Wasserfalles, oder Kuhglocken (im Sommer). In solcher Stille kommt man wieder ganz zu sich zurück, der «Geist» wird frei und weit offen.

Nebelschwaden steigen aus dem Tal empor,
die strahlende Sonne löst sie auf.
Genauso erscheinen in uns Gedanken und Gefühle.
Das strahlende Licht des Geistes löst sie auf.

Tagsüber erhalte ich Besuch von vielen Vögeln, wie dem hier gerade anfliegenden Eichelhäher. Ab und zu ziehen unsere riesigen Adlerbussarde ihre Kreise direkt über meinem Sitzplatz, welch ein Anblick!

Wie «klein» erscheint von hier oben das Leben in den «Niederungen des Tales», wie unwichtig unsere meisten alltäglichen Probleme... Und wie nebensächlich, man kann sogar sagen überflüssig, erscheint einem hier oben das tägliche «Geschwätz und Geplänkel» in den Massenmedien.

Nein, die Welt ist ganz und gar nicht so, wie es uns täglich gesagt und geschrieben wird. Es ist schon so, dass wir als Menschheit es mit gewissen Problemen zu tun haben. Aber das war schon immer so. Manchmal mehr und heftiger, manchmal weniger.

Ja, unsere Welt ist in Wirklichkeit – trotz allem – ganz anders, viel besser und viel schöner, als uns die Medien täglich sagen. Es ist nur eine Frage des jeweiligen Blickwinkels und der Weite des Horizonts.

Horizont erweitern

Hier oben in den Bergen hat man meistens einen viel weiteren Horizont und Überblick als unten im Tal. Aber wir können überall lernen und üben, unser Blickfeld stark zu erweitern um *das Gute, das Schöne und das Wahre* zu entdecken, das immer da ist.

Über den Wolken
klarer Himmel und weite Sicht.
Über den Wolken unseres Geistes
Klarer Geist und tiefe Einsicht.

Einen klaren Geist und tiefe Einsicht können wir (fast) überall entwickeln, wo auch immer wir sind. In Momenten der Meditation kommen wir mit der Zeit immer leichter und schneller in einen Zustand des *«Reinen Gewahrseins»,* was eine rein geistige Wahrnehmung ist, weit jenseits unseres körperlichen Gehirn-Denkens. Gerade in den Bergen, am Wasser, oder überall in der Natur ist dies ziemlich leicht zu erreichen. Ihr kennt das alle auch schon.

In der Meditation ins Reine Gewahrsein eintreten:
Die Wolken schwinden im blauen Raum.
Die Berge leuchten klar.
Bewusstsein löst sich in Schauen auf.

So gelangen wir in eine tiefe Verbundenheit mit allem, was ist; in das Einssein. Wir fühlen uns als «Eins» mit allem, was wir sehen, als einen Teil des grossen Ganzen.

Wir können die Verbundenheit mit dem Kosmos, mit dem sogenannten Göttlichen wieder spüren. In uns wächst ein Gefühl für das «Ewige», was auch in fernen Zeiten immer so sein wird, auch wenn sich die Lebensumstände für Menschen, Tiere und Pflanzen geändert haben werden. Aber das werden dann aus dem Blickpunkt des «Ewigen» nur Nebensächlichkeiten sein.

Später Nachmittag, bald geht die Sonne unter

Fast unglaubliche Farben am Abendhimmel

Warum erzähle ich all dies?

Weil ich euch durch diese Beispiele ermutigen möchte, eure Wahrnehmungen zu schulen, tiefer zu entwickeln, und so eure Blickwinkel und Horizonte zu erweitern.
Durch die obigen Beispiele der Naturbeobachtungen möchte ich euch anregen, ebenfalls die Dinge genauer zu beobachten und sie in euch wirken zu lassen. *Das ist überall möglich,* wo auch immer ihr gerade seid. Und es wird euch unendlich viel Kraft, Mut und neue Lebensfreude geben.

Das Wahre, das Schöne, das Gute

Ja, das gibt es wirklich noch. Wir müssen uns nur wieder daran erinnern, und schon können wir es überall entdecken. Die Welt (Mutter Erde) ist wunderschön, trotz allem. Und es gibt die grossen, ewigen und unvergänglichen Wahrheiten, trotz all der vielen Unwahrheiten, die uns zugemutet werden.
Ja, und es gibt wirklich das allumfassende Gute. *«Jeder Mensch» – in seinem tiefsten Urgrund – ist gut!* Auch wenn er oft nicht gemäss seinem wahren Wesen handelt.
Um all dies zu erkennen, benötigen wir *die Übungen der Achtsamkeit,* um die Wahrheit, Schönheit und Güte leben zu können.

Momentan befinden wir uns (wieder mal) in einer Zeit, wo sich alles rasend schnell verändert. Altvertraute Werte werden uns genommen und vieles, worauf wir uns bis vor kurzem verlassen haben, verschwindet. Dies ist traurig und oft schwer zu ertragen. Das Gute an diesen Veränderungen ist aber, dass dadurch auch viel neuer Raum entsteht für positivere Umwandlungen. Es liegt an uns allen, unserem eigenen Leben entsprechend, heilsame Transformationen anzustreben und zu verwirklichen. Niemand sonst (auch kein Politiker) wird dies für uns tun. Also: *ergreifen wir die Chance!*

Wir haben die spirituellen sowie auch die weltlichen Werkzeuge dazu. Beginnen wir mit der genaueren Betrachtung des Lebens, der Natur und Welt. Die exakteren Wahrnehmungen werden zu Einsichten, die uns den Weg weisen für *wirklich* «menschlichere», friedliche Zukunftsgestaltungen.

Ermitage «Silence des montagnes»

Herzlich grüsst Euch

Thich Duc Tinh

Fotos: Thich Duc Tinh 2022