

Newsletter Nr. 40 vom 4. Januar 2016

Ein irischer Segen zum neuen Jahr

Wieder haben wir die Schwelle des neuen Jahres überschritten. Alle Möglichkeiten liegen vor uns. Welche Eindrücke hast du aus dem vergangenen Jahr mitgenommen, so dass sie dich noch heute beschäftigen? Wie „weiß“ und unbeschrieben sind noch deine Kalenderblätter? Fühlst du dich gefangen in deinem eigenen Terminsystem?

Von Angelus Silesius kommt das Wort: „Alles Zeitliche ist ein Rauch: lässt du es in dein Haus, so beißt es dir fürwahr des Geistes Augen aus.“

Wenn du dir das zeitlich begrenzte Jahr vor Augen hältst kann es dir gleich die Augen ausbrennen. Bevor es losgeht bist du schon der Sklave deiner vielen Aufgaben und Verantwortungen. Es wäre doch schön, wenn du einen klaren Blick bewahren könntest. Wenigstens noch für ein paar Tage! Was hilft dir dabei, dich nicht sofort einzudecken mit rauchigem Zeug, das den Geist eintrübt?

Viele irischen Segen sind voller Weisheit und Poesie zugleich. Sie vermitteln dir das Gefühl von Gelassenheit und Zuversicht. Sie helfen dir, einen klaren Blick zu bewahren.

Da gibt es die ständigen Herausforderungen, Pläne und Absichten. Du möchtest umsetzen und dich einbringen. Da kommst du schnell in einen Leistungsdruck und befindest dich in einer Spirale, aus der du nicht mehr aussteigen kannst. Alles unterliegt einem Zweck. Du ruhst dich aus um wieder fit zu sein! Du bewältigst deine Angst, um deine Ziele zu erreichen. Es geht immer um das „um zu“. Nichts darf zweckfrei und einfach so da sein.

Dabei ist doch das Leben so einfach. Du kommst auf die Welt und lebst. Du atmest. Du isst und trinkst. Du schläfst. Du freust dich und du bist unglücklich. Du lebst nicht allein sondern in einer Gruppe. Das Leben gleicht einem Dasein eines Kindes im Sandkasten nach dem Motto: „Darf ich mit dir spielen?“ - „Ja, gerne!“ So einfach! Und dann kommt was dazu. Und noch etwas kommt dazu und irgendwann wird es verworren, komplex und kompliziert. Der Sandkasten verwandelt sich in eine Arbeitswüste und die Spielkameraden in eine Horde von unberechenbaren Erwachsenen.

Dann erinnerst du dich, wie einfach die Welt deiner Kindheit gestrickt war. Eins und eins ergab zwei und nicht ein Stirnrunzeln mit der Frage: „Welchen Hintergrundgedanke hat dieser Mensch jetzt wohl im Sinn!“ Viele irische Segenssprüche vereinfachen wieder. Sie reduzieren. Sie führen zurück auf das Wesentliche. Sie bringen die göttlichen und manchmal verborgenen Dinge wieder ans Licht. So fand ich folgenden Segen:

*Möge Gott dir im neuen Jahr mehr Zeit schenken
zu danken als zu klagen.*

*Mögen deine Freunde nach Tagen,
aber dein Kummer nach Stunden zählen.*

*Mögen die Zeiten selten sein,
an denen du deine Freunde entbehrst,
und kurz die Augenblicke
in der Gesellschaft von Dummköpfen.*

*Mögen alle Tränen des kommenden Jahres
Tränen der Freude sein.*

Daraus folgen meine vier Wünsche für dich für das Jahr 2016.

Erster Wunsch und Segen: Mehr Zeit zu danken als zu klagen

Du siehst den Mangel viel schneller? Du nimmst wahr, was dir fehlt? Leider brennt sich das Misslingen oft viel schneller in unser Herz als das Gelingen. Du stehst vor dem Spiegel und siehst deine Fehler und Schwächen.

Welche Weisheit braucht es, da in einen Wandel zu kommen? Wofür magst du dich dankbar fühlen? Es geht nicht um die Kopfdankbarkeit. Das klingt mir zu moralisch. Wie kannst du "Seinsdankbar" werden? Was übersiehst du ständig an deiner Sonnenseite, weil deine Aufmerksamkeit nicht darauf gerichtet ist?

Mehr Zeit zu danken heißt: Lass die Zeit nicht unbewusst verstreichen. Stolper nicht in deine Tage hinein. Halte inne! Was tust du da jetzt gerade deinem Geist an, wenn du in diese Klagen hineingehst? Stell dich vor den Spiegel und staune: "Das bin ich!"

Zweiter Wunsch und Segen: Mehr Freunde und weniger Kummer

Ich habe manchmal Kummer. Du auch? Herzeleid! Das geschieht einfach. Ich habe niemandem etwas angetan. Da gibt es keine Schuld. Ich habe einfach Kummer. Liebeskummer, Fernwehkummer, Heimwehkummer. Der Kummer ist mit Leid und Tränen verbunden.

Da freue ich mich, wenn mich jemand einfach nur hält. Für mich da ist. Eine Freundin. Ein Freund. Ein freundliches Mitglied meiner Familie. Je mehr ich davon hab, in desto mehr Armen kann ich mich mit meinem Kummer ausruhen. So wünsche ich dir viele Arme, die dich im richtigen Augenblick halten. Zum Glück gibt es im Kummer genügend Kümmerer.

Dritter Wunsch und Segen: Viel Zeit mit Menschen, die dir gut tun

Du kannst nicht immer mit Menschen zusammen sein, die dir gut tun. Die Welt ist so groß! Da gibt es immer wieder solche Exemplare dazwischen, die so anders sind. Sie gehen dir auf die Nerven, sie ärgern dich. Sie beachten dich nicht oder zu viel. Sie lassen sich nicht abschütteln und sind aufdringlich. Sie sind zu laut oder zu leise. Sie rauben dir die Energie ohne dass du es merkst. Sie erscheinen wie von einem anderen Stern. Du verstehst sie einfach nicht und sie dich auch nicht. Mit all diesen Menschen verbringst du Zeit. Oft nicht freiwillig!

Daneben gibt es Menschen, da kannst du dich einfach ausruhen und da sein. Es fühlt sich an wie Ankommen und wie Heimat. Und du vermisst sie, wenn sie weg sind. Und gerade dann brauchst du sie besonders. Schließe deine Augen und besuche mit Hilfe deiner Vorstellungskraft diese guten Freundinnen und Freunde. Nicken ihnen freundlich zu und verbinde dich mit ihnen. Verbring einfach ein wenig Zeit mit ihnen und stärke so die Freundschaft.

Vierter Wunsch und Segen: Habe Tränen der Freude

Die Tränen der Freude bringen dich in den Zustand der Verbundenheit. Das ist das größte Glück, das wir Menschen erfahren können. Tränen der Freude sind ein tiefer Ausdruck der Liebe. Manchmal gibt es leider

auch den Zustand der Trennung. Dann sind wir uns fremd. Die Welt ist uns fremd. Die Freunde sind uns fremd.

Die Tränen der Freude kommen zu dir wie ein Geschenk. Sie sind einfach da, wenn du dein Herz öffnest. Zugleich kannst du den Herzensboden dafür vorbereiten. Wenn du dich immer verschließt, dann kann nichts fließen. Dann spürst du nur den Kloß im Hals. Ich wünsche dir, dass alle diese Klöße sich schnell auflösen, damit du nichts festhalten musst, was fließen möchte.

Jeder Segen beginnt mit dem Wort „Möge“. Das klingt nach „mögen“ im Sinne von lieben. Ich mag das! Ich liebe das! Das gefällt mir! Es ist wohlwollend und warmherzig. Es wird dir nichts aufgezwungen. Da steht keiner mit erhobenem Zeigefinger oder dringendem Ratschlag. Ein Wunsch in aller Freiheit. Alles darf und nichts muss wirklich. Erlaubnis und Freiraum!

Möge es viel „Mögen“ geben für dich im neuen Jahr!

Falls du noch Elemente der Vertiefung und Bereicherung suchst, so lade ich dich ein. Alle Infos findest du wie immer unter www.matthias-koenning.de

Ich freue mich auf die nächste Begegnung und bin gespannt auf das, was wächst – im Innen und Außen.

Matthias Könnig

P.S. Gerne darfst du den Newsletter an andere Interessierte weiterleiten und auf meine Einladungen aufmerksam machen.

Die aktuellen Termine:

Meditation und Mehr

Dienstag, 26.01. 2016 um 20.00 Uhr

Atmen, Stille, meditieren, singen, teilen...

Wir lesen weiterhin Abschnitte aus dem Markusevangelium.

Markus 12: Das wichtigste Gebot

Ort: Im Kühl 16, 59227 Ahlen

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich! Einfach kommen und klingeln!

Die klanggeleiteten Trancereisen

Die klanggeleiteten Trancereisen finden statt: Im Kühl 16; 59227 Ahlen. Der Dauerton führt in die Entspannung und Meditation mit oft ungewöhnlichen und interessanten neuen Erfahrungen für Körper, Geist und Seele. Der Beginn ist um 20.00 Uhr, Ende gegen 21.30 Uhr.

Dienstag, 12.01.2016 – Monochord

Mit sanften Klängen in das neue Jahr

Dienstag, 09.02.2016 - Der Gong

Den Kritiker abstreifen und die Urkraft erleben!

Anmeldungen an: mk@matthias-koenning.de

Oder per Telefon: 02382 - 961 5953

Kosten: Spende für den energetischen Ausgleich