

# Aktueller Brief

August 2008



*Liebe Freunde, sehr geehrte Damen und Herren,*

die krassen Preissteigerungen bei Benzin, Öl und Gas lösen – neben anderen Meldungen aus der Wirtschaft – Verunsicherung und Verlustängste bei vielen Menschen aus. Anstatt jedoch auf die ölfördernden Länder oder die Wirtschaft zu schimpfen, könnten wir uns fragen, was wir selbst mit dieser Entwicklung zu tun haben und unsere Art zu leben einmal hinterfragen. Vielleicht liegt in der jetzigen Entwicklung ja sogar ein Segen für uns?

Wir haben in Deutschland jetzt seit über 60 Jahren einen stetig steigenden Wohlstand für die grosse Masse der Bevölkerung erlebt und geniessen ihn immer noch. Wir haben uns ein elektronisches Gerät nach dem anderen angeschafft; bei wem ist klar, wir sind ja nicht blöd. Haben Sie schon mal alle Elektrogeräte in Ihrem Haushalt gezählt inkl. denen in den Schubladen? Ein Sony Walkman gilt heute schon als Dinosaurier auf dem Elektronikmarkt: iPods, iTunes und andere Spielereien „braucht“ der Mensch heute anscheinend zum Leben. Die Spielzimmer der Kinder und Jugendlichen quillen über von unsinnigem Krimskrams und unsere Kellerräume leiden in der Regel – wie so mancher Darm - an Verstopfung.

Die meisten von uns legen ihre Aufmerksamkeit im Leben auf das HABEN, auf das mögliche Absichern, das Vermehren und das Festhalten des HAB-Gutes, des Materiellen. Und wir vergleichen unser Gut mit dem des Nachbarn, der anderen. Wir wollen möglichst mehr haben als der andere. Geiz ist geil, oder nicht? „**Ich konsumiere – also bin ich**“, lautet die Selbsterkenntnis des heutigen „Normal-Menschen“. Folglich leiden immer mehr Menschen am Fett, an Übergewicht. Auch in diesem Punkt schleppen wir uns Amerika hinterher.

Aber nicht nur unsere Körper sind zu voll gestopft, auch unsere Ohren, unser Gehirn, unsere Sinne lassen wir täglich bombardieren mit einer Unmenge an Reizen von Radio- und Fernsehsendungen, Telefonaten und SMSen, Emails, Websites und ständiger Musikberieselung. Wir haben vergessen, dass unsere Körper höchstempfindsame Schwingungskörper sind, die auf diese Überflutung hin nicht anders können als dicht zu machen und Alarmsignale auszusenden, ob Tinnitus, Kopfschmerzen oder Allergien, ob Kreislauf- oder Immunschwäche, um nur wenige zu nennen. Setzen Sie mal einen 20 bis 40-jährigen Menschen heute eine Stunde in einen Raum, wo es einfach nur still ist. Völlige Stille halten heute immer weniger Menschen aus.

Es geht mir nicht um Kritik an uns Menschen, sondern um die Frage, wie wir heute ein Leben führen können, bei dem unsere Seele aufblüht, unser Herz singt und unsere Körper gesund und beweglich sind. Denn danach sehnen wir uns: nach tiefempfundenem Glück, nach Frieden in uns und mit uns, mit anderen und dem Leben; nach Nähe zu anderen Menschen, nach verstanden und angenommen werden; nach dem Ausdruck von Gefühlen; nach dem Entdecken unserer Kreativität und anderem mehr. Wir wünschen uns einen Sinn im Leben und wir spüren, dass der nicht im Konsumieren liegen kann. **Unser Leben hat den Sinn, den wir ihm selbst geben.** Die wenigsten jedoch haben sich entschieden, ihrem Leben bewusst einen Sinn zu geben. Bei den meisten heisst er: „Ich muss über die Runden kommen.“ Das fühlt sich folglich oft sinn-los an.

Ich lade jeden herzlich ein, sich das grosse Ungleichgewicht in seinem Leben anzuschauen zwischen dem HABEN und dem SEIN, zwischen dem MATERIELLEN und dem GEISTIGEN, dem GERÄUSCH und der STILLE, dem MACHEN und dem NICHT-TUN. **Wieviel Aufmerksamkeit und Zeit schenken Sie bewusst Ihren Gedanken, Ihren Gefühlen und dem stillen Mit-sich-selbst-sein, dem Genuss am Menschsein ohne jede „Hardware“, in der Besinnung, der Meditation oder im Gebet? Wieviel Zeit verbringen Sie in der wirklichen Begegnung mit anderen Menschen, ob im Gespräch, im Lauschen, im Wahrnehmen oder in der Stille? Wie oft berühren Sie andere Menschen, im Blick, im Händedruck, in der Umarmung oder in der Liebe? Wie oft am Tag sind Sie mit Ihrem ganzen Bewusstsein anwesend, präsent und können sagen: „Das jetzt ist genau das, was ich liebe zu sein und zu tun.“**

Die Energiekrise im Aussen ist nichts als ein Spiegel der Energiekrisen in uns und in unserem Leben. Das Leben ruft uns auf, sehr achtsam mit uns selbst, mit unseren Seelen, unserem Geist und unseren Körpern umzugehen, auf Stimmigkeit und auf Ausgleich, auf Balance zu achten. Es ruft uns auf, dem Wesentlichen in unserem Leben unsere Aufmerksamkeit zu schenken. Am Ende unserer Tage in diesem Körper nehmen wir nichts mit, was wir anfassen können. Aber all das werden wir mitnehmen und unseren wahren Besitz nennen können, was wir wirklich geliebt haben.

**In der Liebe und im Lieben liegt für mich der ganze Sinn des Mensch-Seins und auch die Lösung sämtlicher menschlicher „Probleme“ und Herausforderungen, genauso wie aus der Unliebe uns selbst und folglich anderen gegenüber auch alle Probleme entstehen.** Wem diese „Software“ zu soft ist, der kommt (noch) aus dem Verstand und nicht aus dem Herzen; der darf noch ein wenig weiter jammern, verurteilen und Opfer spielen.

Ich wünsche Ihnen allen, dass Sie Ihr Herz öffnen für die Liebe zu sich selbst, zu allen anderen und zum Leben und Ihre Aufmerksamkeit auf das Wesentliche lenken, auf den Frieden und die Freude des Herzens.

Mit herzlichen Grüßen von der stillen Insel Lesbos

Ihr

Robert D. Zitz