

## NEUE WEGE GEHEN • ERKENNTNIS IN DER HEART SANGHA

Wir alle schöpfen nicht nur frische Kräfte aus der Entspannung und Erholung, sondern auch aus dem ehrlichen Bemühen um Erkenntnis, im Idealfall aus einer gelungenen Kombination von beidem und ich kann sehen, dass wir mit der HEART SANGHA auf einem guten Weg sind. Ja, es ist ein Weg, den wir **gemeinsam** gehen. Er ist nicht vordefiniert, aber getragen vom gleichen Sehnen im Herzen und dem Vertrauen in die Wahrheit unserer wahren Natur. Sie erfüllt immer den Raum, leuchtet aus unser aller Augen und wird spürbar in jeder Begegnung.

Singen in Gemeinschaft, Bewegung, Stretching, Yoga, Tanzen, Berührung, Kreativität und die Möglichkeit zu wahrhaftiger Begegnung haben eine immense Bedeutung, sowohl für unser individuelles seelisches, geistiges und körperliches Wohlbefinden, als auch für die Gemeinschaft. In diesem Sinne sind wir auch gesellschaftspolitisch aktiv und leisten einen wichtigen Beitrag für notwendige Veränderungen, und deswegen haben diese Zutaten bei der Gestaltung unsere volle Aufmerksamkeit.

- Wir wissen, dass wir mit der sanften Erweckung und Förderung der körperlichen Energieströme die Grundlage für die Entdeckungsreise in die friedliche und harmonische Existenz bekommen, die immer da ist und geduldig auf uns wartet.
- Begegnung im offenen und angstfreien Raum lässt alte Muster sichtbar werden, die uns daran hindern, unseren Impulsen zu vertrauen und zu folgen - eine Einladung, sich ihnen liebevoll zuzuwenden und dann gehen zu lassen.
- Berührung kann sowohl spontan geschehen, als auch im geschützten Rahmen eines Heilungsrituals. im Heart Dance oder in einem speziell dafür angebotenen Workshop der Sangha.
- Gedanklicher und emotionaler Austausch findet immer statt: bei den Mahlzeiten, bei Spaziergängen, im Kreisgespräch, in besonders gestalteten Strukturen der Communion Retreats.
- Die Entfaltung des individuellen und gemeinschaftlichen Ausdrucks ist ein direkter Gewinn. Mit der zunehmenden Atemkraft und der Öffnung des Herzraums wird die Stimme wieder locker und frei, Vertrauen, Mut und Kraft nehmen zu und die Freude kann sich spontan ausdrücken.
- Die Integration kommt durch Praxis. Diese zu entwickeln und zu festigen, individuell und gemeinschaftlich, braucht Ausrichtung, Initiierung, Einstimmung und Ausdauer.
- Der Gewinn aus diesen Bemühungen ist direkt: Wir entwickeln eine starke emotionale Kompetenz zum Wohle unseres Selbst und zur Stärkung der Gemeinschaft, und sie bringt uns unmittelbar in Verbindung mit der alles, also uns auch, durchdringenden, wunderbaren göttlichen Schöpfung, ihrer Weisheit und Gnade.

