

**28. und 29.11.2020**

Samstag: 10:00-18 Uhr, Sonntag 10:00-15 Uhr.  
Wochenende mit Bettina Höldrich in München

## „Politisch und spirituell – Vom Herzen her handeln“

„Wer meditiert, ist Aktivist:in“

Lama Tsültrim Allione, Frühling 2020

- Was du meditierst nur, und tust gar nichts?
- Und du, was bringen deine Aktionen letztlich?



*Kraftvolle Tara im Tempel von Tara Mandala, Colorado*

Das Private ist politisch, ist die kraftvolle Einsicht der Frauenbewegung der 1970er Jahre.  
Wie ist es mit einem weiteren Schritt? Das Private ist politisch ist spirituell.

Ich kaufe ein Produkt. „Im Außen“ hat das Auswirkungen: Es verschmutzt die Meere oder nicht.  
Wie sieht es „im Innen“ aus? Verachte ich die Leute, die schädliche Produkte kaufen? Fühle ich mich hilflos, weil ich allein kaum etwas bewirke? Ist ein Element der Leichtigkeit dabei, weil ich weiß, dass ich mich, die anderen und das Meer nur träume? Ist ein Element des Mitgefühls dabei, weil ich weiß, dass man auch (und gerade) im Traum leiden kann?

Spirituelle Weltsicht heißt: Außen und Innen sind nicht getrennt. Nur durch die optische Täuschung, es gäbe Ich und Andere, kommen diese Begriffe überhaupt zustande.

Die eigene Wahrnehmung zu klären ist daher der Schlüssel, um Ganzheit zu erleben. So verstehe ich auch Lama Tsültrims Satz: Wenn wir meditieren, sind wir Aktivist:innen.

Ohne das schaut es schlecht aus: Ein Handeln aus dem Gefühl der Getrenntheit heraus führt oft zum Eindruck, gegen Windmühlen zu kämpfen. Man fragt sich dann: Warum passiert so viel Schlimmes, wenn so viele das Beste wollen?

Es heißt: Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist, sondern wie wir sind.

Wenn ich aus diesem Bewusstsein heraus handle, sind Herz, Leichtigkeit und Mitgefühl dabei.

Ich muss nicht mehr die Welt retten – aber ich lasse mich von dem Wunsch leiten, dass wir alle so gut wie möglich leben können – und dass wir frei werden können.

Was wir am Wochenende machen:

### **An beiden Tagen:**

- teilen, was uns „im Außen“ gesellschaftlich bewegt
- das „Innen“ erforschen: Emotionen, Urteile, Selbsturteile...
- mit all dem sein, in stiller Meditation mehr zur Mitte kommen.

**Samstag:** die Einstellung zu einem herausfordernden Thema transformieren. Methoden:

Die vier Trauerphasen (einfache, wirksame, angeleitete Übung).

Das Nähren der eigenen Dämonen (wenn schon gut mit der Übung vertraut).

**Sonntag:** Ein kurzer „Healing March“ zum Mahnmal in München-Pasing.

Seit 2017 führen wir den Healing March durch. Dadurch, dass wir uns für ein belastendes Thema öffnen und ihm in der Runde, beim Gehen und in der Meditation nachspüren, geschieht Transformation.

**Organisationsbeitrag € 20,- Dana** (50% an Projekte des Healing March) empf. € 60 bis 100,-

**Anmeldung** bis 21.11. 2020 bei [bhoeldrichgmx.de](mailto:bhoeldrichgmx.de)