

Leerheit

Wie kamen wir zu diesem Thema? Wie kam das Thema zu uns?

Das Netzwerk / die Gruppe verändert sich, verkleinert sich.
 Die Organisation kann daher nicht mehr wie in der vergangenen Jahren weiter laufen.
 Wir fanden keine Referentin für das diesjährige Treffen – und und auch mit dem Haus gab es Probleme.
 Dies löst Unsicherheit, Ärger, Konflikte, Angst aus.
 Wir machen das Thema Leerheit /Vertrauen in die Leerheit zu unserem Motto für das 10. Netzwerktreffen..
 Leerheit und Fülle: Die Gemeinschaft/das Netzwerk ist gleichzeitig mit jeder Frau reich und stark.
 Wir wollen die Erfahrung der Leerheit empfinden; jede für sich und in der Gruppe „damit sein“.
 Wir bemühen uns, die Leerheit nicht aufzufüllen.
 Es ist eine besondere Form von Geduld, angesichts der Leerheit nicht in Panik zu verfallen.

Die von Petra zusammengestellten Texte

von Sylvia Wetzel (der vollständige Vortrag ist online zu finden unter <http://www.sylvia-wetzel.de> /
 Empfehlungen / Aktuelle Artikel / Wie wirklich ist die Wirklichkeit) und aus der traditionellen tibetischen
 Tradition.

Die Mindmap:

Leerheit – hat Form

leer von Identität

Leerheit ist Loslassen.

Leerheit ist wirkliche Fülle – unerschöpflich ohne Anfang und Ende.

Leerheit zerstört Illusionen.

Leerheit = mit allem verbunden sein.

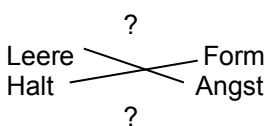
Form + Leere
 breitet sich aus wie Schwingen.
 es trägt mich.
 es
 fliegt
 mich.

Leerheit umfängt alles.

Leerheit ist Vertrauen.

Angst vor Verlusten.

Ich
 Leerheit ≠ Definitionen.



Leerheit ist nie wieder einsam sein.

Leerheit ist der Zustand des Ungeborenen
verbunden mit dem *genussvollen* Wissen darum.

deshalb bringen wir die Objekte der fünf Sinnesfreuden dar
auch uns selbst

denn selbst ist



Die Gedanken im Rundgespräch:

- Leerheit heißt Einsamkeit.
- Sunyata heißt – unter anderem auch - „schwanger sein“.
Leerheit bedeutet, es gibt Raum, in dem etwas Neues entstehen kann.
- Leerheit von dem, was mich belastet.
- Sunyata enthält Buddha, Dharma, Sangha.
- Leerheit kann weniger intellektuell (philosophisch) als „mit dem Herzen“ begriffen werden.
- Mitgefühl erfordert, die Natur der Dinge (= leer von Identität) zu erkennen.
Ich benötige auch Mitgefühl (mit mir und anderen), um die Leerheit zu ertragen.
- Fülle kann auch „zu viel“, belastend sein.
- „Aus Leerheit entsteht bei mir nicht automatisch Mitgefühl.“
- Erst, wenn ich die Zutaten für einen Kuchen aktiv eingekauft habe, kann der Kuchen im Ofen entstehen.
Wiederholte Übung schafft die Möglichkeit für die Einsicht in Leerheit.
- Im kapitalistischen Alltagsbewusstsein ist Fülle gut und Leerheit Mangel.
- Wenn ich das Herz-Sutra „Form ist Leerheit und Leerheit ist Form“ immer wieder rezitiere, denke ich irgendwann: „Gott sei Dank, ich verstehe gar nichts!“
Irgendwann verbinden sich die verschiedenen Seinsweisen/Konzepte.
- „Es gibt viele Wege, das Hamsterrad zum Stillstand zu bringen, ein Loch in der Wolkenschicht zu finden.“
- Unsere Konzepte sind Ergebnisse unseres Karma.
- „So viele Konzepte haben sich in mir schon verändert – was bleibt, ist Vergänglichkeit.“
- In der christlichen Tradition ist Fülle (verstanden als Ausdruck der göttlichen Schöpfungskraft) sehr bedeutend.
- „Was bleibt, ist die Liebe.“
- Beim Sitzen und beim Yoga entstehen neue Räume, entsteht Verbundenheit, Mitgefühl.
- Beim Fasten entsteht angenehme, entlastende Leerheit.
- „Meinen leeren Kühlschrank kann ich nach der Fastenzeit völlig neu füllen.“