



Liebe Focusing-Freunde, zum Jahresbeginn wieder ein paar Anregungen vom igf

## Eine neue, integrale Sicht der Welt

Wie können wir mehr Bewusstsein für uns, die Welt und für ein neues Miteinander entwickeln?

Die Erfahrung, Teil eines lebendigen Ganzen zu sein, fördert eine tiefe Empathie, eine kollektive und individuelle Authentizität als gemeinsame Wirklichkeit. Denn wir sind einzigartig und autonom, aber gleichzeitig auch Teil eines lebendigen Ganzen.

„**Tonglen**“ – eine Form der Meditation im tibetischen Buddhismus - bietet eine schöne Übung: Darin atmen wir das Leiden der Welt in unser Herz ein und atmen Mitgefühl und Liebe aus. Damit erfahren wir unmittelbar, wie in der Begegnung von Licht und Dunkel in uns ein Transformationsprozess geschieht.

**Focusing** lässt uns hierbei genauer wahrnehmen, was wir in Wirklichkeit fühlen und empfinden. Wir führen unsere Aufmerksamkeit immer wieder von konkreten Gedanken und von der Imagination zum Erleben des Ganzen. Dies ermöglicht es, psychische Probleme in ihrer Sinnhaftigkeit und ihrer spirituellen Dimension wahrzunehmen - unter Einbeziehung gesellschaftlicher, sozialer, moralischer und ethischer Perspektiven. Der integrale Blickwinkel hilft, verschiedene Bewusstseinssebenen wie „**meins, deins, unseres**“ genauer zu differenzieren. Damit können wir mit frischer Energie aktiv an drängenden persönlichen, gesellschaftlichen und auch ökologischen Problemen arbeiten.

### Die Kraft des Zusammenwirkens von Kopf, Herz und Bauch

**Kopf:** Wir lernen und studieren Themen, um ein größeres Verständnis zu entwickeln

**Herz:** Empathie, mitfühlender Austausch, Meditation

**Bauch:** Ich-Akzeptanz, Selbsterfahrung mit Elementen der Psychotherapie, Schatten-Arbeit.

### Integrale Betrachtung von Diesseits und Jenseits

Die meisten Meditationen sowie monotheistisch-christliches Gebet und Kontemplation vermitteln uns Zugang zu Jenseitigem, Transzendtem. Eine zeitgemäße (integrale) Spiritualität muss aber auch berücksichtigen, wie wir unser eigenes Leben realistisch leben und uns an den Platz im eigenen Leben stellen, an dem wir stehen – mit allen Eigenschaften, unserem individuellen Sosein und Bewusstsein - und vergegenwärtigen, wie es sich anfühlt, das Leben von innen her zu spüren und zu leben. - Damit verbinden sich die unterschiedlichen Perspektiven „**Ich**“ (Bewusstsein), „**Wir**“ (Kultur, Spiritualität) und „**Es**“ (Wissenschaft) zu einer ganzheitlich-vernetzten integralen Sichtweise.

Mit herzlichen Grüßen, Rainer

Weitere Infos über Ausbildungen, Supervisionen, Seminare und Vorträge auf meiner Website