

Madeleine hat mich gebeten, einen kleinen Erlebnisbericht über den Kurs Yoga – Meditieren Wandern – zu schreiben. Ich freue mich, nochmals an die schönen Tage zurückzudenken, und meine Erlebnisse und Erfahrungen an andere weiterzugeben. Doch während dem Schreiben wurde mir bewusst, dass ich diese nicht einfach so mit Worten beschreiben kann. Man muss es einfach selber erleben und erfahren und jeder erlebt es sicher wieder anders. So möchte ich kurz zusammenfassen, was mich während dieser Woche am meisten beeindruckt hat.

Zuerst einmal der Ort selber. Jedesmal wenn ich in die Abbaye de Fontaine-André komme, ist es für mich wie ein nach Hause kommen. Ein nach Hause kommen auch zu mir selber. Ich spüre und genieße die Stille und Ruhe die von diesem Ort ausgeht. Besonders in der kleinen Kapelle fühle ich mich sehr geborgen und spüre eine grosse innere Zufriedenheit. Gleichzeitig fühle ich mich rund ums Kloster auch immer sehr mit der Natur verbunden. Es gibt verschiedene wunderschöne Weiher mit Seerosen, unter einem Baum horche ich den Vögel und Insekten zu, ich schlendere durch den grossen Blumen- und Gemüsegarten, ich atme die frische Luft ein und genieße den traumhaft schönen Ausblick auf den Neuenburgersee. Die Abbaye besitzt eine eigene Wasserquelle. Beim Brunnen mit dem frischen Quellwasser trifft man sich, um Wasser zu holen um sich zu unterhalten oder einfach um dort zu sitzen und die Kraft dieses Ortes zu spüren.

Ich schätze die Gastfreundschaft der frères und des Hausteams sehr und jedes Mal bin ich wieder von neuem von der liebenswerten und warmherzigen Art des Teams beeindruckt.

Durch das Yoga und Meditieren sowie durch die Wanderungen in der Natur finde ich noch mehr zu mir selber. Ich nehme mich und meinen Körper sowie mein Inneres besser wahr. Ich öffne mich aber auch für andere. Bei diesem Kurs treffe ich meist auf sehr unterschiedliche Menschen und am Anfang denke ich dass wir fast keine Gemeinsamkeiten haben, umso schöner ist es, dann, jedes Mal zu erfahren, dass wir halt doch alle auf demselben Weg sind. Für mich ist es faszinierend, wie sich die Gruppe in der kurzen Zeit findet. Es entstehen Gespräche, Begegnungen oder sogar Freundschaften, welche mich sehr beeindrucken. In der Gruppe hatten wir unvergessliche Momente beim Wandern, Feuer machen fürs Picknick, Meditieren oder einfach beim Beisammen sein. Am Tag des Abschieds gibt es sogar auch mal eine Träne. Nicht aus Trauer, sondern aus Freude. Ich danke Dir, Madeleine und dem ganzen Hasteam. Ich freue mich auf das nächste Mal in der Abbaye.