

Gefährtenwandern am Sa., 11.09.2021: Meditation in schwierigen Zeiten

Hintergrund:

Es ist jedem von Euch überlassen, die eigene „schwierige Zeit“ zu erinnern oder auch vom Schwierigen in Deiner Zeit zu erzählen. Aus meinen eigenen schweren/schwierigen Momenten oder für mich schweren/schwierigen Entscheidungen ist zurzeit sehr gegenwärtig, dass ich nach *Alternativen zum Kämpfen* suche, auch wissend, dass „der Gegner“, „das Gegnerische“, das, was mir „unliebsam“ begegnet oft stärker ist als ich. Es geht um die Klugheit, mit den Widrigkeiten in meinem Leben umzugehen.

Aus der „Praktischen Anleitung zur Meditation“ des Buddhisten Ajahn Brahm (München, 42016) habe ich einige Zitate gesucht, die richtungsweisend für die Alternative zum Kämpfen sind. Schaut, was sie auslösen bei Euch – und das lasst uns in eine *erste Austauschrunde* einbringen.

- „Darum geht es bei der Meditation, und jetzt wisst ihr es. Meditation ist die Kunst, die Dinge verblassen und schwinden zu lassen, sie verflüchtigen sich. Sie ist eine Bewegung in Richtung Leere.“ (24)
- „Merkt euch einfach diese simple kleine Formel: Wenn die Energie nicht mehr ins Tun fließt, wird sie zunehmend ins Erkennen fließen.“ (76)
- „Unser Ziel bei der Meditation ist Freiheit.“ (98)
- „Das führt uns zu einer schönen Definition von Weisheit: Sie ist das Wissen, das uns ein gleichmäßiges, friedvolles und ausgeglichenes Leben zu führen erlaubt.“ (144)
- „Denkt also immer daran: Alle Leiden haben damit zu tun, dass ihr von der Welt etwas verlangt, das sie nicht bieten kann.“ (210)

Impuls am Nachmittag:

Meditation kann ins wertungsfreie Betrachten der Dinge, Ereignisse, Begegnungen und Menschen führen. Es kommt auf die „Lesart“ an, die all dem ihre „Bedeutung“ (= Bewertung) gibt.

Das gilt auch für folgende Worte:

- | | | |
|-------------------|------|------------------------|
| - Enttäuschung | oder | Ent – TÄUSCH – ung? |
| - Zumutung | oder | Zu – MUT – ung? |
| - Selbständigkeit | oder | Selb – STÄNDIG – keit? |
| - Allein | oder | All – EIN? |
| - Verantwortung | oder | Ver – ANTWORT – ung? |
| - Alleinstehend | oder | Allein – STEHEND? |

Was ändert sich, wenn Du die Sicht auf diese Worte änderst?

Ein Lösungsansatz: „Was Du loslässt, kann Dir keiner mehr nehmen.“