

## Gedanken zur Meditations-Woche 23. bis 29. August 2021

**Zitat** (nach Palm 91, 12):

„...damit Dein Fuß nicht stoße an einen Stein.“

**Gedanken dazu:**

Haben Sie sich in der Urlaubszeit einmal die Zeit genommen, einfach nur in den Himmel zu schauen? Dieses Jahr war der Himmel im Sommer ja meist nicht „langweilig blau“, sondern es gab zum Teil dramatische Wolkenbildungen. Ich erinnere mich noch, dass ich als Kind mit meinem Vater im Sommer oft auf der Wiese im Garten gelegen habe und wir einfach nur versucht haben, Bilder in den Wolken über uns zu erkennen. Dazu haben wir uns dann Geschichten erzählt.

Vielleicht sollte man sich für so etwas auch heute ab und zu einmal Zeit nehmen, denn die Wolken können auch jetzt noch zu uns „sprechen“:

Am späten Freitagabend vergangener Woche, als die Sonne schon untergegangen war, habe ich beim Laufen so etwas erlebt. Auf den schlecht asphaltierten Wegen hatte ich zunächst „Respekt“ vor den Schlaglöchern, doch dann kam der Mond hinter den Wolken hervor und schien hell auf meinen Weg. Ich konnte in meinem leichten Trab sogar zum Himmel schauen und da sah ich, dass der Mond von einer Wolke, die wie eine schützende Hand aussah, „getragen“ schien. Das Bild veränderte sich eine halbe Stunde lang nicht, sodass mir schließlich der Gedanke kam: Wie schön ist es, sich immer so getragen zu fühlen und vielleicht anderen Licht spenden zu können!

Ich dachte an mein eigenes Leben und was mich durch die Zeit hindurch getragen hat – sicher auch das Mantra der Meditation. Wie ich durch einen Zufall gerade festgestellt habe, jährt sich in dieser Woche zum 40. Mal der Tag, an dem ich zum ersten Mal meditiert habe. Zugleich muss ich gestehen, dass ich mich bei vielen Zeiten der Meditation auch heute noch wie ein „blutiger Anfänger“ fühle. Vielleicht hält einen das aber sogar auch etwas jung!?

Immerhin ist es mir nach Jahrzehnten geschenkt, dass ich mich in manchen Alltagssituationen, wenn ich eigentlich „explodieren“ sollte oder wollte, stattdessen auf das Mantra besinne. Aber wie oft – so ging es mir beim Laufen auch noch durch den Kopf, ist der Mond in meinem Leben verdeckt, wie oft habe ich mich vielleicht gar bewusst von ihm abgewendet. Aber: Die haltende Hand war doch immer da – auch das Mantra, zu dem ich immer zurückgekehrt bin.

Das Leben wird so weiter gehen, und das macht mich innerlich froh – in der Hoffnung, dass mich die Zeiten der Meditation und das Mantra auch künftig begleiten und tragen werden.

**Überleitung in die Stille:**

Der griechische Begriff des „Holon“ bedeutet ein Ganzes, das Teil eines anderen Ganzen ist. So ist es auch mit unserem ganzen Leben und Dasein: Es ist ein Ganzes, das in einem Größeren geborgen ist. Zu diesem Größeren sind wir unterwegs und öffnen uns in jeder Meditation wieder bewusst dafür. Möge auch Ihnen das Mantra weiter ein guter Begleiter sein! Ma-ra-na-tha...