

Gedanken zur Meditations-Woche 14. bis 20. Februar 2022

Zitat (Buchtitel von Kim Nataraja, ehem. Leiterin der Schule der Meditation der WCCM):
“Dancing with your shadow – Tanz mit dem Schatten”

Gedanken dazu:

Das Leben ist die Kunst, auch mit unseren Schattenseiten und Ängsten zurechtzukommen. Meditation hilft uns, unsere innere Balance zu finden und zu halten. Was kann uns der Tanz dazu sagen? Wir sind Menschen mit Leib und Seele – beide sind eng verbunden. Der Körper kann uns deshalb viel sagen über unser Inneres.

Was müssen wir tun, um unsere körperliche Balance zu halten? Die Antwort kann auch ein Hinweis darauf sein, wie wir unsere innere Balance erreichen: Wir konzentrieren uns ganz und gar auf „das Eine“ - auf die Figur im Tanz. Die Figur weist über unsere Person hinaus. Wir drücken etwas aus – Freude, Anmut und Eleganz, wenn wir gute Tänzer sind.

Wie ist es in der Meditation? Worauf konzentrieren wir uns dort? Auch da ist es „das Eine“, dem wir unsere ganze Konzentration geben. Gegenstand unserer inneren Aufmerksamkeit ist der Atem oder einfach nur das Wort, das wir bewusst innerlich sprechen. Wir verlassen uns auf die „Armut des einen Wortes“.

Beim Meditieren lassen wir alles zurück - unsere Rollen, unsere Aufgaben, all das, was uns bedrückt, unsere Ängste, aber auch unsere positiven Vorhaben und Gedanken. Wir reinigen uns von Absichten, Routinen und Gewohnheiten sowie verzerrten Wahrnehmungen. Allmählich sehen wir die Welt mit anderen Augen: Hektisches Treiben schenkt uns neue Einsichten, gibt uns neue Anstöße, belastende Situationen werden ein Segen, und aus Sinnlosigkeit wird Sinn.

Ganz abgesehen davon, dass wir in der Meditation Stress abbauen und durch sie Stress anders erleben, öffnet uns die Praxis der Meditation einen tieferen Zugang zu unserem Inneren, zu unserem wahren Selbst. Dann verzerrt unser Ego nicht mehr die Perspektive aus selbstsüchtigen und oberflächlichen Gründen. Die uns angeborenen Überlebensängste treten zurück: Es ist gut so, wie es ist! Mit einer solchen Lebenseinstellung finde ich Glück und Zufriedenheit.

Die Suche danach ist meist nicht erfolgreich, wenn ich etwas um jeden Preis haben oder erreichen will. Sie ist eher erfolgreich, wenn ich loslasse und mich beschenken lasse. Das ist die Grundeinstellung in der Meditation. Ich werde offen für das, was wirklich ist. Das ist nicht einfach, aber durch Übung kann ich es erreichen.

Das gilt genauso für den Tanz. Auch die Balance im Tanz eröffnet einen neuen Blick und ein anderes Verständnis des Körpers. So lernen wir voneinander: Der Meditierende von der körperlichen Disziplin des Tänzers und der Tänzer von der inneren Disziplin des Meditierenden. Und als Meditierende lernen wir unsere Schatten zu verstehen und anzunehmen.

Überleitung in die Stille:

Tanzen wir mit unserem Schatten – vielleicht auch in der Stille, wenn er sich meldet -, aber halten wir vor allem immer wieder die Balance durch unser Mantra. Ma-ra-na-tha...