

## Gedanken zur Meditations-Woche 19. bis 25. September 2022

**Zitat:** „Termine, die man mit sich selbst hat, verschiebt man leichter.“

### Gedanken dazu:

Die Aussage eines Teilnehmers am Ende unseres Meditations-Seminars „Stressabbau durch Meditation“ für die Zentrale Fortbildung des Landes Hessen in der vergangenen Woche bringt einen wichtigen Punkt zum Ausdruck, warum unsere Treffen im Rahmen der Meditationsgruppen so wichtig sind: Für uns selbst finden wir leicht Ausreden oder Entschuldigungen, warum es gerade etwas Wichtigeres gibt als zu meditieren. Wir neigen dazu, noch schnell dieses und jenes zu erledigen – und plötzlich haben wir keine Zeit mehr für die Meditation oder sind am Abend einfach zu müde.

Da kann es ein wichtiger Impuls sein, einmal in der Woche in einer Gruppe gemeinsam zu meditieren. Das setzt einen Fixpunkt und lehrt uns, auch für die Meditation während der anderen Tage solche festen Zeiten zu setzen. Die Teilnehmer des Seminars letzte Woche plädierten beim „Transfer in den Alltag“ zwar auch hier für eine gewisse Flexibilität – z.B. statt einer festen Uhrzeit am Abend eine Regel einzuhalten wie „Meditation eine halbe Stunde nach Heimkehr am Abend“ oder „eine halbe Stunde vor dem Schlafengehen“, aber zur Umsetzung gehört dann eben oft auch eine gehörige Portion Willenskraft. Am einfachsten ist es für die meisten wohl, gleich am Morgen zu meditieren und dafür eine halbe Stunde früher aufzustehen. „Morgens um sieben ist die Welt noch in Ordnung“, heißt es in einem deutschen Film von 1968, dessen Musik von James Last vielen noch in den Ohren klingen mag. Wenn man mit der Stille der Meditation den Tag beginnt, reicht die Brücke unseres Mantra in den Alltag hinein und hilft uns, viele Dinge, die uns widerfahren, anders wahrzunehmen.

Erstaunlich war in dem Seminar auch die übereinstimmende Aussage der Teilnehmer, dass sie die Stille besonders geschätzt haben, und dies – so die Aussage eines Teilnehmers – „trotz der Gruppe“. Offensichtlich bekommt die Stille in einer Gruppe noch eine tiefere Qualität.

Es geht wohl vielen so, dass wir neue Impulse wie Seminare, Besinnungstage aber dabei vor allem auch das Miteinander mit anderen brauchen, um einen Neubeginn zu wollen und dann auch zu vollziehen. Ich habe mir nach dem Seminar letzte Woche vorgenommen, Termine mit mir selbst nicht zu häufig zu verschieben, und ich weiß zugleich, dass die regelmäßigen Treffen in meinen Meditations-Gruppen mir dabei eine Hilfe sein werden. Aus der Regelmäßigkeit wird eine Gewohnheit, aus der Gewohnheit wird ein Teil von uns.

Ich freue mich in dieser Woche über ein weiteres Miteinander, und zwar darüber, dass die Gedanken zur Meditationswoche künftig auch von der WCCM Deutschland übernommen werden. Es ist wichtig, dass wir voreinander wissen und dass die Gemeinschaft derer, die meditieren wächst. Die Meditation ist ein befreiender Beitrag zum Frieden in uns und untereinander. Teresa von Avila sagt: „Es ist etwas sehr Großes, ein freies Herz ... zu haben.“

### Überleitung in die Stille:

Gehen wir in unseren Gruppen in die Stille - an verschiedenen Orten und zu verschiedenen Zeiten, aber im dem gleichen verbindenden Geist, der uns in der Stille alles lehrt. Maranatha...