

## Gedanken zur Meditations-Woche 29. April bis 5. Mai 2024

### Zitat:

„Das schönste Erlebnis heute war die Meditation.“

### Impuls:

Kindermund tut Wahrheit kund, so sagt man; und wenn Kinder sich geborgen fühlen, sprechen sie oft aus, was sie zutiefst bewegt.

Ich will dazu auf eine Begebenheit verweisen, auf die ich in der letzten Rundmail der Akademie an Mitglieder und Freunde bereits Bezug genommen habe. Es lohnt sich, auch wenn Sie die Geschichte vielleicht schon kennen, noch einen zweiten Blick darauf zu werfen:

Es geht um den Rückblick auf unser Meditations-Seminar der Akademie am vergangenen Samstag. Hierzu schrieb mir eine Teilnehmerin am Tag danach die folgende Botschaft: „In mir wirkt das Seminar definitiv nach. Ich habe vor allem entschieden, meinen Kindern ein Angebot zum Mitmachen bei meinen Meditationen zu machen und habe gleich heute begonnen. Ich habe eine kleine Einführung gegeben und dann drei Minuten Meditation angeleitet. Meine Kinder haben interessiert mitgemacht. Und das Beglückendste: Am Abend habe ich meine Kinder gefragt, was das schönste Erlebnis heute war. Meine neunjährige Tochter überlegte und sagte nach einer Weile: Die Meditation! Und als ich sie fragte, ob wir das jetzt öfter machen sollen, war sie begeistert: Ja, auf jeden Fall! :-). Ich fände es großartig, wenn ich diese Methode und Tradition an die Kinder weitergeben kann.“

Tatsächlich meditieren Kinder gern, wenn sie ganz zwanglos an die Meditation herangeführt werden. Dann sind sie uns sogar insofern ein Vorbild, weil sie sich auf die Stille oft sogar besser einlassen können als wir, weil sie noch nicht so eingefahrene Gleise in ihrem Leben verfolgen. „Wenn Ihr nicht werdet wie die Kinder...“, heißt es im Matthäus-Evangelium (Mt 18,3). Und wir wissen auch, wie Kinder sich begeistern und ganz auf etwas einlassen können.

Die Zeit, die wir mit Kindern meditieren sollten, richtet sich nach ihrem Lebensalter. Ab fünf Jahren fünf Minuten, und mit jedem weiteren Lebensjahr eine Minute mehr. Wenn unser elfjähriges Enkelkind zu uns nach Wiesbaden zu Besuch kommt, meditiere ich bereits die „obligatorischen“ elf Minuten mit ihr, und darauf ist sie ganz stolz.

Die für Erwachsene empfohlene Meditationszeit beträgt 20 Minuten bis zu einer halben Stunde. Das ist wie beim gesunden Ausdauersport: Alles über 20 Minuten hilft der Konstitution. Aber übertreiben soll man es auch nicht: Selbst, wenn man sich in der Meditation gut fühlt, soll man nach der vorgenommenen Zeit zum Ende kommen. Auch das Gute hat ein Maß!

### Überleitung in die Stille:

Die obige Aussage des neunjährigen Mädchens, dass die Meditation das Schönste am Tag war, kann uns Mut machen. Suchen auch wir in der Tiefe der Stille, was uns zutiefst glücklich macht! Ma-ra-na-tha – komm, Herr...