

Liebe im Juli: Sinnvoll herumhängen und sich neu entdecken

Wozu eigentlich meditieren? fragen wir uns immer wieder. Es kostet Zeit, man verdient dabei kein Geld, und was bringt es einem denn?

Besonders direkt vor einem Kurs wird es absurd. Das natürliche Bedürfnis, Dinge abzuschließen, bevor man wegfährt, verbindet sich mit dem inneren Antreiber und der modernen Welt zu einem blubbernden Stresscocktail... das bekannte Rennen, ohne jemals anzukommen – jedenfalls nicht bei sich.

Während des Kurses kann es sehr unangenehm werden. Zum Beispiel wenn man versucht, in der Meditation das zu „erreichen“, worauf man aus ist, etwa Ruhe, Entspanntheit, Glück– statt das zuzulassen, was da ist, vielleicht Müdigkeit, Ungeduld oder Enttäuschung.

Und danach? Habe ich es gewagt, zumindest für Momente wirklich anzunehmen, was da ist, entsteht daraus paradoxerweise Entspannung. Statt Theater zu spielen, war ich einfach da, und fühle mich mir selbst näher.

Einen Tag nach dem Kurs kam ich mit schweren Taschen vom Supermarkt an die Bushaltestelle. Keine Uhr dabei, und es ist mir auch gar nicht wichtig, wann der Bus geht. Ich habe nicht nur Zeit, ich habe *das Gefühl, Zeit zu haben*. So sitze ich ganz gemütlich und voller Zufriedenheit da, ohne zu warten, bis irgendwann der Bus kommt.

Indem wir einfach herumhängen und alles mehr oder weniger lassen wie es ist, wird das Leben sinnvoller. Die Sinne füllen sich buchstäblich wieder, da ist Zeit zum Sehen, Hören, den Körper spüren. So entsteht eine ganz einfache Zufriedenheit.

Auch eine gute Basis, um in Beziehungen zu anderen wahrhaftiger zu werden. Eilig und getrieben wissen wir selbst oft nicht, was wir eigentlich wollen – was uns nicht davon abhält, uns bei den anderen zu beschweren, dass wir es nicht kriegen!

Bin ich mit mir selbst in Kontakt, so entsteht ein Raum, in dem ich meine Wahrnehmungen und Gefühle angstfrei äußern kann. Ich bin ja bei mir! Weder muss ich andere zufrieden stellen noch eigenen Ansprüchen hinterher hechten. Ich kann einfach sagen, was für mich ist. Das wird dann auch von meinem Gegenüber nicht als Angriff empfunden.

(Wenn aber ein Urteil dabei ist, stört das den Kontakt, sowohl zu mir selbst als auch zu anderen, und die Leute fühlen sich zu Recht angegriffen.)

So locker ist das für uns meistens nicht. Es kostet Mut, überhaupt erst mal wahrzunehmen, was bei mir los ist. Was, wenn das nicht in mein Konzept von mir passt?? Und dann – die anderen! Womöglich mögen die mich gar nicht mehr, wenn ich etwas äußere, was nicht in ihr Konzept passt!

Aus unserer Mitte kommt die Kraft, solche Ängste und Beschränkungen zu überwinden. Ebenso der Wunsch, uns so zu geben wie wir sind, und die natürliche Fähigkeit, mit dem Fluss des Lebens zu schwimmen.

Dazu noch ein paar Zitate vom letzten Seminartag:

Hauptsache ~~man macht es allen~~ recht.

(Zigarettenwerbung)

This above all: to thine own self be true,
And it must follow, as the night the day,
Thou canst not then be false to any man.
(Shakespeare)

Dies über alles: Sei dir selber treu,
Und daraus folgt, so wie die Nacht dem Tage,
Du kannst nicht falsch sein gegen irgendwen.
(Shakespeare, deutsch)

Das eigne Glück gib niemals auf
Für andrer Wohl, sei's noch so groß.
Der Buddha (Dhammapada, Über das Selbst)