



Reflexionen in der Fastenzeit 2024

Samstag vierte Fastenwoche

Apropos Vorlieben... Meditieren Sie lieber allein oder mit anderen? Und warum?

Manche Menschen empfinden es als vorteilhaft, mit anderen zu meditieren, weil die Anwesenheit anderer ihnen hilft, die grundlegenden Disziplinen der Praxis zu stärken, wie Regelmäßigkeit, Pünktlichkeit, körperliche Stille und das Meditieren während der gesamten Zeit. Wenn Sie Teil einer Gruppe sind, z.B. auf einem Retreat oder in einer Gemeinschaft, die zu regelmäßigen Zeiten am Tag meditiert, wenn Sie die Zeit sehen oder die Glocke rufen hören, setzt eine zusätzliche Kraft ein, die Sie in den Meditationsraum zieht. Sie fühlen sich körperlich und emotional als Teil von etwas und Ihre Anwesenheit mit den anderen in der Gruppe vervollständigt es. Vielleicht haben Sie sogar das Gefühl, dass "Meditation eine Gemeinschaft schafft", wenn die Menschen in der Gegenwart der anderen meditieren. Während der Meditation wirkt die Disziplin der Stille, des Körpers und des Geistes, auf körperliche Weise zusammen. Indem Sie Ihr Husten, Räuspern, Niesen und Kratzen kontrollieren,

leisten Sie einen großzügigen Beitrag zur friedlichen Stille der anderen um Sie herum.

Andererseits.

Ich meditiere lieber allein, weil es eine einsame Praxis ist. Ich kann nicht für dich meditieren, und du kannst nicht für mich meditieren. Ja, wir können zusammen meditieren, aber dann gibt es noch mehr Ablenkungen. Was ist, wenn ich neben jemandem sitze, der eine juckende Haut hat, einen lauten Bauch oder einen hartnäckigen Husten, oder der alle paar Minuten seine Sitzhaltung ändert? Ich könnte mich an eine Zen-Geschichte erinnern, die die Schuld auf mich schiebt. Der Ärger, den ich empfinde, ist bereits in mir usw. Ich fand etwas Wahrheit darin, als ich erkannte, dass der Ärger meist dann entsteht, wenn man selbst geistig abgelenkt ist; aber wenn der Geist ruhig ist, können äußere Ablenkungen vorbeiziehen, ohne die Negativität anzustacheln. Dennoch braucht man eine gewisse Zeit, um zu diesem ruhigen Geist der Aufmerksamkeit zu gelangen, und wenn man von Anfang an von seinem Nachbarn gereizt und abgelenkt wird, kommt man vielleicht nicht einmal in die Nähe dieses erholsamen grünen Tals. „Ich bin den ganzen Tag von Lärm und anderen Menschen umgeben. Meditation ist meine Zeit der Einsamkeit, um mich in meine Höhle im Himalaya zurückzuziehen, die Höhle meines Herzens". Meditation, so hat einmal jemand ganz unschuldig gesagt, ist meine 'Zeit für mich'.

Wie balancieren wir die Vor- und Nachteile der einzelnen Meditationsarten aus? Ist es nur eine Frage des Temperaments? Wir könnten auch fragen, ob es ein Entweder-Oder gibt, wenn man allein oder mit anderen meditiert.

Wenn ich allein meditiere, betrete ich die besondere Raum-Zeit des Alleinseins, die das Heilmittel gegen Einsamkeit ist. Alleinsein ist die Entdeckung, Anerkennung und Umarmung unserer ewigen Einzigartigkeit. Dies ist weit entfernt von der wütenden Verteidigung der Individualität des Egos. In meiner Einzigartigkeit ist das Ego entthront worden, und ich bin fähig zu Beziehung, zu Gemeinschaft, zu einer Tiefe und Bedeutung, von der das Ego keine Ahnung hat. Der Frieden im Alleinsein ist ein Ausstrahlen meiner Teilhabe am großen Shalom des Kosmos, der Einheit, in der sich Angst, Verlangen und Konflikt auflösen. Das Alleinsein kann daher, wie Keats in seinem Gedicht an sie sagt, geteilt werden: "...es muss wohl fast die höchste Glückseligkeit der Menschheit sein, wenn zwei verwandte Geister zu deinen Plätzen fliehen".

Wenn ich allein meditiere, bin ich in Gemeinschaft mit anderen. Wenn ich mit anderen meditiere, bin ich Teil der Entstehung von Gemeinschaft. Wenn ich diese Wahrheit erkenne, kann die Wut über die Zappeligkeit oder den knurrenden Magen

meines Nachbarn in Geduld und Mitgefühl für jemanden verwandelt werden, der bereits Teil von mir ist.

Laurence Freeman

Übersetzung: Rebecca Thurmann-Britz mithilfe von DeepL