

7. Kursteil – Sein, der ich bin und die ich werde

Liebe Teilnehmende,

dies ist der siebte und vorletzte Kursteil. Das Thema begegnete mir in den letzten Tagen in einem ganz anderen Zusammenhang. In der Zeitschrift „Zeichen“ der Aktion Sühnezeichen Friedensdienste über das Thema 75 Jahre Kriegsende fand ich folgende Überschrift: „Wir durften nicht sein, der wir eigentlich waren“. Ohne jetzt auf diese lesenswerte Zeitschrift einzugehen, wurde mir dieser andere Aspekt - Ein Mensch darf nicht sein, wer er bzw. sie ist – deutlich, weil sonst das Leben gefährdet, die Sicherheit und der Schutz verloren geht und andere Umstände dies verhindern. Dies bedeutet ein Verlust von Identität und Selbst- Bewusstsein im eigentlichen Sinne des Wortes. Damit wird aber auch das Thema dieses Kursteiles für mich erweitert und präzisiert. Egal wie die Umstände sind, ich darf die oder der sein, der/die ich vom Ursprung her bin.

Ich wünsche Ihnen mit diesem Kursteil gute Erfahrungen.

Seien Sie behütet

Rüdiger Maschwitz

Die Meditationseinheiten

Die Meditationseinheiten werden etwas länger und intensiver. Es bedarf nicht mehr der gesonderten Anleitung, auch auf Texte zur Meditation - als Textimpulse - habe ich diesmal bewusst verzichtet. Es kann noch ein Lied hinzugenommen werden, siehe unten.

„Lebendig bin ich ganz vor dir“ (Rainer Moritz)

Eine der Früchte der Meditation ist die Erfahrung, dass **ich** sein darf, der ich bin und die ich werde. Dies geschieht nicht mit Wollen, sondern - erinnern Sie sich bitte an die anderen Kursteile - durch die (möglichst urteilsfreie) Wahrnehmung und die Annahme der eigenen Person. Sich selbst akzeptieren und annehmen ist nicht einfach, aber ein heilsamer Prozess im Laufe der Kontemplation. Die Schwierigkeit besteht darin zu entdecken: Wer bin ich? Was macht mein wirkliches Wesen aus? Lebe ich mich selbst oder lebe ich nach den Vorstellungen der anderen Menschen? Dies ist nicht einmal kritisch gemeint, sondern Eltern, Kindergarten, Schule, Freundeskreis, Partnerin und Partner haben ein Bild von uns. Oft entspricht dieses Bild, das andere von uns haben, nicht unserem eigenen Wesen. Aber dieses vermittelte Bild prägt uns mit, auch wenn es uns nur teilweise entspricht. Darüber hinaus haben wir Menschen die Tendenz ein anderer Mann, eine andere Frau sein zu wollen, als sie wirklich sind. Wie aber bekomme ich heraus, wer ich bin?

In diesem Kurs sind sie dieser Spur schon nachgegangen. Ich erinnere:

- ✓ Spüren Sie sich selbst und die anderen.
- ✓ Nehmen Sie wahr, möglichst ohne zu urteilen.
- ✓ Genießen Sie es „einfach da“ zu sein.
- ✓ Gehen Sie mit sich und anderen aufmerksam und sorgfältig um.
- ✓ Halten Sie inne, suchen sie Stille auf
- ✓ und reflektieren Sie Ihr eigenes Sein wohlwollend und kritisch zugleich.

Dies können Sie als einen Aufgabenkatalog lesen. Darum geht es nicht, sondern es sind Anregungen - nicht Leistungsverpflichtungen - für eine intensivere Lebensqualität. Dabei können Sie nur die Lebensqualität aufnehmen, die Ihnen entspricht.

Dies regt sie an zu entdecken und zu entscheiden, was Ihnen und anderen Menschen gut tut. Denken Sie daran manchmal ist weniger deutlich mehr. Es steht nicht infrage, dass wir Geld und materielle Absicherung brauchen. Aber was ist das Maß; was ist uns - was ist mir angemessen?

Bedenken Sie noch eins, wenn sie nachspüren und wahrnehmen wer Sie sind. Sie sind in einen Prozess des Lebens eingebettet. Dieser Prozess ist nie zu Ende. Manche Traditionen sagen, dass auch mit dem Sterben dieser Prozess weitergeht. Sie wandeln sich also, ja **Kontemplation ist ein Prozess der Wandlung**, eine Wandlung zum liebevolleren Leben, zur Sorgfalt mit sich selbst und anderen, zum Finden einer inneren und äußeren Balance, zum Sorgen für selbst und Sorgen um die anderen, zum Freigeben von Mustern und Vorstellungen, die hinderlich sind. Ich kann dies für Sie nicht konkret werden lassen, dies können nur Sie selbst.

Dabei sind drei ethische Haltungen hilfreich:

- ✓ Handle aus Liebe und bleibe in der Liebe.
- ✓ Sei klar - möglichst ohne die Absicht andere zu verletzen und zu schädigen
- ✓ Frieden und Gerechtigkeit können im Äußeren nur werden, wenn in dir Frieden und Vertrauen gegenwärtig sind.

Das Thema dieser Woche erinnert an die Geschichte von Rabbi Susja, der auf dem Sterbebett von seinen Schülern gefragt wurde, was Gott nun zu ihm sagen würde. Und er antwortete: „Gott wird mich nicht fragen, warum bist du nicht David oder Salomo oder Mose geworden? Gott wird nur fragen „Susja, warum bist du nicht Susja geworden?“

Vergessen Sie bitte bei diesem Thema nicht, dass Männer und Frauen sich unterscheiden und unterscheiden dürfen. Manchmal habe ich den Eindruck, dass wir alle ähnlich werden sollen: ruhig, angepasst, lieb, Emotionen zurücknehmend, In manchen Kreisen ist es nicht einmal mehr erlaubt mal wütend, mal lauter, mal fröhlicher, mal überschäumend, mal ekstatischer, mal ganz still zurückgezogen zu sein. Ich habe den Eindruck, dass viele Menschen Angst vor den großen Gefühlen haben. Gerade auch im Meditationsbereich gibt

es bewusste und unbewusste Verhaltensregeln und Normen. Es gibt eine Vorstellung davon, wie ein meditierender Mensch sein sollte.

Meine Vorstellung von einem Menschen mit Meditationspraxis ist bescheiden. Wer regelmäßig Kontemplation übt wird authentisch, reflektiert sich intensiver, kann zu seinen Fehlern stehen und hat Ecken und Kanten. Es geht nicht darum, dass Sie eine Seite von sich ausmerzen. Vielmehr geht es darum einen eventuellen Mangel aufzunehmen und sich in die Balance zu bringen.

Einige Beispiele:

- Wer laut ist, darf lernen auch leise zu sein.
- Wer leise ist, darf lernen auch laut zu sein.
- Wer sich gerne zurücknimmt, darf lernen sich zu zeigen.
- Wer sich viel zeigt, darf lernen sich zurückzunehmen.
- Wer viel leistet, darf lernen Muße zu leben.
- Wer viel in der Stille lebt, darf lernen nach außen zu gehen.
- Wer viel im Außen ist, darf lernen nach Innen und in die Stille zu gehen.
- Wer schweigt, darf lernen zu reden. Wer redet, darf lernen zu schweigen.
- ...

Nach meiner Erfahrung und Ansicht, können wir in eine innere Balance kommen, wenn wir nicht an einigen Seiten von uns verzweifeln oder uns gar von diesen Seiten abschneiden, sondern wenn wir die Ergänzung – die andere Seite davon - in unser Leben integrieren. So entsteht eine klassische Waage. Schweigen **und** Reden, laut **und** leise balancieren sich z.B. aus.

Wohltuend ist es immer, wenn uns möglichst viele Möglichkeiten zur Verfügung stehen und wir in der Situation angemessen handeln können. Dazu gehört unbedingt, dass wir das alternative Denken, das durch ein **oder** gekennzeichnet ist, durch ein **und** ersetzen. Natürlich geschieht das nicht alles zur selben Zeit, aber in der Zeit unseres Lebens.

Zu diesem Kursteil gibt es einen längeren gesprochenen Text. Sie finden den Text über den QR-Code.

Vergessen Sie nicht den Impuls, sich jeden Tag Erfahrungen mit Freude und Dank zu notieren. Bleiben Sie dabei dies morgens und abends festzuhalten.

▪ **Eine erste Anregung**

Diese Anregung ist ein Hinweis und eine Wiederholung. Nehmen Sie die beiden Körpergebärden „Kurt“ und „Friedensgebärde“ immer wieder auf, Sie vertiefen und verinnerlichen sie dadurch.

▪ **Eine zweite Anregung**

Ein Lied lege ich Ihnen noch ans Herz. Sie können auch nur den Text aufnehmen.
Unter Download finden Sie die Melodie vorgesungen.

T/M: Rainer Moritz

Du, Gott bist Stille in meinem Herzen, Atem des Lebens tief in mir,
Ziel meiner Wege, Quelle und Grund, lebendig bin ich ganz vor dir,
Ziel meiner Wege, Quelle und Grund, lebendig bin ich ganz vor dir.

▪ Eine dritte Anregung

Manchen Menschen fällt das Sitzen in der Stille schwer, sie sehnen sich nach Bewegung und brauchen auch diese Bewegung. Aber das Sitzen in der Kontemplation **oder** mit Bewegung in der Stille sein sind keine Alternativen, sondern ergänzen sich. Ein Zitat aus der Tradition der deutschen Mystik verdeutlicht dies, der Verfasser ist mir leider nicht bekannt. Vielleicht fördert dieser Text ihre Kontemplation.

„Im Sitzen ruht der Mensch von allem hin und her
und schaut im Licht
welchen Weg er gehen soll.
Sitzen und Gehen sind nicht das Gleiche.
Niemand kann den rechten Weg gehen,
er habe denn zuvor recht gesessen
im Lichte der Beschauung
Darin lernt man den rechten Weg finden.“

Zur Meditation

Auf Textimpulse habe ich in diesem Kursteil weitgehend verzichtet. Nehmen Sie die Urform der Kontemplation auf. Entscheiden Sie sich zwischen der Ausrichtung auf den Atem oder der Ausrichtung auf den Atem und das Wort.

Beenden Sie die Suche nach einem Wort, falls dies noch nicht geschehen ist.

Probieren Sie nicht weitere Worte aus, sondern entscheiden Sie sich für ein Wort mit dem Sie (erst einmal) längere Zeit in der Kontemplation unterwegs sind.

**Nach meiner Erfahrung und Ansicht,
kommen wir in eine innere Balance,
wenn wir nicht an einigen Seiten von uns verzweifeln
oder uns gar von diesen Seiten abschneiden,
sondern wenn wir die Ergänzung –
die andere Seite davon –
in unser Leben integrieren.**