

WIE MAN SICH MEDITATIONEN GUT MERKT

Ist es ratsam, Meditationen von Hand abzuschreiben?

Persönlicher Umgang mit Meditationstexten

Für viele gläubige Christen ist es selbstverständlich, sich das Credo oder das Vaterunser abzuschreiben – es also nicht nur aus einem Buch abzulesen. Womit man sich seelisch verbinden möchte, sollte man auch „durch die eigene Hand laufen“ lassen, um sich so willentlich damit zu verbinden. Das ist Teil der spirituellen Kultur, die wir uns erst wieder aneignen müssen. Sobald man eine Meditation verinnerlicht hat, kann man das äußere Dokument sogar vernichten.

Selbstverständlich ist man aber auch frei, eine gedruckte Vorlage zu verwenden. Wenn ich z.B. über eine Meditation sprechen muss, habe ich gerne eine gedruckte Version vor mir, weil ich dann viel objektiver lesen kann. Dann geht es gerade nicht um den persönlichen Aspekt.

Meditationsbüchlein als Hilfe

Viele verwenden ein kleines Büchlein für ihre Meditationen, in dem auch drinsteht, was nach dem Tod damit passieren soll. Es dient dazu, dass man sich auch an schlechten Tagen nicht abmühen muss sich daran zu erinnern. Denn das Erinnern ist das Unwichtigste an der Meditation. Das Wesentliche ist, dass man die Worte ganz mitdenkt, mitempfindet und dass man sie WILL. Gerade wenn man sich nicht mit dem Erinnern abmühen muss, was ja eher auf einer intellektuellen Leistung beruht, kann man das Büchlein aufschlagen und gleich Ruhe finden vom äußeren Leben. Es kommt beim Meditieren vor allem auf die inneren Schritte an.

Aber wenn ich für mich arbeite, dann schaue ich mir eine Meditation am liebsten in meinem persönlichen Büchlein an oder ich kann sie bereits auswendig. Ich würde Ihnen raten: Schreiben Sie die Meditation auf, gerne auch noch einmal, und schauen Sie sich das selbst Geschriebene solange an, bis Sie merken, dass es etwas ist, das tatsächlich in Ihnen vorhanden ist und das Sie gar nicht mehr vergessen können. Grundsätzlich ist es für den Umgang mit Meditationen schön, wenn der physische Abdruck wieder verschwinden darf und Sie ohne Vorlage auskommen.

Vgl. „Fragen und Antworten zum Thema Wärme“, anlässlich des Jubiläums des 100. Geburtstags von Werner Junge, Okt. 2012