



Gewebe des Lebens

Eine Meditationspraxis nach Joanna Marcy

Eine Hinführung

Alles in der Natur ist beseelt und von Bewusstsein durchdrungen - Pflanzen und Tiere ebenso wie Steine, Flüsse, Berge und Winde oder auch der ganze Planet Erde. Das spüren wir intuitiv. Doch gleichzeitig erleben wir, dass der Planet Erde ächzt und stöhnt und in gewisser Weise „leidet“. Umweltaktivisten meinen, wir als Menschen sind aufgefordert uns der Zerstörung und damit auch dem Leiden der Erde zu stellen.

Der buddhistische Lehrer Thich Nhat Hanh wurde einmal gefragt, was es zur Heilung der Erde brauche. Er antwortete: „Was wir am dringlichsten tun müssen, ist in uns hineinzuhorchen, um zu hören, wie die Erde weint“. Das sollten wir tun! Aus diesem Spüren und Anerkennen kann mehr Solidarität und Mitgefühl, aber auch ein neues Bewusstsein der Verbundenheit erwachsen.

Vorbereitung und Absicht

Wir vergegenwärtigen uns der Verbundenheit, die wir mit dem Leben auf dieser Erde haben und werden uns dabei der Schönheit der Erde bewusst.

Anschließend spüren wir in uns hinein, wie es der Erde, dem Planeten auf wir leben, geht.

Vorbehaltlos offen, lassen wir uns davon berühren ohne direkt etwas verändern zu wollen. In dem Wissen, dass grundlegendes Mitgefühl und fundamentale Gutheit unsere wahre Natur sind, beabsichtigen wir das „Gewebe des Lebens“ zu stärken und zu heilen.

Atem und Verbundenheit

Nachdem wir eine gute Sitz- oder Liegeposition eingenommen haben, fühlen wir unseren Atem an der Nase... und in unserem Körper. Wir fühlen wie das Atmen von selbst geschieht. Wir werden „geatmet“, das Leben atmet durch uns. Es atmet in jedem und jeder von uns in diesem Raum, in dieser Welt.

Alle Dinge, alles Lebendige teilen den gleichen Atem: Jedes Tier, jede Pflanze, jeder Baum, die Elemente, alles was lebendig ist. Wenn wir jetzt unseren Atem spüren, spüren wir dieser Verbundenheit nach...

Lichtgewebe und Verbundenheit

Wir können uns diese Verbundenheit auch als strahlendes Lichtgewebe oder Lichtstrahlen vorstellen, die uns durchströmen und uns umgeben. Vertrauensvoll verbinden wir uns mit diesem Lichtgewebe. Wir werden ein Teil davon.

Dieses Lichtgewebe erstreckt sich über diesen Raum und über diesen Ort hinaus. Es besteht aus Beziehungen, aus Liebe und Mitgefühl. Auch aus Lachen und Tränen, die wir mit anderen Lebewesen geteilt haben. Dieses Lichtgewebe ist das Leben selbst.

Wir vergegenwärtigen uns, dass dieses „Lichtgewebe des Lebens“ eine große Kraft der Heilung in sich trägt und sich selber heilen kann. Alles atmet EINEN ATEM.

Dem Weinen der Erde lauschen

Wir öffnen uns dem Fluss der Informationen aus diesem System. Wir tun das, indem wir alle schmerzhaften Informationen, Gedanken und Bilder über die Bedingungen dieser Welt zulassen. Wir fühlen uns verbunden und lassen gleichzeitig den Schmerz über den Zustand dieser Welt zu. Wir hören die Erde weinen und lassen uns davon berühren. Unterstützend können uns vorstellen, dass in diesem Strom von Mitgefühl und Licht die Erde geheilt wird.

Wir werden uns bewusst, dass alles Sichtbare und Wahrgenommene ein Ausdruck des Göttlichen ist. Wir verweilen und entspannen uns in diesem Gefühl der Verbundenheit.

Helmut Dörmann, Oktober 2020