

Allein-Sein

Rückzug/Retreat/Einschicht

Je älter ich werde, desto mehr zieht es mich zu längeren Zeiten des Rückzugs. Ich weiß wohl, dass es für viele Menschen unrealistisch ist, einige Monate im Allein-Sein zu verbringen. Aber, ihr könnt jeden Tag meditieren und wann immer es euch möglich ist, für einen Tag oder ein Wochenende ein Retreat machen. Wenn ihr mehr Zeit frei nehmen könnt, ermutige ich euch natürlich dazu. Der entscheidende Punkt ist, Allein-Sein zu einem Teil eures Lebens zu machen.

Um mit schwierigen, äußeren Umständen zu arbeiten, müssen wir unsere inneren Stärken sammeln. Selbst zehn oder zwanzig Minuten tägliche Meditation helfen uns dabei. Lasst uns das tun!

Unsere begrenzte Zeit gut zu nutzen – die begrenzte Zeit von der Geburt bis zum Tod – ist der Schlüssel, innere Stabilität und Ruhe zu entwickeln.

Eine der inspirierendsten Geschichten, die ich in diesem Zusammenhang gehört habe, betrifft die Großmutter von Dzigar Kongtrul. Ihr Leben war extrem herausfordernd. Aber obwohl sie von morgens bis abends schwer arbeitete, wurde sie zu einer hoch verwirklichten Person durch Üben in den Pausen. Wann immer sie nicht gerade in ein Gespräch verwickelt war, entspannte sie ihren Geist und war präsent. Ob sie die Kühe gemolken hat, das Geschirr abwusch, von hier nach dort ging, sie nützte jede Gelegenheit, ihren Geist zu klären und zu weiten. Mit jeder Pause fand sie äußeres Allein-Sein und entdeckte damit ein inneres Allein-Sein, das unerschütterlich und tiefgründig war.

Aus: PEMA CHÖDRÖN, „No time to lose“