

## Einführung in die Meditation

„Haben Sie etwas für sich mitgenommen?“ - fragte der in weiß gekleidete Silvio Della Torre nach über zwei Stunden Einführung in die Meditation.

„Ja, und wie!“ Muskelkater in den Beinen und im Po erinnern mich zuerst an die äußerst interessante, sich zunächst fremd anfühlende, sehr intensive Erfahrung im Schneidersitz.

Ausschließlich 24 Damen folgten der Einladung des Vereins „Gemeinsam mehr Mut e. V. - Wege bei Krebs“ am 14. Februar 2018 zur Einführung in die Meditation.

Der kleine Saal der Welt-Musik-Schule „Carl Orff“ wurde zu diesem Zweck völlig umfunktioniert - warmer Kerzenschein, eine Klangschale, im Halbkreis ausgelegte Matten mit Meditationskissen.

Ich war überaus gespannt, was mich erwarten wird!

In bequemer Meditationskleidung erschien Silvio, nahm auf dem Boden Platz und kreuzte gelenkig, nahezu lässig, die Beine übereinander.

Zunächst erhielten wir viele Informationen rund um den Gedanken, der sich eben NICHT willkürlich in unseren Geist einnisten soll. Ihn kommen, aber auch sofort wieder gehen zu lassen, ist die hohe Kunst. Dazu konzentriert man sich EINFACH, u. a. auf das Atmen und den zwei Minuten anhaltenden Gong der Klangschale. Für mich ist es Schwerstarbeit im Schneidersitz zu sitzen, die Schmerzen auszuhalten, Gedanken wegzuschieben, zu atmen, zu summen...

Wenn es Muskeln im Gehirn gäbe, dann hätte ich mächtig Kopfweg und Muskelkater gehabt. Aber Spaß beiseite! Die Einsicht, dass jeder Gedanke einen Anfang, einen Verlauf und ein Ende hat und wir nicht alle Gedanken, die ungerufen vordringen loslassen, motiviert mich sehr, hier fleißig weiter zu trainieren.

In diesem Sinne: „OM....“ Seien wir  
Eins im Urklang

des höchsten göttlichen Seins!

Vereinsmitglied

Katrin Buller

23.02.2018

Danke an Silvio, Anettchen, JaB.  
und all die fleißigen Hände beim  
Aufräumen.

