

## Betrachten und loslassen

von Anna G., ASE

**Zum Alltag der Schwestern gehören regelmäßige Zeiten der Stille, der Meditation oder des Gebets. Wie sie gestaltet werden, ist individuell. Über ihre Erfahrungen schreibt eine Schwester:**

Was erfahre ich, wenn ich stundenlang schweigend auf einem Stuhl sitze, meditatives Schreiten und Tönen übe, auf Zeitung lesen, sprechen, Radio hören und Fernsehen bewusst verzichte?

Was ich in diesen Tagen lerne, einübe, erfahre, ist mir sehr hilfreich geworden im täglichen Leben, in Umgang und Haltung zu meinen Mitmenschen und darüber hinaus im geistlichen Leben.

Auch die Meditation von geistlichen Texten nimmt in unserer Lebensregel einen wichtigen Platz ein. Wir sind gewöhnt an das wörtliche Betrachten und Meditieren von Texten und tun uns oft auch schwer damit.

Das Tun (mündliches Gebet, Liturgie usw.), die Meditation (Nachdenken, Betrachten) und die Kontemplation (Gehen in das Transzendente) gehören zusammen. Doch mit der Zeit kommen das Tun und das Meditieren an eine Grenze, und das kann uns in große Not bringen.

Wie gut ist es dann zu erfahren, dass man nur **da-zu-sein** braucht in der **Gegenwart Gottes**. Gott ist da in jedem Atemzug. Wenn ich ganz da bin, gegenwärtig, aufmerksam, kann ich die Erfahrung der Gegenwart Gottes machen.

Eine wesentliche Voraussetzung dafür ist, dass der „Kopf frei wird“, das Denken zurücktritt, einfach beiseitegelassen wird. Gott ist da, in mir. Er begegnet mir in allem. Das ist uns bloß nicht bewusst. Glauben und vertrauen wir auf die Gegenwart Gottes!

Eine große Rolle spielt dabei der Atem und das Atmen. Das richtige Atmen hilft uns in die Stille, in das Schweigen zu kommen, auch in das Schweigen der Gedanken. Das führt zum Loslassen der Dinge und fördert die Gelassenheit. Die Gelassenheit schafft Freude und Friede. Dazu gehört auch das „Sich-Zeit-lassen“: damit ein Abstand und Freiraum von dem entsteht, was uns bedrängt oder besetzt und uns die klare Sicht auf Dinge und Situationen raubt.

Wesentlich ist die Übung von **absichtslosem Dasein**, ohne zu werten oder zu urteilen, **„in liebender Aufmerksamkeit“**.

Die liebende Aufmerksamkeit beginnt bei mir selber:

aufmerksam sein auf meinen Leib

aufmerksam sein auf mein Denken

aufmerksam sein auf mein Fühlen

aufmerksam sein auf mein Tun.

Das **Loslassen** ist auch eine sehr wichtige Übung. „Sich-zurück-nehmen“ und „Loslassen“, damit die Wahrheit leben kann. Dann werden wir frei, um wirklich **wahrnehmen** zu können.

Das Einüben des Loslassens von Vorstellungen, Erwartungen, Wünschen, „haben-wollen“, „machen-wollen“, „sein-wollen“ – das macht den Blick frei für die Wahrheit.