



Meditationen Online – Dezember 2020

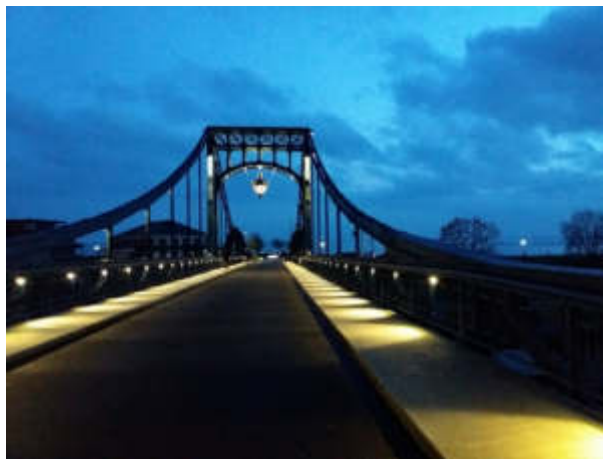
Mut zum Leben

31.12.2020 Was für ein Jahr...?! – geht ... und kommt...?

Auf der Brücke

Hinüber
von einem Ufer zum anderen
gehe ich – lasse ich
hinter mir und vor mir
in der Mitte

unter mir Wasser
im Fluss
mit mir



Carmen Birkholz

Du Liebe,

als Ritual der Verbundenheit mit den anderen, die heute meditieren, lade ich dich (wieder) ein, eine Kerze anzuzünden und sie ins Fenster zu stellen – ein Gruß nach draußen – zu den anderen hin.

Meine Ideen und Reflexionen für den heutigen Abend verstehen sich wie immer als Einladung. Folge mir, wo es stimmig für dich ist und verwandele da, wo deine eigenen Impulse Varianten zeigen.

Wie immer habe ich Zäsuren eingebaut. Lass dir Zeit zum Nachdenken und Nachspüren. Solch ein Brief liest sich schnell. Die Seitenumbrüche sind oft Zäsuren. Nimm dir Zeit für eine Pause, einen Tee, zum Spüren...

Dieser Silvesterabend wird anders als alle, die wir bisher erlebt haben. Es wird kein Feuerwerk geben. Die Leichtigkeit des „Beschwörens der Geister“ ist verflogen. Keine Partys. Ein stiller Jahresübergang. Eine besondere Zeit, um ganz im Hier und Jetzt zu leben. Eine achtsame Zeit – endlich einmal im Einklang mit der Natur?

**Unsere Verabredung mit dem Leben findet im gegenwärtigen Augenblick statt.
Und der Treffpunkt ist genau da, wo wir uns gerade befinden.**

Der Buddha

Die Körperarbeit am Silvesterabend

Heute einmal anders als sonst, lade ich dich zu einem **Spaziergang** ein bevor du meditierst. Geh nach draußen, egal welches Wetter dich erwartet. Spüre die Kälte, den Wind, vielleicht den Regen. Geh alleine. Begegne der Natur, deiner Nachbarschaft, achte auf das, was dir begegnet. Geh durch deine Welt. Geh aufmerksam und langsam. Wie oft bist du in diesem Jahr diesen Weg gegangen?

Geh mit deinen Gedanken durch das Jahr. Heute ist der letzte Tag eines besonderen Jahres mit seinen Anstrengungen, Einschränkungen, Ängsten, aber auch mit seiner Kreativität, besonderer Nähe in Distanz...

Geh durch deine Welt. Wie bei einer Gehmeditation achte auf deine Schritte, deinen Atem. Du bist hier Zuhause, egal was passiert – mit und ohne Corona. Du gestaltest hier deine Welt und sie gestaltet dich.

Bist du gerne hier? Ist diese Welt ein Teil von dir? Empfindest du Dankbarkeit für sie?

Achte auf das, was dich Verbundenheit spüren lässt? Ist es die Natur? Ein bestimmter Baum? Ein Haus? Nachbarn? Deine eigenen Fenster? Dein Garten? Die Katze, die dich immer wieder besucht?

Geh einfach, offen für jeden Schritt, deinen Atem, deine Verbundenheit. Du hinterlässt Spuren hier in deiner Welt und sie hinterlässt Spuren bei dir.

Geh als Empfangende, denke nicht so viel. Kehre immer wieder zum gegenwärtigen Augenblick zurück.

Spüre deine Heimat.

Jetzt kannst du das Gedicht von Mascha Kaléko lesen „Zur Heimat erkor ich mir die Liebe“

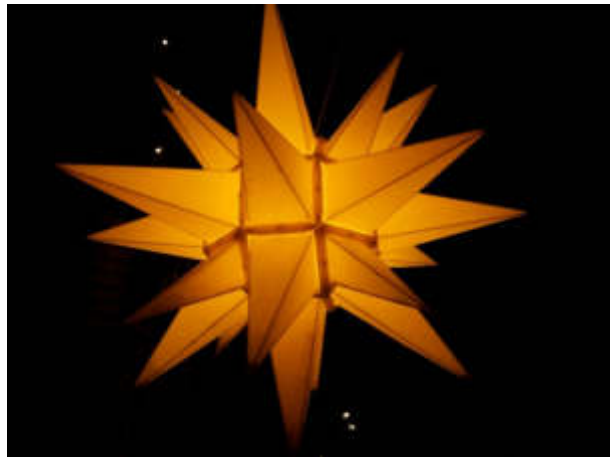


Wenn du wieder nach Hause kommst, so nach etwa 20-30 Minuten, dann koche in Ruhe einen Tee. Wärm dich auf. Bereite deinen Meditationsort vor.

Beweg deine Füße auf der Matte, so wie du es gewohnt bist. Komm in Ruhe auf der Matte an. Geh bewusst in die Haltung der Königin, die in ihrer Würde aufrecht steht. Atme diese Würde ein.

Geh in deine Meditationshaltung.

Meditiere nun 20 Minuten



Was für ein Jahr geht?

Wir haben in diesem Jahr viele Elfchen geschrieben. Momentaufnahmen aneinandergereiht. Sie haben ein Lächeln auf unsere Gesichter gezaubert, das Herz befreit, Gemeinschaft gestiftet. Ausdruck dessen, was ist auf so leichte Weise. Die Sprache wurde in diesem Jahr nicht eingezäunt. Gottseidank!

Ich habe eine Elfchenreihe geschrieben, eine Momentaufnahme.

Magst du deine Reihe daneben setzen für das Jahr, das zu Ende geht?

Corona

Ein Virus
Ein neues Lebensgefühl
Die Freiheit in Ketten
Unfassbar

Unfassbar

Verändertes Leben
Maske, Abstand, Hygieneregeln
Jeder hat einen Einkaufswagen
Solotänze

Solotänze

Beim Hamsterkauf
Jonglieren mit Kloopapier
Humor gestreut via WhatsApp
Kreativität

Kreativität

Verrückter Ideenreichtum
Der Clown erwacht
Hinter seinem Lachen rollen
Tränen

Tränen

Der Einsamkeit
Haut ohne Berührung
Eine gehört zu mir
Coronagefährtin

Ein Bild zum Übergang in das neue Jahr



„Ich lebe in Luzern und ich habe gelernt diese Stadt zu lieben: den See, die Berge, die fremde Sprache, in die ich so viel hineinvermute, gerade weil ich sie nicht ganz verstehe.“

Fulbert Steffensky

Beheimate dich im Fremden. Das Leben ist eine Reise, es ist nicht Stillstand und Gewohnheit. Vielleicht können wir das von der Pandemie lernen: Mein Leben findet statt: Lebendigkeit kennt keinen Lockdown. Ich kann beruflich ausgebremst werden, persönlich..., Stillstand ist äußerlich.

In mir ist alles Leben.

Freue dich an deiner Lebendigkeit, egal welche Facette sie dir zeigt.

In der Meditation kannst du deine Lebendigkeit auf achtsame Weise spüren.

Geh nun ein zweites Mal in die Mediation für 20 Minuten

und bleib im Augenblick gegenwärtig.

Spüre das Leben.

Plane nicht, nimm dir nichts vor für das neue Jahr:

SEI im neuen Jahr!



Alles andere kommt dir entgegen. Das Leben schenkt sich dir. Nimm es so in beide Hände, halte es, achte es. Sonst ist nichts zu tun.

„Die Gedanken sind frei“;

die Worte sind frei. Sie finden sich zurecht in den neuen Umständen. Sie bringen auf den Punkt, was geschieht, was ich fühle, was mir wichtig ist.

Für mich habe ich ein Gedicht von Rose Ausländer gefunden, das eine Lebensmelodie in mir zum klingen bringt, die mit und ohne Corona für mich Gültigkeit hat und mich wie der Wind in meinem Segel durch die Zeit manövriert:

Immer wieder Du

Die Begegnung mit dem Anderen steht im Zentrum; das Du wird zum Lieblingswort.

Im Leben mit einem Du bin ich im Kontakt, nicht allein, verbunden – egal, was kommen mag.

Ein gesegnetes neues Jahr wünsche ich uns allen!

Carmen

