

Ich hacke Holz  
und trage Wasser  
Oh, wie wunderbar  
(Zen-Spruch)

## **Alltag und Meditation – das Profane heiligen**

„Denn wahrlich, wenn einer wähnt in Innerlichkeit, Andacht, süßer Verzücktheit und in besonderer Begnadigung Gottes mehr zu bekommen als beim Herdfeuer und im Stalle, so tust du nicht anders, als ob du Gott nähmest, wändest ihm einen Mantel um das Haupt und schöbest ihn unter eine Bank.“ (Meister Eckhart)

Von meinem Lehrer habe ich nach jedem Kontemplationskurs den Hinweis mitbekommen: „ein spiritueller Weg, der nicht in den Alltag führt, ist ein Irrweg!“

Der Alltag hat viele Aspekte. Ein nicht unerheblicher davon ist die tägliche Hausarbeit. Gerade sie bietet eine ausgezeichnete Möglichkeit, Meditation und Alltag zu vereinen.

Daraus kann eine neue Daseinsweise erwachsen, die genährt ist von essenziellen Qualitäten wie Präsenz, Freude, Erfüllung, Dankbarkeit, usw.

Da es in der Meditation letztendlich darum geht, voll im Hier und Jetzt zu sein, können alle einfachen Tätigkeiten, die keine hohe geistige Konzentration verlangen, dazu benutzt werden, um zu üben, ganz mit dem zu sein, was gerade zu tun ist. Im Zen spricht man vom „Anfängergeist“. Anfängergeist ist immer neu, frisch, unverbraucht. Anfängergeist weiß nicht, wie etwas sein sollte, weil er nicht vergleicht mit früheren Erfahrungen.

Wie kann gerade Hausarbeit dazu dienen, aus dem Frust von ewig sich wiederholenden Abläufen auszusteigen, und in eine neue Frische damit zu kommen? Es geht darum, ganz in der Tätigkeit aufzugehen, sich zutiefst darauf einzulassen.

Folgende Schritte sind hilfreich, um den Zustand von mehr Präsenz zu erreichen: Als erstes geht es darum, bei sich selbst anzukommen, sich physisch zu spüren, Bodenkontakt zu haben. Dazu spüren Sie einfach Ihr Stehen, Sitzen oder Gehen und den tragenden Grund unter Ihren Füßen.

Zweitens spüren Sie die Gesamtheit Ihres Körpers in der Bewegung, die Sie gerade ausführen, im Besonderen spüren Sie Ihre Hände, mit denen Sie „be-handeln“, bzw. arbeiten. Gleich ob Sie putzen, abwaschen, bügeln, Gemüse schneiden usw...

Wie ist es, wenn Sie nicht „wissen“, dass Sie diese Tätigkeit schon unzählige Male ausgeführt haben? Wenn Sie sich dieser Bewegung hingeben, also ob Sie sie zum ersten Mal ausführten? Wenn Sie Ihre Hände als Erfahrungsinstrument einsetzen, um zu spüren, wie es ist, sie in warmes Wasser zu tauchen und den Putzlappen zu drücken, wie es ist, das Bügeleisen über die Wäsche gleiten zu lassen? Wie es ist, das Gemüse zu waschen und zu schneiden, zum ersten Mal in Ihrem Leben?

Dazu müssen Sie die Tätigkeit vom Zweck entbinden, nicht auf das Ziel schauen, sondern das „Tun an sich“ zum Zweck machen. Der Weg ist das Ziel!

**Hektik frißt Präsenz! Und Präsenz hat mehr mit Spüren zu tun als mit Denken!**

Dazu gehört natürlich, dass wir nicht getrieben sind von der uns oft beherrschenden Eile, mit der wir alles tun.

Gerade diese Hektik ist es, die uns die Präsenz raubt, die uns innerlich immer schon bei dem sein lässt, das eigentlich erst als nächstes dran wäre, und uns somit des Erlebens dieses jetzigen einzigartigen Augenblickes beraubt, der niemals wieder kommt.

Wenn wir auf diese Weise immer wieder neu ansetzen und uns nur auf den Augenblick ausrichten, dann geschieht Meditation bei allem, was wir tun, und es kann sein, dass essentielle Freude und Dankbarkeit aufbrechen, weil wir gerade unmittelbar im Kontakt mit uns selbst und mit dem „Leben“ sind.

mARTina