

Einsiedelei Wildenfels

Der Ort für eine spirituelle Reise

Sie können Ihre Zeit in der Einsiedelei nutzen, um sich auf eine spirituelle Reise zu begeben. Dafür gibt es verschiedene Möglichkeiten:

Achtsamkeit - Wahrnehmen, was jetzt ist

Die Zeit in der Einsiedelei kann eine ganz besondere Zeit sein. Sie haben sich frei genommen. Jetzt ist niemand da, der etwas von Ihnen will, etwas von Ihnen erwartet oder Sie unter Druck setzt- außer Sie tun es selbst.

Hier können Sie genau wahrnehmen, was in Ihnen vor sich geht.

Hier können Sie Ihr Leben genießen, aber auch Ihre Schattenseiten entdecken: Ihre Unsicherheit, Ärger, Ängste, Wut und was Sie sonst beschäftigt.

Wenn Sie sonst nicht alleine leben, wird das Alleinsein zunächst ungewohnt sein. Auch das Schweigen ist am Anfang vielleicht befremdlich, aber es öffnet Ihnen den weiten Raum zu Ihrem Inneren. Deshalb empfehle ich Ihnen, kein Radio zu hören oder den Fernseher einzuschalten. Wenn Sie schweigen, nehmen Sie deutlich innere Gedanken und Gefühle wahr, auf die Sie vielleicht lange nicht mehr gehört haben, weil Sie zu beschäftigt waren.

In der Einsiedelei sollten Sie alles ganz bewusst und achtsam tun. Angefangen vom Aufwachen, über das Waschen, Anziehen, bis dahin, dass Sie darauf hören, was Sie als nächsten machen möchten. Vieles wird aus der Vergangenheit auftauchen, worüber Sie in Ruhe nachdenken oder was Sie auch aufschreiben wollen. Viele Pläne für die Zukunft werden vielleicht in Ihnen wachsen; vielleicht auch Ängste und Sorgen.

Um achtsam zu sein, ist es wichtig, in Gedanken und Gefühlen nicht in Vergangenheit und Zukunft zu bleiben, sondern diesen Moment ganz bewusst im Hier und Jetzt zu erleben.

Bewusst essen

Eine Möglichkeit besteht darin, in dieser Zeit das Essen ganz bewusst wahrzunehmen. Hier haben Sie Zeit. Richten Sie ganz bewusst her, was Sie essen wollen. Putzen Sie ganz bewusst Ihr Gemüse und spüren Sie, wie eine Karotte sich anfühlt oder wie ein Kohlrabi riecht. Streichen Sie bewusst die Butter auf Ihr Brot und seien Sie sich bewusst, woraus die Butter besteht, wie herrlich ein Stück Brot riechen kann und wie viele Menschen an seiner Herstellung beteiligt waren bis es jetzt in Ihrer Hand ist.

Für das Essen haben Sie hier genügend Zeit. Kauen Sie gründlich und nehmen Sie die unterschiedlichen Geschmacksrichtungen in Ihrem Mund wahr. Essen kann so ein Genuss sein! Vielleicht spüren Sie dabei auch ein Gefühl der Dankbarkeit.

Hier im Häuschen gibt es keine Geschirrspülmaschine. Auch das Abwaschen und Abtrocknen kann zu einer bewussten und angenehmen Tätigkeit werden. Reinigen. Ordnung schaffen. Aufräumen, damit jeder Besucher alles an seinem Platz vorfinden kann.

Der Tag kommt - der Tag geht

Die Dämmerung ist am Tag eine besondere Zeit. Es ist eine schöne Erfahrung, sich bei jedem Wetter, vor Sonnenaufgang, vielleicht mit einer Tasse Tee, auf die Terrasse zu setzen und zu beobachten und zu spüren, wie langsam die Dunkelheit dem Licht weicht.

In der kalten Jahreszeit können Sie sich warm anziehen, sich in eine Decke kuscheln oder sich eine Wärmflasche machen, die Sie im Wohnzimmerschrank rechts unten finden.

Wir sind hier leider nicht in der völligen Stille. Sie werden immer wieder die Autos von der Straße hören. Aber auch das kann eine Übung sein. Ärgern mich die Autos? Wie fühlt sich der Ärger an? Kann ich die störenden Geräusche akzeptieren? In unserem Alltag gibt es Schlimmeres, das uns stört. Hier im Kleinen können wir in aller Ruhe herausfinden, wie wir damit umgehen können.

In der Abenddämmerung können Sie beobachten, wie sich alles verändert, wie das Licht weicht und die Dunkelheit sich ausbreitet. Es ist interessant zu beobachten, was sich dabei auch innerlich bei mir verändert.

Ich finde diese Übung immer sehr beruhigend.

Spaziergehen, sich in der Natur wahrnehmen

Eine gute Möglichkeit sich selbst näher zu kommen, ist Spaziergehen. Rund um die Einsiedelei gibt es viele wunderschöne Wege. Einer davon ist eine Etappe auf dem Jakobsweg.

Wenn Sie die Straße bergauf gehen, kommen Sie an einen Wegweiser mit den wichtigsten Hinweisen. Die Wege sind gut ausgeschildert, es empfiehlt sich aber trotzdem die Wanderkarte mitzunehmen.

Im Haus befinden sich zwei Bücher über die Methode „Visionssuche“. Bei der Visionssuche können Sie sich eine „Intension“ auf Ihren Spaziergang mitnehmen. Wenn Sie zum Beispiel ein spezielles Problem haben oder sich mit einem bestimmten Vorhaben beschäftigen, das in Ihnen reift.

Es tut der Seele aber auch gut einfach loszulaufen und zu schauen, was auftauchen möchte.

Meditation und Kontemplation

Die Einsiedelei ist natürlich auch ein guter Ort für Meditation oder Kontemplation.

Dazu eignet sich gut der kleine Raum über der Kellertreppe. Sie klappen den großen Deckel zu und haben somit einen abgegrenzten Ort. Links liegt eine Meditationsmatte. Sie können das Sitzkissen oder das Sitzbänkchen dort benutzen oder sich einen Stuhl holen.

Vor der eigentlichen Meditation oder Kontemplation ist es wichtig zunächst gut zu sitzen. Nehmen Sie bewusst den Kontakt zum Boden wahr und richten Sie Ihre Wirbelsäule aufrecht auf. Die Hände locker ineinander legen. Die Augen etwa zwei Meter vor sich auf den Boden leicht geöffnet richten oder geschlossen lassen. Bei geschlossenen Augen ist die Gefahr wach zu träumen oder gedanklich abzuschweifen größer.

Bewusst den Körper wahrnehmen - von den Beinen bis zum Kopf - und dabei möglichst entspannen.

Nun nehmen Sie bewusst Ihren Atem wahr ohne ihn zu beeinflussen. Bleiben Sie einige Minuten in diesem Zustand.

Wenn Sie meditieren wollen, konzentrieren Sie sich auf einen Gegenstand, ein Bild, einen Satz oder ein Wort.

Wenn Sie christliche Kontemplation, wie das Jesusgebet, auch Herzensgebet genannt, üben wollen, verbinden Sie Ihren Atem innerlich mit einem Wort, zum Beispiel „Jesus“, „Shalom“, „Liebe“, „Christus“, „Atman“, oder einem kurzem Satz zum Beispiel „Erbarm dich meiner“, „völlig geliebt“ oder ähnlichem. Mit jedem Ein- und Ausatmen verbinden Sie den vorderen oder den hinteren Teil des Wortes oder des Satzes mit dem Atem. Zum Beispiel beim Einatmen „Herr Jesus Christus“ und beim Ausatmen „Erbarme dich meiner“.

Sie können aber auch einfach nur Ihren Atem beobachten.

Nach einiger Zeit werden Sie merken, dass das gar nicht so einfach ist. Im Grunde hören wir nie auf zu denken oder auch zu fühlen. Wir können uns zwar eine Zeit lang auf etwas konzentrieren, wie zum Beispiel auf den Atem, aber der Fluss der Gedanken oder Gefühle ist dabei nur auf einem tieferen Stand des Bewusstseins gerutscht und kann jederzeit wieder auftauchen. Schauen Sie, welche Gedanken und Gefühle auftauchen, lassen Sie sich aber darin nicht verwickeln, sondern lassen Sie sie wieder los, sobald Sie merken, was Sie denken oder fühlen.

Sie können sich vornehmen, eine bestimmte Zeit zu meditieren. Dazu stellen Sie sich am besten den Meditationswecker. Er blinkt, wenn die Zeit um ist. Denn während einer tiefen Meditation oder Kontemplation hört die Zeit auf zu existieren.

Tagebuch

Vielleicht erleben Sie hier sehr interessante Dinge. Es wäre schade, wenn Sie es wieder vergessen würden. Deshalb ist es sinnvoll, Tagebuch zu schreiben.

Falls Sie keines dabei haben, können Sie gerne eins von den Schulheften nehmen, die sich rechts oben im Wohnzimmerschrank befinden, Stifte sind in der Schublade.

Grenzen wahrnehmen, liebevoll mit sich selbst umgehen

Auf einem spirituellen Weg kann Disziplin manchmal sehr wichtig sein, um tiefer in das innere Selbst vorzudringen. Es ist aber genauso wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Angst kann einen manchmal hindern, sie kann aber auch eine wichtige Wächterin sein, die einen davor bewahrt, etwas zu erzwingen, was nicht guttut.

Es ist sehr wichtig, seine eigenen Grenzen wahrzunehmen und liebevoll mit sich selbst umzugehen.

Spirituelle Begleitung

Gerne begleite ich Sie auf Ihrem spirituellen Weg in der Einsiedelei. Wir können uns treffen so oft Sie es wünschen und über Ihre Erfahrungen sprechen. Im Gespräch bekommt manches eine neue Bedeutung.

Vielleicht kann ich Ihnen bei manchen Fragen oder Problemstellungen weiterhelfen.

Ich gebe Ihnen auch gerne eine individuelle Einführung in die Methoden der Meditation, Kontemplation oder Visionsuche.

Susanne Thurn