

Meditation

Meditation kann Alltagsbewältigung sein. Ostersonntag 2017, Einkaufen fürs lange Wochenende bei Edeka. Es ist brechend voll, lange Schlangen vor allen Kassen, unangenehm eng und viele haben schlechte Laune. Ich sage zur Kassiererin: „Da kriegen Sie heute aber keine Ruhe!“ „Doch!“ antwortet sie, „Beim Eingeben der Waren, wenn es piept. Aber das muss man üben.“

In der Tat: die Übung ist es! Und zwar die körperliche Übung. So funktioniert auch Glaube im Alltag: nicht als irgendeine „Anwendung“ von Überzeugungen – sondern als körperlich Eingeübtes, als Habitus. Religion steckt im Körper.