

Die Verbeugung.

Verbeugung ist für uns Europäer eine ungewohnte Bewegung und ein ungewohnter Akt. Schnell ordnen wir die Verbeugung – Hände aneinander legen und den Kopf senken – als etwas Religiöses ein und fühlen uns deshalb am Anfang damit nicht besonders wohl. Dieses diffuse Gefühl hält aber bei regelmässiger Verbeugung nicht lange an und wir nehmen die Verbeugung schon bald als etwas Befreiendes wahr. Die Verbeugung hat in den verschiedenen Kulturen auch verschiedene Bedeutungen, wie:

- Ausdruck von Dankbarkeit.
- Respektsbezeugung, sowohl gegenüber Menschen, Wesen und Materie.
- Als Geste der Begrüssung.
- Als Demutsbezeugung.
- Als Zeichen der Bereitschaft zur Achtsamkeit bei der Meditation.

Nach meinem Dafürhalten bringt uns das regelmässige Verbeugen, sei es nun eine innerliche Verbeugung oder eine körperliche, auf unserem spirituellen Weg ganz entscheidend weiter. Es lässt uns tiefe Dankbarkeit ausdrücken für alles, was wir bislang als völlig selbstverständlich eingestuft haben. Und lässt uns Demut empfinden für unser Dasein und führt uns zum Verständnis, dass alles Leben heilig ist.

Ganz allgemein kann die Verbeugung mit dem Ausdruck von Dankbarkeit, Demut und Respekt in Einklang gebracht werden. Und mit bewusster und regelmässiger Anwendung, bringen auch wir Körper, Geist und Seele in Einklang mit allem was ist.