

Gedanken zur Meditations-Woche 12. bis 18. Juli 2021

Zitat (Louis Armstrong, amerikanischer Jazztrompeter und Sänger):

„Wenn ich da reinblase, ist es, als wären ich und mein Horn dasselbe Ding.“

Gedanken dazu:

Vergangene Woche war von den „unverfälschten, reinen Momenten geistiger Armut“ die Rede, in denen wir während der Meditation gar keine Gedanken mehr haben, in denen die Stille nicht einmal durch die (Selbst-)Beobachtung gestört wird: Beobachter und Objekt der Beobachtung verschmelzen zu einer Einheit. Es ist die – kurze - Erfahrung einer Erfüllung unserer Sehnsucht.

Offensichtlich kannte Louis Armstrong solche Momente auch aus seiner Musik. Tatsächlich haben Neurowissenschaftler bei Proben während des Hörens bestimmter Musik-Stücke in Computer-MRTs die gleichen Gehirn-Wellen gemessen wie bei Meditierenden. Leider können solche Untersuchungen mit Louis Armstrong, dessen Todestag sich vergangene Woche zum 50. Mal gejährt hat, nicht mehr unternommen werden. Aber die Beschreibung von seiner Erfahrung der Einheit, die in einer Gedenksendung am 6. Juli im Radio zitiert wurde, klingt ähnlich erfüllt wie die Aussage von manchen Meditierenden, die in der Stille eine „Erfahrung von Einheit“ gemacht haben, die sie ganz erfüllt hat.

Aus der Sufi-Tradition gibt es ein wunderschönes Zitat von Hafiz, dem persischen Dichter aus dem 14. Jahrhundert, das die Sehnsucht nach der Einheit ebenfalls in musikalischem Kontext zum Ausdruck bringt. Es lautet – religionsübergreifend bzw. -verbindend: „Gott, lass mich eine Öffnung in einer Flöte sein, durch die der Atem Jesu weht.“

Zumeist haben wir nur eine Ahnung von solchen Einheits-Erfahrungen. In der Regel sind sie – wenn sie überhaupt eintreten – sehr kurz, und wir müssen dann wieder zurück in den „Alltag“, den es eben auch in der Meditation gibt. Dieser Alltag ist die Regel. Wir brauchen dafür die Disziplin, immer wieder von Neuem zu beginnen, und die Ausdauer durchzuhalten. Das Festhalten am Mantra ist der einzige Weg, um unsere Gedanken in den Griff zu bekommen.

Und seien wir dabei nicht zu streng mit uns! Wer mit seiner Unbeständigkeit hadert, kann vielleicht Mut schöpfen aus einer Geschichte, die von den Wüstenvätern erzählt wird. Sie lautet: „Ein Bruder kam zu Vater Poimen und fragte: ‚Vater, ich habe viele Gedanken und komme durch sie in Gefahr.‘ Der Greis führte ihn ins Freie und sagte: ‚Breite dein Obergewand aus und halte den Wind auf.‘ Er antwortete: ‚Das kann ich nicht.‘ Da sagte der Vater: ‚Wenn Du das nicht kannst, dann kannst du auch nicht deine Gedanken daran hindern, zu dir zu kommen. Doch ist es deine Aufgabe, ihnen zu widerstehen.‘“

Überleitung in die Stille:

Gehen wir mit Offenheit, Selbstannahme und Liebe in diesen „Widerstand“ und halten wir durch! Es ist ein Widerstand ohne Gewalt, aber mit Bestimmtheit. Ma-ra-na-tha – Komm, Herr!