

Gedanken zur Meditations-Woche 21. bis 27. Juni 2021

Zitat (Mk 4, 39): „Schweig, sei still!“

Gedanken dazu:

Wenn wir uns der Stille hingeben wollen, kommen oft störende Gedanken. Beim Hören des Sonntagsevangeliums, in dem von der Überfahrt über den See Genesareth und einem aufkommenden Sturm die Rede ist, musste ich am Sonntag an unsere „Reise“ bei der Meditation denken. Es ist vielleicht alles gut und ruhig, wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen. Wenn wir es am Abend tun, ist das Tagwerk vollbracht, es mag Ruhe einkehren. „Feierabend!“, so sagt es mancher. Dann sitzen wir da in der Stille, und auf einmal kommt Sturm auf. Lassen wir die Geschichte aus dem Markus-Evangelium einfach einmal auf uns wirken. Gibt es da nicht Parallelen zu unserer inneren Reise? Es heißt dort bei Markus:

„Am Abend jenes Tages sagte Jesus zu seinen Jüngern: Wir wollen ans andere Ufer hinüberfahren. Sie schickten die Leute fort und fuhren mit ihm in dem Boot, in dem er saß, weg; und andere Boote begleiteten ihn.

Plötzlich erhob sich ein heftiger Wirbelsturm und die Wellen schlugen in das Boot, sodass es sich mit Wasser zu füllen begann. Er aber lag hinten im Boot auf einem Kissen und schlief. Sie weckten ihn und riefen: Meister, kümmert es dich nicht, dass wir zugrunde gehen?“

Auch in der Meditation können uns die Gedanken manchmal die Luft zum Atmen abschnüren, es treten Ängste auf, sodass wir meinen „unterzugehen“. Aber Austeigen ist keine Option! Wir wissen, dass wir nicht weglaufen können, das Wasser umgibt uns, und auch wenn wir vielleicht davonschwimmen möchten: Wir wissen, dass die Stürme uns wieder einholen werden!

Was ist also unsere Antwort? Auch wenn wir die Silhouette des Ufers, die wir nur schemenhaft erkennen können, die uns aber dazu gebracht hat, in das Boot der Meditation einzusteigen, sollten wir die Fahrt fortsetzen in dem Vertrauen, das die Stürme sich wieder legen werden. Wir haben ein starkes Wort, das den Wellen und dem Sturm Einhalt gebietet – unser Mantra.

Die Geschichte des Evangeliums endet auch mit einem starken Wort. So heißt es dort: „Da stand er auf, drohte dem Wind und sagte zu dem See: Schweig, sei still! Und der Wind legte sich und es trat völlige Stille ein.“

„Schweig, sei still!“ oder auch „Meister, kümmert es dich nicht, dass wir zugrunde gehen?“, das könnte auch jeweils ein gutes Mantra sein, wenn Sie noch auf der Suche sind. Wichtig ist es aber dann, dass wir an unserem Mantra festzuhalten.

Überleitung in die Stille:

Zum Schluss heißt es bei Markus: „Er sagte zu ihnen: Warum habt ihr solche Angst? Habt ihr noch keinen Glauben?“ Nehmen wir eine solche Frage nicht als Vorwurf, sondern als eine Ermutigung, dass wir auch auf unserer Reise auf dem „See der Stille“ Vertrauen haben können. Unser Wort wird uns helfen, an das andere Ufer zu kommen, und dies umso mehr, als wir darauf vertrauen können, dass der Geist dessen, dem „sogar der Wind und das Meer gehorchen“ in uns „webt und atmet“. – So wollen wir uns wieder gemeinsam auf die Reise begeben: Maranatha...