

Gedanken zur Meditations-Woche 17. bis 23. Mai 2021

Zitat:

„Schweigen ist die wichtigste, aber auch die schwierigste Disziplin.“

Gedanken dazu:

Vielleicht haben Sie über die anstehenden Pfingsttage Zeit, den sehenswerten Film nach autobiographischen Angaben über den inzwischen weltbekannten Tenor Andrea Bocelli anzuschauen („The Music of Silence - Die einzigartige Lebensgeschichte von Andrea Bocelli“). Darin werden die oben zitierten Worte seinem Gesangslehrer und Entdecker Luciano Bettarini in den Mund gelegt.

Auch weitere Aussagen des Bocelli-Lehrers können für alle, die der Stille in der Meditation auf den Grund gehen möchten, hilfreich sein: „Die Musik der Stille wird der Führer durch Ihr innerstes Selbst sein.“ Hinsichtlich der ganz praktischen Auswirkungen gibt er dem erblindeten jungen Sänger mit auf den Weg, dass die Stille ihm auch die Kraft für das Auftreten nach außen geben kann: Sänger, so sagt er, müssten die absolute Stille hören, bevor sie auftreten.

Damit ist Vieles gesagt, was für uns Meditierende auch wichtig ist:

1. Schweigen ist enorm wichtig, aber wenn wir es wirklich erlernen wollen und uns darin im Tiefsten leiten lassen wollen, müssen wir es zu einer Disziplin machen, es wirklich ernst nehmen und zu einem Teil unseres Lebens machen. Das ist eine ganz wesentliche Essenz der Meditation.
2. Die Stille ist ein Ratgeber, dem wir uns vorbehaltlos anvertrauen können. Sie mag immer wieder überlagert werden von Gedanken, Ängsten und Sorgen sowie auch von Ambitionen und guten Absichten. Am Ende kann uns die Stille aber auf den Grund führen, der uns die Wahrheit hinter allem erkennen lässt. Wenn wir uns mit unserem Mantra auf dem Weg in die Stille begeben, werden wir zum „Ruheplatz am Wasser“ gelangen. Dort wird sich Vieles – wenn nicht alles – klären...
3. Aus der Stille und Ruhe heraus werden wir auch die Kraft für die vor uns liegenden Aufgaben erhalten. Und zwar nicht nur in einer Art, dass wir gerade so „über die Runden kommen“ – obwohl das auch schon viel sein mag -, sondern dass wir tiefe Freude empfinden auch bei der Erfüllung unserer Aufgaben und Pflichten.

Überleitung in die Stille:

Wir wissen natürlich: Es gibt auch oft Erfahrungen der Wüste im Leben - und in unseren Zeiten der Meditation. Aber je öfter und je mehr es uns in der Stille gelingt, zum „Ruheplatz am Wasser“ zu kommen, um so mehr wird auch die Freude, aus den tiefsten Quellen schöpfen zu können, in uns wachsen und alles zum Guten verändern. Vertrauen wir darauf! Ma-ra-na-tha...