

Gedanken zur Meditations-Woche 2. bis 8. August 2021

Zitat:

Zeit für Ruhe, Zeit für Stille,
Atem holen und nicht hetzen;
unser Schweigen nicht verletzen,
lass uns in die Stille hören.

Gedanken dazu:

Da ist es wieder, dieses „In die Stille-Hören“ – in einem Kanon, den Sie vielleicht kennen und der ansonsten in einer Meditationsgruppe auch einmal den Übergang in die Stille bilden könnte. Er passt auch in diese Wochen, in denen viele Menschen Ruhe im Urlaub suchen.

Mit meiner Frau habe ich beim Wandern dieser Tage den Kanon des Öfteren gesungen – das Tempo wurde vom Rhythmus der Schritte vorgegeben. Auch dabei kamen wir zur Ruhe des Geistes, der oft schon durch die wunderschöne Natur heruntergeholt worden war von allen „Höhenflügen“ mancher Gedanken.

Als ich vorige Woche von einigen Freunden Urlaubsgrüße erhielt, fiel mir die Aussage eines Vorstandsmitglieds einer größeren Beratungsgesellschaft ein, der vor einiger Zeit in einem Gespräch einmal gesagt hatte: „Je mobiler die Menschen werden, umso mehr müssen wir ihnen etwas an die Hand geben, so dass sie sich überall zuhause fühlen können – sozusagen ein Schneckenhaus, in das sie sich überall, wo immer sie auch sein mögen, zurückziehen können, sodass sie sich beheimatet fühlen. Anderenfalls werden sich die Menschen verlieren!“

Die Meditation ist so ein „Schneckenhaus“, in das man sich überall zurückziehen kann. Wir können so Heimat finden, wo immer wir sind! Das gilt nicht nur für die Zeit des Urlaubs, es gilt umso mehr, wenn wir später wieder Reisen machen, die mehr zum Pflichtprogramm unseres Lebens gehören – egal ob beruflich, ehrenamtlich oder ganz einfach, um irgendwo zu helfen.

Viele Verantwortungsträger suchen heute an besonderen Orten diese Ruhe. Vor allem alte Klöster sind geprägt von Jahrhunderten des Gebetes und der Kontemplation. Besucher lassen sich gern anstecken von der Atmosphäre dort: Schon die Mauern atmen förmlich eine Stille; man merkt es gleich, wenn man dort ankommt. Ein solcher Ort ist auch das Kloster Eberbach, obwohl es schon über zweihundert Jahre säkularisiert ist.

Meditieren, um Ruhe zu finden. Das tut gut! Unser Ansatz geht aber noch tiefer. Man könnte sagen, er stellt die Dinge auf den Kopf: Wir suchen nämlich die Ruhe, um zu meditieren und so in die innere Stille und ganz zu uns selbst zu kommen. Dann prägen wir sogar noch den Ort, an dem wir meditieren, ein klein wenig mit. Das kann überall sein, wo immer wir gerade meditieren. Wenn wir so Heimat finden, werden wir auch zum Segen für andere.

Überleitung in die Stille:

„Ohne Heimat sein heißt leiden“, so sagt es der russische Schriftsteller Dostojewski. Wir können etwas dafür tun, dass wir in der Ruhe Heimat finden – überall, vor allem aber in uns selbst, zum Segen für uns und andere. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...