

Gedanken zur Meditations-Woche 25. bis 31. Januar 2021

Zitat: „Wasser sucht sich seinen Weg!“

Gedanken dazu:

Wohl nie werde ich diesen Ausspruch vergessen, den der Verkäufer eines Gebrauchtwagens, den ich zu Beginn meiner Berufstätigkeit erworben hatte, mehrfach eher als Ausrede parat hatte, als es darum ging zu erklären, wie und warum Regenwasser in das Innere des Fahrzeugs kam.

An meinem Abschiedstag im Büro in der vergangenen Woche schrieb mir eine gute Bekannte: „Ich wünsche Dir erst einmal, Dich in Deiner neuen Situation zu finden und zur Ruhe zu kommen.“ Beim zweiten Nachdenken fragte ich mich: „Was werde ich finden, wenn ich versuche, mich zu finden?“ Unwillkürlich musste ich an die Aussage des Autoverkäufers vom Beginn meines Berufslebens denken: „Hoffentlich“, so dachte ich, „ist da nicht schon zu viel Wasser ungewollt eingedrungen, sodass ich für mich dort gar keinen Platz mehr finden kann!“

Nun ist der Beginn eines neuen Lebensabschnitts sicher etwas Besonderes und stellt auch mich vor neue Aufgaben. Ist es aber nicht so, dass eigentlich mit jedem Tag im Leben ein neuer Lebensabschnitt beginnt und wir uns prüfen müssen, ob wir schon bei uns angekommen sind oder was uns hindert, bei uns selbst anzukommen, weil es in unserem Leben schon zu viele Ablagerungen gegeben hat? Wenn wir die Dinge, die wir täglich zu entscheiden haben, so entscheiden, dass wir zu uns selbst kommen, bevor andere Trivialitäten von unserer Zeit und uns Besitz ergreifen, bekommt unser Leben eine Richtung - schon bevor wir an Wegegabelungen tiefgreifende Entscheidungen treffen müssen.

Wiederkehrende Ablenkungen in der Stille der Meditation können daraus herrühren, dass in unserem Lebens-Brunnen schon zu vieles abgelagert ist, was die klare Sicht auf uns selbst verstellt. In der Meditation richten wir uns jedes Mal neu aus, und zwar so, dass uns Triviales und Nebensächliches, Sorgen und Ängste sowie Geltungsbewusstsein und auch gute Ambitionen nicht den Weg zu uns selbst versperren, weil solche „Wasser“ nicht schon vor uns in unserem Innersten angekommen sind. Über die Gründe gilt es gegebenenfalls auch einmal nachzudenken. Aber in der Zeit der Meditation lassen wir all das einfach nur zu. Wir legen den Hebel um, wie manche heute so gern sagen – oder wie es noch vor einigen Wochen in der Adventstexten hieß: „Jedes Tal soll sich heben, jeder Berg und Hügel sich senken.“ (Jes 40,4) Dann sucht sich das Wasser auch seinen Weg, aber nicht an den Stellen, an denen es Wichtigeres überdeckt und uns ertränkt. Dies ist nicht nur eine Aufgabe für einen neuen Lebensabschnitt oder für die Adventszeit. Es ist eine Aufgabe für jeden Tag, auch wenn die Wirkung sehr unscheinbar sein mag.

Überleitung in die Stille:

Auf der Homepage des Meditationszentrums „Heilig Kreuz“ des Bistums Limburg steht ein Text von Silvia Ostertag, der es auf den Punkt bringt: „Wenn wir einmal etwas von der Wandlung, die durch Meditation geschieht, zu spüren bekommen haben, dann sind wir immer überrascht. Denn die Wandlung selbst bemerken wir kaum. Sie geschieht in tiefsten Schichten unserer Seele, unabhängig davon, ob wir uns beim Üben gut oder nicht gut fühlen. Darum ist es nicht so wichtig, wie es uns heute in der Meditation geht. Wichtig ist, dass wir dranbleiben.“