

## Gedanken zur Meditations-Woche 26. Juli bis 1. August 2021

**Zitat** (aus „Weisheiten der Wüstenväter“ von Freddy Derwahl, Butzon & Bercker 2018):  
„In der Welt des Lärms ist die Stille eine Perle. Das Glück besteht darin, das Geläut der Stille zu hören.“

### Gedanken dazu:

Es gibt die schöne Geschichte, dass ein kleiner Junge im Straßenlärm eine wertvolle Münze zu Boden hat fallen hören: Er hörte den entscheidenden Laut, den alle anderen in ihrer Geschäftigkeit überhört hatten. Er hat in die Stille hineingehört, die hinter dem Lärm des Alltags lag und hat so die „Perle“ gefunden. – Die findet man nur, wenn man aufmerksam ist und wirklich *hört*.

Dazu braucht es Bereitschaft. Aufmerksamkeit ist eine wichtige Qualität im Leben. Wer sie nicht hat oder praktiziert, verpasst leicht etwas Wichtiges – sowohl was die Botschaft(en) aus der Stille angeht, aber auch was das Leben angeht.

Aber es geht nur in der Freiheit, und in dieser Freiheit müssen wir die Entscheidung für die Stille immer wieder neu treffen. Ab und zu kommt ja auch die Frage auf, ob Meditation eine Sucht sein kann. Das ist sie deshalb nicht, weil nichts leichter ist, als statt der Meditation etwas anderes zu machen, sie aufzuschieben oder gar ganz aufzugeben.

Der Süchtige, so schrieb es Laurence Freeman, Leiter der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation, dieser Tage sinngemäß, ist in der unglücklichen Lage, dass er mit seiner Aufmerksamkeit auf ein Verlangen fixiert ist – den nächsten Schluck Alkohol, den Nächsten Joint oder was auch immer. Das ist fixierte Aufmerksamkeit. Weil sie auf die falsche Sache fixiert ist, auf etwas Destruktives, bringt sie das ganze Leben durcheinander – Ehen, Freundschaften und Beziehungen, die Arbeit, einfach alles! Eigentlich sollte man seine Aufmerksamkeit gerade diesen wichtigen Dingen schenken, aber der Süchtige kann das nicht – wegen seiner fehlgeleiteten Fixierung.

Man kann dagegen niemanden zur (unfixierten) Aufmerksamkeit zwingen. Man kann jemanden einschließen oder festbinden, aber jemanden zur Aufmerksamkeit zwingen, das geht nicht! Das bedeutet: Aufmerksamkeit schenken, ist eine freie Entscheidung. Es ist ein Ausdruck von Freiheit – das Gegenteil von Sucht. Durch Aufmerksamkeit und die Einübung derselben, durch die Freiheit, die Gabe der Aufmerksamkeit zu schenken, entscheidet man sich für etwas ganz wesentlich Menschliches, für etwas Gesundes und Natürliches.

### Überleitung in die Stille:

Entscheiden wir uns nun wieder bewusst dafür, nur unser Wort oder den einen Vers – unser Mantra - aufmerksam innerlich zu sprechen. Dann wird sich in der Stille eine Welt auftun, die uns erahnen lässt, wozu wir berufen sind – heute, morgen und in unserem Leben. Johann Wolfgang von Goethe sagt: „Willst du dich am Ganzen erquicken, so musst du das Ganze im Kleinsten erblicken.“ Das eine Wort kann uns durch das Geläut der Stille zur „Perle“ der Erkenntnis führen – in aller Freiheit, aber auch Entschlossenheit dranzubleiben. Ma-ra-na-tha...