

Gedanken zur Meditations-Woche 30. August bis 5. September 2021

Zitat:

„Nehmt mit Sanftmut das Wort an, das in Euch eingepflanzt worden ist und die Macht hat, euch zu retten“ (Jak 1,21)

Gedanken dazu:

Der Satz aus dem Jakobusbrief von den Lesungstexten dieses Sonntags war Gegenstand einer kurzen Besinnung bei einem Treffen mit lieben alten Freunden am Wochenende. Er ist wie geschaffen als Einstieg in die Zeit der Meditation und für den Weg der Meditation überhaupt. Das eine Wort, auf das es in der Meditation ankommt, unser Mantra, – übersetzt: „Heiliges Wort“ – ist alles entscheidend. Ja, es liegt Heil und Heilung, eben auch „Rettung“ darin.

Letzte Woche wurde ich von einem Freund im Gegensatz dazu auf einen Gesundheitsreport der DAK hingewiesen, der eindeutig belegt, welche Folgen Schlafstörungen haben können und dass sich die Fehltag in den Betrieben in einem Zeitraum von zehn Jahren nahezu verdoppelt haben. Dagegen stehen Studien, die belegen, dass Menschen, die meditieren, nachts (wieder) besser schlafen können. So heißt es in einer Studie der University of Utah: „Menschen, die Achtsamkeitsübungen praktizieren, sind in der Lage, ihre Gefühle und ihr Verhalten während des Tages besser zu kontrollieren. ... Zusätzlich besteht ein Zusammenhang zwischen Achtsamkeit und geringerer Aktivität zur Schlafenszeit, was auf Vorteile für die Qualität des Schlafs und die Fähigkeit, Stress zu kontrollieren, hindeutet.“

Das ist wissenschaftlich sehr zurückhaltend formuliert. Und diese Vorsicht ist auch durchaus geboten, denn gerade die Meditation ist ja nicht ein Mittel, bei dem ich auf einen Knopf A drücke, und das gewünschte Ergebnis B kommt heraus. Es kommt so sehr auf den Einzelnen an und auf seine Lebenssituation. Wichtig ist, das wir loslassen und uns öffnen. Dabei hilft das eine Wort; dann kann Heilung geschehen – oft auf eine Weise, wie wir es nicht erwartet haben.

Das Loslassen mit Hilfe des Mantra ist vor allem auch ein erster Schritt auf unserer spirituellen Reise, die wir mit jeder Meditation neu antreten. Wir schenken dem Mantra darin in einem Akt selbstloser Liebe all unsere Aufmerksamkeit, wie es John Main, der Gründer der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation, immer wieder ausgedrückt hat. Wir geben uns ganz dem Wort hin, und wir wissen, dass Hingabe die höchste Form der Aufmerksamkeit ist. Wie gut tut es einem Menschen, wenn wir ihm unsere Zeit schenken und ganz für ihn da sind. In einer solchen Hingabe liegt Segen, und damit kann Heilung und Heil verbunden sein.

In der Meditation schenken wir über das Mantra uns selbst unsere ganze Aufmerksamkeit. Nicht in einer egoistischen Art und Weise, weil wir selber etwas leisten oder erreichen wollen, sondern weil wir selbst-los los-lassen, um ein Stück weiterzukommen auf der Suche nach unserem Wesen und wahren Selbst. In diesem Paradox liegt Heilung und Heil für uns selbst.

Überleitung in die Stille:

„Allzeit bereit“, so lautet ein Pfadfinder-Spruch. Die dazu nötige Offenheit geschieht nicht in einem passiven Abwarten, sondern in wachsender Achtsamkeit. Die schenken wir in der Zeit der Meditation ganz dem Mantra und damit uns selbst. Ma-ra-na-tha – komm, Herr!