

Gedanken zur Meditations-Woche 1. bis 7. Februar 2021

Zitat: (nach Pater Seraphin vom Berge Athos):

„Sei wie das Meer, wenn Du meditierst,
so bewegungslos in seiner Tiefe;
seine Wogen und Wellen kommen und gehen.
Sei ruhig in deinem Herzen,
und die Gedanken werden von selbst von dir fliehen.“

Gedanken dazu:

Nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Dienst habe ich festgestellt, dass meine Gedanken nicht weniger werden, im Gegenteil: Es ist so viel zu regeln und es sind so viele Dinge, die auf mich einströmen. Dazu kommt, dass der ein oder andere zu denken scheint, dass ich jetzt Zeit habe – wodurch allein schon die Gespräche am Telefon mehr und länger werden. Nicht, dass ich das bedauern würde. Aber es ist eben „ein frommer Wunsch“ zu glauben, dass die Zeiten – und Gedanken – irgendwann einmal ruhiger würden.

Was macht man mit den vielen Gedanken, die sich - wie Vogelschwärme auf grünen Wiesen – in unserem Kopf niederlassen. Kim Nataraja, die ehemalige Leiterin der Meditations-Schule der WCCM in London, erinnert sich in diesem Zusammenhang an ein Poster, auf dem sie einmal einen Indischen Guru auf einem Surfbrett stehen sah, der in typischer Kleidung und in perfekter Haltung auf den Wellen ritt. Darunter stand: „Du kannst die Wellen nicht stoppen, aber Du kannst lernen zu surfen!“

Kim Nataraja gibt den folgenden Rat: „Wenn Gedanken dich immer wieder ablenken und von deinem Mantra wegführen, nenne sie beim Namen: Arbeit, Einkaufen, Freunde etc. oder einfach nur „Gedanken“ und kehre dann sanft zu deinem Mantra zurück. Urteile nicht, kritisiere dich nicht; versöhne dich mit dem Teil von dir, der deine Gedankenwelt ausmacht. Das ist der Weg, dich selbst anzunehmen mit all deinen Sorgen. Langsam werden deine Gedanken dann leiser, weniger fordernd und wenn wir dann unser Mantra wieder aufnehmen, werden wir uns der Lücken zwischen den einzelnen Gedanken bewusst, in denen das Mantra ununterbrochen klingt. Die Annahme unserer Gedanken als natürlicher Teil unseres Selbst hilft uns auch, die Dinge in unserem täglichen Leben passieren, eher zu akzeptieren. Wir Lernen, das Leben anzunehmen, wie es ist - und nicht etwa, wie wir es uns wünschen.“

Überleitung in die Stille:

In einer Erzählung über die Wüstenväter heißt es: „Ein Bruder kam zu Abba Pastor und sagte: ‚Mir kommen so viele Gedanken in den Kopf, die mich ablenken, dass ich dauernd Gefahren ausgesetzt bin.‘ Da stieß ihn der alte Abbas nach draußen ins Freie und gebot ihm: ‚Lüfte dein Gewand etwas und fang damit den Wind ein.‘ Aber der Bruder meinte: ‚Das kann ich nicht.‘ Da sagte der Alte: ‚Wenn du den Wind nicht einfangen kannst, dann kannst du auch nicht verhindern, dass dir Gedanken, die dich ablenken, in den Kopf kommen.‘

Vertrauen wir uns wieder unserem Mantra an, dass es uns durch die Stille führe: Ma-ra-na-tha...