

Gedanken zur Meditations-Woche 9. bis 15. August 2021

Zitat:

„Je me gare ici!“

Gedanken dazu:

Dieser Ausspruch stammt von einem zweieinhalb Jahre alten Mädchen aus Mauritius, das mit seinen Eltern vor drei Wochen bei uns zu Besuch war. Wir haben natürlich mit den weitgereisten Freunden auch das Kloster Eberbach besichtigt und waren zum Abendessen im Gästehaus, als wir versuchten, eine einigermaßen auch kindgerechte „Sitzordnung“ herzustellen. Als wir die kleine Mara davon überzeugen wollten, dass sie doch vielleicht besser neben ihrer Mama sitzen sollte, tat sie diesen Ausspruch, den ich so noch nicht gehört hatte. Er bedeutet so viel wie: Ich habe meinen Bahnhof hier aufgebaut, hier bleibe ich, und hier steht alles still!

Wir sehr würde uns ein Satz manchmal helfen, in der Meditation zur Ruhe zu kommen, uns überhaupt erst einmal bewusst hinzusetzen und in die Stille zu kommen, sodass auch alle Gedanken-Züge zum Stehen kämen!

Auch wenn wir uns zur Meditation einfinden und hinsetzen, sind wir ja oft nicht ganz „da“. Dann hilft uns das Mantra, bei allem Treiben in unserem inneren Bahnhof, zur Ruhe zu kommen. Wenn wir es mit Aufmerksamkeit immer und immer wiederholen, wird es uns helfen, in einen „Rhythmus der Ruhe“ zu kommen.

Was ist Aufmerksamkeit? Aufmerksamkeit ist nach Laurence Freeman, dem Leiter der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation, letztlich Liebe. Jeder Akt der Aufmerksamkeit ist ein Akt der Liebe. Wenn Sie sich entscheiden, jemandem oder einer Sache Aufmerksamkeit zu schenken, entdecken Sie, dass es Arbeit ist. Und Sie müssen, diese Arbeit selbst verrichten; niemand sonst kann sie für Sie tun: Sie geben sich in gewisser Weise der Person oder der Sache hin, der Sie Ihre Aufmerksamkeit schenken. Wir sprechen davon, Aufmerksamkeit zu schenken. Es ist, als ob man sich selbst gibt. Und wenn wir keine Aufmerksamkeit erhalten, fühlen wir uns vernachlässigt, wir fühlen uns schlecht behandelt, oder wir fühlen uns verletzt oder auf irgendeine Weise beschädigt.

Aufmerksamkeit ist Liebe, so sagt Laurence Freeman: Was in der Meditation passiert - und das hat nichts mit Frömmigkeit oder Sentimentalität zu tun - ist, dass wir liebevoll sind oder werden. Das mag sich zu dem Zeitpunkt der Meditation nicht so anfühlen, aber wir vollziehen eine Tat der Liebe, und die Auswirkungen dieser Arbeit in den Zeiten der Meditation werden sich in unser Leben übertragen: Man wird im Grunde zu einem liebevolleren Menschen, der auch fähig ist, Liebe zu empfangen. Liebe ist eine Zweibahnstraße - Geben und Empfangen.

Überleitung in die Stille:

Schenken wir diese Liebe – den Kindern, unseren Mitmenschen, und nicht zuletzt auch uns selbst: Ma-ra-na-tha – komm, Herr...