

Gedanken zur Meditations-Woche 2. bis 8. November 2020

Zitat (Jean Cocteau, 1889 – 1963, französischer Schriftsteller, Regisseur und Maler):
„Die meisten leben in den Ruinen ihrer Gewohnheiten.“

Gedanken dazu:

Haben Sie schon einmal versucht, Ihre Gewohnheiten zu ändern? Heute, in einer Zeit, in der wir vieles Gewohnte einmal – zumindest eine Zeitlang – zurücklassen, anders machen oder ganz aufgeben müssen, wird hier und da die Frage gestellt, ob die gegenwärtige Unsicherheit nicht auch als eine Zeit der Neubesinnung genutzt werden kann.

Wann haben Sie zuletzt versucht, eine Gewohnheit bewusst zu ändern? Wenn man dies vorhat, fällt einem in der Regel auf, wie schwer das ist: Vor einiger Zeit wies mich jemand auf seine Gewohnheiten beim Zähneputzen hin und sagte mir voraus, dass ich selbige bei meiner Zahnhygiene sicher nicht von heute auf morgen umstellen könne. Dieses triviale Beispiel könne mir zeigen, wie eingefahren auch meine Gewohnheiten seien.

Und tatsächlich: Allein bei dem Versuch, das Zähneputzen an einer anderen Stelle als gewohnt zu beginnen, wurde mir klar, wie schwer es ist, von solch einfachen eingefahrenen Gleisen wegzukommen.

Das gilt natürlich noch viel stärker für unsere Wahrnehmung und Einschätzung von Menschen und Situationen und für Neues, das auf uns zukommt. Die Neurowissenschaftler sagen, dass unser Denken und Reagieren vor allem auf den großen „Neuronen-Autobahnen“ in unserem Gehirn passiert – oder eben auf eingefahrenen, manchmal auch abgefahrenen Gleisen. Dort fahren wir mit hohem Tempo mit Hilfe unserer Routinen, und das ist oft auch gut so, weil wir sonst nicht schnell genug vorankämen. Tempolimits wären da auch keine Lösung!

Wir tun aber gut daran, immer wieder einmal Pausen zu machen und unseren Weg und das Ziel ins Auge zu fassen. Meist liegt das Ziel unserer Reise eben nicht direkt an der Autobahn oder am ICE-Bahnhof. Wenn wir das Tempo nicht verlangsamen und ab und zu auch neue Wege gehen, kann es uns passieren, dass wir an unserem Ziel „vorbeirauschen“.

Die Meditation eröffnet uns die Gelegenheit, den ganzen Weg zu sehen und auch die Bereitschaft neue Wege zu gehen. Die ist, wie Franz Jalics SJ sagt, „der Alltag in Zeitlupe“.
„... Abläufe können durch das Fehlen von Ablenkungen bewusster wahrgenommen werden. Diese bewusste Wahrnehmung ermöglicht es erst, automatisierte Reaktionen und Reflexe zu unterbrechen. Man ist ihnen dadurch nicht mehr ausgeliefert und hat die Möglichkeit anders zu reagieren. Immer den Gefühlen und Reflexen zu folgen wäre nicht Freiheit, sondern das genaue Gegenteil davon. Man bliebe in ihnen gefangen.“ (K. Seethaler, Die Kraft der Kontemplation)

Überleitung in die Stille:

Der irische Schriftsteller George Bernard Shaw hat gesagt: „Die Weisheit eines Menschen misst man nicht nach seinen Erfahrungen, sondern nach seiner Fähigkeit, Erfahrungen zu machen.“ Den Erfahrungen vorbehaltlos zu begegnen, darin zu verweilen, sie im Hier und Jetzt zu uns „sprechen“ zu lassen und dann zu entscheiden, dazu kann uns die Meditation die nötige Gelassenheit und Kraft schenken - gerade auch in unsicheren und ungewissen Zeiten.