

Gedanken zur Meditations-Woche 12. bis 18. Oktober 2020

Zitat (Psalm 23, Vers 2):

„Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.“

Gedanken dazu:

Haben Sie schon einmal darauf geachtet, wie eine Kerze anfängt zu brennen, wenn man sie ansteckt? Oder ein Lagerfeuer, das entzündet wird? Wenn die Flamme lodert, passiert alles Weitere von selbst, aber die Kerze oder das Feuer muss erst einmal brennen. Das Entscheidende passiert in den ersten Sekunden, wenn das Streichholz noch brennt: Springt die Flamme dann über – oder eben doch nicht? Wenn jemand das Streichholz plötzlich ganz flott ausbläst, wegwirft oder sich gar die Finger verbrennt, dann oft, weil der Docht der Kerze oder das Holz auf der Feuerstelle die Flamme noch nicht angenommen hat und man vielleicht dazu neigt, das Streichholz zu lange in den Fingern zu halten.

Es braucht also Zeit, zwar nur ganz wenig, aber doch ein paar Wimpernschläge oder mehr, bis der Funke überspringt – auch wenn alles gut vorbereitet ist: Der Docht muss erst von der Flamme des Streichholzes durchdrungen oder ganz umgeben sein, bis er die Flamme aufnimmt; ebenso das Holz auf der Feuerstelle, auch wenn es noch so gut für das Feuer aufgeschichtet ist.

Als ich diese Beobachtung neulich vor der Meditation beim Entzünden einer Kerze wieder machte – Gottlob ohne mir die Finger zu verbrennen -, musste ich daran denken, wie es um meine Vorbereitung auf die Zeit in der Stille steht. Stolpere ich quasi in die Stille hinein, oder nehme ich diesen Schritt ganz bewusst wahr? Die folgenden Fragen können vielleicht helfen:

- Wie bin ich körperlich disponiert? Sitze ich bequem, aber auch mit geradem Rücken?
- Bin ich gehetzt oder fließt mein Atem ruhig?
- Wo sind meine Gedanken? Bei dem, was mir gerade passiert ist oder bei den Dingen, die mir noch nachgehen?
- Bin ich überhaupt „ganz da“ – präsent - und nicht schon wieder beim dem, was ich nachher noch alles wieder regeln muss?
- Will ich mich wirklich einlassen auf die Stille – den Ruheplatz am Wasser?

Es ist nicht schlimm, wenn ich möglicher Weise „zerstreut“ in die Zeit der Meditation komme. Aber es kann durchaus wichtig sein, dass ich mir bewusst mache, in welchem Zustand ich in der Stille ankomme. Dann kann ich das, was mich vereinnahmt, vielleicht sogar gefangen hält, bewusst loslassen. So gelingt es leichter, offen zu werden für die Botschaft der Stille an mich.

Überleitung in die Stille:

Ein weiser Mensch hat mir einmal gesagt, dass die Kunst des Lebens aus Loslassen und Annehmen (auf Englisch: „cut and enter“) besteht. Das scheint mir auch eine Kunst beim Übergang in die Stille der Meditationszeit zu sein: Alles loslassen, sich von allem trennen – ja, wenn man so will: alles abschneiden -, was mich eingenommen hat und einnimmt. Und dann vorbehaltlos eintreten in die Stille und sich einlassen auf das Wort, das mir den Weg durch diese Stille weist. Das Wort ist dann wie ein Stab auf der Wanderung, auf der ich zu grünen Auen gelangen kann, an denen mein Verlangen gestillt wird oder zumindest meine Sehnsucht neue Nahrung bekommen kann. Lassen wir also bewusst los und machen wir uns wieder auf den Weg in und durch die Stille: Ma-ra-na-tha – komm, Herr!