

## **Gedanken zur Meditations-Woche 19. bis 25. Oktober 2020**

**Zitat** (Richard Rohr, amerikanischer Franziskaner, Prediger und Autor spiritueller Bücher):

„Das (falsche) Ego entscheidet sich immer für den fingierten Wettbewerb und gegen die ruhige Zusammenarbeit. ... Dabei ist dieses Denken die Hölle in sich, nichts anderes als ein spiritueller Kapitalismus.“

### **Gedanken dazu:**

So wichtig der Wettbewerb als effektives Entdeckungsverfahren für innovative Lösungen und den Fortschritt ist und so weit er uns in Punkto Wohlstand gebracht hat, wir können nicht nur vom Wettbewerb und in Konkurrenz leben. Auch Menschen, die unternehmerische Verantwortung tragen, brauchen Ruhe von den Turbulenzen des Lebens. „Sechs Tage sollst Du arbeiten; am siebten Tage sollst Du ruhen.“, heißt es in den Losungen dieser Woche aus dem 2. Buch Mose. Menschen, die sich nur im Hamsterrad des Wettbewerbs bewegen, verlieren zunächst sich selbst, dann den Sinn ihres Handelns, schließlich auch ihre Freunde und Familien sowie am Ende ihre Gesundheit.

Um dem vorzubeugen, ist es elementar wichtig, sich bewusst Zeiten der Ruhe und Stille zu nehmen. Ich persönlich kenne kein besseres und verlässlicheres Mittel, dies auch tatsächlich umzusetzen, als die bewusste Entscheidung, regelmäßig zu meditieren. In den Zeiten der Stille werden wir uns auch darüber klar, was uns im Tiefsten treibt und Erfüllung schenkt. Es geht dabei um die Suche nach dem wahren Selbst, dem wir in den Alltäglichkeiten unseres Lebens sonst allzu leicht zu wenig Beachtung schenken. Dazu schreibt Richard Rohr: „Wir sind nicht einfach das ‚Ego‘, in dem sich Normen und Rollenerwartungen an uns verdichten. Wie ein Diamant im Gestein eingeschlossen, lebt in der Tiefe unseres Herzens unser Wahres Selbst. Spiritualität ist der Weg, auf dem wir in den Erfahrungen unseres Lebens unser Wahres Selbst zum Vorschein bringen.“

Es gilt also, unseren ureigensten Diamanten zu entdecken und offen zu legen. Nicht immer – dazu ist ein Diamant vielleicht zu wertvoll –, aber „immer wieder einmal“, wie es Bernhard von Clairvaux in seinem Brief an den gestressten Papst Eugen III. geschrieben hat. – Genau das tun wir beim Meditieren: Immer wieder einmal, den Diamanten unseres Wahren Selbst in den Mittelpunkt stellen – und das möglichst regelmäßig. Wir wissen, dass auch Silber regelmäßig poliert werden muss, da es sonst anläuft, seinen Glanz verliert und schwarz wird. Unser innerer Diamant hält viel aus, er bleibt ein wertvoller Edelstein, selbst wenn er verschüttet wird. Aber es tut uns gut, wenn wir ihn immer wieder betrachten, nicht im Wege einer narzisstischen Selbstbespiegelung, sondern mit der Frage, was wir von unserem Wesenskern mit in das Leben hineinnehmen – auch in den Wettbewerb des Alltags.

### **Überleitung in die Stille:**

In den Losungen von Anfang des Monats hieß es: „Wir sollen desto mehr achten auf das Wort, das wir hören, damit wir am Ziel nicht vorbeistreiben.“ (Hebr. 2,1) In der Meditation wird das Sprechen unseres Mantras immer mehr zu einem Hören. Wer auf seinen innersten wertvollen Kern nicht achtet, an dem wird das Leben vorbeifließen. Wer achtsam bleibt – gerade auch beim Meditieren –, der wird sinnvolle Ziele anstreben und sich auch im Leben entfalten können.