

Gedanken zur Meditations-Woche 28. Dezember 2020 bis 3. Januar 2021

Zitat (Selma Lagerlöf, 1858 – 1940, schwedische Schriftstellerin und Nobelpreisträgerin):

„Man sollte nicht ängstlich fragen:
Was wird und kann noch kommen?
Sondern sagen: Ich bin gespannt,
was Gott jetzt noch mit mir vorhat.“

Gedanken dazu:

Am Jahreswechsel geht ein fragender Blick in die Zukunft. Wir werden uns dabei bewusst, dass – was immer wir uns im kommenden Jahr wünschen mögen – wir die Dinge zum größten Teil nicht selbst bestimmen können. Was wir aber beeinflussen können, ist unsere Einstellung zu dem, was passieren wird. Statt unbewusst in Situationen hineinzuschlittern und dann vielleicht voll auf die Bremse zu treten – Achtung: Unfallgefahr! -, können wir wachsam auf das zugehen, was kommt, und achtsam mit den Menschen, Dingen und Situationen umgehen, die uns begegnen. So können wir zu allem „Ja!“ sagen, auch wenn es manchmal sehr schwerfallen mag, und aus jeder Situation etwas machen, sie als Aufgabe erkennen. Dann werden wir nicht mehr vom Leben gelebt, sondern wir leben unser Leben im besten Sinne.

Vorbereitet sein, auf das, was kommt – das ist die ganz praktische Aufgabe, die sich uns gerade zum Jahreswechsel wieder stellt! Nicht in dem Sinne, dass wir alles „cool“ meistern und die Tollsten sein wollen; sondern in dem Sinne, dass wir bereit sind zur Annahme. Dann werden wir sowohl für das Licht und den Schatten offen sein und daraus etwas machen – genauso wie wir unsere dunklen und hellen Seiten annehmen müssen. Das „Bauwerk unseres Lebensbogens“ hält nur, wenn nicht eine Seite – auch nicht die dunkle - aus unserem Leben herausbricht und unseren ganzen Lebensbogen zum Einsturz bringt. Unser Leben besteht aus hellen und dunklen Steinen, aus hellen und dunklen Tagen. Wir müssen nicht einmal wie Simone Weil der Meinung sein, dass das Dunkle uns noch näher an unsere Bestimmung bringt. Aber wichtig ist, dass wir auch darauf vorbereitet sind. Dann kann aus Dunkel Licht werden.

Dabei hilft uns die Meditation in dem Sinne, dass wir nicht nur *für* das Leben lernen, sondern auch besser *durch* das Leben lernen können: Wir erkennen uns selbst mit unseren hellen und dunklen Seiten, mit unseren Stärken und Schwächen, mit allem, was an uns liebenswert erscheint, und mit allem, was uns an uns selbst stören mag. Und das Schöne ist, dass wir gerade in der Stille der Meditation lernen, all das anzunehmen, zu erfahren, dass es gut ist, wie es ist, weil es unseren Lebensbogen erhält, der genau so gewollt ist, wie er uns gegeben ist, damit wir auch andere dadurch empfangen können. Auch neue Lebenssituationen können wir so eher annehmen. Wir sind so besser vorbereitet auf alles, was kommt...

Überleitung in die Stille:

Benjamin Franklin wir der Satz zugesagt: „Eine Unze Prävention ist so viel wert wie ein Pfund Therapie.“ Nutzen wir auch im neuen Jahr vor allem auch wieder die Möglichkeit der Prävention, die in der Kraft der Stille unserer Meditation liegt. Sie ist eine gute Vorbereitung für alles, was kommen mag – egal, ob wir gerade jetzt zum Jahreswechsel eher mit Befürchtungen oder eher mit Hoffnungen nach vorn schauen -, sodass wir uns am Ende stets von guten Mächten wunderbar geborgen fühlen mögen. Ma-ra-na-tha – komm, Herr!