

Gedanken zur Meditations-Woche 11. bis 17. Januar 2021

Zitat (Laurence Freeman, Leiter der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation):

„Meditation ist nicht das, was wir darüber denken; und wenn wir meditieren, denken wir nicht.“

Gedanken dazu:

Aus diesen Worten wird deutlich, dass unsere Meditation eine ganz persönliche Angelegenheit ist, die wir letztlich mit Gedanken nicht erfassen und mit Worten nicht beschreiben können. Wir begeben uns in der Meditation auf eine Reise zu unserem Innersten, bei der wir das Ego zurücklassen, das uns ständig unsere Überlebensängste vor Augen führen will. Dann wird unsere Neigung unterbrochen, uns ständig zu sorgen, uns stets aufs Neue absichern zu müssen und immer wieder etwas (Neues) haben zu wollen. Erst dann sind wir in der Lage, uns wahrhaft beschenken zu lassen. Und wenn eine solche Erfahrung in der Stille der Meditation tatsächlich eintritt, ist sie ganz anderes, als wenn eine Erwartung erfüllt wird. Dann machen wir eine Erfahrung, die unsere Gedanken übersteigt und mit Worten nicht zu beschreiben ist.

Um noch einmal mit der Mystikerin Simone Weil zu sprechen: Wir gehen in der Stille der Meditation nicht willentlich auf etwas Bestimmtes zu, um es für uns zu gewinnen oder zu konsumieren. Glück und Heilung finden wir stattdessen im Aushalten der Distanz und letztlich Verzicht: Das Wesentliche ist das Schauen – oder Hören -, das uns nicht gleich besitzergreifend in Bewegung setzen soll. Wir sollen im Schauen bzw. Hören verweilen und warten, dass unser Ego sich zurücknimmt, - wie Simone Weil sagt – „ent-schaffen“ wird. Erst dann wird der Raum, der damit gefüllt war, frei für die Begegnung mit unserem tiefsten Grund, mit unserem wahren Selbst, ja mit Gott. Dafür sind wir nach Simone Weil erschaffen. Wir haben die Freiheit, hinzuschauen – oder hinzuhören - auf das, was (dort) ist, oder uns abzuwenden. Aber das Schauen rettet uns, so Simone Weil.

Für den Weg zum Innersten unserer Selbst gibt es keine Landkarte. Und der Weg ist bei allen Menschen verschieden. Aber wir haben für diesen Weg einen Wanderstab, unser Mantra. Diese Hilfe können wir auch anderen anbieten, damit sie sich auch auf den Weg machen, um von mancher Angst und Oberflächlichkeit des Lebens wegzukommen.

Überleitung in die Stille:

In den Losungen dieser Woche heißt es: „Kann denn ein Blinder einem Blinden den Weg weisen? Werden nicht beide in die Grube fallen?“ (Lk 6,39)

Es gibt auch im Inneren von uns allen solche Gruben und Fallen. Gerade dafür brauche ich festen Halt und etwas, an dem ich mich wiederaufrichten kann. Das Wissen um Gesetze und Erkenntnisse dieser Welt wird mir auf dem Weg zu mir selbst nicht weiterhelfen. Das Heil liegt auch nicht im Vermeiden aller Unannehmlichkeiten dieser Welt. Es gibt kein für alle gleiches Patentrezept, aber der „Lichtstrahl“ der Liebe, von dem Simone Weil sagt, dass wir ihn erfahren können, kann uns helfen, uns auch auf unwegsamem Gelände besser zurecht zu finden. Gehen wir also mit dieser Zuversicht in die Stille der Meditation: Ma-ra-na-tha – komm, Herr!