

Gedanken zur Meditations-Woche 15. bis 21. März 2021

Zitat (Charles de Foucauld, 1858 – 1916, französischer Offizier, Forscher, Mönch und Eremit):
„Es ist so wohltuend und heilsam, wenn wir uns in die Einsamkeit begeben und die Wahrheit uns überflutet.“

Gedanken dazu:

Das Zitat von Carles de Foucauld, der die letzten Jahre seines Lebens in einer Einsiedelei im Westen Algeriens gelebt hat, besteht aus zwei Aussagen:

1. Wir müssen uns erst einmal in die Einsamkeit begeben.
2. Erst dann kann uns „die Wahrheit überfluten“.

Wichtig ist: Die Wahrheit *kann* uns überfluten, sie muss es nicht. Schon in die Einsamkeit zu gehen hat heilsame Wirkung vor allem, wenn wir es regelmäßig tun: Auch wenn wir uns immer wieder zur Meditation hinsetzen und keine „größeren Erfahrungen“ machen, wird sich dies auf unser Leben auswirken. Durch das Festhalten am Mantra und, bei Ablenkungen, die ständige Rückkehr zum Mantra üben wir das Loslassen von allem anderen und üben so eine Haltung der Offenheit ein. Das schenkt uns mit der Zeit die Gabe der Annahme und der Gelassenheit.

Wenn die Wahrheit uns überflutet, ist das ein besonderes Geschenk. In der Tat: Es kann vorkommen, dass uns beim Meditieren eine Erkenntnis kommt, sozusagen „ein Licht aufgeht“. Manchmal neigen wir dann gleich wieder dazu, unruhig zu werden, weil wir den Gedanken festhalten wollen. Aber das ist genau das, wovor uns die großen Mystiker und erfahrene Meditationslehrer warnen: Wenn wir etwas festhalten wollen, meditieren wir nicht mehr; das Festhalten dominiert uns – wir sind nicht mehr im Hier und Jetzt, sondern in unserer Erkenntnis von soeben und damit in der Vergangenheit. Die ist aber schon wieder vorbei! Die Gedanken, die so etwas festhalten wollen, halten uns nur von dem ab, was hier und jetzt wieder ist – und wenn es nur die tiefe Stille ist, in der noch so viel verborgen liegt.

Es geht beim Meditieren nicht um Erkenntnis, sondern es ist eher wie mit dem Licht einer Kerze: Sie hat nicht nur einen Strahl, sondern erleuchtet alles um sie herum. Auch noch so gute Erkenntnisse und Gedanken, an denen wir festhalten wollen, werfen da nur Schatten!

Überleitung in die Stille:

Thomas von Aquin hat gesagt: „Die größte Wohltat, die man einem Menschen erweisen kann, besteht darin, dass man ihn vom Irrtum zur Wahrheit führt.“ Wir selbst haben da auch eine große Verantwortung für uns, die Wahrheit zuzulassen. Dafür können wir etwas tun - am besten, indem wir die tiefste, umfassende Wahrheit aus der inneren Stille in unser ganzes Leben hineinleuchten lassen. So werden wir uns nicht einmal unbedingt in die Einsamkeit begeben müssen, um wohltuende und heilsame Erfahrungen machen zu können. Sie eröffnen sich uns dann jeden Tag in den Begebenheiten unseres Lebens. Wir sehen die Dinge dann mit dem Licht aus der Stille, und alles kann uns zum Segen werden. Regelmäßig bewusst in die Stille zu gehen, ist dafür eine wichtige Übung. Vertrauen wir uns dieser Stille jetzt und immer wieder in der Meditation an. Es wird heilsame (Aus-)Wirkungen haben: Ma- ra-na-tha – Komm, Herr!