

### Gedanken zur Meditations-Woche 19. bis 25. April 2021

**Zitat** (Wilhelm von Humboldt, Gelehrter, Schriftsteller und preuß. Staatsmann, 1767 – 1835):  
„Wie wenig ist am Ende der Lebensbahn daran gelegen, was wir erlebten, und wie unendlich viel, was wir daraus machten.“

#### Gedanken dazu:

Kennen Sie auch solche Tage? Morgens startet man noch einigermaßen „geordnet“ in den Tag, dann aber stürzt eine Anforderung nach der anderen auf eine herein, dazu gibt es in den unpassendsten Momenten Telefonanrufe, E-Mails, Nachrichten aus den Sozialen Netzwerken und Apps – und am Abend ist man dann völlig „gerädert“ und sinkt nach einem auch noch schlechten Film oder einer unergiebigem Talkshow im Fernsehen frustriert ins Bett...

Aber vielleicht kennen Sie auch solche Tage: Es gelingt Ihnen, ein Vorhaben – sei es auch noch so klein, aber es ist Ihnen wichtig – umzusetzen, weil Sie sich ganz darauf konzentriert haben. Bei allen Ablenkungen haben Sie es „durchgezogen“, weil es für Sie eine hohe Priorität hatte. Und was auch immer sonst noch gewesen sein mag, am Abend überstrahlt dieses gelungene Vorhaben alles andere und lässt den Tag in einem ganz anderen Licht erscheinen.

Die Konzentration auf das Wesentliche, sie ist keine rosarote Brille, aber sie ermöglicht Erfolg im Wesentlichen und verändert die Sicht auf das Unwesentliche.

Gerade in der Meditation lernen wir, uns auf das Wesentliche zu fokussieren. Oft genug gelingt uns das nicht: Unsere Gedanken schweifen ab und nehmen uns mit auf eine „Reise von Trivialitäten“, manchmal auch berechtigter Sorgen, die in der Zeit des Meditierens aber nicht real bzw. nicht entscheidend sind. Die Meditation kommt uns dann vielleicht vor wie ein schlechter Tag.

Aber: „Schlechte“ Meditationen gibt es nicht, wenn wir uns aufrichtig bemühen, an unserem Mantra festzuhalten. Insofern können gerade Ablenkungen, die wir plötzlich wahrnehmen, ein besonderer Segen sein: Sie führen uns wieder zurück in die Gegenwart, in der nur zählt, dass wir ganz „da“ sind.

So kann die Einstellung, mit der wir unsere Meditation praktizieren und die durch die Zeiten der Meditation geläutert wird, auch unsere Sicht auf frustrierende Erlebnisse und Tage verändern: Die Lösung bzw. ein Weg zur Annahme und vielleicht sogar Freude hinsichtlich der Ereignisse des Tages - oder des Lebens überhaupt - liegt in der vollen, einfachen Konzentration auf unser Mantra.

#### Überleitung in die Stille:

Lassen wir uns nicht entmutigen durch Tage, an denen wir abends enttäuscht ins Bett sinken - und nicht durch Meditationen, in denen wir gar nicht richtig „da“ waren. Gerade durch Letztere und durch die Rückkehr zum Mantra lernen wir die Konzentration auf das Wesentliche, das ganz einfach und klar ist. Sprechen wir unser Mantra innerlich mit Vertrauen und nehmen wir es wieder auf, wenn wir merken, dass wir uns verloren haben. Ma-ra-na-tha – komm, Herr!