

Gedanken zur Meditations-Woche 5. bis 11. Juli 2021

Zitat (Evagrius Ponticus, 345 -399, Wüstenvater, Schriftsteller und Asket):

„Der Mönch, der weiß, dass er betet, betet nicht wirklich; der Mönch, der nicht weiß, dass er betet, betet wirklich.“

Gedanken dazu:

Dieses Zitat, das vom Wüstenvater Evagrius für die Mönche seiner Zeit geschrieben hat, enthält auch für uns Meditierende heute eine tiefe Bedeutung. Übertragen auf uns könnte es heißen:

„Der Meditierende, der weiß, dass er meditiert, meditiert nicht wirklich; der Meditierende, der nicht weiß, dass er meditiert, meditiert wirklich.“

Tatsächlich war das Gebet der Wüstenväter unserer Meditation sehr ähnlich. Johannes Cassianus beschreibt das Gebet des Wüstenväter in seiner 10. Konferenz wie folgt:

„Der Geist soll unaufhörlich an dem Wort festhalten, bis er – gestärkt durch ständige Anwendung – loslässt und die reiche und reichliche Vielfalt jeglicher Gedanken ablehnt und sich selbst auf die Armut des einzelnen Wortes beschränkt ... Wer das erkennt, der kommt mit Leichtigkeit zur Ersten Seligpreisung: „Selig, die arm sind vor Gott; denn ihnen gehört das Himmelreich“ (Mt 5,3).

Das ist nichts anderes als Meditation - egal, wie unser persönlicher Zugang dazu aussieht, aus welcher Religion wir kommen oder ob wir rein säkular meditieren.

Interessant ist die selbstvergessene „Armut“, die von uns gefordert wird. Es mag sein, dass die Meditation unsere Selbstwahrnehmung und unser Selbstbewusstsein stärkt. Aber das ist eine Folge der Meditation, nicht ein Inhalt der Meditation: In der Zeit der Meditation lassen wir alles los, außer „dem Wort“, unserem Mantra, und wir beobachten uns nicht einmal mehr selbst.

Aus der Quantenphysik wissen wir, dass die Beobachtung schon das Objekt der Beobachtung verändert. Vereinfacht an einem Beispiel ausgedrückt: Das Fieberthermometer kann die Temperatur des Wassers, die wir messen wollen, verändern. – Ähnliches gilt für die Meditation: Aus unseren Erfahrungen wissen wir, dass es keineswegs selbstverständlich ist, die unverfälschten, „reinen“ Momente zu erleben, in denen wir gar keine Gedanken mehr haben. Und wie schnell sind die Augenblicke wieder vorbei, weil sie wir auf einmal mit unserem Bewusstsein wahrnehmen. Schon der Gedanke „Ich habe keine Gedanken!“ ist natürlich bereits wieder ein Gedanke. Wenn aber der vom Verstand ausgelöste Gedanke nicht stören soll, darf es auch keinen ablenkenden externen Zeugen, keinen Beobachter mehr geben, der die Einheit mit der unverfälschten, tiefsten Wahrheit und Quelle der Liebe unterbrechen kann.

Überleitung in die Stille:

In der Meditation gilt es, immer wieder uns selbst zurückzulassen, vor allem auch den „Reichtum“ unserer Gedanken, der die Stille nur stört. Wichtig ist, dass wir dies immer wieder versuchen und nicht aufgeben. So bleiben wir unterwegs zur sprudelnden Quelle der Wahrheit, die größer ist als wir, die uns vollkommen annimmt, sodass wir Liebe erfahren. Maranatha...