

## Gedanken zur Meditations-Woche 20. bis 26. September 2021

**Zitat** (Karolien Notebaert u. Peter Creutzfeld, Wie das Gehirn Spitzenleistungen bringt, 2016):  
„Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind. Wir sehen die Dinge so, wie wir sind.“

### Gedanken dazu:

In der vergangenen Woche habe ich während eines dreitägigen Meditations-Seminars eine große Neugier und Freude bei den Teilnehmern wahrgenommen, etwas Neues zur Meditation zu erfahren. Im Verlaufe des Seminars kam die Frage auf, wie man merken könne, dass man in der Meditation „Erfolg“ habe. Ich habe im Nachhinein Zweifel, ob meine Aussage, dass Erfolg für die Meditation „kein Kriterium“ sei, gut gewählt war. Womöglich habe ich die Bedürfnisse der Teilnehmer nicht so gesehen, wie sie sind bzw. waren. Denn wir alle wollen ja wissen, ob sich die Zeit, die wir in der Stille verbringen, lohnt, ob wir also auf dem richtigen Weg sind.

Diese Gewissheit kann man durch noch so viel Vermittlung von Wissen – auch über Meditation – nicht geben. Das tragende Fundament muss mit der Erfahrung in den Zeiten der Meditation wachsen. Aber es braucht wohl durchaus auch Hilfen, wenn Menschen gerade heute an das „Meer der Stille“ geführt werden; das geht nicht ohne Rettungsring. Und Schwimmen lernt man dann bekanntlich nicht durch theoretisches Wissen, sondern durch eigene Erfahrung, die wir gerade während der Meditation in unserem tiefsten Inneren machen. Erst dann werden wir darauf vertrauen, dass das Wasser der Stille uns wirklich trägt und dass wir auf dem richtigen Wege sind. Wie können wir also - gerade am Anfang - feststellen, ob wir getragen sind?

Meist wird sich ganz zu Beginn durchaus ein Gefühl innerer Ruhe einstellen, vor allem wenn wir nach längerer Zeit überhaupt erst einmal wieder bei der Meditation zur Ruhe kommen. Aber dieses Wohlbefinden wird sich abschwächen. Sehr bald merken wir, dass die Meditation Disziplin verlangt bzw. eine Disziplin ist, bei der wir den „Erfolg“ meist zunächst nur indirekt spüren: Wir nehmen bewusster wahr, wir lernen besser zu erkennen – auch wenn unser Ego sich regt, mit all seinem Verlangen und all seinen Tricks. Wir werden friedlichere Zeitgenossen, was aber eben andere oft eher spüren als wir selbst. Bisweilen kommen wir auch in Phasen, in denen in der Stille einfach alles stimmig erscheint – an Körper, Geist und Seele. Meist sind diese Phasen nur kurz, aber sie geben uns eine Ahnung davon, wohin wir unterwegs sind.

Fangen wir damit an, dass wir nicht jedes Mal den „Erfolg“ unserer Meditation messen wollen, denn in der Meditation sind wir immer wieder Anfänger. Ob Gedanken kommen und uns in Beschlag nehmen, wird jedes Mal anders sein. Manchmal ist es schwer durchzuhalten. Das Mantra ist dann unser Rettungsring im „Meer der Stille“. Der Satz der Wüstenväter, der vereinfacht lautet „Geh in Deine Zelle, sag Dein Mantra, und alles wird sich klären!“, mag vielleicht gerade am Beginn der Meditationspraxis etwas schroff klingen, aber er kann uns dennoch ermutigen durchzuhalten, weil wir wissen, dass in der Einfachheit Wahrheit liegt.

### Überleitung in die Stille:

Nehmen wir nun unser Mantra wieder auf und vertrauen darauf, dass es uns in eine Tiefe führt, in der in uns alles stimmig wird, so dass wir auch innerlich zur Ruhe kommen können - und unser Vertrauen wachsen kann, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Dann können wir die Dinge sehen, wie sie sind: Es darf so sein, wie es ist, auch in uns! Ma-ra- na-tha – komm, Herr!