

Gedanken zur Meditations-Woche 27. September bis 3. Oktober 2021

Zitat:

„Lass die Wolken weiterziehen, damit sie nicht über Deinem Haupt verweilen.“

Gedanken dazu:

Dieser Segensspruch aus Irland könnte zu der Frage passen, wie „erfolgreich“ man in der Meditation ist. Schon die Überlegung, ob man Erfolg hat, mag ja schon so eine Wolke sein, die wir ziehen lassen müssen. Aber zugleich können wir daran, wie wir diese und andere „Wolken“ ziehen lassen, vielleicht auch sehen, ob die Meditation möglicherweise schon eine Wirkung auf uns hat. Es geht dabei nicht um ein Grübeln und ein ständiges „Uns-selbst-Beobachten“, sondern darum, dass wir – wenn solche und andere Gedanken kommen – uns davon auch wieder leichteren Herzens verabschieden können. Das ist sicher auch von der „Tagesform“ abhängig...

An diesem Wochenende habe ich mit meiner Frau einen Keller-Raum aufgeräumt, in dem sich manches über die Jahre angesammelt hatte. Wir hatten – Gott sein Dank – wenig Zeit, weil wir fertig werden mussten. Aber sicher kennen Sie auch dieses Gefühl, wenn man auf solche „unerledigten Ecken“ schaut: Was kann da alles hochkommen?! Und wie sehr möchten wir dann, wenn wir mit Licht in solche Ecken schauen und aufräumen wollen, an den Dingen festhalten – weil Erinnerungen mit den Dingen dort verbunden sind, weil wir sie vielleicht noch einmal gebrauchen könnten oder einfach nur später noch einmal darin herumstöbern wollen.

Wie wohltuend ist es, wenn man sich entschlossen hat, die Gegenstände, die man nicht mehr braucht, zur Müllkippe zu fahren und sie dann einfach weg sind. Wenn man danach wieder den Raum betritt, ist er geräumiger, man geht einfach wieder gern hinein, weil jetzt nur noch Dinge darin sind, die man wirklich braucht. Und was man wirklich braucht, ist ganz wenig!

So ist es auch mit unserer inneren Kammer das Herzens: Manches liegt da verborgen, hat sich angesammelt über die Jahre und wir merken vielleicht gar nicht, wie es uns in unserem Unterbewusstsein belastet, und unfrei macht. Das mögen auch Wunden sein, für die wir nichts können. Ich habe dieser Tage von einem Mann gelesen, der erst nach 40 Jahren über den Verlust seiner Schwester bitter weinen konnte, die als kleines Mädchen überfahren worden war. Er war streng erzogen worden und dazu gehörte, dass man als Junge bzw. als Mann eben nicht weint. Es hätte ihn wohl noch stärker belastet, wenn er diese „anerzogene Wolke“ nicht hätte ziehen lassen können. Sie hat sich dann auf andere Weise ausgerechnet – in befreiendem Weinen.

In der Regel sind es kleine Dinge, die wir durch die Meditation lernen ziehen zu lassen: Unsere eigenen Vorstellungen vom kommenden Tag, von dem, was heute wichtig ist – dabei sind eigene Pläne und Ziele durchaus von Bedeutung. Aber dann müssen wir offen sein für das, was tatsächlich ist! Dann kann letztlich kommen, was will - wir werden in der Annahme dessen, was ist, unseren Weg finden und können darin Erfüllung finden.

Überleitung in die Stille:

Nehmen wir nun wieder unseren Weg in die Stille auf. Versuchen wir dabei, die „Wolken“ aller Art ziehen zu lassen, sodass wir offen werden – auch für das, was das Leben uns danach in jeder Lage – eben auch an guten Überraschungen - zu bieten hat. Ma-ra-na-tha – komm, Herr!