

Gedanken zur Meditations-Woche 4. bis 10. Oktober 2021

Zitat (Gotthold Ephraim Lessing, 1729 – 1781, Dichter der Aufklärung):

„Der Langsamste, der sein Ziel nicht aus den Augen verliert, geht noch immer geschwinder, als jener, der ohne Ziel umherirrt.“

Gedanken dazu:

Haben Sie in letzter Zeit einmal bewusst darauf geachtet, wie jemand langsam, aber beständig seine Arbeit getan hat und so zwar nicht schnell, aber eben beständig und sicher an das Ziel kam und seine Aufgabe auf beeindruckende Weise erledigt hat? Draußen in der Natur sind die Felder längst abgeerntet, aber mir sind die Bilder aus der Ferienzeit noch in Erinnerung, wie die Mährescher die Ernte eingefahren haben - mit der Präzision eines Uhrwerks haben sie das Getreide auf den riesigen, aber langsam immer kleiner werdenden abzuerntenden Flächen geschnitten. Die Wolke von Staub, die die Mähmaschinen hinter sich herziehen, haben nichts Bedrohliches, sondern riechen für mich immer wieder angenehm aromatisch nach dem Brot, dass aus dem Korn gebacken wird, einer Grundlage unseres Lebens.

Am Wochenende habe ich mit meiner Frau daheim – vielleicht zum letzten Mal in diesem Jahr – den Rasen gemäht. Eine viel kleinere Fläche, aber es war erst ein Angang, nachher eine Freude. Ich habe zum Gelingen nicht viel beigetragen außer ein paar helfenden Handgriffen. Aber so konnte ich auch im eigenen Garten beobachten, wie ein kleiner Rasenmäher sich beständig durch die ganze Fläche arbeitete, die am Ende richtig gut aussah. Wir sprachen bei der Aktion nicht viel, nahmen aber die Natur um uns herum wahr, den Duft des geschnittenen Grases, und natürlich auch das anhaltende Brummen des Rasenmähers. Am Schluss schauten wir uns an und meinten beide – unabhängig voneinander: „Wie eine Meditation!“

Am Abend waren wir dann noch etwas einkaufen, und mir fiel auf, mit welcher Achtsamkeit die Frau an der Käsetheke die zehn Scheiben Gouda für uns abschnitt. Das habe ich auch durchaus schon anders erlebt: Das Schneiden erfolgte bisweilen rein mechanisch, teilnahmslos oder ganz einfach unaufmerksam; meist waren das Ergebnis dann auch Scheiben, die nicht ganz gleich waren und an denen die Rinde noch kreuz und quer herunterhing.

Was haben Mährescher, Rasenmäher und Käse-Schneidemaschine mit Meditation zu tun, fragen Sie? Ich denke sehr viel, wenn wir uns veranschaulichen, welche Felder, Rasenflächen oder Käseräder wir in der Zeit der Stille mit unserem Mantra „durchkämmen“ müssen: Mancher Acker, der bei uns brachliegt, erzeugt Unruhe, und auch mancher „Käse“ liegt (zu) lange unbearbeitet herum. Mit dem Mantra gehen wir bei all dem auf den Grund. Vieles löst sich von alleine auf, manches wird uns nach dem Meditieren klar, wenn wir darüber nachdenken. Aber wichtig ist, dass wir uns von der Größe der Aufgabe nicht schrecken lassen - und auch nicht davon, dass wir uns womöglich öfter einmal überwinden müssen, überhaupt erst anzufangen.

Überleitung in die Stille:

Wir können darauf vertrauen, dass das Mantra ein geeignetes Mittel ist, uns bei der inneren Arbeit zu helfen und uns beständig auf dem Wege hält – oder auch dorthin zurückholt -, damit die Aufgabe gelingt und der „Berg der Stille“, vor dem man ab und zu immer wieder einmal stehen mag, abgetragen wird. Tauchen wir ein in die Stille: Sie belastet nicht, sie befreit!