

Gedanken zur Meditations-Woche 11. bis 17. Oktober 2021

Zitat (Theresa von Avila, 1515 – 1582, Karmelitin und Mystikerin):

„Besser eine kurze Zeit der Betrachtung, die zu entscheidenden Entschlüssen führt, als jahreslanges Betrachten, bei dem niemals ein Entschluss herauskommt.“

Gedanken dazu:

In einem Unternehmen, in dem ich früher einmal gearbeitet habe, gab es einen hoch intelligenten Kollegen, der mit viel Vorschusslorbeeren eingestellt worden war und auf den bis zum Tage seines tatsächlichen Arbeitsbeginns dann alle wie auf einen „Erlöser“ gewartet haben: Mit seiner Qualifikation und seinem Wissen würde es sicher ein Leichtes sein, alle Probleme rascher und zielgerichteter zu lösen oder zumindest damit umzugehen...

Aber was passierte dann? Der Kollege zog sich in sein Arbeitszimmer zurück, ward kaum noch gesehen; dazu bearbeitete er Vorgänge, die über ihn weitergegeben werden sollten, auch noch sehr langsam. Es kam relativ bald Unmut auf und als die Kollegen den „Heilsbringer“ dann einmal fragten, was er denn eigentlich die ganze Zeit mache, sagte er nur: „Ich muss denken!“

Theresa von Avila empfiehlt uns, nicht zu lange nachzudenken, sondern Probleme gezielt anzugehen. Als Mystikerin hat sie dem eigenen Verstand durchaus vertraut, aber ihn auch nicht überbetont. Sie hat die jeweilige Lebenssituation zu sich sprechen lassen, viel Zeit in der Stille verbracht und dann Entscheidungen getroffen und Ihre Texte geschrieben.

Bei der Meditation ist es ganz ähnlich: Wir nehmen an, was ist, wie wir sind und überlassen uns ganz der Stille. Darin werden Entscheidungen reifen, ohne dass wir uns innerlich verrenken und anspannen müssen. Nur achtsam müssen wir sein!

Wenn wir uns nach der Meditation dann noch die Zeit nehmen, ein Problem zu bedenken, werden wir oft schneller zu Ergebnissen – zumindest zur Klarheit über den nächsten Schritt - kommen als bei langen endlosen quälenden Dauerschleifen des Nachdenkens.

Löst damit also die Meditation all unsere Probleme? – Nein! Aber sie verändert unsere Einstellung zu den Problemen und lässt uns daher anders mit ihnen umgehen, sie manchmal auch aushalten, bis sie sich vielleicht am Ende sogar tatsächlich auflösen.

Hannah Arendt hat einmal gesagt, dass die Wahrheit das sei, was wir nicht ändern könnten. Auch in diesem Sinne kann uns das Meditieren helfen, der Wahrheit auf die Spur zu kommen. Vor allem das, was wir an uns selbst nur schwer annehmen können, kann uns helfen, auf unserem inneren Weg voranzukommen.

Überleitung in die Stille:

Edith Stein, deren 130. Geburtstag wir in dieser Woche begehen, wird mit dem Satz zitiert: „Der Mensch ist dazu berufen, in seinem Innersten zu leben und sich selbst so in die Hand zu nehmen, wie es nur von hier aus möglich ist; nur von hier aus ist auch die rechte Auseinandersetzung mit der Welt möglich.“

Setzen wir uns auseinander mit und in der Stille - mit uns selbst und dann auch mit der Welt. Es ist der einzig friedliche Weg, die Welt zum Besseren zu verändern. Ma-ra-na-tha...