

Gedanken zur Meditations-Woche 13. bis 19. Dezember 2021

Zitat: „Ich habe Angst, dass ich Euch angesteckt habe.“

Gedanken dazu:

Das war die Botschaft eines Anrufs einer guten Freundin unserer Familie, die am Zweiten Adventssonntag vier Stunden bei uns daheim gewesen war und vier Tage später „Corona positiv“ getestet wurde – und bei der sich dann leider auch nicht unerhebliche Symptome zeigten. Ich selber fühlte mich bei der Nachricht natürlich auch gleich „positiv“; so reagiert die Psyche nun einmal. Ich ließ mich testen und das Ergebnis war – nach langem Warten – negativ. Welche Erleichterung, denn wem war man nicht schon wieder selbst alles begegnet, wem hätte man zu Weihnachten absagen müssen und was wäre sonst noch alles zu veranlassen gewesen! Aber ganz schnell war dann wieder alles „normal“ – bis auf die Absagen zweier Abendessen und die Sorge um die Bekannte, für die ich eine tiefe Sorge empfinde. Die Besorgungen gingen weiter, die Arbeit, die Mails - und auch der Weihnachtsbaum steht schon in der Garage...

Das Kopfkino anzuhalten, war in der Zeit des Wartens nicht einfach. Und ich muss sagen: Auch die Konzentration auf das Mantra fiel mir in diesen Tagen zugegebenermaßen schwer. Aber das, was sich dort in meinen Gedanken alles abgespielt hat, fiel in sich zusammen, als die Befürchtungen, die sich schon aufgebaut hatten, auf einmal gegenstandslos geworden waren.

„Indem ich meine Gedanken positiv fülle, fallen die negativen Gedanken ab“, sagt Johannes vom Kreuz, dessen wir in dieser Woche gedenken. Ja, auch ganz aktuell ließ mich die Aussage des Virologen Hendrik Streeck in einem Gespräch über die Pandemie aufhorchen: Lachen und Küssen seien die besten natürlichen Mittel, um unser Immunsystem zu verbessern.

Mir fiel die Bibelstelle ein, in der es – ähnlich wie in vielen anderen Texten der Weisheitsliteratur - heißt: „Sorgt euch also nicht um morgen; denn der morgige Tag wird für sich selbst sorgen.“ Und zuvor lautet der positive Anruf: „Euch muss es zuerst um das Reich Gottes gehen, dann wird euch alles andere dazugegeben.“ (Mt 6,33)

So ist es auch in der Meditation: Wir haben in der Zeit der Stille keine andere Aufgabe, als uns ganz und gar – und immer wieder – auf das Mantra zu konzentrieren; nicht verkrampft, aber mit Liebe und Annahme unserer eigenen Schwachheit. Aber mehr als das innerliche Rezitieren des Mantra braucht es nicht. Im Gegenteil: Wenn wir mehr wollen, verlieren wir uns nur wieder in unseren eigenen Gedanken und Befürchtungen. Was zu tun ist, wenn ein Ereignis eintritt oder Dinge schief gehen, sehen wir „morgen“. Wir werden gewiss anders darauf reagieren, wenn wir zuvor in unserem Innersten durchgehalten haben – und immun werden gegen Angst.

Überleitung in die Stille:

Die entscheidende, tiefste Immunisierung kommt aus der Stille: Wenn wir an unserem Mantra festhalten, werden wir mehr und mehr immun gegen die zerstörende Wirkung von Sorgen und Nöten. Sie sind dann zwar noch immer da - und wir werden mit Bedacht handeln -, aber sie können uns nicht mehr so viel anhaben. Machen wir uns offenen Sinnes auf in ein Reich, das „nicht von dieser Welt“ ist. Ma-ra-na-tha...