

Gedanken zur Meditations-Woche 31. Januar bis 6. Februar 2022

Zitat (Ludwig Erhard, 1897 – 1977, Vater des „Wirtschaftswunders, dessen 125. Geburtstag wir diese Woche begehen): „Nur wer sicher in sich selbst ruht und um seine Wurzeln weiß, wird den Weg gehen können, ohne sich zu verlieren.“

Gedanken dazu:

Ludwig Erhard hat viele Krisen und Ängste unseres Volkes erlebt. Trotzdem hatte er Mut. Mut ist das Gegenteil von Angst. Die entsteht aus unbewältigten oder vor befürchteten Ereignissen. Sie ist jeweils mehr oder weniger berechtigt, und man kann versuchen, auch solchen Ereignissen gegenüber gelassener zu werden. - Es gibt aber auch noch eine andere Angst, die wir durch die Praxis der Meditation auf jeden Fall abmildern können: Das ist die Angst vor einem Kontrollverlust. Wir wollen alles im Griff haben. Der „Macher“ ist derjenige, der die Puppen tanzen lässt, der eigene Vorstellung hat und umsetzt, der auch schon einmal mit der Faust auf den Tisch haut: Basta! - Aber wehe, es entgleitet ihm etwas. Dann verliert er sein Gesicht! Und wir brauchen gar nicht so weit zu suchen: Wenn wir nur an unser persönliches Umfeld oder auch an uns selbst denken, wissen wir, was alles so sein und funktionieren muss, wie man es haben will - angefangen von der Zeitung am Morgen im Briefkasten, heute vielleicht den Nachrichten per Smartphone über das pünktliche Mittagessen bis hin zum Film am Abend, den man sich über Netflix anschauen möchte. Wie viel Ärger kann es bei manchen Zeitgenossen auslösen, wenn schon bei diesen Dingen etwas „außer Kontrolle“ gerät. Dabei übersieht sieht man oft, wie dankbar man sein sollte, dass diese Dinge in der Regel funktionieren.

Und dann gibt es noch den persönlichen Kontrollverlust – dass andere Menschen eben nicht so „funktionieren“, wie wir es gerne möchten - obwohl die Welt dann langweilig wäre! Wie viele Beziehungen sind belastet oder zerbrechen gar, weil ein Control-Freak aus dem Büro abends noch seine nächsten Mitmenschen daheim zu einem Abbild seiner Erwartungen machen möchte. Liebe kann nur in Freiheit wachsen, das gilt für Partnerschaft, das gilt für die Erziehung und ganz generell! Ohne Vertrauen geht es nicht. Mit Vertrauen aber kann ich loslassen.

Warum ist die Meditation hier eine Praxis quasi mit Erfolgsgarantie? – Weil die Meditation selbst der absolute Kontrollverlust ist. Wir lassen wirklich alles los, was uns bewegt, was uns wichtig ist und was wir selbst am nötigsten brauchen. Wir konzentrieren uns ganz auf die Armut des einen Wortes, unseres Mantra. Das ist organisierter Kontrollverlust, und daraus entsteht die Erfahrung, dass wir darin Glück und Erfüllung finden können. Ein wahres Geschenk!

Wie kommt es, dass wir die Kontrolle oft nicht aufgeben wollen, Glückszustände aber oft gerade damit verbunden sind, dass wir die Kontrolle verloren haben? Manche suchen sogar künstlich „entfesselte Glückszustände“ zu erzwingen – etwa durch Alkohol, Drogen oder Tabletten. Aber das ist gegen unsere Natur; danach kommt sie wieder, diese Angst!

Überleitung in die Stille:

In der Meditation können wir das Glück – die Buddhisten sprechen von „Erleuchtung“ - auch nicht erzwingen. Aber wir geben ohne Angst die Kontrolle ab, um ganz bei uns, in uns zu sein. Da stoßen wir dann auf die Wurzeln allen Glücks: Das Schweigen lässt hervortreten, was gut ist, und dass es gut ist, wie es ist. Und das überträgt sich auf unser ganzes Leben. Maranatha...