

Gedanken zur Meditations-Woche 7. bis 13. Februar 2022

Zitat (Laurence Freeman, Leiter der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation):

„Die meditative Praxis kann uns nicht in einer sicheren Blase schützen. Sie treibt uns zu einem immer umfassenderen Geist, zur Einheit von Geist und Herz, die sich immer weiter ausbreitet.“

Gedanken dazu:

Zu den Themen „Angst“ und „Kontrollverlust“, die in den letzten Wochentexten eine Rolle spielten, fand ich einige passende Absätze bei Richard Rohr in seinem Buch „Ganz da – einfach und kontemplativ leben“ (Claudius Verlag 2018), die ich im Folgenden wiedergeben möchte:

„Die Meister des Zen-Buddhismus lehren, wir müssten ‚den Spiegel des Geistes und des Herzens putzen‘, um zu sehen, was ohne unsere Verzerrungen oder Erklärungen ist – nicht das, wovon wir fürchten, es könne da sein, oder was wir uns wünschen würden, sondern was *tatsächlich* da ist. Das leistet ein perfekter Spiegel und bietet uns mithin ‚perfekte Freiheit‘ an (Jakobus 1,23-25).

Spiegelputzen ist die innere Übung, die eigenen Muster in aller Ruhe anzuschauen – was wir sehen und was wir nicht sehen -, um unserem fordernden und von uns übertrieben verteidigten Ego die Totalkontrolle zu entziehen, die es immer haben will. Das erfordert, dass wir einen gewissen Abstand zu uns selbst schaffen und mit ruhiger, nicht urteilender Objektivität wahrnehmen, was ist. Sonst *haben* wir keine Gedanken und Gefühle, sondern Gedanken und Gefühle *haben uns!*“

Durch die Meditation werden unsere inneren Antreiber mehr und mehr offengelegt. Es geht – wie Richard Rohr sagt - darum, „dass wir die eigenen Spiegel, Ängste und Fehler erkennen müssen: Was ist meine wahre Agenda? Was sind meine Vorurteile? Was sind meine nach wie vor schwärenden Verletzungen, die geradezu alles einfärben, was ich sehe?“

Es gibt heutzutage Seminare unter dem Thema „Angstfreie Kommunikation“. Sie mögen für ein friedliches Miteinander hilfreich sein. Grundvoraussetzung, dass wir unsere Ängste überwinden, ist aber zunächst ein realistischer Blick auf und ein liebevoller Umgang mit uns selbst. Dann können wir auch besser in unser Lebensumfeld hineinwirken – in die Familie, unser soziales Umfeld, in die Institutionen, Unternehmen und Organisationen, in denen wir arbeiten und vielleicht nicht zuletzt auch in die Kirche(n). Auch dort gilt im Zweifel das Wort von Gregor dem Großen: „Es ist besser, dass es einen Skandal gibt, als dass die Wahrheit zu kurz kommt.“ Es gibt viele Spiegel zu putzen. Fangen wir aber immer neu bei uns selbst an, dann werden wir besser in der Lage sein, auch anderen dabei zu helfen, wenn sie es wünschen.

Überleitung in die Stille:

In der Stille der Meditation kommt der Spiegel unserer Seele zur Ruhe. Wir richten unseren Blick auf unser Inneres. Wie in einem Brunnen sehen wir unser Spiegelbild auf der Oberfläche des Wassers. Je mehr die Wellen sich legen, umso mehr erkennen wir. Ma-ra-na-tha...