

Gedanken zur Meditations-Woche 21. bis 27. Februar 2022

Zitat (Stefan Zweig, 1881 -1942, österreichisch-britischer Schriftsteller):

„Aber jeder Schatten ist im letzten doch auch Kind des Lichts, und nur wer Helles und Dunkles, Krieg und Frieden, Aufstieg und Niedergang erfahren, nur der hat wahrhaft gelebt.“

Gedanken dazu:

Letzte Woche ging es um den „Tanz mit dem Schatten“. Wenn wir mit unserem Schatten tanzen wollen, müssen wir ihn zunächst annehmen. Ferner müssen wir wissen, was ihn hervorbringt und wie verändert. Wir sehen ihn nur, wenn wir mit dem Rücken zum Licht stehen. Ohne Licht gibt es den Schatten nicht, aber das Licht gibt es auch ohne Schatten.

Mit Gepäck werfen wir einen größeren Schatten. Wenn wir die Lichtquelle gleich hinter das Gepäck halten, wird sein Schatten sehr groß, vielleicht sogar übermächtig. Dann ist es gut, das Gepäck abzulegen: Wir müssen loslassen, damit der Schatten uns nicht beherrscht. Das wird uns hoffentlich durch die regelmäßige Praxis der Meditation besser gelingen.

Aber es gibt auch Phasen, in denen unsere Schatten größer werden. Wenn wir sie dann bewusst anschauen und zu erkennen versuchen, beginnt der Tanz mit dem Schatten. Kinder können wunderbar mit ihren Schatten spielen. Von ihnen können wir lernen. „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder...“

Wenn wir uns tagsüber in das natürliche Licht der Sonne stellen, ist der Schatten meist klein. Und selbst wenn abends die Schatten länger werden, beherrschen sie nicht die Welt, auf die wir schauen. Aber sie werden größer, sie sind einfach da! Welche Bedeutung geben wir ihnen?

Der Schatten – und wie wir damit umgehen – sagt etwas aus über unsere erste, wahre und unsere zweite Natur, darüber, dass wir oft gespalten sind, ja, eine Maske tragen und damit unsere eigentliche Natur – die allein Ruhe schenkt - verdecken. Diesen Zwiespalt auszuhalten, lernen wir in der Meditation; dann wird uns der Tanz mit dem Schatten im Alltag besser gelingen.

Überleitung in die Stille:

Dorothee Sandherr-Klemp schreibt unter der Überschrift „Gelassenheit“ zu den liturgischen Texten dieser Woche angesichts der aufziehenden „fünften Jahreszeit“:

- „Jeder Jeck ist anders, heißt es im Rheinland: nicht nur im Karneval.
- Eigene Schwächen benennen, rechthaberische Rechtschaffenheit, falsche Frömmigkeit erkennen, die Maske der Perfektion verbannen; das kann befreien!
- Fröhlichkeit und Langmut, Gelassenheit und Großmut, Herzlichkeit und Barmherzigkeit sind wie die Sonne, unter der alles gedeiht.
- Jeder Jeck ist anders, nicht nur im Rheinland: nicht nur im Karneval!

Im Karneval wird in normalen Jahren auch viel getanzt - vielleicht nicht direkt mit dem Schatten, aber mit Masken, die anderes verdecken. Mancher mag das in diesem Jahr vermissen. Entscheidend aber ist, dass wir etwas tun, um unsere Masken wieder ablegen und unsere Schatten aushalten zu können. So können wir wahrhaft leben. Ma-ra-na-tha...