

## Gedanken zur Meditations-Woche 28. März bis 3. April 2022

### Zitat (Mt 6,3):

„Wenn du Almosen gibst, soll deine linke Hand nicht wissen, was deine rechte tut.“

### Gedanken dazu:

Drei Meldungen ließen mich kürzlich aufhorchen. Sie betreffen nicht einmal so sehr das aktuelle Thema „Ukraine“, sondern viel mehr den Zustand unserer Gesellschaft in Deutschland.

- In einer Sendung im Deutschlandfunk am 7. März ging es um die Aufnahme von Flüchtlingen: Ein Zuhörer wollte Wohnraum für Flüchtlinge aus der Ukraine zur Verfügung stellen; er wolle aber nicht „draufzahlen“, sagte er und fragte, wie er denn die Kosten – zumindest teilweise - ersetzt bekommen könne. Die Antwort lautete, er solle am besten mit den Flüchtlingen einen Mietvertrag abschließen, dann wäre die Erstattung einfacher möglich.
- Im „Wiesbadener Kurier“ hieß es am 18. März in einer Schlagzeile, in Wiesbaden seien „Über 1.000 Kriegsflüchtlinge“ eingetroffen. Und weiter: „Impfstatus oft unklar.“
- Und einen Tag später hieß es in der gleichen Zeitung unter der Überschrift „Vierbeinern eine Zuflucht bieten“: „Was Menschen bei der Aufnahme von Tieren aus der Ukraine beachten müssen“.

Die Hilfsbereitschaft in unserem Land ist groß, und die vielen Hinweise zur Absicherung sind sicher alle gut gemeint. Aber ich muss gestehen, dass mich so etwas aus dem „meditativen Gleichmut“ bringt. Helfen wir vorbehaltlos? Oder helfen wir mit „Hintergedanken“, die zwar verständlich sein mögen, die aber das Helfen unter den Vorbehalt der eigenen Sicherheit stellt?

In der Meditation sprechen die Buddhisten von „Erleuchtung“, im christlichen Kontext geht es um so etwas wie das „bedingungslose Angenommen-Sein“. In der Stille können wir erfahren, dass da etwas ist, was uns trägt – egal, was war, was wir angestellt haben und was in unserem Herzen noch nicht „erlöst“ ist. „Erlösung“ aber geschieht durch Annahme, sie geschieht ganz unmittelbar durch vorbehaltlose Annahme. In der Stille der Meditation können wir dies umso eher erfahren, je mehr wir loslassen, was uns von uns selbst trennt. Da gilt es alle gedanklichen Sicherheiten aufzugeben und uns ganz hineinzugeben in das, was uns im Tiefsten trägt. Wenn wir darauf vertrauen, sind wir einen großen Schritt weiter.

Es gibt viele Gedanken, die sich immer wieder melden, die uns jedoch allenfalls eine „künstliche Sicherheit“ geben können. Sie beschäftigen uns mit Fragen wie „Was mache ich, wenn dieses und jenes passiert?“ All das versuchen wir zurückzulassen. Ich denke, je mehr uns das gelingt, um so mehr sind wir auch im Stande, vorbehaltlos anderen zu helfen.

### Überleitung in die Stille:

Lernen wir in der Stille, uns vorbehaltlos selbst anzunehmen. Das wird uns helfen, auch andere bedingungslos anzunehmen und ihnen aus ganzem Herzen zu helfen. Ma-ra-na-tha...