

Gedanken zur Meditations-Woche 11. bis 17. April 2022

Zitat: „In der Meditation ist es, wie wenn süßer Nektar fließt.“

Gedanken dazu:

Diese Aussage einer Teilnehmerin in der Abschlussrunde auf dem Meditations-Seminar der Akademie am vergangenen Samstag ist eine wunderschöne Beschreibung dessen, was in – oder besser: nach - der Meditation empfunden werden kann.

Freilich ist es nicht immer so. Es gibt auch Durststrecken oder Wüstenzeiten in der Meditation. Ein Teilnehmer sprach ganz offen davon, wie ihm Belastendes in der Zeit der Stille in den Sinn gekommen sei und dass es dann nicht einfach gewesen sei, den „Weg des Mantra“ zu gehen. Da sind wir dann wieder beim Aushalten und beim „Heldentum“ von letzter Woche.

Bisweilen tut es gut, wenn wir uns erinnern, dass alles vorbeigeht. Das ist die wahre und permanente „Transformation“, die gewiss ist: Alles geht vorüber, selbst das Leben. Daran erinnern wir uns in der Karwoche auf besondere Art und Weise; und gerade dieses Jahr leiden wir zugleich mit den Menschen unsrer Tage, die von Tod und Zerstörung bedroht sind.

Es ist gut, wenn wir solchen Menschen Zuflucht gewähren und ihnen in ihrem Leiden – so gut es geht – auch vor Ort helfen. Wir reichen ihnen zur Linderung der Not sozusagen den Schwamm mit Essig auf dem Ysop-Zweig (Joh 19,29). In der Stunde des Kreuzes kommt so eine Gabe der Menschlichkeit zum Ausdruck: Essig war in der Antike ein begehrtes Getränk der römischen Soldaten. Sie trugen in ihrer Ausrüstung kleine Behälter mit Essig. Dieser war zur damaligen Zeit - verdünnt mit Wasser – ein beliebtes Mittel, den Durst zu löschen.

Um wieviel schöner ist es, wenn wir Zeiten erleben, in denen uns „Nektar“ gereicht wird. Nektar war nach der griechischen Mythologie der Trank der Götter. Er steht uns in der Meditation im Grunde immer zur Verfügung. Jedoch mag er uns Menschen oft nach Essig schmecken. Gerade in der Meditation erleben wir Veränderung: Mal schmeckt es süß wie Nektar, mal sauer wie Essig; die meiste Zeit des Weges schmeckt es wahrscheinlich „neutral“ - wie das Manna in der Wüste, wenn wir uns erst einmal daran gewöhnt haben.

Deshalb ist es so wichtig, mit einer gewissen Freude und Hingabe bewusst in die Zeit der Meditation zu gehen, dass wir also vor dem Einstieg in die Meditation bewusst innehalten und uns vergegenwärtigen, was wir da tun: Es geht nicht um ein Dumpfes „Abspulen“ unseres Mantra, sondern um ein offenes und waches Hinhören auf das Mantra und auf das, was es in uns auslöst.

Überleitung in die Stille:

So wollen wir wieder in der Stille aushalten und Ausschau halten nach dem, was die Stille uns schenkt. Oft müssen wir lange warten, aber es gibt auch die Zeiten des Nektars, der Erkenntnis – vielleicht erst später im Alltag – und der Wahrnehmung von Vorboten der persönlichen Transformation. Die größte Transformation ist die Auferstehung. Sie kommt! Ma-ra-na-tha...