

Gedanken zur Meditations-Woche 30. Mai bis 5. Juni 2022

Zitat (Hildegard von Bingen, 1098 – 1179, natur- und heilkundige Universalgelehrte und Kirchenlehrerin):

„Pflege das Leben, wo du es triffst.“

Gedanken dazu:

In den vergangenen Wochen ist mir in vielen Begegnungen und Gesprächen über Lebenssituationen aufgefallen, wie wichtig die Geduld ist. Das beginnt schon bei der Geduld mit uns selbst, geht über die Geduld mit anderen und mit den Umständen, in denen wir leben, bis hin zur Geduld, die wir in der Meditation brauchen, in der Stille aushalten zu können.

Beginnen wir bei der Geduld mit uns selbst: Warum fällt es uns oft so schwer, uns selber anzunehmen? Warum brauchen wir all die Ablenkungen – von der ständigen Hintergrund-Musik und dem Fernsehen, dem wir oft ziellos unsere oberflächliche Aufmerksamkeit schenken, bis hin zu unseren elektronischen Geräten, die vor allem schon junge Menschen heute allzu häufig tyrannisieren? All diese Dinge können das Leben bereichern, ja verschönern und Dinge vereinfachen, keine Frage. Aber sie können auch etwas überdecken, wofür wir uns mehr Zeit nehmen sollten - unser eigenes tiefstes Inneres: Es wird verkümmern, wenn wir uns zu sehr ablenken lassen und am Ende Ablenkung und Technik mehr und mehr unser Wesen bestimmen.

Dass wir oft vor uns selbst auf der Flucht sind, ist zum Teil sogar verständlich. Denn wir haben neben unseren positiven auch weniger gute Eigenschaften und neben dem Guten, was wir tun, verfehlen wir auch oft das Ziel. Dann möchten wir oft einfach weglaufen, Schuld unter den Teppich kehren oder uns lieber den Fehlern der Anderen zuwenden. Allerdings sehen wir in Fehlern anderer vor allem auch das Belastende, das wir von uns selbst kennen, und werden so wieder auf uns zurückgeworfen. So entsteht aus Weglaufen eine Spirale der Selbstverleugnung und der Nicht-Akzeptanz, die bisweilen gar in Ablehnung gegen sich selbst und andere mündet.

Welchen Ausweg haben wir? Es gibt vor allem die Antwort der Geduld: Uns selbst anzunehmen, wie wir sind, bedeutet vor allem, unsere Schwächen und Fehler mit Geduld zu ertragen. Nicht in dem Sinne, dass sie egal sind und für unser Leben keine Bedeutung hätten. Nein, sie können uns und sogar die Welt um uns herum zum Guten verändern, wenn wir sie uns zunächst einmal nur selbst eingestehen: Im Eingeständnis unserer Fehler, Schwächen und auch unserer Machtlosigkeit liegt oft eine enorme Größe. Durch die Demut werden wir stark! Und dann geht es um die Frage, wie wir mit unsren Fehlern und Schwächen umgehen.

Hier können gerade Gedulds-Übungen wie auch die Meditation enorme Auswirkungen haben: Die Achtsamkeit führt uns zu einem bewussteren Leben, zu einem bewussteren Umgang auch mit unseren negativen Eigenschaften. Wir kommen immer wieder an Punkte, an denen wir damit konfrontiert werden. Wenn wir dann wachsam sind, haben wir immer neu die Chance, alte Gewohnheiten abzulegen, auch lange eingefahrene negative Gleise zu verlassen.

Überleitung in die Stille:

Das vor uns stehende Pfingstfest steht für einen solchen Neuanfang. Zugleich kann unsere Geduld uns auch immer wieder ein neues Pfingsten bescheren. Ma-ra-na-tha – komm, Herr!