

Gedanken zur Meditations-Woche 1. bis 7. August 2022

Zitat (einer Teilnehmerin des letzten Seminars „Meditation – eine Kraftquelle beim Führen“ im Rahmen der Zentralen Fortbildung des Landes Hessen):

„Das Seminar klingt immer noch in mir nach: die mehrmals täglich durchgeführten Meditationssitzungen haben ihre Wirkung nachhaltig hinterlassen – in der Folgezeit gab es die ein und andere Situation, wo ich die im Seminar vertiefte Meditationstechnik gleich praktisch umsetzen konnte: plötzlich auftretende oder immer wiederkehrende Gedanken der Sorge loslassen und dadurch gedanklich frei werden und unbeschwert(er) durch den Tag gehen und so bewusster und erfüllender arbeiten und leben zu können.

Ich würde mir wünschen, dass die Meditation vielmehr Einzug in unsere Gesellschaft und in den Alltag hält. ... Meditation sehe ich als Weg, das Wesentliche vom Unwesentlichen, das Wichtige vom Unwichtigen noch klarer unterscheiden zu können – vielleicht auch mit dem Ziel, schlussfolgernd die Sinn-Frage für sich zu klären. Das sind auch wichtige Parameter für eine gute Führung, die den Menschen und seine Entwicklung im Mittelpunkt sieht und nicht das Streben nach Macht, eigener Bereicherung und Anerkennung.“

Gedanken dazu:

Man könnte es besser kaum in wenigen Sätzen zusammenfassen, welche Wirkungen die Meditation haben kann und welche tieferen Dimensionen sie uns erschließen kann. - Alles ist wichtig im Leben, vor allem das Drängende ruft immer neu nach Erledigung. Aber wenn ich das Wichtige immer wieder verdrängen lasse durch das, was ich jetzt gerade tun muss, geht meine ganze Richtung verloren. Ich merke oft viel zu spät, dass ich regelrecht fremdbestimmt bin: Durch das, was andere von mir verlangen, oder durch das, was ich meine, tun zu müssen.

Gute Führung – und darum ging es unter anderem in dem oben genannten Seminar – stellt das Wichtige nicht auf die Seite. Im Gegenteil: Gute Führung lässt die Menschen zu sich selber finden. Wenn Sie einen Sinn in ihrem – auch beruflichen - Tun sehen, werden sie aus Überzeugung handeln. Nachhaltige Erfolge sind dann eher erreichbar als von kurzfristigen Anreizen getriebene Anstrengungen. Und es kann auch eine gewisse „Transformation“ gelingen, von der heute so viel die Rede ist – nicht als politisches Programm, sondern leise und unmerklich, weil die Menschen ihr Verhalten ändern: Wenn zehn Prozent der Menschen in einer Stadt meditieren, so sagte es einmal ein fernöstlicher Meditationslehrer, dann ändert sich die Stadt. Ich glaube, es reichen schon sehr viel weniger!

Überleitung in die Stille:

„Die Wunschlosigkeit glücklicher Menschen kommt von der Windstille der Seele, die das Glück ihnen geschenkt hat“, heißt es in einem Aphorismus des französischen Adligen und Militärs Francois de La Rochefoucauld aus dem 17. Jahrhundert. Ja, das Glück der Windstille für unsere Seelen wird uns zum Teil geschenkt. Wir können aber auch etwas dafür tun, indem wir unsere Seele bewusst immer wieder der Windstille der Meditation aussetzen bzw. dem beruhigenden „Säuseln“ des Mantra. Wenn wir abdriften, kennen wir den Pfad zurück zur wohlthuenden Quelle: „Ma-ra-na-tha – komm, Herr...“