

## Gedanken zur Meditations-Woche 22. bis 28. August 2022

**Zitat** (Leo Tolstoi, 1828 -1910, russischer Schriftsteller; Autor von „Krieg und Frieden“):

„Wenn uns etwas aus dem gewohnten Gleise wirft, bilden wir uns ein, alles sei verloren; dabei fängt nur etwas Neues, Gutes an.“

### Gedanken dazu:

Im Moment werden wir und wird unsere Gesellschaft aus vielen „gewohnten Gleisen“ geworfen, so scheint es. Der Krieg in der Ukraine, Klimakrise, Corona und finanzielle Instabilität – bis hin zu den persönlich unsicheren Aussichten des Einzelnen und der Familien - lassen noch nicht erkennen, wo „etwas Neues, Gutes“ anfängt. Es gibt viele Menschen, die sich Sorgen machen, und das zu Recht!

„Viele sagen: Wer lässt uns Gutes noch erleben?“, so heißt es schon in den Psalmen (Ps 4,7). Ebenso heißt es aber gleich danach dort auch: „Du legst mir größere Freude ins Herz, als andere haben bei Korn und Wein in Fülle. In Frieden leg ich mich nieder und schlafe ein; denn du allein, Herr, lässt mich sorglos ruhen.“

Woher kommt diese Sorglosigkeit? Ganz offensichtlich aus dem Vertrauen des Beters auf die Zusage Gottes an sein auserwähltes Volk, es zum „Ruheplatz am Wasser“ zu führen. Aber mir fiel beim Lesen dieser Worte vor allem auf, dass dort plötzlich – bei allen äußeren Turbulenzen - auf einmal vom Herzen die Rede ist. Wie passt das in die Klage über die Mächtigen, die „den Schein lieben und auf Lügen sinnen“? Auch da hat sich offensichtlich gar nicht so viel geändert!

Wir tun sicher gut daran, vorzusorgen und uns klug zu verhalten – vor allem in turbulenten Zeiten. Aber erst in unserem Herzen können wir - gerade in Zeiten wie diesen – Frieden finden. „Bedenkt es auf eurem Lager und werdet still!“, so sagt es der Psalmist.

Und was haben wir davon? Ganz offensichtlich einen Frieden im Herzen, der mich als Person erfasst und der dann auch ausstrahlt auf andere, sodass auch bei anderen, die durch die Nachrichten und persönliche Schicksalsschläge aus der Bahn geworfen werden, trotz allem etwas Gutes und Neues beginnen kann.

Thich Naht Hanh sagt: „Wenn ich achtsam bin, erlebe ich alles intensiver, den ersten Schluck Tee am Morgen, meine ersten Schritte draußen. Ich bin hier, da für das Leben. Und das Leben ist da für mich.“ Es ist dieses unmittelbare Leben, worauf es ganz offensichtlich ankommt.

### Überleitung in die Stille:

Als Meditierende erleben wir sicher auch den Schmerz über Verlust, Tod und Krieg - vielleicht sogar noch intensiver als andere, weil all dies dem Geschenk des Lebens, dessen wir uns bewusst sind, vollkommen widerspricht. Aber in der Meditation erfahre ich zugleich eben auch, dass das Leben da ist für mich – hier und jetzt und mit jedem Atemzug – und dass jeden Moment etwas Neues, Gutes ist und auch wieder beginnen kann. Tief in unseren Herzen gibt es etwas unzerstörbar Gutes, zu dem wir uns immer wieder auf den Weg machen. Ma-ra-na-tha...