

Gedanken zur Meditations-Woche 12. bis 18. September 2022

Zitat (Albertus Magnus, * um 1200 bis 1280, Naturforscher und Kirchenlehrer):

„Was dir widerfuhr, siehe, es mag verwehen.
Was du daraus machst, Seele, das soll bestehen.“

Gedanken dazu:

In diesen Tagen kommt man wohl nicht an dem Tod der britischen Königin Elisabeth II. vorbei. Für die meisten von uns war sie unser ganzes Leben lang Königin – ein Beispiel für andauernde, zeitlose Beständigkeit. Ihre Disziplin, ihre subtile Form von Humor und ihr Glaube waren für mich ebenso entscheidend wie ihre friedliebenden politischen Schritte zur Aussöhnung – etwa bei Ihren Besuchen in Deutschland, vor allem nach dem Krieg, und in der Republik Irland 2011. Das Innere eines Menschen bestimmt seine äußeren Handlungen; das kann das Leben von Elisabeth II. uns sehr anschaulich verdeutlichen.

Mit ihrer Disziplin sendet sie auch uns, die wir in der Stille der Meditation regelmäßig Orientierung suchen, ein klares Zeichen der Ermutigung durchzuhalten, auch wenn es schwer wird. Entscheidend ist, dass wir nicht aufgeben. Ich werde nicht vergessen, wie die Königin noch zwei Tage vor ihrem Tod die neue britische Premierministerin empfangen hat – mit strahlendem Lächeln. (Da braucht es angesichts des Ausspruchs von Don Bosco „Der Teufel hat Angst vor fröhlichen Menschen“ gar nicht den Wunsch des irischen Liedes „Sei über vierzig Jahre im Himmel, bevor der Teufel merkt, du bist schon tot“.)

Wie gehen wir in unsere Meditation? Sicher oft nicht gerade fröhlich, sondern wir nehmen den Stress mit in die Stille. Sicher, wenn wie dann an unsrem Mantra festhalten, fällt der Stress nach und nach von uns ab. Aber es ist vielleicht auch wichtig, am Beginn der Meditation in einem bewussten Akt des Loslassens alle Stressoren bewusst hinter uns zu lassen.

Es scheint mir wichtig, dass wir mit einer gewissen Art von Großzügigkeit in die Stille eintreten: Nehmen und schenken wir uns die Zeit der Meditation ohne Absicht. Das einzige Ziel ist, zu uns selbst zu kommen und bei uns selbst zu bleiben. Wenn wir durch die Tür zum wahren Selbst gelangen – und sei es auch nur mit unseren Zehenspitzen – werden wir eine Ahnung davon bekommen, welche Welt sich dort für uns eröffnet. Es ist gut, wenn wir in der Zeit der meditativen Stille möglichst unbelastet durch diese Tür schauen. Dann kann es uns schneller gelingen, die Botschaft der Stille anzunehmen und zu verstehen.

Lassen wir also am Beginn der Meditation bewusst alles zurück, was uns belastet, und schenken wir uns großzügig die Zeit der Stille, ohne darüber nachzudenken, was sie uns „bringt“. Sie bringt sicher etwas, aber jenseits aller Erwartungen.

Überleitung in die Stille:

„Das Verlangen nach totaler Aufmerksamkeit“ hieß es zuletzt auf der Titelseite der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung. Dies betraf die Aufmerksamkeit, die „Influencer“ heute in den Sozialen Medien auf sich ziehen wollen. Wir dagegen spüren mir dieser Aufmerksamkeit nach innen und machen uns unabhängig vom äußerlichen Erfolgen. Erst dann lernen wir, recht mit dem umzugehen, was uns im Alltag widerfährt. Und das, was wir so daraus machen, das bleibt bestehen. Jeder Tag und jede Meditation zählen, egal wie lange das Leben währt. Maranatha...