

Gedanken zur Meditations-Woche 10. bis 16. Oktober 2022

Zitat (Anthony de Mello, 1931 – 1987, Jesuit, Autor und spiritueller Lehrer):

„Nur zu oft sehen wir die Menschen nicht, wie sie sind, sondern wie wir sind.“

Gedanken dazu:

In dem Zitat von Anthony de Mello, kommt zum Ausdruck, dass wir andere Menschen oft „über unseren Kamm scheren“ möchten, sie so haben wollen, wie *wir* sind. Das würde unser Leben vielleicht einfacher machen; aber wenn alle so wären wie wir, wäre es zugleich auch sehr langweilig. Da ist es schon spannender, nach der Devise des kölschen Grundgesetzes „Jeder Jeck ist anders!“ zu verfahren. Vielleicht gelingt es nach diesem Motto besser, die Verschiedenartigkeit unserer Mitmenschen mit einer gewissen humorvollen Gelassenheit zu ertragen. Gefährlich kann es werden, wenn wir andere wie uns selbst betrachten und unsere eigenen Maßstäbe an sie anlegen, auch wenn sie in Wahrheit gar nicht so sind. Dann muss es zu Missverständnissen, Enttäuschungen und am Ende auch Entfremdung kommen.

Wenn wir mit Hilfe der Meditation lernen, uns selbst zu sehen, wie wir sind, aber auch andere zu sehen, wie sie sind, sind wir uns dieser Gefahren eher bewusst. Dann werden wir nicht so leicht von der Wirklichkeit eingeholt, auf die wir, mit Ent-täuschung, negativ reagieren. Suchen wir also die Wahrheit und versuchen wir, an dem, was uns stört, auch immer die neue Chance, die Herausforderung zu sehen. Das ist nichts Bequemes und Einfaches. Dazu müssen wir bereit sein, unsere „Komfort-Zone“ zu verlassen. Aber so wachsen wir innerlich, und je mehr wir innerlich wachsen, umso mehr sehen wir die Dinge ganzheitlich, also auch das Positive im vermeintlich Negativen. „Sag nicht zu viel Schlechtes über dich“, warnt uns die Mystikerin Madeleine Delbrêl. Die Meditation lehrt uns schweigende Annahme dessen, was ist, ohne zu urteilen. Es lohnt sich, diesem Weg Zeit zu schenken. Es ist wie eine Investition.

Zum Ende der letzten Woche machte ich dazu eine interessante Erfahrung. In meiner gegenwärtigen Tätigkeit hatte ich über Wochen mit meinen Kolleginnen und Kollegen eine Veranstaltung anlässlich einer Ausstellungeröffnung in Berlin vorbereitet. Dann kam der „große“ Tag: Die Reden wurden gehalten – kurze, aber gute Reden, genau zum Punkt –, der erste Ausstellungsrundgang wurde absolviert, und nach einer kurzweiligen Stunde gab es noch einen Empfang. Alles war gut, wenn nicht sogar sehr gut! Und dann? Nach zwei Stunden war alles vorbei. Mir gingen die vielen Stunden und Tage durch den Kopf, die die Vorbereitung „gekostet“ hatte, dazu noch die Fahrt zum Ausstellungsort plus Übernachtung. All dieser Aufwand – für ein bis zwei Stunden? Als wir mit unserem Team nachher noch zusammensaßen, waren alle der Meinung: Ja, die Mühen hatten sich gelohnt! Alles, was scheinbar leicht daherkommt, braucht intensive Vorbereitung – bei der Arbeit, in der Kunst, beim Sport und auch sonst.

Überleitung in die Stille:

Wie steht es um unsere „Mühen“ in der Meditation? Auch da geben wir Stunden über Stunden, um etwas zu erreichen, das wir nicht einmal genau beschreiben können. Aber gerade hier lohnt es sich durchzuhalten: Die Wirkung wird umso tiefer sein, je weniger wir auf die Mühen schauen und nach Erfolg fragen. Gerade erfüllte Momente brauchen Vorbereitung. Sie werden uns geschenkt, wenn wir offen sind und annehmen, was ist. Ma-ra-na-tha...