

Gedanken zur Meditations-Woche 24. bis 30. Oktober 2022

Zitat: „Erfahrung ist ein langer Weg und eine teure Schule.“

Gedanken dazu:

Das Sprichwort von der Erfahrung können wir auf unseren Weg der Meditation übertragen. Wenn wir es ernst meinen und die Meditation nicht zu einem „Quick Fix Tool“ für die Lösung irgendwelcher konkreter Anliegen, sondern zu einem Teil unserer Lebenseinstellung machen wollen, wird der Weg lang - allerdings nicht langweilig. Und selbst das Alltägliche bekommt eine neue Würze und einen Sinn.

Zeit ist Geld, sagt man. Von daher wird mancher die Meditation auch als teuer empfinden: Eine gute halbe Stunde am Tag zu Meditieren, das sind über 150 Stunden im Jahr – was kann man da alles „Vernünftiges“ machen!

Tatsächlich? Geht diese Rechnung auf? - Ich glaube, eher nicht, denn die Zeit, die uns geschenkt ist, nutzen wir in aller Regel nicht so produktiv, wie wir uns das ausmalen. Wer kennt nicht die Milchmädchenrechnungen, dass für dieses und jenes doch „eigentlich“ genug Zeit sein müsste – und dann gleitet uns die Zeit doch durch die Hände.

Da ist es schon besser, die Meditation einzusetzen, um die Zeit, die wir mit diesem und jenem im Alltag tagein, tagaus verbringen, mit Tiefe und Inhalt zu füllen und so allem, was wir tun (müssen), einen Sinn zu geben. Aus der Meditation heraus gehen wir anders mit unserer Zeit um, sehen das Wesentliche selbst an vielleicht trivialen Dingen und finden wohl auch eher die Kraft, uns von unnützen Dingen abzuwenden. Dann können wir das, was wir tun, ganz und gar tun, präsent sein und das Wesentliche sehen.

Letztlich ist die Meditation – so gesehen - keine teure Schule, wie das Sprichwort sagt. Natürlich, wir nehmen uns Zeit, aber unsere aktive Zeit erleben und durchleben wir dann anders: Die Erfahrung der Stille ist ein Geschenk, das uns für unser ganzes Leben bereichert. Und meist ist diese Erfahrung bei jeder Meditation wieder anders.

Wenn wir offen bleiben für Neues, bleiben wir jung. Novalis sagt: „Je länger der Mensch Kind bleibt, desto älter wird er.“ Wir wissen, wie Kinder sich über Geschenke freuen: Jedes Geschenk ist eine neue Erfahrung für sie. Das können wir in jeder Meditation aufs Neue praktizieren. So erhalten wir uns die Lebensfreude und neue Energie.

Überleitung in die Stille:

„Wozu nützte die ganze Maschinerie, wenn kein Feuer darin wäre und kein Dampf? Zu gar nichts nützte sie.“, sagt der Ordensgründer Antonius Maria Claret. Vielleicht sind solche Bilder von Dampfmaschinen heute nicht mehr „politisch korrekt“, aber so viel Fußabdruck sollte auch heute noch sein, dass wir unserem Leben einen Stempel aufdrücken durch die Erfahrung der Stille. Sie kostet wenig und wirkt, wenn auch unmerklich. Ma-ra-na-tha...