

Gedanken zur Meditations-Woche 31. Oktober bis 6. November 2022

Zitat (Rainer Maria Rilke, 1875 – 1926, österreichischer Lyriker):

„Heilig sind die, welche werden.“

Gedanken dazu:

In der 44. Woche des Jahres liegt das Reformationsfest und das Fest Allerheiligen – in unterschiedlichen Bundesländern gesetzliche Feiertage. Es sind Feste die für Veränderung stehen – (kirchen-)geschichtlich, gesellschaftlich und menschlich -, und da ist das, was Rainer Maria Rilke zu dem Begriff „heilig“ sagt, entscheidend: Wir alle sind „im Werden“. Unsere Welt ist im Werden, selbst das Weltall ist noch im Werden: Es dehnt sich nach wie vor aus! Die Wissenschaft beobachtet solche Prozesse, sie kann sie letztlich nicht erklären.

Wir haben genug damit zu tun, unser eigenes Werden zu beobachten und – so gut es geht – zu lenken. Aber auch das ist kein Prozess, den wir von A nach B steuern können. Das Leben hält zu viele Überraschungen – positive wie negative – bereit, und wir selbst sind uns oft ein anhaltendes Rätsel. Für uns kommt es darauf an, wie wir auf all das reagieren: Nehmen wir es überhaupt bereitwillig wahr, lassen wir es zu und nehmen es an? Wenn wir ganz und gar wir selbst werden wollen – nicht ein Spielball von oft unerfreulichen Zufällen -, gilt es, manche Verhärtung aufzulösen und manche Mauern zu durchbrechen.

John Main, der Gründer der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation hat auf die Bedeutung dieses Prozesses für unser Lebensglück hingewiesen: Er hat die Meditation als den Weg zu unserem wahren Selbst gesehen, wie wir uns ganz und gar akzeptieren können, auch in diesem Moment. Wir müssen uns keinen Erwartungen beugen – ob es nun unsere eigenen oder die anderer Leute sind, vielleicht auch Erwartungen, die aus unserem Gottesbild entstanden sind; wir müssen keine Rollen spielen, und schon gar nicht perfekt!

Die Stille der Meditation kann uns zu manchen Durchbrüchen führen und befreien, dass wir mehr und mehr wir selbst werden. Das ist meist kein einmaliges Ereignis, sondern die Folge eines andauernden Prozesses, in dem es manchen kleineren Durchbruch, manche kleine Befreiung und manche Erkenntnis aus tiefer Erfahrung gibt. Es ist die Konsequenz eines spirituellen Lebens: Wir wachsen aus den Fesseln unseres Ego heraus, das uns oft auf vielfältige Weise einengt. So gelangen wir mehr und mehr in die Freiheit des Geistes: Wir kommen zu uns selbst und werden wir selbst, dann können wir auch lernen uns selbst realistisch anzunehmen, wie wir sind, ohne dass wir uns für uns selbst entschuldigen müssen.

Überleitung in die Stille:

Ein irischer Segenswunsch lautet: „Mögen Deine Ohren offen sein für das Stille und Leise.“ Das Stille und Leise lehrt uns unendlich viel, vor allem über uns selbst. Und diese Erfahrung ist keine „teure Schule“ wie es das letzte Mal hieß, sondern sie wird uns geschenkt. Nehmen wir dieses Geschenk an und öffnen wir unser Herz der Stille. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...