

## Gedanken zur Meditations-Woche 30. Januar bis 5. Februar 2023

**Zitat** (Motto einer Einladung zu Besinnungs-Tagen in Bonn Anfang Februar 2023):  
„Wer heute nicht aufbricht, kommt morgen nicht an.“

### Gedanken dazu:

Es gibt viele solche wahren und guten Sprüche, die uns Mut machen, einen neuen Aufbruch zu wagen. Es heißt auch: Jede lange Reise beginnt mit einem ersten Schritt. Zunächst aber brauchen wir den Willen, etwas tun oder erreichen zu wollen. Dann aber muss der Anfangsschritt kommen, erst dann sind wir unterwegs. Es braucht diesen bewussten Aufbruch, damit wir auch tatsächlich unterwegs sind und nicht nur Träumen. Wer nicht aufbricht, kann nie ans Ziel kommen. Er wird sich verlieren.

So ist es auch beim Meditieren. Laurence Freeman sagt, man könne beim Meditieren eigentlich nur zwei Fehler machen: Der erste ist es, nicht anzufangen, und der zweite, nicht durchzuhalten. Dieses Durchhalten kann allerdings bei aller Euphorie des Anfangs sehr schwierig werden: Wir merken, dass wir uns immer wieder ablenken lassen, unser Mantra nicht mit ganzem Herzen innerlich sprechen und trotz aller regelmäßigen Meditationszeiten doch oft abdriften. Was ist die Konsequenz? Viele hören ganz auf, weil sie über sich selbst enttäuscht und frustriert sind, weil das Ganze „nichts bringt“, wie man sagt. Aber das ist genau die Gefahr, der wir nicht erliegen sollten.

Denn wir kennen das auch aus unserem Alltagsleben: Wir machen immer wieder die gleichen Fehler, ändern uns eben doch nicht – oder nehmen die Veränderung nicht wahr –, und unsere schlechten Gewohnheiten legen wir nicht ab. Was ist die Folge? Genau jener „Überdruß“, den auch die Wüstenväter schon kannten: Unsere Eigenheiten erdrücken uns, wir haben immer weniger Freude am Leben, selbst ein neuer Tag bringt nur neue Last, und das „Karussell unserer Gewohnheiten“, aus denen wir ausbrechen möchten, aber nicht können, beherrscht uns. - Niederlagen, Enttäuschungen und Abstürze gehören aber zum Leben dazu. Wir sind meist keine Helden, sondern Menschen – eben auch mit Schwächen, negativen Neigungen und manchmal erliegen wir gar der Sucht. Da ist es wichtig, sich auf die Aussage zu besinnen, dass man zwar immer wieder fallen kann. Richtig schlimm wäre das aber nur, wenn man nicht wieder aufstehen würde. Das aber können wir – immer aufs Neue! Je öfter wir von uns selbst enttäuscht sind, um so öfter gilt es aufzustehen, bis wir lernen, mehr Schritte am Stück zu gehen, was uns – wenn wir es ehrlich versuchen – gelingen wird, weil wir uns im Fallen immer besser erkennen.

### Überleitung in die Stille:

Das Meditieren hilft uns dabei. Es kann uns viel für unser Alltagsleben lehren, denn auch beim Meditieren kommen wir oft vom Weg ab. Bei Ablenkungen kehren wir aber immer wieder zurück zu unserem Mantra – wir stehen bildlich wieder auf. Und wenn wir noch so oft den Weg verlieren, wir fangen wieder neu an. Und je mehr wir merken, dass das Mantra uns trägt, umso mehr lernen wir, ihm zu vertrauen - und letztlich auch uns selbst. Unlust und Enttäuschung haben nicht das letzte Wort. Jeder Neubeginn trägt eine große Hoffnung in sich, und mit jedem noch so kleinen Schritt wächst das Zutrauen. So können wir immer wieder mit Zuversicht beginnen, weil wir in der Stille uns selbst und unseren Weg finden. Ma-ra-na-tha, das ist unser erster Schritt und unser Weg, zu dem wir immer wieder zurückkommen und neu aufbrechen...