

Gedanken zur Meditations-Woche 27. Februar bis 5. März 2023

Zitat (Miguel de Cervantes, 1547 – 1616, spanischer Schriftsteller, Autor des Don Quijote):

„Eine gute Umkehr ist die beste Medizin, die die Krankheiten der Seele haben.“

Impulse dazu:

Wir sind in der ersten vollen Woche der Fastenzeit. Da ist viel von Umkehr und Verzicht die Rede. Gerade in der heutigen Zeit wird der Ruf nach einer generellen Richtungsänderung immer mehr auch zu einer gesellschaftspolitischen Forderung. Der Zweifel am Fortschritt nährt dabei auch den Ruf nach radikalen Schritten, die die Freiheit bedrohen. Es mag ja einerseits durchaus sein, dass in unseren Breiten nicht jede weitere Wohlstandsmehrung und Zunahme an Bequemlichkeit nötig ist. Aber es dürfte sich andererseits etwa aufgrund der Energiekrise zumindest auch herumgesprochen haben, dass es durchaus großer Anstrengungen und Investitionen bedarf, um das gegenwärtige Wohlstands- und Versorgungsniveau zu halten. - Wer Umkehr fordert, sollte sie anderen nicht aufzwingen, sonst spaltet er – mit der Folge, dass am Ende auch das gewünschte Ziel aus den Augen verloren geht. Auch eine Gesellschaft kann ihre Mitte verlieren. Eine gesellschaftlich geforderte Umkehr setzt voraus, dass das Miteinander, der grundlegende Konsens, nicht verloren geht. Nicht Zwang und strenge Einzel-Vorgaben „von oben“ sind die Lösung, sondern ein Konsens, der auf einem reflektierenden Bewusstsein beim Einzelnen aufbaut, das Verhaltensänderungen auslösen kann.

Für uns, die wir meditieren, bedeutet Umkehr zunächst einen inneren Prozess. Es ist interessant, dass das Wort „Umkehr“ im Lateinischen zum einen mit „reversio“ und zum anderen mit „conversio“ übersetzt wird. Dabei bedeutet „reversio“ mehr das Zurück zum alten Zustand bzw. zum Ausgangspunkt; „conversio“ steht dagegen eher für einen Begriff wie „Wandlung“. Das Verb „versere“ für sich – also ohne die Vorsilbe „re-“ - bedeutet so viel wie „drehen“, „umwenden“; es kann durchaus auch schon die Bedeutung haben: „seinen Sinn ändern“. Spannend wird es dann bei der Zusammenführung mit der Vorsilbe „con-“, die „zusammen, mit“ bedeutet. „Conversio“ – das ist der Ursprung unseres Wortes „Konversation“: Auch wenn wir uns mit jemandem unterhalten, müssen wir uns ihm zuwenden, ganz für ihn da sein, sonst werden unsere Worte hohl. Im Miteinander aber entsteht Neues – es geschieht Wandlung!

Laurence Freeman, der Leiter der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation, weist darauf hin, dass Umkehr in diesem Sinne auch sprachlich schon etwas mit Gemeinschaft zu tun hat. Auch die Meditation, in der wir ständig umkehren, ist deshalb etwas, das wir nicht in abgesonderter Isolation praktizieren. Aus gutem Grund kommen wir auch in unseren Gruppen regelmäßig zur Meditation zusammen. Auch in Gemeinschaft kehren wir immer wieder zurück zu unserem Mantra. Das ist Umkehr pur – sie stärkt unsere eigene Mitte und die Gemeinschaft.

Überleitung in die Stille:

Ziel und Ergebnis dieser Praxis ist die Veränderung in unserem Herzen, die sich aus dem Hören auf die Stille ergibt: „Metanoia“ nannten das die Griechen – noch ein anderes Wort für Umkehr. Es bedeutet so viel wie „Änderung der eigenen Lebensauffassung“ und die „Gewinnung einer neuen Weltsicht“. Es gibt auf diesem Weg immer Neues zu entdecken – in der Gewissheit, dass wir getragen sind in unserer Mitte und in unserer Gemeinschaft. Ma-ra-na-tha...