

Gedanken zur Meditations-Woche 6. bis 12. März 2023

Zitat (Rechtswissenschaftlerin Sophie Schönberger in ihrem Buch „Zumutung Demokratie“):

Eine zentrale Voraussetzung von Demokratien ist immer weniger gegeben: die Fähigkeit der Bürger, sich gegenseitig auszuhalten.

Impulse dazu:

Diese in der Frankfurter Allgemeinen Sonntagszeitung vom 5. März so wiedergegebene zentrale Aussage des Buches „Zumutung Demokratie“ lässt uns bewusstwerden, wie viel wir als Meditierende einer freiheitlichen Gesellschaft geben können. Denn in der Meditation lernen wir erst einmal uns selbst auszuhalten; wir lernen uns anzunehmen, wie wir sind. Wenn wir das nicht können, wie sollen wir dann erst andere aushalten – mit all ihren Schwächen und Eigenarten? Und dann sollen wir auch noch Entscheidungen von Mehrheiten akzeptieren, die nicht in unserem Sinne sind?

Wenn wir meditieren und uns dabei selbst anzunehmen lernen, ebenso wie andere und die Umstände, in denen wir leben, hat das aber nichts mit passiver Hinnahme - im Sinne eines vorherbestimmten Kismets - zu tun. Die Meditation, die wir mit wachem Geist praktizieren, öffnet uns die Augen für das, was ist – und auch für das, was nötig zu tun ist, nicht zuletzt für die Gemeinschaft und durchaus auch für den Staat, in dem wir leben.

Aber was ist der Weg zur Erkenntnis von dem, was wirklich nötig ist? Und wie lernen wir ganz praktisch, uns selbst und gegenseitig anzunehmen? Sicher nicht durch reine Selbstoptimierung, wenn wir – vielleicht gar in der Meditation - erkannt haben, wo unsere Fehler und Schwächen liegen. Dafür kritisiert Sophie Schönberger zu Recht auch manche Achtsamkeitstherapeuten. Denn es ist nicht das Perfekte, nach dem wir streben. Vielmehr brauchen wir die Überwindung all dessen, was nur an der Oberfläche perfekt ist und uns letztlich trennt. Dazu müssen wir tiefer gehen, um das Gemeinsame, das Erlöste in uns und anderen zu entdecken, das uns verbindet.

Es mag abstrakte Ideen und gesellschaftliche Vorstellungen geben, die Verbindendes beinhalten. Sie sind aber zeitbedingt und bedürfen immer wieder der Anpassung; wenn sie die Freiheit untergraben und sich absolut setzen, sind sie sogar gefährlich. Der friedlichste und nachhaltigste Weg zur Annahme unseres Selbst und zum gegenseitigen Aushalten scheint mir dagegen der Weg nach innen, die Suche nach dem, was uns im Tiefsten verbindet. Und dieser Weg ist der Weg des Mantra. Es ist der Weg, der unsere Herzen öffnet, uns annehmen und gegenseitig aushalten lehrt und uns am Ende auch erkennen lässt, wo unser Einsatz gefragt ist.

Überleitung in die Stille:

Haben wir den Mut, in uns zu hineinzuhorchen und nicht in Aktionismus zu verfallen, sondern zu warten: „Warten kann heißen ... willens zu sein, anderen eine Chance zu geben.“, sagt der Autor Adalbert L. Balling. Das Warten in der Meditation gibt allen eine Chance: Uns selbst, den Anderen und auch den Umständen in denen wir leben. Auch die müssen wir zunächst annehmen, wenn wir sie zum Guten verändern wollen. Ma-ra-na tha – komm, Herr...