

Gedanken zur Meditations-Woche 10. bis 16. April 2023

Zitat (Edith Stein, 1891 – 1942, umgebracht im KZ Auschwitz):

„Freude ist stets ein Zeichen, dass wir dem Licht nahe sind.“

Impuls:

Nach einem Ostergottesdienst, der mehr mit langatmigen Ritualen und Formeln als mit der Freude der Osternacht zu tun hatte, frage ich mich, wie nahe wir in unseren - vor allem auch christlichen - Glaubensgemeinschaften am Licht sind. Gerade in der Osternacht, da die Osterkerze die Dunkelheit erhellt, und auch im Frühling, da die Sonne wieder Kraft bekommt und neues Leben die Natur durchdringt, sind wir doch eingeladen, dem Licht näher zu kommen.

Michael Hüttner hat es bei unserer Online-Meditation am Gründonnerstag schön gesagt: Der Karfreitag steht für das Annehmen, die Annahme dessen, was ist; der Karsamstag steht für das loslassen von allem – vom Leben und von allem, was uns lieb uns teuer ist; und der Ostersonntag steht für das Neue: Das neue Leben, die erneuerte Schöpfung, wie es uns die Natur immer wieder in dieser Jahreszeit zeigt. Ostern bedeutet, für das Neue offen zu sein!

Wenn sich Neues Bahn bricht, verändert sich die Welt: Wie bei Geburt und Tod. Oft schlägt das Schicksal aus heiterem Himmel zu; nicht umsonst sprechen wir von „Schicksalsschlägen“. Alles hat seine Zeit heißt es bei Kohelet. Aber alles, was zum Guten reichen soll, braucht auch seine Zeit der Vorbereitung: Die Schwangerschaft vor der Geburt, das innere Wachstum der Triebe in der Natur, bevor die Knospen aufblühen, letztlich auch unser Leben vor dem Tod. Vor allem das Gute, das bei uns zum Durchbruch kommen soll, braucht eine Zeit des inneren Wachstums. Wir können den „Durchbruch des Guten“ bei uns selbst fördern, indem wir der Dunkelheit den Nährboden entziehen, ihn langsam austrocknen. So helfen wir dem Licht, heller zu leuchten und unser Leben neu zu bestimmen. Dann wird auch unsere Freude zunehmen.

Überleitung in die Stille:

In dem Buch „Schweigen und Stille – Achtsam durch das Jahr, Der Weg der Meditation mit John Main“ fand ich eine dazu passende Passage zu Ostern, die ich hier wiedergeben möchte: „Wie wir alle wissen, beginnen wir mit dem Meditieren mitten im Durcheinander unseres Lebens. Wir verstehen nicht einmal ganz, warum wir meditieren. Viele von uns nehmen die Meditation wohl eher widerwillig auf. Wir hören davon und beginnen halbherzig damit. Doch allmählich zeigt sich ein Schimmer von Licht. Wir vermuten, dass da etwas dran sein könnte. Die Dunkelheit ist immer noch überall um uns herum, aber wenigstens gibt es diesen schwachen Lichtschwimmer. Wenn sich das einstellt, kommt es zunächst darauf an, ernsthaft zu meditieren, nicht mit halbem, sondern von ganzem Herzen. Das bedeutet, jeden Morgen und jeden Abend die Zeit für diesen Weg der Offenbarung frei zu machen. Das ist das erste, was zu tun ist. Der zweite Schritt ist, sich zu entschließen, das Mantra während der gesamten Dauer der Meditation zu sagen (und das braucht Zeit und Geduld). Lass dich nicht entmutigen, wenn du einen langsamen Anfang erlebst. Manche von uns brauchen vier oder fünf Jahre, um zu diesem Stadium zu kommen. Wenn du jedoch weiter das Mantra sagst, wirst du durch deine eigene Beharrlichkeit entdecken, dass die Dunkelheit sich sehr behutsam und allmählich lichtet.“ - Tun wir etwas dafür, dass sich die Dunkelheit in uns lichtet. Bleiben wir auf dem Pfad des Mantra, der uns zum Licht und zur Freude führt: Ma-ra-na-tha – komm, Herr...