

Gedanken zur Meditations-Woche 1. bis 7. Mai 2023

Zitat (John Main, 1926 -1982, aus „Schweigen und Stille“, übersetzt von Christiane Floyd):
„Die universelle und immerwährende Suche des Menschen ist es, ... Ruhe zu finden. Dazu müssen wir erkennen, dass wir nur dann Ruhe finden können, wenn wir das Wagnis eingehen, uns auf die Wirklichkeit einzulassen.“

Impuls:

In der vergangenen Woche bin ich über Gespräche und Erfahrungen mit einem Thema konfrontiert worden, das für manche Menschen ein schleichender, für andere ein belastender, ja brutaler Teil ihrer Wirklichkeit ist: Die verschiedenartigste Ausprägung von Suchtverhalten. Ich habe mich in diesem Zusammenhang gefragt, ob auch die Meditation eine Sucht sein kann.

Schauen wir auf die Wirklichkeit der Sucht: Sie beherrscht Körper, Geist und Seele. Alkohol- oder Drogensucht macht sich mit fürchterlichen Qualen bemerkbar, wenn ein Mensch unter Entzug leidet. Wenn er wieder Zugang zu Alkohol und Drogen gefunden hat, schreitet der Verfall seines Körpers voran. Das gilt in abgeschwächter Form auch für die Ess-Sucht.

Auch das unbändige Verlangen nach Sex, Geld und Macht prägt Wirklichkeit von vielen Menschen. Auch dabei spielen körperliche und materielle Aspekte eine Rolle, aber dazu kommen wohl gedankliche Erwartungen des Süchtigen nach immer neuer Befriedigung: Seine Gedanken bauen Luftschlösser auf, die nur der nächste „Kick“ befriedigen kann.

Ganz verheerend wird es, wenn all dies überlagert wird von einem narzisstischen Verlangen nach Anerkennung, durch das der Betroffene sich immer wieder bestätigt sehen möchte. Mit der „Wirklichkeit“ solcher Menschen konfrontiert zu werden, bei denen sich alles um sie selbst dreht, ist unendlich mühsam und wird in vielen Fälle unerträglich – manchmal ein Teufelskreis.

Und wie sieht die Wirklichkeit hinsichtlich des Meditierens aus? Wenn wir sie unterlassen, macht sich kein Entzug bemerkbar. Eher ist das Gegenteil der Fall: Viele Menschen hören nach einiger Zeit auf zu meditieren, weil sie es einfach vergessen. Die Gewohnheiten und Erfordernisse des Alltags übernehmen wieder ganz die Regie. Eine Sucht beherrscht uns ganz anders! – Andersherum gilt: In der Stille der Meditation haben wir die Chance, die Gefahren einer Sucht zu erkennen; auch unserer Gedanken und Luftschlösser: Gerade denen versuchen wir in der Zeit der Stille mit der Konzentration auf das Mantra *keine* Beachtung zu schenken. Und unser Ego? Wir erkennen im Zweifel in der Stille der Meditation schon recht bald die Wahrheit, wie uns das Ego treibt. Wir haben die Chance, die Wahrheit zu erkennen, die größer ist als unsere Sucht, unsere Gedanken und unser Ego, das uns nur *unseren* Teil der Wirklichkeit sehen lässt und uns darin festhält.

Überleitung in die Stille:

John Main sagt: „Es gilt, den festen Grund zu finden, auf dem wir leben. So viel vom Leben ist vergänglich. Das Geschäft des Lebens ist wie Sand, der durch eine Sanduhr läuft. Doch während wir sehen, wie der Sand durchrieselt, wird uns bewusst, dass das nicht alles sein kann, dass es etwas Festeres und Dauerhaftes geben muss.“ Dahin sind wir unterwegs – nicht, weil wir von einer Sucht getrieben wären, sondern weil wir loslassen wollen, was unser Denken und Verhalten sonst oft allzu oberflächlich bestimmt, und von dem, was uns möglicherweise gar beherrscht - letztlich von all dem, was uns trennt von der Liebe, die wir suchen. Ma-ra-na-tha...