

Gedanken zur Meditations-Woche 8. bis 14. Mai 2023

Zitat (Joseph Ratzinger, 1927 -2022, aus: Einführung in das Christentum, S.282):

„Die eigentliche Furcht des Menschen kann nicht durch den Verstand, sondern nur durch die Gegenwart eines Liebenden überwunden werden.“

Impuls:

Vergangene Woche ging es um das Thema Sucht und die Frage, ob die Gewohnheit der Meditation auch zu einer Sucht ausarten kann. Bei unserer regelmäßigen Online-Meditation, die sich eigentlich einer stabilen Teilnehmerzahl erfreut, war ich vergangenen Donnerstag durch Zufall nur mit einem Teilnehmer „allein“. Wir haben vor der Meditation kurz über das Thema „Sucht“ gesprochen und kamen überein, dass die Einhaltung der regelmäßigen Meditation wohl eher nicht zu einer Sucht wird, sondern dass – wenn es denn „Auswüchse“ bei der Meditation gibt – eher Formen von Zwanghaftigkeit dazu führen, die Meditationszeiten um jeden Preis immer einhalten zu wollen: „Ich *muss* jetzt meditieren!“, das ist sicher nicht die richtige Einstellung, in die Stille zu gehen. Ein Zwang beschwört die Gefahr herauf, dass wir einer Sache überdrüssig werden und ganz aufhören. Meditation, so sagt es John Main, ist eine Disziplin. Wir kommen ihr gewiss nicht immer mit großer Begeisterung nach, aber sie führt uns immer wieder an die Quelle, die sich unvermittelt auftut – aber eben ohne Zwang. Und es gibt sicher auch Zeiten, in denen die Meditation zurückstehen muss, wenn wir zum Beispiel anderen helfen sollten. Mein persönlicher Lehrer hat mir einmal gesagt: „Wenn Du nicht dazu kommst und für jemand anderen da sein musst, dann ist *das* in dem Fall Deine Meditation.“

Das Zwanghafte kann sich auch daraus ergeben, dass wir zu große - oder überhaupt eigene - Erwartungen haben, die mit der Meditation einhergehen: „Wie lange dauert es, bis ich Erfolg habe? Wann werde ich erleuchtet sein? Wie lange muss ich mich noch gedulden?“ Solche Fragen, so schreibt Laurence Freeman in seiner Reihe „Daily Wisdom“ dieser Tage, werden mit zunehmender Praxis immer leiser werden: Wir werden durch die Meditation immer weniger ungeduldig und weniger getrieben von unserem Ego, das nach schnellem Erfolg sucht. Die Frage, wie lange es noch dauern wird, ist ein Verlangen unseres Ego, das kontrollieren will und auch den Prozess der Wandlung beherrschen möchte. In der Meditation geht es aber genau um das Gegenteil: Das Loslassen von Kontrolle und Besitz. Es geht um die radikale Armut des Geistes. Dafür steht das *eine* Wort, das Mantra, das wir immer ganz bewusst innerlich sprechen.

Überleitung in die Stille:

Gibt es aber Zeichen der „Erleuchtung“? Da ist zum Beispiel die Erfahrung, dass ich getragen werde und nicht allein bin – schon durch die Gruppe derer, mit denen ich mich regelmäßig zur Meditation treffe. Daraus kann eine tiefe Verbundenheit wachsen. Deshalb ist die Meditationserfahrung gerade auch in der Gruppe wichtig. Da ist zum anderen aber auch die Erfahrung, dass ich im Tiefsten meines Herzens nicht alleingelassen bin, dass da etwas ist, was mich annimmt, trägt und stärkt. Diese Erfahrung machen religiöse und areligiöse Menschen gleichermaßen - egal, ob sie auf der Suche nach Gott sind oder auf andere Weise suchen. Gerade die Mantra-Meditation – so beschreibt es Peter Sedlmeier in seinem Buch „Die Kraft der Meditation: Was die Wissenschaft darüber weiß“ – reduziert die Angst. Es gibt ein Gegenüber, das wir suchen, das unsere Sehnsucht nach Geborgenheit erfüllt, sodass Angst und Furcht überwunden werden. Zum ihm machen wir uns auf den Weg – Ma-ra-na-tha – komm, Herr...