

Gedanken zur Meditations-Woche 29. Mai bis 4. Juni 2023

Zitat:

„You are a light traveler.“

Impuls:

Jetzt beginnt wieder die Reisezeit. Viele nutzen die Pfingsttage für kurze Reisen – wohin auch immer. Bei mir ist es auch so. - Beim Packen heute musste ich an eine Zeit denken, in der ich noch kaum etwas mitgenommen habe auf meine Reisen. Als Student kam ich einmal zu einem Besuch in Dublin an, und mein Freund wunderte sich, als er mich am Hafen abholte, über mein leichtes Gepäck; es war nur ein - nicht einmal vollgefüllter - Rucksack. Er legte ihn in den Kofferraum mit den Worten, ich sei ein „light traveler“, was ich erst gar nicht richtig zu deuten wusste.

Heute – wenn ich auch die Koffer und Taschen sehe, die vor der Abfahrt im Flur stehen – muss ich darüber schmunzeln, wie einfach das Leben damals war. Was hat sich geändert? Wahrscheinlich bin ich bequemer geworden, will auf diese oder jene Annehmlichkeit auch am Zielort nicht verzichten. Auch meine Bücher – meine „Library“ – alles gehört dazu! Eigentlich wird es immer mehr. Es soll ja Leute geben, die sogar ihre speziellen Lebensmittel mit in den Urlaub nehmen. Können sie dann noch offen sein für Land und Leute am Zielort? Je mehr ich mitnehme, umso weniger bekomme ich von den Menschen, von der Natur und von den Ereignissen mit, um derentwillen ich eigentlich ja doch wegfahre.

Mit „leichtem Gepäck“ ist das anders: Ich muss keine schweren Koffer schleppen, bin schneller unterwegs und komme überall hin. Ich habe die Sinne frei und kann mich einfach besser auf Neues einstellen, offener dafür sein.

Überleitung in die Stille:

Auch in der Meditation sind wir auf einer Reise. Auch da kann uns unser Gepäck behindern: Unsere Gedanken können uns immer wieder von dem großen Ziel ablenken, zu dem wir uns eigentlich aufgemacht haben. Es passiert dann schnell, dass wir uns von unserem Gepäck sogar mehr oder weniger bewusst aufhalten lassen: Sobald wir unseren Gedanken nachgehen, sind wir schon aus unserer Meditation ausgestiegen. Die Selbstreflexion ist nicht das Ziel in dieser Stille!

Vielmehr geht es bei unserer Reise nach Innen um ein Vorwärtsgen in eine immer neue Welt, in die wir mit noch so ausgeklügelter Ausrüstung nicht besser vorankommen. Im Gegenteil: Alles, was uns mit unserer materiellen, ideellen und gedanklichen Welt verbindet, müssen wir versuchen loszulassen. Alles, was wir brauchen, ist unser Mantra. Alles, was darüber hinausgeht, ist unnötiger Ballast. Machen wir uns also auf die Reise – mit möglichst leichtem Gepäck. „Wer dem Glück nachjagt, muss leichtes Gepäck haben.“, sagt der französische Philosoph Honoré de Balzac. Wir brauchen unserem Glück nicht einmal nachzujagen: Wenn wir unser gedankliches Gepäck loslassen, wird es uns geschenkt. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...