

Gedanken zur Meditations-Woche 26. Juni bis 2. Juli 2023

Zitat (Jakobus 3,4):

„Denkt an die Schiffe: Sie sind groß und werden von starken Winden getrieben, und doch lenkt sie der Steuermann mit einem ganz kleinen Steuer, wohin er will.“

Impuls:

Dieses Zitat passt zu einer Erfahrung, die ich kürzlich machte, als ich mit guten Freunden unterwegs war. Zwar waren wir nicht mit einem großen Schiff unterwegs, sondern mit kleinen Kanus auf einem Fluss. Aber wir konnten doch erfahren, wie ein Boot wirksam gelenkt wird. Bei der Einweisung bekamen alle Kanuten ein Paddel in die Hand gedrückt und es wurde ihnen genau erklärt, wie das Boot in bestimmten Situationen reagiert und was sie dann – natürlich abgestimmt – zu tun hatten. Der Steuermann hinten im Boot hatte dagegen nicht die Aufgabe zu paddeln, sondern seine Herausforderung bestand allein darin, sein Paddel als Ruder zum Lenken des Bootes einzusetzen. Und das sollte er nicht etwa mit heftigen Schlägen tun, sondern indem er das Ruder beständig am Heck des Bootes in die eine oder andere Richtung ins Wasser hielt.

Es gibt freilich auch andere Methoden, Kurven mit einem Boot zu nehmen, aber für nicht geübte Paddler war es erstaunlich zu sehen, wie das beständige Ausrichten des Ruders am Heck die Richtung des Bootes mit größerer Leichtigkeit bestimmen kann.

Wir wissen auch, welche Kraft das relativ kleine Ruder bei großen Schiffen hat, und dass die Lenkbewegung umso effektiver ist, je mehr Kraft die Schiffsmotoren entwickeln. Das heißt: Erst muss das Ruder ausgerichtet sein, dann kann das Schiff „mit voller Kraft“ in die gewünschte Richtung gebracht werden. Aber wenn das kleine Ruder die Richtung nicht klar bestimmt, kann man mit „voller Kraft voraus“ durchaus auch Schiffbruch erleiden

Überleitung in die Stille:

Beim Meditieren haben wir ein fast unmerklich kleines Ruder, das die Richtung bestimmt und auf das wir uns verlassen und immer wieder einlassen können: Das kleine unscheinbare Mantra. Es entfaltet, wenn wir daran festhalten – und zwar nicht verkrampft, sondern mit Bestimmtheit, ja mit Geduld und Liebe – eine enorme Kraft. Es kann uns helfen, die Richtung zu halten, um unser Ziel zu erreichen, und das jeden Tag, jede Woche und jeden Monat, ja, jedes Jahr und unser ganzes Leben. Nicht, dass es dann keine Umwege und Fehltritte mehr gäbe. Aber das Mantra wird uns mit der Zeit helfen, nicht nur den Kurs in der Stille zu halten, sondern auch in unserem Leben. Wir werden durch das kleine Wort in unserer Meditation so ausgerichtet, dass wir auch im Leben einen Kurs halten, der uns nicht nur oberflächlich, sondern zutiefst im Frieden sein lässt mit dem, was ist, und diesen Frieden auch bewusster ansteuern.

Noch einmal zurück zum Bild des Kanus: Wenn das Ruder nur halb unter Wasser ist, verliert das Boot an Richtung, wenn es tief ins Wasser eingetaucht wird, wirkt es umso mehr.

Ebenso kann ich mich ganz dem Mantra hingeben – ohne Gedanken und Träumereien -, dann kann das kleine Wort seine ganze Kraft entfalten und der Stille Tiefe schenken - und meinem Leben beglückenden Tiefgang. Machen wir uns auf zu dieser Stille! Ma-ra-na-tha...