

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

Zitat:

„Die Zündschnur wird kürzer und der Verdacht liegt nahe: Wir haben die Geduld verlernt.“

Impuls:

Das Zitat stammt aus der Überschrift eines Artikels von Britt Anders aus dem Wiesbadener Kurier vom Samstag, 8.7., in der Rubrik „Leben“. Und weil darin vieles so treffend beschrieben wird, hier gleich ein weiterer Passus daraus, der uns wohl alle in unserer Lebensrealität abholt: „Klar, grüner wird’s nicht. Aber da sitzt man nur gemütlich in seinem Auto und wartet bei Rot an einer Kreuzung. Plötzlich ertönt ein lautes Hupkonzert und reißt einen aus der inneren Ruhe. Der Grund: Eine Hundertstelsekunde zuvor ist die Ampel auf Grün gesprungen, und ungeduldige Autofahrer im Rückspiegel gehen nun sofort auf die Barrikaden. ... Die Ungeduld ist allerorten groß, ob im Verkehr, in der Freizeit oder auch im Büro. Höher, weiter und vor allem schneller, ist die Anforderung. ... Noch bis ins 20. Jahrhundert hinein gab es eine große Religiosität, verbunden mit einer Schicksalsverbundenheit, in der auch eine gewisse Gelassenheit – wenn auch unbeabsichtigt – mit drinsteckte.“

Ich erlaube mir den ergänzenden Kommentar, dass die Religiosität auf Seiten kirchlicher Hierarchien dann auch nicht immer so offen und gelassen war, wenn es um die Aufrechterhaltung der eigenen Strukturen und oft auch des Scheins eines intakten Umgangs mit Anempfohlenen ging. Es lässt sich mit Religion eben auch Vieles verbrämen. Inzwischen ist aber auch der Aktionismus für das Klima zu einer Ersatzreligion geworden ist, sodass wohl nur so zu erklären ist, dass in dem Artikel die Meinung vertreten wird, bei der Rettung des Klimas müssten wir die Geduld ablegen. Offensichtlich war der Artikel schon vor dem vorläufigen Scheitern des Heizungsgesetzes geschrieben. Die Haltung der Geduld brauchen wir bei allem!

Auch ein Buchtitel, auf den die Autorin hinweist – „Gib mir Geduld – aber flott!“ -, zeigt für mich allenfalls das durchaus lobenswerte Ziel auf, dass ich mir meines eigenen Verhaltens bewusstwerden soll. Einüben kann ich Geduld aber nur dadurch, dass ich Geduld – sozusagen mit Geduld - zu praktizieren versuche. Das ist eine Sache beständiger Übung, wie wir es vom Meditieren kennen. Genauso lernt man es auch in Rhetorik-Kursen: Reden kann man letztlich nur durch Reden lernen, weil ein Wort die Brücke zum nächsten Wort ist. So wächst das Ganze.

Wenn Sie nun in den nächsten Wochen im Urlaub auf unseren Autobahnen unterwegs sind, achten Sie doch einmal bewusst auf sich selber: Was macht es mit Ihnen, wenn Sie den Fuß vom Gas nehmen müssen, wenn jemand suchend vor Ihnen herfährt oder wenn sie einen notorischen „Mittelstreifen-Fahrer“ auf einer dreispurigen Autobahn vor sich haben? Wenn Sie sich Ihrer Reaktion bewusst werden, versuchen Sie sich doch mal in Geduld zu üben!

Überleitung in die Stille:

Und vergessen Sie in der Ferienzeit dann bitte auch nicht: Die Meditation ist einer der effektivsten Lehrmeister in Sachen Geduld. Genauso wie beim Reden ein Wort die Brücke zum nächsten ist, über die wir gehen müssen, damit die Botschaft ankommt, so ist in der Meditation das Mantra die Brücke zu vielen positiven Eigenschaften – auch zur Geduld. Versuchen wir es immer wieder: Ma-ra-na-tha – komm, Herr...