

## Gedanken zur Meditations-Woche 17. bis 23. Juli 2023

### Zitat:

Das Mantra ist von unschätzbarem Wert. Es ist wie ein Schatz, der alles Gute enthält.

### Impuls:

Dieses etwas säkular abgewandelte Zitat von Laurentius von Brindisi, dessen Gedenktag wir in dieser Woche begehen, kam mir in den Sinn, als ich über ein Gespräch nachdachte, das ich am Wochenende im Rahmen eines Besuchs bei guten Freunden geführt habe. Es ging darin unter anderem um die Frage, wie wir in unseren Familien von unseren Vorfahren, vor allem von unseren Eltern, geprägt sind und wie wir manche Muster übernehmen, obwohl wir nie so werden wollten wie unsere Mütter und Väter.

Die Wahrheit ist, dass wir viel tiefer von Ihnen geprägt sind, als wir es vielleicht zulassen wollen. Ich hatte einen Bekannten, der in jungen Jahren seinem Vater ständig vorgeworfen hat, dass er „bis aufs Messer“ geizig sei und ihm nie etwas gegönnt habe. Zwei Jahrzehnte später war er selbst der geizigste Mensch, den man sich vorstellen kann. Wie kommt so etwas?

Offensichtlich gibt es Zusammenhänge in der menschlichen Psyche, die stärker sind als unsere intellektuellen Einsichten und Wünsche. Auch in dem bereits erwähnten Gespräch ging es um solche Erkenntnisse, die manchmal über Jahre reifen müssen. Oft bedarf es der tiefgehenden Analyse von Psychologen und der Hilfe von Psychotherapeuten, um solche Einflussfaktoren zu erkennen und damit umzugehen. Wenn wir sie erkannt haben, besteht die Aufgabe darin anzunehmen, was war, und loszulassen, was uns – vielleicht immer mehr – beherrschen will.

Annehmen, was war, das betrifft die Vergangenheit; loslassen, was uns beherrschen will, das ist die Aufgabe für die Zukunft – dazwischen liegt die Gegenwart, in der Heilung geschehen kann. Im Hier und Jetzt vollzieht sich die Praxis der Meditation. Deshalb kann sie helfen, Erkenntnisse zu fördern. Es kann passieren, dass in unserem Innern Erkenntnisse reifen, die wir rational nicht (mehr) herzuleiten brauchen. Ähnlich wie das, was ungewollt an Gewohnheiten und Einstellungen unserer Eltern übernommen wird, so können kann es passieren, dass wir durch die Gewohnheit des Meditierens auch manches erkennen und ablegen. Aber das geschieht unbewusst: Die Erkenntnis ist nicht das Ziel unserer Meditation, sie ist „nur“ ein Geschenk, das sich aus der Stille, in die wir uns „zweck-los“ mit dem Mantra hineingehen, ergeben kann.

Auf jeden Fall hilft die Meditation oft, Erkenntnisse – wie immer sie auch zustande gekommen sind – anzunehmen und auszuhalten. Bei mir ist es so. Daher hat das erwähnte Gespräch mich dankbar gemacht für den „unschätzbaren Wert“, den das kleine Wort des Mantra für mich hat.

### Überleitung in die Stille:

Im Stundenbuch „Magnificat“ heißt es diese Woche: „Verändern kann ich nur, was ich annehmen kann, bei mir und beim anderen. Lernen wir also Langmut, lernen wir Lassen – und Reifen.“ Wenden wir nun uns also in unserem Hier und Jetzt wieder ganz dem Mantra zu - unserem „Schatz, der alles Gute enthält“. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...