

**Gedanken zur Meditations-Woche 31. Juli bis 6. August 2023**

**Zitat** (Dorothee Sandherr-Klemp im Magnificat-Stundenbuch zum 5. August):

„Tabor-Licht in meinem Leben.  
Tabor-Hoffnung stark und hell.  
Das Leuchten bleibt, tief innen glimmt es weiter,  
durch alle Abstiege, Abstürze, Dämmerungen Dunkelheiten hindurch.“

**Impuls:**

Diese Woche möchte ich kurz auf einen der liturgischen Texte des kommenden Sonntags eingehen. Er kann uns sehr viel dazu sagen, was wir beim Meditieren erfahren und erleben können und wie wir damit umgehen - auch wenn wir nicht aus religiöser Motivation meditieren.

Im Matthäus-Evangelium wird davon berichtet, wie Jesus mit Petrus und zwei weiteren Aposteln auf einen hohen Berg, den Berg Tabor, steigt. Dort, so heißt es, „wurde er vor ihnen verwandelt; sein Gesicht leuchtete wie die Sonne und seine Kleider wurden weiß wie Licht. Und siehe es erschienen Ihnen Mose und Elija und redeten mit Jesus. Und Petrus sagte zu Jesus: Herr es ist gut, dass wir hier sind. Wenn du willst, werde ich hier drei Hütten bauen, eine für dich, eine für Mose und eine für Elija.“ Im nächsten Moment, so geht die nüchterne Erzählung weiter, kommt eine leuchtende Wolke und überschattet sie. Als sie eine Stimme aus der Wolke hören, werfen sie sich zu Boden und fürchten sich sehr. Jesus nimmt ihnen ihre Furcht - indem er sie berührt -, aber „als sie aufblickten, sahen sie niemanden mehr als Jesus allein.“

Vielleicht kennt der ein oder andere Ähnliches aus der Meditation: Es ist uns etwas passiert, eine Erfahrung, die uns weiter begleiten wird; aber diese Erfahrung ist ganz rasch auch wieder vorbei. Dann zehren wir davon, aber wenn wir - wie Petrus - daran festhalten und „Hütten bauen“ wollen, sind wir mit unseren Gedanken nicht mehr in der Realität des Hier und Jetzt.

Was können wir daraus für unseren Alltag lernen? Auch in unserem täglichen Leben sind wir bisweilen in Situationen, an denen wir gerne festhalten möchten. Aber das Leben geht weiter, und unversehens fordert eine neue Situation wieder unsere ganze Aufmerksamkeit. Wir können dem nur gerecht werden, wenn wir uns ganz auf das Neue, was jetzt ist, einlassen und das Vergangene zurücklassen. Auch wenn es Erfahrungen geben mag, die uns tief im Inneren über den Augenblick der Erfahrung hinaus stärken, stärken sie uns umso weniger, je mehr wir daran festhalten. Ich habe dies als Jugendlicher erfahren, der von dem unvermittelten Aus einer Liebes-Hoffnung enttäuscht war, daran aber festhalten wollte, sodass eine Aufgeschlossenheit für Neues eine Zeitlang gar nicht mehr möglich war.

**Überleitung in die Stille:**

Lassen wir uns mit Hilfe des Mantra ein auf die absolute Realität der Gegenwart im Hier und Jetzt – bei allem, was wir mit uns tragen, was uns aus der Vergangenheit aus dem Leben stärkt oder belastet oder was wir vielleicht auch während der Zeit der Meditation erlebt haben. Nur darauf kommt es an! Lassen wir los, was wir „an Hütten bauen wollen“! Ma-ra-na-tha...