

**Gedanken zur Meditations-Woche 14. bis 20. August 2023**

**Zitat** (Johann Wolfgang von Goethe, 1749 – 1832, Dichter, Politiker und Naturforscher):

„Dummes Zeug kann man viel reden,  
Kann es auch schreiben,  
Wird weder Leid noch Seele töten,  
Es wird alles beim alten bleiben.  
Dummes aber vor Augen gestellt  
Hat ein magisches Recht:  
Weil es die Sinne gefesselt hält,  
Bleibt der Geist ein Knecht.“

**Impuls:**

Bei einem unserer Online-Abende „ACADEMIE to go“ ging es unter anderem um die Frage des Medienkonsums. Einer der Teilnehmer sagte, dass er gar kein Fernsehen schaue, weil er sich gar nicht erst von den sinnlichen Eindrücken des Bildschirms gefangen nehmen lassen wolle. Er zitierte den Spruch Goethes von der Sinnesknechtschaft des Geistes aus den „Zahmen Xenien“. Xenien sind Sinnsprüche, die man in ein Gästebuch oder Poesiealbum schreibt. Die sind aber manchmal eben doch nicht so zahm.

Wir fragen manchmal, „wes Geistes Kind“ jemand ist, und dabei besteht immer die Gefahr, dass wir jemanden aufgrund seiner Prägungen und seines augenblicklichen Gemütszustandes und nicht nach seinen Potenzialen beurteilen. Auch wir selbst sind geprägt von Erfahrungen, Eindrücken und Erlebnissen. Auf Manches davon haben wir durchaus Einfluss – zum Beispiel durch unseren Medienkonsum. Wir wissen, dass dort Vieles darauf angelegt ist, unsere Sinne, wenn nicht zu beherrschen, so doch zumindest zu beeinflussen und unser Verhalten zu steuern. Natürlich ist damit nichts gegen einen schönen Film gesagt, den wir bewusst schauen.

Aber wenn wir regelmäßig meditieren, werden wir wahrscheinlich im Laufe der Zeit auch unser Medienverhalten ändern. In der Zeit der Stille können wir auch Auswirkungen unseres Medienkonsums feststellen. Die daraus resultierenden Ablenkungen werden – bei „normaler“ Nutzung von Fernsehen und Internet - nicht intensiver sein als die Störungen aufgrund dessen, was uns sonst im Leben passiert. Es gibt aber auch Fälle, in denen der Medienkonsum überhandnimmt und uns auch in der Meditation zu beherrschen beginnt. Wenn wir solche Signale in der Zeit des Meditierens bemerken, sollten wir unsere Nutzung der Medien durchaus einmal überdenken.

**Überleitung in die Stille:**

„Was gibt Glück uns und andern? Fest sein und stetig sein, stetig um Guten“, sagt ein anderer deutscher Dichter, Theodor Fontane. Durch unsere Treue zur Meditation und unsere Stetigkeit bei der Wiederholung des Mantra, werden wir offen für Signale, was wir tun können, um glücklich zu sein. Aber natürlich müssen wir unser Verhalten dann auch ändern. „Damit, dass man die Wahrheit erkennt, hat man sie noch nicht.“, sagt Johannes Tauler, der Mystiker aus dem 14ten Jahrhundert. Machen wir uns auf den Weg zur Wahrheit – und ergreifen wir sie dann auch durch entsprechendes Handeln; jeden Tag und immer wieder aufs Neue! Ma-ra-na-tha...