

Gedanken zur Meditations-Woche 21. bis 27. August 2023

Zitat (Meister Eckhart, 1260 – 1328, deutscher Mystiker, Philosoph und Theologe):

„Man muss lernen, mitten im Wirken innerlich ungebunden zu sein.“

Impuls:

Wir kennen als Meditierende die Forderung nach Losgelöst-Sein und Unabhängigkeit von Wünschen, Ängsten und Forderungen. Zugleich hat mich der Film-Clip von dem großen Psychologen und Holocaust-Überlebenden Viktor Frankl tief beeindruckt, in dem er in so beeindruckender Weise darstellt, dass wir vom Menschen mehr erwarten sollten, als er ist und erbringen kann, damit er das sein und erbringen wird, was er erbringen kann (https://www.ted.com/talks/viktor_frankl_why_believe_in_others). Die Begründung: Wie beim Fliegen müssen wir mit Gegen- und Seitenwinden rechnen, sodass wir genug Treibstoff und Energie an Bord haben, um die unfreundlichen Winde auszugleichen. Wenn wir das nicht berücksichtigen, werden wir unser Ziel nicht erreichen.

Wer hat Recht – der große mittelalterliche Mystiker Meister Eckhart oder der Psychologe Viktor Frankl, der so vielen Menschen mit seiner Logotherapie den Weg zum Sinn ihres Lebens erschlossen hat?

Die Antwort liegt wohl darin, dass wir Herz und Verstand in Einklang bringen müssen: Wenn ich mich und die Menschen – das Hier und Jetzt - so akzeptiere, wie alles ist, werde ich daraus ehrliche Konsequenzen für mein Handeln ziehen. Das Herz wird mir sagen, wer ich bin und wo ich stehe; es wird mir auch meine tiefsten Ziele offenlegen. Der Verstand wird mir sagen, wie ich dorthin komme und mich auch dazu bringen, die Gegenwinde meines Lebens zu berücksichtigen – ohne, dass ich darüber verzweifle.

Letzte Woche habe ich vom Medienkonsum geschrieben. Gleich danach habe ich mit mir zusammen mit meiner Frau ganz bewusst einen netten und humorvollen Film angeschaut: „IQ – Liebe ist relativ“, der für einen gemeinsamen unterhaltsamen Fernsehabend durchaus geeignet ist. Darin wird Albert Einstein der Satz in den Mund gelegt: „Lasst Euren Verstand niemals Euer Herz regieren!“ Das hätte wohl der wahre Albert Einstein durchaus auch so sagen können. Er hat ja tatsächlich davon gesprochen, dass der Verstand der Diener der „geheiligten Gabe“ der Intuition sein soll. Der Verstand geht oft fehl, nur unser Herz weiß die Richtung und kennt das endgültige Ziel.

Überleitung in die Stille:

In jeder Meditation ordnen wir uns wieder neu. Wir lassen unser Herz sprechen, sodass der Verstand dann wieder im Alltag seine Rolle übernehmen kann, um die Schritte zum Ziel zu planen und umzusetzen. Vertrauen wir darauf, dass die Stimme des Herzens, die in der Stille zu uns spricht, uns den Weg weist und das Ziel zum rechten Zeitpunkt erkennen lässt. Machen wir uns auf den Weg des Herzens, der uns nicht irre gehen und werden lässt. Ma-ra-na-tha...