

Gedanken zur Meditations-Woche 4. bis 10. September 2023

Zitat (Ralph Waldo Emerson, 1803 - 1882, amerikanischer Philosoph und Schriftsteller):

„Jeder von uns sieht das in anderen Menschen, was er selbst im Herzen trägt.“

Impuls:

In der vergangenen Woche ging es um Bilder, die wir von anderen – in Form von Statuen oder Bildern im Handy-Archiv - festhalten, und darum, dass wir uns von diesen Bildern auch wieder lösen müssen, um das Grundsätzliche, das Tieferliegende zu erkennen. Vom ersten Augenblick an haben wir ein Bild von unserem Gegenüber im Kopf, was uns oft nicht mehr loslässt. Damit werden wir aber auf Dauer weder dem anderen noch unserer Beziehung zu ihm gerecht.

Wenn ich ein überaus positives Bild von jemandem habe und ihn immer an diesem Bild messe, werde ich ihn überfordern, weil er meinen Erwartungen nicht gerecht werden kann. Sicherlich kennt jeder von uns Fälle, in denen Kinder von Ihren Eltern so unter Druck gesetzt werden, dass sie die Erwartungen gar nicht erfüllen können. Es gibt Menschen, die ineinander verliebt sind und sehr schnell ihre Beziehung durch ihre gegenseitigen Erwartungen aufs Spiel setzen, ohne dass sie den anderen wirklich in einem tieferen Sinne geliebt haben.

Zu lieben bedeutet, dass ich über das Bild, das ich sich in meinem Kopf von der anderen Person gebildet hat, hinausgehe. Nur so kann ich den anderen aus der Gefangenschaft meiner Erwartungen befreien. Wenn ich der anderen Person gerecht werden will, muss ich ihre ganze Wahrheit annehmen. Eine Beziehung kann nur tief und dauerhaft sein, wenn ich mein Bild vom anderen ständig neu gestalten lasse; nur so entsteht im Laufe der Zeit ein ganzheitliches Bild, das die vielen Erkenntnisse wie ein Mosaik zusammenfügt. Natürlich, ein solches Mosaik besteht aus hellen und auch aus dunklen Steinen, aber erst wenn ich auch die dunkleren Steine annehme, entsteht ein gutes Bild, das mir nicht den Blick auf die Wahrheit verstellt.

Es mag paradox klingen, aber wenn wir jemanden lieben wollen, müssen wir diese Person bzw. unser Bild von ihr immer wieder loslassen, um sie dann erneut zu finden, sonst erstarrt die Beziehung oder sie zerbricht gar an unseren Erwartungen infolge des Bildes, das wir uns vom anderen gemacht haben, und an dem wir oft allzu sehr festhalten möchten. Im Tiefsten und gesund verbunden können wir nur sein, wenn wir uns stets auf eine neue, wahre Verbundenheit einlassen. Das ist keine einfache Aufgabe, aber sie macht das Leben und unsere Gemeinschaft mit anderen erst zu einer Entdeckungsreise, bei der Gewohnheit und Langeweile in unseren Beziehungen nicht so leicht aufkommen. Das hilft uns in unseren privaten Beziehungen, aber auch beim Umgang mit anderen, z. B. im beruflichen Umfeld.

Überleitung in die Stille:

Liebe und Annahme kann man üben: Immer, wenn wir in der Meditation unser Mantra in Treue sprechen, lernen wir das Loslassen von unseren Erwartungen, das Aufbrechen des Gefängnisses, das wir oft für andere mit unseren Bildern von ihnen und unseren Erwartungen an sie bauen. Befreien wir sie und uns daraus. Meditieren bedeutet lieben lernen. Maranatha...