

Gedanken zur Meditations-Woche vom 16. bis 22. Oktober 2023

Zitat (Heinrich Heine, 1797 – 1856, deutscher Dichter, Schriftsteller und Journalist):

„Ich liebe das Meer wie meine Seele, denn das Meer ist meine Seele.“

Impuls:

Die vergangenen Tage habe ich mit einem Teil meiner Familie an der Nordsee verbracht. Nur auf das Meer zu schauen und den unendlichen Zyklus von Kommen und Gehen der Wellen zu beobachten, ist auch wie eine Meditation: „Meditieren wie das Meer“, so lautet eine bekannte Anregung, mit der es in der Tat etwas auf sich hat: Wir atmen ein, wie die Wellen, die auf das Land zulaufen; wir atmen aus, wie das an Land gespülte Wasser, das sich wieder ins Meer ergießt. Festhalten kann man da gar nichts, unaufhörlich sucht sich das Wasser seinen Weg.

Es ist wie der Rhythmus des Lebens – mal bei Sonne, mal bei Regen und oft auch im Sturm: Immer kommt die Flut, und das Land nimmt sie auf; dann kommt die Ebbe - wie ein Loslassen. Und aus der Perspektive des Meeres ist es genau andersherum: Das Wasser wird mit jeder Welle an das Land abgegeben und losgelassen. Und mit jedem Zurückfließen des Wassers atmet das Meer seine ganze Kraft wieder ein.

Es ist wie beim Bild vom Yin und Yang, den beiden einander entgegengesetzten und dennoch aufeinander bezogenen dualen Kräfte, die sich nicht bekämpfen, sondern ergänzen: Land und Meer sind durch den unaufhörlichen Rhythmus von „Ein und Aus“ mit- und ineinander verbunden und werden so zu einer Einheit. Es kommt fast nicht mehr darauf an, welche Seite das Meer und welche das Land hat. Unaufhörlich setzt sich das Kommen und Gehen fort, egal ob an Land oder auf dem Wasser.

So ist es auch mit unserem Atem, der uns – zumindest beim Einstieg in die Meditation oft ganz bewusst ist. Dann nehmen wir unser Wort, unser Mantra auf und kommen in unseren Rhythmus. Wir werden so Teil des ewigen geheimnisvollen Gebens und Nehmens, des Kommens und Gehens, das getragen ist von einer Kraft, die tiefer und größer ist als wir.

Dorthin sind wir unterwegs. Auf diesem Weg werden wir wertvolle Erfahrungen machen, und wenn es nur die Erfahrung von Stille, Ruhe und Beständigkeit ist. Unsere Wahrnehmungen versuchen wir aber mehr und mehr loszulassen, bis wir – zumindest zeitweise – eingehen in eine Stille, die uns im Tiefsten tragen und beleben kann. Auch das Meer bringt aus seinen Tiefen eine unendliche Fülle von Leben hervor.

Überleitung in die Stille:

Bei der Meditation bleibt unser Rhythmus – wie der des Meeres - immer gleich. So haben wir Teil an der Kraft der Schöpfung und werden mit unserem Schöpfer eins, wie es Meister Eckhart ausdrückt. Unsere Seele wird daraus Heil und Heilung ziehen. Vertrauen wir darauf oder machen wir es zumindest so wie das Meer, dessen Rhythmus nie endet. Ma-ra-na-tha...