

Gedanken zur Meditations-Woche vom 6. bis 12. November 2023

Zitat: „Autumn Leaves“

Impuls:

Vielleicht kennen Sie das etwas melancholische Lied über die fallenden Herbstblätter, in dem auch der Verlust einer lieben Person besungen wird, was den Sänger gerade im Herbst – wenn die Tage dunkler und kürzer werden – in der Erinnerung schmerzt.

Möglicherweise geht es Ihnen auch so, dass Sie in dieser Zeit besonders an Vergangenes und Vergängliches erinnert werden. Bei mir tritt gerade etwas Wehmut ein, da ich bald eine mir in den letzten zweieinhalb Jahren lieb gewonnene Tätigkeit aufgeben werde. Man soll aufhören, wenn es am schönsten ist, sagt man; aber es gibt neben dem lachenden eben doch immer auch das weinende Auge, das zurückblickt und sich erinnert. Meist wirkt die Erinnerung verklärend. Das ist in gewisser Weise befreiend.

Wir können uns auch anders befreien – indem wir einfach loslassen. Wie schön hat es der Leiter unserer regelmäßigen wöchentlichen Online-Meditation, Michael Hüttner, am vergangenen Donnerstag bei seiner Einführung in die Zeit der Stille beschrieben, als er vom Loslassen in der Meditation sprach: Loslassen wie die Bäume, die im Herbst ihre Blätter zu Boden fallen lassen. Darin liegt eine Kraft, die sich im Winter in den tiefen Wurzeln wieder sammelt und sich im Frühjahr in neuem Grün Bahn bricht. Ohne dieses Fallenlassen kein neuer Aufbruch, kein neues Wachstum und keine neue Hoffnung.

Machen wir es also wie die Bäume im Herbst, lassen wir alles los – auch das, was an Gutem und weniger Gutem sogar ein Teil von uns (geworden) sein mag. Erst dann können wir ganz offen werden für jene Kraft, die uns immer neues Leben schenkt. Ja, jeden Moment werden wir neu geschaffen, so sagt es Meister Eckhart. Das Leben mit all seinen vergangenen Momenten loslassen und so ganz offen zu werden für die neu auf uns zukommenden Momente, die das Leben uns noch schenken mag, erst das macht uns ganz und gar lebendig.

Vieles mag dabei anders kommen, als wir es uns wünschen oder im Vorhinein vorgestellt haben. Manches verstehen wir vielleicht nicht. Aber wenn wir die alten Blätter fallen lassen, vermögen wir es besser, uns nach innen und auf das Wesentliche zu konzentrieren. Dann sehen wir vieles anders und können neue Kraft schöpfen.

Dafür brauchen wir Geduld: „Die Inspiration ist ein solcher Besucher, der nicht immer bei der ersten Einladung erscheint“, so hat es der Komponist Peter Tschaikowsky einmal gesagt. Wie viel Geduld muss er gehabt haben, um so großartige Musik geschrieben haben zu können!

Überleitung in die Stille:

Lassen wir unsere Gedanken in der Meditation los, wie die Bäume ihre Blätter im Herbst fallen lassen! Das wird uns neue Kraft geben. Ein halbes Jahr soll man warten, sagen Experten, bis die Meditation spürbare Wirkung zeigt. Und in einem halben Jahr werden auch die Bäume wieder neues Grün tragen. Das wissen wir aus Erfahrung und können fest darauf vertrauen, dass es auch im nächsten Jahr wieder so sein wird. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...