

## Gedanken zur Meditations-Woche vom 11. bis 17. Dezember 2023

### Zitat:

„Die Stille einatmen, ganz darin aufgehen und ein Teil von ihr werden.“

### Impuls:

Wir kennen es aus eigener Erfahrung von einer schneebedeckten Winterlandschaft: Der Schnee saugt förmlich alle Geräusche auf, die Autos und unsere Schritte werden ganz still – bis wir die Stille förmlich hören und in uns aufnehmen können. In der Meditation gehen wir bewusst Schritte in die Stille und versuchen ein Teil von ihr zu werden.

„Leise rieselt der Schnee...“, heißt es in einem Adventslied, das in diesen Tagen an manchem Ort wieder erklingt. Es stimmt ein auf die „Heilige Nacht“, in der in aller Stille das Wunder der Menschwerdung Gottes geschieht.

Um eines solchen Wunders gewahr zu werden, muss ich mich erst einmal leer machen von dem Lärm der eigenen Gedanken, Vorstellungen und von dem, was ich selbst für mich erwarte und als „normal“ empfinde. Wenn ich all dies loslasse und leer werde, schaffe ich Platz für die segensreiche Stille, die mich die kleinen und großen Wunder in meinem Leben und um mich herum besser erkennen lässt.

Wunder können wir versuchen zu erklären bzw. darüber berichten, jedoch wird unsere Sprache und werden all unsere Worte nicht ausreichen, um das zu beschreiben, was in der Stille geschehen kann. Dennoch sollten wir durchaus versuchen, mit anderen darüber in angemessener Form zu sprechen, damit sie sich auch auf den Weg machen, das Wunder der Stille zu entdecken. Das ist umso eher möglich, je öfter wir die Stille immer wieder neu aufsuchen.

Der mittelalterliche Mystiker Johannes vom Kreuz, dessen Gedenktag wir in dieser Woche begehen, sagt: „Indem ich meine Gedanken positiv fülle, fallen die negativen Gedanken ab.“ Das mag als Aufforderung zu positivem Denken verstanden werden. Es ist aber mehr: Gerade der Mystiker weiß um den notwendigen Zwischenschritt der Stille. „Einfach so“ nur positiv denken, ist nahezu übermenschlich. Da muss erst die reinigende Stille dazwischenkommen, in der ich (negative) Gedanken nicht mit Gewalt vertreibe, sondern in Liebe ertrage und der Stille anheimgebe, die alles aufnimmt und alles umgibt. So erst komme ich auch innerlich zur Ruhe.

### Überleitung in die Stille:

„Sag mir, wo bist du daheim, wenn nicht bei dir selbst“, sagt Thomas von Kempen. Aber wenn ich zu mir kommen will, muss ich nicht meinen Sorgen und Launen nachspüren, sondern in der Stille zu meinem wahren, innersten Selbst kommen. Und so versuchen wir es nun wieder - „mit jedem Atemzug hole ich die Stille in mich hinein, mit jedem Ausatmen lasse ich los, die Gedanken, die Bilder und mich selbst“, wie es neulich in einer Zeitschrift der Kapuziner stand. Machen wir uns auf zu unserer inneren Krippe, zu unserem wahren Selbst: Ma-ra-na-tha...