

Gedanken zur Meditations-Woche vom 8. bis 14. Januar 2024

Zitat (aus der Silvester-Ausgabe des Wiesbadener Kurier):

„Statt uns ständig auf Erfolg zu fokussieren, uns im Hamsterrad abzustrampeln und unglücklich zu sein über das, was wir noch nicht erreicht haben, sollten wir den Fokus auf das richten, was wir gerade tun, wo wir gerade sind, und das mit Leidenschaft, Freude, Liebe und Begeisterung füllen, so gut es uns eben gelingt“...“

Impuls:

So zitiert die letzte Ausgabe des „Kurier“ den Mainzer Lebensphilosophie-Coach Leander Greitemann. Wäre das nicht auch ein Motto für uns? Vielleicht gerade auch für die Meditation?

Auch wenn ich nicht glaube, dass Erfolg für unser Glück „irrelevant“ ist, so stimmt sicherlich die Aussage, dass wir nicht wissen können, ob und in welchem Maße er uns glücklich macht. Es stimmt wohl tatsächlich, dass es gerade unter den Supererfolgreichen „viele unglückliche, depressive Menschen, in zerrütteten Ehen, mit Drogenproblemen“ gibt.

Der Mainzer Coach empfiehlt uns, „nicht mit dem ‚Warum?‘, sondern mit dem ‚Wie?‘ anzufangen, den Fokus daraufzulegen, wie wir etwas tun, wie wir andere Menschen behandeln, wie wir mit uns selbst und unserer Umwelt in Kontakt sind.“ Denn: Wenn es uns gelänge, ganz bei dem zu sein, was wir tun, unseren Sinn immer wieder im Jetzt zu suchen, dann erhöhe das die Chance, erfüllter, mit offenen Augen, neugierig und stärker mit anderen Menschen verbunden, durchs Leben zu gehen.

Überleitung in die Stille:

Eine solche Lebenseinstellung wurde bei den Wüstenvätern wohl mit dem Begriff „Apatheia“ umschrieben – eine Bezeichnung, die für einen stabil gleichmütigen und friedlichen Gemütszustand steht. Natürlich hatten sie dabei durchaus ein Ziel, die Gegenwart Gottes; aber von dem Gedanken an „Erfolg“ wollten sie sich dabei nicht ablenken lassen. Im Gegenteil, der Erfolg war für sie auch ein Stück der Gegenwart, der auch gleich wieder vorbei war.

Heute brauchen wir auch Ziele – wir selbst, unsere Gesellschaft, und auch wir machen uns in der Meditation nicht ohne Ziel auf den Weg. Irgendetwas muss uns aufbrechen lassen. Insofern sollte der erstrebenswerte Zustand der „Apatheia“ nicht fälschlich als Apathie, im Sinne einer Aufforderung zum Nichtstun, verstanden werden. Aber wir müssen gerade auch bei unseren ehrgeizigen Zielen hinreichend offen sein, dass wir nicht das Wertvolle des Weges versäumen.

Wir können und sollen uns Ziele setzen – gerade auch am Jahresbeginn. Aber alle Ziele speisen sich aus unserem jetzigen Wissen. Wenn wir den Weg dann bewusst und offen gehen, erkennen wir Neues, das uns wieder aufbrechen lässt – in Treue zu unserem Ruf, der uns hat aufbrechen lassen. „Auf, lasst und gehen!“; so lautet ein Buch-Titel von Johannes Paul II. Genau darum geht es auch in der Meditation, um den immer wieder neuen Aufbruch. Ma-ra-na-tha...