

Gedanken zur Meditations-Woche vom 5. bis 11. Februar 2024

Zitat (Thomas von Kempen, 1380 – 1471, Augustiner, Mystiker und geistl. Schriftsteller):

„Sag mir, wo bist du daheim, wenn nicht bei dir selbst.“

Impuls:

Wenn ich nicht bei mir selbst daheim bin, kann ich keinen Frieden finden. Und so ist der erste Schritt zum Frieden, dass wir uns selbst annehmen. Das ist oft nicht einfach, vor allem wenn wir mit den Umständen, in denen wir leben, nicht zufrieden oder nicht einverstanden sind. Das können Umstände sein, die wir uns selbst nicht ausgesucht haben; oft sind es aber unsere eigenen Entscheidungen, die uns in solche Lagen gebracht haben. Dann machen wir oft erst unserem Umfeld Vorwürfe, den Menschen, mit denen wir in die Situation geraten sind. Am Ende aber geht es um uns selbst: Und da kommt es dann darauf an: Nehmen wir uns selbst an, mit allen unseren Wesenszügen, Entscheidungen und Handlungen, mit unserer begrenzten Sicht und unseren Fehlern? Oder wollen wir uns selbst nicht wahrhaben, so wie wir sind?

Der einzige Weg zu wahren Frieden ist der Weg zum Frieden mit uns selbst. Den können wir einüben. Wenn wir mit uns selbst ehrlich sind, begegnen uns jeden Tag unsere eigene Unvollkommenheit und die Folgen eigener Fehler, natürlich auch die anderer Menschen. Wir können dann ihnen gegenüber Gleiches mit Gleichem vergelten oder uns selbst verurteilen bzw. unsere Schwächen überspielen. Die Folgen kennen wir: Unfriede in uns selbst und in der Welt.

Wenn wir aber wachsam sind und in unser Herz gehen, noch tiefer schauen als auf unsere negativen, ja auch positiven Eigenschaften, werden wir leichter die Aufgaben erkennen, die mit diesen Eigenschaften verbunden sind. Das geschieht meist nicht in einem kurzen Moment rationaler Überlegung oder wundersamer Erleuchtung, sondern Voraussetzung dafür ist zunächst einmal das Aushalten und Annehmen. Erst daraus kann eine tiefere Erkenntnis wachsen – mal früher, mal später. Entscheidend sind die Haltung und die Übung!

Auch ein Taucher, der in die Tiefe des Meeres hinabtauchen will, wird nicht gleich in die tieferen Wasser des Ozeans hinabgleiten. Vielmehr wird er das Tauchen üben müssen, bevor er sich in immer größere Tiefen begibt. Aber die Übung lohnt sich, denn welche Wunder tun sich da in den tieferen Wasserschichten auf! Das extreme Apnoe-Tauchen ist gar ein echter Leistungssport, der vielen ganz neue Dimensionen eröffnet.

Überleitung in die Stille:

Die Meditation hat mit Leistung nichts zu tun, aber sie ist eine Übung, die uns tiefere Schichten erschließt bei der Suche nach Frieden in uns selbst. Zumeist bestätigt dies bereits, wer nur einige Male meditiert hat. Wenn wir die Stille der Meditation aber zu unserem regelmäßigen Begleiter machen, haben wir immer mehr die Chance, „daheim bei uns selbst“ in Frieden zu sein, wie es Thomas von Kempen sagt. Jedes Mal, wenn wir meditieren, können wir dem Frieden näherkommen, zunächst in unseren Herzen und dann auch dem Frieden in der Welt.

Ma-ra-na-tha – komm, Herr...