

Gedanken zur Meditations-Woche vom 12. bis 18. Februar 2024

Zitat:

„Ihr müsst tiefer graben!“

Impuls:

Es sei gestattet, dass dieser Impuls für eine Woche, in der noch die letzten Karnevalstage liegen, mit einem Witz beginnt, und zwar mit einer Geschichte aus der ehemaligen DDR:

Der erste SED-Partei- und Staatsratsvorsitzende Walter Ulbricht sieht beim Blick aus seinem Fenster zwei Arbeiter, die vor dem Staatsratsgebäude zwei Fahnenmasten aufstellen wollen. Dazu graben sie zwei Löcher, setzen die Masten ein und füllen die ausgehobene Erde wieder in die Löcher. Logischerweise bleiben aber zwei Haufen Erde übrig. Um diese zu beseitigen, graben sie ein neues Loch, in das sie die Erde einfüllen. Seltsamerweise bleibt wiederum Erde übrig. Also graben sie wieder ein Loch, füllen die überschüssige Erde ein, und - das gibt's doch nicht! - wieder bleibt Erde übrig. Angesichts dieses Dilemmas kann Ulbricht nicht mehr an sich halten. Er öffnet das Fenster und ruft den Arbeitern zu: "Hallo Genossen, so wird das nie etwas. Ihr müsst tiefer graben!"

Tiefer graben. - Wenn wir meditieren, haben wir dabei oft ähnliche Probleme: Immer wieder kommt, wenn wir in die Tiefe gehen wollen - etwas Unerwartetes nach oben, das uns stört. Gedanken lenken uns ab, Erinnerungen kommen hoch, ja quälen uns vielleicht auch manchmal, oder wir planen schon wieder, was wir nach der Meditation alles tun wollen oder zu tun haben. Ja, wir müssen tatsächlich versuchen, „tiefer zu graben“, damit uns die Gedanken nicht ständig ablenken. Wir müssen tiefer kommen als unsere Gedanken. Das können wir nur durch ständiges Üben erreichen. Und dazu brauchen wir immer wieder einen aufrichtigen Neubeginn: Wenn wir abgelenkt werden und wir uns eingestehen, dass uns etwas abgelenkt hat, es vielleicht sogar einen Moment lang bewusst wahrnehmen, können wir es auch wieder ganz bewusst loslassen und erneut versuchen, den Weg des Mantra einzuschlagen. Auch wenn uns das gerade anfangs und in turbulenteren Lebenslagen nur für Sekunden gelingt, ist das der richtige Weg. Die Zeit der friedlichen Stille in uns wird mit der Zeit zunehmen, wenn wir immer wieder – ohne Ärger über unser Abschweifen – zum Mantra zurückkehren.

Überleitung in die Stille:

Wir sollten beim Meditieren nicht zu streng mit uns sein, sondern liebevoll gerade mit uns selbst umgehen. Durch zwanghaftes Verhalten gewinnen wir nichts. Das wäre, als würden wir – wie Ulbrichts Arbeiter - immer tiefere Löcher ausheben. Stattdessen ist der Weg des Mantra mit all seinen Ablenkungen ein Weg der Selbstläuterung: Wir brauchen all diese Umwege, um zu uns selbst zu finden, uns annehmen zu lernen, damit die Gedanken uns am Ende nicht mehr stören – oder jedenfalls nicht mehr so oft oder intensiv in die Stille eindringen.

Am Ende ist es beim Meditieren wie beim Fasten, wozu uns Hildegard von Bingen gerade jetzt zur Fastenzeit den Rat gibt: „Eine Mensch, der seinen Körper durch zu viel Fasten unterdrückt, in dem steigt Überdross auf. Zu dieser Verdrossenheit gesellen sich mehr Fehler, als wenn er seinem Körper die rechte Nahrung gegönnt hätte.“ Gehen wir also auch mit Gelassenheit den Weg des Mantra: Was uns stört, das nehmen wir mit Liebe an, sodass wir tiefer kommen als unsere oberflächlichen Gedanken. So mögen wir immer wieder mit Geduld neu beginnen:

Ma-ra-na-tha – komm, Herr...