

## Gedanken zur Meditations-Woche vom 19. bis 25. Februar 2024

**Zitat** (George Orwell, 1903 – 1950, englischer Schriftsteller, Essayist und Journalist):

„Die Zeit vergeht nicht schneller als früher, aber wir laufen eiliger an ihr vorbei.“

### **Impuls:**

Unser Umgang mit der Zeit ist meist davon geprägt, das wir sie nutzen wollen. Aber mit welchem Ziel? Und im Rückblick sehen wir oft nicht genutzte Chancen. Hat das einen Grund?

Die Fastenzeit ist vielleicht eine Gelegenheit, einmal nicht gleich danach zu fragen, wie wir die Zeit nutzen können und wie wir sie nicht genutzt haben, sondern einfach in der Zeit zu verweilen – ganz bewusst, und das vielleicht mit ganz bestimmten anderen Menschen, nicht zuletzt aber auch mit uns selbst.

Es mag sein, dass es im Leben durchaus verpasste Gelegenheiten gibt. Das erkennen wir oft erst, wenn es zu spät ist. Manche Menschen leiden unter solchen Versäumnissen ihr ganzes restliches Leben. So richtig es ist, wieder aufzustehen und nach vorn zu schauen, so wichtig ist es, das mit einem neuen Blick zu tun. Es ist der Blick, der nicht zurückgeht, der nicht voll von eigenen Träumen und Vorstellungen ist, sondern der von eigenen Erwartungen freie Blick, der mehr wahrnimmt als der Tunnelblick unseres Ego. Weniger eigene Erwartungen bilden eine Grundvoraussetzung, dass wir die Fähigkeit entwickeln, uns überraschen zu lassen und uns über Unerwartetes zu freuen. Dann wird die Zeit – wenn auch nur für Momente - stille stehen.

Solche Momente können uns auch in der Meditation geschenkt werden. Auch hier müssen wir uns frei machen von eigenen Vorstellungen und Gedanken. Wenig Worte machen – außer dem einen, dem Mantra -, das können wir gerade in diesen Wochen wieder ernsthaft neu versuchen. Tatsächlich ist es gut, wenn wir uns ab und zu einen „Ruck“ dazu geben. Auch in der Meditationspraxis gibt es Phasen, in denen wir uns von der Gewohnheit treiben lassen, unser Mantra nicht mit Bedacht innerlich sprechen oder gar zu träumen beginnen.

### **Überleitung in die Stille:**

Wenn wir dann der Stille in uns wieder eine Chance geben wollen, dass sie eine Zeitlang in uns verweilt, gilt es wiederum, bewusst mit Bestimmtheit und Klarheit unser Mantra aufzunehmen. Dann kommt manchmal so etwas wie eine „zweite Luft“: Auf einmal gelingt es, dass wir wie auf einem Strom dahingleiten, dass wir auch die Zeit nicht mehr wie einen flüchtigen Begleiter empfinden, sondern dass sie uns zu einem bei uns verweilenden Freund wird.

Wir können noch so viel Zeitmanagement betreiben und auch noch so viel über die Meditation erforschen, entscheidend ist die Liebe, mit der wir in der Gegenwart verweilen. „Ein Tropfen Liebe ist stärker als ein Ozean Verstand“, so hat es der Naturwissenschaftler und Philosoph Blaise Pascal ausgedrückt. Bringen wir diese Stärke ein in unsere Gegenwart – ohne Absicht. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...