

Gedanken zur Meditations-Woche vom 26. Februar bis 3. März 2024

Zitat (Johann Michael Sailer, 1751 – 1832, kath. Theologe und Bischof von Regensburg):

„Wir sind hier, um zu werden, nicht, um zu sein.“

Impuls:

Diese – für manche Meditierende vielleicht etwas provozierende – Aussage bringt zum Ausdruck, dass auch die Meditation kein Selbstzweck ist. Zwar sind wir in der Zeit der Meditation einfach nur da, aber ganz wesentlich ist auch, dass doch etwas mit uns geschieht.

Alfred Herrhausen, der 1989 von der Roten Armee Fraktion ermordete Chef der Deutschen Bank, hat gesagt: „Wir müssen das, was wir sagen, tun. Wir müssen das, was wir tun, dann auch sein.“ Hier geht es letztlich um das gleiche Thema. Als Meditierende würden wir diese Zusammenhänge vielleicht weniger als Forderung und mehr als Wirkungskette aus der Stille heraus sehen: Aus dem Sein erwächst das Tun, aus dem Tun erwächst die (authentische) Rede.

Ich habe erfahren, dass – jedenfalls früher – an mancher Stelle auch in der Deutschen Bank meditiert wurde. Heute ist das von großen, erfolgreichen Unternehmen zum Teil öffentlich bekannt. Und ich bin sicher, dass dies auch in vielen kleineren Unternehmen geschieht. Schon die Meditationsgruppen, die wir von Seiten der Akademie unterstützen, sind ein schönes Zeugnis dafür. Das macht Mut!

Für uns selbst, die wir meditieren, gilt es aber auch: Aus dem Sein heraus, wie wir es in der Meditation annehmen, geschieht Veränderung. Schon beim Einstieg in die Meditation kann ich mein Sein dankbar als Geschenk annehmen. Das allein bewirkt oft schon eine Veränderung, vor allem wenn ich wiederholt in diesem Sinne bewusst in die Stille eintrete.

Noch entscheidender ist aber, was in der Stille selbst passiert, nämlich eine Veränderung. Sie geschieht in und an uns, oft unmerklich. Andere bemerken sie oft, bevor wir ihrer selbst gewahr werden. Aber sie findet statt, und sie geschieht meist langsam, wie auch das Gras und die Bäume in der Natur langsam und kaum wahrnehmbar wachsen.

Es gibt da keinen Stillstand. Das gilt generell im Guten wie auch im Schlechten. Wir kennen aus den Nachrichten die Spirale der Gewalt. Sie wird genährt durch Unmenschlichkeit, Verblendung und Hass bis hin zu purem Vernichtungswillen. Jeden Tag erfahren wir davon. Das lässt uns oft ratlos zurück. Es gibt aber auch eine Spirale bzw. Bewegung zum Guten. Nur geschieht dies leise und wird gespeist durch das Gute, das in uns in der Stille verborgen liegt.

Überleitung in die Stille:

Machen wir uns wieder auf zu dieser reinen Quelle, die alles zum Guten verändern kann – uns selbst, unsere Mitmenschen und die ganze Welt. Sie ist unsere einzige Hoffnung und wird umso kraftvoller, je mehr wir unseren Durst an ihr stillen. Öffnen wir uns ihr und verweilen wir dort. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...