

### Gedanken zur Meditations-Woche 4. bis 10. März 2024

**Zitat:**

„Ich bin dann mal weg...“

**Gedanken dazu:**

Vergangene Woche hatte ich die Gelegenheit, mir mit meiner Frau einmal den oben genannten Film anzuschauen. Die Geschichte von Hape Kerkeling auf dem Jakobsweg ist tief beeindruckend, und ich finde den Film sehr empfehlenswert.

Drei Punkte habe ich für die Praxis der Meditation daraus mitgenommen:

1. An einer Stelle sagt der pilgernde Hauptdarsteller: „Schweigen ist einfach. Meine Gedanken zum Schweigen bekommen hingegen unmöglich.“  
Ich weiß nicht, ob es tatsächlich so leicht ist zu schweigen. Gerade heutzutage fällt die Stille vielen Menschen schwer. Es bedarf schon eines gewissen klaren Willens, bewusst in die Stille einzutauchen. Aber es stimmt: Wenn wir dann in die Stille eingetaucht sind, sind die Gedanken omnipräsent. Manchmal ist es ein Gedanke, der uns in Beschlag nimmt, meist aber sind es mehrere oder gar ein ganzes, wirres Rudel von Gedanken. Das müssen wir aushalten, weitermachen, ja weitergehen, wie es der pilgernde Hape Kerkeling getan hat.
2. Die Feststellung, dass es mit einem Aufbruch nicht getan ist.  
Auch die Reise von Hape Kerkeling beginnt jeden Tag aufs Neue. Seine Erkenntnis: Immer wieder muss man sich aufmachen auf den Pilgerweg. Immer wieder muss man sich überwinden weiterzugehen. Immer wieder braucht es die Besinnung auf den Anfangsgrund und den Willen durchzuhalten. Auch das kennen wir aus der Praxis der Meditation und aus unseren eigenen Erfahrungen.
3. Schließlich: Die „Erleuchtung“ kommt ganz anders als man denkt und zu einem Zeitpunkt, zu dem man sie nicht erwartet. Man kann sie nicht herbeizwingen, und auch wenn wir offen dafür sein sollten, dürfen wir sie nicht an einer bestimmten Stelle oder auf eine bestimmte Art und Weise erwarten. Sie trifft uns meist ganz allein.

Mehr und mehr bin ich davon überzeugt, dass eine Erleuchtung meist gar nicht während der Zeit der Meditation stattfindet. Die Meditation bereitet uns vielmehr darauf vor, offen zu sein für die Erleuchtungen des Lebens, ja des Alltags. Und die können sehr tief sein!

**Überleitung in die Stille:**

Wenn wir in die Stille gehen, sollten wir also bewusst aufbrechen, und wenn wir den Weg verloren haben, immer und immer wieder neu beginnen mit unserem Wort. Wir sollten die Gedanken zulassen, aber sie auch immer wieder loslassen. Und schließlich: Wenn wir mit einer besonderen Erfahrung in der Zeit der Stille beschenkt werden, ist das ein Segen. Aber wenn die „Erleuchtung“ nicht kommt, können wir zuversichtlich sein, dass uns die Meditation die Augen für die Wunder des Alltags öffnet. Treten wir ein in die Stille mit dieser Zuversicht. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...