

Gedanken zur Meditations-Woche 11. bis 17. März 2024

Zitat: „Meine engen Grenzen...“

Gedanken dazu:

Die oben zitierten Worte aus einem Lied zur Fastenzeit, das Sie vielleicht kennen, beschreiben die engen eigenen Grenzen menschlichen Bewusstseins, die es immer wieder zu überwinden gilt. Zugleich möchte ich heute einen biblischen Text anführen, der vielleicht dabei helfen kann. Solche Texte sind bisweilen schwer zu verstehen und bedürfen einer Erklärung. Dennoch will ich es diese Woche einmal mit einem solchen Text versuchen.

Im 4. Buch Mose wird geschildert, wie eine Schlangenplage das Volk Israel in der Wüste heimsucht und das Volk seinen Führer Mose bittet, den Herrn um Befreiung von der Plage anzurufen. Auf die Anrufung antwortet der Herr dem Mose: „Mach dir eine Schlange und häng sie an einer Stange auf! Jeder, der gebissen wird, wird am Leben bleiben, wenn er sie ansieht.“ Weiter heißt es: „Mose machte also eine Schlange aus Kupfer und hängte sie an einer Stange auf. Wenn nun jemand von einer Schlange gebissen wurde und zu der Kupferschlange aufblickte, blieb er am Leben.“

Dieser Text ist mir bisher immer etwas rätselhaft vorgekommen. Die Erklärung, die mir bis dato bekannt war, lautete in christlicher Lesart, dass dies ein Hinweis auf die sich an Ostern am Kreuz vollziehende Erlösung für alle Menschen sei. Aber es ist auch noch eine weitere Botschaft darin, die mir am Sonntag durch eine sehr gute Fastenpredigt bewusst wurde.

Ebenso wie das Volk Israel erst gerettet werden konnte, als es dem Übel genau ins Angesicht sah, genauso müssen wir auch dem, was uns vielleicht quält oder eine Last ist, ins Auge schauen. Anselm Grün weist in einem seiner Bücher darauf hin, dass - wenn wir eine Plage überwinden wollen - wir zunächst diese Plage genau erkennen müssen. Es ist nicht damit getan sie zu verdrängen oder wegzulaufen. Nein, wir müssen das Übel ansehen und erkennen. Und so sagt Anselm Grün, dass der erste Schritt das Hinschauen und der zweite Schritt das Erkennen ist. Sodann - so rät uns Anselm Grün im Sinne der Wüstenväter - müssen wir dem Übel oder Störenfried einen Namen geben. Erst wenn wir das getan haben, können wir mit ihm umgehen. Das heißt: Erst das, was wir erkennen und uns bekannt ist, können wir in Schach halten, lindern oder am Ende vielleicht sogar heilen.

(Selbst-)Erkenntnis ist bei der Heilung von Dingen, die uns belasten, ein zentraler Aspekt. Eine Krankheit, die wir nicht kennen, können wir nicht heilen und überwinden. Deshalb ist auch in der Medizin eine korrekte Diagnose unbedingte Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie.

Überleitung in die Stille:

Die Meditation bringt uns zu mancher Selbsterkenntnis. Diese ist nicht das Ziel der Stille, und in der Stille halten wir uns nicht mit Gedanken über uns selbst auf. Und doch lehrt uns die Stille in unserer „Wüste“ – wie das biblische Volk Israel - viel über uns selbst. Daraus können wir heilsames Verhalten lernen, das uns wiederum in tieferem Frieden leben und dann auch wieder meditieren lässt. So können wir „zur Ruhe kommen“. Diese Floskel bedeutet ja, dass die Ruhe durchaus schon da ist, wir müssen uns nur aufmachen, sie jenseits unserer Grenzen zu finden. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...