

Gedanken zur Meditations-Woche 1. bis 7. April 2024

Zitat:

„Halbleer oder halbvoll?“

Gedanken dazu:

Vielleicht ist es - gerade in der Osterwoche – etwas trivial, aber ich will es doch wagen, darüber zu schreiben, was mir kurz vor Ostern beim Zähneputzen durch den Kopf gegangen ist, obwohl man, wie gesagt, in dieser Woche eigentlich eher etwas über Ostereier als Symbole für neues Leben schreiben sollte. Dennoch also im Folgenden meine Zahnpasta-Geschichte von Ostern:

Beim Herausdrücken der Zahnpasta aus der habvollen Tube musste ich plötzlich daran denken, dass die Tube bald wieder leer sein würde. Ich erinnerte mich daran, dass ich in Kürze wieder eine neue Tube aus dem Keller holen oder aus dem Drogeriemarkt mitbringen müsste. Und dann kam mir der Gedanke an den „letzten Tropfen“ in den Sinn. Das kennen wir alle: Manchmal bedarf es regelrechter Verrenkungen, um das letzte bisschen Zahnpasta aus der Tube zu bekommen. – Und von manchen Ehepaaren weiß ich, dass die Frage der richtigen Art des Herauspressens aus der Tube sogar Ehekrisen auslösen kann...

Warum, so kam es mir auf einmal in den Sinn, konnte ich nicht einfach nur genießen, dass zu dem Zeitpunkt, als mir das alles bewusst wurde, noch genug Zahnpaste in der Tube war? Ganz einfach, weil ich mit meinen Gedanken nicht im Hier und Jetzt, sondern schon wieder in der Zukunft war. Also versuchte ich, ins Hier und Jetzt zu kommen und dankbar dafür zu sein, dass ich alles hatte, was ich im Moment brauchte. Es hat mehr oder weniger gut funktioniert...

Es ist wie bei einem Kind, dem seine Eltern erlauben, abends noch eine halbe Stunde länger aufbleiben zu dürfen: Es kann sich über diese zusätzliche halbe Stunde freuen, es kann sich die halbe Stunde aber auch damit verderben, dass es traurig ist und die zusätzlichen 30 Minuten bei den Eltern quengelt, weil es nach einer halben Stunde dann doch ins Bett gehen muss.

Manche unserer Zeitgenossen gehen auch so mit Ihrem Leben um: Ab der vermeintlichen Lebensmitte, werden sie – wenn sie sich nicht ablenken - trübsinnig und denken ständig daran, wie wenig Zeit Ihnen noch auf dieser Welt verbleibt. So wird das Leben zur Last.

Überleitung in die Stille:

Da hilft sicherlich der Glaube an die Auferstehung; aber selbst jemand, der daran nicht glauben will oder kann, mag Trost finden im Hier und Jetzt, in dem eine kleine Auferstehung immer wieder gelingen kann. Gerade in der Meditation können wir das: Jede Rückkehr zum Mantra ist eine bewusste Umkehr, ja Abkehr von unseren Träumen von der Zukunft und unseren Ängsten vor ihr sowie von den Lasten, die wir aus unserer Vergangenheit mit uns herumtragen. Diese Chance der Einkehr ins Hier und Jetzt, wo Auferstehung geschieht, haben wir immer neu, wenn wir unsere Meditation beginnen und wenn wir während der Stille zu unserem Mantra zurückkehren. Beginnen wir mit Zuversicht und stehen wir immer wieder auf mit dem Mantra. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...