

## Gedanken zur Meditations-Woche 22. bis 28. April 2024

### Zitat:

„Wir wollen Dinge, die wir nicht haben, und wir wollen Dinge nicht, die wir haben.“

### Impuls:

Auf diesen Punkt brachte Mathias Beißwenger von der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation auf einem Seminar am zurückliegenden Wochenende die Tragik des Menschen, der sich durch sein Ego bestimmen lässt. Das Ego suche ständig nach Erfahrungen, um sich selbst immer wieder zu bestätigen; aber einen Endpunkt gebe es dabei nie. Es komme eine Geschichte in Gang, die sich nicht mehr einfangen lasse. Das sei unsere Natur bzw. ist ein Teil von ihr.

Da das Ego so erfinderisch ist, gibt es auch einen unendlichen Markt von Möglichkeiten, um das Ego zu befriedigen bzw. kurzfristig ruhig zu stellen. Aber wir wissen, wie schnell das Ego nach mehr vom Gleichen oder wieder nach etwas anderem verlangt. Es wird niemals ruhen und niemals für längere Zeit von sich aus Ruhe geben.

In der Meditation geschieht genau das Gegenteil: Hier finde – so sagte es Mathias Beißwenger - ein Bruch statt: „Wir lösen die Zahnräder im Gehirn voreinander, sodass das Ego nicht mehr ihren Verkettung bestimmt.“ Die Identifikation mit Ideen und Gedanken höre auf: Dann tue sich ein Fenster auf, sodass ich das werden kann, was ich (schon) bin. Am Ende könne ich so zu mir selbst finden; ich lerne mich selbst zu akzeptieren und kann in mir ruhen. Und dann brauche ich auch keine neue Methode oder Therapie.

Voraussetzung dafür ist die Bereitschaft loszulassen, mich tatsächlich dem einen, kleinen Wort anzuvertrauen. Dazu braucht es durchaus auch einen klaren Verstandes-Willen, aber wenn ich mich dann erst einmal gut bzw. besser fühle, heißt es Acht geben, dass das Ego nicht doch gleich wieder voll einsteigt und den nächsten Gut-Fühl-Moment erzeugen, anstreben oder erzwingen will. Die Freude eines neuen Aufbruchs kann ein Segen sein, die Instrumentalisierung oder das „Verzwecken“ dieser Wahrnehmung ein Fluch.

Dann heißt es arm bleiben im Geiste. Mathias Beißwenger zitierte dazu Meister Eckhart, der gesagt hat: „Das ist ein armer Mensch, der nichts will und nichts weiß und nichts hat.“ Die Armut der Seligpreisungen ist durchaus nicht (nur) auf die materielle Armut bezogen; es gibt auch einen geistigen Reichtum, der uns hindert in das „Reich Gottes“ einzugehen bzw. – weltlich gesprochen – einfach wahrhaft glücklich zu sein.

### Überleitung in die Stille:

„Wer sein Leben retten will, der wird es verlieren; wer es aber (um meinetwillen) verliert, wird es gewinnen.“ (Mt 16,25) Die Routine des Ego wird im Laufe der Zeit unsere Freude, Lebendigkeit und Liebe ersticken. Wir können uns aber auch auf den Weg der geistigen Armut des Mantra machen und all dies neu gewinnen: Freude, Gelassenheit, Ruhe und wahren Frieden. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...