

## Gedanken zur Meditations-Woche 6. bis 12. Mai 2024

### Zitat:

„Steter Tropfen höhlt den Stein.“

### Impuls:

Wie kommt es, dass wir nach Erkenntnis, vor allem auch nach Selbsterkenntnis, streben, die Wahrheit aber oft nicht wahrhaben wollen?

Ich kann es mir nur so vorstellen, dass unser Geist bequem ist: Er funktioniert am liebsten in eingefahrenen Gleisen, in Routinen, ja in Vor-Urteilen. Ab und zu müssen wir ihn deshalb aufwecken und in unbekanntes Terrain führen, ihn mit unbequemen Wahrheiten konfrontieren. Anderenfalls werden die Furchen so tief, dass wir nicht mehr herauskommen.

In der Meditation verändern wir die Perspektive. Da kann es dann durchaus trotzdem sein, dass Wahrheiten, die uns in der Zeit der Stille bewusst werden - auch wenn wir sie dann nicht festhalten, sondern loslassen sollen -, uns unangenehm sind. Vielleicht führen sie sogar dazu, dass wir uns in und nach diesen Momenten der Erkenntnis gar nicht mögen oder noch weniger mögen als sonst. Es ist dann aber so, dass die Stille nur aufdeckt, was wir ohnehin nicht mögen.

Viele laufen deshalb von der Stille davon oder sie lassen sich gar nicht erst auf sie ein. Aber gerade dann gilt es auszuhalten, damit wir mit Hilfe des Mantra unseren Horizont erweitern können. Dann steht auch das, was uns an uns selbst stört, auf einmal in einem größeren Zusammenhang. Es eröffnet sich eine neue Perspektive durch das Angenommensein und die Liebe, in die wir in der Stille mehr und mehr hineinwachsen können, eben weil wir uns angenommen fühlen. Eine solche Erfahrung ist ein großes Geschenk, das wir in der Stille der Meditation erleben können. Das geschieht meist nicht in einem Moment tiefer Konversion - heute spricht man gern von „Transformation“ -, sondern durch die stete Disziplin der Wiederholung des einen Wortes, des Mantra. Steter Tropfen höhlt den Stein, so sagt man.

Wir alle tragen einen Stachel im Fleisch in uns, wie es Paulus in eigener Selbsterkenntnis sagt. Er mag diesen Stachel nicht, er kämpft dagegen an, aber der Stachel bleibt ihm erhalten. Das ist wohl ein Teil unserer aller Natur.

Ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass die vielen Stacheln, die mir im Laufe des Lebens bei mir selbst aufgetaucht sind, durchaus einige waren, die für mich beunruhigend waren. Sie haben auch die Frage aufkommen lassen, ob die Selbsterkenntnis, die durchaus wohl eine Frucht der Meditation war, mich nicht vielleicht sogar noch tiefer in einen negativen Strudel hineingerissen haben. Wir kennen die Abläufe, die durch Selbstanalyse meist nicht geheilt wird: Erst kommt die Neugier, dann die Erkenntnis und vielleicht die Gewöhnung; irgendwann schlägt es um in Erschrecken und vielleicht sogar Selbst-Ablehnung. Aber gerade dann gilt es durchzuhalten, sodass die Disziplin der Meditation und helfen kann.

### Überleitung in die Stille:

Es sind nicht wir selbst, die wir uns erlösen. Natürlich: Der Wille ist wichtig; aber er scheitert oft an unserer Natur. Dann gilt es nur, unsere Schwäche auszuhalten, sie einer Liebes-Macht hinzuhalten, die größer ist als wir und die uns erlösen kann - zu einer Zeit, die wir nicht kennen. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...