

## Gedanken zur Meditations-Woche 20. bis 26. Mai 2024

### Zitat:

„Sprich Dein Mantra!“

### Impuls:

Von John Main, dem Gründer der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation, wird berichtet, dass er auf viele Fragen, die ihm zur Meditation gestellt wurden, einfach nur geantwortet hat: „Say your mantra!“ - „Sprich dein Mantra!“

Das mag für manche etwas einfach und vielleicht sogar schroff klingen. Und doch liegt darin eine tiefe Wahrheit. Wenn wir das Mantra innerlich aufrichtig sprechen, wird es uns an Quellen führen, die uns eine ganz neue Welt erschließen, uns am Ende auch unsere alltägliche Welt ganz anders sehen lassen. Aber es ist eben wichtig, das Mantra mit Hingabe und Ausdauer zu sprechen, und immer wieder zu unserem Wort zurückzukehren, wenn wir abgelenkt werden.

Es ist deshalb als Erstes ratsam, dass wir mit einem bewussten Akt der Hingabe in unsere Zeit Meditation einzusteigen. Sie werden merken, dass die Zeit der Meditation – je näher Sie am Mantra bleiben - dann vom subjektiven Gefühl her meist auch viel schneller vergeht.

Für viele ist das Sprechen des Mantra in ständiger Wiederholung eine unzumutbare Herausforderung. Sie geben auf. Aber wenn wir durchhalten, kommen wir nach einiger Zeit in eine zweite Phase, in der das Mantra mehr und mehr in unserem Inneren einen Widerhall findet: Wir sprechen das Mantra dann weniger, als dass wir es erklingen lassen. Das hält manchmal nur Sekunden an, vielleicht für eine oder mehrere Minuten oder sogar die für ganze Zeit in der Meditation. Schon kurze Momente dieses „Wohlklangs“ sind ein Geschenk.

In einem dritten Schritt wird dann unser Mantra nicht nur erklingen, sondern mehr und mehr können wir es hören. Vielleicht hören wir nicht einmal so sehr das Mantra, sondern die Stille, die selbst noch hinter unserem Mantra liegt, das ja auch „nur“ wie ein treuer Begleiter in die Stille führt.

Diesen Zustand beschreibt der Wüstenvater Antonius folgendermaßen: „Der Mönch, der weiß, dass er betet, betet nicht wirklich; der Mönch, der nicht weiß, dass er betet, betet wirklich.“ So ist es auch bei uns: Durch den Dreiklang von Sprechen, Erklingen-Lassen und Hören in der Stille der Meditation kann etwas geschehen, das uns zutiefst anrührt und verändert.

### Überleitung in die Stille:

Am Pfingstfest, so heißt es in der Apostelgeschichte, kam der Geist mit einem gewaltigen Brausen vom Himmel herab. Nicht ohne Grund heißt es aber auch, dass die Apostel zuvor – wenn auch aus Furcht - im verschlossenen Raum beisammensaßen. Erst in einer solchen Abgeschlossenheit kann die Kraft des Geistes wachsen, die sich am Ende durchaus als gewaltig erweisen kann - und das auch bei uns und in unserem Leben. Machen wir uns auf den Weg und bleiben wir dem Mantra treu, was immer geschieht. Das kleine Wort kann vieles bewirken, denn wir wissen: Auch eine lange Reise zu einem weiten Ziel beginnt mit einem kleinen Schritt. Sprechen wir also das Mantra von Beginn an mit Hingabe und legen wir alles hinein, damit es erklingen kann in unserem Herzen und wir im Widerhall die Botschaft der Stille hören können. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...