

## **Impuls zur Meditations-Woche 10. bis 16. Juni 2024**

### **Zitat** (Andrea Seibel, Autorin und Journalistin):

„Es ist etwas in uns, kulturell, religiös, geschichtlich, anthropologisch, ein Rhythmus, der allen Verlockungen der gefräßigen Moderne widersteht. Der Sonntag ist und bleibt ein Tag des Zaubers.“

### **Impuls:**

Wie halten wir es mit dem Sonntag? Wie halten wir es mit Zeiten, in denen wir Ruhe haben und Stille erfahren können – ja, wie halten wir es mit unseren Zeiten für die Meditation? Vielleicht hilft uns ein Blick auf die Geschichte des Sonntags:

Der Sonntag als Ruhetag ist ein Tag, der uns einen natürlichen Rhythmus (vor)gibt. Tatsächlich wurde der Sonntag bereits unter Kaiser Konstantin im Jahr 321 als „dies solis“ zum verpflichtenden Feiertag. „Alle Richter und Einwohner der Städte, auch die Arbeiter aller Künste, sollen am ehrwürdigen ‚Tag der Sonne‘ ruhen.“, so wurde es kurz nach der Konstantinischen Wende verordnet. Eine weise Verordnung, die den siebten Tag der Woche auch als Ruhetag des Schöpfers im Sinn hatte, aber für alle neutral formuliert war.

Weil dieser Wochen-Rhythmus aber auch einen Bezug zur Schöpfungsgeschichte hat, war er Machthabern, die mit dem Christentum nichts anfangen konnten oder ihm gegenüber sogar feindlich eingestellt waren, schon immer ein Dorn im Auge. In der französischen Revolution zum Beispiel hat man schlicht die Abschaffung aller Feiertage verordnet und den Sonntag mit den anderen gewöhnlichen Werktagen gleichgestellt. - Aber das Experiment ging schief. Vor allem die Landbevölkerung, die wohl noch eine engere Verbindung zur Natur hat(te) und den natürlichen Rhythmus beibehielt, ist es zu verdanken, dass der Versuch am Ende scheiterte.

In der kommunistischen Sowjetunion geschah Ähnliches: Ein gutes Jahrzehnt nach der Oktober-Revolution von 1917 wurde der sowjetische Revolutionskalender eingeführt. Er sollte als antireligiöse Maßnahme die Sieben-Tage-Woche durch eine Fünf-Tage-Arbeitswoche mit zwölf Monaten zu je 30 Tagen und fünf „überjahreszähligen“ arbeitsfreien Tagen überlagern. An einem Arbeitstag sollten sich 20 Prozent der Werktätigen erholen und die restlichen 80 Prozent arbeiten, und das immer im Wechsel. (Was sich eine Bürokratie so alles ausdenkt!). Natürlich wollte man mit dieser Regelung auch den christlichen Sonntag als Ruhetag abschaffen. - Aber weitere zehn Jahre später wurde der Revolutionskalender wieder abgeschafft und die traditionelle Sieben-Tage-Woche wieder eingeführt. Die Gründe waren, dass sich die Tradition des Sonntags als Ruhetag in der Bevölkerung nicht unterdrücken ließ (und Werktätige häufig sowohl am offiziellen Ruhetag als auch am Sonntag der Arbeit fernblieben).

### **Überleitung in die Stille:**

Je mehr sich der Sonntagsrhythmus und der natürliche Wechsel von Anspannung und Ruhe auch in unserer modernen Welt aufzulösen scheint, umso wichtiger ist es, dass wir uns eigene Fixpunkte für Erholung, Ruhe und auch Stille setzen, damit wir an Körper und Seele gesund bleiben. Auch die festen Zeiten, zu denen wir uns in unseren Meditationsgruppen treffen, sind solche Fixpunkte. So können wir dazu beitragen, dass unsere Kultur nicht dem Zweckmäßigen geopfert wird. Auch aus diesem Bewusstsein können wir aufrecht (sitzend) in die Stille gehen. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...