

Impuls zur Meditations-Woche 17. bis 23. Juni 2024

Zitat (Albert Schweitzer, 1875 -1965, Philosoph, Arzt, und evangelischer Theologe):
„Der Mensch braucht Stunden, wo er sich sammelt und in sich hineinlebt.“

Impuls:

Auf die Notwendigkeit von Zeiten, in denen sich der Mensch „sammelt und in sich hineinlebt“, wird immer wieder hingewiesen. Vergangene Woche war in diesem Impuls davon die Rede, wie bedeutsam auch die Regelmäßigkeit solcher Zeiten, auch die der Meditation, ist. Es ist wichtig, sich einen bestimmten Rhythmus für das Meditieren anzugewöhnen und möglichst zu festen Zeiten in die Stille zu gehen. Morgens scheint es am einfachsten: Etwas früher aufstehen und schon hat man den ersten Akzent für den Tag gesetzt. Die Weltgemeinschaft für Christliche Meditation (WCCM) empfiehlt zwei Meditationen am Tag - morgens und abends - jeweils in einer Länge von 20 bis 30 Minuten. Eine Regelmäßigkeit erscheint auch mir essenziell, wobei die Länge und die Häufigkeit der Meditationen von jedem selbst zu bestimmen sind.

Mehrfach haben wir auch auf die hohe Bedeutung der regelmäßigen Meditation in Gruppen hingewiesen. Sie hat einen „disziplinierenden“ Effekt. Meditation ist ja eben eine Disziplin, und dieses Wort kommt aus dem Lateinischen: „Discipulus“, das bedeutet „Schüler“. Wir lernen also durch die Praxis der Meditation, gerade auch in der Gemeinschaft - nicht nur in der Schule war das in der Klassengemeinschaft so, sondern auch in der Stille der Meditation ist es so. Wir lernen *in* Gemeinschaft, wir lernen aber auch *Gemeinschaft*, weil die Stille verbindet.

Selbst durch regelmäßige *Online*-Meditationen entsteht Gemeinschaft. Eine Teilnehmerin bei der sonntäglichen Meditation der WCCM mit der Gruppe in Kiew, wies neulich darauf hin, welch enormen Halt die gemeinsame Stille den Menschen dort gebe. Sie meditieren mit Menschen auf der ganzen Welt, die in Sicherheit im Frieden sind, und das wirkt zurück auf die Menschen in Not. Frieden ist möglich, erfahren sie dann, und das gibt Trost und Hoffnung.

Ich möchte aber auch noch auf eine andere Gelegenheit hinweisen, in der die Meditation sehr hilfreich sein kann: Es ging ja in diesen Texten häufig auch um das Thema des „Stachels im Fleisch“, wie es Paulus ausdrückt. Manchmal sitzt dieser Stachel so tief, dass er uns immer wieder stört, unsere täglichen Aufgaben mit Hingabe anzunehmen und zu erfüllen. Wir sind abgelenkt, wir ärgern uns über uns selbst und wir wollen unsere Schwachheit nicht annehmen.

Vielleicht ist ein guter Akt der Selbstannahme, wenn wir gerade auch in solchen Situationen einmal ganz bewusst innehalten und meditieren. Versuchen Sie es einmal, wenn es Sie überkommt! Sie werden vielleicht merken, dass der „Stachel“ weniger dominierend ist, wenn Sie in die Stille gehen, in ihr verweilen und wieder neu beginnen. Zu unseren Schwächen „Ja!“ sagen, ohne uns von ihnen beherrschen zu lassen, das ist eine Lebenskunst. In der Meditation können wir genau das lernen - gerade auch in Zeiten, in denen wir uns schwach fühlen.

Überleitung in die Stille:

Das Rüstzeug zur Resilienz bekommen wir durch die Regelmäßigkeit unserer Meditation, die Ausübung kann uns aber gerade auch in Zeiten akuter Schwäche helfen. Die Stille ändert vieles. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...