

## Impuls zur Meditations-Woche 24. bis 30. Juni 2024

### Zitat:

„Über den Wolken...“

### Impuls:

In den vergangenen Wochen ging es in diesen Texten um die rechte Zeit der Meditation, um die Regelmäßigkeit, die wir mit Disziplin beibehalten sollten, und um Zeiten, an denen wir auch durchaus einmal außerhalb der Reihe meditieren könnten. Was aber geschieht, wenn wir trotz aller Regelmäßigkeit und aller guten Gelegenheiten, keinen Fortschritt verspüren, sich eine Trockenheit ausbreitet und wir vielleicht einfach keine Lust mehr haben zu meditieren, wenn wir sozusagen vergessen haben, dass „über den Wolken“ – um dieses Lied einmal mehr zu zitieren – nicht nur die Freiheit grenzenlos ist, sondern *immer* auch die Sonne scheint?

Die Antwort lautet: Gerade dann sollten wir durchhalten! Denn es kommt in der Meditation nicht auf Gefühle - schon gar nicht auf Erfolgsgefühle – an, sondern tatsächlich wirkt die Meditation über eine, wenn man so will, trockene Disziplin und Regelmäßigkeit.

Vergangene Woche hatte ich die Gelegenheit, an einem Webinar der Kapuziner-Hochschule in Münster über Thomas Merton teilzunehmen. Dabei ging es um ausgewählte Schriften dieses wohl größten Mystikers des 20. Jahrhunderts. In einem Ausschnitt aus der Schrift „Verheißungen der Stille“ fand ich ein passendes Argument, warum man selbst bei „Trockenheit“ in den eigenen Meditationserfahrungen nicht so schnell aufgeben sollte.

Thomas Merton spricht von einer „Berührung“, die in der Meditation geschehen kann, wengleich sie „in Dunkelheit“ geschehe. Und er sagt dazu: „...diese Berührung hat oftmals einen tiefen Frieden zur Folge, welcher in die niedrigeren Kräfte der Seele überströmt und auf diese Weise zum ‚Erleben‘ wird. Doch“ – so Merton weiter – „bleibt dieses Erleben oder Empfinden von Frieden stets nur eine Begleiterscheinung der Beschauung, so dass das Fehlen dieses ‚Gefühls‘ nicht bedeutet, dass unser Kontakt mit Gott aufgehört hat.“

Auch wenn dies eine zutiefst vom Glauben geprägte Aussage ist, können wir wohl doch *alle* daraus den Schluss ziehen, dass es nicht darauf ankommt, *wie* (erfolgreich) wir meditieren, sondern *dass* wir es (regelmäßig und mit Hingabe) tun. Natürlich mag ein Gefühl des Friedens und der Erfüllung uns helfen und uns ermutigen durchzuhalten. Aber darauf kommt es nicht an. Im Gegenteil: Wenn wir daran festhalten wollen, sind wir nicht mehr im Hier und Jetzt, sondern mit unseren Gedanken schon wieder in der Vergangenheit.

### Überleitung in die Stille:

Wir wissen, dass die Sonne auch über den Wolken scheint; wir wissen, dass da etwas ist, das uns trägt und Halt gibt. Aber auf der Suche danach sind wir oft einsam auf unserem Weg, der uns oft durch eine Wüste führen kann und auf dem wir nur das Mantra als unseren treuen Begleiter haben. Halten wir nur daran fest und lassen wir selbst die nobelsten Erwartungen los! Ma-ra-na-tha – komm, Herr...