

Impuls zur Meditations-Woche 8. bis 14. Juli 2024

Zitat (Martin Buber, 1878 – 1965, österreichisch-israelischer jüdischer Religionsphilosoph):

„Die große Schuld des Menschen sind nicht die Sünden, die er begeht - die Versuchung ist mächtig und seine Kraft gering. Die große Schuld des Menschen ist, dass er in jedem Augenblick die Umkehr tun kann und nicht tut.“

Impuls:

In der vergangenen Woche war von Vorschriften, Gesetzen und Regeln die Rede, die mehr oder weniger wirksam sind, sowie vom Weg des Herzens. Im Herzen wissen wir um den rechten Weg, den wir dann „nur noch“ befolgen müssen. Aber das ist leicht gesagt und schwer umzusetzen, weil die Versuchung mächtig und unsere Kraft gering ist, wie es Martin Buber ausdrückt.

So brauchen wir in unserer Gesellschaft denn auch gesetzlich kodifizierte Normen. Ohne sie geht es nicht. Aber wenn der gesetzliche Rahmen nicht durch Menschlichkeit getragen und gefüllt wird, wird das Miteinander legalistisch und kalt. Nur eine menschliche Gesellschaft erfüllt den gesetzlichen Rahmen, der ja nur Mindeststandards festlegen kann, mit Herzenswärme, Verstehen und Nächstenliebe.

Natürlich, wir verletzen immer wieder Regeln und Gebote, was Martin Buber auf unsere geringe Kraft zurückführt. So verletzen wir auch unsere eigenen Grundsätze und werden unseren eigenen Ansprüchen oft nicht gerecht. Aber es gibt eben auch in jedem Augenblick die Chance zur Umkehr und zum Neuanfang. Um diese besser bzw. öfter nutzen zu können, sollten wir den „Muskel des Guten“ in uns stärken, und das tun wir, indem wir den Muskel der Seele trainieren. So lernen wir in der Meditation bei jedem Atemzug, bei jeder Ablenkung durch die Wiederaufnahme unseres Mantra, dass Umkehr und Neubeginn möglich sind. Diese Herausforderung stellt sich uns gerade in der Zeit der Meditation ständig neu. Aber dann können wir auch erfahren, dass Umkehr möglich ist: Wir können zum Mantra zurückkommen; wir können immer wieder aufs Neue beginnen. Das ist Umkehr im Kleinen, aber sie übt uns ein in die größere Umkehr im Leben.

Wir lernen auf unserem Pfad der Meditation mit dem Mantra aber auch, dass es leicht ist, sich zu verlieren. Auf diese Weise bekommen wir ein Gefühl für unsere Schwachheit, für unsere geringe Kraft. Das hat nichts mit Schuld zu tun, die wir sonst im Leben vielleicht eher auf uns laden, wenn wir im Kleinen nicht geübt sind. So wird die Meditation zum Training für den Schritt zur Umkehr, deren Unterlassung uns im Alltag durchaus belasten kann.

Überleitung in die Stille:

Gehen wir in die Stille mit Vertrauen, dass die Umkehr im Kleinen gelingen kann, und in der Zuversicht, dass die wiederholte Umkehr zum Mantra uns am Ende auch im Alltag bewusst macht, wie wir umkehren und die „große Schuld“, von der Buber spricht, vermeiden können.
Ma-ra-na-tha – komm, Herr...