

Impuls zur Meditations-Woche vom 7. bis 13. Juli 2025

Zitat:

Unterwegs zum „Ruheplatz am Wasser“ (Ps 23,2)

Impuls:

Die Ferienzeit hat begonnen, viele machen sich auf den Weg in den Urlaub. Auf den Autobahnen sehen wir wieder vollgepackte Autos in Richtung Süden oder ans Meer. Viel Glück möchte man all denen wünschen, die da jetzt unterwegs sind.

Eigentlich sind wir immer unterwegs. Wir wissen zugleich, wie beschwerlich es sein kann, mit (zu) viel Gepäck zu reisen, und wie mühsam es oft zuvor schon ist zu packen. Was brauchen wir wirklich? Meist weniger als wir mitnehmen und in unseren Koffer herumschleppen!

Wie sind wir unterwegs auf unserer Reise in Sachen Meditation? Vielleicht auch mit zu viel Gepäck? Manche sind – wie die Urlaubsreisenden - mit einer gewissen hoffnungsvollen Erwartung gestartet, vielleicht auch mit dem Gefühl, endlich einmal alles hinter sich zu lassen, zu neuen Ufern aufzubrechen oder ganz einfach nur zu sich selbst zu kommen.

Die frohe Erwartung und Hoffnung, die uns zunächst angetrieben hat zu meditieren, kann – wie auf den Straßen - auch schon einmal schnell wieder verloren gehen - im Stau der Gedanken, bei äußeren Komplikationen oder auch einfach angesichts der Mühen des Weges. Vielleicht ist es zu Enttäuschungen gekommen, weil sich unsere Erwartungen so rasch nicht erfüllt haben. Es kann uns gar vorkommen, dass wir nicht zum „Ruheplatz am Wasser“ unterwegs sind, sondern in eine Wüste. Wie sollen wir da durchhalten und uns die anfängliche Freude bewahren oder wiedergewinnen?

Thomas Merton sagte über solche „Wüsten“-Erfahrungen: „Nur wenn wir in der Lage sind, alles in uns ‚loszulassen‘, alles Verlangen zu sehen, zu wissen, zu schmecken und den Trost Gottes zu erfahren, nur dann sind wir wirklich in der Lage, seine Gegenwart zu erfahren.“

Auch wenn der eine oder andere von uns nicht religiös unterwegs sein mag, so kann diese Aussage von Thomas Merton uns allen die Augen öffnen, worauf es bei unserer meditativen Reise ankommt. Es erfordert ein absolutes Loslassen, und so können die schwierigen Zeiten unserer „Wüsten“-Erfahrungen eine reinigende Wirkung haben. Es ist eine Herausforderung, unsere Selbstbezogenheit zu überwinden und zu meditieren, ohne auf Erfolg und Nutzen zu achten, ohne zu wissen, wohin der Geist uns führt, auch wenn wir von Ablenkungen bedrängt werden. Solange wir ausharren und treu an unserem Mantra festhalten, können wir schließlich alle Widerstände überwinden und gereinigt und gestärkt zur wahren Selbsterkenntnis gelangen. Auf diese Weise ist auch die Wüste unser Weg zum „Ruheplatz am Wasser“.

Überleitung in die Stille:

Bleiben wir also auf dem Weg, kehren wir nicht um und lassen wir uns nicht entmutigen. Wir erkennen das Ziel deutlicher, wenn der Fluss der Gedanken und Gefühle zur Ruhe gekommen ist, wenn die Masken des Ego und die falschen Selbstbilder gefallen sind und die Emotionen durch die Stille gereinigt sind. Das wird uns helfen, zu unserem wahren Selbst zu kommen und das „Leben in Fülle“ zu genießen - ob in der Stille der Meditation, in den Ferien, oder im Alltag. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...