

Impuls zur Meditations-Woche vom 1. bis 7. Dezember 2025

Zitat:

„Das Blickfeld weiten...“

Impuls:

In dieser ersten Advents-Woche möchte ich noch einmal zurückkommen auf das Meditationsseminar der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation bei Würzburg Mitte November. Es war dort vom wachsamem Warten die Rede, von passiver Aktivität. Advent eben! Zugleich braucht es Werte und Normen, die unser persönliches Leben und das Miteinander in unserer Gesellschaft bestimmen. Viele gesellschaftliche Normen sind heute Gegenstand massiver Auseinandersetzungen. Die einen wollen starke Veränderungen, weil sonst die vielfältigen Herausforderungen nicht mehr zu bewältigen seien, übersehen dabei aber leicht Bedürfnisse in der Bevölkerung, die anderen wollen bewahren, halten dabei aber möglicherweise an Überkommenem starr fest, obwohl pragmatische Anpassungen notwendig wären. So wird es immer schwieriger, den Rahmen für ein gedeihliches Miteinander zu setzen.

Wie halten wir es mit unseren Erfahrungen und unseren eigenen Vorstellungen von dem, was sich im Laufe der Zeit bei uns eingeschlichen hat und der Veränderung bedarf? Auch wir selbst bestimmen dadurch einen Rahmen - für unsere Wahrnehmung und für unser Verhalten.

Erst einmal ist es natürlich wichtig, einen solchen stabilen Ordnungsrahmen überhaupt zu haben. Ohne grundlegende Werte wird weder das persönliche Leben noch das gesellschaftliche Miteinander gelingen. Genauso ist es aber auch wichtig, dass wir den Rahmen nicht zu starr setzen und bereit sein müssen, ihn an die (veränderte) Wirklichkeit anzupassen. Dabei sollten die elementaren Anliegen, denen unsere Grundwerte verpflichtet sind, nicht über Bord gehen. Die Folge wäre eine noch größere Orientierungslosigkeit. Aber wir brauchen zugleich durchaus eine gewisse Offenheit für den „Ruf der Zeit“. Wie schaffen wir es, hier die Balance zu halten?

In dem Meditationsseminar sprach eine Teilnehmerin davon, dass ihr ein Licht aufgegangen sei, mit welchem (engen) Rahmen sie bisher durchs Leben gelaufen sei. Es sei doch offensichtlich: Wenn dieser Rahmen zu starr sei, krachten wir mit unseren Rahmen doch ständig aneinander. Ja, wenn es tatsächlich einmal kracht, es ist vielleicht gar nicht so schlimm; denn manchmal werden wir nur so offen für Neues! Verletzungen, auch Leid, all das kann sehr wichtig sein. Unsere Welt, unser Umfeld und auch wir selbst bleiben ja nicht stehen. Wir verändern uns ständig. Wenn wir dann innerlich zu starr sind, einen zu starren Rahmen haben, kommen wir nicht mehr zurecht. Daher brauchen wir Klarheit im Grundsätzlichen, zugleich aber Verständnis für das, was in uns und um uns herum geschieht und ist.

Überleitung in die Stille:

Wie gewinnen wir dieses Verständnis? Indem wir offen und lernbereit bleiben. Daher ist es auch gut, sich daran zu erinnern, dass eine Königsdisziplin des Lernens die Meditation ist. Mit ihrer Hilfe lernen wir, uns der Wirklichkeit und der Wahrheit zu öffnen. Und doch bleiben wir unserem Pfad des Mantra treu; das ist der Grundsatz, den wir nicht aufgeben sollten. Wenn wir ihm treu bleiben, entdecken wir Neues, erkennen neue Sichtweisen und werden ganz wir selbst. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...