

Impuls zur Meditations-Woche vom 2. bis 8. März 2026

Zitat (aus „Die Schritte der Reise“ von Kim Nataraja, übersetzt von Christiane Floyd):
„Die Spiegel zerschlagen...“

Impuls:

In diesen Wochen der Fastenzeit, hat sich mancher von uns vielleicht vorgenommen, auf das eine oder andere zu verzichten. Im Verzicht liegt auch Selbsterkenntnis: So können wir gewahr werden, dass der Verzicht uns frei macht von lieb gewonnenen Dingen oder Gewohnheiten, die wir im Grunde gar nicht brauchen. Das bedeutet nicht, dass wir ein Leben der Entbehrung leben sollten, sondern es bedeutet, dass wir etwas dagegen tun können, dass die Dinge, die wir nutzen, uns am Ende beherrschen. Die Dinge zu genießen oder uns von ihnen beherrschen zu lassen, das macht den Unterschied aus! Das kann auch der Verzicht lehren.

Nun haben wir auch ein Ego, das uns treibt, immer mehr haben zu wollen. Das gilt nicht nur für das Materielle, sondern generell. John Main, der Wegbereiter der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation, sagt: „Das Ego ist im Wesentlichen das Bild, das wir von uns haben, das Bild, das wir von uns selbst zu vermitteln versuchen.“ Darin liege eine große Gefahr: „Alle Illusionen, alle falschen Vorstellungen von uns selbst, von anderen und von Gott sind Kinder des Ego.“, so John Main. Weil diese so hartnäckig sind, spricht er sogar - ungewöhnlich hart - vom „Zerschlagen“ des Spiegels. Aber warum gelingt es uns nicht, den Spiegel, den unser Ego zwischen uns selbst und die Realität schiebt, wegzulegen oder zumindest dahinter zu schauen?

Wir alle haben Grundbedürfnisse: Ganz wesentlich sind Liebe, Sicherheit und Wertschätzung, aber auch die Ausübung von Macht und Kontrolle gehören dazu, ebenso die Freude, durchaus auch im Sinne von Vergnügen. Wenn wir hinsichtlich dieser Bedürfnisse Verletzungen erfahren oder Defizite haben, meldet sich in aller Regel das Ego. Es wird versuchen, die Mängel zu kompensieren und will uns dazu bringen, die Bedürfnisse auf seine Weise zu befriedigen. Deshalb passen wir uns über Gebühr an, damit andere uns das Gefühl geben, geliebt und sicher zu sein sowie wertgeschätzt zu werden. Daraus entsteht ein konditioniertes Identitätsgefühl, das häufig im Widerspruch zu unserem wahren Selbst steht. Ja, und es ist sogar gefährlich, wenn wir zum Beispiel meinen, dass wir etwa nicht lebenswert sind, weil andere uns nicht mögen.

John Main spricht davon, wie unglaublich schwierig es ist, das begrenzte verletzte Selbstwertgefühl loszulassen. Wir haben aber die Chance, aus solch einer Falle herauszukommen, indem wir in der Stille der Wahrheit ins Auge blicken. Kim Nataraja, die langjährige Leiterin der WCCM-Schule der Meditation in London drückt es so aus: Die Stille sei in gewisser Weise wie ein „Wald, in dem es schöne Dinge gibt, aber auch weniger schöne“. Das Ego aber versuche dort alles zu verstecken, was unangenehm sei.

Überleitung in die Stille:

Wichtig ist, sich von den Gedanken und unserer Konditionierung zu lösen. Was uns dabei hilft, so Kim Nataraja, „sind diese Türen der Stille“, die uns eintreten lassen und uns ermöglichen, eine Wirklichkeit jenseits unserer gewöhnlichen Realität zu erleben, die uns Liebe, Frieden und Ruhe erfahren lässt. Die Gedanken mögen noch da sein, aber sie verlieren ihre Macht über uns. Ma-ra-na-tha - komm, Herr...