

Impuls zur Meditations-Woche vom 16. bis 22. März 2026

Zitat (Sean Hagan, ehemaliger Justitiar des Internationalen Währungsfonds):

Was tun, um sich gegen die Dornen des Lebens schützen?

Impuls:

In der Ankündigung zu einem Meditations-Seminar der WCCM für Führungskräfte verweist Sean Hagan auf die Metapher eines buddhistischen Mönches, die er wie folgt beschreibt: Stellen sie sich vor, Sie schauen eines Morgens aus dem Fenster und sehen, dass die Erde über und über mit Dornen bedeckt ist. Was tun Sie? Sie können versuchen, die Erde mit Leder zu bedecken, aber das ist nicht sinnvoll, weil es dafür gar nicht genug Leder gibt! Stattdessen könnten Sie aber einfach ein Paar Sandalen anziehen, wie es auch der buddhistische Mönch rat.

Egal wieviel Energie wir darauf verwenden, unser Leben zu planen und vorzubereiten, es werden immer schlechte Dinge passieren. Wir können uns nicht vor jedem Dornenstich schützen. Vielleicht sollten wir uns aber - das ist auch der Rat des buddhistischen Mönches und von Sean Hagan - mehr Zeit dafür nehmen, unser eigenes Leben zu pflegen: Unsere Sandalen wären dann unsere umfassende Fähigkeit, mit Problemen umzugehen, die uns immer wieder begegnen werden. Wenn wir so ausgestattet sind, werden wir nicht nur die Herausforderungen, die der Alltag an uns stellt, besser bewältigen, wir können auch mit unseren ureigenen Problemen, die aus unseren verletzten Emotionen entstanden sind, besser umgehen.

In fast allen Formen der Meditation ist es das Ziel, den Verstand zur Ruhe zu bringen. Aber wenn wir in die Stille gehen, greifen sofort wieder die Gedanken an. Dann sollten wir nicht auf sie eingehen, sondern sie einfach kommen und auch wieder ziehen lassen, ohne dass wir uns mit ihnen beschäftigen. Und so können wir gewahr werden, dass wir nicht unsere Gedanken sind; wir sind auch nicht unsere Emotionen. Wir sind etwas Größeres, ja Besseres. Zwischen uns sowie unseren Gedanken und Emotionen besteht ein bisweilen großer Unterschied. Dass wir dies erkennen, ist wichtig; denn so gelangen wir zu einer gewissen Form von Gleichmut, um auch unsere Reaktionen auf die unvermeidlichen Höhen und Tiefen unseres Lebens auszubalancieren. Und wenn wir dann diesem Auf und Ab im Alltag - außerhalb der Meditation - begegnen, können wir genau das anwenden, was wir während der Meditation hinsichtlich des Umgangs mit unseren Gedanken praktiziert haben: Wir beobachten, ohne uns in der Situation emotional zu stark zu engagieren oder aufzureiben. Je mehr uns das gelingt, umso mehr verlieren unsere Ängste, vielleicht auch unsere Wut und negativen Gedanken ihren Zugriff auf uns und unser Handeln. Sie verlieren immer mehr an Kraft. Das wird dann in aller Regel auch dazu führen, dass wir bessere Entscheidungen treffen - sowohl im persönlichen als auch in unserem beruflichen Leben.

Überleitung in die Stille:

Wenn wir in die Stille der Meditation eintreten, sollten wir schon dies mit Gelassenheit tun. Es geht nicht um einen Kampf gegen die Gedanken! Es geht darum, die Gedanken zu beobachten – so, wie es vielleicht Großeltern tun, wenn sie ihren Enkelkindern beim Spielen zusehen. Sie haben das Loslassen schon bei ihren Kindern gelernt, noch mehr bei den Enkelkindern. So wächst der Schutz vor den Dornen des Alltags, indem wir mit Gleichmut meditieren und leben. Ma-ra-na-tha - komm, Herr...