



## Wochenimpulse: Jahr 1, Woche 4

### **Was bringt uns dazu, mit dem Meditieren beginnen zu wollen?**

Häufig erhalten wir den nötigen Impuls dazu, es doch einmal mit der Meditation zu versuchen, zu einem Zeitpunkt, wenn etwas nicht Alltägliches und Ungewöhnliches geschieht, wenn etwas in unserem Leben auftaucht, das die Sicht, die wir gewöhnlich von der Wirklichkeit haben, auf den Kopf zu stellen scheint. Es kann sich um eine Krise in unserem Leben handeln oder auch um ein einschneidendes Ereignis; ein solcher unerwarteter Umstand kann zu jeder Zeit auftreten, und macht uns nur allzu deutlich, wie sehr sich die nur scheinbar sichere und beständige Existenz unserer Wirklichkeit auf so befremdliche Weise verschieben kann: Beispielsweise können wir bei Menschen plötzlich auf Ablehnung stoßen oder es kann sich eine ganze Gruppe gegen uns wenden; der Erfolg bleibt aus, wir versagen und verlieren damit das Ansehen in den Augen der anderen; der Arbeitsplatz, an dem uns so viel gelegen war, wird uns weggenommen oder aber unsere Gesundheit hat sich ganz plötzlich und unerwartet verschlechtert. Ein solches Missgeschick kann zur Folge haben, dass wir uns weigern, die veränderte Lage zu hinzunehmen; wir sind negativ eingestellt und überlassen uns damit dem Misstrauen oder gar der Verzweiflung. Oder aber wir stellen uns, wenn wir erkennen, dass die Wirklichkeit nicht so gleichbleibend ist wie wir geglaubt haben, dieser neuen Tatsache; wir nehmen die Herausforderung an, vor die wir uns gestellt sehen, und prüfen einmal eingehender uns selbst, die Ausrichtung unseres Lebens und die für uns gültigen Meinungen und Wertmaßstäbe nach, um sie dann mit anderen Augen betrachten zu können. Es kann jedoch auch sein, dass wir von etwas erfasst werden, das unendlich schön ist, und wir in einem solchen Augenblick erkennen, dass es da noch

etwas mehr gibt, als wir annahmen. Bede Griffiths, der Benediktiner und als Lehrer für seine Weisheit bekannt war, beschreibt, wie sein Bewusstwerden von der wahren Wirklichkeit nicht einer Krise entsprang, sondern aus der Betrachtung der Natur. In seinem Buch *'The Golden String'* schildert er, wie im Glanz der untergehenden Abendsonne der Liebreiz des Vogelgesangs und des Weißdorns, der in voller Blüte stand, während hoch oben „das Lied der Lerche sich verströmend zum Himmel aufstieg“, in ihm ein Gefühl tiefer Ehrfurcht aufkommen ließ. Er ahnte, dass er dadurch „auf eine andere Welt der Schönheit und Geheimnisse“ hingewiesen wurde, und besonders in den Abendstunden empfand er oft „die Anwesenheit eines unfassbaren Geheimnisses“.

Ein solcher Augenblick muss nicht immer ganz so großartig sein; denn ein jeder nimmt die Wirklichkeit auf seine eigene Weise wahr, und diese Wirklichkeit kann sich von einem Augenblick auf den anderen ändern. Einige von uns haben vielleicht, als sie einem Musikstück oder einem Gedicht gelauscht haben oder in ein Kunstwerk vertieft waren, einen Moment der ‚Transzendenz‘ erlebt, jenes Gewährwerdens einer anderen Wirklichkeit, das uns für eine Weile die Enge des Ichs vergessen lässt. Andere waren sich vielleicht nie einer tieferen Erkenntnis der Wirklichkeit bewusst, haben aber dennoch das Bestehen einer höheren Wirklichkeit immer schon in gewisser Weise erahnt und sind, ohne es zu wissen, allmählich immer mehr mit jener Wirklichkeit verschmolzen. Sehr oft geschieht es schon gleich am Anfang, wenn wir mit der Meditation beginnen, dass wir ein Gefühl echten Friedens und lebhafter Freude, die von tief innen in uns aufsteigt, erfahren dürfen. Solche Momente, in denen wir aufhören, uns bloß mit uns selbst zu beschäftigen, sind immer eine Gabe Gottes.

Aber solche kleine Lichtblicke bedeuten nicht das Endziel, sondern sind erst der Anfang: Sie tragen zu unserem Wachstum bei; denn sie stärken in uns die Sehnsucht, das Verlangen, mehr über diese erahnte Wirklichkeit zu erfahren, und wir halten dann nach denen Ausschau, die uns dabei weiterhelfen können. Wenn wir an diesem Punkt angelangt sind, finden wir sehr oft den

Weg zur Meditation, die in verschiedenen Formen zugänglich ist. Hier beginnt dann die Arbeit, Erfahrenes zu klären und zu verinnerlichen, damit wir so den Aufstieg beginnen können, der uns geistig bewusster werden lässt, uns unser echtes Menschsein wiedergibt und die Erkenntnis einer Wahrheit, die über die rein persönliche hinausgeht, fördert.

Aber auch wenn diese Ahnung einer anderen Wirklichkeit für uns selbst der Anfang eines Weges gewesen sein mag, der in uns ein echteres und tieferes Beten fördert, so können wir doch niemanden dazu bringen, mit der Meditation ernst zu machen, solange sich in ihm noch nicht jener Wunsch geregt hat, der ihn nach etwas ‚mehr‘ suchen lässt. Wenn wir uns also etwa dazu berufen fühlen, eine Gruppe zu gründen, können wir das nur bekannt machen, in der Kirche und Umgebung ankündigen und Leute dazu einladen; es liegt aber nicht an uns, ob sie nun diesem Ruf Folge leisten wollen, denn das ist immer ein Geschenk, das allein von Gott kommt. Wir können andere Menschen nicht dazu ‚bekehren‘, sich der Meditation zuzuwenden; wir können sie nur willkommen heißen und ihnen vielleicht empfehlen, es doch einmal zu versuchen, jedoch bleibt es ihnen überlassen, ob sie dann von dem Angebot Gebrauch machen wollen oder nicht.

NB. Wenn man eine Gruppe bilden möchte, ist das Buch *‚Eine besonders wertvolle Perle‘* von Laurence Freeman eine gute und nützliche Lektüre.

Kim Nataraja  
International School of Meditation  
übersetzt von Margrit Dahm