

OCHSENTRITT

Gelassenheit lernen

Wer im Alltag meditieren will, muß die Aufmerksamkeit von der Außenwelt abziehen und nach innen richten. Ringsum sind die Wege der Menschen sehr verschieden. Aber wer meditiert, weiß: alle Wege führen nach Hause. Jeder findet früher oder später dorthin: also sitzt man am besten ganz wach und ruhig da, schlicht und natürlich, und läßt seine Gedanken und Wünsche, seine Sorgen und Ängste auf sich beruhen ohne ihnen nachzuhängen oder sich in sie zu vertiefen. Wie ein Berg die Wolken über sich hinziehen läßt und die Sonne und den Wind, so läßt man seine Empfindungen an sich vorüberziehen bis Stille eintritt. Zerstreuungen stören nicht solange man sie unbewertet läßt. Sie gehören zum Leben. Unruhig ist unser Herz bis es ruht in Gott.

Der Augenblick, so wie er gerade ist, ist erfüllt von der Gegenwart Gottes. Also tut es gut, sich dem Leben völlig anzuvertrauen. Martin Luther meinte einmal, als es drunter und drüber ging:

“Wenn ich etwas Gutes will und Gott läßt es nicht zu, so will Gott etwas Besseres.”

Ähnlich schrieb Ignatius von Loyola:

“Die meisten von uns können noch nicht einmal erahnen, was Gott durch sie unter den Menschen bewirken würde, wenn sie sich ihm nur ganz anvertrauen würden. Wenn die Hölle einen Sturm entfesselt, so heißt das nur, daß der Himmel eine große Gnade vorbereitet.”

Es war vor etlichen Jahren. In der Südsee wurde ein Schiffbrüchiger an den Strand einer einsamen Insel geschwemmt. Unter den Schiffsteilen und Trümmern, die ebenfalls den Strand erreichten, war auch ein Vogelkäfig mit dem noch lebenden Papagei des Schiffskapitäns... Lange Jahre der Einsamkeit folgten einander. Und immer wieder schrie der Papagei in seinem Käfig, was ihn sein Besitzer zu sprechen gelehrt hatte: “Hier und jetzt!” Es gelang zu überleben und nicht zu verzweifeln dank dieses Leitworts: “Hier und jetzt!” Und es wartete sogar eine Portion Glück auf den einsamen Mann, hier und jetzt.

Auch uns Durchschnittsbürgern würde ein Papagei gut tun, der uns durch sein Geschrei lehrte, ganz im Augenblick zu leben. Erst so hört das Leiden auf, das den Lebensweg ständig begleitet. Schmerz zu empfinden, ist etwas anderes, als an ihm zu leiden. Leiden entspringt dem Wunsch, woanders zu sein als in der gegenwärtigen Lage und etwas anderes zu empfinden als die nackte Gegenwart. Leiden fügt dem Schmerz das Begehren hinzu. Nicht die tatsächliche Situation verwirrt das menschliche Herz, sondern die Bewertung der Situation. Man muß das Wesentliche vom Unwesentlichen unterscheiden und notfalls auf das Unwesentliche verzichten, um das Wesentliche zu erreichen. Demut und Einfachheit sind der Schlüssel zum Glück.

Aber zunächst muß man die wesenhaften Wünsche, die großen Sehnsüchte des eigenen Herzens wahrnehmen und ernst nehmen lernen..., das Notwendige vom Dringlichen unterscheiden. Dann kann man auch über längere Zeit hinweg meditieren. Wer die Hauptsache sieht, kann mit den Nebensachen leichter umgehen. “Bleibe in der Mitte, und der Rand kommt zu dir.”

In unserem tiefsten Wesen sind wir so etwas wie grenzenlose, reine Beziehung. Es lohnt sich, das zu entdecken. Gott selbst ist auch absolute, reine Beziehung (in der Sprache des

ersten Johannesbriefs: er ist Liebe). Wir sind sein Ebenbild. Wir sind daraufhin angelegt, allen Eigenwillen beiseite zu lassen und uns in das hineinzugeben, was als Geschenk und als Aufgabe gerade kommt. Hier und jetzt ist Gott. Er allein genügt. Die Richtung muß stimmen. Das gilt im Großen wie im Kleinen. Je weiter einer sonst geht, desto mehr geht er in die Irre. Für seine Enttäuschungen trägt jeder selbst die Verantwortung.

Es war einmal ein kleiner Junge, dessen Eltern recht arm waren. Es wurde sein großer Traum, einmal auf der Terrasse des besten Hotels in der Stadt bequem sitzen und sich Essen nach Herzenslust bestellen zu können. Als der Junge ein Mann wurde, lernte er auswärts hart arbeiten und wurde dank seiner Intelligenz und Konsequenz leitender Angestellter eines großen Betriebes. Mit fünfunddreißig Jahren kam er durch Zufall auf einer Reise in die Stadt seiner Jugend zurück. Es war endlich soweit: er konnte auf der Terrasse des besten Hotels in der Stadt sitzen und sich ein Essen bestellen. Aber was er sich bestellte, war bloß ein Rührei. Denn er hatte ein Magengeschwür.

Die Wirklichkeit ist immer eine Einheit. Die einzelnen Dinge ergänzen sich. Jeder Vorteil hat seinen Nachteil. Jeder Nachteil hat seinen Vorteil. Freilich braucht man einen langen Atem, um das zu erkennen. Eine fernöstliche Geschichte erzählt davon:

Am Rande der Steppe lebte ein Bauer mit seinem halberwachsenen Sohn. Sie hatten nur ein einziges Pferd, mit dem sie die Äcker besorgten. Eines Tages im Frühling war ihre Stute weggelaufen. Der Bauer und sein Sohn mußten sich selbst vor den Pflug spannen.

Die Nachbarn kamen, um ihr Beileid auszusprechen. Der Bauer meinte zu ihnen: "Nicht gleich sagen, daß es schlecht ist! Wer weiß, was dabei herauskommt..."

Einige Wochen vergingen. Die Stute kam wieder aus der Steppe zurück, begleitet von einer ganzen Herde von Wildpferden. Die Tiere ließen sich alle einfangen, und nun war der Bauer reich geworden.

Die Nachbarn kamen, um ihre Glückwünsche auszusprechen. Der Bauer meinte zu ihnen: "Nicht gleich sagen, daß es gut ist! Wer weiß, was dabei herauskommt..."

Einige Monate vergingen. Der Sohn wurde ein leidenschaftlicher Reiter. Eines Tages fiel er vom Pferd und brach sich das Bein. Er mußte lange liegen.

Die Nachbarn kamen, um ihr Beileid auszusprechen. Der Bauer meinte zu ihnen: "Nicht gleich sagen, daß es schlecht ist! Wer weiß, was dabei herauskommt..."

Weitere Monate vergingen. Der Sohn war immer noch krank. Das Bein heilte und heilte nicht. Langsam schien es auch dem alten Bauern merkwürdig. Aber dann brach ein Krieg aus und der Sohn des Bauern war der einzige unter den jungen Männern des Dorfes, der nicht zu den Soldaten eingezogen wurde.

Es gibt ein altes Lied aus England. In Deutschland wird es dem kern-schwäbischen Theosophen Oetinger zugeschrieben. Es lautet:

Herr, gib mir die Gelassenheit,
anzunehmen, was ich nicht ändern kann.
Herr, gib mir die Tatkraft,
zu ändern, was ich ändern kann.
Und, Herr, gib mir die Weisheit,
beides zu unterscheiden.

