

OCHSENTRITT

Mein Leben schaut ins Licht

In Tübingen liegt auf dem Alten Friedhof ein Theologieprofessor begraben, den ich in meiner Studienzeit noch gekannt und geschätzt habe. Fast täglich gehe ich an seinem Grabstein vorbei, weil ich in der Nähe wohne, und entziffere, was dort auf Hebräisch und Deutsch steht. Die Inschrift kommt aus dem alttestamentlichen Buch Ijob (Hiob, Job, 33,28), das der alte Mann damals neu herausgegeben und übersetzt hatte, und lautet: "Mein Leben schaut ins Licht." Für ihn war dieser Satz die Zusammenfassung eines langen und erfüllten Lebens, und mir selbst gibt die Inschrift immer wieder einen innerlichen Ruck, wenn ich sie auf meinen Spaziergängen lese.

Denn wir Menschen neigen dazu, mehr ins Dunkel zu schauen als ins Licht. Schmerz, Krankheit und Sterben warten auf jeden von uns, und unsere Gedanken kreisen gern um düstere Aussichten. Es ist so, wie wenn ein Boot am Flussufer liegt. Wenn das Boot nicht festgebunden ist, wird es sich irgendwann vom Ufer lösen und führungslos mit der Strömung treiben, und niemand kann genau sagen, was mit dem Boot geschehen wird. Wird das Boot später einmal umkippen und, mit dem Kiel nach oben, im Uferdickicht hängen bleiben oder im Gitter eines Wehrs sich quer legen? Es bleibt nur Ungewissheit....

Vor Kurzem unterhielt ich mich mit einem Mann in mittleren Jahren, der sich in Neresheim hatte in Meditation einführen lassen und danach täglich meditieren wollte. Aber zuhause in seiner Wohnung, fand er es viel schwerer als gedacht., sich täglich täglich zur Meditation aufzuraffen und auch die volle Meditationszeit auf seinem Platz sitzen zu bleiben. Es ging nur wochenweise gut von statten, danach wieder Monate der Flaute. Um voll in die Ruhe hinein zu kommen, musste der Mann dann doch wieder vier Tage zu einem Kurs ins Kloster gehen. Inmitten der vielfältigen Beanspruchungen von Beruf und Familie wollte es einfach nicht klappen. Der Mann sagte recht treffend: "Viele Hunde sind des Hasen Tod. Man will es jedem recht machen, und so kommt nirgendwo etwas Brauchbares heraus, weil die Erwartungen und Ansprüche dermaßen verschieden sind. Und selbst wird man auch nicht zufrieden,"

Klare Verhältnisse schafft man dadurch, dass man den Überblick behält und eindeutig "Ja!" und "Nein!" sagt. Aber noch wichtiger ist die geistige Einstellung zum täglichen Meditieren. Was den Menschen am meisten zur Umstellung seiner Verhältnisse motiviert, ist das Empfinden, dass er sich selbst durch die Änderung langfristig wohlfühlen wird. Es geht also um gute Empfindungen; reines Pflichtgefühl reicht meist nicht aus. Denn wie Menschen sind von Natur aus auf Freude und Klarheit hin angelegt. Das ist unsere Bestimmung, und das bewegt uns zum Handeln. Durch tägliches Meditieren kann das eigene Leben mehr ins Lot kommen, es kann intensiver und klarer werden, so dass man täglich spürt: "Mein Leben schaut ins Licht."

Die gute Seite des Lebens kommt auch nach einer Zeit der Anspannung immer wieder zum Vorschein. Man kann und soll sich geistig darauf einstellen, dass alles im persönlichen Leben auf etwas Gutes hinausläuft. Es gibt dazu eine Geschichte vom Sport:

Eine Basketball-Mannschaft musste Freiwurf trainieren. Der Trainer teilte die Leute probeweise in zwei Gruppen auf. Die eine Gruppe übte täglich im herkömmlichen, körperlichen Training; die andere Gruppe übte mit gleichem Zeitaufwand nur im Geiste. Die Spieler der zweiten Gruppe stellten sich ganz deutlich vor, wie ihre Bälle immer hundertprozentig im Korb landeten, und die Leute stellten sich auch die schöne Empfindung vor, die nach gelungenem Wurf und erfolgreichem Spiel eintritt. Die Leute "sahen" sich als strahlende Sieger. Als später die beiden Gruppen gegeneinander antraten, schafften die Leute, die nur geistig geübt hatten, tatsächlich mehr Punkten als ihre bloß körperlich trainierten Kameraden.

Die Moral von dieser Geschichte lautet: "Der Mensch wird zu dem, was er denkt." Klare innere Vorstellungen sind sehr mächtig. Das lässt sich auch auf's tägliche Meditieren übertragen. Man kann also ein deutliches Bild von Folgendem vor dem inneren Auge sich entwickeln lassen, es also schon erreicht vor sich sehen und das Gemeinte eindeutig, in der Ich-Form, vor sich sehen:

Ich werde täglich zur gleichen Zeit, am gleichen Ort, mich zur Meditation hinsetzen. Ich werde dort täglich die von mir festgesetzte Zeit sitzen bleiben (also nicht vorher aufstehen), weil es sich lohnt, unbehagliche Minuten als Bestandteil meines Lebens anzunehmen und fruchtbar werden zu lassen

Ich werde täglich meine Schwierigkeiten gelöst anschauen können, dadurch zur inneren Ruhe kommen und mich klarer, frischer und zufriedener fühlen. Das wird tatsächlich geschehen.

Ich werde dadurch langfristig mein gesamtes Lebensgefühl ins Positive verändern und insgesamt gelöst und aufrichtig, schlicht und natürlich leben können.

Nochmals: "Mein Leben schaut ins Licht."

Das ist für manchen eine recht große Umstellung. Deshalb ist es mit einer einmaligen Vorstellungs-Übung nicht getan. Die Sache braucht Wiederholung, etwa eine Minute täglich. Man kann die Vorsätze auf ein Blatt Papier schreiben, den Zettel auf dem Arbeitsplatz oder Meditationsplatz niederlegen oder in der Brieftasche mit sich herum tragen und häufiger durchlesen und immer wieder klare geistige Bilder davon entwickeln. Das ist die Hauptsache. In der Not frisst der Teufel Fliegen.

Besonders für chronisch Kranke muss das gesagt werden: Wenn jemand gesund werden will, müssen sich die gesamten Lebensumstände (welche bisher die Krankheit nötig und sinnvoll gemacht haben) und vor allem die Grundstimmung des Daseins, das Lebensgefühl, ins Positive verändern.

In diese Richtung deutet wohl auch der Satz der Bergpredigt: "Wenn dein Auge gesund ist, wird dein ganzer Leib gesund sein." (Mt 6,22) Da ist jeder seines Glückes Schmied. Im Alltag muss man Güte und Konsequenz, Liebe und Aggression gleichermaßen praktizieren können. Man muss katholisch gesprochen, so barmherzig sein können wie die Mutter Gottes, und unerbittlich sein können wie der Erzengel Michael. Und in der Zensprache heißt das:

Wu-Ti fragt Bodhidharma: "Was ist der Kern deiner Lehre?"

Bodhidharma antwortete: "Offene Weite - nichts Heiliges."

Der Aufsatz verdankt manches zwei Büchern, die für Leute im Berufsleben empfehlenswert

sind: Kenneth Blanchard und Spencer Johnson: Die Minuten-Manager. Rowolt-Verlag
Spencer Johnson und Larry Wilson: Das Minuten-Verkaufs-Talent, Rowolt-Verlag.

Hinweis Meistern Eckarts:

Es kommt nicht von Gottes Strenge, dass er viel heischt vom Menschen.

Es kommt von seiner großen Gebefreundlichkeit, wenn er will, dass die Seele sich weite, auf dass sie viel empfangen und er ihr viel geben könne.