



Bild: Pexels.com

Nimm dich selbst wahr. Und wo du dich findest, da lass dich, das ist das Allerbeste.
Meister Eckhart

Der Monat März, mit seinem Versprechen auf einen nahenden Frühling, ist in diesem Jahr auch wieder belastet mit den Ereignissen der Kriege, die immer noch andauern und den Ängsten der Menschen, die die Politik nicht oder nur unzureichend beruhigen kann. Es werden „einfache“ Lösungen gesucht in dieser komplexen Weltlage. Niemand scheint wirklich in der Lage zu sein, die Gefühle von Angst, Trauer, Hass und Verzweiflung zu binden und in ein liebevolles Miteinander zu führen.

Und in diese „Gemengelage“ nun die Worte von Meister Eckhart: "Nimm dich selbst wahr. Und wo du dich findest, da lass dich, das ist das Allerbeste."

Ist das ein Aufruf zum Egozentrismus? Soll ich mir selbst der Nächste und mir meine Mitmenschen egal sein? Diese Deutung ginge in eine völlig falsche Richtung.

Die Erkenntnis von Meister Eckhart ist: soweit ich ausgehe aus den Dingen, so weit geht Gott ein mit all dem Seinen. Und da finde ich wahren Frieden und nirgends sonst.

Die spirituellen Wege der Kontemplation und des Zen lehren genau diesen Weg des Loslassens der Gedanken und des Egos für den Zugang zum Erwachen, dem Urgrund.

Das Loslassen, oder die Gelassenheit, ist keine dauerhafte Errungenschaft. Das Loslassen ist ein schöpferischer Akt in konkreten Situationen. Auch das „mich loslassen“ ist in konkrete Begebenheiten gestellt. Das Ich in seiner Begrenztheit will sich vielleicht gegen andere zur Geltung bringen und versteckt sich manchmal auch im edlen Engagement.

Wenn wir uns selbst wahrnehmen, dann erkennen wir die Situationen, in denen es um das Lassen unseres Ichs geht, und wir können entscheiden was wir tun.

Unser „Sitzen in der Stille“ und die Übung, die uns ins Wahrnehmen des Jetzt führt, befähigt uns mit der Zeit, uns zu lassen und frei zu machen für das Eingehen in den Urgrund, aus dem wir kommen.

Der Menschheitstraum vom Frieden im Herzen und in der Welt geht nicht in Erfüllung durch Siege in kriegerischen Auseinandersetzungen oder Erreichen von materiellem Wohlstand, auch wenn Armut nicht mehr vorhanden wäre. Der ersehnte Frieden kann nur durch die Weiterentwicklung des Menschen in spiritueller Hinsicht erreicht werden.

In diesem Sinne tragen wir mit dem „Sitzen in der Stille“ dazu bei, uns wahrzunehmen mit allem Begehren, Verwerfungen, Anhaftungen und Zweifeln und Kraft zu schöpfen, den spirituellen Weg weiter zu gehen, der befähigt, durch inneren Frieden auch zum äußeren Frieden beizutragen.

Nehmen wir die Verheißung des Frühlings in unser Herz und in unseren Alltag mit dem Wunsch zu erkennen, was **das Jetzt** bereit hält für unser Tun und Lassen.

Mit herzlichen Grüßen, Jutta