

Zur Ruhe kommen

So, da sind wir. Vielleicht heute mal einfach so oder doch bewusst, vielleicht seit langem mal wieder oder zum wiederholten Mal in dieser Woche. Wir sind nun hier. Nicht lange, mal ein paar Augenblicke raus aus dem Alltag, raus aus dem Stress und der Hektik. Ja, körperlich sind wir hier, aber was ist mit unseren Gedanken. Sind die auch jetzt hier oder sind wir mit unseren Gedanken schon wieder weiter und überlegen, was heute noch so alles zu tun ist und kommen so doch nicht wirklich mal kurz raus aus dem Alltag und damit zur Ruhe.

Ein in Meditation erfahrener Mann wurde einmal gefragt, warum er trotz seiner vielen Beschäftigungen immer so gesammelt sein könne. Dieser sagte: „Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich essen, dann esse ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich.“ Da fielen ihm die Fragesteller ins Wort und sagten: „Das tun wir auch, aber was machst du darüber hinaus?“ Er sagte wiederum: „Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich essen, dann esse ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich.“ Wieder sagten die Leute: „Das tun wir doch auch.“ Er aber sagte zu ihnen: „Nein! Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon. Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon. Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel.“

Und? Wie sieht es nun mit Ihnen aus? Sind Sie noch hier in der Andacht oder mit den Gedanken schon auf Ihrem weiteren Weg, bei Ihren weiteren Dingen, die heute noch so anstehen. Mitunter müssen wir uns vielleicht auch einfach mal dazu selber zwingen, Dinge bewusst zu machen und zwar dann auch nur genau das und nichts anderes. „Ein jegliches hat seine Zeit, und alles Vorhaben unter dem Himmel hat seine Stunde. Man mühe sich ab, wie man will, so hat man keinen Gewinn davon.“ (Prediger 3, 1 und 9)

Mühen wir uns also nicht immer ab, sondern kommen wir auch mal zur Ruhe und tun eine Sache nach der anderen, bewusst. Wir sollten Jesu Beispiel folgen und Ruhe, Frieden und Erholung in unserem Leben Raum geben. Dazu gehören halt Pausen im Tagesverlauf (und nicht nur der Sommerurlaub), Spaziergänge in der Natur, ein Buch lesen, im Garten auf einer Liege liegen, in einer Kirche sitzen oder Gebete. Wenn wir bewusst Raum für Ruhe und Erholung schaffen, können wir neue Kraft tanken und eine neue Perspektive auf die Welt und unsere Stressfaktoren gewinnen und besser entscheiden, was als nächstes zu tun oder zu lassen ist. Im Brief an die Hebräer lesen wir: „Denn wer in seine Ruhe eingegangen ist, der ruht auch von seinen Werken so wie Gott von den seinen.“ (Hebräer 4, 10)

Ich wünsche uns allen immer das Richtige, was ein jeder braucht, zur rechten Zeit.