

## **Gedanken zur Meditations-Woche 12. bis 18. April 2021**

**Zitat:** Der größte Widerstand zu Liebe und Wahrheit kommt aus dem Ego.  
(Weisheit aus allen Meditations-Traditionen)

### **Gedanken dazu:**

Auf NETFLIX habe ich in der vergangenen Woche einen Film mit dem Titel „Das Dilemma der Sozialen Medien“ gesehen. Auch wenn ich wesentliche Schlussfolgerungen am Ende des Films nicht teile, sind mir doch einige Aussagen in Erinnerung geblieben, die zumindest auch einen indirekten Bezug zur Meditation haben:

So hieß es in der Dokumentation unter anderem sinngemäß, dass die Wahrheit niemanden „juckt“, nur der Profit. Der Mensch selbst bzw. die Informationen über ihn seien die Ware – und nicht etwas, das der Mensch kaufen könne oder eben auch nicht. Erschreckt hat mich vor allem auch die Feststellung, dass sich falsche Nachrichten im Netz bzw. über die Sozialen Medien sechsmal schneller verbreiten als richtige.

Wir sehr muss uns das als Meditierende herausfordern! Natürlich haben wir auch die Möglichkeit, die neuen Medien zu nutzen; letzte Woche haben wir in der Akademie Kloster Eberbach sogar umständehalber erstmals einen Vortrag im Rahmen der „Eberbacher Impulse“ per Zoom abgehalten bzw. übertragen, obwohl wir auf das persönliche Miteinander an sich immer großen Wert legen. Er kamen erstaunliche Reaktionen – auffälliger Weise aber immer „nur“ persönlich und bilateral. Das, was ins Herz geht, und die persönliche Erfahrung ist offensichtlich etwas, das man nicht zur Schau stellen will.

Das Gleiche gilt für die Meditation: Warum und wie wir persönlich meditieren, vor allem auch, was uns dabei widerfahren ist, behalten wir gern für uns. Ja, es ist sogar wichtig, dass wir die Dinge bei der Weitergabe des Geschenks der Meditation nicht zu sehr verkomplizieren und mit unseren eigenen Vorstellungen und Erfahrungen überfrachten. Die Grundregeln der Meditation sind einfach: Wir setzen uns in Stille hin, beginnen das Mantra innerlich zu sprechen und nehmen bei Ablenkungen das Mantra immer wieder neu auf. Mehr als diese Einfachheit braucht es nicht! Das sollten wir auch so einfach weitergeben – gerade in dieser komplizierten Welt!

In einem Buch über die die Gründerväter der Bundesrepublik Deutschland habe ich neulich über die Gabe Konrad Adenauers gelesen, die Dinge in ihrem Wesenskern zu erfassen und entsprechend auf den Punkt zu bringen. Denn seine Überzeugung sei gewesen, dass *das Wirkliche in der Tiefe immer einfach* sei. So ist es in der Politik, bei uns selbst und auch in der Meditation. Kompliziert wird es, wenn wir dem Ego zu viel Raum geben, sodass es den Blick für die tiefen und einfachen Wahrheiten verstellt. Dann ist die Sprachverwirrung des Turmbaus zu Babel nicht mehr weit. Deshalb ist es so wichtig, dass wir - auch im gesellschaftlichen Miteinander – immer wieder eine Stufe tiefer gehen, bis wir uns wieder in gemeinsamen Wahrheiten verbunden fühlen. So lässt sich auch der - manchmal notwendige - Streit aushalten.

### **Überleitung in die Stille:**

Suchen wir das Wirkliche in der Tiefe, suchen wir die Tiefe in der Einfachheit, suchen wir die Einfachheit in unserem Mantra. Dann lassen wir unser Ego zurück und es öffnet sich die Tür zur tiefsten Wahrheit, nämlich dass wir geliebt und getragen sind: Ma-ra-na-tha - komm Herr!