Marcus Lübbering

ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

Gedanken zur Meditations-Woche 6. bis 12. September 2021

Zitat: „Alles in Maßen!“

Gedanken dazu:
Diesen guten Rat kennen wir nur allzu gut. Aber wenn wir uns umschauen, sehen wir, dass er nicht leicht zu beherzigen ist. Es gibt so viele Beispiele, die zeigen, dass das, was in der Theorie richtig ist, im Leben schwer umzusetzen ist. Probleme von Übergewicht, Missbrauch von Alkohol und sogar zu detaillierte Vorschriften in Gesetzen und Verordnungen zeigen uns, dass man es mit allem übertreiben kann. Der eine oder andere erinnert sich vielleicht an die „Maßhalte-Apelle“ von Ludwig Erhard in Zeiten des „Wirtschaftswunders“, die gerade in Zeiten von Streiks bei der Bahn und Ähnlichem wieder aktuell sind. Vor allem aus dem eigenen Lebensumfeld wissen wir, wie schädlich die Auswirkungen von Maßlosigkeit sind und dass sie einen Teufelskreis ständiger Verschlimmerung auslösen können.

Dabei steckt in allem etwas Gutes: Whiskey ist zum Beispiel ein gälisches Wort und bedeutet so viel wie „Wasser des Lebens“. Aber wie viel Leben kann dieses „Wasser“ zerstören, wenn das angemessene Maß überschritten wird! Es entsteht eine Sucht, die den Menschen von seinem Wesenskern immer mehr entfremdet und an seine Stelle tritt.

Anders ist es bei der Meditation: Es leuchtet vielen ein, dass die Meditation in vielerlei Hinsicht helfen kann, ja sogar eigentlich fast zu einfach ist, um Menschen, die gelernt haben, alles rational zu entscheiden, zu überzeugen. Aber das Einfache ist eben nicht leicht, vor allem nicht leicht umzusetzen, sodass die regelmäßige Meditations-Praxis schwer durchzuhalten ist.

Alle Theorie ist grau. Es gibt eben nichts Gutes, außer man tut es, heißt es auch. Und alle Theorie hilft nichts, sondern man muss die Wirkung der Meditation selbst erfahren. Ebenso ist es auch in anderen Bereichen, zum Beispiel beim Schwimmen: Alles Wissen über das Wasser und darüber, wie man schwimmt, wird mir das Schwimmen noch nicht beibringen können. Genauso muss ich auch bei der Meditation „ins Wasser springen“, sonst bleibt es bei nutzlosen Trockenübungen. Und erst dann erfahre ich, was es bedeutet, dass erst das stille Wasser mich in die Tiefe und auf den Grund schauen lässt.

Alles in Maßen also – das gilt im Übrigen auch für das Meditieren: Wenn ich mir dafür eine bestimmte Zeit genommen habe und mich in der Stille schlecht oder gut fühle – ich sollte es trotzdem bei der gesetzten Zeit belassen. Auch die Zeit hat ein Maß! Und wenn ich in der Stille ein noch so tiefes Erlebnis habe, nach der festgelegten Zeitspanne geht es wieder um andere Verpflichtungen in meinem Leben – aber fokussierter und auch dabei mit mehr Maß als zuvor.

Überleitung in die Stille:
Benedikt von Nursia wird oft mit einem Wanderstab dargestellt. Der Stab ist eine Stütze, aber eben auch ein Maß für den Schritt. Der Wanderstab in unserer Meditation ist das Mantra. Es gibt den Rhythmus vor, mit dem wir durch die Stille gehen. Wenn wir aus dem Tritt kommen, nehmen wir den Schritt mit diesem Stab wieder auf, um auf dem Weg zu uns selbst weiter voranzukommen, ohne aus dem Tritt zu geraten. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...

Academie Kloster Eberbach – Werte in Wirtschaft und Gesellschaft e.V., Kloster Eberbach, 65346 Eltville
ANSCHRIFT Bahnhofstraße 40, 65185 Wiesbaden TEL +49 (0) 611 94 58 94 70 FAX +49 (0) 611 94 58 94 71
MAIL info@kloster-academie.de WEB www.kloster-academie.de BANK Deutsche Bank Wiesbaden IBAN DE60 5107 0021 0400 1590 00
VORSTAND Marcus M. Lübbering (Vors.), Martina Mattick (Stv. Vors.), Thomas Köhler (Schatzmeister), Katja Rodtmann (Schriftführerin), Klaus Hamburger, Dr. Beate Martens-Düring, Detlef Mühlbrandt, Thomas Zimmermann. VEREINSREGISTER Nr. 4227