Marcus Lübbering

ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

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

Zitat: „Ich habe gemerkt, wie wichtig eine Unterbrechung im Alltag ist."

Gedanken dazu:
Diese Aussage einer Teilnehmerin am Ende unseres „Oasentages" der Academie Kloster Eberbach am Samstag vor dem Zweiten Advent bringt auf den Punkt, worum es auch beim Meditieren geht: Es ist wichtig, nicht nur abzuschalten, sondern bewusst zu „unterbrechen". Das gilt in vielerlei Hinsicht: An den Börsen zum Beispiel gibt es inzwischen, wenn sich ein Abwärtstrend unaufhaltsam zu beschleunigen droht, sogenannte „Circiut Breaker", d.h. Kreislauf-Unterbrecher. Die Wertpapier-Händler sollen, wenn der Handel unterbrochen wird, erst einmal in Ruhe überlegen, was da an den Märkten gerade passiert, und – mit besserem Überblick – noch einmal Ihre Kauf- und Verkauf-Programme überprüfen, bevor die automatische Abwärtsspirale der Kurse noch weiteren Schaden anrichtet. Wir kennen solche „Unterbrecher" auch aus der Elektrotechnik: Sogenannte Leitungsschutzschalter können einen Stromkreis bei Überlast und Kurzschluss selbsttätig abschalten, damit die Leitungen vor Beschädigung durch Erwärmung infolge zu hohen Stroms geschützt werden und Brände vermieden werden.

Es gibt – nicht nur im Wirtschaftsleben - Wichtigeres als die „Logik der Algorithmen" und es ist gut, auch bei uns selbst einen Schalter zu kennen, den wir persönlich möglichst regelmäßig immer wieder an bestimmten Punkten umlegen können, damit unser eigener innerer „Akku" nicht zu sehr unter „Dauerlast" auszuzehren droht. Wenn wir das tun, merken wir auf einmal, was wirklich wichtig ist; wir sehen die Dinge in ihrer wahren Bedeutung, auch ihre Verbindung untereinander - wir erkennen manchen Sinn; und wir hören auf einmal Dinge, die wir zuvor überhört haben. Auf dem Oasentag sagte ein Teilnehmer über die erlebte Stille: „Es kam mir vor, als habe jemand den Lautsprecher hochgedreht." Damit meinte er nicht etwa Weihnachtslieder, die uns in Geschäften und auf Weihnachtsmärkten jetzt – wenn wir denn noch hindürfen - wieder entgegentönen, sondern den „Lautsprecher" für das, was wir nur bei bewusstem Wahrnehmen hören können. Es ist ja tatsächlich so: Wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen, nehmen wir sehr oft auf einmal Geräusche wahr, die wir vorher nicht gehört haben – angefangen vom Brummen des PC im Raum und dem Gebläse der Klimaanlage über Laute, die aus anderen Räumen oder von der Straße zu uns herein „klingen", bis hin zu unseren „inneren Geräuschen", die wir aber auch gleich wieder versuchen loszulassen.

Unser Mantra hilft uns dabei; wie das Licht der Kerzen, die wir jetzt im Advent - eine nach der anderen - anzünden, uns zur Ruhe bringt. Das Licht vertreibt die Finsternis, das Mantra die äußeren und inneren „Geräusche" und Gedanken. In der sehr hörenswerten Sendung „Tag für Tag" im Deutschlandfunk am 26. November zum Chanukka-Fest, das dieses Jahr mit dem Ersten Advent zusammenfiel, sagte der jüdische Publizist Günther Bernd Ginzel: Die einfachste Übung der Hoffnung sei es, eine Kerze anzuzünden. (Mediathek: „Wir sind ein ewiges Licht")

Überleitung in die Stille:
Die einfachste – aber sicher nicht leichte - Übung in der Stille ist es, das Mantra immer und immer wieder innerlich zu sprechen. Auch das vertreibt unsere Dunkelheit. Ma-ra-na-tha...