Marcus Lübbering

ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

Gedanken zur Meditations-Woche 8. bis 14. August 2022

Zitat (aus den Losungen dieser Woche, Jes 43,2):
„Wenn du durchs Wasser schreitest, bin ich bei dir, wenn durch Ströme, dann reißen sie dich nicht fort."

Gedanken dazu:
Bei mir ist am Sonntag eine dreiwöchige Ferienzeit zu Ende gegangen. Vielleicht liegt es am zunehmenden Alter, aber wenn ich zurückdenke, gehen mir – abgesehen von vielen wertvollen Begegnungen und Begebenheiten mit anderen Menschen, vor allem auch aus der eigenen Familie – zwei Dinge durch den Kopf: Zum einen die Erinnerung an die Lieder von Taizé, die mit ihrer Einfachheit und Schönheit tiefe Furchen in den „Acker der Erinnerung" gezogen haben. Eine Fahrt bei untergehender Sonne auf den Höhen der Eifel wurde bei diesen Gesängen zu einem solch ergreifenden Erlebnis, dass niemand mehr ein Wort sprach, auch als wir wieder in unserer Ferien-Unterkunft angekommen waren. Wir umarmten uns nur, gingen wortlos ins Bett und hörten beim Einschlafen noch einen Podcast vom Dom-Radio Köln mit spirituellen Gesängen und Gebeten von einer Lichterfeier aus Taizé. – Welch ein Kontrastprogramm zum vielleicht sonst üblichen Abendkrimi! Der nächste Tag fing so jedenfalls auch ganz anders an! Ich kann diese „Übung" nur empfehlen – gerade auch für die, die sonst meditieren und durch die Wiederholung des Mantra alles loslassen und den Alltag mit anderen Augen zu sehen lernen. Die Lieder aus Taizé können Ähnliches bewirken, wenn man sich hinein hört.

Die zweite einfache Erinnerung: Wenn Sie schon einmal an den Maaren in der Eifel gewandert sind, können Sie sich vielleicht in den Reiz dieser Landschaft bei herrlichem, angenehm warmem Sonnenschein versetzen. Nur wenige Wanderer waren mit uns unterwegs, und wir suchten mit unserem Enkelkind die Esel, die dort frei herumlaufen und die man nach Belieben streicheln kann. Und tatsächlich, da waren sie, unten am Weinfelder Maar. Wir gingen hinunter und setzen uns zwischen die Tiere, die hin und wieder am Wasser tranken. Ab und zu ein Schnaufen oder Niesen, ein Schütteln wegen der Fliegen, aber sonst nur Stille. Und wenn man auf die Stille hörte, gab es da noch etwas, was man leicht überhören konnte. Tatsächlich musste meine Frau mich erst darauf aufmerksam machen: Das Wasser, das ganz sachte immer wieder kleine Wellen ans Ufer spülte. Einmal von dem sachten Anspülen der Wellen angezogen, konnte man kaum mehr weghören. Es ließ alles vergessen, was um einen herum passierte.

Meditieren mit den Wellen des Meeres, die – wie die Züge des Atems – kommen und gehen, so haben wir es in unserem Workshop Meditation mit Pater Helmut Schlegel mehrfach gehört. Ein kraftvolles Bild! Aber offensichtlich braucht man gar nicht ans Meer zu fahren, um diese Erfahrung in der Natur zu erleben. Ich bin sicher, dass es auch im Alltag genug Gelegenheiten gibt, um auf die Stille zu hören. Wir müssen natürlich dafür offen sein bzw. sie suchen. Und das regelmäßige Aufsuchen der Stille für die Meditation ist ein guter Lehrmeister dafür, dass wir die Stille auch in anderen Situationen hören – in uns selbst, in der Begegnung mit unseren Mitmenschen und auch in schwierigen Lebensphasen, für die wir neuen Mut schöpfen können.

Überleitung in die Stille:
Schaffen wir uns durch die Erfahrung der Stille immer neuen Mut. In der Stille wächst auch die Kraft, dem Alltag immer wieder neu begegnen zu können. 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