Marcus Lübbering

ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

Gedanken zur Meditations-Woche 5. bis 11. September 2022

Zitat (Silvia Ostertag, 1942–2011, Zen-Meisterin und Therapeutin):

„Die Bereitschaft,
leer zu werden
Die Bereitschaft,
kommen zu lassen
Die Bereitschaft,
von vorne zu beginnen
Diese Bereitschaft –
Das ist Üben“

Gedanken dazu:

Die Meditation ist ein solches Üben. Sie erhöht die Bereitschaft, leer zu werden. Erst wenn wir leer werden, d. h. Abschied nehmen von unseren eigenen Gedanken, Vorstellungen und Ambitionen, sind wir aufnahmefähig für Andere, für Neues, für das, was ist.
Pater Helmut Schlegel hat auf dem Meditations-Workshop der Academie am vergangenen Wochenende den wohl wahren Satz gesagt: „Wir können so viel planen, wie wir wollen, das Leben kommt immer anders.“ Es ist gut, wenn wir darauf vorbereitet sind.
Wir tun also gut daran das Loslassen zu lernen. Das gilt für unsere eigenen Vorstellungen, für Materielles, für Menschen, Beziehungen und Freundschaften, für die eigenen Kinder, wenn sie aus dem Haus ziehen, ja sogar für unser eigenes Leben.

Am Samstagabend habe ich eine ausgezeichnete Predigt von einem Seelsorger gehört, der noch in der Tschechoslowakei ausgebildet worden war, als die Kirche dort noch von dem kommunistischen Regime verfolgt wurde. Er sprach genau über diese „Kunst des Loslassens“. Er sagte, dass das Loslassen natürlich oft schmerzhaft ist und sehr wehtun kann. Wir müssen trotzdem versuchen, mit dem Verlust umzugehen. In der Predigt war die entsprechende Aussage, dass das „Los-lassen“ dann auch immer mit einem „Sich-Ein-lassen“ einhergehe: Ich muss mit der neuen Situation umgehen und sie letztlich annehmen. Das kann lange dauern, aber wer zu lange krampfhaft an etwas festhält, der verspannt seelisch und auch körperlich. Wir können darüber krank werden. Im Übrigen müssen wir uns auch immer wieder auf andere Menschen einlassen, wenn wir ihnen gerecht werden wollen. Erst das bringt uns als Gemeinschaft voran.

Auch die Predigt, der ich am Samstag zuhören konnte, hatte dann einen positiven Ausklang: Gerade die deutsche Sprache habe in dem Wort „Loslassen“ durchaus auch etwas Positives. Das Präfix „Los“ werde ja auch in anderem Zusammenhang gebraucht, nämlich wenn es zum Beispiel um einen Aufbruch gehe, so auch bei dem Startsignal „Auf die Plätze – fertig – los!“

Überleitung in die Stille:

Loslassen, um leer und offen zu werden für das Neue, für das was ist. Es mag sein, dass das nicht gerade bequem ist, aber das Üben in der Stille lohnt sich: In der Meditation lernen wir anzunehmen, was ist. Das erspart uns nicht den Schmerz des Abschieds, aber es lässt uns eben auch auf die andere Seite des Verlusts schauen. Dort ist immer ein Neuanfang, für den das Auge unseres Herzens in der Stille trainiert wird. So gewinnen wir an Zuversicht. Ma-ra-na-tha...

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