Marcus Lübbering

ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

Gedanken zur Meditations-Woche 26. September bis 3. Oktober 2022

Zitat: „Nur nicht aufgeben!“

Gedanken dazu:
Die Überschrift eines Artikels im Wiesbadener Kurier im Ressort „Leben“ beschäftigte sich am 10. September mit dem Thema „Selbstdisziplin“. Es passt auch zur Meditation! Die Eigenschaft, die entscheidend für Erfolg sei, sei nicht positives Denken, sondern Selbstdisziplin. Disziplin beruhe auf Willenskraft und lasse sich wie ein Muskel trainieren. Genau diese trainierte Willenskraft entscheide über Glück und Zufriedenheit, über Karriere, Gesundheit und finanzielle Sicherheit. Erst daraus erfolgten Zuversicht uns Selbstvertrauen.

Der Sozialpsychologe Roy Baumeister wird mit einer Aussage aus seiner Studie „Die Macht der Disziplin“ auch zu den Problemen zitiert, die aus fehlender Selbstdisziplin resultieren: „Viele unserer persönlichen und gesellschaftlichen Probleme hängen mit mangelnder Selbstdisziplin zusammen: zwanghafter Konsum, Verschuldung, Gewalt, schlechte schulische Leistungen, mangelnde Produktivität am Arbeitsplatz, Alkohol- und Drogenmissbrauch, ungesunde Ernährung, mangelnde sportliche Betätigung, chronische Angst (und) Jähzorn.“

Die positiven Auswirkungen der Disziplin seien dagegen ebenfalls offensichtlich: So seien jene Menschen nachweislich erfolgreicher und würden auch länger leben, die den momentanen Gelüsten entsagen könnten, um später dann davon zu profitieren. Dabei verweist der Wissenschaftler auf ganz natürliche Prozesse, z. B. im Ackerbau: „Anstatt einen Samen sofort zu essen, haben unsere Vorfahren begonnen, ihn zu pflanzen, zu bewässern und zu warten – um später reiche Ernte einzufahren.“

Auch die Meditation trägt Früchte. Aber die Ernte, die wir durch die Meditation einfahren, sind anderer Art: Sie mögen hier und da auch messbar sein, aber wir üben diese Disziplin nicht, um einen bestimmten Effekt zu erzielen. Was in der Stille geschieht, in die wir selbstlos und ohne Absicht eintreten, verändert auf eine viel tiefere Art und Weise – vor allem uns: Wir lassen alles Oberflächliche los, auch unser Ego-Bewusstsein, das uns in allen möglichen Beschäftigungen und damit verbundenen Gedanken gefangen hält. Wir gelangen so zu unserem spirituellen, inneren und wahren Selbst. Die nur auf das Mantra fokussierte Aufmerksamkeit hilft uns dabei, diesen Wechsel zu vollziehen.

Welche Wirkung die Stille hat? Ich habe es auch jetzt wieder von zwei Menschen gehört, die die Trauerfeierlichkeiten zum Tod von Königin Elisabeth II. von Anfang bis Ende mitverfolgt haben: Das Beeindruckendste in London seien die zwei Minuten absoluter Stille gewesen. Selbst in Medien hieß es, die Menschen seien gerade in diesen Minuten ganz eins gewesen.

Überleitung in die Stille:
Wenn zwei Minuten Stille Menschen derart zusammenführen können, wie sehr mag dann die Wirkung unserer Meditation auf uns selbst, auf unsere Gruppen und am Ende auch auf unser Umfeld wirken. Wir sollten die Meditation sicher nicht überschätzen und ausrechnen, aber sie wird Wirkungen haben – tief in uns, und dann auch auf andere. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...