Marcus Lübbering

ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

**Gedanken zur Meditations-Woche 26. Dezember 2022 bis 1. Januar 2023**

**Zitat**:

„Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. “

**Gedanken dazu**:

Es gibt dieses Gefühl, innerlich von etwas überwältigt zu sein – ohne viel Worte machen zu müssen. Sicher kennen Sie es auch. Ich hatte einen solchen Moment im Gottesdienst an Heiligabend: Das Halleluja erklang mit einer wunderbaren, frohen Melodie, dazu noch vorgesungen von einem Kantor, den ich aus früherer Zeit aus der Gemeinde kannte. Es klang so aufbauend und unbeschwert, dazu noch im wieder vollen Kirchenschiff. Ich wollte einstimmen in den Antwortruf, aber mir versagte die Stimme; ich war einfach nur tief berührt. Alle sangen mit, aber ich musste innehalten, nach innen gehen und konnte diesen Moment nur noch „passiv“ miterleben – schweigend statt singend - und mich einfach nur beschenken lassen.

Es gibt andere solche Erfahrungen – natürlich auch im alltäglichen säkularen Umfeld: Die schönste Geburtstagsrede, die ich erlebt habe, war die von meiner Frau, die unserem irischen Freund, der uns auch verheiratet hatte, an seinem 70. Geburtstag wohlvorbereitete Worte der Wertschätzung sagen wollte. Doch nach dem „Dear Father Tom!“ versagte ihr die Stimme. Sie war nicht fähig, weiterzusprechen, sodass der zu Ehrende sie nur noch in dem Arm nehmen konnte und schlicht mit Rührung sagte: „Thank you, Maresa!“ Allen ging diese Szene ans Herz. Es waren nicht die Worte des Dankes, die diese Begebenheit so wertvoll werden ließen, sondern die kurzen Momente zwischen den wenigen Worten. Sie haben alle, die dabei waren, tief verbunden. Und die damals zugegen waren, sprechen noch heute davon.

An Weihnachten ist es das Schweigen im Stall von Bethlehem, das die Annahme des Menschen durch seinen Schöpfer symbolisiert. Nach christlicher Überzeugung steigt er zum Menschen herab, um ihn an sich zu ziehen und zu ihm aufzurichten. Der Anfang liegt im Schweigen.

In der Meditation lautet das Wort, das uns den Weg in die Tiefe führen soll, bei den meisten wohl nicht Halleluja – obwohl es auch ein Mantra sein könnte; aber es würde, jedenfalls bei mir, wohl zu viele Assoziationen auslösen. Das nüchterne Wort „Maranatha“ wird dagegen in aller Regel keine Glücksgefühle auslösen. Aber das Schöne ist, das uns dieses einfache Mantra offen dafür macht, tiefe, verbindende Momente im Leben bewusst und intensiv zu erleben. Es lehrt uns, präsent zu sein und einzugehen in die Tiefe des jeweiligen Moments. - Schön, wenn es Momente gibt, die uns glücklich machen. Was mir aber noch wichtiger erscheint ist, dass wir offen werden für die Einmaligkeit und Schönheit jedes einzelnen Moments in unserem Leben: Mit Hilfe unseres einfachen Mantras fangen wir an, bewusster zu leben, ohne dass wir das Besondere erwarten. Stattdessen erkennen wir, dass das, was ist, das Besondere ist. Wenn das geschieht, ändert sich vieles: Wir gehen anders um mit den Menschen, die uns begegnen, mit den Dingen, die uns geschenkt sind, und nicht zuletzt auch mit uns selbst.

**Überleitung in die Stille**:

Weihnachten kann jeden Moment passieren, wenn wir ganz ankommen im Hier und Jetzt. Wenn das geschieht, werden wir beschenkt durch das, was ist. – Machen wir uns bewusst auf den Weg in diesen Tagen – zur Krippe, zu uns selbst und in ein neues Jahr. Ma-ra-na-tha...

Academie Kloster Eberbach – Werte in Wirtschaft und Gesellschaft e.V., Kloster Eberbach, 65346 Eltville
ANSCHRIFT Siegfriedring 10, 6519 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