Marcus Lübbering

ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

# Gedanken zur Meditations-Woche 23. bis 29. Januar 2023

**Zitat** (Ayn Rand, 1905 - 1982, russisch- amerikanische Bestsellerautorin):

„Welches ist das Geheimnis, das unser Herz verstanden hat, aber uns nicht enthüllt, obwohl es schlägt, als würde es das Geheimnis lüften wollen."

## Gedanken dazu:

Den hier zitierten Satz fand ich in dem kleinen Büchlein „Hymne", das mir eine freundschaftlich verbundene Bekannte vor einigen Tagen gegeben hatte. Die Geschichte ist eine Absage an jegliche Form des Kollektivismus, dessen menschenverachtende Auswirkungen in der Sowjetunion vor der Ausreise der Autorin in die USA im Jahr 1926 schon bereits zutage traten. Rand blieb ihr Leben lang Atheistin und hat einen radikalen Laissez-faire-Kapitalismus vertreten. In dem Buch stellt sie in beeindruckender Weise das EGO dem WIR entgegen.

Auch wenn sie nicht weiter geht und nicht nach dem fragt, ob es hinter dem Ego noch ein tieferes, wahres Selbst gibt, so zeigt ihr Satz vom „Geheimnis des Herzens" doch, dass es sich lohnt, tiefer zu suchen. Ich habe die Aussage auch so verstanden, dass wir durch die Meditation Verbindung zu Menschen haben, die keinen Bezug zu Gott haben und anders denken als wir.

Wo finden wir unsere letzten Antworten? Vergangene Woche hörte ich in Anspielung auf den Minister-Wechsel im Bundeskabinett den Satz: „Es ist nicht schön, wenn jemand ‚in die Wüste geschickt' wird; aber wenn jemand freiwillig in die Wüste geht, ist das etwas ganz anderes." Ja, wer freiwillig in die Wüste geht, ist offen für die Einfachheit tieferer Wahrheiten und für Dinge und Fragen, die unterhalb der Oberfläche liegen – vor allem in seinem eigenen Herzen.

Auch die Meditation führt uns in eine Wüste. Sie ist manchmal intensiver, als wir es erwarten, wenn wir auf der Suche nach Ruhe und Frieden sind. In dieser Wüste können wir uns verlieren im Sand und in den Stürmen unserer eigenen Gedanken. Daher ist es wichtig – und oft macht es die Zeit der Stille erst erträglich –, eine Orientierung zu haben: Das Mantra! Es hilft uns, „gemessenen Schrittes" durch unsere Wüste zu gehen und einen Rhythmus zu finden. Es lässt weniger Verirrungen zu, bevor wir zum „Ruheplatz am Wasser" kommen.

Aber wir müssen unser Mantra ernst nehmen. Es kann durchaus passieren, dass wir regelmäßig meditieren und trotzdem immer tiefer in Verirrungen und Gefährdungen hineingeraten. Wie kann das sein – trotz Meditation? Die Antwort ist dann oft, dass wir das Mantra zwar sprechen, aber nur an der Oberfläche. Darunter lassen wir Gedanken zu, die das Mantra mehr und mehr in den Hintergrund drängen: Das Mantra wird erstickt, statt dass es uns heilen kann.

## Überleitung in die Stille:

Deshalb ist es so wichtig, immer wieder neu anzufangen und das Mantra bewusst innerlich zu sprechen. Aufmerksam auf unser Herz hören und unsere schlechten Gewohnheiten ändern – das schaffen wir nur, wenn wir das Mantra mit Hingabe sprechen. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...