Marcus Lübbering

ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

Gedanken zur Meditations-Woche 27. März bis 2. April 2023

Zitat (Bernhard von Clairvaux, 1090 – 1153, Gründer von Kloster Eberbach):
„Darin ermahne ich euch: Hört die innere Stimme."

Impuls:
Gibt es die innere Stimme, von der Bernhard von Clairvaux spricht, überhaupt? Was kann man darunter verstehen und wie äußert sie sich? Die ZDF-Redakteurin Andrea Ballschuh wird am 1. April in einer Veranstaltung der Academie im Kloster Eberbach über eine Erfahrung berichten, die sie mehr und mehr als Gotteserfahrung interpretiert. Fünf Jahrzehnte hat sie als Atheistin gelebt, auf einmal tut sich eine neue Dimension in ihrem Leben auf. Wir werden mit ihr darüber sprechen, wie es dazu gekommen ist und was diese Erfahrung bei ihr ausgelöst hat.

Was ist es, das uns zu neuen Ufern aufbrechen lässt, das uns neue Begeisterung schenkt und die Gewissheit, dass wir unser Leben im Sinne von Glück und Zufriedenheit meistern können? Es ist nicht Ablenkung und die Perfektionierung unseres Lebens, sonst könnten wir uns getrost den Algorithmen der Tech-Konzerne hingeben. Aber die werden uns nicht frei und glücklich machen, sondern – wenn wir nicht aufpassen - abhängig und unglücklich. Wer wüsste nicht um die Gefahren, auch wenn wir alle inzwischen fast immer „online" und jederzeit erreichbar bzw. „auf Sendung" sind. Und ich will das Positive an dieser Entwicklung gar nicht schlecht reden.

Als Meditierende wissen wir aber, dass wir die Antwort zu einem neuen Aufbruch immer wieder *in* uns finden (können). Wenn wir dabei in die Tiefe gehen, werden uns oft erst dunkle, verwirrende und störende Gedanken begegnen. Diese Gedanken führen uns weg vom Hier und Jetzt. Wir sind oft ganz gefangen von dem, was uns geschehen ist, und starten so in unserer eigenen „Befangenheit". Wir brauchen dann Geduld auf dem Weg des Mantra, auf dem wir die Wogen der Emotionen, Befürchtungen und berechnenden Gedanken beruhigen können. Wenn wir zur Ruhe kommen und achtsam in uns hinein hören, tut sich dann oft eine neue Tür – eine neue Erkenntnis - auf. Das merken wir manchmal erst später, wenn wir auf eine Situation anders reagieren als zuvor.

Es ist wir Teresa von Avila sagt: Der Weg nach innen führt uns durch mehrere Kammern. Bis zur innersten Herzenskammer brauchen wir Demut und Geduld. Und oft ist es ein Teil unseres Weges, dass wir vor einer neuen Tür warten, bis sie sich auftut. Wenn man von „Erfolg" bei der Meditation spricht, dann liegt der wohl am ehesten darin, dass wir vor der nächsten Tür warten und nicht weglaufen. Im Warten und Aushalten in der Stille trainieren wir für das, was für die nächste Erkenntnis wichtig ist, sodass wir die innere Stimme überhaupt wahrnehmen und dann intuitiv auf sie hören. So entsteht Klarheit für unseren Lebensweg. Wenn wir fragen, wohin wir am besten gehen sollen, lautet die Antwort dann: Den Weg, den Du gegangen bist!

Überleitung in die Stille:
Lassen wir uns wieder ein auf den Weg in der Stille, auf das Aushalten vor der nächsten Tür zu unserer inneren Herzenskammer. Wenn echte Hingabe nur in Freiheit möglich ist, wie Maria Montessori sagt, werden wir so auch frei. Jeder Schritt mit dem Mantra und jedes Aushalten darin führt weiter zur Befreiung von (inneren) Zwängen. So werden wir offen für neue Erfahrungen, für neue Erkenntnis und tieferes Glück. Halten wir aus! 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