Marcus M. Lübbering

ACADEMIE KLOSTER EBERBACH

Impuls zur Meditations-Woche vom 7. bis 13. April 2025

Zitat (Einführungs-Empfehlung für die Teilnehmer der Meditations-Nacht der Academie):
„Sie müssen hier nichts zu erreichen! Wichtig ist nur die Bereitschaft sich einzulassen auf die Stille."

Impuls:
Am vergangenen Wochenende hatten wir von Seiten der Academie von Samstag auf Sonntag eine „Meditationsnacht" im Kloster Eberbach. Wir waren eine kleine Gruppe und haben durchgehend von Samstagabend bis Sonntagmorgen meditiert - jeweils 20 Minuten im Sitzen, fünf Minuten im Gehen, dann wieder 20 Minuten im Sitzen usw. Das war sehr viel, auch für mich, aber es war eine grandiose Erfahrung! Unterbrochen wurde der Meditations-Zyklus nur von einer kurzen Lesung um Mitternacht und von einem Austausch zum Zeitpunkt der Zeitumstellung über die bis dahin gemachten Erfahrungen. Drei Dinge fielen mir dabei auf:

Erstens sagten zwei Teilnehmer, dass sie sich auf halbem Wege durch die Nacht erstaunlicherweise noch frisch fühlten. In einer Äußerung wurde dies mit dem einleitenden Hinweis zu der Veranstaltung in Verbindung gebracht, dass es in der Nacht nichts zu erreichen gebe. Damit, so einer der Teilnehmer, sei ihm der Druck genommen worden, den man sich aufgrund eines falschen Leistungsdenkens in der Meditation selbst machen könne. - Es kann ja durchaus sein, dass man durch das Meditieren resilienter und am Ende sogar auch leistungsfähiger wird. Das sollte aber nicht die Absicht beim Meditieren sein. Ja, wenn man sich in der Meditation selbst unter Druck setzt, etwas erreichen zu müssen, ist man tatsächlich bereits längst aus der Meditation ausgestiegen.

In anderen Äußerungen der Teilnehmer ging es zweitens um das Mantra. Das Wort „Maranatha", so sagte eine Teilnehmerin, komme ihr entgegen, weil es ein etwas längeres Wort sei und weil es sie in einen Rhythmus bringe, der es ihr einfacher mache, bei dem Wort zu bleiben. Das ist eher untypisch, weil das Wort „Maranatha" für manche, die mit der Meditation beginnen, eher ein ungewohnt langes Wort ist, auf das sie sich mühsam konzentrieren müssen. Dann kann man versuchen, die ersten beiden Silben beim Einatmen innerlich zu sprechen („Ma-ra…) und die letzten beiden Silben beim Ausatmen („…na-tha"). Interessant schien mir aber die Aussage, dass dieses Mantra in einen „einfachen Rhythmus" führe und gerade in einer Nacht gemacht wurde, in der wir uns viel Zeit für die Meditation genommen hatten.

Und das ist mein auch dritter Punkt: Ich selbst habe noch nie eine Nacht durchmeditiert, wenn auch jetzt „nur" im Wechsel von Sitz- und Geh-Meditation. Es fiel mir aber auf, dass auch mir die Konzentration in der Nacht relativ leicht fiel. Woran kann das gelegen haben? Es könnte etwas damit zu tun haben, dass ich dem Mantra leichter treu bleiben konnte, weil ich sonst nach der Meditation üblicherweise gleich wieder etwas anderes tun muss, was meine Gedanken sofort vereinnahmt. Das Loslassen der Situation, in der wir stehen, will also auch geübt sein.

Überleitung in die Stille:
Wir müssen dafür nicht gleich Nächte hindurch meditieren; aber es kann sein, dass es stiller in uns wird, wenn wir vor allem das bewusst loslassen, was nach der Meditation für uns zu tun ist. Ma-ra-na-tha – komm, Herr…