WÖCHENTLICHE IMPULSE

Impuls zur Meditations-Woche vom 2. bis 8. November 2026

von Marcus M. Lübbering

> **ZITAT** *„Durch drei Pforten zur Gegenwart?“* — Martin Laird, Prof. für frühchristliche Theologie an der Villanova University, PA



Impuls: Durch drei Pforten zur Gegenwart

Diese Woche soll es noch einmal um einige Passagen aus dem Buch „Ins Stille Land“ von Martin Laird gehen, weil sie für die Praxis unseres Weges der Meditation hilfreich sein könnten.

Das Buch nennt drei Pforten auf dem Weg in das Hier und Jetzt. Der Weg zur ersten Pforte, so der Autor, sei weitgehend von praktischen Sorgen gekennzeichnet. Gerade

hier spiele das Gebetswort bzw. das Mantra eine Schlüsselrolle. Es wirke bei allen umherschweifenden Gedanken wie ein Gegenmittel, quasi wie eine Impfung: Der „Impfstoff“ des Gebetswortes erde das innere Chaos, ermögliche es, die Dinge loszulassen und „unsere endlosen ach so cleveren Gedankengänge zu durchschauen.“ Das Gebetswort wird zu so etwas wie einem Schutzschild oder Zufluchtsort.

Zur nächsten Stufe schreibt Martin Laird: „Beim Durchschreiten der zweiten Pforte besteht die Hauptaufgabe darin, mit dem Gebetswort eins zu werden. So wie … ein Tänzer mit dem Tanz eins wird.“ Dies geschieht nach einiger Zeit der Übung, aus der eine offene, entschlossene Haltung wächst. So erkennen wir auch zwanghafte mentale Muster, die unsere Gedanken und Gefühle formen und antreiben. Unsere Reaktion auf bestimmte Reize entstehen nach Aussage des Autors, „wenn der Verstand eine seiner Millionen Hände benutzt, um nach etwas zu greifen (real oder imaginär).“ Es gibt in dieser Phase aber einen Trost, der lautet: „Die Tendenz des Geistes, sich an etwas zu klammern, wird nun zum Gegenstand der Heilung, Reinigung und Vereinigung, was ihm hilft, ruhig und empfänglich zu bleiben.“ So komme ins Bewusstsein, was zuvor aus dem Bewusstsein verdrängt wurde. Aber jetzt können wir es annehmen. Das Gebetswort verwandelt sich „von einem Schutzschild in ein Flussbett …, das eins mit dem Fluss ist“, so das Bild.

Schließlich die dritte Pforte: Hier kann uns die eigene Anstrengung gar nicht mehr weiterhelfen. Wir überschreiten diese Schwelle nur, wenn wir warten und aushalten können. Das Gebetswort legt hier den gegenwärtigen Augenblick auf eine Art und Weise frei, die mit Worten nicht zu beschreiben ist. Das können wir uns – selbst bei größter Disziplin – nicht erarbeiten. Es ist Geschenk, Befreiung und Gnade! Martin Laird spricht von der „alles versöhnende[n] Stille Gottes“, sie sei das „Abschiedsgeschenk des Gebetswortes.“

Überleitung in die Stille

Das Bild vom Weg durch die drei Pforten in die Gegenwart könnte in noch viel mehr kleine Einzel-Phasen unterteilt werden, die sich oft auch überlappen, so der Autor. Bei der Meditation gibt es keinen stetigen Fortschritt. „Lineare Vorstellungen“ über den Erfolg seien fehl am Platz. Wir sollten uns auch nicht fragen: „Wie weit bin ich schon fortgeschritten?“ Die Meditation sei vergleichbar mit der Arbeit eines Gärtners: Der wende „jahrelang eingeübte Fähigkeiten an, wie zum Beispiel das Kultivieren der Erde, Gießen, Düngen, Unkrautjäten, Beschneiden. Wenn er … nicht das tut, was ein Gärtner tun sollte, werden die Pflanzen schlecht gedeihen.“

Haben wir den Mut zur Stille und öffnen wir uns für das, was ist: Ma-ra-na-tha – komm, Herr…

Academie Kloster Eberbach – Werte in Wirtschaft und Gesellschaft e.V.

SITZ	Kloster Eberbach, 65346 Eltville
POST	Siegfriedring 10, 65189 Wiesbaden
KONTAKT	+49 (0) 160 – 95 81 20 80 · info@kloster-academie.de · www.kloster-academie.de
BANK	Deutsche Bank Wiesbaden · IBAN DE60 5107 0021 0400 1590 00
VORSTAND	Marcus M. Lübbering (Vors.), Edgar Salzmann (Stv. Vors.), Thomas Köhler (Schatzmeister), Susanne Modrow (Schriftführerin), Christine Bösel, Klaus Hamburger, Dr. Hans Stephan Plock, Thomas Zimmermann
REGISTER	Vereinsregister Nr. 4227