
WÖCHENTLICHE IMPULSE

Impuls zur Meditations-Woche vom 5. bis 11. Oktober 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „Ich musste sie schütteln, damit sie nach vorn kamen und die Kontrolle ... übernahmen.“ — Passagier des Flydubai-Flugzeugs, das vergangene Woche entführt werden sollte



Impuls: Wachsamkeit im Leben wächst aus der Stille

In der letzten Woche ging es hier um den Frieden, dem wir uns in der Stille öffnen können. Er entspricht einer tiefen Sehnsucht des Menschen, und so ist es letztlich eben auch mit der Stille, die wir in der Meditation anzunehmen lernen. Sie schenkt uns einen Frieden, der uns verändert.

Laurence Freeman OSB, der Leiter der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation schrieb dazu vergangene Woche in seinen täglichen als „Daily Wisdom“ versandten Texten genau passend: „Die Erfahrung des Friedens verändert die Gesellschaft. Eine friedliche oder gerechte Gesellschaft wird es nicht geben, wenn wir keinen Frieden in unseren Herzen tragen. Wir müssen den Frieden in unserem Herzen finden, ihn zuerst in unserem Herzen freisetzen. Natürlich stoßen wir bei der ‚Arbeit‘, die nötig ist, um unser Herz für den Frieden zu öffnen, auf Widerstand. Vielleicht werden wir ungeduldig oder sind einfach nur bequem [bzw. wir geben auf]. Das sind die beiden Hindernisse für jedes spirituelle Leben: Einerseits die Bequemlichkeit – wir leisten diese Arbeit einfach nicht; andererseits die Ungeduld, d. h. wir geben auf, weil sich keine schnellen Erfolge einstellen. Deshalb brauchen wir Disziplin...“

Der Friede ist also keine Gefühlsduselei. Er stellt sich nicht von alleine ein. Wir müssen ihm Raum schaffen. Das ist mit Arbeit und Disziplin verbunden. Wenn wir nicht der Gefahr eines falschen Friedens erliegen wollen, müssen wir wachsam sein. Dabei gehen Wachsamkeit und Achtsamkeit miteinander einher: Die Achtsamkeit üben wir in der Meditation auch, damit wir in unseren täglichen Routinen wachsam bleiben. Tatsächlich scheint es so, als hätte unsere Gesellschaft über die vergangenen Jahre viel von dieser Wachsamkeit verloren, was Auswirkungen auf viele Lebensbereiche hat. Deshalb sollten wir uns wieder stärker darin üben.

Was Wachsamkeit bewirken kann, das hat für mich in der vergangenen Woche die versuchte Flugzeugentführung gezeigt. Es ging zwar nicht um den Frieden als solchen, aber doch um nicht weniger als Leben und Tod: „Sit back and enjoy your flight“, heißt es so oft, wenn ein Flugzeug startet. Ich weiß nicht, ob das auch der Flugkapitän der Flydubai-Maschine am 30. September nach dem Abflug gesagt hat, aber sicher haben sich die Passagiere in diesem Sinne nach dem Start zurückgelehnt. Und dennoch: Als der Angriff auf den Flugkapitän begann, waren genügend Menschen hellwach, um eine Katastrophe wie möglicherweise am 11. September vor 25 Jahren zu verhindern. Meine These ist, dass die israelischen Passagiere, die so beherzt eingeschritten sind, trainiert durch die Wachsamkeit gegenüber der ständigen Bedrohung durch Anschläge in ihrem Heimatland, sofort begriffen haben, worum es ging. Sie waren „voll da“ und haben andere im wahrsten Sinnen des Wortes wach „geschüttelt“, damit sie ihren Teil zur Rettung beitragen konnten. Ihr Leben mit der Bedrohung hat sie geschult.

Überleitung in die Stille

Auch wir tun gut daran, unsere Achtsamkeit in der Stille zu üben. So kann auch unsere Wachsamkeit gegenüber Gefährdungen des Friedens und für Leib und Leben wachsen.

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