
WÖCHENTLICHE IMPULSE

Impuls zur Meditations-Woche vom 12. bis 18. Oktober 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „Wachet und betet!“ — Mt 26, 41



Impuls: Wachet und betet

Letzte Woche ging es um das Thema Achtsamkeit im Innern, die zu Wachsamkeit im Leben führt. Ich möchte den Gedankengang diese Woche aus christlicher Sicht ergänzen – angeregt durch ein Lied zum Wachen und Beten, das der Taizé-Chor LUMEN CORDIUM kürzlich beim Abendgebet aus Anlass des 20jährigen Bestehens gesungen hat. In der Heiligen Schrift wird an vielen Stellen zu Wachsamkeit aufgerufen. Das beginnt im Alten Testament, vor allem aber ist davon in den Evangelien die Rede. Hier einige Beispiele aus den Reden Jesu:

- Nehmt euch in Acht, dass ... die Sorgen des Alltags euer Herz nicht beschweren... Wachet und betet alle Zeit! (Lk 21, 34 – 36)

- Seid also wachsam! Denn ihr wisst weder den Tag noch die Stunde. (Mt 25,13)
- Was ich aber euch sage, das sage ich allen: Seid wachsam! (Mk 13,37)

Auch die Apostel rufen uns zur Wachsamkeit auf. Auch dazu einige Zitat aus deren Briefen:

- Seid wachsam, steht fest im Glauben, seid mutig, seid stark! (1 Kor 16,13)
- Hört nicht auf zu beten und zu flehen! Betet jederzeit ...; seid wachsam... (Eph 6,18)
- Lasst nicht nach im Beten; seid dabei wachsam und dankbar! (Kol 4,2)
- Seid nüchtern, seid wachsam! (1 Petr 5,8)

Die Bibel ist ein „Buch des Lebens“, das zur Weisheitsliteratur der Welt gehört und insgesamt viele solcher Aussagen beinhaltet. Als Buch des Lebens erscheint sie weniger ein Buch mystischer Praxis, aber sie weist immer wieder auf diese Notwendigkeit hin. Eins der zentralen Bücher von Laurence Freeman, des Leiters der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation, trägt den Titel: „Jesus, der Lehrer in Dir“. Durch solche Literatur wird uns das Auge geöffnet für die „Zwischentöne“ auch der Zurückgezogenheit Jesu, der in der Einsamkeit und Stille immer wieder die Verbindung und Einheit mit dem Vater sucht. Daraus hat er geschöpft, als er in seiner Lehre von der Wachsamkeit gesprochen hat, die er sich von den Menschen wünscht, damit sie die Herausforderungen des Lebens bestehen könnten. Insofern verstehe ich auch die Aussage „Wachet und betet!“ durchaus in dem Sinne, dass derjenige der betet – und meditiert – wachamer durch sein Leben geht. Das (innere) Beten und Meditieren kann so gesehen als Voraussetzung für echte und wirksame Wachsamkeit im Leben verstanden werden. Die Lehre zum Leben aus der Schrift sollte mit dem Lehrer, der uns innerlich führt, verbunden sein!

Das kann man schon den zwölf „Konferenzen“ von Johannes Cassian entnehmen, und kürzlich hat auch Ulrich Ott im Podcast der Akademie Kloster Eberbach darauf hingewiesen, wie wichtig – bei allen unterschiedlichen Wegen der Meditation – der persönliche Lehrer ist.

Überleitung in die Stille

Aus der stillen Achtsamkeit gegenüber dem Vater ist auch Jesus seinen Weg in dieser Welt mit großer Wachsamkeit Schritt für Schritt gegangen – mit großer Präsenz für die Menschen, denen er begegnet ist und denen er so die Augen öffnen konnte – für das, worauf es ankommt. Diese Gegenwart können wir heute noch suchen, und der Botschaft daraus folgen: Es kommt auf die Liebe an – zu den Menschen, zu uns selbst und zu Gott.

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