
WÖCHENTLICHE IMPULSE

Impuls zur Meditations-Woche vom 19. bis 25. Oktober 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „Der Kompass des Geistes ist zu unstet.“ — Ronald S. Thomas, 1913 – 2000,
Walischer Lyriker und anglikanischer Geistlicher



Impuls: Mit dem Gebetswort in die Stille

In dem Buch „Ins Stille Land“ von Martin Laird, das seit diesem Jahr in deutscher Übersetzung vorliegt (Vier-Türme-Verlag), fand ich das o. g. Zitat des Lyrikers Ronald Stuart Thomas, der in Holyhead aufgewachsen ist. Ich erinnere mich noch gut, dass ich von dort aus als Kind mit meinen Eltern oftmals mit dem „Mail-Boat“ nach Irland gefahren bin und an der Irischen See zum ersten Mal die tosenden, unheimlichen Wellen des Meeres gesehen und erlebt habe. Ich kann mir vorstellen, dass auch dem

walisischen Dichter ähnliche Bilder durch den Kopf gingen, als es darum ging den Geist in den tosenden Fluten der eigenen Gedanken zur Ruhe zu bringen.

„Der Geist hat unzählige Gesichter.“, so schreibt es Martin Laird in seinem Buch. Wir gehen wir damit um? Auf dem Weg „Ins Stille Land“ kommt es laut diesem Autor, der als Professor für frühchristliche Theologie und Spiritualität an der Villanova University in Pennsylvania lehrt, darauf an, dass wir den Geist zur Ruhe bringen, indem wir ihm etwas zu tun geben. Er sagt: „Wenn er [der Geist] nicht still sein kann, dann gib ihm einen kurzen Satz oder ein Wort, das er im Stillen wiederholen soll.“ Dabei bezieht er sich explizit auf die Tradition der Wüstenväter, und er hat auch einen Rat, wie wir mit Gedanken umgehen sollten, die so sicher „wie das Amen in der Kirche“ beim Meditieren auftauchen werden. Dazu meint er: „Wir werden feststellen, dass wir ständig abgelenkt werden. Sobald uns bewusst wird, dass unsere Aufmerksamkeit von einem Gedanken entführt wurde, bringen wir uns sanft zum Gebetswort zurück.“ Die ständige Rückkehr zum Mantra übt uns ein für längere Phasen ohne Gedanken.

Um in die Stille einzutauchen und um die Gedanken in Schach zu halten, ist das Mantra also eine wirksame Hilfe, und zwar während der Meditation, aber auch darüber hinaus. Martin Laird: „Wir widmen ihm [dem Gebetswort bzw. Mantra] unsere ganze Aufmerksamkeit während der Zeit, die wir für das Gebet reserviert haben und auch immer dann, wenn wir das Denkvermögen des Verstandes gerade nicht brauchen. Wir denken nicht über die Bedeutung des Gebetswortes nach. Wir wiederholen es einfach.“ Ja, wie viel Streit könnte vermieden werden, und wie viel Empathie könnte wachsen, wenn wir unser Mantra so einsetzen würden! Wir würden auf Menschen, Situationen und vor allem auch auf Probleme ganz anders eingehen und damit umgehen als in Routine-Reaktionen und oft unüberlegter hektischer Betriebsamkeit.

Überleitung in die Stille

Nehmen wir uns die Empfehlungen von Martin Laird zu Herzen! Meditation mag für viele von uns beim Einstieg etwas fremd wirken, aber wir machen uns auf einen Weg, der Segen für uns und andere bringen kann. Hören wir noch einmal auf die Erfahrung des Autors: „Am Anfang mag dies uns etwas künstlich und mühsam erscheinen, aber mit der Zeit wird es uns zur zweiten Natur. Wir finden darin ein Zuhause und eine Zuflucht. Bei all dem bleibt die grundlegende Praxis die gleiche: Wann immer wir feststellen, dass ein Gedanke unserer Aufmerksamkeit entführt hat – und von diesen Gedanken gibt es zahlreiche und zudem oft sehr subtile –, lenken wir unsere Aufmerksamkeit sanft zurück auf die stille Wiederholung des Gebetswortes.“

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