
WÖCHENTLICHE IMPULSE

Impuls zur Meditations-Woche vom 21. bis 27. September 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „Das Matra schwingt wie eine Stimmgabel zwischen der bewussten und der unbewussten Psyche mit und öffnet in gewissem Maße das Bewusstsein für das Unbewusste.“ — Neil Mc Kenty, „In the Stillness Dancing – The Life of Father John Main“, NY 1986



Impuls: Das Mantra als Disziplin

Vergangene Woche ging es hier um wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse zur Meditation und wie sie genutzt werden können. In dieser Woche möchte ich eine Ergänzung aus christlicher Sicht vornehmen, denn Religion und Glaube sind – in allen Kulturkreisen – die Grundlage der meditativen Praxis. Auch wenn die Meditation heute

teilweise rein säkular praktiziert wird, so kann eine Rückkopplung zu den Wurzeln sehr hilfreich sein, und eröffnet uns in unserer vom Nutzendenken bestimmten Lebensweise eine tiefere Dimension.

Zwar sagt auch Johannes Cassian über die Wüstenväter, dass diese empfohlen hätten, mit einer „Formel“ zu beten. Das kann heute aber leicht missverstanden werden als ein Hinweis, dass die christliche Meditation, in der nur das eine Wort oder „Mantra“ als Gegenstand der Aufmerksamkeit innerlich gesprochen und wiederholt wird, nur eine von vielen Techniken ist, die man beim Meditieren verfolgen kann. Das wäre eine verkürzte Sicht!

Bereits der Wegbereiter der Weltgemeinschaft für christliche Meditation (WCCM), John Main, hat darauf hingewiesen, dass der Ausdruck „Technik“ für die Anwendung des Mantra und den Umgang damit auf eine gewisse „Ungeduld“ hinweise: Eine Technik wird benutzt, um etwas zu erreichen, am besten mit möglichst wenig Aufwand und innerhalb der gewünschten Zeit. Genau das ist die Meditation im christlichen Sinne aber nicht! Sie ist ein Weg, wie wir uns einer größeren Wirklichkeit – religiös gesprochen: der Gegenwart Gottes in uns und um uns – öffnen können. „Eine Technik“, so drückt es John Main aus, „zielt darauf ab, Dinge entsprechend unserem Verlangen nach Gott zu verwirklichen, Gott zu besitzen – ein Verlangen, das sich innerhalb der Grenzen unseres Zeitbewusstseins abspielt. Es handelt sich also um eine Methode zum (nützlichen) Gebrauch, die so lange angewendet wird, bis sie die gewünschte Wirkung erzielt, und die dann aufgegeben und wieder aufgegriffen wird, wenn wir mehr wollen.“

Laurence Freeman, der derzeitige Leiter der WCCM, unterscheidet zwischen dem Mantra als „Technik“ (im Sinne von Kontrolle) und dem Mantra als „Disziplin“ (im Sinne von sich Bereit-Machen). Er sagt: „In der Meditation Techniken auszuprobieren bedeutet, sie auf den Status eines Werkzeugs herabzustufen, die unserem Wunsch nach Besitz oder Kontrolle dient.“

Überleitung in die Stille

In dem Buch „In the Stillness Dancing“ heißt es: „Im Wesentlichen besteht das Hauptziel des fortwährend wiederholten Mantras darin, es ununterbrochen zu wiederholen und, wenn möglich, seinem Klang zu lauschen. Das ist alles. Das sekundäre Ziel besteht darin, die Aufmerksamkeit von sich selbst wegzunehmen und sich ganz für das Wirken Gottes zu öffnen, das auf einer göttlichen (und normalerweise unbewussten) Ebene stattfindet, über die der Meditierende keine Kontrolle hat, der er sich nicht einmal bewusst ist. Ebenso wie ein ungeduldiger Autofahrer die Farbe der Ampel durch sein Hupen nicht ändern kann, so wird ein Meditierender vergeblich versuchen, das Wirken Gottes mithilfe der Technik eines immer wieder beliebig einsetzbaren Mantras zu beeinflussen.“

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