
WÖCHENTLICHE IMPULSE

Impuls zur Meditations-Woche vom 27. Juli bis 02. August 2026

von Marcus M. Lübbering

ZITAT „Über welche Brücken muss ich gehen...?“ — nach dem Lied, ursprünglich von der ostdeutschen Band Karat aus dem Jahr 1978



Impuls: Brücken bauen in der Stille

Letzte Woche ging es hier um die Frage, wie wir mit unangenehmen, störenden Gedanken, die bei der Meditation nicht aufhören wollen, umgehen sollen. Die Antwort war: Diese Gedanken bewusst wahrnehmen, anschauen und dann zum Mantra zurückkehren. Wie lange sollen wir sie anschauen? Die Antwort lautete: Nur wir selbst können den Punkt erspüren, wann die Rückkehr zum und die volle Konzentration auf das Mantra wieder möglich ist.

Laurence Freeman, der Leiter der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation, hat die Meditation mehrfach mit dem Fahren auf der Autobahn verglichen: Der Verkehr fließt mal zäher, vielleicht sogar mit Stau, und mal schneller. Ich möchte hier einen weiteren Vergleich mit diesem Bild anstellen: Wir können nicht überall von der Autobahn abfahren, aber es gibt Ausfahrten. Wenn störende Gedanken kommen, so sollten wir versuchen, diese bei der nächsten Ausfahrt abzusetzen. Vielleicht gelingt es uns erst bei der übernächsten, aber wir sollten es – liebevoll auf uns selbst blickend – zumindest versuchen. Es gibt in allen, gerade in kontroversen Gesprächen einen Punkt, an dem man noch gesichtswahrend auseinandergehen kann, bevor die Lage zu sehr eskaliert. Unser Gegenüber versteht das, wenn wir später wieder Zeit für ihn haben. Und so können wir auch gedanklichen „Störenfrieden“ sagen, dass wir nach der Meditation wieder „Luft“ für sie haben. Bis dahin sehen wir die Dinge dann oft schon anders.

Der Vergleich der Meditation mit einer persönlichen Begegnung gefällt mir auch deshalb, weil wir in einem solchen Gespräch ganz präsent sein sollten. In der Meditation lernen wir, ganz da zu sein. Das ist Präsenz. Sie wird uns helfen, anderen besser zuzuhören, sie mehr zu verstehen und ihnen – je weniger abgelenkt wir von unseren eigenen Vorstellungen und Gedanken sind – umso stärker die Erfahrung schenken, dass sie verstanden und nicht allein sind.

Es liegt nahe, dass die Meditation insofern auch eine Hilfe ist, wenn wir Brücken zu anderen Menschen bauen wollen. Und zurück zu den – dunklen und hellen – Steinen, aus denen auch Brücken gebaut werden: Je mehr wir unsere dunklen Steine kennen – uns aber, wenn es darauf ankommt, nicht mit ihnen aufhalten –, umso schneller finden wir den Zugang zum Anderen.

Überleitung in die Stille

Wir müssen vielleicht nicht gleich über sieben Brücken gehen, aber wir brauchen – wie es in dem Lied besungen wird – über manche Hindernisse hinweg Durchhaltevermögen, wenn wir auf dem Weg unser Ziel erreichen wollen. Umwege lehren uns manches für den eigentlichen Weg. Aber auf der stillen Brücke zu unserem wahren Selbst, zum Nächsten und auch zu Gott sollten wir uns nicht allzu sehr ablenken lassen. Um das Dunkle wissen, sich daran nicht unnötig aufhalten und den bewährten Pfad des Mantra immer neu aufnehmen, darum geht es!

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