

## Impuls zur Meditations-Woche vom 18. bis 24. August 2025

**Zitat** (Bernhard von Clairvaux, 1090 – 1153, Kirchenlehrer und Mystiker):

„Den Garten des Paradieses betritt man nicht mit den Füßen, sondern mit dem Herzen.“

### Impuls:

In dieser Woche begehen wir den Gedenktag des Gründers von Kloster Eberbach, Bernhard von Clairvaux. Was er mit wenigen Worten in dem Eingangszitat zum Ausdruck bringt, berührt uns auch heute. Zwar glauben immer weniger Menschen an das himmlische Paradies, aber auch das Paradies auf Erden, das ja nur ein Vorgeschmack auf das himmlische sein soll, betritt man weder mit den Füßen noch mit dem Verstand, sondern eben mit dem Herzen.

Da die Meditation eine Reise vom Verstand zum Herzen ist, kann auch sie uns in den „Garten des Paradieses“ versetzen. Nicht im Sinne eines Zaubers der dem „Zauberspruch“ des Mantra folgt, sondern ganz im Gegenteil und eher im Sinne von C. S. Lewis, der gesagt hat, dass Wunder natürliche Prozesse im Zeitraffer sind. Für solche Wunder müssen wir Zeit investieren.

Es braucht also Zeit und Geduld, damit die Meditation ihre positive Wirkung entfalten kann. Es ist dafür erforderlich, dass wir mit Disziplin unsere Zeiten der Meditation einhalten und in diesen Zeiten unser Mantra innerlich sprechen – Atemzug für Atemzug. Dabei dürfen wir nicht ungeduldig werden, vor allem wenn sich - vielleicht nach einer anfänglichen Wohlfühl-Phase - erst einmal vermeintlich nichts tut. Im Gegenteil, es treten dann bei vielen schon bald Beschwerden auf. Wir können damit leichter umgehen, je mehr uns klar ist, dass dies die unvermeidlichen Hindernisse und Zeichen für eine gelingende Reise zu unserem Herzen sind.

### Überleitung in die Stille:

Wenn wir in die Stille gehen, sollten wir also nicht gleich das Paradies erwarten. Wir sollten aber dafür offen sein: Es gibt das Paradies auf Erden, das wissen wir aus eigenen Erfahrungen überströmenden Glücks, die meist nur kurz und unterschiedlich intensiv sind. Aber sie sind wichtig, viele Menschen berichten davon. Zugleich spüren wir in diesen Momenten oft auch, dass unser Glück hier auf Erden nie vollkommen sein wird und kann. Insofern ist der „Himmel auf Erden“ für manchen „nur“ eine Vorahnung für Größeres, zu dem wir berufen sind, obgleich wir es nicht weiter beschreiben können. Das kann uns mit Freude erfüllen, selbst wenn wir das, was vor allem auch Mystiker wie Bernhard von Clairvaux darüber geschrieben haben, kaum fassen können. Zugleich haben gerade solch gute „Lehrmeister“ darauf hingewiesen, wie demütig und erdverbunden wir sein müssen, um dieses Glück auch nur erahnen zu können.

Auch wenn unsere irdischen Erfahrungen durch die Stille der Meditation „geläutert“, also in eine größere Perspektive gestellt werden, ist damit nicht garantiert, dass wir zu ähnlich tiefen Erkenntnissen gelangen. Aber es lohnt, sich auf den Weg zu machen. Es ist ein „Weg der Hoffnung“, auf dem wir immer wieder neu beginnen können, um schon hier in diesem Leben ein erfülltes, glückliches Herz zu gewinnen, das sich öffnen kann für Größeres.

Ma-ra-na-tha – komm, Herr...