

Impuls zur Meditations-Woche vom 6. bis 12. Oktober 2025

Zitat (Thomas Mann, 1875 -1955, deutscher Schriftsteller und Nobelpreisträger für Literatur):

„Denken und danken sind verwandte Wörter; wir danken dem Leben, indem wir es bedenken.“

Impuls:

An bestimmten Wegmarken wie runden Geburtstagen wird man manchmal dazu angehalten, auf sein Leben zurückzuschauen. Und wenn man das tut, steht – jedenfalls in meiner Generation - meist die Dankbarkeit im Vordergrund. Auch Menschen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens gestanden haben, schauen dann oft versöhnt zurück. Und wenn Menschen wissen, dass die Lebenszeit knapper wird, wollen sie oft das noch das bereinigen, was in persönlichen Beziehungen nicht so gelungen war. Zumindest das Unvermögen zu verzeihen oder Dinge anzunehmen, wie sie nun einmal waren, bringen sie dann oft zum Ausdruck.

„Dankbarkeit ist die Erinnerung des Herzens“, so habe ich Romano Guardini an diesen Texten bereits zitiert. Das bedeutet: Das Herz sieht alles in einem anderen, in gutem Licht. Nicht mit der rosaroten Brille, sondern in einer Art, die uns auch in dem Schweren Gutes sehen lässt. Dafür braucht es im Leben oft Zeit. Insbesondere das Abschiednehmen schenkt solche Zeit!

Auch in der Meditation nehmen wir Abschied – von unseren Gedanken und von allem, was war. Deshalb ist die Meditation ein Weg, mit sich selbst ins Reine zu kommen und Frieden zu finden. Es ist ein Friede, den die Welt tatsächlich nicht geben kann, den aber letztlich nichts zerstören kann, ein Friede, der eine Haltung hervorbringt und unser Leben tragen kann.

Wenn wir uns dann – vielleicht erst nach einiger Zeit unserer Meditationspraxis – von diesem Frieden getragen wissen, wird uns auch das Leben im Rückblick in einem anderen Licht erscheinen. „Für gewöhnlich sieht der Mensch nur das Stoppelfeld der Vergänglichkeit; was er übersieht, sind die vollen Scheunen der Vergangenheit. In der Vergangenheit ist nämlich nichts unwiederbringlich verloren, vielmehr alles Unverlierbar geborgen.“, sagt Viktor Frankl.

In dieser Geborgenheit lässt sich auch mit Zuversicht nach vorne schauen. Aber auch diese Sicht lassen wir uns in der Meditation nicht durch unsere Gedanken, Vorstellungen und Pläne, vielleicht auch Ängste, verstellen. Wir lassen in der Stille auch die Zukunft zurück, um dann mit dem Geschenk des inneren Friedens nach vorn gehen und entsprechend handeln zu können.

Überleitung in die Stille:

Heute geht es in der öffentlichen Debatte viel um den Einsatz für den Frieden. Für Frieden und Freiheit lohnt jeder Einsatz. Wir sollten aber nicht unterschätzen, was gerade auch unser innerer Friede bewirken kann. Er ist die Frucht von Offenheit, Beständigkeit und Ausdauer in der Stille. Der Friede, der aus der Stille wächst, hat eine Wurzel im Samenkorn des Mantra. Wenn wir erst auf seinen Geschmack gekommen sind, wird uns dieser Friede kaum mehr verlassen.

Ma-ra-na-tha – komm, Herr...