

### **Impuls zur Meditations-Woche vom 12. bis 18. Januar 2026**

**Zitat** (John Henry Newman, 1801 -1890, englischer Kardinal und Kirchenlehrer):  
„Leben heißt sich verändern. Vollkommen sein heißt, sich oft verändert haben.“

#### **Impuls:**

In einem Artikel im Wirtschaftsteil der FAS Ende vergangenen Jahres unter dem Titel „Wie man spät zum Genie wird“ weist Patrick Bernau auf die 10.000 Stunden Regel hin, die der amerikanische Bestsellerautor Malcom Gladwell 2008 aufgestellt hat. Sie besagt: „Man brauche 10.000 Stunden Übung in einer Sache, um eine wirklich gute Leistung zu bringen.“

Der Autor weist in dem Artikel zugleich darauf hin, dass Wunderkinder meist nicht besser im Leben zurechtkommen als diejenigen, die erst in der Breite auf vielen Feldern Erfahrungen gesammelt haben und zu einem späteren Zeitpunkt diese Erfahrungen zu einem Durchbruch auf einem dieser Felder nutzen und dann die ehemaligen Wunderkinder oftmals „überholen“.

Nichtsdestotrotz scheint mir der Hinweis auf die Notwendigkeit ständiger Übung wichtig: Der Pianist Arthur Rubinstein hat einmal gesagt: „Wenn ich einen Tag nicht übe, merke ich es. Wenn ich zwei Tage nicht übe, merkt es meine Frau. Wenn ich drei Tage nicht übe, merkt es das Publikum.“ Gerade wenn wir es mit der Meditation ernst meinen, ist die ständige Wiederholung unseres Mantra und der ständige Wille zur regelmäßigen Meditation entscheidend. Wir wissen, dass wir Dinge oft erst sehen, wenn wir sie kennen. Ansonsten übersehen wir vieles, weil unser Auge nicht geübt ist, sie wahrzunehmen, weil wir sie nicht kennen. Wenn wir dagegen unser inneres Auge in der Meditation durch die achtsame Wiederholung des Mantra schärfen, sehen wir auch in unserem Lebensumfeld im Alltag vieles, was wir sonst gar nicht wahrgenommen hätten.

In dem Buch „John Main - by those who knew him“, das ich über den Jahreswechsel gelesen habe, steht eine Passage, in der John Main sogar in seinen als „Gethsemane Talks“ bekannt gewordenen wunderbaren Beschreibung der christlichen Meditation, dass eine solche „Wiedererkennung“ ihm - und letztlich auch uns - erst diese wunderbare, einfache Form der christlichen Meditation eröffnet hat: Er beschreibt dort, wie ein wissbegieriger Student ihn zu Gebet und Meditation befragt hat, sodass er ihm ein Buch gegeben habe, zunächst einmal nur um den jungen Mann irgendwie zu beschäftigen; dieser Student sei dann voller Begeisterung zu ihm gekommen und haben ihm lauter interessierte und interessante Fragen gestellt. Erst daraufhin hat John Main das Buch erneut zur Hand genommen und mit dem jungen Mann gemeinsam durchgearbeitet. Es war das Buch „Holy Wisdom“ von Augustine Baker. Durch die wiederholte Auseinandersetzung fiel der Blick von John Main auf Johannes Cassian, auf die Wüstenväter und auf ihre Art zu beten bzw. meditieren. Dabei kam ihm freilich zugute, dass er bereits zuvor auf vielfache Art und Weise spirituell „unterwegs“ gewesen war.

#### **Überleitung in die Stille:**

Weder John Main noch wir selbst sind „Wunderkinder“ der Meditation. Wir brauchen Übung. Aber wenn wir vorher ehrlich gesucht haben, können wir in der Meditation Erfüllung finden.  
Ma-ra-na-tha – komm, Herr...