

### Impuls zur Meditations-Woche vom 19. bis 25. Januar 2026

**Zitat** (Adalbert Ludwig Balling, 1933 – 2024, Missionar und Autor):

„Alle wirklich Großen gingen, ehe sie an die Öffentlichkeit traten, in die Einsamkeit.“

#### **Impuls:**

Drei Dinge gehen mir aus den ersten Wochen in diesem Jahr, dessen erster Monat schon wieder halb vergangen ist, durch den Kopf:

Zunächst das Seminar „Einführung in die Kontemplation“ unsere Academie am 10. Januar. Dabei kam die Frage auf: Was ist das eigentlich, „böse“? – Eine nicht einfache Frage! Bei den Wüstenvätern heißt es ja, dass der Mensch im Grunde gut sei; die Lehre von den zwei Welten - Gut und Böse - eines Thomas von Aquin gab es anfangs noch nicht. Wie kommt aber dann das Böse in die Welt? Nach Aussage des Wüstenvaters Evagrius durch die „Dämonen“, die dem guten Willen des Menschen immer wieder „ein Schnippchen schlagen“. Dabei weiß er im Innersten um Gut und Böse. Dass der Mensch von Grund auf gut ist, ist eine enorm wichtige Aussage - gerade für uns heute, die wir so viel Selbstzweifel und Angst haben. Wir sollten uns daher öfter daran erinnern, dass wir in unserem Innersten einen guten Kern haben, der niemals verlöscht und den wir immer wieder entfachen können - egal wie tief wir gesunken sind.

Dann hörte ich im Deutschlandfunk eine Sendung über den in Essen geborenen und heute in New York lebenden jüdischen Maler David Stern. Auf die Frage, wie sehr ihn sein Glaube in seinem künstlerischen Wirken geprägt habe, sagte er: Herkunft sei so etwas wie ein Bogen, von dem der Pfeil (des Lebens) abgeschossen werde; der Bogen bestimme die Richtung, die Flughöhe und vielleicht auch die Distanz, die der Pfeil am Ende zurücklege. - Ich musste bei dieser Aussage daran denken, dass die Wüstenväter die Sünde - und letztlich auch wohl das damit zusammenhängende Böse - als „Verfehlung des Ziels“ angesehen haben. Das lässt uns gelassener mit unseren Fehlern umgehen, jedenfalls solange wir noch Pfeile im Köcher haben...

Und schließlich gab es - ebenfalls im Deutschlandfunk - eine Sendung mit dem Buchautor und Wissenschaftsjournalisten Ulrich Schnabel über dessen Buchthema „Muße - Vom Glück des Nichtstuns“. In dem Interview beschrieb er, wie wichtig es ist, das Gehirn von Zeit zu Zeit immer wieder einmal „sich selbst zu überlassen“. Er sprach auch darüber, wie sich das Gehirn zum Beispiel im Schlaf erholt, und brachte das schöne Beispiel von Johann Sebastian Bach, der gesagt habe, es sei nicht schwer, auf neue Ideen zu kommen; die Schwierigkeit sei nur, morgens nicht gleich (durch unsere Routinen) auf ihnen herumzutrampern und sie zu zerstören.

#### **Überleitung in die Stille:**

Nun ist die Meditation keine Muße, aber auch wenn wir unser Mantra mit hoher Achtsamkeit innerlich sprechen, überlassen wir unser Gehirn praktisch sich selbst. Wir tun gut daran, auch auf diese Weise den Bogen für die Pfeile unserer Aktivitäten von Zeit zu Zeit zu entspannen, damit er nicht reißt oder ausleiert. So stellen wir die Spannkraft wieder her und können auch auf neue, kreative Gedanken kommen. Aber auch hier gilt analog, was Schnabel über die Muße sagt: Ihr höheres Ziel sei der Selbstzweck. Haben wir Vertrauen, dass die Glut des Guten in uns darauf wartet, entfacht zu werden und dass wir daraus wirksam werden und neue Wege finden. Ma-ra-na-tha – komm, Herr...