

Impuls zur Meditations-Woche vom 26. Januar bis 1. Februar 2026

Zitat (John Main, 1926 – 1982, Gründer der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation):
„SAY YOUR MANTRA.“ [Sprich Dein Mantra!]

Impuls:

Jedem, der sich ernsthaft und spirituell tiefer mit der Meditation beschäftigt bzw. beschäftigen möchte, empfehle ich das Buch von Paul Harris: „John Main – By Those Who Knew Him“. Auch wenn es bereits ein gutes Jahrzehnt nach dem Tod von John Main erschienen und schon vor gut 30 Jahren aufgelegt worden ist - meine Frau hat es erst kürzlich antiquarisch erhalten -, enthält es doch wertvolle Botschaften und Wahrheiten von Zeitzeugen John Mains zur Meditation, gerade auch im abendländisch-christlichen Kontext, die zeitlos und unendlich kostbar sind.

Ich habe es noch nicht erlebt, dass mir beim Meditieren Tränen gekommen sind, aber durch das Lesen der Kapitel von Zeitzeugen aus seiner eigentlichen Heimat Irland ging mir die einfache Art nahe, wie John Main als Person die Menschen berührt hat – ohne Absicht, ohne ein „Du musst“ oder auch nur den leisesten Vorwurf, allenfalls eine humorvolle Anmerkung, wenn man es nicht tut. Es ging ihm um das Wohlergehen und den guten Weg der Menschen, die ihm – in welchen Lebenslagen und auf welchen Verantwortungsstufen auch immer - begegnet sind. Gerade auch sein Freund in Dublin, Monsignore G. Thomas Fehily, den alle liebevoll „Father Tom“ nannten, hat die einfache und schlichte Botschaft der Liebe, für die vor allem die christliche Meditation steht, durch die „Brücke des Mantra“ zu vielen Menschen in Dublin gebaut. Ich selbst durfte es in den zu Ende gehenden 70er und 80er Jahren selbst erleben. Zwar bin ich John Main nie persönlich begegnet, aber die Zeitzeugenberichte und die eigenen Erinnerungen lassen eine Botschaft lebendig werden, die weiter begeisternd ist.

„Father Tom“, der mich vor 45 Jahren in die Meditation eingeführt hat, erlebte zuvor eine tiefe Sinn-, Glaubens- und Gebetskrise, die durch einen „zufälligen“ Besuch von und eine Woche gemeinsamen Meditierens mit John Main in ein neues Vertrauen, eine neue Zuversicht und eine Freude an den Dingen dieser Welt – so wie sie eben ist – verwandelt wurde. Dieser Wandel geht - so empfinde ich es - mit tieferen Fragen einher als „nur“ mit Glaubensfragen. Es geht um die eigene Person, die Sinnfrage und, ja, letztlich natürlich dann doch auch um Fragen der Erwartung wie „Was kommt danach?“, die wir bereits in diesem und für dieses Leben haben. Wenn wir meditieren, bekommen wir diese schon zu einem Teil beantwortet – eben nicht aus Glaubenssätzen, die wir erlernen, sondern aus unserer eigenen inneren Erfahrung.

Überleitung in die Stille:

Und warum nimmt mich dann ein so simpler Satz wie „Say your Mantra.“ – ohne Ausrufungszeichen übrigens! – so mit? Weil daraus auch die Liebe und Hingabe spricht, die Menschen wie John Main und Father Tom so glaubwürdig ausgestrahlt haben. Das kann man nicht vergessen, wenn man davon im Herzen einmal berührt worden ist. Freilich, die Aufgabe bleibt, und dazu sagt John Main: „Wenn wir einen Spiegel polieren, sollten wir uns auf den Vorgang des Polierens konzentrieren. Machen wir uns keine Gedanken darüber, ob der Spiegel glänzt, denn der Glanz kommt von selbst, wenn wir nur ganz auf den Vorgang des Polierens achten.“ Beginnen wir also, mit Hingabe unser Mantra zu sprechen, es wird uns erfahren lassen, wie viel Liebe uns geschenkt wurde - und wird. Das kann unser Herz mit Dankbarkeit erfüllen. Ma-ra-na-tha - komm, Herr...