

**Impuls zur Meditations-Woche vom 13. bis 19. April 2026**

**Zitat** (Lk 24,32):

„Brannte nicht unser Herz...?“

**Impuls:**

In dieser Woche möchte ich noch einmal zurückkommen auf die österlichen Geschichten: Den Emmaus-Jüngern brannte das Herz, so heißt es dort.

Wann hat unser Herz zuletzt „gebrannt“? Als wir in jungen Jahren verliebt waren, als wir bei Menschen waren, mit denen wir ein Herz und eine Seele sind, oder vielleicht als wir ganz allein etwas Besonderes erfahren haben - vielleicht ein Musikstück, das uns mit wunderbaren Erinnerungen aus der Vergangenheit beglückt hat, oder eine Erkenntnis, die uns befreit hat?

Es gibt sie, diese Momente des besonderen inneren Glücks. Äußerlichkeiten zählen dabei kaum. Wir sind dann eher innerlich, ganz präsent oder in einem vertrauten Miteinander.

In unseren Zeiten der Meditation sind solche Herzensmomente wohl eher ungewöhnlich. Und doch glaube ich, dass die Meditation uns für solche Erfahrungen öffnen und bereiter machen kann. Über die Ostertage habe ich mit meiner Frau einige Episoden von „The Chosen“ gesehen, die man derzeit zum großen Teil kostenlos bei den Streaming-Diensten abrufen kann. Es lohnt sich: Die ZDF-Redakteurin Andrea Ballschuh hat dadurch für ihr inneres Leben eine neue Richtung bekommen; darüber spricht sie ganz offen. Ich selbst war beim Anschauen der verschiedenen Episoden vor allem dann berührt, wenn es um altbekannte Textstellen ging, die mir in einem ganz einfachen menschlichen Zusammenhang neu die Augen geöffnet haben. Wenn die innere Einstellung und das Handeln übereinstimmen, ist das in jeder Beziehung bewegend; und das zu sehen - da kann auch das Herz brennen...

Dass mich bei „The Chosen“ vor allem bekannte Textstellen bewegt haben, hat mir zu denken gegeben. Es ist ja auch sonst öfter im Leben so, dass wir besonders bewegt sind, wenn wir Altbekanntes und gut Vertrautes unverhofft – vielleicht gar an ungewohnter Stelle - wiederentdecken: Einen guten alten Freund in verzweifelter Lage, eine alte Weisheit, die uns hilft, oder eben auch einen Bibelspruch, der genau in unsere jeweilige Lebenssituation passt.

Wir tun gut daran, uns wertvolle Dinge vertraut zu machen, so dass wir sie später im Zweifel auch tatsächlich wiedererkennen. Ähnlich ist es auch mit dem Mantra, das wir uns von Mal zu Mal vertrauter machen. Irgendwann kann es uns die Augen im Alltag öffnen - für eine bestimmte Lebenssituation, für eine bestimmte Not, die es zu lindern gilt, oder vielleicht einfach nur für eine hilfreiche Erkenntnis, die wir sonst nicht gesehen hätten.

**Überleitung in die Stille:**

Das Mantra kann uns eine bessere Vertrautheit im Leben schenken. Vertrauen wir dem Weg mit ihm als Begleiter – auf dass auch unser Herz brennen möge, weil wir die Liebe erkennen!  
Ma-ra-na-tha - komm, Herr...