

## Impuls zur Meditations-Woche vom 18. bis 24. Mai 2026

### Zitat:

Was geschieht, wenn nichts geschieht?

### Impuls:

Vielleicht kennen Sie die Geschichte, in der ein Schüler seinen Meister fragt: Wie lange wird es dauern, bis ich Erleuchtung erlange?“ Die Antwort des Meisters: „Vielleicht zehn Jahre.“ Davon ermutigt - oder auch nicht -, fragt der Schüler: „Und wenn ich mich besonders anstreng?“ Darauf ernüchternd der Meister: „Sicher 20 Jahre.“

Nun ist es mit der Erleuchtung ohnehin so eine Sache. Wir müssen Acht geben, überhaupt so etwas zu erwarten. Die Meditation wird Wirkungen haben, aber erstens meist nicht, *wie* wir es erwarten, und zweitens nicht, *wann* wir es erwarten. Vielleicht tritt etwas auf eine Art und Weise ein, wie wir es selbst nicht einmal bemerken. Mit einer Absicht zu meditieren, wäre ein Widerspruch in sich. Deshalb ist die „Erleuchtung“ – in christlichem Kontext sprechen wir eher von einer „kontemplativen Schau“ – auch kein Grund, weshalb wir meditieren sollten. Das „Geschenk“, worüber Mystiker sprechen, kommt meist „aus heiterem Himmel“, auf völlig unerwartete Art und in ganz anderen Situationen, als man sich das vorher denken könnte. Es tritt - wenn denn so etwas überhaupt passiert – auch nicht unbedingt in der Zeit der Meditation ein; die Meditation bereitet uns vielleicht in gewisser Weise darauf vor. Wir sollten jedoch alle Erwartungen ablegen, sonst verstellen sie uns nur den Blick auf das Unerwartete.

Aber gerade wenn wir uns von unsren Erwartungen frei machen: Was passiert, wenn wir wieder und wieder dasitzen und meditieren? Zunächst einmal gar nichts! Am Anfang stellt sich vielleicht ein – durchaus noch wohliges - Gefühl von Ruhe ein. Aber wenn wir über die erste Begeisterung, vielleicht einen neuen Weg gefunden zu haben, hinweg sind, kommt oft der Gedanke, dass es nicht vorangeht. Die „Mühen des Weges“ halten dann viele davon ab, den Pfad des Mantra weiterzugehen. Nicht nur, dass einem tausend andere Sachen einfallen, die man vermeintlich sinnvollerweise in der Zeit der Stille tun könnte, man spürt einfach keinen Fortschritt; so wird es eine richtige Herausforderung durchzuhalten. Dann wäre es ja fast noch besser, dass sich tatsächlich gar nichts tut und man wenigstens eindösen könnte...

### Überleitung in die Stille:

Aber das ist zu kurz gesprungen: Aus der Quantenphysik wissen wir neueren Erkenntnissen zufolge, dass sich das Beobachtungsobjekt durch die Beobachtung ändert oder zumindest ändern kann. Im Umkehrschluss sollte uns zugleich auch einleuchten, dass sich der Beobachter während der bzw. durch die Beobachtung ebenso verändern kann. Und das geschieht nicht nur rational, wenn er aus seinen Beobachtungsergebnissen Schlüsse zieht, es geschieht auch intuitiv. Und so verändert und heilt auch die ständige Wiederholung unseres Mantra wie quellendes Wasser Tropfen für Tropfen. Was es offenlegt, wissen wir nicht. Aber was mit der Zeit zum Vorschein kommt - oft sehen es andere, bevor wir es selbst bemerken -, ist etwas Gereinigtes oder gar Neues. Gerade an Pfingsten, diesem heute unscheinbaren Fest, mit dem viele nicht mehr ganz so viel anzufangen wissen, können wir drauf vertrauen: Der Geist, der in uns lebt und atmet, wie es Paulus ausdrückt, wird auch bei uns zu seiner Zeit Positives bewirken, wenn wir ihm nur Raum geben, Zeit lassen und eigene Vorstellungen loslassen. Ma-ra-na-tha - komm, Herr...