

## Impuls zur Meditations-Woche vom 15. bis 21. Juni 2026

**Zitat** (unbekannte Fahrradfahrerin am Pfingstmontag in Sommerhausen am Main):  
„So schön - wie Urlaub, manchmal muss man gar nicht weit fahren.“

### Impuls:

Bisweilen muss man gar nicht tief in die Zitatensammlung hineinschauen, um Passendes zu finden: Am Pfingstmontag war ich mit meiner Frau anlässlich unseres Hochzeitstages in Sommerhausen am Main, wie wir es seit einigen Jahren zu tun pflegen. Es war der letzte Tag unseres Aufenthalts, und wir haben uns bei herrlichem Sonnenschein auf eine Bank im Schatten direkt am Main gesetzt, um dort noch einmal das Geschenk der herrlichen Natur zu genießen und dann auch miteinander zu meditieren. Zwischen dem Gezwitscher der Vögel drangen vereinzelt Wortfetzen vom nahegelegenen Radweg an unsere Ohren. Auch wenn wir versuchten, dem Klang des Mantra zu lauschen, hörten meine Frau und ich auf einmal deutlich den recht lauten Ausruf einer Radfahrerin über die Schönheit der Natur. Ihre Worte klangen auch nach der Meditation noch nach. Sie passen an den Beginn der jetzt (bald) beginnenden Urlaubszeit ebenso wie zur Meditation.

Viele von uns haben das Privileg, in die Welt zu reisen, andere Länder und Menschen sowie ihre Sitten und Gebräuche kennenzulernen sowie auch etwas über ihre Geschichte zu lernen. Reisen bildet, so sagt man. Vielleicht treten wir unsere Reisen bewusster an, wenn wir uns vergegenwärtigen, dass all dies keineswegs selbstverständlich ist. Auch die Reise in ein Urlaubsparadies ist ein Geschenk, für das wir sehr dankbar sein können. So, wie es oft entscheidender ist, *wie* wir Dinge tun - und nicht *was* wir tun -, so wird auch die Einstellung, mit der wir eine Reise unternehmen, unsere Erfahrungen unterwegs und am Ziel verändern. Es gibt Menschen, die vor sich selbst und vor der Situation, in der sie leben, fliehen. Unsere Reisemotivation sollte eine andere sein. Dann sehen wir mehr von der Welt, die uns offensteht.

Die einfachste und naheliegendste Reise, die wir machen können, ist die Reise nach innen. Auch für Sie müssen wir uns auf den Weg machen, aber wir brauchen uns nicht physisch weiter fortzubewegen - nur an einen ruhigen Ort, einen stillen Winkel sollten wir uns möglichst begeben. Dann gibt es auch bei unserer inneren Reise viel zu entdecken und zu erfahren. Dass wir zum Ruheplatz am Wasser kommen, ist nicht ausgemacht, jedenfalls geschieht dies oft nicht sofort. Es kann in unwegsamem Gelände durchaus steil bergauf gehen. Viele Wege, ja auch unwegsame Pfade wiederholen sich. Da kostet es Überwindung weiterzugehen. Und wenn wir das versuchen, sollten wir dies nicht mit Abneigung - vielleicht gar gegen uns selbst - tun, sondern in dem Vertrauen, dass die Annahme der Situation etwas verändern wird: die Situation selbst und auch denjenigen, der sich in ihr befindet. Dann sehen wir Schönes, das so nahe liegt!

### Überleitung in die Stille:

Egal, wo wir uns auf unserem Weg befinden - ob in unwegsamem Gelände oder beim Ruheplatz am Wasser: Der nächste Schritt ist immer gleich. Das Mantra kann uns auch das lehren. Ja, selbst wenn wir uns wie im Urlaub fühlen, es geht doch weiter - nicht rastlos, aber beständig. So fassen wir Tritt. Schritt für Schritt kommen wir voran zur Quelle und zum Wasser des Lebens, das ohne Ende fließt und das uns stärken kann, je mehr wir eins mit ihm werden.  
Ma-ra-na-tha - komm, Herr...