

Teil 2 – Praxis und Herausforderungen

Kim Nataraja

18. Hören wir irgendwann auch einmal auf, das Mantra zu sagen?

Dieser wichtigen Frage kann sich ein Gruppenleiter oder jemand, der selbst meditiert, leicht gegenübergestellt sehen. Oft kann es so sein, dass wir nach einigen Minuten der Meditation beginnen, uns so entspannt zu fühlen, dass das Sagen des Mantra den Frieden und die Ruhe, die wir in diesem Augenblick erleben, bloss zu stören scheint. Wenn wir dann aber aufhören, das Mantra zu wiederholen, so kann nicht nur dieses Gefühl des Friedens sehr schnell verschwinden, sondern wir geben uns auch dann leicht einem ‚heiligen Dahindösen‘ hin; die Wüstenväter nannten diesen Zustand ‚den verderblichen Frieden‘. Man nannte ihn ‚verderblich‘, weil wir im Grunde aufgehört haben zu beten/meditieren und daher nicht mehr länger die Möglichkeit haben, in unserer inneren Mitte für die Gegenwart Gottes empfänglich zu sein. Wenn wir das Mantra loslassen, so geniessen wir demnach nur noch die eingetretene Entspannung und bleiben mit der Oberfläche verhaftet. Gewiss, es ist schön, sich entspannt und von all den vielen Sorgen und Stresssituationen befreit zu fühlen, aber Meditieren ist das dann nicht mehr. Nach Beendigung der Meditation magst du dich entspannt, aber auch ein wenig verträumt vorkommen; man ist einfach nicht ganz ‚da‘; wenn du jedoch richtig meditiert hast, fühlst du dich wach und voll konzentrierter Aufmerksamkeit und Energie.

Es kann durchaus Momente geben, wenn der heilige Geist in uns bewirkt, dass wir nichts mehr, auch das Mantra nicht, wahrnehmen. Aber das ist etwas, was nicht unserer Kontrolle unterliegt. Es ist reine Gottesgabe, eine Gnade. Wir können so etwas nicht bewusst herbeiführen.

John Main hat Folgendes hervorgehoben:

„Zwanzig oder mehr Jahre lang sagst du jeden Morgen und jeden Abend dein Mantra. Und eines Morgens oder eines Abends stellst du dann fest, dass du es nicht mehr sagst. Sobald du dir dessen bewusst wirst, beginne von Neuem, dein Mantra zu sagen. Augenblicke, in denen du dein Mantra nicht sagst, können den Bruchteil einer Sekunde, drei Minuten oder die ganze halbe Stunde ausmachen. Wenn du dir aber bewusst bist, dass du während der ganzen halben Stunde das Mantra nicht gesagt hast, so kannst du sicher gehen, dass das, was du während dieser Zeit auch getan haben magst, auf keinen Fall Meditation war. Ein wirklich wichtiger Grundsatz, den du dir klarmachen solltest, lautet: „Sag dein Mantra, bis du es nicht mehr sagen kannst.“ Sobald du dir gewahr wirst, dass du es nicht mehr sagst, beginne von Neuem. In der alten Tradition der Mönche hiess es: „Der Mönch, der weiss, dass er betet, betet nicht; der Mönch betet, der nicht weiss, dass er betet.“ Sage das Wort mit soviel selbstloser Hingabe, wie du kannst. Sage es immer wieder, die ganze Meditation hindurch. Kehre zu dem Wort zurück, wenn du davon abgelassen hast. Kümmere dich nicht um die Ablenkungen; sage bloss weiterhin dein Wort.“ (John Main: The Hunger for Depth and Meaning)

Die Art, wie wir das Mantra sagen, macht eine allmähliche Wandlung durch. Zuerst sagen wir das Mantra mit einiger Anstrengung rein mit dem Kopf und kehren jedes Mal leise zu ihm zurück, wenn wir uns wieder von der Welt der Gedanken abgelenkt wissen; mit der Zeit aber geschieht es dann, dass wir es nicht mehr bloss mit dem Kopf sagen, sondern aus dem Wort ist nun ein eigenständiger Wohlklang geworden, der in uns nachtönt und dem wir mit uneingeschränkter Aufmerksamkeit zuhören. Und zu guter Letzt wird es so sehr ein Teil von uns, dass es in unserem Herzen fortwährend weiterklingt

19. Die Früchte der Meditation

Nicht selten können wir zu dem Schluss kommen, dass es Ziel und Zweck der Meditation sei, uns und jenem Ich, das an der Oberfläche lebt, Entspannung zu bringen, was uns dann befähigt, ein stressiges Leben besser zu meistern. Denn so ergibt es sich dann auch, wenn wir uns voll und ganz unserem Gebetswort, unserem Mantra, widmen. Und das soll ja auch so sein!

Aber wenn man die Meditation als geistige Disziplin und als eine Gebetsform aufnimmt, beinhaltet sie soviel mehr. Indem durch sie die Weisheit, die tief in uns verborgen liegt, und die Fähigkeiten des Ichs, das an der Oberfläche lebt, miteinander in Übereinstimmung gebracht werden, will Gott das aus uns machen, was er für uns vorgesehen hat. Wenn wir die üblichen Gedanken des Ichs zum Schweigen bringen und unsere Aufmerksamkeit allein auf Gott richten, legen wir den Weg für die Liebe Gottes frei, die in unserer inneren Mitte am Werk ist. Unser Gebetswort ‚Maranata‘ wird somit zum kraftvollen Liebesruf. Als Antwort darauf finden wir dann, dass unser Leben von Grund auf verändert wird: wir werden uns der geistigen Dimension in ihm bewusst, und mit Hilfe dieser Erfahrung wird unserem ganzen Sein und Leben der Reichtum einer kontemplativen Dimension mitgegeben. In den Worten des heiligen Paulus (Gal. 5:22) werden die Wirkung, die davon ausgeht, und die positiven Werte, die uns dadurch zuteil werden, genauestens beschrieben: *Liebe, Freude, Friede, Langmut, Milde, Güte, Treue, Sanftmut und Enthaltbarkeit*. Diese Eigenschaften können wir nicht aus uns selbst heraus ins Leben rufen, sondern sie sind ein Zeichen dafür, was der Herr in uns bereits gewirkt hat.

„Ich bin fest davon überzeugt, dass die Meditation eurem Leben eine weitere Dimension, die unendlich bereichernd ist, dazu gibt...Meditation ist die grosse Kraft in eurem Leben, die alles in euch zu einem Ganzen zusammenschliesst, wobei allem, was ihr seid, und allem, was ihr tut, mehr Tiefe und Weitsicht verliehen wird...dies verhält sich so, weil ihr beginnt, aus der Kraft der Liebe Gottes heraus zu leben... sie ist in ihrer ganzen Unendlichkeit und Schlichtheit im Geiste Jesu in eurem Herzen anwesend.“ (John Main)

Aber das soll auf keinen Fall heissen, dass ihr nun eure Meditation bewerten sollt mit Fragen wie: „Fühle ich mich nun entspannter? Habe ich jetzt mehr Geduld im Vergleich zu früher?“ Denn das würde nur bedeuten, über die Meditation so nachzudenken, wie es das Ich tut, wenn es herausfinden will, was wir schon erreicht haben. Ganz im Gegenteil,

wenn wir uns ganz auf das Mantra einstellen, so versuchen wir dabei, von unserem Ich und seinen Anliegen abzulassen, und dazu zählen vor allem auch die vielen Erwartungen, die wir haben, wenn es darum geht, von anderen genügend geachtet und respektiert zu werden. Wir lernen also, „uns selbst zu verleugnen.“ Wir müssen für eine Weile wenigstens dieses Ich hinter uns lassen, damit wir uns bewusst werden können, dass wir soviel mehr sind als bloss dieses Ich.

„Wenn wir meditieren, streben wir danach, die Schranken, die wir um uns herum errichtet haben, abzubauen; denn diese Schranken schneiden uns von dem Bewusstsein ab, das wir von der Gegenwart Jesu in uns tragen...Wenn wir einmal zum Bewusstsein Jesu des Menschen Zutritt gefunden haben, beginnen wir, die Dinge so zu sehen, wie er sie sieht, so zu lieben, wie er liebt, das zu verstehen, was er versteht, und dort zu verzeihen, wo er verzeiht.“ (John Main ‚The Hunger for Depth and Meaning‘)

Das wöchentliche Gruppentreffen spielt im Zusammenhang mit dieser inneren Verwandlung eine wichtige Rolle, wie es auch John Main immer betont hat. Indem wir jede Woche zusammenkommen und zusammen beten, können wir uns gegenseitig Mut machen und einander unterstützen, was ein Gefühl für Gemeinde und Verbundenheit in uns stärkt, und das wiederum spiegelt dann die Liebe, die wir für uns selbst hegen, die Liebe, die wir für unseren Nächsten haben, und die Liebe zu Gott als eine einzige Realität wider.

20. Kann ich mein Mantra mit einem anderen vertauschen?

Eine bestimmte Redewendung oder auch Redewendungen zu wiederholen, wenn man betet, war etwas, das im Christentum durch alle Jahrhunderte hindurch allgemein üblich war: man braucht dabei nur an das Vaterunser, Gegüssest seist du, Maria, Ehre sei dem Vater und an das Jesusgebet in der orthodoxen Tradition zu denken. Cassian, der die Lehren der Wüstenväter und –mütter aus dem 4. Jahrhundert zusammen getragen hat, empfahl jenen Anruf, wenn es in den Psalmen heisst: „Gott, merk’ auf meine Hife, Herr, eile mir zu helfen!“ Ein erster Anhänger des heiligen Franziskus hörte mit an, wie Franziskus die ganze Nacht hindurch ausrief: „Deus meus et omnia!“ (mein Gott und mein Alles). Der heilige Augustinus soll angeblich den Satz benutzt haben: „Noverim me, noverim te!“ (gib, dass ich mich selbst erkenne, damit ich auch dich erkennen kann!) Die Philosophin und Mystikerin Simone Weil aus dem 20. Jahrhundert pflegte das Vaterunser auf Griechisch aufzusagen. Ausserdem gebrauchte man als Mantra Wörter wie das aramäische Wort für Vater ‚Abba‘ oder ‚Peace‘ (Friede), ‚Kyrie Eleison‘ und den Ausdruck ‚Veni Sancte Spiritus‘ – kurz, alles, was für einen Christen geistig etwas bedeuten kann.

Es ist jedoch auf jeden Fall ratsam, sich an das zu halten, was der Lehrer sagt. John Main fand, dass ‚Maranata‘ sich sehr wohl zum Mantra eigne. Er führte dafür drei Gründe an: erstens war dieses Wort ein Gebet in der Sprache, die Jesus gesprochen hat; es ist ein aramäisches Wort und bedeutet ‚Komm, Herr‘ oder auch ‚der Herr kommt‘; zweitens ist es neben dem Vaterunser das älteste christliche Gebet, das es gibt (der erste Brief des

Paulus an die Korinther ist auf Griechisch geschrieben; und dennoch endet er den Brief mit dem aramäischen ‚Maranata‘, was beweist, wie vertraut den frühen Christen dieses Gebetswort war und dass es für sie voller Bedeutung war.) Und drittens hat das Wort den Vorteil, dass es keinerlei Assoziationen in uns hervorruft, sodass unsere Gedanken nicht besonders davon eingenommen werden.

Der Hauptgrund, warum wir ein Gebetswort oder Mantra benutzen, besteht darin, dass es uns von allen anderen Gedanken befreien soll, sodass wir uns mit Liebe und ganzer Aufmerksamkeit Gott zuwenden können. Wir beginnen damit, das Mantra als Gedanke im Kopf zu formulieren; nach einer Weile werden wir uns dann bewusst, dass wir ihm zuhören, und mit der Zeit ist es schliesslich so, dass es nicht mehr im Kopf, sondern in unserem Herzen und tief in unserer inneren Mitte aufklingt. Das kann jedoch nur dann geschehen, wenn wir unser Mantra nicht ändern, sondern bei einem bleiben.

Laurence Freeman beschrieb die Wirkung, die das Mantra auf uns hat, auf folgende Weise:

„Ich ging kürzlich in ein Konzert. Während man darauf wartete, dass das Konzert beginnen sollte, hörte ich den Lauten zu, die das Orchester machte, als sie sich aufeinander einstimmen wollten. Die Töne, die dabei entstanden, waren so unharmonisch, wie ich sie selten vernommen habe. Ein jedes Instrument spielte auf seine eigene Weise – und daraus wurde eine einzige grosse Dissonanz. Dann aber geschah es, dass die Oboe, selbst ein kleines und ruhiges Instrument, zu spielen begann, und alle anderen Instrumente passten sich ihrem Spiel an, bis plötzlich alle Disharmonie verschwunden war. Dann war es still, und das Konzert konnte beginnen. Das Mantra, so scheint mir, ist dieser kleinen Oboe ganz ähnlich: wenn wir meditieren, bringt das Mantra leise und nach und nach alle Teile von uns in Einklang. Und wenn wir einmal im Einklang sind, wird aus uns die Musik Gottes.“

Es ist daher äusserst wichtig, dass wir immer bei demselben Mantra bleiben, damit das Mantra mit uns verwachsen und diese harmonisierende Wirkung auf uns haben kann.

21. Der Weg der Meditation

Der Weg der Meditation ist, wie John Main sagt, „eine Pilgerreise zum eigenen Herzen“, zu jenem Allerheiligsten, wo Christus in uns anwesend ist. Wenn wir meditieren, finden wir „den Geist Christi, so wie er in unserem Herzen lebendig ist“.

Auf diesem Weg machen wir ganz bestimmte Phasen durch. Diese Phasen werden zwar in den Briefen, die noch folgen werden, so dargestellt, als ob sie linear verliefen, aber wir dürfen nicht vergessen, dass der Weg eine Spirale ist, wo sich verschiedene Stufen überschneiden und weiter vertiefen können, und wo bestimmte Abschnitte aufs Neue wieder auftauchen, dann miteinander verschmelzen und verwandelt werden.

Wenn wir anfangs mit dem Meditieren beginnen - gewöhnlich ist das einmal in der Woche oder einmal täglich - scheint diese Disziplin einfach zu sein, und wir beginnen sie somit mit echtem Enthusiasmus und ernsthaftem Bestreben. Aber bald schon wird diese anfängliche Begeisterung auf die Probe gestellt, und wir sehen uns der Forderung gegenübergestellt, dass wir mit vertieftem Eifer danach streben sollen, uns die Zeit freizuhalten, zweimal am Tag zu meditieren. Wenn wir uns so regelmässig darin üben, unser Mantra zu wiederholen, sind wir mit der Zeit dazu in der Lage, alle Gedanken, die nur etwas über uns selbst aussagen wollen, hinter uns zu lassen. Dann kommt es zu Momenten echter Stille und echten Schweigens, Momenten, in denen innerer Frieden, Liebe und Freude anwesend sind. Aber nun müssen wir auf der Hut sein, dass wir diese Erlebnisse nicht festhalten wollen. Wir müssen auch weiterhin meditieren, ohne etwas zu erwarten oder auf Ergebnisse aus zu sein. Der Zeitpunkt wird kommen, wenn in uns ein echtes Bedürfnis für unsere tägliche Meditation erwacht ist.

Doch aus dem Schweigen, das wir auf diese Weise erfahren, steigen nun andere Gedanken in uns auf – Erinnerungen, Gefühle und Ängste, die unterdrückt worden sind. Sie können für uns durchaus mit Schmerzen verbunden sein, und daher weigern wir uns dann, uns zum Meditieren hinzusetzen. Und das ist auch kein Wunder, denn wie es Walter Hilton, ein englischer Mystiker aus dem 14. Jahrhundert, formulierte: *„Sollte ein Mann nach Hause kommen und nichts weiter vorfinden als einen verrauchten Kamin und eine nörgelnde Frau, so wird er auf der Stelle kehrt machen und davonlaufen.“* Es muss aber so sein, dass wir solche unterdrückten Gefühle in uns aufkommen lassen: wir vergiessen die Tränen, die wir nicht vergossen haben, als die Zeit dafür da war; die Wut und Gereiztheit, die wir zum gegebenen Moment nicht zum Ausdruck brachten, müssen nun ein Ventil finden. Wenn wir diese Gefühle zur Kenntnis nehmen und in uns ablaufen lassen, erfahren wir schliesslich, wie heilende Kräfte unsere Seele durchziehen. Wir brauchen nicht unbedingt zu verstehen, wo diese Gefühle herkommen, und wir sollten sie auch nicht in die Tat umsetzen, sondern wir sollten sie nur akzeptieren und als gültig anerkennen. Schwester Eileen O’Hea nannte diese unterdrückten und eingefrorenen Gefühle immer ihre „Eisblöcke“, die, wenn sie zur Oberfläche aufsteigen dürfen, angesichts der Liebe und des Lichtes Christi zu schmelzen beginnen.

Es kann ebenfalls vorkommen, dass wir, wenn wir schon recht lang regelmässig meditiert haben, von dem ‚Dämon der Acedia‘, wie ihn die Wüstenväter und –mütter nannten, heimgesucht werden. Er macht sich insofern bemerkbar, dass wir die Meditation und alles, was mit dem spirituellen Weg zu tun hat, plötzlich leid sind; wir empfinden Widerwillen dem gegenüber, alles scheint seinen vorherigen Glanz verloren zu haben. Wir überlegen uns, was wir alles tun könnten, wenn wir nicht immer bloss meditieren müssten.

Andere und unsere Umgebung sind daran schuld, dass wir uns nicht richtig konzentrieren können – dies ist eine Zeit der Trockenheit, des Überdrusses, der Unruhe und der Ablenkungen, wenn innere Stille der Vergangenheit anzugehören scheint. Es ist dies unsere ‚Erfahrung mit der Wüste‘. Es ist eine Zeit der Prüfung – sind wir doch bereit, alles aufzugeben. Das Einzige, was wir dann tun können, ist, treu bei unserem Mantra auszuharren. Wir akzeptieren es, dass wir auf Gott angewiesen sind, und vertrauen darauf, dass er uns führen wird, dass er trotz allem bei uns ist, dass er uns liebt und dass er uns niemals etwas zumuten würde, das über unsere Kräfte geht.

22. Der Weg der Meditation (2)

Letzte Woche sprachen wir davon, was uns alles auf dem Weg der Meditation begegnen und zustossen kann. Wir fangen mit Begeisterung an, fühlen uns mehr und mehr der täglichen Meditation gegenüber verpflichtet, und treffen dann irgendwann auf den ‚Dämon der Acedia‘ – so wie die Wüstenväter und –mütter diese emotionale innere Verfassung bezeichneten. Wir fühlen dann in uns eine innere Unruhe und einen gewissen Überdruß; es fühlt sich so an, als ob wir innerlich eine Wüste betreten hätten. Thomas Merton sagte, als er diesen Zustand der inneren ‚Wüste‘ beschreiben wollte: *„Erst wenn wir alles in uns loslassen, von jedem Wunsch, etwas zu erkennen, zu verstehen und den Trost Gottes kosten zu wollen, ablassen, erst dann können wir wirklich die Gegenwart Gottes ganz erfassen und erleben.“*

Es wird also von uns ein ‚Loslassen‘ verlangt, und in diesem Sinne kann man sagen, dass uns die Erfahrung mit der Wüste läutern will. Wir werden vor die Aufgabe gestellt, unsere ichbezogenen Tendenzen zu überwinden und so zu meditieren, dass wir dabei an keine Belohnung denken, nicht wissend, wohin uns der heilige Geist noch führen wird, ja, dass wir selbst dann meditieren, wenn wir von äusserst tiefsitzenden Ablenkungen befallen werden. Solange wir nur weitermachen und uns getreu zur Meditation hinsetzen, egal, was dabei herauskommt; auf diese Weise werden wir schliesslich diesen Widerstand in uns brechen, und so gereinigt und gestärkt werden wir dann echte Selbsterkenntnis finden.

Somit ist der Weg durch die Wüste gleichzeitig der Weg, der uns ins Gelobte Land führt; denn wie der Wüstenvater Evagrius spricht: *„Dem Dämon der Acedia ist dann weiter kein anderer Dämon mehr auf den Fersen, sondern was aus diesem Kampf hervorgeht, ist ein Gefühl tiefen Friedens und unaussprechlicher Freude.“*

Diesen ‚tiefen Frieden‘ und diese ‚unaussprechliche Freude‘ nannten die Wüstenväter und –mütter ‚apatheia‘ – eine tiefe, unerschütterliche Ruhe in einer wahrhaft geheilten Seele. Sie wussten, dass es dieser ‚apatheia‘ oder dieser ‚Reinheit des Herzens‘ bedurfte, um in das ‚Reich Gottes‘ einzutreten, dort, wo man sich in der Gegenwart Gottes befindet.

„Wonach die alten Väter vor allem suchten, war ihr eigenes wahres Ich in Christus. Und um es zu finden, mussten sie jenes falsche Ich, so wie es sich in der Welt unter dem Druck der Gesellschaft herausgeformt hatte, aufgeben.“ (Thomas Merton)

Unser ‚wahres Ich in Christus‘ tritt demnach in Erscheinung, wenn der unstete Fluss der Gedanken und Gefühle in uns gestillt worden ist, wenn die Masken des Ich und die falschen Vorstellungen, die wir von dem Ich haben, entfernt und unsere Emotionen geläutert worden sind. Dann erkennen wir, dass wir Kinder Gottes - ‚nach dem Bilde Gottes‘ geschaffen sind. Diese Ruhe, diese Glückseligkeit, dieser Friede und diese Freude bedeuten gleichzeitig vollkommene Bewusstheit und äusserste Wachsamkeit. Dann sind wir ‚des Lebens voll‘.

Daraus aber fliesst das letzte Stadium – ‚agape‘, die höchste Erfahrung, die möglich ist, jenes Sich-Einsfühlen mit der allgegenwärtigen, bedingungslosen Liebe Gottes. Die uns bekannte Welt der Formen und Begriffe, in der wir leben, ist transzendierte worden. Wir wissen intuitiv, dass *„Gott sich nicht einem Umfang gemäss messen lässt, dass er keine äussere Form kennt, und wir sehen und bestaunen das Licht unseres eigenen Geistes und wissen, dass dieses Licht etwas ist, das jenseits unseres Geistes, aber auch wieder sein Ursprung ist.“ (John Main)*

Wir haben nun in uns alle Trennungswände transzendierte. Wir wissen, dass unser Geist eins ist mit dem heiligen Geist. Wir sind in den Strom der Liebe eingetreten, der zwischen Schöpfer und Geschöpf unaufhörlich hin und her fliesst. Wir haben heimgefunden.

„Der Mensch muss zunächst zu sich selber kommen, um dann sozusagen ein Sprungbrett in sich bauen, von dem aus er aufsteigen und zu Gott hingetragen werden kann.“ (Augustinus)

23. Über die Frage der Ablenkungen

„Ich möchte nun auf eine Frage eingehen, die uns alle angeht. Es handelt sich dabei um die Frage der Ablenkungen. Was soll man tun, wenn beim Meditieren immer wieder ablenkende Gedanken auftauchen? Den Ratschlag, den uns die Tradition gibt, ist folgender: den Ablenkungen weiter keine Beachtung schenken, sein Wort auch weiterhin zu sagen und bei seinem Wort zu bleiben. Es ist nicht des Kraftaufwandes wert, sich mit zusammengezogenen Augenbrauen zu sagen: ‚Ich will nicht daran denken, was ich zum Abendessen kochen werde‘ oder ‚wen ich heute besuchen will‘ oder ‚wohin ich morgen gehen will‘ oder was uns sonst noch in den Sinn kommen mag. Verschwendet nicht eure Energie darauf, die Gedanken verscheuchen zu wollen. Ignoriert sie einfach, und ihr ignoriert sie dadurch, dass ihr euer Wort sagt.“ (John Main: Moment of Christ).

Das Problem, vor das wir uns alle gestellt sehen, wenn wir innerlich still sein wollen, besteht darin, dass wir alle voller Gedanken sind, voller Vorstellungen, Empfindungen,

Gefühle, Kenntnisse, Hoffnungen und voll von jenen Dingen, die wir hinterher bedauern – kurz, voll einer endlosen Reihe von Ablenkungen.

Die heilige Theresa von Avila sagte einmal, der menschliche Verstand sei wie ein Schiff, auf dem die rebellischen Matrosen den Kapitän gefesselt halten. Sie alle lösen sich nacheinander ab und wollen das Schiff steuern, aber natürlich dreht es sich nur im Kreise herum, bis es schliesslich gegen einen Felsen anrennt und zerschellt. Genau so verhält sich auch unser Verstand, sagt Theresa; er ist voller Gedanken, die uns hierhin und dorthin treiben wollen. Zum anderen sagt sie:

„Ablenkungen und umherschweifende Gedanken gehören zu der Situation des Menschen mit dazu; sie können ebenso wenig umgangen werden wie das Essen und Schlafen.“

Die indische Tradition vergleicht den Verstand des Menschen mit einem hohen Baum, auf dem sich schnatternde Affen von Ast zu Ast schwingen. Als Laurence Freeman diese Geschichte einmal genauer erläutern wollte, sagte er, es gebe einen Pfad, der durch diesen Wald von geschwätzigen Affen hindurchführt, nämlich das Wiederholen des Mantras, das wir jedes Mal üben, wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen.

Das Mantra stärkt unsere Aufmerksamkeit, und so werden wir dadurch fähig, Ablenkungen, Worte und Gedanken, selbst solche, die sich mit etwas Heiligem befassen wollen, hinter uns zu lassen. Wir sagen das Mantra langsam, gleichmässig und mit liebevoller Aufmerksamkeit. Wenn wir merken, dass unsere Gedanken wieder einmal abgeschweift sind, wenden wir uns einfach erneut unserem Mantra zu. Dieser Weg des Gebets lässt sich nicht einfach mit genügend Willensstärke erzwingen. Man sollte sich also nicht zu sehr dabei anstrengen; sondern eher: entspannt euch und lasst los. Es bezweckt nichts, gegen die Ablenkungen anzukämpfen und sich mit ihnen herumzuschlagen. Wendet euch bloss erneut eurem Mantra zu. Leider ist es nicht so, dass uns das Mantra sofort Friede, Harmonie, Freiheit von den Gedanken und innere Stille liefert. Wir müssen einsehen, dass wir uns bei der Meditation auf einer Pilgerreise befinden und sollten uns also nicht weiter an den ständig anwesenden Ablenkungen stören. Wir sollten es uns nicht zum Ziel setzen, frei von allen Gedanken zu sein. John Main rät uns immer wieder, keine besonderen Ziele und Erwartungen mitzubringen, wenn wir meditieren wollen. Das Mantra wird ganz allmählich, wenn wir jeden Morgen und jeden Abend meditieren, in uns Fuss fassen.

Diejenigen unter uns, die regelmässig meditieren, erwähnen oft, dass die Gedanken selbst dann weiterzulaufen scheinen, wenn wir das Mantra vor uns hin sagen. Man hat dafür sogar einen Ausdruck geprägt: zweigleisig laufen. Wiederum heisst es da: sich nicht weiter darum zu kümmern. Mit der nötigen Ausdauer nimmt das Mantra schliesslich an Stärke zu, und die Gedanken lassen dementsprechend nach, während wir auf unserer Pilgerreise weiterhin voranschreiten.

(Von dem Text von Paul Harris (,Christian Meditation - Contemplative Prayer for a New Generation') adaptiert.

24. Zitate, die sich in der christlichen Tradition des Ostens und Westens auf das Mantra beziehen

„Der Geist soll dem Mantra mit immerwährender Beharrlichkeit verhaftet bleiben, bis es sich durch seinen häufigen Gebrauch so sehr in dir gefestigt hat, dass es die mannigfaltige und diverse Materie der vielen Gedanken ablegen und zurückweisen und sich allein auf die Armut jenes einzigen Verses beschränken kann. Für diejenigen, die diese Armut in sich verwirklicht haben, ist es ein Leichtes, die erste der Seligpreisungen zu erfüllen: ‚Selig sind die Armen im Geiste, denn ihrer ist das Himmelreich.‘“

Johann Cassian – Konferenz X

„Bediene dich dieses kleinen Wortes und bete so, dass du nicht viele Worte, sondern nur ein kleines, einsilbiges Wort gebrauchst. Lass dieses Wort fest in deinem Herzen ruhen, sodass es, was auch kommen mag, immer in ihm eingeschrieben bleibt. Mit Hilfe dieses Wortes wirst du alle Gedanken bewältigen können.“

The Cloud of Unknowing – Kapitel 7

“Mit dem innerlichen fortwährenden Jesusgebet beruft man sich ununterbrochen und ohne Unterlass auf den göttlichen Namen Jesu, und man trägt ihn ständig auf den Lippen, im Geiste und im Herzen. Wer sich mit diesem beständigen Anruf vertraut gemacht hat, der schöpft daraus soviel Trost und hat deswegen ein solches Bedürfnis, sein Gebet unentwegt aufzuopfern, dass er nicht mehr ohne dieses Gebet leben kann, und es wird fortan von sich aus in ihm weiterleben.“

Der Weg des Pilgers

„Jesus fest in unserem Herzen einzuschliessen ist das Beste, was wir tun können, und dann brauchen wir uns weiter nichts mehr zu wünschen.“

Richard Rolle – Fire of Love

“Für Leute, die mit dem Meditieren gerade erst begonnen haben, ist es so gut wie unmöglich, etwas Besonderes darin zu sehen, wenn sie sich still hinsetzen, leicht die Augen schliessen und dann einfach ein Wort vor sich hinsagen sollen. Im Anfang müsst ihr das im guten Glauben annehmen. Ich habe vor etwa dreissig Jahren auf diese Weise begonnen zu meditieren. Vermutlich war ich damals so ungehobelt und dumm wie jeder andere auch in dem Alter, und so fragte ich den Mann, der mich das Meditieren lehrte, immer wieder: ‚Wie lange soll ich denn noch so weitermachen? Ich kann doch nicht immer bloss dasitzen und mein Wort sagen!‘ Er schaute mich daraufhin mit einem etwas gequälten Ausdruck im Gesicht an und blickte entweder geradewegs durch mich hindurch oder aber sagte: ‚Sag dein Mantra!‘ Dreissig Jahre später bestaune ich noch immer die Weisheit, die seiner Lehre zugrunde lag. Wie ich bereits gesagt habe: im Anfang müsst ihr dies als göltig voraussetzen. Nichts, das ich euch sagen könnte, hätte

die gleiche Überzeugungskraft wie sie eure persönliche Erfahrung haben kann. Ihr werdet eine immer klarer werdende Einfachheit und Schlichtheit in euch erleben.“

John Main

„Vater John Main bestand immer darauf, dass dieser Weg ein sehr einfacher und bescheidener Weg sei. ‚Das leise Wiederholen deines Wortes‘, so sagte er, ‚weist das Ich in seine Schranken und soll euch zur Transzendenz hinführen.‘ Doch das Mantra ist wertlos, wenn es nicht gleichzeitig von Glaube und Liebe begleitet wird; ohne diese beiden ist es nichts als ein mechanisches Etwas. Und wenn man diesem mechanischen Etwas auch noch Vertrauen schenkt, so kann darin eine ernsthafte Gefahr für uns bestehen; aber wenn das Mantra ein Ausdruck deines Glaubens und deiner Liebe ist, dann bewirkt es mit der grossen Kraft, die ihm inne wohnt, deinen Glauben richtig zu lenken und dein Herz aufzuschliessen für Gott. Bede Griffith

25. Über die Macht, die das Schweigen innehat

Was die Meditation dem Wesen nach vor allem auszeichnet, ist die Stille und das Schweigen. Es gibt das innere und das äussere Schweigen. Äusseres Schweigen ist in unserer heutigen Welt nur selten anzutreffen. Die Medien bombardieren uns ständig mit irgendetwas überflüssigen Zeug und belanglosen Zerstreungsmitteln. Erich Fromm beschreibt diese Sachlage in seinem Buch ‚*Psychoanalyse und Religion*‘ sehr genau: *„Was heute im Druck dargeboten wird und was das Radio und das Fernsehen uns entgegenhält, stellt uns, was die Kommunikationsmittel anbelangt, die ausserordentlichsten Möglichkeiten zur Verfügung [heutzutage würde man hier noch das Internet hinzufügen], und wir werden täglich einem solchen Unsinn ausgesetzt, der die Intelligenz eines Kindes vor den Kopf stossen könnte, hätten die Kinder diesen Unsinn nicht bereits von klein auf mit aufgesogen.“* Wir sind überall von Lärm umgeben und sind so sehr an diese Geräuschkulisse gewöhnt, dass es seltsam und ungewöhnlich anmutet, ja, sogar bedrohend wirken kann, wenn sie ausbleibt. Wir müssen in uns stark genug sein, uns neben den Zeiten der Meditation während des Tages Gelegenheiten zu verschaffen, wenn es äusserlich still um uns ist, wenn wir weder Radio noch Musik hören und auch nicht fernsehen, wenn wir nicht mit anderen im Gespräch sind, sei es nun am Telefon oder in ihrer Gegenwart. Wage es also, das Radio und das Telefon einmal abzustellen und das so entstehende Schweigen um dich herum zu kosten! Tu dies vor allem eine oder eine halbe Stunde vor deiner Meditation.

Es ist wichtig, sich auf das Gebet/die Meditation vorzubereiten. Wir dürfen nicht erwarten, uns in Ruhe zur Meditation hinsetzen zu können, wenn wir gerade vorher eine Unterhaltung geführt oder eine hitzige Auseinandersetzung mit jemandem gehabt haben, wenn wir fern sahen oder einem Programm im Radio folgten. Wir müssen, wenn wir uns zum Meditieren hinsetzen, vorher eine Pause einlegen, bei der es äusserlich still ist.

„Denn mit was sich unsere Seele vor der Zeit des Gebets/der Meditation gerade befasst hat, wird auf Grund unseres Gedächtnisses während des Gebets ganz unvermittelt wieder auftauchen. Daher müssen wir uns auf die Zeit des Gebets vorbereiten, damit wir uns mit soviel Andacht ihm widmen können, wie wir sie uns insgeheim wünschen. (Johann Cassia)

Ein erster Schritt ist es daher, sich bewusst ins Schweigen zurückzuziehen, indem wir versuchen, uns von allen äusseren Geräuschen zu lösen und alle Sinneswahrnehmungen auszuschalten: *„Der Geist, der nicht von äusserlichen Dingen abgelenkt oder in die Sinneswelt hineingezogen wird, kehrt zu sich selber zurück.“ (St. Basil)*

Indem wir uns still verhalten und uns auf unser Mantra konzentrieren, ist es uns gegeben, uns jenes Schweigens inne zu werden, das tief in unserer Mitte herrscht. Dieses Schweigen ist da, nicht weil es hier weder Geräusche noch Laute gibt, sondern weil es vielmehr aus einer schöpferischen Energie besteht, die es uns möglich macht, aus unseren eigenen schöpferischen Impulsen heraus dann ‚pro-aktiv‘ zu werden, statt bloss auf äussere Reize zu ‚re-agieren‘.

Dieses innere Schweigen gibt uns jenes Bewusstsein, das wir in unserem Alltag vermissen: *„Schweigen bedeutet im Grunde, das wir mit voller Aufmerksamkeit dabei sind, bei dem, was wir sind, wo wir uns befinden, und was in uns und um uns herum geschieht... es bedeutet, im tiefen Frieden die Aufmerksamkeit zu wahren, nicht indem wir uns zu sehr auf uns selbst konzentrieren, sondern einfach, indem wir aufmerksam und bewusst bleiben.“ (Laurence Freeman)*

Dieses im Schweigen Verharren ist ebenfalls die Grundlage für eine gewisse Festigkeit in uns, wenn man also mit beiden Füßen fest auf der Erde steht, wenn man mit anderen Worten geistig und psychologisch fest verankert ist. Dieses Verankert-Sein hält nicht nur während der Zeit der Meditation an, sondern es wird unsere Haltung bestimmend beeinflussen und wird dann unser Leben verwandeln, indem es uns die Möglichkeit gibt, aus diesem tiefen Zentrum des Schweigens heraus, das den eigentlichen Kern unseres Wesens ausmacht und wo wir das Göttliche antreffen, zu handeln und zu wirken.

26. Wenn wir uns im gegenwärtigen Augenblick aufhalten

Wenn wir einmal eine zeitlang unsere eigenen Gedanken beobachtet haben, wird es uns dabei klar, dass sich alle irgendwie entweder auf die Vergangenheit oder die Zukunft beziehen. Sie schwirren uns im Kopf herum und beschäftigen sich entweder mit dem, was bereits geschehen ist und was dann in der Erinnerung weiterlebt, oder aber man denkt daran, was noch alles geschehen könnte, und solche Gedanken verdichten sich dann zu Befürchtungen, Hoffnungen, Wünschen und Plänen. Wir können nicht einmal Menschen und Situationen so sehen, wie sie in Wirklichkeit sind, sondern wir sehen sie immer so, wie sie von unseren Gedanken, Meinungen, Vorurteilen, Erfahrungen und Emotionen

dargestellt werden. Man könnte in der Tat sagen, dass wir uns in einer Landschaft aufhalten, die von unserem Denken und von einer Welt der Illusionen geformt wird. Wir sind ganz und gar von unserer eigenen Lebensgeschichte eingenommen; diese Form von ‚Hirngespinsten‘ kann uns aber so stark beeinflussen, dass es uns so vorkommen mag, als sei dies die einzige Wirklichkeit, die es gebe. Sie kann das Bestehen einer höheren Wirklichkeit völlig überschatten.

Diese höhere Wirklichkeit, die wir Gott nennen, wird jedoch von den Mystikern als reines ‚Sein‘ in dem ‚Hier und Jetzt‘ erlebt: *„Unter allen Namen ist keiner so zutreffend wie Erder-ist...denn er verweilt immer wieder aufs Neue und ohne Unterlass in dem Nun.“* (Meister Eckhart)

Als Moses fragt, wer er denn sei, bekommt er zwei verschiedene Antworten – die erste bezieht sich auf den historischen Aspekt: *„Ich bin der Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs“* (Exodus), und die zweite deutet auf Gott in dem Hier und Jetzt hin: *„Ich bin, der ich bin.“* (Exodus) – reines Sein, reine Kraft, reines Bewusstsein. Im Johannesevangelium hören wir, wie Jesus etwas Ähnliches von sich selbst sagt: *„Bevor Abraham war, bin Ich.“*

Wenn wir von unseren Gedanken ablassen, wird es uns möglich, im Gegenwärtigen zu verweilen. Es ist dies der ‚enge Pfad‘ der inneren Aufmerksamkeit, die wir unserem Mantra zukommen lassen, und dies hilft uns dann, zu dem Schweigen, das in der Tiefe, in dem Hier und Jetzt lebt, vorzudringen, wobei wir den Menschen der bedingten Eigenschaften zurücklassen. Die Ewigkeit lebt im Jetzt. Aber wir entstellen dieses Jetzt, indem wir unseren Erinnerungen verhaftet bleiben oder aber diesen teuren Moment als ein Sprungbrett benutzen, das uns helfen soll, die Zukunft vorauszusehen, damit wir uns entsprechend auf sie vorbereiten können.

Ausserdem können wir sagen, dass der Jetzt-Moment, wenn er vorbei ist, mit dem, was von ihm übrig bleibt, Teil der Vergangenheit, also zur Erinnerung wird. Wiederum handelt es sich hier um Fabrikationen des menschlichen Verstandes: Ereignissen wird eine Bedeutung zugemessen, die von Selbsttäuschung, Ängsten, Hoffnungen oder aber dem Bedürfnis, getröstet zu werden, gekennzeichnet sind – im Grunde unterscheidet sich dies kaum von einem Traum oder einer Idee, die nur in der Fantasie besteht. Dazu kommt, dass diese Färbung der Wirklichkeit von unserer jeweiligen Laune und den gegebenen Umständen abhängig ist und dementsprechend wechseln kann. Wir müssen uns von diesen falschen Vorstellungen lösen; es gibt wirklich nichts als das ‚Hier und Jetzt‘. Wenn wir geistig anwesend sind und aufmerksam unserem Mantra zuhören, können wir sie hinter uns lassen; wir können uns dann durchaus von unseren Gedanken und Vorstellungen losmachen, ebenso wie wir dann aufhören, an Vergangenes oder Zukünftiges zu denken; dann dürfen wir wahrhaft ‚Ich‘ im Jetzt sein: *„Anwesend sein bedeutet, im gegenwärtigen Augenblick zu weilen, nicht in der Vergangenheit eingesperrt zu sein und nicht eine Zukunft vorweg zu nehmen, die vielleicht nie eintreffen wird. Wenn wir uns der Gegenwart völlig bewusst sind, wird das Leben ein anderes, und Stress und sonstige Spannungen hören auf zu existieren. Soviel Zeit wird im modernen*

Leben damit zugebracht, dass man künftige Vorhaben und aufregende Ereignisse mit fieberhafter Intensität vorausplant. Wir müssen lernen, davon etwas Abstand zu nehmen, sodass wir fähig werden, zur Freiheit und den Möglichkeiten der lebendigen Gegenwart Zugang zu finden.“ (Bede Griffith)

27. Wie wir unser wahres Ich finden können

Es hat sich wissenschaftlich erwiesen, dass die Meditation mit ihrer nach innen gerichteten Aufmerksamkeit, ob wir uns nun auf das Atmen, die Bewegungen oder, wie es für uns der Fall ist, auf unser Mantra konzentrieren, für Körper und Intellekt eine hervorragende Entspannungsmethode ist.

Indem wir einfach die Aufmerksamkeit unserem Wort zuwenden, verlangsamt sich das Atmen und der Herzschlag ganz von allein, und die körperliche Unruhe lässt nach. In dem Masse aber wie sich das Atmen verlangsamt, lassen auch die Gedanken nach. Der Atem ist die Brücke, die Körper und Verstand verbindet.

John Main sagte: „Der Atem sollte ruhig und regelmässig sein. Lasst jeden Muskel in euch sich entspannen. Und dann lasst Körper und Verstand sich aufeinander einstellen; denn die wirkliche Arbeit der Meditation besteht genau darin, den Einklang herzustellen zwischen Körper, Intellekt und Geist.“

Indem wir auf diese Weise die Ruhelosigkeit des Verstandes als eine gegebene Tatsache voraussetzen und unser Wort treu und liebevoll wiederholen, beginnen Gedanken und Vorstellungen trotz alledem in den Hintergrund zu treten.

Es ist durchaus möglich, die Meditation rein auf Grund ihrer Vorteile für die Gesundheit zu betreiben, also als eine Methode, bei der sich Körper und Verstand entspannen können, und dabei belässt man es. Es ist ja eine wunderbare Sache, den Verstand, der niemals stillsteht, zur Ruhe zu bringen und Stress und sonstigen Spannungen entgegenzuwirken. Es fühlt sich ebenfalls grossartig an, von allen möglichen Anliegen, Ängsten, Hoffnungen und Befürchtungen, denen wir ständig ausgesetzt sind, einmal abzuschalten und die Energieverschwendung eines Verstandes, der sich ständig im Kreise dreht, zum Stillstand zu bringen. Doch das hiesse gleichzeitig, dass wir eine gute Gelegenheit an uns vorbeigehen lassen; denn die Meditation bietet so viel mehr als bloss einige Vorteile, die sie für den Körper hat. Und dennoch stellt die Wirkung, die sie für Körper und Intellekt zustande bringt, einen ersten Schritt auf jenem Weg dar, der uns verändern und grössere Klarheit und volles Bewusstsein schenken wird.

Wenn wir, indem wir Körper und Verstand zur Ruhe bringen und unserem Mantra ganze Aufmerksamkeit schenken, schliesslich Frieden und Harmonie in uns finden, werden wir uns auch gleichzeitig jenes friedvollen und harmonischen Schweigens bewusst, das tief in unserem Herzen anwesend ist. *„Nichts kann Gott besser beschreiben als das Schweigen“*,

sagt Meister Eckhart, der deutsche Mystiker aus dem 14. Jahrhundert. Die Meditation ist daher eine geistige Disziplin, eine Entdeckungsreise, die uns zu unserem eigentlichen wahren Wesen, zu unserer inneren Mitte führt, dort, wo Christus in uns lebt; darüber hinaus ist sie auch insofern eine Entdeckungsreise, weil sie uns zu Gott hinführt. Wenn wir dies einmal erlebt haben, werden diese Kräfte unser Leben mitgestalten und unsere Handlungen entsprechend mit beeinflussen..

„Das allerwichtigste Ziel, das die Meditation für uns haben kann, besteht darin, dass Gottes geheimnisvolle und stille Gegenwart immer mehr nicht nur zu einer gewissen Wirklichkeit, sondern vielmehr zu der Wirklichkeit in unserem Leben wird; dass wir sie also die Wirklichkeit werden lassen, die allem, was wir tun, und allem, was wir sind, seine Bedeutung verleiht.“ (John Main)

28. Über die verschiedenen Wegstrecken, die wir durchlaufen

„Auf dem Weg der Meditation durchstossen wir die Welt der Illusion und gelangen zum reinen Licht der Wirklichkeit.“ (John Main)

Die Welt der Illusion, auf die sich John Main hier bezieht, ist die Welt, die sich unsere Gedanken zurechtlegen. Die Frage: ‚wer bin ich?‘, wird von vielen mit der Frage: ‚was denke ich?‘ gleichgestellt. Wie siehst du dich? Wer, glaubst du, bist du? Die Vorstellung, wie wir sie von uns selbst und von anderen haben, und die Welt, in der wir leben, stellt sich aus Gedanken zusammen: es gibt da die eigenen Gedanken, aber oft auch die Gedanken anderer, die wir unbewusst übernommen haben. Von dem Moment an, da wir zur Welt kommen, machen wir uns die Ansichten derer zu eigen, die in unserem Leben eine Rolle spielen; wir nehmen sie fraglos entgegen: da sind die Eltern und Geschwister, die Grossfamilie und die Gemeinde, die Peergroup und die Gesellschaft, in der wir leben, und schliesslich die Religion und Kultur, in der wir gross werden. Wir lassen uns von der Wirklichkeit unserer Umgebung leiten, weil wir uns ihr anpassen und von ihr akzeptiert, geschätzt und respektiert werden wollen. Wir werden also dabei von unserem Überlebensdrang bestimmend beeinflusst, und so adoptieren wir die Meinungen anderer und eigenen uns dabei gewisse Rollen, die wir spielen, und Haltungen an, ganz so wie man es von uns erwartet. Dabei vergessen wir häufig, wer wir wirklich sind, und sind bald mit all diesen Einflüssen, die von aussen an uns herantreten, eng verkettet.

Manchmal kann es dann vorkommen, dass wir, während wir heranwachsen, genügend Selbstvertrauen haben, um diese Darlegung der Wirklichkeit und solche Allgemeinansichten genauer zu prüfen. Wir wollen herausfinden, wer wir wirklich sind, wenn man einmal alle Beeinflussung, Maskerade, alles Rollenspiel und sonstige Eigenschaften ausser acht lässt. ‚Durchzustossen‘, wie es John Main ausdrückt, ist jedoch nicht ganz einfach. Wenn man einmal anfängt zu meditieren, stellt man sogleich fest, dass wir ständig von Gedanken beherrscht werden. Wir werden uns dann dessen bewusst, was John Main folgendermassen formuliert: *„Der chaotische Lärm eines Verstandes, der zuviel Tand und billigen Zerstreuungen ausgesetzt wird und entsprechend verflacht ist,“* und

Laurence Freeman spricht von den Ablenkungen, „die auf der Stufe eines Verstandes ablaufen, wo die Gedanken affenartig hierhin und dorthin springen.“

Und trotzdem finden wir es schwierig, uns von unseren Gedanken loszumachen, sind wir doch mit der Idee aufgewachsen, dass das Denken für uns die höchste Aktivität ist, die es gibt. Schon im 17. Jahrhundert erklärte Descartes: „*Ich denke, also bin ich*“, und damit brachte er die menschliche Existenz und das Denken auf einen Nenner. T.S. Eliot verdeutlicht diesen Gedanken in ‚*Four Quartets*‘: einige Leute sitzen in einem Abteil der Untergrundbahn, die in einem Tunell steckengeblieben ist und werden von der Angst erfasst, „dem Terror des Nichtdenkens“ ausgesetzt zu sein. Wenn wir nichts haben, das unser Denken in Anspruch nimmt, scheint unser Überleben sofort bedroht zu werden. Es ist also nicht weiter verwunderlich, dass man sich von einer Disziplin wie der Meditation, die das Loslassen von Gedanken befürwortet, bedroht fühlen kann. Die verschiedenen Abschnitte auf diesem Weg, zur Wirklichkeit ‚*vorzustossen*‘ bestehen demnach aus unserer sich ändernden Haltung den Gedanken gegenüber. Dieses ‚*Vorstossen*‘ verlangt von uns Mut und Ausdauer; es führt uns jedoch zum ‚*reinen Licht der Wirklichkeit*‘, indem wir uns daran erinnern und erleben dürfen, dass wir ‚*Kinder Gottes*‘ und ‚*ein Tempel des heiligen Geistes*‘ sind, und wir wissen dann, dass jenes Bewusstsein Christi auch in uns lebt.

29. Über die verschiedenen Wegstrecken, die wir durchlaufen (2)

Wie wir bereits gesehen haben, werden wir durch die Meditation auf unseren Hintergrund und den Einfluss, den er auf unser Verhalten hat, aufmerksam gemacht, und dadurch gewinnen wir an Selbsterkenntnis und auch schliesslich an Freiheit.

Wenn wir uns bewusst bleiben können, dass sich alle Gedanken entweder mit der Vergangenheit oder der Zukunft befassen, so kann uns das den Weg erleichtern, wenn wir ins Schweigen eindringen wollen. Wir sollen uns von unseren Gedanken lossagen und im gegenwärtigen Augenblick verweilen, aber wir wissen alle aus Erfahrung, dass das leichter gesagt ist als getan. Bei der christlichen Meditation ist das Mantra der Weg, der uns helfen kann, im Gegenwärtigen anwesend zu sein, und dabei bleiben wir so bewusst wie möglich und voller Aufmerksamkeit.

Vor vielen Jahren wurde ich einmal auf eine Anzeige aufmerksam gemacht, die für die Meditation werben wollte. Auf einem Poster konnte man einen indischen Guru sehen, seiner Erscheinung nach entsprechend gekleidet; er stand auf einem Surfbrett und glitt, spielend die Balance haltend, scheinbar schwerelos über die Wellen hinweg. Darunter war zu lesen: „Du kannst nicht die Wellen aufhalten, aber du kannst das Surfen lernen.“ Das Mantra ist unser Surfbrett. Du kannst die Gedanken weder unterdrücken, noch sie loswerden; sie sind ständig vorhanden, so wie die Wellen auch. Stattdessen sollten wir sie als etwas akzeptieren, das ein unverbrüchlicher Teil von uns ist, was sie ja auch sind, und dann gleiten wir einfach geschickt über sie hinweg. Manchmal wirst du von deinem Surfbrett herunterfallen, aber dann kletterst du eben wieder auf es drauf. Wie Samuel

Becket einmal sagte: „*Du versuchst es und versagst – macht ja nichts; du versuchst es wieder und versagst wieder, versagst diesmal besser!*“ Zu anderen Zeiten wiederum findest du es äusserst leicht, auf deinem Surfbrett zu bleiben, und du gleitest dann froh und heiter über die Wellen hinweg. So findest du das Schweigen.

In dem Augenblick, da wir das Schweigen gefunden haben, ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass das Ich, jenes Ich, das wir uns zugelegt haben, uns nicht seiner Einflussphäre entziehen will; es will uns weiterhin an der Oberfläche festhalten. Es bestärkt uns darin, mit Gedanken, Emotionen, Maskeraden und Rollenspiel identifiziert zu bleiben. Es will nicht, dass wir mit den tieferen Schichten des Bewusstseins in Berührung kommen; denn dort hat es die Folgen jener Erfahrungen abgesetzt, die das Überleben bedrohen konnten, und es will vermeiden, dass wir uns mit ihnen auseinandersetzen.

Wir sind auf das Ich angewiesen; es enthält unter anderem den Instinkt zu überleben; aber es verhält sich zuweilen wie ein überängstlicher Elternteil, der die Kinder in Sicherheit und in seiner Nähe wissen will, die sich aber daher nicht unabhängig von ihm entfalten können. Wenn wir dem Schweigen folgen, so kann es anfangs sein, dass wir glauben, wie verliessen die vertraute Heimat, nur um dann schliesslich in unsere wahre Heimat zu gelangen.

Was tut das Ich, wenn wir so ins Schweigen eintauchen? Es kann sein, dass zunächst unsere Gedanken zuzunehmen scheinen. Wenn es uns jedoch gelingt, über sie hinwegzugleiten und den Weg ins Schweigen zu finden, so ist es das Ich, das uns auffordert, das Mantra doch einmal fallen zu lassen. Wir lassen uns davon überzeugen, dass das Mantra bloss den Frieden stört. Hören wir also auf die Stimme des Ich und verlassen unser Surfbrett, dann treiben wir nur noch so dahin (oder sinken gleich ab) und bewegen uns im Bereich des „*Pax perniosa*“ oder des „*heiligen Schwebens*“, und damit ist es dem Ich gelungen, unseren Fortschritt zu unterbinden. Falls das auch danebengeht, so fragt sich das Ich eventuell: „Ist das nicht furchtbar langweilig, bloss dauernd ein und dasselbe Wort zu wiederholen? Was ist das für ein Mist!“

Wenn wir daraufhin aber immer noch meditieren, versucht es vielleicht eine andere Taktik, indem es die Frage aufwirft: „Ist das tatsächlich die richtige Methode und das richtige Mantra für mich? Vielleicht sollte ich es einmal mit einem anderen Mantra versuchen?“ Wieder hat es das Ich zustande gebracht, dass wir überall und nirgends sind. Das Einzige, was wir also tun können, ist auszuharren und trotz aller Ablenkungen treu fortzufahren zu meditieren.

30. Wenn wir in das Schweigen eintreten

Es gehört Mut dazu, seine Gedanken, sein Ich aufzugeben, die angenehme Welt dessen, was uns geformt hat, zu verlassen und, selbst wenn es nur für eine kurze Zeit ist, sich von dem zu befreien, was wir für unsere Identität und Individualität halten, so wie wir sie uns gedanklich zurechtgelegt haben. Aber es muss so sein, dass wir ‚uns selbst verleugnen‘,

dass wir Jesus ins Schweigen nachfolgen und dabei die Entdeckung machen, wer wir wirklich sind, nämlich Kinder Gottes. Und, ja, es stimmt, dass wir, wenn wir in die Stille des Waldes eintreten, dabei dem Schönen und dem Tier begegnen: wir begegnen dabei sowohl den vergessenen Erinnerungen schöner Augenblicke wie auch denen unterdrückter Ängste. Wir befinden uns dann in der psychologischen/emotionalen Welt, die John Main folgendermassen beschreibt: „*die dunklere Schicht unseres Bewusstseins, jene Schicht, wo Furcht und Angst zuhause sind*“, und Laurence Freeman spricht von „*psychologischen Ablenkungen*“. Wenn wir die Gedanken, die an der Oberfläche dahinfließen, beschwichtigt haben, werden wir uns des Unbewussten gewahr; dort hat das Ich all das abgesetzt, was eine Anpassung an die Umwelt bedrohen wollte, und daraus entwickelte sich dann während unserer Kindheit unser Wille zu überleben.

Freude sprudelt auf, es herrscht Frieden, die Tränen fliessen oder Gefühle der Wut und Gereiztheit dringen aus uns hervor. Es heisst dann: alles, was eben geschieht, anzunehmen und zu akzeptieren; denn die Tränen sind jene, die wir zum gegebenen Zeitpunkt nicht vergossen haben; auch die Wut und Gereiztheit durften nicht zum Ausdruck kommen, als die Zeit dazu da war. Diese Emotionen und Gefühle versperren nun den Weg, der zur inneren Mitte führen soll. Lass diese Gefühle in dir hochkommen, gib ihnen einen Namen und nimm sie so an, wie sie nun einmal sind. Kenne sie, aber setze sie nicht in die Tat um. Christus, der Heiler, der Heiland, ist hier am Werk. Diese unterdrückten Gefühle sind erstarrte Eisblöcke; halte sie ans Licht, der Liebe Christi entgegen, und sie werden schmelzen; dann kann man auf dem Weg weiterschreiten. Es ist nicht immer notwendig, die Ursache für diese Gefühle zu kennen: „Gib deinen Dämonen einen Namen, und dein Herz wird sie daraufhin leichter ertragen können.“

Manchmal kann es vorkommen, dass unterschwellige Traumata zum Vorschein kommen, und sie können sich als so ernsthaft erweisen, dass die Hilfe eines Psychotherapeuten notwendig ist, bevor man den Weg weiter verfolgen kann. Was dabei nützt, ist, den richtigen Einblick in die Situation zu haben, sich ihrer bewusst zu sein und dann den richtigen Weg einzuschlagen, damit man damit fertig werden kann. Wenn man auf der anderen Seite immer nur den Ursachen nachforschen will, so kann sich das allerdings auch als Hindernis herausstellen – wir beschäftigen uns dann zu ausschliesslich mit uns selbst, wir sind nur von unserer eigenen Geschichte allein eingenommen und vergessen dabei den Grund, warum und wieso wir uns auf dieser Pilgerfahrt befinden.

Wenn wir an diesem Punkt angelangt sind, versucht es das Ich vielleicht, uns gänzlich von unserem Weg abzubringen, mit Phrasen wie etwa „lass die Vergangenheit ruhen! Was hat es für einen Zweck, alte Gefühle aufs Neue aufzuwühlen; sie sollten besser unangetastet bleiben!“ Gedanken wie „das geht einfach zu weit, reine Zeitverschwendung; man sollte eher etwas Nützliches tun!“ tauchen häufig auf. Das Ich scheut sich davor, tiefer zu schürfen, und will allem den Anschein geben, als ob all dieses sinnlose und langweilige Zeug bloss dazu da sei, weitere Schmerzen zu verursachen.

Lass dich nicht dazu verleiten, dem in die Falle zu gehen! Es steht dir frei, das Schweigen in der Meditation zu suchen und zu erleben, dich geheilt zu wissen und dein wahres Ich zu finden. Hab Vertrauen und harre aus! Halte dir vor Augen, dass das, was geschieht, sich auf einer viel tieferen Ebene als deinem rationalen Bewusstsein abspielt. Meditation geht über Gedanken, Gefühle und Vorstellungen weit hinaus. An der Oberfläche magst du vielleicht abgelenkt werden, aber gleichzeitig findet in dir eine Heilung statt, und zwar auf einer Stufe, die der rationale Verstand allein gar nicht erreichen kann; auf dieser Stufe gibt es die wortlose Zwiesprache zwischen deinem eigenen tiefen Bewusstsein und dem Bewusstsein Christi. Befleissige dich daher weiterhin, treu dein Mantra zu wiederholen, sodass das Mantra jener harmonische Ton werden kann, der in dir widerhallt, und Christus die Arbeit vollziehen kann, die dich heil macht.

31. Von den inneren Sinnen

In dem Masse wie wir uns von den herkömmlichen Angewohnheiten lösen können und nicht länger die Umwelt und die Menschen, mit denen wir zusammenkommen, rein als Requisiten benutzen, werden wir in die Lage versetzt, diese Dinge, die nichts als ein Hindernis sind, zurückzulassen. Es gibt nun Augenblicke, so kurz sie auch sein mögen, wenn wir uns in einer anderen Wirklichkeit befinden, in jenem geistigen und transzendentalen Bereich, den John Main folgendermassen beschreibt: *„jene Tiefe des Schweigens, wenn wir mit Staunen das Licht unseres eigenen Geistes wahrnehmen, und wo wir mit unserem eigentlichen Seinsgrund in Berührung kommen“*, und *„wo wir erfahren, was Leere ist“*; in den Worten von Laurence Freeman erfahren wir dann *„Frieden und haben ein Bewusstsein von Gottes Gegenwart“*, ebenso wie wir dann auch *„dem entblösten Ich gegenüberstehen“*, dem Ich also, wie es ist, wenn es von allen wirren Wünschen und emotionalen Wunden befreit ist.

Wenn wir auf eine solche tiefe Weise in das Schweigen eintauchen, wird dadurch eine andere Art von Wissen aktiv: wir lassen die rein rationale und logische Bewusstseins Ebene hinter uns und beginnen dann, alles auf eine höhere intuitive Art zu verstehen, die sehr direkt und unmittelbar ist; sie wird von den frühen Theologen häufig als *„das Auge des Herzens“* bezeichnet. Wir haben dann die innere Quelle echter Weisheit angezapft, jene Weisheit, die das Bewusstsein Christi in unserem Herzen ist. Je tiefer wir auf die Stille und das Schweigen der Meditation eingehen, umso klarer wird dabei unser intuitives Verstehen. Wir ‚wissen‘ ganz einfach. Dies überträgt sich dann auch auf unser Alltagsleben, und wir können somit immer besser auf diese intuitive Stimme hören.

Der frühe Kirchenvater Origen war der erste, der von den inneren Sinnen sprach. Er sagt, es gebe ausser den gewöhnlichen fünf Sinnen noch fünf weitere. Auch die Seele habe Augen, Ohren, Geschmack-, Geruch- und Tastsinn.

Der eigentliche Zweck der Meditation besteht darin, diese Sinne in uns zum Leben zu erwecken. Indem der rationale Verstand mit ins Herz genommen wird, kann uns das denkende Ich nicht mehr so ausschliesslich beherrschen; vielmehr kann dann das intuitive

Ich, unser wahres Ich, das ‚Ego‘, jenes rationale Ich, mit einschliessen, und dadurch können die beiden miteinander verschmelzen. Dann sind wir wahrhaft ‚heil‘. Nun erinnern wir uns wieder, wer wir wirklich sind. Die Meditation hilft uns somit, Christus als eine lebendige Kraft in uns zu erleben, eine Kraft, die uns stärkt, heilt und verwandelt, und die uns hilft, an der Seele zu heilen und dann mit wachsendem Mitgefühl für andere auch an Bewusstsein zuzunehmen.

Dabei ist es wichtig, sich vor Augen zu halten, dass all dies nicht etwas ist, das nur für eine bestimmte Elite bestimmt ist, sondern dass es allgemein im Wesen eines jeden Menschen zu finden ist. Jung bestand in seiner Psychologie grundsätzlich und vor allem darauf, dass es in der Psyche eines jeden Menschen eine angeborene Triebkraft gebe, die nach seelischer Gesundheit, d.h. nach Geschlossenheit und Integration strebt, etwas was auch in den Worten des heiligen Augustinus zum Ausdruck kommt, wenn er sagt: „Der Zweck des Lebens besteht darin, jene seelische Gesundheit, das Auge des Herzens, wiederzufinden, mit dem Gott erkannt werden kann.“

32. Es ist zwar einfach, aber nicht leicht.

„Darum sage ich euch: sorget euch nicht um euer Leben, was ihr essen werdet, noch um euren Leib, was ihr anziehen werdet. Ist nicht das Leben mehr als die Nahrung und der Leib mehr als das Kleid?“ (Matth. 6:25)

Wir streben danach, still im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen, und dieser Augenblick ist der einzige, in dessen Wirklichkeit wir Gott, dem Ich-bin, gegenüber treten. Aber es dauert nur einige Sekunden, und schon sind wir wieder mit gestern beschäftigt, schmieden Pläne für den morgigen Tag, hängen irgend welchen Tagträumen nach und wünschen uns, dass die Dinge im Bereich der Fantasie ihre Erfüllung finden.

„Suchet vielmehr zuerst das Reich und seine Gerechtigkeit, und alles das wird euch dreingegeben werden. Sorget euch also nicht um den morgigen Tag, denn der morgige Tag wird für sich selber sorgen.“ (Matth.6:33)

Was Jesus über das Gebet zu sagen hat, ist von schlichter Reinheit, ist weise und auf eine praktische Weise sinnvoll. Und dennoch scheint es doch so, als ob es über unsere Fähigkeiten hinausgehe, dem Folge zu leisten. Wollte er mit seiner Lehre wirklich den ganz normalen Durchschnittsbürger ansprechen?

Uns unserer Ablenkungen an der Oberfläche gewahr zu werden ist etwas, das uns nur Demut einflößen kann. Aber gleichzeitig zu wissen, dass dies etwas ist, das allgemeingültig ist, kann uns bei unseren Bemühungen weiterhelfen; denn warum sonst empfiehlt uns Cassian vor ca. 1600 Jahren, ein Mantra zu benutzen (er nannte es eine ‚Formel‘)? Unser heutiges Zeitalter jedoch hat das Problem der Ablenkungen, die naturgemäss vorhanden sind, noch weiterhin erschwert, indem es eine enorme Menge von Informationen und Zerstreuungsmitteln diesen noch hinzufügte, und durch die wir uns Tag für Tag durchwühlen müssen, indem wir versuchen, alles, was auf uns zukommt, zu

verarbeiten und einzuordnen, und das von dem Augenblick an, da wir morgens das Radio einstellen, bis zu dem Zeitpunkt, wenn abends der Fernseher abgeschaltet wird.

Wenn wir mit alledem in Berührung kommen, ist es ein Leichtes, sich so entmutigt zu fühlen, dass man sich von der Meditation wieder abwenden will: „Diese Art Spiritualität ist nicht für mich. Ich bin kein Mensch, der zur Disziplin neigt. Warum sollte für mich die Zeit des Gebets zur Arbeit werden?“ Oft ist es so, dass sich hinter einer solchen Mutlosigkeit ein immer wieder auftretendes Gefühl des Versagens und der Unzulänglichkeit versteckt, jene schwache Seite unseres beschädigten und selbstzerstörerischen Ich: „Ich taue zu nichts, selbst zur Meditation nicht.“

Was zu diesem frühen Stadium vor allem nottut, ist ein tieferes Verständnis davon, was Meditation bedeutet; uns muss es nach etwas dürsten, und dies muss von einer tieferen Bewusstseinsstufe ausgehen als der, auf der wir festzusitzen scheinen. Und hier, direkt am Anfang, können wir bereits dem Anstoss begegnen, den uns die Gnade zuteil werden lässt, selbst wenn wir uns noch garnicht darüber klar sind. Es wird von aussen an uns herangetragen und kommt in der Form von Unterweisungen, der Tradition, geistiger Freundschaft und sonstigen Anregungen auf uns zu. Von innen her aber ruft uns ein intuitiver Durst nach tieferem Erfahren. Christus, der in seiner Geistigkeit ebenso innerlich wie auch äusserlich auf uns einwirkt, scheint uns von aussen her vorwärts zu stossen und von innen her an sich zu ziehen.

Es ist eine grosse Hilfe, wenn wir von Anfang an verstehen, worin die Bedeutung des Mantra liegt. Es ist gewiss kein Zauberstab, der den rationalen Verstand ausser Kraft setzt, noch ist es ein Schalter, mit dem wir Gott einschalten, sondern es ist eine Disziplin, die „im Glauben beginnt und in der Liebe endet“, was uns wiederum der Armut des Geistes näher bringt. Wir sagen das Mantra nicht, um uns mit den Ablenkungen herumzustreiten, sondern weil es uns hilft, dadurch die Aufmerksamkeit von ihnen abzuwenden. Wenn wir einmal entdecken, dass wir tatsächlich die Aufmerksamkeit auf etwas Anderes lenken können, so ist das, so unvollkommen dies anfangs auch sein mag, doch ein erstes grosses Erwachen. Es bildet den Anfang für ein Bewusstsein, das sich vertiefen will und das es uns möglich macht, die Ablenkungen an der Oberfläche wie Wellen an der Oberfläche des Meeres zurückzulassen. Selbst zu diesem frühen Stadium unseres Weges finden wir, wenn wir unsere religiösen wie auch unsere alltäglichen Gedanken hinter uns lassen, die tiefgründige Wahrheit bestätigt: es ist nicht unser Gebet, das uns angeht, sondern das Gebet Christi. LF

33. Die Meditation – eine andere Art des Lernens

Wenn wir das Meditieren erlernen wollen, lernen wir gleichzeitig dabei, was die Meditation uns zu lehren hat; es handelt sich dabei um Lernprozesse, die sich von denen, an die wir sonst gewöhnt sind, recht eigentlich unterscheiden. Wir lernen dabei jedoch nichts, was neu für uns wäre, zumindest nicht ‚neu‘ im üblichen Sinne, also nicht in dem Sinne, was wir normalerweise darunter verstehen. Wir lernen dabei ‚aufs Neue‘, was uns

während unserer Kindheit bereits vertraut war, was wir aber später wieder verloren haben, noch bevor wir es als gereifte Menschen voll integrieren konnten. Wir legen bei diesem Prozess Vieles ab, was wir uns durch Erziehung und Ausbildung zugelegt haben, was aber für ein voll entwickeltes Leben untauglich ist. Wenn wir also erneut lernen, was wir verloren haben, und ablegen, was unnützlich ist, lernen wir etwas, das so direkt und so einfach ist, dass wir es nur auf Grund einer direkten Erfahrung verstehen können. Wenn wir mit der Meditation beginnen, sind wir zunächst noch viel zu komplex und viel zu sehr mit uns selbst beschäftigt, um alles wirklich in uns aufzunehmen. Wir müssen also in die Lehre genommen werden, einmal durch das gute Beispiel, das andere uns geben (und das ist immer die beste Lehrmethode), und zum anderen durch jene Worte und Ideen, die uns auf die ‚bahnbrechende Erfahrung‘ vorbereiten. Darf ich hier einmal diese einfachste aller Lehren und die wesentlichen Bausteine der Meditation zusammenfassen? Ich beginne damit, sie zunächst mit der eigentlichen christlichen Lehre in Zusammenhang zu bringen, so wie sie in der heiligen Schrift zum Ausdruck kommt. Paulus besinnt sich in Eph.3:14-19 auf jene Möglichkeit, wie sie einem jeden offensteht, der ein reicheres und volleres Leben führen will:

„Deshalb beuge ich mein Knie vor dem Vater, von dem jede Vaterschaft im Himmel und auf Erden ihren Namen hat. Er möge euch nach dem Reichtum seiner Herrlichkeit verleihen, dass ihr durch seinen Geist machtvoll erstarcket im inneren Menschen, dass Christus in euren Herzen wohne durch den Glauben, dass ihr in Liebe festgewurzelt und festgegründet seid, damit ihr imstande seid, mit allen Heiligen zu erfassen, welches die Breite und Länge, die Höhe und Tiefe ist, und die Liebe Christi zu erkennen, die die Erkenntnis übersteigt, auf das ihr erfüllt werdet zur ganzen Fülle Gottes hin.“

Wir haben hier eine so deutliche und umfassende Beschreibung dessen, was auf jeden von uns als Christen und als Menschen wartet. Es ist unsere Bestimmung und wir sind dazu berufen, uns voll und ganz zu entfalten, und es ist nichts weniger als die Fülle Gottes selbst, die dadurch zum Ausdruck kommt. Mit anderen Worten: wir werden dazu aufgerufen, über den Weg des Glaubens und der Liebe eine unbegrenzte und endlose Entwicklung durchzumachen, bei der wir die Enge des Ichs hinter uns lassen und in das sich ins Unendliche ausdehnende Geheimnis Gottes eintreten.

Wenn wir damit einen Anfang machen wollen, müssen wir zunächst den Mut dazu aufbringen. Ein Anfang mit der Meditation lässt sich mit dem Vorgang vergleichen, der notwendig ist, wenn man in der Wüste Öl anbohren will. Der Boden ist an der Oberfläche so trocken und staubig, dass man sich nur auf die Geologen verlassen kann, die da behaupten, dass tief unter diesem trockenen Erdboden der Quell höchster Kraft verborgen liegt. Wenn wir uns also zum ersten Mal zum Meditieren hinsetzen, so erwarten wir sogleich, dass nun etwas Aussergewöhnliches geschehen wird: vielleicht wird uns eine Vision oder eine tiefe Erkenntnis zuteil. Aber nichts dergleichen geschieht. Wenn wir dann diese erste Etappe, die nur eine unter vielen Hindernissen ist, denen wir begegnen, überleben, so werden wir uns gewahr, dass tief im Herzen unseres Glaubens die Liebe leise am Werk ist, und wir haben dann einen echten Anfang gemacht, wenn wir einsehen

können, dass es nicht allein unser Glaube ist, der uns vorwärts hilft, sondern es ist immer der Glaube vereint mit der Liebe. Denn durch den Glauben ist Christus und seine Liebe in uns anwesend. Und mit seiner Anwesenheit begleitet er uns auch immer und überallhin als Lehrer. So hat uns also unser anfänglicher Mut einen Lehrer geschenkt.

Autoren: Laurence Freeman, OSB (LF)
Kim Nataraja (KN)

Gerade weil nichts geschieht, kannst du dir gewiss sein, dass du dich auf dem rechten Weg befindest, und das ist der Weg der Einfachheit, der Weg der Armut und der Weg einer mächtigen, kraftspendenden Unterordnung. Jesus sagte uns, dass sich sein Geist in uns finden lässt. Durch die Meditation wird diese Wahrheit zu einer Wirklichkeit, die dann als Mittelpunkt in unserem Leben steht. Der heilige Geist, den es gilt, in unserem Innern zu erfassen, ist die Kraftquelle, die jeden Aspekt und jeden einzelnen Teil unseres Lebens bereichert. Dieser Geist ist der ewige Geist allens Lebens und der ewige Geist aller Liebe. Wir Christen sind nicht zu einem halben Leben berufen d.h. wenn die andere Hälfte so gut wie tot ist, sondern wir sind zur Fülle des Lebens berufen, und diese Fülle lebt aus der Dynamik des heiligen Geistes heraus, aus jener Kraft heraus, von der Paulus spricht, und die unaufhörlich durch uns hindurchfließt.

Aus ‚The Heart of Creation‘ von John Main