



# Ein Brief von Laurence Freeman OSB

Direktor der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation

*Dear Friends,*

Geliebte Freunde,

Wir begingen das Pfingstfest dieses Jahr im Garten des Meditatio Hauses, als die Sonne hell am blauen Himmel stand. Für alle, die zu sehr an einen bedeckten Himmel und Nieselregen gewöhnt sind, bedeutete dieser Sonnenschein, der sowohl den Guten wie den Bösen gilt, eine besondere Wohltat. Während zuvor die Dinge im Farblosen verblassten, so brachte nun diese Farbenfreudigkeit ein Leben mit sich, das sich froh im Tanz zu wiegen schien, während sich alles Seiende seinem wahren Wesen gemäß offenbaren wollte – es offenbarte sich in seiner Alltäglichkeit, aber auch in seiner genießerischen Freude.

Der heilige Geist kam auf uns nieder – nicht in Zungen von Feuer, obwohl wir alle unsere brennenden kleinen Teelichter für eine Weile in der Hand hielten, um uns an ihre Bedeutung zu erinnern – sondern in der Gestalt von warmen Sonnenstrahlen eines recht heißen Junitages. Diejenigen, die nicht mehr viel oder aber rote Haare hatten, suchten bald den Schatten auf, während andere lieber ihrer Sonnenbräune etwas nachhalfen – unterschiedlich verteilte Gaben und Eigenheiten, aber ein und derselbe heilige Geist, verschiedene Einzelpersonen, aber ‚eine unteilbare Person‘, wie es uns die Eucharistie lehrt.

Der heilige Geist kann Erstaunliches vollbringen, wenn er Menschen vorfindet, die darauf eingehen wollen – und manch-

mal sogar dann, wenn sie es nicht tun. So kann eine Stunde im Garten, während der wir das Wort und das Brot des Lebens miteinander teilen, für uns zu einem Segen werden, der jeden einzelnen auf eine ganz persönliche Weise berührt. Der heilige Geist kann ganz im Religiösen aufgehen, aber er kann ebenso gut das, was die frommen Menschen das Profane oder die weltlichen Anliegen des Lebens nennen, vollends mit einbeziehen. Wenn wir die Menschwerdung richtig verstanden haben, dann können wir uns fragen: welcher Teil unseres Lebens hat denn nicht am Leben des heiligen Geistes teil oder wäre unfähig, sich von ihm wieder heil machen, erneuern, korrigieren oder mit einsetzen zu lassen? –

Nach dem Erlebnis solcher Augenblicke gehen wir zwar wieder unserer Wege, aber wir tragen in uns, die vielleicht nicht anhaltende, aber dennoch echte Erfahrung einer inneren Einheit, einer einzigartigen inneren Verbundenheit, die jeder Mensch unwillkürlich sucht und hochhält.

Unser Leben ist ein geistiger Weg. Welche auch die Werte sein mögen, die die Gesellschaft dem Einzelnen auferlegt, sie alle sind doch gleichermaßen geistige Vorgänge in uns. Aber im Menschenleben wird dies erst dann richtig wahrgenommen, wenn wir den geistigen Weg nicht mehr bloß als nur einen Bruchteil von dem ansehen, was mit den sonstigen Angelegenheiten und Anforderungen, die an uns gestellt werden, unser Leben ausmacht. Oft genug ist es so, dass wir uns nur schwer für die Meditation oder andere Elemente, die wir als ‚geistig‘ betrachten, Zeit lassen. Ja, wir sprechen sogar von ‚geistigen Werten‘, als ob diese von den übrigen Werten, die wir haben, unter-

scheiden würden. Oder aber wir halten uns gewisse Zeiten am Tag für das ‚Geistige‘ frei, nur um dann unversehens unsere schnell dahinfließenden Aktivitäten wieder aufzunehmen. Aber das ist wirklich nicht der Sinn der Sache; außerdem verpassen wir auf diese Weise die Gelegenheit, immer in allem so zu leben, dass wir uns des Lebens des heiligen Geistes in uns bewusst bleiben.

Solange wir immer noch der Meinung sind, das Geistige sei bloß der Höhepunkt einer Erfahrung, es sei etwas Außergewöhnliches, Seltenes, Kostbares, aber gleichzeitig Unerreichbares, missdeuten wir das Leben und seine natürliche Folge von ganz gewöhnlichen Geschehnissen, so wie sie unser Leben wirklich beinhalten, und damit bringen wir uns um die Chance, voll und ganz aus der Fülle heraus zu leben. Unserer Meinung nach fehlt dem Alltäglichen in unserem Leben etwas – Alltägliches wie Geld zu verdienen, Ausgaben und Einkommen aufeinander abzustimmen, lästigen Hausarbeiten nachzukommen, auf den Klempner zu warten...

Vielleicht ist es uns nicht ganz klar, was dieses Etwas, das zu fehlen scheint, sein soll – vielleicht ist es etwas, das bezaubern und alles übersteigen soll, etwas Magisches oder Weltfremdes. In dem Falle ist es dann allerdings allzu einfach, stattdessen etwas zu erfinden, das das, was uns zu fehlen scheint, entsprechend ersetzen soll. Es werden heute viele Produkte und Kurse angeboten, die angeblich genau das erzielen wollen; einige von ihnen sind ganz harmlos, aber andere wiederum führen recht eigentlich zur Selbstzerstörung. Alles, von einer oberflächlichen ‚Spiritualität‘ angefangen, die einen sofortigen Feel-Good-Faktor erzeugt, aber nicht die Kraft hat, eine innere Umwandlung hervorzu- bringen, bis zum Drogen- und Alkoholmissbrauch oder der zeitvergeudenden Sucht für die Digitaltechnik kann als Ersatz verstanden werden. Ein Ersatz wofür? Für das, was uns dazu verhilft zu erkennen, dass nichts, gar nichts in unserem Leben – die glücklichen Augenblicke inniger Vertrautheit, die Verhandlungen eines geschäftlichen Abkommens, das auf Messers Schneide steht, die Stunden, die man lustlos im Flughafen absitzt, der Biorhythmus

des Körpers – vom heiligen Geist ausgeschlossen bleibt.

Was uns vielleicht dabei in die Irre führen kann, sind die Wörter, die wir gebrauchen, wenn wir etwas räumlich beschreiben wollen: wir sprechen von innen und außen, und nehmen diese Begriffe vielleicht gar zu wörtlich. Die heilige Schrift vermeidet es, diese Unterscheidung zu machen; stattdessen wird ein Wort benutzt, das eine zweifache Bedeutung hat, wenn es das Reich Gottes beschreibt – das Reich Gottes ist sowohl in wie auch unter uns. Es stimmt zwar, dass der heilige Geist in uns lebt, aber wir leben auch im heiligen Geist.

Pfingsten ist ein Fest voller Dramatik. Seine Geschichte würde sich ausgezeichnet fürs Fernsehen eignen. Eine kleine Gruppe von verängstigten und erschöpften Menschenwesen, für die das Leben keinen Sinn mehr hat, sitzen zusammen in einem Raum. Da kommt ein gewaltiger Wind auf, der heilige Geist steigt auf sie herab und lässt sich wie Zungen von Feuer auf jeden von ihnen nieder. Diese beiden Symbole in der Geschichte machen uns das zweifache Wesen des heiligen Geistes, der jede Zweiheit überschreitet, klar. In der Form des Windes kommt und geht er, wie er will. Niemand kann dem Wind Einhalt gebieten. Das Feuer hingegen ist an den Raum gebunden: es verbrennt alles, mit dem es in Berührung kommt. Nach dieser dramatischen Erfahrung – wir wissen nur an Hand der bildlichen Beschreibungen, wie das auf die Apostel wirkte und wie lange all dies anhielt – sind sie nicht mehr die gleichen: sie sind wie ausgewechselt – neugeschaffen, und dennoch dieselben. Sie werden aus ihrem Zustand der Isoliertheit und Angst herausgerissen, und es wird ihnen eine neue Verhaltensweise aufgeprägt. Sie haben nun etwas mitzuteilen, und so stark ist ihr Wunsch, dem Folge zu leisten, dass selbst die bestehenden Sprach- und Kulturunterschiede sie nicht länger zurückhalten können. Ihnen wird ein neuer Sinn fürs Leben geschenkt, und plötzlich ist das Leben übervoll von Bedeutung. So werden sie auf ein Leben hingewiesen, das im Versagen siegreich ist.

Wir kämpfen ständig darum, nur ja allem seine angemessene Bedeutung und einen gebührenden Sinn zu geben. Besonders die großen Ereignisse in unserem Leben veranschaulichen, wie sehr wir darauf angewiesen sind, Sinn darin zu sehen. Zu besseren Zeiten, wenn nichts weiter geschieht, ist uns dieses Bedürfnis weniger bewusst, und dann kann es leicht geschehen, dass wir es ad acta legen. Aber wenn es etwa vorkommt, dass wir den tragischen und unersetzbaren Verlust eines uns nahestehenden Menschen erleben, so sind wir soviel Leid und Kummer ausgesetzt, dass wir geneigt sind, ihn grausam zu nennen – und seine scheinbare Sinnlosigkeit ist dann Teil dieser Grausamkeit. Es kann sich ja vielleicht einfach so mir nichts, dir nichts und ohne Absicht zuge tragen haben, aber wir müssen dann die tragischen Folgen tragen. Man kann niemand die Schuld zuschieben, es sei denn, wir sehen das Geschehene im Zusammenhang von Ursache und Wirkung, und in dem Fall haben wir alle gleichermaßen die Schuld daran. Hätte ich das letzte Wort richtig niedergeschrieben, wäre vielleicht die ganze Reihe von Ereignissen, die zu dieser daraus entstandenen, obwohl auch wieder davon unabhängigen Tragödie geführt haben, anders ausgefallen. Ein Vogel, der zu einem ganz bestimmten Moment auf einem ganz bestimmten Moment auf einem Zweig sitzt und dann davonfliegt, bringt eine Änderung im Universum zustande. Und Jesus glaubte, dass auch die Vögel ihre Bedeutung haben.

Es ist ein nimmer endendes Unterfangen, sich mit der Suche nach Sinn und Bedeutung abzumühen. (Wir kümmern uns weniger um die Bedeutung von schönen Momenten; wir sind dann bloß froh, dass wir sie erleben dürfen). Auf unseren verzweifelten Versuch hin, etwas einen Sinn zu geben – denn der Abgrund der Sinnlosigkeit ist letzten Endes schlimmer als der Schmerz über den erlittenen Verlust – sind wir leicht dazu geneigt, ihm einen falschen Sinn beizumessen, indem wir jemand anders dafür verantwortlich halten, oder aber wir geben uns selbst die Schuld und glauben, wir seien eben nicht perfekt genug, um es verhindert haben zu können. Wäre es nicht schön, wenn wir darin eine Antwort oder eine Erklärung finden könnten? Wie leicht wäre das alles, wenn es eine bestimmte Formulierung geben wür-

de oder etwas, an das man sich halten könnte und das auf alle Umstände und menschliche Belange zuträfe! Doch wir wissen alle, dass, sobald wir in diesen gähnenden Abgrund hinuntergestoßen werden, zuallererst das, an dem wir festhielten und das uns eine Erklärung bot, zunichte wird. Vielleicht hängen wir uns noch daran, aber es bietet uns keinen richtigen Halt mehr.

Sinngebung ist etwas, das wie die Zungen von Feuer, die herniedersteigen, oder der Wind, der plötzlich wie aus dem Nichts auftritt, scheinbar alles chaotisch durcheinanderbringt und dann die Einrichtungsgegenstände unseres Lebens vollends durchrüttelt, auf uns zukommt. Wenn dies geschieht, wenn wir mit einem Male den Sinn in einer Sache sehen, so geschieht es nicht auf Grund dessen, was wir uns rein intellektuell zurechtgelegt haben, und selbst nicht auf Grund einer bestimmten Anstrengung im Gefühlsbereich, so wichtig diese beiden Aspekte auch für uns sein mögen, wenn wir unserem Sinn für einen harmonischen Ausgleich Genüge tun wollen. Etwas findet dann seinen Sinn, wenn wir uns gewisser Verbindungen bewusst werden, von denen wir vorher nichts gewusst haben.

Aus diesem Grund bleibt der heilige Geist immer eine Kraft, die sich nicht festhalten lässt und sich uns entzieht. Wir wollen ihn erhaschen, nach ihm greifen und ihn dann gut irgenwo verstauen. Die bestehenden Religionen versuchen oft, ihm so in ihren Glaubenssätzen und Ritualen auf die Spur zu kommen. Dies will nicht besagen, dass der heilige Geist in gewissen Formen des Glaubens nicht einen fruchtbaren Boden für seine Arbeit finden kann und sich dann auch durch sie mitteilt, ganz so wie es unsere gemeinsame Stunde im Garten erwiesen hat. Jedoch ist unter Umständen das ‚Heilige‘ ebenso wenig ein Gefäß für den heiligen Geist wie es das ‚Weltliche‘ ist. Dies kommt in der Menschwerdung klar zum Ausdruck; und es wird ebenso dadurch verdeutlicht, dass Jesus nicht aus der Kaste der Priester stammte. Der Geist weht, wo er will, sagte Jesus, und niemand kann sagen, woher er kommt und wohin er geht. Welch eine Herausforderung ist der heilige Geist also für das Ich des Menschen, das immer und

überall Schutz sucht und alles fest in der Hand halten will. Aber wie die Dinge stehen, hat der heilige Geist fortwährend die Oberhand, und wir können ihn weder ‚empfangen‘ noch ihn recht eigentlich erfahren, ohne dadurch nicht selbst ‚geistiger‘ zu werden.

Aber all dieses Gerede über das Geistige, welchen Sinn hat das wirklich, wenn wir dabei an den strapazierten Vorsitzenden einer Bank denken, oder an den erschöpften Leiter einer Zufluchtsstätte für die Obdachlosen, oder an den Heimatlosen, der zusammengekauert in einem Eckchen eines Ladeneinganges liegt, an die Mutter, die die ganze Nacht auf war, um ihr krankes Kind zu pflegen, an die Krankenschwester, die ihre Arbeitsschicht beendet oder an die Ärztin, die abwägen muß, ob sie die Krankheit heilen oder bloß die Schmerzen lindern kann? Wenn für diese Menschen das Geistige keinerlei Bewandnis hat – wenn es für uns alle keine Bewandnis hat, da wir doch in den verschiedensten Bereichen tätig sind und wo wir mit dem, was von Bedeutung für uns ist, einen Kontakt herstellen – dann ist jedwede ‚geistige Dimension‘ im Leben sinnlos, und nichts hat dann eine echte Bedeutung. Dann können wir alle nach Hause gehen – mit dem kleinen Unterschied, dass es dann kein Zuhause mehr für uns gibt, zu dem wir zurückkehren könnten.

Wir können etwas nicht richtig kennen, wenn uns nichts daran gelegen ist, wenn es also keine Bedeutung für uns hat; selbst wenn wir dann davon Notiz nehmen, es aber nicht entsprechend werten, können wir es nicht richtig kennen. Ich beobachtete vor ein paar Tagen eine Frau (ich befand mich auf der anderen Seite der Straße), der aus den vielen Tüten, mit denen sie beladen war, etwas herausgefallen war, und sie schaute recht unsicher um sich her, da sie nicht genau wusste, was sie nun tun sollte. Sollte sie zuerst alle Tüten absetzen und so das Heruntergefallene aufheben? Aber wie würde sie die vielen Tüten, wenn sie einmal auf dem Bürgersteig standen, wieder alle in den Griff bekommen? Es war ganz eindeutig eine knifflige Situation, bei der man nicht genau wusste, wie man es richtig machen würde. Zum Glück tauchte in diesem Moment ein barmherziger Samariter auf, der die Frau und ihr Di-

lemma wahrnahm und aufmerksam genug war, ihr aus der Patsche zu helfen. Er trat schnell heran, hob auf, was heruntergefallen war, und legte es vorsichtig in eine der Tüten obendrauf. Unter anderen Umständen hätte eine solche Geste aufdringlich wirken können, aber in dieser Situation hätte es ja keinen Sinn gehabt, und wäre sogar ausgesprochen dumm gewesen, der Frau dieses Etwas hinzuhalten, da sie ja die Hände bereits voll hatte. Eine solche Situation, in der wir auf die Hilfe anderer angewiesen sind, kann uns rasch einander näher bringen, und die übliche Etikette, höflich seinen Abstand zu wahren, wird vorübergehend außer Kraft gesetzt. Menschliche Notlagen folgen, was menschliche Beziehungen anbelangt, anderen Gesetzen. Wenn wir oder die Regierung das nicht fassen können, dann sind wir ganz einfach blind.

Die Frau mit ihren Tüten brachte ihren Dank in überschwänglichen Worten zum Ausdruck, aber gab ihrem Wohltäter klugerweise nicht die Hand. Der Samariter gab ihr ein Lächeln und verschwand wieder, ganz so, wie man es ja auch von einem ‚barmherzigen Samariter‘ erwartet. Aber es war zu einem Kontakt zwischen den beiden gekommen. Sie waren sich nicht mehr fremd. Sie wussten durchaus nichts voneinander, und doch waren sie für einen kurzen Augenblick (und was dauert schon länger als einen kurzen Augenblick) miteinander bekannt. Wenn es zu dieser Kontaktaufnahme zwischen ihnen kommen konnte, so darum, weil der Samariter Augen dafür gehabt hatte und sah, was geschehen war; er sah das Dilemma, in dem sich die Frau befand und zeigte auf ganz altruistische und spontane Weise genug Anteilnahme, um einem anderen Menschen aus seiner Zwickmühle herauszuhelfen. Der heilige Geist, der sich immer dort einfindet, wo Beziehungen zueinander hergestellt werden, war sicher mit diesem Ergebnis ganz zufrieden und blieb nur so lange, bis es ihn wieder irgendwo anders hinwehte.

Es ging dabei vor allem darum, dass man sich und seiner Umwelt gegenüber genügend bewusst und nicht nur von seinen eigenen Nöten und Anliegen allein eingenommen ist. Eine überraschende Anzahl von Leuten aber hätten eine solche Si-

tuation zwar mit angesehen und beobachtet, doch hätten sie wenig Anstalten gemacht, sich zu rühren, um der Frau zu helfen. Allerdings ist es aber auch ein so natürlicher Instinkt in uns, einem anderen Menschen, der unseren Beistand braucht, helfen zu wollen, dass es schon arg um unser normales Bewusstsein bestellt sein muß, wenn wir nicht auf so etwas eingehen können. Eine solche Erfahrung, d.h. wenn wir uns einer Sache bewusst werden, die uns dann auch dementsprechend handeln lässt, steigert unseren Bewusstseinszustand. Wir werden uns der Dinge ausschließlicher bewusst, was jedoch nicht heißen will, dass wir uns dadurch unserer selbst zu sehr bewusst werden und uns selbst kritisch analysieren sollen. Ich hoffe sehr, dass jener barmherzige Samariter in diesem nicht allzu dramatischen Geschehnis nicht so viel Zeit damit zubrachte, die Sache eingehend zu durchleuchten, wie ich es gerade getan habe. Falls er jedoch sein Leben danach ganz einfach wieder aufnahm, so bin ich mir sicher, dass ihm nun die große Möglichkeit bekannt war, die wir haben, um einen gegenseitigen Kontakt herstellen und dem Leben mehr Sinn und Inhalt geben zu können. Ein Zwischenraum entstand in dem Moment, da er von sich selber abließ und seine Aufmerksamkeit auf aktive Weise einem anderen Menschen zuwendete. In diesem Moment, da eine Verbindung zwischen ihnen zustande kam, ward ihm auch gleichzeitig Sinn und Bedeutung verliehen, und der Samariter mag jener Erkenntnis, dass unsere Bewusstheit durch die Liebe Sinn und Inhalt erhält, vielleicht ein Schrittchen näher gekommen sein.

Nehmen wir also einmal an, dass unser Bewusstsein der Liebe entspringt, und dass sich dies dadurch kundtut, dass wir im Verlauf des Tages die Verbindung, die wir zu den anderen Menschen aufrechterhalten, in kleinen Gesten des gegenseitigen Entgegenkommens wahrnehmen. Wir werden uns ihrer Gegenwart gewahr und zeigen ihnen, dass wir von ihnen wissen, indem wir uns ihnen gegenüber liebevoll verhalten. („Die Lieblosen wissen nichts von Gott“). Auf diese Weise können wir in etwa verstehen, was der heilige Geist ist und was er für uns tut.

Das Bewusstsein macht immer eine aufsteigende Entwicklung mit; das bedeutet aber, dass unser Bewusstsein im Verlauf unseres Lebens zunimmt, und dass wir dann in zunehmendem Maße in der Lage sind, selbst etwas zu unserem Bewusstseinsgrad beizutragen. Dies ist gleichfalls ein wichtiger Punkt, wenn es darum geht, Kindern das Meditieren zu lehren. Man pflegte dazu häufig zu sagen, dass „Kinder ganz einfach noch nicht soweit seien, um meditieren zu können“. Jetzt hört man diesen Standpunkt nicht mehr so oft, weil sich inzwischen herausgestellt hat, dass genau das Gegenteil der Fall ist. Es ist aufschlußreich, dass diese Voreingenommenheit überwiegend von den Menschen geäußert wird, die ‚keine Zeit zum Meditieren haben‘ und daher kaum, wenn überhaupt etwas davon verstehen und nur das wissen, was sie gehört oder darüber gelesen haben. Ebenso wie wir erst einem Musikstück zuhören müssen, bevor wir etwas darüber aussagen können, so müssen wir auch erst die Meditation praktisch erfahren haben, bevor wir etwas davon verstehen können.

Da sich das Bewusstsein stets weiterentwickelt, trägt somit die Meditation, deren erstes Ziel es ist, dass wir unser selbst bewusster werden, dass also unsere Bewusstseinsstufe aufwärts strebt, dazu bei, diese Evolution und ihren Werdegang stufenweise zu fördern. Nur weil die Meditation nun ihren festen Platz in unserem Leben eingenommen hat, können wir deshalb nicht gleich von einem Kind und auch von uns selbst erwarten, dass wir nun über Nacht oder selbst in absehbarer Zukunft erleuchtet und Heilige werden. Wenn jedoch die Meditation tatsächlich ein voll integrierter Teil unseres Lebens geworden ist, stellen wir auch gleichzeitig fest, dass wir dem Menschen, der unsere Hilfe braucht, eher Beachtung schenken, und in dem Maße, wie dieses Sich-Bewusstwerden in uns zunimmt, sind wir auch immer häufiger dazu bereit, dem Hilfsbedürftigen die Hand entgegenzustrecken. Und irgendwann werden wir uns dann inne, dass diese Ausdrucksweise unseres Bewusstseins in der Liebe ihren Ursprung hat.

Natürlich kann die Meditation nicht alle Probleme in der Welt lösen, noch wird

sie nicht immer gleich den Sinn offenlegen, der einem tragischen Verlust zugrunde liegt. Und dennoch ist sie ein kraftvoller und universaler Katalysator, der immer die Evolution des Bewusstseins fördert, und uns dann die ach so einfache Lösung einer Situation, die so sehr auf der Hand liegt, dass sie uns ins Gesicht starrt, nahebringt. Und ihre Bedeutung bekundet sich sehr wohl auch darin, dass wir uns auf Grund unserer praktischen Erfahrung unweigerlich der Wahrheit bewusst werden, dass wir miteinander verbunden sind, und es sind diese Verbindungen, innerhalb derer wir uns bewegen, die unser Leben und Sein bestimmen.

Die abendländische Kultur nähert sich erneut dieser Wahrheit, nachdem sie viele Generationen hindurch verloren gegangen war. Neueren Entwicklungen, wie zum Beispiel jene Bewegung, die sagen will, dass man bewusste Achtsamkeit üben soll, und andere ‚weltliche‘ Bewegungen, die sich der Entwicklung des Bewusstseins widmen, sollte man seinen Beifall aussprechen; denn auch sie tragen etwas zu dem Klima einer allgemeinen Erneuerung bei. Diejenigen von uns, die in der Kirche engagiert sind, sollten dafür dankbar sein; doch wollen wir auch gewiss unserer Ungeduld Ausdruck verleihen, wenn wir sehen, wie langsam die Institutionen innerhalb des religiösen Bereichs zu erkennen beginnen, was sich geistig gesehen in der Welt tut. Vielleicht liegt uns zu viel an der Ewigkeit und zu wenig am gegenwärtigen Augenblick in dem Hier und Jetzt.

Aber noch viel mehr muss getan werden, wenn es gilt, unsere bestehende Welt noch zeitig genug von ihrer Gier und Habsucht, ihrer Zerstreutheit und ihrer rein auf sich selbst bezogenen Cleverness zu befreien. Es gilt, noch einiges mehr über das Bewusstsein und ein Sich-Bewusstwerden zu verstehen. Denn es geht nicht allein darum, mitzubekommen, dass etwas aus der Tüte herausgefallen ist, und dass man es dann dabei belässt. Es gehört auch dazu, dass man es spontan und unbedenklich aufhebt – und dann seiner Wege geht, ohne irgend etwas weiter zu erwarten oder zu verlangen. Wenn es dazu kommt, so kann unser Bewusstsein eine Stufe höher steigen, denn dann ruht die Aufmerksamkeit nicht mehr aus-

schließlich nur auf uns selbst, sondern auch auf einem anderen Menschen. Wir können – und wir müssen sogar – diese innere Aufmerksamkeit in uns wachsen lassen. Unsere Sucht für das, was sich als Wirklichkeit aus gibt, und unser ständiger Drang nach Zerstreuungen verringert jene Kraft einer inneren Aufmerksamkeit, bei der wir auch Auge und Ohr für unsere Umgebung haben. Aber was noch darüber hinausgeht, ist die Erfahrung, die wir haben können, wenn wir mit unserem Bewusstsein in direkter Verbindung stehen und dabei wissen, dass darin die Liebe zum Ausdruck kommt. ‚Mein Sinn ist die Liebe‘, sagt Gott zu Mutter Julian.

Dies ist die Art und Weise, wie wir durch die Meditation umgewandelt werden können. Verwandlung ist nicht das gleiche wie Veränderung. Veränderungen kommen und gehen, wie es Kopfschmerzen tun. Wenn die Symptome nicht nachlassen, so steht es auf der Tablettenpackung geschrieben, sollten Sie den Arzt zu Rate ziehen. Wir können unserer Zerstreutheit in etwa abhelfen, und wir können verhindern, dass die uns zur Verfügung stehende Aufmerksamkeit nicht allzu sehr abrutscht; aber wenn wir tatsächlich unser Verhalten ein für alle Mal ändern und die dabei unterschwelligsten Ursachen wirklich beheben wollen, so müssen wir uns eine Übung zu eigen machen, die uns umformen wird; und wir müssen auf diesen Vorgang der Verwandlung vollends eingehen und ihm zur Hand gehen, denn dieser Vorgang ist, ob wir das nun wissen oder nicht, die eigentliche Lebenssubstanz. Wir sind dazu geschaffen, verwandelt zu werden.

Die Vernunft oder unser Ich oder selbst jene Bewusstheit und Aufmerksamkeit können dies nicht allein zustande bringen. Wenn wir uns unserer selbst bewusst sein wollen, so gelangen wir früher oder später auch zu dem Zeitpunkt, da wir über uns hinausgehen müssen. Falls du nicht verstehst, was das besagen will, so versuche doch einmal, das Mantra dreißig Sekunden lang vor dich hin zu sagen, ohne dich um deine Gedanken oder Gefühle zu kümmern; es wird nicht lange dauern, bevor sie wieder voll und ganz da sind – und in den meisten Fällen sind sie sogar sofort wieder da und kehren dorthin zurück, von

wo sie ausgegangen sind. Lege ‚deine‘ Gedanken und ‚deine‘ Gefühle ab und du verleugnest dich selbst. Damit aber werden wir, auch wenn es noch so unvollständig ist, ein ganz aktiver und bewusster Teil jenes Vorgangs in unserer Existenz, der eine Evolution durchläuft, und ‚der heilige Geist kommt unserer Schwäche zu Hilfe‘, wenn wir wieder einmal alles falsch gemacht haben.

Der heilige Geist ist unser Freund, Ratgeber und Lehrer zugleich; er steht uns zur Seite, allerdings ohne uns über die Dinge hinweg zu täuschen, und er tut es selbst dann, wenn wir im Unrecht sind. Er ist im Grunde all das, was wir von einem weisen, liebevollen Freund erwarten würden. Genau so ließe sich jene Erfahrung beschreiben, bei der wir aus dem Abgrund des Sinnlosen wiederauftauchen, und mit erhöhter Wachheit eine Ebene beschreiten, auf der es Verbindungen gibt. Der heilige Geist erneuert außerdem unsere Lebenskraft und füllt sie wieder auf, wenn wir erschöpft sind. Wir wissen recht gut, dass es der heilige Geist ist, der hier am Werk ist, und nicht bloß unsere eigene Willenskraft; denn wenn wir unsere Energie selbst neu aufladen wollen, verebbt sie auch bald wieder; eine direkte Einwirkung des heiligen Geistes dagegen ist durch und durch eine Kraft, die anhält.

dass eine Erfahrung mit Gott möglich ist, ist daher etwas, das viel weitverbreiteter ist, als das religiöse Menschen zugeben wollen. Die frühen Christen waren in der Beziehung weitaus aufnahmefähiger, wenn es um diese Wahrheit ging, und sie sagten: wer Liebe hat, erkennt Gott, und wer keine Liebe hat, erkennt Gott nicht. Diese einfache und dennoch umwälzende These wurde dann irgendwie unter dem Schutt des intellektuellen Wettstreites begraben, als man nämlich die Existenz Gottes nachweisen und bestätigen wollte, dass mein Beweis, mein Gott besser sei als der deinige. Kierkegaard sagte: je ausführlicher die Beweise dargebracht werden, umso weniger können sie uns wirklich überzeugen.

Die Erkenntnis, dass wir uns wandeln können, und dass wir dabei wissen, auf welche Weise dies vor sich geht, enthält hingegen echte Überzeugungskraft.

Von der Perspektive der Kontemplation aus gesehen – und diese muß immer darum kämpfen, innerhalb der einzelnen religiösen Einrichtungen ihre zentrale Stellung zu wahren – kommt es nicht so sehr darauf an, was wir glauben, sondern wie wir glauben. Von dieser Warte aus ist die Wahrheit nicht etwas, das man erreichen will oder dem man eine gewisse Formel aufdrückt, sondern es ist eher etwas, das man entschleiert. Das griechische Wort für Wahrheit ist ‚aletheia‘, und es bedeutet genau das: der Schleier wird zurückgezogen. Die Wahrheit dämmert auf. Der dunkle Schleier der Nacht, der Schleier des Nichtwissens und der Illusion wird gehoben. Dies ist insofern ein hilfreicher Vergleich, da er auf eine Erfahrung hinweist, die eng mit der Evolution des Bewusstseins verbunden ist. Jedoch muss er noch modifiziert werden. Denn nicht nur ein einziger Schleier muss hier gelüftet werden, sondern eine ganze Reihe von ihnen, und dies muss solange geschehen, bis endlich das Selbst ganz über sich hinausgewachsen, und unsere Heimkehr damit vollendet ist.

Obwohl es sich dabei um eine sehr persönliche Erfahrung handelt, ist sie mehr als eine Erfahrung, die sich rein auf den Einzelnen beschränkt. Die Erleuchtung, die uns gegeben wird, findet nicht in der Isoliertheit statt. Die Vorstellung, dass dem so sei, ist genau das, was das Licht blockiert, uns von dem Wind, der uns umformen will, fernhält, und was vermeidet, dass wir uns an dem Feuer der Liebe verbrennen. Darin liegt für den Christen die Bedeutung von dem Leib Christi. Dies ist ein ganz zentraler und tiefer Gedanke. Die verschiedenen Kirchen und ihre Institutionen erkennen kaum, wenn überhaupt, diesen Gedanken an, es sei denn, er wird als abstrakter Begriff verstanden, obwohl es mehr als genug praktische Beweise für diese Wahrheit gibt, die der Einzelne, wie auch die Gemeinschaft erfahren können.

Einer dieser Beweise besteht darin, dass wir durch die Erfahrung mit der Kontemplation den anderen Menschen gegenüber aufgeschlossener werden, und dass wir demnach besser auf sie eingehen können; statt dass man bloß auf sich selbst angewiesen wäre, können demnach ganze Gemeinschaften ins Leben gerufen werden.

Ein weiterer Beweis ist auch, dass wir in dem Maße, da sich mit Hilfe des heiligen Geistes – der sich oft hinter den Ereignissen, durch die er am Werk ist, verbirgt – die Umwandlung an uns vollzieht, auch die Freude darüber erfahren, dass wir nicht mehr dazu gezwungen sind, nur an uns selbst zu denken. (Da wir aber dadurch auf andere sehr wohl sympathischer wirken – denn nichts ist so unsympathisch wie ein auserpägter Egoismus – ist dabei auch eine hoffentlich recht unbewusste Portion von Eigennutz mit im Spiel.)

Als ich mich vor kurzem auf einer längeren Flugreise befand, suchte ich nach einem guten Film, den ich mir ansehen könnte. Ich fand jedoch keinen, der mich hätte interessieren können, aber ich stellte bei meinem Suchen fest, wie sehr es sich bei den kurzen Resümees über die betreffenden Filme um Sciencefiktionen handel-

te, in denen der Held übermenschliche Kräfte entweder in sich entdeckt oder sie erhält. Was kann das kulturell gesehen über den Menschen und sein Selbst aussagen? Liegt nun darin die Hoffnung auf eine evolutionäre Entwicklung des Menschen oder aber ein Gefühl von Verlust, das deshalb in uns entsteht, weil wir die Kräfte, die bereits in uns sind, vernachlässigen? Vielleicht ist es genau das, was der heilige Geist (und die Meditation) für uns tut – wir werden verwandelt, indem wir uns bewusst werden, wer wir in Wahrheit sind.

In großer Liebe

*Lawrence*



***The Christian Meditation Newsletter***

erscheint viermal jährlich und wird *herausgegeben vom*  
International Centre of The World Community for Christian Meditation,  
St Mark's, Myddelton Square, London EC1R 1XX, UK  
Tel. +44 20 7278 2070 / Fax +44 20 7713 6346

Kontakt: [www.wccm.org](http://www.wccm.org)

(Copyright The World Community for Christian Meditation)

***Herausgabe der deutschen Fassung***

WCCM Deutschland  
Koordination: Christiane Floyd  
Nassauische Straße 23, 10717 Berlin, Deutschland  
Tel. +49 (0)30/ 8833555

Kontakt: [www.wccm.de](http://www.wccm.de)

Übersetzung: Margrit Dahm