



# Ein Brief von Laurence Freeman OSB

Direktor der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation

*Dear Friends,*

Geliebte Freunde,

Als wir vor einigen Jahren die Pilgerreise ins Heilige Land unternahmen, verbrachten wir auch eine Weile im Garten Getsemani und meditierten dort zusammen. Ich kann mich noch daran erinnern, dass ich meine Blicke auf dem Olivenbaum dort ruhen ließ, von dem man uns sagte, dass er 2500 Jahre alt sei. Als also Jesus seine letzte Nacht dort im Gebet zubrachte, während die drei Jünger, die ihm am nächsten standen, eingeschlafen waren, musste auch er diesen alten, knorrigen Baum, dessen Rinde jedoch silbrig-grün schimmert, erblickt haben. Ich wollte ihn so betrachten, wie er ihn gesehen haben musste. Wir müssen, wenn wir das tun wollen, uns wirklich anstrengen, einmal die gewohnheitsmäßige, ich-betonte Denkweise zu vergessen. Gleichzeitig aber muss man auch in der Lage sein, dies mühelos zu tun, denn erst dann können wir die Dinge so sehen, wie sie in Wirklichkeit sind.

Als ich nach der Meditation die Augen aufschlug und diesen stillen und heiligen Ort vor mir liegen sah, der dieselbe unergründliche Gegenwart und Atmosphäre ausstrahlte, wie ich sie in Lourdes, Bodhgaya und Auschwitz erlebt hatte, breitete sich vor mir ein Teppich von roten Blüten aus, die mich anzublicken schienen. Ich wusste, dass dies dieselben Blumen waren – die Lilien des Feldes – die auch die Berghänge

von Galliläa bedecken, die wir ebenfalls auf unserer Reise aufgesucht hatten, und wo Jesus so eindrucksvoll zu den Mengen gesprochen hat. Diese Blumen sind palästinische Anemonen, scharlachrote Mohnblumen, die, nachdem es geregnet hat, einen Tag lang blühen, und die, wie Jesus sagte, schöner sind als Salomo in all seiner Pracht. Nachdem sie so nur kurz ihre Schönheit dargeboten haben, welken sie und werden dann in den Lehmöfen verbrannt, um diese entsprechend zu erhitzen.

*Wenn aber Gott schon das Gras so prächtig kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen ins Feuer geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen!* (Matthäus 6:30)

Ich versuchte mit aller Kraft, mir ein Bild davon zu machen, was wohl Jesus empfunden haben musste, als er diese Blüten im Mondschein erblickte, und die ihn daran erinnerten, wie zu der Zeit, als er in Galliläa die Volksmengen belehrte, die Berghänge von denselben Blüten bedeckt waren; welch ein Abgrund von Versagen und Verleumdung trennte ihn in jener Nacht vor seiner Hinrichtung von den Tagen, da es so schien, als hätten die Leute das, was er zu sagen hatte, verstanden.

Aber wer kann schon sagen, was wirklich in ihm vorging? Der Verstand ist immer gleich darauf aus, konkreten Beweis von dem zu haben, was er intuitiv weiß und in was er einen Einblick gewonnen hat; aber gleichzeitig rennt er immer wieder gegen die Wand an, die seine eigene Beschränktheit errichtet hat. Wenn wir zu dem gelangen, was wir nicht wissen können, müssen

wir die Kunst des Nicht-Wissens erlernen, um auf diese Weise jenseits von allen Gedanken und Vorstellungen das zu finden, was wirklich ist; sonst laufen wir Gefahr, uns in das Reich der Fantasie zu verirren, und das ist immer die falsche Art, unsere Vorstellungskraft zu benutzen.

Meinem Verstand gelang es, mit relativ wenigem Beweismaterial Jerusalem mit Galliläa geschickt zu verknüpfen. Aus den Evangelien ist uns jedoch bekannt, dass Jesus in eine abgrundtiefe Verlassenheit fiel, als er seine Sterblichkeit ins Auge fassen und seinem unmittelbar bevorstehenden Tod entgegensehen musste.

*Meine Seele ist zu Tode betrübt.* (Matthäus 26:38)

Ob etwas Bedeutung für uns haben kann oder nicht, hängt immer damit zusammen, wie sehr oder wie wenig wir uns verbunden fühlen und wie wir uns dessen bewusst werden können. Aber es gibt auch jene Abschnitte in unserem Leben, wenn wir ungewollt zu tieferen Schichten vordringen, die Erfahrung und Wissen für uns enthalten, und dies geschieht selbst dann, wenn wir uns von allen und allem abgeschnitten fühlen und dann den Kelch, der den bitteren Essig der Bedeutungslosigkeit enthält, leeren müssen, bevor sich schließlich eine neue Welt von Verbindungswellen vor uns auftut.

Er fiel auf sein Angesicht nieder und ergab sich dem Willen seines Vaters. Wir können dies in einer Krise nur schweren Herzens und mit einem tiefen Seufzer tun, bis dann auf Grund der seelischen Erschütterung in uns eine Umkehr stattfindet. Als er sich nach seinen Freunden umsah, um bei ihnen Trost und Erleichterung zu suchen, fand er sie schlafend; und ihm wurde damit mit tiefer Trauer im Herzen bewusst, wie sehr der Mensch ständig zwischen Fleisch und Geist hin und her gerissen wird, zwischen dem schmerzlichen Verlangen nach Wahrheit und Liebe einerseits und der panischen Angst andererseits, jener Angst, die wir so

leicht erleben, wenn wir schließlich auf das stoßen, wonach wir suchten.

Er riet ihnen ‚wachtet und betet‘ – etwas, was wir besonders während der Fastenzeit beachten wollen. Ein Bekannter von mir nahm sich daher vor, sich allen Angestellten gegenüber mit mehr Freundlichkeit zu widmen (da ich wusste, dass mir das nicht gelingen würde, zog ich es vor, bloß auf Süßspeisen zu verzichten). Aber wie uns der heilige Benedikt vorhält, ist das Leben eines Mönchs eine fortwährende Fastenzeit; somit müssen wir immer wieder aufs Neue versuchen, wach zu bleiben und in jene Tiefe des Gebets vorzudringen, wo es kein ‚Ich‘ – jenes altvertraute ‚Ich‘ – mehr gibt, sondern wo das Fleisch im Geist aufgeht.

Als Jesus ein drittes Mal vergeblich versuchte, sich an seine Jünger zu wenden, verfiel er in eine noch tiefere Einsamkeit und betete ‚nochmals mit den gleichen Worten‘. Auf einer solchen Stufe menschlicher Machtlosigkeit müssen alle Gedanken und die Worte, in die sie gekleidet sind, absterben und verbrannt werden. Sie können unmöglich ausdrücken, was wir zu sagen haben, und können uns nicht geben, was wir brauchen, um einen solchen Abgrund zu überleben. Sie helfen uns zur Genüge – und das ist ja auch gut so –, um uns dann jedoch zum Schweigen hin zu geleiten.

In dem Augenblick bleibt von den zahlreichen Worten, die wir, wie Jesus uns sagt, vermeiden sollen, nur noch das ‚eine kleine Wort‘ übrig, so wie es in dem Buch ‚The Cloud of Unknowing‘ empfohlen wird. Dann bringt jene Kenosis – das Entleeren seiner selbst – die Menschwerdung hervor. Dann werden wir wahrhaft Mensch, so wie wir es nur in der Stille Gottes werden können, jenseits von Gedanken und Ideen, wenn das Wort Fleisch geworden ist. Das Wort, das ins Schweigen führt. Wenn wir dies nicht ganz zu Ende führen, wenn wir aufgeben oder wieder ins Ich-Bewusstsein zurücksinken, schlafen wir ein und über-

lassen uns wieder dem Einfluss der Fantasie.

Es ist für uns unmöglich, uns das Chaos klarzumachen, das sich in Getsemani in Jesus abgespielt haben muss. Wir können es nur dann in etwa verstehen, wenn beispielsweise alle unsere Hoffnungen zerstört worden sind, oder wenn wir etwas, das uns teuer gewesen ist, verlieren. Wenn wir an diesem Punkt angelangt sind, sind wir schließlich so weit, uns einzugestehen, dass da eine Beziehung besteht zwischen dem, was Jesus widerfährt, und unserer eigenen Erfahrung; und dann, falls wir dazu in der Lage sind, erkennen wir, wie sein Erlebnis in unsere eigene Erfahrung eindringt und uns dadurch verändert. Aber damit es dazu kommen kann, müssen wir, wie er es auch tat, loslassen.

Dies ist für uns moderne Menschen besonders schwierig; denn wir leben in einer Kultur, die immer mehr alles total kontrollierbar haben möchte. Die Wissenschaft – die Wissenschaft stolzer Technokraten, und nicht die Wissenschaft jener Forschungsreisenden, die wirklich Neues erkunden wollten – hat die Spannweite menschlichen Bewusstseins verkürzt, statt sie, wie sie behaupten, erweitert zu haben. Kein Wunder also, wenn unsere Kultur ständig von einem Extrem zum anderen schwenkt und in die Barbarei und Selbstzerstörung absinkt, wobei die Jungen, wie auch unsere Erde verraten werden. Diese Technowissenschaft, die uns immer mehr entmenschlicht, hat uns auf verächtliche Weise jener Dimension des Wissens beraubt, in der die Weisheit einer Bergpredigt oder das tiefe Leiden im Garten zu Getsemani enthalten ist.

Sie hat den echten Begriff der Liebe aufgegeben und sieht sie bloß noch als eine rein subjektive Kraft an, die vom Ich angetrieben wird, und die keinen Einfluß mehr auf die Art und Weise hat, wie wir lehren und unterrichten, wie wir unser Geld verdienen oder als Arzt praktizieren. Und dennoch kann allein die Liebe die Kluft überbrücken, die zwischen dem Chaos und dem

Kosmos besteht. Und mehr als das: sie allein kann im Überschwang der Schöpfung beides miteinander vereinen.

Wer aber ist dafür verantwortlich? Und welche Anzeichen sind uns gegeben? Wir alle sind natürlich dafür verantwortlich; denn wir sind alle Mitwirkende an einer Kultur, die wir gemeinsam haben. Wir mögen sie noch so sehr anklagen und beschimpfen, wir bleiben dennoch engstens mit ihr verstrickt. Die Habgier hat das innere Wachstum seiner Bedeutung enthoben. Die Schulausbildung hat den Begriff des Lernens nicht mehr klar vor Augen. Die Medizin erinnert sich nur dunkel an die Gesundheit. Die erstaunlichen Fortschritte, die die Wissenschaft und damit das menschliche Wissen gemacht haben, sind auf all diesen Gebieten dem Wunsch, immer und überall Herr der Sache zu sein, anheimgefallen, ganz so, wie es das kollektive Ich gebietet. Es gibt natürlich auch individuelle Sünder darunter – wie etwa jene Bankiers, die für ihre Missetaten nicht einstehen wollen, Lehrer und Erzieher, die Tabellenführer sein wollen, Mediziner, für die der Patient nur mehr jemand ist, der sie von ihren Testergebnissen ablenkt, und die Geistlichen, die sich ständig darüber beschweren, dass sie die Kirchengänger nicht mehr richtig in der Hand haben. Aber es ist trotz allem die Sünde, die um sich greift, der wild wuchernde Virus, den es zu identifizieren gilt.

Eines der Anzeichen dieser kulturellen und globalen Krise ist das Leiden, das durch sie entstanden ist. Sie hat uns allerdings auch dazu befähigt, uns bewusst zu werden, dass es jene Kraft des Bewusst-Seins gibt. So sagt zum Beispiel der vorrangige Fachmann, der sich in Dingen klinischer Sicherheitsmaßnahmen bestens auskennt, dass das Bewusstwerden einer Situation gegenüber – wenn wir also innerlich anwesend sind – viel dazu beiträgt, wenn die Zahl der Hunderte und Tausende von Patienten, die jährlich auf Grund eines Fehlers sterben, der den Ärzten unterlaufen ist, abnimmt.

Aber was ist nun eigentlich dieses Sich-Bewusst-Werden, und wie kann es in einer Kultur, die geistig gesehen einen so großen Schaden erlitten hat, wiederhergestellt werden? Sogar die Psychologie ist durch diesen Reduktionismus in der Wissenschaft in Mitleidenschaft gezogen worden, und viele berufstätige Psychologen behaupten, dass sich das Heilmittel für Seele und Geist nicht von der Behandlung der Gewebezellen unterscheidet. Seelische Gesundheit wird oft so hingestellt, als sei sie biomedizinischer Natur; das ganze Gebiet, das menschliche Beziehungen, innere Zusammenhänge, Wertmaßstäbe und Fragen nach dem Sinn umfasst, wird oft bloß als etwas betrachtet, das die praktizierende Psychiatrie von dem ablenkt, was sie als Neurowissenschaft bezeichnet.

Die Welt und das Selbst sind mehr als das. Alles Leiden hat viele verschiedene Ebenen und Abstufungen. Im Menschen gibt es Schichten, die historisch verstanden werden wollen oder die von der Generationsfolge her beeinflusst sind, und wiederum jene Schichten, die mit der vorherrschenden Kultur in Verbindung stehen; sie alle tragen dazu bei, das Gefühl, das man von sich selbst hat, mit zu bestimmen. Der große, humorvolle und weise Sufi Dichter Rumi verglich den Menschen mit einem Gasthaus – jeden Morgen kommen neue Gäste an – man ist also nicht nur irgend ein System im Computer, bei dem sich der Mensch jener Kontrollfunktion unterwerfen muss, die danach trachtet, immer mehr eine einzige große Einheitlichkeit herzustellen, wobei alles Persönliche entsprechend bestraft wird.

Eine Lösung, die den Reduktionismus zur Grundlage hat und die ihn womöglich ad absurdum führt, wird demnach für uns nicht ausreichend sein. Ich meine damit, dass eine echte Schlichtheit anwesend sein muss, und nicht ein leichtfertiger und arroganter Reduktionismus, wenn man wirklich mit Respekt auf den ganzen Menschen eingehen will. Eine solche Schlichtheit entblößt den Reduktionismus als etwas, das den Versuch macht, alles in einem System,

das selbst einer Kontrolle unterliegt, unter Kontrolle zu haben. Natürlich bildet man sich das nur ein; denn wie mit so vielen Systemen des Reduktionismus, die versagt haben, geht auch ein solches System fehl, während man trotzdem behauptet, es habe Erfolg. Wir finden hierin dieselbe Einstellung bestätigt, die ein Süchtiger hat, und unsere Kultur hat eine Sucht für den Reduktionismus entwickelt, weil sie darin den Weg sieht, alles beherrschen zu können. Je mehr er in die Brüche geht, um so rigoroser versucht man, alles schleunigst unter Kontrolle zu bringen: Ist das nicht genau das, was auch ein Süchtiger tut? Der Gedanke, dass man alles fest in der Hand hat, ist eine Illusion (denn wann waren wir schon je in der Lage, wirklich Herr der Dinge zu sein?), und indem wir verzweifelt danach greifen wollen, wollen wir bloß vermeiden, die Wirklichkeit richtig ins Auge zu fassen.

Es gibt da jedoch einen Ausweg, den der Heilung und Transzendenz.

Es gibt den Weg, der einzig und allein zur Heilung führt. Die Heilung ist der Gastgeber im Gasthaus des Ich. Simone Weil verstand genau so wie es Rumi tat, dass der Gast, der unerwarteterweise vor der Tür steht, Freud oder Leid, Angenehmes oder Schmerzliches mitbringen kann. Aber ‚ein jeder ist ein Gesandter aus dem Jenseits‘. Wenn ein Problem auftritt, kann es – wenn möglich – gelöst werden, aber es will auch richtig verstanden sein. Das Bewusst-Sein ist Teil der Heilung. Wenn man ein schmerzlinderndes Heilmittel auf Dauer einnimmt, ohne zu verstehen, was der Schmerz ist oder was ihn verursacht, kann man das nicht Heilung nennen. Auf ganz ähnliche Weise ist es nichts als Reduktionismus, wenn man erwartet, dass die Heilung rein von außen kommen soll; dadurch gibt man nur zu verstehen, dass man sich übertrieben stark auf Äußerlichkeiten verlässt.

Es gibt viele Wege, die zur Genesung führen. Aber es gibt nur eine Heilkraft, die tief aus dem Innern der Einfachheit und Ein-

heit des Ich oder Selbst emporsteigt, und sie ist die eigentliche Struktur aller Wirklichkeit. Ebenso wie uns das Auto-Immunsystem in Erstaunen setzen kann – dieses Wunder der ‚Selbstheilung‘, wie es der irische Dichter Seamus Heaney bezeichnet hat – so kann auch eine Kultur eine Lösung für die Probleme, die sie sich selbst einverleibt hat, finden. Die verschiedenen ‚Bewusstseinsinitiativen‘, wie sie genannt werden, entsprechen durchaus diesem Impuls der Selbstheilung. Es kann jedoch geschehen, dass diese Impulse dann Teil des Problems werden, das man zu lösen versucht. Sehr oft geben diese Lösungen nur ein unvollständiges Bild von den Problemen und denen, die unter ihnen leiden, ab. Solche Lösungen lassen sich mit den Symptomen des Reduktionismus ein – dem Abschneiden lebenswichtiger Glieder des Bewusstseins – und verwenden dazu die Werkzeuge des Reduktionismus. Sie stellen bloß oberflächliche Lösungen dar, die nie lange anhalten, Lösungen zu einem Problem, das viel tiefer sitzt. Wenn man es einmal krass ausdrücken will, so kann man sagen, dass wir heute ganz einfach zwischen dem weisen Anspruch auf den ganzen Menschen in seiner Gesamtheit oder einem sinnlosen Reduktionismus wählen müssen. Wir müssen jedoch – und auch das ist ein Problem – die Wahl, vor der wir stehen, erst ganz erfassen, bevor wir uns für das Eine oder Andere entscheiden können.

Die höchste Gerichtsinanz in Kanada hat vor kurzem ein Gesetz erlassen, worin festgelegt wurde, dass Euthanasie und aktive Sterbehilfe nun rechtlich erlaubt sind. Hierin zeigt sich offensichtlich, wie sehr der Reduktionismus versucht, die Zügel fest in der Hand zu haben. Ein Gesetz hat etwas mit Kontrolle zu tun; es legt fest, was wir tun oder nicht tun dürfen. Aber da besteht ein großer Unterschied zwischen dem Gesetz, das die Steuern festlegen will, und dem Gesetz, das sich jeder Definition entzieht, weil es dabei um Leben oder Tod geht, und darum, wie wir darauf reagieren. Ist die Euthanasie etwas, von dem sich sagen lässt, ob sie legal oder illegal sein soll?

Kann dieses Thema überhaupt auf ein einziges Statut reduziert werden?

Jene Dimension im medizinischen Bereich, die weiß und versteht, wie man Schmerzen lindern kann – ein Wissen, das in allen großen Weisheitstraditionen zuhause ist – will besagen, dass man das Leiden, und nicht den Leidenden töten soll, dass es auf die Qualität, und nicht die Quantität an Leben ankommt. Wenn man diese Frage auf nichts weiter als ‚Rechte‘, die man hat, zusammenschrumpfen lässt, so wird aus dem Geschenk des Lebens reines Konsumdenken. Wenn man dies nicht sehen kann, so zeigt das bloß, dass man keine Ahnung davon hat, was die medizinische Wissenschaft – im Dienst am ganzen Menschen – während der letzten Jahrzehnte dazu gelernt hat, und was sie immer noch Tag für Tag leistet, um diejenigen in unserer Gesellschaft zu schützen, die keinen Schutz haben und die am ehesten dem Risiko einer solchen Gesetzgebung ausgesetzt sind. Da muss einer solchen Denkweise, die eine solche Situation heraufzubeschwören weiß, wohl etwas völlig abhanden gekommen sein.

Der Geist hat eine materielle Dimension, und die Materie eine geistige. Jesus machte diese Erfahrung im Garten Getsemani und bewahrheitete dies voll und ganz, als er von den Toten auferstand. Gleichzeitig wird dies auch im mystischen Leib Christi offenbar. Dieser geistige Leib lässt sich nicht auf eine doktrinaire Formel reduzieren; denn er bewegt sich innerhalb eines sich weitenden Universums der Erfahrung. Der Leib Christi ist letztendlich die gesamte materielle Welt, und das schließt auch das menschliche Bewusstsein und die Höhe, die es im Laufe seiner Evolution erreicht hat, mit ein. Er ist von der bewussten Erfahrung, die weiß, dass sein Ursprung, sein Verlauf und seine Bestimmung in sich eins sind, ganz durchleuchtet.

Wie können wir wiederherstellen, was wir verloren haben, ohne dabei etwas von dem zu verlieren, was wir dazu gewonnen haben? Die Antwort auf diese Frage ist so

einfach wie die Sicherheitsmaßnahmen, die man in einem Krankenhaus durchführen kann: wachet und betet. Sei wachsam, wende dich von dir selbst ab und hab Augen für deinen Nächsten. Wenn sich die Kunst der Kontemplation in uns weiter entwickelt, so führt uns das auf unserem evolutionären Weg vorwärts und nicht rückwärts, wenn wir nämlich von dem Stress, der uns gerade befallen hat, einen Rückzieher machen wollen. Aber es braucht noch Einiges mehr, als sich nur der Gegenwart bewusst zu bleiben. Innere Aufmerksamkeit (und ich sage hier nur, was auch viele Buddhisten behaupten) kann zwar den Prozess in Gang bringen, aber sie führt uns dann schließlich doch auf unserem Weg nicht weit genug.

Dass sie jedoch überhaupt etwas für uns tut, dafür sollten alle geistigen Traditionen in unserer Kultur dankbar sein, und sie sollten jenen Lehrern danken, die diese Art der Aufmerksamkeit lehren. Denn sie hat einer Dimension die Tür geöffnet, die die ganze Bewegung des Reduktionismus angesichts der radikalen Einfachheit der Meditation geschlossen zu haben schien. Aber wenn das Üben einer feineren Aufmerksamkeit nicht von der Übung der Meditation begleitet wird, bleibt es oft der reduktionistischen Denkweise verhaftet, die jenen weiteren Raum ausschließt, in den hinein sich das Bewusstsein ausdehnt und der die Größe und Transzendenz des Geistes beinhaltet.

Wir können einen ersten Schritt machen, indem wir uns des gegenwärtigen Augenblicks bewusst bleiben – wir werden uns dabei unserer Gefühle, unseres Geisteszustandes und unserer Reaktionen bewusst. Aber die tieferen Vorgänge, jene, die uns verändern werden, beginnen erst dann, wenn wir uns recht eigentlich in die Meditation vertiefen und die einfachste, und dennoch anspruchvollste Kunst erlernen, die dem Menschen offensteht: die Kunst, von sich abzulassen. Was dies wirklich bedeutet, erfahren wir, wenn wir mit echtem Einfühlungsvermögen die Geschichte mit verfolgen, die uns die jetzige Zeit in der

Liturgie nahe bringt: das Leiden und Sterben und die Auferstehung Jesu. Es bedeutet nichts anderes als dass wir uns selbst verleugnen, und dass wir uns in dem Maße wie sich unsere Beziehung zu unseren Mitmenschen wandelt, in Gott wiederfinden.

In den modernen weltlichen Institutionen hat man immer noch eine gewisse Angst davor, wenn es um ausgesprochen Geistiges geht, und wenn es sich gar um die Tradition der jeweiligen Religion handelt, so ist die Angst noch größer. Diese Angst geht auf das zurück, was uns in punkto Religion die beiden großen extremen Richtungen hinterlassen haben: auf der einen Seite haben wir hier die lauwarme, rein äußerliche Religion der Vergangenheit, und auf der entgegengesetzten Seite den gewaltsamen Fundamentalismus von heute. Wenn diese reduzierte Religion, die einer gescheiterten Gesellschaft angehört, uns dazu verurteilt, die Entfaltung unseres Bewusstseins nur soweit kommen zu lassen, dass wir uns unserer selbst bewusst sind, so werden wir nicht genügend Kraft aufbringen, um einen Ausweg aus der kulturellen Krise, in der wir stecken, zu finden.

Aus diesem Grund befinden wir uns jetzt im Zeitalter der Kontemplation, und dies ist etwas, was die großen Wissenschaftler schon intuitiv erahnt haben, als es den führenden Sprechern der Religion noch nicht in den Sinn gekommen war. Es wird gewiss von Nutzen sein, wenn die Wissenschaft ihre nächste Grenzlinie von Zeit und Raum erreicht hat. Aber sei es nun mit oder ohne Religion, wir müssen auf jeden Fall dieses neue Zeitalter ins Auge fassen. Dies ist nun das Zeitalter des Herzens, wenn also im Bewusstsein die beiden Zentren des Selbst miteinander verschmolzen werden, wenn der Intellekt seinen Weg ins Herz findet, und wenn unser ganzes Selbst von der radikalen Einfachheit der Liebe eingenommen wird.

Die Übung der Meditation spricht uns in unserem Herzen an, da wir als moderne Menschen nur allzu sehr in den seichten Wassern des Konsumdenkens dahinsie-

chen, sozial gesehen aber völlig falsch liegen. Vielleicht fangen wir mit dem Meditieren an, weil wir – zumindest kommt es uns so vor – dabei nur an uns selbst denken; was uns dann aber festhält und uns Ausdauer verleiht, ist etwas Anderes als das, was uns damit beginnen ließ. Wie die Erfahrung uns lehrt, bewirkt die Übung der Meditation, dass wir auf die Gemeinschaft, die stetig um uns herum weiterwächst, mit mehr Bewusstsein eingehen können, und dadurch fähig werden, die Tradition mit anderen Augen zu betrachten. Wir sind dann nicht mehr so sehr auf den schriftlichen Text angewiesen, es sei denn, er bestätigt und erklärt uns, was wir bereits selbst erfahren haben. Dann werden wir nicht mehr bloß auf Erfahrung aus sein, die wir aus zweiter Hand haben können – wie es so häufig bei religiös veranlagten Leuten der Fall ist – noch werden wir uns bloß damit begnügen, das Geistige nur aus der Ferne zu betrachten, sondern wir sind dann echte Forscher und Kundschafter.

In kultureller Hinsicht bedeutet das, dass die Meditation auf ein kontemplatives Bewusstsein hinführt, das uns in unserem Denken und unserer Körperlichkeit verändert. Es handelt sich dabei nicht, so wie es unser nur allzu aktiver Intellekt befürchtet, um die Auslöschung des Selbst, indem die Gedanken zum Stillstand kommen. Ablenkungen und Wünsche, die in uns ein Begehren hervorrufen, werden auch weiterhin da sein. Aber wir werden lernen, innerlich von ihnen Abstand zu nehmen. Dies wird uns wiederum jener Armut im Geiste näherbringen – und diese bedeutet gleichzeitig immer eine gewisse Freiheit, die weder besitzen, noch beherrschen will; sie ist die Grundlage allen Friedens, aller Gerechtigkeit und jeder selbstlosen Handlung. Dann werden wir die Freude kosten, die darin liegt, dass wir nichts mehr begehren, und wir werden uns von dem Zwang befreit fühlen, demzufolge wir immer vollendet, erfolgreich und anerkannt sein müssen.

*Ja, das Land wird erfüllt sein von der Erkenntnis der Herrlichkeit des Herrn, /*

*so wie das Meer mit Wasser gefüllt ist. (Hab 2:14)*

Die großen Weisheitstraditionen zeigen uns – ebenso wie es der Tod Jesu und seine Auferstehung deutlich machen – wie wir, indem wir von allem loslassen, jetzt, in diesem Moment, in jeder Meditation, und immer öfter während des Tages uns selbst gegenüber sterben können. Dann kann ‚der zweite Tod‘, unser biomedizinischer Tod, keine Macht mehr über uns haben. Indem wir so von der Furcht vor dem Tode befreit werden, gewinnen wir die Freiheit, unser Leben voll und ganz zu leben. Der Weg dorthin ist nicht der, den der Reduktionismus verspricht – nämlich alles unter Kontrolle zu haben, indem man alles auseinander nimmt. Es ist vielmehr ein engerer Weg, der aber zum Leben führt.

Das Sich-Leeren ist der Weg, der zur Erfüllung führt. Getsemani und der Kalvarienberg waren für Jesus ein einziges großes Sich-Leeren, so wie es seine Geburt bereits gewesen ist. Ebenso wie Gott sich von sich selbst lösen musste, damit das Wort Fleisch annehmen konnte, so musste sich auch Jesus als Mensch von sich selbst lösen, sodass er dann wiederkehren und uns beauftragen konnte, ihm nachzufolgen: *'Wohin ich gehe, dorthin kannst du mir jetzt nicht folgen. Du wirst mir aber später folgen.'* (Johannes 13:36)

Die kontemplative Erfahrung verwandelt die Religion, denn sie veranschaulicht die Demut Gottes. Er bedarf nicht unseres Lobpreises, sondern unserer Liebe. Sie verändert die Welt, denn sie gibt uns die direkte und ganz persönliche Erfahrung mit Gott wieder. In der Person Jesus sehen wir, wie Gott immer den niedrigsten Platz einnimmt. Die kontemplative Religion enthüllt – wie es gelegentlich auch ein großer Lehrer tut – wie überflüssig alle Hierarchien und Machtsysteme sind und wie sie sich regelmässig auf jene göttlichen Demut gründen, nur um sie dann zu verwischen und zu verschleiern. Was der Reduktionismus nicht versteht, was aber die Armut des Geistes versteht, ist die Tatsache, dass die

größte Macht im Kosmos von der Machtlosigkeit kommt, von der Kenosis, dem Sich-Leeren.

Warum zieht es die Menschen zur Meditation? Und warum ist es so wichtig, sie zu lehren? Weil sie uns mit der Wahrheit, und nicht mit Illusionen nährt. Und weil es offensichtlich ist, dass wir nicht darum meditieren, weil wir Erleuchtung finden wollen. Wir meditieren, damit wir, so wie wir sind, mit all unseren Fehlern und allem peinlichen Versagen, in den göttlichen Sog hineingezogen werden. Wir werden in das verwandelt, was uns dann sichtbar wird. Das Ich schrumpft zu einem Nichts zusam-

men. Aus dem Reduktionismus, mit dem wir die Welt beherrschen wollten, wird dann die Asche, die das Feuer der Liebe erzeugt. Dann wird die Asche, die wir am Aschermittwoch benutzt haben, ihren Zweck ganz erfüllt haben.

In großer Liebe

*Lawrence*



**The Meditatio Newsletter**

erscheint viermal jährlich und wird *herausgegeben vom*  
International Office of The World Community for Christian Meditation,  
32 Hamilton Road, London W52EH, UK  
Tel. +44 208 579 4496  
Kontakt: [welcome@wccm.org](mailto:welcome@wccm.org)  
(Copyright The World Community for Christian Meditation)

**Herausgabe der deutschen Fassung**

Weltgemeinschaft für Christliche Meditation in 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**