



# Ein Brief von Laurence Freeman OSB

Direktor der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation

*Dear Friends,*

Geliebte Freunde,

während meines Besuchs in Asuncion in Paraguay hielt ich an einem Freitagabend einen Vortrag über die Meditation und das Problem der Gewalt. Nachdem wir zusammen meditiert hatten, diskutierten wir über dieses Thema, das jeden denkenden und gewissenhaften Menschen berühren muss, vor allem aber jene, in denen die kontemplative Dimension bereits wach und lebendig ist. Denn die Frage ist weiterhin akut: Läuft unsere Arbeit des Schweigens bloß parallel zur Außenwelt, der Welt des ständigen Wettstreits, des Zwiespalts und des Konflikts? Wenn es dagegen möglich ist, dass sich diese beiden Welten treffen – oder dass es sogar zu einer Einigung zwischen den beiden kommt, kann dann die Meditation uns wirklich helfen, Uneinigkeiten gutzumachen, die Ursachen der Gewalt fest ins Auge zu fassen und eine friedliche Lösung miteinander zu finden? Dies sind für unsere Zeit keine abstrakten Fragen mehr. Unser Überleben kann vielleicht davon abhängen, ob wir sie lösen können oder nicht, und ob sie uns die Hoffnung geben können, den ewigen Kreislauf der Gewalt, wie er uns seit undenklichen Zeiten in seinem Bann hält, endlich zu brechen.

Was wir nicht wussten, als wir dieses Thema nach der gemeinsamen Meditation be-

sprachen, war, dass genau zu diesem Zeitpunkt die barbarischen Angriffe auf den Straßen in Paris stattfanden, die die ganze Welt in Schock und Trauer versetzten.

Einige Tage später traf ich mit Lehrern, Eltern und Kindern im Colegio Niño Jesus in Buenos Aires zusammen. Der Lehrer Gaston Dieguiz hatte mich im vergangenen Jahr den Kindern vorgestellt. Ich erfuhr, dass nun die Älteren den Jüngeren das Meditieren beibrachten. Zunächst hörte ich den älteren Kindern zu, dann aber gab es für mich eine besondere Überraschung: die Tür zur Kapelle tat sich auf und herein strömte eine Schar von begeisterten Kleinkindern. Es war recht ergreifend zu beobachten, mit welchem Vertrauen und welcher Anhänglichkeit die Kleineren auf die Größeren zuzugingen. Ein Vierjähriger setzte sich sogleich auf den Schoß des Dreizehnjährigen, der neben mir saß, und kuschelte sich an ihn, während wir alle zusammen meditierten. Mit dieser bunt gemischten Gruppe von Dreijährigen, Teenagern und grauhaarigen Alten sangen, beteten und meditierten wir und teilten miteinander jenen Frieden des Herzens, von dem Jesus sagt, dass ihn die Welt nicht zu geben vermag.

In dem Maße, wie in der Welt Angst und Zwietracht um sich greifen, wird die Frage, die wir in Asuncion stellten – macht es einen Unterschied, ob wir zusammen meditieren oder weichen wir damit dem Problem aus? – umso dringlicher. Und die Kinder von Buenos Aires nehmen an Bedeutung zu. Für jeden, der der kontemplativen Lebensweise Vertrauen schenkt, ist dies eine realistische Frage. Selbst wenn

wir auf den Terrorismus so reagieren, dass wir uns mit Gewalt verteidigen müssen, kommen wir nicht umhin einzusehen, dass wir genau so reagieren, wie unsere Angreifer es haben wollen. Während wir also auf diese Weise alte Verhaltensweisen immer wiederholen, sollten wir uns darüber im Klaren sein, was wir tun, und sollten dabei die allgemeingültige Wahrheit nicht vergessen.

Am Tag nach den Angriffen in Paris wurde einer Pariserin die Frage gestellt, wie man ihrer Meinung nach darauf reagieren sollte; sie sagte: ‚Mit Liebe, mit nichts als Liebe‘. Für mich fühlte sich diese Antwort ‚wahr‘ an, aber nicht ganz ausreichend. Ja, wir sollten uns zu solchen Zeiten durchaus die höchste Wahrheit vor Augen halten, jene Wahrheit, wie sie von den weisesten Lehrern der Menschheit überliefert worden ist. Aber ihr Wechselkurs wird angesichts der schmerzhaften Folgen eines solchen Massakers recht niedrig ausfallen. Ein anderer Pariser sagte: ‚Ich werde ihnen nicht die Genugtuung geben, sie zu hassen,‘ was mich an Etty Hillesum und ihre Haltung den Nazis gegenüber erinnerte, als die Juden in Massen abtransportiert wurden. Sind es nicht die Kontemplativen, die uns, während sich die Militärmaschine in Bewegung setzt, diese Weisheit in Erinnerung rufen? Wenn ihre Stimmen ignoriert oder außer Acht gelassen werden, wächst die Gefahr, dass die Frage ganz einfach unterdrückt wird.

Die kontemplative Antwort auf die Gewalt sollte bejahen, dass der Mensch gut ist und dass er Möglichkeiten in sich hat. Die Teilnahme an der Gemeinschaft des Evangeliums sollte das unumgänglich machen. Jedoch bedeutet das nicht, dass wir uns mit den Ereignissen, so wie sie sich real abspielen, nicht befassen müssen. Die Kontemplativen benutzen weder Abstraktionen noch Plattitüden. Ihre Reaktion sollte von rationalen und überzeugenden Argumenten begleitet werden. Denn ohne sie wird die Weisheit, die uns letztendlich retten wird, in Verflachung und Binsenwahrheiten ausarten. Keinem, der von Leid geprüft ist, kann mit solchen Oberflächlichkeiten ge-

holfen werden – Worte sind dann oft sowieso fehl am Platz. Die Kontemplativen wissen intuitiv, wann sie sprechen und wann sie schweigen müssen.

Die Kontemplativen bieten nichts zum Verkauf an und machen ihre Botschaft nicht zur Ware. Meditation löst keine Probleme. Aber sie ändert die Art, wie wir die Probleme sehen und angehen – und das schließt auch das älteste und hartnäckigste aller Probleme der Menschheit ein, die Unmenschlichkeit der Gewalt.

\*

Einer meiner Studenten der Betriebswirtschaftslehre dieses Jahr war ein Ex-Marineinfanterist – es heißt allerdings, dass es so etwas wie einen Ex-Marineinfanterist nicht gibt, denn man ist und bleibt es sein Leben lang. Geben wir ihm den Namen Tim. Tim hatte in Afghanistan und im Irak gedient. Er gehörte aber zu denen, die den stereotypen Marineoffizier in Frage stellen und denjenigen Anlass zum Nachdenken geben, die im Militär bloß ein Instrument der Gewalt sehen. Vielleicht ist die Schärfe der Gewalt besser im politischen Prozess aufgehoben, dessen Vorstellungskraft so tragisch fehlgehen kann. Tim war ein Soldat, der den Frieden liebte, und der es gelernt hatte, seine Männer unter äußerst schwierigen Umständen zu führen. Er war intelligent, objektiv und diszipliniert. Dies half ihm, das pflichtgetreu zu verrichten, was ich von all meinen Studenten verlangte, nämlich während der sechs Wochen zweimal am Tag zu meditieren. Und so geschah es, dass er eine neue Erfahrung in seinem Leben machte. Er ordnete diese Erfahrung in seinen persönlichen Verständnisrahmen ein, als er sagte ‚Was mit Religion zu tun hat, ist mir ausgesprochen fremd.‘ Natürlich ist Religion nicht der einzige Weg zur Erfahrung Gottes; ob dann die Erfahrung Gottes einen zum Religiösen hinführt, ist eine andere Frage. Selbst ohne irgendwelche religiöse Auffassungen zu haben, war Tim in der Lage, über die Früchte der Meditation nachzudenken, was ihm dann auch einige neue Ideen zugänglich machte. Das Thema seines ersten Aufsatzes hatte nichts mit dem zu tun, was ich vorge-

schlagen hatte, sondern handelte von der ‚dunklen Nacht‘ – ich wusste durchaus nicht, wieso er gerade darauf gestoßen war. Aber dies gewährte ihm geistige Einblicke in etwas, das aus seiner ‚namenlosen‘ Erfahrung hervorging. So verglich er zum Beispiel gewisse Methoden der Achtsamkeit mit der Meditation und kam zu dem Schluß, dass das Üben der Achtsamkeit allein nicht zu jener ‚dunklen Nacht‘ führen könne (in der der Geist von Erinnerungen und sonstigen Bindungen gereinigt wird), dass aber, wenn man meditiert, dieser Zustand unumgänglich sei.

Sein zweiter Aufsatz hatte wiederum seine ganz eigene Prägung; denn er erbat sich als Thema die Beziehung zwischen Meditation und der Führungsrolle in Kriegszeiten. Dabei dachte er nicht daran, wie die Meditation meinetwegen vom Pentagon benutzt werden könnte, dass mit einem solchen Training die Soldaten tüchtiger und widerstandsfähiger zu machen. Das Ziel der Meditation ist nicht nur größere Klarheit und Genauigkeit, sondern wir sollen mit ihrer Hilfe auch Menschen im vollen Sinne des Wortes werden. Dies verstand er, obwohl seine Erfahrung, die er von der Meditation hatte, recht beschränkt war, und er beschrieb die Beziehung, wie sie zu Kriegszeiten zwischen einem Offizier und seinen Männern besteht, wenn also das ganze Denken ständig um die Frage von Leben und Tod kreist. Er meinte, dass die Meditation eine ihr eigene Dimension der Weisheit, des Mitgefühls und des Sinns in dieser brüderlichen und zugleich hierarchischen Beziehung eröffnete. Im Krieg sollte ein Offizier, so sagte er, die Truppen auf väterliche Weise behandeln, auch dann, wenn er der Jüngere war. Wenn sie sich auf einen Einsatz vorbereiten, wissen sie, dass vielleicht nicht alle zurückkehren werden. Ihre Beziehung steht, wie es sonst kaum im Berufsleben vorkommt, ganz unter dem Einfluss ständiger Lebensgefahr.

Tim erklärte dann, warum er gerade dieses Thema gewählt habe. Er sagte, dass die Menschheit schon immer Krieg geführt habe und dass es demnach immer Kriege geben werde, aber dass wir die Art und

Weise, wie diese Kriege geführt werden, ändern und auch meistern müssen. Mir fiel dabei besonders auf, mit wieviel Kühle, Objektivität und nüchternem Verstand er seiner Überzeugung Ausdruck verlieh. Jedoch schien er dabei die Hoffnung jener Kontemplativen zu verwerfen, die da glauben, dass einst der Tag kommen werde, an dem die Menschheit in echtem Frieden miteinander leben und damit der ewigen Kette jener Aktion-Reaktion von Gewalt ein Ende setzen wird, wenn wir schließlich lernen, auch die andere Wange hinzuhalten und unsere Feinde zu lieben, und zwar auf eine Weise, die allen Herzen Heilung schenkt. Besteht nicht gerade darin die einzige Hoffnung, die wir haben, dem Zyklus der Gewalt ein Ende zu bereiten, der die Menschheit seit der Zeit von Kain in ihren Bann geschlagen hat – oder zumindest seitdem Homo Sapiens die Neanderthaler und andere Formen menschlicher Rivalen außer Kraft gesetzt hat? Tims kühle Annahme, dass der Krieg auch weiterhin unter uns wüten wird, überzeugte mich davon, dass eine kontemplative Antwort auf diese Frage anders aussehen muss, als ein Ende der Gewalt zu erstreben. Wir müssen realistisch vorgehen und zunächst darauf bedacht sein, die Gewalt zu *reduzieren*, lange bevor wir sie ganz beseitigen können.

Selbst wenn wir ‚uns immer wieder im Kriegszustand befinden‘ sollten, kommen wir nicht ohne jene Märtyrer aus, die ihr Leben für die Gewaltlosigkeit lassen. Das sind jene Menschen, die die *Wahrheit* darin sehen, dass der Mensch seinem Wesen nach gut ist, die diese Wahrheit so klar vor Augen haben, dass sie Zeugnis dafür ablegen und sich für diese Wahrheit aufopfern, und sie sind es, die letzten Endes das verkörpern, was gegen die Terroristen in Paris spricht. Die großen Lehrer der Menschheit, die den Grundsätzen des Evangeliums folgten – wie Jesus, der heilige Franziskus, Gandhi, King, Mandela – sind zwar in gewisser Weise gescheitert, aber gleichzeitig leuchten sie auch inmitten jener Dunkelheit, die ohne sie die Welt verschlingen würde. Selbst wenn ihre Weisheit nicht angenommen wird, würden wir ohne sie das

verlieren, was wir im Laufe einer langen und vielfach gewundenen Evolution an Bewusstsein dazu gewonnen haben. Ihr Weitblick, der auch in die Tiefe schaut, hält uns davon ab, blindlings der Gewalt zu folgen. Sie verkörpern den Glauben an das wesentlich Gute im Menschen, und damit auch an seine Bestimmung und sein weitest gehendes Potential.

In der christlichen Vision bedeutet voll entwickelte Menschlichkeit nicht weniger als *theosis*: dass wir Gott gleich werden. ‚Gott wurde Mensch,‘ so drückten es die Kirchenväter häufig aus, ‚damit die Menschen Gott gleich werden können.‘ Das ist schwer zu begreifen, wenn wir an einem Freitagabend erleben, wie Unschuldige auf den Straßen von Paris im Namen Gottes hingerichtet werden. Andere Reaktionen sind noch schwerer gutzuheißen: an der Menschheit zu verzweifeln, zynisch zu werden, die gegen uns erhobene Gewalt zurückzuzahlen, uns an der Euphorie unserer gewaltsamen Antwort zu weiden, und so Ciceros Ausspruch unter Beweis zu stellen: ‚Die Gesetze schweigen, wenn das Gesetz des Krieges am Werk ist.‘ All diese verschiedenen Möglichkeiten der Reaktion verstärken bloß den Zyklus der Gewalt, dem die Menschheit anheim gefallen ist.

Die kontemplative Antwort auf diese komplexe Frage ist nicht bloß idealistisch, sondern auch der Wahrheit entsprechend. Sie verlässt sich nicht nur auf schöne Gebete oder wortreiche Bitten, die auf die Hilfe Gottes pochen. Sie ignoriert auch nicht die Realität der Politik. Nein, sie wird mit einer Vernünftigkeit vorgetragen, die mindestens ebenso kühl ist wie Tim mit seiner Anschauung, aber sie offenbart auch die äußerste Intelligenz der Liebe. Als Jesus unter Anklage stand, schlug ihn einer der Wächter auf Grund der Antwort, die er dem Hohepriester gab. Jesus fragte ihn daraufhin kühl: ‚Wenn es nicht recht war, was ich gesagt habe, dann weise es nach; wenn es aber recht war, warum schlägst du mich?‘ Diese Worte konnten ihm nicht das Leben retten. Aber man wird sich immer an diese Worte erinnern, weisen sie uns doch den Weg, wie wir der Gewalt gegen-

übertreten können, ohne unsere menschliche Würde aufzugeben.

Und so müssen wir, selbst wenn wir die Terroristen zur Rechenschaft ziehen und alle vernünftigen Maßnahmen ergreifen, um sie in Schach zu halten, auch die Strukturen der Gewalt bloß legen, und uns die Art und Weise, wie sie uns einfangen will, bewusst machen. Die kontemplative Einstellung muss neue Wege finden, die Gewalt einzuschränken und dabei das Bewusst-Sein selbst mit einsetzen.

\*

Wir müssen damit beginnen, das menschliche Bewusstsein zu beeinflussen, wenn es noch am reinsten und empfänglichsten ist. Daher arbeiten wir mit jungen Menschen, nicht weil wir sie indoktrinieren wollen, sondern, ganz im Gegenteil, damit sie jedem Versuch, sie zu indoktrinieren, standhalten können. Die jetzige Generation trägt die Verantwortung für die Heranwachsenden, gerade weil sie so anfällig und leicht beeinflussbar sind. Die Einflüsse, die wir während der frühen Jahre in uns aufnehmen, prägen uns für das ganze Leben. Die jungen Menschen sind jedoch unsere größte Hoffnung, wenn es darum geht, das Bewusstsein zu verändern. Wir sollten uns nicht verzweifelt damit abgeben, die zu gewinnen, deren Herz bereits verhärtet ist, sondern sollten daran denken, wieviel besser es ist, wenn das Herz erst gar nicht so weit kommt, sich zu verhärten.

In einer gewalttätigen Welt sind es immer die Jüngsten, die zuerst beeinflusst werden, und aus ihnen wird dann schnell die nächste Generation, die das ständig sich wiederholende Vorbild der Gewalt nachahmt. Mit zunehmendem Alter bringen sie wieder dieselbe Gewalt in Gang, mit der sie aufgewachsen sind. Wir nehmen in uns auf, was sich vor unseren Augen abspielt, und hören kaum auf das, was uns an Gegenteiligem gesagt wird. Aber man kann auch umlernen. Die Meditation ist hier eine gutes Beweismittel. Aus diesem Grunde schützen wir die jungen Menschen vor dem verderblichen Einfluss der Gewalt, indem wir mit ihnen meditieren. Auch die Kinder, die be-

reits von der Gewalt angesteckt worden sind, können das Meditieren erlernen. Die Meditation schenkt uns die Klarheit des Geistes wieder. Dem aggressiven Kind, das ständig andere tyrannisiert, kann gezeigt werden, wie man Streitigkeiten gewaltlos beilegen kann; sie können lernen, Enttäuschungen ohne Verzweiflung zu akzeptieren und mit ihrem Frust und ihrer Gereiztheit fertig zu werden.

Der Terrorismus ist nicht die einzige Art der Gewalt. In den Vereinigten Staaten fallen eben so viele Menschen einer Schusswaffe zum Opfer, wie es Opfer des Terrorismus rund um die Welt gibt. Diese ‚musterhafte‘ Demokratie, die die Freiheit verkündet, ist aufs Tiefste mit Gewalt durchsetzt. Ihr kindischer Pistolen-Kult und ihre allabendliche Unterhaltung machen die Gewalt zur Norm, zum Recht und sogar zu einem perversen Vergnügen.

Selbst wenn die Gewalt gerechtfertigt ist, verdirbt sie den Menschen in uns. Welche Form sie auch immer annimmt, sie zerstört unsere Möglichkeiten und bringt unsere Entwicklung zum Stillstand. Die politische und finanzielle Korruption ist eine Art institutioneller Gewalt, die sich gegen die schwächeren Glieder der Gesellschaft oder gegen die Umwelt allgemein richtet. Die menschliche Existenz wird von der Gewalt deshalb so sehr verdorben, weil der Mensch dem Wesen nach ein *Bild* Gottes ist: er ist nicht nur ein Spiegelbild, etwas, das so aussieht wie ... , sondern ein lebendiges Hologramm des Ursprungs allen Seins. Wir können von dieser Urquelle nicht abgeschnitten werden, und sind vielmehr dazu bestimmt, das zu werden, was uns mit Sein erfüllt.

In Gott gibt es keine Gewalt. Vielmehr fließen Gerechtigkeit und Barmherzigkeit – die so unvereinbar zu sein scheinen, wenn wir mit anderen in Konflikt geraten – zusammen in allumfassender Liebe. Es ist die Liebe, und nicht die Gewalt, die unseren Fortschritt und unsere Evolution bewirkt. Menschen sinken in die Gewalt ab, weil sie zu schnell das vergessen, ableugnen oder dem misstrauen, was wir sind und was unsere gemeinsame Menschlichkeit

ausmacht. Tiere sind niemals gewalttätig, selbst dann nicht, wenn sie ihre Beute erjagen und auf ihr Revier Anspruch erheben. Sie sind, was sie dem Wesen nach sein sollen. Die Gewalt ist eine menschliche Absage an das, was wir in Wirklichkeit sind; fällt unsere Wahl auf sie, dann ziehen wir es vor, uns rückläufig zu bewegen.

Wir können die uns angeborene Intelligenz, das Bewusstsein unserer selbst und den Sinn für das Geistige – Dinge, die aus der Erfahrung der Transzendenz erwachsen – nicht völlig verneinen. Es ist jedoch allein dem Menschen eigen, das abzuleugnen, was wir wirklich sind. Und um das Ganze noch schlimmer zu machen, bedienen wir uns unserer höher entwickelten Schöpferkraft, um das, was im höchsten Maße unmenschlich ist, zu erzeugen und immer extremere Formen der Selbstzerstörung zu erfinden. Indem wir den Rückwärtsgang einschalten, rufen wir monströs absurde, lebensverneinende Dinge ins Leben wie etwa nukleare Waffenarsenale oder die Waffenindustrie überhaupt. Wir finden kluge Argumente, die für den Völkermord und für die Homophobie sprechen und eine Verfolgung bejahen, die aus Gründen der Religion und der wirtschaftlichen Ausbeutung gerechtfertigt wird. Der Krieg und sein moderner Zwitter, der globale Terrorismus, sind die unlogischen Folgen dieser großen Sinnlosigkeit und der Verneinung dessen, was wahrhaft menschlich ist. Um solche Gräueltaten gutzuheißen, erfinden wir uns ein Monstrum von einem Gott. Er ist der Gott der Islamisten, aber auch der Fundamentalisten jeder Art; dazu gehören auch die atheistischen Götter jener Ideologien, denen jede Religion fremd ist. Es ist etwas, was der Mensch geschaffen hat, es ist das Produkt einer krankhaften Fantasie. Die eigentliche Absurdität jeder Gewalt wird deutlich, wenn wir einen Gott anbeten, den wir uns selbst ausgedacht haben, statt uns dem Gott zuzuwenden, der nicht erfasst werden kann und der uns ins Leben ruft.

Die unleidliche Verbindung zwischen Religion und Gewalt ist vielschichtig und recht unklar. Sie hat in unserer heutigen Zeit

nicht ab-, sondern zugenommen. Der Verfall der traditionellen Religion lässt uns diese uralte Verbindung immer deutlicher erkennen, und in dem Maße, wie sich neue Formen der Religion herausbilden, entfernen wir uns von ihr mehr und mehr.

In diesem Sinne werden wir auch im April wiederum die Gelegenheit haben, an der Katholischen Universität in Washington DC mit dem Dalai Lama ein Gespräch zu führen, das uns erneut einen Weg des Friedens zeigen soll. Studierende von den verschiedensten Universitäten der Welt, die unsere Hoffnung für die Zukunft sind, werden an dieser weltweit übertragenen Diskussion teilnehmen; denn das Thema, das zur Debatte steht, betrifft uns alle und betrifft unsere Zukunft: die Bedeutung der Religion in unserer heutigen Zeit. Mit Ausnahme des jetzigen Papstes, der mit diesem Thema auf heftigen Widerstand stieß, und dem Dalai Lama, der im Exil lebt, haben Menschen, die für die Religion maßgebend sind, zur Frage, welche Rolle die Religion heute spielt, kaum richtig Stellung genommen. In allen Kulturen macht die Religion heute eine tief greifende Veränderung mit, die die Vorstellung von dem, was heilig ist, herausfordert: das religiöse Bewusstsein hat sich verlagert und bringt die Autorität der religiösen Hierarchien ins Schwanken.

Aber das kontemplative Bewusstsein, jener geistige Kern, verborgen und sogar unterdrückt im Herzen der Religionen, ist der Schlüssel zu einer neuen Art von religiösem Bewusstsein. Die Übung der Kontemplation, so wie sie überall von religiös veranlagten Menschen gelehrt und befolgt wird, ist der eigentliche Hoffnungsstrahl, den wir haben, um die Gewalt zunächst zu reduzieren, bevor wir sie schließlich ganz ausrotten können.

Die Art, wie Religion zentral gesteuert wird, mag uns die nötige Unterstützung, wie sie für das kontemplative Bewusstsein so dringend gebraucht wird, nur in begrenztem Maße zukommen lassen. Doch am Rande bilden sich von der Basis her neue Klöster und Laiengemeinschaften, die noch schwach sind, aber zu natürlichen Lehrern der Meditation werden; sie zeigen

uns, wie der Heilige Geist zu uns ‚herabsteigt‘, indem er dann langsam von den Wurzeln aus wieder aufsteigt.

\*

Die Kontemplation ist weit davon entfernt, der Vernunft zu entgleiten und sich in irgendwelche Fantasiegebilde oder einen falschen Trost des Glaubens zu flüchten; ganz im Gegenteil stellt die Kontemplation, wenn sie mit der praktischen Absurdität aller Unmenschlichkeit konfrontiert wird, den Weg zur Vernunft wieder her.

Heute lassen sich die Kontemplativen nicht mehr bloß über Institutionen erfassen. Die Katze ist aus dem Sack, und die Kontemplation hat schon längst den Kreuzgang des Klosters hinter sich gelassen. Heute widmen sich Menschen aus allen Lebensbereichen mit Ernst und Ausdauer der kontemplativen Übung und einem entsprechenden Lebensstil, und sie sind mit ganzem Herzen dabei, im gegenwärtigen Augenblick zu leben und dem, was das bedeutet und beinhaltet, Ausdruck zu verleihen. Indem sie über sich selbst hinausgehen, lernen, mit Mitgefühl und Anteilnahme zu handeln und das zu lieben, was dem Frieden und der Gerechtigkeit dient, nehmen sie davon Abstand, sich im materiellen oder emotionalen Bereich zu sehr zu binden, während jedoch diese Bereiche auch weiterhin zu ihrem Leben gehören.

Was die Kontemplativen brauchen, ist weniger, institutionell anerkannt zu werden, als vielmehr einer Gemeinschaft anzugehören. Dieses Bedürfnis fördert auch den persönlichen Kontakt mit Andersgläubigen. Aber ob sie nun allein oder in einer Gemeinschaft leben, so führen kontemplative Menschen immer das Leben, für das sie geeignet sind; dabei versuchen sie zunächst, sich selbst zu ändern, bevor sie ihre Aufmerksamkeit der Welt zuwenden. Heute ein kontemplatives Leben zu führen, ist, in welcher Form auch immer, schwer genug. Die Zerstreutheit ist heutzutage zur Krankheit geworden. Für öffentliche Kontemplative, wie Mönche oder Nonnen, besteht die Gefahr, dass sie sich mit einer Rolle begnügen, die von der Öffentlichkeit

her bestimmt wird, und bei der sie die Erwartungen anderer zu erfüllen suchen. Aber trotz der vielen Fehlschritte, die ihnen unterlaufen können, sind die Kontemplativen, die in allen Lebensbereichen zu finden sind, ein Spiegel für die Welt und halten ihr mit ihren Wertmaßstäben ein anders geartetes Abbild entgegen.

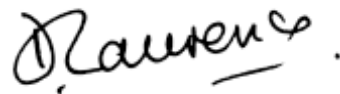
\*

Die Kontemplativen bergen ein Geheimnis, das für unser gewalttätiges, verängstigtes und ruheloses Zeitalter des Übergangs eine große Hoffnung darstellt.

Dieses Geheimnis besteht in der Macht der Aufmerksamkeit. In Zeiten großer Unruhen, wenn dunkle Kräfte am Werk sind und wenn sogar die Hoffnung, die wir hinsichtlich ihrer Bewältigung hegen, von ihnen untergraben wird – wenn Gewalt die einzig machbare Antwort auf Gewalt zu sein scheint – so ist das Einzige, was wir tun können, dem, was gut ist, unsere Aufmerksamkeit zu schenken: dem Guten in uns, in den Gesetzen der Natur und in unseren Feinden. Diese Art von Liebe wird dann so gut wie ein Einfluss, der von Gott ausgeht – und nicht nur ‚so gut wie‘, son-

dern tatsächlich – wenn nämlich der Mensch über sich hinausreicht und wirklich Mensch wird. Alles Menschliche fängt mit der Kindheit an. Das schließt auch die Kunst der inneren Aufmerksamkeit mit ein, die wir den Kindern lehren sollten – sie ist das echte Weihnachtsgeschenk, das bleibt und nicht vergeht.

Dieser wechselseitige Austausch von Gott und dem Kosmos, der im Menschen stattfindet, ist, was die Menschwerdung wirklich bedeutet. Sie ist die höchste Wirklichkeit, die wir uns vorstellen können, die Wirklichkeit einer allumfassenden und heilenden Liebe. Sie ist die Logik, die durch alle Materie und allen Geist hindurchläuft und alles durchdringt. Sie ist der Vorgang der Erlösung, wie er in der wundersamen Schönheit eines jeden Schöpfungsaktes verborgen liegt.



*Laurence Freeman OSB*



**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: [kontakt@wccm.de](mailto:kontakt@wccm.de)  
*Übersetzung:* Margrit Dahm