



# Ein Brief von Laurence Freeman OSB

Direktor der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation

*Dear Friends,*

Geliebte Freunde,

vor kurzem wurde ich gebeten, mir einmal die Unfallstation in einem Krankenhaus anzusehen, das niemals still steht. Während meines Besuches war es zufällig relativ ruhig, aber man sagte mir auch, dass sich das von einer Minute auf die andere äußerst schnell verändern könnte (Montag und Freitag sind für gewöhnlich die Tage, wo am meisten los ist). Selbst während der Zeit, als noch alles relativ ruhig schien, konnte man die beiden Pole der Situation des Menschen klar erkennen: unsere immer anwesende Sterblichkeit lässt uns bald guter Dinge und voller Beschäftigung sein, und dann werden wir schon wieder von ihr niedergeworfen, sodass wir im Nu von Wohlergehen und Gesundheit zu Leid und Schmerz übergehen.

Am anderen Ende des Gefühls von Isoliertheit und Angst, wie es jederzeit in uns hervorgerufen werden kann, konnte ich die Ruhe erkennen, die das Mitgefühl braucht, um wachsen zu können und um uns jene Großmut des Geistes zuteil werden zu lassen, die dem Leidenden die Hand reicht, ohne weiter an sich selbst zu denken oder nach persönlichen Vorteilen Ausschau zu halten. Da wir uns jetzt in der Osterzeit be-

finden, kam es mir so vor, als stelle das, was ich dort beobachten konnte, eine gewisse tätige Erlösung dar, als sei dabei eine Heilkraft am Werk, die vom Menschen ausgeht und sich an andere weiter verschenkt.

Da ich mit den Ärzten und Krankenpflegern und -schwestern dieser Station mehrere Wochen regelmäßig meditierte, konnte ich über manche der vielen Bedeutungen von Gesundheit und über die Dynamik der Heilung nachdenken. Ich will versuchen, diese verschiedenen Bedeutungen mit einigen Erzählungen aus unserer Gemeinschaft zu verbinden, die sich in dieser Ausgabe des Newsletters finden.

Wir bringen häufig die Wörter ‚gut‘ und ‚Gesundheit‘ miteinander in Verbindung. Doch beide Wörter muss man mit Vorbedacht angehen. ‚Gut‘ genannt zu werden, gibt uns ein Gefühl der Genugtuung. ‚Schlecht‘ dagegen zieht Scham (oder Verleugnung) nach sich. Sich bei guter Gesundheit zu befinden bedeutet nicht, dass man auch ein guter Mensch ist. Wenn sich die Gesundheit verschlechtert, so kann das dazu beitragen, dass man ein besserer Mensch wird als zuvor. Die guten Kräfte, die auf dieser Unfallstation am Werke waren, zeigten sich durch einen starken und praktisch ausgerichteten Altruismus. Bei den Patienten waren der Schmerz und die Angst, die so isolierend wirken, offenkundig. Aber es gab bei ihnen auch eine fast schmerzlich akute und gleichzeitig heilend wirkende Bewusstheit. Sie ließ erkennen,

dass wir in der Lage sind, uns von uns selbst zu lösen und auf den anderen ausgerichtet zu sein. Das geschieht auf eine Weise, als sei dies die einfachste und natürlichste Sache der Welt. Diese Verbindung zwischen Schmerz und dem Altruismus (Leiden und Liebe) schien eine gewisse Kraft auszuströmen, die zusammen mit dem Heilen, das dabei im Gange war, und einer Atmosphäre von sorgender Umsicht und Bereitwilligkeit die Station kennzeichnete. Extreme Bedingungen – und es gibt wohl kaum extremere Bedingungen als die auf einer Notaufnahme, wo die Spannungen des Lebens in ihrer Rohform auf die Waagschale gelegt werden – können auf außerordentlich einfache Weise tiefe Geheimnisse offen legen.

Es kann ja sein, dass diese Bereitschaft, auf den Nächsten zu achten, auch bei den Mega-Abkommen eine Rolle spielt, wie sie in der Welt der Finanzen und der Unterhaltungsindustrie, bei der Politik oder den Beamten der Einwanderungsbehörde, die Flüchtlinge überprüfen, bestehen. Jedoch ist sie nirgends so offensichtlich wie bei den Männern und Frauen, die die Krisen in der Unfallstation eines so überaus beschäftigten Krankenhauses überstehen.

Die Art, wie sie reagieren, wenn jemand eingeliefert wird, der sie sofort in Anspruch nimmt, schließt sogleich jede Form von persönlicher Neigung, Vorurteilen oder Eigeninteressen aus. Sie flößen uns insgeheim großen Respekt ein, jedoch geschieht das, ohne dass sie darüber viele Worte verlieren, denn sie wollen auf keinen Fall wahrhaben, dass sie eine Inspiration für andere sind. Und dennoch muss es so sein, dass sich diese Ärzte und Krankenpfleger der tiefen Genugtuung bewusst sind, die diese Arbeit in ihnen erzeugt und die ihrem Leben Sinn gibt, auch wenn sie nur ungern darüber reden.

Aber sie sind sich ebenfalls der Gefahr bewusst, die ihre Arbeit mit sich bringt. Dieses intensive Aufgehen im Beruf, das

der Monate und Jahre lange Dienst an den Kranken mit sich bringt, kann mehr von ihnen fordern als für sie gut ist. Ihre Fähigkeiten, die sie sich in langjähriger Ausbildung angeeignet haben, und die einstmals mit distanzierendem Mitgefühl eingesetzt wurden, können mit einem Male bedrohlich aufgebraucht sein. Das führt dann dazu, dass man ganz allmählich innerlich abschaltet. Man schaltet auf Automatik um, und dies immer häufiger, wobei das Herz nicht mehr dabei ist.

Ich bemerkte, dass sie sich dieser Gefahr ganz und gar bewusst waren. Vor allem war sie denjenigen bewusst, die das Meditieren gerade dann erlernen wollten, als sie sich auf diesem so führenden medizinischen Gebiet der Schichtarbeit widmeten, wo sie ständig bereit stehen und sich um Menschen und ihre körperlichen Beschwerden kümmern müssen. Ihr Wunsch zu meditieren drückte sich wie bei allen anderen auch in dem Bemühen aus, einen guten und regelmäßigen Rhythmus dafür zu finden.

„Die Welt ist ein großes Krankenhaus, das von einem ruinierten Millionär gestiftet worden ist.“ Diese Worte von T.S. Eliot weckten in mir, so wie es auch die Zeit tat, die ich bei diesen großmütigen Heilern verbrachte, den Gedanken an das Geheimnis, das die Osterzeit in sich birgt. Im Leben findet immer Heilung statt. Wir alle müssen auf verschiedene Weise und zu verschiedenen Zeiten geheilt werden, körperlich, seelisch oder geistig. Wir brauchen uns dessen nicht zu schämen, auch wenn wir es oft als Schwäche betrachten, dass wir geheilt werden müssen, und wir wollen das dann womöglich vor den anderen geheim halten, so wie wir unsere privaten Körperteile durch entsprechende Kleidung verbergen. Es tut uns gut, wenn man von uns sagt, wir sähen aus, wie die Gesundheit in Person, und wenn wir jemandem begegnen, machen wir häufig ein Kompliment und sagen: „Wie schön, dich zu sehen! Du siehst fabelhaft aus!“ Und im Falle

des Falles fügen wir vielleicht hinzu: ‚Wie geht es dir denn und was treibst du?‘

Durch und durch gesund zu sein, wenn wir also ganz und gar heil sind an Leib und Seele, ist nicht etwas, das wir auf die gleiche Weise absichern können, wie man sich Geld für das Alter zur Seite legt. Gesundheit können wir weder besitzen, noch ist sie etwas Zufälliges. Sie ist ein Geschenk, das fortwährend den Heilungsprozess durchfließt. Sie ist nicht etwas, das wir festhalten können, bereitet sie uns doch auf die nächste Phase unseres Weges vor.

Das Krankenhaus des Lebens heißt sowohl die Gesunden wie auch die Kranken willkommen. Diese beiden Zustände unseres Lebens schließen sich gegenseitig nicht in dem Maße aus, wie es auf den ersten Blick scheinen mag. Wissen wir etwa, ob der Arzt, der gerade meinen gebrochenen Arm verbindet, nicht die Nachricht bekommen hat, dass er an einer unheilbaren Krankheit leidet? Vielleicht führt der anfängliche Schock über eine solche vernichtende Diagnose dazu, dass unser Wesen dadurch bereichert wird, dass der Bruch, an dem wir innerlich leiden, dadurch ausgeglichen, und dass unsere Fähigkeit, andere zu lieben, dadurch gesteigert wird. Die Wüstenväter benutzten den Ausdruck *apatheia*, um die seelische Gesundheit zu beschreiben; wenn wir also als ganze Menschen bestehen können, gleichgültig, ob nun der Körper gut funktioniert oder nicht.

Die Symptome der Gesundheit unterscheiden sich stark von den Symptomen einer Krankheit. Da gibt es Ordnung, Harmonie, Seelenfrieden, Flexibilität, Spontaneität und ansprechende Schönheit auf der einen Seite und Chaos, Gewalttätigkeit, Angriffslust, Unausgeglichenheit und dazu ein ganz natürlicher Abscheu davor auf der anderen Seite.

Jedoch kann sich das Ärgste ins Beste umwandeln. Dies beginnt damit, dass man das Gegebene akzeptiert. Dieser erste

Schritt mag sehr wohl der schwerste sein. Schlimme Nachrichten bringen auf ganz natürliche Weise die Versuchung mit sich, dass wir abzuleugnen versuchen, was wir nicht hören wollen. Wir können das tagtäglich bei politischen Pressekonferenzen und Interviews nachvollziehen.

Das erinnert mich auch daran, wie ich mich als junger Teenager meiner Mutter widersetzen und heimlich meine Zigarette rauchen wollte. Eines Abends glaubte ich mich in der Stille meines Zimmer durchaus sicher und zündete mir eine Zigarette an, als ich plötzlich hörte, wie jemand die Treppe heraufkam. Ich drückte eilends die Zigarette aus, konnte es aber nicht vermeiden, dass der Beweis meiner Tat in Form von aromatischen Rauchwölkchen noch immer in der Luft hing. Als meine Mutter hereinkam, stellte sie mich zur Rede, und – zu ihrem Verdruss, vielleicht auch zu ihrer Belustigung und zu meiner Schande und Erniedrigung, da das Ganze ja so überaus lächerlich war – ich leugnete alles ab. Je länger man das Leugnen übt, umso stärker wird es, und schließlich kann es dazu kommen, dass man völlig davon überzeugt ist, dass es richtig so ist; dann wird das Falsche, das wir auf diese Weise zutage fördern, von uns als bare Münze angenommen. Der erste Schritt besteht darin, mit sich selbst und anderen ehrlich zu sein.

Wenn man einmal die Lage akzeptiert hat, muss man sich der Situation anpassen. In dieser Ausgabe des Newsletters werdet ihr etwas später erfahren, wie eine Frau in Hongkong, die das Meditieren übt, mit der dortigen Bürokratie zu kämpfen hatte, weil sie den Insassen eines Gefängnisses die Meditation zugänglich machen wollte. Der größte Widerstand, dem sie begegnete, bestand darin, dass die Institution davon überzeugt war, dass sich das Meditieren nicht für die Gefangenen eigne. Es war angeblich ‚zu hoch‘ für sie. Aber sie gab es nicht auf, und schließlich gelang es ihr, sich durchzusetzen. Wenn man in einem Gefängnis sitzt und viel von seinem

Menschsein einbüßt, kann dieser Vorgang starke Verneinung und zornige Verzweiflung hervorrufen; aber man kann ebenso mit Hilfe anderer allmähliches Akzeptieren und die Anpassung an die gegebene Situation bewirken. Wenn also somit die Meditation erlernt wird, wird dadurch die Schande der Vergangenheit durchgreifend geheilt, und das in sich geteilte Selbst kann wiederhergestellt werden. Nachdem man sich so lange als jemanden ansah, der von allen verworfen wird, kann dies nun von einer neuen Art der Selbstachtung auf Grund einer neuen Selbsterkenntnis und Weisheit ersetzt werden. Da das offizielle Strafsystem das Gefängnis als Strafe ansieht und nur auf formeller Ebene von Rehabilitation spricht, nimmt es kaum die Art von persönlicher Verwandlung wahr, die den Gefangenen für immer verändert.

Je besser der Heiler oder die Heilerin mit der Krankheit vertraut ist, umso wirkungsvoller kann die Heilung sein. Die Geschichte der Passion, die wir während der Karwoche miterleben, macht deutlich, wie sehr Jesus in alle Krankheiten der Menschheit mit verstrickt war, angefangen von körperlichen Gebrechen bis zu emotionaler Ablehnung und existentieller nächtlicher Finsternis. Jesaja sah dies voraus, wenn er uns ein Bild gibt vom leidenden Knecht, der ein verwundeter Heiler ist:

„Aber wahrlich, unsere Krankheiten hat er getragen, unsere Schmerzen hat er auf sich geladen; doch wir hielten ihn für einen Geschlagenen, den Gott getroffen und gebeugt hat. Er ward durchbohrt um unserer Sünden willen, zerschlagen für unsere Missetaten. Zu unserem Frieden lag die Strafe auf ihm; durch seine Striemen ist uns Heilung geworden.“ (Is. 53: 4-5)

In der griechischen Mythologie war das Erste, das ursprünglich existierte, das Chaos. Es war die Leere, das Nichts, aus dem alles, selbst die Götter, hervorgegangen sind. Es ist die Unterwelt der Finsternis und die Masse aus Schlamm. Das Wort be-

deutet Zwischenraum oder Kluft, denn es handelt sich um den Raum zwischen Himmel und Erde. Der Mythos will psychologisch verstanden werden. Wenn die Krankheit uns geistig oder körperlich überwältigt, fallen wir ins Chaos hinein. Eine Kluft tut sich auf, die das, was wir waren, und das, was wir sind, auseinanderhält. Wir können mit niemandem und nichts so wie vorher in Verbindung treten. Wir mögen das Chaos nicht und sind daher sofort bereit, falsche Kompromisse einzugehen, das, was so offensichtlich ist, zu leugnen, und uns von anderen zurückzuziehen, damit wir nur ja nicht in den Abgrund stürzen.

Wenn wir jedoch so unser Leiden und unseren Verlust verleugnen, so leugnen wir auch ab, dass wir der Heilung bedürfen. Immer mehr auf Kosten unseres Wohlergehens und unserer Gesundheit, halten wir den Schein aufrecht, als ob nichts geschehen wäre. Die Generation meiner Eltern hatten eine solche Widerstandskraft und Selbstständigkeit, dass ihre Kinder sie beneiden konnten; aber sie hielten auch oft ihre wahren Gefühle verborgen und weigerten sich, um Hilfe zu bitten, wenn sie sie wirklich brauchten. Ihr Überlebensinstinkt wurde durch das gewalttätigste Jahrhundert in der Geschichte der Menschheit geprägt, doch auch Repression ist Gewalt sich selbst gegenüber.

Heute ist es sogar noch leichter, alles zu verdrängen. Die virtuelle Realität steht uns jederzeit zur Verfügung. Wir klicken auf die Maus oder schlucken eine Tablette, und schon befinden wir uns in einer anderen Welt, wo wir uns zumindest für eine Weile vormachen können, dass wir alles fest in der Hand haben und dass wir uns das aussuchen können, was uns das Gefühl verspricht, es sei alles in Ordnung.

Die Technologie erscheint für spirituell Interessierte oft verdächtig. Die Wissenschaft und all die verschiedenen technologischen Mittel, die uns zur Verfügung stehen, stehen oft im Dienst des narzissti-

schen Ego. Aber schließlich erleidet das Unwirkliche den unvermeidlichen Tod, und Verdrängung und Selbsttäuschung, die immer den Schein wahren wollen, brechen zusammen. Ich bin immer sehr von technischen Geräten angetan; aber ich hatte auch oft das Gefühl, dass die Technologie mit dem Göttlichen im Widerstreit steht, und dass es in einer Technokultur leichter ist, dem Chaos zu verfallen. Ein Gefühl von Gemeinschaft, so glaubte ich, kann nur dann aufkommen, wenn man der Gemeinschaft auch wirklich beiwohnt.

Die Kirche sagt, es sei nicht möglich, eine sakramentale Beichte online abzulegen. Aber meine Erfahrung mit online Meditationsgruppen hat diese grobe Vereinfachung allmählich verändert. Das erste Mal meditierte ich online mit einem Sterbenden, der das Haus nicht verlassen konnte, und ich wusste, dass wir sowohl geistig, wie auch digital verbunden waren. Heute beginnen wir in der Gemeinschaft jede Konferenz mit einer Meditation.

Es besteht eine echte und heilige Verbindung zwischen Menschen, die, auf welche Weise auch immer, zusammen meditieren. Vielleicht besteht der Grund dafür darin, dass der Geist nicht wie ein Gespenst im Körper eingeklemmt ist; der Körper wird vielmehr vom Geist beherbergt. Als Jesus den Aposteln, die noch ganz vom Chaos seines Todes befangen waren, erschien, glaubten sie zunächst, sie sähen ein Gespenst; aber er zeigte ihnen, dass er für sie mindestens ebenso wirklich war wie zuvor. Er ist leiblich anwesend, er isst und trinkt mit ihnen und sie können ihn anfassen. Doch erst nachdem ihr geistiges Auge geweckt wurde, können sie ihn in dieser Form erkennen.

Mit einer Gruppe online zu meditieren ist nicht dasselbe wie mit einer Gruppe im selben Raum zusammen zu sein. (Man kann zum Beispiel den Ton abstellen und so vermeiden, dass man das Husten von sich selbst oder von anderen vernimmt).

Doch die bestehende Gegenwärtigkeit ist trotz allem echt. Der heilige Geist, der alles vereint, durchströmt alle, die daran teilnehmen; und *koinonia*, das einigende Gute, wird als echte Wirklichkeit erlebt.

Die Moschee in Viktoria in Texas wurde nur wenige Stunden nach dem ersten Erlass, der Menschen aus sieben überwiegend muslimischen Ländern den Zutritt zu den USA verbot, niedergebrannt. Die Juden in der Umgebung forderten sofort ihre muslimischen Nachbarn dazu auf, ihre Gebete in ihrer Synagoge zu verrichten, da sie ja ihre eigene Andachtsstätte verloren hätten. Sie sagten, es gebe mehr Muslime als Juden in der Stadt, und daher seien sie durchaus dazu bereit, ihre heilige Stätte mit ihnen zu teilen. Die Muslime nahmen das Angebot erfreut an. Es muss wohl von vornherein ein gesundes Gemeinschaftsgefühl zwischen ihnen bestanden haben, aber die *koinonia*, die von ihnen so tief empfunden wurde und die so allumfassend alles mit einschloss, machte ihr Gemeinschaftsleben umso kräftiger und erfreulicher.

*Koinonia* ist die erlebte Erfahrung von Gemeinschaft. Die digitale Generation, die sich von klein auf an der Milch von Technologie nährt, bedient sich ihrer häufig, um in einer alternativen Wirklichkeit eine falsche Vertraulichkeit herzustellen. Aber die Menschen sehnen sich auch nach *koinonia*. Die Freunde, die man in Facebook gewinnt, können vielleicht das Gefühl der Einsamkeit, das in der digitalen Welt so leicht auftaucht, vermindern; aber wie alles, was nur einen falschen Trost darbietet, wirkt sie letzten Endes enttäuschend und ist ein Verrat an unserem inneren Selbst.

*Koinonia* ist die gesunde Erfahrung einer Gemeinschaft, deren Identität stark genug ist, um sich anderen gegenüber gastfreundlich zu verhalten, und die ihre Identität nicht daran misst, was sie ausschließt. Die erste Aufgabe besteht darin, eine solche gesunde Gemeinschaft aufzubauen. Unsere chinesischen Freunde haben daran

mitgearbeitet, als sie in dem katholischen Seminar in Beijing kürzlich die Meditation einführen, wo sich nun tägliche Gruppen herausgebildet haben. Koinonia kann nicht so ohne weiteres aufgelöst werden, wenn man bloß zusammenlebt, zusammen studiert oder arbeitet, ja, selbst zusammen betet. Nötig ist vielmehr eine kollektive Innerlichkeit: Aufrichtigkeit und ein Schweigen, das tief genug ist, um mit anderen jene Stätte der Wahrheit zu betreten. Jede Beziehung wird dabei auf stille Weise von dieser stillschweigenden Wahrhaftigkeit umgewandelt. Auf wunderbare Weise zeigt sich dann Freundschaft als die natürliche Grundform menschlicher Beziehungen. Wenn man das erkennt, so reicht selbst die kleinste Gemeinschaft über sich selbst hinaus, um sich in das große lebendige Netz von Beziehungen vorzutasten, das aus Sicht unseres Glaubens der Leib Christi ist.

Vor kurzem besuchte eine kleine Gruppe von uns unser neues Zuhause in Bonnevaux. Sie wird die erste in Bonnevaux ansässige Gemeinschaft bilden. Zugleich soll dort ein internationales Zentrum entstehen, ein Zentrum, wo alle willkommen sind, die die Stille suchen. Am Ende unseres Besuchs meditierten wir zusammen in einer kleinen Kapelle neben dem Hauptgebäude, in das wir hoffentlich im Sommer einziehen können. Die Erwartungen und Vorstellungen, die wir davon haben, sind enorm, die Weltgemeinschaft ist begeistert – und die Ansprüche, die an uns gestellt werden, um diesen Plan zu verwirklichen, sind hoch. Er wird von dem Einsatz derer, die dort leben werden, und von den nicht ansässigen Mitgliedern der Gemeinschaft verwirklicht werden. Nachdem wir also zusammen meditiert hatten, stellte ich fest, dass kein Unterschied bestand zwischen denen, die bereits dort lebten, und der globalen Gemeinschaft. Dem Geiste nach ist koinonia gleichermaßen anwesend.

Das Chaos ist eine ständige Drohung; es will das Leben des Menschen überwältigen und uns alle Hoffnung nehmen. Der Ab-

grund unserer Sterblichkeit und der Schmerz über jeden Verlust und jede Trennung nehmen uns ständig jene Sicherheit, die wir brauchen, um innerlich zu wachsen. Das Leben ist ein höchst beschäftigtes Krankenhaus. Wir müssen dafür sorgen, dass alle, die wir antreffen oder mit denen wir zusammenarbeiten, an dieser Stätte der Heilung willkommen sind. Nach der Regel des heiligen Benedikt soll sich jeder Gast so fühlen, als würde er behandelt wie Christus selbst. In der Gemeinschaft sollen die besonders Bedürftigen, die Kranken oder noch sehr Jungen, die Alten und der Fremde, der um Mitternacht an die Tür klopft, nicht als Belastung betrachtet werden oder ihre Betreuung als zu kostspielig, sondern sie sollen mit Ehrfurcht behandelt werden.

Auf diese Art wird das Chaos in einen Kosmos verwandelt. Durch die Kraft der koinonia verwandelt sich das Chaos in Ordnung und Harmonie. Einst schwebte der Geist über dem formlosen Abgrund der Tiefe, und kein Licht erhellte ihn. Er brachte die bunte Mannigfaltigkeit der Schöpfung hervor. Auf dieselbe Weise kann unser Geist dem Chaos entgegensehen und daraus Neues schaffen. In dieser neuen Welt treffen wir wieder mit denen zusammen, die bereits gestorben sind, und die, wie es zunächst den Anschein hat, ins Chaos zurückgekehrt sind.

Ihre Gestalt, die wir an ihnen liebten, ist zerfallen und es schien so, als schwebten sie hinweg in das große Vergessen. Aber wie sich herausstellt, stellt koinonia eine Verknüpfung her, die über das Chaos einer Trennung hinausgeht. Wir kennen sie nicht mehr ‚dem Fleische nach‘, wie es der heilige Paulus von dem auferstandenen Christus sagt. Aber die Freundschaft, die bleibt und die beide Seiten miteinander verbindet, nimmt nicht ab, sondern wird mit der Zeit stärker. Aus diesem Grunde erinnern wir uns in dieser Ausgabe auch an einige in unserer Gemeinschaft, die kürzlich hinweggegangen sind.

Das Chaos, das manche Mediziner die Erfahrung machen lässt, sie seien innerlich leer gebrannt, oder einem Ehepaar, bei dem die Ehe schief gelaufen ist, als Scheitern erscheint, muss als Wirklichkeit ernst genommen werden. Ebenso wie bei der Korruption im staatlichen Gemeinwesen darf man auch hier nicht darüber hinwegsehen, wie zerstörerisch sich so etwas auswirken kann. Man kann dem Chaos die Stirn bieten, und Heilung kann daraus hervorgehen, wenn wir der Heilung hoffnungsfroh entgegensehen, eine Hoffnung, die aus der koinonia heraus zutage tritt.

Das ist ein äußerst dringendes Anliegen in unserem digitalen und zerrissenen Zeitalter. Auf Grund ihres Glaubens an den auferstandenen Christus verstehen Christen heute, dass wir zwar mit Hilfe von einzelnen Mitgliedern und einem weiten Kreis von Beziehungen Organisationen bilden können; aber wir können als Einzelwesen keine Gemeinschaft aufbauen. Vielleicht ist da zunächst ein Mensch notwendig, wie etwa John Main, dessen innere Dynamik ihn dazu führte, über sich hinaus zu gehen und damit einen Vorgang in Bewegung zu setzen, durch den aus dem anfänglichen Gefühl der Zusammengehörigkeit schließlich die Gemeinschaft erwuchs. Kosmisch gesehen ist ein solcher Mensch wie der auferstandene Christus.

Das Chaos bringt Angst mit sich. Das ist uns heute nur zu bewusst, wenn wir an die politische und soziale Arena denken. Kann dieses Chaos entwaffnet und in koinonia umgewandelt werden? Webseiten, die Heilung anbieten, gegenseitige Unterstützung, Wissensbereicherung, Inspiration und reine Freude, sowie die Ausarbeitung von Projekten, die ein gemeinsames Ziel haben, und die Artikulation von neuen Ideen, die eher verbinden als dass sie polarisierend wirken: dies sind die Werkzeuge und der lebendige Ausdruck einer Gemeinschaft. Mit ihrer Hilfe finden wir selbst Hilfe und können gleichzeitig anderen Hilfe zuteil werden lassen.

Noch nie ist es so notwendig gewesen, die Gemeinschaft als eine kontemplative Lebensform anzusehen, die aus der Arbeit des tiefen Schweigens hervorgeht. Das Ziel muss dabei echte persönliche Verwandlung sein, anstatt bloß ein kleines Schlupfloch zu bilden, in das man sich vor dem Chaos ringsum flüchten kann. Eine solche Gemeinschaft mag oft schwächer scheinen als sie in Wahrheit ist. Sie wird dadurch stärker, dass sie auf ganz ehrliche Weise ihre Verwundbarkeit zeigt. Ihre Anfälligkeit ist gleichzeitig ihre Flexibilität, wie auch ihre Fähigkeit, sich den Umständen anzupassen. In einer chaotischen Welt ist ein solcher Kosmos von örtlichen Gemeinschaften wesentlich. Sie sind als solche vielleicht nicht gerade große Institutionen oder gar ein Hochsitz der Macht, sie sollen vielmehr eine Stätte darstellen, wo alle im Rhythmus der Stille und des echten Austausches willkommen geheißen werden; und dennoch hat sie etwas fundamental Radikales an sich und spricht die Wahrheit darüber aus, was Macht wirklich ist.

Wenn wir so die Armut des Schweigens erleben und von dem Lachen und der Freiheit jener Menschen, die die Furcht nicht kennen, umgeben sind, kann es geschehen, dass wir aufhorchen und auf schöpferische Weise hinhören. Eine Gemeinschaft, die zusammen sitzt und hört, wenn jemand während der Meditation hustet oder unruhig wird, oder die sich online versammelt, folgt einem Ruf, den die Medien nicht vernehmen können. In Restaurants und in Aufzügen, auf der Kundendienstabteilung und in Flughäfen wird die Angst vor der Stille durch die immer lautere Berieslungsmusik, die Reklamen und das unnütze Geschwätz offenbar. Sie maskieren die Symptome des Chaos, können aber das Problem nicht lösen. Wie so viele Formen der Ablenkung, die heute eine der Hauptsachen für das Chaos ist, verdecken sie es bloß, können aber nicht heilen.

John Main sagte: „In der Meditation treten wir über die Schwelle: vom Lärm, der

im Hintergrund zu hören ist, treten wir in das Schweigen ein.‘ Das Schweigen ist für den Geist des Menschen notwendig, wenn er blühen und Frucht tragen will. Für viele mag dies unsinnig klingen, aber die moderne Welt braucht nichts dringender als Menschen, ob jung oder alt, ob reich oder arm, ob mit Religion oder nicht, die erneut die Erfahrung der Stille und des Schweigens machen. John Main verstand diese Notwendigkeit, und das war der Grund dafür, warum er sich so sehr darum bemühte, den Menschen das Meditieren näher zu bringen. Wir alle sind auf Hilfe und Gemeinschaft angewiesen; aber wir müssen unsere eigene Erfahrung mit dem Meditieren machen. Das Schweigen verbindet uns wieder mit jener heilenden Kraft in uns. Mit seiner Hilfe können wir wieder aufrichtig und echt miteinander in Verbindung treten und eine *koinonia* Gemeinschaft aufbauen, die die Furcht vor dem Tode und dem Chaos hinter sich lässt.

Das Einzigartige bei John Main’s Lehre ist die Einfachheit, die er uns hinterließ. Seine Lehre von dem Mantra war ein Teil davon. Es geht dabei um mehr als bloß eine Methode, die den Verstand zur Ruhe bringt, obwohl auch das ein willkommener Zusatz dabei ist. Wenn wir das Mantra sagen, so verändert uns das:

„Du wirst dir bewusst, dass du dich an der Schwelle befindest, die ins Schweigen führt. Dies ist für viele ein kritischer Moment, da du damit die vertraute Welt von Lauten, Ideen, Gedanken und Worten verlässt. Du trittst in das Schweigen ein; und du weißt nicht, was dich hier erwartet. Deshalb ist es gut, mit einer Gruppe zusammen zu meditieren... und zwar in einer Tradition, die sagt: ‚Fürchte dich nicht.‘ Es geht bei der Meditation darum, sich in Gegenwart der Liebe zu befinden, einer Liebe, die, wie Jesus sagt, jede Angst vertreibt.“

Warum sich also vor dem Schweigen fürchten, wenn es doch dort, hier und in uns ist? Das Einzige, was wir tun müssen, ist, in das Schweigen einzutreten, und dabei werden wir selbst zum heilenden Schweigen.

In tiefer Verbundenheit

*Christiane Floyd*



#### **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