



### Wochenimpulse: Jahr 1, Woche 3

#### Wie ist John Main mit der Meditation in Berührung gekommen?

John Main stieß 1954 auf die Übung der Meditation, als er in Malaysia dem britischen Kolonialdienst unterstellt war. Seine Pflichten brachten ihn damals auch mit dem Hindumönch Swami Satyananda zusammen, der die ‚Pure Life Society‘ gegründet hatte und ganz in seiner Aufgabe aufging, zu jeder Zeit hilfsbedürftigen Menschen zur Verfügung zu stehen. Sobald er ihm begegnete, war John Main tief beeindruckt von der Abgeklärtheit und Heiligkeit, die er ausstrahlte. Als dann der offizielle Teil seines Besuches vorüber war, kamen sie auf das Gebet zu sprechen. Der Swami sprach davon, dass er während seiner Meditation von Anfang bis Ende immer wieder ein Mantra wiederholte. Bald wollte John Main wissen, ob auch er als Christ diese Art des Gebets erlernen könne. Der Swami erwiderte darauf lachend, dass eine solche Übung nur einen besseren Christen aus ihm machen würde.

In seinem Buch ‚The Gethsemani Talks‘ berichtet John Main, wie der Swami immer betont habe, dass man jeden Morgen und jeden Abend die halbstündige Meditation einhalten soll: *„Wenn du die Übung der Meditation ernst nimmst und dieses Mantra in dein Herz einpflanzen möchtest, ist dies das absolute Minimum ... Während der Zeit deiner Meditation sollen dich keine Gedanken, Worte oder Vorstellungen ablenken. Der einzige Laut soll der Laut des Mantras, deines Gebetswortes, sein. Dieses Mantra lässt sich mit einem harmonischen Ton vergleichen; und wenn wir diesen harmonischen Ton in uns erklingen lassen, so kann er sich schließlich in seinem Wohlklang voll entfalten. Und wenn er so stets in uns nachhallt, so führt uns das weiter und schenkt uns unsere geistige Gesundheit wieder... Dann dürfen wir die tiefe Einheit erleben, die wir alle in uns tragen. Und endlich kommt dadurch ein Echo zustande, das in dir und allen*

*anderen Geschöpfen, wie auch in der gesamten Schöpfung mitschwingt, und in dem die Einheit zwischen dir und deinem Schöpfer aufklingt.“*

So begann also für John Main der Weg der Meditation. Die Meditation führt uns ins Schweigen, das jedem kontemplativen Gebet, das in aller Tiefe und Stille verrichtet wird, zugänglich ist. Für ihn wurde diese Form des Gebets sehr schnell die wichtigste Grundlage seines Gebetslebens und seines Lebens überhaupt; später führte sie ihn dazu, in einen Orden einzutreten. Damals wurde die Meditation noch nicht als gültige Gebetsform anerkannt, deshalb musste er sie aufgeben, als er Novize wurde. Er verhielt sich also ganz im Sinne des Gehorsams, wie ihn der Benediktinerorden vorschreibt. Er vermisste das Meditieren schmerzlich, aber er sah in diesem Verzicht gleichzeitig die Möglichkeit, sich innerlich davon freizumachen: *„Ich lernte auf diesem Weg, mich von der Meditationsübung, die für mich eine heilige Pflicht gewesen war und auf die ich mein Leben aufgebaut hatte, innerlich zu lösen. Stattdessen wurde es mir anheimgestellt, mein Leben ganz allein Gott anzuvertrauen.“*

Viele Jahre später entdeckte er zu seiner großen Freude die Übung, die er beim Swami gelernt hatte, in den Schriften von Johannes Cassianus wieder, einem christlicher Mönch und Wüstenvater aus dem 4. Jahrhundert. Hier begegnete er *„der Übung, bei der eine kurze Gebetsformel wiederholt wird, um die nötige Stille für das Gebet zu finden“*. Damit, so erlebte er es, *„war er wieder zu Hause angelangt“* und er nahm die Übung des Mantras wieder auf.

Er wurde daraufhin der Wegbereiter, der diese Form des Gebets in Meditationsgruppen, Büchern und Einkehrtagen anderen mitteilen wollte, und zwar stand dieser Weg nicht nur Ordensleuten, sondern allen, ob alt oder jung, offen. Nach seinem Tod übernahm Laurence Freeman OSB seine Aufgabe.

Kim Nataraja  
International School of Meditation  
übersetzt von Margrit Dahm