

Tägliche Betrachtungen für die Fastenzeit 2018



Donnerstag, erste Fastenwoche

Ein Kardiologe in einer Gruppe, der ich einmal Meditation vorstellte, bat mich, in meinen Vorträgen nicht mehr das Wort „Herz“ zu verwenden. Er sagte, er wäre sonst durch Gedanken an seine Arbeit abgelenkt und außerdem, ergänzte er, hätte er in all seinen Operationen nichts entdeckt was auch nur ansatzweise spirituell ausgesehen hätte.

Wenigstens begann er nachzudenken. Viele Menschen assoziieren mit dem Wort Herz in einem nicht-anatomischen Zusammenhang, Gefühle und Emotionen. Das ist näher an der Bedeutung des Wortes als die materialistische Antwort des Arztes. Emotionen fühlt man tatsächlich in der Brustgegend: wir sagen, unser Herz sei gebrochen, oder unser Herz sinkt, aus Gründen die vielleicht in Zusammenhang stehen mit einer Verbindung zwischen dem emotionalen Zentrum unseres Gehirns und dieser Region des Körpers. Vielleicht erklärt dies etwas Interessantes, mehr aber auch nicht. Von der Liebe sagt man interessanterweise, dass sie im ganzen Körper „geföhlt“ wird.

Wir können Geföhle oder Emotionen nicht auf das zentrale Nervensystem reduzieren. Das Herz ist ein spirituelles Symbol der persönlichen Mitte bewusster Wahrnehmung und Kern-Identität. All die physischen, mentalen und sehr subtilen Dimensionen menschlichen Daseins konvergieren zu und lösen sich auf in diesem Zentrum schlichter, dauerhafter Ganzheit. Wir sind unser Herz.

Wenn wir meditieren müssen wir vorbereitet sein für verschiedene Wellen und Arten von Geföhlen zu unterschiedlichen Zeiten. Zuerst sind wir vielleicht unruhig und haben juckende Füße. Es scheint unmöglich, für ganze zwanzig bis dreißig Minuten in dieser ungewohnten Position still zu sitzen und nichts zu tun. Viele quälen sich schon nach zwanzig Sekunden. Später, nachdem unsere Kapazität zugenommen hat, spüren wir vielleicht Wut gegen

andere und uns selbst, oder Scham, oder Lust, oder Gier, oder eine tiefe Traurigkeit und Befürchtung von Verlust. Das Gefühl ein Nichts zu sein und in die Bedeutungslosigkeit hinuntergezogen zu werden könnte das schlimmste sein, was wir ertragen müssen.

Meditation unterdrückt, leugnet oder ignoriert diese Gefühle nicht. Es ist gut, dass sie entstehen und bewusst wahrgenommen werden. Irgendwo stammen sie her und es ist besser, dass sie herauskommen. Schaffen wir es sie „durchzusitzen“, werden wir ruhiger, freier und sanftmütiger mit uns selbst. Meditation reinigt also unsere Emotionen dadurch, dass sie diesen unter-assimilierten Erinnerungen und Assoziationen die Möglichkeit gibt, sich zu lösen und ihre Energien freizugeben für einen besseren Nutzen. Es ist jedoch nicht das Herz, das diese Gefühle produziert. Es bietet uns vielmehr das stille Zentrum, den stabilen Kern bewusster Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, wodurch uns ermöglicht wird, die Wellen zu reiten, wie stürmisch sie auch sein mögen, und näher an die Tiefen unseres Seins zu gelangen, wo pures Bewusstsein, Ruhe und Klarheit ein Gefühl jenseits des Gefühls und eine Emotion jenseits der Emotionen offenbaren – also das, was wir die Liebe Gottes nennen.

Mitgefühl und Liebe sind mehr als Gefühle: sie können mit jedem Gefühl assoziiert werden, je nach den Umständen und dem persönlichen Charakter. Sie fließen mühelos aus unserer wahren Natur wenn sie nicht durch negative Kräfte aus unserem Inneren blockiert werden. Wir können sie nicht kontrollieren oder fabrizieren, weil wir sie sind.

Das Mantra – und unsere kleinen täglichen Übungen der persönlichen Disziplin und Großzügigkeit gegenüber anderen – ist unser Surfbrett in diesen Hafen des Friedens.

Laurence Freeman OSB

Übersetzung: Ian Wekwerth