



Donnerstag, vierte Fastenwoche

Meditierende können die egozentrischsten Menschen sein, insbesondere wenn das Reinigen ihrer Pforten der Wahrnehmung (siehe gestrige Lesung) schon an der Anfangspforte stecken bleibt. Die Wahrnehmung unseres Egoismus – wenn auch unbequem – ist befreiend, aber nur wenn sie über sich hinaus geht. Wenn das Kontemplative in der selbst-zentrierten Wahrnehmung stecken bleibt, betrügt es sich um das eigentliche Ziel der Reise, nämlich die fremd-zentrierte Wahrnehmung. Wenn wir Kinder trainieren nennen wir dies „das Denken der anderen“, was sich auf grundsätzliche soziale Umgangsformen bezieht. Aber der tiefere Sinn ist die klare, direkte Wahrnehmung der Anderen, ihrer Bedürfnisse und ihres Gutseins, was dann passiert wenn wir feinsinnig genug werden, um durch die Höhlenwände unseres Egos zu schlüpfen.

Blake sprach von der Reinigung unserer Pforten der Wahrnehmung. Wir können dies auch verstehen als ein Training, die Askese, die das Leben selbst ist. Jeder Akt der Wahrnehmung ist eine Lektion und ein Schritt in tieferes Bewusstsein. Ebenso wie wir dankbar Sachen klarer wahrnehmen nach körperlicher Betätigung, kreativer Arbeit oder Meditation, so kommen wir dazu das Training für das zu lieben, was es in uns bewirkt.

Das Trainieren dieser Art der Wahrnehmung nimmt viele Formen an. Wie jeder universelle Prozess ist auch dieser nie für alle gleich. Davon ist keiner ausgenommen, weil genau hier die Bedeutung menschlicher Entwicklung liegt. Wir unterscheiden uns in unserem Tempera-

ment, unseren Erfahrungen, in Art und Grad unserer Verletzungen sowie in der Kombination unserer Stärken und Schwächen, die sowohl unser Potential wie auch unsere Grenzen definieren.

Das Training hört nie auf, bis zu unserem letzten Atemzug, und vielleicht nicht einmal dann. Es beinhaltet eine permanente Korrektur unseres Kurses. Extreme lenken uns ab vom Kurs – auch wenn sie uns helfen besser zu verstehen, wohin wir nicht steuern. Ein Extrem ist beispielsweise ADS – sprunghafte, kurzlebige, inkonstante Aufmerksamkeit: wenn wir schon damit kämpfen, der Person zuzuhören, die mit uns redet oder uns auf die Seite zu konzentrieren, die wir gerade lesen. Am anderen Extrem lauert die Zwangsstörung, fixierend, sich mechanisch wiederholend, zwanghaft: wenn die Nadel der Aufmerksamkeit im Vinyl stecken bleibt und immer wieder das selbe wiederholt.

Jedes Extrem führt am Ende zu Entmutigung oder Verzweiflung. Aber wir können sicher sein, dass selbst Fehler und Neurosen ihre positive Seite haben, wenn wir sie als das wahrnehmen, was sie sind. Das allein ist Fortschritt, und wir sollten spüren wie ein Sonnenstrahl des Bewusstseins in unseren dunklen Geist eindringt bei der Wahrnehmung dieser Dysfunktion. In biblischer Sprache ist es eine gute Sache, die Verantwortung für den Mist, den man mit verzapft hat, zuzugeben - der Beginn der Buße, was lediglich die Wiederherstellung der Ordnung bedeutet.

Unsere Wahrnehmung reinigen wirkt wie das Schärfen eines stumpfen Messers, es ist als ob man einen schmalen Pfad entlang läuft. Sehen allein genügt nicht. Wir müssen auch, immer, den nächsten Schritt machen. Deswegen sagen wir kontinuierlich das Mantra.

Laurence Freeman OSB

Übersetzung: Ian Wekwerth