



Freitag, vierte Fastenwoche

Letztendlich führt die Reinigung der Pforten der Wahrnehmung zur Reinheit des Herzens und Vollendung bewusster Wahrnehmung in der Vision von Gott.

Jeder Grad der Wahrnehmung – die Grade sind unzählbar – ist eine Tür, die zur nächsten führt. Erreichen wir einen bestimmten Grad der Wahrnehmung – beispielsweise in Bezug auf Frieden und Klarheit des Geistes oder bildfreie Aufmerksamkeit – sind wir vielleicht verführt zu glauben, dass wir das Ende der Reise erreicht haben. Gott, jedoch, in den die Reise geht, ist unendlich einfach. Ankommen heißt auch immer wieder neu aufbrechen.

In unserer Methode der Meditation erklärt dies die Lehre der ständigen Wiederholung des Mantra und die Akzeptanz dessen, dass „wir nicht entscheiden, wann wir aufhören, es zu sagen“. Allerdings heißt das nicht – wie viele zunächst befürchten – dass wir zu einer lebenslangen monotonen und mechanischen Wiederholung verurteilt sind. Ganz im Gegenteil: gewissenhaftes Ausüben räumt den Weg frei. Das Mantra selbst ist wie ein Eisbrecher der den Weg öffnet zu tieferen und feinstofflicheren Ebenen der Wahrnehmung.

Während es dies tut, wird das Mantra zunehmend sanfter und aufmerksamer rezitiert, mit einem Grad an Feinsinnigkeit, der dem Niveau, auf das wir geführt wurden, angemessen ist. John Main verglich diese Wirkungsweise des Mantra mit dem Erklimmen eines Berges. Je höher wir kommen desto leiser hören wir das Mantra im Tal unter uns; aber wir hören oder

sagen es wieder lauter sobald wir in frühere Ebenen der Ablenkung oder Turbulenz fallen.

Manchmal führt dies zur vollkommenen Stille, was das Loslassen des Selbst-Bewusstseins und der Selbst-Beobachtung bedeutet. In gewissem Sinn sind wir dann jenseits von Erfahrung, weil Erfahrung im üblichen Sinn bedeutet, sich an etwas erinnern oder etwas beschreiben, das nicht mehr ganz da ist. Viele Menschen, die sich an eine gute Erfahrung erinnern, sehnen sich danach, diese zu wiederholen und bereuen ewig ihren Verlust. Oft unterscheidet sich die Erfahrung, an die sich sich erinnern, erheblich von dem, was wirklich passiert ist.

Das ist in der Vergangenheit leben. Aber die Essenz des kontemplativen Bewusstseins ist, die Vergangenheit zu absorbieren und zu integrieren, dann aber voran zu schreiten und immer tiefer in den bestehenden Moment einzutreten. Wahres Reinigen der progressiven Ebenen unserer Wahrnehmung, also eigentliches Wachstum, bringt Entwicklung durch die Berührung und Öffnung des tiefen Kerns unseres Seins - in der Höhle, dem Abgrund, unseres Herzens.

Alles was an unserer Humanität gut ist, wartet dort auf Befreiung und Erfüllung. Auf dieser Ebene des Seins durchleben wir eine Transformation, die nicht beobachtet werden kann weil sie gleichzeitig in uns und außerhalb von uns stattfindet. Oft bemerken wir den inneren Wandel dadurch, dass wir die neue Kraft der Vergebung, Aufrichtigkeit und des Mitgefühls in unserem Alltag wahrnehmen. Wir bemerken diese Früchte der Seele nur in der Stille des reinen Herzens (ohne Absicht oder Kontrolle).

Wir sehen dann Gott, jedoch ohne objektivierendem Blick, mit Freiheit der Seele. Das ist Gebet und es ist die Antwort auf alle Formen des Gebets.

Laurence Freeman OSB

Übersetzung: Ian Wekwerth