



Samstag, fünfte Fastenwoche

Der heilige Wüstenvater Antonius, das Urbild eines Mönchs aus dem vierten Jahrhundert, rief einst alle Brüder zusammen. Als sich alle um ihn versammelt hatten, sagte er nur wenige Worte: „Atmet allezeit Christus“. Derart erinnert an Ihr Ziel ohne Unterlass zu beten, kehrten Sie zurück um seine Unterweisung in jedem Augenblick ihres Lebens umzusetzen.

In den heutigen stressigen Zeiten haben wir die Bedeutung des heiligen Antonius vergessen und wir entbehren der Erfahrung seiner Lehrautorität. Wenn aber ängstliche Einsamkeit und die Furcht vor Leere unser Wohlbefinden und unseren Verstand bedrohen, sind wir bereit, die schlichte Unmittelbarkeit dessen wiederzuentdecken, was uns die Weisheit der Wüste lehrt.

Bevor sich das Mantra in unserem Herzen einwurzelt, stellt bewusstes Atmen und die Aufmerksamkeit auf den Rhythmus des Ein- und Ausatmens den einfachsten und schnellsten Weg dar, sich von einem aufgewühlten Gemüt zu erholen; wie Jesus sagt: bringt eure erschrockenen Herzen zur Ruhe und vertreibt eure Furcht. Wir können mit unseren Ängsten nicht allein dadurch klarkommen, indem wir darüber nachdenken, was uns ängstlich macht. Der Körper ist unser natürlicher Ausgangspunkt.

John Main betont die Einfachheit. Unser Körper ist zwar ebenso komplex wie der Kosmos, aber eben auch radikal einfach. Im Herzen, dem spirituellen Zentrum und inneren Raum des Gebets, vereinigen sich Körper und Geist. Pater John warnt davor, die einfache Übung der Meditation kompliziert zu machen indem man sie in eine Technik verwandelt.

Wie alle Meister des Gebets war er sich der Rolle des Atems bewusst Geist und Körper zu beruhigen und uns darauf vorzubereiten unser Bewusstsein sanft und stetig zu vertiefen, was wir als innere Reise bezeichnen. Der Atem verbindet Geist und Körper.

Er trat nicht dafür ein, das Mantra nur auf eine bestimmte Art mit dem Atem zu synchronisieren; er war sich bewusst, dass manche Menschen das Mantra einem anderen Rhythmus anpassen, wie zum Beispiel dem Herzschlag. Wahrscheinlich aber sprechen die meisten Menschen das Mantra mit dem Atem, entweder beim Einatmen um in Stille wieder auszuatmen oder (wenn Sie, wie er es empfahl, *Maranatha* sagen) die ersten beiden Silben beim Einatmen sprechen und die letzten beiden beim Ausatmen.

Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit krampfhaft zwischen Atmung und Mantra aufteilen, ähnelt ihre Meditation eher einer Technik. Die Absicht des Übens ist, die Aufmerksamkeit zu sammeln und auf ein Ziel zu richten. Zu Beginn können Sie also das Mantra auf den Fluss des Atems stützen und dem Mantra ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Schließlich findet das Mantra seinen eigenen Rhythmus im subtilen Bereich des Geistes. Dann beginnen wir es sanfter zu ergründen und ihm aufmerksamer zu lauschen.

In der spirituellen Zeit führt uns das Mantra in tiefe Stille und wir gelangen jenseits von: *mein* Gebet, *meine* Meditation, *meine* Erfahrung. Wenn unser Gebet zum Gebet des Geistes wird, dann „atmen wir Christus“ wirklich.

Morgen beginnt die Karwoche indem wir uns auf den sterblichen Leib Jesu' besinnen; aber auch darauf, wie dieser Körper zu uns wird indem Christus in uns wächst, und wie wir zu seinem Körper werden.