



# Ein Brief von Laurence Freeman OSB

Direktor der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation

*Dearest Friends,*

Geliebte Freunde,

Als wir Anfang dieses Jahres an der Wirtschaftsschule McDonough in Georgetown mit dem Lehrgang über Meditation und Geschäftsführung begannen, hatte ich, ehrlich gesagt, meine Bedenken. Was konnte diese Studenten, die sich im zweiten Jahr eines Studiums über Betriebswirtschaft befanden, das sie auf den Magister (MBA) vorbereitete, wirklich motivieren? Es handelte sich dabei um ein recht intensives Programm, das ganz vom Konkurrenzdenken geprägt war; dazu standen die Studenten kurz vor ihrem Wiedereinstieg in ihr Berufsleben, wo sich dann zeigen sollte, ob sich dieses finanzielle und zeitraubende Risiko wirklich gelohnt hatte. Der Kursus war sehr schnell voll belegt, und darüber hinaus bestand sogar eine Warteliste, in die man sich eintragen konnte. Ich fragte mich also ernsthaft, ob ein solcher Lehrgang über die Meditation bei ihnen wirklich Anklang finden könnte.

Nachdem wir die erste Unterrichtsstunde mit einer Meditation begonnen hatten, und das sollte auch in Zukunft so beibehalten werden, machte ich es den Studenten klar, dass ich von ihnen erwartete, dass sie während der nächsten sechs Wochen zweimal am Tag morgens und abends zwanzig Minuten lang meditierten. Da schauten sie mich völlig unbeeindruckt an. Ich erklärte ihnen, dass ich ihnen neben dem zur Debatte stehenden Thema über gutes Management auch einen Einblick in die Meditation und ihren Hintergrund geben würde, und zwar nicht

so als sei sie 1960 an der Harvard Universität erfunden worden, sondern im Hinblick auf ihre historischen, religiösen und sozialen Zusammenhänge, wo sie als eine der großen Schatzfunde menschlicher Weisheit gefeiert wird; somit aber kann sie unserer Zeit die Möglichkeit geben, die enormen Fehler, die wir begangen haben, wieder gutzumachen und den Menschen den Weg zu einer neuen Einheit und Einfachheit zu ebnet. Jedoch, so fügte ich hinzu, handele es sich dabei um einen Kursus, der, wie die Meditation selbst, Gläubigen wie Nicht-Gläubigen gleichermaßen offen steht.

Dann würden wir, so erwähnte ich, untersuchen, was die moderne Forschung über die Meditation zu sagen hat – sie ist durchaus nicht so betont wissenschaftlich ausgerichtet wie uns das Manche weismachen wollen, aber sie ist dennoch auf Grund ihrer körperlichen und psychologischen Vorteile weitaus anerkannt. Daraufhin würde ich sie bitten, einmal darauf zu achten, welche Wirkung die neue Übung auf ihr inneres und äußeres Leben habe. Und zu guter Letzt würden wir auch auf die ethische und soziale Bedeutung zu sprechen kommen, die die Meditation für ihre Arbeit und ihren Beruf haben könnte, wenn sie als Meditierende einen leitenden Posten einnehmen würden.

Mein erstes Ziel, so erklärte ich ihnen, sei vor allem, dass ich ihnen bei ihrer persönlichen täglichen Verrichtung der Meditation hilfreich zur Verfügung stehen würde. Ihre Abschlussnote würde sich dabei nicht am ‚Erfolg‘ in der Meditation messen, sondern an schriftlichen Arbeiten, Teilnahme am Unterricht und an den Notizen und Aufzeichnungen, die sie sich über ihre Meditation machen und die zeigen wür-

den, ob sie sich ernsthaft bemüht hätten, etwas Neues zu erlernen.

Wie jeder weiß, der anderen das Meditieren gelehrt hat, so besteht das wesentliche Wissen, das mitgeteilt wird, bereits in dem Lernenden selbst. Denn bei allem Unterricht, wie bei der ‚Erziehung‘ überhaupt, geht es schließlich darum, das uns innewohnende Wissen ans Licht zu bringen, und bei der Meditation geht es letzten Endes vor allem darum, dass man sich auf Grund der eigenen Erfahrung dessen bewusster wird. Wir sollten bei diesem Unterrichten die Erfahrung machen, dass das Lehren der Meditation in einer Bildungsanstalt gleichzeitig die Unterrichtstheorie und ihre praktische Anwendung, so wie sie an einer Schule praktiziert werden, ins rechte Licht rückte. Für den Lehrer bedeutet es eine Erweiterung seiner Kenntnis von dem, was er lehrt, wenn die Studenten ihre eigene praktische Erfahrung mitbringen und laut machen, und was auf diese Weise vermittelt wird, soll wiederum, so hoffte ich, den Lernstoff gründlich vertiefen und unter Beweis stellen.

Die Studenten waren jung und ehrgeizig. Sie wollten in ihrem Beruf mehr Erfolg haben, indem sie ihre Führungsqualitäten weiter ausbildeten (die neueste Theorie, die wir zusammen ausarbeiteten, unterscheidet zwischen sechs verschiedenen Typen, die sich dazu eignen, andere zu führen). Aber eine solche Zeit, die man erneut dem Studium widmet, kann einem auch unerwarteterweise die Möglichkeit geben, sein Leben neu ins Auge zu fassen. Einige von ihnen fragten sich plötzlich: wozu das Ganze? Und nun, mit der Meditation auch noch im Spiel, war dies vielleicht die letzte Chance, die man innerhalb des konventionellen Konkurrenzkampfes und eines unerbittlichen Geschäftsethos hatte, dass man sich fragen durfte, was man wirklich vom Leben erwartete und an welchem Wettrennen man schließlich teilnehmen wollte? Die Erkenntnis seiner selbst, wie sie die Meditation darbot, könnte einem da gefährlich werden.

In der Geschäftswelt eine leitende Stellung einzunehmen bedeutet sehr häufig, dass damit mehr Stress, ein Verlust des eigenen Gleichgewichts und ein Abbruch des Familienlebens und des Freundeskreises verbunden sind. Oft sieht man in der teilweisen Zerstörung unseres Menschseins den

Preis, den man eben zahlen muss, um Erfolg zu haben – es ist jene seltsame Art von Erfolg, da man zwar die ganze Welt (so glaubt man) gewinnt, jedoch dafür sein wahres Ich hingeben muss. Faust gab seine Seele preis, weil er Wissen und weltliche Macht gewinnen wollte, und musste dann mit dem Verlust des ewigen Lebens dafür zahlen. Geschäftlicher Erfolg ist heutzutage häufig ein faustisches Abkommen, im Letzten gesehen ein schlechter Handel. An der oberen Spitze der korporativen oder politischen Hierarchie genießt man zwar enorme finanzielle Vorzüge, Sonderstellung und Prestige, aber der Preis, den man dafür zahlt, ist ein defekter Mensch und der Verlust eines ganz gewöhnlichen Glückseligseins. Erfolg im Berufsleben und Ruin im Privatleben gehen hier oft Hand in Hand.

Wir schaffen uns schließlich unsere Welt selber. Aber es könnte auch anders sein: das wollte der Kursus über Meditation und Geschäftsführung hauptsächlich aussagen. Ein volles und inhaltreiches Leben heißt nicht unbedingt, dass man bloß ‚eine erfolgreiche Karriere‘ hat, bei der man womöglich zu spät entdeckt, dass sie nichts als ein verseuchter Brunnen ist, und wo Belohnung nur aus mehr Stress, Isolierung und Verfall seiner persönlichen Wertmaßstäbe besteht. Stattdessen ist es möglich, dass man dem Geheimnis, das wir selbst darstellen, auf die Spur kommt und sich als ein Wesen erkennt, das im engen Zusammenhang steht mit einem wechselseitig abhängigen Universum, in dem ein jeder arbeiten und seinen Platz einnehmen kann. In einer solchen Welt nimmt das, was man persönlich erreicht, eine weitere und tiefere Bedeutung an, weil sie von dem Geist des Dienen-Wollens erhöht und getragen wird. Eigene Werte dürfen hier respektiert werden, und diese finden dann in jenen Werten, die nicht vergehen, ihr Echo wieder.

Jener Geist der Dienstbereitschaft ist wie ein Vergrößerungsglas: es vergrößert das Ausmaß des eigenen Erfolgs derart, dass er weit über die Enge des Ich hinausgeht und dabei das Leben und Wohlergehen der Mitmenschen erfasst und bereichert. Was dabei den Unterschied ausmacht – und die Meditation erzeugt diesen Unterschied – ist das Bewusstsein. Wir leben und arbeiten in Bewusstseinsphären, und

in ihnen leisten wir unseren Beitrag, anderen zu dienen. Dieses Ideal, das so verlockend klingt, wird zwar häufig deutlich genug artikuliert, aber in der praktischen Wirklichkeit ist der eigentliche Test dann doch, inwieweit und wofür man entgeltet wird. Die Beziehungen, die wir zu anderen hegen, können zwar subtil sein, aber sie können nicht vorgetäuscht werden, wenn sie nicht bestehen.

Was die Sache jedoch entscheidend verändert, ist, die richtige Motivation zu haben. Gewöhnlich denken wir dabei an den Vorteil des eigenen Erfolgs, wenn wir uns also persönlich engagiert fühlen. „Sag dir jeden Tag: ‚Ich bin ein Gewinner‘“ – so lautet der gute Rat einer Webseite, wenn man sich motiviert fühlen will. Aber Motivation ist eben mehr als das. Sie bedeutet nicht, dass einem schwachen und unsicheren Ich ein Antrieb gegeben werden soll, sondern sie bedeutet, dass man sich immer mehr und immer tiefer verpflichtet weiß und versteht, warum man tut, was man tut. Die Erkenntnis seiner selbst und echte Klarheit – nennen wir es Demut – machen den Unterschied aus, wenn jemand sich in einer leitenden Stellung befindet. Die Qualität des Bewusstseins, das somit ins Leben gerufen wird, bestimmt die Qualität der Arbeit, und sie hat vor allem auch einen Einfluss auf das ganze bewegte Feld gegenseitiger Beziehungen, das sich vom Sitzungssaal bis auf den Marktplatz ausdehnt.

Ich hielt die Studenten dazu an, ‚ernsthaft‘ zu meditieren – so wie es John Main tat, als er bei seinem Lehrer in die Lehre ging. ‚Ernsthaft‘ bedeutet, dass man zweimal am Tag meditiert. Sie lernten, wie die Meditation nicht nur ein Werkzeug für sie war, das ihnen Weiterbildung und Entspannung anbot, sondern sie wurde gleichzeitig für sie zu einer Disziplin, die sie als Menschen und in ihrer Lebensweise verändern sollte. Die Studenten erfassten es sehr schnell, dass ich sie herausforderte, und sie fühlten sich dementsprechend mit wachsendem Eifer dazu verpflichtet, dieser Herausforderung nachzukommen. Ihre Aufzeichnungen, die sie täglich über ihre Meditation führten, gab auch den Prozentsatz ihres Erfolges an. Eine Handvoll von ihnen war in der Lage, ihre hundert Prozent nachzuweisen; einige erreichten nicht einmal vierzig Prozent, und der Durchschnitt lag bei immerhin siebzig Prozent.

Ein Steuerberater unter ihnen warf die Frage auf, inwieweit man diesen Berichten, die sie über sich selbst abgaben, Glauben schenken konnte. Vielleicht war ich unbewusst gewillt, mich täuschen zu lassen, aber in meinem persönlichen Kontakt zu ihnen hatte ich den Eindruck gewonnen, dass ich ihnen Vertrauen schenken konnte.

Indem sie sich also dieser Herausforderung stellten, nahm das Wort ‚versagen‘ oder ‚Misserfolg‘ eine neue Bedeutung für sie an. Es war ganz eindeutig, dass alle meditieren wollten und dass sie die Herausforderung, die darin enthalten lag, willkommen hießen, ebenso wie sie die Unterstützung, die für sie bereit stand, und die Freundschaft, die von den übrigen Klassenkameraden ausging, zu schätzen wussten. Was also bedeutet ‚ein Versagen‘ innerhalb dieser Erfahrung? Wenn man zu denen gehörte, die nur bis zu vierzig Prozent Erfolg hatten, die aber gleichzeitig dabei erkannt haben, warum dem so ist – wie zum Beispiel weil man schon seit langem allen möglichen Ablenkungen gefrönt hat, ohne dass man sich dessen bewusst war, und mit dem Handy in der Hand aufwachte, weil es das Letzte war, das man vor dem Einschlafen noch schnell checken wollte – ist das dann verschwendete Zeit und Mühe? Oder wenn man plötzlich feststellt, dass man seinen Kommilitonen anbietet, sie abends nach Hause zu fahren, etwas woran man vorher nie gedacht hätte, ist ein solches Entgegenkommen etwas, was sich messen und festlegen lässt? Grundschullehrer berichten, dass die Kinder einer Klasse, die zusammen meditiert, liebevoller miteinander umgehen. Dies schien auch bei den MBA Studenten der Fall zu sein.

Anfangs fühlten sie sich doch ein wenig verletzt, wenn sie zugeben mussten, dass sie ‚versagt‘ hatten. Als sie jedoch einmal anfangen zu merken, dass ein gewisses neues und feinsinniges Gespür in ihnen wach wurde, war es nicht mehr so wichtig, ob man nun einen Erfolg verzeichnen konnte oder versagt hatte, sondern man betrachtete es dann ganz einfach als eine weitere Art, etwas zu lernen. Einige unter ihnen hatten vor, bald zu heiraten. Vielleicht half das ihnen, in der Meditation eine ähnliche Anforderung zu sehen wie es das Leben zu zweit darstellt, da man

sich auch hier in der Disziplin üben muss. Ebenso wie uns die Liebe oder eine enge Beziehung zu einem anderen Menschen vor die Aufgabe stellt, treu zu bleiben, was sich aber nicht in die Schablone von Erfolg und Misserfolg zwingen lässt, so kann man schließlich auch die Meditation als eine anspruchsvolle Disziplin ansehen, und die Belohnung, die sie uns bereitstellt, liegt darin, dass sie uns von jener Zwangsvorstellung befreit, bei der alles ein Wettbewerb ist und am Erfolg gemessen wird. Einige von ihnen teilten das, was sie durch das Meditieren lernten, ihren Partnern oder zukünftigen Lebensgefährten mit, und sie gingen dann dazu über, gemeinsam zu meditieren.

Für andere wiederum war die Meditation Liebe auf den ersten Blick. Sie stürzten sich voller Entdeckerfreude und Enthusiasmus in sie hinein. Ein Student stellte die Verbindung zur Tradition seiner Religion wieder her, die ihm einst das Meditieren gelehrt hatte. Einige von ihnen fanden es jedoch schwer, jene Demut, die in einem Versagen eingebettet liegt, zu akzeptieren; aber sie lernten durch die gemeinsame Arbeit, die sich in der Klasse abspielte, ein solches Versagen auch einmal anders zu sehen, und dies führte dazu, dass sie sich schließlich von dem inneren Druck, den das Ich auf uns ausüben kann, lösen und den Weg in die Freiheit und Weisheit finden konnten. Sie alle bestätigten es, dass sich dieses neue innere Wachsein, das von der Disziplin ausging, in einer erhöhten Aufmerksamkeit bemerkbar machte, die sie nun ihren Studien und ihren menschlichen Beziehungen entgegenbringen konnten – und dies ganz unabhängig davon, welche Abschlussnote man schließlich bekommen würde. (Ich hörte mit einem Mal aufmerksam einer alten geschätzten Tante zu, als ich letztes Wochenende an einem Familientreffen teilnahm.) Sie erkannten, und teilten dies auch einander mit, dass das erste wesentliche Ergebnis ihrer Disziplin schlicht und einfach eben dieses innere Aufmerken war.

Ein anderer Student wiederum merkte, als er zum ersten Mal auf die vielen interessanten und schönen Dinge achtete, an denen er täglich vorbeiging, dass sich da etwas in ihm verändert hatte. „Ich war immer so sehr mit meinen Plänen und Problemen beschäftigt, und das nun für län-

ger als ein Jahr schon, dass ich nie bemerkte, wo ich mich gerade befand.“ Diese neue Disziplin, die diese neue Bewusstheit hervorbrachte, war, so meinten sie, in etwa die gleiche, wie sie mit im Spiel war, wenn man sich dafür entschloss, gesünder zu essen und fit zu bleiben. Es braucht seine Zeit, so sagten sie, sich gute Gewohnheiten zuzulegen, aber dies sei wirklich der beste Weg, mit schlechten Gewohnheiten Schluss zu machen.

Wenn wir uns nicht dessen bewusst sind, dass wir Wesen sind, die vom Licht erfasst werden, suchen wir im matten Licht des Ich nach Bedeutung. Sobald aber diese innere Wachsamkeit zuzunehmen beginnt, nimmt das Licht auf unserem Weg zu, und es wird stets als ein wohltuendes und wohlwollendes Licht empfunden. Es ist immer gut, sich einer Sache bewusst zu werden. Wenn man sich etwa einer Sucht bewusst wird, wie die Sucht nach ständigen Ablenkungen, so ist das ein echter Erfolg und der Anfang einer neuen Freiheit. Es ist immer eine einschneidende Erfahrung, wenn wir merken, dass dieses Sich-Bewusstwerden in uns zunimmt, aber es ist nicht leicht, es genau zu beschreiben. Wir können es jedoch in anderen erkennen, und wir sehen die Menschen dann mit anderen Augen an. So waren wir uns während dieser sechs Wochen darüber einig, dass die Meditation eine Gemeinsamkeit und Gemeinschaft herstellt, die weder einen zu großen Energieaufwand noch ein Übermaß an Kommunikationsmitteln in der Form von zahlreichen Sitzungen, teuren Wochenenden für die Geschäftsführer in luxuriösen Heilbädern und natürlich mehr Sitzungen in Anspruch nimmt.

Man könnte sich hier die Frage stellen, ob es eines Tages so etwas wie einen organisierten Widerstand der Meditation gegenüber geben könnte, sollte sie einmal ein anerkannter Teil der korporativen Welt werden. Falls ihre Wirkung nicht ausbleibt, würde dies gewiss zu einer Verminderung vieler Aktivitäten führen – wie die vielen überflüssigen Sitzungen, die zahllosen Emails und jene Vorschriften und Protokolle, die niemand ernst nimmt. Den gleichen Drang, den man verspürt, konkurrenzfähige Artikel in akademischen Zeitschriften zu veröffentlichen, findet man auch in anderen Institutionen wieder, und er ist immer von einer gewissen

Zweckwidrigkeit geprägt. Ebenso wie in der Sowjetunion jede Art von Verschwendung und überflüssigem Informationsmaterial in der Öffentlichkeit heftig verteidigt wurde, obwohl sich niemand weiter daran störte, so hat auch die moderne Geschäftswelt an der enormen und unnötigen Last überflüssiger Aktivitäten schwer zu tragen, die durch jene neue Bewusstseinslage, wie sie durch die Meditation ins Leben gerufen wird, an den Tag gebracht und in Frage gestellt wird. Dies soll jedoch nicht heißen, dass nun von mystischer Schwärmerei hier die Rede sei, sondern dies ist ganz einfach gesunder und gut fundierter Menschenverstand. Wenn man zusammen mit anderen meditiert, so ist das der wirksamste und produktivste Weg, einander näher zu kommen und jenes Element herzustellen, das in jeder beruflichen wie auch privaten Beziehung so überaus wichtig ist, und dieses Element ist das Vertrauen, das man zu anderen hat.

Indem die Studenten auch über den geschichtlichen Hintergrund der Meditation unterrichtet wurden, wurde ihnen dadurch das nötige Verständnis zuteil, das sie brauchten, um ihrer eigenen und gut erläuterten Übung nachzukommen. Wir befassten uns auch mit anderen Meditationsformen, aber das Mantra und die Meditation zweimal am Tag wurde ihnen dann doch besonders anempfohlen, und mit Ausnahme von zwei Studenten auch von ihnen angenommen. Der Grund, warum das Mantra als besonders geeignet empfohlen wurde, war ganz einfach, weil man sich dabei ganz darauf konzentrieren musste. Wir können die Aufmerksamkeit nicht üben, wenn wir voller Ablenkungen sind, und es ist immer besser, an einer einzigen Stelle zu graben statt viele verschiedene anzubohren. Es stand für uns jedoch fest, dass es mehr als einen Weg gibt, der zu dieser inneren Aufmerksamkeit führte, und damit auch zu einer Form der Geschäftsführung, die nicht nur aufgeklärter war, sondern auch frei war von der üblichen Ichbezogenheit.

Es gibt auch Leute, die versuchen, mit Hilfe von unterschiedlichen Methoden diese Achtsamkeit oder Aufmerksamkeit in ihrem Alltagsleben zu üben und anzuwenden, und sie sagen, dass dies wirklich viel ausmache. Sicher ist es die Sache wert, aber es kann auf der anderen Seite schwie-

rig sein, diesen Weg allein zu gehen. Wir trachteten danach, die einfache Disziplin der Meditation mit viel Geduld zu üben, indem man sich gegenseitig half und unterstützte, und diese Hilfe steht dem Lernenden zu jeder Phase, die er durchläuft, voll zur Verfügung. Jene innere Aufmerksamkeit ist dann auf ganz natürliche Weise ein zusätzliches Nebenprodukt der Meditation selbst. Da sie zu einem Bewusstsein führt, das weit über die unmittelbaren Bestrebungen des Ich hinausgeht, wird durch die Meditation der Horizont einer gewissen Selbstlosigkeit sichtbar, die den anderen Menschen zugewendet bleibt. Während man sich auf diesen Horizont hinbewegt, begegnen wir jener Kraft, die darin liegt, nicht nur mit sich selbst fertig zu werden, sondern auch über sich selbst hinauszugehen. Echtes Glück, so sagt die älteste aller menschlichen Weisheit, finden wir dann, wenn wir lernen, auch für unsere Mitmenschen Sorge zu tragen.

Ich machte ihnen klar, dass sie zu unterscheiden hätten zwischen dem, was eine Vorbereitung auf die Meditation sei, wie etwa eine geistige und körperliche Entspannung, und der eigentlichen Disziplin der Meditation, die dann Teil unseres Lebens wird und uns verwandelt. Wenn dieses wachsende Bedürfnis für ein solches Sich-Bewusstwerden in unserer modernen Welt weiterhin zunimmt – und nicht bloß zur Modeerscheinung absinkt, die von den Medien gefeiert wird – so müssen wir diesen Unterschied genau verstehen und berücksichtigen. „Ich bin so froh, dass ich eine solche Disziplin gefunden habe“, sagte mir eine junge Dame. Es ist also möglich, dass das Wort ‚Disziplin‘ nicht mehr ganz so bedrohlich auf uns wirken muss.

Weitaus furchterregender ist da für viele Menschen der Makel, der der Religion anhaftet.

Denjenigen, die in der Meditation einen geistigen Weg sehen, und die verstehen, dass sie eine sehr reine Form des Gebets ist, fällt es nicht weiter schwer, die geistigen Früchte, die die Meditation in sich birgt, und damit verbunden auch die körperlichen und psychologischen Vorteile, die sie für uns bereit hält, voll anzuerkennen. Eine Abnahme des Stresses wird dann als den Beginn des Friedens verstanden, der alles menschliche Verständnis

überschreitet. Die Klarheit, die man hat, um Probleme zu lösen, ist dann die Gabe eines echten Urteilsvermögens, so wie es aus der Reinheit des Herzens aufsteigt. Bessere Beziehungen untereinander und die Sorge um das eigene Wohlergehen können sich dann eher in uns entwickeln, weil wir in der Lage sind, mehr Liebe zu geben und mehr Liebe zu empfangen. Es ist die geistige Frucht der Geduld, wenn man anderen gegenüber aufmerksamer und mit größerer Aufmerksamkeit bei der Arbeit sein kann. Man ist nicht mehr so stark vom Alkohol oder anderen ‚entspannenden‘ Drogen abhängig, weil wir in uns die Quelle finden, die echte Freude hervorbringt. Wir können besser Maß halten, wo wir vorher unmäßig waren, weil wir disziplinierter mit uns selber sind, und auch vor allem, weil wir zur Selbsterkenntnis, die die bedeutsamste aller Erkenntnisse ist, gelangen. Sie ist dann die eigentliche Grundlage für die höchste Erkenntnis, die Erkenntnis Gottes, die uns zuteil wird, wenn wir am göttlichen Leben teilnehmen. Auf Grund der Selbsterkenntnis können wir jede Art von Informationen und Sachkenntnis, die wir uns erworben haben, durchleuchten und richtig einstuft. Ohne diese Selbsterkenntnis besteht die Gefahr, dass alles, was wir gelernt und uns erarbeitet haben, Schaden leidet. Wir sind dann leicht wie einer der einfältigen Experten, die, seitdem es Institutionen gibt, uns das Leben bloß stressiger und schwerer machen, und die die Welt immer wieder mit ihrem Starrsinn geplagt haben.

Heutzutage steht es dem Einzelnen frei, ob er nun einer Religion folgen will oder nicht, und in unserer modernen Kultur ist sie ein ganz privates Anliegen. Ein vernünftiger Mensch wäre gewiss nicht dazu bereit, zu einer Gesellschaftsform zurückzukehren, die rein theokratisch gelenkt wird, und unser säkularisiertes Zeitalter bietet uns viele Vorteile. Fälschlicherweise sieht man jedoch, was die Religion angeht, im Säkularismus oft nichts weiter als die Ausscheidung und Verwerfung der Religion. Aber ein gesunder Säkularismus bringt uns die freie Wahl: es steht uns vollkommen frei, ob wir uns einer Religion anschließen wollen oder nicht, und das dehnt sich auch auf andere Lebensbereiche aus wie zum Beispiel, für welchen Lebensstil, welche sexuelle Orientierung und

ästhetische Werte wir uns entscheiden wollen. In unserem Lehrgang wurde die Meditation nicht so dargestellt, als habe sie keine religiöse oder geistige Bedeutung. Aber sie wurde auch von einer wissenschaftlichen Warte aus betrachtet, und es stand dann den Teilnehmern offen, ob sie nun die Übung mit dem Glauben, den sie hatten, in Beziehung bringen wollten. (Jeder Mensch glaubt an etwas und hat gewisse Wertvorstellungen). Die Meditation verträgt sich mit jedem Glaubenssystem, das bestimmten universalen Wertmaßstäben Rechnung trägt – wie etwa tolerant zu sein, andere zu akzeptieren und um das Wohl aller bemüht zu sein.

Daher kommt es, dass die Meditation die Integrierung fördert und am Arbeitsplatz dafür sorgt, dass alle gleichermaßen zu ihrem Recht kommen, und dies trifft auch auf unsere Gesellschaft als Ganzes gesehen zu. Ich lud wiederholt jemanden ein, der im geschäftlichen Bereich erfolgreich war, und der den Studenten dann erzählen sollte, warum er meditierte. Ich vermutete nämlich, dass sie vielleicht ein solches Vorbild eher ernst nähmen als das eines brotlosen Mönches, der nichts Besseres zu tun hat, als sich dem Müßiggang hinzugeben. Einer dieser eingeladenen Gäste ging auf die Vorteile ein, die die Meditation für ihn habe, und fügte hinzu, dass sie auch eine geistige Dimension für ihn enthalte. Er war Katholik und war der Meditation zunächst im Osten begegnet; aber er entdeckte dann zu seiner Freude, dass sie auch in seiner eigenen Tradition gefunden werden konnte. Einer der Studenten stellte ihm die Frage, wie er denn die Meditation im religiösen Sinne verstehe. Die Antwort, die Jose Maria gab, war die folgende: „Für mich als Argentinier ist das Fußballspiel ein wichtiger Teil meiner Religion. Auf dem Fußballplatz tragen die Spieler eines Teams alle einheitlich das gleiche Trikot. Auf ähnliche Weise tragen wir, wenn wir meditieren, vielleicht ein religiöses oder ein profanes Trikot, aber das hält uns nicht davon ab, trotzdem zusammen zu meditieren.“ Das will nicht heißen, dass das Trikot nicht seine Bedeutung hat, es hebt jedoch ebenfalls hervor, wie sehr das Spiel die Macht hat, alle miteinander zu vereinen.

Die enormen Probleme unserer modernen Welt verlangen von uns eine gewisse

Weisheit, geistige Disziplin wie auch eine neue Einfachheit. Wir brauchen an der Spitze führende Leute, die das erfasst haben und wissen, was in den Institutionen der Finanz- und Geschäftswelt, wie auch im Gesundheitswesen – und nicht zuletzt auch auf dem Gebiet der Religion erforderlich ist. Denn solche Menschen werden dann dafür eintreten, dass man diese Dinge aus einer neuen Sicht heraus betrachtet und anpackt, und das ist etwas, was so unbedingt notwendig geworden ist. Aber wenn man die alte Denkweise erneuern will, muss man auch den entsprechenden Mut dafür aufbringen – alte Geleise bieten, wenn sie sich einmal festgefahren haben, wie die alten Sünden auch, den größten Widerstand.

Die Studenten gaben, als sie ihren Kursus beendet hatten, ermutigende Anzeichen dafür, dass sie mit dem weitermachen wollten, was sie gelernt und begonnen hatten. Ich versuchte ihnen einzuprägen, dass dies weder von der Klasse, noch vom Lehrer abhinge, sondern von ihnen selbst; denn wie diejenigen, die meditieren, seit langer Zeit schon festgestellt haben – ‚die Erfahrung selbst ist die wahre Lehrerin.‘

In großer Liebe

*Lawrence*



**The Christian Meditation Newsletter**

erscheint viermal jährlich und wird *herausgegeben vom*  
International Centre of The World Community for Christian Meditation,  
St Mark's, Myddelton Square, London EC1R 1XX, UK  
Tel. +44 20 7278 2070 / Fax +44 20 7713 6346

Kontakt: [www.wccm.org](http://www.wccm.org)

(Copyright The World Community for Christian Meditation)

**Herausgabe der deutschen Fassung**

WCCM Deutschland  
Koordination: Christiane Floyd  
Nassauische Straße 23, 10717 Berlin, Deutschland  
Tel. +49 (0)89 / 680 209 14

Kontakt: [www.wccm.de](http://www.wccm.de)

Übersetzung: Margit Dahm