



# Ein Brief von Laurence Freeman OSB

Direktor der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation

*Dear Friends,*

Liebste Freunde,

Ich traf Juan, als ich Homeboy Industries in der Innenstadt von Los Angeles mit Mitgliedern unserer Gemeinde besuchte. Er ist Mitte zwanzig und ein junger Vater von Zwillingen. Als jemand Juan fragte, wie er zu einer unschönen Schnittwunde in seiner Wange kam, sagte er: "Es ist eine lange Geschichte". Angesichts seiner Vergangenheit ist es für ihn schwer, sich an die Vaterschaft anzupassen. Mit Hilfe von Homeboys hat er enorme Fortschritte gemacht. In kurzer Zeit gab ihm das "nomatterwhat (was auch immer)", das praktische Mitgefühl und die Offenheit dieser Institution, die sich der Intervention und Rehabilitation von Banden widmet, zum ersten Mal Hoffnung und Würde. Nichts hält eine Kugel auf wie ein Job" ist ihr Motto.

Juan wuchs mit einer süchtigen Mutter und einem abwesenden Vater auf. Sein Vorbild und einziger Freund war ein älterer Bruder. Viele Tage lang wussten sie nicht, wo sie

schlafen würden. Sie ergaunerten sich etwas zu Essen. Sie teilten ihre Kleidung und hatten zusammen drei Paar Unterwäsche. Als er auf Homeboys traf, machte er zum ersten Mal die Erfahrung, wirklich akzeptiert zu werden. Er hatte immer das Gefühl gehabt, dass er anderen im Weg, unerwünscht, lästig oder bedrohlich war. Langsam heilte sein zerbrochenes Selbstbewusstsein und seine Menschlichkeit tauchte auf, angeschlagen, aber funktionsfähig. Er hat nie den 18 Jahre langen Luxus erlebt, in einer sicheren Umgebung aufzuwachsen bevor er sich in die Welt wagt. Aber er hat ein kluges Lächeln. Er weiß, dass es einen Neuanfang für ihn gibt.

Nach unserem Besuch kehrten wir in das Paralleluniversum dieser Stadt zurück. Im schlimmsten Fall ist es eine Welt von auffallendem Reichtum, Glamour und Prominenz. Hinter beiden Universen lauert das Machtzentrum von Showbiz, Unterhaltung und Pornografie, das endlos süchtig machendes Material ausspuckt, um das phantasievolle Leben von reichen und armen Bewohnern von Los Angeles und etwa der Hälfte der Welt zu zerstören. Für alle, die in diesem einst paradiesischen Teil der Welt leben - immer noch schön und attraktiv wegen seiner endlosen Mischung aus menschlichen Kulturen und kreativer Energie - gibt es auch das absurde Monster des Verkehrs. Öffentliche Verkehrsmittel sind die letzten Optionen. Die glänzenden Blechdosen mit Einzelreisenden blockieren jedes Autobahnssystem wie ein Frankenstein der aus der Kontrolle geraten

ist. Die Leute reden darüber, als wäre es eine Person.

Irrealität und Unmenschlichkeit führen zu sozialen Absurditäten: Verkehr, globale Erwärmung, Drogenimperien. Illusion ist eine tödliche Absurdität. Nur harte Realität und die Kultivierung wahrer Aufmerksamkeit werden uns davon befreien.

### Die Tattoos des Herzens

Homeboys Industries hat einen speziellen Raum für die Entfernung von Tattoos, die die Stammsprache der Banden sind. Dies sind nicht nur süße Tattoos auf dem Bein, sondern auch Ganzkörperarbeiten, die rasierte Köpfe, Gesichter, Arme, Torsi und darunter umfassen. Ein neues Leben und ein neuer Job erfordern ein neues, weniger unsoziales Aussehen, und so durchlaufen die jungen Männer viele schmerzhaft Sitzungen, um diese Bindungen an ihre Vergangenheit zu beseitigen.

Vielleicht tut unsere Meditation das Gleiche, aber es wäre eine weitere Verbrauchertäuschung zu denken, dass Meditation eine schnelle, einmalige Lösung bietet. Aber je früher wir anfangen, desto besser. Kinder haben weniger Gepäck.

Abhängigkeiten sind weniger ausgeprägt. In unserem Fall hängt die Genesung davon ab, wie unwirklich wir geworden sind. Für die meisten Kinder hat die Unwirklichkeit weniger Fortschritte gemacht, und so wirkt die Meditation unmittelbarer - vorausgesetzt, sie erhalten eine gute Anleitung und Unterstützung in der Praxis durch Lehrer oder Eltern.

In Südafrika habe ich mit einer Klasse von Neunjährigen meditiert. Ich habe gelernt, nach der Meditation nicht zu fragen, ob sie irgendwelche Fragen haben, da sie sich normalerweise auf die Glocke beziehen, die ich benutzt habe. Ich fragte: "Also, was hast du gefühlt...". Ein Junge hob die Hand: "Ich denke, das ist das längste Mal, dass wir in dieser Klasse ruhig waren",

sagte er. Der Lehrer fiel mir auf. Ein anderes Kind sprach und machte seltsame Bewegungen mit den Händen. Es sagte: "Während wir meditierten, benutzte ich meine Hände nicht". Sein Lehrer erklärte später, dass er von Videospiele abhängig sei, so schlimm, dass er oft zu müde sei, um morgens zur Schule zu kommen. Und selbst wenn er nicht vor dem Bildschirm stand, spielte er immer mental das Spiel. Während dieser wenigen Minuten der Meditation fühlte er sich von diesem Zwang befreit.

Es braucht Zeit, um die Tattoos von Gewohnheiten und Abhängigkeiten zu entfernen, die auf Geist und Emotionen wirken. So lange es auch dauern mag, das einfache Wissen, dass wir uns ernsthaft mit der Arbeit der Desillusionierung beschäftigen, ist befriedigend und rehumanisierend. Wir werden uns bewusst, wie wir die Gewohnheiten des chronischen Ungleichgewichts ablegen und gleichzeitig ein dynamisches neues Gleichgewicht entdecken.

### Balance zwischen Leben und Schuldenerlass

In allen Weisheitstraditionen - ist die Balance der universelle Schlüssel zur Bedeutung und Integrität, sowohl moralisch als auch physisch. Das Genie der Griechen war es, dies in der schönen Harmonie des menschlichen Körpers auszudrücken. Musikalisch, in einem Genie wie dem von Bach, lieben wir es, das Werk des Gleichgewichts und der Auflösung zu spüren, das tief in unsere Sinne eindringt.

Stress, die moderne Krankheit, ist ein Symptom für das persönliche und soziale Ungleichgewicht. Wenn es extrem wird, versuchen wir, seine Auswirkungen zu reduzieren, aber nur selten beschäftigen wir uns mit den Ursachen. Es ist schwer, in unserer schnellen und überaktiven Welt ein ausgeglichenes Leben zu führen. Also brauchen wir außergewöhnliche Maßnahmen, wie unsere Meditationszeiten

zweimal am Tag, um der sozialen Konditionierung entgegenzuwirken. Rythmus belebt das Gleichgewicht wieder. In Bonneveaux sehe ich, dass sich der Frieden und die Schönheit der Umgebung unmittelbar auf unsere Gäste auswirkt, aber die nächste und stärkere Kraft ist der Rythmus des Lebens. Das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele in einem täglichen Zeitplan der Arbeit, des nachdenklichen Austauschs und des Gebets ist heilende Medizin in unserer stressigen Zeit.

Arbeits- und Sozialgewohnheiten, die die geistige und körperliche Gesundheit untergraben, bilden eine Art von tiefsitzendem Tattoo und es erscheint schwierig davon frei zu sein. Geld ist ein anderes. Das Dollarzeichen ist tief in unsere Psyche tätowiert.

Simone Weil dachte, dass unsere soziale Krise auf das Fehlen eines Konzepts des wirtschaftlichen Gleichgewichts zurückzuführen ist. Müssen wir davon ausgehen, dass die Entstehung von Reichtum eine Welt von 2000 Milliarden schaffen muss, die einen Reichtum besitzen, der größer ist als das BIP von 152 Ländern zusammen? Die Erleuchteteren dieser wohlhabenden Individuen sehen, dass ein solches Ungleichgewicht schädlich ist. Aber so großzügig sie auch persönlich sein mögen, das systemische Problem bleibt bestehen.

In unserem Fundraising für Bonneveaux in den letzten drei Jahren wurde ich oft von Spendern über den kontemplativen Umgang mit Geld unterrichtet. Diejenigen, die Mittel haben, haben mehr Dollars gegeben. Aber als Jesus sah, wie eine arme Frau ein paar Münzen in den Tempelschatz steckte, verstand er, dass der wahre Wert des Gebens nicht messbar ist. Wenn jemand nach einem Gespräch mit einem Umschlag mit ein paar Banknoten für Bonneveaux zu mir kommt, fühle ich mich genauso bewegt wie durch eine große Spende. Alle Gaben für eine gute Sache drücken die christliche Idee des

Almosenspendens aus - eines der Elemente des Dreiklangs der geistlichen Praxis mit Gebet und Fasten.

Das Dollarzeichen ist tätowiert und schwer von unseren Erwerbs- und Hortungsinстинkten zu löschen. Aber es kann entfernt werden, indem man Geld verschenkt. Wer hat sich nicht besser gefühlt, als zu geben, anstatt zu horten?

Der periodische Schuldenerlass wird erstmals 2400 v. Chr. registriert. Im mosaischen Gesetz wurden alle sieben Jahre alle Schulden gegenüber Mitjuden vom Tisch gewischt. Alle 49 Jahre wurden alle Schulden und Knechtschaften im ganzen Land beendet. Ein Neuanfang ist für uns alle möglich - wie für Juan -, wenn wir an unser besseres Selbst glauben und anderen vertrauen. Natürlich erscheint eine solche radikale Einfachheit naiv, so wie die radikale Einfachheit des Mantra. Aber in der Armut des Geistes räumen wir unsere Schulden auf. Wir balancieren die Bücher wieder aus, indem wir die Tattoos der Bindung löschen. Das ist Arbeit, härter als jede halbe Maßnahme. Aber die Dividende der radikalen Armut ist unvorstellbar, über jeden Preis hinaus.

#### Gewalt: Ein Versagen der Vorstellungskraft

Die Politik wird heute von mehr und mehr Statistiken angetrieben. Lügen können leicht verändert werden um rational auszusehen, um die Unwissenden zu überzeugen, den Verstand zu verdrehen und falsche Nachrichten zu platzieren. Viele moderne Tyrannen haben diesen Trick wiederentdeckt. Kreative Vorstellungskraft hebt uns jedoch auf neue Ebenen der Realität und reinigt das Herz von der bloßen Fantasie. Wenn sich die Vorstellung in Fantasie verwandelt, gespeist von Begehren und Illusionen, taucht sie uns in eine Unterwelt, in der monströse Formen und unmenschliche Tendenzen entstehen. Dies ist das Tattoo der Verlogenheit, einer mächtigen Lüge, die, wie wir lernen, eine hochansteckende Krankheit ist.

Politiker haben immer die Macht der Fantasien genutzt, die in der Masse der Menschen aktiv sind.

Heute wird die Macht, Unwahrheiten in den populären Geist zu injizieren, durch das Internet vergrößert, wo sich die meisten Menschen versammeln, auf Millionen von Kanälen, während sie einst auf den Plätzen der Stadt zusammen kamen. Heute ist die Meditation ein unverzichtbares Gegenmittel gegen diese Krankheiten der politischen und kommerziellen Fantasie.

Simone Weil sagte: "Um sich auch der einfachsten Realitäten bewusst zu werden, müssen wir aufpassen."

Die Kirche ruft heute die Menschheit zur Vernunft auf, wenn es um unsere Umweltkatastrophe geht. Aber Papst Franziskus schrieb *Laudato si* nicht nur für Katholiken. Ebenso müssen alle spirituellen Traditionen die Krise des mentalen Ungleichgewichts angehen, indem sie ihre kontemplative Weisheit nutzen und sie ohne Rücksicht auf ihren Glauben teilen. Meditation zu lehren bedeutet nicht, Überzeugungen oder sogar die Religion selbst zu missionieren. Es lehrt *die* universelle kontemplative Kunst, die Kunst der Künste: reine Aufmerksamkeit. Es ist für institutionelle Religionen schwer zu verstehen. Der Dalai Lama und der Papst tun es. Der tibetische Führer ist ein Exilant, ein Flüchtling und politisch machtlos. Dennoch ist er zu einer der authentischsten religiösen Persönlichkeiten unserer Zeit geworden, nicht durch den Versuch, die Welt zum Buddhismus zu bekehren, sondern durch die Identifizierung der Universalien der Religion. In großem Leiden und großer Distanz bezeugt er die Möglichkeit, universell *und* loyal zur eigenen Wurzelidentität zu sein. Er wird wegen seiner Hingabe zum Weltfrieden geliebt.

Ein weiteres Tattoo, das wir entfernen müssen, ist unsere Gewaltbereitschaft. Dies ergibt sich aus der Polarisierung und

der Weigerung, die Realität aus der Sicht unseres Gegners zu sehen. Aber die Übertragung der Aufmerksamkeit von sich selbst auf einen anderen erfordert einen Geist, der von unbewusster Projektion, Fantasie und allem Anhaften befreit ist.

John Main, der die Lehre der frühen christlichen Meister des Gebets aufgreift, sagte, dass "die Fantasie der Feind des Gebets ist". In der Arbeit des Mantra "verzichten wir auf den ganzen Reichtum des Denkens und der Vorstellungskraft", indem wir Gedanken "beiseite legen". Der kontemplative Geist erweitert sich durch diese Praxis und hilft uns, die Realität zu sehen, in der wir Teil sind. Und durch die Kontrolle der Fantasie wird die höhere, kreative Vorstellungskraft freigesetzt.

Jeder erfahrene Meditierende weiß, auch gute Ideen und Problemlösungen in der "Zeit der Arbeit" loszulassen. Unsere Aufmerksamkeit vom Mantra auf Ideen während der Meditation abzulenken, reaktiviert die Bindung und unterbricht das Werk der Armut und Einfachheit, zu dem wir aufgerufen sind, bis die Glocke ertönt.

Der Meditierende erfährt auch, dass das Fasten von Gedanken und Bildern die Kreativität und Rationalität wiederherstellt. Dann erkennen wir besser die einfalllose Absurdität von Gewalt. Das erste große Buch der westlichen Zivilisation, die *Ilias*, beschreibt, wie sich Griechen und Trojaner zehn Jahre lang wegen Helena massakrierten, an der niemand (außer einem) das geringste Interesse hatte. Die Ursache des Krieges war nicht Helena, sondern die Konkurrenz zu anderen Soldaten, Angst vor Scham, Macho-Haltung. Vier Jahre lang hat der Erste Weltkrieg in einem zivilisierten Europa eine ganze Generation von jungen Männern, zehn Millionen Soldaten und sieben Millionen Zivilisten niedergemetzelt. Die Kriegsziele wurden nie geklärt. Es war in der Tat eine "tödliche Absurdität".

### Schlechte Sprache

Solch ein kriegerischer Wahnsinn erzeugt ein Gefühl von Schwindel. Wir verlieren jegliches Gefühl für Balance und Proportion.

Das Verhalten von Führern, die von Macht berauscht sind und entschlossen, sie um jeden Preis zu erhalten, verdirbt die Sprache selbst. Die große evolutionäre Leistung des Homo Sapiens verkommt zur Kommunikation auf der Ebene von Grunzen und Klang-Bytes.

Das moderne politische Vokabular ist voll von abstrakten Wörtern: Nation, Sicherheit, Kapitalismus, Ordnung, Demokratie, Freiheit. Aber es sind nur Worte, keine Absolutheiten. Wenn man ein Wort in Großbuchstaben schreibt, beginnt es an Bedeutung zu verlieren. Leere Worte richten dann Verwüstung an und schaffen Verwirrung, einen Vorwand gegen die Wahrheit.

Die Wahrheit zu sagen, rettet Leben. Jesus sagte, dass die Worte, die er sprach, "Geist und sie sind das Leben" seien. Wenn man ihnen zuhört, "wirst du die Wahrheit erkennen, und die Wahrheit wird dich befreien". Ohne wahrheitsgetreue Sprache sinkt der soziale Diskurs auch im Zeitalter der Techno-Wissenschaften in Mythos und Monströsität. George Orwell stellte sich Mitte des letzten Jahrhunderts den Bau von Newspeak vor, einer Sprache mit begrenztem Wortschatz, die darauf abzielt, den Ausdruck jeglicher Ideen entgegen der offiziellen Ansicht zu reduzieren. Einer der Charaktere erklärte es in 1984 Winston, dem Rebellen, der es wagte, selbst zu denken: "Siehst du nicht, dass das ganze Ziel von Newspeak darin besteht, den Gedankenkreis zu verengen? Am Ende werden wir Gedankenverbrechen buchstäblich unmöglich machen, denn es wird keine Worte geben, in denen man sie ausdrücken kann."

Krieg bedeutet Frieden und Frieden bedeutet Krieg. Frieden bedeutet die Sicherung eines unausgewogenen Systems,

das die Privilegien einiger weniger bewahrt. Sicherheit bedeutet eine künstliche Stabilität, die auf Angst und Vorurteilen aufbaut. Die Fähigkeit, zwischen dem Realen und dem Unwirklichen zu unterscheiden, geschweige denn die Kraft der Wahrheit zu spüren, uns zu befreien, ist behindert und wird selbst zum Objekt des Misstrauens. Heute sehen wir die Generation einer zusammenhängenden Triade von Unwirklichkeit, die sich als fundamentalistische Wahrheit ausgibt: in der Politik, der Religion und der Leugnung des Klimawandels.

Das Gefühl der Unwirklichkeit, das durch die heutige politische Debatte unheimlich hervorgerufen wird, spiegelt sich in der Fantasiewelt der Massenwerbung wider, die Bilder einer kontinuierlichen Selbstbefriedigung und einer Welt egozentrischer Beziehungen bietet. Mit dem Aufkommen der Massenkommunikation haben wir eine ganz neue Dimension für die alte Sünde des Lügens erfunden. Aber der Kampf zwischen Wahrheit und Illusion ist beständig: "Die Wahrheit in der Liebe sprechend, wachsen wir in jeder Hinsicht in dem auf, der das Haupt ist, in Christus.... nachdem wir die Lüge abgelegt haben, lasst jeden von euch die Wahrheit mit seinem Nächsten sprechen, denn wir sind Glieder voneinander." (Eph 4).

Das Evangelium ist sowohl politisch als auch mystisch. Eine Sache, die es *nicht ist*, ist die Einhaltung von etwas Korruptem, Unwahrhaftem und Entmenschlichtem.

### Ist Meditation nützlich?

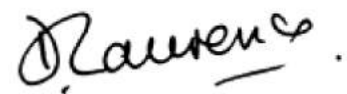
Macht die Meditation einen Unterschied? Nun, es ist nicht wie Poesie. "Poesie lässt nichts geschehen", sagte der Dichter WH Auden, "sie überlebt in dem Tal ihrer Entstehung, in dem Führungskräfte niemanden manipulieren wollen". Sogar Dichter artikulieren tiefe Einblicke, die eine ganze Gesellschaft inspirieren können. Aber Meditation macht einen

anderen Unterschied. Es verändert direkt den Meditierenden und, durch ihn oder sie, die Welt, in der sie sich bewegen. Stille ist die große Kraft der Transformation - universeller als die größte Poesie, weil sie tiefer wirkt als Sprache oder Gedanken selbst. Führungskräfte, wie Hausmeister, Leiter wie Getreue, jeder ist von der Meditation angezogen. Während der Meditation mag nichts passieren, aber radikaler Wandel beginnt - von innen nach außen. Es löst keine Probleme, wie z.B. Amtsenthebungs- verfahren oder Brexit. Aber es verändert den Ort, von dem aus wir mit den Problemen des Lebens umgehen. Mehr noch, es verändert unseren Verstand, reinigt die Türen der Wahrnehmung, zieht Projektionen zurück und beendet das Schuldspiel und die obsessiven Fantasien. Es befreit die kreative Fantasie, die für jede neue Ordnung unerlässlich ist. Es ist "gute Arbeit" - wie ich in meinem Buch Anfang des Jahres argumentiert habe: Gute Arbeit ist Arbeit, die das Beste in uns hervorbringt und Nutzen für andere bringt.

Mehr noch - im Kern - die Meditation und ihre Früchte machen uns liebevoller und lehren uns, wie die Liebe aus der reinen Quelle unseres Seins und allen Seins fließt. Es macht uns Mut, zu glauben, dass wir lebende Ikonen sind, nicht ein gescheitertes evolutionäres Experiment, das durch künstliche Intelligenz ersetzt werden soll. Wenn wir mit einer neuen Art der Wahrnehmung sehen, dass der Mensch nach dem Bild und der Gleichheit Gottes geschaffen ist, können wir wieder an die Inkarnation der Schönheit glauben - der Schönheit, die immer die Welt gerettet hat und wieder wird.

Mit viel Liebe Laurence Freeman OSB

In tiefer Verbundenheit



Übersetzung: DeepL Translator  
Lektorat: Susanne Wilke-Probst,  
Susanna Melzer



#### ***The Meditatio Newsletter***

erscheint viermal jährlich und wird *herausgegeben vom*  
International Office of The World Community for Christian Meditation,  
32 Hamilton Road, London W52EH, UK  
Tel. +44 208 579 4496

Kontakt: [welcome@wccm.org](mailto:welcome@wccm.org)

(Copyright The World Community for Christian Meditation)

#### ***Herausgabe der deutschen Fassung***

Gesellschaft für christliche Meditation, e.V.  
*Vorsitzende und Herausgeberin:* Christiane Floyd  
Nassauische Straße 23, 10717 Berlin, Deutschland  
Tel. +49 (0)30 8833555

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

(Copyright: Gesellschaft für christliche Meditation)