



## Betrachtungen in der Fastenzeit 2019

Montag erste Fastenwoche  
(Matthäus 25:31-46)

*Denn ich hatte Hunger und Du hast mir zu essen gegeben. Ich war ein Fremder und Du hast mich willkommen geheißen ... im Gefängnis und Du hast mich besucht.*

Nach seiner Wüstenerfahrung, die nicht nur „erfüllt“, sondern vom Geist überquoll, machte sich Jesus auf, seine Arbeit zu tun. Glückliche sind wir, wenn wir unsere Arbeit im Leben gefunden haben und wenn wir sehen, dass unsere eigentliche Arbeit nicht das ist, was wir bezahlt oder gelobt bekommen. Die Upanischaden zeigen, wie wir unsere wahre Arbeit erkennen können, und sagen, dass derjenige, der die Arbeit der Stille gefunden hat und weiß, dass Stille Arbeit ist, glücklich ist. Diese Arbeit bringt alle dauerhaften Früchte unseres Lebens hervor und braucht Zeit. Sie durchdringt auch langsam die gesamte Dimension der Zeit, in der wir leben, und hilft dem Ego, loszulassen. Dann produziert es auf natürliche Weise die Frucht der Weisheit in den unbewussten guten Taten, die im heutigen Gleichnis beschrieben werden. Das Gute hat keine Spur von Ego.

Das erste bekannte Zeitmessinstrument ist eine ägyptische Sonnenuhr aus dem Jahr 1500 v. Chr. Mechanische Uhren erschienen im 13. Jahrhundert. Heute messen wir die Zeit mit subatomarer Präzision, aber je genauer wir sie messen, desto weniger Zeit haben wir, scheint es. Es braucht Zeit, dieses in-die-Falle-locken des Selbst aufzuheben. „Nur durch die Zeit wird die Zeit erobert.“ Es gibt einen Moment, in dem wir wirklich verstehen, worum es bei Meditation geht: Wenn wir sehen, wie absurd es ist, sich über die mindestens zwanzig Minuten zweimal am Tag zu ärgern, indem wir behaupten, wir seien zu beschäftigt und auch zu ungeduldig, sich vom Stress der Zeitabhängigkeit zu lösen. Der Prozess des meditieren Lernens ist universell, aber jeder von uns hat eine einzigartige Art, seine Struktur zu leben. Einige tauchen vom ersten Tag an in die beiden Sitzungen ein. Andere messen die Meditationszeit in homöopathischer Dosierung ab - fünf Minuten an ein paar Tagen pro Woche. Letztendlich geht es nicht darum, wie viel wir tun oder wie viel Erfolg wir haben, sondern dass wir - in physischer Hinsicht, nicht als geistige Vorstellung - anfangen, still zu sitzen und die Arbeit der Stille zu tun.

Sitzen. Auf halbem Weg zwischen Stehen und Liegen. Du kannst in jeder Haltung oder Tätigkeit meditieren, aber du wärst eine Ausnahme, den kontinuierlichen Zustand erreichen, wenn Du nicht erst gelernt hast, zu sitzen. Wenn Du ruhig in einer ruhigen Umgebung sitzt, können sich die Gedanken beruhigen. Zuerst spüren wir das Gegenteil von Beruhigung: ängstlich, unruhig und verwirrt angesichts der pochenden Wellen geistiger und emotionaler Aufregung. Wir sehen, wie abgelenkt wir sind, suchen aber instinktiv nach Ablenkung durch neue Ablenkung. Das Loslassen der Gedanken ist die einfache Antwort, um diese Reaktion zu überwinden. Aber wir verwechseln es mit dem Ziel, den Geist auszulöschen, und fühlen uns gescheitert, wenn wir nach vierzig Sekunden immer noch abgelenkt sind. Wir entscheiden uns dann dafür, unsere Zeit nicht zu verschwenden, etwas Nützliches zu tun und die Meditation um weitere vierzig Tage zu verschieben.

Um sich nicht der Ablenkung zu ergeben, brauchen wir zwei Dinge: Ermutigung von außen, der wir vertrauen können; und echte Offenheit für Neues und Unvorstellbares. Da diese Zeit brauchen, brauchen wir die Tugend, welche die Japaner *gamon* nennen: Ausdauer, die Entschlossenheit, gegen den Gegenwind weiterzumachen, Niederlagen mit Geduld und Würde zu ertragen und so Misserfolge in Weisheit umzuwandeln. Als japanische Amerikaner während des Krieges interniert wurden, interpretierten ihre amerikanischen Kerkermeister ihr *gamon* als Passivität und mangelnde Initiative. In ähnlicher Weise können wir heute die gute Arbeit der Meditation als unrealistisch betrachten und sie als Wohlgefühl oder Entspannungsübung interpretieren. Dann vermischen wir jedoch die wirkliche Frucht der Arbeit der Stille: das Un-Bewusstsein echten Mitgefühls.