



## Betrachtungen in der Fastenzeit 2019

Mittwoch erste Fastenwoche: Lukas 11, 29-32

*Diese Generation ist eine böse Generation. Sie fordert ein Zeichen.*

Zeichen zu verlangen ist wie von einer Antwort zu erwarten, dass sie zugleich alle Aspekte einer Frage löst. Das hält uns in der oberflächlichsten Dimension der Realität gefangen. Wir verpassen die tiefere und befriedigendere Sinnhaftigkeit des Lebens und die Wahrhaftigkeit tiefer Erfahrung. Überwindet das, sagt Jesus zu den Abergläubischen und zu ihren besten Verbündeten, den Fundamentalisten.

Meditation lehrt uns durch unmittelbare Erfahrung, was Denken und Reden nicht vermögen. Ohne diese Dimension der Stille wird Kommunikation zu Geplapper und führt in Konflikte, die aus Verwirrung entstehen. "Wir sollten uns zusammensetzen und die Dinge klären", sagen wir in schwierigen Situationen. Genau das ist es, was wir in der Meditation tun. Es sieht zwar nicht so aus, bis wir es selbst ausprobiert haben.

In die Wüste gehen (*eremos*), warum hilft uns dies, besser in der Großstadt zu leben? Die Großstadt ist eine größere Illusion, als wir zugeben mögen. In der Wüste

gibt es nichts Reales zu betrachten außer der Natur selbst in ihrer einfachsten, reinsten Form. Woher wissen wir – das ist das Zeichen – dass das, was wir tun real ist? Vielleicht ist es die Erfahrung von Schönheit, in der Bedeutung, dass uns die ganze geheimnisvolle Gegenwart durchdringt, weil uns etwas berührt und verändert. Wir können Schönheit nicht leugnen oder erklären. Wir geben uns ihr hin. Unechte Schönheit verführt uns, aber das Unechte an ihr ist bald enttarnt. Die wahre Schönheit, der wir in der Wüste begegnen, enttarnt den Glamour der Shopping-Mall. Sobald wir das Falsche erkannt haben, sollten wir uns schleunigst davon befreien. Wenn nicht, umfängt uns die Illusion und macht süchtig.

Daher brauchen wir *Eremos*, Sitzen und Sein. Kinder lieben, zum Erstaunen ihrer Lehrer und Eltern, die inwendige Wüste. Für uns erfordert es ein Wiedererlernen. Wenn ihr nicht werdet wie kleine Kinder... Das Lernen beginnt mit der Körperhaltung. Der Körper ist das größte aller Zeichen, das ursprüngliche Sakrament, die wahrhaftige Schönheit (selbst wenn der Körper schon seinen physischen Höhepunkt überschritten hat). Ein ausgezehrer, abgemagerter Körper ist nicht weniger heilig und im Grunde schön als der gesunde und kräftige Körper, denn der Körper lügt niemals. Mehr noch als ein Zeichen, ist der Körper ein Ur-Symbol. Ein Zeichen zeigt nur etwas. Ein Symbol verkörpert es. Der Körper ist kein Abbild Ihrer selbst. Aber der Körper verkörpert *Sie*.

Die Art wie Sie in der Meditation sitzen, drückt Ihre geistige Haltung zur Sitzung, die Sie gerade beginnen, aus. Sie zeigt Ihnen unumwunden Ihre wahre Absicht und Erwartungen. Wenn Sie sich hängen lassen oder zusammensacken, tut das auch Ihr Geist, und dies macht die innere Aufrichtigkeit der Meditation schwieriger. Also sitzen Sie aufrecht. Dies hilft Ihnen auch besser zu atmen, was Sie wiederum ruhiger und wacher werden lässt. Falls Sie auf einem Stuhl sitzen, können Sie etwas nach vorne Richtung Stuhlkante rücken, so bleibt Ihr Rücken gerade. Vielleicht legen Sie ein kleines Kissen hinter sich. Wenn Sie groß sind, setzen Sie sich auf ein Kissen. Wenn Sie klein sind, legen Sie etwas unter Ihre Füße, sodass Ihre Beine im Knie einen rechten Winkel bilden. Sitzen Sie auf dem Boden, brauchen Sie vielleicht ein Kissen, damit Ihr Rücken aufrecht bleibt und die Knie den Boden berühren. Wenn Sie auf einem Meditationsbänkchen knien, halten Sie den Rücken aufrecht, die Hände auf Ihrem Schoß oder auf den Knien. Die Schultern entspannt, das Kiefergelenk locker, normale Atmung, das Kinn leicht nach unten, damit der Nacken lang wird.

Was könnte schöner sein? Welch ein Zeichen für Sie und andere um Sie herum, dass wir nicht nach Zeichen Ausschau halten müssen, wenn wir sitzen und sind, wer wir sind.