



Betrachtungen in der Fastenzeit 2019

Donnerstag erste Fastenwoche: Matthäus 7, 7-12

Bittet und es wird euch gegeben; sucht und ihr werdet finden; klopft an und es wird euch geöffnet!

Das Vertrauen in diesen Worten ist unerschütterlich. Aber vielleicht glauben wir sie würden eine unwirkliche Welt fantastischer Gastfreundschaft beschreiben, eine Welt voller happy ends. Das Universum ist jedoch nicht so einladend und zuvorkommend. Täglich schreien Kinder um Essen und kommen vor Hunger um, Unschuldige beten um Gerechtigkeit und werden übel behandelt.

Dennoch zwingt uns seine Autorität, unter unseren Zweifeln nach tieferen Bedeutungsquellen zu suchen. Suchen wir tiefer, scheint es bald, dass wir uns im freien Fall in einen endlosen Abgrund befinden. An diesem Punkt wird die Reise in die Stille der Wüste sowohl anspruchsvoller als auch lohnender, weil wir ein Erwachen erleben, das wir nicht erwarteten.

Bis hierhin haben wir nur gelernt still zu sitzen in den vier vertrauten Dimensionen von Raum und Zeit – in einer aufrechten, aber bequemen Haltung. Während der Morgenmeditation fliegen Gedanken um uns herum wie Stürme. Am Abend wie Stechmücken und Juckreiz. Aber bald sehen wir, dass die Stille selbst in eine andere Dimension führt: eine Reise zu einem tieferen, merkwürdigeren, vertrauteren, mehr selbstbestätigenden und reicheren Sinn als wir uns jemals vorgestellt hätten. Wir fühlen uns aufgenommen auf dieser Reise: ein Gefühl des nach-Hause-Kommens, trotz der Fremdheit, ein echtes Angenommen Sein, kein falscher Trost.

Jeder Schritt auf diesem Weg treibt die in uns vorgehende Transformation voran. Unser Geist selbst wird klarer und liebender. Um diese Reise Schritt für Schritt zu gehen sprechen wir unser Mantra: Ein Wort, das wir zunächst im Verstand vordergründig und schließlich im Herzen nachhaltend wiederholen. Durch unsere tägliche Übung gehen wir weiter vom Sprechen zum Hören. Diese innere Entwicklung spiegelt sich in weitreichenden Veränderungen: wie wir mit Menschen interagieren, wie wir mit unserer Arbeit oder der Zeit umgehen. Wir erkennen Sinn in Dingen, die uns zuvor nur widersprüchlich oder absurd erschienen. Der scheinbare Nonsens es zu sprechen lässt uns aus unserem tiefsten Inneren empfangen, worum wir bitten, auf leichten Schwingen erhebt sich Weisheit.

Das Wort, das wir empfehlen, ist *Maranatha*: Ein heiliges Wort in der Tradition des Evangeliums, es ist aramäisch, die Sprache, die der historische Jesus sprach. Das Wort bedeutet "Komm, Herr". Aber da das Mantra dazu dient alle Gedanken beiseite zu legen, selbst den Gedanken an seine eigene Bedeutung, und weil das Sprechen des Mantra die Arbeit des Schweigens ist, denken wir nicht an seine Bedeutung, wenn wir es sprechen. Für den plappernden Geist ist dies erfrischend anspruchsvoll. Sie können auch ein anderes Wort wählen, aber die gleichen Regeln gelten für jedes Wort, das als Mantra genutzt wird – es ist besser, wenn es kein Wort Ihrer eigenen Sprache ist und am besten spricht man dasselbe Wort ununterbrochen während jeder Meditationszeit, Tag für Tag. Dies lässt den Samen tief einwurzeln und ermöglicht Wachstum, "wir wissen nicht wie", wie es im Evangelium heißt.

Meditation führt uns durch das Dickicht aus unseren Gedanken, Vorstellungen und Gefühlen. Es ist ein enger Pfad – aber besser ein enger Pfad durch das Dickicht als gar kein Pfad. Das Mantra ist ein kurzer Schritt, aber ein großer Sprung des Vertrauens. Jedes Mal, wenn wir zu ihm zurückkehren, gehen wir einen weiteren Schritt auf diesem Pfad. So lange wir ihn auch verlassen mögen im Gestrüpp von Ängsten und Sehnsüchten, so sind wir doch glücklicherweise niemals mehr als einen Schritt davon entfernt auf den Pfad zurückzukehren: wir beginnen einfach wieder damit das Mantra zu sprechen. Diese Unmittelbarkeit führt uns ein in die Dimension des gegenwärtigen Augenblicks. Hier werden Bitten und Empfangen eins.

Laurence Freeman OSB

(Übersetzung: Tobias Schnabel)