



Betrachtungen in der Fastenzeit 2019

Mittwoch, vierte Fastenwoche : Johannes 5:17-30

Ich suche nicht meinen Willen, sondern den Willen dessen, der mich gesandt hat.

Zentriertheit im anderen: eine Vorstellung, die für uns schwieriger ist als Zentriertheit in uns selbst. Wir sind alle mit dem egozentrischen Geisteszustand besser vertraut, obwohl wir normalerweise eher bereit sind, andere dafür zu beschuldigen, als ihn in uns selbst zu erkennen. Sein Gegenteil ist der Kern jeder Weisheitslehre und die grundlegende Dynamik der Meditation.

Die Wahrheit – dass wir am besten leben und am ehrlichsten wir selbst sind, wenn wir uns an anderen und nicht an unseren eigenen Interessen orientieren – ist schwer zu üben. Doch nach und nach, und mit vielen Rückfällen, während die Reorientierung unseres Geistes, unserer Gefühle und Motivation uns in diese neue Richtung bewegt, entdecken wir eine neue Form des Glücks. Eine neue Ebene des Sinns im Leben entsteht. Wenn wir die Meditation richtig verstehen, lassen wir uns auf diesen Sinneswandel von ganzem Herzen ein und lernen, die Aufmerksamkeit von uns selbst abzulenken.

Zuerst und noch für einige Zeit scheint es, dass wir mit einem gewaltigen Gegenwind zu kämpfen haben. Die Aufmerksamkeit richtet sich häufig auf die Gedanken, Pläne und Erinnerungen, die wir mit dem Mantra beiseite legen wollen. Wie ein Welp, der stubenrein werden soll, macht der Verstand immer wieder den gleichen Fehler. Es erfordert weder Zwang noch Strafe, sondern eine große Geduld, die die Liebe widerspiegelt, die wir dafür empfinden. Sorgen, die uns jetzt drücken, sowie altbekannte Ängste kommen immer wieder zurück und fordern unsere Aufmerksamkeit. Es erscheint sehr plausibel, dass wir unsere Zeit am sinnvollsten nutzen könnten, indem wir unsere Probleme lösen oder neu ana-

lysieren. Bald erkennen wir jedoch, dass wir die Kunst lernen müssen, unsere Aufmerksamkeit zu lenken, da sonst jeder Gedanke oder Plan – auch solche, die das Wohlergehen anderer betreffen – schnell von Egozentrik vereinnahmt wird. Das Mantra trainiert unseren Geist sanft, aber konsequent auf eine höhere Ebene von Aufmerksamkeit, die im anderen zentriert ist, was wiederum uns selbst und allen Aspekten unseres Tuns echte Vorteile bringt.

Die Meditation ist eine gute Arbeit, denn sie bringt das Beste in uns zum Vorschein und schafft Vorteile für andere. Was wir in unseren Meditationsübungen tun, trägt also Früchte in der gesamten Bandbreite unserer bewussten Wahl und Tätigkeit; es verwandelt aber auch unsere unbewussten Gewohnheiten im Denken und Fühlen.

So kommt ein neuer Horizont in Sicht. Wir erkennen die natürliche moralische Ordnung der Wirklichkeit, die grundsätzliche Gutheit des Universums, das selbst das ultimative gute Werk ist. Das spiegelt sich in unserem Instinkt für Konsistenz wider – in Treue, Gerechtigkeit, Wahrheit und Freundlichkeit – in allem, was uns betrifft: in Körper, Geist und Sprache. Auch wenn wir die Folgen unserer Worte und Taten erkennen und unsere Verantwortung so sehen, wie sie wirklich ist, spüren wir, dass wir nicht nur unserem eigenen Willen folgen. Es gibt einen Willen im Universum, der ganz im anderen zentriert ist, und der im Innersten der Wirklichkeit verankert ist. Lao Tse nannte es den Weg. Jesus kannte es als den Vater.

Laurence Freeman OSB

Übersetzung: Christiane Floyd
(mit www.DeepL.com/Translator)