

## Betrachtungen zur Fastenzeit 2020



### Mittwoch erste Fastenwoche

Meditation ist eine universelle Weisheit. Sie steht im Zentrum aller großen religiösen Traditionen als eine herausfordernde Anerkennung der wahren Natur der Menschheit. Sie drückt eine radikale Einsicht in unsere wesentliche Einfachheit aus. Es geht nicht um Theorie – auch wenn es um sie herum viele Ideen und philosophische Systeme gibt. Aber bei der Meditation geht es nicht darum, eine komplexe Theorie zu beherrschen, oder sich in ein arkanes Wissen zu vertiefen. Sie ist nicht an ein bestimmtes Glaubenssystem gebunden; dennoch können wir gültig über hinduistische, buddhistische, jüdische oder christliche Meditation in einer Weise sprechen, die sowohl ihre Universalität, als auch ihre vielfältigen Manifestationen bestätigt. Mit einigen Vorbehalten (z. B. der Trennung vom Konsumverhalten) können wir auch von säkularer Meditation sprechen.

In diesem allumfassenden Licht praktiziert, entwickelt die Meditation eine Glaubensgemeinschaft, die sich aus Menschen unterschiedlicher Glaubensrichtungen zusammensetzt. In einer Welt, die in Spaltungen zerfällt, die häufig das Existenzrecht anderer verneint, ist Meditation eine beständige Weisheit von höchstem Wert. Die Unterscheidung zwischen Glauben und Überzeugung, die so oft verwechselt werden, hilft, die gemeinsame Basis zu erkennen, auf der wir mit der gesamten Menschheit stehen.

Die Herausforderung besteht einerseits darin, diese Weisheit nicht zu verdummen, um den Verkauf anzukurbeln, andererseits darf sie weder esoterisch noch fachspezifisch klingen. Die Entdeckung, dass Kinder meditieren können und dabei eine unerkannte Gabe der inneren Stille und Ruhe besitzen, die Erwachsene oft vergessen haben, ist ein großer Gewinn für jeden, der die Gabe der Meditation auf breiter Basis teilen möchte. Wer kann das Schweigen einer Gruppe von Kindern in tiefer Meditation als ein lebendiges Zeichen des Geistes, der kommt, um uns zu lehren, ignorieren? Wer kann sich nicht berühren lassen, sich nicht zum Staunen bewegen lassen?

Eine kontemplative Praxis ist etwas, das wir um ihrer selbst willen tun, aus einfacher Liebe, nicht zur Belohnung. Jeglicher Nutzen ist ein Nebenprodukt und nicht der Grund für die Praxis. Von Kindheit an kann sie also Kinder auf ein ausgewogenes und harmonisches Leben vorbereiten, in dem sie bereit sind, die Gefahren von Extremismus und Sucht zu vermeiden. Sie ist auch reformierend für diejenigen, die bereits vom Weg abgekommen und einem dysfunktionalen, oft selbstzerstörerischen Lebensstil verfallen sind. Die Kontemplation bringt uns wieder ins Gleichgewicht. Sie unterstützt uns im Leben des *via media*, des 'schmalen kleinen Wegs von Jesus' Lehren, der zur Quelle des Lebens führt.

Alle Weisheitstraditionen bekräftigen den Wert und die Notwendigkeit, einen Mittelweg zu leben. Extreme zu vermeiden bedeutet jedoch nicht, sich nicht für ein Leben der Banalität zu entscheiden, wie eine Kultur, wie die unsrige, die süchtig nach Stimulanzien und Neuheiten ist, glaubt. Der Mittelweg zwischen den Extremen wird immer schärfer, eine feine Messerschneide der Mäßigung. Schließlich verschwindet die Kante ganz, so wie ein 'Punkt' in der Mathematik, von dem gesagt wird, dass er zwar Position, aber keine Größe haben soll. Das sehr kleine, wenn es über die Messerschneide des Mittelweges fällt, wird sehr groß, in der Tat, unendlich erweitert.

Laurence Freeman OSB

(Übersetzung: Susanne Wilke-Probst)