

## Betrachtungen zur Fastenzeit 2020



Montag zweite Fastenwoche

Es ist schwer, zu meditieren, wenn wir Zahnschmerzen haben oder von Traurigkeit, Hunger oder sogar mit einer laufenden Nase belastet sind. In den Tagen des kollektiven Glaubens haben die Menschen den Rat besser verstanden, sich gesund zu halten, so dass sie beten konnten. Heute, wo es uns schwer fällt, über 'meine Erfahrung' hinauszugehen als Test und Bedeutung von allem, gelangen wir zur Meditation als Werkzeug für 'Wohlbefinden'.

Vielleicht liegt das Problem darin, dass wir am tiefen Ende einsteigen müssen. Wir haben so wenig gute oder spirituelle Ausbildung, die uns auf das Leiden oder auf die Disziplin einer anders-zentrierten Praxis, wie der Meditation, vorbereitet. Doch da wir so viel verloren haben, was dem Leben Sinn und Gleichgewicht gibt, müssen wir in das tiefe Ende einsteigen und mit der Meditation beginnen, wann und welchen Grund wir auch finden können. Wenn wir durchhalten, werden wir schließlich feststellen, dass die Erfahrung selbst uns eine unbezahlbare Lektion lehrt: über unsere Erfahrung hinauszugehen.

Angenommen, Sie meditieren regelmäßig. Das Leben ist ruhig, gleichmäßig, heiter und vielversprechend. Dann bricht ein Leiden über Ihr Leben herein – der Tod eines geliebten Menschen, ein persönlicher Verlust, eine Trennung, eine Ablehnung oder eine Krankheit - und ein eisener Bolzen dringt in die Seele ein. Sie meditieren weiter, weil die Praxis – unabhängig davon, in welchem Teil des Wachstumszyklus Sie sich zu diesem Zeitpunkt befinden – sich in Ihre Haut und Ihren Biorythmus eingearbeitet hat. Sie sind jetzt ein Meditierender: Es ist so sehr ein Teil von Ihnen wie das Atmen. Aber wenn Sie sich hinsetzen und versuchen, das Mantra auszusprechen, scheint Ihr Geist noch stärker abgelenkt zu sein, als an Ihrem ersten Tag der Praxis. Trailer von noch nicht gesehenen Szenen blitzen durch Ihre Vorstellung. Angst, Trauer, Wut, Traurigkeit werden losgelassen, und wie eine Bande von Schlägern dringen sie in Ihren inneren Raum ein und zerstören Ihren geordneten persönlichen Bereich.

Sie wissen, dass es passiert und dass es vorbeigehen wird. Aber wann? Es gibt Momente, wie eine sonnige Pause an einem stürmischen Tag, in denen man sich im Frieden des Herrn wiederfindet und weiß, dass die Freude dort immer größer wird. Dennoch geht der Kampf des Denkens und Fühlens verloren. Der Aufruhr der Gedanken ist nicht aufzuhalten, weil er von Gefühlen kommt, die nicht kontrolliert werden können. Man kann nicht mit ihnen argumentieren. Wir sagen: 'Das ist eine unsinnige Idee,' oder, 'Es ist nicht der Mühe wert, ich kann jetzt nichts tun.' Aber die Gefühle in der Herzzone und im Solarplexus, die diese Gedanken manifestieren, haben ihr Eigenleben.

In solchen Zeiten erfahren wir, warum Jesus sagte: 'Macht Euch keine Sorgen, beruhigt Eure besorgten Herzen, vertraut mir,' wohl wissend, wie schwer das ist. Doch für die gläubige Person macht es einen großen Unterschied, sich an die Lehren zu erinnern. Es ist so schwer, zu warten, ohne Forderungen oder Erwartungen, ohne Ängste oder Hoffnungen, so schwer, nicht für eine ungewisse Zukunft zu planen, die wir erst phantasievoll konstruieren müssen, bevor wir darüber phantasieren können. Es ist die Unwirklichkeit von all dem, was so schwer ist...und ermüdend. Wir sind im Konflikt: Wir stellen uns hilflos vor, was passieren könnte, werden von der Hoffnung in die Verzweiflung geworfen; aber wir fürchten auch das Ende der Wartezeit, weil es tatsächlich das Schlimmste sein könnte, was wir uns vorgestellt haben.

Irgendwo in alledem klingt das Mantra, und etwas lehrt uns.

Laurence Freeman OSB

(Übersetzung: Susanne Wilke-Probst)