



Reflexionen in der Fastenzeit 2021

Freitag nach Aschermittwoch

Das zweite der monatlichen Bonnevaux-Gesundheitsseminare unter der Leitung von Dr. Barry White fand am Dienstag online statt. Es hat eine große Fangemeinde angezogen, wegen seines tiefen, ganzheitlichen Verständnisses davon, was Gesundheit bedeutet, und weil die Menschen während dieser Pandemie zweifellos besorgt und interessiert sind an ihrem körperlichen und geistigen Wohlbefinden. Er stellt die Meditation in den Mittelpunkt seines Modells von Gesundheit, was ihr eine vereinende Rolle bezüglich der verschiedenen Aspekte verleiht, über die er in späteren Vorträgen sprechen wird, wie Schlaf, Bewegung, Ernährung und Schmerz.

Barrys Gedanken zu diesem Thema haben sich über Jahre hinweg entwickelt und wir ernten jetzt die Ergebnisse davon. Das Denken mancher Leute zu einem Thema springt von Zweig zu Zweig und bleibt dabei auf der gleichen Ebene. Seines geht konsequent tiefer und zeigt das Wurzelsystem, das den ganzen Baum der Erkenntnis trägt. Diesmal hat mich besonders seine Einsicht beeindruckt, die auf John Mains Auffassung beruht, dass wir, um unsere Begrenzungen zu überwinden, sie zuerst akzeptieren müssen. Barry wandte dies auf unsere persönliche Gesundheit an. Manchmal müssen wir unsere körperlichen, geistigen oder charakterlichen Gebrechen einfach akzeptieren, sogar unsere Sterblichkeit. Doch auf geheimnisvolle Weise offenbart diese Akzeptanz neue Quellen und Wege der Heilung, und mit ihr kommt auch eine einzigartige persönliche Einsicht in die Bedeutung des Leidens.

Wir lernen diese Dinge am besten durch Erfahrung, die uns erlaubt, das Wissen, das sie mit sich bringt, so zu verinnerlichen, dass wir es niemals vergessen können. Nicht nur dramatische Ereignisse tun dies, sondern auch kleine ärgerliche Dinge, wie zum Beispiel, dass meine Internetverbindung immer wieder abbrach, wenn ich sprach. Bis dahin schien das WLAN zu halten; aber immer, wenn ich sprach, blinkte auf dem Bildschirm die ominöse Warnung 'Interconnection connection is unstable' auf, wie eine Nachricht, die aus dem dunklen Loch im Zentrum der Cloud entkommen war. Jedes Mal hoffte ich das Beste, aber unweigerlich brach die Verbindung ab, meine Worte verpufften im Äther und ich musste abwarten, ob und wann die Verbindung wiederhergestellt werden würde, was sie auch tat. Ich war innerlich nicht so instabil, dass ich mein Laptop auf den Boden geworfen hätte, aber nach der zehnten Unterbrechung war die vierte der Früchte des Geistes (Geduld) schwer zu finden. Zu diesem Zeitpunkt erkannte ich, dass es nichts zu tun gab, außer die auferlegten Einschränkungen zu akzeptieren, wer auch immer, wenn überhaupt, dafür verantwortlich war. Ich verstand bald, dass ich zwischen Audio und Video wählen musste und entschied mich zu Recht dafür, lieber gehört als gesehen zu werden. Der Kampf mit Frustration und Ungeduld war vorerst vorbei.

Einmal erzählte mir ein junger Mensch, dass er so lange erfolglos nach seinem "persönlichen Warum" gesucht hatte, aber dass die Meditation ihn lehrte, mit seinem Versagen, es zu finden, zu leben. Er war sich sicher, dass er es eines Tages finden würde, aber nicht auf die Art und Weise, wie er es sich vorgestellt hatte.

Wir würden die Fastenzeit verschwenden, wenn wir sie nur als einen Weg betrachten würden, uns mehr anzustrengen, unsere Willenskraft zu steigern und besser zu unserem persönlichen Warum zu gelangen. Eine kontemplative Fastenzeit erfordert - wie auch das Verständnis von Gesundheit, welches wir in den Seminaren erforschen - eine zentrale und regelmäßige kontemplative Praxis. Sie macht uns lernfähig. Wir lernen, dass wenn wir unsere Begrenzungen mit dem Ego bekämpfen, wir nur das Ego verstärken. Sie mit wahrer Selbstliebe zu akzeptieren, verwandelt sie in eine Brücke jenseits des Egos, in einen Freund jenseits zukünftiger Verirrungen.

Laurence

Übersetzung: Susanna Melzer