



Reflexionen in der Fastenzeit 2024

Dienstag der dritten Fastenwoche

Du bringst die Dinge immer wieder auf die Meditation zurück, sagte einmal jemand. Ich entschuldige mich nicht dafür, denn ich habe das Gefühl, dass ohne die Erfahrungsebene, die Meditation eröffnet, alles andere, was wir sagen, Gefahr läuft, nur Theorie zu sein - oder Gewohnheit oder Schlimmeres. Die immer neue Herausforderung besteht darin, anders darauf zurückzukommen, wie ein Musiker auf das Repertoire, das er liebt. Ich unterhielt mich einmal mit Yehudi Menuhin und wollte ihn gerade fragen, wie er sich dabei fühlt, immer wieder zu Bach und Beethoven zurückzukehren, den Säulen seiner Kunst; aber zum Glück verstand ich die Antwort, bevor ich eine so naive Frage stellen konnte. (Das wäre so, als würde man fragen, warum man zweiundfünfzig Jahre lang mit einer Frau verheiratet ist). Bei einer anderen Gelegenheit sagte er, dass die Zeit den Beziehungen eine Dimension verleiht, die keine andere Dimension der Realität erreichen kann. Ich sah die Wahrheit in seinen Worten, fragte aber nicht, warum. Ich vermute, es hat mit dem zunehmenden Gefühl der Sterblichkeit zu tun, das die Zeit uns verleiht.

Wenn ich über Meditation spreche, komme ich auch auf die wichtige Tatsache zurück, von der die Zukunft der Welt abhängen könnte, dass Kinder zur Meditation gehen wie die Enten zum Wasser und sie schlicht und einfach genießen, während ihre Älteren sie als eine übermenschliche Herausforderung sehen, die ihre Fähigkeiten übersteigt, und dazu neigen, sie zu verwässern - oder sie zu leugnen. Der einzige wirkliche Lehrer ist die Erfahrung; es hat also wenig Sinn, mit jemandem darüber zu streiten, der die Erfahrung vorverurteilt.

Es gibt verschiedene Wege zur Meditationspraxis. Echte Praktizierende sollten nicht miteinander konkurrieren, und wenn sie ihrer Hauptpraxis treu bleiben, werden sie sich aneinander erfreuen und voneinander profitieren. Alles, was zählt, ist: Öffnet sie uns für den Zustand der Kontemplation - Stille, Ruhe, Einfachheit - den einfachen Genuss der Wahrheit - jenseits von Gedanken, Worten und Vorstellungen. Nehmen wir das Mantra und machen wir eine Skizze, wie es uns dorthin führt.

Zuerst sagen wir es und entdecken die chaotische Disziplinlosigkeit unseres Geistes, unseren Mangel an Aufmerksamkeit. Es ist wie bei jemandem, der nach Wochen der Rekonvaleszenz eine Bergwanderung macht. Es ist anstrengend und man sollte es nicht übertreiben. Aber die Übung, die Rückkehr zum Mantra, stärkt den so wichtigen Muskel der Aufmerksamkeit. Schon bald ist weniger Anstrengung nötig, obwohl die Ablenkungen immer noch präsent sind, manchmal überwältigend, je nachdem, was wir gerade erleben und wie wir im Allgemeinen leben. Wir alle könnten tiefer und mit mehr Freude meditieren, wenn wir ein paar Änderungen in unserem Lebensstil vornehmen würden. Dann beginnt das Mantra in uns zu klingen und wir entdecken die natürliche Harmonie, die auf den tieferen Ebenen in uns herrscht. Wir lernen diese neuen Ebenen zum ersten Mal bewusst kennen. Das Schmecken des Friedens und der Freude, die bereits in uns sind, verspricht das Wunder, über Grenzen hinauszugehen (auch bekannt als ewiges Leben). Ob wir es nun so nennen oder nicht, wir beginnen, Gott zu erkennen. Wenn du auf einer christlichen Reise bist, wirst du Ihn erkennen. Die dritte Stufe ist nicht endgültig, denn sie führt uns über die Grenze in den Geist. Das Mantra zeigt seinen Zweck, wenn es subtiler und feiner wird und wir ihm zuhören, indem wir unsere Aufmerksamkeit immer mehr von Ablenkung und Selbstreflexion lösen, die die Wurzel des illusorischen Selbst sind.

Wenn man sich verirrt hat und die GPS-Batterie leer ist, greift man auf die alte menschliche Praxis zurück, Passanten nach dem Weg zu fragen. Man weiß schnell, ob sie einem helfen können. Im besten Fall erklären sie es so, dass du dir es merken kannst. Schlimmer ist es, wenn sie, wie die Iren, interessante, aber zu detaillierte Anweisungen geben. Am schlimmsten sind diejenigen, die nicht sagen können: "Ich weiß es nicht" und sich eine Antwort ausdenken. Selbst im schlimmsten Fall kann das Verlorengehen unseren inneren Orientierungssinn wecken. Wir sind nie wirklich

verloren.

Laurence Freeman

Übersetzung: Christine Bornhauser mit Hilfe von DeepL.com