



Reflexionen in der Fastenzeit 2024

Freitag fünfte Fastenwoche

Für die Reise, auf welche die Meditation jeden und jede von uns einlädt, gibt es eine einfache Landkarte. Diese hilft denen, die Angst haben, den ersten Schritt zu wagen, und ermuntert diejenigen, die ausgesetzt haben, wieder auf den Weg zurückzukehren. Die erste Stufe ist die Bekanntschaft mit unserem Gedankenkarussell und der exzessiven Zerstreutheit, die uns von Stille und dem einfachen Genuss der Wirklichkeit trennt, welche die Früchte der Aufmerksamkeit sind. Auch wenn man beim ersten Hindernis, das auftaucht, aufgibt – was häufig vorkommt – heißt das nicht, dass man nicht wieder beginnen kann – genauso oft, wie man aufhört. Dabei wird man den Wert der uneigennütigen Unterstützung schätzen lernen, welche einem das Meditieren mit anderen schenkt – die spirituelle Freundschaft.

Auf der zweiten Stufe treffen wir auf die Festplatte der Erinnerung. Dort ist unsere gesamte Geschichte gespeichert, ob wirklich oder eingebildet. Einiges davon unterdrücken wir möglicherweise, wie zum Beispiel Trauer, Groll, Angst oder Scham, die Leiden verursachen und uns aus unserem Unbewussten heraus kontrollieren. Das

Mantra bewirkt Heilung auf dieser Ebene des Bewusstseins, ohne dass dies – zumindest während der Mediation –Selbstanalyse erfordert. Tatsächlich wird Meditation ergänzend zu üblichen Formen der Psychotherapie eingesetzt, gerade weil sie die Aufmerksamkeit von uns selbst weglenkt. Das ist kein Davonrennen, sondern Verzicht auf Anhaftung. Heilung ist der Auftakt der Erkenntnis: „*Denn es ist nichts verborgen, was nicht offenbar werde, auch nichts Heimliches, was nicht kund werde und an den Tag komme*“ (Lk 8:17).

Dann gelangen wir zur Stufe des Egos selbst, zur „Quelle des *Ich-Gedankens*“, wie Ramana dies nannte. Dort treffen wir auf ein Gefühl, dass unser angeborenes Empfinden des Getrenntseins uns den Weg versperrt, obwohl wir uns nach dem Frieden der Einheit und der Nicht-Dualität sehnen. Es hat lange gedauert, diese Backsteinmauer zu errichten, und es dauert, bis die ersten Backsteine beginnen, aus der Mauer zu fallen. Tun sie das dann, so sehen wir durch die Mauer und finden uns in dem von Gott bestimmten Tempo auf der anderen Seite wieder, im Heiligen Geist. Hier lässt die Befangenheit des Ichbewusstseins dank Transparenz in der Erfahrung des Erkennens nach – wir sehen und erkennen uns selbst, auch wenn wir wissen, dass wir gesehen und geliebt werden.

Auf jeder dieser Stufen, bis wir vollständig in die Sprache der Stille der geistigen Dimension eintauchen, ist das Mantra unser treuer Lotse, der uns mit zunehmender Zartheit führt.

Was wichtig ist und was wir nicht vergessen dürfen: Haben wir eine Stufe erreicht und offenbart diese uns ihre Geheimnisse, so bedeutet dies nicht, dass sich die früheren Stufen verschließen. Die leichte Ablenkbarkeit unserer Gedanken bleibt bestehen, wenn sie auch deutlich reduziert und manchmal leichter zu überwinden ist. Heilung setzt sich fort, auch nachdem die tiefsten Wunden zuerst versorgt wurden. Und das Ego lebt im Alltag weiter, jedoch eher als Diener, nicht als Tyrann.

Das gilt auch für andere Wegearten des menschlichen Bewusstseins. Beispielsweise könnten wir sagen, dass wir die Reise in einem vor-zeitlichen Zustand der *Einheit mit allem* beginnen. Dieser ouroborosartige Geist wird sich in seinem Versuch, zu manipulieren, was dann eine fremde und bedrohliche äußere Welt wird, dem Zauber öffnen. Während sich der Geist weiterentwickelt, schaffen wir Geschichten – Mythen – um die Dinge zu erklären und im Zaum zu halten. Später erkennen wir, dass wir einen Schritt von ihnen zurücktreten können in eine rationale Objektivität. Folgen wir dem Weg weiter, so brechen wir durch in das bewusste Einssein der Nicht-Dualität.

Auf wundervolle Weise können jedoch alle Stufen geöffnet bleiben und in die nachfolgenden integriert werden. Ohne ein Gefühl des Zaubers wäre das Leben algorithmisch seicht wie das, was wir „künstliche Intelligenz“ nennen, doch eher als

„sehr schnelle Computer“ betrachten sollten. Ohne mystische Imagination würde dem Leben die grundlegende Sprache fehlen, die uns die Tür zu den großen Schriften und zu transzendenter Bedeutung öffnet. Ohne den Beitrag dieser anderen Ebenen wäre unsere Vernunft wie ein Klassenbester, der keine Freunde hat.

Laurence Freeman

Übersetzung: Cirsten Verleger