



Dearest Friends, ein Brief von Laurence Freeman aus
dem WCCM Newsletter September 2023

Wir beginnen zu spüren, wie groß der Einschnitt ist, den die Covid-Pandemie für unsere Welt bedeutet. Sie hat dazu geführt, dass wir Angst haben, uns zu outen und uns in die Komfortzone der virtuellen Zoom-Realität zurückziehen, und sie hat unser Vertrauen in authentische Autoritäten erschüttert. Für viele hat sie eine falsche Einsamkeit geschaffen, die die bereits bestehende Epidemie der Einsamkeit noch verschlimmert hat, die nur durch Innerlichkeit, wahre Einsamkeit in Einheit mit anderen, geheilt werden kann.

Und doch (Vorsicht vor einseitigen Erklärungen) hat sie gleichzeitig, während sie die Menschen in ihren Häusern gefangen hielt, vielen geholfen, tiefer nach dem inneren Raum der Kontemplation zu suchen. Das Online-Programm unserer Gemeinschaft entstand während des Covid speziell als "kontemplativer Weg durch die Krise".

In den ersten Monaten fiel mir auf, dass bei fast jeder Online-Veranstaltung ein bekanntes Gesicht anwesend war. Als ich später mit ihnen sprach, erzählte mir diese Person von der tiefen persönlichen Umkehr, die sie während der Abschaltung erlebt hatte. Jede Online-Veranstaltung vertiefte den Prozess. Als ich zuhörte, konnte ich die Zeichen dieser persönlichen Veränderung erkennen: eine größere Offenheit des Geistes und ein sanftes

Auftreten, ein Gefühl der Demut angesichts dessen, was sie durchgemacht hatten, eine neue Zärtlichkeit.

Es ist für alle die gleiche Botschaft, aber jeder nimmt sie anders auf: So wie der Wirtschaftsstudent, mit dem ich über sein Meditationserlebnis sprach und der mich lehrte, dass der Weg zu wahrer Metanoia nicht immer glatt verläuft. Er hatte mit einer täglichen Meditationspraxis begonnen, einmal pro Tag. Ich fragte ihn, was er von der "Arbeit des Mantras" hielt. Er sagte: "Nun, ich fühle, dass es richtig ist und ich fühle mich dazu hingezogen. Aber es ist schwierig". Daraufhin fragte ich ihn, was er tue, wenn es ihm schwer falle: Er sagte, er setze seine Kopfhörer auf und höre eine geführte Meditation oder sanfte Musik. Aber er war offen für eine Diskussion und schien am Ende dankbar zu hören, was ich oder jeder andere erfahrene Meditierende vorgeschlagen hätte: beim Mantra bleiben, sanft und vertrauensvoll, und die Kopfhörer abnehmen.

*

Glauben Sie mir. Selbst mit dem Mantra ist es eine Herausforderung, unter freiem Himmel zu meditieren, unter der heißen Sonne, inmitten einer Menge von Hunderten von jungen Menschen, während die, die dir am nächsten sind, in jeder Sprache und in maximaler Lautstärke "Happy Birthday" singen. Die zweiundzwanzig jungen erwachsenen Meditierenden (von Indonesien bis Mexiko), mit denen ich letzten Monat am Weltjugendtag teilnahm, hatten eine verrückte Idee. Wir saßen in einem Kreis auf dem Boden und hofften, mit unserem "Flash-Meditationsmob" ein Zeichen zu setzen. Ein Zeichen wofür? Dass



man nicht feierlich oder kirchlich sein muss, um den inneren Raum der Kontemplation zu betreten; dass Meditation ein Teil des Lebens ist wie Geburtstagsfeiern und Reisen und das Treffen neuer Leute.

Die Einheit unserer kleinen Blitzgruppe verband und, so hofften wir, bezeugte die ungestüme Menge um uns herum. Insgesamt repräsentierten die anderthalb Millionen junger Christen aus einer Rekordzahl von 200 Ländern die chaotische Katholizität der Kirche, ein riesiges Spektrum von Einzelpersonen, Gemeinschaften und theologischen Richtungen. Wer glaubt, die Kirche könne einheitliche Überzeugungen und Praktiken durchsetzen, sollte besser die Apostelgeschichte lesen und zum nächsten Weltjugendtag in Seoul kommen. Ich behaupte nicht, dass es das himmlische Jerusalem war - oft war es eher das irdische Jerusalem im globalen Maßstab. Aber als sich die Wellen freudiger junger Menschen mischten und durch die Straßen von Lissabon strömten, drängte sich mir die Frage auf: "Was ist das Wesentliche an dieser Erfahrung der Einheit? Nicht eine Fußballmannschaft oder ein Rockstar. Auch nicht nur eine theologische Vorliebe. Die Quelle einer solchen Einheit ist nicht leicht zu erklären. Sie liegt jenseits des Horizonts unserer Sichtweise. Aber dann erinnerte ich mich an Wittgenstein, den schwer verständlichen Philosophen des Einfachen. Er sagte, dass wir, um alle menschlichen Überzeugungen und Verhaltensweisen zu verstehen, den entscheidenden Unterschied zwischen dem, "was ausgedrückt werden kann, und dem, was nicht ausgedrückt, sondern nur gezeigt werden kann", berücksichtigen müssen. Denjenigen, die



Ich könnte mir keine politische Kundgebung oder Sportveranstaltung vorstellen, die so viele Menschen in einem solchen Ausmaß vereinen würde. Wenn es der Kirche nur besser gelänge, diese immanente Einheit in ihrem normalen Leben zu leben; und wenn die Medien objektiver darüber berichten würden, was diese einzigartige Art der Feier der Interkulturalität über das menschliche Potenzial aussagt

Natürlich handelte es sich bei dem gesamten Ereignis um eine Flash-Multitude von einer Million oder mehr, nicht zu verwechseln mit der Herausforderung des Normalen. Doch trotz der kurzen Woche der Super-Vitalität und der Größe des Ereignisses hatte es eine menschliche Dimension. Die jungen Meditierenden waren eine bunt gemischte Gruppe, die klein genug war, um die großen individuellen, sprachlichen und kulturellen Unterschiede zwischen uns - vom Investmentbanker bis zum Theologiestudenten - zu erkennen und anzunehmen. Sie war auch authentisch genug, um das Auge des Herzens für eine geheimnisvolle persönliche Präsenz zu öffnen, die gezeigt, aber nicht fotografiert werden konnte



Unser gemeinsamer Freund Jesus hat uns gezeigt, dass Einheit nicht Gleichförmigkeit bedeutet. Sie lässt sich nicht in eine Kiste zwängen, die eine äußere Kraft ersticken oder unterdrücken, kontrollieren oder eindämmen kann. Die lange Geschichte der sozialen und persönlichen Unterdrückung zeigt, wie widerstandsfähig die Einheit der Menschheit in Freiheit ist. Diese letztlich unbezwingbare Quelle der Einheit ist immer der Feind der unterdrückenden Kräfte. Dennoch scheint die düstere Fantasie von Orwells "1984" oder Simone Weils Prophezeiung einer "totalitären Bürokratie" heute in der Massenüberwachung und der Durchsetzung einer erbarmungslosen Kontrolle in China oder in den geheimen algorithmischen Würmern der Massenmedien immer realer. Anonyme Kräfte, die von Machtgier getrieben werden, können unsere heilige menschliche Freiheit und göttliche Katholizität nur zerstören, wenn wir sie gewähren lassen.

In ihrer perversierten Anwendung von Wissenschaft, Technologie und Medien wird die Sprache der Massenkommunikation zu Lügen und Unsinn, zu absurden Leugnungen des Offensichtlichen, die nur wenige zu entlarven wagen. Die Wahrheit wird zu alternativen Realitäten verdreht, der Frieden wird zum Ergebnis von Aggression, die Gerechtigkeit wird im Krieg der Partikularinteressen verraten, die Liebe wird zur Begierde, die Konversation zu einem Dschungellärm reduziert. Ohne die Verteidigung der Realität, für die der kontemplative Geist bereit ist, sich zu opfern, werden die besten Erfindungen des menschlichen Geistes in den Dienst der Götter des Mammons und des Nationalismus versklavt. Die schöpferische Vorstellungskraft wird vom Dämon des Stolzes besessen, um klinischere Mittel der Massenvernichtung zu entwickeln; Formen der "Kommunikation" werden absichtlich so gestaltet, dass sie verdunkeln, süchtig machen und polarisieren; die Geowissenschaften, die in der Lage sind, unsere selbstgemachten Krisen zu lösen, werden missbraucht, um die verbleibenden endlichen Ressourcen der Biosphäre auszubeuten; und die Wirtschaft, die in der Lage ist,

eine gerechtere Verteilung des Wohlstands zu erreichen, vergrößert die Kluft zwischen Arm und Reich und entfremdet uns alle von unserem gemeinsamen Zuhause auf diesem zerbrechlichen Planeten.



Rhetorische Listen unserer heutigen Probleme sind leicht zu erstellen. Doch wenn wir das Wesentliche erkannt haben und bereit sind, Fragen zu stellen, wie wir etwas verändern können - unser persönliches Leben oder das Schicksal der Menschheit - sollten wir die Analyse aussetzen und die erlösende Frage stellen, die einen echten Richtungswechsel einleitet. Der erste transformative Schritt der Genesung ist die Frage: "Was kann ich tun? Diejenigen, die sich in die jüdische Wüste aufmachten, um einen Propheten zu finden, fragten Johannes den Täufer: "Was sollen wir tun? Cassian und Germanus baten ihren Wüstenlehrer, "gib uns eine Praxis".

*

Es gibt viele Künste innerhalb der Kunst des Gebets. In gutem Glauben praktiziert, schließen sie sich nicht gegenseitig aus. Wie verschiedene Instrumente in einem Orchester, auch wenn sie scheinbar sehr unterschiedliche Mittel verwenden, führen sie alle in das eine Gebet des Geistes.

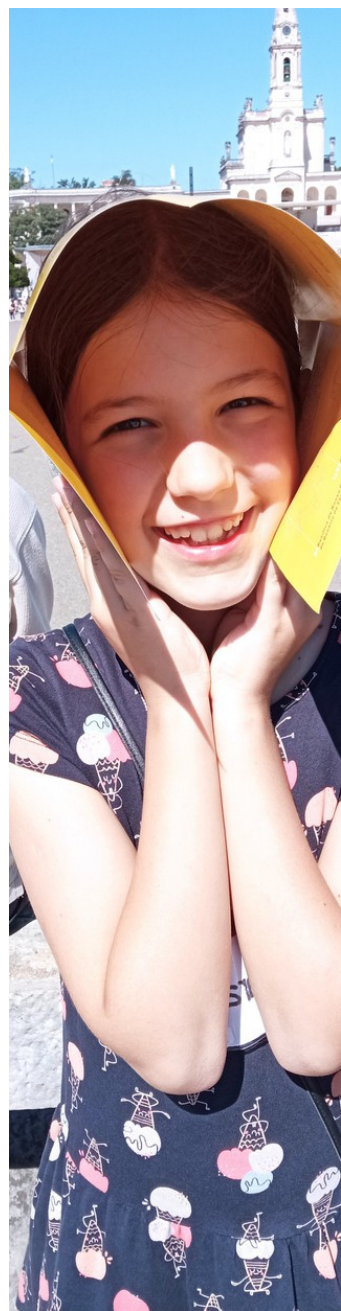
Es gibt die Kunst der Arbeit des Schweigens, die große Armut des Geistes, wie Cassian sie nannte, die unsere Gemeinschaft geformt und erneuert hat. Wir erlangen diese Armut, die erste Seligpreisung, durch den "Verzicht auf alle Reichtümer des Denkens und der Phantasie". Es ist das zentrale Verständnis von Gebet in der gesamten Wüstentradition: das "Ablegen der Gedanken". Wir teilten dies mit vielen der jungen Pilger in Lissabon, die sich inmitten der ständigen Aktivität und des Lärms nach Räumen der Stille und des Schweigens zu sehnen schienen.

Aber auch eine andere Art des Gebets, die Schriftlesung, die sich im Gegensatz dazu der Worte und der Vorstellungskraft bedient, ist mit dem Weg der Stille und des geistigen Stillhaltens bereichernd verwoben. Wir brauchen beides, wie ein Flugzeug zwei Flügel braucht, um auf Kurs zu bleiben.

Wenn das Sprechen des Mantras schwierig wird, widerstehen Meditierende, die ihre Kunst gelernt haben, der Versuchung, ihre Kopfhörer aufzusetzen. Selbst bei einem Gefühl des Scheiterns können wir das Werk des Wortes annehmen und genießen, "in Wohl und Wehe", und lernen, was es bedeutet, das Leben zu einer Pilgerreise zu machen, indem wir in allem ein Pilger sind. Dann profitieren wir von jedem Schritt, den wir auf unserem täglichen Weg machen, auch von den Rückschritten, indem wir die Freundschaft der anderen und die vielen nährenden Praktiken und Überraschungen, die den Weg bereichern, willkommen heißen.

Eine der nahrhaftesten dieser ergänzenden Praktiken ist die Kunst des Lesens von Weisheitstexten in einer Weise, die es ihnen erlaubt, uns zu lesen, unsere Lebensperspektiven zu verändern und uns zu zeigen, dass das Heilige überall ist. Wenn wir lernen, auf diese Weise zu lesen, verschmelzen die Texte im Laufe des Tages subtil, oft unmerklich, mit unseren Gedanken, unserer Sprache und unseren Erinnerungen. Wie Freunde, Gefährten und Lehrer werden sie zu unerschöpflichen Quellen der Weisheit.

Ende dieses Monats beginne ich eine Reihe von Online-Sitzungen mit dem Titel "Zwischen den Zeilen: Wie man die Bibel und andere heilige Texte liest". Das Lesen von heiligen Texten in der Art und Weise, wie wir sie angehen sollten, um ihre verborgenen Schätze zu entdecken, ist eines jener seltenen Dinge von großem Wert: etwas, das an sich eine gute Sache ist. Jedes



Mal aufs Neue eröffnet es neue Wunder des Bewusstseins, erfrischt immer wieder unseren müden Geist oder unsere niedergeschlagene Stimmung und bereitet uns gleichzeitig darauf vor, zur Meditation und zur wesentlichen Arbeit der Armut zurückzukehren.

Die Weisheit großer Texte wie der Bibel verwebt, verschmilzt und überschneidet sich mit denen anderer Traditionen. Die Weisheit ist eine Offenbarungssprache mit vielen Dialekten, vielen Zungen. Wenn wir diesen Spuren mit Geduld und Aufmerksamkeit folgen, verstehen wir, dass wir bereits Mitglieder einer großen Familie der Weisheit sind, die größer ist, als wir uns vorstellen können. Wir haben immer viel mehr Verwandte, als wir denken, und je mehr wir sie entdecken, desto mehr erfahren wir die grenzenlose Verwandtschaft mit den Lebenden und den Toten, mit den Fernen und den Nahen, den Erinnernden und den in der Erinnerung Verlorenen. Die ganze Menschheit gehört zur Familie der Weisheit, die sich in großen, über die Jahrtausende hinweg überlieferten Schriften ausdrückt. Wie bei einem großen Familientreffen, das verschiedene Generationen und Kulturen zusammenbringt, fühlen sich die verschiedenen Teile des Clans und jeder Einzelne bereichert, weil wir alle unsere Unterschiede in Einheit feiern. Jedes Mal, wenn wir einen heiligen Text lesen - nicht so sehr die Kommentare, sondern das Original -, feiern wir diese Einheit.



Aber für viele Kirchenbesucher und Anhänger anderer Religionen wird die Heilige Schrift nur vom Rednerpult aus gemurmelt und dann von einer Kanzel aus gepredigt, meist eher moralisch als mystisch. Ohne aufmerksames Hören gibt es kein verwandelndes Zuhören, und ohne Zuhören verkümmert der Muskel der Aufmerksamkeit, wie es in unserem Zeitalter der Ablenkung der Fall ist. Grundlegende Kenntnisse der Texte und Traditionen sind

notwendig: Weniger als die Hälfte der sich selbst als Christen in den USA bezeichnenden Menschen können alle vier Evangelien nennen. In unaufmerksamen Köpfen werden die halb gehörten, überpredigten Worte zu einem Wirrwarr. Die leeren Räume zwischen den Zeilen, die uns Raum zur Entfaltung und zum Aufschwung bieten, werden oft mit Slogans vollgestopft, und das Heilige wird schnell zum Politischen.

Worte, die wir zu kennen glauben, gehen zum einen Ohr rein und zum anderen wieder raus, ohne dass der Geist jemals durch die große Überraschung geweckt wird, die sich einstellt, wenn man neue Realitäten erkennt. Kafka beschrieb das wahre Lesen als "wie eine Axt für das gefrorene Meer in uns".

*

Für viele, vor allem die jüngere Generation, sind nicht nur heilige Texte, sondern jede Form des Lesens von einem Blatt erschreckend ungewohnt. Das lässt sie ihre Einsamkeit spüren. Eine Studentin erzählte mir einmal, dass sie es vorzog, in einem lauten Café an ihrem Computer zu lernen, weil sie die Stille in der Bibliothek unheimlich fand. Ein anderer erzählte mir, dass er den größten Teil seines Wissens aus YouTube bezog und so gut wie nie auf einer physischen Seite las. Aber nachdem er zu meditieren begonnen hatte, fühlte er sich allmählich dazu hingezogen, zum ersten Mal Bücher zu lesen. Er beschrieb aufschlussreich sein Gefühl für den Unterschied zwischen Wort und Bild. YouTube war einfacher, passiver, aber er behielt den Inhalt nicht sehr gut. Lesen war schwieriger, bot aber die Überraschung, "einem anderen Geist zu begegnen". Was er las, ging ins Langzeitgedächtnis ein. Dies deutet darauf hin, was der Heilige Bernhard meinte, als er davon sprach, dass das "Wort Fleisch wird", wenn wir uns ihm liebevoll widmen und ihm erlauben, vom mentalen ins Herzbewusstsein zu gleiten.

Der heilige Benedikt machte die tägliche Lektüre zu einer der drei Säulen im Leben der Mönche. In der Fastenzeit schrieb er eine zusätzliche Stunde vor. Dies ist umso überraschender, als die Alphabetisierungsrate im 6. Jahrhundert niedrig war, so dass viele das Lesen erst lernten, als sie lernten, das klösterliche Leben zu führen. Es war Teil des Gebetsunterrichts. Dennoch schien er der Meinung zu sein, dass alle Mönche lesen konnten - ja sogar sollten -, und wie viele Äbte seither musste er sie ermahnen, dies zu einer ernsthaften und regelmäßigen Praxis zu machen. Heute haben

viele vielbeschäftigte E-Mail-Benutzer in kontemplativen Gemeinschaften Mühe, "Zeit zum Lesen zu finden", genau wie ihre Kollegen in weltlicheren Berufen.



Warum wird in der kontemplativen Tradition so viel Wert auf das Lesen gelegt? Nicht, um uns zu Gelehrten oder Gewinnern von Quizsendungen zu machen oder um Prüfungen zu bestehen. Sondern weil der Prozess des aufmerksamen Lesens Licht auf unser Inneres wirft und uns verlockend in den inneren Raum zieht. Lesen ist für jeden von Vorteil, denn die geforderte Aufmerksamkeit führt zur Stille und damit zu einem klareren, weniger egozentrischen Geist. Für den kontemplativ Praktizierenden ist es ein wesentlicher Bestandteil seines Lebens. Jedes Kind muss lesen lernen. Als Kontemplative müssen wir lernen, auf diese Weise zu lesen. Ein wenig Training hilft uns, uns mit Schriften und Weisheitstexten auf eine transformative Weise auseinanderzusetzen. Ich hoffe, dass mein Kurs den Menschen helfen wird, dies für sich selbst zu entdecken, denn hier, wie bei jedem Lernen, ist die Erfahrung der Lehrer.

*

Die Kunst des Lesens ist die erste Stufe der Kunst des Gebets selbst, denn wie das reine Gebet hilft mir die "lectio", die Aufmerksamkeit von mir selbst zu nehmen und zu erkennen, dass das Wesen des reinen Gebets die auf den anderen gerichtete Aufmerksamkeit ist

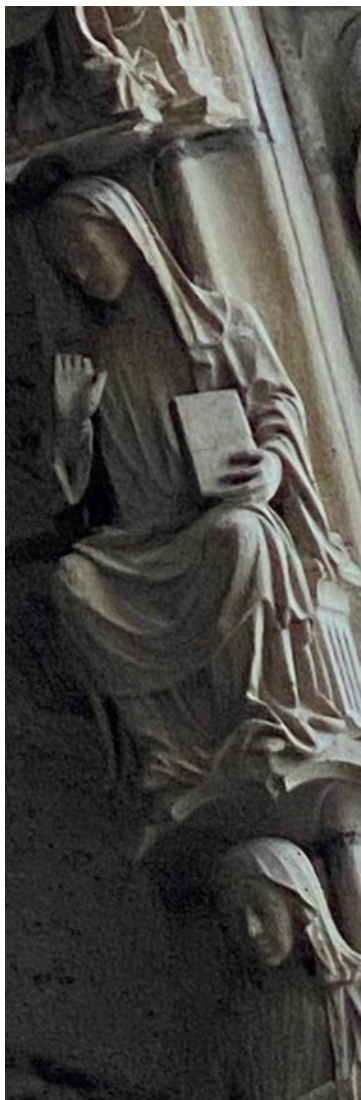
Diese Art des Lesens dient nicht der Unterhaltung oder Information. Sie dient der geistigen Schulung und der tiefen Bereicherung der Selbsterkenntnis. Es ist eine Entdeckungsreise, die zeigt, wie alle Beziehungen des täglichen Lebens - die, die wir

genießen, mit denen wir kämpfen oder von denen wir nur träumen, dass sie eines Tages eintreten - in größere und innerere Räume führen.

Das Lesen macht uns mit unserem eigenen Geist vertraut und schafft eine gesunde Beziehung zu uns selbst. Heilige oder schöne Texte gut zu lesen bedeutet, transparenter und ehrlicher mit uns selbst zu werden, denn sie erwidern unsere Aufmerksamkeit, indem sie uns lesen. Das Lesen spiegelt unseren Verstand, und der Verstand spiegelt das Gelesene. Aber bei den größten Texten sehen wir durch den Spiegel. Wir überschreiten die Grenze zwischen Sprache und Phantasie. Unsere "Beziehung zu Gott" wird von der Dualität befreit, wenn wir uns mit dem Beziehungsgeflecht, aus dem die Welt besteht, verbinden.

Eigentlich beschreibt dies einfach die menschliche Reise selbst. Die Meditation, unterstützt durch eine gute Ernährung und die Disziplin des Lesens mit anderen kontemplativen Praktiken und einer Verpflichtung zur Arbeit als Dienst, erklärt nicht, sondern zeigt uns, was Menschsein bedeutet. Dies unterstützt den lebenslangen Prozess der Metanoia, der unseren Geist und seine abgenutzten Gewohnheiten verändert und unseren Sehhorizont erweitert. Was wir sehen, ist das, was wir werden. In einer Kultur, die so süchtig nach Bildern ist wie die unsere, bietet das Wiedererlernen der Kunst des Lesens einen Weg zurück zur visionären Fähigkeit - jenseits der Bilder - des kontemplativen Geistes.

Bringt ihm eure eigene Person dar ... die Anbetung, die von Geist und Herz dargebracht wird. Passt euch nicht



länger dem Muster dieser Welt an, sondern lasst euch umgestalten und euer ganzes Wesen umwandeln. Dann werdet ihr erkennen, was gut, annehmbar und vollkommen ist. (*Röm 12,1-4*)

Wie kommt es zu diesem Ausmaß an Veränderung? Das Leben ist ein Buffet aus katastrophalen Ereignissen, unerträglichen Verlusten, berausenden Feiern und tiefgreifenden Heilungen. Doch die tiefgreifendsten Veränderungen vollziehen sich im Stillen, unbemerkt und unaufhaltsam und mit einem überwältigend sanften und großzügigen Sinn für Bedeutung. Weisheitstexte wie zum Beispiel das Tao Te Ching fordern uns auf zu verstehen, warum "Frieden und Ruhe die Welt regieren", selbst wenn wir die Welt in Aufruhr sehen. Und in einer Welt voller Terminkalender werden wir, wie in Psalm 46, daran erinnert, warum wir "still sein und wissen sollen, dass ich Gott bin".

In der kommenden Vortragsreihe möchte ich auch zeigen, dass die Lektüre dieser universellen Texte einen direkten Kontakt und keinen Kontakt aus zweiter Hand erfordert. Wir sollten sie mit unseren eigenen Augen lesen. Das setzt eine Quelle der Freude frei, die dem modernen Menschen so oft verschlossen ist, weil die persönliche Erfahrung so oft abgeschirmt und externalisiert wird. Um auf diese Weise zu lernen, müssen wir von den Bildschirmen weggelockt werden. Der Schlüssel ist einfach das, was uns Freude



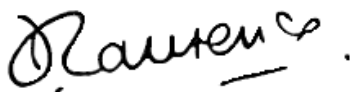
bereitet und uns lehrt, das Echte und
Unverpackte der Nachahmung
vorzuziehen.

Meditation und Orte wie Bonnevaux, an denen täglich meditiert wird, sind mehr als Fluchtwege vor den Problemen der Welt. Sie verweisen auf das Opfer der Aufmerksamkeit, das wir für das Reale bringen müssen, auch wenn es menschlich ist. Es geht nicht nur darum, leere Batterien wieder aufzuladen. Sie sind transformativ. Der Prozess der Metanoia, der mit der gemeinsamen Meditation begonnen hat, setzt sich zu Hause und am Arbeitsplatz fort. Die Erfahrung des Selbst und seine neue Sichtweise sind frei und befreiend für diejenigen, die das Risiko der täglichen Praxis eingehen und jeden Tag in der Transformation leben. Der Weg ist die größte Herausforderung: dem Einfachsten zu vertrauen, was wir finden können.

Die kontemplative Erfahrung, die durch die Zwillingspraxis der Meditation und der heiligen Lesung genährt wird, vereinfacht alles. Sie lässt das Paradoxon der Wirklichkeit wie eine Blume aufgehen und die Samen keimen, die zu den Früchten des Geistes werden. Auf wunderbare Weise verschmilzt die Meditation mit dem täglichen Leben. Und die Orte wie Bonnevaux, an denen wir die Pilgerreise der Metanoia erlernen und zur Auffrischung der Praxis zurückkehren können, werden zu einem Ort, der überall ist.

Mit viel Liebe

Laurence Freeman OSB



wccm.org