

Dear Friends,

Ein Brief von Laurence Freeman OSB

Am 1. Januar habe ich einen Medien-Kanal als Plattform für eine neue Reihe von Beiträgen eröffnet - von meinen persönlichen Reflexionen und Meditationslehren bis hin zu weiter reichenden Themen wie Kunst, zufällige Begegnungen und wie wir unsere Richtung ändern können. Jeder Beitrag wird von einem meiner Fotos begleitet. Sie können einen Blick darauf werfen und mitmachen:

<https://laurencefreemanosb.medium.com/>

In diesem ersten Brief des neuen Jahres gebe ich Ihnen einen kleinen Vorgeschmack auf das, was Sie dort finden werden.

Das Einzige, worüber wir uns sicher sein können, ist, dass nichts sicher ist. Wir können versuchen, das Prinzip der Ungewissheit in der menschlichen Realität zu leugnen, zu verdrängen, zu vertuschen oder ihm auf andere Weise zu entkommen. Oder... wir können die Realität akzeptieren und über die Angst hinaus wachsen, um Frieden in der einfachen Kunst des kontemplativen Lebens zu finden. Die besteht darin, das Nächste, was zu tun ist, zu identifizieren, es zu tun und uns auf das Übernächste vorzubereiten. Wenn wir den Fokus von der Ungewissheit weg auf den gegenwärtigen Augenblick richten, leuchtet die wunderbare Landschaft des Lebens und das Geheimnis seiner immer wieder aufkeimenden spirituellen Samen auf.

Zur Zeit lese ich einen bemerkenswerten Roman mit dem Titel „Orbital“ über eine kleine Gruppe von Astronauten, die sechzehnmal am Tag die Erde umkreisen. Es passiert nicht viel, außer dass sie die Herrlichkeit des Planeten, den sie umkreisen, entdecken und einen Frieden finden, den sie vorher nicht kannten. Möge unsere tägliche Runde die gleiche Realität in uns wecken.

Die Rothko Kapelle

Wir können nicht wissen, was Stille ist, bis wir ihr begegnen. In einer so lauten Welt wie der unseren, in der jeder leere Raum mit Werbung oder Graffiti gefüllt ist, sind wir in einem so lauten Geist gefangen, dass wir nicht still sein und zuhören können. Stille wird unverständlich. Zu Beginn meiner Behandlung hier in Houston stellte ich erfreut fest, dass ich nur etwa dreißig Gehminuten entfernt von der Rothko-Kapelle wohne, einem Ort für alle, wo die Stille einen umfasst. Frühere Besuche im Verlauf von vielen Jahren haben einen bleibenden geheiligten Eindruck von dem unvergesslichen Geist dieses Ortes hinterlassen. Vor einigen Jahren hielt ich hier einen Vortrag, bei dem ich befürchtete, er könnte die tiefe, dichte Stille, die uns umgab, verletzen. Doch ich wusste, vielleicht weil wir auch meditierten, dass die Stille durch meine Worte nicht tangiert war.

Ich habe vor, jeden Tag, an dem ich kann, hierher zu gehen und hier zu meditieren, und habe damit schon begonnen. Vielleicht werde ich in den kommenden Wochen mehr über Mark Rothkos letztes großes Werk schreiben. Zuerst will ich diese neue Kolumne beginnen, sobald das Neue Jahr aus seinem Schneckenhaus herauskommt. Meine Versuche, die greifbare Kraft, das unsichtbare Energiefeld, die schiere Konzentration von Stille in diesem heiligen Raum zu beschreiben, werden vergeblich sein. Vierzehn Tafeln sind an den Wänden angebracht. Wenn Sie den Raum zum ersten Mal betreten, erscheinen die Platten, mit natürlichem Licht von oben beleuchtet, schwarz. Wenn sich jedoch das Sehvermögen anpasst, werden sie dynamisch dunkel. An manchen Stellen ist ein dichtes Violett unter der Haut ihrer Oberfläche zu sehen. Gott sei Dank, was für eine Erleichterung, denke ich, keine Abbildungen, keine Erklärung. Die Tafeln sind so groß, dass sie intim wirken, den Betrachter einhüllen und in sich aufnehmen.

Er hat sie mit vier bis sechs Zoll dicken Pinseln gemalt, und die Pinselstriche sind lebendig, wie das Innere einer dunklen Wolke. Inmitten dieser

Gemälde entsteht ein Kraftfeld der Stille um einen herum und in einem selbst. Dadurch wird der Schleier zwischen dem Inneren und dem Äußeren aufgelöst. Die reine Stille ist grenzenlos und leer und strahlt daher auch eine volle, reale Gegenwart aus.

Entweder willst du schnell wieder zu deinem lärmenden Verstand und der Welt, die er erzeugt, zurückkehren, oder du wirst tiefer in das Wasser der Stille hineingezogen und willst es trinken, obwohl es deinen Durst danach nie stillen wird.

Es ist größer als ich, aber es bedroht mich nicht. Ist es das, was Gottesfurcht bedeutet? Sie ist ohne Koordinaten und Proportionen, weil sie in alle Richtungen und Dimensionen eintaucht. Nichts, woran man sich festhalten könnte. Doch im Kern der Stille liegt Zärtlichkeit, ein Willkommen. In einer solch tiefen Stille sammelt sich die Zeit in die Gegenwart. Es ist die Gegenwart von dem, was jetzt und überall gegenwärtig ist. Natürlich ist es hier leichter zu meditieren, weil die Meditation bereits im Gange ist.

Warteraum

Heute habe ich beschlossen, sofort mit der Behandlung zu beginnen, auch wenn das bedeutet, dass ich Weihnachten nicht in Bonnevaux feiern kann. Die Ärzte sind optimistisch, dass die Behandlung gut verlaufen wird. Es wird wahrscheinlich eine achtwöchige Behandlung sein. Ich werde in hohem Maß verwöhnt durch die Freundlichkeit von Anne und Tom, Mitglieder unserer liebevollen Gemeinschaft in Houston, die mich in ihrem Haus beherbergen und mir außerordentliche Zuwendung schenken.

Als ich heute Morgen in dem überfüllten Warteraum saß und mit den anderen darauf wartete, dass mein Name aufgerufen wurde, wurde mir klar, dass wir alle einen Termin wahrnehmen. Wir bildeten ein Feld des Leidens, wie ein Schlachtfeld, auf dem es keinen Unterschied zwischen Sieg und Niederlage gibt. Aber ich spürte auch einen Ozean von zartem

Mitgefühl, das uns alle trägt und den Schmerz bei weitem übersteigt, wenn wir es nur wahrnehmen können. Ein alter Mann mit schleimigem Husten saß in seinem Rollstuhl neben seiner Tochter mittleren Alters und blickte ausdruckslos nach vorn. Ein junger Mann mit tief gezogener Wollmütze lehnte sich auf den Knien nach vorne, die Augen geschlossen. Jeder trug eine Welt des Leidens, doch um das Kreuz, das jeder trug, schlängelte sich ein goldener Faden der Hoffnung. Dies war die stillschweigende Gemeinschaft der Kranken, die sich unter uns bilden kann. Es gibt auch eine Gemeinschaft des belebenden Lebens, das aus der erwachenden Gegenwart des Reiches Gottes geboren wird und das jede kontemplative Gemeinschaft kennt, weil es überall dazugehört und alles verändern kann.

Wenn alles gut geht, erwarte ich, vor Ostern zu Hause zu sein. Ich danke Ihnen allen für die warmen und liebevollen Botschaften, die mich durch unser Wartezimmer des Advents begleiten.

Nachtkapelle

Die meisten Patienten sind bereits über Weihnachten nach Hause gefahren. Die übrig gebliebenen scheinen an ihr Zimmer gefesselt zu sein. Sobald sich der Tag im Krankenhaus dem Ende zuneigt, zieht eine große, willkommene Leere ein und erfüllt den Raum. Von einer Fabrik der Gesundheit wandelt es sich fast zu einem Kloster, in dem sich die Gemeinschaft zurückgezogen hat.

Ich fühle mich gut und soll spazieren gehen, bin aber an meinen intravenösen Ständer angeschlossen, der mir fünfzehn Stunden lang Flüssigkeit zuführt, um die Chemo auszuspülen. Ansonsten bin ich frei, die Regeln zu beugen. Ich gehe die Treppe hinunter und verlasse das Gebäude unbehelligt. Zwei Frauen sitzen auf einer Bank und unterhalten sich. Die jüngere erzählt einen Skandal über irgendetwas, die andere, vielleicht ihre Mutter, hört passiv zu. Ich höre einen in dieser Kultur üblichen Satz wie „Ich sagte, ich lasse mir das nicht gefallen“.

Als ich an ihr vorbeigehe, bemerkt sie mich und fragt mich direkt: „Bekommen Sie eine Chemotherapie?“ „Ja, ich gehe mit meiner Freundin spazieren“, sage ich. Sie hält inne und lacht.

Zurück im Gebäude schreite ich durch die langen, stillen und verlassen Gänge, in denen all die tägliche Hektik und die Ziele des Gebäudes ruhen. Ein Schild mit der Aufschrift 'Kapelle' zieht mich an. Ich spüre ein erfrischendes Verlangen nach einem sakralen Raum. Als ich mich der Tür nähere, erscheint leise ein großer junger Patient. Sein Kopf ist in Verbände eingewickelt, vielleicht ein Gehirntumor. Sein Gesicht ist strahlend, voller Freude, und seine Augen leuchten vor Freundlichkeit, die Art von entwaffnendem Lächeln, das direkt aus dem Herzen kommt und ins Herz eindringt. Wir lassen uns schweigend aufeinander ein, und er sagt: „Alles wird gut.“ Ich bestätige seine Worte und antworte: „Das hoffe ich mit Ihnen.“ „Ja, das wird es“, sagt er. Wir sehen uns in einer innigen, von Liebe durchdrungenen Stille an. Ein leichtes Innehalten. „Gute Nacht“. In der leeren Kapelle warten vertraute Symbole. Ein Licht brennt unauffällig neben dem Tabernakel. Ich meditiere, bis mein Freundin (der mobile Ständer) piept und ich merke, dass auch sie eingesteckt und aufgeladen werden muss.

Tausend Schattierungen von Humor

Der Humor hat tausend Schattierungen, und je mehr wir davon verstehen, desto besser. Ich frage mich, ob ein gesunder Sinn für Humor nicht immer mit der Entdeckung von etwas Neuem verbunden ist. Dann hat sie die Wirkung, eine zerbrochene Welt zu reparieren, zerbrochene Beziehungen wiederherzustellen und die Hoffnung zu erneuern.

Es könnte eine Geschichte sein, die zu einer Pointe führt, zu einer unerwarteten Wendung oder Verbindung und dann (so hofft der Erzähler) zum Ausbruch eines Lachens, das so unfreiwillig und angenehm ist wie ein Niesen.

Lachen löst Spannungen, entspannt, stellt die Perspektive wieder her, bringt Fremde zusammen, bringt einen Neuanfang. Frauen, so sagt man, fühlen sich zu Männern hingezogen, die sie zum Lachen bringen. Männer, das weiß ich, mögen Frauen, die über ihre Witze lachen. Allein bei diesem geschlechtsspezifischen Aspekt des Humors gibt es mehrere Schattierungen des Lachens.

Es gibt jedoch auch dunklere Schattierungen. Wir alle mögen es, wenn ein aufgeblasener Dummkopf oder ein Tyrann auf einer Bananenschale ausrutscht. Er hat es verdient, und es holt ihn mit grober Gerechtigkeit auf den Boden der Tatsachen zurück. Aber in den Nachrichten aus Nazi-Deutschland sah man Nachbarn und Passanten, die lachend zusahen, wie eine jüdische Familie auf die Straße gezerrt, gedemütigt und geschlagen wurde. Wie soll man diese Schattierung verstehen? Oder wenn ein Präsidentschaftskandidat in einer öffentlichen Rede eine behinderte Person nachahmt und dafür ein Lachen aus der Menge erntet?

Sogar in leichteren Schattierungen des Humors kann eine kleine Spur von Grausamkeit enthalten sein. Doch, wie wenn Kinder über lustige Geschichten lachen, bleibt es im Wesentlichen bei der guten Laune. Vermieden wird das Sadistische: jemanden wiederholt zu treten, der am Boden liegt; auf ihm herum zu hacken, wenn er unterlegen ist; oder sich über alte, arme oder schwache Menschen lustig zu machen. Es gibt eine Grenze für das Spektrum des Humors. Diese Grenze zu überschreiten - sei es, um die Grenzen auszutesten oder um zu leugnen, dass es eine solche Grenze der Selbstbeschränkung überhaupt gibt - ist riskant. Gibt es wirklich nichts, worüber man nicht lachen kann? Da etwas falsch zu machen, hat schon mehr als einen Komiker die Karriere gekostet. Der öffentliche Durst nach Stand-up-Comedy, einer zeitgenössischen Form des Grenzen überschreitenden Hofnarren, ist in einem anderen Sinne lustig, wenn wir einen Entertainer dazu ermutigen, unsere Grenzen auszutesten.

Wir lachen nicht über Dinge, die wir gut kennen, es sei denn, es wird eine neue Perspektive darauf eröffnet, die uns das Vertraute in einem anderen Licht sehen lässt. Das Alte wird neu gemacht, und wir freuen uns, weil es für uns nicht mehr abgedroschen und langweilig ist. Humor kann auf diese Weise Beziehungen retten. Wenn zum Beispiel eine Diskussion oder eine Beziehung in ein Patt oder eine Sackgasse gerät, nichts Neues mehr passiert und das Gewohnte vergiftet ist, dann kann eine Welle des Humors von der richtigen Seite der Grenze die Verbindung wieder herstellen und das Leben trotz Schmerz, Leid und Ungerechtigkeit feiern. Dann führt ein gesunder Humor zu einem Waffenstillstand und die Wiederaufnahme der Kommunikation hilft den Zerstrittenen, einander in einem neuen Licht zu sehen. Unsere polarisierte öffentliche Landschaft braucht eine Brise Humor dieser Art eher als den zynischen und grausamen „Humor über das, was aufhört uns zu amüsieren“, den T.S. Eliot mit der dunklen Seite des Alterns in Verbindung brachte. Wut als Humor getarnt.

Doch gesundes Lachen ist heilsam und bewirkt auf sanfte Weise kleine Wunder.

Ein Schritt im Gebet

Wenn der Körper nicht so funktioniert, wie er sollte (oder wie wir es uns wünschen), kann das beunruhigend sein: als ob sich ein Freund von uns abwendet. Unsere Art, alles wahrzunehmen und mit allem in Beziehung zu treten, ist gestört. Als mir das passierte, wurde ich immer mehr auf mich selbst bezogen und fühlte mich deshalb natürlich auch einsamer. Die uns selbst schützende Grenze zwischen Innen und Außen begann sich aufzulösen.

Es gibt keinen wirklichen Unterschied zwischen Innen und Außen. Der wunderbare Tempel des Körpers lehrt uns das, sei es durch Leid oder Freude, allerdings sind wir meist einseitig, unausgeglichen und damit zu sehr „außenorientiert“. Wir fühlen uns genötigt, den Weg der Wahrheit in der Aktivität der äußeren Dimension zu suchen. Wir denken, dass dort die

Probleme gelöst werden.

Und so ist es sinnvoll, vom „inneren Weg“, der „Reise nach innen“ zu sprechen, und zwar nicht, weil er separat existiert, sondern weil er uns auf die Komplementarität von Innen und Außen hinweist, die sich im Kern der Wirklichkeit findet. Natürlich kann die Vorstellung von Innerlichkeit irritierend sein, wenn wir uns unter Druck gesetzt fühlen, Probleme von außen zu lösen. Wenn wir uns auf dem „inneren Weg“ für eine heilende Ganzheit öffnen, haben wir vielleicht das Gefühl, Chancen zu verpassen, Zeit zu verschwenden oder uns auf neue Weise zu exponieren, auf die wir nicht vorbereitet sind. Es ist besser, uns mit einer „inneren Praxis“ vorzubereiten, damit wir bereit sind, wenn herausfordernde Zeiten kommen. Repariere das Dach, solange die Sonne scheint.

„Es tut mir leid, dass ich Ihnen sagen muss ...“, wird der Arzt eines Tages sagen. Das schockiert, erschüttert und verwirrt uns zutiefst. Doch ist es der Beginn einer Chance, sich zu erweitern und zu vertiefen. Durch körperliche Krankheit in diese neue und ungewisse Perspektive gestürzt zu werden, kann katastrophal und schmerzhaft einsam sein, selbst wenn man das Glück hat, in einer Beziehung oder einer Gemeinschaft der Liebe gehalten zu werden (wie ich es war). Lebendige neue Formen der alten Fragen tauchen auf: Wer bin ich? Was werde ich? Was kommt als nächstes? Was wird geschehen? Diese Fragen strömen auf uns ein, während unser gewohntes Selbstverständnis und unsere Wahrnehmung der anderen wie bei einem Erdbeben erzittern. Das Wunder des wahren Selbst wird schließlich durch diesen Prozess zum Vorschein kommen, doch die Reise wird uns durch raue, unruhige, unsichere Orte der Machtlosigkeit führen.

Es gab Zeiten, in denen ich mich auch dadurch befreit fühlte und mich in großem Frieden auf meine Meditationssitzungen einließ. Zu anderen Zeiten fühlte ich mich fast unfähig zu meditieren, schlief vielleicht ein oder hatte das Gefühl, dass die Verbindung, auf die wir uns bei

der Meditation verlassen, gerade dann verschwunden war, wenn ich sie am meisten brauchte. Diese Verbindung kann niemals unterbrochen werden. Wenn sie wieder auftaucht, verstehen wir sie besser. Ihre Abwesenheit muss man zulassen, wie die dunkle Wolke der Rothko-Gemälde, nicht ihr ausweichen.

Es gibt einen Schritt, nur einen, in dem einfachen, nicht selbstbezogenen „Gebet des Herzens“, das wir Meditation nennen. Er führt in die grenzenlose, gnadenvolle Freiheit und Freude der Kontemplation, in der wir einfach die Wahrheit genießen. Und zwar genau so, wie wir das Innere und das Äußere vereinen müssen, oder wie es bei jedem Schritt, den wir gehen, zwei Teile gibt, bevor er vollständig ist. Einen vorwärts, einen hinten wartend.

Wir hoffen vielleicht, dass die Meditation uns helfen wird, das zu bekommen, was wir wollen. Stattdessen zeigt sie uns die illusorische Natur des Begehrens und dann, dass wir das, was wir wirklich wollen und brauchen, bereits haben. Sich etwas zu wünschen, ist immer noch ein Gebet „für etwas“. Das wahre Gebet genügt sich selbst.

Jesus hat diesen Schritt in seiner existenziellen Krise im Garten Gethsemane getan (Mt 26,39).

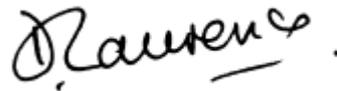
Nachdem er ein Stück weiter gegangen war, fiel er mit dem Gesicht nach unten, betete und sagte: „Mein Vater, wenn es möglich ist, lass diesen Kelch an mir vorübergehen.“

Schlüsselwörter: Er fiel mit dem Gesicht nach unten. Im ersten Schritt müssen wir auf unser Gesicht fallen, indem wir unsere Gefühle vollständig akzeptieren, ausdrücken und loslassen. Je machtloser wir sind, desto besser. Dann wissen wir, dass wir nicht mit einem projizierten Gottesbild spielen, posieren oder verhandeln. Die andere Hälfte geschieht spontan: nicht wie ich will, sondern wie du willst.

Dante sagte „nella sua voluntade è la nostra pace“: in seinem Willen ist unser Frieden.

Ich bin mir nicht sicher, ob Gott einen „Willen“ hat, doch wir verstehen, worauf es ankommt, dass nämlich unser Ego-Wille sich auflösen muss. Wenn wir diesen Schritt getan haben, brauchen wir den ersten Schritt nicht noch einmal zu tun...

Mit viel Liebe



Laurence Freeman OSB

Übersetzung: Christiane Floyd

mithilfe von www.DeepL.com/Translator