

Radikale Einfachheit

Meditation für alle

John Main OSB

Herausgegeben von MEDITATIO in Zusammenarbeit mit Medio Media <https://mediomedia.com>

Verlagszweig der Weltgemeinschaft für Christliche Meditation <https://wccm.org>

Inhalt

Meditation – Laurence Freeman OSB	2
John Main (1926-1982)	4
1 WIE MAN MEDITIERT	5
2 KONTAKT MIT UNSEREM GEIST	6
3 DIE LEHRE	8
4 ZEITEN DER MEDITATION	9
5 ABLENKUNGEN	10
6 SPIRITUELLES WACHSTUM	12
7 DAS EGO HINTER SICH LASSEN	14
8 FREI VOM EGO	15
9 SELBSTLOSE AUFMERKSAMKEIT	16
10 DAS GANZE POTENZIAL	17
11 LOSLÖSUNG VON DER SELBSTBEZOGENHEIT	18
12 MEDITATION ALS DISZIPLIN	20
Anfangen und weitermachen	21

Meditation – Laurence Freeman OSB

Meditation ist eine universelle spirituelle Weisheit. Es ist eher eine Praxis als nur eine Theorie, sie findet sich im Herzen aller großen religiösen Traditionen, die bis zur Kultur der Ureinwohner Australiens vor vierzigtausend Jahren zurückreicht.

Ihre wesentliche Erkenntnis ist, dass die menschlichsten Aspekte auf der Reise des Lebens: Wahrheit, Liebe, Freude, Frieden, Mitgefühl und Weisheit, in uns selbst zu finden sind. Um diese innere Realität zu entdecken, ist es notwendig, zur Klarheit zu kommen, den Geist und die Emotionen zu beruhigen - und in das Herz "hinabzusteigen", in die tiefere Bewusstseinssebene, wo wir in Stille wach bleiben, ungestört von den Bildern widersprüchlicher Ideen und Wünsche. Die universelle menschliche Weisheit lehrt uns, dass der Weg dorthin einfach ist – aber nicht leicht.

Im Laufe der Jahrhunderte ist diese weise, schlichte Praxis in unserer kopflastigen Kultur zunehmend an den Rand gedrängt worden. Als die Technowissenschaft unsere Art des Wissens zu dominieren begann, wurde Meditation sogar als etwas Exzentrisches und Chaotisches angesehen. Es entstand ein großes kulturelles Ungleichgewicht.

Schließlich entdeckte die Wissenschaft, dass einige Aspekte des Meditationsprozesses gemessen und quantifiziert werden können, und die jüngste Forschung in Medizin, Psychologie und Neurologie hat das soziale und wissenschaftliche Profil der Meditation rehabilitiert. Es soll der einzige Bereich der medizinischen Forschung sein, der bisher keine negativen Nebenwirkungen aufweist.

Viele Menschen lernen heute zu meditieren, um ihren Stress abzubauen, Panikattacken und Depressionen zu bewältigen, den Blutdruck zu senken und den Cholesterinspiegel zu verbessern, Wut zu kontrollieren und bei der Genesung von Sucht zu helfen. All diese Vorteile sprechen für sich.

Darüber hinaus sind die messbaren Vorteile mit tieferen menschlichen Qualitäten verbunden, die niemand ernsthaft zu messen versuchen würde - Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue und Selbstbeherrschung. Dies sind Früchte, die dem Meditierenden offenstehen, unabhängig davon, ob er innerhalb eines säkularen Glaubenssystems oder innerhalb einer spirituellen Tradition meditiert.

Um diese tiefere, ganzheitlichere Dimension zu betonen - zusätzlich zu den natürlichen Vorteilen der Meditation - führt Sie dieses Buch in die Lehre eines modernen Meisters dieses Weges der Weisheit in der christlichen Tradition ein. John Main bietet den Leitfaden für eine Disziplin, von der er behauptete, sie sei einfach und universell, und universell, weil sie einfach ist. Er hat viele geführt, die keine Heimat in einer bestimmten Tradition haben, aber auch solche, die in einen kontemplativen christlichen Glauben eingebettet sind. Diese Auszüge aus seinen Lehren können von jedem genossen werden, der lernen möchte, wie man meditiert, und der ein erfüllteres Leben anstrebt.

Es war das große Geschenk meines Lebens, John Main als meinen Lehrer gehabt zu haben. Als ich noch studierte, besuchte ich ihn, um verschiedene Probleme zu besprechen, mit denen ich zu kämpfen hatte. Er war ein guter und fürsorglicher Zuhörer. Dann, am Ende einer meiner Monologe, führte er mich in die Meditation ein, mit einer leichten Berührung, einer direkten Art und einem Minimum an Worten und Konzepten. Ich war überwältigt von der Wirkung, die die Meditation auf mich hatte. Einerseits wusste ich ohne Zweifel, dass dies eine Botschaft von großer Authentizität war. Ich hatte noch nie etwas so Klares und Offensichtliches erlebt. Auf der anderen Seite war mein Verstand völlig verwirrt und ich konnte das alles nicht rational in den Griff bekommen. *»Lassen Sie die Gedanken beiseite? Undenkbar!«* Glücklicherweise überwog die tiefere Ebene der Wirkung - die intuitive Akzeptanz der Meditation und wohin sie mich führen könnte - über die rationalen Zweifel. Aber auch der kritische Verstand hat seinen Wert, und John Main wäre der erste, der dem Leser dieses Buches sagen würde: Überprüfe, was du hier findest, mit deiner eigenen Erfahrung, um zu sehen, ob und wie es für dich wahr ist.

Laurence Freeman OSB

John Main (1926-1982)

John Main (1926-1982) war Diplomat, Anwalt und schließlich Mönch. Als Benediktinermönch hinterließ er weltweiten Einfluss durch seine tiefgründige und einfache Lehre der Meditation, die er



als tägliche Disziplin in den Alltag integrierte. Er wurde zunächst von einem indischen Mönch aus der universellen Tradition in die Meditation eingeführt. Diesen lernte er kennen, als er in den 1950er Jahren als Diplomat im britischen Außendienst diente. Indem er die tägliche Disziplin in sein Berufsleben einbaute, entdeckte er, wie sie sein inneres und äußeres Leben sowohl psychologisch als auch spirituell positiv beeinflusste und harmonisierte.

Er meditierte weiter, als er nach Europa zurückkehrte und Professor für Völkerrecht am Trinity College in Dublin wurde. Als er jedoch Mönch wurde, wurde ihm ironischerweise geraten, mit dem Meditieren aufzuhören, da es seinen Beratern nicht als eine *"christliche Art des Gebets"* erschien. Er gehorchte, beschrieb aber später die folgende Zeit als eine geistliche Wüste. 1970 erkannte und entdeckte er die gleiche wesentliche Praxis in den Wurzeln seiner eigenen christlichen Tradition wieder und begann wieder zu meditieren. Bald erkannte er, dass die Meditation eine Antwort auf den Stress, den Werteverlust und den spirituellen Hunger unserer Zeit sein könnte, die zunehmend von Menschen jeden Alters und in allen Lebensbereichen empfunden wurde. Für den Rest seines Lebens brachte John Main die Meditation vielen verschiedenen Menschen bei. Er betonte die einfache Praxis und den Wert einer zweimal täglich ausgeübten Disziplin. Er legte die Messlatte hoch, ermutigte aber unermüdlich und forderte die Menschen auf, das vermeintlichen Versagen zu überwinden und immer weiterzumachen. Es braucht Zeit, um meditieren zu lernen und niemand wird jemals perfekt darin. Meditation schafft aber auch die Gemeinschaft, aus der die Unterstützung und Ermutigung zum Durchhalten kommt.

In der globalen Gemeinschaft, die sich nun durch seine Lehre gebildet hat, werden die Früchte der Meditation mit den weltlichen Institutionen der Gesellschaft geteilt, wo sie daran arbeiten, uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen und wieder menschlich zu machen. Es ist nicht notwendig, einen bestimmten religiösen oder anderen Glauben zu haben, um zu lernen, zu meditieren. *"Meditation ist schließlich nicht das, was du denkst"*. Aber zu meditieren bedeutet, einen Akt des Glaubens an die Fähigkeit unseres Menschseins zu vollziehen, klar, einfach und mitfühlend zu sein.

Unabhängig von unserem Glaubenssystem würden nur wenige behaupten, dass die moderne Welt nicht unter vielen der Exzesse des technologischen Fortschritts und des geistigen Materialismus leidet. Bei der Meditation geht es um Gleichgewicht.

Je tiefer die Einfachheit, desto fester als Gleichgewicht.

In diesem Buch findest du eine Einführung zu John Main und, in seinen eigenen Worten, eine praktische Einführung in die lebensverändernde Disziplin dieser universellen - und persönlichen - Praxis. Vielleicht sind Kinder die einfachste Gruppe, der man Meditation beibringen kann, und das zeigt, wie einfach und natürlich Meditation ist. John Main sagte, dass Meditation für den menschlichen Geist so natürlich ist wie das Atmen für unseren Körper. Aber jeder kann in jeder Lebensphase meditieren lernen.

Erstes Kapitel

John Main sagte oft, dass man die grundlegende Lehre, wie man meditiert, auf die Rückseite eines Umschlags schreiben könnte. Hier zeigt er, was es bedeutet: Setze dich hin, sitze still, schließe die Augen und wiederhole still ein einzelnes Wort oder einen einzigen Satz, kontinuierlich und treu, während der gesamten Zeit der Meditation. Beginne, wenn du kannst, mit zwanzig Minuten und steigere die Zeit allmählich auf dreißig Minuten. Wenn du abgelenkt wirst, kämpfe nicht gegen deine Gedanken, Worte oder Bilder, Erinnerungen und Pläne. Kehre einfach zu dem Wort, dem Mantra zurück. Versuche, jeden Morgen (idealerweise bevor Du E-Mails liest und die Nachrichten hörst) und jeden Abend (idealerweise vor dem Essen) zu meditieren. Meditation ist jedoch kein Idealismus. Es ist Übung, und wie bei allem, was es wert ist, gelernt zu werden, müssen wir sowohl flexibel als auch entschlossen sein.

1 WIE MAN MEDITIERT

Um zu meditieren musst du lernen, still zu sein. Meditation ist die vollkommene Stille von Körper und Geist. Stille des Körpers erreichen wir, indem wir still sitzen. Wenn du also anfängst zu meditieren, nimm dir ein paar Augenblicke Zeit, um eine bequeme Haltung einzunehmen. Die einzige wesentliche Regel ist, die Wirbelsäule so aufrecht wie möglich zu halten. Das Erste, was man lernen muss, ist, völlig still zu sitzen. Deine Augen sollten leicht geschlossen sein.

Dann, Stille des Geistes. Der Weg zu dieser Stille besteht darin, in der Tiefe deines Geistes still ein Wort oder einen kurzen Satz zu sagen und ihn kontinuierlich und treu zu wiederholen. Das Wort, das ich empfehle, ist das aramäische Wort *maranatha*. Sage es in vier gleich betonten Silben: ma-ra-na-tha. Sag es leise; bewege deine Lippen nicht, sondern rezitiere es innerlich. Rezitiere dein Wort von Anfang bis Ende. Lasse deine Gedanken, Ideen und Vorstellungskraft los. Folge nicht deinen Gedanken. Verwende keine anderen Wörter als dieses eine Wort. Lass das Wort einfach in der Tiefe deines Geistes klingen und höre es an. Konzentriere dich mit all deiner Aufmerksamkeit darauf: *ma-ra-na-tha*. Das ist alles, was du tun musst.

Zweites Kapitel

Obwohl er Mönch war, oder gerade deswegen, hatte John Main ein gesundes Gespür für die Gefahren der Religion: Anstatt die Menschen zur Ganzheit zu führen, konnte sie die Spaltungen verstärken. Hier sehen wir, wie er die spirituelle Dimension und nicht die religiöse Dimension betont. Für ihn ist Meditation im Wesentlichen spirituell, ein Weg der wahren Selbsterkenntnis, und das zeigt ihre Bedeutung für unsere Zeit. Es ist eine Art zu sein, nicht zu tun - aber Sein ist auch reine Handlung. Du selbst zu sein bedeutet, nach und nach die Person zu werden, die du wirklich bist.

2 KONTAKT MIT UNSEREM GEIST

Immer mehr Männer und Frauen in unserer Gesellschaft beginnen zu verstehen, dass unsere persönlichen Probleme, wie die, mit denen wir als Gesellschaft konfrontiert sind, im Grunde spiritueller Natur sind. Sie sehen in unserer Zeit, dass der menschliche Geist seine Erfüllung nicht in bloßem materiellem Erfolg oder materiellem Wohlstand finden kann. Es ist nicht so, dass materieller Erfolg oder Wohlstand an sich schlecht sind, aber sie sind einfach keine letztwirkliche Antwort auf die menschliche Situation.

Als Folge des Materialismus, in dem wir leben, entdecken viele, dass ihr Geist erstickt wird. Ein Großteil der Frustration, die wir in unserer Zeit empfinden, ist auf das Gefühl zurückzuführen, dass wir für etwas Besseres als den reinen Materialismus gemacht sind. Wir sind für etwas Ernsthafteres geschaffen als nur für das tägliche Überleben.

Um uns selbst zu kennen, uns selbst zu verstehen und so in der Lage zu sein, unsere Probleme effektiv zu lösen, um uns selbst und unsere Probleme ins rechte Licht zu rücken, müssen wir einfach Kontakt mit unserem Geist aufnehmen. Alles Selbstverständnis entsteht dadurch, dass wir uns selbst als spirituelle Wesen verstehen. Und nur der Kontakt mit dem Geist kann uns die Tiefe und die Weite geben, um den Sinn unserer Erfahrung zu verstehen. Erfahrung ist nur dann nützlich und lehrreich, wenn wir sie adäquat bewerten können. Oft genug verstehen wir den Sinn unserer Erfahrung nicht.

Was die monastische Tradition zu sagen hat, ist Folgendes: Wenn wir uns selbst verstehen und wissen wollen, wer wir sind, dann müssen wir Kontakt mit unserem eigenen Zentrum aufnehmen, und wenn dieser Prozess nicht in Gang kommt, wird uns all unsere Erfahrung in den Untiefen zurücklassen.

Der Weg zu diesem Zentrum ist nicht schwer. Er ist ganz einfach. Aber es erfordert ernsthaftes Engagement und Engagement in der Arbeit unserer Existenz. Der Weg der Meditation ist sehr einfach. Alles, was wir tun müssen, ist, körperlich und geistig so still wie möglich zu sein.

Die Stille des Körpers erreichen wir allein dadurch, dass wir still sitzen. Wenn du also anfängst zu meditieren, nimm dir ein paar Augenblicke Zeit, um eine bequeme Haltung einzunehmen. Die einzige

wesentliche Regel ist, die Wirbelsäule so natürlich wie möglich aufrecht zu halten. Dann beginnt der Weg zur Stille des Geistes damit, dass wir lernen, in der Tiefe unseres Geistes leise ein einziges Wort oder einen kurzen Satz zu sagen.

Die Kunst der Meditation besteht einfach darin, zu lernen, dieses Wort immer und immer wieder zu wiederholen. Das Wort, welches ich dir empfohlen habe, ist das aramäische Wort *maranatha*. Sage es in vier gleich betonten Silben in der Tiefe deines Wesens. Bewege deine Lippen dabei nicht, sondern rezitiere es innerlich. Von Anfang an ist es wichtig, dies zu verstehen: dein Wort vom Beginn bis zum Ende deiner Meditationszeit zu rezitieren.

Meditieren zu lernen bedeutet, zu lernen, deine Gedanken, Ideen und Vorstellungen loszulassen und wach und doch ruhig in den Tiefen deines Seins zu ruhen. Versuche, dich daran zu erinnern. Denke nicht, benutze keine anderen Worte als dein einziges Wort, bilde dir nichts ein. Lass es einfach erklingen, sprich das Wort in der Tiefe deines Geistes und höre es an. Konzentriere dich mit all deiner Aufmerksamkeit darauf: *Ma-ra-na-tha*.

Warum ist das so machtvoll? Im Grunde, weil es uns den Raum gibt, den unser Geist zum Atmen braucht. Es gibt jedem von uns den Raum, wir selbst zu sein. Wenn du meditierst, musst du dich nicht für dich selbst entschuldigen und du musst dich nicht rechtfertigen. Alles, was du tun musst, ist, du selbst zu SEIN.

Drittes Kapitel

Hier sehen wir die radikale Einfachheit der Lehre von John Main. "Sag dein Mantra". Er empfahl, ein Wort zu nehmen, das in der eigenen Tradition heilig ist, aber vor allem, bei demselben Wort zu bleiben. Seine Empfehlung lautete "Maranatha". Der Klang und die Länge des Wortes sind hilfreich, um den Geist zu beruhigen und einen sanften Rhythmus zu etablieren. Es ist ein aramäisches Wort, das "komm, Herr" bedeutet, aber er betonte, dass man nicht über die Bedeutung des Wortes nachdenken sollte, wenn man es wiederholt. Die Kraft der Meditation liegt in der Stille, und Stille ist das Werk der Aufmerksamkeit. Stille ist das Loslassen von Gedanken - und der direkte Weg zur Klarheit des Geistes. Artikuliere das Wort klar in deinem Kopf, und anstatt es zu visualisieren, höre ihm zu.

3 DIE LEHRE

Ich habe vor etwa dreißig Jahren angefangen zu meditieren. Ich nehme an, dass ich so krass war wie jeder andere in meinem Alter, denn ich sagte immer zu dem Mann, der mich unterrichtete: "Wie lange wird das dauern? Ich kann nicht ewig herumsitzen und dieses Wort sagen, weißt du." Er schaute mich mit einem ziemlich gequälten Blick an, und entweder schaute er einfach durch mich hindurch oder er sagte: "Sag dein Mantra." In den letzten dreißig Jahren war ich immer mehr beeindruckt von der außergewöhnlichen Weisheit seiner Lehre.

Die Essenz des Meditierens besteht darin, zu lernen, vom Anfang bis zum Ende deiner Meditation ein Wort zu rezitieren, das in einigen Traditionen als *Mantra bezeichnet wird*. Die wesentliche Lehre der Meditation ist in den drei Worten enthalten: Sag dein *Mantra*. Für Menschen, die gerade erst beginnen, kann es schwierig sein zu glauben, dass es etwas sehr Wichtiges ist, still zu sitzen, die Augen leicht zu schließen und nur ein Wort zu rezitieren. Du musst darauf vertrauen, wenn du anfängst.

Das Wort, welches ich dir empfehle, ist das aramäische Wort *maranatha* - vier gleich betonte Silben. Kümmere dich nicht darum, was es bedeutet, und denke schon gar nicht darüber nach, was es bedeutet. Denke nicht an Gott; denke an nichts. Sag dein Wort, rezitiere es und höre es an.

Dein Mantra zu sagen ist das erste, was du verstehen musst. Es kann fünf oder zehn Jahre dauern, bis du verstehst, wie wichtig es ist, es vom Anfang bis zum Ende deiner Meditation zu sagen, ohne Unterlass. So lernen wir, diszipliniert zu sein und alle Gedanken und Vorstellungen ganz hinter uns zu lassen. Das *Mantra*, die treue Rezitation des *Mantras*, ist der Weg. Ich habe fast dreißig Jahren gebraucht, um zu verstehen, wie wichtig das ist.

Wie friedlich du dich auch fühlst, rezitiere es. Wie schläfrig du dich auch fühlst, rezitiere es. Wie schwer es auch für dich ist, rezitiere es. Egal, wie viel du davon hast, oder wie wenig du auch davon

hast, rezitiere dein Wort. Wenn du das verstehen kannst, hast du fast alles verstanden, was es von der grundlegenden Lehre der Meditation zu verstehen gibt.

Viertes Kapitel

Meditation ist eine tägliche Praxis. Das ist die Herausforderung, aber auch das Potenzial, das es hat: Unser Leben auf eine neue Ebene der Klarheit und des Glücks zu heben. Auch wenn diese tägliche Disziplin anstrengend erscheinen mag, kann sie erlernt werden, vorausgesetzt, wir sind nicht zu starr oder selbstverurteilend. Es gibt einige hilfreiche Tipps, die uns ermutigen und uns helfen, wieder von vorne zu beginnen. Die Technologie hat sich weiterentwickelt, seit John Main diese Praxis zum ersten Mal lehrte - jetzt gibt es Smartphone-Apps, die deine Meditationszeit messen, und die dich mit anderen Menschen verbinden, welche die Meditation auch praktizieren. Diese Technologie dient der persönlichen Disziplin. Sie kann den menschlichen Lernprozess nicht ersetzen, zu dem auch gehört, dass er manchmal zu kurz kommt. John Main gibt den grundlegenden Impuls und lässt viel Raum, um aus Fehlern zu lernen.

4 ZEITEN DER MEDITATION

Wenn du meditieren lernen willst, ist es wichtig, jeden Tag zu meditieren und, wenn du kannst, jeden Morgen und jeden Abend. Die optimale Zeit zum Meditieren ist eine halbe Stunde; Die Mindestzeit beträgt zwanzig Minuten. Wenn du kürzer meditierst, hast noch nicht wirklich begonnen.

Das Wichtigste ist die Disziplin. Wähle eine bestimmte Zeit, zwanzig, fünfundzwanzig oder dreißig Minuten, und meditiere solange. Sei pragmatisch. Finde einen Weg, diese Zeit so zu stoppen, dass du nicht alle fünf Minuten auf deine Uhr schaust und denkst: "*Wahrlich, Gott sei Dank, es muss jetzt vorbei sein.*"

Menschen nutzen alle Arten von Geräten. Manche Leute nehmen ein Aufnahmegerät und nehmen ihre gewünschte Zeit der Stille mit leiser Musik vom Anfang bis zum Ende auf.

Wenn wir anfangen, sind wir versucht, wenn die Dinge "*gut*" laufen und wir uns Wolke sieben nähern, die Meditation zu verlängern. Oder, wenn die Dinge 'schlecht' laufen, sagen wir: «*Nun, das ist totale Zeitverschwendung; ich könnte das genauso gut kürzer machen und den Rasen mähen oder so.*» Das Wichtigste ist, dranzubleiben, egal ob es gut oder schlecht läuft, wie auch immer es läuft. Es gibt nur einen Weg, nämlich dein *Mantra* von Anfang bis Ende zu wiederholen.

Die beste Zeit ist früh am Morgen, vor dem Frühstück, wenn du am frischesten bist. Abends ist die beste Zeit vor dem Abendessen. Das ist nicht immer für jeden möglich. Das hängt von deinen Lebensumständen ab. Dies wäre die optimale Zeit. Aber was von größter Bedeutung ist, ist, dass du jeden Morgen und jeden Abend meditierst. Wenn du kannst, ist es am besten, es in eine regelmäßige

Routine einzubauen. Es ist nicht für jeden möglich, das immer zu tun. Aber die allgemeinen Regeln für die Zeiten der Meditation sind: Meditiere gleich am Morgen und meditiere immer vor und nicht nach einer Mahlzeit.

Während die optimalen Zeiten für die Meditation der frühe Morgen und der frühe Abend sind, hat jeder seine eigene Reihe von Aufgaben, denen er sich während des Tages widmen muss, also musst du dein Möglichstes tun. Manchmal ist die einzige Zeit, in der du meditieren kannst, der frühe Nachmittag oder vielleicht der späte Abend. Aber wenn du kannst, wähle immer die gleiche Zeit und, wenn möglich, den gleichen Ort.

Wir alle müssen das Beste tun, was wir in unseren Lebensumständen tun können.

Fünftes Kapitel

Die meisten Menschen geben ihre Praxis auf, weil sie entmutigt sind. Sie suchen an den falschen Stellen nach Ergebnissen und übersehen, wo die wirklichen Früchte erscheinen. Meistens werden sie unzufrieden, weil sie nicht alle Ablenkungen vertreiben können und somit das Gefühl haben, zu versagen. John Main gibt den besten Rat, nämlich keine Energie damit zu verschwenden, unseren Fortschritt zu bewerten oder zu versuchen, die Ablenkungen zu unterdrücken. Es ist ein Ratschlag für eine wirklich positive Einstellung zu uns selbst, die allmählich alle Ebenen unseres Charakters und unserer Denkweise beeinflusst.

5 ABLENKUNGEN

Bemühe dich nicht, die Ablenkung zu zerstreuen. Ignoriere sie einfach, und der Weg, sie zu ignorieren, besteht darin, dein Wort zu sagen. Mit anderen Worten, wenn du meditierst, muss deine Energie in eine einzige Richtung gelenkt werden, und diese Richtung ist dein Wort. Wir lernen, dass es wichtig ist, das *Mantra* von Anfang bis Ende zu sagen. Wenn du merkst, dass du dich von ihm entfernt hast, kehre sofort zu ihm zurück; nicht gewalttätig, sondern sanft.

Du wirst lernen, Ablenkungen einfach von deinem Geist abfallen zu lassen, während du zum *Mantra* zurückkehrst. Wenn du weitermachst, wirst du feststellen, dass du dein *Mantra* auf einer Ebene sagen kannst, während auf einer anderen Ebene die Gedanken unten, oben, auf der Seite und auf der anderen Seite weitergehen. Ignoriere sie alle. Sag dein *Mantra*.

Wenn wir anfangen zu meditieren, ist es, als wären wir in einem Sturm gefangen, dem Sturm der Ablenkung. Überall blitzen Blitze und um uns herum heulen Stürme. Das *Mantra* ist wie ein Leuchtfeuer, welches uns durch all das hindurch auf Kurs hält, und wir müssen unsere

Aufmerksamkeit darauf richten. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit vom *Mantra abwenden*, verlieren wir uns im Sturm.

Es gibt verschiedene Stufen der Ablenkung. Da ist die Ablenkung, die von der Unmittelbarkeit unseres Lebens ausgeht: die letzte Fernsehsendung, die wir gesehen haben; die Werbung, die Zeitungen; die letzten Gespräche, die wir geführt haben. Wir müssen all das loslassen, während wir dem *Mantra* lauschen. Dann gibt es die persönlichen Ablenkungen: die Probleme in unseren Beziehungen und unserer Familie, in unserer Karriere, mit unseren Freunden oder in der Einsamkeit, die wir vielleicht empfinden. Auch das alles müssen wir loslassen.

Dann gibt es die spirituellen Ablenkungen: über unseren Fortschritt nachzudenken; unsere Erfahrungen mit denen anderer zu vergleichen; den Zustand zu analysieren, in dem wir uns befinden. All diese Ablenkungen müssen wir auch loslassen. Wir lassen sie los, indem wir unserem *Mantra treu bleiben*. Wenn du merkst, dass du über eine Fernsehsendung oder ein Familienproblem nachdenkst oder über deinen spirituellen Fortschritt, lass es sofort fallen und kehre zum *Mantra zurück*.

Wenn wir unseren Weg der Meditation mit Einfachheit und Demut beschreiten, stellen wir alle fest, dass es bestimmte Dinge in unserem Leben gibt, die sich ändern müssen. Zum Beispiel ist es sehr schwierig zu meditieren, wenn du drei oder vier Stunden am Tag vor dem Fernseher verbringst. Ein großer Feind der Klarheit und Erinnerung ist der Überfluss von mentalen Bildern. Ihr werdet alle entdecken, und vielleicht wisst ihr das bereits aus eurer eigenen Erfahrung, dass es töricht ist, sich wahllos dieser Fülle von Bildern hinzugeben.

Die größte aller Ablenkungen ist das Selbstbewusstsein. Dies entsteht aufgrund der Tendenz, dass wir uns selbst betrachten müssen. Aber beim Meditieren erweitert das *Mantra* unser Bewusstsein über uns selbst. Alle anderen Arten von Ablenkungen sind bis zu einem gewissen Grad extern. Das Selbstbewusstsein ist innerlich. Die Kraft der Meditation besteht darin, dass sie die Quelle aller Ablenkung an der Wurzel packt, und die Wurzel ist das Selbstbewusstsein. Beim Meditieren lernen wir, nicht mehr an uns selbst zu denken, sondern auf eine Reise zu gehen, nach vorne zu schauen und auf der Reise zu bleiben. Die Garantie dafür, auf der Reise zu bleiben, besteht darin, dass wir unser *Mantra immer wieder sagen* und ständig zu ihm zurückkehren.

Mach dir keine Sorgen über das, was dich ablenkt. Bewerte dich nicht nach Erfolg. Sag dein *Mantra* und gib dich damit zufrieden, es zu sagen. Sag es auch weiterhin im Angesicht der Ablenkung. Verschwende keine Energie darauf, die Ablenkung zu zerstreuen. Setze all deine Energie ein, um dein Wort mit absoluter Sanftmut und absoluter Treue zu sagen.

Sechstes Kapitel

Einfachheit ist Herausforderung und Ziel zugleich. Es ist das Gegenteil von Oberflächlichkeit und Aufschiebung. John Main lehrt, dass wir, wenn wir lernen zu meditieren als einen Weg der Vereinfachung - beginnend mit unserem eigenen Verstand und Herzen und nach außen hinein in alle Bereiche des Lebens - tatsächlich die spirituelle Dimension selbst entdecken. Bemerkenswerterweise besteht er darauf, dass, wenn wir in Einfachheit meditieren, die Früchte so natürlich folgen werden, wie eine Blume sich öffnet, wenn die Bedingungen richtig sind. Überanalysieren bedeutet, zu verkomplizieren, zu verkomplizieren bedeutet, den Prozess zu verlangsamen.

6 SPIRITUELLES WACHSTUM

Bewusste Menschen überall auf der Welt beginnen heute zu erkennen, dass spirituelles Wachstum, spirituelles Bewusstsein, die höchste Priorität für unsere Zeit hat. Aber die Frage ist - wie machen wir das? Wie betreten wir diesen Weg?

Meditation ist der Weg des Wachstums, der Weg der Vertiefung der eigenen Hingabe an das Leben, der eigenen Reifung. Es ist die wichtigste Priorität für jeden von uns, unserem Geist zwei Dinge zu erlauben: erstens, den tiefstmöglichen Kontakt mit der Quelle des Lebens zu haben, und dann, als Ergebnis dieses Kontakts, unserem Geist Raum zu geben, sich zu entfalten.

Was bedeutet es für uns, dass die Priorität dieser Kontakt mit der Quelle des Lebens ist - wenn wir wollen, dass unser Leben wirklich human ist?

Jede große spirituelle Tradition weiß, dass der menschliche Geist in tiefer Stille beginnt, sich seiner eigenen Quelle bewusst zu werden. Dieser Kontakt mit der Lebensquelle ist für uns lebenswichtig, denn ohne ihn können wir das Potenzial, welches unser Leben in uns birgt, kaum erahnen. Das Potenzial besteht darin, dass wir wachsen, reifen und zur Fülle des Lebens, zur Fülle der Liebe, zur Fülle der Weisheit kommen. Das ist für alle von größter Bedeutung. Mit anderen Worten, jeder von uns muss das Geheimnis seines eigenen Seins, das Geheimnis des Lebens verstehen.

Deshalb ist die zweite Priorität von so großer Bedeutung: dass wir unserem Geist den Raum geben, in dem er sich entfalten kann. In der Tradition der Meditation findet sich dieser Raum zur Ausdehnung des Geistes in der Stille. Meditation ist ein Weg der Stille, ein Bekenntnis zur Stille, das in jedem Teil unseres Lebens wächst. In dieser Stille finden wir die Demut, das Mitgefühl, das Verständnis, welches für diese Ausdehnung des Geistes notwendig sind.

Die Tradition der Meditation ist eine Tradition des spirituellen Engagements von Männern und Frauen aller Zeiten, die auch heute noch für uns alle verfügbar ist. Das Einzige, was notwendig ist, ist, sich darauf einzulassen, indem man mit der Übung beginnt.

Die Praxis ist einfach. Das gilt auch für die Disziplin und das Ziel. Nimm dir jeden Morgen und jeden Abend des täglichen Lebens Zeit, um mit der Quelle allen Lebens Kontakt aufzunehmen und für die Arbeit, Raum für die Ausdehnung des Geistes zu schaffen.

Diese Einfachheit ist eines der großen Probleme für Männer und Frauen unserer Zeit. Wir sind so an Komplexität gewöhnt, dass die Einfachheit der Meditation, sich damit zufrieden zu geben, unser Wort zu sagen, es in unserem Herzen zu erklingen und zu hören, eine immense Herausforderung sein kann.

Versuche, dein Wort so treu und kontinuierlich wie möglich zu sagen. Sag es, ohne deine Lippen zu bewegen, innerlich in deinem Herzen, und fahre fort, es von Anfang bis Ende erklingen zu lassen. Meditation ist ein Prozess des Wachsens. Wie alle Prozesse des Wachstums hat auch die spirituelle Bewusstwerdung ihre eigene Geschwindigkeit und das eigene Tempo des Wachstums.

Es ist ein organischer Prozess. Ihr müsst das *Mantra* sozusagen in eurem Herzen verankern. Mit anderen Worten, euer ganzes Wesen ist in diesen Prozess involviert. Du lässt das *Mantra erklingen* und deine Treue, mit der du Tag für Tag zu ihm zurückkehrst, verwurzelt es in deinem Herzen. Einmal verwurzelt, gedeiht es. In der Tat, es blüht. Die Blume der Meditation ist ein tiefer Frieden. Der Friede entsteht aus der Harmonie, aus der dynamischen Harmonie, der wir begegnen, wenn wir mit dem Grund unseres Seins in Berührung kommen.

Ein Tag nach dem anderen. Verlange keine Ergebnisse. Suche nicht einmal nach Fortschritt. Wiederhole dein *Mantra* einfach jeden Morgen und Abend während der gesamten Zeit deiner Meditation.

Siebtes Kapitel

Meditation ist Arbeit, weil sie die Aufmerksamkeit von sich selbst ablenkt. Dies kehrt den gewohnheitsmäßigen Zustand des egozentrischen Bewusstseins um, in dem wir die meiste Zeit verbringen. Alle physischen und psychologischen Vorteile und alle spirituellen Früchte, die mit der Meditation verbunden sind, stammen aus diesem Umkehren des Scheinwerfers, weg von uns selbst. Bei diesem Prozess zu bleiben, ist das, was John Main "vertrauenden Glauben" nennt.

7 DAS EGO HINTER SICH LASSEN

Der Zweck des Sagens oder Klingens deines *Mantras* besteht darin, dass es in den Mittelpunkt deiner Aufmerksamkeit rückt. Du denkst an nichts. Du verfolgst keine Einsichten oder Gedanken, die zu dir kommen. Du lässt sie alle zurück und lässt sie fallen. Damit kommst du zu einer größeren und volleren Stille, in der der einzige Klang das *Mantra* ist.

Du lernst – und der Spruch des *Mantras* lehrt dich –, geduldig zu sein, zutiefst geduldig zu sein. Du lernst auch demütig zu sein. Wenn wir meditieren, versuchen wir nicht, irgendetwas zu besitzen oder gar zu tiefgründigen Einsichten zu kommen. Wir streben einfach danach, die Person zu sein, die wir sein sollen. Wir versuchen, das Geschenk unserer eigenen Schöpfung anzunehmen und so vollständig wie möglich darauf zu reagieren. Deshalb müssen wir lernen, still zu sein, still und wirklich demütig.

Das Wort "Ego" wird im modernen Sprachgebrauch häufig verwendet. In der Meditation lassen wir das Ego und den Egoismus hinter uns. Wir versuchen nicht, mit dem Ego zu sehen, wie wir es normalerweise tun, sondern unser wahres Selbst zu sein. Es ist paradox, was passiert, sobald wir aufhören, aus der Perspektive des Egos zu sehen, d.h., den Versuch aufzugeben, zu besitzen: dann sehen wir alles, und alle Dinge sind unsere.

Wenn du beginnst, verstehst du allmählich die Einfachheit dieses Prozesses. Die Einfachheit besteht darin, dass du dir jeden Tag erlaubst, in völliger Einfachheit, in wahrer Demut zu sein. Du fragst dich nicht: 'Was passiert jetzt mit mir?' Du analysierst dich nicht und fragst dich: 'Genieße ich das? Habe ich etwas davon?' Während dieser Zeit des Seins legst du dieses selbstreflexive Ego völlig beiseite, jeden Morgen und jeden Abend. Und während der Zeit der Meditation sprich einfach dein Wort, von Anfang bis Ende: *ma-ra-na-tha*.

So fängst du an. Du beginnst im Vertrauen, weil es keine Möglichkeit gibt, zu bewerten, was geschieht, wenn du anfängst. Du musst im Vertrauen anfangen, aber wenn du gerade erst anfängst, wirst du ins Vertrauen geführt. Du kannst nicht einfach mal meditieren - drei Minuten lang dein Wort sagen und dann innehalten und sehen, wie es dir geht. Du lernst und du brauchst Geduld, um zu lernen, dein Wort vom Anfang bis zum Ende jeder Meditation zu sagen.

Achtes Kapitel

Es gibt, wie John Main sah, eine einfache, unumstößliche Logik in der Meditation. Wenn wir sehen, wie das Ego uns einschränkt und verkompliziert, öffnet sich der Weg zur Freiheit, einfach unser wahres Selbst zu sein. Die Mittel müssen mit dem Zweck übereinstimmen. Wie John Main in diesem Abschnitt andeutet, könnte die Perspektive, die sich daraus ergibt, größer sein, als wir uns zunächst vorstellen.

8 FREI VOM EGO

Die Praxis der Meditation ist ein zentraler Angriff auf das Ego. Wir meditieren, um völlig frei von der Herrschaft des Egos zu sein. Die Praxis der Meditation ist, wie ihr inzwischen wisst, radikal einfach. Du setzt dich, schließt sanft die Augen, setzt dich aufrecht hin und wiederholst dann in einer tieferen Stille in dir das Wort die gesamte Zeit deiner Meditation. Du hörst dem *Mantra zu*, während du es wiederholst. Die Kraft des *Mantras* besteht darin, dass du dabei nicht an dich selbst denken kannst. Deine ganze Aufmerksamkeit konzentriert sich weg von dir selbst auf das Wort.

Die meisten von uns sind sich des Egos und der Gefangenschaft, die es uns auferlegt, bewusst. Wir alle wollen im Grunde genommen der Herrschaft des Egoismus entkommen. Auf diesem Pilgerweg der Meditation ist es wichtig, sich daran zu erinnern, dass wir das Ego nicht mit Gewalt besiegen können. Das wäre an sich schon egoistisch. Zwang ist keine Option, denn Gewalt - oder auch die reine Willensausübung - ist ego-gesteuert. Es wäre, als würde man versuchen, Erleuchtung zu besitzen.

Es ist daher hilfreich, die Dynamik des egoistischen Zustandes zu verstehen, wenn wir seiner Gefangenschaft entkommen wollen. Das Prinzip ist folgendes: das Ego ist selbstbewusst. Um diesem introvertierten Bild des Selbst zu entkommen, um der Selbstbesessenheit zu entkommen, müssen wir die Richtung unserer Aufmerksamkeit, unseres Bewusstseins ändern. Wir müssen den Scheinwerfer umdrehen, weg von und über uns hinaus. Mit anderen Worten, der einzige Weg, das Ego zu transzendieren, besteht darin, es zu ignorieren. Keine noch so große Selbstanalyse, kein Selbstmitleid oder keine Selbstablenkung wird das Ego überwinden. All dies verschlimmert den egoistischen Zustand eher, indem es uns komplexer, weniger frei und weniger fähig macht, wir selbst zu sein. Der Weg jenseits des Egoismus ist der Weg der radikalen Einfachheit.

Meditation, das Rezitieren des *Mantras*, ist ein Weg der Ego-Losigkeit und eine logische Ableitung aus dem, was wir gesagt haben. Um aufzuhören, an uns selbst zu denken, müssen wir in die Tiefen unseres eigenen Seins vordringen. Mehr noch, wir müssen in die Tiefen des Seins selbst eindringen.

Neuntes Kapitel

Vision ist eine unvermeidliche Metapher für Bewusstsein. ("Oh! Ich verstehe, was du meinst!") Aber es ist auch gefährlich, weil es suggeriert, dass es immer einen Beobachter gibt, der das Sehen ausübt, und dass ein Objekt gesehen wird. Indem wir unsere Aufmerksamkeit nach vorne und über diese gespaltene Sicht der Realität hinaus richten, lernen wir, was Sehen wirklich bedeuten kann. John Main beschreibt dies als ein zentrales Ergebnis der Meditation. Hier trifft er eine wichtige Unterscheidung zwischen Absicht und Aufmerksamkeit, die dem Anfänger hilft zu verstehen, von welchem Ort aus er oder sie wirklich agiert.

9 SELBSTLOSE AUFMERKSAMKEIT

Zwei Denker, die die moderne Gesellschaft beeinflusst haben, sind die Philosophin Simone Weil und der Ökonom E.F. Schumacher. Simone Weil war der Meinung, dass die wichtigste Eigenschaft, die wir in unserem Leben entwickeln müssen, die selbstlose Aufmerksamkeit ist. Schumacher kam zu demselben Schluss und beschrieb die selbstlose Aufmerksamkeit, von der Simone Weil spricht, einfach als Lernen, dabei zu sein. Beide wurden von der Tradition beeinflusst, von der wir sprechen, nämlich der Überlieferung der Meditation durch die frühen Mönchsväter. Die entscheidende Lektion, die man aus der Meditation lernen kann, ist, ganz gegenwärtig zu sein, vollkommen aufmerksam zu sein.

Wenn du etwas in deinem Leben verändern möchtest, stehen dir zwei große Möglichkeiten offen. Du kannst versuchen, diese Veränderung zu wollen, dein Leben durch Willensakte umzulenken. Die meisten von uns verstehen aus eigener Erfahrung, dass unser Wille erschreckend schwach und schockierend unbeständig ist. Es gibt einen anderen Weg: den Weg der totalen Offenheit des ganzen Menschen. Es ist nicht der Weg der Absicht, sondern der Weg der Aufmerksamkeit. Wir lernen, aufmerksam zu sein. Warum sollte diese selbstlose Aufmerksamkeit, von der Simone Weil spricht, so mächtig sein? Ich denke, dass wir im Akt der Aufmerksamkeit das Ego transzendieren. Völlig in unsere Aufmerksamkeit vertieft, lassen wir uns selbst hinter uns. Wenn du darüber nachdenkst, was könnte uns in unserer Wahrnehmung der Realität in die Irre führen, außer dem Ego?

Indem wir lernen, gegenwärtig zu sein, lernen wir, mit absoluter Klarheit zu sehen, was vor uns liegt. Wir lernen zu hören, was zu uns gesagt wird. Wir lernen, uns voll und ganz der Wirklichkeit zu öffnen. Ohne eine solche Aufmerksamkeit, ohne eine solche selbstlose Aufmerksamkeit können wir niemals vollständig hören, sehen oder erfahren, was ist. Alles, was wir sehen, hören oder erleben, wird durch das Prisma unseres Egos verzerrt. Indem wir lernen, das *Mantra zu sagen*, lernen wir, alle begrenzten, verzerrten Wahrnehmungen hinter uns zu lassen.

Das Mantra zu sagen ist einfach unser Anfang auf dem Weg zu dieser selbstlosen Aufmerksamkeit, den Suchscheinwerfer des Bewusstseins von uns selbst abzuschalten und nach vorne zu schauen. Wir werden wie das Auge, das alles sieht, sich aber nicht selbst sehen kann.

Zehntes Kapitel

Weil die unmittelbaren Vorteile der Meditation so offensichtlich sind, ist es leicht, die tieferen und größeren Aspekte zu vergessen. Da die wissenschaftliche Methode diese Vorteile in der jüngsten Vergangenheit so überzeugend erforscht hat, ist es leicht, die spirituellen Früchte zu vernachlässigen, die uns mit dem Wunder unseres vollen Potenzials in Berührung bringen. John Main betont hier erneut die Einfachheit (und die Disziplin) der Praxis, möchte uns aber klarmachen, wie sie tatsächlich einen Blick darauf gewährt, die Grenzen zu überwinden, welche die volle Selbstfindung und Freiheit blockieren - die Grenzen von Angst, Wut, Zwanghaftigkeit, ja alle Auswirkungen der Selbstbezogenheit.

10 DAS GANZE POTENZIAL

In der Meditation suchen wir nicht nur nach unmittelbaren und begrenzten Zielen. Wir machen uns auf, unser gesamtes Potenzial auszuschöpfen. Zum Beispiel lernen wir nicht nur, uns zu konzentrieren, still zu sein oder uns zu entspannen. Meditation wird richtigerweise als der Weg der Selbstverwirklichung beschrieben, und das bedeutet, unser gesamtes Potenzial zu verwirklichen. Wir versuchen, von der Peripherie begrenzter Ziele in die Mitte, in unser Herz zu gelangen.

Die Reise wird daher unser ganzes Sein umfassen. Jeder Teil unserer Persönlichkeit und jeder Aspekt unseres Lebens muss in diese Übung eingebracht werden. Dann muss jeder Teil unserer Persönlichkeit und unseres Lebens transzendiert werden, während wir von der Peripherie ins Zentrum reisen. Unser Familienleben, alle unsere Beziehungen, unsere Arbeit und unsere Freizeitgestaltung, alles im Leben wird in Einklang gebracht, weil im Prozess der Meditation alles auf das Zentrum ausgerichtet ist.

Eine tiefe Hingabe an die spirituelle Dimension wirkt sich auf das ganze Leben aus. Wir beginnen damit, zu verstehen, dass der Anspruch tiefgreifend ist, weil die Reise tiefgründig ist. Diese Reise erfordert Mut, Energie und Hingabe, all diese drei.

Der Weg zur Mitte ist der Weg der täglichen Meditation: die Zeit, die wir uns jeden Morgen und Abend nehmen. Die Praxis der Meditation ist der Weg, um uns für die Gegenwart, für die Energie dieser Harmonie, die wir in unseren Herzen finden, zu öffnen und uns immer tiefer für sie zu öffnen.

Wenn wir uns mit dieser Quelle der Energie und Harmonie vereinen, werden wir lebendig und harmonisiert. Die Harmonie und die Energie sind unendlich. Deshalb widmen wir unsere ganze

Aufmerksamkeit dem Aussprechen des *Mantras*. Wir lernen, unsere volle Aufmerksamkeit und Hingabe auf unsere Meditationszeiten zu richten. Die Kraft für diese Reise kommt von jenseits unserer selbst und ist doch in unseren eigenen Herzen zu finden.

Lass mich dich an den Weg der Meditation erinnern. Setze dich still hin und richte deine Wirbelsäule so aufrecht wie möglich aus. Atme ein paar Mal tief durch, um dich zu beruhigen. Dann schließe sanft die Augen und beginne, dein Wort zu sagen. Das Wort, das ich dir empfehle, ist das aramäische Wort *maranatha*. Wichtig ist der lange Ah-Klang: *ma-ra-na-tha*. Das Wort bedeutet "Komm, Herr". Aber wenn du meditierst, denke nicht an die Bedeutung oder sei nicht beunruhigt darüber. Sag das Wort; höre es an; artikuliere es still in deinem Herzen. Das Wichtigste ist, aufmerksam zu sein, darauf zu hören. Indem du das Wort sagst, folgst du einer universellen Tradition von Männern und Frauen, die im Laufe der Jahrhunderte meditiert haben und die versucht haben, ihre Grenzen zu überwinden, indem sie in ihr eigenes Herz eindringen.

Elftes Kapitel

"Erfahrung ist der Lehrer". Dies wurde von einem der Meister der Tradition gesagt, aus der John Main lehrte, und es ist der Kern seiner zeitgemäßen Äußerung dieser Weisheit. Hier sehen wir, wie er die Punkte miteinander verbindet: die Erfahrung des Loslassens von Gedanken und die Angst, die eine Folge des Egoismus ist, mit dem tieferen Prozess der Freiheit von aller Selbstbezogenheit. Er weitet diese Reihe von Verbindungen weiter aus, bis zur menschlichsten und menschlich machenden aller Erfahrungen: Der Suche nach der Quelle der Liebe selbst. Meditation als reine Erfahrung erfordert kein Glaubenssystem, aber die Frucht der Meditation liegt der menschlichen Authentizität selbst zugrunde.

11 LOSLÖSUNG VON DER SELBSTBEZOGENHEIT

Meditation befasst sich mit Loslassen. Im westlichen Vokabular gibt es kaum ein Wort, das mehr missverstanden wird als "Loslassen". Für die meisten Menschen klingt es nach einer Art kalter, platonischer Gleichgültigkeit, und selbst diejenigen von uns, die spirituelle Bücher lesen, waren vielleicht nie besonders von der Lehre des Loslassens angezogen. Doch eine der wertvollsten Lektionen, die wir als Männer und Frauen, die in der westlichen Kultur aufgewachsen sind, zu lernen haben, ist das Loslassen.

Loslassen ist keine Loslösung von dir selbst oder ein Ausweichen vor deinen Problemen im Leben. Es ist keine Verleugnung der Freundschaft, der Zuneigung oder gar der Leidenschaft. Loslassen ist im Wesentlichen die Loslösung von der Selbstbeschäftigung, von der Denkweise, die uns selbst in den Mittelpunkt aller Schöpfung stellt. Loslassen ist daher notwendig für die Freundschaft, für die wahre

Brüderlichkeit und Schwesterschaft, für die wahre Liebe. Wahre Freundschaft und wahre Liebe sind nur möglich, wenn wir losgelöst sind von unserer eigenen Selbstbezogenheit, Selbstisolation und Selbstgefälligkeit.

Die Loslösung, die mit dem Loslassen einhergeht, bedeutet, aufzugeben, andere Menschen für die eigenen Zwecke zu benutzen. Vor allem aber – und das ist eine wichtige Lektion, die wir in der Meditation lernen – ist Loslassen die Befreiung von der Angst, die wir in Bezug auf unser Überleben als Selbst empfinden. Im Grunde genommen bedeutet Lieben, sich in der größeren Wirklichkeit des anderen, der anderen und Gottes zu verlieren. Die Loslösung von der Selbstbezogenheit befreit uns für die Liebe, und dann werden wir nicht mehr vom Streben nach Überleben beherrscht. Loslassen erfordert Vertrauen in den anderen, Vertrauen des Gegenübers annehmen. Es erfordert die Bereitschaft, die Kontrolle aufzugeben und zu *sein*.

Indem du lernst, das Mantra zu sagen, lernst du zu vertrauen - und zu sein. In der Tat besteht die Freude an der Meditation darin, dass sie eine Feier des Seins ist, eine Feier der reinen Freude, dein Leben als Geschenk anzunehmen. William Blake nannte es "*die Freude küssen, während sie fliegt*", nicht besitzend oder kontrollierend, sondern die reine Feier des Seins. Wir feiern dort, wo Meditation uns zur Zentriertheit und zu dem stillen Punkt führt, an dem wir uns befinden. In jedem Menschen gibt es dieses Ruhezentrum, das wir sind, aber auch nicht *ausschließlich* ich. In der Meditation lernen wir aus eigener Erfahrung, dass es nur ein Zentrum gibt, welches das Zentrum aller Zentren ist. Wir erfahren in der Meditation die tiefe Einheit des Seins, die Einheit, die in uns ist, und die Einheit, in der wir unser Sein haben.

In der Meditation lassen wir die Beschäftigung mit uns selbst los durch die Verpflichtung zum *Mantra* während der Zeit der Meditation selbst und durch die Verpflichtung zur täglichen Disziplin. Die Meditationsphase wird nach und nach einfacher, freudiger, zentrierter. Durch die Erfahrung verstehst du sogar, was es bedeutet, zu sagen, dass Gott Liebe ist. In der Meditation, durch das Loslassen, durch die Offenheit für das Zentrum des Seins, lernen wir, was Liebe bedeutet.

Zwölftes Kapitel

Für John Main ist die Unterscheidung zwischen Technik und Disziplin wichtig. Techniken sind notwendig, aber sie bringen uns nur begrenzt weiter - das Ego behält die Kontrolle und übernimmt die Bewertung. Disziplin (wenn sie freiwillig betrieben wird) führt zur Freiheit vom Egoismus; und das Ego wird so in die Lage versetzt, zu dienen, anstatt zu herrschen. Dies erfordert Zeit und Übung, und die meisten beginnen mit einem überwiegend technikzentrierten Ansatz. Aber die Praxis selbst, wenn sie den Muskel der Aufmerksamkeit entwickelt, setzt auch ein neues Gefühl von innerer Freiheit und Freude frei, welches jeden Aspekt des Lebens durchdringt. Deshalb meditieren wir und kommen schließlich zu der Erkenntnis, dass die Zeiten der Meditation - so seltsam das am Anfang klingen mag - der wichtigste Teil des Tages sind.

12 MEDITATION ALS DISZIPLIN

Meditation ist eine Disziplin, an die wir im Westen nicht gewöhnt sind. Wir sind es nicht gewohnt, absolut still zu sein, einfach still zu sitzen. Stillsitzen ist eine Disziplin. Kulturell sind wir zur Selbstgefälligkeit erzogen und verlernen sie durch eine Disziplin. Die Haltung, die wir einnehmen - still und aufrecht sitzen - ist ein erster Schritt über das Begehren hinaus.

Zweitens lernst du, dein Wort zu sagen. Das Wort, welches ich empfehle, Maranatha, ist das beste *Mantra*, das ich für jeden Meditationsanfänger kenne. Das ist genug, um über die Meditation für die nächsten zwanzig Jahre Bescheid zu wissen: Bleib dabei, sitze still und sag dein Wort, von Anfang bis Ende.

Menschen, die erst seit kurzer Zeit (drei oder vier Jahre) meditieren, denken manchmal, dass die Zeit kommt, in der man aufhört, das *Mantra zu sagen*. Dann ruht man sich einfach in Stille aus. Was wir jedoch lernen müssen - und es ist am besten, es zu lernen, wenn man am Anfang steht - ist die Notwendigkeit, sein Wort von Anfang bis Ende zu sagen.

Dies kann alle möglichen Probleme aufwerfen. Wenn du ein Christ bist, stellt dein Ego die Frage so: "Ist das wirklich Gebet? Bete ich jetzt wirklich zu Gott?" Wenn du kein Christ bist, stellt dein Ego auf andere Weise die Frage: "Nutze ich diese Zeit wirklich zu meinem Vorteil? Sollte ich nicht die Erkenntnisse analysieren, die mir kommen?"

Aber was wir lernen müssen, ob wir gläubig sind oder nicht, ist, dass wir schweigen müssen.

Was ihr lernen werdet, ist, dass wir heute alle lernen müssen, still zu sein.

Anfangen und weitermachen

Wie John Main in den vorangegangenen kurzen Kapiteln rät, müssen wir nur anfangen und immer wieder anfangen. Es gibt keine schwierigen Theorien zu meistern oder Techniken zu perfektionieren. Perfektionismus und die Idee des Erfolgs sind die ersten Dinge, die wir loslassen müssen.

So einfach Meditation auch ist, die Disziplin, die sie erfordert, ist eine Herausforderung. Es gibt eine Vielzahl von Texten und Quellen, die dir helfen können, die Praxis aufrechtzuerhalten und wieder anzufangen, wenn du aufgibst. Aus diesen kannst du diejenigen auswählen, die am besten zu dir passen.

Die Website bietet Zugang zu einem globalen Netzwerk von anderen Meditierenden, Meditationsgruppen und Retreats und Workshops, tägliche und wöchentliche E-Mail-Ermutigungen, einen vierteljährlichen Newsletter, wöchentliche Meditationsgruppen in einer Gemeinschaft, die sich über 100 Länder erstreckt, eine WCCM-Meditations-App mit Timer, Retreats und Workshops sowie einen großen Fundus an Büchern, Downloads, CDs und DVDs.

Egal, ob du eine Gruppe findest oder einen Vortrag herunterladen möchtest, die Website der Community, die John Main inspiriert hat, bietet eine große Auswahl: <https://wccm.org>

*Für eine persönliche Antwort auf deine Fragen oder Anfragen sende eine E-Mail an:
welcome@wccm.org*

Übersetzung: Renate Prill mit Hilfe von KI