

Eremitentum

Meditation wird immer wieder als „Nabelschau“ kritisiert und gefordert, dass die Meditierenden sich weniger mit sich selbst beschäftigen und mehr in der Welt engagieren sollten. Das Gegenargument ist dann oft, dass die Meditation dazu führt, dass man sich achtsamer und mit mehr Altruismus in die Welt einbringt, d.h. die Meditation die Qualität des Engagements verbessert.

Ich selbst glaube, dass auch ein Eremit, der Zeit seines Lebens keinen Kontakt mit anderen Menschen pflegt, eine Wirkung in der Welt hat. Wenn man mit „Nabelschau“ Selbstbezogenheit meint, hängt diese nicht davon ab, wie viel oder wenig Kontakt man zu anderen Menschen hat.

Bei den Sufis habe ich das Halvet kennengelernt, die traditionell 40 Tage dauernde Derwisch-Klausur. Im Gegensatz zu den Meditationskursen, die ich vorher kannte, bedeutet das Halvet einen Rückzug in die Einsamkeit. In der Zeit, in der mein Sohn klein war, habe ich das für mich in eine individuelle Rückzugszeit während Weihnachten und Silvester umgesetzt. Diese Tage verbrachte mein Sohn in der Regel bei seinen Großeltern und wenn es Probleme in seiner Betreuung gab, konnte ich das leichter abbrechen als einen Kurs.

Im Laufe der Zeit habe ich gelernt, diese Übungsform zu lieben. Und einen Namen habe ich irgendwann dafür gefunden, nachdem mir ein Meditationslehrer von den Mönchen vom Berg Athos erzählt hat. Dort gibt es zwei Arten von Klostersgemeinschaften, die koinobitisch lebenden Mönche und die idiorhythmisch lebenden Mönche. Diese sperrigen Begriffe bezeichnen Grundformen spiritueller Organisation: Der Begriff Koinobitentum kommt aus dem Altgriechischen und bezeichnet ein gemeinsames/gemeinschaftliches Leben. Damit gemeint sind Klöster in der Art, wie es sie auch bei uns gibt, mit gemeinsamen Gebetszeiten und Gütergemeinschaft, mit einem Klostervorsteher und dem Gehorsamsgeübde. Idiorhythmische Mönche leben mehr nach Art der Eremiten, der Begriff kommt ebenfalls aus dem Griechischen (idios = eigen und rhythmos = Zeitmaß). Beten nach dem eigenen Rhythmus also, so kann man das sehr treffend übersetzen.

Für Anfänger in der Meditation ist eine Einsiedelei kein guter Ort. So lange ich mit meinem inneren Schweinehund ringe, der jede Gelegenheit sucht, aus der Stille auszubrechen, ist eine Gruppe der bessere Übungsrahmen. Für Menschen mit einer gewissen Meditationserfahrung kann die Einsiedelei aber eine Chance sein. Man ist unabhängig von Kursterminen und Kursdauer. Man kann mehr Rücksicht auf persönliche Einschränkungen nehmen, Probleme gesundheitlicher Art beispielsweise. Und: Ich bin mit mir und der Stille alleine und habe einen Prüfstein, wie viele innere Widerstände ich in mir habe und wie viel Hingabe.

Es gibt eine Geschichte von zwei Zen-Mönchen aus einem Dorf, die sich zusammen in eine Höhle zurückgezogen hatten, um Zazen zu praktizieren. Immer wieder kamen Menschen, um sie zu bitten, wieder in das Dorf zu kommen und dort Aufgaben zu übernehmen, aber sie lehnten ab. Nach 40 Jahren aber fand einer der beiden, es sei Zeit, in die Gemeinschaft zurückzukehren. Als wieder Dorfbewohner mit einer Bitte kamen, sagte er zu. Der zweite aber meinte, es sei zu früh, die Höhle zu verlassen und er blieb allein dort zurück. Von ihm wurde später nichts mehr überliefert.

Berufung

Wonach entscheide ich solche Fragen?

Bisweilen hätten wir gerne eine allgemeine Regel, die uns sagt, wann wir meditieren und wann wir aktiv leben sollen. Die klare Tages-Struktur von Meditationskursen kommt diesem Bedürfnis ein Stück weit entgegen. Aber es täuscht, wenn wir glauben, damit auf der sicheren Seite zu sein. Niemand nimmt uns die Verantwortung ab, für uns selbst zu entscheiden.

Den spirituellen Lehrer, für den wir uns entschieden haben, müssen wir prüfen. Nicht nur einmal, sondern immer wieder. Kein Mensch ist gegen Fehler immun und gerade die Rolle als „Meister“ ist eine ständige Versuchung für Stolz, Hochmut oder noch Schlimmeres.

Unser Herz zieht uns zu einer spirituellen Tradition. Vielleicht können wir es nicht immer begründen, aber es ist unsere persönliche Entscheidung, welchen Weg wir wählen. Und je tiefer unsere Entscheidungen gegründet sind, desto tragfähiger sind sie.

Es ist eine der Stärken idiorhythmischer Meditation, das Hören zu üben. Wenn wir von außen keine Anleitung bekommen, wann und wie lange wir meditieren sollen, müssen wir nach innen hören. Wenn ich von außen kein Ritual mitbringe, muss ich im Innen suchen, ob und welches ich brauche. Wer diesen Weg verantwortlich gehen will, muss sehr sorgfältig hören. Aber ich täusche mich selbst, wenn ich meine, in einem Kurs die Verantwortung abgeben zu können.

Es ist bisweilen erschreckend, wie viel Verantwortung wir im Leben haben. Vielleicht beschäftigen wir uns deshalb oft gerne mit den Entscheidungen anderer Menschen und denken darüber nach, was diese richtig und falsch machen. Das ist ein schönes Spiel, das wir wieder beenden können, wenn wir wollen. Wenn wir anfangen, unsere eigenen Entscheidungen zu prüfen, wird uns die Tragweite dessen, was wir tun oder lassen, bewusst.

Im Chassidismus gibt es die bekannte Geschichte von Rabbi Sussja, der weinend auf dem Totenbett lag. Seine Schüler fragten: »Rabbi, warum bist du so traurig?« Und Sussja sagte: »Ich habe mich mein ganzes Leben lang immer mit anderen verglichen. Aber in der kommenden Welt wird man mich nicht fragen: Warum bist du nicht Mosche gewesen? Man wird mich auch nicht fragen: Warum bist du nicht David gewesen? Man wird mich fragen: Warum bist du nicht Sussja gewesen?«

Es ist wichtig, dass wir uns nach unserer eigenen Berufung fragen. Nicht nur in den großen Entscheidungen wie Berufswahl oder Ehe. Das Hören kann zu einer Übung im Alltag werden.

Das ist nicht immer einfach, wir können aber darauf vertrauen, dass uns das Leben führt. Wie Hans Bemann es in seinem Roman „Stein und Flöte“ formuliert: Wenn einer in die Irre geht, heißt das noch lange nicht, dass er nicht auf dem richtigen Weg ist.

Ein spiritueller Weg ist nicht nur Anforderung, sondern auch immer Geschenk.