

Tägliche Betrachtungen für die Fastenzeit 2018

Aschermittwoch

Wir beginnen heute eine 46-Tages-Reise zum Ostersonntag. Traditionell tun wir etwas Besonderes oder geben etwas auf an 40 dieser Tage. Wir lassen vielleicht die Sonntage aus, weil sie freie Tage sind, an denen wir die Disziplin lockern, um uns an das Wesentliche zu erinnern, das wir während der Fastenzeit nicht vergessen sollten: dass wir schon dort angekommen sind, wo wir hinreisen.

Bei jeder spirituellen Übung geht es darum, die Wirklichkeit zu verwirklichen, nicht sie geschehen zu lassen. Obwohl natürlich der Prozess und die Stufen der Verwirklichung auch eine Art von Geschehen sind.

Die Auferstehung ist geschehen – sonst würden wir nicht die Fastenzeit begehen. Wir begehen die Fastenzeit nicht, damit die Auferstehung geschieht, und ganz sicher nicht, um uns das Leben schwer zu machen, weil wir etwas falsch gemacht haben (und wahrscheinlich in der vorhersehbaren Zukunft weiter falsch machen werden). Die Fastenzeit verringert den Krankheitsstoff der Unwissenheit, der unsere Fähigkeit, das Leben in Fülle zu leben, durcheinander bringt: Sie hilft uns, klar zu sehen, unsere Prioritäten richtig zu setzen, das Gleichgewicht wieder herzustellen, wo wir es verloren haben.

Früher war ich viel puritanischer und dachte, dass ich auch an den Sonntagen die gewählten Übungen weitermachen sollte; als Kind gab ich meistens kleine Freuden wie Süßigkeiten auf, als Erwachsener Alkohol oder Filme. Heutzutage bin ich diesbezüglich ein bisschen entspannter und verzeihe mir leichter. Wenn ich die Übungen auch an den Sonntagen weiter mache ist es, weil ich spüre, dass sie mir gut tun und ich so auf ganz gesunde Weise auf den ganz anderen Genuss komme, den man beim Erleben von Freiheit und Vereinfachung empfindet.

Wenn Sie noch nichts Eigenes gewählt haben, schlage ich Ihnen vor, dass Sie sich entscheiden, was Sie während der nächsten 46 (oder 40) Tage tun bzw. nicht tun wollen. Auswahlkriterien können zum Beispiel sein: Wenn ich mich von etwas fernhalte oder etwas Besonderes tue, hat das eine positive Wirkung auf die Integration von Körper, Seele und Geist? Ist mein Fastenopfer eine Bestätigung des Guten, oder eine Strafe für meine Schwäche? Wird es meine Sucht verringern und meine Wünsche mäßigen? Wird es mich daran erinnern, dass ich meine Zeit besser verbringen und weniger vergeuden kann? Wird es mir helfen zu zeigen, dass tiefer als meine Fehler und schlechten Muster stets etwas Gutes ist, das wieder gestärkt werden kann?

Sie könnten die Fastenzeit zum Beispiel ausnützen, um die Meditation aufzunehmen (würden Sie es dann an den Sonntagen auslassen?). Um Zeit für die Meditation freizumachen, könnten Sie Netflix Bingeing, zielloses Surfen oder Computerspiele aufgeben. Wenn Sie schon meditieren, können Sie aufs Neue damit beginnen, als ob es das erste Mal wäre, und wieder das Staunen auffrischen, das sie gespürt haben, als die Meditation Ihnen zuerst geschenkt wurde. Sie könnten sicherstellen, dass Sie beide Meditationsperioden, morgens und abends, einhalten (einschließlich der Sonntage, an denen Sie ein drittes Mal meditieren könnten). Und Sie könnten sich stärker von Tagträumen zurückhalten – und

Menschen und Dingen, die nicht wichtig zu sein scheinen, eine großzügige Zuwendung reiner Aufmerksamkeit schenken.

Ich hoffe, diese täglichen Betrachtungen werden mir helfen, das im Fokus zu behalten und diese tiefere Freiheit und Freude zu erlangen. Wenn sie das tun, so werden sie hoffentlich auch für Sie wertvoll sein auf dieser Reise, die wir heute gemeinsam beginnen.

Laurence Freeman OSB

Übersetzung: Christiane Floyd