

## Donnerstag nach dem Aschermittwoch

Askeo, der Ursprung des Wortes Askese, bedeutete anfänglich für den Krieg zu üben, wurde aber auch für athletischen Kampf verwendet. Ein gut trainierter Soldat, der vergewaltigt und plündert, ein Athlet, der betrügt (oder ein Geschäftsmann, der unethisch handelt), verrät das tiefere Ziel seines Bemühens, egal, wie gut er dabei ist. Ebenso verfehlt Achtsamkeit, wenn sie dazu dient, Heckenschützen zu trainieren oder die Leistung eines Geldhändlers zu verbessern, ihren tieferen Sinn. Der weitere Kontext der Übung ist verloren gegangen und durch eine enge, selbst-zentrierte Sichtweise ersetzt worden.

Was immer wir tun, ohne die auf den tieferen Sinn zu achten, verwandelt sich in Bitterkeit. Doch auch Bitteres – wenn wir es voll Vertrauen in seiner letztgültigen Bedeutung erleben – kann sich in Süße verwandeln.

Fast alles im materialistischen Wertmuster, das heute das Leben dominiert, wird instrumentalisiert und in eine Technik umgesetzt, die dem Eigeninteresse unterliegt. Menschen sagen manchmal "Ich bin wirklich froh, die Meditation gefunden zu haben und verwende sie als Mittel, um mein Leben ins Gleichgewicht zu bringen." Immerhin ist diese Haltung ein Anfang, ein eher primitiver Beginn um zu verstehen, was Askese bedeutet und wofür wir uns in Wirklichkeit üben. Wir fangen dort an, wo wir sind.

Eine gute spirituelle Übung verringert diese Haltung, indem sie auf ganz natürliche Weise das Gleichgewicht und die Harmonie, die wir suchen, herstellt. Dann merken wir sie mit Überraschung. Diese und andere Vorteile der Meditation zeigen sich, ohne dass wir uns zu sehr bemühen, ihr Eintreten zu erzwingen. Ein klarer Geist, ein tieferes und selbstloseres Bewusstsein, eine umfassendere Fähigkeit, anderen Aufmerksamkeit zu schenken, ein Herz, das sich der Schönheit und Zärtlichkeit öffnet, der Freude an der Natur und dem Austreten aus dem Zwang unserer Begehrlichkeit – das sind die Früchte der Art von Askese, die wir jetzt in den mageren, sauberen Tagen der Fastenzeit beginnen. Wir brauchen eine Anstrengung, um anzufangen und eine Willensanstrengung, um von Neuem zu beginnen, wenn wir vom guten Weg abgekommen sind.

Doch die Gnade ist ein bedeutendere Macht als unsere Willenskraft.

Wo wir die Gnade zulassen und willkommen heißen, werden wir allmählich in allen Dingen ein Geschenk verspüren, das auf subtile Weise verwoben ist mit der wunderbaren Fähigkeit, wieder aufrichtig überrascht zu sein.

Alles zu einem Mittel oder Werkzeug zu machen, alle Ergebnisse zu kontrollieren, jedes Ergebnis mit der voran gegangenen Investition zu vergleichen, all das wird im Laufe der Zeit scheitern. Das Scheitern kann für uns zu einer Befreiung aus Täuschung werden und zu einem Durchbruch in eine größere Wirklichkeit. Aber es ist niemals leicht zu ertragen, wie unsere Pläne zusammenbrechen oder wie die freudige Stimmung vergeudet wird, die alles der Mühe wert macht. Hier hilft Askese.

Asketische Übungen betreffen daher nicht nur die Fastenzeit. Das Mantra ist eine dauernde innere Fastenzeit und führt zu einer tieferen Spontaneität und einer gefühlten Erneuerung im täglichen Leben. Das Gebet ist die wesentliche Askese des spirituellen Lebens. Was Sie in der Fastenzeit tun und was Sie aufgeben, schärft aufs Neue die Schneide des Messers, das unser Geist verwendet, um sich durch den Müll durchzuarbeiten, der sich angesammelt hat, weil wir nicht aufgepasst haben.

Laurence Freeman OSB

Übersetzung: Christiane Floyd