

Tägliche Betrachtungen für die Fastenzeit 2018



Montag, zweite Fastenwoche

Die orthodoxe Kirche achtet mehr als die westliche, doch nicht so vollkommen wie östliche spirituelle Traditionen, auf die Bedeutung des eigenen Leibs im Gebetsleben. Besonders in der klösterlichen Tradition helfen Achtsamkeit auf die Atmung und die Praktiken des Verbeugens und Niederfallens, die teilweise starke Ähnlichkeit mit dem Sonnengruß *Asana* des Yoga haben, Körper und Geist im Einklang zu halten. Vielleicht wird jede Spiritualität, die ausschließlich den Geist beachtet und nur Willenskraft und Selbstbeobachtung nutzt, scheitern, den Übenden zu einer höheren Integrationsebene, zu Frieden und innerer Ruhe in ihm oder ihr selbst zu führen. Man kann Westlichen gegenüber nicht oft genug betonen, dass die Bestimmung der Askese, was wir beispielsweise zu tun oder nicht zu tun gewählt haben in der Fastenzeit, nicht in der Bestrafung sondern in der Reinigung liegt.

Fasten (die tägliche Nahrungsaufnahme zu reduzieren) und sich von Fleisch und Stimulanzien (Koffein und Alkohol) zu enthalten, sind ebenfalls traditionelle Körperübungen in allen spirituellen Traditionen. Wenn man solche Übungen beginnt, wird einem manchmal bewusst, dass wir stärker abhängig sind als uns bewusst war, was demütig macht und die Selbsterkenntnis befördert. Heutzutage haben Diäten das Fasten ersetzt, so wie der Tourismus das Pilgern ersetzt hat, aber jeweils beides kann als ein und dasselbe verstanden werden, nur aus unterschiedlichen Motiven. Motive sind für die Qualität und das Ergebnis dessen, was wir tun, ausschlaggebend. Vielleicht hat ein alter syrischer Mönch sich bemüht eine Brücke zwischen beiden zu schlagen, indem er sagte "Versuche dünn zu sein, um durch die enge Pforte zu gelangen". Jesus sagte wenige können hindurchgelangen, übergewichtig wie wir sind durch Anhänge und Ängste; gleichwohl "ist nichts unmöglich für Gott".

Meditation selbst ist Fasten und Üben von Enthaltensamkeit. Aber im Alltag hilft es darauf zu achten, was wir körperlich zu uns nehmen, um uns in den richtigen Zustand für unsere Meditation zu versetzen. Häufige Schläfrigkeit, Einschlafen, selbst bestimmte Arten der Ablenkung können durch eine gesündere Ernährung reduziert werden. Heute meditieren viele

Menschen um gesünder zu sein. Der Meditierende kommt schließlich zu der Einsicht, dass wir gesund bleiben um zu meditieren.

Auch Schlaf und Ruhe gehören zum natürlichen Rhythmus von Körper und Geist. Heute wird vielen Menschen der Schlaf geraubt, weil sie noch spät arbeiten oder Filme anschauen und viele setzen ihr digitales Leben noch fort, nachdem sie sich zu Bett begeben haben. Im Gegensatz dazu empfahlen die damaligen Mönche die Schlafstunden bewusst einzuschränken und ermutigten dazu bevor es dämmernd noch bei Dunkelheit aufzustehen um zu beten. Sobald mein Kopf das Kissen berührt, soße ich einen Seufzer der Erleichterung aus und erinnere mich oft daran wie Jesus sagte, er habe nirgendwo einen Platz, wo er seinen Kopf hätte hinlegen können, und ich schlafe ein bevor es auf mich zutrifft. Wenn Menschen dann in den frühen, stillen Morgenstunden aufstehen um zu beten, erfahren sie eine besondere Freude und Ruhe, eine Gewissheit, die sie für den ganzen Tag stabilisiert.

Im Hohen Lied finden wir den Text "Ich schlafe, aber mein Herz wacht". Wenn Sie beim Einschlafen Ihr Mantra sprechen oder dem Mantra zuhören, werden Sie sich vielleicht beim Aufwachen wieder damit beschäftigt finden. Wenn Sie genügend REM-Schlaf haben, bemerken Sie vielleicht, dass Sie weniger Schlaf brauchen, aber dass der Schlaf, den Sie haben, Sie mehr erfrischt. Dies hilft, dass die bewussten und unbewussten Anteile des Selbst tagsüber weniger aneinander rasseln, womit wir sowohl ruhiger als auch intuitiver werden mögen.

Laurence Freeman OSB

Übersetzung: Tobias Schnabel