



## Betrachtungen in der Fastenzeit 2019

### Aschermittwoch (Matthäus 6:1-6,16-18)

Ich kam kürzlich aus dem Heiligen Land zurück. Ich war mit einer Gruppe kontemplativer Pilger aus vielen Ländern unterwegs, mit unterschiedlichen Ausdrucksweisen ihres Glaubens. Aber sie waren vereint in der gemeinsamen Ebene des Heiligen Landes und noch mehr durch die gemeinsame Ebene des Seins, die wir in unseren täglichen Meditationen durch das Schweigen berührten.

Israel ist ein kleines, reichhaltiges Land mit einer ebenso großen Bandbreite an Landschaften – Wüste, grüne Hügel, Weinbau, Berge – wie auch an religiösen und politischen Auffassungen. Seit den Anfängen der Geschichte war es ein Ort voller heftiger Auseinandersetzungen. Ich spürte, wenn seine Konflikte je anhaltend gelöst würden, das ewig-geteilte Jerusalem – wo König David seinen Tempel baute, Jesus starb und auferstand, und Mohammed zum Himmel aufstieg – würde augenblicklich zum Himmlischen Jerusalem werden, das in der Offenbarung beschrieben wird. Sicherlich würde es keinen Tempel oder religiösen Aktivitäten an diesem transformierten Ort benötigen, weil Gott alles in allem sein würde. Der 'Friede von Jerusalem' würde den Frieden der Welt eröffnen. Die Verwandlung von Schwertern zu Pflugscharen wie sie sich Jesaja vorstellte, würde eines Tages geschehen. Bis dahin

entscheidet jede und jeder von uns, ob wir für den Frieden arbeiten oder Abgrenzung und Gewalt vermehren.

Dies ist eine Wahl, die wir in der Fastenzeit täglich erneuern können. Wir entscheiden uns dafür, friedlich zu sein. Nicht auf einem globalen Niveau, nicht durch äußere Tätigkeiten, sondern durch innere Arbeit. Wie Jesus sagt, sollte es eine bescheidene und 'versteckte' Arbeit sein, so dass das Ego weniger Anlass hat, sich daran aufzuhängen. Was auch immer wir uns in der Fastenzeit vornehmen, ist ein Zusammenspiel zwischen der inneren und äußeren Dimension der Realität. Persönlich und kollektiv sind wir ein Mikrokosmos. So wie wir sind, wird unsere Welt sein. Sei ruhig und du wirst Ruhe schaffen. Du gibst vielleicht Alkohol oder Süßigkeiten oder Netflix oder Geschwätzigkeit auf, oder das nur ganz kurz rasch auf das Smartphone Schauen, bevor du morgens meditierst. Vielleicht machst du die zwei Meditationen zu einem fixen Punkt in deinem Tagesablauf oder eine kurze Mittagsmeditation dazu, oder du fügst außerdem die tägliche Lesung des Evangeliums bei. Oder du wählst ein Buch aus, das dich durch die Wüste der nächsten vierzig Tage begleitet (keine schlechte Wahl wäre z.B. 'Sensing God', welches konzipiert ist, die Meditation während der Fastenzeit zu entwickeln). Ausdauer und Konstanz bewirken wahre Wunder für unseren Sinneszustand und für die Harmonie zwischen dem Innen und Außen. Und weil wir nicht perfekt und auch keine Maschinen sind, heißt Ausdauer auch, neu anfangen, wenn wir scheitern.

Diese Fasten-Übungen werden zunehmend eine Quelle des Friedens und der Freude, wenn wir versuchen, sie treu zu befolgen. Sie sind tatsächlich simple, kostenlose Vergnügungen im Leben – nicht Lasten oder Mühsale. Durch sie und während der Fastenzeit, werden wir an die Tugenden erinnert, die in unserer Kultur so oft heruntergespielt und lächerlich gemacht werden – Bescheidenheit, Selbstbeschränkung, Wiederholung, Respekt für unsere Grenzen. Das sind universelle kontemplative Weisheiten, wie wir es im Tao Te King sehen: *Einfachheit, Geduld, Mitgefühl sind deine größten Schätze. Bist du einfach im Handeln und Denken kehrst du zur Quelle des Seins zurück. Bist du geduldig mit Freunden und Feinden stimmst du überein mit den Dingen, wie sie sind. Bist du einführend mit dir selbst, führst du alle Wesenheiten der Welt zusammen.*

Gib etwas auf und tu etwas Zusätzliches. Das ist der Kern einer gesunden Praxis, im spirituellen Vokabular *ascesis* genannt. Die Früchte der Fastenzeit zeigen sich nicht, wenn du nur darüber nachdenkst. Sie sprießen und blühen und vergehen fast unmerklich, überraschend und daher reizend. Das ist eine wunderbare Zeit. Ich hoffe, diese Betrachtungen helfen dir, sie zu genießen.