



Betrachtungen in der Fastenzeit 2019

Freitag erste Fastenwoche: Matthäus 5, 20-26

Wenn eure Gerechtigkeit nicht weit größer ist als die der Schriftgelehrten und der Pharisäer, werdet ihr nicht in das Himmelreich kommen.

Zur Verteidigung von Heuchlern sollten wir uns daran erinnern, dass viel Heuchelei von einem Mangel an Bewusstsein herrührt, selbst dann, wenn wir uns halb dafür entschieden haben unwissend zu bleiben. Erwachen ist immer hart, besonders wenn man lange geschlafen hat. Wir leisten Widerstand gegen einen Übergang in eine größere, weniger passive Dimension der Realität. Wir stoßen die Hand, die uns wachrüttelt, weg oder wir drücken die Schlummertaste und drehen uns um. Diese Abneigung wach zu sein ist auch daran spürbar, wie wir wählen und unsere Freizeit verbringen.

Der Wert irgendeiner Sache kann am besten verstanden werden im Bezug zu ihrem Gegenteil. Wir schätzen Schlaf, weil er uns hilft während des Tages wacher zu sein. Wir schätzen Ruhe, damit wir besser kommunizieren können. Wir schätzen Reichtum, damit wir ihn verschenken können. Die Beziehung von Gegensätzen erzeugt ein Gleichgewicht, gesundes Leben und angenehme Menschen, die

freundlich sind und zwar zu denen, die bedüftig sind. Sich an eine Seite der Gleichung zu klammern – den ganzen Tag im Bett bleiben, ununterbrochen reden, sich an Besitztümer klammern – lenkt uns tiefer in die eindimensionale, trügerische Welt der Selbstbeschäftigung, in der wir die vielen anderen Dimensionen nicht wahrnehmen, in denen wir leben, uns bewegen und sind. In einer solchen Welt wird das Leben zu einer kontinuierlichen Selfie-Aufnahme. Stattdessen sagt uns das Evangelium "Bleibt wachsam". Als der Buddha einst eine Straße entlang ging, war ein Passant von seiner Ausstrahlung und seiner beeindruckenden Gegenwart derart getroffen, dass er ihn fragte "Bist Du ein Gott?" "Nein." "Dann bist Du ein Zauberer?" "Nein." "Wer bist Du dann?" "Ich bin erwacht," antwortete der Buddha.

Wachsein gehört zu allen universellen Weisheitslehren. Wirklich wach zu sein geht weit darüber hinaus, was wir als Moral ansehen, oder lassen Sie uns sagen, es ist die Ausgangsbasis für sittliches Urteilen. Der Heuchler in uns ist schnell darin andere zu verdammen und sich selbst auf den Thron moralischer Überlegenheit zu erheben, auf dem er mit erstaunlicher Grausamkeit agieren kann. Aber dies spielt in der Dimension von Träumen, nicht der realen Welt. Wir sehen die Wirkung von Wachheit im Unterschied zwischen guter Arbeit, die das Beste aus uns hervorbringt, indem sie Nutzen für andere erzeugt, und Arbeit, die in Burnout und Spaltung führt. In einem weiteren Sinn zeigt Wachheit den Unterschied zwischen einer schönen künstlerischen Darstellung der menschlichen Gestalt und einem obszönen Bild.

Es fällt schwer im Tempo und angesichts der Informationsüberflutung modernen Lebens wach zu bleiben ohne eine kontemplative Praxis, die in das tägliche Leben integriert ist. Wenn uns dies fehlt, wie können wir (auch mit den besten Vorsätzen, mit denen der Heuchler in uns loslegt) verhindern, dass wir in die Dumpfheit der Überaktivität geraten, den Traumzustand des Halbwachen?

Die gleiche Balance, die uns wach hält, baut auch unsere Heuchelei ab. Entscheidend ist es unsere Begrenzungen zu akzeptieren. Fasten ist nicht uns selbst herunterziehen oder uns die Freude an kleinen Vergnügungen versagen. Es geht darum zu akzeptieren, dass unsere Begrenzungen da sind uns den Weg zwischen Extremen zu weisen. Physisch sind wir durch biologische Grenzen limitiert, die wir entsprechend beachten müssen – zum Beispiel brauchen wir Schlaf oder Nahrung. Intellektuell sind wir limitiert von der Datenmenge, die wir aufnehmen können, und auch von der Notwendigkeit eines gesunden Inhalts, nicht endlose Unterhaltung. Nur in der spirituellen Dimension gibt es keine Grenzen.