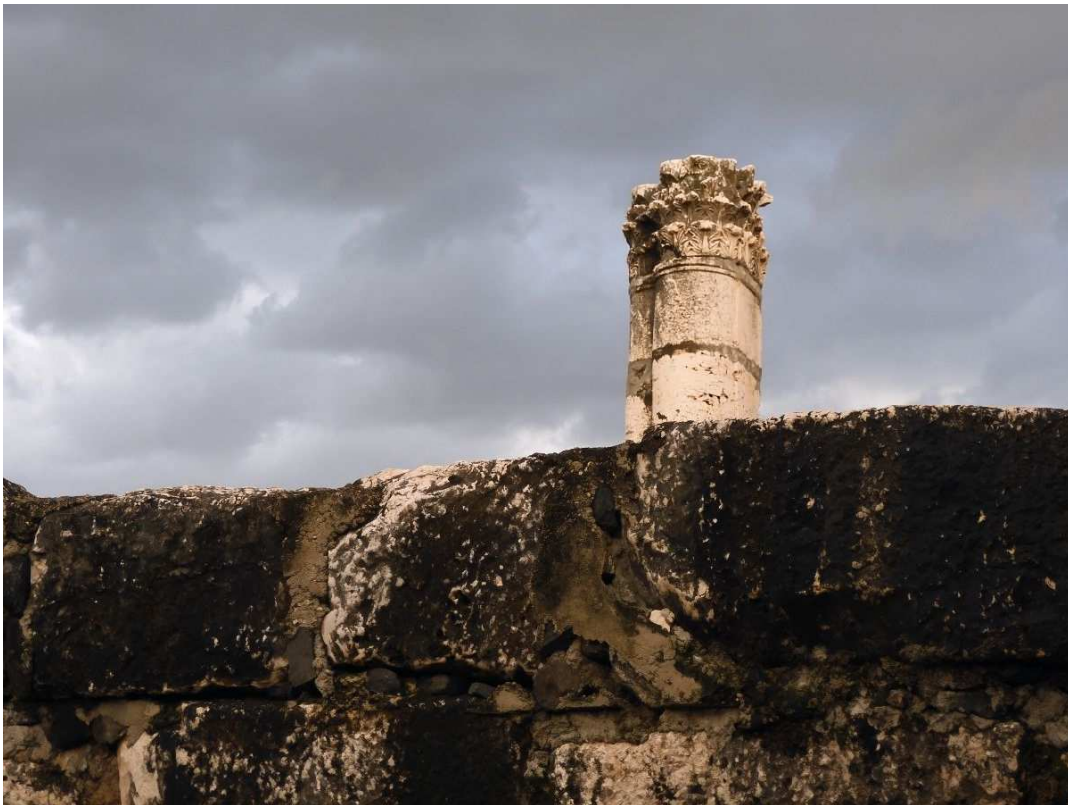


## Betrachtungen zur Fastenzeit 2020



Dienstag Fastenwoche vier

Aufmerksamkeit ist wie ein Muskel. Wenn Sie ihn nicht benutzen - oder sich nur vorstellen, dass Sie ihn trainieren, während Sie es in Wirklichkeit nicht tun - wird er verkümmern. Menschen, die einen Unfall haben und längere Zeit im Bett liegen, sagen, wie schnell ihre Muskeln schwächer werden. Wenn sie endlich aufstehen können, stellen sie fest, dass sie die gewöhnlichsten Dinge nur unter großen Schwierigkeiten tun können. Der Weg zurück zu Mobilität und Gesundheit kann ein langer sein und erfordert sicherlich regelmäßige Bewegung.

In unserer (zumindest bis Corona) überladenen und ablenkenden Kultur können wir so sehr abgelenkt sein, dass wir nicht einmal wissen, dass wir abgelenkt sind. Dieser Zustand kann so lange anhalten, bis wir versuchen, unsere Aufmerksamkeit auf etwas Neues und Unwillkommenes zu richten, wie etwa eine globale Krise. Sie wird von den Nachrichtenseiten in unsere Familien und unseren Alltag als unausweichliche Störung übertragen. Das Globale dringt in das Persönliche ein. Der Katastrophenfilm, den wir zur Unterhaltung gesehen haben, wird zu einer erschreckenden Realität in der städtischen Abriegelung, in den verlassenen Straßen und in dem Kampf um Handdesinfektionsmittel. Wer will schon auf so etwas Unangenehmes achten?

Von etwas besessen zu sein - ob angenehm oder unangenehm - ist nicht dasselbe wie aufmerksam zu sein. Nur süchtig oder fixiert zu sein, ist eine extreme Form der zwanghaften Ablenkung. So kann es sein, dass wir tagsüber an Nachrichten-Updates kleben, die meist nichts Neues enthalten. Es ist besser, unsere Informationsaufnah-

me zu rationieren. Bleiben Sie in Kontakt, halten Sie sich auf dem Laufenden, aber lassen Sie sich nicht davon verrückt machen, wie wir es bei den meisten Ablenkungen tun, mit denen wir uns von der Ablenkung ablenken.

Wir trainieren einen physischen Muskel, indem wir abwechselnd kontrahieren und loslassen. Anziehen, loslassen, anziehen, loslassen. Nach und nach wird er stärker und wir können mehr Dinge damit tun. In ähnlicher Weise stellen wir fest, dass wir mit dem Aufmerksamkeitsmuskel in immer mehr Aspekten unseres Lebens aufmerksamer werden - auf die Menschen, mit denen wir zusammen sind, auf unsere unmittelbare Umgebung, auf die einfachen Wunder des Lebens - Vogelgesang, Wolkenformationen, das Grün-Werden der Bäume. Das sind keine Ablenkungen, sondern eine Vielfalt von Inhalten, die wir brauchen, um unseren Geist gesund flexibel, aufnahmefähig und konzentriert zu halten.

Aufmerksamkeit, die nicht lange genug auf einem Objekt ruhen kann, um dieses selbst zu würdigen - sondern nur das, was es mir gibt -, verliert sich in Ablenkung. Die Aufmerksamkeit huscht von Empfindung zu Empfindung oder in endloses Grübeln. Die Aufmerksamkeit kann sich konzentrieren und kann Freude und Beziehungen genießen; sie kann sich ruhig durch das Spektrum des Bewusstseins bewegen. Wir bewegen uns von Inhalt zu Inhalt, ohne Panik oder Chaos. Die Vielfalt ist gesund und nährreich.

In diesen Tagen, in denen sich das Leben für uns alle verändert hat, ist die Meditation ein großartiger, einfacher und verfügbarer Weg, um unsere Kraft der Aufmerksamkeit wieder aufzubauen. Nicht, dass wir 24 Stunden am Tag sitzen und meditieren würden. Aber wir werden in den festgelegten Zeiten aufgebaut und stellen fest, dass wir in den Zeiten zwischen diesen Meditationszeiten mit mehr Frieden und Wertschätzung für die Schönheit um uns herum - und in uns - leben können. Aufmerksamkeit ohne einen Gedanken oder ein Bild ist reines Gebet. Aber wenn wir während der Meditationszeit auf diese Weise üben, können wir in der übrigen Zeit denken, lesen, schauen, hören, berühren und riechen, so als würden wir beten.

Übersetzt mit [www.DeepL.com/Translator](http://www.DeepL.com/Translator) (kostenlose Version)

Laurence Freeman OSB

(Übersetzung: Stefanie Grünberg)