

## Betrachtungen zur Fastenzeit 2020



### Dienstag erste Fastenwoche

Fasten ist am besten so zu verstehen, dass wir lernen das zu tun, was wir wollen. Was wir wahrhaft wollen. Manchmal ist es schwierig zu wissen, was das ist. Oft bekommen wir, was wir wollen, und stellen fest, dass es nicht das ist, woran wir dachten, und dass wir uns von einem falschen Wunsch, einem fadenscheinigen Verlangen, enttäuschen ließen. Viele Jahrzehnte können vergehen, in denen wir nach Dingen süchtig sind, die wir nicht wirklich wollen. Wir haben Angst davor, den Wunsch (z.B. nach Sicherheit, Reichtum, Status, Anerkennung) einfach hinweg zu blasen.

Zu wissen, was wir wirklich wollen, erreichen wir am besten, indem wir alle Wünsche loslassen, zumindest für ein paar Atemzüge während unserer Meditation. Dann wollen wir nichts anderes mehr wollen, als das Mantra mit reiner und großzügiger Aufmerksamkeit zu sprechen. Die äußere Praxis der Fastenzeit unterstützt dies ebenfalls: denn die Fastenzeit lädt uns ein, uns nicht für unsere schlechten Taten oder Fehler zu bestrafen, sondern uns stattdessen zu bemühen, etwas zu tun, was wir wirklich tun wollen, und etwas loszulassen (oder den Einfluss zu verringern), was wir wirklich nicht tun wollen. Es ist ziemlich einfach, solche Dinge in den kleinen Elementen des Alltags zu erkennen. Deshalb sollten wir eine spielerische Haltung einnehmen, um diese (wahren) Wünsche in die Praxis umzusetzen.

Das Problem entsteht, wenn unsere dunkle, selbst-ablehnende Seite sich auf eine kleine asketische Übung einlässt. Wenn religiöses Verhalten im Spiel ist,

kann dies sehr daneben gehen. Es ist wie bei jemandem, der sich entschließt, regelmäßig ins Fitnessstudio zu gehen, um sich fit zu halten, und dann obsessiv zwanghaft wird, was seine Muskelmasse oder sein Gewicht betrifft. In einer guten Fastenhaltung tun wir das, was wir wirklich wollen (gute Gewohnheiten entwickeln), und tun nicht, was wir nicht tun wollen (schlechte Gewohnheiten reduzieren), mit einer ernsthaften, aber sanften Anstrengung. Es geht nicht darum, die Schulden zu begleichen, die wir angehäuft haben. Es geht auch nicht um den Versuch, perfekt zu sein. Oder darum, Versäumtes nachzuholen.

Materialistische Kategorien können Spiritualität nicht verstehen. Sie verleiten zu einer kommerziell beeinflussten Lebensweise. Oder sie setzen Spiritualität einem zwanghaften Perfektionismus und dem Hunger nach Anerkennung aus, was dann Erfolg oder manchmal sogar "Wohlbefinden" genannt wird. Die falsche religiöse Askese kann dann bis zur Selbstverletzung mutieren, die heute unter jungen Menschen zunimmt. In der Vergangenheit trugen religiöse Perfektionisten Gürtel, die sie zum Bluten brachten. Heute ritzen oder verbrennen sich viele. Beide Entgleisungen sind höchst selbstzerstörerisch. Sie sind Versuche, etwas zu fühlen, wo wir uns nur gefühllos oder tot oder grundlegend entfremdet fühlen. Sie wurzeln in falschen Vorstellungen von Sünde und Gnade und einer extremen Entfremdung von der Weisheit der Mäßigung.

Die kleinen Dinge, die wir „für die Fastenzeit tun“, haben also einen guten Einfluss auf die Wiederbelebung von Grundwerten, die es gilt, zurückzugewinnen. Ein ausgeglichenes Leben ist unerlässlich für eine gute menschliche Entfaltung. Aber es kann nicht ohne Askese aufrechterhalten werden, ohne die maßvolle Anstrengung, die wir unternehmen, um mit unserer Freundlichkeit in Kontakt zu bleiben und wahre von falschen Wünschen zu unterscheiden. Mit dem Hinweis von John Main, der von der Meditation als "reinem Gebet" sprach und sagte, dass die wesentliche Askese des christlichen Lebens das Gebet ist, vermittelte er eine für die moderne Zeit sehr wertvolle Einsicht, die denjenigen, die dies verstehen, eine immense Befreiung verschafft.

Laurence Freeman OSB

(Übersetzung: Tobias Schnabel)