



## Reflexionen in der Fastenzeit 2021

Dienstag der fünften Fastenwoche

(Johannes Evangelium 8, 21-30. (...) sondern nur das sage, was mich der Vater gelehrt hat)

Vor dem großen Lockdown waren viele Menschen gestresst durch die Arbeit, Reisen, Meetings und die Hektik des modernen Lebens. Ihre persönliche Energie wurde darauf verwendet, in den Großstädten zu überleben, die wir zu unserem Vergnügen geschaffen haben, die aber für viele zu einem Gefängnis geworden sind. Seit dem Lockdown und den neuen Wellen des Virus kommt der Stress für viele Menschen aus anderen Quellen: Einsamkeit, finanzielle Sorgen, beanspruchende Kinderbetreuung, Mangel an physischem Kontakt. Stress entsteht durch übermäßige Anspannung, die manchmal zu einem nervösen Zusammenbruch führt. Unter solchem Stress suchen wir verständlicherweise nach einer Möglichkeit, die Spannung abzubauen. Manche versuchen es mit Meditation und einer gesünderen Lebensweise; andere wiederum vergreifen sich an Alkohol, Drogen, übermäßigem Essen oder Übertreibungen anderer Art.

Entspannung ist natürlich und notwendig sowohl für die körperliche Gesundheit als auch für das seelische Gleichgewicht. Das Problem beginnt, wenn die Art und Weise der Entspannung selbst unnatürlich und exzessiv wird. Wir müssen sowohl entspannt sein, wenn wir meditieren, als auch meditieren, um zu entspannen. Es gibt keine Verwirklichung des Selbst,

wenn wir uns zu sehr anstrengen oder wenn unsere Erwartung von Ergebnissen das Bedürfnis übersteigt, es einfach um seiner selbst willen zu tun.

Wenn wir uns auf natürliche und gesunde Weise entspannen - und uns der Meditation auf die gleiche Weise nähern, wie wir uns um unseren körperlichen und emotionalen Zustand kümmern - werden wir den richtigen Grad an Spannung finden. Spannung ist nicht der Feind, sondern der Freund. Ein Leben ohne Spannung ist nicht lebbar: entweder es bricht zusammen oder endet. Selbst das natürliche Gehen durch den Raum oder das Tippen auf der Tastatur setzt Spannung im richtigen Maß ein.

Zu viel oder zu wenig Spannung ist ein Problem mit schlimmen Folgen. Woher wissen wir also, ob wir uns in die richtige Richtung bewegen? Weil wir und andere, denen wir dienen, wissen, dass wir unsere Aufmerksamkeit in dem Maße erhöhen, wie wir uns den Menschen und Aufgaben widmen. Der perfekte Grad an Spannung ist reine Aufmerksamkeit.

Die Aufmerksamkeit muss gelenkt und dann sanft und beständig gehalten werden. Unabhängig davon, worauf wir unsere Aufmerksamkeit (und unser Selbst) richten, wird sie dann zum Blick der Liebe oder der Kontemplation. Reine Aufmerksamkeit auf einen anderen ist Aufmerksamkeit auf den Anderen, auf Gott, der der Grund des Seins in allen guten und schlechten Dingen ist. Bei der Aufmerksamkeit auf etwas Gutes kann dies als Freude oder Erregung empfunden werden. Im Falle von etwas Unwillkommenem oder Feindlichem wird es als Vergebung oder Mitgefühl empfunden.

Weil Gott in allem Aufmerksamkeit geschenkt wird und weil Aufmerksamkeit Liebe ist, fühlen wir, wenn wir wirklich Aufmerksamkeit schenken (wie unvollkommen auch immer), Gegenseitigkeit. Der perfekte Grad der Spannung ist die reine Aufmerksamkeit gegenüber dem anderen, die in ständigem Austausch mit der Aufmerksamkeit steht, die wir von Gott erhalten. Wenn sich unsere Aufmerksamkeit von uns selbst abwendet und sich dem anderen zuwendet, geht der Austausch immer tiefer, von Gegenseitigkeit und Wechselseitigkeit zur Einheit. Wenn sie an uns selbst hängen bleibt, fühlen wir uns isoliert und ungeliebt. Der Austausch von wechselseitiger und erwidender Liebe ist Schöpfung. Es ist Geburt und Tod - und die Auferstehung, die beides transzendiert. Es ist die Stille und der Tanz des In-Liebe-Seins, den wir der Einfachheit halber "Gott" nennen.

Laurence

Übersetzung: Susanna Melzer