



## Reflexionen in der Fastenzeit 2024

### Mittwoch der dritten Fastenwoche

Psychologisch gesehen, müssen wir alle nach einer gesunden Individualität streben. Eine wichtige Möglichkeit, dies zu verwirklichen, besteht darin, gesunden Menschen nahe zu sein, die eine heilende und ausgleichende Wirkung auf uns haben und es uns ermöglichen, auf unsere eigene Weise anderen zu helfen. Aber gesunde Menschen, die diese Wirkung haben, sind rar gesät, vor allem in einer so gestörten Gesellschaft wie der unseren.

Allein dieses Streben ist ein guter Anfang, und es entwickelt sich weiter, wenn wir uns bewusst sind, dass wir uns noch verbessern können - unsere negativen Gefühle zu kontrollieren, unsere Fähigkeit zu entwickeln, anderen Aufmerksamkeit zu schenken und so weiter. Es ist tröstlich zu wissen, dass wir nicht alle schlecht sind, auch wenn wir vielleicht nicht sehr gesund sind. Ganz im Gegenteil. Keiner ist perfekt. Unsere Unzulänglichkeiten zu akzeptieren bedeutet jedoch, dass wir uns weigern, uns in Selbstablehnung oder Selbsthass zu verstricken. Dazu brauchen wir die Liebe,

die Akzeptanz und die bedingungslose Vergebung derer, die um unsere Fehler wissen oder sogar darunter gelitten haben. Gemeinschaft und Familie - wenn es in ihnen genügend gesunde Menschen gibt - geben uns die Liebe, die es uns ermöglicht, so liebevoll zu sein, wie wir es in dem Stadium der Ganzheit, das wir erreicht haben, sein können. Jesus betonte, dass er nicht gekommen ist, um zu verurteilen, sondern um zu heilen, und deshalb schließt eine wahre Kirche Sünder nicht aus, sondern nimmt sie auf.

Was bedeutet gesunde Individualität? Die beste Definition ist ein Mensch, der sie ausstrahlt.

Jeder Mensch ist von einem inneren Konflikt zwischen zwei Aspekten seiner Individualität betroffen, die im Laufe des Lebens danach streben, integriert zu werden: wie ein doppeltes Bild, das sich bemüht, eins zu werden. Ein Aspekt unserer Individualität interpretiert alles von außen, mit sich selbst als dem illusorischen Zentrum von allem. Wenn wir darin stecken bleiben, streben wir um jeden Preis nach Macht und Kontrolle über andere und werden grausam (zu anderen oder zu uns selbst) und von der Realität abgekoppelt. Um uns aus diesem extremen um uns selbst Kreisen herauszuholen, bedarf es einer großen Menge an Energie, die in dieser Welt von Zeit und Raum vielleicht nicht zur Verfügung steht. Aber auch die Mehrheit, das weniger tragisch gespaltene und isolierte Individuum, bleibt unglücklich und schafft Unglück. Sie sind jedoch immer noch offen für die allgegenwärtige Gnade der Heilung. Die meisten von uns schwanken zwischen diesen beiden Zuständen, auch wenn sie Fortschritte machen.

Der ungesunde Mensch braucht andere immer noch, aber er behandelt sie als Objekte für seine eigenen Zwecke. Für ihn ist der heilende Einfluss der Gemeinschaft eine schwer zu ertragende Behandlung. Ehrliche, offene Beziehungen sind schwierig, es sei denn, es handelt sich um eine tiefe spirituelle Einheit, wie z. B. gemeinsame Gottesdienste oder Kontemplation. Im Allgemeinen scheint es jedoch einfacher zu sein, sich zu entspannen und mit anderen als Teil einer Menge zu flüchten, indem man eine flüchtige Einheit in einigen gemeinsamen Erlebnissen (Partys oder Sport) findet. Die Gemeinschaft löst die Spaltung auf, während die Menschenmenge es jedem gespaltene Selbst ermöglicht, sein einzigartiges und verletzliches Wesen vor anderen zu verbergen und zu schützen.

Heilung schreitet voran und ist ein schmaler Pfad. Sie ist ein verborgener, konstanter Sinn allen Lebens. In der kontemplativen Praxis bringen wir das gespaltene Selbst ins Gleichgewicht, harmonisieren und vereinen es, indem wir der Illusion des Gespalten-Seins absterben, indem wir die Aufmerksamkeit ganz von uns nehmen. Obwohl wir uns davor fürchten und uns dagegen sträuben, dehnen wir uns in wahre Freiheit und Freude des Seins aus, wenn dies geschieht. Wir stellen sogar fest, dass wir im tägli-

chen Leben besser funktionieren.

Das Reich Gottes ist ganz nah. Und der Freund ist es auch: der gesunde Mensch, der uns sein Einssein mitteilt, wenn wir uns am isoliertesten fühlen.

Laurence Freeman

Übersetzung: Christine Bornhauser mit Hilfe von DeepL.com