



## Reflexionen in der Fastenzeit 2024

### Freitag der dritten Fastenwoche

Ein Freund bot mir kürzlich eine "Energiebehandlung" an. Ich verstand die Theorie nicht, aber ich vertraute ihr und die Behandlung war effektiv. Die Atmosphäre war ruhig, ich legte mich hin und wurde mit einer warmen Decke zugedeckt. Im Laufe der Stunde fühlte ich mich zunehmend entspannt und friedlich. Meine Atmung verlangsamte sich und mit ihr mein Geist. Ich war neugierig und so abgelenkt von dem Vorgang, dass es zwar entspannend war, aber nicht besonders förderlich für die Meditation. Die Person, die mich behandelte, sagte mir, ich sei eingeschlafen; tatsächlich war ich es nicht, obwohl mein Atem diesen Eindruck erweckt haben könnte, und ich befand mich sicherlich am köstlichen Rand eines unschuldigen Schlafes. Auf jeden Fall fühlte ich mich besser, angenehm, entspannt und erfrischt und war dankbar für das Geschenk und die Fähigkeiten, die ich erhalten hatte. Ich verstand, warum so viel von dem, was manchmal locker als Meditation und verschiedene Körperarbeitstechniken bezeichnet wird, als Entspannung dargestellt wird. Entspannung ist gut. In einer Welt, in der Gier und Geschwindigkeit ebenfalls als

"gut" bezeichnet werden, ist Entspannung, wie auch immer man sie findet, besser.

Gestern Abend nahm ich an einer kontemplativen Eucharistiefeier in der bemerkenswerten Dubliner Pfarrei "The Ascension/die Himmelfahrt" in Balally teil. Sie wird von Pater Jim Caffrey geleitet, einem Meditator, der für seine Vision von einer neuen Kirche in Irland sehr geachtet und geliebt wird. Die Gemeindemitglieder reagieren positiv auf das, was er ihnen mitzuteilen hat. Jeden Morgen und Abend wird in der wunderschönen Ikonenkapelle nach dem Bonnevaux-Gebetsbuch gebetet, das eine umfassende Meditation beinhaltet. Die Kinder in der Schule nebenan meditieren, und es ist überraschend bewegend und schön zu sehen, wie sie für ihre wöchentliche Meditation mit Pater Jim die Kirche betreten, so ruhig und achtsam. Die kontemplative Eucharistiefeier im schwach beleuchteten Gemeindesaal, bei der alle im Kreis sitzen, ist ruhig und achtsam, mit einer Lesung des Evangeliums im Stil der Lectio Divina, bei der die meisten Teilnehmer ein eigenes Wort beisteuern. Auf die Kommunion folgt eine Meditation.

Ich war sehr berührt von der Tiefe der Stille und der Ruhe während der Meditation sowie von der Freude und der persönlichen Wärme der Menschen, als sie gingen. Irische Verabschiedungen sind bekanntlich langwierig, aber hier war es so, weil sie so viel auszudrücken hatten und der Abschied Teil der Feier war. Jeder nahm etwas Kostbares und Echtes mit sich.

Ich denke jetzt über diese verschiedenen Formen der Entspannung nach - die Energiearbeit und eine sanft gefeierte Eucharistie in einer offenen und akzeptierenden Glaubensgemeinschaft. Bei der ersten Erfahrung war ich unter meiner warmen Decke passiv und fühlte mich gut. Gestern Abend nahm ich teil, und die Gelassenheit, die wir teilten, war sowohl kollektiv als auch persönlich - das, was die frühe Kirche Koinonia nannte. Heute, in unserer misstrauischen Welt, könnte man es einen "sicheren Raum" nennen. Es ist eine Freundschaft von hohem Rang. Entspannend war es auf jeden Fall, aber die Vorstellung, nur zu entspannen und zu relaxen, wird der Sache nicht annähernd gerecht. Wenn das Ziel nur die Entspannung ist, werden Sie einschlafen (und das müssen Sie vielleicht auch). Aber wenn die Entspannung die Vorbereitung oder der Nebeneffekt der Koinonia ist, kommt es zum Erwachen.

Eine kontemplative Eucharistie und die Meditation selbst könnten als eine weitere Form der Energiearbeit angesehen werden: die Energie des zwischenmenschlichen Friedens.

Der Friede ist mein Abschiedsgeschenk an euch, mein eigener Friede, wie ihn die Welt nicht geben kann (Joh 14,27).

Laurence Freeman

Übersetzung: Christine Bornhauser mit Hilfe von DeepL.com