



Spiritueller Impuls für Freitag, den 12.03.2021

Mk 12, 28b–34

In jener Zeit ging ein Schriftgelehrter zu Jesus hin und fragte ihn: Welches Gebot ist das Erste von allen? Jesus antwortete: Das erste ist: Höre, Israel, der Herr, unser Gott, ist der einzige Herr. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen und ganzer Seele, mit all deinen Gedanken und all deiner Kraft.

Als zweites kommt hinzu: Du sollst deinen Nächsten lieben wie dich selbst. Kein anderes Gebot ist größer als diese beiden. Da sagte der Schriftgelehrte zu ihm: Sehr gut, Meister! Ganz richtig hast du gesagt: Er allein ist der Herr, und es gibt keinen anderen außer ihm, und ihn mit ganzem Herzen, ganzem Verstand und ganzer Kraft zu lieben und den Nächsten zu lieben wie sich selbst, ist weit mehr als alle Brandopfer und anderen Opfer. Jesus sah, dass er mit Verständnis geantwortet hatte, und sagte zu ihm: Du bist nicht fern vom Reich Gottes. Und keiner wagte mehr, Jesus eine Frage zu stellen.

Achtsamkeit

Eine Karikatur zeigt einen gut frisierten „Schlipsträger“, sitzend in einer guten Meditationshaltung. Die Augen sind geschlossen und über seinem Kopf schwebt die Schriftblase „Leben im Hier und Jetzt und ganz bei mir.“

Diese Karikatur könnte eine vortreffliche Erklärung für das Wort „Achtsamkeit“ sein, das gegenwärtig in aller Munde ist. Ob in Seminaren, Fortbildungsveranstaltungen, Workshops oder Büchern, natürlich auch im Rahmen meditativer Übungen im religiösen Bereich, begegnet einem häufig die Thematik der „Achtsamkeit“. Bei diesem ausgesprochenen Beliebtheitsgrad muss dieses Lebensgefühl wohl eine gewisse Qualität in sich haben. Vielleicht stellt die Achtsamkeit zum ständig gleichen Arbeits- und Stressalltag einen hilfreichen Gegenpol dar.

Nach Wikipedia ist Achtsamkeit auch „ein Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Phantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.“

Das „Höre“, das Jesus an den Beginn seiner Antwort auf die Frage der Schriftgelehrten „Welches Gebot ist das erste von allen?“ stellt, ist in gewisser Weise die Aufforderung, jetzt achtsam zu sein. Die folgende Antwort „Liebe Gott und den Nächsten“ scheint Jesus äußerst wichtig zu sein und scheint einer der Säulen seiner Botschaft zu sein. Und der weitere Text zeigt, dass der Schriftgelehrte es verstanden hat. Achtsam hat er zugehört!

Gelingt uns das auch? Achtsam zu sein für Gott und die Mitmenschen, genau hinzuhören ?