

Sammlung besinnlicher Texte – Raccolta di testi riflessivi



Einleitung - Introduzione

Das Projekt „Aktion Verzicht“ wird von verschiedenen Organisationen wie das Forum Prävention, den Katholische Familienverband, Azione Cattolica, das deutsche und italienische Jugendamt und die Schulämter aller drei Sprachgruppen, unterstützt. Jede Organisationen trägt auf ihre Weise zur Verwirklichung des Projektes bei und stellt Ideen und Materialien zur Verfügung, die in verschiedenen Lebensbereichen angewendet werden können.

In diesem Zusammenhang hat das Referat für Freiwilligenarbeit und Pfarrcaritas eine kleine Textsammlung zur Verfügung gestellt, die unter anderem bei der Gestaltung der Liturgie und in anderen geistlichen Bereichen (Gebet, besinnliche Treffen, Gesprächsrunden) Anwendung finden können. Die Texte werden ohne Erklärungen und in einer beliebigen Reihenfolge wiedergegeben. Das soll Sie dazu anregen, den Zusammenhang zum Thema *Verzicht* selbst zu entdecken und ihre eigenen Schlüsse daraus zu ziehen.

Il Progetto „io rinuncio“ gode del sostegno di diverse organizzazioni, tranne quali il Forum Prevenzione, Katholischer Familienverband, Deutsches Jugendamt, Servizio Giovani, Azione Cattolica e il Dipartimento Scuola dei tre gruppi linguistici.

Ogni organizzazione contribuisce a modo suo alla realizzazione del progetto, propone idee e materiali di lavoro che potranno esser utilizzati e applicati in vari ambiti e settori. In questo senso l' Ufficio Volontariato e Caritas Parrocchiali mette a disposizione una piccola raccolta di testi che possono essere utilizzati in un contesto liturgico o in occasioni simili (incontro di preghiera, meditazione, gruppo di discussione). I testi vengono presentati senza spiegazione. Questo vorrebbe stimolare il lettore a riflettere il tema della rinuncia.

Inhaltsverzeichnis - Sommario

| | |
|--|----|
| Der Engel des Verzichts | 4 |
| Der Engel der Dankbarkeit | 4 |
| La favola del Più | 6 |
| Auf die Stille hören | 6 |
| Der Prophet und die langen Löffel | 7 |
| Trovare la sua identità confinandosi | 8 |
| Fasten - ein Fest für die Sinne | 8 |
| Wie die Menschen das Staunen verlernten und warum sie sich plötzlich wunderten | 9 |
| Il consumo critico | 9 |
| Die Welt als Dorf | 11 |
| Wie den Menschen Hören und Sehen verging | 12 |
| Rinuncia e libertà | 13 |
| Die Zwillingsschwestern | 14 |
| Hans im Glück | 14 |
| Le due gemelle | 16 |
| Identität gewinnen durch Begrenzung | 17 |
| Das Märchen vom Mehr | 17 |
| La quaresima, una festa per i nostri sensi | 18 |
| Verzicht und Freiheit | 19 |
| Einkehr und Engagement | 19 |
| Il Profeta e i cucchiari lunghi | 19 |
| Täglich Überraschungen | 20 |
| Hungertod | 21 |
| La cyberdipendenza | 23 |
| Sprüche und Weisheiten | 27 |
| Detti e sapienze | 27 |

Der Engel des Verzichts

Der Engel des Verzichtes hat es heute schwer. Denn viele verbinden mit dem Wort Verzicht eine finstere Askese. Gott will doch, dass wir das Leben in Fülle haben. Warum also verzichten? Heute geht es doch darum, möglichst viel zu konsumieren, sich möglichst viel zu gönnen. Wir haben natürlich genügend Beispiele von Menschen, die vor lauter Verzichten ungenießbar geworden sind. Aber muss der Verzicht unbedingt in eine lebensfeindliche Haltung führen? Verzichten meint eigentlich, einen Anspruch aufgeben auf ein Ding, das mir zusteht. Das Ziel des Verzichtens ist die innere Freiheit. Wer alles haben muss, was er sieht, ist total abhängig. Er ist nicht frei. Er lässt sich von außen bestimmen.

Verzichten ist Ausdruck der inneren Freiheit. Wenn ich auf etwas verzichten kann, das mir sonst Spaß macht, dann bin ich innerlich frei. Verzichten kann aber auch ein Weg der Einübung in die innere Freiheit sein. Wenn ich z.B. in der Fastenzeit auf Alkohol und Fleisch verzichte, dann kann ich mich durch so einen Verzicht in die Freiheit hinein trainieren. Ich probiere einmal, ob es mir gelingt, sechs Wochen lang auf Fernsehen, auf Alkohol, auf Rauchen, auf Fleisch, vielleicht auch auf Kaffee zu verzichten. Wenn es mir gelingt, fühle ich mich wohl. Ich habe dann das Gefühl, dass ich nicht einfach Sklave meiner Gewohnheiten bin, dass ich nicht unbedingt Alkohol brauche, um mich zu stimulieren. Das gibt ein Gefühl der inneren Freiheit. Und die gehört zu unserer Würde. Wenn ich den Eindruck habe, dass ich immer sofort Kaffee brauche, wenn ich müde bin, dann werde ich davon abhängig. Und das ärgert mich letztlich. Das nimmt mir meine Würde als Mensch, der über sich selbst bestimmen kann. Ich spüre, dass ich dann nicht mehr über mich bestimmen kann, dass vielmehr meine Bedürfnisse mich beherrschen.

In einer Fernsehsendung „Verzichten oder Genießen oder beides?“ wurde neben einem Genussforscher und einer Sexualforscherin auch ich als Mönch danach gefragt, wie denn das sei mit dem Genießen und Verzichten. Alle drei waren wir uns einig, dass es kein Genießen ohne Verzichten gibt. Wer nur genießen möchte, dem wird es nicht gelingen. Ich kann ein oder zwei Stück Torte in aller Ruhe genießen. Aber spätestens beim vierten Stück ist es kein Genuss mehr, sondern nur noch ein Hineinschlingen. Viele Menschen sind heute unfähig geworden zu genießen, weil sie nicht mehr verzichten können. Früher war es eher umgekehrt. Da haben sich Christen durch eine asketische Lebensweise am Genießen gehindert. Da war für sie Genießen immer schon etwas Suspektes. Das war genauso einseitig wie die heutige Sicht, in der man alles haben muss. Der Gierige wird unfähig zu genießen. Ich wünsche Dir, dass Dich der Engel des Verzichtes in die innere Freiheit führt, dass er Dich dazu befähigt, das, was Du erlebst, wirklich zu genießen, Dich ganz auf das einzulassen, was Du gerade tust, mit allen Sinnen zu fühlen, was Du gerade isst, was Du gerade trinkst. Du wirst spüren, dass der Engel des Verzichts zugleich ein Engel der Freude und des Genusses ist, der Dir gut tun wird. Wenn du im Verzicht einen Anspruch auf die Dir zustehenden Dinge wie Essen, Trinken, Fernsehen usw. aufgibst, gewinnst Du Dich selbst. Du nimmst Dein Leben selbst in die Hand. Der Engel des Verzichtes möchte Dich in die Kunst einführen, Dein Leben selbst zu leben, frei über Dich zu verfügen und so Lust an deinem Leben zu haben.

Aus: Anselm Grün, 50 Engel für das Jahr, Herder 1997

Der Engel der Dankbarkeit

Dankbarkeit ist heute selten geworden. Die Menschen haben unermessliche Ansprüche. Sie haben den Eindruck, sie würden zu kurz kommen. Daher brauchen sie immer mehr. Sie sind unersättlich geworden und können daher nichts mehr genießen. Pascal Bruckner, der französische Philosoph, beschreibt den heutigen Menschen als Riesenbaby mit unermesslichen Ansprüchen an die Gesellschaft. Er kann nie genug bekommen. Und immer

sind die anderen Schuld, wenn es ihm nicht gut geht. Denn die geben ihm nicht, was er doch unbedingt zum Leben braucht.

Der Engel der Dankbarkeit möchte einen neuen Geschmack in Dein Leben bringen. Er möchte Dich lehren, alles mit neuen Augen anzuschauen, mit den Augen der Dankbarkeit. Dann kannst Du mit einem dankbaren Blick auf den neuen Morgen schauen, dass Du gesund aufstehen kannst und dass Du die Sonne aufgehen siehst. Du bist dankbar für den Atem, der Dich durchströmt. Du bist dankbar für die guten Gaben der Natur, die Du beim Frühstück genießen kannst. Du lebst bewusster. Dankbarkeit macht Dein Herz weit und froh. Du bist nicht fixiert auf Dinge, die Dich ärgern könnten. Du fängst den Morgen nicht gleich mit dem Ärger über das miese Wetter an. Du bist nicht gleich frustriert weil die Milch überkocht. Es gibt ja Menschen, die sich das Leben selber schwer machen, weil sie nur das Negative sehen. Und je mehr sie das Negative sehen, desto mehr werden sie durch ihr Erleben bestätigt. Sie ziehen kleine Unglücksfälle durch ihre pessimistische Sichtweise geradezu an.

Danken kommt von denken. Der Engel der Dankbarkeit möchte Dich lehren, richtig und bewusst zu denken. Wenn Du zu denken anfängst, kannst Du dankbar erkennen, was Dir in Deinem Leben alles gegeben wurde. Du wirst dankbar sein für Deine Eltern, die Dir das Leben gegeben haben. Du wirst nicht nur dankbar sein für die positiven Wurzeln, die Du in Deinen Eltern hast, sondern auch für die Wunden und Verletzungen, die Du von ihnen bekommen hast. Denn auch sie haben Dich zu dem geformt, der Du jetzt bist. Ohne die Wunden wärest Du vielleicht satt und unempfindlich geworden. Du würdest den Menschen neben Dir in seiner Not übersehen. Der Engel der Dankbarkeit möchte Dir die Augen dafür öffnen, dass Dich Dein ganzes Leben hindurch ein Schutzengel vor manchem Unglück bewahrt hat, dass Dein Schutzengel auch die Verletzungen in einen kostbaren Schatz verwandelt hat.

Der Engel der Dankbarkeit schenkt Dir neue Augen, um die Schönheit in der Schöpfung neu wahrzunehmen und dankbar zu genießen, die Schönheit der Wiesen und Wälder, die Schönheit der Berge und Täler, die Schönheit des Meeres, der Flüsse und Seen. Du wirst die Grazie der Gazelle bewundern und die Anmut eines Rehs. Du wirst nicht mehr unbewusst durch die Schöpfung gehen, sondern denkend und dankend. Du wirst wahrnehmen, dass Dich in der Schöpfung der liebende Gott berührt und Dir zeigen möchte, wie verschwenderisch er für Dich sorgt.

Wer dankbar auf sein Leben blickt, der wird einverstanden sein mit dem, was ihm widerfahren ist. Er hört auf, gegen sich und sein Schicksal zu rebellieren. Er wird erkennen, dass täglich neu ein Engel in sein Leben tritt, um ihn vor Unheil zu schützen und ihm seine liebende und heilende Nähe zu vermitteln. Versuche es, mit dem Engel der Dankbarkeit durch die kommende Woche zu gehen. Du wirst sehen, wie Du alles in einem andern Licht erkennst, wie Dein Leben einen neuen Geschmack bekommt.

Du kannst Deinen Engel der Dankbarkeit auch bitten, dass er Dich lehrt, für die Menschen zu danken, mit denen Du zusammen lebst. Wir beten oft nur für die Menschen, die uns wichtig sind, wenn wir sie ändern möchten oder wenn wir uns wünschen, dass Gott ihnen hilft, dass Gott sie heilt und tröstet. Manchmal ist unser Gebet für die anderen eher ein Gebet gegen sie. Wir möchten, dass sie so werden, wie wir sie gerne haben möchten. Wenn wir für einen anderen Menschen danken, dann nehmen wir ihn bedingungslos an. Er muss sich nicht ändern. Er ist so, wie er ist, wertvoll. Oft merken es die Menschen, wenn wir für sie danken. Denn von unserem Danken geht eine positive Bejahung aus, in der sie sich vorurteilslos angenommen fühlen. Ein amerikanischer Geistlicher berichtet von einem Ehepaar, das jahrelang für den alkoholkranken Vater der Frau gebetet hat, damit er endlich von seinem Alkohol loskäme. Und sie haben zahlreiche Gebetsgruppen um ihre Fürbitte gebeten. Aber alles war umsonst. Erst als sie den Mut aufbrachten, für den Vater zu danken, dass er da ist, dass er so ist, wie er ist, ermöglichten sie ihm, dass er sich ändern konnte. Weil er nicht mehr

den unbewussten Anspruch an sich spürte, sich ändern zu müssen, konnte er sich ändern. Weil er sich bedingungslos bejaht fühlte, brauchte er den Alkohol nicht mehr. So bitte Deinen Engel der Dankbarkeit um das Wunder, dass Menschen sich durch Deinen Dank bedingungslos geliebt fühlen und so in dieser Liebe heil werden.

Aus: Anselm Grün, 50 Engel für das Jahr. Herderverlag, Freiburg 1997

La favola del Più

C'era una volta un regno, nel quale nulla mancava a nessuno. I cittadini possedevano tutto quello che desideravano. Ma per questo non erano più contenti. Al contrario, quanto più possedevano, tanto più cresceva la loro brama di possesso. Era inquietante. "Di più", tuonava una voce nei grandi magazzini, "avete bisogno di più cibo e abbigliamento." Manifesti e cartelli colorati promettevano il Più: più benessere, più felicità. "Di più" ribadiscono i ministri del Re, abbiamo bisogno di una maggiore crescita. Gli insegnanti promettevano più conoscenza e più bagaglio culturale. Dovunque si volgeva lo sguardo, gli uomini erano invasi dal Più, e presto minacciavano di affogare nell'opulenza. Ciò che aveva incominciato come una grande promessa, divenne una minaccia. Poiché tutti aspiravano al Più, sfruttavano la loro vita per ricevere di più a ogni costo. E li costava molto. Tutto l' Impero fu sottoposto allo stesso fine. Gli esseri umani non erano più apprezzati per quello che erano, con il loro sorriso, la loro amabilità, i loro sogni e le loro lacrime. Furono degradati a valori numerici di bilanci. La natura venne sfruttata senz' alcun riguardo. Le scuole servivano in primo luogo per insegnare il guadagno. Stranamente, quanto più gli uomini accumulavano, tanto meno gioivano del loro possesso. C'era sempre più denaro, ma le persone avevano sempre meno sensazioni felici. disponevano di una scienza quasi infinita, ma capivano sempre meno. La quantità di cibo aumentava, ma cresceva la loro nostalgia.

Avvenne dunque in uno di quei giorni che il re non ne poté più. Rifletté: "Ci dev'essere nella vita qualcosa altro di quel più." E si rifiutò di mangiare la sua minestra. I ministri e i cortigiani trattennero il fiato. Mai era accaduto una cosa simile. È facile immaginare l' agitazione. Il piccolo Re invece sedeva tranquillo, come se tutto questo non lo riguardasse, rifletté e gli venne in mente il respiro: Chi solamente respira senza espirare, soffoca. Non è essenziale il più. Neanche a un Re manca di gloria se vive più modestamente. Anzi, la modestia è un arte reale. Così il piccolo Re prese il gusto di rinunciare. Quanto più semplici erano le sue giornate, tanto più piena era la sua vita. Improvvisamente gli tornò la voglia di una calda tazza di tè, alla quale dedicava tutta la sua attenzione. Godeva dell'attimo presente, faceva lunghe passeggiate e respirava profondamente aria fresca. Si prese il tempo di leggere un libro con tutta calma, di contemplare un quadro o di condurre un colloquio. Quanto più il Re viveva in questo modo, tanto più gradito diventava ai suoi sudditi. Il suo esempio fece scuola. Presto divenne soddisfacente vivere in questo paese, nel quale vigeva gentilezza e contentezza. E se gli uomini di quel Regno vivono ancora, vivono per ricordarci che meno è meglio e la rinuncia ci fa diventare ricchi.

Tradotto da: Von Aschermittwoch bis Ostern. Ein praktischer Begleiter für jeden Tag. Hg. Ulrich Peters, Herder 1994

Auf die Stille hören

Nehmen Sie sich einmal 15 Minuten Zeit, um einfach nur zu hören: auf Geräusche, die Stille und auf sich selbst. Suchen Sie sich einen ungestörten Platz und setzen Sie sich dort in den Versensitz, also auf Unterschenkel und Versen. Dann neigen Sie den Oberkörper und legen Sie Ihre Stirn auf den Boden. Falten Sie Ihre Hände hinter dem Rücken und legen Sie sie dann auf

dem Gesäß ab. Sie können Ihre Arme aber auch einfach neben den Körper legen. Diese Haltung, in der Ihr Rücken einem Schutzschild gleicht, der Sie von der Umwelt abschirmt, erleichtert es Ihnen, mit Ihrer Aufmerksamkeit ganz bei sich zu bleiben.

Konzentrieren Sie sich zunächst auf alle Geräusche, die von draußen eindringen ... Vielleicht hören Sie Autos oder Stimmen von Menschen ... vielleicht auch Vögel... Lauschen Sie ganz aufmerksam hin ... Dann richten Sie Ihre Aufmerksamkeit in den Raum ... Werden Sie sich der Geräusche im Zimmer bewusst ... Vielleicht hören Sie das Rauschen der Heizung ... das Knarren der Holzmöbel ... Ihre Atmung. Was es auch sei, nehmen Sie es aufmerksam wahr...

Verabschieden Sie sich nun von all diesen Außengeräuschen.

Lassen Sie diese immer mehr in den Hintergrund treten ... Horchen Sie nun in die Stille ... und seien Sie ganz bei sich ... Spüren Sie, wie sich in Ihrer schützenden Ruhehaltung die Stille in Ihnen ausbreitet ... Genießen Sie diese sich verströmende Stille ... sie schenkt Ihnen neue Kraft und Sensibilität.

Aus: Von Aschermittwoch bis Ostern. Ein praktischer Begleiter für jeden Tag. Hg. Ulrich Peters, Herder 1994

Der Prophet und die langen Löffel

Ein Rechtgläubiger kam zum Propheten Elias. Ihn bewegte die Frage nach Hölle und Himmel, wollte er doch seinen Lebensweg danach gestalten. »Wo ist die Hölle - wo ist der Himmel?« Mit diesen Worten näherte er sich dem Propheten, doch Elias antwortete nicht. Er nahm den Fragesteller an der Hand und führte ihn durch dunkle Gassen in einen Palast. Durch ein Eisenportal betraten sie einen großen Saal. Dort drängten sich viele Menschen, arme und reiche, in Lumpen gehüllte, mit Edelsteinen geschmückte. In der Mitte des Saales stand auf offenem Feuer ein großer Topf voll brodelnder Suppe, die im Orient Asch heißt. Der Eintopf verbreitete angenehmen Duft im Raum. Um den Topf herum drängten sich hochwangige und tiefäugige Menschen, von denen jeder versuchte, sich seinen Teil Suppe zu sichern. Der Begleiter des Propheten Elias staunte, denn die Löffel, von denen jeder dieser Menschen einen trug, waren so groß wie sie selbst. Nur ganz hinten hatte der Stiel des Löffels einen hölzernen Griff. Der übrige Löffel, dessen Inhalt einen Menschen hätte sättigen können, war aus Eisen und durch die Suppe glühend heiß. Gierig stocherten die Hungrigen im Eintopf herum. Jeder wollte seinen Teil, doch keiner bekam ihn. Mit Mühe hoben sie ihren schweren Löffel aus der Suppe, da dieser aber zu lang war, bekam ihn auch der Stärkste nicht in den Mund. Gar zu Vorwitzige verbrannten sich Arme und Gesicht oder schütteten in ihrem gierigen Eifer die Suppe ihren Nachbarn über die Schultern. Schimpfend gingen sie aufeinander los und schlugen sich mit denselben Löffeln, mit deren Hilfe sie ihren Hunger hätten stillen können. Der Prophet Elias fasste seinen Begleiter am Arm und sagte: »Das ist die Hölle!« Sie verließen den Saal und hörten das höllische Geschrei bald nicht mehr. Nach langer Wanderung durch finstere Gänge traten sie in einen weiteren Saal ein. Auch hier saßen viele Menschen. In der Mitte des Raumes brodelte wieder ein Kessel mit Suppe. Jeder der Anwesenden hatte einen jener riesigen Löffel in der Hand, die Elias und sein Begleiter schon in der Hölle gesehen hatten. Aber die Menschen waren hier wohlgenährt und man hörte in dem Saal nur ein leises, zufriedenes Summen und das Geräusch der eintauchenden Löffel. Jeweils zwei Menschen hatten sich zusammengetan. Einer tauchte den Löffel ein und fütterte den anderen. Wurde einem der Löffel zu schwer, halfen zwei andere mit ihrem Esswerkzeug, so dass jeder doch in Ruhe essen konnte. War der eine gesättigt, kam der nächste an die Reihe. Der Prophet sagte zu seinem Begleiter: »Das ist der Himmel!«

Aus: Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie. Nossrat Peseschkian, Fischer Taschenbuch Verlag 1997

Trovare la sua identità confinandosi

Io acquisto la mia identità in quanto mi confino, accetto i miei limiti, assumo contorni, accetto una forma. I miei limiti mi danno forma e in questo modo mi distingo dagli altri, divento distinguibile. Il verbo "distinguere" contiene il senso di "distacco". Nel momento in cui mi distingo, mi distacco. Se solo i miei confini mi danno contorno e forma, debbo lasciare l'illusione di essere illimitato, onnipotente, onnisciente. È un'illusione questa sconfinatezza. Senza confini nemmeno sarei, mi dissolverei. Solo il confine mi rende ciò che sono. È il confine a rendermi conoscibile, così come la mia pelle, il mio corpo con la sua forma e i suoi contorni, mi limitano e mi rendono palpabile. S'illude pure chi canta: Sopra delle nuvole la libertà è sconfinata. Una libertà che non conosce confini non è una vera libertà, poiché se non ci sono confini io non esisto nemmeno. Senza confini non sono, non posso esistere, perché mi dissolverei nel nulla, simile a un secchio d'acqua che, versato nella sabbia, si disperde.

Tradotto da: Und jeden Tag mehr lieben, Andrea Schwarz, Herder 2003.

Fasten - ein Fest für die Sinne

Die vierzig Tage des Fastens als Fest für die Sinne - das klingt widersprüchlich, ist aber trotzdem wahr. Fasten ist keine Spielart der Selbstquälerei und Körperfeindlichkeit, im Gegenteil. Freiwilliger Verzicht macht sensibel und schärft die Sinne. Er bringt uns wieder neu mit uns selbst und der Welt in Kontakt. Er erinnert daran, dass wir nicht allein mit dem Kopf, sondern mit Leib und Seele leben. Dem nachzuspüren und ein verfeinertes Gefühl für den rechten Genuss unseres Lebens zu bekommen, dazu lädt die Fastenzeit ein. Sie verführt dazu, ein anderes Leben zu wagen, jenseits der alltäglichen Betäubungen und Betriebsblindheit. Sie will, dass wir wieder ganz Ohr werden und das Fingerspitzengefühl und den Durchblick bekommen, die wir brauchen, um das Leben tiefer zu verstehen.

Der Zeitraum von vierzig Wochentagen - die Sonntage sind dabei als Festtage bewusst ausgenommen - knüpft an bekannte biblische Geschichten an. Vierzig Jahre wandert das Volk Israel durch die Wüste, ehe es das gelobte Land erreicht. Nach vierzig Tagen auf dem Berg Horeb empfängt Mose die Zehn Gebote. Dem Propheten Elia wird nach vierzig tägigen Fasten eine überwältigende Gotteserfahrung zuteil, und Jesus fastet vierzig Tage in der Wüste, ehe er öffentlich auftritt und die Welt nachhaltig verändert. Die Vierzig ist die Zahl der Erwartung, dass Gott erfahrbar wird und etwas Entscheidendes geschieht.

Seit jeher sind die vierzig Tage von Aschermittwoch bis Ostern auch eine Provokation, ein schöpferischer Widerspruch gegen volle Einkaufswagen und ein inhaltsleeres Leben. Sie protestieren gegen ein Menschsein, das in Gefahr ist, sich selbst zu verbrauchen. Dahinter steht die Einsicht, dass alles, was wir aufnehmen - sei es nun körperlich oder geistig - unser Leben prägt und unser Verhalten, unser Befinden maßgeblich beeinflusst. Vielleicht entdecken deshalb heute immer mehr Menschen den unschätzbaren Wert des Fastens. Sie suchen die Qualität, statt sich in Quantität zu verlieren. Sie werden wählerischer, was die Dinge anbetrifft, mit denen sie sich umgeben, und bewusster im Blick auf das, was sie essen, trinken, lesen, ansehen oder denken. Sie erleben, dass Verzicht gut tut, gesund macht und letztlich auf unerwartete Weise mit Gott, der Quelle allen Lebens, in Verbindung bringt.

Aus: Von Aschermittwoch bis Ostern. Ein praktischer Begleiter für jeden Tag. Hg. Ulrich Peters, Herder 1994

Wie die Menschen das Staunen verlernten und warum sie sich plötzlich wunderten

Eines Tages war es soweit. Es gab keine Wunder mehr. Menschen hatten die Welt enträtselt, jedenfalls meinten sie das. Wie mit einem riesigen Vergrößerungsglas hatten sie sich die Dinge aus der Nähe angesehen und beinahe alles aufgelöst in Formeln und Strukturen. Wenn beispielsweise eine Blume zu wachsen begann, konnten sie rasch erklären, wie das zugeht. Nicht anders war es, wenn es Sommer wurde oder Winter, zwei Menschen sich ineinander verliebten oder wenn ein Kind zur Welt kam. Nichts war mehr geheimnisvoll. Alles war durchschaubar geworden - und beherrschbar. Denn je genauer die Menschen die Welt zu erklären vermochten, desto größer wurde auch ihre Fähigkeit, die Dinge zu verändern. Schon bald begann man, in riesigen Laboratorien eine neue Welt zu konstruieren, die alle Menschen glücklich machen sollte. Aber die Menschen wunderten sich nicht schlecht, dass sie - was immer sie auch unternehmen wollten - nicht glücklicher wurden. Im Gegenteil, je mehr sie erklärten und entwickelten, desto kälter und unwirtlicher wurde die Welt. Und was einmal ein großes Ganzes war, in dem alles miteinander in Beziehung stand, fiel nun auseinander in ein zusammenhangsloses Nebeneinander von Dingen, die keiner mehr ganz begriff. Am Ende schien die Welt selbst wie ein riesiges Laboratorium, in dem sich keiner mehr wohl fühlte. Eine abgrundtiefe Traurigkeit legte sich auf die Herzen der Menschen, und sie ahnten: „Wir haben zwar manches erklären können, aber verstanden haben wir offenbar nichts.“

Da geschah es, dass ein Forscher, der eines Abends völlig niedergeschlagen sein Laboratorium verließ, auf ein kleines Kind aufmerksam wurde, das mit großer Ehrfurcht eine Blume betrachtete. Und wie er dem Kind in die Augen sah, erkannte er tief innen so etwas wie Liebe leuchten. Da fiel es ihm wie Schuppen von den Augen. „Wir haben die Dinge nicht erkennen, sondern beherrschen wollen. Wirkliches Erkennen aber beginnt mit dem Staunen. Wer staunt, lernt das Leben lieben, ohne es für seine Zwecke benützen zu wollen. Und nur wer liebt, rührt an das Geheimnis der Dinge. Das Leben ist eben kein Rätsel, das man gewaltsam wie eine Nuss knacken kann. Es ist ein Geheimnis, das einem aufgehen muss - so wie sich eine Blume in den Strahlen der Morgensonne öffnet und entfaltet.“

Tief erfüllt von dieser Begegnung ging er seines Weges. Wohin dieser Weg führte, weiß heute keiner mehr ganz genau zu sagen. Aber es heißt, er habe seinen Weg gefunden.

Aus: Von Aschermittwoch bis Ostern. Ein praktischer Begleiter für jeden Tag. Hg. Ulrich Peters, Herder 1994

Il consumo critico

Consumare e fare la spesa ci sembrano fatti banali che riguardano solo noi, i nostri gusti, le nostre voglie, il nostro portafoglio, il nostro diritto a non essere imbrogliati. Eppure il consumo è tutt'altro che un fatto privato e non può essere affrontato badando solo al prezzo e alla qualità. Il consumo è un fatto che riguarda tutta l'umanità perchè dietro a questo nostro gesto quotidiano si nascondono problemi di portata planetaria di natura sociale, politica e ambientale. In questo contesto vogliamo concentrarci alla sfruttamento ai lavoratori, anche se l'aspetto ambientale non è certo da trascurare.

Consumo opprimente

Il nostro consumo danneggia il popolo del Sud non solo perchè corrode i loro spazi di sviluppo, ma anche perché contribuisce al loro sfruttamento.

I fatti parlano chiaro. Nel 1999 nelle piantagioni di ananas di Del Monte in Kenya, un bracciante guadagnava solo 3.000 Lire al giorno, quanto bastava per comprare appena 3 kg di farina di mais.

Nel 1998, in Indonesia, nelle fabbriche che producono per la multinazionale Nike, gli operai lavoravano 270 ore al mese ed erano pagati meno di 64.000 lire mensili. Questa somma, anche se corrispondeva al salario minimo stabilito dal governo, copriva appena il 31% dei bisogni vitali di una famiglia di quattro persone. Naturalmente stiamo parlando delle paghe degli adulti, perché i bambini prendevano molto meno. Nelle fabbriche indonesiane la paga media di un bambino che lavorava otto ore al giorno per sei giorni la settimana era di 30.000 lire al mese (1998). Il lavoro minorile è molto diffuso nel Sud del mondo e non per incuria delle famiglie, ma perché gli adulti non guadagnano abbastanza e i padroni trovano i bambini più dolci. Da un'indagine condotta dal gruppo KOMPAK, in Indonesia, nella zona industriale di Tangerang, risulta che il 22% dei bambini lavorano in situazioni a rischio perché maneggiano sostanze tossiche o manovrano macchinari pericolosi, senza alcun tipo di protezione. Del resto l'incendio avvenuto il 10 maggio 1993 in Thailandia, nella fabbrica di giocattoli Kader, di proprietà di una multinazionale cino-thailandese, dimostra quanta poca sicurezza esista nelle imprese del Sud del mondo. Durante l'incendio hanno perso la vita 189 lavoratori e altri 500 sono rimasti feriti perché erano chiusi a chiave dentro lo stabilimento. Anche da Guatemala giungono testimonianze incredibili, come mostra un rapporto apparso su "The New Internationalist" del novembre 1992: "Le donne del settore tessile sono pagate meno di un dollaro al giorno e subiscono frequenti abusi sessuali. Nella fabbrica Lucusan, ogni 15 giorni sono messe in fila e sono colpite alla pancia per scoprire chi è incinta. Chi lo è viene licenziata in tronco. Se le operaie tentano di organizzarsi, le fabbriche vengono chiuse e riaperte dove il sindacato non esiste ancora. Aura Marina Rodriguez, un'attivista sindacale alle dipendenze della multinazionale Phillips Van Heuren, è stata assassinata nel 1992. "Dalle piantagioni del Centro America giungono segnali di gravi intossicazioni da pesticidi perché le multinazionali della banana continuano ad usare prodotti che sono proibiti nei paesi industrializzati. Fra questi, uno dei più pericolosi è il DBCP, un potente vermifugo che in Costa Rica e Honduras ha reso sterili circa 4.000 lavoratori.

Strategia per il cambiamento

A questo punto dobbiamo scegliere.

Se vogliamo sostenere il pericolo di guerre, la distruzione del pianeta, lo sfruttamento, la corruzione, l'oppressione, allora continuiamo a consumare alla cieca come facciamo oggi. Ma se vogliamo salvare il pianeta, se vogliamo far crescere la giustizia, la partecipazione, la nonviolenza, allora dobbiamo consumare meno e dobbiamo prendere le distanze dalle imprese che si comportano in maniera iniqua. In altre parole, dobbiamo imboccare la strada della sobrietà e del consumo critico.

La sobrietà

Per sostenere la nostra scelta consumista, noi del Nord, che rappresentiamo appena il 20% della popolazione mondiale, consumiamo l'80% delle risorse della terra. Così condanniamo il resto dell'umanità a vivere nella povertà e ci apprestiamo a lasciare ai nostri figli un pianeta inabitabile. Ma a ben guardare noi siamo le prime vittime del consumismo perché siamo sommersi dai rifiuti, ci ritroviamo addosso le malattie da sovralimentazione, siamo affetti da centomila nevrosi a causa delle insoddisfazioni e della vita frenetica che conduciamo. Dunque avremmo mille motivi per ricercare una forma di vita più sobria, che non significa ritorno alla candela o alla morte per tetano.

La sobrietà è uno stile di vita che sa distinguere tra i bisogni reali e quelli imposti, che si organizza a livello collettivo per garantire a tutti il soddisfacimento dei bisogni fondamentali con il minor dispendio di energia, che dà alle esigenze del corpo il giusto peso senza dimenticare le esigenze spirituali, affettive, intellettuali e sociali della persona umana.

La sobrietà poggia su quattro imperativi che iniziano tutti con la lettera "R". Il primo è **"Ridurre"**, ossia badare all'essenziale.

Il secondo è **“Recuperare”**, ossia riutilizzare lo stesso oggetto finché è servibile e riciclare tutto ciò che può essere rigenerato.

Il terzo è **“Riparare”**, ossia non gettare gli oggetti al primo danno.

Ma alla base di tutto ciò c'è un quarto imperativo: **“Rispettare”**. Solo sviluppando un profondo rispetto per il lavoro altrui, impareremo a trattare bene le cose che ci rendono possibile la vita.

Chi decide, allora siamo noi

Ogni volta che andiamo a fare la spesa ricordiamoci che siamo potenti e che le imprese sono in una posizione di profonda dipendenza dal nostro comportamento di consumatori. Noi infatti, con i nostri acquisti, abbiamo la possibilità di far salire o scendere i loro profitti. Proprio perché le imprese hanno tanta paura di noi, esse tentano di dominare la nostra volontà spendendo miliardi in pubblicità. Dunque noi dobbiamo sforzarci di riappropriarci della nostra volontà decisionale e dobbiamo rivalutare il potere che abbiamo fra le mani. Un potere che, preso singolarmente, è certamente piccolo, ma che, moltiplicato per milioni di persone, può condizionare le più grosse multinazionali e, al limite, l'intero sistema.

Die Welt als Dorf

Wenn wir die ganze Menschheit auf ein Dorf von 100 Einwohner reduzieren würden, wobei wir auf die Proportionen aller bestehenden Völker achten, wäre dieses Dorf so zusammengestellt:

57 Asiaten
21 Europäer
14 Amerikaner (Nord u. Süd)
8 Afrikaner

52 wären Frauen
48 wären Männer

70 Nicht-Weiße
30 Weiße

70 nicht Christen
30 Christen

89 heterosexuelle
11 homosexuelle

6 Personen würden 59% des gesamten Weltreichtums besitzen
und alle 6 Personen kämen aus den USA.

80 hätten keine ausreichenden Wohnverhältnisse

70 wären Analphabeten

50 wären unterernährt

1 würde sterben
2 würden geboren

1 hätte einen PC

1 hätte einen akademischen Abschluss.

Falls Du heute Morgen gesund und nicht krank aufgewacht bist, bist Du glücklicher als 1 Million Menschen, welche die nächste Woche nicht erleben werden.

Falls Du nie einen Kampf des Krieges erlebt hast, nie die Einsamkeit durch Gefangenschaft, die Agonie des Gequälten, oder Hunger gespürt hast, dann bist Du glücklicher als 500 Millionen Menschen der Welt.

Falls du deine Religion ausüben kannst, ohne die Angst, dass Dir gedroht wird, dass man Dich verhaftet oder Dich umbringt, bist Du glücklicher als 3 Milliarden Menschen der Welt.

Falls sich in Deinem Kühlschrank Essen befindet, Du angezogen bist, ein Dach über dem Kopf hast und ein Bett, bist Du reicher als 75% der Menschen dieser Erde.

Falls Du ein Konto bei der Bank hast, etwas Geld im Portemonnaie und etwas Kleingeld in einer kleinen Schachtel, gehörst Du zu 8% der wohlhabenden Menschen auf dieser Welt.

Bei einer Umfrage unter mehreren tausend Nutzern eines großen deutschen email-Dienstes im Jahre 2003 hatten weniger als die Hälfte jemals etwas Geld für einen guten Zweck gespendet.

Beim Lesen dieses Textes bist Du doppelt gesegnet worden, denn Du gehörst nicht zu den 2 Milliarden Menschen die nicht lesen können.

Und du bist von 100 der Eine der einen PC hat!

Wenn Deine Eltern noch leben und immer noch verheiratet sind, bist Du schon wahrlich eine Rarität.

Wenn man die Welt aus dieser Sicht betrachtet, wird jedem klar, dass das Bedürfnis nach Zusammengehörigkeit, Verständnis, Akzeptanz, Bildung u.ä. notwendig ist.

Einer hat irgendwann mal gesagt:
Arbeitet, als würdet ihr kein Geld brauchen,
Liebt, als hätte euch noch nie jemand verletzt,
Tanzt, als würde keiner hinschauen,
Singt, als würde keiner zuhören,
Lebt, als wäre das Paradies auf der Erde. ...

Aus: <http://hilgemeier.gmxhome.de/texte/frendshp.htm>

Wie den Menschen Hören und Sehen verging

Es war einmal ein Land, gar nicht so fern von unserem, da lebte ein böser Zauberer. Tag und Nacht verfolgte er nur einen Plan: Er wollte die Menschen in seine Gewalt bringen. Dabei wusste er genau, wie gefährlich er den Menschen werden konnte. Denn er lebte unerkannt in diesem Land. Nichts aber ist schlimmer als schleichende Gefahren, die keiner kommen sieht. So blieb der Alte bewusst im Verborgenen und heckte im Geheimen seinen teuflischen Plan aus. Wenn er dabei an die Ahnungslosigkeit der Leute dachte, stieß er ein schadenfroh krächzendes Gelächter aus, das selbst alte Hexen das Fürchten lehrte. Aber leider hörte keiner dieses Lachen, das die Menschen hätte warnen können. Und das kam so.

Der Zauberer verstand wie kein anderer die Kunst, die Menschen abzulenken. Zuerst hatte er tausend und aber-tausend Bilder gezaubert und Unmengen von Worten und Melodien produziert. Je mehr Worte und Bilder aber auf die Menschen einprasselten, desto weniger vermochten sie, diese wahrzunehmen. Mit der Zeit verging ihnen buchstäblich Hören und Sehen. Sie wurden blind und taub füreinander und die Welt, die sie umgab. Langsam aber sicher wurden die Sinne der Leute stumpf und stumpfer, bis die Menschen eines schlechten Tages überhaupt keinen Sinn mehr in ihrem Leben sahen. Und das genau war es, was der Zauberer hatte erreichen wollen. Er hatte eine diebische Freude an diesen willenlosen Werkzeugen seines verbrecherischen Hirns. Jetzt nämlich konnte er die Menschen so steuern und beeinflussen, wie er es wollte. Es war wirklich wie verhext. Die Leute sahen ihr Gegenüber nicht mehr als Menschen, sondern als Konkurrenten. Und wenn sie gar jemand um Hilfe bat, hörten sie nicht mehr diesen Hilferuf, sondern das, was der Zauberer ihnen in seiner Boshaftigkeit eingab:

„Der Taugenichts will dir nur dein bitter verdientes Geld stehlen.“

Manch einer litt so sehr an dieser Sinnlosigkeit, dass er dem Unsinn ein Ende setzen und gar nicht mehr leben wollte. Da geschah es, als es um die Menschen dieses Landes zum Schlimmsten stand, schrie einer auf und weinte, dass es einem das Herz zerriss. Und während er so weinte, geschah etwas Seltsames. Es war, als ob die Tränen alle bösen Bilder aus seinen Augen wuschen. Zum ersten Mal seit langer Zeit sah er die Welt wieder klar. Die Blumen waren wieder bunt und die Menschen wieder Freunde. Er erkannte aber auch den bösen Zauber, der über diesem Land lag, und so begann er, ihn zu bekämpfen. Er hatte keine Waffen, nur seine Erkenntnis. Das jedoch war viel. Denn wer um eine Bedrohung weiß, kann ihre Macht auch brechen. Wo immer er konnte, mahnte er seine Mitmenschen, ihre Sinne wieder zu schärfen. Die Sinne nämlich sind wie feine Antennen des Herzens. Wenn sie stumpf werden, geht der Kontakt zum Leben unwiederbringlich verloren. Übrigens ist er heute noch unterwegs. Wer weiß, vielleicht klopft er eines Tages auch an deine Tür. Du kannst ihm seine Geschichte ruhig glauben, er erzählt dir keine Märchen.

Aus: Von Aschermittwoch bis Ostern. Ein praktischer Begleiter für jeden Tag. Hg. Ulrich Peters, Herder 1994

Rinuncia e libertà

Al sospetto dell'opulenza si fa largo il pensiero che rinunciare sia una rinuncia alla vita. Ci sembra che la pienezza della vita si misuri con la quantità di possesso e divertimento. Ci sembra che rinunciare e resistere sia ostile alla vita in sé. Invece la vita non si dispiega e non cresce senza il fattore della tensione. Non c'è facile capire, e appunto per questo difficilmente ci convinciamo del senso di una rinuncia. Chi elimina il fattore della tensione, può anche spezzare energie vitali. Chi di noi non conosce il bambino viziato, in balia del suo desiderio, debole, dipendente, sottomesso al suo istinto? Rinunciare e resistere è acquistare forza. La rinuncia è un motore della crescita. Poter rinunciare significa essere liberi dalla costrizione e non essere posseduti. La tensione della rinuncia è limitata nel tempo. Persiste fino a, quando ci siamo liberati e siamo cresciuti. Chi si rifiuta di rinunciare, vive nell'illusione di essere libero, libero di prendere per appagare il proprio desiderio. Invece è il desiderio che lo possiede. Facilmente poi se la prende con chi rinuncia: "Bevi con noi, altrimenti non sei un amico." Questo significa: Bevi anche tu, altrimenti mi sento contestato. Mi sento contestato dalla verità che potrebbe essere sbagliato agire così. Dunque bevi anche tu, altrimenti mi rovini l'umore. Mi fai sentire male, mi togli la pace. - La via alla libertà interiore a volte è ripida. Mai questo percorso ci ha fatto evitare la rinuncia.

Testo di Marco Reggiani, Ufficio Volontariato e Caritas parrocchiale di Brunico

Die Zwillingsschwestern

Anna saß vor ihrem Computer. Vor ihr standen Süßigkeiten, Saft, ein kleines Bier, aber die Arbeit ging ihr nicht von der Hand, es fiel ihr nichts Brauchbares ein: Der Computer war ein veraltetes Modell, in der Schule gab es bessere, Süßigkeiten sollte sie auch nicht essen, sie wollte ja abnehmen, aber wie konnte man arbeiten wenn man sich nicht selbst etwas Gutes tat. Während sie lustlos auf dem Computer herumtippte und dabei immer öfter aus dem Fenster schaute, hörte sie plötzlich eine Stimme: „Komm ich zeig dir etwas“. Neben ihr stand ein freundlicher alter Mann, der sie einladend anschaute und sie folgte ihm ohne lange nachzudenken.

Sie gingen durch einen Park. Eigenartig, den hatte sie früher nicht gesehen. Kamen zu einer Treppe, sie sprang immer zwei Stufen auf einmal nehmend hinunter. Unten floss ein breiter Fluss vorbei und ein kleines Boot stand bereit. Inzwischen war auch der Alte nachgekommen und sie stiegen ohne zu zögern ein. Nach einer kurzen Fahrt, die sie schweigend genoss, kamen sie zu einer kleinen Wiese auf der ein hübsches Haus stand. Dahinter war ein Wald und man hörte das Rauschen des Flusses. Hier möchte ich auch wohnen, dachte sie, da könnte ich leichter arbeiten und würde nicht so viele „Trostpflaster“ brauchen, „Gehen wir hinein,“, sagte der Alte. Der Garten war klein und gepflegt, fast perfekt, dachte Anna, mit einer Spur Ironie. Sie schritten durch einen Flur, Anna warf einen Blick in die Küche deren Tür offen stand: auch alles in bester Ordnung. Schließlich kamen sie in eine helle, gemütliche (sonnendurchflutete) Stube. Unter dem Fenster saßen zwei Frauen, Zwillinge. Sie sahen gleich aus, oder doch nicht ganz. Die eine wirkte strahlend und heiter, es war fast als ginge ein Glanz von ihr aus. Die andere war etwas fahler. Anna sah sie an und es kam ihr vor als wechselte ihr Gesichtsausdruck. Einmal schien sie ernst, eher streng, dann wieder zufrieden, fast selbstzufrieden, ein wenig stolz und doch demütig. Anna dachte sie müsse sich täuschen. Da sagte die Frau mit einem Lächeln: „Ach Anna, schön, dass du uns besuchst. Ich glaube, du kennst uns nicht, obwohl du von uns gehört hast. Ich bin der Verzicht. Es geht mir gut, ich habe gelernt zu verzichten, es macht mir nichts mehr aus und ich bin von nichts abhängig. Es ist nicht immer ganz einfach, aber die Mühe lohnt sich“. Dann lehnte sie sich etwas zurück und legte die Hände in den Schoß. „Und ich bin die Freiheit, sagte die andere, ich kann wählen. Ich schaue mir alles an und merke, dass ich vieles überhaupt nicht brauche. Wenn ich etwas bekomme, genieße ich es und sonst geht es mir genauso gut. Ich fühle mich frei und leicht.“ Dabei öffnete sie die Hände zu einer Geste, die der eines Vogels glich, der sich anschickt aufzufliegen. Anna sah von einer zur anderen und plötzlich hatte sie den Eindruck als wäre da nur eine Frau, eine, nein zwei, eine.... Sie hörte ein fröhliches Lachen. „Wir sind eins, es kommt darauf an, von welcher Seite du uns ansiehst“. „Komm Anna,“ sagte der Alte. Dann ging es ganz schnell, über die Wiese, ins Boot.... Anna saß vor dem Computer, sie dehnte und räkelt sich. War sie eingenickt? Die letzten Worte der Frauen klangen ihr noch im Ohr und wo war der Alte?.. Sie schüttelte sich und öffnete das Fenster um ganz wach zu werden. Sie sah ihre Ausrüstung: Süßes, Saft...und musste innerlich lachen. Ich glaube, ich räume jetzt die Küche auf oder gehe in den Garten, aus der Arbeit am Computer wird im Moment nichts und ich habe Zeit etwas nachzudenken.

Verfasst von einer Freiwilligen Mitarbeiterin der Caritas

Hans im Glück

Hans hatte sieben Jahre bei seinem Herrn gedient, und da er wieder nach Hause zu seiner Mutter wollte, gab ihm dieser ein Goldstück, das so groß war wie sein Kopf. Hans wickelte den Klumpen in sein Tüchlein und ging fort.

Auf dem Weg begegnete ihm ein Reiter, und weil der Klumpen so schwer war, tauschte er kurzerhand mit dem Reiter den Goldklumpen gegen das Pferd und ritt seelenfroh davon. Das Pferd setzte sich in starken Trab, und ehe er sich's versah war, er abgeworfen und lag in einem Acker. Das Pferd wäre durchgegangen, wenn es nicht ein Bauer aufgehalten hätte, der des Weges kam und eine Kuh vor sich hertrieb. Hans aber war verdrießlich und sprach zu dem Bauern: „Das Reiten ist ein schlechter Spaß, da könnte ich mir den Hals brechen. Ich lobe mir Eure Kuh, da kann einer mit Gemächlichkeit hinterhergehen und hat obendrein seine Milch, Butter und Käse jeden Tag gewiss.“ So sprach der Bauer: „Ich will mit Euch die Kuh gegen das Pferd tauschen.“ Und so geschah es nun auch.

Hans trieb seine Kuh ruhig vor sich her und bedachte den glücklichen Handel. Als er zu einem Wirtshaus kam, machte er Halt, aß in der großen Freude alles, was er bei sich hatte und ließ sich für seine letzten paar Heller ein halbes Glas Bier einschenken. Dann trieb er seine Kuh weiter Richtung Heimatdorf. Die Hitze wurde drückender, und es wurde ihm so heiß, dass ihm vor Durst die Zunge am Gaumen klebte. Dem Ding ist zu helfen, dachte Hans, jetzt will ich meine Kuh melken und mich an der Milch laben. Da er keinen Eimer hatte, stellte er seine Ledermütze darunter, aber so sehr er sich auch bemühte, es kam kein Tropfen Milch zum Vorschein. Glücklicherweise kam gerade ein Metzger daher, der ein junges Schwein bei sich hatte. Hans erzählte ihm was vorgefallen war. „Hört Hans“, sprach der Metzger, „Euch zuliebe will ich tauschen und Euch das Schwein für diese alte Kuh lassen.“

Hans zog mit dem Schwein in der Hand weiter und überdachte, wie ihm doch alles nach Wunsch ginge, und wie er so dahin spazierte, gesellte sich ein Bursch zu ihm. Der trug eine schöne weiße Gans unterm Arm. „Hört“, fing der Junge an, „mit Eurem Schweine mag's nicht ganz richtig sein. In dem Dorf, durch das ich gekommen bin, ist eben dem Schulzen eines aus dem Stall gestohlen worden. Ich fürchte, Ihr habt's da in der Hand. Sie haben Leute ausgesickt, und es wäre ein schlimmer Handel, wenn sie Euch mit dem Schwein erwischten; das geringste ist, dass Ihr ins finstere Loch gesteckt werdet.“ Dem guten Hans ward bang und er bat den Jungen doch das Schwein gegen die Gans zu tauschen. Der Junge willigte ein und Hans ging weiter. Als er durch das letzte Dorf gekommen war, stand da ein Scherenschleifer mit seinem Karren, sein Rad schnurrte, und er sang dazu:

„Ich schleife die Schere und drehe geschwind,
Und hänge mein Mäntelchen nach dem Wind.“

Hans blieb stehen und sah ihm zu; endlich redete er ihn an und sprach: „Euch geht's wohl, weil Ihr so lustig bei Eurem Schleifen seid.“ „Ja“, antwortete der Scherenschleifer, „das Handwerk hat güldenen Boden. Ein rechter Schleifer ist ein Mann, der, sooft er in die Tasche greift, auch Geld darin findet. Aber wo habt Ihr die schöne Gans gekauft?“ „Die hab' ich nicht gekauft, sondern für mein Schwein eingetauscht“, sagte Hans, „das Schwein gegen eine Kuh, die Kuh gegen ein Pferd, und das Pferd für einen Goldklumpen so groß wie mein Kopf. Und das Gold war der Lohn für sieben Jahre Arbeit.“ „Ihr habt Euch jederzeit zu helfen gewusst“, sprach der Schleifer, „könnt Ihr's nun dahin bringen, dass Ihr das Geld in der Tasche springen hört, wenn Ihr aufsteht, so habt Ihr Euer Glück gemacht.“ „Wie soll ich das anfangen?“ fragte Hans. „Ihr müsst Schleifer werden wie ich. Wenn ihr wollt, tausche ich einen Wetzstein gegen Eure Gans.“ Hans stimmte zu, lud den Stein auf und ging mit vergnügtem Herzen weiter, seine Augen leuchteten vor Freude. „Ich muss in einer Glückshaut geboren sein“, rief er aus, „alles, was ich wünsche, trifft mir ein wie einem Sonntagskind.“

Indessen, weil er seit Tagesanbruch auf den Beinen gewesen war, begann er müde zu werden und konnte sich nur mit Mühe weiterschleppen, dabei drückte ihn der Stein ganz erbärmlich. Wie eine Schnecke kam er zu einem Feldbrunnen geschlichen, wollte da ruhen und sich mit einem frischen Trunk laben. Darauf setzte er sich am Rand des Brunnens nieder und legte den

Stein bedächtigt auf den Brunnenrand. Da versah er's, stieß ein klein wenig an, und der Stein plumpste hinab. Hans, der ihn mit seinen Augen in die Tiefe sinken hatte sehen, sprang vor Freude auf, kniete dann nieder und dankte Gott mit Tränen in den Augen, dass er ihm auch diese Gnade noch erwiesen und ihn auf eine so gute Art und ohne dass er sich einen Vorwurf zu machen brauchte, von dem schweren Stein befreit hätte, der ihm allein doch hinderlich gewesen wäre.

„So glücklich wie ich“, rief er aus, „gibt es keinen Menschen unter der Sonne.“ Mit leichtem Herzen und frei von aller Last sprang er nun fort bis er daheim bei seiner Mutter war.

Grimmsmärchen (gekürzt)

Le due gemelle

Anna stava seduta davanti al suo computer. Sul tavolo vicino c'erano vari dolci, un succo di frutta, una piccola birra, ma il lavoro non le riusciva, non le veniva in mente niente di buono, non aveva idee. Il computer era un vecchio modello, a scuola avevano dei migliori. Non avrebbe dovuto mangiare dolci perché era in dieta, ma come si poteva lavorare seriamente senza essere carino con se stessi? Mentre scriveva svogliatamente sul computer guardando sempre più spesso fuori della finestra, sentiva ad un tratto una voce che le diceva: "Vieni, ti faccio vedere qualcosa!" La voce apparteneva ad un signore anziano dall'aspetto gentile ed un sorriso invitante e lei lo seguì senza esitazione.

Attraversarono un parco che Anna non si ricordava di averlo visto prima. Giunsero ad una scalinata e lei scese saltellando e prendendo due gradini alla volta. In fondo correva un fiume ed una piccola barca sembrava aspettarli. Intanto anche il vecchio la aveva raggiunta e ambedue salirono sulla barca. Dopo un breve e piacevole tragitto trascorso in silenzio arrivò ad un piccolo prato con una bella casetta. Dietro si estendeva il bosco e si sentiva solo il mormorio dell'acqua. Qui vorrei abitare, pensò la ragazza, in un simile ambiente il lavoro riuscirebbe più facile e non avrei bisogno di tante piccole consolazioni come i miei dolci. "Entriamo", disse il vecchio. Il giardino era piccolo e molto curato, quasi perfetto pensò Anna con una punta d'ironia. Attraversarono il corridoio, Anna diede uno sguardo alla cucina, la porta era aperta, anche lì regnava un ordine perfetto. In fine entrarono in un soggiorno chiaro, illuminato dalla luce del sole. Sotto la finestra stavano sedute due gemelle. Erano identiche, ma non del tutto. Anna si chiese in che cosa stava la differenza. Una sembrava raggiante e serena, era come se irradiasse luce e gioia. L'altra era un po' più smorta, più pallida. Anna la fissò e le sembrava che la sua espressione cambiasse: in un momento sembrava seria, quasi severa, poi soddisfatta. O era contenta di sé? Sembrava un po' orgogliosa e allo stesso tempo umile. Anna pensò che si stava sbagliando o vedeva male. In quel momento la donna disse sorridendo: "Anna, sono contenta che sei venuta a farci visita. Non ci conosci, anche se hai già sentito parlare di noi. Io sono la rinuncia, mi sento bene, ho imparato durante la mia vita a rinunciare ed ora non mi costa più nessuna fatica perché mi sento libera da ogni dipendenza. Non era sempre facile, ma l'impegno valeva la pena." Dopo queste parole si rilassò un po' e stette così con le mani nel grembo. "Ed io sono la libertà", disse l'altra, "io sono libera di scegliere. Guardo tutto e mi accorgo che molte cose in fondo non mi servono. Se ricevo qualcosa o mi capita qualcosa di piacevole, me lo godo, altrimenti sto bene lo stesso. Mi sento libera e leggera." Con queste parole allargò le braccia con un gesto che era simile a quello di un uccello che sta spiccando il volo. Anna passò con lo sguardo dall'una all'altra e ad un tratto ebbe l'impressione che davanti a lei ci fosse solo una donna, una, no due, una, due... In quel momento sentì una leggera risata, come un campanello: "Siamo uno, dipende dal tuo punto di vista, da come ci vedi" "Vieni", disse il vecchio. Poi tutto si svolse in pochi minuti, il prato, il fiume, la barca. Anna si trovò seduta davanti al suo computer, sbadigliò e si stirò con gusto. Si era appisolata? Le ultime parole delle donne le suonavano ancora nell'orecchio, e dove era andato a finire il

vecchio? Si scosse un po' ed aprì le finestre per svegliarsi del tutto. Vide tutta la sua attrezzatura: i dolci, le bevande. E le veniva da ridere. Decise di andare in cucina a fare ordine o di andare nel giardino perché al momento non sarebbe stato in grado di continuare il suo lavoro al computer. In questo modo avrebbe anche avuto tempo per pensare, per riflettere.

Scritto da una volontaria della Caritas

Identität gewinnen durch Begrenzung

Ich gewinne Identität dadurch, dass ich mich begrenze, meine Grenzen annehme, Kontur bekomme durch Gestalt. Meine Grenzen geben mir eine Form – und damit unterscheide ich mich von anderen, werde ich dann unterscheidbar, wenn ich meine eigene Gestalt habe und annehme.

In dem Wort „unterscheiden“ steckt das Wort „scheiden“, das alte Wort für „trennen“. In dem Moment, wo ich mich unterscheide, trenne ich mich zugleich. Wenn mir erst meine Grenzen Kontur und Gestalt geben, dann muss ich Abschied nehmen von der Illusion, vielleicht doch grenzenlos, allmächtig, allwissend zu sein. Es ist eine Illusion, diese Grenzenlosigkeit – ohne Grenzen wäre ich gar nicht ich, würde ich zerfließen. Erst die Grenze macht mich zu der, die ich bin. Erst die Grenze macht mich begreifbar – so wie meine Haut, mein Leib, der Form und Gestalt hat, mich begrenzt, überhaupt erst die Berührung ermöglicht. Und auch Reinhard Mey irrt, wenn er von der grenzenlosen Freiheit über den Wolken singt. Eine Freiheit, die keine Grenzen kennt, ist keine Freiheit, weil Grenzenlosigkeit zugleich immer Ich-losigkeit bedeutet. Ohne Grenzen bin ich nicht, kann ich gar nicht sein, weil ich dann ins Nichts zerfließen würde, so wie ein Eimer Wasser, auf den Boden gekippt, einfach versickern würde.

Aus: Und jeden Tag mehr lieben. Andrea Schwarz, Herder 2003

Das Märchen vom Mehr

Es war einmal ein Königreich, in dem es niemanden an nichts fehlte. Die Bürger dieses Landes hatten alles, was sie sich nur denken konnten. Aber zufriedener waren sie darum nicht. Im Gegenteil, je mehr sie besaßen, desto unstillbarer wurde ihr Verlangen, noch mehr zu besitzen. Es war fast ein wenig unheimlich:

„Mehr“, scholl es durch die Kaufhäuser, „Ihr braucht mehr Essen und Kleidung.“ Mehr verhießen bunte Schilder und Plakate, mehr Wohlstand, mehr Glück. „Mehr“, betonten die Minister des Königs, „wir brauchen mehr Wachstum“. Mehr versprachen die Schulmeister, mehr Wissen und mehr Bildung.

Wo man auch hinsah, die Menschen wurden von immer mehr Mehr überflutet. Ja, sie drohten schließlich in diesem Mehr zu ertrinken. Was einmal als ein großes Versprechen begonnen hatte, wurde unmerklich zur Bedrohung. Weil aber alle immer mehr suchten, nutzen sie ihr ganzes Leben, um immer mehr zu bekommen - koste es, was es wolle. Und es kostete viel. Das ganze Königreich wurde Mittel zum Zweck. Menschen waren nicht mehr als Menschen interessant mit ihrem Lachen, ihrer Liebenswürdigkeit, ihren Träumen und ihren Tränen. Sie wurden zu Zahlen in Bilanzen. Die Natur wurde rücksichtslos benutzt und aufgebraucht. Die Schule diente in erster Linie der Vorbereitung des Geldverdienens.

Aber, merkwürdig, je mehr die Menschen anhäuften, desto weniger wussten sie sich an ihrem Besitz zu freuen. Es gab immer mehr Gold, aber die Menschen empfanden immer weniger Glück. Es gab ein beinahe unbegrenztes Wissen, aber die Menschen verstanden immer weniger. Es gab immer mehr zu essen, aber der Hunger nach Leben wurde immer größer. Da

geschah es eines Tages, dass der kleine König es satt hatte „Es muss“, so meinte er, „im Leben doch mehr als dieses Mehr geben“ -und verweigerte, seine königliche Suppe zu essen. Die Minister und Höflinge hielten die Luft an. Das hatte es noch nicht gegeben. Ihr könnt euch sicher vorstellen, welch helle Aufregung herrschte. Der kleine König aber saß da, als ob ihn das alles gar nichts angehe, dachte nach und fand, dass es wie mit dem Atmen sei. Wer immer nur einatme und nie ausatme, müsse zwangsläufig irgendwann ersticken „Es kommt nicht auf das Mehr an“, sagte er sich, „sondern auf das Maß. Nicht einmal einem König bricht eine Zacke aus der Krone, wenn er bescheidener lebt. Im Gegenteil, Bescheidenheit ist eine königliche Kunst.“ So kam der kleine König auf den Geschmack des Verzichtens. Je einfacher er seine Tage gestaltete, desto erfüllter wurde sein Leben. Er konnte sich plötzlich wieder an einer Tasse heißen, dampfenden Kaffees freuen, der er seine ganze Aufmerksamkeit widmete. Er genoss den Augenblick, machte ausgedehnte Spaziergänge und zog den frischen Atem tief in seine Lungen. Er nahm sich Zeit, in aller Ruhe ein Buch zu lesen, ein einzelnes Bild zu betrachten oder ein Gespräch zu führen. Je länger der König so lebte, desto anziehender wurde er für seine Untertanen. Sein Beispiel machte Schule. Schon bald war es eine Lust, in diesem Land zu leben, in dem tiefe Zufriedenheit und Freundlichkeit herrschten. Und wenn die Menschen in jenem Reich noch nicht gestorben sind, dann leben sie noch heute, um uns daran zu erinnern, dass weniger mehr ist und Verzicht reich macht.

Aus: Von Aschermittwoch bis Ostern. Ein praktischer Begleiter für jeden Tag. Hg. Ulrich Peters, Herder 1994

La quaresima, una festa per i nostri sensi

I quaranta giorni della quaresima una festa per i nostri sensi? Sembra contraddittorio, ma è in ogni caso vero. Digiunare non è tormento e inimicizia verso il nostro corpo. Al contrario: la rinuncia volontaria ci sensibilizza e affina i nostri sensi. Ci confronta nuovamente con noi stessi e il mondo. Ci ricorda che non viviamo solo con la nostra testa ma con anima e corpo. La quaresima invita a sensibilizzarci per questa realtà e ci aiuta a trovare il giusto gusto per la nostra vita. C'induce a provare un'altra dimensione della vita al di là della quotidiana cecità e sordità. La quaresima vuole che diventiamo tutti orecchi, riacquistiamo il nostro tatto e la visione di cui abbiamo bisogno per comprendere meglio la nostra vita.

Il periodo di quaranta giorni feriali - le domeniche sono consapevolmente escluse – riprende il motivo di famosi racconti biblici. Per quaranta anni il popolo d'Israele camminò nel deserto prima di raggiungere la terra promessa. Dopo quaranta giorni Mosè ricevette le tavole della legge sul monte Horeb. Il Profeta Elia dopo quaranta giorni di digiuno ebbe una sconvolgente esperienza di Dio, e Gesù digiunò per quaranta giorni nel deserto prima di apparire in pubblico e di cambiare il mondo in modo durevole.

Quaranta è la cifra dell'attesa della manifestazione di Dio. Da sempre i quaranta giorni compresi tra il mercoledì delle ceneri fino alla Pasqua sono da intendersi anche come provocazione, come un'originale contraddizione ai carrelli di spesa che accompagnano una vita priva di contenuto. Protestano contro un modo d'essere che corrode se stesso. Di dietro sta la convinzione che tutto ciò che accogliamo- sia corporale o spirituale- lascia un'impronta sulla nostra vita e influisce sul nostro comportamento e la nostra condizione di vita. Forse per questo oggi sempre più persone scoprono l'inestimabile valore della Quaresima. Cercano la qualità invece di perdersi nella quantità. Sono più cauti quanto alle loro scelte di ciò con cui si circondano, sono più consapevoli nella scelta di ciò che mangiano, bevono, leggono, guardano o pensano. Sperimentano che la rinuncia fa bene, che è sana e che ci avvicina alla fonte divina che è la fonte della Vita.

Tradotto da: Von Aschermittwoch bis Ostern. Ein praktischer Begleiter für jeden Tag. Hg. Ulrich Peters, Herder 1994

Verzicht und Freiheit

Im Angesicht all dessen, was wir haben können, macht sich der Gedanke breit, auf etwas Angenehmes zu verzichten, könnte ein Verzicht auf das Leben sein. Wir machen uns vor, Leben sei identisch mit Genuss und Haben, Verzicht und Ertragen sei des Lebens Feind. Aber das Leben entfaltet sich nicht ohne Spannungen, wobei sich diese Logik unserer Einsicht oft entzieht. Wir sehen nicht gerne ein, dass Verzicht gut sein soll. Wer manche Verzichtsspannung eigenwillig zerstört, zerstört die Kraft, an der sich das Leben entfalten kann. Wer kennt in sich nicht das verwöhnte Kind, das abhängig, anspruchsvoll und seinen Launen kraftlos ausgeliefert ist? Verzicht ist, Spannung zu ertragen und mit ihr zu wachsen. Verzicht ist, frei zu werden vom Zwang und vom Besessensein durch fremde Dinge. Verzicht währt nicht ewig, er währt so lange, bis wir daran gewachsen sind.

Wer nie verzichten will, meint frei zu sein, frei sich nehmen zu können, wonach es ihn gelüstet. In Wahrheit lenkt und besitzt den Menschen das, wonach er greift. Menschen die nicht verzichten wollen, nehmen gerne Anstoß an denen, die verzichten: „Trink mit sonst bist du kein Kamerad.“ Das bedeutet: Trinke auch du, sonst fühle ich mich bedroht. Ich fühle mich von der Wahrheit bedroht, dass das, was ich tue, nicht richtig ist. Also trinke mit, sonst machst du mich böse. Du machst mir ein schlechtes Gewissen. - Der Weg zur Freiheit ist manchmal steil. Noch nie hat ein Weg zur inneren Freiheit am Verzicht vorbeigeführt.

Verfasst von Marco Reggiani, Koordinator der Freiwilligenarbeit und Pfarrcaritas im Bezirk Ost

Einkehr und Engagement

Spiritualität ist ein anderes Wort für Sehnsucht. Spirituell sind Menschen, die mit dem Leben, so wie es ist, noch nicht fertig sind, sondern mit einer schöpferischen Unruhe das Geheimnis hinter den Dingen suchen. Sie erinnern uns - interessanter Weise übrigens zusammen mit der modernen Physik - daran, dass die Welt nicht nur seelenlose Materie ist, sondern alle Moleküle und Atome letztlich von einer geistig-geistlichen Energie belebt werden. Diese Lebenskraft bringen die Religionen seit uralter Zeit mit Gott in Verbindung. Vielleicht ist unser Leben deshalb so seelenlos geworden, weil wir Gott vergessen haben und immer mehr in die Gefahr geraten, Geist durch Materie und Sein durch Haben zu verdrängen, anstatt beides als zwei Seiten einer Wirklichkeit zu verstehen, die zueinander gehören.

Die Zeit von Aschermittwoch bis Ostern lädt dazu ein, die Wirklichkeit in ihrer ursprünglichen Ganzheitlichkeit wahrzunehmen und damit Gott wieder auf die Spur zu kommen. Sie macht aber nicht nur auf die Einseitigkeit aufmerksam, der wir erliegen, wenn wir über die Außenseite unseres Lebens die Innenseite vergessen. Sie warnt ebenso davor, in falsch verstandener Innerlichkeit den Kontakt zur Realität zu verlieren. Spiritualität ist immer beides: Leben mit Leib und Seele, innerliches Engagement und Engagement aus Innerlichkeit, denn Einkehr ohne Engagement bleibt folgenlos und Engagement ohne Einkehr leer.

Aus: Von Aschermittwoch bis Ostern. Ein praktischer Begleiter für jeden Tag. Hg. Ulrich Peters, Herder 1994

Il Profeta e i cucchiai lunghi

Un ortodosso si recò dal Profeta Elia. Si interessava alla questione del Paradiso e dell'Inferno, perché aveva intenzione di ordinare la sua vita. "Dove sta l'Inferno e dove sta il Paradiso?" Con queste parole si avvicinò al Profeta, ma Elia non rispose.

Il Profeta prese per mano il suo interlocutore e attraverso vicoli oscuri lo condusse in un palazzo. Passarono sotto un portale di ferro e entrarono in una grande sala. Vi incontrarono una folla di gente, ricchi e poveri, vestiti di pezza e ornati di gioielli. In mezzo alla sala su un focolaio aperto si trovava un grande pentolone pieno di minestrone bollente che diffondeva un sapore gradevole nella sala. Attorno si spingevano persone con guance alte e occhi infossati, impegnate ad assicurarsi una porzione di minestra.

L'interlocutore del Profeta si meravigliò, visto che i cucchiari che ognuno di loro portava erano grandi quanto loro stessi. Solo sulla parte finale del cucchiario c'era un manico di legno, il resto del cucchiario capace di contenere una porzione saziante era di metallo scottante. Affamati e ansiosi intingevano i loro cucchiari. Ognuno si occupava della sua porzione, eppure nessuno la otteneva. A fatica tiravano fuori i cucchiari dal pentolone ma poiché era troppo lungo, nemmeno i più forti se lo potevano portare alla bocca. Si ustionavano le braccia, il viso, oppure spinti dalla loro bramosia gli capitava di versare il minestrone sulle spalle del vicino. Quindi si arrabbiavano e si insultavano finendo per picchiarsi con i cucchiari destinati a saziare la loro fame. Il Profeta mise da parte il suo interlocutore e gli spiegò: "Questo è l'Inferno." Abbandonarono la sala e presto non sentivano più le grida d'insulto. Dopo una lunga camminata attraverso corridoi oscuri giunsero ad un'altra sala. Anche qui sedeva molta gente e nel mezzo della stanza un pentolone di minestra ardeva sul fuoco. Ognuno dei presenti aveva in mano uno di quei grandi cucchiari che il Profeta Elia e il suo accompagnatore avevano già visto nella sala precedente. Ma qui le persone erano ben nutrite e si percepiva un contento mormorio. I presenti erano disposti in coppie per cui uno intingeva il cucchiario e lo conduceva alla bocca dell'altro. Se a qualcuno di loro il cucchiario pesava troppo altri due lo sostenevano in modo che tutti potevano mangiare serenamente. Saziato l'uno toccava all'altro. Il Profeta spiegò al suo interlocutore: "Questo è il Paradiso."

Tradotto da: Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten in der Positiven Psychotherapie. Nossrat Peseschkian, Fischer Taschenbuch Verlag 1997

Täglich Überraschungen

Der Weg von Aschermittwoch bis Ostern steckt voller erstaunlicher Überraschungen. Er lehrt, das Leben wieder neu zu lieben, und will eine Lust sein, keine Last. Der Schlüssel dazu liegt in Aufmerksamkeit und Staunen. Das sind nicht einfach irgendwelche Fähigkeiten. Aufmerksamkeit und Staunen sind Grundhaltungen, die sich bewusst auf weniger konzentrieren, dieses Wenige aber voll auskosten. Sie stehen letztlich für ein ganzes Lebensprogramm. Angesichts der Krise unserer Umwelt könnte man sie sogar als Überlebensprogramm für eine beinahe erschöpfte Schöpfung bezeichnen. Jede Haltung hat unmittelbar ein Verhalten zur Folge. Deshalb ist es nicht gleichgültig, wie wir die Welt sehen. Es macht einen gewaltigen Unterschied, ob ich staunend Respekt vor dem Wunder der Umwelt empfinde und entsprechend achtsam mit ihr umgehe oder ob sie mir letztlich gleichgültig ist. Von Kindern ist da viel zu lernen. Sie sind wie kleine Genießer, die es verstehen, mit einfachen Dingen glücklich zu sein. Weil ihnen die Welt nicht selbstverständlich, sondern im positiven Sinne fragwürdig ist, nähern sie sich ihr unvoreingenommen mit Respekt und Zärtlichkeit und erleben dabei täglich neue Überraschungen. Mit voller Aufmerksamkeit wenden sie sich einer einzigen Blume zu, als ob in diesem Augenblick nichts wichtiger wäre. Und es ist, als ob sie dabei auf den Grund der Dinge blickten.

Wohl nicht ganz von ungefähr trägt der 3. Fastensonntag schon seit alter Zeit den Namen „oculi“, meine Augen. Das spielt auf den Eröffnungsvers der Gottesdienste in den katholischen Kirchen an. „Meine Augen schauen stets auf Gott.“ Man wird das aber wohl auch als Hinweis darauf verstehen dürfen, während der Fastenzeit das Staunen neu einzuüben und am eigenen Leib zu erfahren, wie aus dieser Haltung ein neues Verhalten erwächst. Dabei ist es nicht so

entscheidend, krampfhaft dieses oder jenes Detail meines Lebens zu ändern. Es geht vielmehr um die Einstellung. Wir sollen nicht in Sack und Asche gehen und mit Bitterkeit jede Form von Lebensfreude in uns abtöten. Wir sind eingeladen, mit der Leichtigkeit eines Genießers, aber dann nicht leichtsinnig, das Leben zu suchen und staunend seine unerschöpflichen Möglichkeiten zu entdecken und zu schmecken.

Aus: Von Aschermittwoch bis Ostern. Ein praktischer Begleiter für jeden Tag. Hg. Ulrich Peters, Herder 1994

Hungertod

Wenn Sie hungrig sind, ist die natürlichste Handlung, etwas zu essen. Menschen sterben nicht aus Dummheit am Hungertod. Sie sterben, weil wir sie sterben lassen.

Hungertod, also Tod durch Verhungern, kostet derzeit jedes Jahr etwa 15 Millionen Menschen das Leben. Ich möchte dass, Sie klar erkennen, wie viele das sind. Das entspricht ungefähr der gesamten Bevölkerung von Dallas, Madison, Denver, Minneapolis, Houston, Atlanta, San Francisco, Oklahoma City, Springfield, Salt Lake City, Phoenix und New Orleans (entspricht der gesamten Bevölkerung der Bundesländer Hessen und Bayern, Anm. d. Übers.). Es bedeutet, dass allein durch Verhungern in jeder Minute 28 Menschen sterben. Dreiviertel davon sind Kinder. Die Weltbevölkerung umfasst gegenwärtig vier Milliarden Menschen. Dieser Planet hat die Kapazität, acht bis elf Milliarden Menschen zu ernähren. Somit entspricht Ihr Glaube, dass Menschen verhungern, weil diese Erde sie nicht ernähren kann, nicht gerade der Wahrheit. Die Ursache des Hungertodes ist nicht die, die sie scheint. Die Ursachen für den Hungertod in dieser Welt sind genau die gleichen wie die für das Nichtfunktionieren unseres Lebens auf der persönlichen Ebene. Sie sind gedanklicher Art. Alles, wonach es sonst noch aussieht, ist nichts als Schein. Solange bestimmte Ideen und Überzeugungen weiter bestehen dürfen, wird nichts, was wir tun, das Verhungern beenden, ganz gleich, wie aufwendig das Unternehmen auch sein mag.

Die erste Idee ist eine „Nicht-Idee“. Es existiert in der heutigen Welt keine sich ausbreitende Meinung, dass Menschen ein Recht auf genügend Nahrung für die Erhaltung ihres Lebens haben. Verhungern Menschen wissen, dass es so ein Recht gibt, aber sie leben nicht lange genug, um von dem, was sie wissen, sprechen zu können. Ein Mensch ist nicht weniger Mensch, weil seine Schüssel leer und Ihre voll ist. Dennoch herrscht die Nicht-Idee heute in der Welt vor, dass Menschen kein Recht auf ausreichende Nahrung zur Lebenserhaltung haben. Es gibt sehr wohl die Idee, dass Menschen ein Recht auf freie Meinungsäußerung und Glücksstreben haben. Ist hier vielleicht etwas übersehen worden? Nun, es gibt einen Zustand, der dieses Versehen hervorgebracht hat. Dieser Zustand ist tatsächlich jene angenommene Daseinsbedingung, die tiefer sitzt, als uns bewusst ist. Sie ist so tief verwurzelt, dass sie von uns praktisch nicht zu unterscheiden ist. Es ist eine Überzeugung, die unhinterfragt für Wahrheit gehalten wird.

Diese Überzeugung sagt, dass es in der Welt nicht genug Nahrung gibt. Angenommen, Sie wollen dem Verhungern in der Welt ein Ende machen und stoßen auf diese „Wahrheit“, dann werden Sie Ihre Absicht, dem Hungertod ein Ende zu machen, begraben. Was Sie dann dafür tun, wird lediglich eine Geste sein, und Sie werden stets nur das Mögliche erreichen, statt das Unmögliche. Sie sind unmittelbar in einer Haltung festgefahren, und Menschen verhungern weiterhin infolge der „Tatsache“, dass es unvermeidbar ist. Unvermeidbarkeit ergibt sich quasi natürlich aus der grundlegenden Annahme des Mangels. Solange Ihre Haltung die ist, Hungertod sei unvermeidbar, wird es ihn geben. Einfache Beobachtung, ich meine, einfache Beobachtung zeigt, dass er zu vermeiden ist. Wenn er so unvermeidbar wäre, warum hat darin nicht jeder von uns jemanden gekannt, der aufgrund mangelnder Nahrung den Hungertod gestorben ist? Was sagen Sie? Er ist in manchen Teilen der Welt unvermeidbar und in anderen

nicht? Ja, und warum ist das so? Die Wahrheit ist, dass er nicht unvermeidbar ist, und er ist, zumindest heutzutage, etwas, was wir verursacht haben.

„Aber es gibt doch nichts, was ich tun könnte?“ *Doch, es gibt etwas.* Werfen Sie Ihre Haltungen der Unvermeidbarkeit und des Mangels weg. Wenn Sie das tun, taucht als nächstes auf, dass Sie dafür nicht verantwortlich sind. Es passiert doch in einem anderen Teil der Welt, oder? Was haben Sie damit zu tun? Nun, nichts und alles. Wenn Sie die Welt gerne funktionieren sehen wollen, lassen Sie sich sagen, sie kann. Sie können jedoch nicht darauf warten, dass der Rest der Welt erleuchtet wird, bevor Sie erleuchtet werden. Diesen Augenblick werden Sie niemals erleben. Erinnern Sie sich, es gibt die Welt, die Sie niemals kennen können und es gibt Ihre Welt, die einzige, die Sie kennen können. Wenn Sie erleuchtet werden, werden Sie entdecken, dass „die“ Welt für Sie erleuchtet wird. Ihre Welt fängt an zu funktionieren, und dann werden Sie bemerken, dass auch „die“ Welt schon im Begriff ist zu funktionieren. Bis zu diesem Augenblick der transformierten Erleuchtung erscheinen Ihnen die Zustände in „der“ Welt, einschließlich Hungertod, festgefahren und hoffnungslos. Das bedeutet nicht, dass sie festgefahren und hoffnungslos sind. Es bedeutet, dass Sie dem Hoffen verhaftet und hoffnungslos sind, ohne etwas Wirkungsvolles zu tun. Erinnern Sie sich an die Polaritäten? Der Zustand, der die Hoffnungslosigkeit andauern lässt, ist ihr polarer Gegensatz: Hoffnung. Leute wie Sie „hoffen“, dass das Verhungern aufhört. Die „Hoffnung“ dient der Rechtfertigung des Nichtstuns oder bloßer Gesten. In dieser Hinsicht funktioniert „Hoffnung“ etwa ebenso gut wie „Glaube“ und „Wohltätigkeit“, die beide ihren polaren Gegensatz ins Leben rufen.

In meiner Arbeit treffe ich viele Leute, und ich bin ein scharfer Beobachter. Und ich kann Ihnen ohne Vorbehalte sagen: Was Leute wirklich wollen, ist, dass ihre Welt funktioniert. Für einige ist es notwendig, eine Weile Nabelschau zu halten oder das Entsprechende in einer Psychotherapie zu tun. Nach einer Weile wird es jedoch offenkundig, dass ihr Nabel in sehr guter Verfassung ist und ihrer diesbezüglichen Neugier der Wunsch zugrunde liegt, dass ihre Welt funktionieren möge. Dann zeigt sich, dass persönliche Erleuchtung nicht von der Erleuchtung der Welt zu trennen ist. Sie bekommen beides oder keins von beiden. Wenn Sie das eine ohne das andere wollen, haben Sie Pech. Basis jedes Lebens ist das Erschaffen eines Kontextes von Ideen, der „die“ (Ihre) Welt funktionieren lässt. Ob Sie das glauben oder nicht - das ist Ihre Basis. Sie brauchen es nicht einmal zu glauben. Wenn das nicht Ihre Basis wäre, wären Sie jetzt in der Oper, statt dies hier zu lesen.

Also, innerhalb des Kontextes der funktionierenden Welt - Beendigung des Hungertodes zum Beispiel - funktioniert alles, was Sie tun, sogar das, was vor dem Augenblick der Erleuchtung wie Wohltätigkeits - „Gesten“ ausgesehen hat. Vor dem Erschaffen des Kontextes der funktionierenden Welt (das heißt vor dem Augenblick der Erleuchtung) funktioniert nichts von dem, was Sie tun. Alles, was Sie tun, wie heroisch, wie großartig es auch sein mag, degeneriert zu einer Geste. Bisher haben wir nur die Oberfläche dessen angekratzt, was möglich ist. Der Hungertod ist ein gigantisches „Zum Teufel mit euch!“ für 15 Millionen Menschen in jedem Jahr. Auf eine sehr wirkliche Art und Weise bedeutet es für uns alle das Gleiche. Es wird damit gesagt, dass das Leben nicht zählt, dass es nicht von Bedeutung ist. Solange wir dieser Ungeheuerlichkeit nicht ein Ende bereiten, werden wir unser volles Potential niemals verwirklichen können. Ein aus mehr, besseren und anderen Ideen bestehender Inhalt, der jedoch in einem Kontext von „Es ist nicht zu verwirklichen“ gehalten wird, wird nichts bringen. Nur ein erleuchteter Kontext bringt etwas. Es ist zu verwirklichen, und jetzt ist der Zeitpunkt, die Gelegenheit zu ergreifen, dafür verantwortlich zu sein. Verantwortlichkeit bedeutet ein neuer Kontext, in dem sogar die „Gründe“, denen zufolge es nicht möglich ist, zu einem Beitrag zur Verwirklichung werden.

Übrigens, Überbevölkerung verursacht den Hungertod nicht; Hungertod verursacht Überbevölkerung. In der „Dritten Welt“ erfordert es die Geburt von nahezu fünf Kindern, um einen lebenden männlichen Erben hervor zu bringen. Ein lebender männlicher Erbe sichert alten

Leuten jemanden, der in ihren letzten Jahren für sie sorgt. Wenn vier von fünf Kindern verhungern, muss man viele Kinder haben, um sicherzugehen, einen männlichen Erben zu haben. Dies ist ein Beispiel für Überzeugungen, die uns die Verantwortung für den Hungertod in der Welt nehmen.

Wenn wir ein Atom spalten, einen Mann auf den Mond und eine Kamera auf den Mars bringen können, können wir dann nicht auch eine Mahlzeit auf den Tisch bringen? Hungertod ist eine Gelegenheit, eine Herausforderung, nicht eine Last.

Aus: Drehbücher für Meisterschaft im Leben. Ron Smothermon, Kamphausen 1980

La cyberdipendenza

1.1 Il fenomeno

Uno dei capitoli del quinto rapporto di Caritas Italiana e Fondazione Zancan sul tema del disagio e dell'esclusione sociale in Italia (intitolato "Vuoti a perdere") si riferisce alle dipendenze senza sostanze, ossia a fenomeni di dipendenza che non sono legati al consumo di una sostanza psicotropa (droga, alcol, farmaci, ecc.). Rientrano nelle nuove dipendenze senza sostanze fenomeni molto diversi tra loro: il gioco d'azzardo, la dipendenza da cellulare, lo shopping compulsivo, la dipendenza da lavoro, la dipendenza da sforzo fisico, la cyberdipendenza (dipendenza da internet) e altre. I dati su tali fenomeni non sono sempre disponibili. Nel rapporto si tenta di fornire alcune statistiche di sfondo:

- secondo i dati Istat relativi al 2000, 2.948.000 persone (il 5,7% della popolazione italiana) dichiara di utilizzare internet tutti i giorni;
- il 4% dei ragazzi di età compresa tra 11 e 14 anni e il 7,5% dei 15-17enni dichiara di utilizzare internet tutti i giorni.

La cyberdipendenza: un po' di documentazione

La dipendenza da Internet, nota come IAD (Internet Addiction Disorder), è un problema relativamente nuovo. Le persone che ne sono affette sono caratterizzate da un desiderio spasmodico di trascorrere in rete la maggior parte del proprio tempo. È una droga, non diversamente dall'alcool o dalla cocaina e, come nel caso delle sostanze citate, serve all'individuo per fuggire alla realtà.

L'impiego esagerato di Internet comporta il manifestarsi di disturbi psicologici, che a volte sfociano in veri e propri disordini psichici. Alcuni esempi:

- *dipendenza da relazioni virtuali*: si riscontra una dipendenza da relazioni virtuali, tramite e-mail, a discapito di contatti reali;
- *dipendenza da eccesso di informazione*: l'abbondanza di notizie che Internet offre, può indurre ad esagerati ed estenuanti zapping da un sito all'altro, sempre in ricerca di nuove informazioni;
- *dipendenza da sesso virtuale*: il sesso virtuale si era diffuso in un passato recente con le linee telefoniche erotiche. Internet oggi offre la possibilità di disporre di siti e chat-line a luci rosse. Questa devianza sessuale comporta una tale gratificazione da ridurre il desiderio di una normale vita di relazione.

La ricaduta umana e psicologica

La persona cyberdipendente si isola sempre di più, trascura gli amici e i familiari e vive in simbiosi con il suo sistema informatico che esercita su di lei un vero e proprio fascino. Spesso la sua curiosità e la sua voglia di sapere non solo sono appagate, ma arricchite dalla possibilità

di esplorare il mondo per conoscere tutte le informazioni possibili. Davanti al computer ha la sensazione di dominare il tempo e di superarlo, si lascia completamente attrarre dal sistema che gli permette di vivere esperienze molteplici. L'utilizzo continuo del computer, di Internet, come anche dei videogames, può ed è causa di disturbi che fino a poco tempo fa nessuno conosceva; sono nuove patologie, sindromi da dipendenza da Internet. Ad esempio, osservando alcuni frequentatori di chat, emerge, in modo evidente, il desiderio di comunicare, di confrontarsi. Già con l'avvento della televisione, la possibilità di comunicare e la capacità critica si sono ridotte e l'attenzione è stata orientata sull'effetto apparente più che sul contenuto. Nella società contemporanea si registra una seria mancanza di tempo per coltivare rapporti umani, un diffuso malessere relazionale, una limitazione dei momenti di aggregazione e comunicazione. In rete si cerca di riappropriarsi di ciò che è sottratto al reale. Il "virtuale" che si manifesta è una parte del proprio sé (conscio o inconscio) che esce allo scoperto. In altre parole, quella parte che si manifesta è una componente del carattere, quasi completamente soffocata nella vita reale. In rete, cioè, si esprime la realtà che difficilmente si riesce a mostrare. In effetti le nuove patologie non si sono create con la diffusione della comunicazione telematica, ma questa modalità rappresenta una manifestazione di situazioni già patologiche. Non è il virtuale a creare personalità multiple, il sé è già multiplo e trova nella rete un canale ideale per manifestarsi. Secondo Tonino Cantelmi, presidente della Federazione italiana Psicologi e Psichiatri cattolici (la cui linea ideologica sul fenomeno diverge dalla posizione interpretativa dello psicologo Mauro Croce, coautore del capitolo "Dipendenze senza sostanze" del quinto rapporto Caritas-Fondazione Zancan), «in rete esiste solo la connessione e non la relazione; la relazione, infatti, implica l'adattamento all'altro, l'ascolto dell'altro, il dialogo con l'altro, lo "specchiarsi nell'altro", mentre nella relazione in connessione si incontra la personalità on line, cioè non tutto noi stessi, ma quella parte di noi che in quel momento mettiamo in gioco in rete. Nella vita reale è lungo e non sempre facile il cammino per arrivare a conoscerci profondamente, nella realtà virtuale basta soltanto essere "molto connessi". Con la posta elettronica si esprimono certamente anche cose personali, ma questo modo di comunicare non corrisponde mai completamente a quello della comunicazione nella realtà. Per evitare dissociazioni mentali o devianze psicologiche, è necessario integrare queste relazioni, considerando la realtà virtuale come un'espansione del mondo reale, non un'alternativa». (da un'intervista rilasciata a Danilo Angelelli per una ricerca della facoltà di Scienze della Comunicazione dell'Università degli Studi di Roma "La Sapienza").

L'evoluzione

Nonostante le patologie da dipendenza sopra descritte, non si può negare che l'avvento di Internet ci ha messo davanti ad un profondo cambiamento tanto da poter dire che siamo di fronte ad un nuovo passaggio evolutivo dell'umanità.

L'uomo del terzo millennio, probabilmente, sarà diverso: la mente in Internet produrrà cambiamenti di cui non potremo non tener conto. Si può supporre che fenomeni, per ora descritti come psicopatologici, potrebbero essere in realtà gli indicatori di una evoluzione dell'uomo del terzo millennio (homo technologicus). In effetti è in atto una rivoluzione, quella digitale, che, aprendo inediti universi di conoscenza e di esperienza, ha già cambiato il registro delle nostre possibilità mentali e sensoriali, contribuendo ad impostare un nuovo modo di pensare e vivere, e nuove modalità di avvertire il rapporto con se stesso, con l'altro da sé e con il mondo. Inoltre le attuali tecnologie mediatiche, oltre a fungere da volano del cambiamento sociale e culturale, stanno aprendo nuove prospettive di studio e di ricerca per l'antropologia, la sociologia, la psicologia, la psichiatria.

1.2 Le prospettive pastorali

Anche da ciò che è stato sin qui detto, si desume che viviamo in una società che ogni giorno di più ci spinge verso forme di consumo indiscriminate, sproporzionate rispetto ai nostri reali

bisogni. Tale cultura, tipica delle nazioni occidentali moderne, accanto agli innegabili vantaggi, produce in parallelo aspetti problematici non trascurabili.

Succede così che attività di per sé fisiologiche e "normali" come il gioco, l'uso di Internet o dei cellulari, lo shopping, la televisione e perfino il lavoro, assumano una dimensione di problema, allorché si oltrepassano i limiti. E proprio nel momento in cui ciò accade, possono essere messi in atto comportamenti compulsivi, condotte di dipendenza, o possono essere assunti rischi eccessivi. Si tratta di forme di "dipendenza senza sostanze" che possono provocare gravi disturbi per l'individuo e la società.

Cosa si può fare

A partire da questi dati, seppur sintetici e parziali, ci si potrebbe muovere in queste direzioni:

- osservare la realtà quotidiana per analizzare questi fenomeni e agire per favorire una cultura del *consumo consapevole* che salvaguardi gli aspetti ludici e positivi, evitando gli eccessi e gli abusi;
- fare un *sondaggio* tra i giovani e gli adulti che frequentano la parrocchia per capire da quali interessi è abitata la loro giornata e chiedere loro cosa fanno dell'uso del tempo libero dei loro amici e conoscenti;
- presentare, intanto, il grave problema delle dipendenze da cellulari, Internet, videogiochi... e discutere sulla *ricaduta* che tutto questo comporta a livello personale e sociale;
- una volta individuate le persone che soffrono di queste dipendenze, accostarle, se possibile, e cercare di capire le *ragioni* che hanno causato queste scelte;
- studiare i fenomeni di dipendenza e delle *terapie* relative, nelle varie componenti psicologiche, familiari, socio-sanitarie, legali, educative;
- stimolare una cultura della *prevenzione*, promuovere attività di formazione, informazione e sensibilizzazione;
- creare una *rete di ascolto* delle domande di aiuto (dirette e indirette) che sono riscontrabili sul territorio (per gli adulti), oppure mediante il coinvolgimento delle agenzie educative (per i minori);
- promuovere iniziative di *self-help*, magari nella forma guidata;
- attivare, per i *minori*, un'azione preventiva ed educativa specifica, nelle scuole, nelle agenzie educative, per la diffusione di una cultura e, conseguentemente, di un uso corretto di Internet e degli altri nuovi mezzi di comunicazione. E, possibilmente, utilizzando insieme a loro queste nuove tecnologie, mostrando il corretto impiego, senza limitarsi ad allarmare, a vietare...
- sensibilizzare i *genitori* circa la loro responsabilità nella trasmissione dei significati, delle opportunità e dei rischi rappresentati dalle nuove tecnologie, spesso acriticamente messi nelle mani dei figli, quasi fossero oggetti neutrali, innocui;
- diffondere una cultura adatta a riconoscere il problema in modo corretto, senza creare eccessivi *allarmismi*, o pericolose generalizzazioni, aiutando genitori ed educatori a riconoscere quando l'uso diviene "problematico" e quando sottostà alla categoria del "patologico"; stimolare le *autorità* competenti (ad es., quelle per le garanzie nella comunicazione), a tutelare gli utenti, ad esercitare le azioni di controllo, specie nei confronti dei minori.

Non tutto è negativo

Due sono i poli di concentrazione dell'attenzione da avere: non sottovalutare il problema e non creare facili allarmismi. Pare si stia diffondendo una mentalità che sembra voler affermare il concetto che, bene o male, siamo tutti affetti da dipendenze patologiche e che le dipendenze che non coinvolgono l'uso di sostanze sono pericolose come altre. Talvolta, però, possono essere i criteri diagnostici a costruire la patologia e non viceversa. Non per nulla questo esplodere di malesseri riguarda strumenti tecnologici nuovi (telefonino, computer, videogames) e meno quelli vecchi. Se impedissimo a cento persone di usare la luce, acqua calda e

riscaldamento, avremmo probabilmente qualche segno di modifica del comportamento, qualche segnale di nervosismo. Dipendenza da energia elettrica e termica? Se i ragazzi hanno i pollici che fanno male per spedire sms e giocare ai videogames, il problema potrebbe essere una cattiva ergonomia degli apparati che usano, e non la conseguenza di una dipendenza... L'agitazione dello spettro della dipendenza e della malattia mentale potrebbe essere efficace in tal senso. Contemporaneamente, tuttavia, (e forse senza volerlo) l'attenzione per il rischio di dipendenze patologiche da sostanze lecite e illecite diminuisce. Non per nulla queste sostanze si stanno trasformando in beni di consumo socialmente compatibili.

1.3 La parola ci interroga

«Quando il Figlio dell'uomo verrà nella sua gloria con tutti i suoi angeli, si siederà sul trono della sua gloria. E saranno riunite davanti a lui tutte le genti, ed egli separerà gli uni dagli altri, come il pastore separa le pecore dai capri, e porrà le pecore alla sua destra e i capri alla sinistra. Allora il re dirà a quelli che stanno alla sua destra: Venite, benedetti del Padre mio, ricevete in eredità il regno preparato per voi fin dalla fondazione del mondo. Perché io ho avuto fame e mi avete dato da mangiare, ho avuto sete e mi avete dato da bere; ero forestiero e mi avete ospitato, nudo e mi avete vestito, malato e mi avete visitato, carcerato e siete venuti a trovarmi. Allora i giusti gli risponderanno: Signore, quando mai ti abbiamo veduto affamato e ti abbiamo dato da mangiare, assetato e ti abbiamo dato da bere? Quando ti abbiamo visto forestiero e ti abbiamo ospitato, o nudo e ti abbiamo vestito? E quando ti abbiamo visto ammalato o in carcere e siamo venuti a visitarti? Rispondendo, il re dirà loro: In verità vi dico: ogni volta che avete fatto queste cose a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l'avete fatto a me. Poi dirà a quelli alla sua sinistra: Via, lontano da me, maledetti, nel fuoco eterno, preparato per il diavolo e per i suoi angeli. Perché ho avuto fame e non mi avete dato da mangiare; ho avuto sete e non mi avete dato da bere; ero forestiero e non mi avete ospitato, nudo e non mi avete vestito, malato e in carcere e non mi avete visitato. Anch'essi allora risponderanno: Signore, quando mai ti abbiamo visto affamato o assetato o forestiero o nudo o malato o in carcere e non ti abbiamo assistito? Ma egli risponderà: In verità vi dico: ogni volta che non avete fatto queste cose a uno di questi miei fratelli più piccoli, non l'avete fatto a me. E se ne andranno, questi al supplizio eterno, e i giusti alla vita eterna».

È la descrizione del giudizio finale che avrà come unico criterio l'esercizio della carità. Qualcuno ha parlato di pagina laica, perché non ci sono accenni alla fede, alla preghiera, al culto. I giusti non sanno nemmeno di aver soccorso il Signore stesso nei bisognosi: «Signore, ma quando ti abbiamo visto...?». Credo che non si forzi il paragone se, a proposito dei problemi sopra descritti, inseriamo nella categoria dei "fratelli più piccoli" tutte le persone, giovani o adulte, che in qualche modo sono dipendenti dai nuovi mezzi di comunicazione. In questo testo evangelico, quello che conta sembra essere il puro gesto materiale di aiuto all'affamato, all'assetato, al forestiero, all'ignudo, al malato, al carcerato, ... al cyberdipendente. Va detto che, per comprendere questa pagina, dobbiamo cogliere in essa un insegnamento globale e un particolare aspetto polemico. L'insegnamento globale riguarda l'operosità della vita cristiana. Matteo scrisse il suo vangelo per una comunità che era tentata di parole vuote, di entusiasmi superficiali, senza impegnarsi seriamente nelle opere di carità. Da qui l'invito a non dire solo «Signore, Signore...», ma a realizzare concretamente la volontà del Padre. Anche questa pagina del giudizio finale va letta nella prospettiva di concretezza operosa. Da questo punto di vista c'è integrazione e non opposizione tra le opere della carità e le pratiche del culto. Tra le attenzioni che oggi la carità deve tenere presenti, va senz'altro inserita quella della cyberdipendenza e delle sue conseguenze, perché il vero «culto spirituale» di cui parla San Paolo è sintesi tra fede e vita. È così oggi nelle nostre comunità cristiane?

da "Italia Caritas" novembre 2004, a cura di Walter Nanni

Sprüche und Weisheiten

Unsere Wünsche sind wie kleine Kinder: je mehr man ihnen nachgibt, um so anspruchvoller werden sie. (*Chinesische Weisheit*)

Übe die Regungslosigkeit, beschäftige dich mit Untätigkeit, finde im Verzicht Genuss, und du siehst das Grosse im Kleinen, das Viele im Wenigen. (*Laotse*)

Gier macht den Menschen im Leben arm, denn die Fülle dieser Welt macht ihn nicht reich. Glücklich ist, wer ohne Krankheit, Reich, wer ohne Schulden. (*Chinesische Weisheit*)

Reich ist man nicht durch das, was man besitzt, sondern mehr noch durch das, was man mit Würde zu entbehren weiß. (*Epikur*)

Ist der Mensch mäßig und genügsam, so ist auch das Alter keine schwere Last, ist er es nicht, so ist auch die Jugend voller Beschwerden. (*Platon*)

Ein angenehmes und heiteres Leben kommt nicht von äußeren Dingen; der Mensch bringt aus seinem Innern wie aus einer Quelle Lust und Freude in sein Leben. (*Plutarch*)

Vergiss nicht - Man benötigt nur wenig, um ein glückliches Leben zu führen. (Mark Aurel)

Nicht wer wenig hat, sondern wer viel wünscht, ist arm. (*Seneca*)

Willst du glücklich werden, dann mehre nicht den Besitz, sondern mindere die Wünsche. (*Seneca*)

Fasten heißt, mit einfachen Dingen glücklich zu sein und die einfachen Dinge in Dankbarkeit zu genießen. (*Phil Bosmans*)

Fasten ist ein Weg zu mehr Liebe und Solidarität. Denn auch das ist Liebe, wenn man unter der Not anderer leidet. (*Phil Bosmans*)

Eine halbe Orange schmeckt gleich gut wie eine ganze. (*Chinesische Weisheit*)

Zufriedenheit erwächst nicht aus Dingen, sondern aus der Tiefe unserer Seele (*Mark W. Bonner*)

Detti e sapienze

I nostri desideri sono come bambini piccoli: Più accondiscendiamo, più diventano pretenziosi. (*Saggezza cinese*)

Non siamo ricchi per quello che possediamo, ma molto più per quello a cui sappiamo rinunciare con dignità. (*Epicuro*)

Se vuoi essere felice, non cercare di aumentare il tuo possesso, ma di ridurre i tuoi desideri. (*Seneca*)

Mezz' arancia ha lo stesso sapore di un'arancia intera. (*Saggezza cinese*)

Digiunare significa accontentarsi e deliziarsi delle cose semplici. (*Phil Bosmans*)

Non chi possiede poco, ma chi molta brama è povero. (*Seneca*)

Non dimenticare: ci vuole poco per condurre una vita felice. (*Marco Aurelio*)