

Eine Kultur der Achtsamkeit

BOTSCHAFT von **PAPST FRANZISKUS**
ZUR FEIER DES **WELTFRIEDENSTAGES**

1. JANUAR 2021

Die Kultur der Achtsamkeit als Weg zum Frieden



Eine Kultur der Achtsamkeit

Legenda

Herr, mach mich zu einem Werkzeug deines Friedens,
dass ich liebe, wo man hasst;
dass ich verzeihe, wo man beleidigt;
dass ich verbinde, wo Streit ist;
dass ich die Wahrheit sage, wo Irrtum ist;
dass ich den Glauben bringe, wo Zweifel droht;
dass ich Hoffnung wecke, wo Verzweiflung quält;
dass ich Licht entzünde, wo Finsternis regiert;
dass ich Freude bringe, wo der Kummer wohnt.

Herr, lass mich trachten,
nicht, dass ich getröstet werde, sondern dass ich tröste;
nicht, dass ich verstanden werde, sondern dass ich verstehe;
nicht, dass ich geliebt werde, sondern dass ich liebe.

Denn wer sich hingibt, der empfängt;
wer sich selbst vergisst, der findet;
wer verzeiht, dem wird verziehen;
und wer stirbt, der erwacht zum ewigen Leben. Amen.

(Franz von Assisi)

Eine Kultur der Achtsamkeit

Einleitung

Neben zahlreichen Zeugnissen der Nächstenliebe und Solidarität
- gerade in der Zeit der Pandemie -
nehmen verschiedene Formen von Nationalismus,
Rassismus, Fremdenfeindlichkeit
sowie Tod und Zerstörung bringende Kriege und Konflikte zu.

Es ist darum wichtig,
füreinander und für die Schöpfung Sorge zu tragen,
um eine Gesellschaft aufzubauen,
die auf Beziehungen der Geschwisterlichkeit beruht.

Nötig ist eine

Kultur der Achtsamkeit als Weg zum Frieden:

Es geht um eine Kultur der Achtsamkeit,
um die heute oft vorherrschende Kultur der Gleichgültigkeit,
des Wegwerfens und der Konfrontation auszumerzen.

Eine Kultur der Achtsamkeit

Gott der Schöpfer, Ursprung der Berufung des Menschen zur Achtsamkeit

In den biblischen Urbildern
der Schöpfung und der ersten Menschen (Gen 1-9)
war schon eine heutige Überzeugung enthalten:
alles ist aufeinander bezogen ist und
die echte Sorge für das eigene Leben und
unsere Beziehungen zur Natur
lassen sich nicht zu trennen von der Geschwisterlichkeit,
der Gerechtigkeit und der Treue gegenüber den anderen.

Adam trägt nicht nur als Partner Sorge um Eva,
sondern als Gärtner auch um die Mit- und Umwelt,
die ihm Gott als Garten und Lebensraum anvertraut hat.

Eine Kultur der Achtsamkeit

Gott der Schöpfer, Vorbild der Achtsamkeit

Gott ist nicht nur als Schöpfer,
sondern auch der, der für seine Geschöpfe sorgt,
Diese Tatsache bestätigt die unantastbare Würde der Person,
die nach dem Bild und Gleichnis Gottes geschaffen wurde,
und macht den göttlichen Plan
zur Bewahrung der Harmonie der Schöpfung deutlich,
denn »Frieden und Gewalt können nicht zusammenwohnen«.
Die Sorge für die Schöpfung bildet die Grundlage des Sabbats,
die auch die Wiederherstellung der sozialen Ordnung und
die Aufmerksamkeit gegenüber den Armen zum Ziel hatte.
Die Feier des Jubeljahres steigerte diese Fürsorge noch.

Die Propheten verdeutlichen das biblische Verständnis von Gerechtigkeit,
wenn sie ihre Stimme zugunsten der Gerechtigkeit für die Armen erheben,
die wegen ihrer Schwäche nur von Gott erhört werden.

Eine Kultur der Achtsamkeit

Die Achtsamkeit im Wirken Jesu

Jesus steht ganz in der Tradition der alttestamentlichen Botschaft vom gütigen und befreienden Gott, der das Heil aller Menschen – vor allem der Kleinen -will.

Jesus macht in Wort und Tat diese Nähe und heilt sie; er vergibt den Sündern und schenkt ihnen ein neues Leben. Jesus ist der Gute Hirt, der sich um die Schafe kümmert und der barmherzige Samariter, der sich über den Verletzten beugt, seine Wunden verarztet und sich um ihn kümmert.

In Sorge um die Menschen gibt es sich Tod am Kreuz hin und befreit so von der Sklaverei von Sünde und Tod. Auf diese Weise erschließt er den Menschen den Weg der Liebe und ermutigt jeden:
„Folge mir nach!“ „Handle du genauso!“

Eine Kultur der Achtsamkeit

Die Kultur der Achtsamkeit im Leben der Nachfolger Jesu

Die Werke der geistlichen und leiblichen Barmherzigkeit bilden den Kern des karitativen Dienstes der frühen Kirche.

Die ersten Christen teilten alles,
damit niemand unter ihnen Not litt,
und machten ihre Gemeinschaft zu einem einladenden Ort,
der offen ist für jede menschliche Situation und
bereit, sich um die Schwächsten zu kümmern.

Einige Kirchenväter betonten nachdrücklich,
dass gemäß Gott
Eigentum zum Nutzen des Gemeinwohls zu verstehen ist.

Die Not der Zeit weckte immer wieder neue Kräfte
im Dienst der christlichen Caritas.

Die Geschichte kennt viele Werken der Wohltätigkeit
zum Besten der leidenden Menschheit:
Kranken-, Armen-, Waisen- und Findelhäuser, Fremdenherbergen.

Eine Kultur der Achtsamkeit

Die Prinzipien der Soziallehre der Kirche als Grundlage der Kultur der Achtsamkeit

Die ursprüngliche diakonia der Urgemeinde, die durch die Reflexion der Väter bereichert und im Laufe der Zeit durch Nächstenliebe vieler Christen belebt wurde, ist zum pulsierenden Herz der Soziallehre der Kirche geworden.

Sie bietet allen Menschen guten Willens ein wertvolles Erbe an Prinzipien, Kriterien und Weisungen an, aus dem die „**Grammatik**“ der **Achtsamkeit** zu beziehen ist: die Förderung der Würde jeder menschlichen Person, die Solidarität mit den Armen und Schutzlosen, die Sorge um das Gemeinwohl, die Bewahrung der Schöpfung.

Eine Kultur der Achtsamkeit

Achtsamkeit als Förderung der Würde und Rechte der Person

Der im Christentum entstandene und herangereifte Begriff Person ist eine Hilfe, die ganzheitliche menschliche Entwicklung zu erreichen.

Person bedeutet immer Beziehung, nicht Individualismus,
bejaht Inklusion und nicht Ausschluss,

bejaht die einzigartige, unverletzliche Würde und nicht die Ausbeutung.

Jede menschliche Person ist Selbstzweck,
niemals einfach Mittel, das nur seines Nutzens wegen geschätzt wird;
sie ist dazu geschaffen, um in allen sozialen Feldern zusammenzuleben,
wo alle Mitglieder an Würde gleich sind.

Aus dieser Würde leiten sich die Menschenrechte ab,
aber auch die Pflichten,

die z.B. an die Verantwortung erinnern,
die Armen, die Kranken, die Ausgegrenzten,
alle unsere ‚Mitmenschen, seien sie nah oder fern in Zeit und Raum‘
aufzunehmen und ihnen zu helfen.

Eine Kultur der Achtsamkeit

Achtsamkeit gegenüber dem Gemeinwohl

Jeder Aspekt des sozialen, politischen und wirtschaftlichen Lebens findet seine Erfüllung, wenn er im Dienste des Gemeinwohls steht.

Deshalb müssen alle Pläne und Bemühungen stets die Auswirkungen auf die gesamte Menschheitsfamilie berücksichtigen und die Folgen für die Gegenwart und für die Zukunft abwägen.

Die Covid-19-Pandemie zeigt uns, wie wahr und aktuell dies ist.

Aufgrund der Pandemie wurde [uns] klar,
dass wir alle im selben Boot sitzen, schwach und orientierungslos sind,
aber zugleich wichtig und notwendig,
denn alle sind wir dazu aufgerufen, gemeinsam zu rudern,
weil niemand sich allein rettet
und kein isolierter Nationalstaat in der Lage ist,
das Gemeinwohl seiner Bevölkerung zu gewährleisten

Eine Kultur der Achtsamkeit

Aufmerksamkeit durch Solidarität

Solidarität bringt die Liebe zum anderen konkret zum Ausdruck, und zwar nicht als vages Gefühl, sondern als »feste und beständige Entschlossenheit, sich für das Gemeinwohl einzusetzen, das heißt für das Wohl aller und eines jeden, weil wir alle für alle verantwortlich sind.

Die Solidarität hilft uns, den anderen

- sowohl als Person als auch im weiteren Sinne als Volk oder Nation – nicht als einen statistischen Posten zu sehen oder als ein Mittel, das man ausnutzt und wegwirft, wenn es nicht mehr nützlich ist, sondern als unseren Nächsten, als einen Weggefährten, der aufgerufen ist, gleichberechtigt mit uns am Festmahl des Lebens teilzunehmen, zu dem alle gleichermaßen von Gott eingeladen sind.

Eine Kultur der Achtsamkeit

Sorge für die Schöpfung und ihre Bewahrung

Die Enzyklika *Laudato si'*

berücksichtigt die Verbindung zwischen allem Geschaffenen und betont die Notwendigkeit, auf den Schrei der Bedürftigen und auf den der Schöpfung zu hören.

Aus diesem aufmerksamen und beständigen Hinhören kann eine effektive Achtsamkeit für die Erde, unser gemeinsames Haus, und für die Armen erwachsen.

Ein Empfinden inniger Verbundenheit mit anderen Wesen in der Natur kann nicht echt sein, wenn nicht zugleich im Herzen Zärtlichkeit, Mitleid und Sorge um die Menschen vorhanden sind.

Friede, Gerechtigkeit und Bewahrung der Schöpfung sind drei absolut miteinander verbundene Themen, die nicht getrennt und einzeln behandelt werden können, ohne erneut in Reduktionismus zu fallen.

Eine Kultur der Achtsamkeit

Der Kompass für einen gemeinsamen Kurs

In einer Zeit, die von verschwenderischen Wegwerfkultur bestimmt wird, sollen angesichts der immer stärker werdenden Ungleichheiten innerhalb der einzelnen Nationen und zwischen den Nationen alle (Verantwortlichen) dazu ermutigt werden, diesen **Kompass** der genannten Prinzipien zur Hand zu nehmen, um im Globalisierungsprozess einen gemeinsamen Kurs zu verfolgen, einen wirklich menschlichen Kurs.

Alle – in besonderer Weise auch die Frauen – sollen ProphetInnen und ZeugInnen einer Kultur der Achtsamkeit werden, um die vielfältige soziale Ungleichheit zu überwinden, den Wert und die Würde eines jeden Menschen zu achten, gemeinsam und solidarisch für das Gemeinwohl zu handeln und alle aufzurichten, die unter Armut, Krankheit, ... Konflikten leiden.

Eine Kultur der Achtsamkeit

Der Kompass für einen gemeinsamen Kurs

Der **Kompass** der sozialen Prinzipien, der zur Förderung der **Kultur der Achtsamkeit** notwendig ist, zeigt auch die Richtung für die Beziehungen zwischen den Nationen an, die von Geschwisterlichkeit, gegenseitigem Respekt, Solidarität und der Einhaltung des Völkerrechts inspiriert sein sollten.

Dies gilt auch für den Schutz und die Förderung der grundlegenden Menschenrechte, die unveräußerlich, allgemeingültig und unteilbar sind,

Ebenso muss das humanitäre Recht geachtet werden, v.a. in der Zeit unaufhörlich aufeinanderfolgender Konflikte und Kriege und u.a. folgender Folgen:

Viele Städte sind zu Epizentren der Unsicherheit geworden,
Kinder können nicht zur Schule gehen.

Erwachsene nicht arbeiten, um ihre Familien zu ernähren.
Menschen müssen fliehen und lassen nicht nur ihre Heimat zurück, sondern auch ihre Familiengeschichte und ihre kulturellen Wurzeln.

Eine Kultur der Achtsamkeit

Der Kompass für einen gemeinsamen Kurs

Was hat dazu geführt, dass Konflikte in unserer Welt normal wurden?
Wie können wir unsere Herzen bekehren und unsere Mentalität ändern,
um in Solidarität und Geschwisterlichkeit Frieden zu suchen?

Wie viele Ressourcen werden für Waffen, v.a. Atomwaffen vergeudet?
Ressourcen, die für wichtigere Prioritäten zur Gewährleistung der
Sicherheit der Menschen eingesetzt werden könnten,
z.B. die Förderung des Friedens und die Bekämpfung der Armut,
die ganzheitlichen Entwicklung des Menschen,
die Sicherstellung der Gesundheitsversorgung.

Was für eine mutige Entscheidung wäre es, mit dem Geld,
das für Waffen und andere Militärausgaben verwendet wird,
,einen Weltfonds' einzurichten,
um dem Hunger ein für alle Mal ein Ende zu setzen
und die Entwicklung der ärmsten Länder zu fördern!

Eine Kultur der Achtsamkeit

Erziehung zu einer Kultur der Achtsamkeit

Die Förderung einer Kultur der Achtsamkeit verlangt einen Erziehungsprozess, und der Kompass der sozialen Prinzipien ist ein zuverlässiges Instrument im Blick auf verschiedene Bereiche dar, die miteinander in Beziehung stehen.

- Die Erziehung zur Achtsamkeit beginnt in der **Familie**, dem natürlichen und grundlegenden Kern der Gesellschaft, wo man lernt, in Beziehung und in gegenseitiger Achtung zu leben.

Die Familie muss jedoch in die Lage versetzt werden, diese lebenswichtige und unverzichtbare Aufgabe zu erfüllen.

- Auch **Schule und Universitäten** tragen Verantwortung für die Erziehung, und in gewisser Hinsicht auch die Betreiber der *sozialen Kommunikation*.

Sie sollten ein Wertesystem vermitteln, das auf der Anerkennung der Würde jeder Person, jeder sprachlichen, ethnischen und religiösen Gemeinschaft, jedes Volkes und der sich daraus ergebenden Grundrechte beruht.

Bildung ist eine der gerechtesten und solidarischsten Säulen der Gesellschaft

Eine Kultur der Achtsamkeit

Erziehung zu einer Kultur der Achtsamkeit

- Die Religionen und die Religionsführer spielen eine unersetzliche Rolle, um den Gläubigen und der Gesellschaft Werte zu vermitteln wie Solidarität, Achtung der Unterschiede, Akzeptanz und Sorge für die schwächsten Brüder und Schwestern.

Wohl den Religionen, die die Menschen ehren, zu ehrlichen und loyalen Bürger erziehen, keine Rivalitäten und Spaltungen schüren, nach Freiheit, sozialer Gerechtigkeit und Frieden streben; keine Vorliebe haben, es sei denn für die Armen, für die Erziehung der Kleinen und des Volkes sowie für die Sorge für die Leidenden und Verlassenen.

- Alle, die Bildungsauftrag im Dienst ihrer Bevölkerungen und den internationalen Organisationen und im Bildung- und Forschung tätig sind, sollen sich eine offeneren und integrativeren Bildung zum Ziel setzen, die fähig ist, geduldig zuzuhören, einen konstruktiven Dialog zu führen und gegenseitiges Verständnis zu fördern.

Eine Kultur der Achtsamkeit

Es gibt keinen Frieden ohne eine Kultur der Achtsamkeit

Eine Kultur der Achtsamkeit

im Sinne eines
eines gemeinsamen, solidarischen und partizipatorischen Einsatzes
zum Schutz und zur Förderung der Würde und des Wohls aller,
und einer Bereitschaft zur Aufgeschlossenheit, zur Aufmerksamkeit,
zum Mitgefühl, zur Versöhnung und zur Heilung,
zu gegenseitiger Achtung und gegenseitiger Annahme
ist ein vorzüglicher Weg zur Schaffung von Frieden.
In vielen Erdteilen sind Friedenswege erforderlich,
die zur Heilung führen;
es sind Friedensstifter vonnöten, die bereit sind,
einfallsreich und mutig Prozesse einzuleiten
zur Heilung und zu neuer Begegnung.

Päpstliche Sozialzyklen von Papst Franziskus:

laudato si (2015) und fratelli tutti (2020)

Eine Kultur der Achtsamkeit

Es gibt keinen Frieden ohne eine Kultur der Achtsamkeit

Appell

Auch wenn derzeit das Boot der Menschheit auf der Suche nach einem ruhigeren, friedlicheren Horizont nur mühsam vorankommt - das Ruder der Menschenwürde und der „Kompass“ der sozialen Grundprinzipien ermöglichen einen sicheren und gemeinsamen Kurs.

arbeiten wir gemeinsam daran auf dem Weg zu einem neuen Horizont der Liebe und des Friedens, der Geschwisterlichkeit und Solidarität, der gegenseitigen Unterstützung und Annahme weiterzugehen; geben wir nicht der Versuchung nach, den anderen, v.a. den Schwächsten gegenüber, gleichgültig zu sein; gewöhnen wir uns nicht daran, den Blick abzuwenden, sondern setzen wir uns jeden Tag konkret dafür ein, eine Gemeinschaft zu bilden, die aus Geschwistern zusammengesetzt ist, die einander annehmen und füreinander sorgen.

Eine Kultur der Achtsamkeit

Schlüsselbegriffe

Für einen
„wirklich menschlicher Kurs“
im Globalisierungsprozess.
gemeinsam und solidarisch
für das Gemeinwohl handeln
und alle aufrichten,
die unter Armut, Krankheit,
und Konflikten leiden.

Für
neue Horizonte der Liebe
und des Friedens,
der Geschwisterlichkeit und
Solidarität,
der gegenseitigen
Unterstützung und Annahme,
Anteilnahme und Fürsorge
und gegenseitiges Interesse



Mit einer
„Grammatik“ der Achtsamkeit
abgeleitet aus den Grundsätzen
Förderung der Würde
jedes einzelnen Menschen,
Solidarität mit den Armen
und Schutzlosen,
Sorge um das Gemeinwohl,
Bewahrung der Schöpfung.

Für eine
Erziehung zu einer Kultur der
Achtsamkeit
in der Familien, Schulen,
Universitäten und sozialen
Medien, in den Religionen
und im Bildungssektor 20

Eine Kultur der Achtsamkeit

Schlüsselbegriffe

Gegen eine

Verschärfung der Krisen,
die miteinander in engem
Zusammenhang stehen:
die Klima-, Ernährungs-,
Wirtschafts-, Migrations-
und Gesundheitskrisen

Für einen

Mentalitätswandel,

in Geschwisterlichkeit und
Solidarität Frieden
suchen“.
Statt Geld für Waffen und
Militär ein Weltfonds zur
Bekämpfung von Hunger
und Elend einrichten.



Gegen

verschiedene Formen von
Nationalismus, Rassismus,
Fremdenfeindlichkeit wie
Tod und Zerstörung
bringende Kriege und
Konflikte, die die Menschen
daran hindern, ihre
Grundbedürfnisse zu stillen

Mit

einem Kompass sozialer Prinzipien

Personalität
Würde jedes Menschen,
Sozialität
Solidarität v.a. mit Armen
Sorge um das Gemeinwohl
Bewahrung der Schöpfung²¹

Eine Kultur der Achtsamkeit

Schlüsselbegriffe

Mit
Religionen als Garanten
der Humanität und
der Sorge für das
Gemeinwohl und
sozialer Gerechtigkeit
und der Bewahrung
der Schöpfung

Mit
einem Kompass
sozialer Prinzipien
zwischen den Nationen:
Geschwisterlichkeit,
gegenseitigem Respekt,
Solidarität Völkerrechts
Schutz und Förderung
der Menschenrechte
und humanitäres Recht



Biblische und kirchliche Vor-bilder

Gott der Schöpfer,
Ursprung der Berufung
des Menschen zur
Achtsamkeit und
Vorbild der Achtsamkeit
Achtsamkeit im Wirken
Jesu und bei den
Nachfolgern Jesu

gegen eine heute oft vorherrschende Kultur

der Gleichgültigkeit,
des Wegwerfens und
der Konfrontation",
die man "ausmerzen"
muss

Eine Kultur der Achtsamkeit

Legenda

Gebet zum Schöpfer

Herr und Vater der Menschheit,
du hast alle Menschen mit gleicher Würde erschaffen.
Gieße den Geist der Geschwisterlichkeit in unsere Herzen ein.
Wecke in uns den Wunsch nach einer neuen Art der Begegnung,
nach Dialog, Gerechtigkeit und Frieden.
Sporne uns an, allerorts bessere Gesellschaften aufzubauen
und eine menschenwürdigere Welt
ohne Hunger und Armut, ohne Gewalt und Krieg.
Gib, dass unser Herz sich allen Völkern und Nationen der Erde öffne,
damit wir das Gute und Schöne erkennen,
das du in sie eingesät hast,
damit wir engere Beziehungen knüpfen
vereint in der Hoffnung und in gemeinsamen Zielen.
Amen.

(Papst Franziskus, fratelli tutti)