

Akedia – Das größte Hindernis

*Krankheit ist das erste große Hindernis; ein gesunder Körper ist das beste Instrument. **Schwermut ist eine fast unüberwindliche Hürde.** Hat man einmal das Absolute verwirklicht, kann man nicht mehr melancholisch sein. Zweifel, mangelnde Ausdauer, falsche Vorstellungen sind weitere Hindernisse. (CW 7, Inspired Talks, 21.Juli)*

Vivekananda

Depression – [lat. *depressus*, herabgedrückt] psychische Störung deren Kernsymptom in einer durch Beeinträchtigung der Gefühls- und Stimmungslage bedingte psychische Niedergeschlagenheit bzw. Traurigkeit besteht. Weiterhin treten charakteristische Anzeichen auf der motivationalen (Interesse- und Antriebsverlust), der kognitiven (negatives Selbstkonzept, Selbstvorwürfe und Selbstbeschuldigungen, Grübeln, Konzentrationsverlust, Entschlussunfähigkeit), der verhaltensbezogenen (Rückzug, Veränderung im Aktivitätsniveau) sowie der vegetativen (Schlaflosigkeit, Appetit- und Libidoverlust) Ebene auf.

Depressive Störungen beeinflussen die Aktivität und Teilhabe des Betroffenen, beeinträchtigen vor allem die Bereiche Schule/Beruf bzw. Sozialkontakte und erhöhen zudem in bedeutsamer Weise das Risiko für suizidale Handlungen.

Aus: DORSCH – LEXIKON DER PSYCHOLOGIE



Den sechsten Kampf haben wir gegen jene Sünde zu begehen, den die Griechen *akedia* nennen, was wir mit „Überdruß“ oder „Angst des Herzens“ übersetzen.

CASSIAN



Akedia – Damals galt sie als Mönchskrankheit und ist wohl das, was wir heute als Depression bezeichnen. Sie überkam die Mönche überwiegend zur Mittagszeit (vgl. Ps 91,6: „Seuche, die wütet am Mittag“). Evagrius Pontikos, der Psychologe unter den Wüstenvätern, prägte daher im 3.Jh. die Bezeichnung „Mittagsdämon“. Beson-

ders die Einsiedler in der Wüste waren Hitze, Hunger, Durst, Einsamkeit und Eintönigkeit ausgesetzt, und verfielen so der Akedia. Um uns langsam dem Thema anzunähern, folgt eine veranschaulichende Erzählung dieses Phänomens. In seinem Werk „Praktikos“, aus dem hier noch öfter zitiert werden wird, schreibt Evagrius:

Der Dämon des Überdrußes, der auch als „Mittagsdämon“ bezeichnet wird, ist der bedrückendste aller Dämonen. Er bedrängt den Mönch um die vierte Stunde (10 Uhr) des Morgens und umgibt seine Seele bis etwa zur achten Stunde (14 Uhr).

Zuerst bewirkt er, dass der Mönch meint der Lauf der Sonne hätte sich verlangsamt oder sie würde gar still stehen, so dass der Tag fünfzig Stunden lang erscheint.

Dann nötigt er ihn, weiter aus dem Fenster zu schauen und aus seiner Zelle zu eilen, um die Sonne zu beobachten, um zu sehen, wie lange es noch bis zur neunten Stunde dauert, und um in alle Richtungen zu schauen, ob vielleicht einer der Brüder ...

Dann überfällt ihn der Hass auf seinen Platz, seine Lebensweise und das Werk seiner Hände; dass die Liebe von den Brüdern gewichen ist und niemand da ist, der ihn tröstet.

Wenn jemand kürzlich eine Kränkung des Mönchs verursacht hat, so lässt der Dämon ihn auch dies nicht vergessen, um seinen Hass zu vermehren.

Er macht ihm Lust auf andere Orte, an denen er leicht alles finden kann, was er braucht, und ein einfacheres, bequemerer Handwerk betreiben kann. ...

Er nutzt also jedes erdenkliche Mittel, um den Mönch dazu zu bewegen, seine Zelle zu verlassen und seinen Stand aufzugeben. (Praktikos 12)

Noch einmal eindringlicher geht Günter Bader in „Melancholie und Metapher“ auf die Gnadenlosigkeit dieses Tagesabschnitts und die geistige Schwere dieses „Dämons“ ein:

Aber es ist nicht so sehr die Sonne an sich, sondern ihr Stillstand oder Anschein des Stillstandes, der Acedie auslöst. Damit ist eine Störung des Rhythmus im Blick, Ausbleiben rhythmischer Ordnung überhaupt. Nicht einfach nach Licht verlangt die Acedie, sondern nach rhythmischem Licht. Folglich erscheint in der Acedie eine unausweichliche Stagnation aller Dinge, die durch ungemilderte Hinsichtslosigkeit und gnadenlose Gegenwärtigkeit geradezu als Dinge an sich aus sich hervortreten und auf eine schreckliche Unfähigkeit zur Distanz festlegen. Jeder andere Dämon erlaubte, gleich der auf- oder untergehenden Sonne, eine gewisse Relativität, indem er diesen und nicht zugleich jenen Seelenteil okkupiert; aber der Mittagsdämon ergreift die ganze Seele ungeteilt und ist daher im Kern Störung der Vernunft. (vgl. Pr 36) ...

Dem menschlichen Ausdruck antwortet auf der anderen Seite nicht wiederum Ausdruck, sondern Ausdruck des Ausdruckslosen (Glotzen). Das Auge der Dämonen in der „Versuchung des hl. Antonius“ glotzt, keine Beseeltheit des Blickes ist mehr da. Der erwartete Augenaufschlag der Dinge: erstarrt zu einem Glotzen, wie es in der Höhe der Sonne sich ausdruckslos darbietet. Nicht menschlich sein könnend, ist es aber nicht einfach sachlich, sondern dämonisch. Was die Zeit anlangt: Stagnation; was den Raum anlangt: Hass auf den Ort. Es geht nichts mehr.

Versuchen wir nun, dieses schauderhaft anmutende Phänomen der Akedia genauer zu definieren. Mögliche deutsche Synonyme wären Ekel, Langeweile, Trägheit, Mutlosigkeit, Mattigkeit, Widerwillen, Schwermut – doch von all diesen erscheint die Übersetzung als „Überdruß“ die treffendste zu sein, da darin alle anderen Bedeutungen mitschwingen (vgl. Cassian oder Bunge).

Mit anderen Worten ist sie das Laster der geistigen Trägheit, eine Erschlaffung der Seele, die Stagnation aller Dinge, eine Sackgasse in physischer und psychischer Hinsicht, und insbesondere beim Mönch eine widerwillige Verslossenheit gegenüber Gott.

Wodurch wird nun dieses Konglomerat an negativen Stimmungen, dieser Überdruß, verursacht? Ein Erklärungsversuch könnte folgendermaßen lauten: Grundsätzlich hat der Mensch in seinem reaktiven Verhalten zwei „Bewegungsmöglichkeiten“, nach vorne und zurück, Anhaften und Abneigung, Begehren und Zorn. Für sich alleine genommen ist deren Dauer zeitlich begrenzt. Kommt es jedoch zu dem höchst unglücklichen Zustand, dass diese beiden in sich verflochten sind, also zu einer *Begehren-Zorn-Verknotung*, so führt dies zu einer den ganzen Menschen erfassenden und permanent andauernden Lähmung. Diese findet ihre emotionale Entsprechung in den erwähnten Formen von Schwermut, Trägheit, Überdruß, etc. Lassen wir an dieser Stelle erneut den Wüstenvater Evagrius zu Wort kommen:

Der Überdruß ist eine gleichzeitige, lang andauernde Regung von Zornmut und Begehren, wobei der erstere über das Vorhandene wütend ist, das letztere aber sich nach dem nicht Vorhandenen sehnt.

Durch die Gedanken bekämpfen uns die Dämonen, indem sie bisweilen das Begehren anregen, bisweilen den Zornmut, und dann wieder zur gleichen Zeit Zornmut und Begehren, wodurch der sogenannte komplexe Gedanke entsteht.

Indessen kommt dieser nur zur Zeit des Überdrußes vor, während die anderen, einander ablösend, sich in Abständen nahen. Dem Gedanken des Überdrußes aber folgt an diesem Tag kein anderer Gedanke, erstens weil er andauert, sodann auch, weil er fast alle Gedanken in sich enthält.¹

Da meine eigenen Worte zur tiefergehenden Beschreibung nicht ausreichen würden, werde ich im Folgenden Gabriel Bunge aus seinem Buch „Akedia“ zitieren, und mich nur auf die Wahl der Überschriften und ein paar Anmerkungen in den Fußnoten beschränken. Bunge erläutert in seinen Kommentaren zu den entsprechenden Auszügen aus Evagrius Schriften dieses wohl größte innerliche Hindernis und dessen Auflösung (man möchte sagen: Erlösung) sehr präzise.

¹ An dieser Stelle eine Parallele zu Buddha, der, wenn er über die fünf Fesseln spricht, die sog. „matte Müde“ an dritter Stelle anführt, nach Begierde und Hass



Damit sind die wichtigsten Elemente gegeben. Alle Leidenschaften stammen aus dem *leidenschaftlichen* Teil der Seele, d.h. aus Begehren und Zornmut, durch die wir mit der sinnlichen Welt kommunizieren. Von dort steigen sie auf und verfinstern den Intellekt, d.h. sie hindern ihn an seinem ureigensten Tun, der *Erkenntnis*.

Auf je neue Weise mischen sich *Frustration* und *Aggressivität* und erzeugen dieses „komplexe“ (das heißt ja *verflochtene*) Phänomen der Akedia. Es ist eben diese „Komplexität“, die sie für den Betroffenen so undurchsichtig macht.

Während die anderen Dämonen nur einen Teil der Seele berühren, so umgibt der Mittagsdämon die ganze Seele und erstickt den Intellekt. (Pr 36)

[Der Überdruß] legt sich wie eine Glocke über alle Lebensfunktionen und schneidet einem gleichsam die lebensnotwendige Atemluft ab. „Ich erstickte“, sagt man ja auch heute noch in solchen Situationen.

Hinzu kommt schließlich noch der charakteristische *Zeitfaktor*. Die übrigen Gedanken kommen und gehen, zum Teil sogar sehr schnell, wie etwa die der Unzucht oder der Blasphemie. Der Gedanke der Akedia hingegen hat auf Grund seiner komplexen Natur, die in sich die unterschiedlich-



„Melancholy“ von Domenico Tintoretto

ten anderen Gedanken vereint, die Eigenschaft, *lange anzudauern*. Dadurch entsteht eine ganz eigentümliche Geistesverfassung, wie sie für die Depression typisch ist. Sie kann, namentlich wenn sie nicht rechtzeitig erkannt wird bzw. wenn man es unterläßt, die entsprechenden Heilmittel anzuwenden, zu einem mehr oder weniger manifesten Dauerzustand werden.

Die Akedia stellt somit eine Art *Sackgasse* im Leben der Seele dar. Der Widerwille gegen alles Vorhandene, verbunden mit einem diffusen Verlangen nach Nichtvorhandenem, lähmt die natürlichen Funktionen der Seele in einem solchen Maß, dass nicht einmal einer der anderen Gedanken die Oberhand gewinnen kann!

Das erste und sicherste **Anzeichen** des Überdrußes ist eine gewisse *innere Unrast*, die sich auf ganz verschiedene Weise manifestieren kann. Es hält einen nicht mehr aus am angestammten Wohnort, bei der erlernten Arbeit, in der Gesellschaft unserer Freunde und Bekannten... Unmöglich eine angefangene Arbeit zu beenden, ein Buch zu Ende zu lesen... Sehr oft ist man sich dabei gar nicht bewusst, was in einem vor sich geht. Plausible Gründe stellen sich ein, die uns scheinbar nötigen, „uns zu verändern“.

Dem Lüstling reicht eine Frau allein nicht aus, und dem überdrüssigen Mönch ist eine Zelle nicht genug.

[Eine Zusammenfassung der von Bunge bzw. Evagrius noch erwähnten Anzeichen:]

- *Ablenkung und Zerstreung* – Der für die Akedia so charakteristische Drang nicht nur allgemein nach Abwechslung, sondern speziell nach *menschlicher Gesellschaft*, kann bisweilen geradezu übermächtig werden.
- Die Furcht vor körperlichen *Erkrankungen*
- Die *Mitmenschen* werden für das eigene Unglück verantwortlich gemacht (Täuschung und Selbsttäuschung haben hier schon viele in die Irre geleitet, weil ihnen der wahre Charakter ihrer „Depression“ verborgen geblieben ist. Sie begreifen nicht, dass sie in einen höchst seltsamen *Kampf mit sich selbst* verwickelt sind und dass der Gegner weder die „Institution“ noch ein Gelübde, noch der Ehepartner, noch die Arbeitskollegen oder was sonst ist, sondern das eigene verwundete

Ich. Die Wurzel aller Übel ist eben jene „Selbstverliebtheit“, auf die Evagrius alle acht generischen „Gedanken“ zurückführt.)

- Vorgetäuschte Tugendwerke, ein oftmals karitativer Aktivismus, um den eigenen Überdruß zu verbergen
- Verdrossenheit und Minimalismus bei der spirituellen Praxis
- Zweifel an der Echtheit der eigenen Berufung oder Lebensform

Das Auge des Überdrüssigen starrt dauernd die Fenster an, und sein Geist stellt sich die Besucher vor. Die Tür knarrt, und jener springt auf. Er hört eine Stimme und späht aus dem Fenster, und er geht von dort nicht weg, bis er, lahm geworden, sich setzt.

Liest der Überdrüssige, dann gähnt er viel, und leicht versinkt er in Schlaf. Er reibt sich die Augen und streckt die Hände aus, und indem er die Augen von dem Buch abwendet, starrt er die Wand an. Dann wendet er sie wieder ab und liest ein wenig, und indem er das Buch durchblättert forscht er nach dem Schluss der Ausführungen. Er zählt die Blätter und bestimmt die Zahl der Hefte, bemäkelt die Schrift und die Ausstattung, und zuletzt klappt er das Buch zu und legt den Kopf darauf und verfällt in einen nicht allzu tiefen Schlaf, denn der Hunger weckt schließlich seine Seele auf, und die geht dann erneut ihren eigenen Sorgen nach.²

Zu der Seele, die ob der Gedanken der Trägheit und des Überdrusses, die in ihr angedauert haben, schwach ward und ermattet und die dahingeschwunden ist in ihrer Bitterkeit, und deren Kraft durch ihre große Niedergeschlagenheit aufgezehrt ward, und die der Verzweiflung nahe ist ob der Gewalt dieses Dämons, indem sie tobt und sich wie ein Kind gebärdet mit leidenschaftlichen und stöhnenden Tränen, und für die es von nirgendwoher eine Kühlung gibt...

All das ist nichts anderes als der verzweifelte Ausdruck der letztendlichen Einsicht, dass sich alle Versuche eines Entrinnens als zwecklos erwiesen haben.

² Anm.: Diese leicht humorvolle Beschreibung des Überdrüssigen soll nicht darüber hinwegtäuschen, dass dieser, einer inneren Ohnmacht gleich, dasteht wie ein Idiot, und so strebt er weg von sich

Wenn er nun den Anachoreten nur mäßig bekriegt, macht er ihn erprobt, denn er überzeugt ihn davon, nichts von den Dingen dieser Welt anzunehmen und jedes Vergnügen zu meiden. Dauert er jedoch [wie der Überdruß] an, dann erzeugt er Gedanken, die der Seele anraten, [dem Leib] zu entweichen oder ihn nötigen, weit von seinem Aufenthaltsort zu fliehen. Was auch der heilige Ijob einst erwog und erduldet, als er von diesem Dämon belästigt wurde: „O, dass ich es doch über mich brächte, selbst Hand an mich zu legen, sprach er oder wenigstens jemand anderen bäte, dies für mich zu tun!“ (Ijob 30,24)

Wer würde zu Anfang vermutet haben, dass das, was als schrulliger Missmut begonnen hatte, so enden könnte? Und doch hat Evagrius richtig gesehen. Der *Selbstmord* ist in vielen Fällen nichts weiter als der letzte verzweifelte Versuch einer *Flucht aus der eigenen inneren Leere in Nichts*, eine „Lösung“ des Konfliktes, die Evagrius übrigens mehrfach ausdrücklich verwirft.

Wer noch von den Leidenschaften gefangen gehalten wird und darum bittet, schnell diesen Leib verlassen zu können, gleicht einem Kranken, der den Schreiner bittet, möglichst schnell sein Bett zu zertrümmern...

Die schonungslose Anatomie des Phänomens Überdruß könnte wohl manchen zu dem Schluss verleiten, diese Krankheit sei unheilbar. Aber das wäre ein Trugschluss und im Grunde nichts weiter als eine weitere Illusion des Überdrusses.



Die Auflösung der Akedia-Verflechtung

1) Selbst-Gewahrsein

[Wenn jemand] die wilden Dämonen erfahren und Einsicht in ihre Fertigkeiten bekommen möchte, dann beobachte er seine [verlockenden] Gedanken, ihr Nachlassen, ihre Abhängigkeiten, ihr den Umständen entsprechendes Auftauchen, welcher Dämon was hervorbringt, welcher dem anderen folgt, und welcher nicht darauf folgt. (Pr 50)

Diese Dinge zu wissen ist notwendig, damit wir, wenn die Gedanken beginnen ihre jeweiligen Belange anzuregen, noch bevor wir zu weit aus unserer Gemütsruhe ausgegangen sind, etwas gegen sie vorbringen und uns über den anwesenden Dämon klar sein können.

So werden wir mit Gottes Hilfe bereitwillig Fortschritte machen, sie verblüffen und sie zwingen, vor uns zu fliehen. (Pr 43)

Gib dich nicht dem Gedanken des Zorns hin, indem du in deinem Kopf gegen denjenigen streitest, der dich gekränkt hat, noch dem der Unzucht, indem du ständig lustvollen Fantasien nachgehst. Denn der eine verdunkelt die Seele, der andere entfacht in ihr das Feuer der Leidenschaft. Beide aber besudeln den Intellekt. (Pr 23)

Ob diese uns versuchenden Gedanken in uns verweilen oder nicht verweilen, in uns Leidenschaften anregen oder nicht anregen, das hängt von uns ab. (Pr 6)

Es ist also notwendig, will man sich nicht von seinen eigenen Begierden an der Nase herumführen lassen, die subtilen Mechanismen der Gedanken genau zu erfassen. Das geht letztlich nicht anders als über den Weg sorgfältiger *Selbstbeobachtung*, verbunden mit dem Gebet um Einsicht.

2) Ausharren im Gewahrsein

Den Überdruß heilen Standfestigkeit und dass man alles mit großer Sorgfalt, Gottesfurcht und Ausdauer tut. Verordne dir selbst ein Maß in jedem Werk und steh nicht eher davon ab, als bis du es vollendet hast. Und bete ununterbrochen und kurzgefasst, und der Geist des Überdrußes wird von dir fliehen.

Keine Angst vor den Feinden zu haben und willig in den Drangsalen auszuhalten, ist das Werk des Mutes und der Geduld. (Pr 89)

Geduld – Zerschlagung des Überdrußes.³

³ Josef Pieper schreibt dazu: **Die Versuchung zur acedia und zur Verzweiflung wird überwunden einzig durch den wachen Widerstand des aufmerksam eindringenden Blickes.** (Werke, Bd. IV)

Damit dein Lohn durch die Geduld noch reichlicher auf dich herabregne, muss deine Geduld durch alle männlichen Tugenden Krieg führen, denn mittels eines jeden Übels streitet wider dich auch der Überdruß und versucht dich, indem er all deine Mühen beobachtet. Und wen er nicht durch die Geduld angenagelt findet, den beschwert er mit sich selbst und drückt ihn nieder.

Angesichts der Heftigkeit, mit der die Akedia bisweilen ihr Opfer überfällt und ihn gleichsam „an der Gurgel zieht“, ist das erste und kräftigste Heilmittel also schieres *Durchhalten*. Trotz der scheinbar übermächtigen Versuchungen zur Flucht gilt es, wie „angenagelt“ zu bleiben. Für den Anachoreten – und nicht nur für ihn – bedeutet dies zunächst, dass man *an Ort und Stelle ausharrt*, bis der Anfall vorüber ist.

In der Zeit der Versuchung dürfen wir unsere Zelle nicht aufgeben, egal welchen plausiblen Vorwand wir auch immer erfinden; wir sollten in ihr bleiben und beharrlich und tapfer allen Angreifern widerstehen, insbesondere aber dem Dämon des Überdrußes, der uns am meisten bedrückt und die Seele in hohem Maße erprobt macht. (Pr 28)⁴

*Wenn der Geist des Überdrußes dich überkommt,
dann verlass dein Haus nicht,
und weiche im gegebenen Augenblick dem nützlichen Streit nicht aus!
Gleichwie nämlich einer Silber blank macht,
so wird dein Herz glänzend werden.⁵*

⁴ Vgl. die Antwort von Arsenios dem Großen, die zeigt, dass im Angesicht der Akedia die Prioritäten durchaus auch mal anders gesetzt werden können: „*Geh, iss, trink, schlafe, arbeite nicht, nur verlass dein Kellion nicht!*“ (Apophthegmata Arsenios 11)

⁵ *Anm.*: Einmal, während Buddhas Abwesenheit, kam es unter seinen Mönchen zu etwas, was man einen kollektiven Selbstmord nennen könnte: viele Griffen aus Überdruß zur Waffe und setzten ihrem Leben ein Ende. Buddhas Reaktion darauf waren folgende Worte: „**Auch die Pflege und Ausbildung der bedachtsam geübten Ein- und Ausatmung wirkt einigend, beruhigend, ist da ein edler, erquickender, glücklicher Zustand, wo man schlechte, unheilsame Dinge, die einen je und je ankommen, sehr wohl schwinden lassen, auflösen kann.**“ (Samyutta Nikaya 54.9)

Das Ausharren des Anachoreten in der Abgeschiedenheit seiner Zelle spiegelt gewiss eine extreme menschliche Situation wider, aber sein Symbolwert ist unübersehbar. Da auszuhalten, in Stille und ohne Bitterkeit und Groll, vielmehr den Blick auf den „Ausgang“ geheftet, das macht den Menschen zum „Mönch“ im eigentlichen Sinn des Wortes, das heißt zu einem ganz und gar „Geeinten“.

Diesem Dämon folgt unmittelbar kein anderer mehr. Aber nach ihrem Kampf kommt die Seele in einen friedvollen Zustand, und eine unaussprechliche Freude wird ihr zuteil. (Pr 12)

Der Überdruß, die seelische Depression, verliert so mit der Zeit seinen scheinbar völlig sinnlosen und bloß zerstörerischen Charakter und wird paradoxerweise zu einem Weg wahren Christseins in der *Nachfolge Christi*. [Zitat Ende]



Es bleibt noch die Frage nach den äußerlichen Umständen, die dieses notwendige Durchhalten fördern oder in besonders schwierigen Fällen überhaupt ermöglichen können. Hier muss einmal der „geistige Vater“ erwähnt werden, also jemand der selbst schon auf dem Weg fortgeschritten ist, und das Vertrauen in ihn. Eine Gruppe kann sehr wertvoll sein, dauerhaft oder in regelmäßigen Treffen. Auch eine geregelte(!), nicht überfordern- de Arbeit kann hilfreich sein.

Fraglich ist auch, inwiefern eine rein psychologische Herangehensweise für ein solches Ausharren genügt, und ob nicht ein persönliches Ideal, von dem man sich angezogen fühlt, notwendig ist, und damit Religion und Philosophie miteinbezo- gen werden sollten.

Die oben betrachtete Herangehensweise der Auflösung der Verflechtung ist negativer Art. Im positiven Sinne, um diesem Hindernis beizukom- men, erwähnen Quellen die Entwicklung des spirituellen Herzens (in der Brustmitte gelegen). Ein indischer Mönch schreibt dazu: „Vor allem sollten wir wissen, dass unser wahres Zentrum auch die eigentliche Quelle all unserer psychi- schen Energie ist. Jeder macht Zeiten von De- pression, Lustlosigkeit und Langeweile durch,

wenn die Quelle der Schöpferkraft auszutrocknen scheint und wir keine Energie, keinen Eifer für unser Üben aufbringen können. Der eigentliche Grund dafür liegt immer darin, dass unser spirituelles Zentrum inaktiv geworden ist oder wir den Kontakt zu ihm verloren haben. Die einzige Möglichkeit von solchen Stimmungen loszukom- men ist, sich dieser inneren Kraftquelle zuzuwen- den. Es ist immer gut zu wissen, dass wir in den Tiefen unseres Seins große Kraftreserven besit- zen.

Statt uns Schwierigkeiten und Depressionen hinzugeben, statt zu versuchen, unsere inneren Probleme in der äußeren Welt zu lösen, sollten wir in Stille nach unserem Wahren Selbst suchen und es durch leises inneres Rufen, durch gebeter- füllte Selbst-Anrufung erwecken. Vivekananda sagt: ‚Rufe deine schlafende Seele an und schau, wie sie erwacht. Kraft wird sein, Glanz wird sein, Güte wird sein, Lauterkeit wird sein und alles Vorzügliche wird sich einstellen, sobald diese schlafende Seele zu selbstbewusster Tätigkeit wacherüttelt ist.‘“

Das ist also die Sicht von der anderen Seite her: Das Lösen der Knoten führt zu einem natürlichen Energiefluss und zu einem Freilegen der uns innewohnenden Kraftquellen, die in der Religion der Seele zugeschrieben werden.

Zusammengestellt aus:

*DORSCH, LEXIKON DER PSYCHOLOGIE
PORTAL.HOGREFE.COM/DORSCH/*

*GÜNTER BADER
MELANCHOLIE UND METAPHER, MOHR SIEBECK
AUSZÜGE AUS DEM ‚PRAKTIKOS‘, EIGENÜBERSETZT
LUKE DYSINGER, VON: WWW.LDYSINGER.COM*

*ALLE WEITEREN PONTIKOS-ZITATE UND KOMMENTARE
GABRIEL BUNGE – AKEDIA, DIE GEISTLICHE LEHRE
DES EVAGRIOS PONTIKOS VOM ÜBERDRUSS
BEURONER KUNSTVERLAG, BEURON*

*SWAMI BHAJANANANDA
MEDITATION – AUS PSYCHOLOGISCHER,
PHILOSOPHISCHER UND SPIRITUELLER SICHT DES
KLASSISCHEN YOGA UND DES VEDANTA
VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN*

WWW.KLEINE-SPIRITUELLE-SEITE.DE

