

Aus dem heiligen Evangelium nach Markus. (Mk 7, 1–8.14–15.21–23)

In jener Zeit versammelten sich die Pharisäer
und einige Schriftgelehrte, die aus Jerusalem gekommen waren, bei Jesus.
Sie sahen, dass einige seiner Jünger ihr Brot
mit unreinen, das heißt mit ungewaschenen Händen aßen.
Die Pharisäer essen nämlich wie alle Juden nur,
wenn sie vorher mit einer Handvoll Wasser die Hände gewaschen haben;
so halten sie an der Überlieferung der Alten fest.
Auch wenn sie vom Markt kommen, essen sie nicht, ohne sich vorher zu waschen.
Noch viele andere überlieferte Vorschriften halten sie ein,
wie das Abspülen von Bechern, Krügen und Kesseln.

Die Pharisäer und die Schriftgelehrten fragten ihn also:
Warum halten sich deine Jünger nicht an die Überlieferung der Alten,
sondern essen ihr Brot mit unreinen Händen?
Er antwortete ihnen: Der Prophet Jesaja hatte Recht
mit dem, was er über euch Heuchler sagte, wie geschrieben steht:
*Dieses Volk ehrt mich mit den Lippen, sein Herz aber ist weit weg von mir.
Vergeblich verehren sie mich; was sie lehren, sind Satzungen von Menschen.*
Ihr gebt Gottes Gebot preis und haltet euch an die Überlieferung der Menschen.

Dann rief Jesus die Leute wieder zu sich und sagte:
Hört mir alle zu und begreift, was ich sage!
Nichts, was von außen in den Menschen hineinkommt, kann ihn unrein machen,
sondern was aus dem Menschen herauskommt, das macht ihn unrein.
Denn von innen, aus dem Herzen der Menschen,
kommen die bösen Gedanken, Unzucht, Diebstahl,
Mord, Ehebruch, Habgier, Bosheit,
Hinterlist, Ausschweifung, Neid, Lästerung,
Hochmut und Unvernunft.
All dieses Böse kommt von innen und macht den Menschen unrein.

Hygienevorschriften bestimmen gegenwärtig das Leben. Händewaschen, Mund-Nasen-
Schutz, Abstandhalten: zum Schutz der Anderen und zum Schutz des eigenen Lebens.

Was sind meine Übungen zur Seelenhygiene, zur Herzenspflege? Was hilft mir zum
kritischen Umgang mit der eigenen Destruktivität und zur Förderung von Wohlwollen und
Großzügigkeit?

Siegfried Kleymann

