

EVANGELIUM

Am Abend des ersten Tages der Woche, als die Jünger aus Furcht vor den Juden die Türen verschlossen hatten, kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte zu ihnen: Friede sei mit euch! Nach diesen Worten zeigte er ihnen seine Hände und seine Seite. Da freuten sich die Jünger, dass sie den Herrn sahen. Jesus sagte noch einmal zu ihnen: Friede sei mit euch! Wie mich der Vater gesandt hat, so sende ich euch. Nachdem er das gesagt hatte, hauchte er sie an und sprach zu ihnen: Empfangt den Heiligen Geist! Wem ihr die Sünden vergebt, dem sind sie vergeben; wem ihr die Vergebung verweigert, dem ist sie verweigert. Thomas, genannt Didymus (Zwilling), einer der Zwölf, war nicht bei ihnen, als Jesus kam. Die anderen Jünger sagten zu ihm: Wir haben den Herrn gesehen. Er entgegnete ihnen: Wenn ich nicht die Male der Nägel an seinen Händen sehe und wenn ich meinen Finger nicht in die

Male der Nägel und meine Hand nicht in seine Seite lege, glaube ich nicht.

Acht Tage darauf waren seine Jünger wieder versammelt, und Thomas war dabei. Die Türen waren verschlossen. Da kam Jesus, trat in ihre Mitte und sagte: Friede sei mit euch! Dann sagte er zu Thomas: Streck deinen Finger aus – hier sind meine Hände! Streck deine Hand aus und leg sie in meine Seite, und sei nicht ungläubig, sondern gläubig! Thomas antwortete ihm: Mein Herr und mein Gott! Jesus sagte zu ihm: Weil du mich gesehen hast, glaubst du. Selig sind, die nicht sehen und doch glauben. Noch viele andere Zeichen, die in diesem Buch nicht aufgeschrieben sind, hat Jesus vor den Augen seiner Jünger getan. Diese aber sind aufgeschrieben, damit ihr glaubt, dass Jesus der Messias ist, der Sohn Gottes, und damit ihr durch den Glauben das Leben habt in seinem Namen.

JOHANNES, 20,19–31

Wunden bewirken Wunder!

Die Jünger sind geflüchtet und haben sich aus Schrecken und Angst eingeschlossen. Nach all den Ereignissen ist dies gut nachvollziehbar. Geht es uns oft nicht anders: Wir ziehen uns zurück und kapseln uns ab. Dahinein tritt nun Jesus und wünscht Shalom: Heil, Segen, Glück und Frieden. Es ist jener Friede, der im Herzen Sicherheit schenkt und so Ängstlichkeiten überwinden hilft.

Thomas fällt aus dem Rahmen und fällt auf. Er spielt die Hauptrolle in der zweiten Begegnung mit dem Auferstandenen. Das Zeugnis seiner Kollegen überzeugt ihn nicht. Er will handgreifliche Beweise, dass Jesus lebt: Wenn ich nicht sehe und meine Hand nicht in seine Seite lege, glaube ich nicht. Waren es bei den Jüngern Angst und Schrecken, so ist es beim Thomas der Zweifel, der ihn besetzt. Dahinein



Wilfried M. Blum
ist Pfarrer in
Rankweil.

tritt Jesus und wünscht auch ihm Shalom.

Es ist jener Friede, der den Zweifel bejaht, aber dann zur Gewissheit im Glauben führt. Erst durch das Begreifen der Wunden Jesu hat schließlich Thomas begriffen, dass es Jesus, der Auferstandene ist. Wunden bewirken immer neu Wunder!

Ängste und Mauern – wer kennt sie nicht? Genau dahinein kommt uns der Auferstandene entgegen und schenkt seinen Shalom. Zweifel und Fragen – wer kennt sie nicht? Genau da holt Jesus uns ab und ermutigt, Glauben zu wagen.

Denn ein Glaube ohne Zweifel ist ein zweifelhafter Glaube! Österlicher Glaube lebt aus der Begegnung mit Jesus. Mit ihm steht und ohne ihn fällt unser Glaube.



Sie werden bei den Tagen der Utopie über Visionen und ihre Voraussetzungen sprechen. Dass die Bilder der Zukunft weder im Gestern noch im Morgen entstehen, sondern allein in der Gegenwart, im konkreten Hier und Jetzt. Aber es ist schwierig, sich im gegenwärtigen Augenblick zu beheimaten.

ANNA GAMMA: Ja, das stimmt. In unserem Alltagsbewusstsein sind wir entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu Hause. Die einzige Zeit, die uns jedoch zur Verfügung steht, ist das Jetzt. Wer wirklich und entschieden für die Zukunft Vorsorge leisten will, kümmert sich am besten um die Gegenwart.

Aber wie können wir lernen im gegenwärtigen Augenblick zu sein?

GAMMA: Zunächst geht es einmal darum festzustellen, dass wir mit dem Körper zwar „da“ sind, jedoch der Geist sich irgendwo befindet. Still werden und still sein unterstützt uns darin, den unruhigen Geist zu sammeln. Dieser ist unglaublich agil. Er tanzt und hüpfert von einem Ort zum andern. Es fällt ihm schwer, zur Ruhe zu kommen und still zu werden. Wenn wir versuchen, im Augenblick auch geistig gegenwärtig zu sein, merken wir erst, wie lärmig es in unserem Kopf ist. Regelmäßiges Training hilft uns, dass wir im Alltag immer mehr präsent sein können.

Welche Art von Training meinen Sie?

TAGE DER UTOPIE VOM 20.–26. APRIL

Morgen starten die „Tage der Utopie 2009“. Das Bildungshaus St. Arbogast in Götzis ist damit zum vierten Mal Austragungsort eines der größten Bildungsfestivals Österreichs, bei dem brennende gesellschaftspolitische Fragestellungen im Mittelpunkt stehen. Führende Wissenschaftler und Praktiker präsentieren Zukunftsbilder für jene Fragen, deren Lösung bis dato auf sich warten lässt. Das Publikum – 1100 Personen haben sich bereits Karten für die Veranstaltungswoche gesichert – kann sich auf Persönlichkeiten wie Peter Spiegel (Mitbegründer der Global-Marshallplan-Initiative) oder Maik Hosang (Sozialökologe) und Illija Trojanov (Bestseller-Autor) freuen. Themen sind unter anderem neue Wirtschaftsmodelle, alternative Lebensmodelle, Perspektiven der Biotechnologie und die Verbindung spiritueller Erkenntnisse mit naturwissenschaftlichen.

Stille offenbart Weisheit

PRIVAT

GAMMA: Alle Meditationsformen, die in die Stille einführen. Achtsamkeitsübungen gehören auch dazu und unterstützen diesen Prozess. Die Aufmerksamkeit wird dabei von außen nach innen gelenkt. Man kann zum Beispiel den Fokus seiner Aufmerksamkeit einige Minuten lang aufs Hören oder Sehen richten. Das Atmen wird sich vertiefen, der Körper sich entspannen und der Geist wird präsent, wach und klar. Zen ist eine Meditation ohne Wort und Bild. Die Übung besteht darin, ganz beim Atem zu sein und sich durch ihn in die eigene Mitte führen zu lassen. Wichtig ist ein regelmäßiges Üben – auch wenn es täglich nur fünf oder zehn Minuten sind. Die Wirkung wird nicht ausbleiben.

Was erntet man, wenn man äußerlich und innerlich still wird? Was sind die Früchte des Sitzens in der Stille?

GAMMA: Menschen, die auf den Geschmack der Stille gekommen sind, erfahren körperlichen, psychischen und geistigen Gewinn. Eine Woche des intensiven Zen-Trainings ist erholsamer als Strandferien. Die

Zukunftsgestaltung findet in der Gegenwart statt, betont Anna Gamma. Unser Geist beschäftigt sich meist mit der Vergangenheit oder Zukunft. Die Zen-Lehrerin erklärt, wie wir in den gegenwärtigen Augenblick gelangen.

Meditation öffnet für die eigene Tiefe. Unsere Persönlichkeit entwickelt sich sozusagen von innen her, innerer Frieden und Gelassenheit stellen sich ein. Der Blick fürs Wesentliche wird geschärft. Auch die Konzentration nimmt zu. Nicht zuletzt kommen wir endlich im Jetzt an, in der einzigen Zeit, in der wir wirklich handeln können.

Wenn der Geist zur Ruhe kommt und still wird, dann...?

GAMMA: ... bekommt man Zugang zur Quelle in uns, die uns befähigt, unmittelbar in Berührung mit dem Leben zu sein. Immer mehr wachsen wir in den Einklang mit unserem eigenen Wesen hinein. So werden wir glücklich und dankbar.

Die Stille kann uns viel lehren.

GAMMA: Ja. Die Stille ist die größte Lehrmeisterin des Menschen. Das wussten alle großen Gestalten in allen spirituellen Traditionen. In und durch die Stille des Herzens haben wir Zugang zu allen Informationen, die im Universum gespeichert sind. Stille offenbart Wissen und Weisheit.

INTERVIEW: MARTINA KUSTER

ZUR PERSON

Anna Gamma (58) studierte klinische Psychologie. Nach dem Studium wurde sie Nonne. Sie trat dem Säkularinstitut St. Katharinawerk bei, einer religiösen Gemeinschaft

mit interreligiöser Ausrichtung. Seit 2003 hat sie die Zen-Lehrbefugnis. Heute leitet sie das Lasalle-Institut für Zen, Ethik, Leadership in Bad Schönbrunn (Schweiz).

KOCHEN MIT ULRIKE HAGEN

Ich liebe Terrinen! Dabei schätze ich nicht nur die vielfältigen Geschmacksrichtungen wie Gemüseterrinen, Fischterrinen, Wildterrinen u. v. m. sondern vor allem die praktische Seite der Zubereitung, die einen oder auch zwei Tage vor dem Verzehr erfolgt, was mich immer sehr beruhigt, wenn ich Gäste eingeladen habe. Eben frei nach dem Motto: „Was ma heat, heat ma!“

Frischkäse-Lachsterrine

Für eine Form mit etwa ½ Liter Inhalt:

200 g Frischkäse (Doppelrahmstufe), 200 g griechischer Joghurt, 3 Blatt Gelatine, Salz und Pfeffer, etwas Zucker, Zitronensaft, 1 Bund Dill, ca. 400 g Räucherlachs in Scheiben, 125 ml Obers.

Eine Terrinen- oder Kuchenform kalt ausspülen und mit Klarsichtfolie auslegen. Räucherlachsscheiben etwas zuschneiden und überlappend die Form damit so auskleiden, dass soviel Lachs übersteht, dass man die Terrine damit schließen kann. Den restlichen Lachs klein schneiden. Die Hälfte des Dills waschen, trocken schleudern und fein hacken.

Gelatine in sehr kaltem Wasser einweichen. Frischkäse mit dem Joghurt glatt rühren, mit Salz

und Pfeffer sowie etwas Zucker und Zitronensaft abschmecken. Die Gelatineblätter in wenig erwärmtem Zitronensaft auflösen, etwas von der Creme in die aufgelöste Masse einrühren, danach zügig unter die Creme rühren. Lachs und Dill vorsichtig dazugeben. Jetzt das Obers steif schlagen und unterheben. Eventuell noch etwas nachwürzen. Die Masse in die mit Lachs ausgekleidete Form füllen, glatt streichen und mit den überlappenden Lachsscheiben zudecken. Mit Klarsichtfolie gut verschließen und für mehrere Stunden oder über Nacht kühlen.

Die Terrine aus der Form stürzen, die Folie abziehen und mit einem sehr scharfen Messer in fingerdicke Scheiben schneiden. Diese auf Tellern verteilen, mit restlichem Dill dekorieren und servieren. Etwas Blattsalat passt natürlich auch hier perfekt!

Tipp: Die Lachsterrine lässt sich durch Beigabe anderer Kräuter, etwa, Kren oder klein gewürfelter Avocado, variieren. Sie ist herrlich vorzubereiten und auch für viele Gäste sehr gut geeignet.



Köchin aus Leidenschaft:
Ulrike Hagen
ULRIKE HAGEN (1)

