

Hütet euch, eure Gerechtigkeit vor den Menschen zu tun, um von ihnen gesehen zu werden; sonst habt ihr keinen Lohn von eurem Vater im Himmel zu erwarten. Wenn du Almosen gibst, posaune es nicht vor dir her, wie es die Heuchler in den Synagogen und auf den Gassen tun, um von den Leuten gelobt zu werden! Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Wenn du Almosen gibst, soll deine linke Hand nicht wissen, was deine rechte tut, damit dein Almosen im Verborgenen bleibt; und dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Wenn ihr betet, macht es nicht wie die Heuchler! Sie stellen sich beim Gebet gern in die Synagogen und an die Straßenecken, damit sie von den Leuten gesehen werden. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du betest, geh in deine Kammer, schließ die Tür zu; dann bete zu deinem Vater, der im Verborgenen ist! Dein Vater, der auch das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

Wenn ihr fastet, macht kein finsternes Gesicht wie die Heuchler! Sie geben sich ein trübseliges Aussehen, damit die Leute merken, dass sie fasten. Amen, ich sage euch: Sie haben ihren Lohn bereits erhalten. Du aber, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht, damit die Leute nicht merken, dass du fastest, sondern nur dein Vater, der im Verborgenen ist; und dein Vater, der das Verborgene sieht, wird es dir vergelten.

*Matthäusevangelium 6,1-6.16-18
(Einheitsübersetzung)*

Einfach

Einfach geben,

ohne Bestätigung,

ohne moralische Grundsätze,

ohne sich auf die Schultern zu klopfen:

wie von selbst, einfach von innen heraus tun, was dem anderen hilft –
einfach?

Einfach beten,

ohne Öffentlichkeit,

ohne Vorschriften,

ohne Worthülsen:

einfach vor Gott hintreten, eintauchen in einen Raum des Vertrauens:
den Schmerz beten, die Freude beten, das Leben beten,
sich in Gottes Hände schmiegen und sich ihm überlassen –
einfach?

Einfach fasten,

ohne Schein,

ohne Zwänge,

ohne Außenlenkungen:

einfach leer werden, sich auf das Wesentliche konzentrieren,
die Wirklichkeit hinter dem alltäglichen Leben entdecken: Gott –
einfach?

Mach es – einfach!