



Raum für spirituelle Wege
Zen und Kontemplation



Bild: Wolfgang Schramm

**Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten,
liebe Mitglieder und Freund*innen des Raumes für spirituelle Wege**

**Die Blumen im Frühling – der Mond im Herbst
Im Sommer die kühle Brise – im Winter der Schnee!
Wenn unnütze Sachen den Geist nicht vernebeln,
ist dies des Menschen glücklichste Jahreszeit.**

Meister Mummon

Die Tage werden kürzer. Der Herbst ist da. Die dunkle Jahreszeit steht vor uns. Außenaktivitäten, wie Sport im Freien treiben, Wandern, Schwimmen treten in den Hintergrund. Wir wenden uns mehr nach innen. Vielleicht fühlen sich einige von Euch auch wieder stärker zur Meditation hingezogen.

Im letzten Newsletter kam die Nachricht, dass es dieses Jahr wieder – wenn auch etwas verkürzt – ein Rohatsu-Sesshin geben wird. Dieses Sesshin stellt für die ZEN-Meditierenden auf der ganzen Welt etwas Besonderes dar. Wir gedenken in dieser Zeit um den 8. Dezember der Erleuchtungs-Erfahrung Shakyamuni Buddhas und sind damit auch gleich mit uns selber und unseren Vorstellungen von Meditation konfrontiert.

Was erwarten wir eigentlich, wenn wir meditieren? Meditieren heißt ja den Blick nach innen richten und gleichzeitig sich vollkommen dem Dasein, der Präsenz im Hier und Jetzt zu überlassen. Paul hat in seinem Oktober-Newsletter sehr schön herausgearbeitet, dass es zwei Motivationsstränge gibt, warum man meditiert. Die einen Meditierenden sind vorrangig auf der Suche nach mehr innerem Frieden und Gelassenheit in ihrem Leben. Ich würde hinzufügen, sie suchen ein Glücksgefühl und mentale Erfüllung. Andere sind auf der Suche nach Spiritualität.

Bei genauerem Hinsehen sind das in Wirklichkeit nur die Ausgangspositionen. In dem Moment, wo wir uns absichtslos, ohne irgend etwas zu wollen, auf Zen-Meditation oder Kontemplation einlassen, kommt ein Prozess in Gang, den wir eigentlich gar nicht mehr steuern/beeinflussen können. Wenn wir es ernst meinen mit unserer Übung, passiert etwas mit uns. Das ist uns dann vielleicht gar nicht mehr so recht. Unser Ich rebelliert; es will doch den Prozess steuern. Aber alle Weisen und spirituellen Lehrer über die Jahrhunderte zeigen uns diesen **Weg** auf. Dogen Zenji (um 1200), der berühmte japanische Zen-Meister hat das in seinem ergreifenden Gedicht radikal auf den Begriff gebracht:

**Den WEG ergründen heißt - sich selbst ergründen.
Sich selbst ergründen heißt - sich selbst vergessen.
Sich selbst vergessen heißt - sich selbst als alle Dinge erfahren.
Dies zu erkennen bedeutet,
Körper und Geist von Selbst und Anderem fallen zu lassen.
Wenn Du diese Stufe erreicht hast, wirst Du sogar von der
Erleuchtung losgelöst sein, aber Du wirst sie fortwährend erfüllen,
ohne über sie nachzudenken.**

Wir geraten also in eine eigentlich paradoxe Situation: Einerseits kommen wir in die extremste mentale Situation, in die ein Mensch überhaupt kommen kann. Dass nämlich das Bewusstsein vollkommen leer wird. Es gibt einfach, jedenfalls für Momente, keine Denkinhalte mehr. Und zugleich sind wir andererseits „einfach da“ im Hier und Jetzt unseres Alltags.

Wenn wir der Erfahrung des Dogen Zenji glauben dürfen, dann spielt die Suche nach Erleuchtung/Erwachen gar keine Rolle mehr. Wir sind es, erleuchtet, erwacht – indem wir unser alltägliches Leben leben.

Ich schlage den Bogen zurück zum Sitzen in Stille. Wir haben jetzt mit den Räumen im Gemeindehaus Zum Guten Hirten ein wirklich schönes Zendo mit einer dichten Atmosphäre. Würde sich da nicht anbieten, dass der, oder die eine oder andere unsere Sitz-Angebote verstärkt annimmt? Es ist sicher gut, für sich alleine zu üben. Aber es ist unbestritten, dass Üben in Gemeinschaft mit anderen eine größere Intensität verspricht. Habt Mut! Lasst Euch auf die Übung ein!

Seid herzlich begrüßt,
Gassho Hans