



## Raum für spirituelle Wege

Zen und Kontemplation



Foto: Ruth Schwermann

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

**Dieser klare Bach,  
der am Ende münden wird  
in das große Meer - eine ganze Strecke Wegs  
rinnt er unter welkem Laub.**

Ban Kokei

Es ist wieder Zeit einen Newsletter zu schreiben. Welche Botschaft gilt es diesmal zu vermitteln? Wie oft vergessen wir, wie einzigartig und wunderbar das ganze Universum und vor allem dieser blaue Planet, unsere Erde ist. Wie staunenswert die Natur ist, die uns Leben spendet, aber es auch beendet. Wie oft vergessen wir die Schönheit von Meeren und Flüssen, von Wäldern und Bergen, die wir mit unseren Sinnen erfassen. Wie ergreifend ein strahlend blauer Himmel ist, aber auch wie bedrückend, wenn düstere Wolken sturmgepeitscht dahinziehen. Sind wir uns der Millionen von Lebewesen bewusst, die mit uns, der Spezies Mensch diese Erde bevölkern und die alle ihre spezielle Eigenart und Schönheit haben?

Was für ein Geschenk ist es, als vernunftbegabter, sich seiner selbst bewusster Mensch auf diese Welt gekommen zu sein. Wie viele Erkenntnisse hat die Menschheit im Lauf der Epochen gewonnen? Welche Vielzahl von Geheimnissen haben wir Menschen seit unserer Bewusstwerdung aufgedeckt, - zuletzt mit der Errungenschaft der Künstlichen Intelligenz - und sind uns unserer Existenz dabei immer sicherer geworden!

Aber trotz all dieser Wunder: Das Leben auf dieser Erde erfüllt nicht das Phantasma eines Paradieses, wie wir es uns in diesem Mythos über die Jahrtausende zurechtgelegt haben. Dieser Mythos ist eine ebenso tröstende Illusion, wie der Glaube an eine bessere Welt im jenseitigen Leben. Übrigens eine besondere Version eines solchen Irrglaubens scheint mir die Vorstellung, einer dereinst auf den Mars ausgewanderten Menschheit könne es dort besser gehen.

Unser individuelles Leben, so schön es auch sein kann, bereitet uns auch Sorge. Und über allem schwebt das Damoklesschwert seiner Endlichkeit.

Und natürlich bereitet uns unsere Welt Sorge. Vom Klimawandel und den zunehmenden Klimakatastrophen bis hin zu den derzeitigen zahlreichen Krisenherden und Kriegen und den immer dreister werdenden Bestrebungen autokratische Regierungsformen zu etablieren. Das alles kennt Ihr ja selbst zur Genüge aus Presse und Fernsehen.

In gewisser Weise geht es uns so, wie es vor rund 2500 Jahren jenem Gautama Siddharta ging, als er aus dem beschützten Leben im königlichen Palast seines Vaters in die reale Welt trat und erschüttert war.

Nun habt Ihr, die Ihr diesen Newsletter lest, in der Nachfolge dieses Gautama Siddharta, des Buddha, ja bereits einen Weg beschritten, um mit dem Leid in dieser Welt, wenn nicht fertig zu werden, so doch mit diesem Leid leben zu können. Ihr meditiert, in der Praxis des Zen, bzw. der Kontemplation.

Vermutlich findet Ihr diesen Weg auch als hilfreich, sonst hättet Ihr ihn längst abgebrochen. Kann man auf diesem Weg Fehler machen?

Ja und Nein. Nein, denn es ist eine Methode, die „wirkt“, wenn man nur beharrlich genug dabeibleibt und den Grundsatz beachtet, die Gedanken zu zentrieren und auf einen Fokus auszurichten.

Ja, man kann auch Fehler machen. Ich spreche gar nicht von den abschweifenden Gedanken und Tagträumereien. Sie ereignen sich immer wieder. Sie gehören einfach mit zur Meditation. Es reicht sie zu registrieren und ziehen zu lassen. Aber Fehler sind, sich irgendwelchen gedanklichen Konstrukten hinzugeben, bzw. unbedingt in der Meditation etwas erreichen zu wollen, und sei es das Erwachen. Es gibt nichts zu erreichen, wie es im Herzutra heißt. Es geht einfach darum, sich in Wachheit dem Leben selbst, dem Sein zu überlassen.

Dann erreichen wir- früher oder später- einen Punkt, wo wir uns als das Leben, das SEIN erfahren. Wir werden uns als der klare Bach bewusst, wie es im obigen Gedicht heißt, der ins große Meer mündet. Wir werden uns bewusst, dass wir, die Welle, das Meer sind, auch wenn der Bach streckenweise unter welkem Laub dahinfließt.

Seid herzlich begrüßt, Gassho  
Hans