Raum für spirituelle Wege
Zen und Kontemplation



Bild: Liliane Ortwein

Liebe Weggefährt:innen und Freund:innen des Raums für spirituelle Wege,

spätestens seit dem Ende der Sommerzeit sprechen wir alle überrascht über die plötzlich kürzer werdenden Tage und über die ungewohnte Dunkelheit am Nachmittag.

Denn Licht ist so wichtig für unser Wohlbefinden. Gerade in der Adventszeit hat das Licht eine große Bedeutung: in der christlichen Tradition symbolisiert es das Warten auf das angekündigte Ereignis der Geburt Jesus Christus. Der Morgenstern in der Weihnachtsgeschichte ist das Zeichen und weist den Weg und viele Menschen pflegen die Tradition, nacheinander vier Kerzen am Adventskranz anzuzünden.

Viele Kulturen, Religionen oder spirituelle Traditionen verwenden die Metapher Licht für das Göttliche selbst. Auch im Sanskrit finden sich Formulierungen wie „hell leuchtender Geist“ oder „strahlende Klarheit“. Aus welcher Tradition könnte das folgende Zitat sein? „Lass mein Herz dein göttliches Licht widerstrahlen, Herr, so wie der Mond das Licht der Sonne widerstrahlt.“ Dieser Ausspruch ist von dem Sufi-Meister Hazrat Inayat Khan. Wir kennen Licht-Metaphern auch aus unserer christlichen Tradition: Nach dem Johannes-Evangelium soll Jesus gesagt haben: „Ich bin das Licht der Welt. Wer mir nachfolgt, der wird nicht wandeln in der Finsternis, sondern wird das Licht des Lebens haben.“ (Johannes 8,12).

Vielleicht fragen sich einige: ist das „Licht sein“ nur auf exponierte Persönlichkeiten wie Jesus beschränkt? Meister Eckhart verneint dies und schreibt: „Der Seelengrund besitzt auch Luminosität und Eigenstrahlkraft, denn die Seele ist ein reines Licht in sich selbst.“ Der Seelengrund in uns ist nach Eckhart wesenlos, ungeboren, ohne ein Zweites und frei von Zeit und Raum. Das Licht, das Göttliche, ist also ganz natürlich in uns anwesend. Im Alltag sehen wir es oft nicht.
In den Meditationsformen, die wir im Raum für spirituelle Wege pflegen, üben wir, den spirituellen Grund in uns selbst zu erkennen und aus dieser Erfahrung von Einheit heraus unseren Alltag achtsam, mitfühlend und kontemplativ zu leben. In dieser Erfahrung spüren Menschen oft Liebe und Verbundenheit zu allen Wesen.

Ich lade euch ein, das Licht in euch selbst zu erfahren.

Eure Liliane