



Raum für spirituelle Wege

Zen und Kontemplation



Foto: Hans Bräu

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

Ein Blatt fällt – es umarmt seine Zukunft

Der Herbst ist da. Die Tage werden wieder kürzer. Manche Tage sind regnerisch und dunkel. Herbststürme lassen die fallenden Blätter wirbeln. Unsere Stimmung verdüstert sich. Aber es gibt auch herrliche klare Tage mit strahlendem blauem Himmel und einem besonderen Licht.

Die Blätter, die noch an den Bäumen hängen, leuchten förmlich in gelb-rötlichen Farben. Und gleich geht es uns besser und wir blicken der Zukunft zuversichtlicher entgegen.

Vergehen und strahlendes Licht sind miteinander verbunden. Das Bild oben hat mich an die Verse des Shinjin mei (in der Übertragung der Bodhi-Sangha) erinnert: „...Für den geeinten Geist verschwindet alles selbstzentrierte Streben. Zweifel und Unentschlossenheit verschwinden, und vollkommenes Vertrauen wird möglich. Nichts bleibt zurück, keine trübende Erinnerung. **Alles ist leer, klar, aus sich selbst heraus leuchtend...**“

Das Sutra beschreibt die Erfahrung, die ein Meditierender, ein Zen-Übender – völlig unabhängig von den Jahreszeiten – machen kann. Die Dinge, so vergänglich sie sind, sie strahlen aus sich heraus. Alles kommt zur Ruhe und vermittelt dem, der es erfährt einen tiefen Frieden. Das sind dann die Glücksmomente, von denen wir Meditierende zehren. Aber es sind eben Momente, Augenblicke. Natürlich wären wir keine sterblichen Menschen, wenn nicht sofort ein Gedanke auftauchte: „Bleibe es doch so! Wäre es doch immer so!“ Nietzsche hat das in einem Gedicht treffend ausgedrückt: „...Denn alle Lust will Ewigkeit!“

Dem steht auf buddhistischer Seite ein Satz aus dem Diamant-Sutra gegenüber. Meister Mumon hat ihn in seine Koan-Sammlung aufgenommen: „Ein flammender Blitzstrahl, Funkensprühen vom Feuerstein. Ein Zucken der Wimper – und schon ist es vorbei.“

Diese Erfahrung ist schrecklich und tröstlich zugleich.

Was machen wir mit den negativen Empfindungen bei Schmerz, Krankheit, Trauer, dem Tod anderer? Ja, sie haben keine wirkliche Substanz, sie werden auch wieder vergehen. Aber es geht ja keineswegs nur um unsere individuelle, angesichts des Universum letztlich völlig zu vernachlässigende Befindlichkeit. Unsere Erde ist in Gefahr, das Klima tendiert zu krisenhaften Veränderungen. Überschwemmungen, Dürreperioden in unterschiedlichen Weltregionen wechseln einander ab, häufen sich. Die Lebensgrundlage von uns Menschen ist in Gefahr. Die Zeiten, in denen wir leben sind in politischer Hinsicht schwierig bis katastrophal. Ukraine-Krieg, die kriegerischen Auseinandersetzungen im nahen Osten und im Sudan beunruhigen uns. Die Probleme des Hungers auf der Welt, der ungleichen Verteilung von arm und reich, und insbesondere das der Migration sind ungelöst.

Was hilft uns da unsere Meditation?

Im günstigsten Fall macht sie uns bewußter, mitfühlender, weniger egoistisch. Vielen Betrachtern von außen mag das zu wenig erscheinen, zu quietistisch, zu selbst genügsam. Ja, wir sollen auch die Ärmel hochkrempeln und zupacken, jeder nach seinem Vermögen. Aber wenn jeder ein kleines Licht (als Abglanz des universellen) in sich zum Leuchten bringt, könnte da die Welt nicht doch ein Stück besser werden?

Seid herzlich begrüßt, Gassho Hans