

Zazen-Impuls 4. April 2020

Liebe Freunde der Meditation.

Im Tagebuch des Benediktushofes schreibt Doris Zölls: „Das wirkliche Leben ist immer nur Hier und Jetzt und nicht in Gedanken, was war und kommen könnte.“

Dieser Satz fiel mir ein, als ich dieser Tage von jemandem hörte: „Wann kommt endlich unser normales Leben zurück?“

Eine Frage, die jemand aus einem Gefühl der Sorge heraus spricht.

Dahinter verbirgt sich etwas, was die betreffende Person, das, was jetzt ist, nicht akzeptieren kann. Sie vergleicht mit dem, was gewesen ist: Gehen, wohin man will, einkaufen, was und wieviel man will, Besuch bei Freunden, ein Cappuccino im Lieblingscafé.

In dieser Frage ist ebenso der Blick nach vorne, in die Zukunft eingebettet: Man möchte weitermachen, weil alles früher gepasst hat.

Aber - wird es jemals noch mal so sein wie es war? Die Prognosen sprechen nicht dafür. Die alte, für selbstverständlich gehaltene Wirtschaftsordnung bröckelt. Es wird Einbußen geben, Kurzarbeit, Arbeitslosigkeit, Verzicht.

Experten sprechen davon, dass unser Land viele Jahre brauchen wird, um sich zu erholen. Das kann verständlicherweise Sorge auslösen.

Wenn wir das Vergangene in allem annehmen können, sind wir im Frieden damit. Wenn wir das Vergangene ordnen können, gehenlassen können, kann die Zukunft nur Geordnetes bringen.

Voraussetzung, und das ist das eigentlich Entscheidende, ist, dass wir uns mit dem vertraut machen, was zwischen Vergangenem und Zukunft liegt.

Und das ist die Gegenwart, das Jetzt, der Augenblick, der immer da ist. Das bedeutet, wir bleiben bei dem, was jetzt dran ist. Wir erledigen, was dieser Tag von uns fordert.

Unseren Tag können wir unterteilen: was ist heute Vormittag dran, was heute Nachmittag? Und noch weiter: was ist in dieser Stunde dran? Und noch weiter: was ist in diesem Augenblick dran? Ist es ein bewusster Blick aus dem Fenster? Ist es das achtsame Telefonieren? Ist es das Schreiben einer Mail?

Wird uns bei allem bewusst, was wir tun, haben die Gedanken, die uns das Leben schwermachen, keinen Boden. Wir brauchen dann nicht grübeln, uns in Sorgen, Vermutungen, Vorstellungen verlieren. Hilfreich sind Gedanken, die das Leben leicht machen.

Vertrauen wir darauf, dass wir die Kraft haben, im Augenblick zu sein.

Vielleicht ist es am Anfang nicht so einfach. Aber – fangen wir einfach an mit der Übung des bewussten Tuns.

Der bewusste Augenblick schenkt uns Freude, ein Glücksgefühl. Denn :  
wir sind. Uns gibt es. Wir dürfen lebendig sein. Wie immer das Leben  
sich auch zeigt.

„Das Heute jedoch – recht gelebt, macht jedes Gestern zu einem Traum  
voller Glück und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung. Drum  
achte gut auf diesen Tag!“ (aus dem Sanskrit)

Möge uns die Kraft, die das Leben leben lässt, beschützen.

Jörg Jakobs

## Anhang

Daio Kokushi „Über Zen“

Es gibt eine Wirklichkeit, die vor Himmel und Erde steht.  
Sie hat keine Form, geschweige denn einen Namen.  
Augen können sie nicht sehen.  
Lautlos ist sie, nicht wahrnehmbar für Ohren.  
Sie Geist oder Buddha zu nennen,  
entspricht nicht ihrer Natur,  
wie das Trugbild einer Blume wäre sie dann.  
Nicht Geist noch Buddha ist sie;  
vollkommen ruhig erleuchtet sie in wunderbarer Weise.  
Nur dem klaren Auge ist sie wahrnehmbar.  
Das Dharma ist sie und wirklich jenseits von Form und Klang.  
Das Tao ist sie und Worte haben nichts mit ihr zu tun.  
In der Absicht, Blinde anzuziehen,  
ließ Buddha seinem goldenen Munde  
spielerische Worte entspringen;  
seitdem sind Himmel und Erde  
überwuchert mit dichtem Dornengebüsch.  
Oh, meine lieben und ehrenwerte Freunde,  
die ihr hier versammelt seid:  
Wenn ihr euch danach seht,  
die donnernde Stimme des Dharma zu hören,  
gebt eure Worte auf,  
entleert eure Gedanken,  
dann kommt ihr soweit, dass eine Sein zu erkennen.

Daio Kokushi, um 1300 n. Chr.