



Es gibt kein einzig Ding

Guten Tag,

vor ein paar Tagen habe ich wieder eine Einführung in die Meditation für neue Gäste in Rütte im Rütte-Zendo gegeben.

Zum Einstieg habe ich neben den anderen Bildern und Gegenständen, die in unserem Zendo hängen und stehen, auf die japanische Schrifttafel hin gewiesen:

Es gibt kein einzig Ding, in dem nicht die ganze Welt enthalten ist.

So heißt dieser Spruch, den uns Yamadha Bunryo roshi bei der Einweihung vor 30 Jahren in das Zendo gehängt hat und somit als Motto mit auf unseren Übungsweg gegeben hat.

Es kommt mir immer wieder vor, wie wenn ich ein großes Geheimnis offenbaren würde, wenn ich im Zusammenhang mit diesem Text zu den Gästen sage: Du bist solch ein Ding, in dem die ganze Welt enthalten ist. Du, in dir ist die ganze Welt. Du bist mit der ganzen Welt verbunden. Gerade dann, wenn du in die Stille gehst und die Erwartungen loslässt, die Du an die Welt hast und die Welt an dich hat. Wenn Du dir erlaubst, ganz in den Moment zu kommen, und nur da zu sein und auf Deinen Atem und deinen Leib zu achten.

In diesem Tun kannst du ganz mit Dir in Verbindung kommen. Das ist ein sicherer Ort: Du bei Dir. Du in der Nähe davon, wie du gemeint sein kannst. Ganz im Moment, in der Gegenwart. Und dabei verbunden sein, mit der ganzen Welt. Das ist ein sicherer Ort.

Es erscheint mir so, und ich kann es kaum glauben, als sei die Meditation im Stile des Za-zen eigens dafür geschaffen, um mit den Bedingungen der Corona Zeit umzugehen. In einer Zeit, in der wir nicht mehr wissen, wie die Bedingungen unseres Lebens morgen sein werden, geschweige denn übermorgen. In einer Zeit in der wir ganz auf den Moment verwiesen werden, da ist die Übung des stillen Sitzens und sich dem Atem und dem leiblichen Zustand zu zuwenden eine sehr hilfreiche Übung. Ganz bei sich zu sein, ganz in dem Moment zu sein, ganz bei dem zu sein, wie wohl jeder von uns in seinem Ursprung gemeint ist.

Natürlich kann auch jede andere Stille-Übung dafür taugen.

„Jede Stille (Übung) taugt, weil es die gleiche EINE Stille ist, in uns, außer uns, in dir, in mir, in uns allen. Da, jetzt.“ Das hat mir eine liebe Freundin und Kollegin dazu geschrieben.

Herzlichen Gruß
Peter

Im Oktober 2020