

Schlussimpuls zur Meditation

Vertrautes schafft Vertrauen. In Krisenzeiten wie diesen sind vertraute Gewohnheiten für uns noch wichtiger als in gewöhnlichen Zeiten. Gewohnheiten sind wie Inseln im Strom und wie Felsen im Sturm.

Auch unser gemeinsames Sitzen am Dienstagabend ist etwas Vertrautes, und allein die Tatsache, dass wir die vertraute Übung jetzt nicht aufgeben, gibt uns ein Stück Vertrauen für unser Leben zurück.

Pater Johannes hat ebenso wie der japanische Zen-Meister Zenkei Shibayama gesagt, dass man alles, worum es im Zen geht, mit dem einen Wort VERTRAUEN zum Ausdruck bringen kann. Unser Zazen – Zen im Sitzen – ist in sich selbst ein Ausdruck des Vertrauens.

Denn indem wir uns einfach still hinsetzen – wieder und immer wieder – erfahren wir, dass dieses Sitzen genügt, dass uns dabei nicht das Geringste fehlt. Während des Zazen realisieren wir die Vollständigkeit unseres Wahren Wesens, oder – christlich gesprochen –, dass „Gott allein genügt“. „Solo Dios basta“, wie es die Mystikerin Teresa von Avila sagt.

In der Übung des Zen werden wir vertraut mit unserem Wahren Wesen, das sich in jedem Atem-Augenblick vollzieht. Die Gewohnheit unserer gemeinsamen Zen-Praxis hilft uns dabei, dass uns dies bewusst wird. Vertrautes schafft Vertrauen.

Ich wünsche Ihnen und Euch einen guten Abend und einen erholsamen Schlaf.

Guido Quinkert