

Dienstag, 31. März 2020

Liebe Zen-Freund\*innen,

in den letzten Tagen, in denen wir auf einmal viel mehr Zeit zuhause verbringen, wird in den Medien immer wieder ein Satz des Philosophen und Mathematikers Blaise Pascal zitiert: "Alles Unglück der Menschen kommt daher, dass sie nicht ruhig in einem Zimmer bleiben können."

Wir haben uns gerade während unserer gemeinsamen Meditation – jede und jeder bei sich zu Hause – ruhig in einem Zimmer aufgehalten. Und vielleicht haben wir alle ein bisschen gemerkt, dass uns das ruhig und, ja, sogar ein bisschen glücklich gemacht hat. Denn man kann den Satz natürlich umdrehen, und dann käme alles Glück eines Menschen daher, dass er ruhig in einem Zimmer bleiben kann.

Die Übung des Zen will uns genau zu dieser Erfahrung führen: Wenn du ruhig bei dir selbst bleibst, dann merkst du mehr und mehr, dass dir nichts fehlt. Wenn du in die Stille gehst, dann machst du die Erfahrung, dass du mit allem verbunden, eins mit allem bist, dass in dir, in deinem Wesen – oder in der göttlichen Wirklichkeit in dir – alles da ist, was du brauchst.

Der Buddha hat diese Erfahrung offenbar gemacht, und das war die Quelle seines stillen Friedens. Das Zen sagt, dass wir alle Buddhas sind, und in einem Koan, das ich sehr liebe, heißt es ganz einfach: "Der wahre Buddha sitzt im Inneren des Hauses." Der wahre Buddha ist in unserem Haus, in unserem Zimmer, in unserem Wesen, in Gott in uns selbst, in jeder Zelle unseres Körpers.

Oder nochmal - in der Umkehrung des Satzes von Pascal: "Unser Glück besteht darin, dass wir ruhig in unserem Zimmer bleiben können."

Und jetzt schlafen Sie heute Nacht gut.

Bis nächsten Donnerstag oder Dienstag, wenn wir wieder zusammen mit Abstand – jeder und jede in seinem/ihrem Zimmer – sitzen.

Herzlich  
Guido Quinkert