



Raum für spirituelle Wege
Zen und Kontemplation



Bild: Pexels

Liebe Weggefährtinnen und Weggefährten
Liebe Fördermitglieder, Freundinnen und Freunde des Raums für spirituelle Wege

Geh in deinen eigenen Grund
Hier, im innersten der Seele, hier ist dein Leben, und hier allein lebst du.
Meister Eckhart

Das Erblühen neuen Lebens aus dem Grund der Erde wie die kleinen Blumen im obigen Bild, ist eine Metapher für das Gut, das **in uns** vorhanden ist. Meister Eckhart sagt auch: „ihr tragt doch alle Wahrheit wesenhaft in euch“.

Es ist schwer, in dieser von Krieg und Hass vergifteten Weltlage nicht auf äußere Veränderungen zu bauen und sich selbst „auf der guten Seite“ zu sehen. Es ist wahr, dass wir mit dem schwer Erträglichen umgehen müssen und darauf hoffen, dass Politiker und andere Machthaber die Kriege beenden und Frieden entsteht, der nicht nur das Schweigen von Waffen ist.

Es ist aber auch die Herausforderung eines jeden einzelnen, in sich für Frieden zu sorgen. Das war auch Thema im Dezember-newsletter.

Unser spiritueller Weg der Kontemplation und des Zen, das Sitzen in der Stille, ist das „Eingangstor“ zu unserem **eigenen Grund**.

Meister Eckhart sagt, dass hier unser Leben ist. Wie ist das zu verstehen? Was ist mit „Leben“ gemeint? Aus seinen Predigten geht hervor, dass in der Natur, also auch in uns, niemals vollständige Ruhe herrscht. Das Leben ist Aktivität, auch in der Seele. Aber: bei aller Bewegung und tiefgehenden Erlebnissen, erst die **Ruhe danach** gibt dem Erlebten Raum. Es gehört also zum Leben, auch in der Seele, die Ruhe nach der Bewegung. Meister Eckhart: „Erst im Nachhall des Tuns erfassen wir seine Bedeutung. So kommt in der Ruhe alles zur Vollendung“.

Es ist gut, freudig und tatkräftig den Alltag, je nach körperlichen Möglichkeiten, zu gestalten, aber, wie gesagt, es muss Raum sein für eine Ruhe danach, um zur Vollendung des Erlebten zu kommen.

Unser „Raum der Stille“ gibt uns den äußeren Rahmen für die Ruhe, in der alles Erlebte zur Vollendung kommen kann. Es geht nicht darum, über das Erlebte und Gefühlte beim Sitzen nachzudenken. Es geht um das „Aushalten“ der Stille und des Atemflusses, in der sich dann die Vollendung vollziehen kann.

So verstehe ich Willigis Worte: ...“die Stille verändert uns, eint und heilt“.

Mit unserer Übung des „Sitzens in der Stille“ gehen wir in unseren **eigenen Grund**, wie Meister Eckhart uns rät. Das Leben hier gibt uns die Kraft, in unseren Alltag zu kommen mit allen Anforderungen. Um diese zu meistern, hilft uns das in der spirituellen Übung erfahrene und eingeübte Achten auf den Atemfluss, die erforderlichen Entscheidungen zu treffen und Tätigkeiten auszuüben.

Mit der Zeit wird das „Bewältigen“ und Gestalten des Alltags, mit der besprochenen Ruhe danach, leichter und befriedigender.

Die „Weisheit in uns“, wie Meister Eckhart sagt, speist uns, stärkt uns und lässt das Vertrauen in uns und unseren Weg wachsen.

Gehen wir ihn mit Dankbarkeit und Zuversicht und der Freude, die gerade in jedem Augenblick möglich ist.

Mit herzlichen Grüßen Jutta