

## Osterlachen

Liebe Weggemeinschaft Stille!

Vieles ist in den letzten Wochen anders gewesen, als wir uns das vorgestellt haben. Da ist doch Humor und Osterlachen angesagt, wenn wir schauen, wie Jahre alte Vorstellungen an der jetzigen Wirklichkeit vorbeigehen, wie die momentane Situation sich auch angesichts von Jahrzehnten von Lebenserfahrung nicht einfangen lässt.

Oft hat sich mein Ich wieder und wieder Gedanken gemacht und ist doch zu keinem Schluss gekommen, weil es das Geschehen nicht fassen konnte, nicht fassen kann. Im Zuge der Corona-Krise entstanden Situationen, die ich so noch nicht kannte. Vieles ist zur Zeit nicht möglich, wir treffen uns zum ersten Mal seit der Entstehung unserer Gruppe wochenlang nicht zum Meditieren, können unsere Familien, Freunde und Bekannte nicht treffen ... Anderes muss ich neu überlegen und lernen, was ich so noch nie getan habe. Um Kontakte zu pflegen bzw. zu arbeiten habe ich viel mehr Zeit am Computer verbracht.

Im Alltag ist das bisweilen ganz schön anstrengend und verunsichernd, denn ich muss mir immer wieder neue Organisationsstrukturen ausdenken, um mein Leben zu leben. Es zeigt sich, wie lebensstauglich der Zen-Weg ist. Jörg und Bruno haben in ihren Zazen-Impulsen aufgezeigt, wie uns das Sitzen und die Achtsamkeit helfen, unseren veränderten Alltags rechte Strukturen und Formen zu geben. Denn nicht das beliebige Sich-gehen-lassen ist der Weg, weil uns dann die unbewussten Strukturen unserer Wünsche und Sehnsüchte, unser psychisches Lebensskript, bestimmen. Wenn ich mich einfach so treiben lasse, bestimmt das unbewusste Lebensskript, das sich im Laufe meines Lebens zusammengestellt hat, mein Leben. Da sich aber meine Sehnsüchte nicht erfüllen, wird es ungemütlich. In meinem Lebensskript stecken noch viele kindliche Verhaltensentscheidungen, mit denen ich versuche, Liebe und Anerkennung zu erhalten, schmerzhaften Erfahrungen zu entgehen, Ungemütliches, Beschwerliches abzublocken. Es haben sich Gewohnheiten entwickelt.

Wenn wir - wie jetzt durch die Corona-Krise - uns weniger ablenken lassen können, sondern mehr unmittelbar im Augenblick sind, dann ist das die Chance, die Zusammenhänge meines Lebens ehrlich zuzugeben. Zwar kann dieses auf Sich-zurückgeworfen-Sein dieser Tage unangenehm sein und bisweilen eine große Zumutung. Aber es ist wichtig, um ernsthaft mit meiner Wirklichkeit zu leben. Es ist dazu körperlich und seelisch hilfreich, dass wir immer wieder zur Übung zurückkehren und auf den Atem achten, bei allem, was wir im Laufe des Tages durchleben. Denn dadurch wächst aus der körperlichen Erfahrung das Vertrauen in uns selbst. Liegt unser Bewusstseinsschwerpunkt hingegen in unserem Denken, wird uns das Leben immer wieder schwer und wir neigen zur Trägheit oder zur Geschäftigkeit.

Das Leben ruft uns aber dazu, unserem Leben eine Form zu geben. In Zenworten ausgedrückt: Nicht in einem leeren Leben zeigt sich die Leere, sondern in unserer konkreten Form. Form ist Leere. Der Alltag ist der Weg. Und so gilt es, für unseren veränderten Alltag passende Strukturen und Formen zu finden. Wenn wir längere Zeit ohne Lebensvorgaben zuhause sind, gilt es für uns passende Tagesstrukturen zu finden und sich nach ihnen zu richten. Gleichzeitig sind wir an unsere Strukturen, an unsere

Form nicht gebunden. Wenn es zum Augenblick passt, können wir die Strukturen loslassen und neue aufbauen.

Das Leben ist jetzt anders, als wir es bisher kannten. Unser Leben wird nach der Corona-Krise anders sein, als wir es bisher kannten. Wie es in den nächsten Wochen mit der Corona-Krise weitergeht, weiß ich nicht. Naja, aber eigentlich können wir da doch als Zenübende nur herzlich schmunzeln. Denn wir üben das doch schon immer. Ehrlich gesagt ist doch kein Augenblick so, wie schon ein früherer war. Das Leben zeigt sich doch immer nur im Hier und Jetzt.

Wenn wir diese Tage spazieren gehen, dann können wir darauf achten, dass wir ausgehen, biblisch der Exodus (Ausweg), der Ostern vorbereitet. Unsere Wohnung, unser Haus sind die äußeren Formen unserer Vorstellungen und Gewohnheiten. Wir verlassen unsere Wohnung, unser Haus bewusst mit einem tiefen Atemzug. Wer will, verlässt das Haus mit dem linken Fuß zuerst, so wie man das Zendo betritt. Achtet beim Ausgehen darauf, im Moment zu sein und euch nicht mit dem zu befassen, was die Wohnung, das Haus ausmacht. Einfach (aus)gehen. Wenn ihr zurückkehrt, könnt ihr mit dem rechten Fuß zuerst in die Wohnung, das Haus eintreten. Mögen auch eure Gewohnheiten und Vorstellungen euch vertraut vorkommen, aber ihr tretet als ein anderer Mensch in einen anderen Augenblick ein.

Die Wirklichkeit unseres Lebens zeigt sich so offensichtlich. Da eröffnet sich doch ein befreiendes Osterlachen über die vielen Vorstellungen, deren Bild wir für die Wirklichkeit unseres Lebens hielten. Nichtwissen ist der Weg. Natürlich bedeutet Nichtwissen gerade nicht, dass ich meine Lebenserfahrungen, mein Wissen, die Erfahrungen, das Wissen der Anderen außer Acht lasse. All das steht uns zur Verfügung um uns, unser Leben zu meistern. Nichtwissen bedeutet, dass ich mich nicht an meine Vorstellungen binde und den Augenblick nicht nach meinen Vorstellungen verdrehe. Zen hält uns doch jeden Augenblick diesen Spiegel vor: Siehe, jeder Augenblick ist anders als deine bisherigen Erfahrungen. Jeder Augenblick ist das wirkliche Leben.

Erkenne ich mich in meinen Vorstellungen und Gewohnheiten, achte ich auf meinen Atem und schaue mich mit Humor an, ohne mich weiter mit mir zu beschäftigen. Auch das Danken ist ein guter Hebel, die alten Gewohnheiten zu durchbrechen. Wenn ich ungebunden, mit weitem Blick das Leben sehe, sehe ich, wie fragil das Leben ist. Und fragil ist unser Leben immer, zu allen Zeiten, auch wenn dies jetzt in der Corona-Krise scheinbar besonders deutlich wird

Ich mag das Bild des Brunnens. Der Atem fällt beim Einatmen in den Oberkörper bis in das Becken hinein, schöpft dort Kraft und atmet aus. Unser Seelengrund, die Leere in uns, kann nicht von unserem Lebensskript erfasst werden. Wenn dein Atem wie in einem Brunnen in die Tiefe fällt, findet er dort einen Ort, aus dem er immer wieder Kraft schöpfen kann. Jeder Atemzug in jedem Augenblick.

In der Stille können wir uns alle treffen.

Frohe Ostern - Gasho Matthias