

## **Zazen-Impuls**

1.Mai-Wochenende 2020

### **DER WEG IST UNTER UNSEREN FÜßEN**

Das Leben, unser Leben, ist unser Weg. Wir werden in dieses Leben hineingeboren, wir durchleben es und werden aus diesem wieder herausgenommen.

Sind wir es, die das planen, machen, entscheiden? Oder ist es das Leben, das sich als Leben vollzieht?

Es gibt eine sich vollziehende Kraft, die uns nimmt, damit wir „das Wahre, Schöne, Gute“ eines Tages erkennen.

Wir haben letztendlich nichts anderes zu tun, als uns dieser Kraft zu überlassen. Weil nur sie uns heil werden lässt. Und zwar dann, wenn wir den Geist in Form von Gedanken, Vorstellungen, Träumen, Phantasien und Konzepten wahrnehmen, der uns davon abhält, diese Kraft in seiner ganzen Fülle zu erfahren.

Überlassen wir uns dieser Kraft, sind wir frei von der Vergangenheit und der Zukunft, von den Sorgen, Ängsten, von Schuldgefühlen, von dem Gefühl der Einsamkeit und der Hoffnungslosigkeit.

Das reine Dasein, das, was uns von der Natur geschenkt wurde und jeden Augenblick neu geschenkt wird, das annehmen. Dann kann die Kraft fließen, lässt uns kraftvoll werden, authentisch, unabhängig, ohne dass wir auf andere, auf anderes zurückgreifen, uns absichern müssen. Allein, All-eins sein, das ist es, was Frieden und Freude mit sich bringt. Und um das zu erfahren, brauchen wir einen Raum der Stille, der in uns ist. Der erfahrbar ist, durch das Sitzen auf dem Kissen.

Und - indem wir auf den Atem achten. Er führt uns in den Augenblick. Jenseits von dem, was hinter uns liegt, jenseits von dem, was vor uns liegt.

Sind wir im Alltag, halten wir inne. Der Raum der Stille ist da. Darin gibt es nur uns. Klarheit stellt sich ein. Wir wissen dann, wo es lang geht. Schritt für Schritt. Denn der Weg liegt unter unseren Füßen, wie es ein alter Meister formuliert hat. Unter den Füßen ist kein Verstand, kein Wissen. Es gibt nur Gehen. Und: Vertrauen, denn es ist unser Weg. In diesem Augenblick gibt es keinen zweiten. Das Leben geschieht, und wir mittendrin. Ohne etwas zu fordern, ohne uns abzumühen.

Das klingt nicht einfach, aber lassen wir uns nicht abhalten. Die Frucht der Übung ist uns sicher.

„Achte gut auf diesen Tag. In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit und Wahrheit das Daseins. Die Wonne des Wachsens, die Größe der Tat und die Herrlichkeit der Kraft.“