

Ich grüße Sie und möchte beginnen mit einem Zitat von Hotei, einem buddhistischen Wandermönch aus dem 10. Jhdt.

Zitat

„Die sich im Vertrauen in die Fluten wagen, werden spielend auf den Wogen getragen. Die im Auf und Ab nur ihre Zweifel bestätigt sehen, werden wild um sich schlagend darin untergehen.“

Ja – die Zweifel – wer kennt sie nicht? Vermutlich wird jede/jeder von uns hin und wieder davon betroffen sein, manche vielleicht auch sehr oft, vor allem in unseren ungewissen Zeiten.

Manchmal sind Zweifel ja auch wichtig und nötig, der Zweifel z. B. ist mein Handeln richtig, ist eine Information die ich erhalten habe, richtig, der Zweifel, wie entscheide ich in einer unübersichtlichen Situation dem Anlass entsprechend. Der Zweifel kann helfen, aus der Schale zu kommen wenn ich mich frage: Was ist der Sinn des Lebens. Ist dies alles, gibt es mehr in meinem Leben, wer oder was bin ich? Im Buddhismus spricht man vom „großen Zweifel“. Dann ist der Zweifel das, was uns innerlich wachsen lässt.

Aber wer kennt sie nicht – die Zweifelsucht, die uns nicht zur Ruhe kommen lässt. **Der Zweifel im** zwischenmenschlichen Bereich, Zweifel ist mein eingeschlagener Weg auch richtig, das kann den Alltag genauso betreffen wie unsere spirituellen Übungen, an denen wir zweifeln, weil wir vielleicht trotz intensiver Praxis scheinbar nicht in die Tiefe kommen.

Der Zweifel kann dann wie ein kleines Boot sein, welches auf den Wogen des Meeres hin und her geschleudert wird. Das kostet Kraft, macht zögerlich und wir verpassen den Kairos – den rechten Zeitpunkt, das Verpassen einer nicht wiederkehrenden Möglichkeit in unserem Leben, vielleicht sogar unserem inneren Wachstum. –

Zweifelsucht ist ein Mangel an Vertrauen und wendet sich gegen uns selbst.

Wenn Zweifel kommen, sollten wir nur handeln, wenn es sich aus dem Herzen zeigt – aus der Liebe und aus dem Vertrauen, dass es richtig ist, was sich mir zeigt.

„Die sich im Vertrauen in die Fluten wagen, werden spielend auf den Wogen getragen.“

Vertrauen ist möglicherweise ein Wagnis, es kann aber auch ein Geschenk sein – wenn wir spüren, da ist ein Geführt-Sein – die Dinge ergeben sich wie von selbst, bauen aufeinander auf, wenn wir uns tragen lassen von den Geschehnissen, die sich entwickeln. In diesen Momenten zeigt sich Freude und Dankbarkeit.

Ein Zitat von Mahatma Gandhi besagte: „Wenn wir an unsere Stärke glauben, so werden wir täglich stärker.“

Was gibt uns diesen Glauben und diese Stärke? Ist es nicht die Kraft der Aufmerksamkeit, der Stille? Für mich ist es das Zazen, das mich in die Stille führt und Aufmerksamkeit lehrt. Für jeden kann es etwas anderes sein – wichtig ist die Aufmerksamkeit auf jedes noch so scheinbar unbedeutende Geschehen, weil nichts unbedeutend ist, wie es im Zen heißt: „Offene Weite – nichts von Heilig.“ Hier hat sowohl der Zweifel, als auch der Nicht-Zweifel Raum, aber wir verharren nicht darin.

Die sich im Vertrauen in die Fluten wagen, werden spielend auf den Wogen getragen.
Lassen wir uns nun von dem Auf und Ab unseres Atems auf den Wogen tragen.

*Alle Zweifel verschwinden, wenn der Zweifelnde und seine Quelle gefunden sind.
Es nützt nichts, einen Zweifel nach dem anderen zu besiegen.
Haben wir einen besiegt, taucht schon der nächste auf und die Zweifel nehmen
kein Ende.
Wenn man aber die Quelle des Zweifelnden sucht, findet man, dass er gar nicht
existiert, und dann sind alle Zweifel verschwunden.*

Ramana Maharshi