

„Ich bin wie ein Fisch im Meer“

Dr. Fleur Wöss, 57, Zen-Lehrerin, Personalentwicklerin



Je länger ich meditiere, desto mehr löst sich die Frage „Wer bin ich?“ auf. Sie ist nicht mehr wichtig, deshalb stelle ich sie nicht mehr. Bin ich die Gleiche wie vor 30 Jahren? War ich damals zu 90 % ernsthaft und zu 10 % unbeschwert? Vielleicht bin ich jetzt zu 75 % ernsthaft und zu 25 % unbeschwert.

Eigenschaften, Gedanken und Gefühle ändern sich. Ich lebe mit dem Wissen, ‚nichts Fixes‘ auf der Welt zu sein.

Sobald ich mich z.B. festhalte an der Idee „Ich bin ein Mensch, der ernsthaft ist“, verstelle ich die Sicht auf das, was jetzt passiert. Ich hänge mir ein Etikett um und nehme nur mehr das Etikett „Ich bin ernsthaft“ wahr, nicht das, was wirklich ist. Ich errichte eine Mauer um diese Idee vom Ich und damit auch gegenüber der Situation und anderen Menschen.

Das Leben ist ein Fluss. Wir alle schwimmen mitten drinnen mit. Es ist wunderbar, vom Fluss getragen zu werden. Das Ideal eines Zen-Meisters ist, keine Spuren zu hinterlassen, auf Japanisch ‚mosshoseki‘. So wie ein Vogel am Himmel fliegt oder ein Fisch, der im Wasser schwimmt, keine Spuren hinterlässt. Ich brauche kein Ich, um glücklich zu sein. •