

Liebe Freunde!

Was ist die Wahrheit unseres Lebens?

Die Antwort können wir von keinem Menschen bekommen und sei er noch so zuverlässig und selbstlos. Die Antwort liegt in uns.

Wir sammeln uns hier, wo wir sitzen. Der Raum, in dem wir sitzen, schützt uns und hier gilt eine Ordnung, die uns zu keiner anderen Handlung veranlaßt, als zu sitzen. Wir kommen zur Ruhe. Indem wir von uns aus nichts unternehmen, leben wir. Es wäre auch absurd, etwas zu unternehmen, das Sitzen ergibt sich aus der Sitzhaltung. So bin ich einfach da. Ist das nun eine Einschränkung, nichts zu unternehmen und einfach da zu sein? Was geschieht? Ich sitze, indem ich ganz sitze. Ich lasse alles Denken gehen, gebe die Zerstreuung auf und sammle mich an dem Ort, wo ich mich befinde. Ich werde leer. Ich bin dann ungestört das, was ist, meine Urkraft. Ich spüre meinen Körper nicht mehr, er wird leicht. Gestalt und geistige Haltung sind eins. Das Leben findet seine Quelle und seinen ruhenden Punkt inmitten voller Lebendigkeit.

Es heißt in einer wissenschaftlichen Untersuchung, daß das Üben in solcher Weise zu sitzen, Gehirnbereiche trainiere, die darauf warten, aktiviert zu werden. Du entwickelst dadurch Lebensmöglichkeiten, die dir bis dahin nicht bekannt waren. Aus der Enge des Denkens, in die Weite des Erlebens.

Was verlangt diese Übung von mir, die Übung, Leere und Sammlung zu erreichen? Es verlangt, die Wünsche aufzugeben, dass etwas anders sein soll, als es ist. Auf die gegebene Wirklichkeit vom Leben einzugehen, steht der Wunsch entgegen, die gegebene Wirklichkeit nach eigenen Wünschen und Vorstellungen zu ändern. Dieses würde bedeuten, sich der Urkraft, dem reinen Sein entgegen zu stellen und es besser machen zu wollen.

Das Leben ist etwas Gegebenes aus einer unberührbaren und gedanklich nicht erreichbaren Quelle. Es ist eine göttliche Quelle. Dort eingreifen zu wollen und sich so zu sagen höher zu stellen, ist völlig absurd und anmaßend. Eine solche Mühe scheitert.

Wir lernen also, uns dem Geschehen des Lebens einzufügen. So sind wir voll im Leben, in Harmonie mit dem Geschehen, kraftvoll und handlungsfähig. Ich möchte hier nicht von einer Art Übung sprechen, wo etwas hinzu zu nehmen ist, sondern es geht darum, Störendes zu lassen um Vollständiges zu finden.

Gruß *Klaus*