

Liebe Freunde!

Zen ist der Weg der vollkommenen Selbstwerdung. Zen bietet einen bewährten Weg. Auf dem Weg verläßt sich der Übende ganz auf sich selbst. Er findet sich in seiner eigenen menschlichen Natur. Die Verwirklichung dieses Seins erfährt er im Erwachen seines tiefen Bewußtseins. Dieses ist das Ergebnis eines langen Übens. Wer mit Stetigkeit übt, unterbricht diesen Vorgang nicht und bleibt auf dem rechten Weg.

Warum ist es eigentlich so schwer, im eigenen Sein zu erwachen? Das eigene Sein ist doch da und wartet, zur Vollendung des Seins genommen zu werden. Es ist nicht mit dem Willen zu erreichen. Die Achtsamkeit auf das Leben führt dort hin. Ängste, Schmerzen und Enttäuschungen bilden Steigungen auf den Weg. Man muß sich der Unbequemlichkeit der Steigungen stellen. Es ist einfacher, in ein flaches Leben zu gehen. Der Mensch versteckt sich lieber hinter einem Vorwand und stellt sich nicht der Wahrheit.

Auch ist es deswegen nicht einfach, weil wir gelernt haben, wir seien im Eigentlichen nicht der volle, klare, ungetrübe Wert des Lebens, wir hätten ihn durch Mühe zu erreichen. Gebote und Vorschriften, Moral und Leistung würden uns erst auf die rechte Bahn bringen. Religiös gesagt, Gott ist außerhalb seiner Schöpfung, sie muß sich dorthin entwickeln. Ist dieses nicht absurd? Wo sollte Gott sein, wenn nicht in dem Leben, was nicht wir, was Gott alleine ist. Meister Eckhart sagt: "Gott braucht dich, um zu leben." Wir leben mit der gegebenen Verpflichtung, etwas erwirken zu müssen. Hier üben wir, dieses Wirken zu lassen.

Wenn wir es lassen, empfinden wir plötzlich, dass in uns etwas wirkt, was dann erst wirken kann, wenn wir von uns aus das Wirken lassen. Wirkt nicht das Leben alleine dadurch, dass es in unserer Gestalt da ist? Unsere Anwesenheit ist ständiges Wirken.

Unsere Übung ist, mit unserer Egoseite voll in das gegebene Wirken des Lebens einzutauchen und uns selbst dabei zu vergessen. Das ist Harmonie mit dem Leben. Vollständig und kraftvoll wirkt dieses Leben in wunderbarer Weise. Das ist unsere tiefste Sehnsucht.

Wie nun finden wir diese Harmonie? Im stillen Sitzen des Zazen lassen wir das Denken und jede Absicht los. So bleiben wir bei uns und nichts führt uns von dem Ort unseres Seins weg. Das Sitzen der Gestalt wird auch zu unserer inneren Haltung. Wir sind ganz "Sitzen". Wir lassen los die Furcht vor anderen Menschen, die sich dem, womit wir im Einklang sind, entgegen stellt. Wir wenden uns nicht gegen diese Menschen, wir lassen sie so sein, wie sie sind, und so löst sich im Inneren die Bindung. Dann walten Kräfte, die aus sich zu einem großem, ungestörten, eigenem Leben führen. Wir lassen Bindungen hinter uns und erfahren Weite und volle Lebenskraft. Wir erfahren, dass durch Lassen und ohne Handeln Kräfte wirken, die zu unserer ersehnten Vollständigkeit führen.

Gruß Klaus