

Vortrag vom 11. Dezember 2010, während der Zen-Übungstage in Marienthal

Wir sind hier zusammengekommen, um in diesem alten Kloster in Marienthal im Westerwald drei Tage zu verbringen.

Wir stehen alle im Leben, sonst wären wir nicht hier. Wir haben gemeinsam eine Erwartung, wir möchten den inneren Frieden finden.

Wir möchten zu lieben in der Lage sein. Wir sind befähigt, eine Sache zu lieben, auch kennen wir die Liebe zwischen Mann und Frau, jedoch den tiefen Frieden, der uns ruhig und klar das Lebendige erfahren lässt, den möchten wir endgültig erleben.

Wir möchten ihn in der Weise erleben, dass wir mit dem Leben im völligen Einklang sind und frei von richtig und falsch in schöpferischer Weise handeln können.

Wir suchen Lösungen vom Gebundensein.

Wir haben eine Kindheit hinter uns, die durch Schule, Lehre, Familienkultur und in vielen Fällen durch ein Studium gekennzeichnet ist. Wir sind zwar herangewachsen und gebärden uns vielfach wie Erwachsene, sind jedoch am Ende nicht vollständig im Leben.

Der Geburtsvorgang zum unabhängigen Erwachsenen steht vielen noch bevor. Es heißt, diese Entwicklung sei nur bei wenigen Menschen gelungen. Wir hier wollen uns auf den Weg begeben, dieses Ziel zu erreichen.

Wir spüren, dass unsere Liebesfähigkeit von dieser Entwicklung abhängig ist. Gemeint ist hier die selbstlose Liebe.

Wir Menschen sehnen uns nach dieser Liebe. Im Licht dieser Liebe kommt das Leben zur vollen Blüte.

Wir sind eine Gemeinschaft, die sich gefunden hat, um gemeinschaftlich uns dieser genannten Entwicklung zu stellen. Wir sind bereits das volle Leben, sonst lebten wir nicht. Es geht also darum, nichts hinzuzufügen, sondern das los zu werden, was uns stört, das Vorhandene zu nehmen.

Das Leben ist mit uns dort, wo wir sind, an diesem Ort und zu dieser Zeit.

Uns bleibt nichts anderes, als zu üben. In der Meditationshalle haben wir einen Platz gewählt. Dort liegt unsere Matte, unser Kissen oder dort steht unser Stuhl. Dort nehmen wir Platz. Wir verlassen alle anderen Plätze, um an diesem Platz zu sein. Die äußere Haltung ist uns bekannt. Unser Körper ist das Lebendige. Er hat die Fähigkeit zu leben, zu ruhen und sich zu bewegen von allen vorausgegangenen Vorfahren. Er ist intelligent und seiner Sache sicher. Auf ihn, den Körper mit den gegebenen Fähigkeiten, lassen wir uns ein. Wir sitzen einfach ruhig in der Haltung des Körpers. Die unruhigen Gedanken verraten unsere Unsicherheit. Mit der Übung kommen unsere Gedanken zur Ruhe und wir sitzen in der Sicherheit unserer Fähigkeiten zu sitzen.

Wir meinen, es müsse sich etwas besonderes ereignen. Dabei ist es einfach dieses: Wenn ich sitze, ist es dieses. Wenn ich stehe, ist es dieses, wenn ich gehe, ist es dieses. Der Körper ist geistig. Er ist zum

Leben durch vorausgegangene Entwicklung hergerichtet. Unbewusste Kräfte geben ihm Bestand und intuitive Kräfte.

Er ist existent und mit der Erde eine Einheit. Es geht darum, es zuzulassen, was seit jeher stattfindet. Darin liegt unsere Lebendigkeit. Das ist geistige Anwesenheit. Es ist die gegebene Fähigkeit zu leben. Wir sind das Leben selbst mit unserer Gestalt, dem Körper. Es ist die Kraft des einen Körpers, der schon seit vielen Generationen vor uns lebendig ist und gelernt hat, in optimaler Weise lebendig zu sein. Wir sind ein Wunderwerk des Lebens.

Warum müssen wir das Gegebene üben, wo es doch schon da ist.

Das liegt an unserer Entwicklung, die wir seit unserer Geburt genommen haben. Das kleine Kind lebt einfach, natürlich und ohne Bedenken, von seiner Wesensnatur geführt. Die Wesensnatur ist unser gegebener Grund, der mit unserer Gestalt lebt. Die Wesensnatur beinhaltet alle Voraussetzungen, die uns zu leben ermöglicht, so auch unsere Körperfunktionen. Wir überlassen uns dieser Fähigkeit, handhaben sie und führen sie weiter durch alle Gegebenheiten des Lebens.

Am Ende bewirkt diese Fähigkeit auch das Sterben.

Hier liegt unsere Schwierigkeit. Der denkende Teil unseres Bewusstseins, das sogenannte Ego, hat Angst vor dem Sterben und sieht darin das Ende des Lebens. Dadurch kommt Angst auf, Angst vor dem vermeintlichen Ende. Dabei gehört das Sterben in natürlicher Weise zum Leben. Kein Leben, wo wir auch hinschauen, ohne Sterben.

Wir beginnen, uns vor dem Sterben zu schützen. Da das nicht geht, lassen wir es einfach in unserem denkenden Bewusstsein aus, als wäre es nicht vorhanden.

Unsere Übung liegt einfach darin, diese Illusion zu durchschauen und uns auf die Wahrheit des Lebens einzulassen.

Erfahren wir uns sterbend, so sind wir voll im Leben.

Das Sterben gibt uns die innere Neigung dorthin, wo unsere Energie das Lebendige verursacht. Das ergibt sich so lange, bis unsere Möglichkeiten verbraucht sind und wir zurück kehren in unseren immer vorhandenen Lebensgrund.

Der Lebensgrund bleibt, wenn auch in unpersönlicher Weise.

Die Übung führt uns in die Erfahrung des unpersönlichen Bewusstseins.

Auf dieses Bewusstsein baut sich unser persönliches Bewusstsein auf. Aus dem unsterblichen Bewusstsein dort, wo eine grenzenlose Weite sich zeigt, entwickelt sich alles Leben.

Es ist wie ein göttlicher Grund als Ursprung allen Seins und der ganzen Welt.

Ein ruhiges, stilles Erlebnis, ohne Anfang und Ende.

Klaus Wansleben