

Die Übung des Sitzens im Sinne des Zen.

Wir sind in Not. Wir leben zwar, jedoch lebt in uns die Empfindung, das Leben habe sich in seiner Vollständigkeit noch nicht eingestellt.

Was denn fehlt uns? Die Antwort muss sich jeder selbst geben.

Wir können es erfahren. Überlegungen führen nicht zum Ziel.

In unserm Bewusstsein haben sich Vorstellungen, Wünsche und Erlebnisse eingelagert.

Durch ruhiges, ausdauerndes Sitzen reinigt sich dieses Bewusstsein und es entsteht ein leerer Raum.

Wir können diese Leere mit einem Spiegel vergleichen. Jedes Mal, wenn vor dem Spiegel etwas in Erscheinung tritt, wird dieses wahrgenommen. Tritt dort ein Mensch in Erscheinung, so ist es der Mensch, wenn ein Hund, dann der Hund oder mein Reisgericht, so ist es dieses.

Der leere Spiegel kennt keine Beurteilung. Was erscheint, ist immer so, wie es ist, in sich vollständig. Der leere Spiegel bin ich, meine Erlebniswelt. Sollte ich etwas verurteilen, so verurteile ich mich. Will ich etwas nicht haben, so will ich mich nicht.

Wie kann ich dort hinkommen?

Ich lasse mich zu, schaue in mich hinein und gehe mit, bis ich frei bin von dem ständigen Abwägen zwischen gut und schlecht, schön und hässlich, Liebe und Hass. Dann bin ich ganz natürlich in einem Bewusstsein, welches diese Unterscheidungen nicht kennt. Ich bin dann das Leben und der Ausdruck des Lebens, die Erscheinung eines Lebensvorganges. Gott lebt mich.

Er ist alles in Allem. Ich bin durch ihn getragen und geformt.

Klang Gottes

Sei wach

schau hin  
das Leben  
will Dich leben  
und singen  
mit Dir  
das Lied  
des Lebens  
damit sein  
Klang  
klingt  
in der Weite.

Du bist  
der Klang  
Gottes.

Das Leben

Wenn das Land voller Sonnenschein,  
die Blätter grün  
und die Blüten zeigen ihre Pracht,  
dann sei du doch ganz dieses Geschehen.  
Du bist es schon, lass es nur zu.  
Gib auf, etwas zu sein und du grünst  
mit jedem Blatt  
und blühst mit jeder Blume.

Ostern 2011

Gruß *Klaus*