

Liebe Freundinnen und Freunde!

Warum es gut ist, lange zu sitzen. Wir sind geboren und in diesem Leben. Seit der Geburt sind viele Jahre vergangen.

Das Leben ist gegeben. Es hat uns genommen. Wir besitzen es nicht.

Der Wert des Lebens ist so groß und in seiner Bedeutung so, dass Worte und Gedanken es nicht fassen können.

Das ganze Universum mit seinen unzähligen Erscheinungen wie Sonne, Mond und Sterne, Menschen, Tiere und Pflanzen ist das Leben. Es ist alles, was in der Gegenwart erscheint, seit undenklichen Zeiten und in Zukunft. Wir sind dieses Leben, gleichsam einem Sandkorn in einer unüberschaubaren Weite.

Wie ist es möglich, dass wir nicht wie verloren in so Vielem unser Dasein fristen? Die Liebe hat dich genommen. Sie ist die schöpferische Kraft, die werden lässt. In dir lebt das Leben sein Leben und formt deine Gestalt. Du findest ein Ich.

Und wir nun als Einzelne, wie können wir mit dem Leben fertig werden, mit einem Leben, was uns nicht gehört? Stehen wir nicht hilflos da? Lassen wir uns nicht in unserer Hilflosigkeit auf Abenteuer ein, die uns Schmerzen machen und Not bereiten? Gerade diese Not und diese Schmerzen lassen uns innehalten und nach einer Lösung suchen.

Wichtig ist nur, dass wir uns selbst für eine Lösung zuständig halten und nicht andere für unsere Schwierigkeiten schuldig sprechen und so resignieren. Resignieren heißt, das Leben an uns vorbeiziehen lassen. Am Ende des Lebens hätten wir dann ein bitteres Gefühl.

Hier also setzt die Übung ein, die wir mit Zazen bezeichnen. Der Kern der Übung ist das "Sitzen in der Versunkenheit". In der inneren Stille des Sitzens klärt sich unser Bewusstsein und ich kann in neuer Weise Fuß fassen und meine Kräfte sammeln für einen neuen Lebensweg, einen Weg, der mich lieben lässt. Ich kann mit dem Leben leben und handeln. So komme ich zu meiner Vollständigkeit. Ich komme zu einem Leben, was in sich klar ist aus einer tiefen, friedvollen Kraft. Die Schmerzen und die Not erweisen sich als eine Kraftquelle, die zu einer inneren Lösung führt.

Ich lerne die Liebe kennen, jene Liebe, die in mir das Leben schafft. Es ist die eine göttliche Liebe. Wer in der Liebe Gottes lebt, bei dem formen sich die Lebensprobleme in Liebeskraft um. Der versteht, von sich aus zu leben in einer unendlichen Weite.

Die Einladung zum längeren Sitzen ist eine Einladung zum kraftvollen, liebeserfüllten Leben. Wichtig ist jedoch, sich ganz ins gegebene Leben einzulassen und das eigene Ego zu durchschauen.

Der Bienenhonig  
ist so süß auf meiner Zunge -  
die kleine Biene.

Gruß *Klaus*