

Vorlage für einen Vortrag in der Jugendstrafanstalt in Siegburg am 2. April 2011

Was geschieht, wenn wir uns zur Meditation hinsetzen.

Wir sitzen im Leben häufig, z.B. während der Arbeit, zum Essen, im Unterricht und zum Ausruhen.

Meditation meint eine eigene Art des Sitzens. Meditation meint, ich halte mich an einer Stelle im Sitzen auf: Aufenthalt im Sitzen. Das Sitzen ist also ein Ort und eine Zeit, wo ich mich aufhalte. Das Vorausgegangene ist ausgeklungen und Zukünftiges nicht da. Das Sitzen, wie wir es hier gemeinsam unternehmen, ist reine, ungestörte Gegenwart.

Nun könnte die Frage gestellt werden, warum eigentlich mache ich das, wo doch gemeint wird, wir müssen uns regen, um zu leben. Nun müssen wir uns auch regen, um - ich möchte es auf das Grundbedürfnis zurückführen - um zu Überleben. Unser Leben braucht zu essen, zu trinken, Bewegung und Schlaf und Schutz vor Gefahren und Witterung.

Ich habe nur das wichtigste aufgezählt.

Aber was hilft das alles, wenn ich nicht zu dem komme, um das es im eigentlichen geht, das Leben selbst.

Wofür nun unternehme ich etwas, was habe ich zu schützen und zu unterhalten?

Damit ich nicht einfach drauflos laufe, brauche ich die Empfindung zu leben. Ich komme zu dieser Empfindung, indem ich mich frei mache von allen Unternehmungen körperlicher und geistiger Natur, wenn ich zur Ruhe kommen in der Gegenwart. Das also ist Meditation, Kontemplation, Zen oder jegliche Art von wachem Ruhen an einem Platz, frei von der Zeit, von Vergangenheit und Zukunft.

Stellt sich so etwas eigentlich von selbst ein? Es muss, um echt und richtig zu sein, unserer Natur entsprechen. Das Wirken entspricht dem Tag, die Ruhe der Nacht. Leben kann also auf beides nicht verzichten.

Demnach gibt es ein Tages- und ein Nachtbewusstsein.

Am Tag wirke ich und nachts überlasse ich mich dem mir unbewussten Wirken der erneuernden Lebenskräften.

Normalerweise reicht das. Es ist jedoch so, dass Ereignisse unserer künstlichen Kultur und lebensfeindlichen Zivilisation Unwohlsein zurück lassen. Die Nachtruhe bringt hier keine Lösung. Wir müssen uns aufraffen, weiteres zu unternehmen, um ins Reine zu kommen.

Unser Problem liegt meistens darin, unseren eigenen Lebenswert verloren zu haben. Alle Unternehmungen, ihn wieder herzustellen, scheitern.

Aber wie kommen wir zum Ziel?

Wir können erkennen, dass alles Geschehen die Äußerung eines allem zu Grunde liegender Ursprung ist. Das erkennbare Geschehen ist zeitlich, der Ursprung ist zeitlos. Das Vorläufige ist die Erscheinung des Endgültigen.

Wir, die wir unsere Jahre zählen können, sind zeitlos. Unser Körper ist der Ausdruck der Weite. Das Leben ist nicht durch die Form des Körpers begrenzt. Es ist alles das, was lebt, das Leben aller Zeiten und aller Orte.

Das Leben ist ein Wert, der so wertvoll ist, dass es mit absolut bezeichnet werden kann. Es ist göttliches Wirken, zeitlos und raumlos.

Es ist immer da, unbeeinflusst durch Ereignisse.

Wer sich im stillen Sitzen so aufgibt, wie nachts im Schlaf, erfährt sich in der absoluten Anwesenheit Gottes.

Wenn wir hier zusammen sind, so sehen wir uns mit unserer menschlichen Gestalt. So sind wir alle gleich und ohne Unterschied.

Was auch geschehen ist, wo wir auch sind, immer ist diese Gestalt da.

Wir sind nicht allein, Gott ist immer mit uns.

Wollen wir noch mehr?

Er ist der ruhende Punkt in der Unruhe des Lebens.

Zu ihm ziehen wir uns zurück, wenn wir hier meditieren.

Er gibt uns Frieden.

Klaus Wansleben