Raum für spirituelle Wege
Zen und Kontemplation

Bild: K. Engler

Liebe Weggefährt*innen und Freund*innen des Raums für spirituelle Wege

Immer wieder geht es im Leben um die Frage: *Was ist richtig und was ist falsch?*

Wenn wir es dann, aufgrund der Konditionierungen unserer Vergangenheit und diese sind äußerst individuell, meinen zu wissen, wollen wir es natürlich auch richtig machen und erwarten es auch von den Anderen. Wir identifizieren uns mit unseren Gedanken an *Richtig und Falsch* und sind auf einmal selbst „richtig“ oder „falsch“.

Was ist passiert?

Wir wollen uns angenommen – ja, geliebt und gesehen fühlen und das ist meist auch der Grund, dass wir das „Richtige“ tun möchten, um damit diese Annahme und Wertschätzung im Außen, aber auch von uns selbst zu bekommen. Wir wollen etwas erreichen im Leben, sei es Erfolg im Beruf oder auch besondere Erfahrungen auf dem spirituellem Weg. Oft strengen wir uns dafür sehr an, bemühen uns und sind enttäuscht, wenn es nicht gelingt. Die Fehler wollen wir nicht, sie lehnen wir ab, bei uns selbst und oftmals auch bei Anderen.

Auch in unserer Übung, auf dem Kissen, kann uns dies beschäftigen.
Ist mein Atem tief genug? Atme ich nicht zu flach? Ob das Sitzen in dieser Haltung für mein Knie gut ist? Müsste ich mein Bein jetzt nicht besser ausstrecken? Soll ich zwei oder drei Runden sitzen? Wir hören diese Stimme, die uns sagt, was wir besser machen sollten oder was noch nicht gut genug ist und dass wir so nicht weiter – bzw. ankommen können.

Richtig gibt es nur, weil es Falsch gibt, Stärken gibt es nur, weil es Schwächen gibt, Hell nur, weil es Dunkel gibt, Ich gibt es, weil es jemand Anderen gibt … . Die Beispiele dazu können wir endlos weiterführen, denn die Wirklichkeit zeigt sich uns immer polar und wenn wir den einen Pol nicht haben wollen, dann schneiden wir auch den anderen ab. Wenn wir also Richtig oder Falsch nehmen und wir meinen Fehler dürften nie sein, dann gibt es auch kein Richtig.
Deshalb ist es entscheidend, dass wir die Pole erkennen und wissen, dass sie sich bedingen und keines bevorzugen und anderes ablehnen, denn damit kommen wir aus der Dualität nicht heraus. Alleine, dass wir uns ganz auf diesen einen Pol, der sich JETZT zeigt, einlassen und diesen Pol ganz erleben, erfahren wir eine Wirklichkeit in der alles darinnen, doch nichts fest, sondern in einem ständigem Wandel ist.

In diesem Moment ist Alles in Einem und Eines in Allem und wir erleben, dass es keine Trennung gibt und kein ICH was etwas tun muss, um angenommen zu werden.

Wenn wir also Fehler ganz erleben und erkennen, können wir aus ihnen lernen. Es geht um Erkennen - um *Bewusstsein* -, nicht darum, dass wir uns verändern oder etwas anderes werden. Das geschieht von ganz alleine, ohne dass wir uns darum bemühen zum Beispiel Fehler wegzulassen, sondern erkennen, dass sie da sind und dadurch lösen sie sich auf. Genauso ist es mit unseren Vorstellungen und unendlichen Gedankenströmen und Illusionen, welche uns immer und immer wieder nicht nur besetzen, sondern in denen wir leben.

Unsere Übung auf dem Kissen und in unserem alltäglichen Leben ist genau dieses Erkennen dessen was sich JETZT zeigt ohne Vorliebe und ohne Abneigung.

Was wir Glück nennen, muss nicht unbedingt zu unserem Heil sein.
Ein erfülltes Leben besteht im Entdecken und Erfahren der eigenen Tiefe, in die alles fließt, was unser Menschsein ausmacht – auch das, was wir „Unglück“ oder „böse“ nennen.

Willigis Jäger

Ab Oktober biete ich zu unseren wöchentlichen Angeboten ein zusätzliches Sitzangebot+Dokusangespräche immer Sonntags von 18.00 – 19.30 Uhr an.

Seid herzlich gegrüßt
Kerstin