

---

# Die Freude am Sein

**Kusen von Patrick Parnien - La Teste, Oktober 2012 (Frankreich)**

Nichts ist einfacher als zu sitzen, nichts ist einfacher und tiefer, als sich in dieser sitzenden Haltung niederzulassen, einfach da sein. Es gibt nichts Glücklicheres. Die Tatsache, völlig da zu sein mit dem, was da ist wie es ist, ohne sich zu bewegen, ohne dafür oder dagegen zu sein, ohne es festzuhalten, ohne sich mit ihm zu identifizieren, öffnet uns zum Glück, zur Freude. Diese Freude hängt nicht von äußeren Bedingungen ab, sie hängt von gar keinen Bedingungen ab. Es ist der zarte Duft der sitzenden Meditation, der durch die kleinsten Fasern des Seins ziehen kann, mit dem jeder Schritt, den wir auf dem Weg unseres Daseins machen, erfüllt ist.

Diese Freude kommt aus einem Geist, der nichts ergreift und nichts ablehnt. Sie kommt aus einem Geist, der sich befreit hat von den eingefahrenen Gleisen des Ausklammerns, der nicht mehr von der Dualität hin- und herpendelt. Wenn ihr voll und ganz sitzt, wenn ihr voll und ganz dem Rhythmus, der Bewegung des Atems folgt, fördert ihr einen Geist, der sich im Angesicht der verschiedenen Phänomene nicht bewegt, einen Geist, der nach nichts greift und der nichts verwirft. Ein offener, verfügbarer Geist entsteht. Beobachtet aufmerksam in dieser völligen Präsenz, wie und wie viel dieses konditionierte System ergreift, verwirft, kämpft, sich wehrt. Beobachtet es, ohne euch zu bewegen. Eine Beobachtung, die nicht urteilt, die nicht deutet, die nicht eingreift. Seid einfach vollständig da.

Sobald man irgendein Phänomen wahrnimmt, entsteht ein konditionierter Reflex, sich dieses Phänomen anzueignen, es zu benennen, sich mit ihm zu identifizieren, es zu lieben oder zu verabscheuen, es als gut, interessant, schlecht oder uninteressant einzuordnen, es behalten oder verwerfen zu wollen, je nach momentaner Neigung. Diese Funktionsweise ist wie ein Schleier, der das Licht des Herzens und des Geistes hindert zu strahlen. Der wesentliche Punkt ist, dies zu beobachten, es zu sehen ohne es zu interpretieren oder zu analysieren. Es einfach sehen, es direkt betrachten ohne sich zu bewegen. In dieser präsenten Haltung, mit dieser Beobachtung verliert dieses System seine Kraft und seinen Halt. Ejo sagte: „Selbst wenn ihr euch fernhaltet von gesellschaftlichen Kontakten, wenn ihr alleine in einem verlorenen Tal meditiert, von wilden Früchten lebt und die ganze Zeit sitzen bleibt, ohne euch zu erlauben, euch hinzulegen, wenn ihr in eurem Geist versucht, die Bewegung anzuhalten, um zur Ruhe zurückzukehren, wenn ihr versucht, alle Illusionen loszuwerden und euch in der absoluten Wahrheit anzusiedeln, wenn ihr das Samsara ablehnt und nach dem Nirvana greift, wenn ihr das eine verachtet und das andere liebt, ist all das Gier nach Besitz.“

Sitzt einfach und lasst euch in der lebendigen Erfahrung eines jeden Augenblicks nieder. Lasst euch auf die Fülle eines jeden Augenblicks ein und entspannt euch. Seid einfach da und sitzt aus Freude am Sein.