

Der mittlere Augenblick

Kusen von Patrick Parnien - Caussens, Mai 2010

Was bleibt wirklich in diesem Augenblick?

Was gibt es in diesem Augenblick anderes zu erleben, als zu sein?

Als hier zu sein in der Vertrautheit mit dem, was ist?

Während ihr von Augenblick zu Augenblick den Körper sanft korrigiert, den Rücken, die Wirbelsäule, während ihr dieses Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung sucht, atmet langsam und ruhig aus. Atmet ganz bis zum Ende aus und übt dabei einen leichten Druck nach unten auf die Eingeweide aus.

Während ihr den Körper sanft korrigiert und ruhig ausatmet, richtet euch nach dem, was Meister Keizan „den mittleren Augenblick“ nannte. Dieser Augenblick ist weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft. Um diese Zeit, die weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft ist, zu benennen, nutzen wir das geistige Konstrukt der „Gegenwart“ oder „des gegenwärtigen Augenblicks“. Wenn wir über den gegenwärtigen Augenblick sprechen, ist es wichtig, uns bewusst zu sein, dass wir mit diesem geistigen Konstrukt nicht versuchen, das Nicht-Darstellbare darzustellen oder das darzustellen, was nur mit allen Fasern des Seins gelebt werden kann.

Atmet langsam und ruhig aus, und leert euch, während ihr so ausatmet. Nicht nur von der Luft, die eingeatmet wurde, sondern auch von allen Vorstellungen, Gedanken, Erinnerungen, Bildern. Mit dieser ganz bewussten, ganz gegenwärtigen Ausatmung sterben wir in gewisser Weise beim Gewahrsein unserer selbst, um zur Neuheit eines jeden Augenblicks wiedergeboren zu werden, um jeden Augenblick mit einem neuen Geist zu erleben. Atmet also langsam und ruhig aus und beobachtet alle Bewegungen, Empfindungen, Wahrnehmungen, geistigen Konstrukte, die äußeren Phänomene, ohne einzugreifen, ohne euch an sie zu binden. Seid einfach ganz da.

Meister Keizan schrieb dieses Gedicht:

Weißer Wolken sinken nieder und verschwinden.

Einzig der Gipfel des grünen Berges dominiert mächtig und hoch,

Er verdunkelt die hundert Berge.

Niemand kann den Gipfel erreichen, niemand kann ihn kennen.

Wir können dieser grüne Berg, dieser Gipfel sein. Wir können ihn kennen, wenn niemand mehr da ist, wenn es diese Identität „ich“ nicht mehr gibt, um zu ergreifen oder abzulehnen, wenn wir frei und völlig verfügbar sind für das, was ist. In dieser völligen Verfügbarkeit kann sich die Intelligenz des Herzens, die klare Intelligenz manifestieren und entfalten.

Was bleibt wirklich in diesem Augenblick?

Was gibt es in diesem Augenblick anderes zu erleben, als zu sein?

Als hier zu sein in der Vertrautheit mit dem, was ist?

Hier mit dem Körper, jetzt in der Atmung, ohne irgendetwas zu ergreifen, ohne irgendetwas zu bekämpfen, ohne irgendetwas abzulehnen. Wenn wir einfach da sind und beobachten, was sich manifestiert, ohne einzugreifen, wie ein leerer, offener Kelch, wie das Herz des verfügbaren Geistes, sind wir der Gipfel des grünen Berges. Wir sind seine Basis. Wir sind seine Flanken. Wir sind sein Inneres, sein Zentrum, sein Rand. Nicht nötig, seinen Gipfel zu erreichen, nicht nötig, ihn zu kennen. Wir sind die Intelligenz des Herzens. Es gibt absolut nichts anderes zu erleben, als zu sein.