

Klarheit gewinnen über das System unseres Funktionierens

Kusen von Patrick Pargnien, Sesshin von La Teste, Oktober 2012

Versucht, euch von Augenblick zu Augenblick unmerklich neu zu justieren, um eine geschmeidige und entspannte Aufrichtung zu verwirklichen, ein Gleichgewicht, in dem Körper und Geist stabil sind. Geht mit der Bewegung des gegenwärtigen Augenblicks mit. Versteift euch nicht auf eine bestimmte Position, sondern versenkt euch in die Praxis. Widmet ihr so all eure Energie und Aufmerksamkeit und taucht in sie ein.

In dieser Versenkung, im Körper, der sitzt, im Rhythmus und in der Bewegung des Atems, der lebendigen Erfahrung jedes Augenblicks, können sich die Zwänge, das Grübeln, die verschiedenen Anhaftungen und Konditionierungen, die Aneignung und dieses Funktionssystem der Identifikation auflösen.

So schwierig das manchmal auch erscheinen mag, es gibt nichts anderes zu realisieren, als sich von den Bindungen, den Anhaftungen an dieses Funktionssystem zu befreien. Denn solange wir an dieses System gebunden sind, sind wir gefangen in der Dualität von Ergreifen und Ablehnen oder Ausschließen, ohne uns immer bewusst zu sein, dass dies Leiden ist.

Wenn wir so sitzen, ist es unwichtig, ob etwas in unserem Geist erscheint oder nicht. Entscheidend ist, dass wir uns von der Aneignung und den Systemen der Identifikation mit ihr befreien. Denn solange wir leben, wird unser Dasein immer von Phänomenen, Bedingungen und Ereignissen durchsetzt und abgesteckt sein, die manchmal angenehm, manchmal schwierig oder sogar sehr schwierig sind.

Wichtig ist, welche Einstellung wir dazu entwickeln. Da wir die meiste Zeit über an dieses System der Identifikation, der Aneignung, gebunden sind, verhalten wir uns reagierend, sind für oder gegen etwas. Das System, das wir als "konditioniertes System" bezeichnen, verhält sich reagierend, es zielt auf sein Überleben ab. Von Kindheit an werden wir darauf konditioniert, Ziele zu erreichen, effizient zu sein, zu kämpfen, etwas zu tun, jemand zu werden. Man hat uns nie angeleitet, einfach nur zu sein. Man hat uns nie angeleitet, zu leben, ~~das~~ Glück zu verwirklichen, ~~die~~ schlichte

Daseinsfreude. Man hat uns nie angeleitet, uns auf den Tanz, auf die Musik des Universums einzulassen.

Das System des Funktionierens, an das wir gebunden und mit dem wir identifiziert sind, ist auch das Funktionssystem der menschlichen Gesellschaft. Es ist dasselbe System, das Ausgrenzung, Elend und Hunger in der Welt hervorbringt, Kriege und Leid.

Daher ist es entscheidend, dass wir uns nicht einfach nur hier in dieses Dojo setzen, sondern dass wir dies in reiner Aufmerksamkeit tun. In einer Aufmerksamkeit, die nichts ergreift und nichts verwirft, und tief in das feine Gewebe hineinreicht, das unser eigenes Leben ausmacht. Es ist entscheidend, dass wir uns über dieses System des Funktionierens klar werden, um uns davon zu befreien. Nicht um unserer selbst, unserer eigenen Existenz willen, sondern für alle Wesen, nicht nur die Menschen, sondern alle Lebewesen, Pflanzen, Tiere, Mineralien. Es geht darum, zutiefst, nicht nur von einer philosophischen Warte aus, die wechselseitige Abhängigkeit zu begreifen.

Setzen wir uns also ganz, setzen wir uns und gehen den Weg der Befreiung, für uns selbst und für andere. Nicht, indem wir sie bewusst anstreben, sondern aus dem Wissen um diese wechselseitige Abhängigkeit aller Wesen heraus. Was sich in uns selbst befreit, was in uns selbst erwacht, befreit sich und erwacht in allen Wesen.

Den Weg der Befreiung zu gehen, ist daher einer der größten Dienste, die wir der Menschheit erweisen können. Nicht nur, indem wir mit dem Gesicht zur Wand sitzen, sondern indem wir bei jeder Handlung, in jeder Lebenssituation diese reine Aufmerksamkeit verwirklichen. Also sitzt einfach nur da und bewegt euch nicht. Sitzt in der Fülle des Augenblicks. Beobachtet jede Erscheinung, die aufkommt, und überlasst sie sich selbst. Greift nicht ein. Belasst sie in ihrer Flüchtigkeit.