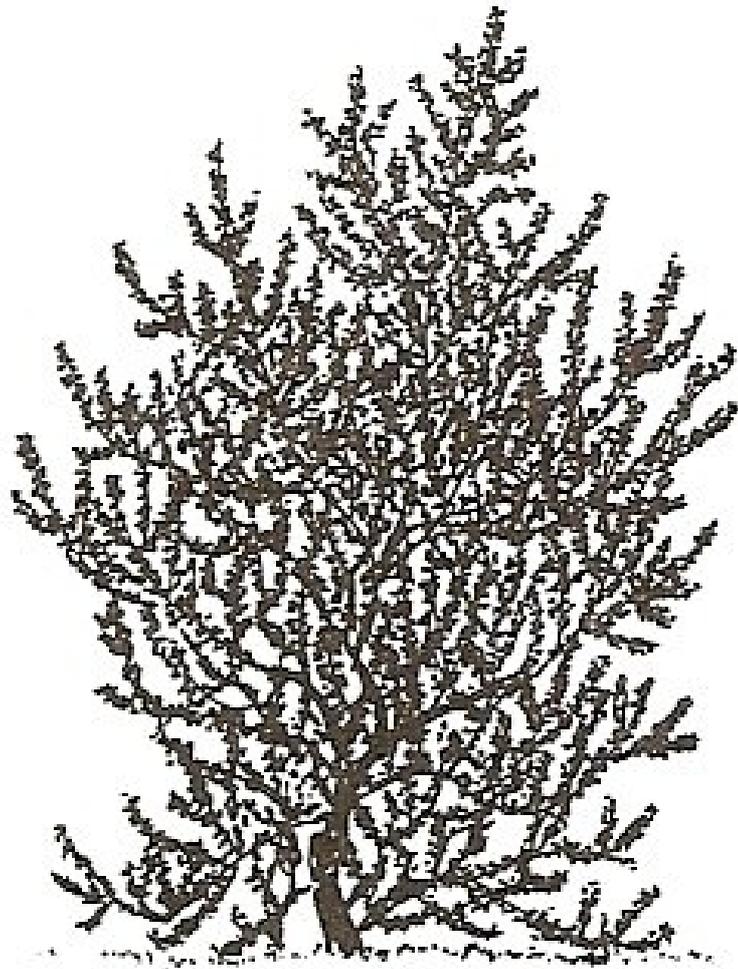


Buchsbaum

Ich-los sein, Läuterung

Der Buchsbaum ist als unauffälliger, immergrüner, dichter Strauch oder kleiner Baum eher selten als Wildbaum anzutreffen. Es scheint, als benötige er Orte mit kultivierter oder spiritueller Kraft, wie Bauern- oder Klostergärten, Parkanlagen, Wegkreuzungen oder stehende Steine. Er kann in fast jede beliebige Form geschnitten werden. Wie bei der Birke, so erlebe ich hier eine Form der Reinigung, allerdings mit einer wesentlich tieferen Wirkung. Es ist eher das Ergebnis eines Prozesses, bei dem etwas Neues entstanden ist, das wie durch ein Feuer geschmolzen und geschmiedet wurde und so als eine reinere Essenz erscheint. In der Meditation kann ich für kurze Momente in diese Qualität eintauchen. Ich stelle mir vor, wie ich mein imaginäres Ich wie ein Gewand von mir abgleiten lasse und so, innerlich leerer, freier handeln kann.



Die
Kirschblüten
sind gefallen -
zwischen
den Zweigen
erscheint
der Tempel.



Buson

♩ = 100

Ganz oh - ne mich

sel - ber, ganz oh - ne ein Ich,

kei-ne Mas-ke, kein Schau-spiel,

nur at - men - des Licht.

Als Farbe stelle dir diesmal das **klare, transparente Licht** vor, in dem unsichtbar alle Farbtöne des Regenbogens enthalten sind. Diese Leere ist gleichzeitig eine große Fülle, indem der ganze Farbenreichtum enthalten ist, je nachdem, wie das Licht an den unterschiedlichen Materialien absorbiert, wiedergegeben und dann vom Auge erlebt wird.



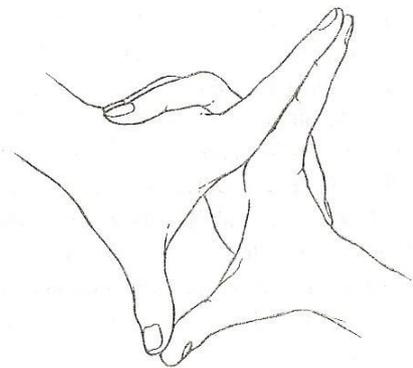
So ein **Tuschkreis** ist eines der beliebtesten Motive japanischer Zen-Maler. Wobei der Kreis, als Zeichen der Ganzheit, die Leere umschließt und damit einen Zustand in der tiefen Meditation beschreibt. Auch auf den Duktus der Pinselführung wird geachtet, der mit Vorliebe mit großer Präsenz und struktureller Lebendigkeit ausgeführt werden sollte.

Der **Eisbär schläft**. Dies ist ein Sinnbild: kein Ego, kein Ich kann sich in den Vordergrund schieben (obwohl Tiere vermutlich sowieso kein Ich wie wir Menschen empfinden).



Und in dieser friedvollen Ruhe ist gleichzeitig eine unglaubliche Kraft, Präsenz und Sicherheit spürbar. Der Bär (als Krafttier bei der Birne beschrieben) steht für den Respekt vor der wilden, freien Natur. Hier ruht diese aktive Kraft und ist doch anwesend. Der Akzent liegt in der inneren, traumähnlichen Stille.

Bei dem **Uttarabodhi-Mudra** werden die Finger beider Hände gefaltet, während Zeigefinger und Daumen aneinander liegen und eine ovale Öffnung bilden. Halte diese auf Magenhöhe, vor den Solarplexus, so dass die Zeigefinger nach oben und die Daumen nach unten zeigen. (Im Liegen werden die Daumenspitzen auf das untere Ende des Brustbeines gelegt. Hier zeigt die Öffnung nach oben.) Diese Fingerhaltung gilt als das Mudra der höchsten Erleuchtung. Es kann bei Erschöpfung eingesetzt werden, wenn man sich entspannen möchte oder wenn man eine geistige Inspiration sucht. Die Einatmung wird verstärkt, wobei die universelle Lebenskraft, auch Chi oder Prana genannt, nach innen geleitet und eine Verbindung mit der göttlichen Essenz hergestellt wird.





Paul, sonst ein echter Wirbelwind,
in allem schnell und sehr geschwind,
sucht heute einen ruhigen Ort,
so wie auf diesem Felsen dort.
Hier, ganz still mit sich allein,
kann er endlich selbst-los sein.
Wenn dann der Frieden in ihm ruht,
geht es ihm auch wieder gut.

ich spüre die Stille



Eine **Klangschale** wird angeschlagen. Ihr warmer, voller Ton wird langsam leiser, bis er ganz verklingt und mich in die **Stille** führt. Es gibt nichts zu tun, nichts zu denken, einfach nur zu Sein. Nach einer Pause erklingt eine zweite und, wieder nach einer Weile, eine dritte Klangschale. In dieser Reihenfolge ertönen sie immer wieder, mit einer längeren Pause dazwischen. Ab und zu sind wenige Töne einer **Tenorflöte** zu hören.

+ schw. KS / TSAX (Gis H e fis) / TTRO, Lederschlägel, ab und zu 1x

Stelle dir in der Stille deiner Meditation vor, wie dein alltägliches Ich-Bewußtsein, dein Ego, wie ein Gewand von dir abgleitet.