

KI

Wir müssen nicht etwas erwerben,
das so grundlegend ist, dass es uns ohne es nicht gäbe.
Aber lasst uns aufs Neue entdecken,
dieses fundamental Einfache,
Durchdringende und Anfangslose,
das wir mit Furcht und Hoffnung,
Achtlosigkeit und Konventionen zugedeckt hatten.

Wir können es erfahren,
wenn wir unseren Körper wieder aus- und aufrichten,
mit all der Vitalität und Freude,
die zur aufrechten Haltung gehören seit unserer frühesten Kindheit.
Wir befreien unsere Füße vom Gefängnis achtlosen Gebrauchs
und stellen unser Leben wirklich auf beide Beine.
Wir stehen und gehen immer wieder wie zum ersten Mal.
Unsere Wirbelsäule schwingt als gebogener Stab
und mit jedem Schritt pulst sie den Takt
der kinetischen Melodie unseres Körpers
hinauf bis zum Scheitel.
Und darüber hinaus.
Endlich hören wir auf, einen Körper zu haben,
und fangen an, verkörpert zu sein.

Es kommt zu uns,
wenn wir aufhören
dem einen nachzulaufen,
das so flüchtig ist wie die Wolken am Sommerhimmel.
Und vor dem anderen wegzulaufen,
das so flüchtig ist wie die Wolken am Winterhimmel.
Wenn unser Greifen nachlässt, geboren aus Furcht und Hoffnung,
dann können Atem, Bewegung und Bewusstheit zusammenfließen
in zwangloser Präsenz.
Dann haben die allereinfachsten Dinge die Kraft,
die Fenster unserer Seele wieder zu öffnen
und wir selbst und die Welt sind verwandelt.

Wir müssen nicht etwas erwerben,
das so grundlegend ist, dass es uns ohne es nicht gäbe.
Aber lasst uns aufs Neue entdecken,
dieses fundamental Einfache,
Durchdringende und Anfangslose.