

禪

Zen-Meditation | Die Stille im Kopf

Das Erleben der greifbaren Gegenwart,
ohne jegliches Wollen im Sitzen versunken.
Der Weg zur Erleuchtung wird offenbart,
die Ruhe des Geistes im Nichts gefunden.

Ein neuer Blick auf sich und den Kosmos,
über Stille zum Einklang mit der Natur.
Die Sammlung des Geistes ist hier nicht nur Pathos,
Überwindung des Egos geht über Klausur.

Wie die Launen des Windes die Wolken verführen,
so die Grenze des physischen Körpers verschwimmt.
Sich die Fäden der Zwänge im Nichts verlieren
und der Weg die innere Leere bestimmt.

Die Begrenzung des physischen Körpers ablegen,
besitzt eine Ethik von Liebe und Gunst.
Im Hier und Jetzt nur sich selbst begegnen,
den Augenblick leben bleibt hierbei die Kunst.