

Hier. Jetzt. Sein.

Archiv 2011

Inhaltsverzeichnis

Es gibt ja gar kein Ich!	4
"Ich bin" bedeutet "alles ist"	5
"Befreiend" und "schön"?	6
Schaukeln.	7
Fragen und Antworten.	8
Grau.	9
Im Spiel.	10
Niemand zuhause.	11
Das Auge des Sturms.	12
Was bleibt?	13
Freiheit.	14
Kontrolle.	15
Der "innere Meister".	16
Hören. Sehen.	17
Blau ist das neue Schwarz.	18
Kommunikation.	19
Kino.	20
Unsichtbar.	21
Stille ist Stille.	22
Meer aus Liebe.	23
Zeitlos.	24
Immer da.	25
Schizophren.	27
Wen kümmerts.	28
Perfektion.	29
Objekte.	30
Subjekt.	31
Jenseits von Subjekt und Objekt.	32
Nichts erwarten.	33
Freier Wille.	34
Automatiktüren.	35
Stille.	36
Ozean.	37
Offline.	38
Brillensuche.	39
Tiefer Frieden.	40
Das Glas.	41
Nichts zu tun.	42
Mysterium.	43
Wilde Affen.	44
Jetzt.	45
Lass' es sein!	46

Weniger ist mehr.	47
Positionsbestimmung.	48
Geschenkt.	50
Skepsis.	51
Ohne Eigenschaften?	52
Zwiegespräch.	53
Anfänger.	54
Zazen-kai.	55

Es gibt ja gar kein Ich!

Samstag, 05. Februar 2011

Es gibt das Tippen auf der Tastatur, aber niemanden der tippt. Es gibt das Formulieren von Sätzen, aber niemanden der formuliert. Es gibt das Hören des Windes, aber niemanden der hört. Es gibt den Gedanken, dass ich es verstanden habe. Aber weder jemanden, der ihn denkt, noch jemanden, der versteht. Es gibt kein Ich getrennt von Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Fühlen, Denken, ... Es gibt nur das, was ist.

Vorhin wurde die Tür geöffnet, es gab ein kurzes nettes Gespräch und eine Tüte wurde entgegen genommen. Aber es ist niemand zu finden, der das gemacht hat.

Davor gab es Sitzen und Stille. Es gab Gedanken über "Ich", die versucht haben "Ich" zu finden. Es gab Anstrengung. Und dann gab es für einen kurzen Moment nur Sehen, Hören, Fühlen.

Da ist nichts. Da ist nur Gewahrsein. Ich bin alles was passiert. Alles was ist, ist ich. Es gibt keine Trennung von irgendwas. Gewahrsein und dessen Inhalt sind garnicht zwei verschiedene Sachen.

"Ich bin" bedeutet "alles ist"

Samstag, 05. Februar 2011

Da ist auf einmal ein großer Widerstand was auch immer mit "ich" zu bezeichnen. Der Gedanke "ich" ist auf einmal so leer. Auch "andere" sind ein komisches Konzept. Dabei ist doch alles so, wie es schon immer war.

Es gibt nur Sitzen und Staunen. Die Bücher hatten eine Art Glücksgefühl versprochen. Wie geht das, wenn da niemand ist, der ein Ereignis für sich beanspruchen und darüber glücklich sein könnte?

Da liegt ein Ausdruck von "Wer bin ich?" auf dem Tisch. Ist die Frage denn überhaupt beantwortet? Genau genommen nicht. Und irgendwie doch. Es gibt eine "Antwort", aber niemanden (mehr), der die Frage stellt. Wie unheimlich... genau das stand doch immer in den Büchern! Das waren immer nur Worte... Nur Worte. Symbole.

"Ich" würde "mich" jetzt gerne fragen, wie es denn nun weiter geht. Aber niemand stellt die Frage, und niemand antwortet. Und ein "gleich" oder "später" ist nicht mehr als ein Schatten. Unwirklich.

"Befreiend" und "schön"?

Montag, 07. Februar 2011

Das will sich irgendwie (noch ?) nicht einstellen. Die anfängliche Leichtigkeit, das glückliche Staunen und das spontane (Er)Leben wurden durch eine Art Leere abgelöst. Nur leider nicht diese schöne Leere aus den Büchern. Da ist eher das Gefühl eines Verlustes. Es scheint plötzlich alles so "beliebig". Die Welt ist etwas farbloser geworden. Mir fehlt auch auf einmal der Antrieb etwas zu tun. Bei der Arbeit habe ich mich heute nur durchgemogelt. Jetzt sitze ich vor dem Rechner und würde eigentlich all' den Dingen nachgehen, die mich so interessieren. Aber: das hat den Reiz verloren. Das tägliche "MP3-Satsang" im Auto habe ich mittendrin ausgeschaltet, weil ich es nicht mehr hören konnte. Man könnte sagen, dass ich richtig muffelig bin. Schlecht gelaunt. Fast auch kränklich.

Gleichzeitig bin ich daran aber völlig unbeteiligt. Da ist nicht das Gefühl mit dem Sehen, dass es kein Ich gibt, einer Täuschung aufgesessen zu sein. Es ist weiterhin nicht zu finden - ohne darüber die ganze Zeit nachdenken zu müssen. Es ist einfach klar. So, als wäre das schon immer klar gewesen. Und zur gleichen Zeit ist mir das sch...egal. Mir brummt der Kopf. Finde keinen Ausweg.

Schaukeln.

Dienstag, 08. Februar 2011

Heute sass Stille auf einer Hollywood-Schaukel im Garten und war einfach.

Tony Parsons war auch da und hat Dinge erzählt, die ich schon bestimmt ein halbes Dutzend Mal gehört habe. Eigentlich habe ich mich dabei immer als einer der Teilnehmer gesehen - mit den gleichen Fragezeichen in den Augen wie die anderen. Aber jetzt... Ich weiss nicht, ob Tony plötzlich den Text geändert hat, aber auf einmal war es so, als ob er erklären würde wie man sich die Schuhe anzieht.

Ein wenig kehrt die Leichtigkeit zurück. Bin schon gespannt wie es weiter geht. Nur eine Sache ist merkwürdig: auch wenn ich keinen Drang verspüre über das hier zu erzählen (scheint irgendwie unnötig), fühlt es sich beim Gedanken des Erzählens wie eine "Lügengeschichte" an. Also wenn mich meine Frau fragen würde (was sie sicher nicht macht...), ob ich denn nun gefunden habe, was ich in den Büchern gesucht habe... was soll ich da schon sagen? Sie würde meine Antwort ganz sicher nicht ernst nehmen und nicht anders reagieren, als hätte ich erzählt ich wäre in Wirklichkeit Superman. Naja... wen kümmert's?!

Fragen und Antworten.

Samstag, 12. Februar 2011

Wer bin ich? Habe ich die Antwort darauf wirklich gefunden? Kann man darauf überhaupt eine Antwort finden? Was nützt es mir zu wissen, dass ich nicht dieser Körper bin, diese Gedanken oder dieses Leben? Am Ende wird sich nichts daran ändern, dass die Welt durch diese Augen wahrgenommen wird, dass diese Gedanken hier den Eindruck einer Person hinterlassen und dass dieser Körper immer da sein wird. Auch die Erkenntnis, dass das, was sich als "ich bin" anfühlt, reines Gewahrsein ist, wird daran nichts ändern können. Wie soll diese Erkenntnis Erleichterung bringen?

Völlig egal, ob eine Person als selbständig in der Welt agierende Einheit existiert, oder alles nur ein komplexes Spiel von Ursache und Wirkung ist: da ist Angst, da sind Schmerzen. Und die sind kein Stück irrealer als ein ätherisches "ich" als Bewusstsein. Wie sollte ich mich auch von Angst und Schmerzen trennen können? Entweder es sind als Person meine Schmerzen, oder sie sind als Bewusstseinsinhalt Teil von mir als Bewusstsein.

Andererseits: Angst und Schmerzen sind nicht immer da. Sie kommen und gehen auch wieder. Aber dieses "ich bin" ändert sich dadurch nicht. Es hat sich noch nie geändert. Es ist immer nur eines: da. Und "hier und jetzt sein" fühlt sich immer gut an. Friedlich.

Grau.

Dienstag, 15. Februar 2011

In den Advaita-Büchern zu lesen ist auf einmal genauso spannend wie die Zeitung von gestern. Auch wenn es interessant ist einige Passagen "besser", oder zumindest anders zu verstehen.

Die große Leere, die sich vor mir aufgetan hat, scheint sich langsam zu verändern. Da ist immer noch Sinnlosigkeit in vielen Dingen. Und das Gefühl nicht zu wissen, was ich mit dem Rest meines Lebens anfangen soll. Es scheint Garnichts zu tun zu geben.

Mir ist die Stille viel häufiger bewusst. Und diese Stille ist nicht leer. Sie hat feine Nuancen von Frieden und Liebe. Und sie ist immer da. Habe ich das Bedürfnis darüber zu sprechen? Im Internet wird auf den Advaita-Seiten über so vieles geredet. Jeder holt seine Sichtweise hervor und man könnte fast glauben, einer hätte Recht und ein anderer nicht. Merkwürdig. Was sollte man schon über Das sagen? Und doch geschieht es.

Im Spiel.

Dienstag, 22. Februar 2011

Wie kann man Das nur übersehen? Wie kann einem nicht bewusst sein, dass es nur Das gibt? Und gleichzeitig ist es völlig egal, ob es jemandem bewusst ist oder nicht: Es ist trotzdem da. Und auch nicht anders als bei dem "Bewussten". Es gibt wirklich nichts zu entdecken oder zu finden. Nur die Suche kann aufhören.

Doch was passiert mit der Geschichte? Es scheint so, als ob das Sehen einen neuen Aspekt hinein bringt. Aber was sollte diesen Impuls von allen anderen Impulsen unterscheiden? Das Spiel geht nach den gleichen Regeln weiter. So wie immer.

Trotzdem ist eine entscheidende Sache anders: "ich" bin plötzlich raus aus dem Spiel. "Ich" sitze gemütlich in meinem Kinosessel und betrachte das Spiel der Lichter auf der Leinwand. Manchmal fesselt mich das so sehr, dass ich den Kinosaal vergesse und ganz in den Film eintauche. Doch das ändert nichts daran, dass mir nichts passieren kann - egal, was im Spiel passiert.

Niemand zuhause.

Freitag, 25. Februar 2011

"Wer bin ich?" kann sehr viele unterschiedliche Antworten haben. Man zeigt mit dem Finger auf sich und sagt: "DAS bin ich!". Dann fällt einem ein, dass das ja noch nicht alles ist. "Ich" bin ja auch eine Person. "Ich" habe eine Vergangenheit und alles, was ich da erlebt habe, hat mich zu dem gemacht was ich jetzt bin. Ich bin also nicht nur mein Körper, sondern auch meine Gedanken und Erfahrungen. Und damit unterscheide ich mich natürlich von all den anderen Personen in der Welt da draussen. "Ich" bin etwas ganz Einzigartiges.

Hmm... "ich" bin also ganz viele unterschiedliche Dinge? Körper und Gedanken und Erfahrungen und ... und ... und? Woher weiss ich denn, dass ich mein Körper bin? Jetzt gerade sehe ich z.B. meine Hände auf der Tastatur. Nochmal: ICH sehe MEINE Hände? Da gibt es also offensichtlich ein Ich, das Hände sieht. Meine Hände, ok. Aber die Hände und das ich, das sie sieht, scheinen ja schon in den Worten nicht ein und dasselbe Ding zu sein. Jetzt kann man natürlich sagen: "Aber die Hände gehören ja zum Körper. Genau wie die Augen. Und die Augen sehen halt die Hände. Das ist alles Ich." Woher weiss ich das jetzt schon wieder?

Das Auge des Sturms.

Sonntag, 27. Februar 2011

Das zu sein bedeutet still zu sein inmitten des Lärms, ruhig zu sein inmitten der Bewegung. Nichts haftet an Dem. Nichts stört Das. Das ist immer unbeteiligt - und ist doch gleichzeitig all' das, was gerade passiert.

Am Freitag war ich auf einer Karnevalssitzung in Köln. Um mich herum gab es lachende Clowns, kichernde Hexen, brüllende Matrosen, Spielmannszüge, Blaskapellen, ... Doch da war nur Stille. Direkt vor meinen Augen klatschten Hände ineinander, der Körper wurde nach rechts und links gezogen - aber eigentlich ist nichts passiert. Nichts ist passiert. So wie immer.

Es gab Wellen von Liebe und Glück. Grundlos. Kurz und ewig.

Was bleibt?

Freitag, 04. März 2011

Wenn die scheinbare Person durchschaut wird, wenn das Ich nicht gefunden werden kann: was bleibt dann? Wenn sich das, was passiert, garnicht auf mich bezieht; wenn ich garnicht beteiligt bin, sondern nur wahrnehme: was bleibt dann? Was bleibt zu tun, wenn "ich" garnichts tun kann? Was bleibt?

Beim Schälen der Zwiebel bleibt nichts übrig. Schicht für Schicht wird erkannt: dies bin ich nicht und das kann ich auch nicht sein. Und doch existieren diese Schichten. Zum Schluss bleibt nichts - und doch ist es Das. Das ist nicht nur nichts, sondern auch alle Schichten, die vorher achtlos abgeschält wurden.

Freiheit.

Freitag, 04. März 2011

"Ich" ist reine Stille. Nichts. Und in diesem Nichts taucht die Welt auf. Die Welt der Gedanken, der Gefühle, des Körpers, des Sehens, des Hörens, Fühlens, Riechens und Tastens. Doch diese Welt wird nie so wahrgenommen, wie sie wirklich ist. Sondern immer so, wie die Sinne sie erscheinen lassen.

Das Grün des Rasens ist kein Grün. Da ist Licht mit einer bestimmten Wellenlänge, das von mir als Farbe wahrgenommen wird. Und auch wenn es eine Übereinstimmung darin zu geben scheint, dass diese Farbe "grün" genannt wird, werde ich wohl nie herausfinden, ob andere damit genau die selbe Farbe meinen. Ganz abgesehen davon, dass der Rasen nicht einfach grün ist, sondern aus ganz vielen unterschiedlichen Farben und Farbabstufungen besteht.

Mit "meinem Grün" stehe ich also alleine. Ich bin die einzige Referenz dafür, was mit "meinem Grün" gemeint ist. Und genau so ist es mit allen Wahrnehmungen - einschließlich meiner Gedanken und dem, was ich als "ich" bezeichne.

Diese Stille ist absolute Freiheit. Es gibt darin keine Person und kein gut oder schlecht. Alles was auftaucht IST einfach. Handlungen tauchen auf. Gedanken tauchen auf. Und in den Gedanken scheint es eine Person zu geben, die so oder so, gut oder schlecht, handeln kann.

Kontrolle.

Montag, 07. März 2011

Kontrolle ist eine Illusion. Es gibt niemanden, der etwas kontrollieren könnte. Auch, wenn es für die Person anders erscheint. Was kann "ich" denn schon wirklich kontrollieren?

Die Annahme von Kontrolle setzt voraus, dass "ich" etwas Wesentliches dazu beigetragen habe, dass sich Zustand A in Zustand B verändert hat. Jetzt gerade schein "ich" "meinen" Körper zu kontrollieren, um diesen Text hier zu schreiben. Vorher gab es keinen Text, ich wollte einen Text und jetzt ist er da. Das war also anscheinend alles innerhalb meiner Kontrolle. Dabei haben so viele Umstände zu diesem Ergebnis geführt, die ich überhaupt nicht beeinflussen konnte. Das fängt mit den Gedanken an, die diese Zeilen formen, und unkontrolliert im Gewahrsein auftauchen. Das ist der Wunsch diesen Text zu schreiben, der erst durch das Gespräch mit einem Freund aufkam.

Die Kontrolle scheint sich darauf zu beschränken, dass meine Finger "kontrolliert" die Tasten drücken, die zu den Wörtern meiner Gedanken gehören. Also den Gedanken, die spontan und unkontrolliert auftauchen. Wo ist da die Kontrolle? Und je größer man den Kreis der Einflussfaktoren wählt, je länger man die Kausalkette verfolgt, die zu diesem Text geführt hat, desto deutlich wird die Illusion. Dieser Text wird im Internet veröffentlicht - habe ich das Internet erfunden? Habe ich den Laptop erfunden? Genau genommen reichen die Voraussetzungen / Bedingungen für diesen Text zurück bis zum Urknall.

Der "innere Meister".

Freitag, 11. März 2011

Wie soll es einen Meister "da draussen" geben? Wie sollte er etwas lehren können? Jedes Wort der "äusseren Meister" erhält seine Wahrheit und sein Gewicht nur dadurch, dass "ich" es ihm gebe. Die Bedeutungen liegen nicht in den Worten und Sätzen. Sonst könnte ein bestimmter Satz in absolut jedem Menschen Freude auslösen. Denn wenn die Freude in dem Satz wäre, könnte man gar nicht anders reagieren.

Alle Wahrheit wird "innen" erkannt. Nicht in den Worten, sondern hinter den Worten. Und es ist egal, ob die Worte gesprochen oder geschrieben wurden. Es ist auch egal von wem die Worte stammen. Denn ihre Bedeutung und Wahrheit liegen nicht in ihrem Ursprung.

Hören. Sehen.

Dienstag, 15. März 2011

Heute war ich in einer merkwürdigen Welt unterwegs. Diese sonst so ruhige, solide Umwelt hat auf einmal gehüpft und getanzt! Vorne ging es bei jedem Schritt hoch und runter. Und hinten gleichzeitig runter und hoch. Das war fast wie Wackelpudding.

Beim Telefonieren verschwand die klare Stimme aus dem Hörer. Es gibt da auch keine klare Stimme - eigentlich ist das ganz schön undeutlich und quäkig, was da 'raus kommt. Und Sprache besteht auch nicht aus Wörtern und Sätzen. Heute waren da nur Geräusche zu hören. Nur kurz - zum Glück.

Blau ist das neue Schwarz.

Freitag, 18. März 2011

Die Welt ist immer genau so wie Du denkst. Die Welt ist nie genauso wie Du denkst. Beides ist richtig. Immer. Oder?

Wenn man viele schlaue Advaita-Bücher liest und sich stundenlang mit Satsang-Videos im Internet berieseln lässt, ist irgendwann ganz klar, dass alles, was man zu wissen meint, nur ein Konzept ist. Ein Gedankenmodell. Und wenn man Andere dann so reden hört, ist man leicht amüsiert: "Worüber die sich alles den Kopf zerbrechen! Die haben ja nichts kapiert."

In Wirklichkeit hat man selbst nichts kapiert. Denn es gibt kein "Dein Standpunkt ist falsch und meiner ist richtig." Es sind einfach zwei Standpunkte. Zwei Konzepte. Gedankenmodelle. Es ist kein Stück besser oder richtiger die "Advaita-Sicht" einzunehmen. Alles was passiert ist, dass ein Konzept durch ein anderes ausgetauscht wird.

DAS wird sich nicht ändern, nur weil jemand denkt "Gott hat die Welt erschaffen" oder "Alles entstand durch den Urknall". DAS ist auch in keinem Konzept zu finden. Und es ist auch völlig unnötig einen bestimmten Standpunkt zu haben, alle Konzepte zu durchschauen oder gar "erleuchtet zu werden". Alles ist in Dem und ist bereits Das. Es gibt nur Das. Alles ist richtig. Alles ist falsch. Immer.

Kommunikation.

Freitag, 01. April 2011

Wir haben ein Kommunikationsproblem. Aber zum Glück nur dann, wenn wir reden oder schreiben. In den Pausen dazwischen ist alles gut.

Wenn man "Gedanken austauscht", benutzt man Sprache. Beides, Gedanken und Worte, sind dualistisch. Das liegt in der Natur der Sache. Ich benutze ja das Wort "Tisch", wenn ich eben diesen Gegenstand meine - und nicht einen "Stuhl". "Tisch" ist also eine ganz klare Abgrenzung von "Stuhl". Aber "Tisch" ist gleichzeitig extrem ungenau. Denn jede Art von Tisch ist damit gemeint - ich meine aber vielleicht einen ganz bestimmten.

Das passiert auch mit dem Wort "ich". Was genau ist damit gemeint? Meinen wir damit das Selbe? Meint jeder, der über Das spricht, damit das Selbe? Manche sagen "Gewahrsein", oder "Wachheit", oder "Sosein", oder "Gott" - und meinen ein und dasselbe. Und noch etwas anderes passiert: "ich" wird zu einem Objekt, wenn wir darüber sprechen. DU bist damit gemeint, aber in den Gedanken ist es ein Objekt, das man betrachtet. Das DU betrachtest.

Worte sind immer nur ein Hinweis. Sie sind selbst substanzlos. Nur Konzepte. Man muss selbst entdecken, was hinter den Worten steckt. Was zwischen ihnen durchfunkelt. Es geht genauso wenig um die Worte, wie es in einem Restaurant um die Speisekarte geht.

Kino.

Freitag, 01. April 2011

Da läuft die ganze Zeit ein Film ab. Direkt vor meinen Augen. Manchmal scheint er so spannend zu sein, dass ich vollkommen darin aufgehe. Immer öfter bemerke ich aber, dass ich nicht in dem Film bin. Ich bin eher wie das Licht, das den Film auf die Leinwand projiziert. Dem Licht ist völlig egal welcher Film da gerade läuft.

Das Licht zeichnet Farben und Formen auf eine Leinwand. Da sind keine Menschen, Häuser und Autos. Da ist nur Licht. Feuer verbrennt die Leinwand nicht und Wasser macht sie nicht nass.

Szenen wiederholen sich. Immer und immer wieder. Manchmal ist der Ort ein anderer. Manchmal wechseln die Rollen.

Wie der Film weiter geht, liegt oft im Dunkeln. Handlungen fügen sich erst nach und nach zu einer Geschichte zusammen. Unbeachtete Elemente bekommen später eine ganz neue Bedeutung.

Der Film läuft einfach ab. Es ist schon alles auf der Rolle. Auch wenn es so aussieht, als würden die Schauspieler Entscheidungen treffen: ihre Wahl ist einige Bilder weiter schon festgehalten.

Unsichtbar.

Dienstag, 12. April 2011

Jetzt gerade... genau jetzt: bin ich da verheiratet? Wo ist diese "Eigenschaft" von "mir" jetzt? Genau jetzt ist nichtmal die dazu gehörende Frau da. Bin "ich" verheiratet? Woran könnte man das jetzt gerade erkennen?

Jetzt gerade habe ich auch keine Haare. Und genau genommen auch keinen Kopf. Obwohl ich mir sicher bin, dass da etwas sein wird, wenn ich taste. Aber jetzt gerade taste ich halt nicht.

Jetzt gerade habe ich auch keinen Job, keine Freunde, bin nicht katholisch und auch kein Mann. Was ich jetzt gerade wirklich über mich weiß ist sehr wenig - und doch mehr als genug.

Stille ist Stille.

Sonntag, 17. April 2011

In einem Meer von Musik. Die Ohren dröhnen schon, aber es wird von Lied zu Lied noch lauter. Der Raum füllt sich immer weiter. Es ist die letzte von einem Dutzend Kneipen heute Abend und meine Beine tun schon ziemlich weh.

Immer wieder tritt mir jemand im Vorbeigehen auf die Füße. Der Stresslevel steigt und steigt. Einer meiner Nachbarn haut mir seinen Ellenbogen immer wieder in die Seite. Ich bin so müde und wäre jetzt lieber schon im Bett.

Doch eigentlich ist da nur Stille. Der Krach tut den Ohren weh, kann der Stille aber nichts anhaben. Auch die schmerzenden Beine und das Angerempeltwerden ändern nichts an der Stille. Denn all das ist in der Stille. Es taucht auf und wird wahrgenommen. Mehr nicht. Da ist kein "ich", dem die Beine weh tun. Und es gibt Niemanden, der angerempelt wird. Gedanken an ein warmes Bett tauchen auf. Alles ist einfach da. Untrennbar voneinander in der Stille.

Meer aus Liebe.

Dienstag, 19. April 2011

Als wenn ein Eiswürfel in einem Wasserglas schmilzt. In dem Glas ist nur Wasser, und doch kann man den gefrorenen Würfel als Objekt erkennen. Doch wenn er schmilzt: wo ist er dann?

Mit der Zeit scheint sich eine immer größere Entspannung in Das einzustellen. Ganz von selbst. Es ist weder ein Tun, noch ein Nicht-Tun. In jedem Moment ist Das spürbar. Wie eine pulsierende Energie. Und das Verschmelzen fühlt sich an wie... hmm... so ähnlich wie Liebe. Es gibt dann nichts Anderes mehr.

Das Baden in diesem Meer dauerte nur wenige Minuten. Dann bekam es einen Begriff, eine Bezeichnung und wurde in eine Schublade gesteckt. Aus der Schublade war es nicht mehr heraus zu bekommen, um es weiter zu genießen. Unmöglich.

Zeitlos.

Donnerstag, 05. Mai 2011

Völlig unvermittelt im Hier und Jetzt. Kein Weg hat hier hin geführt. Kein Weg führt von hier weg. Gedanken an ein Davor oder Danach tauchen zwar auf... aber auch die sind jetzt und hier. Alles passiert ohne Referenzpunkt. Als ewiges Jetzt.

Neu und unverbraucht erscheinen alle Dinge, Klänge, Gerüche. Ohne Namen, ohne Kategorie. Man kann die Verarbeitung der Sinneseindrücke fast beobachten. Wie sie aus dem Einen kleine Stücke schneiden, ihnen Namen geben, in eine Schublade einsortieren. Aber in diesem immer einmaligen Moment, hier und jetzt, gibt es keine Worte. Alles ist einfach. Gleichzeitig. Urteilslos. Wortlos.

Im Sehen sind noch keine Worte. Niemand sieht einen Tisch. Niemand sieht Farben oder eine Form. Den Sinneseindruck als "Sehen" zu beschreiben ist schon zu viel. Ist schon ein Wort und Gedanke. Eine Interpretation. Aber es ist nicht das, was passiert. Wir leben wie aus Büchern, bekommen immer nur die Speisekarte zu sehen und geben uns damit zufrieden. Dabei sitzen wir die ganze Zeit im Schlaraffenland.

Wenn man sehen kann - ohne Worte - ist da nur ein leiser Frieden. Nur Wunder und Liebe.

Immer da.

Freitag, 13. Mai 2011

Es gibt ein unwandelbares "Ich", das immer da ist. Immer dasselbe "Ich". Wenn ich gestern schlechte Laune hatte und heute gute: es ist ein und dasselbe "Ich", dem das passiert. Gute Gedanken, schlechte Gedanken, Ärger, Wut, Glück... alles, was diese Geschichte einer Person ausmacht, passiert diesem einen, unveränderlichen, immer gleichen "Ich".

Es muss ja auch diesen einen, unveränderlichen Referenzpunkt geben, auf den sich all die verschiedenen Ereignisse und Wahrnehmungen beziehen. Nur so ist es möglich, dass es eine Identifikation damit gibt. Sind nicht alle Erlebnisse in Deinem Leben auch immer "Dir" passiert? Der erste Schultag, die erste große Liebe, der erste Job... warst "Du" nicht immer da, um das zu erleben? Und war es nicht immer dasselbe "Du"? Es muss ja so sein, denn sonst würdest Du diese Erlebnisse nicht als Deine Erlebnisse betrachten.

Aber was ist dieses unveränderliche "Du"? Es kann ja keines der veränderlichen Dinge sein, die "Du" wahrnimmst. "Du" kannst nicht die Gedanken sein, denn die ändern sich ständig und sind auch nicht immer da. "Du" aber schon. "Du" kannst auch nicht der Körper sein, denn auch der ändert sich ständig. Guck' Dir mal alte Fotos von "Dir" an... ist das derselbe Körper, den Du jetzt im Spiegel sehen kannst?

"Du" bist immer da. Und Du kannst dem auch nicht entkommen. Oder kannst Du auch nur für einen Moment nicht da sein? Versuch's mal... Aber kannst Du auch erkennen, was "Du" bist? Ganz offensichtlich kannst "Du" ja in keiner Deiner Wahrnehmungen auftauchen. Denn dann müsste es ja ein weiteres "Du" geben, dass dieses "Du" wahrnimmt. Wenn "Du" aber nicht mit allen Deinen Sinnen zu erfassen bist - welche Eigenschaften kannst "Du" dann haben? Kannst "Du" einen Namen haben? Kannst "Du" ein Alter haben? Eine Form? Nein, "Du" bist nichts von alledem. Ohne Eigenschaften. Ohne Beschreibungen. Daher kannst Du "Dich" auch nicht beschreiben, nicht darüber reden. "Du" kann nur über das beschrieben werden, was "Du" nicht bist.

Und doch gibt es eine unumstößliche Gewissheit: "Du" bist. Das ist vielleicht das Einzige, das Du über "Dich" wissen kannst. Und Du kannst es zu jedem beliebigen Moment überprüfen. Bist "Du" jetzt da? Natürlich bist Du das. Und ist dieses Da-sein an eine Bedingung geknüpft? Kann es kommen und gehen? Kann es stärker oder schwächer werden? Braucht dieses Da-sein irgendetwas? Glück, Liebe, Geld?

"Du" bist reines Sein. Bedingungslos. Eigenschaftslos. Unsterblich? Wenn "Du" keine Eigenschaften hast, wie kannst Du dann wissen, ob "Du" sterben kannst?

Und wie kannst "Du" dann etwas Persönliches sein? Kann es mehrere "Dus" geben, oder gibt es nur das eine "Du"...?

Schizophren.

Samstag, 14. Mai 2011

In der Welt der Gedanken gibt es keine Non-Dualität. Kann es auch gar nicht geben. Aber wenn die Person glaubt Das begriffen zu haben, entwickeln sich interessante innere Dialoge.

Der Kopf ist ständig damit beschäftigt alle Sinneseindrücke auszuwerten und irgendwo einzuordnen. Wenn man so richtig bewusst durch's Leben geht, weil man ja schon so viel verstanden hat von dem, was in all' den Satsangs erzählt wird, kann es passieren, dass einem diese andauernde Kategorisierung auffällt. Dann hakt man gedanklich ein und sagt sich: "Ha! In Wirklichkeit ist das gar nicht so oder so. Das ist nur ein Gedanke. Eigentlich sollte ich deswegen nicht wütend sein, Angst haben, anfangen zu diskutieren, ..." Und das fühlt sich dann total weise an, weil es ja einfach gut und richtig ist wenn man das verstanden hat und so sieht. Oder?

Was unterscheidet aber den Gedanken "Dieser sch[...] Nachbar hat schon wieder [...]" von "Das ist nur ein Gedanke."? Wo ist der Unterschied zwischen der Person, die sich aufregt, und der Person, die so weise dazwischen redet? Sind das überhaupt zwei verschiedenen Personen? Und wenn ja: wo kommt die zweite plötzlich her? Und warum soll ausgerechnet die immer Recht haben? Bin ich auf einmal schizophren, weil ich zu viele Advaita-Bücher gelesen habe?

Wenn sich in Deinem Traum zwei Personen streiten: wer hat dann Recht? Du bist beide Charaktere, denn das passiert doch in Deinem Traum. Hat also die wütende Person recht, oder die weise? Und welche Bedeutung hat das für den Träumenden? In der Wirklichkeit des Erwachten gibt es beide Personen nicht. Und keinen Streit. Es gab nur einen Traum.

Wen kümmerts.

Samstag, 28. Mai 2011

Warum sollte man überhaupt über DAS sprechen? Es ist doch sowieso da. Man kann DEM nicht entkommen, ES nicht erreichen. Eigentlich kann man gar nichts damit machen. Warum also nach "Erleuchtung" suchen, oder darüber sprechen?

Die Welt hat sich kein Stück verändert. Das Leben hat sich nicht verändert. DAS hat sich nicht verändert, nur weil es erkannt wurde. Der Alltag läuft genau so ab wie immer. Was sollte es also zu erzählen geben? Warum sollte sich jemand eine Geschichte über DAS anhören wollen?

Wenn man in eine Geschichte vertieft ist, voll in einen Kinofilm eintaucht, oder intensiv träumt, identifiziert man sich für eine Zeit lang mit einem bestimmten Charakter. Man leidet mit ihm. Das Herz klopft schneller, wenn ihm etwas Spannendes passiert. Fast genau so, als würde es einem selbst passieren. Und wir glauben auch noch alles, was da abläuft. Sonst hätte man nach einem Horrorfilm ja nicht so viel Angst alleine nach Hause zu gehen.

Wenn ich in der schlimmsten Grusel-Szene aber auf einmal bemerke, wie mein Sitznachbar im Kino sein Popkorn mampft, ist der Spuk sofort vorbei. Die Anspannung der Identifikation mit dem Charakter auf der Leinwand ist weg. Es ist ganz klar, dass mir nichts passieren kann. Ich bin ja nur der Zuschauer im Kino und nicht der Filmheld. Alles ist gut.

Wenn man in den Film des Lebens eintaucht, ist es genau so. Sobald man bemerkt, dass man eigentlich nur Zuschauer ist, sind die Höhen und Tiefen der Handlung nicht mehr so wild. Man kann sie immer noch bewusst erleben und sich identifizieren - muss man aber nicht. Es tut sich eine große Freiheit auf, wenn man so aus dem Traum erwacht ist. Der Film läuft immer noch, aber man kann ihn ganz anders genießen.

Wenn ich in meinem Traum bemerke, dass alles nur ein Traum ist: was hat sich dann verändert? Ist es nicht immer noch nur ein Traum? So wie vorher auch schon?

Perfektion.

Montag, 30. Mai 2011

Warum kommt man mit seinem Geld immer nur so gerade aus - egal, wie viel man verdient? Warum muss es immer noch ein wenig mehr sein? Warum ist jetzt und hier nie genug?

Perfektion, jetzt und hier, ist: ein gemütlicher Stuhl, eine Tasse Kaffee, Regen, der Klang einer Stimme, ein Moment Stille, Ein- und Ausatmen, ein warmes Bett, ein nettes Wort, jemandem in die Augen sehen, Da-sein.

Objekte.

Dienstag, 31. Mai 2011

Alles, was wir über unsere fünf Sinne wahrnehmen, sind Objekte. Der Monitor, auf den Du gerade guckst, bist nicht Du. Der Monitor ist ein Objekt, das Du über Deine Sinne wahrnimmst. Du bist der Wahrnehmende, der Monitor ist das Wahrgenommene.

Die Geräusche, die Du gerade hörst, bist nicht Du. Es gibt jemanden, der die Geräusche wahrnimmt: Dich. Der Stuhl, den Du gerade vielleicht unter Dir spürst, bist nicht Du. Du bist das Subjekt, das die Wahrnehmung des Stuhls hat. Genau so ist der Duft und Geschmack von Kaffee nur ein Objekt Deiner Wahrnehmung.

In meinem Blickfeld ist gerade auch meine Hand. "Mein Körper" ist ein Objekt, das ich sehen, fühlen, riechen, schmecken und (manchmal leider...) hören kann. Ich bin nicht "mein Körper", denn ich bin ja der Wahrnehmende und der Körper ein Objekt meiner Sinne. Und selbst, wenn es noch mehr Wege gäbe "meinen Körper" wahrzunehmen: er bleibt eine Wahrnehmung. Ein Objekt.

Neben den klassischen fünf Sinnen gibt es noch eine weitere Wahrnehmung, die uns ständig begleitet: die Gedanken. Man kann sich darüber streiten, ob das ein eigenständiger "Sinn" ist. Denn Gedanken bestehen eigentlich aus Worten und Bildern - also Hören und Sehen. Aber egal wie man Gedanken kategorisieren will: sie sind eine Wahrnehmung. Oder nimmst Du gerade nicht Deine Gedanken wahr?

Du bist also nichts von dem, was Du - in welcher Form auch immer - wahrnehmen kannst. Der Gedanke, daß Du nicht Dein Körper sein kannst, ist bestimmt irritierend beim ersten Mal. Aber es stimmt doch, oder nicht? Wenn es ein Objekt gibt und ein Subjekt, etwas Wahrgenommenes und einen Wahrnehmenden - auf welcher Seite würdest Du Dich sehen?

Was bleibt aber übrig? Im Grunde haben wir gerade absolut alles ausgeschlossen. Wenn nichts, daß Du wahrnehmen kannst, "Du" bist, kann absolut nichts übrig bleiben. Nichts. Denn egal, was Du trotzdem noch als "Du" identifizieren möchtest: es muss Teil Deiner Wahrnehmung sein - sonst könntest Du nicht darauf zeigen und sagen: "DAS bin ich!".

Also: wer (oder besser: was) bist Du?

Subjekt.

Mittwoch, 01. Juni 2011

In "[Objekte](#)." haben wir herausgefunden, was wir alles nicht sind - nicht sein können. Es bleibt nichts, überhaupt nichts, aus der Welt der Sinne übrig, daß "Du" sein könntest. Was bist Du dann also?

Durch das Ausschließen von allen Dingen, die Du nicht sein kannst ("neti neti"), verschwindet die ganze Welt. Absolut alles, was Du als irgendetwas identifizieren kannst, bist nicht Du. Mach' Dir mal bewusst, wie weit das geht: Du mußt nicht nur das Wahrgenommene ausschließen, sondern natürlich auch den Wahrnehmenden. Denn wenn Du erkennen kannst, daß es da einen Wahrnehmenden gibt, ist auch er ein Objekt Deiner Wahrnehmung. Und somit nicht "Du".

Alles, was Du bisher als "ich" bezeichnet hast, kannst Du nicht sein. Du bist weder ein Mann noch eine Frau. Du bist weder deutsch, noch klug, schlank, nett, eine Tochter, ein Bruder oder was auch immer. Die Person, mit der Du Dich identifizierst, ist nur eine Sammlung von Wahrnehmungen. Dieser Haufen von Objekten ist sicherlich ganz einzigartig und unterscheidet sich von anderen Objekt-Haufen. Aber keines dieser Objekte bist "Du".

Wir fassen zusammen: das Wahrgenommene kann's nicht sein, der Wahrnehmende ist es auch nicht. Irgendwie bleibt noch weniger "Nichts" übrig, als gerade noch... Und doch bist "Du" jetzt da, oder nicht?

Damit es den Wahrnehmenden und das Wahrgenommene überhaupt geben kann, muss es aber noch etwas geben: die Wahrnehmung an sich. Man könnte auch sagen: Bewusstsein. Oder einfach nur Sein. Das hört sich vielleicht etwas abstrakt an, ist aber genau das, was bei unserer Rechnung unter dem Strich übrig bleibt: reines Sein.

"Das Sein" ist also unser gesuchtes Subjekt. Klingt komisch, ist aber so. Spätestens an dem Punkt ist es vorbei mit dem Verstehen. Das ist nichts, was der Verstand begreifen könnte. Tony Parsons hat das in einem seiner Vorträge dargestellt, indem er einfach ein paar Mal in die Hände geklascht hat. Was gibt es daran zu begreifen?

Jenseits von Subjekt und Objekt.

Donnerstag, 02. Juni 2011

Die Unterscheidung von Wahrnehmenden und Wahrgenommenen, von [Subjekt](#) und [Objekt](#), ist sehr theoretisch. Um nicht zu sagen: falsch.

Was gibt es da zu unterscheiden? Kann der Wahrnehmende da sein ohne etwas, das wahrgenommen werden kann? Was würde ihn dann zu einem Wahrnehmenden machen? Umgekehrt genauso. Man kann beide Dinge nicht voneinander trennen. Sie sind zwei Seiten einer Medaille.

Es gibt nur die Wahrnehmung. Das Sein. Genau das, was wir eigentlich mit "Ich" meinen. Ist Dir schon aufgefallen, was das bedeutet? Wir haben alle Objekte, alle Wahrnehmungen, zurückgewiesen als "das bin nicht Ich" - auf der Suche nach dem, der sie wahrnimmt. Diese Objekte und der Wahrnehmende sind aber untrennbar eins. Du bist untrennbar eins mit allem. Es gibt nicht Dich, der vor dem Monitor sitzt, und den Monitor, der etwas anzeigt. Du bist das, was auf dem Monitor steht. Und der Monitor selbst. Du bist die Worte, die sich beim Lesen in Deinem Kopf formen (stimmt das eigentlich: passiert das im Kopf?). Und wenn es da überhaupt nichts zu unterscheiden gibt, kein hier und da, kein vorher und nachher, kein Du und Ich... Wenn alles einst ist... alles ist DAS... Was gibt es da zu suchen, zu finden, zu erreichen?

Was immer Du suchst: Du bist es schon. "Erleuchtung" oder "Nirvana" sind nur Worte. Da ist nichts, was man erreichen könnte. Schon gar nicht in der Zukunft. Was musst Du machen, um Du zu sein? Und wenn Du das nicht machst: bist Du dann nicht mehr Du? Wie weit musst Du gehen, um bei Dir zu sein? Selbst wenn Du ganz weit weg rennst: bist Du dann nicht auch da? Wie lange musst Du warten, bis Du endlich Du bist?

Nichts erwarten.

Samstag, 04. Juni 2011

Immer ist irgendwas zu tun. Immer muss irgendwas passieren, oder anders sein als es ist. Bei gutem Wetter fehlt der Regen und im Winter freut man sich schon wieder auf den Sommer. Aber genau so wie ist jetzt gerade ist, scheint es nie gut zu sein.

Was passiert denn, wenn Du das alles einfach mal weglässt? Wenn Du einfach mal für einen Moment (oder 2-5 Sekunden wie [Bentinho](#) sagt) mit Deinen Gedanken nicht in die Vergangenheit wanderst und auch nicht in die Zukunft projizierst. Wenn Du für einen Moment nur guckst, was jetzt gerade ist - ohne zu beurteilen, ohne zu kategorisieren, ohne etwas ändern zu wollen. Einfach nur gucken. Da sein. Für einen Moment.

Vielleicht sitzt Du gerade auf dem Rasen in der Sonne. Und vielleicht müsste der mal wieder geschnitten werden - aber nicht jetzt. Für einen Moment darf er einfach so sein wie er ist. Vielleicht läuft eine kleine Ameise über Deinen Fuß und Du willst sie wegwischen. Laß' sie doch einfach für diesen Moment krabbeln und gucke einfach nur, was sie macht. Dir fallen sicher auch 1000 Dinge ein, die Du gleich noch erledigen musst. Das kannst Du ja auch - gleich. Aber jetzt, nur jetzt, sitzt Du einfach nur da. Für einen Moment darf alles genau so sein, wie es gerade ist.

Merkst Du, wie perfekt dieser Moment ist? Dieser Frieden überall! Ruhe, Gelassenheit. Nichts ist falsch, nichts ist richtig. Alles ist einfach nur. Fehlt etwas in diesem Moment? Ist etwas zu viel? Oder ist nicht einfach alles gut? Und ist es nicht genau dieser Frieden in diesem Moment, den Du Dir durch die Erledigung der 1000 Dinge erhoffst? Musst Du dafür wirklich erst alles erledigt haben?

Freier Wille.

Sonntag, 05. Juni 2011

Also über den freien Willen müssen wir uns nicht streiten, oder? Das ist doch wohl völlig klar, daß "ich" hier bewusst und frei meine Entscheidungen treffen. Wie sollte es auch sonst sein?

Ist das denn wirklich wahr? "Freier Wille" würde ja bedeuten, daß Du Dich in Deiner Entscheidung von nichts beeinflussen läßt, und daher eben völlig frei entscheiden kannst. Das kann ja schon mal grundsätzlich nicht sein, denn bei einer Entscheidung wird ja zwischen zwei oder mehr Alternativen ausgewählt, in dem man die verschiedenen Vor- und Nachteile gegeneinander abwägt. Also liegt die Entscheidung doch gar nicht bei mir, sondern steckt bereits in äußeren Umständen, die ich nur beurteile. Und diese persönliche Beurteilung geschieht auch nicht frei, denn Deine Präferenzen ergeben sich aus Deinen bisherigen Erfahrungen und weiteren Umwelteinflüssen.

Sagen wir mal ich würde Dir zwei verschiedene Dinge anbieten, zwischen denen Du "völlig frei" wählen kannst: eine Büroklammer auf der einen Seite und 1000 Euro auf der anderen Seite. Für was würdest Du Dich entscheiden? Natürlich für das Geld, oder nicht? Es sei denn, Dein Leben hinge gerade zufällig vom Besitz einer Büroklammer ab... Egal wie Du Dich wirklich entscheidest, könnten wir wahrscheinlich sehr schnell Dutzende Faktoren ausmachen, die zu der Entscheidung geführt haben. Bei einigen könnten wir uns darüber streiten, ob es wirklich äußere Faktoren sind, oder sie nicht eigentlich Deinem "freien Willen" unterliegen. Bei anderen wirst Du zugeben müssen, daß Du eindeutig von aussen bei Deiner Entscheidung beeinflusst worden bist.

Ich finde aber einen ganz anderen Punkt viel interessanter: wie frei ist Deine Entscheidung, wenn ICH doch vorgegeben habe, zwischen welchen Dingen Du Dich entscheiden kannst? Was, wenn ich aus der Büroklammer eine Million Euro gemacht hätte: hättest Du Dich dann auch für die 1000 Euro entschieden? Und wieso beschäftigst Du Dich gerade mit dieser Entscheidungsfrage? Auch nur wegen mir.

Wie Schopenhauer schon gesagt hat: "Du kannst zwar tun was Du willst - aber nicht wollen, was Du willst." Natürlich ist da das Erleben eine Entscheidung getroffen zu haben. Aber einen wirklich freien Willen kann ich dahinter nicht entdecken. Immer spielen so viele Faktoren eine Rolle, die ich überhaupt gar nicht beeinflussen konnte. Im Grunde müsste man jede Entscheidungskette bis zum Urknall zurückverfolgen können und müssen. Wo steckt darin "mein freier Wille"?

Automatiktüren.

Montag, 13. Juni 2011

Eigentlich war es ein schöner Sommertag. Aber als wir aus dem Baumarkt kommen, regnet es draußen in Strömen. Also ab in den Strandkorb und warten. Eine Frau kommt und bleibt stehen. Die automatische Schiebetür öffnet sich und schließt sich kurz darauf wieder.

Die Frau dreht sich nach links, um ein paar Gartenstühle anzusehen. Die Schiebetür öffnet sich. "Kann die nicht einfach ruhig stehen bleiben?" Ein Pärchen kommt und bleibt im Bereich des Schiebetür-Auslösers stehen. Die Tür öffnet sich und läßt wieder einen Schwung kalte Regenluft herein. "Hallo? Warum stellen die sich alle genau vor die Tür? Ist doch klar, daß die dann ständig auf geht!" Die Frau dreht sich um und die Tür geht wieder auf. "Merkt die das denn gar nicht?" Bevor die Tür sich schließen kann, kramt sie schon in ihrer Handtasche. Die Tür öffnet sich wieder. "Kann die nicht mal für zwei Minuten ruhig stehen bleiben? Ist das denn so schwierig!?" Das Pärchen dreht sich um und geht nochmal in den Markt. Die Tür öffnet sich wieder. "Herrgott nochmal! Das kann doch wohl nicht wahr sein!"

"Ich will, dass die Tür zu bleibt." Tut sie aber nicht. Es ist eine automatische Tür. Automatiktüren öffnen sich, sobald sich etwas im Sensorbereich bewegt. Immer. Und so soll es ja auch sein. Den Sensorbereich sieht man aber nicht. Es ist also nicht schwierig, unbemerkt die Türöffnung auszulösen. Bei jeder Öffnung kommt ein wenig frische Luft herein. Gibt es daran etwas auszusetzen?

"Ich will." Das ist der einzige Störenfried. Nur durch diesen Gedanken kommt Stress auf. Künstlicher Stress. Selbst gemachter Stress. Oder ist die Tür der Auslöser? Sind die anderen Menschen schuld? Oder der Regen?

Der Regen ist perfekt. Die Schiebetür ist perfekt. Das Öffnen und Schließen ist perfekt. Der Gedanke, dass etwas anders sein sollte, ist perfekt. Das Ärgern ist perfekt. Nichts von alledem hat etwas mit Dir zu tun.

Stille.

Montag, 04. Juli 2011

Hier ist Stille und Frieden - jederzeit. Ein besonderer Frieden, der inmitten aller Dinge ist. Jetzt. Genau jetzt. Immer. Diese Stille ist kein Ding, das man finden oder verstehen kann. Sie ist einfach da.

Alles, was zu passieren scheint, passiert in der Stille. Alles ist die Stille. Der Tisch, auf dem der Laptop steht. Das Geräusch des Lüfters. Der Rasenmäher nebenan. Die Gedanken in meinem Kopf. Alles ist in der Stille - aber die Stille ist nicht diese Dinge.

Einfach nur Stille sein. Die Welt verschwindet. Kein Gut und Böse mehr. Kein vorhin oder gleich. Keine Unterscheidung. Die Form wird zur Leere - und doch ist die Leere Form. Die Welt verschwindet und bleibt doch die Welt.

Die Stille ist nicht ausserhalb der Welt. Sie ist kein Rückzugsort, an dem der Alltag einen nicht berühren kann. Das hat nichts mit Meditation zu tun, bei der man nicht gestört werden darf. Die Stille ist auch in der Störung der Meditation.

Ozean.

Montag, 04. Juli 2011

Es gibt ein Bild in verschiedenen nondualen Traditionen, das ich immer wieder sehr passend finden, um auf DAS hinzuweisen. Jeff Foster hat es gerade in seinen [Notizen](#) auf Facebook wieder benutzt. Es ist das Bild des Ozeans und der Welle.

Du nimmst Dich wahrscheinlich als eine Person wahr, die "getrennt" von den anderen Personen da draussen existiert. Überhaupt gibt es anscheinend eindeutig Dich hier und vieles andere ausserhalb von Dir. Du unterscheidest Dich von Deinem Nachbarn, Deinen Freunden und mir. Ihr seid zwar auf dem gleichen Planeten, aber doch eindeutig getrennt. Es ist ja auch richtig, dass die Formen sich unterscheiden.

Wenn wir das jetzt mit den Wellen auf dem Ozean vergleichen, bist Du also eine Welle und ich auch. Vielleicht bist Du sogar eine größere Welle und kommst schneller voran. Während ich mich langsam auf die kalte Arktis zubewege, wartet auf Dich wahrscheinlich ein schöner, sonniger Südseestrand. Unsere beiden Wellen unterscheiden sich eindeutig in ihrer Form. Aber wie unterscheiden sie sich vom Ozean?

Gibt es den Ozean auf der einen Seite und die Wellen getrennt davon auf der anderen? Vielleicht ist ja ein Ozean ohne Wellen denkbar - aber kann es die Wellen ohne den Ozean geben? Die Wellen mögen sich in ihrer Form unterscheiden, aber in ihrer Essenz sind sie der Ozean. Nicht zwei verschiedene Ozeane: nein, der eine, einzige Ozean. Man könnte auch sagen, dass es nur den Ozean gibt und die Wellen sind einfach nur eine Form, die er annimmt. Erst durch das Annehmen dieser Formen entsteht eine Unterscheidung in Du und ich.

Was passiert denn, wenn Du, die Welle, den Strand erreicht? Die Form der Welle verschwindet - aber der Ozean ist immer noch da. Ihm fehlt nicht mal ein Tropfen. Da ist einfach nur weiterhin das Spiel der Wellen. So wie vorher auch schon. Wie es immer war und immer sein wird. Macht sich der Ozean Gedanken um die Wellen? Sind bestimmte Wellen wichtiger als andere?

Das, was Du als Deine Person wahrnimmst, ist nur genau das: eine Wahrnehmung. Eine Welle. Alles, was Du wahrnimmst, sind die Wellen auf dem Ozean. Alles, was Du wahrnimmst, sind die Formen, die der Ozean gerade annimmt. Alles, was Du wahrnimmst, ist der Ozean. Alles. DICH eingeschlossen. Es gibt nicht den Ozean und Dich. Es gibt nur Dich. Es gibt nur den Ozean.

Offline.

Sonntag, 10. Juli 2011

Mit Google+ ist gerade ein weiteres soziales Netzwerk gestartet, bei dem ich eine Identität anlegen kann. Auf Xing ist man "Geschäftsmann", bei Facebook eher privat, bei Twitter irgendwas dazwischen. Wie viele Online-Identitäten haben ich eigentlich?

Dabei ist das ja eigentlich nicht anders als im realen Leben. Meine Kollegen bei der Arbeit haben sicherlich ein anderes Bild von mir, als meine Freunde oder die Familie. Dabei bin "ich" doch immer der Selbe, oder nicht? Das bin doch alles "ich". Oder?

Was ist also der Kern des Ganzen? Was bin wirklich "ich" und nicht eine digitale Identität von mir, oder eine "Rolle"? Was kann ich alles weglassen, offline nehmen, ohne "mich" dabei zu verlieren?

Fangen wir doch mal ganz grundsätzlich an: gibt es mich überhaupt? Existiere ich? Ja. Muss ja wohl. Darüber kann man nicht streiten, und es könnte mir auch keiner ausreden. Aber: woher weiss ich das? Woher weiss ich, dass ich existiere? Kommt die Antwort, die Gewissheit, aus einem Gedanken? Oder ist das ein Gefühl im Körper? Oder ist die Gewissheit, dass ich existiere nicht auch da, wenn gerade kein Gedanke auftaucht? Oder wenn ich gerade nichts fühle? Oder sehe, höre, rieche, schmecke... Hat meine Gewissheit zu existieren irgendetwas mit Sinneswahrnehmungen, Gedanken oder der Welt da draussen zu tun? Nein, ganz und garnicht.

"Ich bin" auch ohne das alles. Unabhängig davon. Ich brauche weder Gedanken an die Vergangenheit (meine Erfahrungen), um "ich bin" zu erfahren, noch braucht es irgendeine äußere Bestätigung. "Ich bin" auch ohne Gedanken, ohne Sinneseindrücke oder Gefühle. Ich kann das alles weglassen und doch bleibt "ich bin" übrig. Nichts von dem definiert "mich".

Was bleibt bei Dir übrig, wenn Du einfach mal offline bist? Wenn Du einfach mal Deine Gedanken beiseite lässt. Und alles, was gerade gesehen, gehört oder gefühlt wird. Wenn Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft einfach mal ausgeblendet werden. Was bleibt bei Dir übrig, das kein Gedanke ist, kein Gefühl, kein Sinneseindruck? Ist da noch etwas? Bist "Du" noch da?

Brillensuche.

Dienstag, 12. Juli 2011

Kennst Du das auch? Du kannst Deine Brille nirgendwo finden, hast überall schon zwei Mal geguckt, aber sie bleibt wie vom Erdboden verschluckt. Irgendwann stellst Du dann fest, dass Du sie die ganze Zeit auf der Nase hattest. Genau so ist das auch mit der "Erleuchtung".

Wenn Du merkst, dass die Brille gar nicht weg war, fällt Dir auch auf, wie unnützlich die ganze Suche war. Du hättest überall und nirgends suchen können und hättest sie doch nirgendwo gefunden. Die Brille war ja niemals weg. Hat Dir die Suche überhaupt beim "Finden" der Brille geholfen?

Wie sehr hätte es Dir geholfen, wenn ein anderer Brillenträger Dir erzählt hätte, wo er beim letzten Mal gesucht hat, bevor er die Brille auf seiner Nase fand? "Ich hab' zuerst an der Garderobe geguckt, aber da war sie nicht. Dann in der Küche, auf dem Wohnzimmertisch. Dann wieder an der Garderobe. Plötzlich habe ich gemerkt, dass ich sie die ganze Zeit auf habe!" Hättest Du Deine Brille finden können, wenn Du seine Suche nachgemacht hättest?

Du kannst noch so viele Bücher über "Brillensuche" lesen, Videos gucken von Leuten, die ihre Brille schon gefunden haben, oder zu Meetings gehen, wo andere erzählen, dass Du Deine Brille nie verloren hast - Du wirst Deine Brille nur finden, wenn Du selbst nachguckst. Du wirst wahrscheinlich auch nicht verstehen, worauf die anderen die ganze Zeit zeigen. "Da! Aber da ist sie doch! Sie ist gar nicht weg."

Ob Du Deine Brille "findest" oder nicht macht keinen Unterschied. Du hast sie ja auf - egal, ob Du das bemerkst oder nicht. Genau so bist Du schon DAS nach dem Du suchst. ES war nie weg und kann daher nicht gefunden werden. Du bist ES schon. Jetzt. Hier. Du übersiehst ES nur. ES ist genauso simpel und offensichtlich, wie die Brille auf Deiner Nase.

Tiefer Frieden.

Donnerstag, 28. Juli 2011

Tiefer Frieden. Stille. Egal wohin ich gehe, egal was ich tue, egal was um mich herum passiert. Die Stille ist das einzig Ewige.

Goldenes Licht. Wärme. Geborgen in DEM. Diesen Ort kann man nicht finden, weil man ihn nicht verlassen kann. Er ist, was ich bin. Er ist, was Du bist.

Nicht Religion. Nicht Spiritualität. Nicht Idee. Nicht Erfahrung. Nicht in Worte zu fassen. Nicht heilig oder in irgendeiner Art besonders. Nicht versteckt oder schwer zu finden. Nicht das, was Du suchst. Nicht abhängig von Vorstellungen oder Umständen. Nicht Form. Und auch nicht Leere.

Und doch: Religion. Spiritualität. Idee. Erfahrung. Heilig und absolut besonders. Versteckt und offensichtlich. Form und Leere.

Überflutet von Liebe. Grundlos.

Das Glas.

Donnerstag, 11. August 2011

Seit Bentinho Massaro in einem seiner Videos das Beispiel mit dem Glas gebracht hat, lässt mich das nicht mehr los. Aber wenn man selbst nachsieht, kommt man zu dem gleichen Schluss: da ist gar nichts ausser Wahrnehmung.

Man geht ja im Allgemeinen davon aus, dass es eine "Welt da draussen" gibt. Mit Gegenständen, die unabhängig von uns existieren. Das Dumme ist nur: dafür gibt es eigentlich keinen Beweis. Existiert das Glas vor mir? Ich kann es da stehen sehen, also muss es ja existieren. Nur... was ich sehe, meine Wahrnehmung, ist ja nicht das Glas selbst. Es ist nur ein Bild - nicht das Glas. Mit allen Sinnen laufe ich vor die gleiche Wand. Ich kann es zwar fühlen, vielleicht sogar hören, riechen oder schmecken. Aber all' das sind nur die Wahrnehmungen meiner Sinne - nicht das Glas selbst. Mein Kopf baut das natürlich zu einem Konzept zusammen: "da draussen" muss es etwas geben (das Glas), das diese ganzen Wahrnehmungen auslöst. Aber... selbst das ist nur ein Gedanke, und nicht das Glas an sich. Für mich existiert also gar kein Glas - da sind nur die Wahrnehmungen meiner Sinne.

Ja, ja... ich weiss: "aber natürlich existiert das Glas! Warte, ich komm 'rüber und beweise es Dir." Aha. Wie denn? In dem Du mir Deine Sinneseindrücke schilderst? Selbst wenn Du auf doppelt so viele Sinnesquellen wie ich zurückgreifen könntest: es würde nichts daran ändern, dass Du nur die Inhalte Deiner Sinne wahrnimmst - aber nicht das Glas an sich.

Wir spinnen das mal weiter: Du hast geträumt, dass Du in einer Bar sitzt und auf irgendwen wartest. Das Glas vor Dir auf dem Tresen... könntest Du das nicht auch sehen und fühlen? Und glaubst Du, dass dieses Sehen und Fühlen auch einen realen Gegenstand als Ursache hatte? Klar, das war alles ja nur ein Traum - sagst Du nachher. Aber im Traum war das Glas doch genauso real (für Dich) wie das, was jetzt vielleicht vor Dir steht. Oder nicht?

Auch im Traum stehen Dir nur Deine Sinne als Informationsquellen zur Verfügung. Nur... hast Du wirklich mit Deiner Hand das Glas gefühlt? Eigentlich war da nur reine Wahrnehmung. Kein Glas. Keine Hand. Willkommen in der Matrix. Und damit meine ich nicht nur den Traum...

Nichts zu tun.

Samstag, 13. August 2011

Eigentlich ist nichts zu tun. Garnichts. Die Geschichte der Person fließt vor sich hin wie ein großer, ruhiger Fluss. Alles passiert einfach nur so, wie es passiert. Steine werden umflossen, bringen etwas Unruhe ins Wasser, stören das Fließen aber nicht. Vor größeren Hindernissen staut sich das Wasser bis es einen Weg herüber oder herum gefunden hat. Das alles liegt in der Natur des Fließens.

In der Geschichte gibt es manchmal Identifikation, Anstrengung und Widerstand. Es fühlt sich so an, als wären manche Dinge richtig und andere falsch. Die Illusion taucht auf, Kontrolle ausüben zu können, Dinge zu beeinflussen und von der "schlechten" auf die "gute" Seite bringen zu können.

Für die Person sind die eigenen Gedanken immer richtig und wahr. Die Welt hat eine feste Form bekommen: die eigene Perspektive. Schon wenige Teile des unendlichen großen Puzzles reichen der Person, um das ganze Bild zu kennen. Alle Teile, die nicht in dieses Bild passen, werden aussortiert, gehören zu einem anderen Puzzle. Ein anderes Puzzle?

Das Wasser fließt, der Wind weht, die Sonne scheint. Wer macht das alles? Dein Herz klopft, das Blut fließt, Gedanken tauchen auf. Weil Du das alles tust?

Vor unserem gemeinsamen Auge entfaltet sich das Spiel des Lebens. Es hat Farben und Gerüche, Formen und Geräusche, Gefühle und Gedanken. Dinge, Personen und Geschichten ziehen wie Wolkenbilder vorbei. In der Ewigkeit des Raumes, der all das ermöglicht, aber nicht Teil davon ist.

Es gibt nichts zu tun, denn nichts passiert. Zu keiner Zeit. Am gleichen Ort. Niemand sieht es, denn es ist immer da.

Mysterium.

Freitag, 09. September 2011

Da ist einfach nur ein großes Mysterium. Der Verstand versucht pausenlos es zu verstehen. Es einzuordnen, zu bewerten, eine Logik zu finden. Es finden sich immer neue Argumente dafür oder dagegen. Ich bin mal gespannt, welche Seite gewinnt... ;o)

Immer wieder gibt es die Tendenz die Gedanken als "Realität" zu sehen. Denn nur dann machen die ganzen Argumentationskonstrukte Sinn. Dabei ist die ganze Zeit offensichtlich, dass die Worte nur leere Hülsen sind. Sie weisen auf die Realität hin - sind sie aber nicht. So wie eine Speisekarte nicht das Essen ist, und eine Landkarte nicht das Land.

Das Einzige, das wirklich hier ist, ist Das. Der Himmel, vor dem die Wolken ziehen. Der Ozean, auf dem die Wellen tanzen.

Das ist nicht zu finden. Ein Mysterium. "Ich" werde nie wissen, was Das ist. Denn ich bin Das. Wie Ben in im [Interview mit Teresa](#), kann man sich noch so sehr anstrengen - das eigene Gesicht kann man niemals sehen. Ich weiss nicht, was ich bin. Kann es nicht wissen. Werde es nie wissen. Es wird für immer ein Mysterium bleiben. Trotzdem ist Es da. Jetzt. Immer. Ich bin da. Ewig. Endlos. Unberührt.

Wilde Affen.

Freitag, 23. September 2011

In meinem Kopf haust ein wilder Affe. Eine Zeit lang war er gut abgelenkt, hat sich ruhig in eine Ecke verkrochen. Fast hätte ich schon gedacht er wäre nicht mehr da. Aber er ist da, macht einen riesen Lärm, will alles anfassen und untersuchen und rappelt unruhig an seinen Gitterstäben.

Seit zwei, oder vielleicht sogar schon drei Wochen wird in meinem Kopf die Welt erklärt. Alles muss einen Grund haben und Sinn machen. Es wird gemessen, gewogen und verglichen. "Gibt es Materie ausserhalb von Bewusstsein? Oder entsteht Bewusstsein erst durch komplex verwobener Materie?" Das ganze Leben, die ganze Welt, das ganze Universum muss erklärt und verstanden werden. Doch das einzige Ergebnis, das ich beobachten kann, ist: Anstrengung. Jeder Scheiß muss ins Bild passen, alles muss bis zur Unkenntlichkeit überdacht werden.

Dabei ändert das alles überhaupt nichts. Es ist völlig egal, ob eine Erklärung, ein Sinn gefunden wird - oder nicht. Ich muss nicht erklären, was passiert, damit es passiert. Es ist schon da. Genau so, wie es ist. Völlig unbeeindruckt davon, ob es in meinem Kopf einen Sinn ergibt.

Jetzt.

Dienstag, 04. Oktober 2011

Wann ist "jetzt" vorbei? Ist jetzt nicht auch jetzt? War es "vorhin" nicht auch schon jetzt? Hast Du jemals etwas anderes als "jetzt" erlebt? Ist es überhaupt möglich etwas anderes als "jetzt" zu erleben?

Die "Vergangenheit" ist ein Gedanke, den ich im Jetzt habe. "Jetzt" ist es 21:29 Uhr und "vorhin" war es 21:28 Uhr. Ich kann mich gut daran erinnern, dass diese Zahlen unten rechts auf meinem Bildschirm standen. Aber diese Erinnerung geschieht jetzt. "21:28 Uhr" existiert nur als Gedanke. Und der Gedanke ist nicht die Vergangenheit an sich, sondern einfach nur der Inhalt meiner Gedanken. Jetzt.

Natürlich habe ich gelernt, dass nach den Regeln der Mathematik vor der 29 die 28 kommen muss. Es ist also ganz logisch zu schliessen, dass es vor "21:29 Uhr" ein "21:28 Uhr" gegeben haben muss. Das passiert ja auch jede Minute. Doch das "Jetzt" hat sich nicht verändert. Seit ich angefangen habe zu schreiben ist es "jetzt". Egal was die Uhr anzeigt. Es ist und bleibt immer jetzt.

Eine Fliege summt vorbei - und ist schon wieder nur Erinnerung. Alles taucht auf, nur um sofort wieder zu vergehen. Ein Gedanke kommt, Worte werden geschrieben, Stille, Worte werden gelesen, ein Gedanke kommt. Wann genau passiert das? Wann genau existiert ein Gedanke? Er kommt aus dem Nichts und ist sofort wieder im Nichts verschwunden. Jedes Wort, jede Silbe, jeder Buchstabe... Alles ist jetzt da und scheint doch nicht wirklich zu existieren.

Immer noch achte ich darauf, wann "jetzt" vorbei ist. Habe ich nicht "jetzt" angefangen diesen Artikel zu schreiben? Gab es seit dem ein neues "jetzt"? Wo ist das "Anfangen diesen Artikel zu schreiben"? Ein Gedanke, dem ich das Etikett "Vergangenheit" gebe. "21:51 Uhr". Immer noch "jetzt".

Lass' es sein!

Donnerstag, 13. Oktober 2011

Vergiß die Suche nach "Erleuchtung", "Gott" oder "Deinem wahren Selbst"! Genau diese Suche ist es, die alles verschleiert. Da ist nichts zu finden. Kein Ziel. Keine "Erleuchtung". Es gibt keinen Weg, dem man folgen könnte. Wohin sollte der führen? Es ist alles hier. Jetzt. Unmittelbar.

Es ist keine Erfahrung, kein Zustand, kein Ding. Sobald Du danach suchst, übersiehst Du es schon. Wenn Du nur für einen Atemzug aufhörst an die Vergangenheit oder Zukunft zu denken, aufhörst... eigentlich mit allem aufhörst. Aufhörst, dieser "Anleitung" zu folgen und aufhörst ihr nicht zu folgen. Was übrig bleibt ist das, was auch jetzt schon die ganze Zeit da ist. Was schon immer da war und immer da sein wird.

Das Wort "ich" deutet darauf hin. Aber es ist nicht das "ich" aus dem die Geschichte einer Person gesponnen wird. Worte bilden nur Konzepte ab. Sie sind nicht die Realität an sich. Hier gibt es keine Worte. Kein richtig und falsch. Kein oben und unten. "Ich", "Gott", "Erleuchtung" ist perfekte Stille. Frieden. Unendlich.

Vor dem ersten Gedanken ist es schon da. Mach' Deine Augen auf und es ist da. Höre... Fühle... Es ist schon da. Es ist unmöglich es zu übersehen. Auch Du "siehst" es jetzt gerade. Du bist nur nicht gewohnt es zu "isolieren". Es getrennt von Deiner Welt zu betrachten. Du übersiehst es genau so, wie die Leinwand im Kino: sie ist die ganze Zeit da, aber Du siehst nur den Film. Und so, wie Du ohne Leinwand gar keinen Film sehen könntest, kannst Du ohne "ich", "Gott", "Erleuchtung" überhaupt nichts wahrnehmen.

Es ist auch nicht so, daß "Du" es auf welche Art auch immer wahrnehmen könntest. Es ist die Wahrnehmung an sich, in und vor jeder Wahrnehmung. Es ist das, was Du bist. Es ist das, was ich bin. Wo willst Du es also finden? Welchen Weg willst Du nehmen, um zu Dir zu kommen? Wie lange kann das dauern? Gibt es eine Möglichkeit nicht anzukommen? ALLES Glück, ALLE Liebe, ALLER Frieden liegt genau da. Also: mach' Dich (nicht) auf den Weg!

Weniger ist mehr.

Sonntag, 23. Oktober 2011

Dieser innere Frieden ist nicht davon abhängig, was gerade passiert. Er ist in jedem Moment da. Alles entsteht erst in diesem Frieden. Und das kann auch Unzufriedenheit sein. Oder Ärger, Angst und Sorgen. Alles kann sein - ohne den Frieden zu stören.

In dieser Erkenntnis fällt immer mehr der Wunsch ab, etwas Bestimmtes zu haben oder zu erreichen. Brauche ich noch eine Uhr um glücklich zu sein? Können mir überhaupt Dinge mehr Glück, Frieden, Liebe bringen? Eigentlich bringen sie garnichts mit. Es scheint wirklich so zu sein wie es auch Andere sagen: in der Erfüllung eines Wunsches fällt für eine Zeit das Suchen und Streben weg. Das Glück, das in dieser Zeit da ist, ist nur das Wahrnehmen des Friedens, der immer da ist, aber normalerweise vom Suchen und Streben verdeckt wird. Die Zufriedenheit hat nichts mit dem Ding zu tun, sondern nur mit dem Wegfallen des Wünschens. Wenn gesehen wird, dass "haben" und "haben wollen" kein weiteres Glück bringen können - warum muss ich dann überhaupt etwas haben?

Wenn ich mich hier so umsehe, sind da sehr viele Dinge. Sehr, sehr viele. Einige davon sind für ein komfortables Leben ganz nützlich: ein Stuhl, ein Tisch... Vielleicht auch dieser Computer. Aber so vieles ist einfach nur da, weil man meint es haben zu müssen - ob man es braucht oder nicht. Muss das wirklich sein?

Hier reift immer mehr die Idee, dass weniger mehr ist. Nicht im Sinne eines absoluten Minimalismus: ein Bett, ein Stuhl, ein Tisch, eine Hose, ein T-Shirt, usw. Vielleicht eher als ein bewusstes Überprüfen, welche Dinge man wirklich braucht. Von denen, die bereits da sind, aber auch bei all' den Wünschen. Ich habe diesen Monat zum Beispiel kaum Geld für "Impulskäufe" ausgegeben. Impulse waren da und sind immer da. Aber wenn die Erfüllung dieser Wünsche kein zusätzlich Glück, nicht mehr Zufriedenheit verspricht, ist es sehr einfach sie einfach nur da sein zu lassen. Dafür konnte ich bei einem wichtigen Kauf aber auch direkt zu dem richtig guten Produkt greifen und musste nicht erstmal gucken, ob es mit der zweiten Wahl auch geht.

Positionsbestimmung.

Freitag, 28. Oktober 2011

Das ist schon sehr merkwürdig. Ich meine... hört sich das nicht alles komisch an, was ich hier so schreibe? Hast Du nicht das Gefühl, dass es hier um irgendeine ziemlich abgefahrene Sache geht, die mit Dir so garnichts zu tun hat? Um eine Art von Glauben oder vielleicht sogar einfach nur um totalen Unsinn?

Manchmal kommt es mir auch so vor. Und ich bin froh, dass ich das hier schreiben kann und nicht mit Dir darüber reden muss. Ein paar Mal habe ich das schon versucht - aber es funktioniert nicht. Genauso gut könnte ich erzählen, dass ich eigentlich vom Mars komme. Das passt alles nicht in das normale Weltbild.

Nur... dadurch ist es ja nicht automatisch unsinnig oder abgehoben. Mir kommt es viel verrückter vor, auf welchem Weg diese Gedanken von meinem Kopf in Deinen wandern - per WLAN und Internet. Diese komplizierte Technik scheint völlig normal dazu zu gehören und ist längst nichts Merkwürdiges mehr. Aber die Suche nach sich selbst, nach dem "Sinn des Lebens", oder wie immer man das auch nennen mag, anscheinend schon.

Aber ist das nicht (wort-wörtlich) existenziell wichtig? Ohne zu wissen, was dieses "Ich" wirklich ist - was kann man da überhaupt wissen? Das ist so ähnlich wie der Versuch den Weg zum Ziel auf einer Landkarte zu suchen, ohne zu wissen, wo man gerade ist. Ohne Positionsbestimmung kann ich nur etwas annehmen und dann gucken, ob die erwarteten Gabelungen und Landmarken auf meinem Weg auftauchen. Tun sie das nicht, wird immer wieder neu geschätzt. Was aber, wenn die Karte überhaupt nichts mit dem Ort zu tun hat, an dem Du Dich gerade befindest? Wo wirst Du ankommen?

Dieser ganze Ärger über Weggabelungen, die nicht so sind wie auf der Karte - oder zumindest nicht so, wie man gedacht hat, dass sie sind, und die die ganze Planung kaputt machen. Dieser Frust immer noch nirgendwo angekommen zu sein. Und diese sch... Karte, die wahrscheinlich der Teufel selbst gezeichnet hat. Nur... sich Zeit für eine Positionsbestimmung zu nehmen ist natürlich Quatsch.

Was aber wenn Du Dir die Zeit nimmst und feststellst, dass Du schon längst da bist? Und mehr noch: dass Du Dich die ganze Zeit nicht einen Millimeter von Deinem Ziel entfernt hast? Dass die ganze Anstrengung und der Ärger absolut unnötig waren? Weil Du schon immer da warst. Vor ein paar Jahren genauso wie jetzt gerade. Du bist da. Ehrlich.

Was ich hier schreibe, hört sich nur komisch für Dich an, weil Du meine Beschreibungen mit Deiner Karte vergleichst. Die Orte, von denen ich rede, gibt es dort garnicht. Andere hören sich vertraut an, werden aber völlig anders

beschrieben, als Du sie Dir vorstellst.

Du weißt genau, wo Du jetzt bist. Du bist jetzt und hier. Oder etwa nicht? Um diese Gewissheit dreht sich hier alles. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Kein Hokus Pokus, kein merkwürdiger Glauben an Dinge, die mit Dir nichts zu tun haben. Ich möchte nur, das Du mal kurz den Finger von der Karte nimmst, um zu gucken, wo Du jetzt gerade bist.

Geschenkt.

Freitag, 11. November 2011

Es gibt diese Momente im Leben, die unter die Haut gehen. Sie berühren nicht oberflächlich, sie gehen auch nicht nur leicht unter die Haut (wie ein Schreck zum Beispiel). Diese Momente gehen mitten ins Herz. Berühren an der tiefsten Stelle. In ihnen steckt eine unmittelbare und universelle Wahrheit, die nicht zu leugnen ist. Und doch fällt es schwer zu formulieren, worin diese Wahrheit besteht.

Ein schüchternes, junges Mädchen steht auf der großen Bühne eines Song-Contest und singt gegen jede Erwartung mit einer unglaublichen Stimme und voller Gefühl. Ein alter Mann räumt in einem Schnellrestaurant die Tablett weg, macht sauber und strahlt dabei so viel Stolz aus. Ein junger Vater ist leicht überfordert mit der neuen Situation und hört doch nicht auf immer wieder verwundert über das große Glück zu sein.

Wir entdecken die Liebe, die in all' diesen Momenten steckt. Wir verstehen sie ohne ein Wort, ohne Erklärung. Das Verstehen ist einfach da - wie ein Geschenk.

Das größte Geschenk ist aber diese Liebe in jedem Moment zu sehen. Auch in Trauer oder Wut. Im Alltäglichen. Sogar in der Form einer Tasse. Zu sehen, dass diese Liebe nicht in den Dingen steckt und auch nicht in mir. Sondern dass nichts existiert ausser dieser Liebe. Dass "ich" diese Liebe bin. Dass alles diese Liebe ist.

Skepsis.

Samstag, 12. November 2011

Schon seit einiger Zeit scheint die "Suche" weggefallen zu sein. Es steckt kein "um zu" mehr in den Dingen. Trotzdem habe ich weiter gelesen, Videos angesehen oder "Lehrern" zugehört. Aber ohne die Hoffnung, darin ein neue, tiefere oder sonstwie bessere Wahrheit zu finden.

Jetzt langweilt mich das nicht nur - es stösst mich richtig ab. Warum müssen diese Menschen immer wieder darüber reden, immer wieder die gleichen Zitate wiederholen, jeden Tag auf Facebook die neueste Wahrheit posten, noch ein Seminar geben und noch ein Buch schreiben? Wo doch jedes Wort automatisch falsch ist. Falsch sein muss. Erleuchtung hin oder her: was da passiert ist das gleiche Spiel von "richtigen Standpunkten", das man eigentlich vorgibt überwunden zu haben.

Die haben alle unrecht. Und selbst ich habe mit meiner Meinung hier unrecht. Es ist nicht richtig, was ich hier schreibe, weil ich damit genau das gleiche Spiel spiele, das ich gleichzeitig als nicht gut darstelle. Weil es nur dieses Spiel, diesen Ausdruck gibt.

Mit jedem Wort, mit jedem Gedanken muss ich wählen. Mich für eine Seite oder einen Aspekt entscheiden. Niemals kann ich das Ganze darstellen wie es ist. Niemals meine Erfahrung richtig ausdrücken. Und doch ist das alles gleichzeitig richtig. Teil des Ganzen. Es ist einfach so, wie es ist.

Es gibt "da draussen" nichts zu finden. Es gibt keine guten oder schlechten Lehren oder Lehrer (eingeschlossen der "Lehre" in diesen Sätzen). Es gibt keine Regeln zu befolgen, keine Übungen zu machen und keine Sichtweisen zu verstehen oder anzunehmen. Diese ganze Beschäftigungen damit lenkt nur ab von dem, was einem niemand zeigen oder lehren kann.

Und gleichzeitig ist es völlig unwichtig, ob man nicht doch die Regeln befolgt, die Übungen macht und versucht den Lehren zu folgen. Alles ist immer schon DAS, kann nur DAS sein. Völlig unmöglich es zu verfehlen.

Ohne Eigenschaften?

Mittwoch, 23. November 2011

Meine Augen sehen, was um mich herum geschieht. Die Gedanken in meinem Kopf erzählen mein Leben. Es gibt so viele Eindrücke, die in jedem Moment verarbeitet werden. Sie führen zu Erlebnissen, stoßen Gedanken an und scheinen zu Entscheidungen und Handlungen zu führen. Diese Maschine läuft auch in den ganz leisen, unbewegten Momenten.

Doch all' das, das ganze Leben, alles was existiert, erscheint in mir, Gott, der Stille. Ich bin vor jedem Moment, vor jedem Gedanken, vor allem bereits da. Einfach nur da. Nur da. Sonst nichts. Was ich bin, ist mehr als nur ein Beobachter. Es ist mehr wie der Raum, in dem alles stattfindet. Ohne Unterschied darf hier alles sein. Liebe und Leiden. Freude und Schmerz. Gut und Böse. Diese Dualität gibt es für mich, Gott, die Stille, diesen Raum nicht. Alles IST gleichermaßen.

Und doch hat diese Stille eine Qualität. Nicht im Sinne von "leise" oder "groß". Es ist keine Eigenschaft der Stille. Aber die Stille IST etwas. Die Stille ist nicht Stille, sondern diese Qualität. Einige beschreiben das als "Liebe" oder "absolutes Annehmen" oder auch einfach nur "Sein". Das ist wahr - aber auch irgendwie unzureichend. Sobald man es in ein Wort kleidet, fehlt bereits ein Stück.

Zwiegespräch.

Freitag, 02. Dezember 2011

Diese Worte hier sind eine digitale Repräsentation der Zeichen, die meine Finger fleissig auf der Tastatur anschlagen. Meine Finger führen aus, was ich mir in Gedanken zurecht gelegt habe. Die Worte und Sätze werden vorher überlegt, vielleicht werden verschiedene Varianten miteinander verglichen, aber in jedem Fall sind sie das Ergebnis meiner Gedanken. Das hier ist sozusagen eine geordnete Mitschrift eines inneren Gesprächs.

Genau genommen ist das innere Gespräch natürlich ein Monolog. Nach den Regeln der Sprache werden Wahrnehmungen qualifiziert, Hypothesen aufgestellt, Argumentationsketten gebildet und allzu häufig auch einfach nur gequasselt. Doch da ist mehr als das.

Denn all das passiert in dieser Stille, die ich bin. Die Worte, alle Gedanken werden in dieser Stille wahrgenommen - aber die Stille ist nicht die Worte und Gedanken. Mein ganzes Denken hat keine Ahnung von dieser Stille, hat nicht einmal passende Worte, um diese "Stille" zu beschreiben. Und doch entstehen auch diese Worte gerade aus der Stille. Aus der Stille - nicht aus dem Denken. Wie kann das sein?

"Wie kann das sein?" Diese Frage scheint nicht aus der Stille zu kommen. Denn da sind keine Fragen. Gleichzeitig ist sie Teil der Stille. So wie alles.

Im Denken gibt es immer wieder den Versuch das alles zu erklären. Doch wie soll man erklären, was sich nicht in Worte fassen lässt? Und wieso sollte man etwas erklären, was so offensichtlich ist? In der Stille gibt es diese Fragen nicht. Keine Erklärungsversuche. Kein Wissen. Und doch ist die Stille reines Wissen. Jenseits aller Erklärungen. Da ist einfach nur das hier...

Anfänger.

Dienstag, 06. Dezember 2011

Heute saß ich bei Arzt und musste warten. Es war nichts Anderes zu tun (die Zeitschriftenauswahl war schrecklich), da habe ich einfach kurz meditiert - wenn man das so nennen kann. Eigentlich habe ich das schon immer so gemacht: wenn ich in einer Schlange stehe, oder an der Ampel warte, oder im Stau stehe. Es ist ein "Einfach-da-sein". Vielleicht tauchen Gedanken auf, aber man beachtet sie garnicht. Alles ist da so wie immer: Geräusche, Gerüche, Stimmen, ... Und doch ist es so, als würde man das alles auf einmal nur an sich vorbeiziehen sehen. Wie durch das Fenster eines Zuges. Man selbst ist völlig unbewegt, aber alles andere bewegt sich.

Es können nur zwei, drei Minuten vergangen sein, bis die Tür sich öffnete und der Doktor herein kam. Aber ich war weit, weit weg und brauchte einen kleinen Moment zurück zu kommen. War ich weg? Eigentlich war ich ganz da. Oder besser: es gab nur Da-sein. Und das ist nicht ein Zustand, den man irgendwie herbeiführt. Das ist kein Ergebnis der Meditation. Dieses Da-sein ist immer da. Absolut immer. Und es ist immer "klar" - selbst, wenn man ein Glas zu viel getrunken hat.

Wenn einem dieses Da-sein noch nicht aufgefallen ist, kann die Meditation wahrscheinlich helfen es zu bemerken. Denn ist ist das, was übrig bleibt, wenn alles andere zu "Nichts" wird. Was komisch ist: es ist überhaupt nicht wie ein Zustand, der immer mal wieder erreicht wird. Es gibt kein Wiedererkennen, auch kein besseres Erkennen. Man kann es nicht verbessern oder verschlechtern. Es ist auch nie nicht da. Aber dieses Da-sein ist immer ganz frisch. Als wenn es gerade neu wäre. Es ist in jedem Moment so, als hätte man es gerade erst entdeckt.

Es gibt weder Meister, noch Gurus. Nur Anfänger.

Zazen-kai.

Sonntag, 18. Dezember 2011

Mein erstes Zazen-kai. Neun Mal 25 Minuten Sitzen. So lange habe ich noch nie am Stück gegessen. Schon garnicht nach nur fünf Stunden Schlaf. Aber ich war schon vor dem Wecker wach. Ich wollte sitzen.

Die erste Einheit schien nur fünf Minuten lang zu sein. Nicht, dass ich eingeschlafen wäre. Da war einfach nichts in meinem Kopf. Ich habe einfach nur gegessen. In der zweiten Einheiten tauchte plötzlich die Frage auf, wo genau das Sehen der Wand stattfindet (genau genommen gehörte auch ein Stück Tür dazu). Das Sehen der Wand, das Riechen des Räucherstäbchens, das Hören des Atmens, das Spüren der Knie auf dem Boden... alles das passiert an dem selben Ort: "ich bin". Da ist nur dieser Ort "ich bin" oder "alles ist". Das hier, jetzt ist genau dieser Ort. Es gibt keine Chance ihn zu verlassen oder zu erreichen. Alles geschieht an diesem Ort und ist dieser Ort. Gleichzeitig bleibt der Ort unberührt von allem.

Pause nach der dritten Einheit. Fast hätte ich mich einfach wieder auf die Bank gesetzt. Aber dieses tiefe, tiefe Sein an diesem Ort hat nichts mit dem Sitzen in Meditation zu tun. So war ich einfach nur da. In tiefem, tiefem Frieden. Dabei war weder Ort noch Erkenntnis neu. Jetzt, hier...ist der Ort, den niemand erreichen oder verlassen kann. Er war nur intensiver. Klarer zu sehen.

Noch drei Einheiten bis zur Mittagspause. Mühelos. Dann Essen in Stille, Gehen in Stille. Ab in die Natur. Nochmal drei Einheiten. Die Knie machen sich bemerkbar. Die vorletzte Einheit versuche ich auf dem Kissen zu sitzen - ohne Besserung. Die letzte Einheit schmerzt einfach nur. Will einfach nicht enden. Vorbei die schönen Glücksgefühle, der tiefe Frieden. Aufstehen, verbeugen, aufräumen und nach Hause in den Alltag.

Der Ort. Ich habe ihn nicht betreten, als ich mich morgens zur Meditation auf die Bank gesetzt habe. Ich habe ihn nach der letzten Einheit nicht verlassen, nur weil ich nicht mehr in Meditation versunken war. Alltag und Meditation sind einfach nur zwei Dinge, die an diesem Ort geschehen. Genau wie Frieden und Schmerzen. Selbst das Gefühl, nicht mehr an diesem Ort zu sein, geschieht an diesem Ort.