

# Hier. Jetzt. Sein.

Archiv 2012

## Inhaltsverzeichnis

<b>Dokusan.</b> . . . . .	4
<b>Aus der Stille.</b> . . . . .	5
<b>Nichtdenken Denken.</b> . . . . .	6
<b>Paradox.</b> . . . . .	7
<b>Nützlich?</b> . . . . .	8
<b>Süsse Stille.</b> . . . . .	9
<b>Atmen.</b> . . . . .	10
<b>Vertrauen.</b> . . . . .	11
<b>Zazen-kai.</b> . . . . .	12
<b>Unumkehrbar.</b> . . . . .	14
<b>Mu.</b> . . . . .	15
<b>Der Sitzbankhocker.</b> . . . . .	16
<b>"Finale B"</b> . . . . .	21
<b>Sturm.</b> . . . . .	22
<b>"Es gibt kein Zen."</b> . . . . .	23
<b>Was würdest Du tun?</b> . . . . .	24
<b>Benjamin Smythe.</b> . . . . .	25
<b>Nicht sitzen.</b> . . . . .	26
<b>Hier. Jetzt. Sein.</b> . . . . .	27
<b>Ad Oostendorp.</b> . . . . .	29
<b>Berg der Verklärung.</b> . . . . .	30
<b>Nicht der Rede wert.</b> . . . . .	32
<b>Außen und innen.</b> . . . . .	33
<b>"Alles meins".</b> . . . . .	34
<b>Absurd.</b> . . . . .	36
<b>Ich weiss es nicht.</b> . . . . .	37
<b>Strom der Gedanken.</b> . . . . .	38
<b>Die Welt zu Gast in mir.</b> . . . . .	39
<b>Eindrücke.</b> . . . . .	40
<b>Unendliche Freiheit.</b> . . . . .	41
<b>Ein Moment Frieden.</b> . . . . .	42
<b>Angenommen.</b> . . . . .	44
<b>Klick.</b> . . . . .	45
<b>Nicht anhaften.</b> . . . . .	46
<b>Fliessen.</b> . . . . .	48
<b>Absolut unmöglich.</b> . . . . .	49
<b>Schweigen ist Gold.</b> . . . . .	50
<b>Hörst Du den Ton?</b> . . . . .	51
<b>Maßstäbe.</b> . . . . .	52
<b>Absolute Klarheit.</b> . . . . .	54
<b>Durchatmen.</b> . . . . .	55
<b>Nicht normal.</b> . . . . .	56

<b>Worte und Wissen.</b>	57
<b>Stufen?</b>	58
<b>Wie erlebe ich mich selbst?</b>	59
<b>Ein winziger Moment.</b>	60
<b>Für R.: Falsche Vorstellungen.</b>	61
<b>Mehr Gewicht.</b>	62
<b>Unterwegs.</b>	63
<b>Zwei Welten?</b>	64
<b>Schon wieder sitzen?</b>	65
<b>Wie komme ich nach "hier"?</b>	66
<b>Ich bin müde.</b>	67
<b>Wo passiert das alles?</b>	68
<b>30 Buddhas (Einführungskurs)</b>	69
<b>Nur einen Blick.</b>	71
<b>Vor und hinter dem Tor.</b>	73
<b>Im Publikum.</b>	74
<b>Label sind optional.</b>	75
<b>Schweigen.</b>	76
<b>Bin ich's, oder bin ich's nicht?</b>	77
<b>Am Besten anders.</b>	78
<b>Es ist.</b>	79
<b>Einfach. Alles. Sein.</b>	80
<b>Musik.</b>	81
<b>Bewegungslos.</b>	82
<b>Nußschale.</b>	83
<b>Auf dem Marktplatz.</b>	84
<b>Schwerkraft.</b>	85
<b>Gefällt mir nicht.</b>	86
<b>Für A.</b>	87
<b>Warum bin ich noch nicht erleuchtet?</b>	89
<b>Was ist das alles hier?</b>	91
<b>Tiefe.</b>	92
<b>Interview.</b>	93

## Dokusan.

*Montag, 02. Januar 2012*

Morgen ist Zazen-kai in Essen und ich werde das erste Mal Gelegenheit haben zum Dokusan zu gehen. Diese Einzelgespräche mit einem Zen-Meister kenne ich bisher nur aus Büchern: der Schüler stellt Fragen zur Übung und bekommt Hinweise oder eine neue Übung. Die Gespräche sind meist sehr knapp gehalten.

Da ist der Wunsch zumindest die wichtigsten Stationen kurz zu erzählen. Und sicherlich ist da auch die Hoffnung eine Art Bestätigung zu bekommen. Das scheint alles der nächste logische Schritt zu sein.

Aber eigentlich sind da keine Fragen.

## Aus der Stille.

*Freitag, 06. Januar 2012*

Es war nur ein Wort in einem [Youtube-Video](#): "...function". Aber nun ist es, als sei ein weiterer Schleier gefallen. Dabei ist eigentlich garnichts passiert.

Als wenn der Mittelpunkt dieses Universums um einen halben Meter angehoben worden ist... Bisher schien er irgendwo kurz hinter den Augen zu liegen, aber trotzdem nicht "im Kopf". Nun ist er knapp über "Tom". Das Sehen und Denken findet immer noch am gleichen Ort statt, aber weder bin "ich" an diesem Ort, noch bin ich "Tom" oder bin es nicht. Dieser Körper, das Denken, Sehen, Fühlen gehören immer noch zusammen und sind vertraut, aber auf eine merkwürdige Weise ist das nicht mehr so "persönlich". Nicht, als würde ich einem Fremden über die Schulter sehen. Aber "meins" ist es auch nicht.

"Ich" zu schreiben fühlt sich anders an. Es scheint ok zu sein als Werkzeug. Aber genauso gut könnte ich "Superman" schreiben. Da ist einfach nur das Leben, das sich selbst lebt. Und das war schon die ganze Zeit so. Schien vorher die Person belebter zu sein als die Stille, ist es jetzt genau umgekehrt. Der Himmel ist nicht mehr einfach nur hinter den Wolken zu erahnen: da ist nur der Himmel.

Finde das Subjekt. Das einzige, das existiert. Alle Objekte kannst Du nicht sein. Objekte sind nicht "persönlich". Objekte sind nicht dauerhaft. Sie kommen und gehen. Du, das Subjekt, bist aber die ganze Zeit da. Gedanken sind nur Objekte. Genauso wie alle Dinge - den Körper eingeschlossen. Nichts ist immer da. NICHTS ist immer da. Stille, Leere. Die Antwort liegt in diesem Nichts. In dem, das Du weder riechen noch fühlen kannst. Das keine Größe, Farbe oder Alter hat. Du kannst es nicht denken oder darüber sprechen. Alles, was Du wirklich darüber sagen kannst, ist, dass es da ist. Es ist die Antwort auf die Frage "Wer bin ich?", bevor der erste Gedanke auftaucht. Es ist in den kurzen Pausen zwischen den Gedanken. Es ist die ganze Zeit da. Genau wie Du...

Wenn Du verstehst,  
sind die Dinge wie sie sind.  
Wenn Du nicht verstehst,  
sind die Dinge was sie sind.

Dogen Zenji

## Nichtdenken Denken.

*Montag, 09. Januar 2012*

Müheloses Sitzen. Zeit scheint keine Rolle mehr zu spielen. Ob 5 oder 50 Minuten vergangen sind: keine Ahnung. Der Gong ertönt wenn er ertönt - aber immer "zu früh".

Da ist nur ein nichtdenkendes Denken. Ein Da-Sein. Die Gedanken haben ihren Reiz verloren und sind wie ein Radio, das leise im Hintergrund läuft: meistens hat man es ganz vergessen. Nur manchmal schnappt man ein paar Worte auf und es wird bewusst, dass es noch läuft. Es auszuschalten wird unnötig.

Eingehüllt in ein Nichts, das nicht nichts ist.

## Paradox.

*Mittwoch, 18. Januar 2012*

Dieses Da-sein ist unauflösbar widersprüchlich. Zwei Dinge, die sich gegenseitig eigentlich ausschließen, sind gleichzeitig wahr. In jedem Moment. Und dieser Widerspruch scheint nicht nur extrem logisch zu sein, sondern unausweichliche Realität. Es ist so, als wäre  $1+1=1$ . Oder als würde man beide Seiten einer Münze immer gleichzeitig wahrnehmen.

Die Wahrheit scheint darin zu liegen, dass die Trennung dieser beiden Dinge nur eine Illusion ist. Das, was unvereinbar scheint, ist schon längst und war schon immer Eins.

"Form ist Leere - Leere ist Form."

"Form" ist die Welt der Unterscheidung. Oder einfach das, was jede Person als Realität bezeichnen würde. Es gibt 1000 Dinge und Konzepte - eines vom anderen fein säuberlich getrennt. "Ich" interagiere in dieser Welt als eigenständiges Wesen mit den anderen Objekten. "Ich" habe eine Vielzahl an Eigenschaften und eine Geschichte, die "mich" zu dem macht, was "ich" bin: einzigartig.

"Leere" ist ein Wort aus der Welt der Form, das auf etwas hinzuweisen versucht, das zwar erfahren, aber kaum (vielleicht garnicht?) kommuniziert werden kann. Es weist auf den "Ort" hin, der an der "Quelle des Ichs und der Welt" liegt. Von der "Form" aus gesehen gibt es absolut nichts über "Leere" zu sagen. Somit scheint sie garnicht zu existieren. Und doch steckt - sozusagen - alle "Form" in der "Leere".

Diese "zwei Welten" scheinen sich gegenseitig auszuschließen und sind doch immer untrennbar Eins. Genau so gibt es gleichzeitig das "persönliche Ich" und die "Leere", in der "ich bin" "alles ist" bedeutet.

Wie unbeholfen all' diese Worte doch sind... Sie sind alle falsch - und doch richtig. Es fühlt sich an, als wolle man einem Blinden die Sonne erklären - ohne die Worte "Sonne" oder "hell" benutzen zu dürfen.

## Nützlich?

*Dienstag, 31. Januar 2012*

Dieses "Nichts" zu erfahren bringt bei mir den Wunsch mit sich, darüber zu reden. Sich auszutauschen. Nicht einfach nur ein Buch zu lesen oder ein Video zu sehen, sondern ein echtes Gegenüber zu haben. Ein Austausch im Hier und Jetzt. Im "Nichts".

Aber wie soll ich über etwas reden, das zwar erfahren, aber im Grunde nicht kommuniziert werden kann? Die Sprache ist so ein unzulängliches Werkzeug. Ich bin darauf angewiesen, dass mein Gegenüber bereits das gleiche Verständnis bzw. die gleiche Erfahrung hat. Dass zwischen den Zeilen oder in den Pausen ein Erkennen geschieht.

Wie ein Verliebter möchte ich von dem erfahrenen Glück erzählen - und muss doch stumm bleiben. Weil niemand die Sprache zu verstehen scheint, die ich spreche. Oder es wird zwar die Sprache verstanden, aber nicht die Bedeutung der Worte. Nicht die Erfahrung, die Wahrheit, auf die diese Worte hinweisen.

Und wieder ist es paradox: der Wunsch zu Sprechen ist verbunden mit dem Wissen, dass das Sprechen unnötig und vielleicht auch nicht nützlich ist. Wenn die Bedeutung hinter den Worten verstanden wird, ist Sprechen nicht nötig. Ohne Verstehen werden die Worte so leicht zu neuen Hindernissen.

Zwischen all dem gibt es eine Antwort ohne zu sprechen. Eine Antwort, die der "Sehende" und der "Nicht-Sehende" gleichermaßen versteht: das Sitzen in der Stille. Meditation. Kontemplation. Zazen.



## Süsse Stille.

*Sonntag, 05. Februar 2012*

In der Leerheit aller Dinge und Handlungen liegt ein tiefer Frieden. Es ist wie auf dem Schoss Gottes zu sitzen und von diesem sicheren Platz aus das Geschehen der Welt zu beobachten. Nichts ist von wirklicher Bedeutung. Nichts, egal ob als gut oder schlecht bezeichnet, kann etwas ausrichten. Alles ist immer nur das Eine.

# Atmen.

*Dienstag, 07. Februar 2012*

Ich atme ein.

Ich atme aus.

Wenn ich einatme, atmet die ganze Welt ein.

Wenn ich ausatme, atmet die ganze Welt aus.

Die ganze Welt ist Einatmen.

Die ganze Welt ist Ausatmen.

Atmen.

Sein.

Das Sitzen gestern war tiefer als sonst. Viel tiefer. Habe ich mich zuerst noch auf den Atem konzentriert, war da bald nur noch das Atmen und schließlich nur noch Sein. In dem Sein taucht ein gesprochenes Gebet auf. Es braucht einen Moment bis klar ist, was das bedeutet. Alle stehen auf und verbeugen sich. Räumen auf. Unterhalten sich noch kurz.

Die Stimme dieser einen Person ist etwas lauter als die anderen und irgendwie vertraut. Schuhe, Mantel, Schal... sie gehören zusammen und an einen bestimmten Platz. Die Füße schlüpfen in die Schuhe und die Arme in den Mantel. Worte formen sich wie von selbst. Die vertraute Person geht zum Auto, setzt sich hinein - und ich fahre nach hause.

## Vertrauen.

*Freitag, 10. Februar 2012*

Das nächste kleine "Abenteuer" steht an: ein Zazen-kai über zwei Tage. Ich weiss gar nicht genau, wie viele Sitzeinheiten das sein werden. Ich kenne den Tagesablauf nicht. Ich weiss weder wie die Unterbringung ist, noch die Verpflegung. Ich weiss nicht, ob ich das überhaupt durchhalte. Ich kenne den Leiter des Wochenendes nicht und bin bis gestern auch davon ausgegangen, dass ich überhaupt niemanden dort kennen würde. Ehrlich gesagt weiss ich überhaupt nicht was ich da mache und warum.

Es ist einfach nur der Wunsch da zu Sitzen. Nicht der Wunsch, aus dem Alltag auszubrechen. Nicht der Wunsch, etwas Besonderes zu erfahren. Ich will einfach nur Sitzen.

Vielleicht werde ich es nicht durchhalten. Vielleicht schlafe ich schlecht. Vielleicht fühle ich mich dort unwohl. Vielleicht will ich schon morgen Nachmittag nach hause. All' diese Fragen stellen sich nicht wirklich. Denn alles ist gut. Es muss nicht erst ein gewünschtes Ergebnis eintreten, damit alles gut ist. Es ist jetzt schon gut. Es ist ALLES gut.

## Zazen-kai.

*Sonntag, 12. Februar 2012*

Freitag, 16 Uhr

Angekommen in meiner "Klosterzelle". Es ist so unglaublich still hier. Schleiche durch's Gebäude, richte meinen Sitzplatz ein.

Freitag, 19 Uhr

Beim Abendessen durfte noch geredet werden. Einige kennen sich, andere lernen sich ein wenig kennen. Es gibt einige Kostproben von "tiefem spirituellen Verständnis". Freue mich auf die Abendmeditation - und das Schweigen.

Freitag, 21:30 Uhr

Warum mache ich das nur? Ich habe Ohrenschmerzen. Und unbequem sitzen kann ich auch zuhause. Die äußere Stille, die ich sonst so vermisse, erdrückt mich ein wenig. Entsprechend unruhig war auch das Sitzen vorhin.

Ich suche nicht das, was man hier sucht. Es ist hier. Jetzt. Immer da. Aber alle tun so, als könne sich ein Fisch auf die Suche nach Wasser machen. Als wäre das Wasser irgendwo ausserhalb des Sees zu finden. Ich würde so gerne eine riesen Wasserschlacht mit allen machen - plantschen und spritzen. Statt dessen warten alle auf die Flut. Wer schwimmt mit mir?

Samstag, 6 Uhr

War schon lange vor dem Wecker wach und habe auch ganz gut geschlafen. Werde schon mal losziehen und Kaffee suchen.

Samstag, 8:30 Uhr

Ist man mit der letzten Erkenntnis allein? Ich kann sie in Zitaten lesen. "Christus ist in euch, die Hoffnung auf die Herrlichkeit" steht auf unserem Tagesplan. Die Worte können nicht erklären worauf sie verweisen. Sie sind wie ein Wegweiser, der nichts über das Ziel aussagt. Nur weil da steht "zur Erleuchtung rechts abbiegen", heisst es noch lange nicht, dass dort auch Erleuchtung zu finden ist. Da rechts kann gar nichts sein und trotzdem gibt es den Wegweiser. Und auch wenn sie dort rechts ist, hat das wiederum nichts mit dem Wegweiser zu tun.

Samstag, 10:30 Uhr

"In vollkommenem Misstrauen auf mich selbst..." - was für wunderbare Worte. Bei der Rezitation der vier Gelöbnisse gab es diese Ergänzung von Pallotti, die mich wirklich berührt hat. Stand da wirklich "Misstrauen"? Ich habe es nach dem Sitzen sogar noch einmal nachgesehen. Einfach wunderbar.

Samstag, 14:30 Uhr

Das Dokusan war sehr aufwühlend... Aber ich glaube, es wurde deutlich mehr

mitgeteilt, als es die reinen Worte konnten. Eine kleine Geschichte über das Allein-sein habe ich mit auf den Weg bekommen. Sie endet mit: "Du hast so viel guten Wein getrunken und behauptest immer noch, Deine Kehle wäre nicht feucht geworden?" Ich glaube, es geht gar nicht um das Nicht-mitteilen-können. Es ist eher so, dass ich mich so reich beschenkt fühle und diesen Reichtum gerne teilen würde - aber wie? Bisher habe ich nur einen Weg gefunden: zu sitzen.

Samstag, 18:30 Uhr

Meine Knie und mein Rücken haben bei der letzten Einheit vor der Eucharistiefeier so geschmerzt... Nach der Bewegung in der Pause ging es aber wieder. Während der Feier habe ich auf meinem Hocker gegessen. Alles war gut. Dabei werde ich auch für die Abendmeditation bleiben.

Samstag, 21:15 Uhr

Unfassbar, dass ich diesen Tag durchgestanden habe. Für meinen Hocker brauche ich vielleicht noch ein Keilkissen. Aber sonst hat sich meine Konstruktion sehr bewährt.

Es gab ein zweites Dokusan zur Abendmeditation. Im nicht ganz so förmlichen Rahmen gab es Gelegenheit etwas länger zu sprechen. Es ist so schwer darüber zu sprechen, wenn jedes Wort es nicht vollständig ausdrücken kann. Aber es tat gut und hat vielleicht einen neuen "Weg" aufgetan.

Sonntag, 10:30 Uhr

Wie konnte ich bisher nur die Größe dieses Weges übersehen? Nun bin ich so voller Dankbarkeit es zumindest ein wenig erkennen zu dürfen. Als beim Teisho das erste Gelöbnis zitiert wurde, liefen mir Tränen über die Wangen. Da ist tiefe Dankbarkeit für alle, die diesen Weg gehen. Und Dankbarkeit für die Menschen, mit denen ich hier in Stille sitzen darf.

Sonntag, 13:15 Uhr

Also dem langlebigen Teppichboden kann ich es ja nicht übel nehmen - aber es ist unglaublich, wie hart eine weiche Matte und eine weiche Decke werden können. Leider bedeutet "kaum auszuhalten", dass man es eben doch so gerade noch ertragen kann.

Sonntag, 19 Uhr

Kleines Fazit: ich habe 10x3x25 min. = 12.5 Stunden auf dem Meditationskissen verbracht. Mir tun die Knie weh und all' meine Sachen riechen nach Räucherstäbchen.

Keine Worte können beschreiben, was ich erlebt habe.

## Unumkehrbar.

*Montag, 13. Februar 2012*

Da ist etwas passiert, das ich noch nicht einordnen kann. Dieses intensive Wochenende ist vorbei und die Schmerzen sind vergessen. Der Alltag hat mich wieder und andere Dinge sind jetzt gerade dran.

Aber das stimmt nicht.

Irgendwo hat sich ein großer Hebel umgelegt. Es ist etwas grundlegend anders. Es hat sich etwas verändert, dass nicht mehr umkehrbar ist. Wie nach einem großen Erdbeben ist es jetzt wieder ganz ruhig. Und doch ist die Veränderung da. Unsichtbar.

## Mu.

*Dienstag, 14. Februar 2012*

Vor vielen Jahren habe ich mich schon einmal mit Mu beschäftigt. Ich hatte das Koan in "Die drei Pfeiler des Zen" gelesen, glaube ich. Bei einem Spaziergang ließ es mich nicht mehr los. Ich weiß noch, daß ich nachvollziehen konnte, was mit der verschluckten "glühenden Kugel" gemeint ist. Damals gab es in der "Lösung" einige Stunden nur noch Liebe.

Seit Sonntag läßt mich Mu nicht in Ruhe. Ich habe es nicht als Aufgabe gestellt bekommen. Auch wenn klar zu sein scheint, daß Mu immer das erste Koan ist. Aber es steckt eine absichtslose Neugier darin, es nochmal zu ent-decken.

Gestern war da den ganzen Tag nur Mu. Mu fuhr zur Arbeit. Mu saß in Besprechungen. Mu fuhr zur Meditation. In der ersten Einheit und beim Kinhin war da nur Mu. Es gab kein Sitzen, keine Wand, keine Gedanken und keine Person. Mu.

Wie soll man Mu zeigen? Und warum? "Ich" soll Mu zeigen? Mu zeigt sich Mu. Wie unnötig.

Ich kann Mu nicht zeigen - aber ich kann es auch nicht nicht-zeigen.

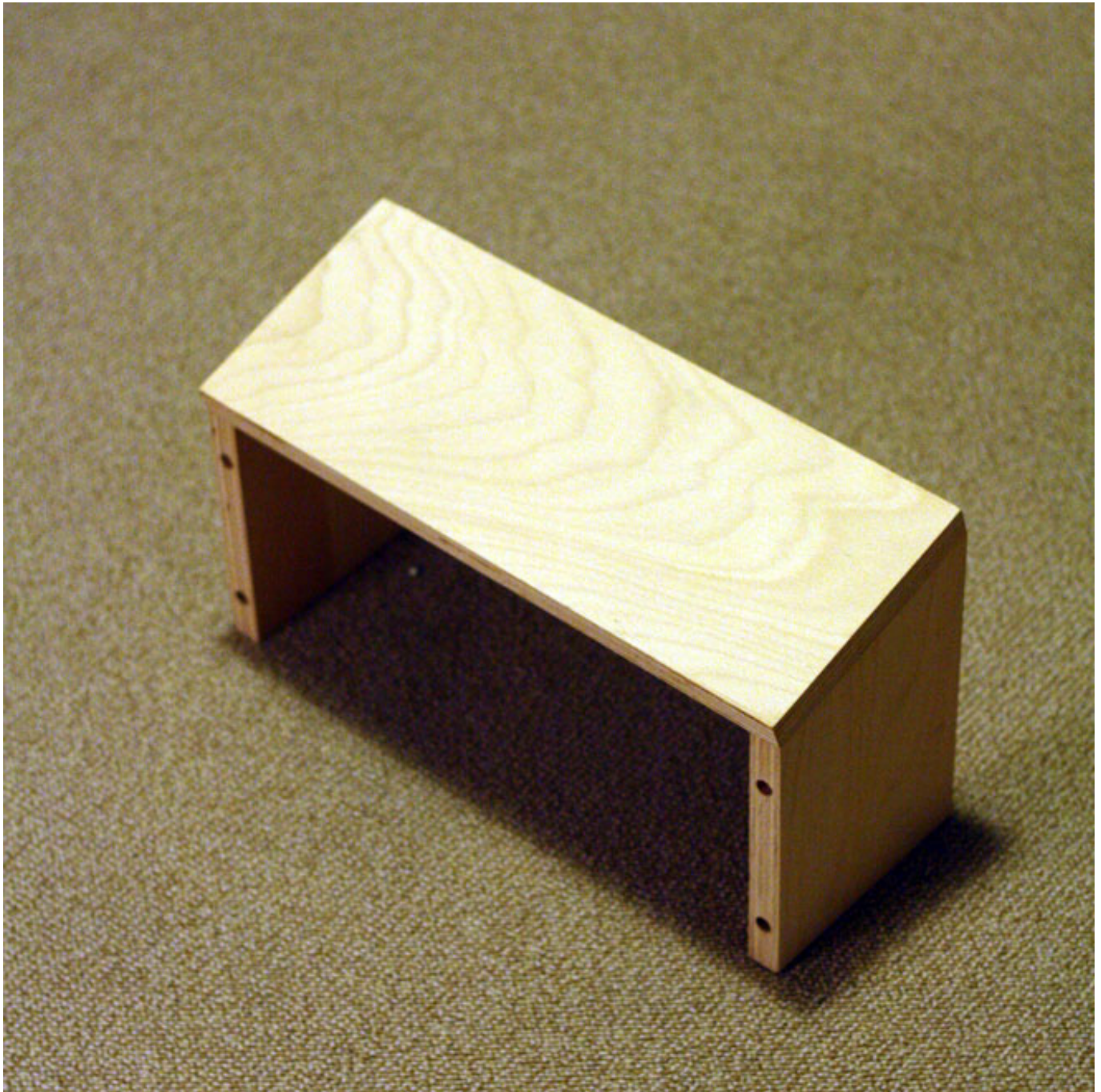
## Der Sitzbankhocker.

*Freitag, 17. Februar 2012*

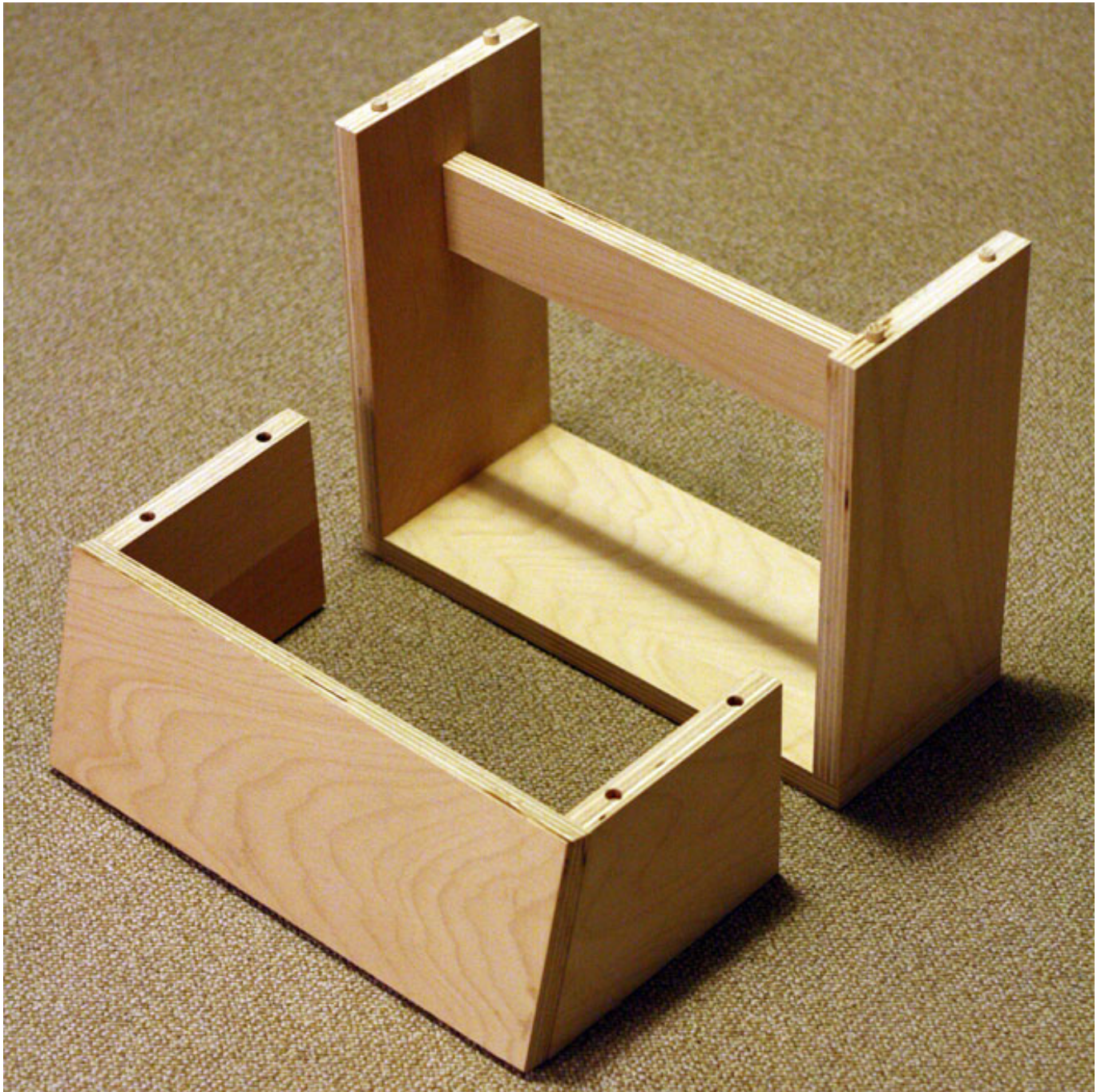
Bei meinem ersten Zazen-kai hätte ich mir gewünscht, zwischendurch auf einen Hocker oder Stuhl wechseln zu können. Doch ich hatte mir nichts bereit gestellt. Es ist ja auch nicht immer möglich, sich zusätzlich z.B. einen Hocker an den Meditationsplatz zu stellen. So entstand die Idee des Sitzbankhockers.

Die Grundidee besteht darin, zwei Elemente so zu kombinieren, dass sie nicht nur Meditationsbank, sondern auch Meditationshocker sein können. Das Grundelement ist also ein Bänkchen wie es jeder kennt.





Dazu gibt es ein zweites Element, das auf das gekippte Bänkchen aufgesetzt werden kann. Das ist nicht viel größer als das Bänkchen selbst und lässt sich relativ einfach in Griffweite platzieren.



Zusammen werden sie dann zu einem Hocker, der genau auf meine Sitzhöhe angepasst ist. Durch die Nutzung der langen Seite des Bänkchens als Stellfläche ist die ganze Konstruktion ziemlich stabil.



Die Verbindung besteht aus einfachen Holzdübeln, die vor allem ein Abrutschen verhindern sollen. Bei meinem Prototypen hält diese Verbindung so gut, dass man den zusammengesteckten Sitzbankhocker tragen kann, ohne dass ein Teil abfällt. Trotzdem lässt sich die Verbindung so schnell lösen oder herstellen, dass man auch nach einem Kin hin schnell umbauen kann.

Diese kleine Erfindung lässt sich leicht nachbauen. Anbei ein kleiner Bauplan für 20mm starkes Material und eine Sitzhöhe des Hockers von 48cm.

[Bauplan Sitzbankhocker](#)

## "Finale B"

*Samstag, 18. Februar 2012*

So schön... so wahr...

### [YouTube Video](#)

There is no future - there is no past  
Thank God this moment's not the last

There's only us  
There's only this  
Forget regret or life is yours to miss

No other road no other way  
No day but today

[...]

There's only now  
There's only here  
Give in to love  
Or live in fear  
No other path  
No other way  
No day but today  
No day but today  
No day but today  
No day but today...

# Sturm.

*Sonntag, 19. Februar 2012*

Das Meer ist gerade sehr unruhig. Als wenn ein Sturm wütet. Die Welle wird hin und her gepeitscht. Hat keine Chance sich einfach nur in Ruhe in Richtung Strand zu bewegen.

Der Sturm besteht aus all' diesen "gestern", "morgen", "wenn", "hätte", "könnte" in den Worten der Anderen. Alles scheint sich immer nur um die Dinge zu drehen, die jetzt gerade nicht da sind. Um Dinge, die vielleicht sein könnten, die man hätte machen können, die ein Anderer nicht hätte machen sollen. Dazu mischen sich Ansichten darüber, was andere denken, was "die Politik" macht, oder "die Kirche", oder wer auch immer.

Ich scheine mich gerade dagegen stemmen zu müssen. Will es nicht akzeptieren. Kann nicht sehen, wo die Substanz davon sein soll. Kann sein lassen, dass das alles so geäußert wird. Aber ich fühle mich dabei wie das aufgewühlte Meer im Sturm. Gegen einen Widerstand arbeitend. Gepeitscht. Schäumend. Unruhig.

Gleichzeitig ist so klar, dass dieser Sturm nur an der Oberfläche wütet. Schon kurz darunter ist es ruhig. Ist nur das Meer. Die Stille. Völlig unbeeindruckt wird wahrgenommen, was passiert. Alles hat keinerlei Bedeutung für das Meer. Für die Stille.

## "Es gibt kein Zen."

*Samstag, 25. Februar 2012*

Diese Worte gehen mir nicht aus dem Kopf. Denn sie sind so wahr. Die Aussage war mit neu - aber nicht die Erkenntnis. Vielleicht hätte ich sie nur nicht aus dem Mund eines "Zen-Meisters" erwartet. "Ich brauche kein Zen" ist genauso wahr. Wenn alles bereits Zen ist, dann muss ich nichts mehr Zen nennen - und kann es auch garnicht. Es gibt nichts zu tun, denn alles ist vollkommen. Genau so, wie Es sich immer jetzt ausdrückt.

Da ist immer noch der Versuch das gestrige Gespräch einzuordnen. Mit welchen Erwartungen war ich nach Mühlheim gefahren? Mit welchen "Ergebnissen" fuhr ich wieder nach hause? Wir haben uns eine Stunde unterhalten, aber ich habe das Gefühl keine zwei Sätze darüber erzählen zu können. Und doch war es so, dass es ein "Gespräch in der Stille" gab, über das es unendlich viel zu sagen gäbe.

Wieder stehe ich vor diesem Paradoxon. Da gibt es das "Wissen aus der Stille" und die Gedanken in meinem Kopf - und beide Seiten scheinen unterschiedliche Dinge zu behaupten, die sich gegenseitig ausschliessen. Der Kopf sagt, dass nichts passiert ist, dass das Gespräch kein Ergebnis gebracht habe, dass ich jetzt auch nicht schlauer bin als vorher, nicht weiss, ob ich jetzt ein "Schüler" bin, nicht weiss wie es weiter geht. Aber in der Stille ist unverändert klar: es ist weder ein Meister notwendig, noch eine Koan-Schulung, noch das Zen. Es gibt nur Anfänger, die in jedem Moment neu das Koan des Lebens gestellt bekommen.

Ich bin frei - und war es schon immer. Es gibt keinen Grund auch nur eine weitere Sekunde im Zazen zu verbringen. Und es gibt keinen Grund es nicht zu tun. Diese Freiheit, dieser Frieden und diese Dankbarkeit drücken sich in allem aus, was ich tue, sage und zeige. Es ist unmöglich mein Geschenk nicht weiterzugeben. Und doch erkenne ich im Sitzen, in der Gemeinschaft, in Zazen-kais, Sesshins und im Dokusan einen tiefen Sinn, der nichts mit einer erklärbaren Logik zu tun hat.

## Was würdest Du tun?

*Sonntag, 26. Februar 2012*

Es ist so schwer zu beschreiben, um was es hier eigentlich geht. Es lässt sich einfach nicht in Worte fassen. Die Beschreibung ist immer unvollständig und oft scheinbar widersprüchlich. Aber ist es nicht nur der Wunsch da, darüber zu sprechen, sondern mehr und mehr auch die Notwendigkeit.

In den letzten Wochen drehten sich viele Gespräche um die Meditation. Besonders das Zazen-kai am Wochenende war anscheinend etwas, über das man sprechen muss. Als "Selbstfindungstrip" wird es ein wenig belächelt. Allein der Umstand, sich zwei Tage zurück zu ziehen und zu schweigen scheint etwas zu sein, das viele Fragen aufwirft. Aber dann geht es ja auch noch um Zen, Buddhismus und "Erleuchtung". Anscheinend hätte ich mir nichts Merkwürdigeres aussuchen können. ;)

Aber es gibt auch andere Reaktionen und Gespräche - Neugier und Interesse. Und mit ein wenig Zeit entsteht sogar ein ganz gutes Verständnis für das, was da vor sich geht. Schließlich geht es ja nur um Dinge, die jeder kennt, aber mit denen sich kaum jemand beschäftigt. Wer stellt sich schon wirklich die Frage "Wer bin ich?" und geht dem auch noch konsequent nach?

Dabei geht es nicht einmal um "mich selbst". Das, um das es hier geht, ist mir näher als "ich selbst". Und es ist nicht einmal verborgen oder eine "andere Welt". Es ist wortwörtlich das hier jetzt. Es ist so offensichtlich, dass Du es wahrscheinlich gerade übersiehst. Frag' Dich nur ein Mal wirklich "Wer bin ich?" und lausche eine Sekunde auf die Antwort. Zwischen der Frage und Deinem nächsten Gedanken war die Antwort da. Die vollständige Antwort. So einfach ist es. So sehr hat es mit Dir zu tun. Und so wenig merkwürdig ist es auch.

Du bist mehr, als Du Dir jemals wünschen könntest. Du bist niemals in Gefahr. Für Dich gibt es nur absolute Freiheit und Frieden. Du lebst in einer Welt, die nur aus Liebe besteht. All' das ist jetzt und hier. Wenn Du die Chance hättest das zu ent-decken - würdest Du es nicht tun? Wenn Du nur für einen Moment von der Wahrheit dieser Worte ausgehst - was könnte spannender und wichtiger für Dich sein als diese Ent-deckung?



## Benjamin Smythe.

*Montag, 27. Februar 2012*

Benjamin war wahrscheinlich mein erster Kontakt mit "Advaita". Wenn ich mich richtig erinnere, bin ich nur durch einen Zufall auf seinen [Youtube-Channel](#) gestolpert. Das müsste Anfang 2010 gewesen sein. Seine ursprünglichen Videos hat er mittlerweile gelöscht, aber für mich bleibt er einer der unterhaltsamsten "Botschafter". Seine letzte Serie von Videos möchte ich hier einfach mal sammeln, weil ich sie genial finde. So spielerisch, witzig und direkt habe ich noch niemanden auf Das hinweisen gesehen.

[YouTube Video](#)

## Nicht sitzen.

*Montag, 27. Februar 2012*

Heute konnte ich nicht sitzen. Es ging einfach nicht. Alles trieb mich vom Meditationsplatz weg. Vielleicht hat sich der Sturm noch nicht gelegt. Vielleicht müssen erst einige Dinge wieder an ihren Platz fallen.

## Hier. Jetzt. Sein.

*Mittwoch, 29. Februar 2012*

Auf der Suche zu sein war einfach. Tony Parsons war der beste und daher wurden fleissig Videos von ihm geguckt und seine Bücher gelesen. Trotzdem hat es irgendwie nicht "Klick" gemacht und die Suche ging woanders weiter. Nisargadattas Buch ist doch sooo dick und so "berühmt". Darin wird die Antwort zu finden sein...

Es gibt 10.000 Plätze an denen man suchen kann. Immer wieder tut sich ein neuer Weg auf, gibt es eine neue Ecke, um die man noch gucken könnte. Und obwohl sich die Antwort nicht finden lässt, ist man ganz zufrieden mit der Suche. Denn man weiss immer, was noch zu tun ist. Und es gibt ein klares Ziel: die Antwort.

Zu finden war auch einfach. Selbst nachgeguckt, Nichts gefunden, fertig. Aber kann's das sein? Also wieder Bücher gewälzt und Videos geguckt. Plötzlich waren alle Geheimnisse darin verschwunden und die Fragen beantwortet. Aber "in vollkommenem Misstrauen gegenüber mir selbst" (Pallotti) konnte das nicht reichen. Man kann sich täuschen, sich alles schön reden. Die Suche geht also eigentlich weiter. Es bleibt immer noch etwas zu tun.

Doch jetzt ist das alles plötzlich vorbei. "Sie brauchen kein Zen." - "Ja, ich weiss." - "Es gibt gar kein Zen." - "Das stimmt." Ich wusste immer, dass es keine "Bestätigung" von aussen geben kann. Und die gab es auch nicht. In dem Gespräch gab es kein aussen und kein innen. Stille hat mit sich selbst gesprochen. Das habe ich so noch nie erlebt...

Was bleibt zu tun? Die Spielfigur wurde zurück an den Start gestellt. Doch da sind keine Felder mehr, auf die man vorrücken könnte. Und auch der Würfel fehlt, der einem die Anzahl der Schritte vorgibt. Eigentlich ist da nicht mal ein Start. Und doch ist das Spielfeld nicht leer.

Die Figur bewegt sich. Auch ohne Würfel. Frei und unvorhersehbar. Aus der Perspektive der Figur steckt darin viel Unsicherheit. "Hauptsache jetzt kommt keine Drei" fällt weg. Es gibt keinen Plan. "Nur noch drei Züge bis zum Ziel" fällt auch weg. Kein Start, kein Ziel. Keine Orientierung. Was ist richtig? Was ist falsch?

Doch immer, immer, immer ist das alles nur Ausdruck dieser Stille. In jedem "guten" wie "schlechten" Ereignis liegt der gleiche Frieden. Es bleibt überhaupt nichts zu tun, denn nichts geschieht. Schwerelosigkeit.

Frage und Antwort verblassen. Was bleibt ist Vertrauen. Mit jedem Atemzug den vollkommenen Ausdruck der Stille annehmen und lieben.



**Hier.  
Jetzt.  
Sein.**

## Ad Oostendorp.

*Donnerstag, 01. März 2012*

Diese Videos sind leider auf niederländisch, aber - auch ohne jedes Wort zu verstehen - von wunderbarer Klarheit. Ad Oostendorp beschreibt die Erfahrung der Stille und die Suche nach dem "Ich" völlig unabhängig von allen Traditionen, Glaubens- oder Denksystemen.

[YouTube Video](#)

## Berg der Verklärung.

*Sonntag, 04. März 2012*

Es ist wirklich schwer über diese Erfahrung zu reden. Daher finde ich es immer spannend sie an verschiedensten Stellen in den Worten anderer zu entdecken. So wie gestern in der Predigt der Vorabendmesse.

In Lesung und Predigt ging es um den Berg der Verklärung. Jesus stieg mit den Jüngern Petrus, Jakobus und Johannes auf einen hohen Berg, um dort zu beten. „Und indem er betete, wurde das Aussehen seines Angesichts anders und sein Gewand weiß, strahlend“ (Vers 29). Zu dieser Verwandlung gibt es auch eine Stelle in 2. Kor 3,18: „Wir alle aber, mit aufgedecktem Angesicht die Herrlichkeit des Herrn anschauend, werden verwandelt nach demselben Bilde von Herrlichkeit zu Herrlichkeit, als durch den Herrn, den Geist.“

Dieses Bild wird dann noch erweitert um eine Wolke, welche die Männer auf dem Berg überschattete, und aus der Gott mit ihnen sprach. Petrus schrieb später darüber in seinem zweiten Brief: „Er empfing von Gott, dem Vater, Ehre und Herrlichkeit, als von der prachtvollen Herrlichkeit eine solche Stimme an ihn erging: ‚Dieser ist mein geliebter Sohn, an welchem ich Wohlgefallen gefunden habe‘“ (Kap. 1,16-19). Jene Wolke war also die prachtvolle Herrlichkeit der Gegenwart Gottes. Von dort her kam die Stimme.

So verrückt sich das vielleicht anhört, aber für mich könnten diese Bibelstellen genauso gut aus der Zen-Literatur stammen. Es sind wunderbare Bilder für das Erkennen des "wahren Selbst". Oder halt in christlicher Terminologie für das Erkennen der Herrlichkeit Gottes. Dieses Zurückziehen auf den Berg zum Gebet ist auch nichts anderes als das, was z.B. während der Kontemplation geschieht. Und "verwandelt werden nach demselben Bilde von Herrlichkeit zu Herrlichkeit" ist nichts anderes als das Eintauchen in die Stille. In dieselbe Stille, die Buddha und Jesus wohl auch gekannt haben. Der Urgrund, die Buddha-Natur oder die "prachtvolle Herrlichkeit der Gegenwart Gottes"... ich kann darin keinen Unterschied erkennen.

Für mich ist diese "alte Geschichte" aus der Bibel keine Wiedergabe eines historischen Ereignisses, sondern Bild für eine Erfahrung, die aktueller kaum sein könnte. Eine Erfahrung, die vielleicht Grundlage jeder Religion ist und daher nicht nur in der Bibel zu finden ist. Sie hat eigentlich überhaupt nichts mit der Bibel oder anderen Überlieferungen zu tun. Genauso wenig, wie eine im nachhinein gezeichnete Karte das Land ist, das bereist wurde.

Ich kann mich nicht erinnern, wann ich jemals aufmerksamer einer Predigt zugehört habe.



## Nicht der Rede wert.

*Montag, 05. März 2012*

Ist meine "Erfahrung" denn wirklich so ungewöhnlich? Es ist doch einfach nur das, was jetzt gerade hier ist. Etwas Gewöhnlicheres kann es kaum geben. Diese Erfahrung ist nichts anderes als ein Glas Leitungswasser.

In dieser Stille gibt es nichts Ungewöhnliches. Es gibt nichts mehr, das "heilig" sein könnte. Alles IST einfach. Darin liegt ein wunderbarer Frieden... Wie kann es etwas Besonderes sein, wenn alles einfach so ist, wie es ist? Es ist das Ein- und Ausatmen, das Du tausend Mal am Tag übersiehst. Eigentlich nicht mal der Rede wert.

Und doch scheint es so "groß" zu sein, dass es einem Angst machen könnte. Wenn ich darüber rede, komme ich irgendwann an einen Punkt, an dem ich meine Worte vorsichtig wählen muss. An dem es einen Unterschied macht, wer gerade zuhört. Und ob genug Zeit ist noch mehr zu erklären. Denn wenn ich über "absoluten Frieden" rede, oder Worte wie "Erleuchtung" benutze, überschreite ich schnell eine Grenze. Ohne überhaupt zum Kern gekommen zu sein, der sich noch abwegiger anhören muss. Ich muss zugeben, dass ich mir das alles wahrscheinlich selbst irgendwann nicht mehr glauben würde.

Aber für mich ist das alles kein Wissen, das man in Frage stellen könnte. Da ist nichts, das einfach nachgeplappert wird. Und da ist auch nichts, an das ich glaube, weil es irgendwo steht oder gesagt wurde. Es sind auch keine Schlussfolgerungen, die meinem Denken entspringen. Es geht nicht um eine intellektuelle Auseinandersetzung mit einem beliebigen Thema oder ein "Interessengebiet".

Es geht dabei um Dich. Immer, immer, immer, immer wieder nur um Dich. Um dieses alltägliche "ich", das jeder von uns sagt. Und das ist nun wirklich nicht ungewöhnlicher, als ein Glas Leitungswasser. Kaum der Rede wert. Solange man sich nicht die Mühe macht nachzusehen, was damit eigentlich gemeint ist...



## Außen und innen.

*Dienstag, 06. März 2012*

Es gibt einen Ort, an dem ich die Stille ganz besonders spüre. Und das nicht erst seitdem ich mir der Stille bewusst bin. Diese Erfahrung habe ich auch vor zehn oder zwanzig Jahren schon genau so gemacht.

Immer, wenn ich von vielen Menschen, von Hektik, Bewegung und Lärm umgeben bin, ist die Stille viel offensichtlicher als sonst. Fünf Minuten auf dem Times Square stehen... etwas am Rand... und die Bewegung der Menschen und Autos beobachten. In der Disco einfach nur da sein... bei ohrenbetäubender Lautstärke und als Teil einer drängelnden Menge. Nach dem Essen ein paar Minuten in der vollen Mensa sitzen bleiben... zwischen all den hektischen Menschen... und einfach nur gucken.

Wenn alles um mich herum in Bewegung ist und laut und unruhig... ist da einfach nur Stille für mich. Wenn außen das größte Chaos herrscht, ist der innere Frieden so ein großer Kontrast, dass er nicht übersehen werden kann.

## "Alles meins".

*Mittwoch, 07. März 2012*

Dieses "Nichts", diese "Stille" oder dieser "Frieden" entzieht sich jeder Beschreibung und dadurch auch jeder Einordnung. Es eine "Erfahrung" zu nennen ist eigentlich schon zu ungenau. Es ist das "ich-bin". Das Sein.

Es gehört also auch nicht zu einer bestimmten religiösen oder spirituellen Tradition. Es ist weder ein Teil des Zen, des Buddhismus oder des Christentums. Die "Lehre" über dieses "Nichts" ist auch keine Besonderheit bestimmter Gurus oder Heiliger. Niemand und nichts kann diese "Stille" für sich beanspruchen. Und trotzdem gibt es immer wieder diese Vereinnahmungen.

Heute morgen habe ich im Auto einen Podcast gehört, in dem sich zwei ehemalige Schüler von Maharishi Mahesh Yogi (dem "Erfinder" der transzendentalen Meditation) über verschiedene Traditionen unterhalten haben. Beide bekräftigten immer wieder, wie gut und richtig doch die Schulung durch ihren Meister im Vergleich zu anderen war. Wo gibt es diesen Meister und diese Schulungen in der "Stille"? Sie ist nicht "gefärbt". Sie "riecht" auch nicht auf eine bestimmte Art und Weise.

[Lisa Cairns](#) ist gerade in Tiruvannamalai (Indien), um Satsang zu geben. Warum muss sie dazu an diesen Ort gehen? Was hat die "Stille" damit zu tun, dass Ramana Maharshi dort gelebt hat? Das ist doch alles ein großer Zirkus, der genau die Sichtweisen der "Suchenden" verstärkt, die von diesen "Meistern" nachher als großes Hindernis dargestellt werden.

Diese Worte hier sind selbst purer Unsinn, weil sie einen Unterschied zu machen scheinen zwischen Dingen, die "gut" sind, und anderen, die "schlecht" sind. Aus dieser Dualität kann sich die Sprache nicht lösen. Gedanken funktionieren nicht anders. Woher kommt also dieses Wissen um die "Stille" und die absolute Sicherheit, mit der das alles gewusst wird?

Woher weißt Du, dass Du existierst? Ist das eine intellektuelle Schlussfolgerung? "Ich denke, also bin ich"? Oder ist Dir auch ohne einen Gedanken klar, dass Du jetzt gerade da bist? Musst Du das überhaupt nachsehen? Könnte es irgendetwas geben, dass Dich an Deiner Einschätzung zweifeln liesse? Wie sollte das auch gehen?!

Dieselbe Sicherheit, mit der Du um Deine Existenz weißt, ist auch die, mit der um die "Stille" gewusst wird. Damit meine ich nicht nur die gleiche Art der Sicherheit, sondern wirklich dieselbe. Denn das "Objekt des Wissens" ist auch dasselbe: "Du" und "Stille" sind nicht zwei verschiedene Dinge.



## Absurd.

*Mittwoch, 14. März 2012*

Die ganze Idee von "Meister" und "Schüler" ist absurd. Worin soll der Unterschied liegen? Wo soll da etwas zu geben, wo etwas zu bekommen sein?

Natürlich macht es einen Unterschied, ob ich 100 Euro in der Tasche habe oder nicht. Aber sagen wir mal JEDER hat einen solchen Schein in der Tasche. Dann gibt es also welche, die den Schein zufällig mal gefunden haben und jetzt fleissig damit knistern - in der Tasche. Und andere sitzen fasziniert davor und finden es unglaublich, dass der Typ da vorne so viel Geld in der Tasche hat. "Wenn ich das doch auch hätte..." Haben sie ja auch. Alle. Die müssten nur mal selbst in ihre Tasche greifen. Statt dessen hören sie immer noch gebannt zu, wie von dem "in-die-Tasche-greifen" erzählt wird, und von dem Gefühl des Papiers zwischen den Fingern.

Es gibt da auch eine Geschichte, die ich irgendwo gelesen habe, über den "Wasserschöpfer". Der sitzt am Ufer eines klaren Flusses und schöpft für die Menschen Wasser. Nicht, dass die das nicht auch selbst machen könnten. Aber alle kommen zu ihm, um sich an dem von ihm geschöpften Wasser zu erfrischen. Statt selbst den einen Schritt näher ans Wasser heran zu machen und direkt aus der Quelle zu schöpfen, machen sie ihn zum "Wasserschöpfer". Und damit zu einer ganz wichtigen Person, weil keiner ohne Wasser leben kann. Verrückt.

Ich sehe nur Fische, denen das Wasser so nah ist, dass sie es nicht sehen. Und weil sie gehört haben, das Wasser für Fische sehr wichtig ist, machen sie sich auf die Suche. Und während sie dem großen, weisen Fisch zuhören, der das Wasser schon gefunden hat, schwimmen alle worin herum?! Im Wasser. Was soll ihnen der weise Fisch also zeigen? Was hat er, was sie nicht haben? Was ändert sich durch das Wissen oder die Erfahrung des Wassers?

## Ich weiss es nicht.

*Donnerstag, 15. März 2012*

Seit einiger Zeit macht sich immer wieder Unzufriedenheit bemerkbar. Manchmal ist es eine innere Unruhe, die ich nicht durch Äußeres erklären kann. Oder Orientierungslosigkeit, weil auf einmal alles gleich zu sein scheint. Oder einfach fehlende Energie.

"Ich weiss es nicht" steckt in all diesen Momenten. Welchen Sinn macht die Meditation, wenn sie als sinnlos durchschaut wurde? Warum sitze ich sechs Stunden im Zazen-kai, wenn das zu nichts führt? Warum die Unterredung mit einem "Meister", wenn doch alles schon da ist? Ich weiss es nicht.

Überhaupt scheint es eine Art Vergessen zu geben. Vieles war für mich in den letzten Monaten etwas Besonderes - doch diese Besonderheit geht verloren. Wollte ich bisher unbedingt über diese tief empfundenen Momente der Einheit und Liebe schreiben, verschwindet dieser Wunsch immer mehr. Die Momente bleiben, werden vielleicht sogar mehr bzw. lösen sich in einem allgegenwärtigen Frieden auf. Aber es gibt keinen Grund mehr sie herauszuheben.

Was auch verschwindet, ist die Tendenz alles aus "der neuen Perspektive" zu betrachten. Ich muss nicht mehr die Leere in jeder Form entdecken. Form darf wieder Form sein - und bleibt doch Leere. Auch das "unpersönliche" Sprechen, also die bewusste Vermeidung von "ich" oder "mein", lässt nach. Manchmal scheint diese Art zu sprechen und zu erklären sinnvoll zu sein, aber "ich" darf jetzt einfach auch mal wieder auf die Person verweisen. Ich muss nicht andauernd darauf hinweisen, wie die Welt "eigentlich funktioniert". Denn: ich weiss es nicht.

Interessanterweise kann ich im Rückblick überhaupt nichts "Besonderes" entdecken. Ich habe nicht einmal Lust großartig darüber nachzudenken. Dafür bin ich hier. Wirklich hier. Absolut und nur hier. Da ist immer nur dieser ewige Moment. Diese ungetrennte und untrennbare Welt. Nicht-Zweiheit. Unendliches Jetzt und Hier.

## Strom der Gedanken.

*Sonntag, 18. März 2012*

Es ist so einfach vom Strom der Gedanken mitgerissen zu werden. Unaufhörlich taucht ein neuer Gedanke auf. Jedes Mal scheint er sooo wichtig zu sein. Und jedes Mal scheint er "wahr" zu sein.

Dabei können die verrücktesten Dinge als Gedanken auftauchen. Und egal ob verrückt oder vernünftig: die Gedanken kommen ungefragt und ungeplant. Sie tauchen einfach auf. "Oh... ist das Bügeleisen eigentlich noch an?" kommt aus dem Nichts. Hast Du diesen Gedanken veranlasst? Wolltest Du ihn haben? War er geplant? Was macht ihn zu Deinem Gedanken? Dass Du ihn hattest? Aber das konntest Du doch garnicht beeinflussen! Er war einfach da.

Aber direkt nach dem Gedanken passiert etwas Zweites: "Gut, dass ich daran gedacht habe! Da hätte sonstwas passieren können. Ich bin ziemlich gut darin auf solche Dinge zu achten..." Es entsteht eine Geschichte und Identifikation. Steckte das alles bereits in dem ersten Gedanken? Darin ging es weder um Dich noch um irgendwelche Folgen. Es war einfach nur die Frage nach dem Bügeleisen da. Mehr nicht.

Weder den ersten Impuls-Gedanken noch die Reaktionen unterliegen Deiner Kontrolle. Du hast sie nicht vorher geplant. Aber aus den zweiten Gedanken, den Reaktionen, entsteht Deine Geschichte. Eine Geschichte darüber, wer und was Du bist, was Du kannst oder nicht so gut kannst, welche Meinung Du zu bestimmten Themen hast, wie Du Dich von anderen unterscheidest, usw.

Nichts davon unterliegt Deiner Kontrolle. Es ist einfach das was passiert: Impuls, Reaktion, Geschichte, Identifikation. Da ist kein Denker. Da ist niemand, der Kontrolle ausüben könnte. Das ist einfach niemand. Und wenn Du dem widersprechen willst: zeige mir den Denker Deiner Gedanken.

---

Regelmäßig zu sitzen, ist der Fels im Strom der Gedanken. Ist das Erleben der Tatsache, dass ich nicht "meine Gedanken" bin. Denn wie der Fels bleibe ich unbewegt, während der Strom vorbei zieht.

## Die Welt zu Gast in mir.

*Montag, 19. März 2012*

Ich betrete den Meditationsraum und gehe zu einem freien Platz. Mit den Anderen warte ich auf den Beginn der ersten Runde, knie mit einem Bänkchen gut einen Meter vor einer Wand. Die Glocke ertönt, ich atme tief ein und beginne mit der Übung.

Die Wand vor mir begrenzt mein Sichtfeld und den Raum, in dem ich sitze. Der Raum begrenzt meine Wahrnehmung. Ich höre die Anderen atmen, aber nicht den Wind draussen. Eine Heizung hält uns warm, während es vor dem Haus immer kälter wird. Wir alle sind zu Gast hier. Kommen montags um 19:30 Uhr und gehen um kurz nach neun.

Aber ist das wirklich so? Im Rhythmus der Atemzüge verschwimmen die Grenzen immer mehr. Der Raum und alles darin tritt in den Hintergrund. Vor mir tut sich etwas Vertrautes auf. Aber es ist nicht nur vor mir, es ist auch hinter mir und an allen Seiten. Es wird nicht durch die Wand begrenzt und nicht durch den Raum. Vielmehr ist all' das in diesem Unbegrenzten.

Mein wahres Zuhause ist immer hier und jetzt. Nicht nur der Raum, die Geräusche, meine Gefühle und Gedanken - ALLES ist zu Gast in ihm. Es verweilt nur eine Zeit, kommt und geht. Dieses Zuhause kann ich nicht betreten oder verlassen. Denn es ist das, was ich bin.

## Eindrücke.

*Sonntag, 25. März 2012*

Einfach sitzen und feststellen, dass niemand da ist, der sitzt. Da ist das Gefühl von Sonne auf der Haut, die Stimmen der Menschen, die Bewegung des Wassers... aber es gibt niemanden, der spürt, hört oder sieht. Alles IST einfach. Mehr nicht. Aber auch nicht weniger.

Es liegt eine wunderbare Schönheit in dem Moment des Nicht-Da-Seins. In dem selbst das Erkennen der eigenen Abwesenheit nicht dazu führt, dass es doch jemanden gibt, der das gerade wahrnimmt. Da ist einfach nur dieses ewige Spiel...

---

Auch das Spiel der Wellen an der Scheibe ist einfach da, ohne es erklären zu müssen. Könnte man berechnen, wann sich jeder einzelne Punkt der Wellenlinie um welchen Wert genau hebt oder senkt? Abhängig von Wind, den Bewegungen der Tiere und der Möglichkeit, dass etwas ins Wasser fällt und weitere Wellen erzeugt? Müsste dieses Rechenmodell nicht so viele Faktoren berücksichtigen, dass die Berechnung einfach keinen Sinn macht? Und doch hebt und senkt sich die Wellenlinie in jedem Moment unbeirrt weiter. Wer bewegt diese Linie?

---

Da ist ein kleiner Mann mit Hut am Affenkäfig, der eine Tasche voller Affenbücher und -bilder bei sich hat. Ein Orang-Utan scheint sogar aufmerksam die ihm hingehaltenen Fotos zu studieren, während der Mann mit leiser Stimme spricht. Die anderen Zoobesucher sind erst interessiert, wenden sich dann aber schnell ab. Der Affenmann ist ganz in seiner Welt versunken. Er will garnichts erklären. Er braucht auch keine Aufmerksamkeit. Er ist einfach nur da mit seinen Affen. Unterscheidet sich seine "Verzückung" irgendwie von meiner? Ist es nicht ver-rückt so selbst-vergessen einfach nur zu-frieden zu sein?

Der Frieden liegt nicht in den Handlungen und auch nicht in dem, was sonst geschieht. "Da draussen" kann es keinen Frieden geben, so lange es ein "da draussen" für jemanden gibt. Nicht-sein im Alles ist Frieden. Leere in der Form und Form in der Leere sein ist Frieden. Ist wärmende, friedliche Stille...



# Unendliche Freiheit.

*Dienstag, 27. März 2012*

"Ich bin frei" ist eine unglaubliche Untertreibung. "Ich bin" ist das, was Freiheit ist. Da ist nur Freiheit - nichts anderes.

Aber Freiheit bedeutet nicht Freiheit der Gedanken oder Freiheit von Gedanken. Es ist eine Freiheit jenseits allen Denkens. Unabhängig von Anzahl, Art oder Inhalt der Gedanken.

Eine Freiheit unabhängig von der aktuellen Situation. Egal was passiert, es kann die Freiheit nicht berühren. Das bedeutet Freiheit trotz Unglück, Armut, Hunger oder sogar Tod. Unglaubliche, unbändige, absolute Freiheit. Nicht zu erreichen und nicht zu verlieren. Unberührbar.

---

Dieses unfassbare Glücksgefühl! Nur ein Gott kann sich so fühlen. Es ist schwer ein ständiges Grinsen zu unterdrücken.

Diese tiefe Verbundenheit mit allem und jedem. All' diese fremden Gesichter bin ich! Untrennbar, unteilbar und unübersehbar Eins. Welche Liebe kann größer sein?! Wie viel mehr Mitgefühl kann man empfinden?!

Nicht nur das glückliche Grinsen ist kaum zu unterdrücken - auch die Tränen des unendlichen Glückes... dieses grenzenlosen Glückes... dieses tiefen Friedens.

Unendliches Glück.  
Unendliche Freiheit.  
Unendliche Liebe.

## Ein Moment Frieden.

*Mittwoch, 28. März 2012*

Das Denken ist fies. Es tut so harmlos und kennt doch alle Tricks. Wenn es nur die kleinste Möglichkeit sieht sich wichtig zu machen, ist es schon da und versucht seinen Keil irgendwo anzusetzen.

Auch im ruhigen Geist schleicht es auf Samtpfoten um die Ecken. Es versucht möglichst unbemerkt den ersten Kommentar zu dem Erlebten unterzubringen. Mit einer feinen Schicht nach der anderen versucht es die Aufmerksamkeit wieder auf seine Seite zu bekommen. Es wiegt in Sicherheit und schmeichelt, vertuscht und versteckt. Bis es wieder Herr im Hause ist.

Und das alles geht so schnell und ist so subtil, dass man wirklich höllisch aufpassen muss. Selbst im "Erleben des Nichts" ist das Denken am Werk. Ganz leise schleust es Gedanken ein wie "Was für ein Geschenk!". Daraus wird dann schnell "ein Geschenk an mich" und daraus die Unterscheidung von Beschenkten und Nicht-Beschenkten. Beschenkt zu sein ist natürlich gut, "ich" unterscheide mich dadurch von den Anderen und... das dualistische Denken hat wieder die Oberhand. Es ist wirklich faszinierend, wie das Denken alles, wirklich alles, für seine Zwecke nutzt. Und wie unbemerkt und subtil es vorgeht.

Dabei ist das Denken nicht schlecht. Und es handelt auch nicht bewusst, oder mit einer Absicht. Es ist einfach ein Rädchen in dieser riesigen Maschine des Lebens. Es gibt keinen Grund es zu verteufeln. Auch wenn selbst das keinen Unterschied macht... Aber: das unterscheidende Denken bringt das Gefühl von Getrennt-sein in die Welt. Es sperrt "mich" in einen Körper ein. Es erzeugt das Bild von "mir hier drinnen" und "der Welt da draussen". Und es setzt sich selbst auf den Thron - in der selbst erzeugten Illusion.

Wenn Du nur einen Moment nicht auf Deine Gedanken hörst, ist der Spuk sofort vorbei. Lenke Deine Aufmerksamkeit nur für einen Moment weg von den Gedanken und auf all' das andere: das reine Sehen, das reine Hören, das reine Fühlen, das reine Da-sein. Ohne irgendetwas zu benennen, zu bewerten, einzuordnen, zu analysieren, zu wollen... was ist dann? Was geschieht in dem Moment? Ist irgendetwas dann nicht in Ordnung? Gibt es irgendwelche Probleme, Wünsche, Ärger, ...? Bist "Du" überhaupt da in dem Moment? Wenn Du wirklich nicht auf Deine Gedanken hörst?

Dieser Moment Frieden ist das, was eigentlich ist. Dein und mein wahres Wesen. Es ist nicht nur vor und nach jedem Gedanken da, sondern auch während und ohne Gedanken. Dieser eine Moment Frieden ist alles, was zu finden ist. Wenn er gefunden wird, ist die Suche zuende.



# Angenommen.

*Donnerstag, 29. März 2012*

Alles wird in jedem Augenblick so angenommen, wie es gerade ist. Vielleicht fühlt es sich nicht immer so an. Vielleicht erzählen die Gedanken eine andere Geschichte. Aber das Annehmen ist da. Schon vor dem Gefühl und schon vor den Gedanken.

Selbst Schmerz ist willkommen. Natürlich werden schöne Gefühle bevorzugt - aber wenn gerade Schmerz da ist, ist er angenommen. Dieses Annehmen ist kein Tun. Dahinter steckt keine Entscheidung oder ein Dogma. In der Stille ist einfach Platz dafür. So wie für alles andere auch - ohne Unterschied.

## Klick.

*Sonntag, 01. April 2012*

Was gerade noch Form, Farbe, Name und Kategorie hatte ist plötzlich einfach nur da. Was gerade noch eine Bewegung von hierhin nach dorthin war, wird zu absolutem Stillstand. Zeit und Ort sind verschwunden. Es ist wie das Eintauchen in eine andere Welt: unter der Wasseroberfläche ist plötzlich alles still und anders. Und doch ist alles unverändert.

Es ist nichts Neues passiert, sondern etwas weg gefallen: die Unterscheidung. Da sind immer noch die gleichen "Dinge" wie gerade noch: ein Bücherregal voller Bücher, ein Stuhl davor... das visuelle Bild hat sich nicht verändert. Aber da ist kein Bücherregal mehr, keine Bücher und kein Stuhl. Diese Bezeichnungen sind einfach weggefallen. Da ist nichts mehr, ausser dieser friedlichen Stille.

Klick.

Vor mir ist ein Bücherregal voller Bücher und ein Stuhl. Ich suche nach dem Buch einer bestimmten Schriftstellerin, das vor kurzem erschienen ist. Über "allem was ist" liegt wieder dieser Vorhang der Begriffe und Kategorien.

In letzter Zeit macht es häufig "Klick." Was da passiert, ist aber kein Umschalten, Abschalten oder eine Vollbremsung des Lebens. Form und Leere sind die beiden Seiten der gleichen Medaille. Manchmal rückt eine Seite mehr in den Vordergrund - ohne die andere dadurch wirklich zu verdecken.

## Nicht anhaften.

*Samstag, 07. April 2012*

Es ist nicht so leicht zu beschreiben, was mit "Anhaftung" gemeint ist. Der Begriff taucht in der Zen-Literatur andauernd auf. Und "nicht anhaften" soll dort einer der Schlüssel sein, um sein wahres Wesen zu erkennen.

Es geht im Grunde darum, sich nicht zu "verstricken" in den Dingen der Welt. Das ist schon ein ganz gutes Bild: "ich" bin eingewebt in unzählige Fäden. Jeder Gedanke, jeder Sinneseindruck "produziert" einen neuen Faden, der das Gewebe immer dichter und undurchlässiger werden lässt. Wie eine Mumie bin ich eingesponnen.

Oder man stellt sich vor, dass man eine Kiste voller Klebeband hat und mit den Händen darin herum wühlt. Überall bleibt man kleben und immer wieder muss man das Band von den Fingern lösen, damit sich überhaupt noch bewegen kann. Ohne Anhaftung ist die Kiste und das Klebeband immer noch da, aber es klebt nicht mehr an den Händen.

Noch besser gefällt mir ein anderes Bild: für die Person ist jedes Geschehen, jeder Gedanke, wie in Stein gemeißelt. Jede Linie ist für alle Ewigkeiten festgehalten. Und weil sie kaum noch rückgängig gemacht werden kann, wird ihre "Richtigkeit" verteidigt. Und wenn alles seine Spuren unveränderbar hinterlässt, ist alles auch extrem wichtig. "Ich" will kontrollieren, welche neuen Spuren hinzu kommen. Nicht, dass etwas Unerwünschtes passiert - das wäre eine Katastrophe!

Wenn man es schafft einen Schritt zurück zu treten, verändert sich das Bild. Die Linien entstehen immer noch - doch jetzt nur noch wie in Sand gezeichnet. Mit der Zeit können sie verwischen, werden undeutlich oder verschwinden sogar ganz. "Ich" ärgere mich immer noch über Linien, die nicht so aussehen, wie "ich" sie mir wünschen würde. Doch das ist alles nicht mehr so schlimm, weil sich das Bild ja auch wieder verändern kann. Vielleicht ist die Linie, über die "ich" mich gerade noch ärgere, bald schon nicht mehr zu sehen.

Kann "ich" mich noch weiter von der Anhaftung an die Dinge der Welt lösen, entstehen die Linien nur noch auf dem Wasser. Sie hinterlassen kurz eine sichtbare Spur, erzeugen einige Wellen und bringen so die Oberfläche für einige Zeit in Unruhe. Doch schon sehr bald ist auch das vorüber. Mehr als diese Unruhe ist auch von unerwünschten Linien nicht zu erwarten. Immer ist die Gewissheit da, dass sich die ganze Aufregung nicht lohnt. Linien kommen und vergehen.

Auch wenn man "hinter die Dinge" sieht, verschwinden die Linien nicht. Es gibt immer noch die Welt mit all den Dingen, die darin passieren. Ständig ergeben sich neue Linien - doch sie sind wie in die Luft gezeichnet. Sie sind nur im Moment

ihrer Entstehung zu sehen. Eigentlich nicht einmal als Linie, sondern eher als Bewegung. Nichts hinterlässt eine Spur. Es gibt diese Bewegung, diese Linien. Ihre Häufigkeit, ihre Tiefe, die Geschwindigkeit ihrer Entstehung: alles ist unverändert. Aber aus dem "Erstarren in Stein" ist Freiheit geworden.

# Fliesen.

*Montag, 09. April 2012*

Neu geboren jenseits des Todes.

Frei.

Gleichzeitig Teil des Ganzen und das Ganze.

Unberührbar. Heilig. Heilig. Heilig...

Diese wunderschöne Stille! Dieses Eins-Sein... Weder gegeben noch genommen.  
Ewig.

Nicht zu sehen und doch unübersehbar. Warmer, wohliger Frieden. Überhaupt  
nicht heilig, sondern alltäglich.

Eins und alles. Alles und eins. In völliger Unwissenheit funkelnd und strahlend...

Nicht. Nichts. Einfach nichts. Einfach! So einfach...

Liebe.

Frieden.

Perfekte unendliche selige Stille...



## Absolut unmöglich.

*Dienstag, 10. April 2012*

"Du" wirst niemals "Erleuchtung erlangen". Das ist ein Ding der Unmöglichkeit. "Du" kannst nicht einmal "deinen" Geist beruhigen. Nicht einen Schritt wirst "du" auf dem "Weg" vorankommen.

Jedes Tun und jedes Nicht-Tun verhindert zuverlässig das "Erwachen". Wenn ich mich zur Meditation setze mit dem Ziel meinen Gedankenzirkus zu beruhigen, wird genau das nicht eintreten. Denn so sehr dieses Tun auch zu fruchten scheint: "mein" Tun hält das Rad immer in Bewegung.

Nicht-Tun ist nur ein verkleidetes Tun und führt zu keinem anderen Ergebnis. Denn zu versuchen ein bestimmtes Ziel nicht zu erreichen, bedeutet nur, sich ein anderes Ziel zu setzen und dieses "Nicht-Tun" zu nennen.

Und so ist jeder Versuch "Erleuchtung zu erlangen" vollkommen sinnlos. Meditation kann zwar geschehen. Ein beruhigter Geist kann geschehen. Aber das sind keine Schritte auf dem "Weg". Du musst und kannst nichts tun, um jetzt und hier hin zu gelangen. Kein Weg führt dorthin, wo du bereits bist.

Wenn du dich weder anstrengst noch nicht anstrengst... weder denkst noch nicht denkst... weder erreichst noch nicht erreichst... wird die Stille offenbar und alle Rätsel lösen sich auf.

Folge dem "du", das tun oder nicht tun will, zu seiner Quelle. Finde den Ursprung des Handelnden, des Denkenden, des Sprechenden, des Hörenden und des Fühlenden. Und du wirst sehen, das dieses "Suchen" und "Finden" weder ein Tun, noch ein Nicht-Tun ist.

## Schweigen ist Gold.

*Freitag, 13. April 2012*

Reden, reden, reden. Immer nur reden. Auf einem Bein stehend werden die schillerndsten Seifenblasen produziert. Aber nichts passiert. Es wird so getan, als wäre das Reden schon alles. Als könnten Worte Realität werden.

Aber wie lange muss ich von Essen reden bis ich satt bin? Ich muss essen, um satt zu werden. Tun, um etwas zu erreichen. Selbst tun. Wirklich tun und es sich selbst nicht nur vorgaukeln. Nicht einem Plan folgen. Nicht nur Anweisungen ausführen. Für diesen letzten Schritt gibt es keine Hilfe.

---

Alle hören mir zu wenn ich rede. Aber niemand hört zu wenn ich schweige. Dabei ist das der viel wichtigere Teil. Denn reden ist nur reden - aber schweigen ist tun. Alle Worte, die ich sage und schreibe, sind falsch. Wenn es um diese Erfahrung geht, um Stille und Frieden, sind Worte wie Gift. Alle Wahrheit liegt im Schweigen.

Aber ich will reden. Ich muss reden. Ich will von diesem Glück erzählen können. Und ich will mich auch nicht davon abbringen lassen, dass meine Worte nicht helfen. Vielleicht hört jemand die Stille zwischen den Worten und in den Pausen. Vielleicht erkennt sich die Stille selbst.

Nicht wegen, sondern trotz der Worte.

## Hörst Du den Ton?

*Freitag, 13. April 2012*

Es gibt keinen Weg dahin, wo Du bereits bist. Aber es scheint zwei unterschiedliche Methoden zu geben um das zu erkennen: ausblenden und hervorheben.

Stell' Dir ein Musikstück vor, das jeder kennt. Du hast es schon unzählige Male gehört und meinst es auswendig zu kennen. Aber in dieser Musik ist ein Ton, der Dir bisher nie aufgefallen ist. Es ist ein durchgängiger Ton von Anfang bis Ende. Um ihn zu erkennen gibt es zwei Möglichkeiten:

Du lernst nach und nach die bekannten Instrumente auszublenden. Erst die Streicher, dann die Bläser. Irgendwann kommst Du mit viel Training an den Punkt, an dem alle Stimmen in dem Stück so leise sind, dass Dir der Ton auffallen kann.

Oder Du findest jemanden, der Dir den Ton so genau beschreiben kann, dass Du ihn von der restlichen Musik unterscheiden kannst. Vielleicht wird ein Hinweis nicht reichen, aber mit jedem weiteren kommst Du dem Ziel näher. Immer mehr scheint sich der gesuchte Ton hervorzuheben.

Hast Du ihn dann einmal gehört, wirst Du ihn immer wieder hören. Er wird Dir ab jetzt immer auffallen - auch wenn Du das Stück wieder in normaler Lautstärke hörst. Und Du wirst Dich wundern, warum Du ihn vorher überhört hast. Jetzt, wo Du ihn kennst, weißt Du auch, dass Du ihn schon immer in dem Stück gehört hast - weil er schon immer da war. Du hast ihn nur nie wirklich wahrgenommen, obwohl er da war.

---

Dieser Ton ist Dein wahres Wesen in der Musik der Welt. Du kannst Meditieren, Dich in die Stille begeben, um alles in Dir "leiser" zu machen. Du kannst lernen weniger auf Deine Gedanken zu achten, auf Deine Wahrnehmungen - um irgendwann zu entdecken, was in all der Zeit bereits da war.

Oder Du kannst den direkten Hinweisen folgen. Auf diejenigen hören, die direkt und ohne Umwege darauf zeigen. In beiden Fällen wirst Du nichts finden, was Du nicht bereits kanntest. Denn was Du suchst, bist Du bereits. Du bist schon immer dort, wo Du hin willst.

# Maßstäbe.

*Sonntag, 22. April 2012*

Es war so, wie ich es erwartet hatte. Genau genommen hatte ich mich sogar darauf gefreut. Beim Eintauchen in die laute Musik und als Teil der vielen Menschen, verliert das "Ich" mehr als sonst seine Glaubwürdigkeit.

Im Grunde ist es einfach spannend zu beobachten, wie dieses "Ich", die Person, eigentlich nur aus einer ganz bestimmten Perspektive überhaupt existiert. Die Person ist nur dann "wichtig", wenn ich mein "Blickfeld" auf einen Maßstab von "Metern" einstelle. In diesem Maßstab sehe ich individuelle Menschen. Personen. Jede mit ihrem eigenen Namen, persönlichen Eigenschaften, einer Geschichte, usw.

Wenn ich aber eine Lupe nehmen würde, meinen Maßstab also auf "Millimeter" einstelle, ist das Bild schon ein völlig anderes: ich sehe z.B. die Struktur der Haut. Da gibt es Falten, unterschiedliche Farben der Haut, Haare... Es gibt noch einen gedanklichen Bezug zu der Person, der diese Hautpartie "gehören" mag - aber eigentlich ist das Individuum schon nicht mehr zu erkennen.

Geht man noch näher 'ran, befindet man sich schon auf der Ebene von Atomen und Elementarteilchen. Wo ist hier die Person? Atome sind nicht individuell. Ich kann noch ein Wasserstoff- von einem Sauerstoff-Atom unterscheiden, aber wo ist "ich" auf dieser Ebene? Selbst wenn ich mir jedes Atom einzeln ansehe, das auf der Meter-Ebene "mich" formt - fügt sich dieses Bild dann zu der Person zusammen, die ich in dem anderen Maßstab noch wahrgenommen habe? Hat diese Person irgendeine Bedeutung auf der Atom-Ebene? Kann sie Einfluss nehmen?

Jetzt zoomen wir mal weit heraus auf "Kilometer". Menschen werden zu Städten und Ländern. In der Nacht sieht man die erleuchteten "Adern" innerhalb und zwischen den Städten. Ich kann mir noch vorstellen, dass die Menschen dort wie Ameisen umherwimmeln. Aber welche Bedeutung hat das Individuum noch in diesem Spiel? Würde mir aus dieser Perspektive auffallen, wenn einer fehlt? Ist der Einzelne aus dieser Perspektive überhaupt wichtig?

Im nächsten Sprung sehe ich die Erde als Planeten auf ihrem Weg um die Sonne. Ist es nicht völlig egal, ob Menschen überhaupt existieren? Würde es in unserem Sonnensystem überhaupt auffallen, wenn alles Leben auf der Erde ausgelöscht wäre? Geradezu abwegig ist der Gedanke, dass "ich" oder irgendeine andere Person auf dieser Ebene überhaupt irgendeine Bedeutung hat. Und ich könnte noch weiter herauszoomen...

Was wir als sooo wichtig wahrnehmen, existiert nur in unserer eigenen Erlebniswelt. Das "Ich" schmilzt schon bei dem kleinsten Maßstabssprung. Es ist

nicht mehr als eine Funktion auf einer bestimmten, sehr begrenzten Ebene der Existenz. Noch dazu ist es selbstreferenziell: es definiert und bestätigt seine Existenz selbst.

--

Es gibt noch einen radikaleren Perspektivwechsel. Hinaus aus der Welt der Dinge. Jenseits der Illusion des "Ich". In die Leere des Nicht-Wissens. Hinein in die Stille, aus der alles andere hervorgeht. Aus dieser Perspektive ist selbst die Existenz des Universums unbedeutend...

# Absolute Klarheit.

*Montag, 23. April 2012*

Es ist so einfach. So unausweichlich simpel, dass jeder Satz, jedes Wort eigentlich schon zu viel ist.

- 1) Leben bedeutet immerwährende Veränderung.
- 2) Die falsche Perspektive bedeutet sich als eines der veränderlichen Objekte zu verstehen.
- 3) Die richtige Perspektive bedeutet das unveränderliche Subjekt zu sein.

Finde das Unveränderliche. Das Absolute.

Es ist kein Ding, kein Ort, kein Gedanke, kein Bild.

Es ist hier und jetzt. In-sich-gekehrt-SEIN.

## Durchatmen.

*Sonntag, 29. April 2012*

Eine kleine Auszeit während der Feier. Nur kurz auf einem Stuhl sitzen und durchatmen. Ich sehe all' diese Menschen lachen und feiern. Ich sehe die Blicke der Frauen untereinander und den Wettstreit der Männer. Ich sehe schöne Gesichter und krumme Beine, schlechten Geschmack und geistreiche Gespräche. Alles was ich sehen kann ist perfekt.

Da ist so eine überschwängliche Freude all' das zu sehen! Aus dem Grinsen wird ein Lachen. Lautes Lachen - ungehört. Nur hier. Lachen über die Einfachheit dieser Perfektion. Über die Offensichtlichkeit dieses Versteckspiels. Über die Dreistigkeit dieses Geheimnisses vor den Augen aller auf und ab zu tanzen. Über das Paradies, das niemand zu bemerken scheint.

Über die Liebe... die unendliche Liebe, in der auch die unschönen Dinge geschehen. Lachen über die Wärme und Geborgenheit jedes Momentes. Über die Schönheit und Reinheit des Jetzt. Tränen des Glücks... Freiheit.

Freiheit. Freiheit...

## Nicht normal.

*Donnerstag, 03. Mai 2012*

Es passiert nicht oft, dass sich mein Stimmungsbarometer ausserhalb des Normalbereichs bewegt. Aber heute Abend war es so weit. Es war einfach zu viel und meine Stimmung ist komplett umgeschlagen. Das war wirklich interessant zu beobachten. Und irgendwie witzig...

"Ihr könnt mich doch alle mal..." oder "Macht doch euren Scheissdreck alleine!" beschreibt die innere Haltung ganz gut, die plötzlich da war. Mit allem, was dazu gehört: patzige Antworten geben, einfach raus oder weg gehen, beleidigt sein und schmollend in eine Ecke verkriechen. Ich konnte all diese typischen Muster beobachten. Dieses fast schon übertriebene Zur-Schau-stellen der eigenen Stimmung.

Nur: das hatte mit MIR überhaupt nichts zu tun. Wie ein Schauspieler seine Rolle möglichst überzeugend spielt, passierten die Dinge vor mir. Zu der Rolle gehörte es böse zu sein. Aber ICH "da drinnen" war überhaupt nicht böse. Ich war so wie immer. Und zudem vollkommen unbeteiligt an all dem Geschehen. Ich hatte auch gar kein Bedürfnis einzugreifen oder etwas an der Situation zu ändern. Nicht einmal akzeptieren war notwendig. Denn eigentlich war es ganz schön so.

Es war schön die Freiheit zu erleben, die hinter all dem ist, das anscheinend gerade geschieht.



## Worte und Wissen.

*Montag, 07. Mai 2012*

Bei den Worten der Predigt sind mir fast die Tränen gekommen. Die ganze Messe über war ich berührt. Der Pfarrer hatte anstatt der üblichen Floskeln eigene Worte gewählt. Manchmal nur als Einleitung oder Ergänzung. Aber immer so, dass ich das Gefühl hatte, er weiss wovon er spricht.

Jede Religion geht auf die gleiche Erfahrung zurück - davon bin ich überzeugt. Dabei ist die Erfahrung nicht an eine Religion gebunden. Ich stosse immer wieder auf sie und erkenne sie in anderen. Mal ist es ein Versunken-Sein in einer Tätigkeit. Oder der Frieden, der eine Person umgibt. Was ich sehe, ist ihnen wahrscheinlich garnicht bewusst. In mir bewirkt es aber ein Gefühl wie "Schmetterlinge im Bauch" oder ein warmes, wohligen Glühen.

So wie bei dem Pfarrer glaube ich manchmal auch zu wissen, dass wir die gleiche Erfahrung teilen. Da ist etwas hinter den Worten, das ich so deutlich hören kann. Hören mit dem Herzen. Wiedererkennen. Dabei würden wir bestimmt beide diese Erfahrung völlig unterschiedlich beschreiben. Jeder würde die Worte wählen, die er auf Grund seines Hintergrundes und seiner Prägung für passend hält. Vielleicht würden einige Worte bei dem Anderen sogar auf Ablehnung stossen, weil er mit ihnen etwas anderes verbindet. Aber ich weiss auch, dass dieser Austausch garnicht über die Worte geschehen würde.

Es gibt so viele Worte, die in einer Kirche gesprochen werden. Viele deuten noch auf die Erfahrung dahinter hin. Aber so vieles scheint durch ein falsches Verständnis hinzugekommen zu sein. Kann ich wissen, welche Erfahrung dieser Weltreligion zugrunde liegt? Kann ich wissen, was Buddha wusste? Kann ich wissen und erkennen, was hinter all' dem liegt? Hinter Worten, Bildern und Konzepten?

Da ist ein Wissen, das ich nicht erlernt habe. Das nicht aus Worten, Bildern und Konzepten besteht. Ich kann es nicht überprüfen, es nicht in wahr oder falsch einordnen, weil es diese Kategorien nicht kennt. Es scheint auch keinen Nutzen zu haben, weil ich es nicht einmal anwenden kann. Aber es IST. Vielleicht ist das das Einzige, was ich wirklich weiss.

## Stufen?

*Mittwoch, 09. Mai 2012*

Es gibt viele Beschreibungen von unterschiedlichen Stufen, die man auf dem Weg zur Erfahrung zu durchschreiten scheint. Dieses dreistufige Modell kann ich gut nachvollziehen:

Die erste Stufe wird beschrieben als "Berge sind Berge und Täler sind Täler". Oder auch als "ich existiere unabhängig von den anderen Dingen in der Welt". Das ist sozusagen der Ausgangspunkt. So nimmt wahrscheinlich (fast) jeder sich und seine Umwelt wahr.

In der zweiten Stufe sind "Berge nicht mehr Berge und Täler nicht mehr Täler". Oder man sagt "ich und die Welt sind Eins". Die Wahrnehmungsperspektive hat sich verschoben.

In der dritten Stufe heisst es "Berge sind Berge und Täler sind Täler". Das ist keine Rückkehr zur ersten Stufe, sondern die Einsicht, dass beide vorherigen Stufen auf einer Illusion basieren. Es wird eine Getrenntheit angenommen, die zur Polarisierung führt. Nur wenn es Getrenntheit gibt (erste Stufe) kann es als Gegenpol auch Einheit geben (zweite Stufe). Es steckt keine Entwicklung in der zweiten Stufe, sondern beide Stufen fallen auf den gleichen "Trick" herein, interpretieren ihn nur gegensätzlich.

Ist der "Trick" durchschaut, gibt es weder Einheit noch Nicht-Einheit, weder Trennung noch Nicht-Trennung. Keine Stufen und Schritte. Keine Worte. Berge können Berge genannt werden, ohne der Illusion einer Trennung oder Einheit mit ihnen zu erliegen. Was auch verschwindet ist die Illusion, dass diese drei Schritte eine Entwicklung oder gar einen Weg beschreiben.

---

Mich ärgert jedes Wort, das ich hier schreibe. Sobald es geformt ist weiss ich schon, dass es falsch ist. Alles was gesagt oder geschrieben wird führt in die falsche Richtung. Lieber würde ich einfach nur schweigen... Doch die Hoffnung ist zu gross, dass gehört wird, was ich nicht sage, und gelesen wird, was ich nicht schreibe.

## Wie erlebe ich mich selbst?

*Donnerstag, 10. Mai 2012*

Wie kann ich beschreiben, was hier als "ICH" erlebt wird...? Da ist... einfach nur eine Art leerer Raum. Nichts Substanzielles, kein Objekt, auf das sich dieses Wort "Ich" beziehen könnte. Es gibt auch keinen bestimmten Ort, an dem sich das "ICH" aufhält. Da ist kein Zentrum oder Mittelpunkt - keine Stelle über die man sagen könnte: "da bin ICH". Genauso wenig könnte ich Eigenschaften des "ICH" aufzählen. Es ist weder gross noch klein, lebendig oder ruhig. Das "ICH" zu beschreiben ist so aussichtslos wie der Versuch, sich selbst hochzuheben.

In diesem Raum des "ICH" gibt es einen permanenten Gast: den Körper-Geist. Also die Person, die auch reagieren würde, wenn jetzt gerade jemand meinen Namen rief. Dieser Gast ist auch ein "ich" - aber nicht "das ICH". Verwirrt? Es ist wie mit der Welle und dem Ozean: die Welle ist eine wahrnehmbare Form, die der Ozean annimmt - kein eigenständiges Ding. Die Welle und der Ozean sind eins, so wie "ich" und "ICH" eins sind.

Daher gibt es auch kein Umschalten zwischen zwei verschiedenen "Ichs". Genauso wenig, wie es ein "wahres Ich" zu finden gibt oder "das Ich sterben muss". Es ist immer nur das Eine da.

Somit passiert auch in der Meditation nichts Besonderes. Der Gast kann ruhiger werden bis man garnicht mehr merkt, dass er da ist. Dann kann offensichtlich werden, dass der Ozean auch ohne Wellen existiert, der Himmel auch ohne Wolken. Was stört den Himmel ein Sturm oder den Ozean hohe Wellen?

## Ein winziger Moment.

*Freitag, 11. Mai 2012*

Es war nur ein winziger Moment. Der Bruchteil einer Sekunde. Ein Wimpernschlag. Es liegt ein eigenartiger Zauber darin, jemanden wirklich anzusehen. Nicht dieser flüchtige Blickkontakt, dieses automatisierte Hinsehen. Ich meine ein direktes, unmittelbares In-die-Augen-sehen.

Es war ein kurzer Moment des Erkennens. Zwei offene und ehrliche Blicke, die sich treffen. Was für ein Geschenk.

Nicht anders ist es mit dem Blick auf sich selbst. Wir sehen gar nicht erst richtig hin, wenn wir meinen die Antwort schon zu kennen. Wir fangen uns selber ab. Wenn wir glauben schon genug Informationen oder Wissen über etwas zu haben, machen wir es uns einfach. Jede Rose ist einzigartig - aber wer macht sich die Mühe jede Blüte eines Straußes anzusehen? Rose ist Rose, oder?

Aber das ist es eben: wir sind es gewohnt vorbei zu sehen. Es reicht uns die Dinge so grob wahrzunehmen. Das hält ja auch nur auf. Irgendetwas anderes wartet ja immer. Wir sind immer auf dem Weg. Aber wohin? Was machen wir mit all der gesparten Zeit, in der wir gedankenlos an einem Wunder vorbeilaufen, damit wir schneller wieder zuhause sind?

Sieh' nur ein Mal richtig hin und du kannst das Wunder, das du bist, nicht übersehen. Es braucht nur einen Wimpernschlag. Den Bruchteil einer Sekunde. Nur einen winzigen Moment...

## Für R.: Falsche Vorstellungen.

*Dienstag, 22. Mai 2012*

Was eigentlich in die Rubrik "lustige Internetfilme" gehört, sehe ich ganz anders. Zumindest bei den zwei Videos hier.

### **Die Staubsauger-Dame**

[YouTube Video](#)

## Mehr Gewicht.

*Montag, 04. Juni 2012*

Die Stille ist lebendig. Etwas bewegt sich in ihr. Etwas füllt sich. Was mit wenigen Tropfen begann, scheint zu einem Bach geworden zu sein. Es speist ein "Gewicht" in mir. Vergrößert die Masse. Macht die Stille "voller".

Aus dem Fels in der Brandung scheint mehr geworden zu sein. Im Vergleich zu all den Wellen und dem Wind ist da jetzt ein ganzes Gebirgsmassiv. Und so wie man bei dem Fels noch das Spiel der Brandung beobachtet und seine Unbewegtheit darin bewundert, ist der Widerstand des Gebirges gegen die äußeren Kräfte kaum noch eine Bemerkung wert.

Da ist manchmal immer noch Identifizierung mit Dingen, die nicht so sind, wie sie sein sollen. Es gibt Ausschläge des Gefühlsbarometers, die kürzer und heftiger sind als "früher". Aber all das wird gesehen und löst sich mit einem Lächeln wieder auf.

So viele Dinge verlieren ihre Dualität. Da ist kein Gegenüber mehr, sondern nur noch ein interessiertes Staunen. Annehmen.

## Unterwegs.

*Donnerstag, 14. Juni 2012*

Das Gleichgewicht des Alltags geht schnell verloren, wenn man mit neuen, ungewohnten oder gar extremen Situationen konfrontiert wird. Aus dem ruhigen Fluss des Lebens kann hinter der nächsten Biegung ein Wildwasser werden - ob man will oder nicht.

Einige Veränderungen sind gewollt und geplant. Im Urlaub will man 'raus aus dem Alltag, Neues sehen und erleben. In einem Flugzeug sitzen und um die halbe Welt fliegen. Durch eine der großen Metropolen schlendern und eintauchen in diesen neuen Rhythmus. Ein fremdes Land, seine Kultur, das Klima und die Menschen kennen lernen. Alles ist anders. Nichts ist wie es war.

Schlechte Nachrichten können den Alltag von einem Moment auf den anderen verändern. Was gerade noch so selbstverständlich war und kaum einen Gedanken wert, wird plötzlich zum einzig Wichtigen. Die Aufmerksamkeit verschiebt sich radikal und bleibt immer wieder nur bei dem einen Thema hängen.

Wenn beides gleichzeitig passiert, steht die Welt Kopf. Zumindest sollte sie das. Oder? Denn was eigentlich "aus der Bahn werfen" sollte, führt mich nur tiefer ins Zentrum. In den letzten Wochen haben alle äußeren Veränderungen nur dazu geführt, dass das eine Unveränderliche umso deutlicher hervortritt. Wie bei einem Strudel scheint das Zentrum immer tiefer zu werden, je schneller sich das Wasser drumherum dreht. Das Paradoxe daran: selbst äußeres Unglück führt dazu den inneren Frieden zu verstärken. Selbst im Unglück sehe ich Liebe...

--

Mir ist auch aufgefallen, wie sich mein Blick auf fremde Menschen verändert hat. Denn: ich sehe keine fremde Menschen mehr. Wenn ich ihnen tief in die Augen sehe - und das schein ich deutlich häufiger zu machen als früher - sehe ich darin: mich. Alles. Liebe. Ein fremdes Land, mit einer fremden Sprache und Kultur - aber: ich fühle mich zuhause. Ich sehe nur Menschen, aus denen das Gleiche herauschaut wie aus mir. Und alles was ich sehen kann ist Liebe. Ich sehe unterschiedliche Gesichter, höre einzigartige Geschichten, nehme einzelne Personen und Charaktere wahr. Doch nicht als von der Welt getrennte Individuen, sondern als Ergebnis und Ausdruck des einen, untrennbaren, unveränderlichen Lebens.

## Zwei Welten?

*Montag, 25. Juni 2012*

"When I see I am nothing, that is wisdom. When I see I am everything, that is love. My life is a movement between these two."

"Zu sehen, dass ich Nichts bin, ist Weisheit. Zu sehen, dass ich Alles bin, ist Liebe. Mein Leben ist eine Bewegung zwischen diesen beiden."

Sri Nisargadatta Maharaj

Es wäre so einfach, sich in das "Nichts" zu retten und das "Alles" einfach von sich zu weisen. Im Nichts liegt so viel Frieden und Ruhe. Es ist perfekt. Wunderbar. Göttlich. Könnte ich doch nur das sein. Dann wäre die Welt nur noch schön.

Aber da ist immer auch die Welt des Geistes mit all ihren Dingen, Fragen, Problemen, Wünschen und stetiger Unruhe. Gedanken und Konzepte müssen sich gegenseitig stützen und "beweisen", um diese Illusion der Welt aufrecht zu erhalten. Es ist ein Gefangen-Sein in Begriffen und Mustern. Sklave einer Sprache, deren Worte nur Hülsen sind. Hohl und unecht.

Und doch sind es nicht zwei. Es gibt keine Wahl zwischen dem Einen und dem Anderen. Da ist kein Hin- und Herspringen. Es sind auch nicht zwei unterschiedliche Welten, die gleichzeitig nebeneinander existieren. Es gibt "Alles" nicht ohne "Nichts". Alles ist Nichts - Nichts ist Alles. Zwei Möglichkeiten, das Selbe zu beschreiben.

Daher kann man von dem "Alles" auch nicht das "Nichts" finden oder erreichen. "Erleuchtung" ist nur als Konzept möglich, wenn ich eine Trennung von "Alles" und "Nichts" annehme. Ohne Trennung ist "Erleuchtung" die Leistung von hier nach hier zu gelangen... Alles andere ist nur ein Spiel mit Konzepten.

Alles andere ist nur ein Spiel. Ein fabelhaftes, buntes, lautes Spiel aus Farben, Geräuschen, Gerüchen und Empfindungen. Ein Spiel, das wahrgenommen wird. Eine Wahrnehmung, die mit sich spielt.



## Schon wieder sitzen?

*Samstag, 30. Juni 2012*

Am nächsten Wochenende werde ich wieder in Essen sein und den Einführungskurs für die [Zen-Kontemplation](#) mitmachen. Vielleicht wäre das nicht notwendig, aber ich freue mich einfach auf die Stille. Zwei Tage lang nur meditieren, essen und schlafen.

Dabei bin ich mir immer noch nicht sicher, was mich wieder dort hin zieht. Die Stille zu erfahren ist nicht neu. Ich erwarte auch keine neue Erkenntnis oder die Antwort auf offene Fragen. Wenn man so will, habe ich überhaupt nichts davon. Ganz im Gegenteil: es ist körperlich anstrengend, kostet Zeit und ein wenig Geld. Also warum?

Es gibt kein Warum. Und es ist völlig egal, ob ich nach Essen fahre oder nicht. Es gibt keinen Grund es zu tun - und keinen Grund es nicht zu tun. Es ist einfach das was passiert. Da ist die Gelegenheit und der Wunsch ein Wochenende lang zu sitzen und zu schweigen. Und Vorfreude auf die Stille. Auf die Möglichkeit auszudrücken, was nicht gesagt werden kann.

Vielleicht ist es wirklich einfach nur das. Der Wunsch durch das Sitzen die Stille auszudrücken. Ohne Worte zu teilen, was nicht gesagt werden kann. Von dem zu geben, was mir geschenkt wurde. Und durch das Sitzen meine Dankbarkeit für die Bemühungen der Anderen auszudrücken.

--

Wie beim letzten [Zazen-kai](#) werde ich sicher meinen Laptop dabei haben und versuchen meine Erlebnisse hier zu teilen.

## Wie komme ich nach "hier"?

*Dienstag, 03. Juli 2012*

Was habe ich gemacht, um von "dort" nach "hier" zu kommen? Da scheint es ja eine Entwicklung gegeben zu haben. Ein "Zustand" hat sich verändert. Irgendetwas ist hinzu gekommen oder weg gefallen. Und diese Veränderung muss wohl das Ergebnis eines Prozesses gewesen sein. Jedenfalls klingt das ganz logisch, denn so läuft das normalerweise. Was ist also passiert auf diesem "Weg"? Welche Schritte waren notwendig? Wo ist der Trick bei der Sache?

Ganz ehrlich: ich weiß es nicht. So sehr ich auch verstehen kann, was mit den Fragen gemeint ist. Aber ich habe keine Antwort darauf. Wenn ich versuche darüber nachzudenken, ist da nur Leere in meinem Kopf. Gedanken fallen nach den ersten Silben in sich zusammen. Es ergibt für mich auch überhaupt keinen Sinn nach diesen Antworten zu suchen. Dazu müsste ich zwischen "dort" und "hier" unterscheiden. Doch ich sehe nur "hier".

Vielleicht gibt es einen Unterschied - aber keine Entwicklung. Vielleicht ist es einfach das Wegfallen der Suche. Das Annehmen von allem, das jetzt ist. Ohne Vergleich. Ohne Blick in die Vergangenheit und ohne irgendetwas in der Zukunft zu erwarten. "Hier" zu sein hört sich einfach und selbstverständlich an. Wirklich "hier" zu sein macht einen großen Unterschied. Und vielleicht braucht es garnicht mehr als das.

## Ich bin müde.

*Mittwoch, 04. Juli 2012*

Jetzt gerade bin ich einfach müde. Müde dieses Spiel zu beobachten und mich mit Wichtigkeiten auseinanderzusetzen, wo ich sie nicht sehen kann. Müde über Gedanken, die immer richtig zu sein scheinen. Müde über den Gedanken danach, dass das nicht richtig ist und "ich" eigentlich nicht so denken sollte. Müde gleichzeitig zu sehen, dass es auf keinen der beiden Gedanken ankommt. Einfach müde darüber zu beobachten, wie ein geisterhaftes "Ich" in die Illusion des Seins eingreifen will.

Wie kann es sein, dass das "kleine Ich", das Ego, Wissen für sich beansprucht, das es garnicht erworben hat? Das Erkennen von DEM geschieht nicht im Verstand, nicht mit den Sinnen, nicht innerhalb der Welt des Egos. Die Instanz, die erkennt, ist gleichzeitig das Erkannte. Ich. DAS. Gott.

Da sind nicht zwei Welten, die ich voneinander trennen könnte. Da ist nicht die Welt der Verstandes und die Welt des Selbst. Da ist nur das Selbst. Der Verstand ist eines der vielen Dinge, die darin auftauchen. So wie die Gedanken, derer "ich" müde bin. Das ändert nichts am Selbst - egal, was gedacht wird. Aber gerade bedeutet es, dass in DEM Anstrengung und Müdigkeit auftaucht.

## Wo passiert das alles?

*Freitag, 06. Juli 2012*

Hast Du schon einmal darauf geachtet, wo das Hören stattfindet? Jetzt gerade höre ich den Regen draussen auf das Straßenpflaster prasseln. Aber stimmt das auch wirklich? Eigentlich gibt es da nur ein Geräusch. Eine Wahrnehmung, die nicht einmal "Hören" genannt werden könnte. "Regen", "prasseln" und "draussen" sind nachträgliche Interpretationen dieser Wahrnehmung. Nur Gedanken - nicht das Geräusch an sich. Wenn ich nicht versuche zu interpretieren, nicht auf die Information innerhalb der Wahrnehmung achte, sondern nur auf das Hören... wo findet das statt?

Wie ist das mit dem Sehen? Ich sehe da hinten ein Haus. Oder? "Haus" ist doch wieder eine Interpretation der Farbflächen vor meinem Auge. Selbst "Farbflächen" und "Auge" haben mit dem Sehen nichts zu tun. Und findet das Sehen wirklich "da hinten" statt? Also "da hinten" ist Sehen, dann kommt eine ganze Zeit nichts, und dann bin ich da? Oder findet das Sehen im Auge statt?

Findet Sehen und Hören "im Kopf" statt? Also hinter den Augen oder zwischen den Ohren? Ist da das Geräusch bzw. das Bild? Wirklich? Was ist wenn Du träumst? Dann "hörst" und "siehst" Du doch auch... mit Deinen Augen und Ohren? Unterscheiden sich Bilder und Geräusche im Traum irgendwie von denen jetzt? Was ist anders? Ist irgendetwas anders? Woher weisst Du, dass Du jetzt gerade nicht träumst?

Das alles findet dort statt, wo Du bist.

## 30 Buddhas (Einführungskurs)

*Freitag, 06. Juli 2012*

Freitag, 17:30 Uhr

[Wieder hier](#). Bekannte Gerüche. Neues Zimmer. Beim Einrichten des Meditationsplatzes direkt aufgefallen, weil ich mich zu gut auskannte. ;) Ich bin gespannt auf das Programm und ob wirklich genug Zeit zum Sitzen da sein wird.

Freitag, 19:05 Uhr

Noch darf geredet werden. Viele sind völlig ohne Vorerfahrung gekommen. Jeder bringt seine Vorstellungen und Erfahrungen mit, hat schon dieses oder jenes ausprobiert, meint zu wissen, was auf ihn zukommt. Was kommt denn auf mich zu? Es ist leicht sich "erfahren" zu fühlen. Aber das ist auch nur so eine Illusion. Wie jeder der anderen weiß ich nicht, was gleich passieren wird, ist das Sitzen in Meditation wieder neu. 30 Buddhas habe ich beim Abendessen gesehen - alles Anfänger.

Freitag, 22:39 Uhr

Vorstellungsrunde. Zufälle, oberflächliches Interesse, Hoffnung auf ein "besseres Leben"... so viele Gründe führen zur Meditation. Aber es war still. Schon bei der ersten kurzen Meditation war es still. Nicht nur im Raum, sondern auch in den Anderen - hatte ich das Gefühl. Viel zu schnell war der Abend vorbei, also drehte ich mich zur Wand und blieb noch sitzen. Das Gefühl war anders, alleine in dem Raum zu sitzen. Es war nicht "wichtig" alleine zu sein. Aber es hatte den Geschmack von "etwas Gutes getan haben". War das falsch?

Samstag, 5:30 Uhr

Ist ein bisschen früh, aber ich bin schon wach. Um 7 Uhr geht's offiziell erst los, aber ich freue mich darauf, nach einem leckeren Kaffee den Meditationraum vielleicht noch einmal ganz für mich zu haben und die Stille zu genießen.

Samstag, 8:36 Uhr

Mit einer Tasse Kaffee in der Hand draußen stehen, den Morgen riechen und die Schwalben beobachten. Dampf aus einem der Schornsteine hat das Innere eines Baumes vernebelt.

Das "erweiterte Grundgebet" stellt sich mir immer quer. Habe es gestern zum ersten Mal bewusst und laut mitgesprochen. Es ist gar nicht Ablehnung gegen dieses religiöse Ritual. "Im Namen des Vaters, der mich in unendlicher Liebe erschaffen hat..." Auch der Sohn und der Heilige Geist sollen irgendwas mit mir gemacht haben. Ich sehe nicht, worauf das hinweisen soll. Natürlich kann ich es einfach mitsprechen. Aber es ist nur hohl, wenn die innere Haltung es nicht trägt.

Samstag, 10:37 Uhr

Achtsamkeit. Achtsamkeit. Achtsamkeit. Es ist egal, ob ich mich vom Hier und Jetzt ablenken lasse, weil alles so neu für mich ist, oder weil ich glaube alles schon zu können. Jeder Atemzug ist ein neuer Anfang. Danke für diese wundervolle Übung...

Samstag, 13:08 Uhr

Ich mag ja dieses schweigende Essen. Ohne ein Wort wandert die Schüssel von Platz zu Platz. Statt "Bitte" und "Danke" wird nur ein Blick ausgetauscht. Gegessen wird erst, wenn jeder versorgt ist. Anschließend wird schweigend das Geschirr zusammen geräumt und der nächste Gang beginnt. Merkwürdig, daß all das nicht an jedem Tisch selbstverständlich war.

Samstag, 21:32 Uhr

Von "Anfängerkurs" ist nichts zu spüren. Wir sitzen zwar noch nicht 3x25 Minuten, aber an Ernsthaftigkeit scheint es niemandem zu fehlen. Das Dokusan war schwierig. Ich hatte nichts zu sagen, bekam aber trotzdem Antworten und habe auch noch freche Gegenfragen gestellt. Ich bin mir nicht sicher, ob wir über das gleiche "Ding" gesprochen haben...

Sonntag, 8:33 Uhr

Das Sitzen zeigt langsam seine Spuren. Rücken und Knie scheinen sich an die bisher in der Meditationshalle verbrachten Stunden zu erinnern... Beim Frühstück hatte ich die ganze Zeit so eine Art "liebevolles Grinsen". Diese ganzen verrückten Leute hier... Eine kommt morgens immer 5 Minuten zu spät, eine andere ist so ausdrucksvoll spirituell mit ihrem bestickten Täschchen und dem Schal, andere stehen einfach immer im Weg und wissen selbst nicht, wo sie hin sollen. Es gibt graue Mäuse, Frustrierte, Profis, Aussenseiter... Da ist nichts Gutes an dem Einen oder Schlechtes an dem Anderen. Nichts von alledem ist besser oder schlechter. Es ist einfach so schön zu sehen wie unterschiedlich Leben sein kann. Und wie gleich alle auf dem Kissen sind.

Sonntag, 10:33 Uhr

Um mich herum Tränen. Bitteres Weinen. Gestern und heute. Ich freue mich so für meine beiden Sitznachbarn. Was für ein wertvolles Geschenk. Irgendwo habe ich mal gelesen: "Wer noch nie auf dem Kissen geweint hat, weiß nicht was Meditation ist." 30 Buddhas sitzen in dieser Meditationshalle.

## Nur einen Blick.

*Dienstag, 10. Juli 2012*

Wie erlangt man "Erleuchtung"? Muss man unzählige Male wiedergeboren werden? Ein ganzes Leben lang in Meditation verbringen? Genauestens den Regeln irgendeiner Religion oder spirituellen Tradition folgen? Dutzende Bücher lesen? Oder reicht der eine besondere Satz? Das richtige Wort?

Ich glaube es braucht nur einen Blick.

Einen einzigen Blick.

Doch es ist ein Blick auf einen Ort, den Du noch nie zuvor betrachtet hast. Vielleicht warst Du bisher nicht einmal in der Nähe. Oder Du umkreist ihn schon eine ganze Weile, guckst aber nie um die richtige Ecke. Vielleicht hast Du sogar eine Karte, auf der er eingezeichnet ist. Oder Du hast ihn bereits gesehen - indirekt. Hast sozusagen ein Foto von ihm gefunden. In einem Buch. In einem Video. Im Gespräch mit jemandem, der den Ort gut kennt. Du hast das Gefühl ihn sofort zu erkennen, wenn Du dort bist. Und das wirst Du auch. Mit absoluter Sicherheit.

Aber all' das nützt Dir nichts. Sagen wir mal ich nehme Dich an die Hand und führe Dich zu dem Ort. Selbst wenn ich mit dem Finger immer wieder auf die richtige Stelle zeigen würde, Du aber in die andere Richtung guckst, oder die Augen nicht öffnest, wirst Du es nicht sehen. Diesen einen Blick kann Dir niemand abnehmen. Diesen einen direkten Blick, auf den es ankommt, musst Du selbst machen. Selbst sehen... mehr braucht es nicht.

---

Fast zwanzig Jahre lang habe ich alles getan, außer diesen einen Blick zu wagen. Nachdem das Tor durchschritten war, fielen noch viele der vorher angehäuften Vorstellungen ab. Ich entdeckte immer präzisere "Wege" auf den gesuchten Ort direkt hinzuweisen (mittlerweile fühlt sich sogar Zen eher grob an).

Wer ohne Umwege zum Tor geführt werden möchte, sollte sich dringend [Liberation Unleashed](#) ansehen. Die Entdeckung dieses Projektes war für mich ein großes Geschenk. Im [deutschsprachigen Forum](#) kann man sich über die Dialoge ein gutes Bild verschaffen, wie das "Direct Pointing" - also das direkte Hinweisen - funktioniert. Ein Guide nimmt Dich an die Hand und lässt Dich nicht vom Haken, bis Du das Tor passiert hast. Auch anschließend bleibt man nicht alleine, kann sich mit anderen "Befreiten" austauschen oder das Projekt selbst unterstützen. Einfach wunderbar... Wer mich dort sucht: ich bin "TOMPI".





## Vor und hinter dem Tor.

*Sonntag, 22. Juli 2012*

Täglich lese ich von Menschen, die das "torlose Tor" durchschritten haben. Nicht durch jahrelange Übung, sondern durch einen eigentlich recht einfachen Prozess des direkten Hinweisens. Viele kommen gut vorbereitet und tun sich daher schwer auf diesem Weg. Trotzdem muss es nicht mehr als einige Tage oder sogar nur Stunden dauern, bis sie direkt vor dem Tor stehen.

Was passiert da? Ist das nur ein psychologischer Trick? Machen sich diese Menschen etwas vor? Ist es so eine Art Gehirnwäsche, weil man lange genug den immer gleichen Ideen gelauscht hat? Doch der Prozess besteht eigentlich nur aus Fragen. Und selbst, wenn die Zwischenschritte gelenkt werden: durch's Tor geht jeder alleine. Da ist ein Moment von direktem, eigenem Wissen der Wahrheit, die einem niemand vorsagen konnte. Also doch kein Trick?

"Hinter dem Tor" geht es aber noch weiter. Da ist kein Schalter umgelegt worden von "Leben heißt Leiden" auf "ewige Glückseligkeit". Nach dem Tor ist vor dem Tor - nur anders. Es gibt immer noch Gut und Böse. Ursache und Wirkung. Konditionierungen. Angeblich kann man das "Sehen" nicht mehr ungeschehen machen. Aber ist das wirklich so? Ist das Durchschauen der Illusion wie ein unumkehrbarer Perspektivwechsel? Oder ist es doch nur ein Schritt in eine neue Welt, der groß oder klein ausfallen kann und der vielleicht nicht mal besonders weit führt?

Mir scheint es da keine Garantie zu geben. "Nicht-Finden" ist nicht zwingend das Ende von "Suchen". Was ist schließlich passiert? Im Wegfallen der Illusion wird gesehen, was sowieso schon immer der Fall war. Was sollte sich also ändern? Warum sollte es überhaupt eine Unterscheidung von "vor" und "hinter" dem Tor geben?

Es gibt im Grunde nichts dazu zu sagen. Suchen findet statt. Nicht-Finden findet statt. Begleiten und begleitet werden findet statt. Es ist einfach alles so... und so einfach.

## Im Publikum.

*Donnerstag, 26. Juli 2012*

Gerade waren da noch Menschen auf der Bühne und Menschen im Publikum. Licht, Musik und Tanz. Dann ist da plötzlich nur noch diese Stimme. Gesang. Klang. Kein einzelner Ton, sondern eine ganze Welt. Alles ist Ton. Alles ist. Ungetrennt. Tiefe Berührung. Verschmelzen. Dankbarkeit und Tränen. Dann wieder die Bühne und das Publikum. Getrennt und doch eins.

## Label sind optional.

*Sonntag, 29. Juli 2012*

Gerade bin ich in einer [Facebook-Gruppe](#) auf eine brillante Analogie gestoßen, die ich unbedingt sofort teilen muss. Ich liebe ja diese nachvollziehbaren Vergleiche mitten aus dem Leben. "Pavel" erklärt die Ich-Illusion anhand des Internets und Google-Mail (von mir leicht angepasst):

Es gibt eingehende und ausgehende Nachrichten: Gedanken, Gefühle, Sinneseindrücke. Einige sind nur kurze Notizen, aber andere kommen auch mit Anhängen: Bilder, Bewertungen, Überzeugungen, Annahmen. Alles landet erstmal im Posteingang. Beim Lesen werden Labels vergeben, um die Nachrichten einzuordnen.

Einige werden mit "Ich" gekennzeichnet. Das verändert nicht den Inhalt, aber wenn man nun unter "Ich" nachsieht, sind all diese Nachrichten darunter aufgeführt. Man kann so immer wieder nachsehen, was alles mit "Ich" zu tun hat.

Wenn man nun diese Nachrichten löscht, bleibt das Label erhalten. Es kann bestehen, auch wenn ihm keine Nachricht zugeordnet ist. Es ist an sich leer und im Grunde bedeutungslos, so lange es nicht mit Inhalt gefüllt wird.

Löscht man umgekehrt das Label "Ich", sind die Nachrichten weiterhin vorhanden und unverändert. Man könnte ihnen ein neues Label geben, um sie neu zuzuordnen. Sie brauchen das Label "Ich" nicht. Sie sind auch völlig ohne Label weiterhin da. Ihr Inhalt ist unabhängig davon, ob die Nachricht ein Label bekommt, oder nicht.

Der Inhalt aller Posteingänge besteht aus den Nachrichten. Label sind optional...

# Schweigen.

*Montag, 13. August 2012*

Ich habe in den letzten Wochen oft angefangen etwas zu schreiben und es dann doch wieder verworfen. Auch jetzt fällt es mir schwer weiter zu schreiben. Was gibt es denn auch zu sagen? Wovon sollte ich sprechen, das nicht sowieso mehr als offensichtlich ist?

Es braucht keine Worte, damit alles so ist wie es gerade ist. Worte und Gedanken kommen erst danach. Beschreiben auch nur das, was sich längst schon wieder verändert hat. Bringen nichts hervor, was nicht sowieso schon da ist. Schaum schlagend.

Aber dieses nachträglich Hinzugefügte kann zu einem falschen Mittelpunkt werden. Diese Seifenblasen können so schillernd schön sein, dass man ihnen nachläuft. Immer neu müssen sie erzeugt werden. Gross und wichtig.

Ich würde am liebsten nur noch schweigen. Wie viel mehr als das könnte ich schon sagen?

## Bin ich's, oder bin ich's nicht?

*Dienstag, 21. August 2012*

Ich habe heute kein Fleisch gegessen. Gestern auch nicht. Und auch nicht in den letzten Wochen. Meine neuesten Bücher sind "Tiere essen", "Vegan for Fun", "Das große vegetarische Kochbuch" und "Vegetarismus". Trotzdem ist da kein Bedürfnis mich Vegetarier zu nennen.

Es war ein Zufall, dass ich die letzte halbe Stunde dieser Dokumentation über Massentierhaltung und Schlachthöfe gesehen habe. Hätten mich die Bilder nicht direkt gefesselt (besser: abgeschreckt), hätte ich direkt weiter gezappt. Ich habe mir auch nicht ausgesucht diese Bilder in den nächsten Tagen nicht aus dem Kopf zu bekommen. Es war einfach so.

Vor dem Aufschnitt-Regal musste ich dann eine Entscheidung treffen. Ich bin sehr lange hin und her gelaufen. Und habe kein Fleisch gekauft. Trotzdem liegt beim Frühstück noch eine Leberwurst mit auf dem Tisch. Ich könnte sie einfach nehmen, tue es aber nicht.

Wenn ich gefragt werde, warum ich beim gemeinsamen Grillen keine Wurst möchte, werde ich wohl sagen müssen, dass ich Vegetarier bin. Aber eigentlich ist da dieses Label nicht, noch ist es nicht nicht da.

Es wäre so einfach Vegetarier zu sein. Das ist glaube ich immer noch ganz hipp, zeugt von Umweltbewusstsein, macht einen vielleicht interessant und ein wenig zu einem "guten Menschen". Manchmal würde ich vielleicht einen anderen Veggie treffen und wir würden uns erkennen und eine Weile zusammenstehen. Man hätte dann schonmal ein gemeinsames Thema. Es wäre natürlich klar, dass es besser ist kein Fleisch zu essen - auch wenn man das nie so raushängen lassen würde. Aber trotzdem wäre es irgendwie gut dazu zu gehören.

---

"Ich" bin kein Vegetarier. Genauso wenig, wie ich vorher Fleischesser war. Man kann diese Label anbringen und die zugehörigen Rollen spielen. Aber all das ist weggefallen. Es ist weder ein Bedürfnis da noch eine Identifikation. "Ich" bin nichts von all dem. "Ich" habe keine Wahl getroffen. Muss es auch nicht.

Heute habe ich kein Fleisch gegessen. Und selbst, wenn das die nächsten zwanzig Jahre so bleibt, kann es sich am Tag darauf auch wieder ändern.

## Am Besten anders.

*Montag, 27. August 2012*

Ist es wirklich so schwierig mit diesem Moment zufrieden zu sein? Woher kommt die ständige Beschäftigung mit all den Dingen, die jetzt gerade nicht sind? Warum scheint "nicht hier", "nicht jetzt" oder auch "nicht das" so viel attraktiver zu sein als das hier jetzt?

"Ich hätte auch..."

Nein, hättest Du nicht. Es fühlt sich so an, als hätte eine andere Entscheidung getroffen werden können. Aber ist das wirklich richtig? Gab es da wirklich eine Weggabelung und Du hast Dich für einen Weg entschieden? Könntest Du zurück gehen und Dich dann für einen anderen Weg entscheiden? Das alles ist nur eine Gedankenspielerei und illusorisch. Eine Projektion in die Vergangenheit. Nichts könnte anders sein, als es jetzt ist. Es ist doch schon so! Gedanken an Alternativen führen nur dazu mit der jetzigen Situation unzufrieden zu sein.

"Man müsste eigentlich..."

Das kann vielleicht sogar stimmen. Aber weil es ja jetzt gerade anscheinend nicht so ist, bringt dieser Gedanke sofort wieder Unzufriedenheit mit. Selbst, wenn er als Projektion in die Zukunft eigentlich eine Besserung verspricht.

Mir begegnen diese und ähnliche Beispiele sehr oft. Manchmal taucht dann ein Widerstand dagegen auf und ich würde gerne darauf hinweisen, wie unsinnig diese Gedanken sind. Das löst sich aber immer sofort wieder in ein inneres Lachen auf. Es ist so einfach in diese Gedankenfalle zu tapen... ;)

## Es ist.

*Donnerstag, 30. August 2012*

Das hier ist es schon. Dieser Moment - genau so wie er ist. Genau das, was jetzt gerade gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt, gefühlt und gedacht wird. Auch, wenn durch diese Worte Konzepte entstehen, zum Beispiel über Begreifen oder Nicht-Begreifen - das ist es auch.

Über diese simple Wahrheit scheint sich eine zweite Schicht zu legen. Das Erfahrene wird interpretiert. Wird zu einer Repräsentanz in Gedanken. Einer Vorstellung. Einem Bild. In diesem Bild tauchen Elemente auf, die es in der reinen Wahrnehmung nicht gibt. Sie gibt es nur in der Vorstellung. Sind Teil der Interpretation.

"Ich" bekommt einen zentralen Platz in diesem Bild. "Ich" scheint nicht nur die Wahrnehmende zu sein, sondern auch der Handelnde. Alles dreht sich nur um das "Ich". "Ich" lese hier gerade. "Ich" verstehe es, oder verstehe es nicht.

Auch das ist es schon. Ist es immer noch. Denn es ist genau das, was jetzt gerade passiert. Egal, ob ein "Ich" in der Vorstellung auftaucht. Egal, was jetzt gerade gesehen, gehört, gerochen, geschmeckt, gefühlt und gedacht wird. Das ist es. Nicht für "mich", nicht für "Dich". Es ist.

# Einfach. Alles. Sein.

*Sonntag, 09. September 2012*

In der Offensichtlichkeit von dem, was hier und jetzt ist, taucht immer weniger der Wunsch auf das zu einem besonderen Thema zu machen. Da ist einfach nur dieser Frieden, diese Stille. Weder Fragen noch Antworten sind nötig.

Gleichzeitig lese ich wieder. Sehe mir auch das ein oder andere Video an. Immer wieder fasziniert von den Möglichkeiten das Offensichtliche in Worte zu fassen. Ich freue mich einfach an dieser Kunst. Dabei ist selbst das so unnötig. Selbst gut formuliert sind es nicht mehr als Nachrichten von vorgestern. Ein lebloser Bericht von etwas, das doch sowieso jetzt gerade ist.

Das alles ist so einfach. So direkt und unübersehbar, dass mir die Worte fehlen es auch nur anzudeuten. In der Stille vor den Worten ist es schon längst. Deutlicher und besser formuliert, als ich es je könnte. Ich könnte Tränen lachen über dieses wunderbare Versteck der Wahrheit!

Es ist so paradox davon auszugehen, dass es so etwas wie Erleuchtung gibt. Oder gar einen Erleuchteten. Nicht gibt es. Garnichts. Und das ganze Reden darüber, die Ansichten und Meinungen, alle Titel und Bezeichnungen sind absolut bedeutungslos in Bezug auf die Wahrheit dahinter. Verstehen und Nicht-Verstehen sind ohne Unterschied. Also darf einfach alles sein.

Einfach

Alles

Sein.



## Musik.

*Freitag, 14. September 2012*

Gestern habe ich Musik im Auto gehört. Was sich so einfach und normal anhört, war für mich ein riesiges Erlebnis. Was ist Musik?

Natürlich ist mir schon klar, wie Musik und Gesang entstehen. Darum geht es auch garnicht. Aber wenn da einfach nur Hören ist, ohne das Gehörte "zu verarbeiten"... Was ist das? Gesang ist im Grunde eine merkwürdige Art zu sprechen. Aber neben dem Text passiert da noch so viel mehr. Im Hören gibt es auch keine Unterscheidung zwischen Gesang und Instrumenten. Das ist alles eins.

Was fast noch spannender ist: wo ist die Musik? Kommt sie "aus dem Lautsprecher", wie mein Verstand mir erzählt? Hört mein Ohr? Wenn ich die Augen schließe, ist da weder Ohr noch Lautsprecher - aber Musik überall. Selbst wenn ich einen Kopfhörer nur ins rechte Ohr stecke, gibt es nicht "rechts Musik" und "links keine Musik". Ich könnte zwar auch mit geschlossenen Augen sagen in welchem Ohr der Stecker ist - aber zu sagen, dass die Musik dort wäre, ist einfach falsch. Wo ist sie nicht? Es erscheint auch unsinnig sie im Sehfeld zu verorten. Da ist eine Quelle auszumachen. Aber die Quelle ist nicht die Musik, die ich höre. Musik ist nicht mal von den Geräuschen der anderen Autos zu unterscheiden.

Eigentlich ist da keine Musik. Nur Hören.

## Bewegungslos.

*Freitag, 05. Oktober 2012*

Es hat sich überhaupt nichts verändert. Wie sollte es auch anders sein? Das ist doch genau das, was "sehen was ist" bedeutet. Realität. Wahrheit. Einfach das hier. Und nicht irgendeine Vorstellung davon, wie es sein sollte. Kein Wunschdenken. Keine Illusion.

Zu sehen, was jetzt gerade real und wahr ist, ist kein Ziel, das man erreichen kann. Es ist ja jetzt gerade schon. Und es ist auch genau hier. Weder einen Schritt, noch einen Gedanken entfernt. Einfach das hier. Fertig, aus. Und wenn dazu der Gedanke gehört, dass Du das nicht sehen oder verstehen kannst, ist genau dieser Gedanke doch auch schon jetzt und hier real und wahr.

Du musst und kannst nichts tun, um jetzt hier zu sein. Du musst dafür kein Buch lesen oder eine Übung machen. Du kommst nicht erst hier hin, nachdem Du stundenlang irgendwelche Satsangs verfolgt hast oder in Meditation gesessen hast. Vielmehr bist Du schon längst da (sprich: hier), während Du Satsangs guckst oder meditierst.

Es hat auch nichts damit zu tun, ob Du die Illusion des Ich durchschaut hast, oder immer noch meinst mit dem Ich identifiziert zu sein. Letztendlich sind beides Vorstellungen. Gedanken, die hier und jetzt gedacht werden. Legitime Perspektiven auf die gemeinsame Wahrheit.

Unmittelbar jetzt. Unmittelbar hier. Könntest Du dem überhaupt entkommen? Kannst Du nicht hier sein? Nicht jetzt? Kannst Du irgendwas tun, damit alles, was hier und jetzt geschieht, nicht hier und jetzt geschieht? Ausser in Deiner Vorstellung?

Halt nur einen Moment inne und sieh was jetzt und hier ist, bevor Du Dein Glück woanders suchst.

## Nußschale.

*Sonntag, 07. Oktober 2012*

Ich treibe in einer Nußschale auf einem Fluß. Lange Zeit war das spannend, weil ich mir immer eingeredet habe, daß ich für die ganzen Drehungen und Richtungswechsel verantwortlich bin. Es schient so, als könnte ich mit einer geschickten Drehung in den ruhigeren, schöneren Teil des Stroms wechseln. Und wenn das nicht gelang, war die Drehung halt nicht gut genug. Beim nächsten Versuch vielleicht...

Was aber, wenn die Drehungen und Richtungswechsel immer schon der Fluß selbst gemacht hat? Wenn ich überhaupt keinen Einfluß darauf habe, was mit meiner Nußschale passiert? Was mache ich dann? Einfach nur dasitzen und raus sehen? Was bisher eine spannende Herausforderung war, ist langweilig geworden. Manchmal sogar frustrierend. Denn ich würde immer noch gerne in der ruhigen Mitte schwimmen, weiß aber jetzt, daß ich das in keinster Weise beeinflussen kann.

---

In der Nußschale sitzt niemand. Ich bin der Fluß, auf dem sie tanzt - mal in ruhigem und mal in wildem Wasser. Welchen Unterschied macht das? Der Fluß fließt. Die Nußschale tanzt. Wen kümmert's?

## Auf dem Marktplatz.

*Freitag, 09. November 2012*

Vielleicht sind die zehn Ochsenbilder aus dem Zen auch nur so eine Geschichte. Als wären da zehn Schritte zu gehen, zehn Ziele zu erreichen, zehn Tore nacheinander zu durchschreiten. Und doch scheinen sie den gegangenen Weg nachzuzeichnen.

Ich kenne den Zyklus schon länger und habe mich immer gefragt, warum er nicht schon bei dem achten Bild "Die vollkommene Vergessenheit" endet. Dieser Punkt erschien mir so "heilig" und weitere Schritte unnötig. Sind die beiden nächsten Bilder nicht sogar Rückschritte? Ja, vielleicht kann man das so sehen.

Irgendwann sind da keine Schritte mehr. Es gibt keine Richtung mehr, in die man gehen könnte. Und es gibt auch keine Richtung mehr, aus der man gekommen wäre. Es gibt keinen Schritt mehr zu tun, kein Wort mehr zu sagen. Still und schweigend. Einfach ruhig. Friedlich.

Zurück auf dem Marktplatz mit offenen Händen. Handelnd. Spielend. Helfend. Nichts in den Taschen, nichts zu geben oder zu verteilen. Und doch reich beschenkt.

## Schwerkraft.

*Freitag, 16. November 2012*

Selbst nach drei Wochen bin ich mir immer noch nicht sicher, ob ich meine Eindrücke vom Treffen mit den deutschen LU-Guides in Worte fassen kann. Mir widerstrebt es, einfach nur von den Ereignissen zu erzählen, denn es war so viel mehr als das.

Was lässt es so lange nachklingen? Da ist immer noch das Gefühl, zum Teil noch dort zu sein. Ist damit wirklich der Ort in der Nähe von München gemeint? Oder der Kreis der Menschen? Nein. Da war etwas Anderes.

Normalerweise dauert es immer eine Zeit, bis man sich aufeinander eingestellt hat. Bis man so ungefähr weiss, wie die Anderen ticken. Aber das war nicht so.

Wir haben vorher keinen genauen Plan aufgestellt, was wir an dem Wochenende machen wollen. Um so viele verschiedene Interessen zu synchronisieren, ist normalerweise einiges an Organisation notwendig. Aber das war nicht so.

Da saßen nicht sieben fremde Menschen an einem Tisch. Und es gab auch keine unterschiedlichen Interessen. Was wirklich anders war: niemand wollte etwas. Nichts musste passieren. Alle waren einfach nur da. Natürlich gab es die Rolle des fürsorglichen Gastgebers (vielen Dank dafür...), der helfenden Hände, der Spaziergänger, der Küchenhelfer, Kaminkuschler und Kinderbetreuer. Es gab Geschichten zu erzählen, Fragen zu stellen, Perspektiven kennenzulernen und Neues auszuprobieren.

Doch da war noch mehr. Da war ein "am gleichen Ort sein". Sich nicht erklären müssen und doch vollkommen verstanden sein. Für mich war so offensichtlich, dass nicht jeder für sich aus einer eigenen besonderen Quelle schöpft, dass es nichtmal ausreichend wäre zu sagen, dass wir aus der selben Quelle schöpfen. Auf eine Art, die sich schwer in Worte fassen lässt, war da einfach nur Eins. Ungetrenntsein.

Dieses Erleben, dieser "Ort" übt immer noch eine Schwerkraft auf mich aus. Zieht mich beständig "tiefer".

## Gefällt mir nicht.

*Mittwoch, 28. November 2012*

Auf dem Marktplatz herrscht ein buntes Treiben. Jeder preist seine Ware lauthals an. "Neuer! Besser! Wahrer!" Wenn man in dem Business etwas werden will, muss man ständig neue Videos liefern, oder Bücher. Zumindest schreibt man möglichst täglich neue Twitter- oder Facebook-Updates mit schlaun Sprüchen, bedeutsamen Texten oder einfach nur Fragen, die das eigene Verständnis demonstrieren sollen. Die werden dann fleißig kommentiert und mit noch mehr schlaun Sprüchen angereichert.

Dann gibt es auch noch Überzeugungen, Haltungen, Methoden und Personen zu verteidigen. Nicht, dass noch jemand das Falsche als richtig darstellt, die eigenen Überzeugungen untergräbt oder das Nest beschmutzt. Die Höchststrafe gibt es für den Versuch "das Erkennen der Wahrheit" gegen Geld anzubieten.

Warum muss man Internetseiten promoten, möglichst viele Menschen an die eigene Sichtweise heranzuführen oder gar "befreien"? Warum ist es wichtig, dass man gehört oder gelesen wird? Warum muss man erklären und mitteilen? Warum schreibe ich das hier überhaupt - und weise auf den neuen Artikel dann auch noch per Facebook hin?

---

Mich interessiert nicht mehr, was Jeff Foster, Bentinho Massaro, Gangaji oder der Dalai Lama auf Facebook zu sagen haben. Vermutlich würde ich auch die News von Buddha oder Jesus nicht mehr lesen. Was gibt es schon zu sagen, das nicht sowieso immer während offensichtlich ist? Wie viele Autoritäten für Wahrheit kann es denn geben?

Mich interessiert der direkte Austausch. Ein echtes Begegnen - egal, ob real oder virtuell. Vielleicht ist das auch meine Motivation zu schreiben. Mein Angebot auf dem Marktplatz. Da sein. Sich öffnen. Teilen. Eine offene Einladung sich auszutauschen: hier im Chat, in der Kassenschlange, auf dem Sofa.

## Für A.

*Freitag, 30. November 2012*

Wir haben lange gechattet. Es scheint so, als wenn wir zwei teilweise sehr unterschiedliche Perspektiven haben. Doch am Ende unseres Gesprächs hätten wir uns beinahe am gleichen Punkt getroffen. So kam es mir jedenfalls vor. Daher würde ich da gerne nochmal ansetzen.

Du hast geschrieben:

Das Ich ist nicht wirklich im Sinne des Absoluten [...] - aber es IST eben nicht Illusion - denn ich weiß nie VORHER ob es Täuschung ist oder Nicht-Täuschung, daher ist auch Illusion Wahrheit und ebenfalls "leer" also ohne Substanz. Wenn ich um die Leerheit der Phänomene weiß, kann ich sagen " Ich weiß ES nicht" - weil ES eben auch nur ein leeres Phänomen ist, was immer ES ist.

[...] Körper ist auch "ich" und Wahrnehmung, Bewusstsein auch - also neben den Sinneseindrücken und den Gedanken bleibt als letzte Entität das Körperliche. Und die Angst vor dem Tod. Vor Vernichtung. Ich vermute mal, dass das auch der Grund für Advaita und Neo-Advaita ist - die Frage, wie die Angst vor dem Tod bewältigt werden kann. Das hat dann zur Ausflucht ins Religiöse geführt - zum Glauben an Gott. Das beruhigt auch. Und auch der Glaube, es gäbe kein Ich - das wäre ein Gespenst. Das ist ein Glaube. Aber die Todesangst ist kein Gespenst, sondern wirklich.

Das - darüberhinaus gibt es kein sonstiges Ich - das ist vollständig identisch mit der Erfahrung, die du machst. Jetzt. Das lässt sich nicht vollständig beschreiben [...]. Das aber bist du nicht - ganz. Was bleibt ist die Offenheit, über die man eben nichts wissen kann.

Nein, das Ich ist keine Illusion. Aber es ist auch nicht das, wofür es normalerweise gehalten wird. Es ist nur ein Konzept. Nicht absolut wahr - wenn man so will. Das, was wirklich wahr ist, was die Wahrheit hinter all dem ist (Du nennst es ES), kann nicht gewusst werden. Aber ES ist auch nicht nur ein leeres Phänomen. Ein Phänomen würde ja auch in die Welt der Objekte gehören. Aber die Frage ist doch: was kann man über das Subjekt sagen? Nichts.

Wenn das gesehen wird, kann es eigentlich keine Angst mehr vor Vernichtung oder Tod geben. Was sollte denn vernichtet werden? Der Körper ist auch nur ein Objekt der Wahrnehmung. Was geschieht denn dem Wahrnehmenden, wenn der Körper

verletzt wird? Die Art der Erfahrung ändert sich vielleicht von Freude zu Schmerz. Aber ist das mehr als ein Umschalten des Fernsehprogramms?

Das, worüber wir beide nur indirekt sprechen, erkenne ich in Deinem letzten Absatz. Es ist identisch mit der Erfahrung hier und jetzt - und doch ist es das nicht ganz. Viel mehr kann man darüber vielleicht nicht sagen - aber wissen kann man es schon. Man kann es absolut und unumstößlich wissen - oder es auch nur mit einem Wort wirklich ausdrücken zu können.

Ich sehe zwei Perspektiven, zwei unterschiedliche Wege das Selbe auszudrücken.



## Warum bin ich noch nicht erleuchtet?

*Sonntag, 02. Dezember 2012*

Rupert hat ein wundervolles Video ins Netz gestellt, das ich bei [Janaka](#) entdeckt habe:

["Why am I Not Enlightened Yet?"](#)



In den zwanzig Minuten des Videos ist alles gesagt. Er erklärt die Erleuchtung anhand der Fernseh-Metapher. Er stellt zwei, drei einfache Fragen und erinnert so daran, wie einfach das alles ist. Wie fundamental klar und offensichtlich. Brilliant. Perfekt.

Ich versuche mal einige Passagen auf Deutsch wiederzugeben:

Stell' Dir vor, Du siehst einen Film. Da ist eine wunderschöne Landschaft zu sehen. Es kommt jemand herein und sagt: "Siehst Du den Bildschirm?" Was machst Du? Wenn der Fernseher aus ist, ist da einfach nur der Bildschirm. Du machst den Fernseher an und der Landschaftsfilm ist zu sehen. Der Bildschirm ist nicht verschwunden, aber er erscheint jetzt als der Film. Du siehst Dir diese tolle Landschaft an und vergisst alles andere. Dann kommt jemand rein und fragt Dich, was Du siehst. "Eine wunderschöne Landschaft." Er sagt: "Siehst Du den Bildschirm?"

Siehst Du nicht schon die ganze Zeit den Bildschirm an? Er erscheint jetzt gerade als der Film, aber es ist immer noch der gleiche Bildschirm, den Du vor dem Start des Films gesehen hast. Ist also das Sehen des Bildschirms ein neues Ereignis? Taucht der Bildschirm im Film auf?

Die Suche nach Erleuchtung ist die Suche nach einem Ereignis im Film. Und solange Du nach einem Ereignis innerhalb des Films suchst, scheint es so, als würdest Du den Bildschirm nicht sehen. Denn Deine Aufmerksamkeit ist bei den Objekten im Film. Wenn Du Dir also den Film

anguckst, was muss Du tun, um den Bildschirm zu sehen?

Der Bildschirm ist nichts Neues, das hinzukommt. Erleuchtung ist nichts Neues. Nichts, das verloren gegangen ist und wiedergefunden werden müsste. Man könnte höchstens sagen, dass sie übersehen wurde. Aber weil wir so sehr in den Film eingetaucht sind, suchen wir den Bildschirm dort. Es ist also so, als ob ein Schauspieler im Film auf der Suche nach dem Bildschirm ist.

Du suchst in Deinem Leben nach einem Ereignis, das Du Erleuchtung nennst. Aber Erleuchtung ist kein Ereignis innerhalb des Films, sondern das Bemerkten des Bildschirms. Und mit diesem Bemerkten ist gleichzeitig auch klar, dass Du schon die ganze Zeit den Bildschirm siehst. Es gab nicht einen Moment, an dem der Bildschirm nicht gesehen wurde. Aber durch die Ereignisse des Films warst Du davon abgelenkt. Du bist schon die ganze Zeit Bewusstsein, Wahrnehmung.

Die Suche nach dem wahren Selbst oder das Loswerden-wollen des Egos sind Dinge, die im Film passieren. Ist das Sehen des Bildschirms davon abhängig, ob bestimmte Ereignisse im Film geschehen oder nicht? Kann der Bildschirm erst wahrgenommen werden, wenn eine bestimmte Stelle des Films erreicht ist?

Ist es nicht offensichtlich, dass Du derjenige bist, der sich seiner Erfahrungen / seiner Wahrnehmung bewusst ist? Wenn Du Deine Aufmerksamkeit jetzt auf diesen Wahrnehmenden richten solltest: wo würdest Du hingehen? In welcher Richtung müsstest Du suchen? Dieses Bewusstsein, das Du bist, ist immer da. Was soll da erleuchtet werden? Es ist bereits das Licht, in dem alles wahrgenommen wird.

## Was ist das alles hier?

*Freitag, 14. Dezember 2012*

Ist da einfach nur Bewusstsein und alles darin ist nur ein Erscheinung und damit Illusion? Gibt es die Welt da draußen nicht? Und damit auch keine Anderen? Was gibt es dann?

Das alles hier ist alles, was es gibt. Vielleicht gibt es den Computer vor mir nicht als ein Objekt aus Materie. Denn da ist nur der Eindruck eines Widerstandes unter den Fingerkuppen und verschiedene Farbflächen, die im Sehen auftauchen. Aber um ihn eine Illusion zu nennen, müsste ich etwas Reales dagegen halten können. Die Eindrücke, die zu der Aussage "das ist ein Computer" führen, sind aber real. Mehr als sie gibt es nicht. Egal, wie es zu ihnen gekommen ist. Was könnte sonst real sein, ausser all dem, was jetzt gerade da ist?

Man könnte natürlich definieren, dass nur das Bewusstsein selbst real ist. Dann wüsste ich aber nicht, was man als Illusion bezeichnen sollte. Kann ich das, was im Bewusstsein erscheint, vom Bewusstsein trennen? Sind das zwei verschiedene Dinge? Sprache kann in Subjekt (das Bewusstsein) und Objekt (das Wahrgenommene) unterscheiden. Aber das sind zwei Seiten der selben Münze. Sie sind eins.

Keine Trennung ist real. Gibt es eine innere Welt der Gedanken und Gefühle und ein äußere Welt der Dinge? Wo soll die Grenze dazwischen sein? Es gibt diese Trennung nicht. Genauso wenig gibt es eine Trennung zwischen mir und Anderen. Mir fällt es schon schwierig beides zu definieren. Alles, was ich sehe, ist nicht getrennt. Da ist immer nur Eins. Das hier.

Also, was ist das alles hier? Ich habe keine Antwort im Sinne einer Erklärung. Ich kann weder sagen wie das alles funktioniert, noch wie es dazu gekommen ist, oder warum das alles so ist. Aber wenn es einen Stoff gibt, aus dem all diese scheinbar so unterschiedlichen Dinge und Erfahrungen gemacht sind (selbst die "Illusionen"), dann kenne ich ihn. Er ist nicht zu übersehen, denn er ist immer da. Ewig unverändert. Makellos.

# Tiefe.

*Sonntag, 16. Dezember 2012*

Seit einigen Tagen bemerke ich eine Veränderung. Als wenn eine Vertiefung des Wissens stattgefunden hätte - ohne dass ich sagen könnte, was das sein soll. Vielleicht so: zuerst war es aus dünnem Glas, dann irgendwann aus Holz, dann aus Stein. Und jetzt aus Stahl? Es war die ganze Zeit da, wird aber immer unerschütterlicher.

Da ist so eine absolute Sicherheit zuhause zu sein. Zuhause in Frieden, Stille und Liebe. Unvergänglich. Immer da. Und in vielen Momenten, in denen vielleicht besonders wenig Widerstand gegen den aktuellen Fluss des Lebens da ist, überwältigt mich das geradezu. Ich kann gar nicht sagen, wie oft ich in den letzten Tagen grundlos vor Freude geweint habe. Mal offen, mal heimlich. Völlig überwältigt von der Schönheit und Perfektion des Moments.

Das alles scheint von dieser "Quelle" auszugehen. Ich muss fast vorsichtig sein sie zu betrachten oder mich ihr zu nähern - ohne jemals entfernt von ihr zu sein oder sie nicht zu sehen. Denn das setzt regelrecht Energie frei. Es ist wie ein vollkommenes Eintauchen in dieses Zuhause aus Frieden, Stille und Liebe.

Hinter all dem steckt kein Tun oder Denken. Es ist ohne zu tun und ohne zu denken. Da ist weder eingreifen noch beobachten. Es wird nicht sein gelassen und auch nicht verändert. Es gibt keine Vorstellung davon, noch eine Beschreibung - und doch ist es da und ist es nicht.

## Interview.

*Samstag, 29. Dezember 2012*

Bei unserem Treffen in Schwabmünchen hat Teresa Arrieta einige Interviews für [CHANGE-TV](#) gemacht. Neben [Bernhard](#) und Renate habe auch ich von meinem Erleben erzählt und wie es dazu gekommen ist.

### [YouTube Video](#)

Es ist natürlich immer merkwürdig sich selbst so reden zu hören. Aber ich war überrascht auch im Nachhinein noch ganz zufrieden mit den Antworten zu sein. Trotzdem bin ich froh mich normalerweise schreibend auszudrücken - mit der Möglichkeit Formulierungen so lange zu überdenken, bis sie mir klar und eindeutig erscheinen. Das gelingt im Gespräch nicht immer.

Ich entdecke immer mehr, wie viel Spaß es mir macht, mich über Nondualität, Erwachen, Erleuchtung - wie immer man das nennen möchte - auszutauschen. Insbesondere durch Zuhören und Stellen von Fragen, die direkt auf das "offene Geheimnis" hinweisen. Das geht natürlich nicht nur über das Forum bei [Liberation Unleashed](#), sondern gerne auch im persönlichen [Kontakt](#).