

# Hier. Jetzt. Sein.

Archiv 2013

## Inhaltsverzeichnis

<b>Ruhe kehrt ein.</b>	3
<b>Für C.</b>	4
<b>Unausweichlich.</b>	5
<b>Dialog mit Ulrike.</b>	6
<b>Identifikation?</b>	13
<b>Friedlich.</b>	14
<b>Gassho-Momente.</b>	15
<b>Panik.</b>	16
<b>Dynamik.</b>	18
<b>Schlüssel nutzlos.</b>	19
<b>Bedingungslos.</b>	20
<b>Kein Entstehen, kein Vergehen.</b>	21
<b>Ebbe und Flut.</b>	22
<b>Nichts zu sagen.</b>	23
<b>Kirchen-Raum</b>	24
<b>Hinter die Illusion schauen.</b>	25
<b>Ruhige friedliche Tiefe.</b>	26
<b>Herbst. Sturm. Sonne.</b>	27
<b>Ewig und niemals.</b>	28
<b>Gottvertrauen.</b>	29
<b>Ein Buddha.</b>	30
<b>Für M.</b>	31

## Ruhe kehrt ein.

*Dienstag, 01. Januar 2013*

Jetzt kehrt nach dem Trubel der Feiertage langsam wieder Ruhe ein. Es tut so gut, einfach eine Zeit in Stille sitzen zu können. Nur ein paar Minuten können bereits ein großer Segen sein.

Schon eine ganze Zeit lebt sich das Leben sehr leicht. Es ist, als würde mich der Strom überall hintragen, wo ich gerade sein soll. Alles hat eine große Mühelosigkeit. Anstatt Dinge zu verpassen, die nur durch eine aktive Kurskorrektur zu erreichen wären, ist es eher so, als würden noch viel schönere Dinge einfach auf mich zu gespült.

Trotzdem ist da immer mal wieder das Bedürfnis, aus dem Strom heraus zu treten. So mühelos das auch alles sein mag, es gibt da eine ganz klare Bevorzugung der Stille. Das können einige Minuten allein in einem ruhigen Zimmer sein. Aber genauso gut auch nur wenige Sekunden der inneren Stille inmitten der lauten Party.

## Für C.

*Samstag, 05. Januar 2013*

Wenn alles weg fällt, bleibt etwas übrig. Etwas so Alltägliches, dass es ständig übersehen wird. Und es ist an der besten Stelle versteckt, die man sich vorstellen kann: direkt vor Deiner Nase.

Da ist etwas, das immer da ist. Es ist weder vor noch hinter Dir. Nicht über und nicht unter Dir. Es ist weder ein Gedanke, noch ein Gefühl. Man kann es nicht sehen, hören, riechen, schmecken oder berühren. Du wirst es weder in der Vergangenheit noch in der Zukunft finden.

Der Verstand kann es nicht entdecken. Denn es gehört nicht zu seiner Welt. Es helfen keine logischen Schlußfolgerungen, kein Blättern in den Büchern, keine Satsang-Videos. Niemand kann es Dir erklären. Und niemand kann ein wahres Wort darüber sprechen.

Was ist da, wenn Du absolut still wirst? Wenn Du für einen Moment weder an Vergangenheit, Zukunft oder Jetzt denkst? Wenn Du alle Sinneskanäle für einen Moment ignorierst? Was ist da in diesem Moment des Friedens?

Es ist nichts Neues. Nichts Unbekanntes. Nichts ausserhalb von Dir. Es ist das Einzige, das sich nicht verändert. Gedanken tauchen auf und verschwinden wieder. Geräusche kommen, gehen oder verändern sich. Jeder Moment ist vollkommen neu, weil nichts so bleibt, wie es ist. Und doch ist da etwas, das davon unberührt bleibt. Es ist da. Jetzt und hier.

# Unausweichlich.

*Sonntag, 06. Januar 2013*

Friedliche Stille. Stiller Frieden. In sich ruhend. Makellos. Absolute Freiheit. Voller Liebe. Das ist für mich so offensichtlich der "Normalzustand", die Grundsubstanz allen Seins. Oder ist das doch nicht so normal?

Ich bin immer wieder erschrocken, wenn mir bewusst wird, mit welchen anderen Worten dieser Frieden beschrieben wird. Mit großen Worten von großen Weisen oder zumindest aus großen Schriften. Viele davon traue ich mich kaum selbst darauf anzuwenden. Das scheint alles so unerreichbar zu sein. Sowas von jenseits dieser Welt, dass es nicht mehr als eine Idee oder ein Ideal sein kann. Kein normaler Mensch kann das wirklich erreichen. Zumindest ist das die Vorstellung, die diese Begriffe umgibt.

"Erleuchtung" ist so ein Begriff. Oder auch "Erwachen". Buddha würde man diese Worte zuschreiben. Und vielleicht noch ein paar anderen in den Jahrhunderten nach ihm. Wie vermessen wäre es doch sich auf die gleiche Stufe zu stellen, oder? Dabei sagt Buddha selbst: "Alles, so wie es ist, ist der Pfad der Erleuchtung - alle Aspekte des Lebens." Oder wie Dogen-Zenji es formuliert: "Alles, so wie es ist, ist Buddha-Natur." Diese Erkenntnis hat etwas so gewöhnliches, alltägliches. Dieses unerreichbare Nirwana ist gar nicht unerreichbar, sondern unausweichlich. Es gibt nichts anderes. Das hier ist Nirwana, Erleuchtung, Erwachen. Vielleicht ist die Erkenntnis, dass es so ist, nicht gewöhnlich. Aber es geht eben auch nicht um etwas Unerreichbares.

Oder was ist mit dem "Reich Gottes"? Tritt man in dieses Reich, in diese Erlösung, erst nach dem Tod ein? Oder am Ende der Welt? "Das Reich Gottes ist mitten unter euch." (Lukas 17, 21). Es ist jetzt und hier. Nichts, was in Zukunft erreicht werden kann. "Der Friede des Herrn sei alle Zeit mit euch", heißt es im Gottesdienst. Ist "alle Zeit" denn nicht auch jetzt?

Worauf weisen all diese Worte von Erlösung und Frieden hin? Warum scheinen alle großen Religionen einen gemeinsamen Kern zu haben? Wie kann diese Botschaft Jahrtausende überdauern, wenn sie unerreichbar ist?

Ich kann das alles nicht trennen von dem, was hier jetzt ist. Ich sehe keine Unerreichbarkeit. Ich sehe nur die Unausweichlichkeit.

## Dialog mit Ulrike.

*Dienstag, 15. Januar 2013*

Das folgende Gespräch haben wir in den letzten Tagen per eMail geführt. Für einen besseren Lesefluß habe ich die Grußformeln entfernt.

Betreff: Sehnsucht nach Entspannung.

Hallo Tom, ich bin ein sehr verkrampftes und unentspanntes Ich, auf der Suche nach Frieden. Vielleicht würde es mir Entspannung geben wenn mein Verstand eine Bestätigung hätte, dass die Selbsterkenntnis des einfachen Seins weder getan, noch verhindert werden kann (also kann auch nicht verpasst werden), sondern geschieht oder eben nicht und der ewige Sucher einfach bis zu seinem Tod (wie auch immer) bleibt? Wenn da keine Antwort ist, ist das auch gut :-).

Ich könnte mir vorstellen, dass Du schon sehr oft gelesen und gehört hast, dass es da nichts zu tun gibt. Dass alles schon ok ist, genau so wie es ist. Haben Dir die Worte den ersehnten Frieden gebracht? ;)

Oder anders gesagt: wenn Du an Gespenster glaubst, wie weit wäre Dir geholfen, wenn Dir jemand beibringt keine Angst mehr vor ihnen zu haben? Würdest Du nicht trotzdem weiterhin vorsichtig unters Bett gucken, bevor Du Dich schlafen legst? Würdest Du dort nicht weiterhin die Dinge sehen, die Du für Gespenster hältst? Vielleicht kann die Angst davor wegfallen, dass sie Dir etwas tun. Aber wäre es nicht noch sinnvoller den Glauben an Gespenster komplett in Frage zu stellen? Die alten Wäschestücke einfach mal unter dem Bett hervorzuziehen und zu sehen, dass das keine Gespenster sind, sondern nur eine alte Decke und ein Hemd?

Kannst Du mir Dein verkrampftes und unentspanntes Ich zeigen, oder nur eine alte Decke? ;)

Vielen Dank Tom für Deine schnelle, motivierende Antwort. Ich habe erstmal äußerlich praktiziert und alte Wäschehaufen beseitigt ;-) und dabei mal nachgeschaut was da so verspannt und krampft in mir. Meine Aufmerksamkeit kann da ganz reinspüren und oder die Verspannung distanzierter betrachten. Ich kann auch eine stille Ebene (Beobachter) beobachten, aber nicht darin eintauchen. Es ist als ob da eine Wand zwischen Empfindung und stillen Beobachter wär. Ein dünnes Häutchen, welches schmerzt. (Sone Art gleichstarkes Tauziehen zwischen Kopf und Herz vielleicht, wo beide Seiten gleichzeitig wahrgenommen werden) Es scheint mir auch unmöglich mit einem Blick meine wahre Natur zu sehen.

Ich hatte heute Nacht einen Traum, der vielleicht eine Botschaft in Bezug auf "Gespensterentlarvung :-)" mir bot, da er mir beim inneren Forschen einfiel. Ist ja nur eine Geschichte, die ich vielleicht nicht verstehen muss, aber vielleicht ist doch ne Perle drin verborgen, die ich nicht finde... Ich verließ mit einem Begleiter ein Gebäude und betrat eine Art Park, als plötzlich zwei Tiger im Hintergrund mir auffielen. Bei deren Betrachtung, rannte plötzlich ein, mit einem Pfeil im Rücken gejagtes, Wildschwein zwischen den Tigern in unsere Richtung. Mein Begleiter stellte sich sofort regungslos hinter einen Baum während ich nach den ersten Schrecksekunden auch Schutz suchte und mich hinter einen kleinen Busch flüchtete. Ich wußte dass ich schutzlos war, ich schloss die Augen und wartete zitternd darauf vom rasenden Wildschwein zerfleischt zu werden und zu sterben. Aber was geschah war, ich spürte ohne hinzuschauen einen leichten Biss an meinem rechten Handgelenk, eher ein Knappen, was Zahnabdrücke hinterlässt. Nach einer kurzen Weile war das Schwein verschwunden und ich erleichtert...

Verbirgt sich Deinen Meinung nach eine tiefere Erkenntnis für mich in Bezug auf Selbsterkenntnis darin?

Ich bin Dir für eine Antwort sehr dankbar, da hier scheinbar Verwirrung herrscht und Unklarheit.

Einen Traum kann man natürlich deuten, wenn man möchte. Mir würden dazu schon einige Geschichten einfallen. Aber ich wüsste nicht, wie das etwas zur Gespensterjagd beitragen könnte.

Ich picke mir mal einfach etwas heraus: der Beobachter. Der wird ja häufig bemüht, bringt aber auch ein Rätsel mit: wer beobachtet den Beobachter? Wenn der Beobachter sieht, dass da Verspannungen sind - wer sieht dann, dass da ein Beobachter ist? Aber Du hast den Beobachter ja in Klammern gesetzt. Eigentlich sprichst Du von einer stillen Ebene. Und das ist schon etwas ganz anderes. Kannst Du mehr darüber sagen, als Du es schon getan hast? Ich verstehe es so, dass Du zwar sagen kannst, dass sie da ist - aber mehr auch nicht. Du kannst nicht "eintauchen", sie also nicht untersuchen, nichts über sie sagen. Ist das so gemeint? In welcher Beziehung steht sie zur Wahrnehmung? Und zu "Dir"?

A propos: Du hast zwar Dinge beschrieben, die Du beobachtetest. Aber nichts über dieses "Ich", was da anscheinend beobachtet. Was kannst Du über dieses Gespenst sagen?

Ich bin sehr glücklich von Dir zu lesen, da ich schon mehrere Versuche gestartet hab Dir zu schreiben, aber mich irgendwas immer abgehalten hat zum Ende zu kommen. Danke für Deine Mail, sie hat mich schon beim ersten Mal erreicht. Nun lass ich meine Zögerlichkeit einfach beiseite. Hier

mal meine anfänglichen Zeilen:

(10.01. früher Abend)

Hallo Tom,

Deine letzte Antwort hat große Wirkung auf "mich?". Ich wollte gestern Abend noch schreiben, habe erst mal sacken lassen...

Die Dringlichkeit ist größer geworden und damit der Wille zu Erkennen was nicht real ist. Mir ist auch bewusst geworden, möglichst immer frisch zu schauen, fern ab von Geschichten, Träumen usw.. Innenschau bewirkt nun stärkeren Druck im Herzen und die Angespanntheit im Körper ist größer geworden. Beides wird wahrgenommen von einem Ort im Kopf. Ich kann von da aus kein Ich-Gespenst entdecken und doch geht von diesem Punkt eine Verbindung zum Druck im Herzen und Verkrampfung im Körper aus.

Die stille Ebene wird wohl nur durch die Wahrnehmung im Kopf gesehen. Wenn ich aber mich auf die starken Empfindungen im Herz konzentriere dann ist wie ein Wechsel vom Kopf in eine Weite und wieder Zurück....Ja ich kann wechseln. Mir kommt gerade der Gedanke, don't touch the I.... Während ich nun hier sitze und seit 1 Stunde an dieser Mail tippe bin ich in die "Weite" gerutscht, wie Schalter umgelegt :-), riesig frei. Ich seh' "hier" nichts...

(11.01. mittags)

Lieber Tom,

da war eben so eine Ahnung, das es nun Zeit wird für "Es" sich zu entdecken, vielleicht gerade durch Deine Fragen. Da ist eine Freude, eine Direktheit und totale Bereitschaft Dir in Deiner Fragestellung zu folgen - Dankbarkeit....

Gestern Abend hab ich nur noch gesessen und in einem Strudel von Gefühlen gebadet.

Ich probier jetzt mal Deine Fragen möglichst einfach und klar zu beantworten.

"Wer beobachtet den Beobachter? Wenn der Beobachter sieht, dass da Verspannungen sind - wer sieht dann, dass da ein Beobachter ist?"

Wenn ich mich auf den Beobachter konzentriere, dann merke ich wie dieser im Wahrnehmen verweilt. Er wird zum Zentrum der Wahrnehmung. Er ist mit der Wahrnehmung verknüpft. Mein Herz erfährt dadurch Erleichterung.



"Eigentlich sprichst Du von einer stillen Ebene. Und das ist schon etwas ganz anderes. Kannst Du mehr darüber sagen, als Du es schon getan hast?"

Wenn ich genau schaue könnte der Beobachter, der zur Wahrnehmung wird auch die stille Ebene sein...somit tauche "ich" da nicht ein, sie ist schon entfaltet :-).

"In welcher Beziehung steht sie zur Wahrnehmung?"

Ahh hab ich schon beantwortet, schön.

"Und zu "Dir"?"

Hm, da gibt es ein Entweder oder... "Ich" tauche in dieser Wahrnehmung nicht auf. Beim Wechsel in den Kopf hinein ist da wieder das Ich-Gespensst als Realität :-(. Aber ich kann zu diesem Ich nichts sagen.

Ich habe ein wenig Schwierigkeiten Dir zu folgen, weil ich mit den Begriffen "Herz", "Verstand" und "Kopf" nicht viel anfangen kann. Mit Kopf und Verstand sind sicherlich die Gedanken gemeint. Aber wenn Du schreibst, dass etwas von einem Ort im Kopf wahrgenommen wird, hab ich schon fast wieder mein Gespensterjäger-Outfit an. Noch schlimmer ist es beim "Herzen". Das sind alles angelesene Rollenspiele, die mit der Realität nicht viel zu tun haben.

Bitte überprüfe mal, ob da wirklich ein Herz ist, das fühlt - oder ob da einfach nur die Wahrnehmung eines Gefühles ist. Kannst Du einen Verstand finden, der etwas denkt - oder sind da einfach nur Gedanken?

Überprüfe auch mal, ob die Wahrnehmung innerhalb des Kopfes stattfindet. Wo genau geschieht das Hören? Oder das Sehen? Wenn das im Kopf sein soll, muss es doch eine Grenze zwischen diesem Innen und dem Aussen geben. Aussen dürfte kein Hören sein, innen aber schon. Wo ist die Grenze zwischen innen und aussen?

Im letzten Teil Deiner Mail zum Beobachter und der stillen Ebene bist Du wesentlich klarer. Aber es wäre wirklich wichtig Dir klar zu machen, dass es nicht mehrere Orte der Wahrnehmung gibt. Es wird nicht im Herzen gefühlt und im Verstand gedacht. Genau so wenig, wie der Weihnachtsmann die Geschenke bringt. Das sind alles Vorstellungen. Aber um die Wahrheit zu erkennen, muss man wissen, was real ist und was Illusion.

Der Direktheit der Hinweisung deiner Worte kann ich gut folgen. Erleichterung :-)... Kein Herz, kein Verstand! Kein Innen und Aussen festzulegen. Nur EINE Wahrnehmung, in der alles wie Film gesehen wird und trotzdem involviert ist.

Trotzdem ist da keine Klarheit, aber auch gleichzeitig das Wissen, dass das Ringen um Klarheit nur Gedanken und Gefühle sind, die Klarheit scheint

immer "dahinter" oder "davor".

Der Trick zum "Klick" ist vielleicht die Suche nach Klarheit zu lassen und einfach nur die Wahrnehmung wahrzunehmen.

Wahrscheinlich gibt es sogar weder einen Trick noch einen Klick :-).

Dieser eine Moment, das direkte Sehen, Anhalten, Stoppen und dann das "WIE soll das geschehen?" steigt auf...

Mir ist auch klar, dass ich jetzt arg vom Untersuchen zum gedanklichen Jonglieren abgedriftet bin...

Ich dachte immer es braucht das starke Wollen bis zum Schluß, aber ich glaub ich spring auf den Druck nicht mehr auf wenn er auftaucht. Das probier ich mal aus...

Vielleicht steckt hinter dem "klaren Sehen" eine Vorstellung, wie das zu sein hat. Es gibt auch nur genau diese eine Hürde: dass irgendetwas anders sein soll, als es jetzt gerade ist. Aber wie soll das gehen? Es wird immer nur gedacht, was jetzt gerade gedacht wird, gefühlt, was jetzt gerade gefühlt wird. Mehr ist da nicht. Etwas anderes kann da nicht sein. Das Gefühl, dass die Klarheit immer "dahinter" oder "davor" ist, ist bereits selbst klares Sehen - weil es das ist, was jetzt gerade gefühlt wird. So einfach ist das. Vielleicht zu einfach?

Du siehst am Horizont diese glitzernde Wasserfläche. Aber Du hast bereits entdeckt, dass es sich nur um eine Fata Morgana handelt. Jetzt erwartest Du, dass ein "Klick" diese Illusion wegwischt und Du dann was genau "klar sehen" kannst? Die Wahrheit? Aber die Wahrheit ist, dass da eine optische Illusion ist, die den Eindruck vermittelt, dass am Horizont Wasser ist. Die Erkenntnis liegt nicht darin, dass die Illusion verschwindet, sondern im Durchschauen der Illusion.

Das Durchschauen der Illusion geschieht in dem ich da verweile und mich nicht mehr wegbewege wo ich die Quelle meiner Lebendigkeit ausgemacht habe? Kann ich hier noch willentlich im Sinne von Tun irgendwo hinzuschauen, oder gibt es hier nur Vertiefung?

Ich weiß nicht ob ich die glitzernde Wasserfläche als Fata Morgana entdeckt habt im gleichen Sinne wie Du es meinst. Ich mess alles mit dieser einen Lebendigkeit und die ist nur hier und real und wirklich belebt, das Gesehene irgendwie nicht. Reicht das als Sehen, oder muss ich noch erkennen wie und wo Erfahrenes genau herkommt um zu Durchschauen, das es nicht real ist?

Ich werde Deine letzte Mail noch ein paarmal lesen...

Lassen wir mal das Wasser und nehmen das "Ich" - dieses alte Gespenst. ;) Du bist eingestiegen mit der Aussage, Du wärst ein "unentspanntes Ich auf der Suche nach Frieden". Doch Du hast feststellen können, dass dieses "Ich" nicht Deine wahre Natur ist. Du hast Dich selbst als die "stille Ebene", den "Beobachter", die "Quelle der Lebendigkeit" oder auch die Wahrnehmung selbst erkannt. Das ist real, das Gesehene nicht - schreibst Du selbst.

Ist das "unentspannte Ich" nun real oder nicht real? Du hast erkannt, dass es nicht das ist, was Du eigentlich bist. Aber trotzdem ist es weiterhin da, oder nicht? Es taucht ständig in dem Gesehenen auf. Tanzt Dir auf der Nase herum. ;) Du kannst es also weiterhin sehen, wie die glitzernde Wasseroberfläche. Beide sind als Illusion real. Sind existieren als Illusion und werden nicht durch das Erkennen der Wahrheit verschwinden.

Das "unentspannte Ich" gibt es nur als Illusion. Sie wird nicht vergehen, aber es gibt auch keinen Grund sich groß darüber aufzuregen. Was ist die "stille Ebene" anderes als Frieden...?

Wer braucht denn noch ein Erwachsenerlebnis wenn er stattdessen Frieden haben kann? ;-) Nur noch mein "unentspanntes Gespenst". Hier braucht's weder ein Erwachen noch Erleuchtung... Entspannung ist da! Das Suchen hat sein Ziel erfüllt bekommen. Aber Suchen hört nicht auf... Oder Fragen wie oder wohin geht's weiter? Was fehlt noch?... Aber der Frieden kann auch das da sein lassen...

Es ist wie der Beginn einer Entdeckung.

Es ist immer ein Beginn. Ich hatte mal ein sehr berührendes Gespräch mit einem alten Zen-Meister. Wir haben über dieses Entdecken gesprochen und waren uns beide einig: es gibt nur Anfänger - keine Meister. :)

Es werden immer Gedanken da sein, die suchen und erklären wollen. Das ist die einzige Aufgabe des Verstandes. Und das ist ja auch sehr nützlich. Aber wie beim Küchenradio, muss man ja nicht immer zuhören.

Zumal es viel schöner ist in die Stille einzutauchen...

Es ist sehr aufregend wie sich das Leben entfaltet, wie durch Kommunikation und Führung Erkenntnis eintritt und Frieden. Ein [Text](#) hat mich gestern Abend spät noch "zufällig" erreicht, der total Resonanz bei mir findet. Ich hab nie ernsthaft meditiert, aber das Bedürfnis ist da mir bewusst nun Zeit und Raum dafür zu gönnen. Vielleicht vollzieht das Leben wie im letzten Abschnitt beschrieben noch die komplette Enthüllung...

Nun gilt es noch zu reifen, wachsen und ins Leben zu wurzeln.

Du hast als liebevoller Gärtner ein Samenkorn an seinen richtigen Platz gebracht :-).

+\*+~\*\*~~\*+GROSSARTIG!+~\*\*\*\*\*~::~::~::~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*~\*

Eine stille Dankbarkeit für diese kostbare Leichtigkeit.

Danke!

## Identifikation?

*Freitag, 08. Februar 2013*

In den Dialogen geht es immer wieder um die Identifikation mit dem Körper, den Gedanken oder Gefühlen. Es scheint Phasen zu geben, in denen sie stärker ist und auch Momente ohne. Mir fällt es immer schwerer das nachzuvollziehen.

Genau genommen weiß ich nicht (mehr) was das überhaupt sein soll. Wie identifiziert man sich mit den Gedanken? Braucht es dazu ein Ich, das sich dann identifiziert? Oder entsteht das Ich nicht erst durch Identifikation? Ich habe versucht mich mit den Gedanken zu identifizieren - aber ich weiß wirklich nicht, wie das gehen soll... Wie macht man das: "sich identifizieren"?

Jedenfalls scheint Identifikation damit zu tun zu haben, das ein Teil der Wahrnehmung mehr "ich" zu sein scheint als ein anderer. Aber das ist doch wie Gespenster sehen, wo nur ein paar Kleidungsstücke in der Ecke liegen. Natürlich kann ich nachvollziehen, was mit Gespenstern in dem Fall gemeint ist. Da ist ja etwas, auf das sich das Wort bezieht. Und ich kann das Spiel auch mitmachen - wohl wissend, dass es keine Gespenster gibt.

So ist es ja auch mit dem Ich. Da ist schon etwas, auf das sich dieses Wort bezieht - je nach Anwendung. Es gibt einen Körper, Gedanken und auch Gefühle. Aber ich erkenne keinen Unterschied zu all den anderen Wahrnehmungen, die jetzt gerade da sind. Warum identifiziert sich niemand mit dem Lichtschalter? Oder Schuhen? Dem Wetter vielleicht? Oder einer Erkältung? Was auch immer gerade da sein mag.

Alles, was ich vorfinde, ist alles. Das hier. Was auch immer das gerade sein mag. Wenn ich etwas bin, bin ich das alles. Ist das eine Identifikation? Ich habe keine Ahnung.

## Friedlich.

*Dienstag, 26. Februar 2013*

Es ist immer so leise hier. So friedlich und ruhig. Wie an einem einsamen Strand gibt es nur das Rauschen der Wellen und das Zwitschern der Vögel.

Es ist nichts zu tun. Absolut nichts. Kein Weg führt zu diesem Strand. Keiner führt von ihm weg. Bin ich jemals hier hin gelangt? Habe ich mir die Stille ausgesucht? Oder hat sie mich gefunden?

Eingehüllt von Stille und diesem warmen, weichen Licht...

## Gassho-Momente.

*Dienstag, 12. März 2013*

Oft finde ich mich tief berührt und dankbar wieder. Ich habe dann das Bedürfnis meine Hände zum [Gassho](#) zu heben - eine Geste aus dem Zen. Doch was ist es, das mich da so berührt? Es ist nicht so leicht auszumachen, denn die Situationen können sehr unterschiedlich sein.

Vorhin war es eine Dokumentation über einen Australier, der mit drei Pferden und einem Hund von der Mongolei bis nach Ungarn gereist ist. Kurz vor dem Ziel hat er noch einmal beschrieben, wie eng verbunden er sich seinen Tieren fühlt - und dem Leben in der Natur. Die Pferde musste er zurück lassen, aber den Hund hat er nach einiger Zeit zu sich holen können.

Davor war es ein Internetvideo über einen behinderten Jungen, dessen Leidenschaft Basketball ist. Beim letzten Spiel der Saison, hat ihn der Trainer seiner Mannschaft nicht nur das Trikot anziehen lassen, er durfte auch für die letzten Minuten mitspielen. Sein Team hat ihm jeden Ball zugeworfen, aber er konnte nicht einen Korb machen. Kurz vor Schluss hatte das andere Team einen Einwurf, der gegnerische Spieler ruft den Namen des Jungen, wirft ihm den Ball zu, und er wirft in den letzten Sekunden des Spiels einen Korb.

Geht es einfach nur darum, dass ich diese Momente so mitfühlen kann? Sitze ich einer guten Inszenierung auf? Oder ist da mehr als Empathie?

Ich glaube, es ist mehr als nur eine Vorstellung davon zu haben, was diese anderen Menschen gerade fühlen müssen und daran teilzuhaben. Da ist nicht deren Gefühl auf der einen Seite und mein Gefühl auf der anderen, das dieses quasi kopiert. Es ist das Erkennen eines besonderen Gefühls - falls man das überhaupt so nennen kann. Es ist dieses Verschmelzen, diese Aufhebung von Getrenntsein. Das Eins-Sein. Die Abwesenheit einer trennenden Ego-Vorstellung. Es ist wie an einem Moment des Erwachens teilzuhaben. Ein Aufblitzen der Wahrheit, das in mir so große Dankbarkeit auslöst.

# Panik.

*Samstag, 16. März 2013*

Es war ganz sicher kein besonders großer oder schwieriger Eingriff. Aber die letzten zwei Tage im Krankenhaus waren echt anstrengend für mich. Nicht durch die Nase atmen zu können, löste regelrecht Panik aus. Wie geht man damit möglichst "erleuchtet" um? Ich würde sagen: gar nicht.

Das sonst so entspannte "Über-den-Dingen-stehen" war einfach weg. Ersetzt durch Panik. Die blanke, irrationale Angst davor ersticken zu können. Und alles, was zumindest zeitweise dagegen half, war purer Aktionismus: umherlaufen, irgendwas machen, mit anderen sprechen - einfach ablenken. Denn rein rational gesehen gab es ja kein Problem. Durch den Mund zu atmen reicht vollkommen aus, um zu überleben. ;) Sogar tage- oder wochenlang. Doch analytisches Denken beeindruckte die Angst nicht.

Es machte auch keinen Sinn sich auf die Position zurückzuziehen "ich bin nicht der Körper". Was für ein lächerlicher Versuch... Im Grunde war es nur eine Variante des logischen Denkens und machte keinerlei Unterschied. Dafür kamen nun zusätzlich noch Zweifel auf, was dieses ganze spirituelle Gefasel denn soll, wenn es in so einem Moment keinen Unterschied macht. Was hat es genützt entdeckt zu haben, wer oder was ich wirklich bin?

All das war gut, denn es hat mich irgendwann quasi an den Ausgangspunkt der Suche zurückgebracht - mit der Frage: was ist jetzt wirklich da? Da war die Angst vor dem Ersticken. Aber war ich wirklich am Ersticken? Nein. Luft war ausreichend vorhanden. Das Atmen war anders als sonst (durch den Mund). Was mir so zu schaffen machte, war also eine gedankliche Projektion in die Zukunft: es könnte ja sein, dass... Was war noch da? Der Körper war total angespannt. Besonders die Bauchdecke. Und allein schon das bewusste Entspannen des Bauches, machte einen riesigen Unterschied im Empfinden. Und natürlich war halt einfach alles da, was die Wahrnehmung gerade ausmachte. So wie immer. Nur, dass die Inhalte ausnahmsweise mal nicht so schön waren.

---

Eigentlich bedarf es nicht einmal ein Annehmen. Auch nicht-angenommen ist dieser Moment so, wie er jetzt ist.

In "guten Zeiten" erfinden wir Geschichten über Erleuchtung und Befreiung. Machen uns auf, dieses Bild zu finden. Wir erlernen den Kriterienkatalog, der uns anzeigen soll, wann wir da sind. Warum gehören nur schöne Dinge dazu? Warum ist über den Dingen stehen ok, aber Panik nicht? Warum scheint Meditation "näher dran" zu sein als Lügen und Stehlen? Warum muss das hier jetzt eine bestimmte



Form oder einen bestimmten Inhalt haben, damit es "gut" ist?

Es gibt keine Befreiung von dem hier. Keine Wunschrealität. Keine heiliges Land und kein Nirwana. Keine Erleuchtung. Nichts zu erreichen, was nicht schon da wäre. Angst und Liebe sind gleich heilig. Und gleich leer.

## Dynamik.

*Samstag, 30. März 2013*

Langsam kehrt alles wieder zurück. Die Scheuklappen öffnen sich. Die Welt wird wieder bunt. Auch die innere Stille und Ausgeglichenheit nimmt ihren angestammten Platz wieder ein. Manchmal schmecke ich auch wieder den Frieden in jedem Moment.

Aber was bedeutet das alles schon? Geht es darum einen bestimmten Zustand herbei zu führen? Ist der innere Frieden an Bedingungen geknüpft? Ist er ein Luxus, den man sich erst erlauben kann, wenn alles Andere in Ordnung gebracht wurde?

Ich, als dieser Ausdruck des Lebens, ist nicht hintergebar. Es ist eine Illusion, sich ausserhalb von dem hier stellen zu können. Auch "Erwachen" oder "Erleuchtung" bringen keine Befreiung. Jeder Gedanke - auch der, es verstanden oder durchschaut zu haben - bleibt innerhalb dieser einen, einzigen Realität-Illusion. Ist eingebunden in ein Netz aus Konzepten und Interpretationen.

Was Ausgeglichenheit und Frieden genannt wird, ist ein beliebiges, zufälliges Muster, das jetzt gerade auftritt. Es ist vom Prinzip jederzeit und vollkommen gleichwertig austauschbar mit Angst und Panik. Und doch ist das alles nicht beliebig. Es steckt eine Dynamik zwischen diesen beiden Polen. Eine Bewegung, die zum Frieden strebt. Nie umgekehrt. Obwohl beides, Frieden und Panik, jederzeit auftreten können, scheint es immer um die Verwirklichung des Friedens zu gehen. So wie das Wasser immer dem tiefsten Punkt zustrebt, um dort zu ruhen.

All das bleibt ein Spiel ohne Zuschauer. Alle Unterscheidungen und Trennungen in einzelne Elemente wie "Du", "Ich" und "andere" sind nur ein Teil des Spiels. Das Eine scheint sich zu teilen, um sich selbst erleben zu können - und bleibt doch immer ganz.

## Schlüssel nutzlos.

*Freitag, 19. April 2013*

Stille Perfektion. Ungesehene, ungeheure, unübersehbare Schönheit. Umarmt. Beschützt und geliebt. Von niemandem. Tiefes Glück... unteilbar. Untrennbar. Nicht, niemals zu trennen. Immer alles als Eins. Stehend, liegend, sitzend, laufend, rennend. Immer Eins.

Kein privater Ort. Nicht abgeschlossen und geschützt. Nicht versteckt. Und doch unmöglich zu erreichen. Ohne Eingang, ohne Ausgang. Wohin willst Du also gehen?

## Bedingungslos.

*Samstag, 27. April 2013*

Das alles ist so normal geworden. Einfach alltäglich. Kaum ein Gedanke dreht sich wirklich noch darum. Es ist einfach zu offensichtlich. Selbst jemanden zum torlosen Tor zu führen scheint nicht ungewöhnlicher, als nach der Uhrzeit gefragt zu werden und die richtige Antwort zu geben.

Was sollte auch so ungewöhnlich sein an dem, was sowieso ist und immer war? Trotzdem kann ich auch die Momente genießen, in denen mich das alles noch überwältigen kann. Denn die große Frage ist beantwortet. DIE GROSSE FRAGE IST BEANTWORTET!!! Das hebt buchstäblich das ganze Universum aus seinen Angeln! Es ist so viel mehr, als nur die Lehren der großen Religionsstifter zu verstehen - sei es nun Buddha, Jesus oder wer auch immer. Es ist Buddha oder Jesus sein. Oder mehr noch: es ist das Selbe zu sein, dass Buddha und Jesus und alle Anderen auch waren. Es ist das zu sein, was zu ihren Lehren geführt hat. Es ist vor all dem sein. Es ist mehr zu "wissen" und zu sein, als sie jemals sagen oder schreiben konnten. Ich muss selbst lachen, wenn ich das lese... Es ist so herrlich unglaublich und anmaßend. Gradezu größenwahnsinnig! Und doch ist es wahr.

Noch mehr zum Lachen bringt mich der Gedanke, dass all das, dass das Erreichen dieses großen Ziels, völlig unnütz ist. Die große Belohnung ist: gar nichts. Alltäglichkeit. Immer-schon-so-gewesen-heit. Jeder Vorteil, der sich zu ergeben scheint, ist Teil der Illusion, die durchschaut wurde. Wie ein Lottogewinn - im Traum.

Und doch scheint ein Geschenk darin zu stecken: Freude und Leid, Glück und Pech, Wohlfühlen und Leiden - alles ist gleichermaßen wunderbar. Es ist das Geschenk der absoluten Freiheit. Grenzenloses frei sein. In dieser friedlichen Stille... Es ist das Geschenk - egal was passiert - immer zuhause und geliebt zu sein. Bedingungslos.

# Kein Entstehen, kein Vergehen.

*Sonntag, 16. Juni 2013*

Was bedeutet es schon wirklich es verstanden oder die Illusion durchschaut zu haben? Ist damit einfach nur eine weitere Aufgabe gelöst und kann abgehakt werden? Wird sich dadurch das ganze Leben verändern und nie mehr so sein wie vorher? Ist es das Ende von etwas Altem und der Beginn von etwas Neuem?

All diese Fragen sind falsch. Wenn schon gibt es nur eine Frage: was ist, wenn alle Fragen wegfallen? Wenn etwas gelöst wird, ist es dann, wenn keine Aufgabe mehr existiert. Wenn sich etwas verändert, ist es dann, wenn keine Veränderung mehr existiert. Wenn etwas beginnt, ist es dann, wenn es kein Anfang und Ende mehr gibt.

Da ist nichts zu verstehen und auch keine Illusion. Alles ist genau das, was es ist. Völlig belanglos, ob hinter irgendeine Aufgabe ein Haken gemacht wird - oder nicht. Da ist auch kein Leben, das sich ändert. Nichts das endet, und nichts das beginnt. Kein Entstehen oder Vergehen. Kein Entdecken oder Verstecktsein. Es ist nicht mal offensichtlich. Es IST einfach.

## Ebbe und Flut.

*Sonntag, 30. Juni 2013*

Wir tun immer so, als gäbe es das alles wirklich. Als würden unsere Begriffe auf etwas verweisen, das eine solide, eigenständige, inhärente Existenz hätte. Aber ist das wirklich so?

Wann endet die Ebbe und beginnt die Flut? Wann endet der Tag und beginnt die Nacht? Ist es zu jeder Zeit vollkommen eindeutig, welcher der beiden Begriffe gerade gelten soll? Wie ist es mit Berg und Tal? Wo endet der Berg und wo beginnt das Tal? Und was passiert, wenn wir den Berg abtragen würden? Ist das Tal dann immer noch ein Tal? Oder hängt die Existenz eines Tals nicht von dem Berg ab? Existiert das Tal also nun eigenständig und unabhängig? Hat es eine inhärente Existenz?

Hängt die Existenz eines Tisches nicht davon ab, ob es 3-4 Beine gibt und eine Tischplatte? Was ist, wenn wir noch ein senkrechtes Brett hinzu fügen? Ist es dann nicht vielleicht eine Bank oder ein Stuhl? Was ist, wenn wir die Beine wegnehmen? Bleibt immer noch ein Tisch übrig?

Und was passiert, wenn wir die Dinge noch weiter auseinander nehmen? Ist ein Tischbein nicht auch von seiner Form abhängig? Ist es immer noch ein Bein, wenn wir es in 20 Scheiben zersägen? Wenn es ein Holzbein ist, war es vorher doch ein Baum, oder? Wann ist der Baum verschwunden und das Bein entstanden? An welchem Punkt genau?

Da liegt ein großer Steinhaufen und ich nehme einen Stein nach dem anderen weg. Ab wann genau sind es nur ein paar Steine, die da zufällig liegen? Mit welchem Stein genau verschwindet der Haufen? Und wo geht er hin? War er jemals da? Gibt es den "Haufen an sich", oder sind da nicht einfach nur Steine?

## Nichts zu sagen.

*Freitag, 02. August 2013*

Gibt es eine Botschaft hinaus in die Welt zu tragen? Sollte nicht jeder erfahren, dass es da ein Geheimnis zu lüften gibt? Einen Schatz zu entdecken? Sollte man nicht bei jeder Party davon erzählen? Bei jedem Treffen diese freudige Botschaft hinausschreien?

Da ist eigentlich nichts, das ich zu sagen hätte. Was immer ich sagen könnte, ist nicht die Wahrheit. Geschichten, Bilder, Konzepte... nicht mehr, als ein schwacher Fingerzeig auf den Mond. Du kannst von mir nichts erfahren, das Dich der Wahrheit näher bringen könnte, als Du ihr bereits bist.

## Kirchen-Raum

*Sonntag, 25. August 2013*

Die Stille dieses großen Raumes erschlägt mich förmlich. Ich kann nur da sitzen und selbst still sein. Aber diese Stille ist keine Abwesenheit von Geräuschen. Eigentlich ist sie überhaupt nicht still. Ganz im Gegenteil. Eigentlich ist sie das Leben selbst. Pure Energie.

Ich bin nicht alleine in diesem Raum. Während ich in meiner Bank sitze, laufen die Anderen kreuz und quer durch den Raum und sehen sich alles an. Machen Fotos. Unterhalten sich. Worüber? Haben sie überhaupt eine Ahnung von der Stille?

Von welchem Raum rede ich eigentlich? Meine ich wirklich die Kirche, in der ich gesessen habe? Habe ich die Stille am Eingang betreten und wieder verlassen?



## Hinter die Illusion schauen.

*Sonntag, 08. September 2013*

Das hört sich im Grunde so einfach an. Als wenn man nur den Rand des Hindernisses finden müsste. Oder es irgendwie durchdringen, es auf die andere Seite schaffen. Dahinter wartet dann die große Antwort.

Aber so ist es nicht. Da ist kein "dahinter". Keine andere Seite. Nicht einmal ein Hindernis, das den Blick verstellen würde. Es gibt auch nichts zu entdecken, das die Illusion ablösen würde. Und damit ist selbst die Illusion nur eine Illusion. Es gibt kein "außerhalb" von dem aus man einen Blick auf alles hätte. Keine magische Perspektive, aus der endlich alles im rechten Licht zu sehen ist. Du bist verdammt nochmal mittendrin! Ohne Chance dem zu entkommen, herauszufallen oder es zu verpassen. Selbst ohne Suche ist es immer schon gefunden.

Die Vorstellung etwas finden zu müssen ist es bereits. Genau wie die Vorstellung es gefunden zu haben. Darüber nachzudenken oder es zu verstehen ist kein Prozess, der es von außen analysiert. Er ist selbst Teil davon.

Finden oder gefunden haben. Beides ist eine Illusion. Beides ist es nicht. Vergiss die Suche. Vergiss das Ziel. Da ist keine Endstation, die es zu erreichen gilt. Da ist immer nur die Fahrt.

## Ruhige friedliche Tiefe.

*Sonntag, 06. Oktober 2013*

Mir fällt immer mehr auf, wie sehr der Glanz eines angeblichen Erwachens abgefallen ist. Es ist immer seltener das Bedürfnis da, mein spirituelles Tagebuch hier zu benutzen. Ich habe lange schon kein spirituelles Buch mehr gelesen. Das ganze Thema "Erleuchtung" hat sich sehr stark abgekühlt.

Dabei hat sich das Wissen oder die Erkenntnis stetig vertieft. Gerade durch meine Arbeit als Guide und die wirklich schönen Gespräche, die ich hier im Chat so oft führe. Da ist nichts verblasst oder abgekühlt. Ganz im Gegenteil. Es ist wie ein ständiges tiefer Sinken in den Ozean. Vielleicht sogar eher ein Auflösen. Wie Eis, das langsam schmilzt.

Wellen und aufgepeitschte See sind immer noch da. Sie werden nicht aus sicherer Entfernung wahrgenommen. Sie sind einfach Teil von dem was geschieht. Was auch immer geschieht, ist nicht unabhängig von "mir". Es gibt Tosen und Brausen, harte und sanfte Wellen. Es gibt stille See. Und es gibt immer die ruhige, friedliche Tiefe des Ozeans.

## Herbst. Sturm. Sonne.

*Sonntag, 10. November 2013*

Warme Sonne auf der Haut. Ein kühler Wind um die Nase. Eingehüllt in einen dicken Mantel mit Schal. Wolken tauchen auf und es wird kalt. Der Wind wird stärker und stärker. Fast ist es schon zu kalt jetzt. Dann plötzlich wieder Sonne und Wärme.

Nichts davon geplant. Nicht gewünscht, nicht nicht gewünscht. Einfach da. Gedanken wie Wolken. Gefühle wie die Sonne. Kommend und gehend. Hin und her geworfen in diesem ewigen Spiel. Entscheidet das Blatt wohin es geweht wird? Hat der Wind seinen Weg ausgesucht? Kann es sich am Baum halten, wenn es nur will? Ist es unglücklich, gefangen unter diesem Strauch?

Ruhend in jedem Sturm. Warm bei jedem Wind. Nicht geschützt, nicht verwundbar. Immer friedlich still liebend. Unendlich ewig jetzt und hier.

## **Ewig und niemals.**

*Sonntag, 17. November 2013*

Die Ewigkeit in jedem Moment. Unendlich jetzt. Vollständigkeit. Nichts fehlt, weil nichts anderes ist. Vollkommen. Fehlerlos.

Gestern und morgen kommen und gehen nicht. Da ist keine Bewegung. Keine Zeit. Nichts war anders und nichts wird anders sein. Es ist nur was bereits ist.

Keine Wege. Keine Ziele. Niemals am falschen Ort.

In der Unendlichkeit: ein Traum. Nebelschwaden. Nicht zu fassen. Ohne Substanz. Verlockend. Betörend. Verwirrend? Und doch: niemals verhüllend.

## Gottvertrauen.

*Samstag, 23. November 2013*

Wenn ich in der Kirche bin und dort Texte aus der Bibel oder die der Kirchenlieder höre, kommt mir das alles sehr verzerrt vor. So wie "stille Post" wo nach zweitausend Jahren zwar immer noch der Kern der Botschaft zu erahnen ist, aber ohne Kenntnis des Originals nicht zu verstehen.

Was mir immer wieder einleuchtet, ist Gottvertrauen. "Dein Wille geschehe." Das Steuerrad in die Hand dieses Größeren zu legen und voller Zuversicht einfach seinem Kurs folgen. Das ist zwar nur ein Bild und stimmt auch nicht wirklich. Aber irgendwie macht das trotzdem Sinn.

Beim Durchschauen der Ich-Illusion wird erkannt, daß da niemand ist, der das Leben steuert. Gedanken, Gefühle, Handlungen - alles taucht einfach auf, ohne dass es dafür einen Verursacher gäbe. Noch weniger jemanden, der entscheidet WAS auftaucht. Jeder Versuch aus dieser Erkenntnis ein richtiges Verhalten abzuleiten ist somit unsinnig. Denn selbst dieser Versuch ist nichts, das jemand macht. Es mag geschehen - oder auch nicht.

Ist sein Schicksal in Gottes Hände zu legen nicht genau das? Bedeutet "Dein Wille geschehe" denn nicht einfach anzuerkennen, dass es den eigenen Willen nicht gibt? Abzulassen vom ständigen Lenken und dem Bestreben alles nicht nur richtig zu machen, sondern sogar ständig zu verbessern? Bedeutet Gottvertrauen nicht, alles als von Gott gewollt anzunehmen und somit einfach sein zu können?

Einfach loslassen. Auch von der Vorstellung eines Gottes, auf den man vertrauen müsse...

## Ein Buddha.

*Donnerstag, 28. November 2013*

Um mich herum mal Menschen, mal Autos, mal Lärm. Manchmal alles gleichzeitig. Wie Regen durchnässen mich diese stetigen Tropfen. Aber ich werde nicht nass.

Ich bin ein Buddha.

Nicht diese unbewegliche Statue, die immer lächelt und der Welt entrückt ist. Nicht isoliert oder abgekapselt. Da sind keine Mauern, die ein heiliges Innerstes schützen. Ganz im Gegenteil: es gibt keine Trennung zwischen mir und dem was ist. Denn es gibt keinen Unterschied zwischen mir und dem was ist.

Und doch: unberührt, ewig, heilig. Mitten im Regen, aber niemals nass.

## Für M.

*Montag, 30. Dezember 2013*

"Hast Du mal 'nen Euro?" ist eine Frage, die man relativ schnell eindeutig beantworten kann. Man greift in die Tasche und identifiziert alle Dinge, die zum Vorschein kommen. Wenn da kein Euro dabei ist, hat man auch keinen. Zweifelsfrei. Es gibt keine Unsicherheit, weil es sich so anfühlt, als sei da doch ein Euro in der Tasche. Oder weil man sich meint zu erinnern, dass gestern noch einer drin war. Oder weil alle sagen, da müsse einer sein. Du hast selbst nachgesehen und kennst die Wahrheit.

Ist das wirklich so viel schwieriger, wenn ich nach dem Ich frage? Natürlich gibt es keine Tasche in die man greifen könnte. Aber es gibt eine sehr überschaubare Zahl von Dingen unter denen es zu finden sein müsste. Woraus besteht unsere Realität? Wenn wir mal an die Wurzel gehen, gibt es nur die Informationen der fünf Sinne.

Manche Dinge existieren, weil man sie sehen kann. Andere kann man hören oder fühlen. Oder natürlich alles gleichzeitig. Dann gibt es noch den Geruch und den Geschmack und wir haben alle Elemente beisammen, aus denen sich die Welt zusammensetzt. Oder kannst Du irgendetwas finden, dessen Existenz außerhalb dieser fünf Kanäle liegt? Das Denken vielleicht, obwohl das ja entweder Bilder sind, die man quasi innerlich sieht, oder Worte die man hört. Sagen wir mal, das Denken ist ein sechster Kanal.

Wir haben jetzt also sechs verschiedene Dinge aus der Tasche geholt. Welches davon ist das Ich? Ist es dabei? Wenn man es sehen kann, haben wir nicht das Ich gefunden, sondern einen Sinneseindruck des Kanals "Sehen". Gleiches gilt für alle anderen Kanäle. Der Gedanke an ein Ich ist nicht das Ich selbst. Es ist ein Gedanke. Wenn es als eigenes, unabhängiges Ding existieren soll, müsste es also etwas sein, das zusätzlich zu den sechs Kanälen existiert. Kannst Du so etwas finden?