

# Hier. Jetzt. Sein.

Archiv 2014

## Table Of Contents

<b>Widerspruch.</b>	3
<b>Drei Jahre.</b>	4
<b>Das hier gerade.</b>	5
<b>Nicht verstehen, sondern wissen.</b>	6
<b>Sehen lernen.</b>	7
<b>Wie Gras.</b>	8
<b>Alles Quatsch.</b>	9
<b>Für A.</b>	10
<b>Alltägliche Vollkommenheit.</b>	11
<b>Unmittelbar jetzt.</b>	12
<b>Für O.</b>	13
<b>Aufmerksamkeit.</b>	14

## Widerspruch.

*Sonntag, 26. Januar 2014*

Ich bin da. Nicht einfach nur anwesend. Nicht als unbeteiligter Gast. Nicht getrennt von allem, sondern stets voll verbunden. Verschmolzen. Untrennbar Eins.

Ich bin nicht da. Wo sollte ich auch sein? Was wäre mein Platz, meine Aufgabe? Würde ich durch meine Handlungen zum Teil des Puzzles werden? Bin ich es nicht schon längst? Ich bin es - aber ich bin nicht.

Da ist einfach nur diese Stille. Weiter Raum. Nichts. Vor, in und um allem anderen. Unbeweglich, während sich alles bewegt. Zu bewegen scheint... Handlungen geschehen, aber ganz oft geschehen sie auch einfach nicht. Warum auch? Was ist zu tun - für die Stille?

## Drei Jahre.

*Mittwoch, 05. Februar 2014*

Vor genau drei Jahren entstand [der erste Beitrag](#) für diesen Blog. Das war Minuten nach dem Moment des Nicht-Findens. Seit dem ist dieses spirituelle Tagebuch ordentlich gewachsen. Es müsste jetzt etwa der 150ste Text sein, den ich schreibe. Und ich merke deutlich, wie das Bedürfnis zu schreiben nachlässt.

Alles ist so gewöhnlich. Und damit meine ich nicht die Ereignisse des Lebens. Da passiert viel Wunderbares, Schönes und Ungewöhnliches. Doch dieses Kommen und Gehen der Ereignisse erzeugt keinerlei Wellen. Und somit auch kaum ein Bedürfnis etwas festzuhalten oder zu verarbeiten. Es ist nicht die geringste Frage offen - auch wenn sich manchmal noch Fragen stellen. Was sollte schon unklar sein an dem, was jetzt gerade ist?

Über diese Selbstverständlichkeit gibt es nichts zu erzählen. Ich habe kein Bedürfnis darauf aufmerksam zu machen. Möchte niemanden bekehren es so zu sehen. Sehe weder einen Grund noch einen Weg. Und freue mich doch über Fragen nach diesem nicht vorhandenen Weg. Über all die Fische, die mich nach dem Wasser fragen.

Vielleicht ist es das, was ich einfach mal sagen möchte: ich habe nichts zu erzählen, aber [Du kannst mich gerne alles fragen](#).

## Das hier gerade.

*Mittwoch, 05. März 2014*

Das hier ist gemeint. Einfach nur das hier. Nichts das war oder das wird. Überhaupt nichts Besonderes oder Spezielles. Einfach nur das hier.

Nicht eine Vorstellung von etwas. Kein Konzept. Obwohl beides ok ist. Das ist es auch.

Sie scheinen es zu verstellen oder zu verhüllen. Es ist nicht verhüllt, das hier. Niemals. Denn es ist ja einfach genau das hier - was immer das gerade sein mag.

Es ist nichtmal ein "es". Kein Ding. Jedes Bild, das Du Dir davon machst, ist es nicht. Und ist es gleichzeitig doch auch.

So wie das hier gerade...

## **Nicht verstehen, sondern wissen.**

*Mittwoch, 05. März 2014*

Du wirst es niemals verstehen. Keine Chance. Du kannst noch so viele Bücher lesen und Dir schlaue Gedanken machen. Aber mit dem Verstand wirst Du es niemals erfassen. Das Beste, das bei dem Versuch passieren kann, ist, dass der Verstand aufgibt.

Wie willst Du ein Geräusch verstehen? Den Geschmack eines Apfels? Das Gefühl einzuatmen? Wie willst Du das hier verstehen?

Du brauchst nicht zu verstehen. Da ist hören ohne zu verstehen. Schmecken ohne zu verstehen. Fühlen ohne zu verstehen. Denken ohne zu verstehen.

Du kennst das hier ganz genau. Du kennst es absolut. Allumfassend. Es muss nicht erklärt und verstanden werden, damit Du es weißt.

Da ist nur Wissen. Wissen ohne die Notwendigkeit zu verstehen. Wissen ohne die Möglichkeit zu verstehen.

Wie willst Du lernen, was Du bereits weißt?

## Sehen lernen.

*Donnerstag, 10. April 2014*

Ich entdecke gerade das Skizzieren neu. Besonders spannend daran ist, dass es eigentlich bedeutet Sehen zu lernen. Und das wiederum bedeutet vor Allem unterscheiden zu lernen was wirklich wahrgenommen wird und was alles eigentlich nur interpretiert oder hinzugedacht wird.

Das ist wirklich "Direct Experience" im Kleinen. Bei jedem Rumkritzeln erwische ich mich dabei, wie ich das Objekt "verstehe" und versuche Dinge zu zeichnen, die ich eigentlich nicht sehe. Und das Verrückte ist: dieses gedankliche Ergänzen macht die Skizze schlechter.

Spannend ist auch, aus wie wenigen unvollständigen Linien ein komplettes Bild und eine Stimmung entsteht. Wie schon eine unabsichtliche Kritzelei zwangsläufig interpretiert wird und eine Bedeutung und einen Inhalt bekommt, wo nur wenige zufällige Linien sind.

Es ist spannend zu beobachten wie permanent eine Welt erschaffen wird.

## Wie Gras.

*Mittwoch, 16. April 2014*

Wo bleibt der Kick? Das große Hochgefühl? Der ewige Bliss? Darum geht es doch, oder? Das soll die große Rettung sein.

Grundloses Glück. Unauffälliger Frieden. Baden in der friedvollen Stille des Seins. Einfach. Unaufgeregt. Immer da.

Wer auf die aller schönste Blüte wartet, die aufgeht und wieder verblüht, übersieht das Gras, das schon die ganze Zeit da ist.



## Alles Quatsch.

*Sonntag, 11. Mai 2014*

Das ist alles so ein Quatsch hier. Dieses ganze Rollenspiel. Dieses ständige "hätte, könnte, müsste, sollte". So unwahr. So unecht.

Und der Erleuchtungs-Zirkus macht es nicht besser. Als wenn man sich ausserhalb von all dem stellen könnte, um wirklich etwas zu erkennen. Allein schon wie ich mir gerade anmaße zu sagen, was Quatsch ist und was nicht. Das ist der größte Quatsch. Ich kann überhaupt nichts sagen, weil ich überhaupt nichts wissen kann. Und selbst das kann ich nicht wissen. Während ich gleichzeitig alles weiß...

Manchmal würde ich mich gerne in die Stille zurückziehen. Weg von allen und von allem. Einfach nur "in der Wahrheit sein". Aber auch das: totaler Quatsch. Als wenn das Rollenspiel und das "hätte, könnte, müsste" nicht wahr wären. Wenn das alles nicht "wahr" ist, was ist es dann? Wenn dieser tägliche Quatsch nicht das einzig Wahre ist, was soll es dann sein? Was sollte es jenseits von dem geben, das dann "das Richtige" ist?

Es ist kein Kampf der da abläuft, sondern einfach nur das, was da gerade abläuft. Doch so sehr es auch braust und tobt, im Auge dieses Sturms ist immer der selbst ruhige sichere Platz: "Ich weiß es nicht."

## Für A.

*Sonntag, 08. Juni 2014*

Es ist auch absurd. Oder besser: paradox. Was soll dieses Erwachen für einen Unterschied in der Geschichte machen, wenn es bedeutet zu sehen was schon immer so war?! Es ist ja nichts anders. Da war auch früher kein Ich, das nach Zielen gestrebt hat und da ist jetzt keines. Trotzdem darf und wird ein Streben nach Zielen da sein.

Vielleicht gibt es dieses "dunkle Tal", durch das einige gehen - mich eingeschlossen. Aber auch das ist eigentlich nur eine Geschichte. Die Wahrheit ist doch: da tauchen einfach Gedanken und Handlungen auf. Welche auch immer. Und wenn da jetzt gerade Verwirrung ist, dann ist da jetzt gerade halt Verwirrung. So lange, bis da keine Verwirrung mehr ist. Es kommt und es vergeht auch wieder.

Das erste Jahr (oder so) nach dem "torlosen Tor" hat es bei mir bestimmt gedauert, bis sich alles ein wenig gesetzt hat. Es gab das dunkle Tal und Freudentränen - gerne mehrmals täglich im Wechsel. Mein Blog als spirituelles Tagebuch zeigt allein schon durch die Anzahl der Einträge, wie intensiv die Zeit wohl war. Jetzt haben sich die Wogen so sehr geglättet, dass sich kaum noch ein Anlass findet zu schreiben. Alles ist sehr unaufgeregt und "normal". Und das ist total spannend! Würde das jemand von aussen erkennen? Haben mich Freunde auf meine "Veränderung" angesprochen? Nein. Wieso auch? Es hat sich nichts geändert. Und es hat sich alles geändert. Und das kann man nicht erklären und vermitteln. Aber wie Du richtig schreibst, kann man es erkennen - in Worten, Bildern, Taten. In sich selbst und in anderen. Dieses Erkennen ist entweder da oder nicht. Niemand kann es Dir geben. Niemand kann Dir sagen, ob es "richtig" ist. Niemand kann Dir da rein reden.

Vertraue auf Dein Erkennen. Und misstrau ihm gleichzeitig. "In vollkommenen Mißtrauen gegen Dich selbst" habe ich mal irgendwo gelesen. Das ist wieder paradox: da ist das Wissen einer scheinbar absoluten Wahrheit. Unumstößlich. Doch jeder Versuch sie auszudrücken muss scheitern. Im Tao heisst es: "Nur das Tao, das nicht gesprochen werden kann, ist das wahre Tao." Wenn Du mich nach meiner "höchsten Wahrheit" fragen würdest, würde ich aus vollem Herzen antworten "Ich weiß es nicht." Ich bin mir sicher die Antwort auf die große Frage gefunden zu haben und stelle es gleichzeitig immer in Frage.

## Alltägliche Vollkommenheit.

*Dienstag, 19. August 2014*

Manchmal ist es so, als könne ich dem Leben bei der Arbeit zusehen. So, als hätte ich es erfunden. Nicht ohne Geheimnis - und doch ohne Überraschungen.

Dann steigt eine große Dankbarkeit auf. Eine Hochachtung vor dieser Perfektion. Ein jedes Ding fügt sich so liebevoll ein... Alles ist genau so notwendig und könnte nicht besser (oder schlechter) sein. Es kann nicht anders sein. Es ist nicht anders. Es ist so.

Mit liebevollem Blick sehe ich die Menschen, wie sie - jeder nach seinen Möglichkeiten - ein perfektes Leben leben. Jederzeit genau den richtigen Beitrag leisten. Schimpfend, lachend, weinend, jubelnd... Mit unbemerkter Hingabe selbst bei den niedrigsten Gedanken und Tätigkeiten.

Alltägliche Vollkommenheit.

## Unmittelbar jetzt.

*Mittwoch, 01. Oktober 2014*

"... aber wenn Gestern doch eine Bedeutung hatte, dann ist Heute die Konsequenz. Und wenn ich heute alles richtig mache, dann ist Morgen auch gut. Und wenn Morgen schlecht ist, dann war Heute auch nicht gut. Und an allem ist Gestern Schuld..."

In diesem immerwährenden Fluss gibt es keine Sicherheit. Sich das Gestern schön zu reden und das Morgen in eine Vorstellung zu gießen, ist keine Sicherheit. Es ist ein Schleier, der sich vor die eigentliche Wahrheit legt.

In Wirklichkeit gibt es nur die Sicherheit dieses Momentes. Nicht die Sicherheit des Jetzt, wie es sein sollte. Oder wie wir es uns erklären. Sondern die Sicherheit des unmittelbaren Jetzt.

## Für O.

*Freitag, 31. Oktober 2014*

Danke für Deine Nachricht "Wollen wir weiter sprechen?". Leider scheint Deine eMail-Adresse nicht zu stimmen, daher kann ich Dir nicht antworten. Schreibst Du mir einfach eine kurze Mail an [tom@hier-jetzt-sein.de](mailto:tom@hier-jetzt-sein.de)?

# Aufmerksamkeit.

*Dienstag, 11. November 2014*

Die Aufmerksamkeit scheint immer nur an einem Ort sein zu können. Wenn ich Musik höre, ist das Gefühl von Traurigkeit vergessen. Während ich diese Zeilen tippe, vergesse ich meine kalten Füße. Und während ich die kalten Füße spüre, ist mir das Ein- und Ausatmen nicht bewusst.

Es scheint klar zu sein, dass die Aufmerksamkeit zwischen verschiedenen Dingen, die gerade parallel existieren, hin und her springt. Die Annahme ist, dass das alles gleichzeitig vorhanden ist, aber immer nur ein Ding bewusst wahrgenommen wird. So wie in einem dunklen Raum immer nur das gesehen wird, was gerade im Lichtkegel der Taschenlampe erscheint.

Aber ist das wirklich so? Kann man wirklich wissen, ob die Dinge außerhalb der jetzigen Wahrnehmung existieren? Existiert Paris, während ich in Berlin bin? Existiert Berlin, während ich in Berlin bin? Existieren meine Füße, während ich mich auf die Hände konzentriere?

Und überhaupt: stimmt es, dass ich die Aufmerksamkeit steuere? Dass ich bestimme, welches Ding gerade im Focus meines Gewahrsein-Lichtkegels ist? Was geschieht dann, wenn ich diesen Kegel auf mich selbst richte? Nicht auf den Körper, nicht auf die Gedanken oder Gefühle, sondern auf den "Steuermann" der Aufmerksamkeit. Was geschieht, wenn sich die Aufmerksamkeit auf ihren Ursprung richtet?