

"Jeder kann erwachen"

Erwachen in 100 Tagen

Es gibt Menschen, erwachte Menschen, die sagen: "Erwachen ist Gnade, kann nicht getan werden". Das stimmt. Erwachen ist dem Wesen nach keine Tat, nicht etwas, was getan werden kann, was erreicht werden kann, denn du bist schon erwacht. Überlese das nicht, lese diese Aussage noch einmal bewusst: **"Ich bin schon erwacht."**

Ich sage: "Sei dir selbst die Gnade, und erwache." Was nichts anderes ist, als das herauszufinden, was du wirklich bist, jetzt, hier, schon bist, immer warst.

Dieses Buch ist ein praktisches Lehrbuch des Erwachens. Du bist dir selbst die Gnade auf diesem Weg. Erwachen scheint so schwierig, da es dem Wesen nach sehr einfach ist, ungemein einfach, denn es geht um dich selbst. Und dich selbst kennst du, immer, zu jedem Augenblick, als "ich bin". Trotzdem wird das, was du bist, von dir wie nicht gesehen, nicht erkannt, als das, was es ist. Es ist wie zu gewohnt, zu offensichtlich, und vor allem wie zu überlagert von Ideen, von einem Glauben darüber, was du sein würdest.

Erwachen ist ein wegloser Weg, nicht etwas, was so erreicht wird, wie andere Dinge im Leben. Aber das braucht dich nicht zu irritieren, ich sage dies nur der Vollständigkeit halber, für die Menschen, die aus dem spirituellen Bereich kommen. Trotzdem gibt es etwas wie einen Weg, wie eine Methode, wie eine Übung, die dich erwachen lässt. In der Regel nicht schlagartig, sondern schleichend; nicht wie ein Blitz, sondern wie eine Erosion, wie Regen, der einen Berg abträgt, den Berg des Glaubens, darüber, was du bist.

Dieser Glaube ist die Beschränkung, die alles Leid erzeugt. Sie ist virtuell, sie ist eine Idee, geboren aus deinem Dasein in diesem Körper. Und damit deute ich schon an, dass du nicht dieser Körper bist, nicht wirklich. Das heißt nicht, dass du nicht auch dieser Körper bist, nur, dein Wesen ist völlig unabhängig von diesem Körper. Dein Wesen ist das Universum selbst.

"Du bist das Selbst" sagte Ramana Maharshi. Nicht irgendwann, nicht als Ziel, bereits in diesem Augenblick, liest du diese Worte.

Und mit diesem Buch reiche ich dir den Schlüssel zur Befreiung. Den Schlüssel, der dich deine unbegrenzte Freiheit erkennen lässt, in Form eines Prozesses, in dem Maße, wie er deine Überzeugung abträgt, dieses Leben zu sein. Diese Beschränkung erodiert, die du um dich gebildet hast.

Alles was du brauchst, ist dieser Schlüssel, und dann Geduld, Geduld mit dir selbst. Denn es ist ein Prozess, der für die meisten Menschen anfangs unmerklich ist, der seine Zeit braucht, und in dieser Zeit ist Ermunterung alles, was ich dir geben kann. Einfach nicht aufgeben. Nisargadatta brauchte drei Jahre, andere weniger, manchen gelingt es innerhalb von Wochen. Meine persönliche Erfahrung ist, und ich mag langsam sein, einen großen Berg von Glauben um mich aufgetürmt haben, dass es zwei bis drei Jahre dauert.

In dieser Zeit wird es dir phasenweise schlechter gehen, dann wieder besser. Das bedeutet alles nichts. Irgendwann erkennst du für dich die Wirkung, und dein Leben, ohne, dass es sich verändern müsste, wird unbeschwerter.

Und irgendwann bin ich überflüssig, wie dieses Buch. Du hast erkannt, um was es geht, was mit dem Selbst gemeint ist, gemeint war, erkennst es als das, was du immer kanntest, immer warst.

So ist dieses Buch ein Begleiter, durch die erste Zeit, für die Menschen, die erwachen wollen, eine Ermunterung durch diese für viele schwierige Phase, in der man wie nichts zu erreichen scheint, die Bemühung fruchtlos. Aber sie entfaltet, ungesehen, schon ihre volle Kraft, und eines Tages wirst du das erkennen, wirst erkennen "ich bin frei".

Alle Theorie in diesem Buch dient nur dazu, dich zu motivieren, zu dieser Schau, und sie so zu umschreiben, damit du die Richtung findest, in die du deine Aufmerksamkeit lenkst, um zu erwachen.

Es ist nicht einmal so, dass du dabei etwas falsch machen könntest, aber dein intellektuelles Verständnis kann diesen Prozess abkürzen, vereinfachen. Auch wenn du dem Wesen nach nicht wirklich dieser Verstand bist, so ist er dein Werkzeug. Und meine Texte dienen nur dazu, dieses, das Erwachen vereinfachende Verständnis, in dir zu fördern.

Die Schau auf dich selbst ist der Schlüssel

Gleichgültig, was in deinem Leben geschah, als Kind, als Jugendlicher, dann, falls du es schon bist, als Erwachsener, du warst immer hier, Beobachter - hast das gesehen, und erinnerst dich jetzt daran. Dieses Leben zog an dir vorüber, bis hierher, diesen Augenblick, in dem du nun diese Worte liest. Und immer warst du hier, an diesem Ort, jetzt, hier, gegenwärtig. Was bedeutet das, immer hier gewesen zu sein, immer nur hier? "Das Leben zog an mir vorüber" ... was bedeutet diese Aussage für dich? Kannst du es dann wirklich sein, dieses Leben, deinem Wesen nach, zog es an dir vorüber, immer vorüber, bis zu diesem Moment? Es wandelt sich ständig, der Körper verändert sich, die Umgebung, die Umstände ... aber irgendetwas ist, war, immer gleich. Auf das richtest du deine Aufmerksamkeit, versuchst es. Es ist immer hier, war immer hier.

Was du vielleicht noch nicht weißt, du kannst nichts falsch machen. Schaust du nach dir, schaust du dich direkt.

Du warst immer nur hier.

Du bist hier, das weißt du. Nicht als Wissen. Es ist unmittelbare Gewissheit, unabhängig von dem, was an Gefühlen, an Gedanken, an Welt, darin erscheint. Dies zu betrachten, bewusst, ist Schau. Dies zu betrachten, bewusst, in seinem sich nicht ändernden Aspekt, ist Schau. Dies zu betrachten, bewusst, als das, was in der ganzen erinnerten Lebensspanne gleich war, ist Schau. Dieses Nachspüren, bewusst, aufmerksam, ganz nah bei dir, hier, ist Schau. Die Schau wirkt mit der Zeit, wird sie wiederholt, und macht sichtbar, was scheinbar versteckt ist ... du selbst.

Und das ist alles, was du tun kannst, aktiv tun musst, um zu erwachen. Die Schau selbst erwirkt alles. Alles, was der Verstand nicht erwirken kann. Das Wesentliche beim Erwachen ist nicht das Verstehen; es ist diese Schau auf dich selbst, auf die Realität, hier, wo sie ist, wo sie immer war.

"Die Wahrheit wird dich frei machen." Noch, übst du diese Schau, diese bewusste Hinwendung zum Hier, Jetzt, zu dir, scheint da "wie nichts ungewöhnliches". Ja, das ist richtig. Die Schau wirkt mit der Zeit, mit der Wiederholung, ist das, was den Glauben beseitigt, deinen Glauben, über dich. Dieser Glaube, diese Überzeugung, die die Ursache für alles Leid ist.

So ist dieses Buch ein Begleiter, ein ständige Erinnerung, durch die ersten hundert Tage dieser Schau. Meine Texte sind Ermunterung zur Schau. Sie dienen nur dazu, dein Interesse am deinem wirklichen Wesen zu unterstützen. Dir vielleicht zu ermöglichen, den Prozess des Erwachens abzukürzen, durch Inspiration. Der Versuch die Schau zu verstehen, ist Schau. Der Versuch, Schau zu begreifen, ist Schau. Das, was du bist, bildet eine Einheit, mit seinem Instrument, dem Verstand. Und blickt der Verstand ins Hier, entsteht Inspiration.

Tag 1

Erwachen erlöst den Alptraum, in dem du dich gefangen fühlst. In der Regel sucht nur der, der das Leben als Alptraum empfindet, als Last, als über weite Strecken unbefriedigend, oder als Bedrohung, als etwas, bei dem existenziell für ihn alles auf dem Spiel steht, Erwachen. Wer mit dem Leben glücklich und zufrieden ist, hat keinen Grund zu erwachen. Denn er hätte eher das Gefühl, dadurch das zu verlieren, was ihn glücklich und zufrieden macht. Es gibt also keine Notwendigkeit zu erwachen, da du es dem Wesen nach bereits bist. Aber ist das Leben für dich bedrohlich, empfindest du dich in ihm als "fehl am Platze", ist es eine Option, dich wieder auf dich selbst zu besinnen, und durch diese Besinnung deine eigentliche Wirklichkeit zu sehen. Natürlich wirkt Erwachen auch für Menschen, die sich im Leben wohl fühlen, als Mehrung diese Wohls. Aber sie verspüren nicht in dem Maße die Sehnsucht, nach einem Ausweg, aus ihrer empfundenen Misere, dem von ihnen empfundenen Leid. Im Grunde ist Erwachen für alle da, die es sich wünschen, unabhängig davon, ob ihr Leben eher als glücklich, oder als unglücklich empfunden wird. Erwachen mehrt Glück für alle.

Wird Leben hauptsächlich als Leid empfunden, als etwas, was ein existentielles Problem darstellt, ist Erwachen, diese schrittweise Erwachen, durch die Schau, aus diesem Alptraum. Und so wie du dich selbst als das schauen wirst, was du wirklich, dem Wesen nach, bist, so wird sich in diesem Prozess auch Leben als das zeigen, was es ist. Es wird sanfter werden, weicher, mit der Zeit, ohne dass es sich verändern müsste, über das Maß hinaus, in dem es sich nicht eh ständig verändert, wandelt, sich nie eh ständig verändert und gewandelt hat.

Du bist hier. Spüre das, betrachte das, immer wieder, für einen Augenblick, durch den Tag hindurch, den gewöhnlichen Tagesablauf. Immer, wenn du nachschaust, direkt schaust, in die Gegenwart, siehst du, spürst du: "ich bin hier". Das ist dieses "ich bin", von dem die Weisen sprechen. Du bist hier. Das ist bereits die Schau auf das eigene Wesens, oder auch Wesensschau genannt. Überzeuge dich einfach heute immer wieder nur davon, ob ich Recht habe, behaupte ich "du bist immer hier" ... stimmt das, was ich sage? Bist du immer hier, schaust du nach, kommt dieser Impuls in dich, nach dir zu schauen?

Fühle diese Empfindung, die dir die Gewissheit gibt, zu sein. Betrachte ein Objekt, empfinde, dass du bist, schließe dann die Augen. Ändert sich etwas an dieser Gewissheit, dieser aus sich selbst bestehenden Gewissheit, zu sein? Öffne die Augen wieder, schließe sie wieder, achte auf das, was gleich bleibt. Wirst du selbst, deiner direkten Gewissheit nach, der direkten empfundenen Selbstverständlichkeit zu sein nach, mehr oder weniger, öffnest oder schließt du die Augen? Überprüfe das, schaue das, was gleich ist, gleich bleibt, sind die Augen geöffnet oder geschlossen. Was gleich bleibt, unmittelbar hier, bei dir, der direkten Gegenwart, ist das, was du selbst bist.

Der Mensch ist ein Augentier, was bedeutet, er definiert sich zu einem großen Teil über die Dinge, die er sieht. Was bedeutet das, wirst du, dem Wesen nach, der unmittelbaren Empfindung nach, nicht mehr und nicht weniger, egal ob du die Augen geschlossen oder geöffnet hast?

Versuche das zu schauen, was eher ein vertrautes Spüren ist, das, was sich nicht verändert. Es ist von den Sinnesobjekten unabhängig, aus sich selbst bestehend. Die Gewissheit zu sein. Ich bin hier. Es gibt mich. Sie verbindet sich auch mit jeder Erinnerung, die im Hier erscheint, und die immer im Hier geschah.

Diese Gewissheit ist auch in den Träumen, ja, selbst im Tiefschlaf. Nur ist im Tiefschlaf das Körperlich nicht aktiv, und damit keine Erinnerung daran. Da du dich nicht erinnerst, scheint es, als wärst du im Tiefschlaf nicht hier gewesen. Aber schaust du nach, hier nach, bist du immer. Im Tiefschlaf ist einfach ein Loch in der Erinnerung. Ich spreche das absichtlich an, da es für manche ein Problem scheint, dieses "und wo bin ich im Tiefschlaf?". Das klärt sich mit der Zeit, von selbst.

Tag 2

Mein Leben ist Erinnerung. Im Hier ist alle Form in ständiger Veränderung, langsamer oder schneller. Einige Dinge verwandeln sich fast unmerklich langsam, andere schnell. Einige stehen still, andere bewegen sich. All dies nehme ich durch die Körpersinne wahr, wird zum Teil erinnert, durch das Gedächtnis, und bildet, in seiner Gesamtheit, diese Erfahrung "mein Leben", die Geschichte meines Lebens. Ich bin immer hier, und mit der Entwicklung dieser Geschichte meines Lebens, entsteht die Überzeugung, dieser Körper zu sein, dieses Leben zu sein, an das ich mich, als Körper, durch das des Gedächtnis, erinnere. Nur der Körper kann erinnern. Fällt das Gedächtnis aus, erinnere ich mich nicht mehr. Die Geschichte meines Lebens, des Lebens dieses Körpers, ist dann weg, zumindest temporär erloschen. Bin ich dann nicht mehr? Bin ich nicht, ist diese Geschichte nicht mehr, diese Erinnerung, an die sich im Hier verändernde Welt? Dieselbe Frage, wie die nach dem Tiefschlaf. Spüre dich hier, ganz direkt. Wärst du nicht, ist die Erinnerung nicht mehr? Bist du an diese Szenen, an die du dich erinnerst, wirklich gebunden, deinem Wesen nach? Deinem unmittelbaren Wesen nach, dass sich gewiss ist, zu sein, hier zu sein?

Ist das vielleicht so, wie mit den Augen, mit dem Sehen? Wirst du mehr, der direkten Empfindung im Hier nach, taucht eine Erinnerung auf, oder nicht? Ist diese direkte Empfindung "ich bin", in irgendeiner Weise von Erinnerung abhängig? Gibt sie dir nicht einfach nur eine Farbe, eine sich ständig, mit der Art der Erinnerung, ändernde Farbe, ohne dass du selbst, dieser Gewissheit nach, mehr wirst, oder weniger? Spüre dem nach, ob du dich, in dieser Gewissheit zu sein, wirklich

veränderst. Gefühle verändern sich, mit der Art der Erinnerung. Aber veränderst du dich, der, der sich gewiss ist, zu sein, der die Erinnerung wahrnimmt, und die damit verbundenen Gefühle?

Es ist nicht so, dass man nicht auch dieser Mensch wäre, nicht auch dies Erinnerung. Aber, bin ich sie in einer existenziellen Weise? So tief greifend, dass ich nicht mehr wäre, ist dieser Körper nicht? Diese Fragen beantwortet die Schau. Die direkte Schau auf dich selbst, auf die Gewissheit, deine Gewissheit, dass du bist. Dass du hier bist, jetzt, immer jetzt, hier.

Und mit dieser Gewissheit ist noch etwas hier. Nicht nur die Erinnerung an deine Geschichte, an deiner Geschichte des Lebens, sondern auch, dass da eine Welt ist, etwas, was wir Universum nennen. Was trägt diese Gewissheit, dass da eine Welt ist? Ist es nicht dieselbe Gewissheit, die mich unmittelbar sein lässt?

Diese Veränderungen in der Welt, dieser Wandel in der Welt, war auch immer nur hier, wie du selbst. Diese Geschichte deines Lebens entstand im Hier, scheint aber das Hier zu sprengen, in Form von Vergangenheit, als Erinnerung. Und in Form von Zukunft, als Erwartung. Schau es dir an. Geschah es nicht immer hier, nur hier.

Der Wandel der Dinge im Hier, in Verbindung mit der Erinnerung, erzeugt die Vorstellung von Zeit, als ein Ordnungsprinzip für diesen Wandel, als ein "dies geschah vorher, und jenes nachher". Der Körper bedarf dieser Erinnerung, dieser Geschichte, um sich im ständigen Wandel der Welt zu orientieren, aus dieser Erinnerung Regeln des Wandels zu erkennen, die ihm Richtlinien für Handlungen geben.

Dieser Wandel war immer nur hier. Von diesem Hier, was mich und Welt umfasst, in dem beide erscheinen, spricht man auch als Realität. Betrachte es, schau in der Erinnerung. Geschah etwas, was nicht hier geschah, hier geschehen ist, in diesem Augenblick der Gegenwart? Spüre ihn einfach, betrachte ihn, rieche ihn, schmecke ihn, taste ihn, diesen Augenblick der Gegenwart, in dem du bist, hier bist. Du bist hier, warst immer nur hier. Stimmt das? Spüre dem nach. Alles geschah wo ich mich selbst empfand, als seiend; mich selbst spürte, als seiend, als vorhanden, hier. Und mit meinem Vorhandensein, war das Vorhandensein von allen anderen Dingen, die in meinem Leben erschienen sind. Spüre dieses Vorhandensein von dir selbst, diese Gewissheit, dass es dich gibt. Was ist das, was mir diese Gewissheit gibt, zu sein. Spüre einfach.

Tag 3

Als das Hier bezeichne ich den Hintergrund, in dem ich bin, als "ich", als dieses Lebewesen. Und mit mir all die anderen Dinge, die wir in ihrer Gesamtheit "das Universum" nennen. Mit mir sind all diese anderen Dinge auch hier. Alles ist immer hier, mit mir zusammen, in dieser Gegenwärtigkeit, schau ich nach.

Von dieser direkt empfundenen Gegenwärtigkeit sprechen wir Menschen eben auch als Realität. Ich meine damit nicht nur die Interpretationen über diese Realität, unser Wissen. Ich deute damit das an, was dich gewiss sein lässt, zu sein, und mit dir alles andere als existent erscheint. Das, was du alles durch deinen Körper wahrnimmst. All dies erscheint vor, oder in, diesem Hintergrund, den wir Realität nennen.

Erwachen wendet sich diesem Hintergrund zu, der Realität. Dieser direkte Hintergrund ist keine Lehre, auch wenn Dinge über ihn geschrieben werden. Auch wenn Dinge über diese direkte Erfahrung deine direkte Erfahrung "zu sein". Erwachen wendet sich der Realität zu. Das ist wesentlich einfacher, als sich etwas merken zu müssen, oder etwas darüber verstehen zu müssen. Es ist unabhängig davon. Es muss nicht gewusst werden, als Erklärung. Es besteht aus sich selbst heraus. Du bist dir gewiss, dass du bist. Was du bist, ist eine andere Frage. Du weißt, dass du bist. Das "was?" interessiert uns hier einmal nicht. Dessen bist du dir gewiss, das empfindest du, das spürst du, irgendwie, dass es dich gibt. Und mit dieser Gewissheit ist auch das, was wir als Welt bezeichnen, andere Menschen, Tiere, Bäume, Häuser, all das.

Diese Gewissheit besteht durch sich selbst. Sie bedarf keines Gedankens, um zu bestehen. Der Gedanke besteht durch sie. Spüre das, was du nicht erdenken musst, unabhängig davon ist, was für Gedanken auftauchen mögen. Muss ich denken, um zu sein? Spüre, oder versuche zu spüren, hier, unmittelbar mit dir, diese Gewissheit, zu sein. Das ist Schau, und nur Schau lässt erwachen. Sie ist direkter an dem, was du bist, direkter als jede Lehre. Lehre ist Gedanke. Du bist hier. Spüre, dass es

dich gibt, völlig unabhängig davon, was das sein könnte. Diese Fragen mögen auftauchen. Lasse sie auftauchen. Spüre einfach, dass es dich gibt.

Tag 4

Ich sagte "spüre, dass du bist", spüre das einfach. Das ist Schau. Nun magst du mich aber fragen: "Wer bin ich?" Ich kann dir Antworten geben, aber sie selbst erzeugen in dir wieder eine Vorstellung, wieder ein neues Bild darüber, wer du bist. Die Schau löst diese Beschränkungen, die du dir selbst auferlegt hast. Sie sind entstanden als "soziale Tat", durch die Erziehung, durch deine Integration in die Gesellschaft, durch die Integration der Realität, die durch deinen Körper schaut, die du bist, in die Gesellschaft. Das, was du glaubst zu sein, ist "sozial", eine "soziale Vorstellung", die du als "ich selbst" betrachtetest, so wie sie dieser Körper verarbeiten konnte, den du als "ich selbst" betrachtetest. Ist das nicht seltsam? "Ich" ist ein "soziales Wesen". Du konntest als Körper nichts dafür, dass diese Beschränkung in dir heranwuchs. Sie ist genetisch geprägt, den Eigenschaften des Körpers gemäß, in Verbindung mit der Gemeinschaft aller Körper. Diese Gemeinschaft, Kultur, in dasselbe, was du bist, die Realität selbst, die durch Körper blickt, sie als Instrument nutzt, im dynamischen Aspekt seines eigenen Wesens zu sein, der Dualität. Teile ich dir mir "wer du bist" entsteht Glaube, als soziale Tat, darüber, was du seiest. Ich, der Autor, bin eine "soziale Erscheinung". Betrachte das, und sehe, ob die Überzeugungen, darüber, was du bist, nicht sozial sind ... sind sie sozial, angenommen, ich war sie vorher nicht, dann war ich sie, kannst du sie dann wirklich sein, deinem Wesen nach?

Betrachte, dass du bist, und untersuche das, vor dem Hintergrund der Aussage: "Glaube niemandem". Nicht einmal mir. Was ist dir vertrauter, gewisser, als meine Worte.

Die Antwort liefert die Schau, auf "spüre, schaue, dass du bist", hier, unvermittelt durch irgendeine dieser Vorstellungen. Nur die Schau kann den Irrtum auflösen. Nicht, indem sie etwas vernichtet. Sondern indem sie diesen Glauben, diese Vorstellung, darüber, "wer ich bin", vor der eigenen Gewissheit, zu sein, überprüft, unausgesprochen, wie: "Bin ich das wirklich?" Diese Schau, auf die simple Tatsache, zu sein, ist das, was diesen Irrtum entwirrt, diese Vorstellungen entwirrt, diese tief sitzenden, diffusen Überzeugungen, darüber, "wer ich bin".

In der Schau schaust du dich selbst, und überzeugst dich selbst, mit der Zeit, davon, was du bist. Daher wendet sich die Schau der Realität zu, dem, was ist, unabhängig von allen Dingen, die sich in ihr wandeln. Diese sind zwar auch Realität, aber, sie kommen, und sie gehen. Sie verändern sich. Aber, veränderst du dich, deinem eigentlichen Wesen nach? Die Antwort ist immer hier, nur hier. Nicht in den Gedanken. Sie sind Erinnerung, an Inhalte im Hier, die sich verändert hatten. Und trotz all dieser Veränderungen, bist du immer noch hier, so, wie du als Kind warst. Stimmt das? Hatte sich diese Gewissheit, zu sein, durch diese Veränderungen selbst verändert?

Tag 5

Für Erwachen ist dein Weltbild unerheblich. Unerheblich, ob du dich eher als religiös betrachtetest, als spirituell, als atheistisch, oder als naturwissenschaftlich orientiert ... es ist für diese Thematik ohne Bedeutung. Diese Überzeugungen sind einfach, "soziale Überzeugungen". Sie wurden dir vermittelt, mitgeteilt. Du glaubst diesen oder jenen Sichtweisen mehr, und das ist vollkommen in Ordnung. Du empfindest diese oder jene Weise, die Welt zu betrachten, attraktiver, sie erscheint dir plausibler, treffender, wirkungsvoller, als andere. Du nimmst temporär diese Ansicht an, oder jene, verwarfst sie wieder, oder verwebst sie mit persönlichen Erfahrungen, leitest daraus neu, eigene Ansichten ab, was diese Welt sein könnte, was sie ist, eher ist.

Diese Thematik, Erwachen, verlangt keine bestimmte Sichtweise auf die Welt, erwartet nicht von dir, deine Überzeugungen zu verändern. Diese Texte sind Gespräche, Anregungen, wie alle anderen sozial vermittelten Vorstellungen auch, die du aufnimmst, reflektierst, vielleicht verwarfst, vielleicht als attraktiv empfindest, teilweise zumindest. Das ist einfach das, was der Verstand tut, ständig tut.

Du brauchst keine bestimmte Überzeugung zu haben, in dir zu erschaffen, um zu erwachen. Erwachen ist kein Weltbild, keine gedankliche Überzeugung. Alle gedanklichen Überzeugungen erscheinen im "erwachten Zustand". Sie sind Inhalte im "erwachten Zustand", der die Realität selbst ist, die Grundlage durch die sie alle auch sind.

Erwachen liefert keine Antwort darauf, wie die Welt gesehen werden müsste, wie sie richtiger zu sehen wäre

Erwachen zeigt dir nur, was du wirklich bist, unabhängig von all diesen Überzeugungen, Vorstellungen, indem du dich betrachtest, direkt, hier, wo du bist. Indem du direkt das Hier betrachtest. Erwachen wertet keine Vorstellungen. Das tut der Verstand, ist Aufgabe des Verstandes.

Um das zu betrachten, was du bist, brauchst du nur dich. Dein Gewissheit, dass du bist. Die Schau kennt keine Vorbedingung an ein Weltbild, an ein "richtiges" Verständnis, oder an ein "tieferes" Verständnis. Du bist. Und das genügt.

Es ist auch ohne Bedeutung, ob du dich als "guten" oder als "schlechten" Menschen empfindest, dich als würdig empfindest, zu erwachen. Erwachen ist kein Verdienst. Kein Verdienst, weil du etwas richtig gemacht hättest, keine Verdienst einer Vorstellung, die richtiger wäre. Du bist. Und das genügt. Betrachte "dass du bist", hier, jetzt, unmittelbar, spüre es. Diese Gewissheit selbst, zu sein, ohne die für dich nichts wäre, nicht, du nicht irgendeine Ansicht, Vorstellung, ist das, was du bist. Spüre deine Gewissheit zu sein, ohne die für dich weder du noch etwas anderes ist.

Tag 6

Es gibt einen einfachen Schlüssel, diese nicht geschlossene Türe zu öffnen, zum "wachen Zustand", dem Zustand, der in der Geschichte der Menschheit als "erwacht" oder als "erleuchtet" beschrieben wurde, um den alle Religionen ranken, alle spirituellen Lehren, alle Mystik, alles, an Suche nach Erkenntnis, über mich selbst, meinem eigenen Wesen. Ob ich diese Lehren kenne, oder nicht kenne, ist ohne Bedeutung, für "wach sein", denn es deutet auf mich selbst. Und ich bin, direkt, unmittelbar, ich selbst.

Mein Wesen umfasst einen permanenten und einen dynamischen Aspekt. Bei "wach sein" handelt es um die Schau auf den permanenten Aspekt meines Wesens, der immer als mein eigenes Hier -Sein gegenwärtig ist, immer sofort überprüfbar, schaue ich nach. Wie der dynamische Aspekt, das Leben, auch aussehen mag, wie sehr er mich fesseln mag, ich bin hier, Dynamik erscheint mir, in mir, schaue ich nach.

Die einfache Lehre zieht eine klare Trennlinie, zwischen den beiden Aspekten meines Wesens, zwischen dem dynamischen Aspekt, der alles an Energie und Form umfasst, alles was in Zeit und Raum ist, alles was an Gefühl ist, an Wissen, an dem, was ich als mein Leben bezeichne. Der in Gestalt getretene Anteil meines Wesens. Er umfasst jede Begegnung, jedes du, sei es ein Nachbar, ein Meister, ein Tier, ein Ereignis. Er umfasst auch alles Wissen über die Welt, alle Lehre, selbst diese, einfach alles, was Gestalt ist, in Zeit und Raum. In Zeit kommt und geht, im Raum sich ausdehnt und schrumpft. All das ist der dynamische Aspekt. Alles, was mir Gestalt verleiht, Gestalt der gesamten Welt, ist. Dualität, Vielfalt.

Gestalt ändert sich ständig. Wissen verändert sich. Ich verändere mich, als Gestalt. Lehre verändert sich, als Gestalt.

Und hier ziehe ich die Trennlinie:

"Wach sein", Einheit, sagt nichts über den dynamischen Aspekt aus, Dualität.

Und es gilt der Umkehrschluss:

Der dynamische Aspekt, Dualität, sagt nichts über "wach sein" aus, Einheit.

Und trenne ich es so scharf, heißt das, es gibt keinen bestimmten Umstand, im dynamischen Aspekt, in meinem Leben, um mein "wach sein" zu schauen. Es kann, unabhängig der Entfaltung des dynamischen Aspektes, jederzeit gesehen werden, betrachtet werden, schaue ich auf die Permanenz

meines eigenen Hier –Seins, die unmittelbar, durch keine Erscheinung vermittelte, selbstverständliche Tatsache ist, meine Gewissheit, zu sein. Schaue ich hier direkt nach mir, sehe, schaue ich mich, im Aspekt der Einheit, unmittelbar. Ich schaue unmittelbar den Zustand meines “wach sein”, unmittelbar “das, was ich bin”.

Was ich bin, als Gestalt, ist eine Vermählung, eine temporäre Verschmelzung, eines Anteils meines “dynamischen Wesens”, der Vielfalt, mit “wach sein”, der Einheit. Sie führt zu einer scheinbar abgegrenzten Gestalt meines Wesens, “Ich- Gestalt”. Dafür gibt es vielfältige Ursachen in der Vielfalt, die sich wandeln, und auch mit der Zeit anders ausgedrückt werden.

Was mich von dieser Überzeugung heilt, wirklich diese feste Form zu sein, dieser abgeschlossene, obwohl sich wandelnde, Anteil der Vielfalt, der Körper, mein Leben, ist die Schau, die immer wiederkehrende Schau, auf mein “wach sein”, das immer hier ist, unmittelbar bei mir, als ich selbst.

Denn nur durch den Aspekt der Einheit meines Wesens, dem “wach sein”, erhält diese temporäre Verschmelzung Leben, Dasein, als etwas “was ich wäre”. Will ich wissen, was ich wirklich bin, betrachte ich das “wach sein”, und erkenne, was ich bin: Permanenz im Hier -Sein, ständige Veränderung im dynamischen Aspekt, der Vielfalt. Und diese scheinbare Verschmelzung trennt sich, die dem dynamischen Aspekt meines Wesens eine scheinbar feste Form verlieh, sich eine Eigenschaft borgte, meines eigenen Wesens, das ewige Permanenz ist, gestaltlos, nicht beschreibbar “wach sein”.

Tag 7

Wie ich formulierte, in der einfachen Lehre:

““Wach sein”, Einheit, sagt nichts über den dynamischen Aspekt aus, Dualität.”

wie:

“Der dynamische Aspekt, Dualität, sagt nichts über “wach sein” aus, Einheit.”

kann man sich dies in seiner tiefen Konsequenz vergegenwärtigen. Er stellt alle Aussagen, von Erwachten, über die Vielfalt, dorthin, wo sie hingehören, wo die meisten Aussagen über Vielfalt hingehören, in den Bereich der Spekulation, der reinen Spekulation. Gerne werden Aussagen von Erwachten, Erleuchteten als “bare Münze” genommen, als eine verbindliche Aussage über Vielfalt, über dich, in deinem Aspekt der Vielfalt. Und alle spekulieren, Buddha spekulierte über Karma, gute Taten; Jesus spekulierte, über Gott Vater, was weiß ich; alle spekulieren, versuchen etwas auszusagen, wozu der “wache Zustand” nichts aussagen kann, zur Vielfalt.

So wenig in der Vielfalt etwas über den “erwachten Zustand” ausgesagt werden kann, so wenig sagt er über die Vielfalt etwas aus. Sie spekulieren alle, und das meiste ist einfach Mist, was erzählt wird, wie die Erde eine Scheibe war, der Himmel ein Glasgewölbe. Sei dir einfach nur darüber bewusst. Denn das vereinfacht selbst, für dich, den “erwachten Zustand” zu sehen. Alle Erwachten spekulieren, sprechen sie über Vielfalt, über ein Spiel Gottes, über dieses oder jenes. So wie der erwachte Zustand nur bewusst erlebt werden kann, nichts über ihn ausgesagt werden kann, das trifft, so wenig lässt sich daraus etwas über die Vielfalt ableiten.

Machst du dir das wirklich bewusst, alles Spekulation, der spirituelle Raum ist eine Erdichtung, ein Märchen, aus “Tausend und eine Nacht”, steht die Tür auch offen, für die direkte Erfahrung “ich bin wach”.

Trotz aller Spekulationen, sagen fast alle Erwachten “glaube niemanden”. Warum?

Tag 8

Betrachtet man sich selbst, so scheinen einige Hindernisse zu existieren. Unter "Betrachtung meiner selbst" verstehe ich hier, das, was durch "ich bin" ausgedrückt wird, der unmittelbaren Betrachtung zu sein, das betrachten, woraus die Gewissheit fließt, besser, aus sich selbst besteht, zu sein; das, wodurch ich mir gewiss bin "es gibt mich".

Betrachte ich mich also selbst, scheint es einige Hindernisse zu geben, die alle eines gemeinsam haben. Sie erzeugen die Idee, ich mache dabei etwas falsch. Es ist so schwer über Selbstbetrachtung zu sprechen, da ich mich zu keinem Augenblick nicht sehe, also es eigentlich eine bewusste Vergegenwärtigung meines eigenen Hier -Seins ist, das immer hier ist. Nicht etwas, was neu ist, sondern die bewusste Hinwendung meiner Aufmerksamkeit auf diese gewohnte Tatsache. Und, wende ich mich ihr bewusst zu, sie dann einfach direkt zu spüren.

Sie ist völlig unabhängig von allem, was in mir erscheint, von allen Gefühlen. Denn es bin ich. Gefühle erscheinen mir, wem sonst? Wie sollte ich also abwesend sein, taucht irgendein Gefühl auf, egal wie selig, egal wie angsterfüllt, egal wie schrecklich ich dieses interpretiere? Das, was ich bin, was diese Gewissheit zu sein ist, ist der Raum, das Hier -Sein, in dem alle diese Gefühle wahrgenommen werden.

Keines ist ein Hindernis. Die Idee, irgendeines dieser Gefühle sei ein Hindernis, entsteht aus meiner Erwartung, es müsste sich so und so, im Moment anfühlen, nach Seligkeit, nach Stille, wie auch immer, damit ich diese Übung richtig mache. Das ist ein Irrtum. Denn die Interpretation der Gefühle selbst, als grauenvoll, als selig machend, als neutral, ist ein Irrtum, eine soziale Konvention, eine Art und Weise, die ich gelernt habe, Gefühle zu bewerten; als etwas, was erwünscht ist, oder unerwünscht. Was nicht so sein sollte, sondern so. Der ewig lächelnde Gewinner auf der Erfolgsstrasse. Das ist eine Konditionierung, und eine Spaltung meines Wesens, als fühlendes Wesen, in erwünscht und unerwünscht. Ich möchte das hier nicht weiter ausführen, nur in so weit, als es vielleicht hilft, für sich zu begreifen, dass keines dieser Gefühle ein Hindernis ist, sich selbst zu schauen, und damit selbst, mit der Zeit, dieses Bewertungsschema "gutes Gefühl", "schlechtes Gefühl", zu durchbrechen.

Dasselbe gilt für die Gedanken. Keiner kann mich blenden, blenden, diese Gewissheit zu betrachten, unmittelbar, dass ich bin. Er kann mir erzählen "es ist so", "vielleicht eher als so", die Konversation von Ansichten, aber er kann mich nicht selbst beseitigen, als der, der ihn wahrnimmt, ihm Aufmerksamkeit schenkt, ihn überhaupt erst als etwas wahrnehmbares Leben verleiht.

Dasselbe gilt für meine Überzeugungen, darüber, was diese Welt sei, dieses Leben, was richtig sei, was falsch sei, was besser getan werden müsste, als anderes, was ich an mir verändern müsste, oder auch nicht; dass dies so ist, und nicht anders, und jenes wieder so. Keine dieser Überzeugungen muss beseitigt werden, um mich selbst zu schauen, denn keine ist ohne mich, ohne meine direkte Gegenwärtigkeit, in der sie erscheint.

Das ist das, was gemeint wird mit "ich brauche nichts zu tun". Tatsächlich brauche ich nichts zu verändern, auch keine neuen Überzeugungen annehmen, um mich selbst zu betrachten, und nur mich, das, woraus meine eigene Gewissheit fließt, zu sein. Diese kann ich immer wahrnehmen, egal wie die Umstände aussehen, die in meinem Dasein erscheinen mögen.

Mache dich einfach frei, von der Vorstellung, du müsstest auf günstige Umstände warten. Das eigene Licht strahlt immer gleich klar, egal was darin erscheinen mag, egal wie verworren die erscheinenden Umstände sein mögen.

Die Schau dieses Lichtes selbst, meines eigenen Lichtes, ist das, was den Irrtum beseitigt, mit der Zeit, langsam, schleichend - wie eine Blechdose im Regen verrostet, sich die unbesiegbare scheinende Härte des Metalls auflöst, durch Oxidation, Zersetzung. Und irgendwann sind die ersten Löcher im Blech, "ah ja, ich bin", und dann zerfällt sie, Stück für Stück. So ist jede Schau ein Regenschauer ... und das Wunder, wie ein paar Tropfen Wasser, nach und nach, Eisenblech auflösen können, etwas, schaut man diese ersten Tropfen an, die auf das Blech fallen, wie unmöglich scheint. Denn wie sollte

Wasser Eisen durchschlagen, dieses Blech durchdringen. Schau ist Erosion, Oxidation, des harten Bleches, dieser Dose, meines Glaubens darüber, was ich bin.

Tag 9

Selbstvertrauen ist ein schönes Wort. Dem Selbst vertrauen. Es drückt wie etwas passives aus, Vertrauen, aber auch etwas aktives, einen Weg, habe Selbstvertrauen.

Zur Zeit schlafe ich wie ein Stein. Das war vorher, erinnere ich mich, nicht so, zumindest nicht so bewusst. "Wie ein Stein" heißt in vollständiger Entspannung des Körpers. Ab und zu tauche ich auf, etwas. Dann versuche ich diese Leere zu fassen, Worte zu finden, mit denen man sie beschreiben könnte, für dieses Ruhen in der totalen Ruhe allen Seins, in der alles sein darf, wie es ist. Ein Wort mit der man sie umschreiben könnte, als Annäherung, ist Selbstvertrauen.

Da ist wie ein Weg, zu diesem Selbstvertrauen, und das ist die Schau. Die Schau auf das, was ist, direkt hier ist, mit allen Sinnen. Mit allen Sinnen hier sein, wo ich bin, in der Gegenwart; diese Gegenwart spüren, riechen, schmecken, ertasten, direkt tasten, wie etwas physisches, flüssiges, formhaftes, substanzhaftes ... doch nicht auf eine Form hin, auf mehr Form hin, auf Antwort hin, über das hinaus, was hier ist. Es ist ein Nachspüren von mir, nach mir, dem, in dem all diese Sinneseindrücke erscheinen. Die Sinneswahrnehmungen, die Gedanken. Die Substanz, in der diese Wahrnehmung ist, als direkte Wahrnehmung hier ist, unvermittelt durch eine Bewertung, eine Beurteilung, einer Antwort, als seiend.

Durch diese Schau erspürt man, schaut man, das direkte Wesen, das unmittelbare Sein, das Wesen, durch das alles ist. Und in dieser Schau werden Vorstellungen darüber, was das sei, das, was sie sind: Vorstellungen. Und durch diese Schau zeigt sich das, durch das auch sie sind, in seinem unberührten Grund, als direkt seiend, unberührt, wie die Dinge spiegelnd, oder erscheinen lassend, wie eine Substanz, fein, vollständig transparent, formlos.

Und der unberührbare Grund, Urgrund, durch wiederholte Schau, zeigt mir, was ich bin, was das Wesen, der Urgrund, von allem ist, permanent, immer seiend, unabhängig, von allem, was in ihm ist, kommt, geht.

Diese Schau ist wie ein Weg, hin, zum Selbstvertrauen. Sie ist subjektiv, ich schaue mich, ohne Regel, doch für jeden unmittelbar zugänglich, da ich bin. Sie ist diese Schau auf dieses "ich bin", dort, hier, wo Erscheinung ist, wo ich bin, wo Welt ist, unmittelbar hier; hier so nah, so ungetrennt, wie jetzt, der "Raum des Selbst", meines eigenen Seins.

Die Schau nutzt das Objekt, kann es nutzen, um hier zu sein, blickt dann wie hinter das Objekt, auf sich, auf mich, ohne das Objekt zu beseitigen, es verblasst einfach, zu dem, was es ist, Erscheinung. Und alle Erscheinung schafft diese Gestalt, diese Vorstellung, eine Form zu sein, etwas wesenhaft gestaltetes. Aber nicht einmal das muss beseitigt werden, nur durchschaut.

So ist Selbstvertrauen entweder das direkte Vertrauen, in Sein, da nichts anderes ist. Aber das ist schon Erkenntnis. Oder eben dieser Weg der Schau, in dem ich mich selbst von mir selbst überzeuge, durch Nachschauen, immer wieder Nachschauen, darüber, was ich bin, dem Wesen nach, unabhängig der sich wandelnden Gestalt dessen, was als "ich" in Erscheinung tritt, dieser Gestalt, dieses Körpers.

Schau ist einfach, aber, man braucht Geduld. Es erfordert Zeit, immer wieder Schau, bis der Irrtum, darüber, was ich bin, sich löst, von einer festen Form, sich erlöst, vom Glauben an eine feste Form.

Tag 10

Wer kennt ihn nicht, den Lotuseffekt? Selbst eine Toilettenschüssel wird heute gerne so beschichtet, damit nicht das an ihr haftet, was das weiße Porzellan verunziert.

Nicht umsonst sitzt Buddha auf dem Lotus, einer Pflanze, die allen Schmutz, alles, was ihr fremd ist, von sich weist, durch ihre Oberfläche, ihre Natur. So weist die Schau jede feste Aussage "über mich" zurück. Schau heißt, das zu sein, und das zu schauen, was ich bin. Hat es sich verändert, durch eine Aussage darüber, was ich sei, wer ich sei? Verändert es sich dadurch, dass einmal dieses Gefühl kommt und geht, dann jenes? Sehe ich mich, in dieser gestaltlosen Permanenz, des durch alle Aussagen, durch jeden Inhalt, unberührten Wesenskerns, meiner selbst, erkenne ich den Lotuseffekt meines eigenen Wesens. Was scheinbar an ihm haftet, streift es im permanenten Strom des Lebens immer wieder ab, dadurch, dass es im Wesen unberührt ist. Die Schau selbst, ist der bewusste Lotuseffekt, mit dem ich mich befreie. Das Selbst, und darin stimme ich "den Alten" zu, findet einen schönen Vergleich in der Lotusblume, die allen "Schmutz" von sich abweist, um zu sein, was sie ist, ein Lotus.

Und mit diesem Effekt, dieser mir eigenen Natur, entkomme ich dem Umstand, der mich selbst zum Werkzeug gegen mich selbst macht, in dem ich mich selbst gestalten lasse, als etwas festes, "das so ist", oder "das so ist", und daher jemand anders meine Feind, mein Gegner, und daher ich Gefolgsmann, von diesem oder jenem Politiker sei, und daher dies "richtig" ist, und dies "falsch", an dem was ich bin, an dem was jemand anders ist, Hautfarbe, Geschlecht, Rasse, Herkunft ...

Erwachen heißt auch, sich nicht mehr instrumentalisieren zu lassen, durch "fremde Autorität".

Tag 11

Gestern las ich, ich glaube es war bei Pyar (?), wieder vergessen (man schaut halt ab und zu, was andere so schreiben), ein Zitat von Jed McKenna, einem, dem mit der Thematik "Erwachen" vertrauten Leser, gemeinhin bekannten Autor von "Erwachensliteratur", dass mystische Erfahrung nichts mit Erwachen zu tun hätte. Dem widerspreche ich. Die mystische Erfahrung, oder das Satori, ist ein Einbruch in den "erwachten Zustand", das eigene Wesen, als "Inhalt der Geschichte des Lebens", also durch eine Konstellation im Leben selbst. Erwachen selbst ist die Erkenntnis der Unabhängigkeit des eigenen Wesens von den "Inhalten der Geschichte des Lebens".

Die Heimtücke liegt in diesem Detail, nicht im Unterschied dieser Erlebnisse, oder dadurch, dass sie verschieden wären. Die Heimtücke des Satori ist, dass es in einem bestimmten Rahmen auftrat, und ein Glaube entsteht, eine Überzeugung, es wäre an diesen, im Leben aufgetauchten, Umstand gebunden. Also, das Leben selbst, müsste sich so verändern, wie es war, als das Satori auftrat, oder diese mystische Erfahrung.

An diesem Umstand sind Jahrtausende von Spiritualität gescheitert, dem Glauben an eine Vorbedingung, an einen bestimmten Zustand, im Leben, von dem die Erfahrung des eigenen Wesens abhängig wäre. "Gedankenleere", "gute Eigenschaften des Charakters", "Losgelöstheit", "Geistesstille", "Weltabgewandtheit", "Verdienste im Leben", "Kundalini", "Samadhi", "Hingabe", "Glaube", "richtiges Wissen", "Einsicht", "Erleuchtung" ... **all das ist eine Lüge**. Und die Lüge selbst ist das Hindernis.

Um zu sein, was man ist, braucht man nur zu sein, was man ist; unabhängig von den Inhalten dieser Geschichte des Lebens. Sie knechten nicht, sie helfen nicht, und es ist nicht in der Geschichte, auch wenn es in der Geschichte des Lebens erscheinen kann, als Satori, als mystisches Erlebnis.

Tag 12

Was "erwacht" von "nicht erwacht" unterscheidet, ist keine Veränderung in der Realität, dieser Welt; ist kein Erlebnis, das gemacht werden müsste; ist keine Erfahrung, die ich dazu brauche, in dieser Welt; ist keine Lehre, die einen wirklichen Inhalt vermittelt, ist kein Glaube, ist kein Wissen ... es ist nichts, was anders sein müsste, als es ist.

Was "erwacht" von "nicht erwacht" unterscheidet, ist kein Verlust an Wissen. Wissen erzeugt Limitation, egal ob Wissen naturwissenschaftlicher Natur, spiritueller Natur, religiöser Natur, philosophischer Natur ist - alles Wissen ist sich darin gleich - aber nicht aus sich selbst heraus, nicht

als eigentlicher Bestandteil von Wissen selbst, sondern indem es mehr ist, als es ist, durch mich. Indem ich es ergreife, als eine Aussage über mich, und ich mich, durch dieses Ergreifen, limitiere.

Wissen ist ein Werkzeug, ein starkes und taugliches Werkzeug, wie ein Hammer, wie eine Säge, wie eine Axt, wie ein Verband, wie eine Kleidung ... aber es ist NUR ein Werkzeug.

Enge, persönliche Enge, entsteht durch Festigkeit des Wissens, als Aussage über mich, und Welt, egal welcher Natur es ist, wird das Werkzeug scheinbar zu mir, und ergreift das Formlose Form.

Ramakrishna bezeichnete dieses "Ergreifen" einmal als "Sumpf des Wissens", und das ist ein schönes Beispiel. Ich durchquere diesen Sumpf, sinke bald hier ein (Religion), bald da (Spiritualität), befreie meinen Schritt, die Füße lösen sich schnalzend aus dem Morast. Dann sinke ich in einem nächsten Loch ein (Philosophie), mit dem nächsten Schritt in einem weiteren (Politik), wieder mit Anstrengung weiter, wieder ein mich festsaugendes Schlammloch (Wissenschaft), dann vielleicht Ethik und Moral, dann Mischungen von Schlämmen, dann Synthesen von klebrig und tief, bis ich ermüdet bin, ganz in diesem Sumpf feststecke, festklebe, eine Gestalt annehme, hart wie Stein, tatsächlich versteinert bin. Dieser alte Fluch, aus Fabeln und Märchen, ganz im "so ist es" feststecke, erstarrte Form.

Nicht der Sumpf selbst ist das Problem, er ist eine Naturschönheit, nicht all dieses Wissen ist das Problem ... die Frage ist, wie lebe ich in diesem Sumpf, ohne im Morast stecken zu bleiben, ohne zu versteinern, zu erstarren?

Dieses Festkleben kann ich nicht heilen, indem ich mich mit Schlamm einschmiere, noch schwerer werde, also dem einen ergriffenen Wissen weiteres hinzufüge, als Ergreifen, als scheinbarer Ausgleich, Schlamm als Gegenmittel zu Schlamm. Ich kann nur den Schlamm von mir abstreifen. Will ich mich durch neues Wissen heilen, erhöht sich nur die Last. Wissen heilt nicht von Wissen. Festigkeit, die ergriffen, lässt sich nicht durch andere Festigkeit beseitigen.

Religion heilt mich nicht, von Wissenschaft; Spiritualität nicht von der Idee "etwas zu sein, das fest ist, eine Form hat". Jeder Versuch, mich zu heilen, durch weiteres Wissen, erhöht nur die Last. Aber nicht dieses Wissen ist das Problem. Es ist das Ergreifen des Wissens, als Aussage, über mich.

Heilen kann ich mich nur, durch den Blick, durch die Schau, auf die Wirklichkeit. Ich bin hier, immer nur hier, gewiss, das ist mir immer gewiss. Und nur diese Schau, auf diese Permanenz, meines eigenen Seins; auf die unveränderliche Kontinuität des eigenen, meines Wesens, das dem Wesen nach - durch, egal welche Form des Wissens - unberührt war, ist, bleibt; nur diese Schau heilt mich. Heilt mich, von der Vorstellung dieses Wissen dem Wesen nach zu sein.

"Ich weiß, dass ich nichts weiß" ist kein Wissen, ist nicht etwas, was ich wissen kann, als Aussage über Wissen. Wissen heilt nicht von Wissen. Wissen vergrößert Wissen. Es ist die Erfahrung des eigenen, meines Wesens. Die unmittelbare, nicht durch Wissen, durch Aussage vermittelte Erfahrung über mich selbst. Dessen, was ich bin. Über das Wissen, egal welcher Natur, letztlich, nichts aussagen kann, und noch nie etwas aussagen konnte.

Tag 13

Der Vorgang des Erwachens ist wenig greifbar. Er äußert sich in immer mehr Leichtigkeit. Das, was ist (anders kann man es kaum noch beschreiben) wird als still und weich erlebt. Und mit dieser Stille und Weichheit ein stilles Glück. Es ist wie wenn nach und nach eine Last von einem fällt.

Es wird immer berichtet von schlagartigem Erwachen. Das gibt es als Erlebnis, das man im Zen Satori nennt. Tatsächlich kenne ich das auch, aber kein Satori erwies sich als nachhaltig. Meist ist es selbst recht kurz, und hallt dann nach, über Wochen und Monate, verblasst dann aber wieder, auch wenn die Erinnerung zurückbleibt, dass da etwas ist, wie "tiefere Einsicht", eine Wahrheit, die alles sprengt.

Erwachen ist keine Erinnerung. Der Vorgang des Erwachens findet rein im Hier statt, durch die Schau auf das Hier. Erwachen macht sich nicht an einer Erinnerung fest.

Anfangs ist dieser Prozess, je nach Charakteren, sehr turbulent (meiner Erfahrung nach). Es können gewaltige emotionale Erlebnisse auftreten, gewaltige Gefühlsausbrüche aller Art. Stundenlanges Weinen ohne Grund, tiefe Ergriffenheit, dann wieder totales Gefangensein in den Dingen. Ein wilder Wechsel, wie auf der Achterbahn.

Beginnt man mit der Schau auf sich selbst, scheint für viele über lange Zeit wie nichts zu passieren. Was dabei wie im Hintergrund abläuft, ist nicht greifbar. Dann können gewaltige Gefühlsausbrüche auftreten. In dieser Zeit zieht man sich gerne zurück, und irgendwann, das war bei mir so, erkennt man das Hier, als das, wo man immer war. Das war sehr zart, diese Erkenntnis, immer nur hier gewesen zu sein. Und man hält weiter daran "wie fest", betrachtet es. Es ist dann mal klarer, mal mehr verschwommen. Aber von der Erkenntnis des "nur -hier" bis zum eigentlichen Erwachen (Erkennen des Selbst) waren es doch auch noch einmal 6 Monate (November 06 bis Mai 07) intensiver Schau.

Der Vorgang ist anfangs wirklich eine Anstrengung, die man Suche nennt. Mit dem "Erkennen des Selbst" geht dieser Prozess in so fern zu Ende, als das "Objekt der Suche" gefunden ist.

Aber das ist immer noch nicht das Ende des Erwachens selbst, nur eine Etappe. Man hält dann am Selbst fest, und weiter ist der Vorgang turbulent, mal mit Phasen, in denen man "wie feststeckt", mal mit raschen Entwicklungen, die man aber im Nachhinein nicht mehr greifen kann. Irgendwie erscheinen einem diese ganzen Vorgänge nach einiger Zeit "wie fremd", man vergisst sie mehr und mehr, und weiß eigentlich gar nicht, warum sie so turbulent waren, da die Wahrheit "weich und leicht" ist.

Das ist die Phase, in der Erwachen leicht ist, man nicht mehr richtig nachvollziehen kann, außer durch die Erinnerung, was daran schwer sein soll. Man wusste ja immer, was man ist, auch wenn man das mit keinem Wort greifen kann.

Aber auch jetzt, wo Erwachen leicht ist, geht diese Vorgang weiter. Aber die Anstrengung nimmt rapide ab. War man anfangs wie verbissen in einen Kampf, ist der Prozess nun leicht, läuft wie von selbst.

Ah! Diese Weichheit und Leichte des Hier ist eine Wohltat. So fällt nach und nach etwas wie von einem ab, man wird immer leichter, aber ohne, dass man sagen könnte, was da geschieht. Und es fällt einem, was anfangs noch eher möglich war, immer schwerer, noch Worte zu finden; Worte, in denen man das beschreiben könnte. Da ist kein greifbares Wissen mehr, in diesem Zustand, aber das wird auch nicht als Mangel empfunden.

Es ist einfach nicht beschreibbar, aber nicht so, dass es neu wäre, und trotzdem irgendwie, wie neu, weil man es vorher, aus der Erinnerung weiß man das, wie nicht sah, als das, was es ist.

So ist Erwachen, geht man den Weg über diese einfache Übung der Schau, wohl für viele ein Prozess über einige Jahre, und ich selbst sehe kein Ende. Natürlich gab es auch Etappen, in denen "niemand" mehr war, aber selbst diese kamen und gingen. So ist Erwachen eine Reise, von der ich nicht sagen kann, im Moment, wo sie endet.

Man wird wie immer mehr eins mit dem Hier, und Hier ist nur eine anderer Ausdruck, für mich, mich selbst. Ein Wort, das nur darauf verweist, wo man ist, immer war, sein wird ...

Tag 14

Ich möchte meinem Beitrag ein Gedicht Milarepas voranstellen. Da ich das Buch nicht finde, frei aus dem Gedächtnis:

*Wenn jemand in seinem eigenen Geist sich besinnt,
auf den ursprünglichen Zustand seines Geistes,
schwinden ihm alle Gedanken,
in das Reich der letzten Wirklichkeit.
Niemand ist zu finden, der Leiden verursacht,*

*und niemand, der leidet.
Das erschöpfendste Studium der Sutren (heiligen Schriften)
lehrt uns nicht mehr, als dies eine.*

Milarepa bringt es hier glasklar auf den Punkt. Er sagt in diesem kurzen Gedicht eigentlich alles aus, um was es in der Gesamtheit des Buddhismus geht, in der wesentlichen Lehre Buddhas. Es ist dieselbe Aussage, die Lao Tse trifft, sagt er: "Das Tao, das gesagt werden kann, ist nicht das wahre Tao."

Was ist das, "sich im eigenen Geist zu besinnen?" Diese Aussage umfasst, im Grunde, die gesamte Lehre Buddhas, ihrem Wesen nach.

Der "eigene Geist" ist hier, gegenwärtig. Was wir als Geist umschreiben, ist das, "was hier ist", in dem all das erscheint, was "ich" bin, Wahrnehmung der Welt, Interpretation der Wahrnehmung, Gefühle, einfach alles, was hier ist, eben "eigen", das "was ich bin", persönlich, direkt, mir unmittelbar erscheinend, bewusst. Ich bin ja. Die direkte Erfahrung.

Nun besinnt er sich, Milarepa. Und das wird gerne mit dem Denkvorgang verwechselt, dieser im eigenen Geist erscheinenden, ständig erscheinenden, Interpretation des Wahrgenommenen. Etwas, der Körper, bezieht Stellung zur Erscheinung, als Denker.

Aber "besinnen" ist direkter, verweist er auf den "ursprünglichen Zustand seines Geistes". Ursprung liegt vor dem Denken, vor der Erscheinung des Denkens. Dieser Zustand "vor dem Denken" ist immer hier, mit dem Denken.

Besinnt er sich, betrachtet er das, was der "Hintergrund" der sich ständig wandelnden Gedanken ist, dieser Aussage über uns selbst, über den Inhalt des "eigenen Geist", der die Gesamtheit der Weltwahrnehmung umfasst.

Diese Erfahrung ist viel unmittelbarer, leuchtender, als die Gedanken selbst. Jeder kennt sie, denn ohne sie wäre Denken nicht wahrnehmbar. Der Gedanke sieht sich nicht selbst. Er wird gesehen, wie jedes andere Objekt auch. Die Besinnung geht auf das, durch was alles wahrnehmbar ist. Die Stille der eigenen Gegenwärtigkeit, die all diese Dinge wahrnimmt, umfasst ... der leere Geist, der "ursprüngliche Zustand des Geistes".

Tag 15

heißt das Buch von Rick im Werbeschaufenster meines Blogs. Ich war neugierig, und habe einfach mal die Titel angeschaut. Ich lese ja eigentlich keine Bücher mehr, von Erwachenden. Aber den Titel finde ich interessant, auch wenn ich wenig über Rick weiß, nur mal ein Interview mit ihm gehört hatte, und das war recht ansprechend.

Wenn er von "jedem Augenblick" spricht, so tut er so, als gäbe es mehrere Augenblicke. Interessant das zu sehen, kennt man die Problematik, verwendet man Sprache als Zeigefinger. Also, sagt durch sie nicht etwas direkt aus, sondern benutzt sie, um auf etwas zu weisen, was für sie nicht direkt erreichbar ist. Und bei der Thematik "Erwachen" haben wir es ständig mit dem Gebrauch von Sprache als Zeigefinger zu tun. Ich zeige auf etwas.

Im Grunde gibt es nur einen einzigen Augenblick, die direkte Gegenwart, die du immer direkt als hier-jetzt wahrnimmst. Das ganze Universum entfaltet sich vollständig in dieser einen Gegenwart. Es gab nie eine zweite Gegenwart. Und Zeit entsteht als Ausdruck der Veränderung in der Gegenwart. Also verändert sich nicht die Gegenwart selbst, in ihrer Essenz, die Inhalte verändern sich.

Spricht also Rick von "jeder Augenblick" meint er nicht den Augenblick selbst, in seiner unveränderlichen Grundnatur, sondern eine Momentaufnahme des sich verändernden Inhaltes. Da sich Inhalt immer verändert, haben wir eine unvorstellbare Reihe von Veränderungen in der einen Gegenwart.

Und was er sagt, und hier macht die Aussage Sinn: "Jeder Augenblick ist Gnade". Er spricht vom sich verändernden Inhalt als Gnade. Was er wiederum unter Gnade versteht, weiß ich nicht, ist für mich an dieser Stelle auch nicht so interessant. Interessant nur, er spricht von Inhalten der Gegenwart. Gegenwart ist Realität. Realität ist das, "was ich bin", dem Wesen nach. Er spricht also den Leser über den Inhalt an, da sich der Leser für einen Inhalt hält, oder sich auf einen Inhalt begrenzt.

Spräche man vom eigenen Wesen, in seiner Essenz, müsste der Titel lauten: "Der Augenblick ist." In dem Falle fiel auch die Gnade unter den Tisch, denn es gibt dann keinen Inhalt, den ich bewerten muss, über den ich spreche, schreibe.

Aber schreibe ich "Der Augenblick ist", spreche ich nur noch über die Essenz der Realität, "ES IST", und damit den letzten möglichen Fingerzeig. So deutet Sprache in eine Richtung, und versucht den Leser dort abzuholen, wo er glaubt zu sein, was er glaubt zu sein.

Genauso Gangaji, die ich schätze, mit ihren "Diamanten in der Hosentasche". Der Diamant bist du selbst. Sie spricht davon, als würdest du ihn bei dir tragen, und solltest nachschauen, in der Tasche, wo er nun ist ... dieser Diamant. Dann findet man ihn vielleicht, erkennt, dass man selbst gemeint ist, dieser Diamant ist, etwas von "großem Wert" ... so ist Sprache einfach ein Hilfsmittel, jemanden irgendwo abzuholen, wo man ihn wähnt ...

Tag 16

Ich finde es zu Zeit faszinierend, dass Denken sozial ist. Ein Vorgang, den man sich eigentlich immer selbst zuschreibt, als Mensch, der aber, betrachtet man ihn genauer, wie die Sprache selbst, eine rein soziale Errungenschaft ist. Natürlich gibt es genetische Aspekte; im Grunde fußt alles auf der Weise, wie sich der menschliche Körper entwickelt hat. Aber die Weise, wie wir Denken, die Regeln, all das ist sozial, wie die Mathematik sozial ist. Ein ständiger Versuch, die Welt, in der wir leben, zu beschreiben, ein Abbild von ihr zu konstruieren, um als Lebewesen in ihr bestehen zu können, um sie zu unserem Vorteil nutzen zu können, aber auch, um uns damit selbst zu erklären "wer wir sind".

Die Art und Weise unseres Selbstverständnisses, "was wir sind", "was ein Mensch ist", "wer ich bin", ist ein sozial geprägtes Selbstverständnis, das sich ständig über den Vorgang des Denkens definiert.

John Sherman meint, "der Glaube, dieses Leben zu sein, ist nicht sichtbar". Ich weiß das nicht, und je länger ich mich damit beschäftige, sehe ich, dass er sozial ist, wie das Denken. Er fußt in Vorstellungen, sozialen Vorstellungen, und erhält sich durch diese soziale Definitionen, "was ich bin", aufrecht.

Dieser Glaube ist nicht offensichtlich, ist man völlig von ihm gefangen (befangen), hat man diese virtuelle Grenze, Definition, als Mensch, angenommen, "und glaubt an sie".

Diese Überzeugung "was ich bin" sitzt tatsächlich sehr tief. Sie ist die Gestalt dessen, was wir als "ich" bezeichnen, dieses Phantom dessen "was ich bin". "Ich bin" und jeder Gedanke nährt sich von dieser Tatsache, haftet als Definition an dieser Gewissheit, und gibt ihr eine Gestalt, dessen "was ich bin", als Bild, als Vorstellung, über mich, über "ich bin".

Fragt man also: "Wer bin ich?", die bekannte Frage Ramana's, tauchen all diese Definitionen auf, aus der Erinnerung, und man beginnt in diesen Vorstellungen zu suchen. Sie sind aber alle "soziale Vorstellungen", Denken, ein Wühlen in diesem "sozialen Versuch der Beschreibung der Welt". Man ist es so gewohnt, man ist so erzogen, man ist so aufgewachsen, sich ständig "als etwas" zu beschreiben, in jeder Situation eine Position zu beschreiben, die man ist, die man vertritt, die Ausdruck der Begegnung "ich" ist, in der Begegnung "du". Für sich selbst begegnet man einer Vorstellung "ich", "das bin ich", in dieser Begegnung mit "du".

Man ist das einfach so gewohnt. Man hat da, wenn auch ständig wandelnde, Vorstellungen, über sich selbst, aber auch eine Art Kernüberzeugung, die im Körper fußt: "Ich bin dieser Körper", dieses Lebewesen, durch das Gewahrsein schaut.

Um diesen Glauben für sich selbst zu durchbrechen, was schwer ist, da er eine sich selbsttragende Gewohnheit ist, sich selbst zu definieren (deren Herkunft sozial ist), muss ich das betrachten, "was ich bin". Also nicht diese Definitionen "was ich bin", die allesamt Gedanken sind, sondern diese ihr zugrunde liegende Gewissheit, dass es mich gibt, "ich bin", die auch ohne all diese Definitionen hier ist, aus sich selbst besteht. Das, was auch war, als ich noch ein Kind war, keine so klaren Vorstellungen in mir trug "was ich sei".

Dieser Glaube darüber "was wir sind" ist eine harte Nuss. Er ist eigentlich ein reines Werkzeug, in der Interaktion des Körpers mit der Welt, an das ich dann aber glaubte, so sehr, dass die Überzeugung wuchs "ich bin dieses Werkzeug".

Das, was wir sind, dem Wesen nach, permanent, hat keine Gestalt. Daher riet Buddha: "Glaube keiner Schrift, glaube nichts, was dir erzählt wird, glaube nicht einmal deinen eigenen Gedanken", als Aussage, über dich. Nicht diese Worte selbst, diese Gedanken, sind das Problem in dieser Thematik "Erwachen". Das Problem ist diese Überzeugung, diese Gedanken würden wirklich, jenseits eines virtuellen Bildes, etwas über mich aussagen, als "das, was ich bin". Und dieser Glaube, diese Überzeugung, über sie definiere ich mich, begrenze ich mich, "auf etwas". "So bin ich", "das bin ich" ... und so weiter.

Aber nur die Schau, die direkte Schau, heilt. Und "das, was ich bin" ist immer hier, immer hier, wo ich bin, gegenwärtig als Gegenwart, als der Urgrund des Seins, wie die Mystiker sagen, als Realität, wie wir heute sagen, und dieser Vorgang der Schau ist das, was Buddha die Wesensschau nannte. Tatsächlich schaue ich mich, vor einer Definition über mich. Das Wesen meines Seins ist ohne Gestalt. Und schaut man das Wesen, das permanent immer ist, war, unverändert, tritt es in den Vordergrund - entkräftet dieses Überzeugungen, darüber, was ich sei.

Tag 17

Bei der Selbsterforschung braucht man nichts zu erforschen, nur etwas zu betrachten: die gewohnte und vertraute Tatsache zu sein, hier zu sein. Selbsterforschung ist somit eine Selbstbetrachtung. Man schaut auf das, was hier ist. Zu dem, wodurch Dinge wahrgenommen werden können, sagt man Bewusstsein. "Ich" erscheine im Bewusstsein, "Welt" erscheint im Bewusstsein. Man schaut auf das Bewusstsein, also das, wodurch alle Dinge erscheinen. Mehr tut man nicht. Dieses Bewusstsein ist dort, wo du bist, hier bei dir.

Man erforscht nichts. Erforschen heißt Denken. Selbstbetrachtung beschäftigt sich nicht mit Gedanken. Sie beschäftigt sich auch nicht mit Fragen und Antworten, die auch Denken sind. Man braucht das Denken nicht abschalten, das geht gar nicht. Es ist einfach für die Selbstbetrachtung ohne Bedeutung.

Ohne Bedeutung ist auch Erinnerung. Man betrachtet das Bewusstsein, dort wo es ist, hier. Erinnerungen mögen auftauchen. Man muss diesen Prozess nicht unterbinden, kann es gar nicht. Erinnerungen sind einfach für die Selbstbetrachtung ohne Bedeutung.

Ohne Bedeutung sind auch Gefühle. Gefühle kommen und gehen. Man kann das Fühlen nicht abstellen. Es geht nicht. Sie tauchen einfach auf, gehen wieder. Sie sind für die Selbstbetrachtung ebenso ohne Bedeutung.

Alle Inhalte der Gegenwart, die durch die Körpersinne wahrgenommen werden, oder über den Geist, mögen da sein, oder nicht. Man kann diese Prozesse nicht abstellen oder unterbinden. Alle Inhalte sind für die Selbstbetrachtung einfach ohne Bedeutung.

So lässt man die Inhalte zu, aber bleibt fixiert auf das, was sie wahrnimmt, das Bewusstsein. Bewusstsein ist das, was unmittelbar mit den Inhalten "Gegenwart" ist. Die Dinge, Gedanken, Gefühle ... sind gegenwärtig, im Bewusstsein. Man betrachtet die Gegenwärtigkeit, die gewohnte Tatsache selbst zu sein, und mit diesem selbst Hier -Sein, sind auch all die Dinge hier, die Welt sind. Man betrachtet einfach nur diese Gegenwärtigkeit, durch die all das, "ich und Welt", wahrgenommen wird.

So ist Selbstbetrachtung nicht anstrengend. Man braucht nichts abweisen, von den Dingen, die erscheinen. Man braucht nichts herbeizurufen, an Dingen, die nicht gegenwärtig sind. All diese Dinge sind einfach ohne Bedeutung für die Selbstbetrachtung. Man richtet die Aufmerksamkeit auf die vertraute Gegenwart, die Gegenwärtigkeit des eigenen Hier-Seins, die man kennt, und die man schon immer kannte. Sie war immer hier, so weit man sich zurückerinnert. Immer war man gegenwärtig, ist etwas geschehen, was erinnert wird. So ist man auch jetzt gegenwärtig, hier, ganz in der Gegenwart ... und diese betrachtet man einfach.

Die Inhalte sind ohne weitere Bedeutung. Manche mögen ablenken. Man kehrt dann einfach immer wieder zur Betrachtung der Gegenwärtigkeit zurück.

Man tut eigentlich nichts, außer die Gegenwart bewusst, aufmerksam zu betrachten. Und durch diese Betrachtung zeigt sich nach und nach etwas, was nicht neu ist, aber "wie nicht beachtet" war. Das kann einige Zeit dauern. Geduld ist alles, so tut man es in Muse. Es strengt nicht an, kann aber zu Beginn anstrengend erscheinen.

Tag 18

im Grunde ist es das, was der Guru Nisargadatta's zu Nisargadatta sagte, einfach dieses "ich bin" zu schauen, nicht mehr. Und das so lange, bis sich der Irrtum aufgelöst hat. Mehr gibt es eigentlich nicht zu sagen. Und doch gibt es sehr viel zu sagen. Warum?

Die Überzeugung, "nur dieses Leben zu sein", ist eine soziale Überzeugung. Das, was wir als "Ego" bezeichnen, ist keine individuelle Geschichte; es ist dem Wesen nach sozial, und spiegelt in der einen oder anderen Weise "soziale Überzeugung". Und hier bin ich auch "radikal". Es gibt keine Trennung zwischen dem Selbst, und dieser "sozialen Überzeugung". Wie sie ins Leben kam, ins Dasein, durch das Selbst, durch die Kommunikation von "Selbst" zu "Selbst", so kann sie auch beseitigt werden. Genau in der Weise, wie sie ins Leben kam, ins Dasein dieser Welt.

Dazu muss ich den Denker ansprechen, und den Denker überzeugen, das "ich bin" zu schauen. Diese Überzeugungsarbeit ist ein "sozialer Akt", da das Ego (das Werkzeug der Kommunikation) sozial ist. Gedanken sind sozial, Überzeugungen sind sozial, und die Überzeugung, "rein dieses Leben zu sein", ist sozial.

Und dazu bedarf es der Worte, des "sozialen Instruments", des Ego.

Gelingt es das "Selbstverständnis" des Menschen zu verändern, was ein "soziales Selbstverständnis" ist, gelingt etwas wie die Befreiung der "menschlichen Art", von einem Jahrtausendealten Glauben, einer Jahrtausendealten Überzeugung, einer Jahrtausendealten Limitation des eigenen Wesens.

Und das ist das, was ich sehe. Das Selbst kann das nicht, aus sich selbst heraus. Es kann das, vielleicht, in der Einheit mit diesem Instrument, den wir Verstand nennen. Finde ich Worte, Gedanken, den Denker zu überzeugen, ändert sich das "soziale Denken". Und das ist der einzige Grund, warum ich soviel schreibe. Es dient nur dazu, den Denker zu bewegen, zu schauen, "was wirklich ist", hier, unmittelbar. Denn eine Trennung zwischen "Denker", "Verstand", "Ego", egal wie man es bezeichnen will, und dem "was ich bin" gibt es nicht. Spreche ich den "Denker" an, spreche ich das Selbst an.

Revolution ist Gedanke. Der Kampf von Überzeugungen. Und schafft es Denken, sich zu überzeugen, die eigene Quelle zu betrachten, "ich bin", ist der Weg frei. Und dem Denker das Werkzeug an Gedanken zur Verfügung zu stellen, sich selbst seiner Quelle zuwenden zu können, ist das, was "soziale Aufgabe" ist, in dieser Änderung des "sozialen Selbstverständnisses". Und kann dies über eine Philosophie geschehen, geschieht dies über eine Philosophie. Es ist einfach offen, "open game" sozusagen.

Tag 19

Jemand bat mich, den von mir zitierten Text Nisargadatta's zu übersetzen, was ich hiermit tue.

The Sense of "I am" (Consciousness)

Die Empfindung des "ich bin" (Bewusstsein)

(Kommentar: wie übersetze ich "sense"? Das ist eine Wahrnehmung, eine Sinneswahrnehmung ... aber mit welchem Körpersinn wird "ich bin" wahrgenommen? Mit allen Körpersinnen, als Welt der Erscheinungen ... und mit keinem, als rein ""ich bin"-Bewusstsein". Und nun muss ich schon erklären. Einige behaupten, man kann das Selbst nur sein, aber nicht wahrnehmen. Wo soll der Unterschied liegen, in etwas sein, und etwas wahrnehmen? Kannst du etwas bewusst sein, ohne es wahrzunehmen? Er spricht hier über die Empfindung ""ich bin"-Bewusstsein"? Was heißt Bewusstsein? Es heißt sich etwas gewiss, etwas bewusst zu sein, etwas wahrzunehmen. "Etwas zu sein" heißt auch, sich über das bewusst zu sein ... sich gewiss zu sein "ich bin". Eben sich bewusst zu sein, zu sein.)

When I met my Guru, he told me: "You are not what you take yourself to be. Find out what you are. Watch the sense 'I am', find your real Self."

Als ich meinen Guru traf, sagte er mir: "Du bist nicht, was du glaubst zu sein. Finde heraus, was du bist. Betrachte die Wahrnehmung "ich bin", finde dein wirkliches Selbst".

(Wie übersetze ich "Self"? Worauf deutet "Self" = Selbst? Auf mich. Ich selbst. Auf etwas, was ich bin. Ich selbst bin. Wenn ich es selbst bin, muss ich es kennen, jetzt, unmittelbar. Ich weiß ja, dass ich bin. Er soll ja beobachten "was er ist", und dadurch den Irrtum auflösen. Selbst ist nicht "etwas anderes", etwas was ich nicht selbst jetzt nicht wahrnehmen würde. Was ist die Empfindung "ich bin"? Du kennst sie. Sonst wärest du doch nicht.)

I obeyed him, because I trusted him. I did as he told me. All my spare time I would spend looking at myself in silence. And what a difference it made, and how soon!

Ich hörte auf ihn (gehorchte ihm), weil ich ihm vertraute. Ich tat, wie er mir gesagt hatte. All meine freie Zeit verbrachte ich damit, in Stille auf mich zu schauen. Und was für einen Unterschied das machte, und wie schnell.

(beachte: Er denkt nicht darüber nach, wo "ich bin" sein soll, wie in all diesen Forums-Diskussionen. Er vertraut einfach seinem Guru, und schaut auf sich selbst, "ich bin". Jeder kennt "ich bin", jeder weiß "ich bin". Das ist für ihn gar keine Frage ...)

My teacher told me to hold on to the sense 'I am' tenaciously and not to swerve from it even for a moment. I did my best to follow his advice and in a comparatively short time I realized within myself the truth of his teaching. All I did was to remember his teaching, his face, his words constantly. This brought an end to the mind; in the stillness of the mind I saw myself as I am — unbound.

Mein Lehrer wies mich an, eisern an der Empfindung "ich bin" festzuhalten, und nicht für einen Moment von ihr abzuschweifen. Ich tat meine bestes, seiner Anweisung Folge zu leisten, und in einer vergleichsweise kurzen Zeit erkannte ich für mich selbst die Wahrheit in seiner Lehranweisung. Alles was ich tat, war mich selbst ständig an seine Lehranweisung zu erinnern, sein Gesicht, seine Worte. Das brachte den Verstand zur Ruhe; in der Stille des Verstandes sah ich mich, wie ich bin - frei von Bindung.

I simply followed (my teacher's) instruction which was to focus the mind on pure being 'I am', and stay in it. I used to sit for hours together, with nothing but the 'I am' in my mind and soon peace and joy and a deep all-embracing love became my normal state. In it all disappeared — myself, my Guru, the life I lived, the world around me. Only peace remained and unfathomable silence.

*Ich leistete einfach der Anweisung (meines Lehrers) Folge, den Verstand rein auf "ich bin" (**Gewissheit zu sein**) zu konzentrieren, und darin zu verbleiben. Ich verbrachte Stunden damit, mit nichts anderem, als dem "ich bin" in meinem Geist hier zu sitzen, und bald wurden Friede, und Freude, und eine tiefe, alles umfassende Liebe, mein gewöhnlicher Zustand. In ihm verschwand alles - ich selbst; mein Guru; das Leben, das ich lebte; die Welt um mich. Nur Friede blieb zurück und unermessliche Stille.*

Nisargadatta Maharaj

Tag 20

Tatsächlich genüge es nicht, nur allein davon zu sprechen: "Du bist hier". Denn alles ist hier, immer ist alles hier. Hierarchie ist ein schönes Wort, aus dem Griechischen, "heilige Ordnung", hieré = heilig. Und heilig passt eigentlich zu Hier. Man könnte Hier als heilig bezeichnen. Im Hier ist alles. Im Hier, der eigentliche Wortstamm des Wortes bedeutet "zeigen", zeigt sich tatsächlich alles was ist, die Realität, Wirklichkeit.

Und da alles Hier ist, was sich zeigt, muss ich so viel sprechen, um diese Unterscheidung zu treffen, eine Hierarchie in der Erscheinung bilden, um auf das zu deuten, was ich meine.

Wirklich ist alles, was im Hier erscheint, und doch gibt es eine Hierarchie in der Wirklichkeit, dessen, was sich zeigt.

Ein einfaches Beispiel. Komme ich auf den Gedanken, dass es genügt, daran zu denken, ein Nagel geht in die Wand, stelle ich mir das so vor, ist dieser Gedanke Hier, auch wenn er den Nagel nicht interessiert, er vor der Wand liegen bleibt. Komme ich nun auf den Gedanken, den Nagel mit einem Hammer in die Wand zu schlagen, und tue das, funktioniert es. Eine Hierarchie an Vorstellungen, die zwar beide Hier sein können, also vorhanden, wirklich, aber die eine funktioniert, auf das Ziel des Denkvorgangs hin, "der Nagel sollte in die Wand", und die andere eben nicht. Hierarchie in der Tauglichkeit.

Geht es um Erwachen, interessieren uns eigentlich beide nicht, also weder die taugliche noch die untaugliche Vorstellung in Bezug auf ein Ziel in der Vielfalt. Erwachen sagt nichts über diese Erscheinungswelt aus. Mit dieser Erscheinungswelt, und einem zielgerichteten tauglichen Umgang damit, beschäftigt sich die Wissenschaft, in vielfach untauglicherer Weise die Esoterik. Es ist wichtig dies zu sehen. Beide sind uninteressant für das Thema "Erwachen". Sie sind Hier, aber beschäftigen sich mit der erscheinenden Welt. "Erwachen" trifft keine Aussage über die Beziehung der Inhalte in der erscheinenden Welt.

Doch benutze ich diese Hierarchie der Vorstellungen in der Wirklichkeit, um auf das zu deuten, wodurch sie selbst ist, diese Hierarchie wahrgenommen wird, und, in letzter Konsequenz, diese Hierarchie ihr Dasein erhält. Es ist nicht nur so, dass Sein sich selbst wahrnimmt, sondern auch das ist, wodurch alles ist (aber dies ist einfach eine Behauptung, für die meisten Leser).

Kurzum, geht es um "Erwachen" beschäftigen wir uns nicht mit tauglicher oder untauglicher Denk- und Handlungsweise in dieser Welt. Sie ist "ich", in der Konsequenz "soziales Wissen", so wie ich es annehmen konnte. Und die Vollständigkeit dieses Wissens ist im Hier Erinnerung, gespeichertes Wissen, das sich mit den Erscheinungen als Erscheinung zeigt.

"Was ist Hier, was keine Erinnerung ist?" wäre meine Frage, in der eigentlichen Hierarchie der Wirklichkeit. Was keine Erinnerung ist, bedarf der Erinnerung nicht, um zu sein.

Zeit ist, wie ich schon ausführte, eine Vorstellung, die mit dem Erinnerungsvermögen verbunden ist, erst durch diese "Hierarchie der Wirklichkeit" (Erfahrung), als Ordnungsprinzip in Erscheinung tritt.

Etwas ist hier, das Hier ist, unabhängig der Erinnerung, durch was Erinnerung überhaupt ist, sein kann.

Tag 21

Das, was die Welt wahrnimmt, ist wirklicher als die Welt

Diese Aussage ist im Grunde alles, aus meiner Sicht, worum es beim "Erwachen" geht. Aber diese Aussage kann man nicht glauben, damit sie "wahr" ist. Man kann sie aber als Aussage annehmen, und selbst spielerisch damit umgehen, indem man "das was die Welt wahrnimmt" direkt anschaut.

"Das was die Welt wahrnimmt" ist immer hier, denn "ich und Welt" erscheinen ja. "Das was Welt wahrnimmt" wird auch Bewusstsein genannt. Unter dem Begriff Bewusstsein kann man vieles verstehen. Ich meine hier nur diese Eigenschaft "zu sein", "ich bin mir bewusst, dass ist" ... also ich hier bin, und mit mir die Welt.

Bewusstsein wird heute gemeinhin als etwas gesehen, das "aus dem Körper kommt", also quasi im menschlichen Körper entsteht. Es ist zwar nicht erklärbar, aber wird dem Körper zugeschrieben, da ich mit dem Körper in Erscheinung trat, und mit dem Tod, als Körper, diese Veranstaltung wieder verlasse.

Das stimmt, soweit es die Sinneswahrnehmung betrifft. Bewusstsein nimmt die Welt durch den Körper wahr. Um diese Welt wahrzunehmen braucht Bewusstsein ein Instrument, das dieser Welt entspricht, das die Signale dieser Welt verarbeiten kann.

Auch die Wahrnehmung von Zeit ist an den Körper gebunden. Nur durch die Sinne ist die Bewegung dieser Welt wahrnehmbar, der ständige langsamere und schnellere Wandel in ihrer Substanz, die wir als Energie definieren, und deren Wandlung wir versuchen in Gesetzmäßigkeiten zu beschreiben.

Aber nicht nur der Wandel selbst, und was wir daraus als Zeit bezeichnen, ist an den Körper gebunden, sondern überhaupt die Erkennbarkeit dieses Wandels, dieser Bewegung von Energie. Dieser Wandel wird nur erkennbar über den Körper, seine Fähigkeit diese Wandel-Zustände zu speichern, sein Gedächtnis.

Bewusstsein selbst ist ohne Gedächtnis. Daher sagt man, suche ich nach dem, was ich hier Bewusstsein nenne, schaue ich hier, ganz direkt an der Stelle, an der Wahrnehmung stattfindet, der Gegenwart.

Da Bewusstsein wirklicher ist, als der wahrgenommene Wandel, ist die Gegenwart, aus der die Welt als wirklich, als vorhanden, wahrgenommen wird, wirklicher als der Wandel.

Will ich also das betrachten, wodurch ich in Erscheinung komme, und diese Welt, betrachte ich die Gegenwart, die Quelle der Realität, ob mit oder ohne "erscheinende Welt". "ich" bin Bestandteil der erscheinenden Welt. Bewusstsein ist das was beide umspannt. "Persönlich" ist Bewusstsein, limitiert es sich auf die Körperwahrnehmung. Das All umspannend ist Bewusstsein, erkennt es diese Limitation als "unwirklich".

Es ist immer schwer über wirklich zu sprechen, denn letztlich ist alles wirklich, alles was in Erscheinung tritt vorhanden. Um das zu schauen was "wirklicher" ist, schaut man das "was gleich bleibt". Was sich verändert ist temporär wirklich, aber suche ich nach mir, suche ich nach etwas, was alle erscheinende Wirklichkeit umspannt.

Tag 22

Manchmal erweckt man den Eindruck, schätzt man Menschen wie Ramana Maharshi, oder John Sherman, man "krieche ihnen in den Arsch" ...

Wer das so sieht, verkennt, von was sie sprechen. Sie sagen "du bist das Selbst" ... du bist schon DAS, eins mit der Realität, bedarfst "keines Zweiten", bedarfst keiner Lehre, um zu sein, was du bist; bedarfst keines Glaubens, um zu sein, was du bist; bedarfst keiner Unterordnung, unter einen Meister,

um zu sein, was du bist; bedarfst nicht der "richtigen oder falschen Tat", um zu sein, was du bist; bedarfst nur dir selbst, unmittelbar, um zu sein, was du bist.

Erwachen ist Emanzipation, in diesem ekelhaften Herdenritual der Unterordnung, um zu sein, was man ist. Sei radikal, befreie dich von jeder Vorstellung einer notwendigen Unterordnung, um zu sein, was du bist. Du bist dein einziges Licht, und niemand, niemand, gibt es dir, oder nimmt es dir; niemand kann es dir geben, niemand kann es dir nehmen.

Erwache zu dir selbst. Davon sprechen sie, davon künden sie. Du bist dein Licht, und es hängt in keinerlei Weise davon ab, welcher Vorstellung du genügst, oder welcher du nicht genügst. Das Licht des Seins besteht aus sich selbst.

Tag 23

Die Bliss-Falle

Februar 7th, 2008 by tobias

Die erste Einheitserfahrung ist gewöhnlich von sehr starken Glücksgefühlen begleitet, ja, man ist zu Tränen gerührt. In der Tat fällt augenblicklich die gesamte Last des Daseins von einem, da das "ich" einfach "abgestellt" ist, egal wie lange, und das beantwortet es sich selbst mit einem unbeschreiblichen Gefühl des Glücks und der Leichtigkeit. Mit der Zeit flaut dieses Gefühl wieder ab, aber bleibt als Erinnerung zurück, als Maßstab für "Erwachen", oder wie man dieses Erlebnis auch immer interpretierte. Und damit schafft diese Einheitserfahrung auch schon das erste Hindernis, eine Erwartung, die eine fast unüberwindbare Hürde darstellt: Es muss sich so und so anfühlen. Und dieses Gefühl nennt man "Bliss".

Auch ich bin darauf hereingefallen, und "Bliss" blieb lange Zeit der Maßstab für dieses Ziel.

Aber da dieses Erlebnis kam, meist kommt es wie ein Schlag, geht es auch wieder ... und man bleibt zurück wie ein süchtiger Junkie, der nach dieser Droge lechzt.

Aber "Bliss" ist nur ein Gefühl des "ich". Und das "ich" ist reine Buntheit an Gefühlen. Wie eine Farbe nicht ohne die ihr Entgegengesetzte Farbe existieren kann, also ihre Komplementärfarbe, so besteht kein Gefühl aus sich selbst heraus, ohne das Gefühl, das ihm gegenübersteht. Das "ich", in seiner Emotionalität, beschreibt sich analog der Farben dieser Welt. Wäre nur eine Farbe, könnte man sie gar nicht mehr als diese Farbe identifizieren. Sie braucht die anderen Farben, um wahrnehmbar zu sein.

So ist das "ich" immer ein Gemälde verschiedener Farben, auf der emotionalen Ebene, die sich abwechseln müssen, um als Gefühle bestimmter Qualitäten wahrnehmbar und identifizierbar zu sein ... erst gibt man diese Erwartung auf, dass ein bestimmtes Gefühl permanent vorhanden sein muss, damit man "erwacht" ist, fällt diese Hürde.

Kann man sich auf die Buntheit der Gefühle einlassen, mit ihnen sein, sie als das sehen, was sie sind "das Farbgemälde des "ich"", fällt die emotionale Hürde, die der Glaube ist, Einheit verlangt nach einem vorherrschenden Gefühl. Die Einheit ist immer, egal welche Gefühle auftauchen mögen, als der Hintergrund, die Realität, in der diese Gefühle erscheinen.

Wird erkannt, dass kein Gefühl, keine Farbe des "ich"-Gemäldes ein Hindernis ist, zu sein, was man ist, entkommt man der Bliss-Falle.

Tag 24

Auf die Frage: "Was ist hier, was dir die Gewissheit gibt zu sein?" antwortete jemand: "Ich weiß es nicht."

Das ist die richtige Antwort. Ich weiß es nicht. Wissen ist Inhalt von "ich bin", und scheint, ich sage ausdrücklich scheint, ein Hindernis zu sein "ich bin" zu "sehen".

Hindernisse sind Erwartungen. Ich erwarte etwas. Etwas, was ich gelesen habe, etwas was mir erzählt wurde, etwas über das ich klare Vorstellungen habe, etwas, was beschrieben ist, von Tolle, von Samarpan, von Ramana, von Nisargadatta, von ...

Ich habe gelesen, wie ich auszusehen hätte, wie "ich bin". Ich habe da klare Vorstellungen. Es muss so aussehen. Es ist so, wie es Nisargadatta sagt. Es ist da dieses, und es ist da jenes, und überhaupt "bin ich" nicht erwacht, ist da nicht dieses und jenes Kriterium erfüllt.

Das ist alles Erwartung, alles Wissen über "ich bin" ... aber Stopp, bin ich denn nicht, bin ich denn nicht direkt hier? Von wem sprechen sie denn eigentlich? Sie sprechen von mir. Und "ich bin" hier, dem "bin ich" mir ja gewiss. Bin ich denn eine Vorstellung? Etwas, das einem Kriterium, einer Erwartung genügen muss? Ich bin doch hier? Bin ich nicht realer, da unmittelbar gewiss, als alle diese Vorstellungen, all die Erwartungen, wie ich auszusehen hätte? Ich bin doch hier ...

"Ich bin", und dann sind Erwartungen, Vorstellungen, Gedanken, darüber "was ich bin". Aber ist die Erfahrung nicht immer hier, bin ich nicht immer hier, sind diese Erwartungen und Vorstellungen?

Muss ich mich erreichen, im Sinne, dass ich eine Erwartung, eine Vorstellung erfülle? Ist doch Blödsinn. Ich bin hier.

So überlagern die Vorstellungen über Erwachen und Erleuchtung und Glück mein eigenes Wesen, das realer ist, wirklicher ist, als all diese Beschreibungen. Was "ich bin" ist unmittelbar, anstrengungslos, aus sich selbst heraus, HIER.

Sie sind nichts anderes als alle anderen sozialen Erwartungen auch. Ob ich sie nun als meine eigenen erachte: "Ich muss das loswerden, und noch dieses erreichen, um glücklich zu sein", oder ob ich sie als Erwartungen meines sozialen Umfeldes erachte: "Ich muss dies und jenes tun, um glücklich zu sein" ist dabei relativ egal.

Es sind alles Vorstellungen, wie ich zu sein hätte, ABER NICHT "wie ich bin". Und natürlich habe ich sehr große Erwartungen an mich: Ich muss erleuchtet sein.

Aber der Knlich will einfach nicht erleuchtet werden, nicht so, wie ich das gelesen habe, wie ich mir das vorstelle. So richtig Krawumms, die Englein zwitschern, das Ego fällt wie ein Kartenhaus zusammen, und dann, dann bin ich eben: ERLEUCHTET

Was das ist, davon habe ich zwar keine Ahnung, aber Erwartungen, wie das auszusehen hat.

Ich sage: Du bist schon erleuchtet. Und alle Vorstellungen, Erwartungen sind eben Vorstellungen und Erwartungen, wie dies auszusehen hätte, aber wie das eben nicht aussieht.

Daher bleibt dir nur die Wirklichkeit anzuschauen (Schau). Diese Erwartungen wirst du nicht los, verwarfst du sie im Verstand. Nur die Wirklichkeit heilt.

Schaue die Wirklichkeit an. Das was du bist. Ganz unmittelbar. Das was du bist, "ich bin", ist immer Hier. Alles was nicht hier ist, bist du nicht, kommt und geht. Die großartigsten mystischen Erlebnisse, sämtliche Krawumm-Erleuchtungen bist du nicht. Du bist hier. So wie du jetzt bist, unter all den Vorstellungen "wie begraben", bist du erwacht.

Schaue die Wirklichkeit an, immer wieder, nur sie heilt, und alles wird gut. Es braucht eben Zeit.

Tag 25

In früheren Jahren hatte ich mich mit dem Buddhismus beschäftigt. Eigentlich kam ich zum Buddhismus über meinen Onkel, und im Buddhismus spiegelte sich einiges, für mich, was ich durch eigene "mystische" Erlebnisse "schaute".

Nun las ich gerade im Internet eine Abhandlung, "Wege zur Todlosigkeit", auf die ich nach einem Zitat stieß, in einem Monolog: "Ohne Erinnerung weiß man nicht, wer man ist" (Daniel Herbst).

Ja, das "ich" ist vollständig Erfassungsgewöhnung des Körpers, in Verbindung mit "ich bin". Ein Objekt wird durch die Sinne wahrgenommen, vom Körper verarbeitet, eingeordnet, emotional bewertet, u.s.w..

Dieser ganze Vorgang der Verarbeitung der Sinneseindrücke ist "ich", die Persönlichkeit, die aus diesem Körper hervorgeht, in Verbindung mit dem sozialen Aspekt, der diese Erfassungsgewöhnung mit prägte, und die subtil in ständigem Wandel ist.

Fällt diese Erfassungsgewöhnung aus, die "ich" vollständig auszeichnet, und auf der Erinnerung aufbaut, dem Gedächtnis, fällt das Körper-"ich" aus, "ich weiß nicht mehr wer ich bin".

Dann bleibt das übrig, was "ich bin", dem Wesen nach. Das, was durch diesen Körper schaut, das Körper- "ich" wahrnimmt, diese innige Verbindung mit dem Körper-"ich" eingeht, in der wir uns als Mensch erleben.

Wir bestehen also schon aus beiden Aspekten, so wie wir sind. Dem reinen "ich bin" und dem Körper-"ich". Es gibt kein Lebewesen, das sein könnte, ohne nicht auch das reine "ich bin" zu sein, aus dem die Gewissheit kommt "ich bin das", "ich bin".

Gibt es nun einen Weg zur Todlosigkeit? Im Grunde nicht, denn ich bin bereits todlos, alleine durch die Tatsache zu sein.

So kann die Todlosigkeit, wie in verschiedenen Ausführungen immer wieder beschrieben, nicht erreicht werden. Sie ist bereits hier, alleine dadurch, "dass "ich bin"".

Sein selbst, zu sein, ist Todlosigkeit. In Wirklichkeit ist das Körper-"ich" tot. Es erhält sein Leben nur durch "ich bin", durch die Gewissheit, dass "ich bin".

Der Weg zur Todlosigkeit ist nicht ein Weg, den ein "ich" beschreiten könnte. Er ist die Erkenntnis, dass das "ich" tot ist, ohne mich, dem was ich bin: "ich bin".

Gerne wird von Menschen, die sich auf das "ich" beschränken, diese Tatsache falsch herum gesehen, weil sie nicht sehen, bedingt dadurch, dass sie überzeugt sind, "rein dieses "ich" zu sein", dass das, was davon überzeugt sein kann, nicht das "ich" selbst ist. Dass sie nur ein "ich" sein können, da es sie selbst gibt: "ich bin". Ja, dass sie diese Todlosigkeit schon hier und jetzt selber sind, nie irgendwann nicht todlos gewesen wären.

So hastet diese Einheit "ich + ich bin" einem Ziel hinterher, das sie nicht erreichen kann, da nur die Überzeugung des "ich bin", ein "ich" zu sein, dem "ich" Leben verleiht, und nur durch diese Überzeugung selbst das "ich" lebendig ist. Ein scheinbar Lebender sucht Leben, der noch nie aus sich heraus gelebt hat.

Die Wirklichkeit ist HIER

Tag 26

Erwachen ist ein Prozess, der für das "erwachende Wesen", in der Welt, der Realität, geschieht. Er ist ein Geschehen, wie die Pubertät, wie die Schule, wie ein Studium, eine Ausbildung, in der Geschichte des Lebens. Die eigentliche Ursache ist so unergründlich, wie die Tatsache, dass ich geboren wurde, nun hier bin, als ein Mensch, mit diesen und jenen Eigenschaften, mit Vorlieben, mit Abneigungen. So unergründlich, wie das geschehen ist, nun hier zu sein, vor dem Computer zu sitzen, diesen Text, diese soziale Mitteilung, in diesen Kasten zu tippen ... hast du dir das ausgedacht, das geplant? Nein. Es ist so geschehen, und nun sitze ich hier. Keine Ahnung, wie das alles kam, was die ganze Entwicklung, von der Tatsache, geboren worden zu sein, bis hin zu diesem Zustand, im Hier, als Tippse, als Sekretär für unbekannt.

Auch Schule, Ausbildung geschieht letztlich einfach, so sehr ich es interpretiere, als Ausdruck meines sozialen Umfeldes, die menschliche Kultur, in die ich geboren wurde, und die mich zu diesen Schritten, wie auch immer, trieb.

So beinhaltet Erwachen einerseits den Aspekt dieses unergründlichen Geschehens, das Leben dem Wesen nach ist, aber auch, wie eine Schulausbildung, den Aspekt des persönlichen Tuns. In der Schule lerne ich, es ist eine Tat. Ich lerne Vokabeln, ich lerne Mathematik.

So ist auch Erwachen, für die meisten Menschen, etwas, was sie tun. Sie suchen, sie lesen, sie diskutieren, über dieses Thema, meditieren, machen Yoga, sonst etwas ... und irgendwann praktizieren sie vielleicht die Schau.

So ist Erwachen, wie das Leben an sich, ein Geschehen. Aber auch, erscheint es so, einfach eine Tat. Ich tue es. Erscheint in mir der Wunsch, zu erwachen, ist seine Ursache unergründlich, wie das Leben selbst. Und ich kann es tun, wie Lernen, wie den Rasen mähen, wie Essen zubereiten, wie atmen.

"Ich kann nichts tun" ist Selbstbeschränkung. "Ich kann nicht erwachen" ist, wie wenn ich in der Küche vor dem Herd stände, und sagen würde "ich kann nicht kochen", nur weil das jemand behauptet hat. Wer Hunger hat, kann sich ein Mahl zubereiten, sind Nahrungsmittel da. Wer Erwachen will, kann erwachen, denn alle Zutaten dazu sind hier.

Du bist hier. Das ist dir gewiss. Du weißt, dass du bist. Das ist alles, was du brauchst, für "erwachen".

Tag 27

Da tauchte vor ein paar Tagen jemand auf, schrieb einen schnippischen Kommentar, ich lief rot an, lieferte eine schnippische Antwort, löschte dann beides, da, ja, ich weiß nicht, wer dieser Olaf ist.

Er sieht da eine Trennung, zwischen Verstand und Selbst. Auf der einen Seite hat er Recht, auf der anderen liegt er falsch. Alles was in der Realität ist, im Selbst, man kann es auch "Gott" nennen, was ich aber der unseligen Erwartungen wegen, die mit diesem Wort verbunden sind, meide; alles ist das Selbst. Da ist nichts, nicht ein Futz, nicht seine drei "???", die nicht vollständiger Ausdruck von Realität sind. Nicht einmal die Empfindung, Selbst und Verstand seien getrennt, ist grundlegend falsch, denn es erscheint so, temporär.

Aber diese Trennung ist ein Gedicht, eine Erzählung. Es gibt etwas, was ich vorsichtig als "Hierarchie der Wirklichkeit" umschreibe. In dieser ist der Verstand, dieser Körper, unwirklicher als das, was man dem eigentlichen, permanenten, dimensionslosen Wesen nach ist.

Olaf, du bist ewig, dem Wesen nach. Ewig heißt, physikalisch ausgedrückt, vor dem Urknall. Vor dem Urknall heißt, ungeboren. Vor dem Urknall sind die Dimensionen "wie eingerollt". Daher liest man, zur Größenangabe deines eigenen Wesens, das was sich jetzt Olaf nennt, "kleiner als eine Haarspitze. Aber, wäre ein Staubkorn im Sonnenlicht ein Universum, so wäre das Selbst so groß wie das gesamte Sonnenlicht".

Das ist DAS, in dem die Show spielt, die Leinwand, von der Ramana Maharshi spricht. Die sich entfaltenden Dimensionen, entsteht ein Universum, verlassen dich, das "dimensionslose Ur-Wesen", nicht, sondern erschaffen in ihm "scheinbare Größen", Raum, Zeit, weitere Dimensionen. Diese sind, hierarchisch, Realität "zweiter Ordnung".

Daher, da sie zweiter Ordnung sind, schaut sich das Universum selbst, in seinem ungeborenen Aspekt, physikalisch vor dem Urknall. Und das bist du selbst, permanent im ungeborenen Zustand. Diesen ungeborenen Zustand schaust du permanent, als Hier, und in ihm entfaltet sich das gesamte Universum, und in ihm erscheinst du selbst, als ganz winziges Staubkorn, als Olaf. Aber deinem Wesen nach bist du vor dem Urknall, und das weißt du, das schaust du, als Hier, als Realität, als Sein, diese Gewissheit zu sein.

Schaut man das Hier, erschließt sich das. Das Universum kann sich selbst sehen (unabhängig der Körpersinne) als das Selbst, diesen "ungeborenen Ursprung des gesamten Universums". In ihm sind alle Dimensionen, eingerollt, ungeboren, aber als Potential vorhanden. Man kann dies sehen, muss nicht, ist Mystik, man kann Anfang, Ende, alle Zwischenschritte einer Dimension, als ungeborenes Potential im Selbst sehen, schauen.

Du bist alles, was aus diesem Potential, dieser ungeborenen Fülle, geboren wird, und dem eigentlichen Wesen nach, auch nichts davon, nur die reine Potenz. Doch trat die Potenz in Erscheinung, und nun hüpf hier jemand rum, der sich Olaf nennt. Warum? Vermutungen.

Tag 28

Ramana Maharshi's einfachste Lehre war die direkte "Selbstverwirklichung": "Lassen sie den Gedanken los, nicht "verwirklicht" zu sein, und sie sind "verwirklicht"."

Das ist eigentlich der einfachste Weg. Das Einzige, das wirklich Einzige, was ich immer, ununterbrochen sicher, weiß, ist die direkte, durch Inhalte unvermittelte, gewisse Wahrnehmung, zu sein: "ich bin". Sie ist sich selbst bestätigend, in jeden Augenblick meines Dasein, ob ich nun in meine Kindheit zurückschaue, in letzte Woche, egal zu welchem Zeitpunkt in der Erinnerung ich zurückschaue. Wohin wo ich auch in der Geschichte meines Lebens zurückblicke, immer war die gleiche Gewissheit vorhanden, hier, mit der Erinnerung: "ich bin".

Diese Gewissheit über alle Erscheinungen zu stellen, die in dieser Gewissheit kommen, und auch wieder gehen, ist schon "Selbstverwirklichung". Nichts, kein einziger Inhalt, steht über dieser Selbstgewissheit. Das ganze Universum ist von ihr durchdrungen, und sie wird als Welt gemeinhin Realität genannt. Der Hintergrund, der Grund, in dem Welt vorhanden ist. Wodurch gewiss ist, gewohnt gewiss, selbstverständlich gewiss, dass etwas ist, dass hier etwas ist, was auch immer das sein mag.

Das ist schon "das Selbst". "Das ist doch banal, ich suche ein anderes Selbst", magst du sagen. Schau es dir an: "Gibt es ein anderes? Kennst du ein anderes? Sei ehrlich. Betrachte es genau. Gehe zurück, zu jedem beliebigen Zeitpunkt in deiner Erinnerung. War da etwas anderes, wodurch irgendein Inhalt war? War da etwas, was nicht lediglich nur in dieser Gewissheit erschien, aber sie nicht selbst erzeugte, sie nicht aus sich heraus hervorrief?"

"Aber das ist doch mein ganz gewöhnliches Dasein" magst du einwenden. "Ja, du bist schon erwacht. Erkennst aber diesen Zustand nicht klar, als was er ist. Wie unter einer Hypnose stellst du in diesem "ich bin" Inhalte des "ich bin" virtuell über dieses "ich bin". Schau es dir genau an. Was ist das, was virtuell über das "ich bin" ragt?" "Vorstellungen, Gedanken, Wissen", magst du einwenden.

Genau. Und was sind diese? Es sind Gedanken. Schau sie dir genau an. Sind sie nicht alle nur Gedanken? Wo ragt irgendein Gedanke tatsächlich über "ich bin", diese Selbstgewissheit hinaus? Wo? Schau genau, belüge dich nicht. Schau genau. Schau! Schau bewusst, aufmerksam hin."

Wenn du erkannt hast, dass "ich bin" die höchste Selbstgewissheit ist, die du kennst, und das, was sie überragt, Vorstellungen, erkenne "ich bin" als höchste und einzige Gewissheit an. Dann hast du direkt das Selbst verwirklicht.

Durch das Nachspüren dieser Gewissheit erschließt sich dir "ich bin" nach und nach in seiner Tiefe, und das "ich bin" stützt das virtuell überragende Dasein der Gedanken auf das zurück, was sie sind: Inhalte des "ich bin".

Das ist ein ganz direkter Weg der "Selbstverwirklichung". Nur rief eine Übersetzung des englischen Wortes "selfrealisation" viele Irrtümer ins Leben. "Selfrealisation" heißt nämlich "Selbsterkenntnis", das Erkennen des eigenen Selbst, nicht die "Verwirklichung". Nicht etwas, was erst erreicht werden müsste, also erschaffen. Sondern etwas, was erkannt wird, schon vorhanden ist. Und das Durchschauen des Irrtums, dass es nicht schon hier wäre, nicht schon vorhanden, du es nicht schon bist, hier, unmittelbar. Dieser Irrtum wird durch Vorstellungen über das Selbst aufrechterhalten. Und nur die Schau heilt von diesen Vorstellungen. Die Betrachtung des Selbst stützt sie selbst zurück, auf das, was sie sind. Und nur die Schau, die direkte Schau, kann das. Du bist hier. Schau das bewusst an, sooft du kannst, den Wunsch verspürst.

Tag 29

Was ich bin, nennt man "das Selbst" oder "Ich" weil es ganz nach dir schmeckt. Du denkst nur, dieser Geschmack käme aus dem Körper, oder weil du "irgendetwas", eine Gestalt bist, oder an irgendetwas festhältst. Als käme diese Geschmack aus irgendeinem Objekt, das du für dich hältst. Aber dieser intime Geschmack nach dir ist schon das reine Selbst, der Same, der sich mit "dies oder das" identifiziert, verbindet, und den Eindruck erweckt, er käme aus dem, mit dem er sich verbunden hat, mit dem du dich verbunden hast.

Fühlst du dich unwohl, leidend, durch diese Identifikation, oder immer, wenn du Lust hast, fühle einfach diesen Geschmack nach dir, der ohne durch einen Gedanken, oder durch ein Gefühl gestützt zu sein, immer sich selbst anstrengungslos bestätigend hier ist, dich nach dir schmecken lässt, "ich bin". Ja, ich schmecke nach mir, nach Sein, nach Gewissheit zu sein.

Das ist schon die "subjektive Selbstgewissheit" des Universums, die bist Du, das Selbst.

Koste sie einfach, sie ist gratis, immer da, sobald du das Gefühl verspürst, sie zu schauen, sobald du den Wunsch verspürst, nach dir, den Wunsch zu wissen, wer du selber bist, wie begraben unter all dem Wissen dieses Lebens. Du bist kein Wissen, du bist Gewissheit.

Dieser Geschmack offenbart dir mit der Zeit deine "wahre Natur", die immer hier ist, in diesem Geschmack nach dir, mit dieser, durch nichts, als durch dich selbst, vermittelten, intimen, unmittelbar nahen Gewissheit "ich bin".

Es ist einfach, ganz einfach. Schmecke, koste den Nektar des Ich, und sei frei, glücklich, sat-chit-ananda, wie Ramana Maharshi verspricht. Es ist darin wie ein Weg, eine Methode, einer Rückkehr, spürst du den Geruch, den Geschmack, nach dir selbst, kehrst heim zu dir, ziehst die Aufmerksamkeit zurück, auf dich selbst, zurück, in dich, in dein Herz, nur diesem Ruf folgend, diesem vertrauten Ruf, aus deinem Herzen, weg von den Erscheinungen der Welt, weg von der Vielfalt, zurück auf das, wodurch alles ist, immer war. In dem zu jedem Zeitpunkt alles ist, und das immer ist, und das immer unmittelbar bei dir ist, hier.

Du bist einfach nur DU selbst. Du bist DAS selbst. Du bist das SELBST. Das Universum schmeckt nach dir. So direkt, so einfach, so vertraut, so gewohnt, wie DU.

Ramana empfahl die Suchfrage: "Wer bin ich"? In der Erklärung dazu führte er oft aus: "Folgen sie dem Ich-Gedanken bis zu seinem Ursprung."

Der Ich-Gedanke selbst trägt den Geschmack des Selbst empor, dieser Ich-Anteil, in seiner Verbindung mit "etwas", mit dem er sich verbunden hat, als "mein" (Identifikation).

Verfolgt man dieses Ich-Gefühl, das sich mit "dies und das" als "dies und das bin ich" verbunden hat, bis auf seinen Grund, ist da das, was ich dem Wesen nach bin, vor jeder Identifikation, und das man als das Selbst bezeichnet.

Man könnte es auch als das Nachspüren der Ichigkeit bezeichnen. Das Nachspüren nach mir, ist das nachspüren nach Ich. Alles was ich sein kann, muss sich erst mit mir verbinden, mit diesem Geschmack nach mir, brauch mich, diese Ich-Komponente, um überhaupt "ich" sein zu können. um überhaupt in mir die Vorstellung erzeugen zu könne, ich wäre das. Ein Gedanke ist nur ein Gedanke. Erst durch diesen Geschmack nach mir, wird er mein Gedanke. So trägt alles, was sich mir als Ich-Gestalt vorstellt, den Geschmack nach mir. Und folge ich diesem Geschmack, stoße ich unweigerlich auf mich selbst, das Selbst.

Tag 30

Das, was du wahrnimmst, mit den Sinnen, ich höre, ich sehe, ich schmecke, ich fühle, ich rieche: das ist ME (das Selbst), du selbst.

Das ist dein eigenes Wesen. Wir nennen es auch Realität.

Me wird verkannt, durch eine Vorstellung, die wir ebenfalls Realität nennen: "wie die Welt sei".

Das ist das "als-ob" des Verstandes, der dir erzählt, als ob die Welt so und so wäre.

Wie befreie ich mich, ME, von dieser Täuschung?

Betrachte die Welt aufmerksam, so wie sie sich zeigt, immer wieder, und versuche das "als-ob" des Verstandes zu ignorieren.

Schaue einfach immer wieder auf das, was sich direkt durch die Sinne zeigt, immer wieder auf das, und halte den Blick darauf geheftet.

Das was wirklich ist, du bist, ist immer vor jedem Kommentar, vor jeder Interpretation. Die Interpretation ist transparent, sie stört den Blick "auf das was ist" (in der Weise wie es durch den Körper wahrgenommen wird) nicht wirklich.

Mit der Zeit trennt sich die direkte Sicht auf ME vom Kommentar: "als-ob" es so wäre, und du erkennst den Verstand als das, was er ist. Werkzeug des ME. Dein Werkzeug.

Und der direkte Blick auf das ME, was dein eigenes Wesen ist, wird frei.

Tag 31

Menschenwesen – bist geboren,

in das Daseinsunbekannt,

stehst, wie winzig-klein-verloren,
hier, im fremden Weltenland.

Was das ist, die Dinge wären -
suchst du dir zu erklären.

Eltern, Freunde, Geliebte –
kommen, gehen - keiner wird lang bei dir stehen.

Antwort, auf die du dich besinnst,
in ich entsteht, und bald zerrinnt.

Egal von was ich nasche -
es zerfällt zu staubiger Asche.

Egal was ich je begehrt -
die Zeit hat wieder verzehrt.

Darum schau auf das, was nie vergeht -
das, was im ewigen Feuer immer besteht.

Tag 32

Bist du mit der Thematik Erwachen vertraut, kennst du auch die allgegenwärtig damit verbundenen Hinweise, wie: "Sei still", "denke nicht", "höre auf zu suchen", "sei, was du bist" ...

Aber wie soll ich aufhören zu denken? Wie soll das gehen? Es geht einfach nicht. Die Gedanken sprudeln aus mir heraus, wie hier, dieses Büchlein schreibend. Sie tauchen auf, einer folgt dem nächsten, ruft den nächsten, und in mir entsteht der Eindruck: "ich denke". Dieser Eindruck ist eine Hochzeit, eine Vermählung, des sich selbst gewahrenden Gewährseins ("ich bin") mit Inhalten der Wahrnehmung. Und in dieser Hochzeit, in dieser innigen Verbindung, entsteht der Eindruck, dass hier jemand ist, ich, der denkt. Wer auch immer das sein soll, hier ist jemand, und der denkt. Das ist der daraus resultierende Eindruck.

Schaue ich nach diesem jemand, ist da einfach dieser Eindruck, diese Gewissheit, "ich", die sich mit Gefühlen, Gedanken, Erinnerungen, verbindet, verschmilzt, zu einer Gestalt. Einer sich ändernden Gestalt. Aber diese "ich" ist nicht greifbar, in der Gestalt, diese direkt empfundene Empfindung "ich bin", hat keinen wirklichen Einfluss, auf das, mit dem sie sich temporär verbindet. Ich kann die Gedanken nicht anhalten. Sie fließen, wie Wasser aus einem Quell.

Was sollen dann all diese Hinweise, die man so liest, hört? Wenn ich nicht aufhören kann, zu denken, was sollen sie dann? Sie verweisen auf etwas, was schon hier ist. Auf etwas, was nicht denkt, seinem ungeborenen Wesen nach; nicht sucht, seinem ungeborenen Wesen nach, still ist, seinem ungeborenen Wesen nach. Das, wodurch die Empfindung "ich" entsteht, ist. Daher rät zum Beispiel Ramana Maharshi: "Folgen sie dem Ich-Gedanken zu seiner Quelle". Und diese Quelle ist hier, ist die Realität, die Grundlage, durch die die Gedanken erscheinen, die Bewegungen sind, die ganze, vollständige Dynamik des Lebens.

Diese Hinweise beziehen sich also nicht darauf, das Denken aufzuhören, ja in ihrer Gesamtheit auch nicht darauf, etwas an diesem Leben zu verändern, dieser Dynamik der Entfaltung der Welt. Sie weisen auf etwas hin, was bereits hier ist, wie im Hintergrund, hinter der ganzen Bewegung. Sie verweisen auf die Schau. Sie verweisen auf dich selbst, das Selbst.

Was ist das, das Selbst? Kann man das sehen? Ja, das Selbst nimmt sich selbst wahr, als seiend, mit, und auch unabhängig, der Körpersinne. Es ist das, wodurch alles ist, für dich ist. Das Selbst ist wie ein glasklar transparenter Raum, eine Substanz ohne Widerstand, sich selbst gewahrend, ohne Form. Doch kann sie jede beliebige Form annehmen, ohne dadurch beeinträchtigt zu sein. Das Selbst hat die Eigenschaft, beliebiges sein zu können, beliebige Gestalt, in beliebiger Regel. Man selbst, das Selbst, scheint so schwer zu schauen, da man sich gerne in den in ihm (mir selbst) erscheinenden "Objekten" verliert, und darüber das nicht sieht, wahrnimmt, durch das all diese Objekte sind, ohne das all diese Objekte gar nicht sein können.

Das Erspüren, das Ertasten, meiner Selbst, ist möglich, hier, wo ich bin, denn ich bin es. Es ist vielleicht ungewohnt, erwartet man doch eine Gestalt, eine bestimmte Form, etwas, wie ein Objekt.

Denn als erscheinendes Objekt meiner selbst, als Mensch, bin ich das so gewohnt, ist das meine Erwartung.

Tatsächlich nimmt man sich selbst immer wahr, immer, zu keinem Moment nicht, und all diese Aussagen verweisen nur auf diese bereits bestehende Selbstwahrnehmung meines eigentlichen ungeborenen Wesens, aus dem ich, als Mensch, in Erscheinung trete, und mit mir diese ganze Welt. Es ist so nah hier, wie jetzt jetzt ist, unmittelbar bei mir. Daher ist eine Möglichkeit, im Hier, in mir, mir nachzuspüren, dem Ich-Gedanken zu folgen.

Tag 33

Erwachen verspricht keinen Himmel, droht nicht mit einer Hölle. Erwachen verweist auf dich, durch das etwas als Himmel oder als Hölle empfunden werden kann, oder in Erscheinung treten. Und mit dieser Erscheinung die Überzeugung, einer der Bewohner dieses Himmels zu sein, oder einer der Bewohner dieser Hölle.

Andere Welten sind einfach Spekulationen. Wir sind hier, als Bewohner dieser Welt, dieses Planeten, den wir Erde nennen. Erwachen verweist auf keine andere Welt, als die, die hier ist, jetzt, hier. So wie du selbst hier bist.

Als Mensch versucht man ständig, das eigene Leben zu verbessern, in Hinsicht auf die Bedürfnisse des Körpers, in Hinsicht auf die eigenen Wünsche, nach Gesundheit, nach Wohlstand, nach einem erfüllten Sexualleben, was auch immer. Daran ist nichts falsch. Es ist einfach das, was in diesem Leben geschieht, in Erscheinung tritt, und das ist vollständig in Ordnung. Auch zu versuchen, Schmerz zu lindern, Not zu vermeiden, unangenehmen Dingen aus dem Weg zu gehen.

Was diese Welt wirklich ist, wissen wir als Menschen nicht. Sie könnte eine reine Halluzination sein, das ganze Leben wie ein Traum. Oder eine reine Erfindung, eine Wahnvorstellung, die im Gehirn entsteht, als ständen wir unter Drogen. Dieses Leben könnte alles mögliche sein. Wir vermuten, aber wissen es nicht wirklich. Manche Interpretation erscheint uns persönlich plausibler, als vielleicht eine andere. Das ist vollständig in Ordnung. Wichtig ist nur, dass für Erwachen völlig unerheblich ist, was diese Welt wirklich ist. Diese Frage muss nicht beantwortet werden, um zu erwachen.

Um zu erwachen ist dies einfach unerheblich, was nicht heißt, dass diese Welt ein reiner Traum ist, ein reines Hirngespinnst. Das wäre wieder eine Interpretation. Es spielt einfach keine Rolle, um zu erwachen. Und es kann hilfreich sein, dies so klar zu sehen, denn ich bleibe frei darin, diese Welt so zu betrachten, als Mensch, wie mir das plausibel erscheint. Ich darf all mein Engagement für diese Welt beibehalten, oder darf mich auch zurückziehen. In dieser Thematik ist meine persönliche Interpretation, von mir, als Autor dieses Buches, über diese Welt, schlicht unverbindlich, für dich, auch wenn ich mich persönlich eher zu einer naturwissenschaftlichen Interpretation hingezogen fühle. Oder einer Interpretation im Sinne des Zeitalters der Aufklärung, das zu einer wissenschaftlichen Untersuchung dieser Welt führte.

Aber das ist ohne Bedeutung, für dich, denn bei Erwachen ist vollständig jede Interpretation dieser Welt, dieses Lebens, ohne Bedeutung. Wichtig ist nur die Schau. Der ständige Versuch, der immer wiederkehrende, bewusste Versuch, dich selbst wahrzunehmen, unmittelbar, unvermittelt durch irgendeine Interpretation. Als Dich selbst, undefiniert, unverhüllt, unverhüllt durch irgendeine Vorstellung darüber, was das ist, diese Welt und "ich", die hier in Erscheinung treten.

Die Schau wendet sich also nicht diesen Interpretationen zu, versucht sie zu verbessern, oder eine Antwort auf diese Fragen zu finden. Das tut der Verstand ständig. Die Schau richtet sich bewusst auf die Grundlage, auf den Hintergrund, durch den diese Welt in Erscheinung tritt, und mit ihr du selbst. Trittst du als eine Gestalt in Erscheinung, ist diese Gestalt nie unabhängig von der anderen, Gestalt (Welt) von der sich abgrenzt, an der sie sich definiert, an der sie wächst, sich nährt, sich wandelt. Der Körper nährt sich von dieser Welt, und ist nicht unabhängig von dieser Welt.

Aber die Schau geht über den Körper hinaus. sie spürt dem nach, durch das, beide sind, sein können, Welt und Körper. Ich bin, ist das nicht ungemein erstaunlich? Wie kann das sein, dass ich bin? Es ist

so gewohnt, aber spürt man dem nach, ist es nicht ein vollständiges Rätsel? Und es betrifft mich, mich selbst, existenziell? Was ist das, durch das ich als Körper bin, und diese Welt? Wie kann das sein, dass ich bin? Ein Hineinspüren in dieses Nichtwissen um das Rätsel des eigenen Seins. Das ist Schau.

Tag 34

Ich möchte heute etwas zu Erwartungen schreiben, Prophezeiungen. Was ist "ich"? "Ich", als Gestalt, nährt sich aus der Geschichte meines Lebens, dieses Körpers. Ich, als Gestalt, ist Erinnerung. Ich, als Gestalt ist das "Überlebensinstrument" des Körpers in dieser Welt. Er kann nur überleben, durch diese bemerkenswerte Fähigkeit der Erinnerung. Dadurch, dass er den Wandel der Welt erinnert, und daraus etwas ableitet, Gesetzmäßigkeiten, in denen sich Wandel vollzieht. Menschliche Kultur war nur möglich, ist nur möglich, durch Erinnerung. Einmal die persönliche Erinnerung, das Gedächtnis. Dann die soziale Erinnerung, der Gemeinschaft der Menschen, die Sprache hervorbrachte, Schrift, Religion, Wissenschaft. Eine ungleich viel größere Erinnerung, ungleich mächtiger, als die eigene. Eine Essenz aus unzähligen Leben, die als Geschichten, zum Beispiel in Schrift, überliefert wurden. Als Vermächtnis gewesener Körper an geborene werdende, aufwachsende Körper.

Kultur ist die Summe des menschlichen Schaffens, und sie dient dazu, diente dazu, den Wandel der Welt zu erkennen, ihn zu beschreiben, in ihm zu wirken, zum eigenen Nutzen, zum Nutzen dieses Körpers, der Gemeinschaft der Körper. So werden Gesetzmäßigkeiten, Regeln, in diesem Wandel der erscheinenden Welt beobachtet, untersucht, daraus Verhaltensempfehlungen abgeleitet, nützliche Regeln, wie Aussaatzeit und Erntezeit in der Landwirtschaft, eine frühe kulturelle Errungenschaft. Ein ungeheuer komplexes Thema.

Es ist ein ständiger Versuch, Versuch und Irrtum, bis die Menschheit so weit war, hier, heute, den Wandel der Welt so beschreiben zu können, wie sie es heute tut. Es waren Jahrtausende kultureller Evolution.

Prophezeiung ist nichts anderes, wie jede andere wie jede andere Erwartung auch, die aus dieser beobachteten Gesetzmäßigkeit von Wandel abgeleitet wird. Es gab da viele Vermutungen, in der menschlichen Kultur, die einfach falsch waren. Man vermutete, die Erde sei eine Scheibe, und kommt man an ihren Rand, fällt man hinunter. Man vermutete, das Himmelsgewölbe sei aus Glas, und fürchtete, es könnte einstürzen, und alle erschlagen. Man vermutete, man vermutete, zum Teufel, man vermutete alles mögliche.

Es ist so viel soziale Energie in dieses Thema geflossen, unzählige von Leben, Gesetzmäßigkeit des Wandels möglichst exakt zu beschreiben, ihn nutzbar zu machen, die Zusammenhänge in dieser Welt sichtbar zu machen.

Die Zukunft kennt keiner, und alles, was vermutet wird, ist Erwartung. Es gibt nur wenig relativ zuverlässige Erwartung. Sie ist in der Regel naturwissenschaftlich, zum Beispiel die einfache Regel: $1+1=2$. Ja, dass ein Apfel, und noch ein Apfel, zwei Äpfel ergeben, das ist eine sehr zuverlässige Prophezeiung. Und der Rest, Nostradamus, wie sie alle heißen, das besagte Himmelsgewölbe, das Menschen in ihrem Wahn einstürzen sehen.

Muss ich verblöden, um zu erwachen? Ja, das ärgert mich, grundlegende Ignoranz darf mich ärgern. Erwachen hat nichts mit Wissen über diese Welt zu tun. Willst du etwas über diese Welt wissen, gebrauche den Verstand. Dazu ist er in diese Welt gekommen. Dazu hat die Realität, das Selbst, dieses Instrument hervorgebracht. Und, ein Zitat Ramana Maharshi's: "Der Verstand ist das Instrument des Selbst, die Vielfalt zu erkunden". Es ist so einfach.

Erwachte haben über Vielfalt nicht mehr Ahnung, wie jeder andere Mensch auch, denn du bist schon erwacht. Hast du Fragen zur Vielfalt, zur Beziehung der Dinge untereinander, wie es womöglich weitergeht (Erwartungen in die Zukunft), ist das bisher tauglichste Instrument, hier, die Naturwissenschaft. So sehe ich das. Du bist hier, was auch immer prophezeit werden mag, und die Zukunft ist weitestgehend ungewiss ... ein großes "vielleicht".

Tag 35

Es ist bemerkenswert, dass wir als diese Menschheit, in die ich als Mitglied, als Körper, geboren wurde, kein vollständiges Wissen besitzen, das diese Welt befriedigend beschreiben könnte. Und seltsamerweise, spreche ich über mich, über dieses Phänomen "ich", kann ich (als dieser Körper) von mir, von "ich", eigentlich treffender nur noch in Form eines "wir" sprechen; kann von "ich" nur noch in Form eines "wir" sprechen, betrachte ich den Inhalt von "ich". "Ich" ist in Inhalt, in seiner Gestalt, seiner Form, vollständig sozial; was heißt, da ist kein individuelles "ich", als Gestalt. Auch wenn dieses Abbild in diesem Körper ist, entstand, als Gestalt, in Form von übernommenen Gedanken, so ist "ich", dem gestalteten Wesen nach, ein reines Abbild von "wir". Eine in jedem Körper erscheinende, individuelle Auswahl an Wissen, und damit Gedanken, der Menschheit. "Ich" ist eine Spiegelung der "menschlichen Kultur" in deinem Körper, eine Spiegelung der Gedanken der lebenden und der verstorbenen Menschen, abhängig vom Kulturkreis, in den du geboren wurdest; und auch abhängig von den genetischen Eigenschaften, die deinen Körper prägen.

Inhalt von "ich" ist die Spiegelung der Menschheit in deinem Körper, die Spiegelung des menschlichen Wissens, der menschlichen Überzeugungen, in dir. Und damit auch die Spiegelung des Widerstreites dieser Überzeugungen, in dir, in deinem Körper. Und mit der Spiegelung dieses Widerstreites, fließt der Widerstreit, die Auseinandersetzung, wie in dich, ergreift dich, zieht dich in diesen Krieg hinein. Denn mit was ich mich, als dieses "ich", noch mehr identifiziere, als den Körper selbst, der eher als ein "verarbeitender Spiegel mit Eigenschaften" in diesem Vorgang betrachtet werden könnte, ist die Menschheit selbst, die Gesamtheit der lebenden und verstorbenen Menschen, als bildhafte Gedanken, als Kultur, als Wissen, als Ansichten, und als Meinungen. So fließt der Krieg, der Kampf zwischen diesen Ansichten, in dich, tobt in dir, wird zu deinem Krieg, deinem Widerstreit, in "dir", mit "dir". Ist das wirklich dein Krieg?

Schäue dir den Inhalt von "ich" einmal genauer an, überprüfe, was ich da behauptete, für dich selbst. Stimmt das? Stimmt das wirklich?

"Herr Meier sagt dies", "Frau Müller behauptet das", "Der Bundeskanzler meint", "Ich denke mein Lehrer hat Recht, wenn er sagt, es ist so." was ist das, was da in dir stattfindet? Bist du das selbst? Sind diese Inhalte du selbst? Bist du "Herr Meier", und "Frau Müller", die da scheinbar, als deren Gedanken, sich munter mit "dir" unterhalten? Einem "dir", besser ausgedrückt, diesem empfundenen "mir", das in Gestalt nichts anderes ist, als das Ergebnis des bisherigen Diskussionsverlaufs der Gedanken unzähliger Menschen. Und was ist das Instrument in dieser Diskussion, die Sprache? Gehört die dir? Hast du die erfunden?

Wie kommt das nun, dass all diese Menschen in mir sprechen, die ich eigentlich nicht wirklich bin, als dieser Körper, und aus denen ich trotzdem etwas bilde, wie eine Vorstellung, über mich, eine Gestalt, eine Aussage, für "ich"? "Ich"? Ja, was ist dieses "ich"? Was ist da, welche direkte Erfahrung ist da, die du als "ich", als "mich" bezeichnest, aber deren Inhalt, deren Gestalt, eigentlich, untersuchst du es, gar nicht du selber bist, als dieser Körper, und weiter, nicht bist als diese direkte Empfindung. Schäue es an, betrachte es. Da spiegelt sich etwas in dir, in deinem Bewusstsein, in deiner Wahrnehmungsfähigkeit, die du als "ich selbst" empfindest, und erzeugt eine Gestalt, wie ein Wesen, im diesem Vorgang, von dem du als "ich" sprichst, als wärest du es selbst, als wärest du diese Form.

Woher kommt diese unmittelbar gewisse Empfindung "ich"? Hat sie wirklich etwas mit dieser Form "ich" zu tun, mit diesem Abbild der Menschheit, ja, der ganzen Welt, des gesamten Universums, in dir?

Tag 36

Wenn, wie ich gestern ausführte, der gesamte Inhalt, die gesamte, umfassende Gestalt von "ich" (nicht deine direkte Empfindung "ich", sondern deren Gestalt, deren Inhalt), "ein soziales Widerspiegeln von Ideen" ist, wie sieht das dann mit dem Wunsch "zu erwachen" aus, deinem persönlicher Wunsch, erwachen zu wollen?

Hast du das gestern genau untersucht? Genau untersucht, welcher Form, welcher tatsächlichen Gestalt "ich" ist? Wie sähe vor diesem Hintergrund eine Antwort auf obige Frage aus?

Da sind Ideen, soziale Ideen in dir, in deiner direkten Gewissheit, zu sein, "ich bin", über Erwachen. Lehren, spirituelle Lehren, vielleicht auch religiöse Lehren, aber eben Vorstellungen darüber, was Erwachen ist, wie es aussieht, was für Erfahrungen damit einher gehen, wie es sich äußert, ausdrückt. Ja, was Erwachen sei.

Aber etwas schwingt in dieser sozialen Botschaft immer mit. Alle bedeutenden Lehrer über Erwachen sagten immer auch: "Du bist schon erwacht." Alles Leid, alles empfundene Unglück, in diesem Leben, erwachse nur aus der Vorstellung, dem Glauben, diese Geschichte deines Lebens wirklich zu sein, diese soziale Geschichte von "ich" und "du", die "ich" dem Inhalt nach ist. Was bedeutet das?

Und sie verweisen im selben Atemzug auf dich selbst. Was du bist du, unabhängig von diesen Inhalten. Was du bist, als diese, nicht durch Inhalte vermittelte, Gewissheit: "ich bin".

Bist du diese Inhalte von "ich" wirklich? Was bist du, sind sie sozial, sind sie einfach geschehen, durch die Geburt deines Körpers, in diese Menschheit? Was ist dir näher, als diese sozialen Vorstellungen, diese sozialen Mitteilungen, ja, und hier lese genau: Was bist du selbst, du selbst, von all diesen sozialen Vorstellungen über Erwachen? Sind sie nicht selbst einfach auch Inhalte, Gestalten von "ich", die du aufgenommen hast, erinnert, und über die Erinnerung spiegelst? Was warst du, bevor diese Vorstellungen in dich kamen? Warst du da nicht? Was bedeutet das, "ich bin", wenn es schon war, bevor diese Lehren über Erwachen in dich kamen, in dich eindringen, von dir erinnert wurden, und sich in diesem Wunsch äußerten, zu erwachen? Hat Erwachen dann etwas mit diesen Lehren zu tun, dieser sozialen Mitteilung über Erwachen, verweisen sie auf dich? Auf dich, so wie du bist, unabhängig von diesen Mitteilungen, wie du schon vor diesen Mitteilungen warst?

Und diese Mitteilung umfasst noch mehr. Sie verweist nicht nur auf dich, wie du bist, bevor diese Mitteilung über Erwachen von dir aufgenommen wurde. Sie verweist auf dich, was du vor jeglicher sozialer Mitteilung auch schon warst. Und sie verweist darauf, dass du die Gesamtheit dieser sozialen Mitteilungen nicht wirklich bist. Und sie verweist darauf, dass durch diesen Glauben, diese sozialen Mitteilungen würden wirklich etwas über dich aussagen, Leid entsteht.

Wo kann das zu finden sein, was "ich bin", ich war, bevor ich glaubte, überzeugt war, ein dieser Ideen als feste Form zu sein? Was ist dir gewisser, als jede Idee, die kommt, und die geht? Ist dir diese direkte Gewissheit "ich bin" nicht näher, nicht unmittelbar näher, als jede Idee darüber? Ja, als jede Vorstellung darüber, was das sei? Was du seiest?

Die Schau wendet sich dieser direkten Gewissheit zu, deiner Gewissheit über dich selbst, die nicht durch Vorstellungen vermittelt ist. Auf die zwar sozial hingewiesen werden kann, aber die du schon kanntest, bevor diese soziale Mitteilung dich erreichte. Es ist als nichts, was mit diesen Aussagen über Erwachen erst zu dir kommt, sondern eine Aussage, die auf etwas verweist, was du schon bist, schon immer warst.

So wendet sich die Schau von Ideen ab, und betrachtet das, was du bist, was du immer warst, unabhängig jeglicher Idee.

Tag 37

Ich bin, als Gestalt ein Abbild der Welt der Vielfalt, einfach dieser Welt, dieses Universums. Aber, sage ich, dieses Abbild sind rein virtuell, stimmt das nicht. Es ist. Es selbst wirkt wieder auf diese Welt zurück. Ein Gedicht dazu:

Wirklichkeit ist Wirksamkeit
in des Seins Beschaffenheit.

Alles wirkt, in Raum und Zeit,
doch was ist die Wirklichkeit?

Und es weist darauf hin, dass selbst diese subjektive Interpretation "wirklich" ist, wieder auf das wirkt, was Realität der Vielfalt ist. Je näher dieses virtuelle Abbild der Realität selbst ist, desto wirksamer ist es

Und das ist "ich". Es handelt nicht darum, dass ich "nicht real" wäre, nicht hier. Es geht um die Relativität dieses "virtuellen Abbildes". "Ich" ist immer ein "virtuelles Abbild" der Welt. Und das zu sehen, das zu erkennen, könnte man vielleicht als "weise werden" bezeichnen.

Das geschieht, fußt meine eigene Identität nicht mehr in diesem Abbild, scheint nicht mehr abhängig von meinen Vorstellungen über diese Welt. Sie fußt dann in meiner direkten Einheit mit der Realität. Bin ich nicht mehr abhängig, in meinem Wesen, von diesem Abbild, ist es dadurch nicht "weniger virtuell", es ist dadurch einfach jenes Abbild der Welt, das "ich" der Gestalt, dem Wesens nach, ist.

Die Festlegung, "es ist so", erzeugt Enge, feste Form, die dem eigenen, bewussten Gewahrsein wie eine Falle ist, ergreift dieses "virtuelle Abbild" den Anspruch "Wahrheit über mich, als endgültige Antwort. Aber es ist, nur ein Versuch der Weltbeschreibung, ein sich ständig erneuernder Versuch. Ein virtuelles Abbild dieser Welt. Ein Versuch, der Realität selbst, ich bin, durch deinen Körper die Welt zu beschreiben. Ich bin dieses virtuelle Abbild nicht wirklich, auch wenn es alles ist, was ich in dieser Welt der Vielfalt besitze. Die Wahrheit der Vielfalt gehört mir nicht. Aber ich bin eins, eins mit der Realität selbst, aus der die Körper hervorgehen, und mit diesen Körpern: Abbilder. Nicht "richtig", nicht "falsch", ein Versuch, wie eine Zeichnung, wie wenn ich eine Landschaft zeichne. Sie ist nicht die Landschaft dar, aber versucht sie darzustellen. Diese Zeichnung ist nicht die Landschaft. Sich darüber zu streiten, ob diese Zeichnung die Landschaft wäre, ist überflüssig, denn sieht doch jeder, weiß doch jeder: "wie ich die Welt sehe, ist nur eine Zeichnung."

Wie diese Zeichnung ist in jedem, ist jedes Lebewesen, ein "virtuelles Abbild" der Realität, eine Interpretation, in der Weise, wie ein Kunstwerk eine Interpretation der Welt ist. Und die Welt selbst, die Welt der Vielfalt, könnte man als Interpretation der Realität selbst, "ich bin", bezeichnen, wollte man. Ich würde nicht so weit gehen, da ich es in Wirklichkeit, als Mensch, nicht kann. In der Vielfalt bin ich der enge Rahmen, wie der einer Zeichnung, die die Tiefe der Landschaft auf zwei Dimensionen reduziert, und über diese dritte Dimension nicht sprechen kann.

Daher ist "Erwachen" etwas wie "die Weite sehen". Und dadurch, ja, fällt alles dorthin, wo es ist, was es ist, in mir. Ich weiß es nicht wirklich, was diese Welt der Vielfalt ist. Und dieses "sich fallen lassen", in die Weite, geschieht durch das Sehen, dessen "was ich bin", gestaltlos, Sein. So leicht, als wäre es nichts, und so voll, diese ganze Welt in ihm. Ich weiß nicht, wie man über das treffend schreiben kann, was Realität dem Wesen nach ist. So viele Texte dazu, so viele Versuche, Zeichnungen, etwas zu beschreiben, was still ist, leicht, und in dieser Leichte alle Form birgt. Und dann kommt die Idee auf, einfach zu schweigen, zu schauen. Vielleicht ist Weisheit einfach schweigen, still sein ... vielleicht, ganz vielleicht ... betrachte, was du bist, unabhängig dieser sich stets verändernden Zeichnung, des "virtuellen Abbildes".

Tag 38

Als Kind malte ich Bäume immer mit einem braunen Stamm. Baumstämme waren einfach braun, das wusste ich. Eines Tages fragte mich mein Vater, der selbst Künstler war: "Sind Baumstämme braun?" Ich hatte das nie angezweifelt, bisher. Sie waren einfach braun. Ich schaute dann nach, und sie waren nicht mehr braun. Ich schaue auf den Wald gegenüber, einen spät winterlichen Wald. Ist er braun? Da ist rosa, violett, blau, grün, orange, gelb, ocker, alle Farben, Nuancen von Farbtönen. Und das, was oberflächlich braun scheint, schaut man bewusst hin, ist eine unbeschreibliche Vielfalt an Farben. Was braun schien, ist plötzlich bunt. Und schaut man noch bewusster, aufmerksamer hin, erkennt man ein Meer aus Farben. Ein wogendes Farbenmeer, sich ständig im Licht ändernd. Und man versinkt darin. Unmöglich diese Buntheit zu beschreiben, dieses Spiel der Farben.

Dies ist eine schöne Weise, wie man Erwachen umschreiben könnte. Etwas sah vorher braun aus, wie jener Baumstamm, man hatte diese Überzeugung in sich, "er ist braun", hatte sie nie hinterfragt, obwohl man ständig sieht, dass er nicht braun ist. Es ist einfach eine nicht hinterfragte Idee, nur eine Idee in meinem Kopf. Daher, schaut man im HIER, was ist, an Vielfalt, und, schaut man genau, schaut man sich selbst, als das Selbst, was schon immer war, was immer ist. Es kann so wenig übersehen

werden, wie die Farben eines Baumstammes, und er ist eben nicht braun. Er erscheint nur braun, weil dies meine Vorstellung über ihn ist.

So ist das mit jedem Glauben, den ich über diese Welt der Vielfalt habe. Ist es wirklich so? Oder ist das einfach nur mein Glaube, mein "virtuelles Abbild" über diese Welt? In der Weise, wie ich bewusst schaue, auf die Realität selbst, schaue ich auf mich selbst, auf meine Einheit mit der Realität, dem, was ist.

Ich glaube nur, "nicht wach" zu sein, wie ich glaube, ein Baumstamm ist braun. Schaue ich genau hin, übe ich die direkte Schau, auf das, was ist, erkenne ich meine Wirklichkeit.

Und erwachen kann ich auch wie als scheinbarer Gegensatz:

Im einem Traum war ich in Indien, und in einer Auslage sah ich ein großformatiges Buch, "Die Erwachten Indiens", in dem der Autor die Lebensgeschichten von mehr als 100 Erwachten erzählte, die er besucht hatte.

Ich schlug es auf, und war überrascht, die Einführung des Autors zu lesen, die ich nicht mehr wortwörtlich wiedergeben kann, aber sie begann mit dem Satz: "Die einfachste Möglichkeit, zu erwachen, ist dir selbst jetzt zu sagen "ich bin erwacht". Das ist alles, und dies nicht mehr anzuzweifeln." Und er fuhr fort: "Tatsächlich fand ich kein Kriterium für Erwachen, als diese persönliche Aussage, "ich bin erwacht", einfach diese Überzeugung, "ich bin erwacht", und keinen Zweifel mehr daran." Das war alles, was er, nach seiner Aussage, als Wahrheit über Erwachen in all diesen Lebensgeschichten fand, in all diesen Leben, der Menschen, die sich als "erwacht" bezeichneten. Und er entlud ein Feuerwerk, über mehrere Kapitel, darüber, warum dies so einfach sei, da es kein anderes Kriterium gibt, als dich selbst: "Du bist das einzige Kriterium, sonst ist da nicht wirklich jemand hier, der bestimmen kann, was erwacht ist." Und er fuhr fort, dass mit dieser ganz einfachen Methode, einfach dadurch, sich zu sagen, und nicht mehr daran zu zweifeln, "ich bin erwacht", das bewusst zu betrachten, und aufmerksam zu untersuchen, es sich anfangs wie eine Periode des Winters anfühlt, wie eine Art Ernüchterung, aber sich dann nach und nach der Glanz offenbart, erwacht zu sein, und für den Rest des Lebens sich diese Periode des Winters in einen lautereren Sommer verwandelt.

Ist das nicht interessant? Die Schau führt zur Überzeugung, der Blick auf die Realität selbst, aber auch die Überzeugung, kann man sie voran stellen, führt zur Schau, dem Blick auf die Realität selbst. Das ist das, was immer ausgedrückt wird, mit Hingabe. Diese Hingabe, an das, was ist. Hingabe selbst führt zu Erkenntnis, ist Erkenntnis, und Erkenntnis selbst führt zu Hingabe, ist Hingabe.