

Einfach nur sitzen

Dieses einfach nur Sitzen geht nicht nur einen einzelnen an. Waches einfach nur Sitzen geht die ganze Menschheit an. Es gibt wenige Menschen auf der ganzen Erde, die einfach nur so sein können, einfach nur da sein können. Fast alle sind beschäftigt mit irgend etwas, oder werden beschäftigt mit etwas, einem Sinn im Leben, einer Aufgabe, oder ringen um das existenzielle Überleben.

Zu diesem einfachen nur Sitzen zu kommen ist das Schwierigste (Jap. Shikantaza). Obwohl das so einfach scheint, mögen Hindernisse auftauchen. Es ist so einfach weil es dem nur Jetzt-hier, einfach, unbelastet, wach da sein entspricht. Fast niemand ist unbelastet, gegenwärtig. Da ist die drängende Einstellung aller lebenden Wesen der Selbstbehauptung, ein natürliches Programm lebendiger Funktionen, zu dem wir uns ungeprüft mit 'ich' identifizieren. Lebenserfahrungen in Freude und Schmerz, mit dazu passender Zukunftserwartung. Da drängen und wirken Kräfte, deren Ursprung meist uneingesehen ist, und unsere Lebensentscheidungen zu dominieren scheinen. So finden wir uns, jeder für sich belastet, und tatsächlich unfähig sich im eigenen dualen Geist, in eigenen gegenwärtigen existenziellen Funktionen zu erkennen. *Daher ist spontane Reaktion mit Mitgefühl unmöglich.*

Mit diesem Selbstschutzmechanismus können wir uns scheinbar im eigenen Leben gut arrangieren. Scheinbar ohne echtes Mitgefühl sind Menschen fähig diese Welt für sich privat zu nutzen. Dabei entstehen Rituale wie 'das Recht des Stärkeren', deren Erfolge von der „Gesellschaft“ beneidet und bejubelt werden. Es mag schon sein, dass solches Verhalten zeitweilig zu einem satten Bauch führe mag, aber Frieden wird so unmöglich sein. Nun, das ist der Zustand lebendiger Funktionen dominiert von Selbsterhaltung.

Das ist das Resultat des dualen Bewusstseins. Duales Bewusstsein mag sich dieser Selbstforschung nähern, sich des Zazen bedienen, um vorgestellte private Ziele zu erlangen. *Dabei in eigener Selbstkontrolle* ruhiges Sitzen, stabiles Sitzen, oder Samadhi-Sitzen mit Konzentration herbeizuführen. Hin und wieder mögen Probleme auftauchen weil der nach Erfolg hungrige *dual eingestellte Geist*

versucht, den Atem zu zwingen, um vorgestellte spirituelle Erfolge zu erlangen. Scheinbare wundersame Erlebnisse und freudige Erfahrungen mögen sich ansammeln. *An dem wichtigsten Missverständnis, an dem 'ich'-Bewusstsein aber ist nichts gelöst.*

Es gibt viele Zen-Krankheiten, die dieses Missverständnis an der Basis haben. Streit, Krampf, Frustration, sich fremd fühlen, oder sich in Isolation führen mit privaten Vorstellungen wie 'ich habe damit nichts zu tun'. *Unerkannt wird so die Medizin zum Gift.* Unerkannt wird 'ich'-Einstellung verstärkt. Solche Zustände sind anzutreffen und man mag ohne einen „guten Freund“ (Sanskrit. Kalyanamitra, edler Freund) hilflos sein.

Heutzutage scheint dieser Weg immer weniger Beachtung zu finden. Das Wort „Kensho“ erscheint nahezu wie Schmutz. Nun, an der Sache selbst hat sich nichts geändert. Es ist eine Sache von entweder-oder, hat nichts mit unterschiedlichen Kulturen zu tun. Entweder Selbstbewusstsein vergisst sich im forschenden Zazen und erwacht zur Reaktion der eigenen intimen funktionalen Wahrnehmung, oder dieses Bewusstsein ist in privater Bedeutung gefangen, und daher scheinbar ohne Selbstkontakt.

Um eigenen gegenwärtigen Selbst-Kontakt, Kensho (jap. das Sehen der eigenen Natur) zu ent-decken scheint es oft ratsam sich für eine kleine Weile in ruhige förderliche Umstände zu begeben oder wenn das nicht möglich scheint, forschende Aufmerksamkeit in eigener gegenwärtiger Situationen zu erforschen. *Ganz bei der Arbeit sein, eine Sache ganz tun.*

Wir haben gute Beispiele bei denen, die sich für eine Weile absondern und mit einem „spirituellen Freund“ ihres Vertrauens zusammenarbeiten, und dann einer Sache nachgehen.

Damals in Hosshinji, jemand der nicht Zazen in der Ruhe, einfach nur Sitzen oder Koan-Problemgeist im Zendo sitzen mochte, erhielt die Erlaubnis im Garten Kräuter zu zupfen. Während sich die anderen im Zendo ihrem Kufu (Aufgabe) hingaben, saß er im Garten: Sehen des Krautes, Anfassen des Krautes, herausziehen des Krautes, hochhalten des Krautes, anschauen des Krautes, weglegen des Krautes. So hat er langsam, aufmerksam Kräuter gezupft. *Intensiv den Atem zählen, Unkraut zupfen, oder eine Strich ziehen, was auch immer, ein Sache ganz tun ist ratsam und führt tatsächlich zum Vergessen des Beobachters.*

Atem zählen ok, Atem folgen ok, Koan ebenfalls erkennbar, aber dieses einfach nur Sitzen kann eine glitschige Sache werden, wie ein Stück nasse Seife, fassen wir danach, dann rutscht es weg. Einfach nur Sitzen scheint keine bemerkbare Markierung zu haben, an der sich Aufmerksamkeit ausrichten kann. Obwohl darauf hingewiesen wird, dass Sitzen die Aktivität ist. Wie können wir uns da kontrollieren, ob wir tatsächlich Shikantaza sitzen oder nicht? Das können wir nicht. Der Versuch der Kontrolle ist doch schon das Gegenteil von einfach nur Sitzen. Diese Situation ist scheinbar ausweglos. Immerhin kann hinführendes stabilisierendes Zazen, Zählen und Folgen des Atems geschehen.

Was immer wir anstreben, tun wir innerhalb des eigenen dualen Systems, 'ich' + die Welt. Da bleibt nur die Frage übrig, „was kann ich tun, wirklich, was kann ich tun“, von morgens bis abends. Die Hingabe zu diesem forschenden ernsthaften Zweifel ist Zazen.

Wie können wir angesammelten Druck loslassen? Wenn wir loslassen wollen ist da eine Absicht, ein erneutes Festhalten am Loslassen. So, festhalten am Loslassen führt nicht zum Loslassen. Das geht nicht, so geht das tatsächlich nicht.

Soweit entspricht das wohl der Diagnose eines ungesunden Zustandes. Wache forschende gegenwärtige Aufmerksamkeit zu sich selbst entspricht dem Zen-Training. *Wacher forschender Zazen-Samadhi beruhigt den zweifelnden Geist, beruhigt Freude und Leid der Vergangenheitserfahrung und Furcht und Verwirrung der Zukunftserwartung, beruhigt Selbstbehauptung.*

Wenn wir glauben in der Zazen-Haltung zu sitzen um einfach nur so zu sitzen, dann wird das zum Träumen oder Dösen führen. Es ist nötig, das für uns klar und deutlich selber zu sehen, das ist Träumen, das ist nicht Zazen. Das ist in der Vorstellung von Shikantaza sitzen.

Sich hingeben zum einfach nur Sitzen oder dem Zählen oder Folgen des Atems oder forschendem Koan-Problemgeist - ist das Ergebnis einer existenziellen Verzweiflung, *ein sich nicht Finden* in dieser Gesellschaft, in diesen scheinbar unlösbare Konflikten von 'ich' + der Welt, in Vorstellungen von Liebe, Freiheit, Würde, Verantwortung, Gerechtigkeit, Kunst ...

So entsteht ein forschendes Fragen nach dem eigenen Ursprung, was denn los ist. Dieses forschende Fragen zu sich ist Zazen. Jetzt/hier eine Sache ganz tun *und sich dabei vergessen* resultiert im eigenen gegenwärtigen forschenden Samadhi. Da ist der zweifelnde Geist beruhigt, ohne ruhig gestellt zu sein. *Hier ist ohne es zu bemerken, losgelassen.*

Wir können praktisch immer nur einen Gedanke gleichzeitig sein. Vergangenheits-Druck, angesammelte private Lebenserfahrung von Freude und Schmerz und private Zukunftserwartung haben daher keinen Platz im eigenen ruhigen Geist, keinen Platz in diesem Samadhi des wachen Forschens.

Was da in existentieller Körper/Geist-Funktion gesehen oder gehört oder gerochen oder geschmeckt oder gefühlt wird, findet statt und bestätigt das gegenwärtigen Selbst. Soweit ist das wunderbar. Das löst den Konflikt. Dieser eigene gegenwärtige existenzielle intime Fakt, klärt den funktionalen Sinn der eigenen Gegenwart, das ist unser Geburtsrecht.

Aber da ist etwas, was uns verführen mag. Wir wissen es ja, wir glauben zu wissen. Dieses Wissen darüber und in dessen Bedeutung zu leben, verführt zu dem Missverständnis, verführt zu privater Vor-Stellung und eigenem gegenwärtiger privater (dualer) Bedeutung und Funktion zu verwechseln. Privates Verständnis selbst wenn es „richtig“ sein sollte, entspricht einem Traum. Weil diese Situation fast ausweglos ist, sag ich manchmal, gut, dann hören wir auf mit dem Zazen, hören auf mit dem vorgestellten Zazen von Gestern, mit dem was wir gelernt haben darüber.

Sein lassen, einen Spaziergang machen, ein Glas Wasser trinken und sich ernsthaft fragen. Sich ernsthaft fragen. Ist doch dieser Druck der sich aus der unbeantworteten Frage nach dem „*Wer?, nach dem Woher?, nach dem Wohin?, nach dem Sinn?*“, *noch nicht ganz gelöst. Dieser verbleibende nagende Druck ist Gewohnheitsenergie, die immer wieder einbricht, und ablenkt. Verbleibende Gewohnheitsenergie löst sich, schmilzt in beharrlichem Zazen-Samadhi.* Es sollte zur eigenen gegenwärtigen Aufmerksamkeit keine Widerstände auftauchen. Ohne Zweifel. Große Weite. Unbelastet. Daher fähig spontan mit Mitgefühl zu reagieren.

Die Antwort ist existenziell wichtig für die eigene gegenwärtige Entscheidung für das eigene Leben. Wie können wir optimal für uns, für unsere Liebe, für die

nächste Generation entscheiden, wenn unsere eigene Wahrnehmung einem Traum gleicht. Kommen wir dann zu einem wirklich Entschluss, diesem existenziellen Druck nachzugeben und beginnen zu Forschen, dann ist das keine Übung. Sollte großer Durst quälen, dann trinken wir klares Wasser nicht wie eine Übung. Trinken des klaren Wassers ist tatsächlich die Erfrischung, Erleichterung, die Rettung.

Selber kam ich zu dieser Sache fast durch einen Unfall. Eher in dunkler Nacht, durch ein Tal der Tränen, in der Nähe von Verzweiflung. Da es sich mit Hilfe des Sitzkissens und eigenem geduldigem Forschen und freundlicher Unterstützung meiner Berater, meiner Lehrer, beruhigt und gelöst hat, wage ich zu sprechen. So, wenn diese Selbstforschung nicht von einer eigenen existenziellen Frage unterstützt wird, dann sollten wir vielleicht lieber spazierengehen. *Wenn es aber eine existenzielle Frage ist, dann wird dieser Druck so stark, dass selbst wenn wir spazieren gehen, diese Frage immer präsent ist. „Was ist los?“ Dann ist es kein Spazierengehen mehr.*

Wie gesagt, *„der Jäger sieht nicht die Schönheit der Berge“*.

Die eigene Aufmerksamkeit ist nur noch auf dieses eine, *„Wer?, Was?, Warum?, Wohin?“* gerichtet. Fast sieben Billionen Menschen auf der Erde, ungefähr 70-tausend Millionen Menschen stehen sich gegeneinander, weil jeder von einem privatem Bewusstsein geleitet wird, das nur auf sich selbst gerichtet ist. Diese Selbsterhaltungs-Einstellung mag früher hilfreich gewesen sein, und hat reifend unterstützt, bis wache forschende Aufmerksamkeit zu sich in der Reaktion der eigenen intimen direkten Wahrnehmung erwacht, sich damit im Grunde des Bewusstseins umstellt. Daraus resultiert eine neue Wahrnehmung - gegenwärtige eigene direkte intime Körper/Geist-Funktion, spontan mit Mitgefühl reagierend. Einfach so weiterlaufen, Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Arbeiten, Toilette, Kinder zeugen und Schlafen - ist das alles im Leben? Und unsere Sehnsucht nach Nähe, nach Würde, nach Freiheit, nach Schönheit, nach dem Sinn? War das nur ein Wunsch, ein Traum? Da wir es nicht genau wissen und zweifeln, müssen wir nachforschen. Es mag sein, dass wir zu dem Gleichen kommen und im Frühstück, Mittagessen, Abendessen, Arbeiten, Toilette, Kinder zeugen und Schlafen - und alles zeigt sich in der Glorie, im intimen Selbstkontakt, *„Sehen der eigenen Natur“*.

Solange wir uns in dem nicht erkannt haben, wenn es nicht selber ent-deckt ist, entspricht es einem Konflikt. Wo ist die Glorie, sind es die Vögel die da singen, der Zypressenbaum im Garten? *Die Welt da draußen und 'ich'.* Wer innerhalb des dualen Systems lebt, der fühlt sich bestraft. Im Zen wird es als die Hölle angesehen, eine andere Hölle gibt es nicht. Die Entdeckung des eigenen unbelasteten Geistes, diese neue nicht-duale Aufmerksamkeit ist ein notwendiger Schritt der Evolution, daher wird manchmal von einer Revolution gesprochen.

Was heißt Gleichheit? Das hängt nicht von mir oder von anderen ab. Wir müssen zu unserem eigenen gegenwärtigen Fakt der eigenen gegenwärtigen intimen Wahrnehmung erwachen. Nur dieses löst funktional die existenzielle Frage. *Zu sich erwachter forschender Geist erkennt sich selbst in all seinen eigenen Wahrnehmungsfunktionen. Gegenwärtige direkte Wahrnehmung sieht die Welt nicht in einer Ansammlung von Gegenständen. Direkte intime Wahrnehmung erfährt sich selbst im Kontakt mit der Welt. Der Geist der Gleichheit.*

Innerhalb von Gleichheit, Unterscheidung.

Es gibt Herrschaften, die begreifen das in kurzen Zeit. Wer sich in einer Sache ganz tun findet, einfach nur Sitzen, einfach nur Tun, der sollte immer noch im Weiterforschen-Samadhi sich vergessen, bis tatsächlich, bis sich ohne Zweifel große Weite in gegenwärtiger Wahrnehmung spontan selber ist. Absichtslos, unbelastet, gerührt von direkter intimer Wahrnehmung, *spontane mitfühlende Reaktion.* Waches existentielles spontanes Sein ist hier gleichzeitig Wissen, begleitet vom ruhigen Geist. Ruhiger Geist, Samadhi, weiß nicht, da *Jetzt/hier* beruhigt ist. Wir forschen weiter und stabilisieren diesen unbelasteten wachen Geist, bis *der Lehrer (Kalyanamitra), diese Welt, zustimmend nickt.*

Die wichtige Botschaft ist: eins-sein, mit dem, was jetzt ist. Nicht versuchen, ein „günstiges“ vorgestelltes Resultat herzustellen. Wenn es Halbwissen ist, dann ist es das. Wenn es Ärger ist, dann ist es das. Wenn es Verwirrung ist, dann ist es das. Es ist leicht sich zu irren – seid bitte nicht nachlässig.

Ungutes Karma

„... all das unguete Karma, das ich angehäuft habe seit anfangsloser Zeit ...“. Die deutschen Texte unserer Übersetzung stimmen überein mit der Tradition aus China und Japan. Vor allem sollte die Notwendigkeit der Verwirklichung dieses Textes beachtet sein. „All das unguete Karma“, was ist das? Was ist gutes Karma? Gutes Karma ist, mit diesem Text in Berührung zu kommen und sich dabei bestätigen, sich dabei entlasten. Das ist gutes Karma. Ungutes Karma ist, nicht mit diesem Text in Berührung zu kommen und nicht davon zu ahnen, wie unguetes Karma bereinigt wird. Ungutes Karma und gutes Karma.

Sowohl gutes Karma als auch unguetes Karma wirkt wie ein Programm in einem Computer. Karma zwingt. Ungutes Karma ist das was uns hindert in den eigenen gegenwärtigen intimen Samadhi-Kontakt zu treten. Gutes Karma mag zu dieser Streben ermutigen. Zazen-Samadhi zeigt sich in Beruhigung, zeigt sich in Geschlossenheit, zeigt sich in einer Sache *ganz* seiend. Geschlossen heißt hier ganz, oder heil, geheilt. Es ist offen, komplett offen und gegenwärtig, unbelastet - große Weite. Das ist unsere Basis. Hier Null-Zeit, Null. Alle Abweichungen von dieser Basis, von dieser Null-Zeit zeigt sich verrückt, wird sofort bemerkt, tritt sofort hervor. Unterschiede an der Basis, Abweichungen von dieser Basis, sind Missverständnisse die existenziell funktional zu Krankheiten und Hindernissen führen. Von leichter Verwirrung, Bestürzung, Angst, Depression, Wut, Hass, Halluzinationen bis hin zum Krieg und Suizid. Abweichungen werden von diesem Samadhi-Geist nicht verurteilt. Samadhi-Geist reagiert mit Erbarmen auf diese Abweichungen, mit Hilfestellungen. *Denn an sich ist diese Abweichung nur ein Missverständnis, innerhalb des dualen Geistes, in Verbindung mit privaten Vorstellungen.* Alle Wesen wünschen für sich Harmonie und Ganzheit und Heil. Nach und nach in diesem Zazen-Samadhi reifer werdend, forschendes Zazen sitzen. Reifer werdend ist *Zazen* und *sich* vergessen. Vorstellungen aus Vergangenheit und Vorstellungen der möglichen Zukunft sind beruhigt, daher schweigt auch 'ich'-Vorstellung. Eigene gegenwärtige intime Wahrnehmung ist sich selbst, und reagiert nun mit Erbarmen auf die aktuelle Situation. Reifend entspricht Zazen unserer gegenwärtigen funktionalen Existenz, Sehen, Hören,

Riechen, Schmecken, Fühlen, Denken, jetzt hier ist alles Samadhi. In diesem Jetzt/hier-Samadhi erfahren wir uns als ganz. Damit wird der Druck aus der eigenen Vergangenheits-Erfahrung als Missverständnis entlarvt und schmilzt. Missverstandenes 'ich'-Bewusstsein hat zu privaten Zielen, zum Festhalten privater Vorstellungen im eigenen Leben geführt. Jetzt hier, frisch fangen wir neu an. In diesem Samadhi wird alles bereinigt
Zu sich erwachter Samadhi-Geist reagiert nicht mit Verurteilung. *Zu sich erwachter Samadhi-Geist reagiert mit Erbarmen, und löst dabei den Konflikt.*
Ok.

Worte, Erbarmen

Immer wieder scheinen Worte nachgebessert werden zu müssen. Worte sind immer nur provisorisch. Das Wort „Erbarmen“. Ein anderes Wort für eine Situation die sich selbst behandelt und keinen Widerstand zur eigenen gegenwärtigen intimen Situation bilden kann. Diesen Zustand könnte man Erbarmen, Mitgefühl, Mitleid oder Mitfreude bezeichnen. Im Grunde ist es nicht so wichtig wie man es nennt. Wichtig ist, dass eigener forschender Geist sich im Zazen-Samadhi vergisst und damit die Einheit seiner eigenen gegenwärtigen intimen Wahrnehmung entdeckt und angerührt spontan mit Mitgefühl reagiert. Andere Worte wie Satori und Kensho und so weiter, sollten nicht wieder nur mit Worten definiert sein. Es ergibt dann wohl einen Wortsalat der unausweichlich in abstraktem Verständnis resultiert. Das Beste zu empfehlen wäre, selber nach dem Wesentlichen zu forschen und dabei zu prüfen, sich in eigener Forschung zu verlieren, sich dabei vergessen. Zur eigenen existenziellen gegenwärtigen intimer Körper/Geist-Funktion zu erwachen.

Daher sollte durchaus betont werden, dass Worte in ersten Linie immer absolute Worte sind, immer, so wie alles andere auch. Wie in der Bibel wohl geschrieben ist, „*am Anfang war das Wort*“. Wir hören ein Wort und verstehen es, und zurück bleibt eine Bedeutung. Das ist nicht das absolute Wort, das ist eher der Schatten eines Wortes. So wie ja auch das was wir Erbarmen nennen nur ein Schattenwort ist, von dieser Funktion der eigenen gegenwärtigen intimen Wahrnehmung die,

selbst angerührt, keinen Widerstand zur eigenen Situation bilden kann - eins mit seiner eigenen Körper/Geist-Funktion. Solche Einheit braucht dafür kein Wort. Doch um auf die Möglichkeit hinzuweisen, dass unsere Sehnsucht nach intimer Wärme, nach Frieden, nach Würde, wovon wir alle träumen, in greifbarer Nähe ist, dazu können Worte benutzt werden.

Wenn wir Glück haben, lesen wir in die richtige Richtung. Doch Lesen unterstützt oft nur unsere private Neigung zu unserem abstrakten Verständnis. Wir lesen unser eigenes Verständnis - oder sind wir das Lesen? Finden wir uns im Sehen, finden wir uns in Seh-Funktionen, in Riech-Funktionen, dann sind wir auch gegenwärtig – keine Bedeutung – aber Funktion. Da wo kein Abstand ist, sind wir eins mit eigener Wahrnehmung und da ist dann nicht nur Verständnis. Da ist, ich nenne es *intimer Körper/Geist-Kontakt in eigenen existenziellen Funktionen*, und damit geschieht unsere Reaktion zur gegenwärtigen Situation mit einer neuen Qualität - mit Erbarmen. Wir können nicht anders als die wahrgenommene Welt, unsere eigene Reaktion der Wahrnehmung zur gegenwärtigen Situation, so zu behandeln wie uns selbst.

Wort heißt hier nicht nur Sprache einer Nation. *Wort ist Ausdruck. Ausdruck ist Aktion. Aktion ist Ausdruck. Ausdruck ist Wort. Wort ist Aktion. Wir handeln mit dem ganzen Körper und Geist. Wir hören mit dem ganzen Körper und Geist. Hier ist Wort und Existenz nicht getrennt.*

Da.

Sex – Liebe

In einigen Ländern sind buddhistische Mönche und Frauen wie Feuer und Wasser. Mönche dürfen Frauen nicht anschauen, oder berühren. In einem Land wird gefordert, nur fünf Worte mit einer Frau zu sprechen, wenn sie in einem Raum alleine sind. Es wird abgeraten, mit einer Frau alleine in einem Raum zu sein. Sollte dennoch eine Berührung geschehen, dann muss das später durch eine Reinigungszeremonie behoben werden. Frauen im Bus sind eher vorsichtig, neben einem Mönchen zu sitzen. Das ist nicht weil die Herrschaften glauben, dass

Frauen irgendwie gefährlich oder schlecht sind. Da ist dieser Zündstoff, auf den praktisch alle Menschen reagieren.

Männer scheinen doch nur für dieses eine geboren zu sein, so wenigstens glauben und empfinden wohl Männer. Das Allerwichtigste, der erste Dienst am Leben so erscheint es ihnen, mit einer Frau in Kontakt zu kommen. Junge Männer haben tatsächlich nichts anderes im Kopf, in manchen Formen, bis hin zu sehr privaten mentalen Vorstellungen. *Innerhalb des dualen Bewusstseins ist dies vollkommen normal. So sind lebende Wesen nun mal eingerichtet.*

Nur, da wird die Frau in der Vorstellung zum Objekt, ein Ding. Die Frau wird ja nie gesehen (ebenfalls zutreffend für der Mann), nur das was der Seher sich vorstellt, was er an Symbolen empfängt, rote Lippen, lange Haare, kurze Röcke, getrieben von dem Befehl der Natur und so weiter. Und schon läuft die ganze Mechanik. Was dahinter steckt, ist unbekannt und interessiert auch anscheinend noch nicht. Da ist der Befehl der Natur, wir sagen Arterhaltung. Die stärkste Kraft der Natur.

Hier mag der gegenwärtige existenzielle Druck so stark sein, dass eigene Vorstellung total die Führung übernimmt. Sex mag mit Liebe verwechselt werden. Sex ist immer Eigennutz, ist immer zerstörend, ist immer einseitig, ist immer Selbstbefriedigung. Ok, das sind harte Worte. Der eine oder andere fühlt sich benutzt. Das ist aus heutiger Sicht sozial ungünstig. Eben weil es einseitig ist, und manchmal ohne Verantwortung. Selbst wenn es zweiseitig zu sein scheint ist es doch einseitig, weil jeder für sich dual empfindet. *Kontakt im dualen Geist ist auch immer ein Kontakt mit Abstand, ist immer ein Kontakt in der Vorstellung, weil eigene gegenwärtige intime Wahrnehmung sich nicht in dem eigenen Kontakt erkennt. Solche Kontakte verursachen immer Konflikt.* Daher ist es nicht gut. Es endet in Verantwortungs- und natürlich in Kontaktlosigkeit, Schmerz, Enttäuschung, Widerstand, bis hin zur Gewalt. Sex mit Liebe zu verwechseln ist ein grober und gefährlicher Irrtum.

Der Befehl der Natur zwingt zur Fortpflanzung. Aus diesem einen Grund ist ein Mann ein Mann und eine Frau eine Frau. Aber ein Mann ist nicht 24 Stunden am Tag ein Mann, sondern nur hin und wieder. Einigen wir uns nur auf dieses duale Programme, dann wird es in der Tat ziemlich klein und eng und verwirrend und kalt.

Liebe hat im Grunde nicht etwas mit dem Anderen zu tun. *Liebe fängt immer bei sich selber an, jetzt-hiert.* Es ist immer diese existenzielle funktionale Einheit von Körper und Geist, dieser eigene gegenwärtige intime Kontakt. Wahrnehmung, die sich selber ist, intime Nähe, zuhause. Eine andere Liebe gibt es nicht. Liebe ist nicht eine spezielle Kraft. Einfach das, wo kein Widerstand zur gegenwärtigen Situation ist, das nennen wir Liebe. Einen Baum sehen, einen Stein in der Hand wiegen, der Ruf der Amsel der im eigenen Körper schwingt. Wenn zwei sich so gegenseitig im Anderen erkennen dann können Berge versetzen werden, wir werden nie enttäuscht, egal wie der andere sich verändert, weil wir uns in dieser Beziehung *nicht im eigenen existenziellen Fakt geirrt haben.*

Die Resultate von dualen Missverständnissen scheinen deutlich und schmerzlich. Schade eigentlich, es könnte ja so einfach, einfach so vollkommen sein. Es kommt nicht darauf an wie die Ohren gestaltet sind, oder wie lang oder kurz die Nase ist. Es kommt darauf an, dass wir uns selber in der eigenen gegenwärtigen Wahrnehmung erkennen. Alles andere folgt aus dem. Das entspräche einem neuen Bewusstsein, welches natürlich auch gesellschaftliche Auswirkungen hat. Es wäre keine Revolution mit Gewalt. Es wäre eine Revolution wie der morgendliche Sonnenaufgang, wie ein warmer Sommerregen der die Hitze des Tages kühlt und heilsam für alle Wesen ist, wie der volle Mond, der sich in allen Wassertropfen spiegelt.

Daher haben wir mit dualer Einstellung nichts zu tun. Wie könnten wir in Frieden leben, ohne sich in eigener Funktion zu erkennen. So treffen wir uns gegenseitig, wie zwei Spiegel die sich gegenseitig reflektieren. Tatsächlich sind wir so, aber ob wir uns wahrnehmen, dass wir so sind ist eine andere Sache.

Sich sein, ein großartiges Abenteuer, das Wunder der lebendigen Gemeinsamkeit. Da ist vollkommenes Vertrauen, vollkommene Offenheit, mehr nicht.

Weil Missverständnis so groß ist und viel Schmerz verursacht, haben Menschen aus Erfahrung versucht solche natürlichen Kräfte zu regulieren, um sich vor unliebsamen Folgen zu schützen, um das Training zumindest reifen zu lassen. Wenn das übertrieben wird, dann ist diese Trennung nicht gut. Mann und Frau sind total gleich. Das heißt, da wo sie weder Mann noch Frau sind, in der Funktion der eigenen Wahrnehmung, im eigenen Samadhi, vollkommen gleich. Im frühen Buddhismus wird das ja auch gesagt, wir sind gleich. Später, in den

Kulturen, wo so etwas in der Religion des Volkes sich widerspiegelt, herrschen oft andere Kräfte, die Regeln aufstellen. Wohl überall auf der Welt bemerken wir schmerzhaft Sitten, die Frauen einschränken. Woher kommt denn das? Viel, viel Schmerz seit langer Zeit, und bis heute ist das nicht geheilt. Das ist keine kleine Sache, und es geht jeden an, nicht nur die Frauen.

So, wie ist das mit dem Gesellschaftstreffen, wie gestalten wir unser Leben, wie ist das, *sich* mit diesen Raum treffen? Immer wieder die gleiche Situation, Samadhi – Raum der Gleichheit. Bis hin zum Zaunpfahl, der Stein, das Glitzern eines Sternes, immer wieder Selbstbestätigung in eigener intimen Wahrnehmung, erst dann ist das Problem gelöst. Doch, diese intime eigene gegenwärtige Wahrnehmung muß noch stabilisiert werden, bis alle ablenkenden duale Widerstände/Programme gelöst sind, im wiederholten Samadhi der eigenen gegenwärtigen intimen Wahrnehmung der eigenen gegenwärtigen Situation. Das entspricht einfach unserer Gesundheit. Ein ruhiger Geist.

Im Grunde haben wir nichts anderes zu tun. Um das zu ermöglichen erhalten wir uns am Leben. *Absichtslos sich im Gegenwärtig bestätigen verursacht gemeinsames Blühen.*

König des Samadhi

Zanmai o zanmai, der König der Samadhi. Man hört nicht viel davon. Ich nenne es manchmal *k ö s t l i c h e L a n g e W e i l e*, nicht langweilig, aber *L a n g e W e i l e*. Wie könnte es eine Technik geben, um zu unserer Gegenwärtigkeit zu kommen? Ist doch gar nicht nötig. In der Tat, so etwas scheint eher unmöglich. dieses Ding hier (dieser Körper) ist immer gegenwärtig, ob wir es wissen oder nicht. Dieses Ding kann nur in der Gegenwart existieren. Dieses Ding kann nur in der Gegenwart funktionieren. Gegenwärtige existenzielle Funktion.

Gegenwärtige funktionale Existenz.

Für die meisten Menschen ist jedoch der Kopf oft mit Vorstellungen der eigenen Vergangenheit oder Zukunft beschäftigt. Vorgestellte Freude und Schmerz, der Druck der Selbsterhaltungs-Einstellung. So träumen wir unser Leben.

Obwohl Vorstellungen natürlich ebenfalls gegenwärtig sind, wird diese eigene

gegenwärtige Körper/Geist-Funktion nicht bemerkt. *Wir werden verführt von eigener privater Bedeutung der eigenen funktionalen Wahrnehmung.*

Nun, dann sind wir in der Menschenwelt, in der wir uns sorgen. Die Schocktherapie (knallt mit dem Stock auf den Boden) von Rinzai Osho oder von Tokusan Osho, „Wenn Du etwas sagst 30 Schläge, wenn Du nichts sagst 30 Schläge“ - Schock, um dieses Hin-und-her anzuhalten. Es ist nicht hart oder streng, es ist eine Therapie, es entspricht einer direkten Sprache, in einer konkreten Situation, an einem Platz, in einer Zeit. Sich Verausgaben ist eine andere Therapie - mehr, mehr, mehr, mit Schlägen und Schimpfen und Schreien und Stoßen. „Geschickte Mittel“. *Handlung ist Sprache.*

Der eine oder andere mag Zweifel haben, ist denn das genug, einfach nichts tun? *Es wird immerhin unsere Wachheit gefordert, wach und forschend, und sich nicht privat einmischen. Nicht-tun.* Wenn wir nicht wach sind, dann nehmen wir nicht teil am eigenen Zazen. Sollten wir uns aber tatsächlich im wachen eigenen forschendem gegenwärtigen *Nicht-tun* finden, dann ist eigene Belastung vergessen.

Was könnte man erleben? *Man kann doch nur seine eigene Wahrnehmung sein.* Das nennen wir den *Geist der Gleichheit.*

Hier gehorchen sich Gesetze, Ursache und Wirkung. Der eigene Zustand so wie er jetzt ist, ist notwendigerweise das Resultat aller universaler Ursache und Wirkung. Das heißt nicht, dass er immer so sein muss. Gegenwärtiger Zustand hängt ab von eigenem privatem Verständnis und möglichem Erwachen zur eigenen intimen gegenwärtigen Wahrnehmung. Alles verändert sich pausenlos.

Wir sehen etwas wo es nicht ist. *Duale Sicht, 'ich' sehe die Welt da draußen, zwei.* Wir versuchen die Welt, unseren privaten Vorstellungen gemäß benutzen zu können, um unser Sicherheitsbedürfnis zu befriedigen. Ohne es zu bemerken, leben wir träumend unsere Vorstellungen, fügen wir uns noch mehr Abstand zu. Das Fehlen der eigenen Gegenwärtigkeit scheint nicht aufzufallen. Nur eine diffuse Wolke, Verwirrung, die Sehnsucht nach Wärme, nach Nähe, ein Hunger nach Licht und nach dem Sinn, *die existenzielle Unbegreiflichkeit von Leben und Tod.*

So erscheinen materielle Erfolge sicher angenehm, doch dabei verstricken wir uns in Einsamkeit, rationalem Verständnis, in Kälte, Auswegslosigkeit, Depression, Burn-out. Wir vermissen schmerzlich intime Wärme, Nähe, fühlen uns fremd. Existenzielle Einsamkeit.

Duale Wahrnehmung von „außen“ kann nicht den eigenen Bedarf decken. *Die einzige Möglichkeit besteht in dem Umwenden der Aufmerksamkeit zu sich selbst, indem der forschende Blick in das eigene Dunkel gerichtet ist.*

Beharrlichkeit und Geduld und nach Möglichkeit Kontakte zu einem „guten Freund“ werden die Kräfte bündeln zu diesem freudigen gegenwärtigen Ereignis, „*Wer hätte das gedacht!*“

Denn in dieser eigenen ruhigen Gegenwartigkeit sind wir ok, ganz.

Da ist sich Sehen, da ist sich Hören, da ist sich Riechen, da ist sich Schmecken, da ist sich Fühlen, da ist sich spontanes Denken *ganz*. Hier sind wir Schönheit, Reinheit, Unschuld, einfach weil zweifelnder Geist zur Ruhe gekommen ist, und Selbstbehauptung schweigt. Die Schönheit, die Reinheit der wahrgenommenen Welt hat nichts mit den Dingen zu tun. In forschendem Zazen-Samadhi sehen wir keine Dinge. Forschender Geist, sich vergessend, erkennt *sich* in eigener gegenwärtiger Wahrnehmung. Die Reaktion auf die Welt ist als eigene intime Wahrnehmung erkannt. Sich erkennen, zu sich erwachen in eigener direkter Wahrnehmung löst spontan mitfühlende Reaktionen, führt zur Bereitschaft bedingungsloser Kooperation.

Spontane eigene warme Reaktion nennen wir Erbarmen. So wird das Wahrgenommene behandelt wie sich selbst. Mit anteilnehmendem Mitgefühl – Körper/Geist-Kontakt.

Kensho, die eigene Natur sehen. Wir werden selber geklärt sein, im gereifte Zazen-Samadhi, angerührt im *mit dem ganzen Körper sehen*, sich selber erfahren, zu seiner Zeit, wenn ein Vogel singt, Blätter winken im Wind - wenn wir bereit sind. Aber wir sollten nicht drauf warten.

Erbarmen, intimes Mitsein, diese tatsächlich wache unbelastete Gegenwartigkeit sein, ist nun mal der kritische Fakt unserer Existenz. Sitzen wir forschend Zazen und beobachten ob wir die „Hände draußen lassen“, dann haben wir die Hände voll dabei und wenden eine Technik an, die heißt, „die Hände draußen lassen“.

Wirklich die Hände draußen lassen heißt, *sich und Zazen vergessen*, die eigenen gegenwärtigen Umstände annehmen, nicht versuchen zu verbessern und natürlich auch kein 'kontrolliertes' Zazen sitzen. *Kein vorgestelltes Zazen sitzen*. Wir haben ja Zazen sitzen gelernt und wissen einiges darüber. Das verführt zum Anwenden des Gelernten. Aber das Gelernte ist doch von Gestern. So fangen wir immer wieder jetzt hier frisch, neu an. Hingabe in eigenes forschendes Zazen. Im Gegenwärtigen ist der zweifelnde Geist beruhigt. Zazen-Samadhi ist stille ruhende gegenwärtige Aufmerksamkeit, bewegungslos wie ein ruhiger Spiegel. *Daher der Samadhi in den man nicht hineingehen oder herausgehen kann, einfach mit ganzem Körper/Geist Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, Denken*. Ganz Auto fahren, total eine Scheibe Brot schneiden, sich wach kratzen wenn es juckt. *Eine Sache ganz tun. Eine Sache ganz sein*. In gewisser Weise ist Arbeiten nicht arbeiten. In gewisser Weise entspricht es dem einfach nur da sein, und mit den Veränderungen gehen. Notwendigkeiten tun, sich und der gegenwärtigen Situation gehorchen.

In völliger Offenheit geschehen spontane Entscheidungen im Kontakt mit der gegenwärtigen Situation, ausgerichtet, diesen unbelasteten Geist zu unterstützen, zu schützen. Wir können so auch präzise und genau arbeiten, freudig und leicht sein, friedlich mit den Nachbarn auskommen, freizügig mit den Nebeln der Berge kommunizieren, Gräser und Käfer und Wüsten und Steine nicken. Jawohl, so ist das!

Der Königsweg ist - *es sein lassen*. Dazu braucht man keine lange Zeit. Nur jetzt/hier dieses. Jeder kann das, wie ich schon sagte, *jeder ist groß genug um mit den Füßen auf die Erde zu kommen*. Aber wenn es nicht praktiziert wird, erscheint es nicht.