

## Der Eingang

Heute, hier, am späten Nachmittag. Zwielicht im Wald, am kleinen Fluss. Was ist der Eingang, ein Gang, Eingang wohin? Gibt es in der Einheit einen Eingang? Da ist kein Eingang, da ist nur *ein* Gang. Doch vom Zustand der Verwirrung, vom Zustand des Missverständnisses her gesehen ist das Wort „Eingang“ akzeptabel. Es ist der Eingang zur Erfahrung der eigenen fundamentalen Wirklichkeit. Fundamentale Wirklichkeit ist so nah, füllt uns jeden Augenblick, und trotzdem überspringen wir sie, bemerken sie scheinbar nicht. Seit langer Zeit. Doch regt sich da etwas. Ein Sehnen, ein Verlangen, genährt von dem, was immer schon da war, was oft schon unerwartet Antwort gab.

Also, was ist der Eingang, wo ist der Eingang? Jetzt – jetzt hören wir das Murmeln des fließenden Wassers, die Stimmen der Vögel. Das ist der Eingang. Jetzt sehen wir, was vor uns ist, die Bäume, das Gras, den Fluss. Sehen ist der Eingang. Jetzt schmeckst du klares Wasser. Das ist der Eingang. Jetzt fühlst du dein Gewicht auf dem Kissen. Das ist der Eingang. Jetzt riechst du Sommerluft. Das ist der Eingang. Jetzt denkst du dieses. Das ist der Eingang.

Warum ist das der Eingang? Weil es die eigene gegenwärtige funktionale Reaktion auf die Situation ist. Spontane eigene gegenwärtige Reaktion, die intime Wahrnehmung der gegenwärtigen Situation, entspricht der eigenen Funktion von Körper-Geist, ist die eigene Körper-Geist-Funktion, so wie es ist. Das so Wahrgenommene ist nicht der äußere Gegenstand, sondern entspricht der *eigenen Funktion*, der eigenen Wirklichkeit. *Damit ist es deine Situation, daher bist du die wahrgenommene Situation.* Bisher wurde dieser Fakt übersprungen. Die Funktion der Sinnesorgane aktiviert den Geist. *Der aktivierte Geist ist bei sich selbst in seiner Funktion der direkten Wahrnehmung. Das ist jetzt, hier. Das bist du. Weder Mann noch Frau.*

In der Eile, nackte Wahrnehmung mit Bedeutung zu belegen, wird dieser Fakt verdeckt. Es geht sehr schnell: sehen und scheinbar Bedeutung wissen. Bei jedem bildet sich automatisch eine private Bedeutung in der eigenen gegenwärtigen

Wahrnehmung, im Verhältnis zur eigenen Lebenserfahrung, Zukunftserwartung und der Einstellung zur eigenen Existenzsicherung. Doch der Fakt der Wahrnehmung hat keine „Bedeutung“, dieser Fakt *ist*. Dieser Fakt *ist* einfach die eigene Körper-Geist-Funktion. Bedeutung entspricht der privaten Interpretation der Wahrnehmung im Hinblick auf eigenen Vorteil oder Schaden, entspricht der Erinnerung.

Jetzt die Ruhe, der Ärger, der Stress, die Verwirrung, die Freude, der Schmerz, so wie sie sind. Das ist jetzt die Funktion. Jetzt, Moment für Moment verschieden.

Somit: Die gegenwärtige Körper-Geist-Reaktion auf die Situation, die eigene direkte intime Wahrnehmung der Welt ist der Eingang.

Doch das dunkle Programm, die nicht eingesehene Ursache und Wirkung von anfangslosem Anfang, der Trieb der Selbsterhaltung, und die Ansammlung von Informationen, Erinnerungen, Schmerz und Freude, privat eingeteilt in gut und schlecht, richtig und falsch, der Drang des Mannes, sich mit einer Frau zu paaren, der Drang der Frau, sich mit einem Mann zu paaren – *all das ist ein Programm und war für unsere Entwicklung sicher notwendig*. All diese Regungen bilden einen Druck, eine Form, eine Gestalt, in der wir uns selbst zu erkennen glauben. Dieses mentale Festhalten der Form nennen wir Ego oder „Ich“.

Dieses Gedankenego als „Ich“ bestätigt, rückt nun ins Zentrum unseres Bewusstseins, unseres Lebens und führt unser Leben, dominiert mit seiner Selbsterhaltungs-Einstellung die eigene gegenwärtige Wahrnehmung. Moment für Moment entscheidet ein Phantom, täglich, praktisch immer, was dem vorgestellten „Ich“ gut dünkt, was der Erhaltung der vorgestellten Form dienlich scheint. Dabei wird die aktuelle gegenwärtige Wahrnehmung der eigene Körper-Geist-Funktion verdeckt, dominiert von der Bedeutung der vorgestellten Sicherheits-Einstellung. *Das ist die Traumwelt, losgelöst vom eigenen gegenwärtigen direkten Kontakt mit der gegenwärtigen Situation*. In selbstgeschaffenen Wertekategorien lebend, umgeben von vorgestellter Vergangenheit, Freude und Schmerz und vorgestellter Zukunftserwartung, gedrückt und geschoben von Furcht und Hoffnung und leidend, immer leidend, weil die Jetzt-hier-Welt und die private vorgestellte Welt nie übereinstimmen. So entsteht ein mentales Pendeln zwischen vorgestellter Vergangenheit und vorgestellter Zukunft, ohne dass wir *uns* je im Gegenwärtigen finden.

Diese „Ich“-Vorstellung verursacht die duale Sicht – ich und die Welt. Forschen wir nach diesem „Ich“, finden wir es nicht. In der Tat, es gibt kein Ego, es gibt kein festes, unveränderliches „Ich“ außerhalb der „Ich“-Vorstellung.

Zazen ist unser Forschungsweg. Nicht wir machen Zazen. Überlassen wir Zazen dem Zazen. Zazen ist Zazen. Lassen wir Zazen führen. Im Folgen des Atems ist da sofort einfach nur dieser Jetzt-hier-Atem. Lassen wir den Körper entscheiden, was den Atem angeht. Da ist kein Gestern, da ist kein Morgen, da ist kein Heute. Da ist gegenwärtige Funktion in eigener Wachheit. Dieser gegenwärtige Kontakt, ohne einzugreifen, nichts Besonderes. Sind wir stabil geworden im Zählen oder Folgen des Atems, mögen wir zum *Einfach-nur-Sitzen* übergehen, das heißt wir tun gar nichts. Wir lassen die Hände davon – sein lassen, aufmerksam, wach sitzen. Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen, Denken sind einfach sie selbst, ohne Bedeutung.

Wir sollten schon mit forschendem Blick sitzen, ohne einzugreifen, ohne zu beurteilen. Dieser Sich-erforschen-Samadhi, ist gemeint mit *sich selbst studieren*. Dabei, ohne es zu bemerken, im beruhigten Geist, im Samadhi, ist vorgestelltes „Ich“, diese Sicherheits-Einstellung, vergessen. Damit ist das Rauschen des Wassers nahe. Hier fangen wir an uns selbst zu begegnen, den ganzen Tag, immer jetzt, jetzt hier. In allen Situationen begegnen wir so unserem eigenen Gesicht, jeden Augenblick neu und doch bekannt, intim, unserem eigenen Geist, ruhig, nicht eingreifend. Die Welt ist gleich geblieben, aber unser Sehen hat sich verändert. Wir sehen keine Dinge außen. Die Welt scheint um 180 Grad gedreht. Da ist nur Selbst, da gibt es keine Welt. Das ist Einheit, oder Gleichheit. Das ist unsere Basis. *Aber hieran festzuhalten, hier stehen zu bleiben, bedeutet Krankheit. Es ist wichtig innerhalb der Gleichheit Unterscheidung zu praktizieren.* *Ein wahrgenommener Apfel ist nicht nur die eigene Körper-Geist-Funktion, ein wahrgenommener Körper-Geist-Apfel ist auch ein Apfel.*

Ein Apfel ist natürlich kein Apfel, daher ist ein Apfel ein Apfel. Ein Apfel ist nicht nur ein Apfel, ein Apfel ist auch ein Liebesbrief, ein Apfel ist auch ein Berg, manchmal ein Tal, dann wieder ein Fluss. Ein Apfel ist das Blinken des Sternes, das Shakyamuni berührte. Ein Apfel ist die Weisheit des Universums, dann wieder ist ein Apfel Ursache für alle Missverständnisse. Ein Apfel ist unendliche Funktion. Ein Apfel kommuniziert mit dem ganzen Universum, jetzt. Das ganze Universum

kommuniziert mit dem Apfel, jetzt. Noch nie hat ein Mensch einen Apfel gesehen. Wenn Muna tatsächlich einen Apfel sieht, wenn Muna tatsächlich Apfel *ist*, dann sieht der Apfel den Muna. Dann ist Muna der Muna und der Apfel ist der Apfel.

*Innerhalb der Gleichheit Unterscheidung:* Jetzt führt nicht mehr das vorgestellte „Ich“, jetzt ist das was wahrnimmt erwacht zur eigenen wahrgenommenen Situation. Diese Situation spricht. Dunkle Ursache-und-Wirkung ist zu sich selbst erwacht, hat jetzt Augen, Nase, Ohren, Zunge, Körper, Geist. Dieses Situations-Selbst kann nicht anders als aus dem Berührtsein der eigenen direkten Wahrnehmung mit Mitgefühl auf die aktuelle Situation zu reagieren. Es ist doch die eigene Situation, – im Kontakt mit Verwirrung und Abweichung spontan zu reagieren, dabei den Konflikt lösend und es dadurch zu ermöglichen, zur eigenen Körper-Geist-Funktion zu erwachen. Zu reagieren auf die Wesen, gebunden im dunklen Programm der Existenz, auf das Gras, auf die Steine, auf diese Welt. Erbarmen regt sich automatisch im sich selbst berührenden Geist, weil dieser Geist sich selbst in der Wahrnehmung der Situation erkennt.

*So helfen wir uns, wenn wir der Welt helfen. Die Wesen sind unzählbar. Ich gelobe sie alle zu retten.* Das ist das Geheimnis des Bodhisattvas. Ein Geheimnis ist es nur in der dualen Welt. Zu sich erwacht, ist da einfach dieser Fakt, offen und klar. Dunkle Ursache-und-Wirkung erwacht zu sich selbst. Diese Reife scheint ein notwendiger Schritt in der Evolution zu sein. *Erbarmen kann nicht gelernt werden, wird auch nicht entwickelt, wird auch nicht mehr oder weniger.*

Wenn die „Ich“-Vorstellung in der wachen Selbstforschung vergessen ist, erwacht der Geist zur eigenen Funktion. Das Licht, der Ton, der Geschmack, das Gefühl, der Geruch. Bitte untersuche es selbst. Was ist das? Zucker ist nicht süß, Feuer ist nicht heiß, das Sonnenlicht ist nicht hell, die Glocke hat keinen Ton, Blumen haben keinen Duft. Also, woher kommt der Ton der Glocke?

Sage es nicht, sonst entdeckst du es nicht, aber sage es mir bald, o.k.? Es ist das Wichtigste in unserem Leben, dies zu erforschen. Es ist ein kurzer Weg. Wenn du es berührst, wenn es dich berührt, wirst du lachen und mit mir schimpfen, meiner unbeholfenen Worte wegen. Wenn du die Notwendigkeit, die Dringlichkeit dieser Forschung, dieses Trainings sehen kannst, dann wirst du dich ohne Zweifel anstrengen, vom frühen Aufstehen bis zum späten Ruhen, wo immer du auch sein

magst, immer jetzt-hier. Forschend schauen. Forschend, einen Baum sehend, sich in dem Sehen des Einen-Baum-Sehens *erfahren*. Forschen und sich in dieser Forschung verlieren. Bitte werde nicht ungeduldig.

An sich sind wir alle schon da. Der Mangel an Selbstvertrauen und alte Gewohnheiten verleiten zum Nach-außen-Greifen. Ungeduld, hastig Erfolg haben wollen ist natürlich ein Hindernis. Da ist doch jemand, der etwas will.

Es muss ja nur ent-deckt sein. Es hat nichts zu tun mit Wissen oder Nichtwissen. „Wissen ist Illusion, Nichtwissen ist Verwirrung. Wenn du tatsächlich den wahren Weg ohne Zweifel verwirklichst, findest du dich in großer Weite und Grenzenlosigkeit. Wie kann darüber auf der Ebene von richtig und falsch gesprochen werden?“, sagt Nansen zu Joshu im *Torlosen Tor*. In dieser Forschung geht es immer um Leben und Tod.

Was ist Leben? Ist da Leben? Aber was ist Tod? Lebt ein Stein, ein Berg, die Erde? Lebst du? *Zen fordert zu sterben, den großen Tod zu sterben*. Die „Ich“-Vorstellung stirbt. Darauf muss die Auferstehung folgen, das große Ja. All das hat mit Buddhismus wenig zu tun. Es ist einfach ein Fakt, der entdeckt und verwirklicht werden sollte, der entdeckt und verwirklicht werden muss. Jeder hat diesen Fakt für sich zu entdecken, allein, niemand kann da helfen. Wenn du ernsthaft, mutig und geduldig diesen Weg studierst, wirst du früher oder später dort ankommen. Entscheidend wird deine intensive Hingabe sein. Natürlich fallen wir hin und wieder. *So lernen wir den Schwung des Fallens in den Schwung des Aufstehens umzuwandeln*.

Denken und Gedanken sind nicht negativ. Denken und Gedanken folgen dem Druck ihrer eigenen Inhalte. Das Problem liegt im *Festhalten* einer privaten Vorstellung. Im Festhalten an dem, was wir zu wissen glauben, versperren wir uns vor der eigenen spontanen Reaktion auf das Gegenwärtige und verursachen Handlungen, die scheinbar uns selber nützen. Später mögen wir bemerken, dass wir dem Ganzen eventuell geschadet haben. Eigenes Überleben mag kurzfristig bewerkstelligt sein, *aber das Herz bleibt kalt*. *Wir behandeln uns und die Welt wie eine Sache*. *Wir haben eventuell die eigene Wahrnehmung noch nicht entdeckt*.

*Selbst wenn wir das Richtige wissen sollten und es nicht zur Seite legen, träumen*

*wir nur unser Wissen, und der gegenwärtige Kontakt bleibt verdeckt. Das Wissen um Brotbacken stillt nicht unseren Hunger. Wenn Denken nötig ist, dann denke. Wenn es nicht nötig ist, lass einfach los, kehre zurück zum forschenden Folgen des Atems, lass wieder und wieder los. Beurteile nicht, greife nicht ein. Samadhi. Forsche. Intensiv.*

Du bist verantwortlich, angerührt von intimer Wahrnehmung der aktuellen Situation. Daraus entsteht Ausgerichtet-Sein und daher spontan in gegenwärtiger Situation das Nötige zu tun. Spontan regt sich mitfühlende Reaktion auf die gegenwärtige Situation. Intim. Ganz.

Unser Leben ist kurz, es ist in der Tat kürzer als kurz. Unser Leben ist nur dieser Augenblick, jetzt-hier. Da ist kein Platz, keine Zeit zu zögern. Bitte untersuche das.

Daikan Eno, der sechste Patriarch in China, drängte: „Sei eine Weile still – denke weder gut noch schlecht, in diesem Augenblick, was ist dein ursprüngliches Gesicht?“

Bleibe immer dran. Bitte erinnere dich nicht an meine Worte, entdecke das, was drängt, entdeckt zu werden. Sei nicht faul.