

## Rand-Notizen

### Nachrichten von den Rändern des Bewusstseins

*Nicht wundern. Manche Rand-Notizen sind linksbündig, andere rechtsbündig, andere zentriert. Warum? Letztlich nur, um die Sehgewohnheiten etwas zu durchbrechen und auf die Quelle – die Bewusstseinsränder zu verweisen.*

18.10.20

Wenn mein Bewusstsein zu segeln beginnt und ich mit halboffenen Augen meditiere, dann ruht mein Blick auf den Holzstrukturen des Parkettbodens. Ohne mein aktives Zutun fügen sich oft Astknoten, Einschlüsse und Maserungen zu anthropomorphen Bildern, meist Gesichtern.

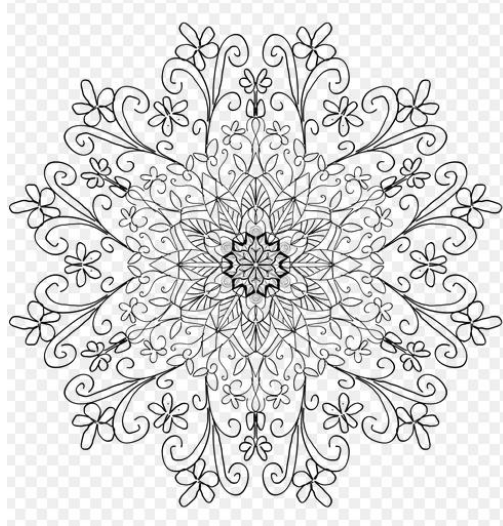
Nun könnte man meinen, das seien grimmige, böse, gar schreckenerregende Mienen, die mir da aus dem Holzboden entgegenstarren, aber so ist es nicht. So gut wie immer sind diese Gesichter – keine Gesichter – fröhlich bis heiter, ziehen Grimassen oder strecken mir sogar die Zunge heraus.



Auf einem mir gegenüber angebrachten Bücherbrett steht ein Buddha, den mir Inge mal aus Sri Lanka als Geschenk mitgebracht hat, eine ca. 30 Zentimeter hohe, schlanke, elegante Holzfigur. Als ich heute meinen Blick zu ihm anhob, entstand ein Bild in meinem Geist, das ihm gar nicht ähnelte, sondern sich wie eine sehr lebhaft Erinnerung an einen mir unbekanntem, vielleicht 50 Jahre alten Inder mit markanten Gesichtszügen anfühlte. Das Bild wirkte sehr lebendig, entstand für einige Sekunden und war in Brauntönen gehalten. Ich kann es jetzt noch, ca. 2 Stunden später, sehen bzw. spüren.

25.10.20

Haushaltsgeräusche, etwa aus der Küche, höre ich in meinem Kopf bzw. in mir. Ich weiß, dass sie „draußen“ sind, aber sie sind in mir. Immer. Nicht nur heute.



19.11.20

Es gilt, den Nullpunkt zu finden; also den Übergabepunkt, an dem das Selbst endet und das „lebendige Tageslicht“ bzw. der Urgrund beginnt. Es ist so einfach zu sagen, man brauche sich nur zu öffnen und dann wäre alles gut. Schon die Frage, was „öffnen“ bedeutet, ist schwierig zu spüren, wahrzunehmen, zu begreifen. Aber selbst, wenn ich wüsste, was damit gemeint ist: Man kann eine Tür nicht halb aufmachen und hoffen, dass dann schon nichts Überraschendes oder gar Schlimmes passiert. Der Nullpunkt ist der Punkt, an dem das Ich auf Null gesetzt wird/ist und das Geheimnis übernimmt.

02.12.20

Großeltern lieben ihre Enkel – meistens jedenfalls. Dass diese Liebe anderer Art ist als Elternliebe, wissen alle Alten. Und die Jungen ahnen es. Die Liebe der Alten ist großzügiger, a priori Fehlverhalten einkalkulierend und a priori verzeihend. Es ist eine Art lächelnde Zuwendung. Elternliebe ist wie der erste heiße Sommertag, intensiv, kontrastreich, angereichert von Glück, gelegentlich aber auch schmerzlichem Unglück über mögliche Fehler und

Schwächen ihres Kindes. Großelternliebe ist wie ein warmer Sommerregen und der erste Sonnenschein danach. Aber warum ist das so?

Mir scheint, Enkel sind eine Besänftigung der eigenen Todesgewissheit. Schon in Kindern leben wir fort; In Enkeln erstreckt sich unser Fortleben in eine Zukunft hinein, die wir uns nicht mehr wirklich vorstellen oder ausmalen können. Angesichts einer solchen Perspektive werden menschliche Fehler beinahe jeder Art zu einer vernachlässigbaren Größe.



12.2.2021

Jahrzehnte dachte ich, es gebe nur ein Körpergefühl im Bett: dieses warmweiche, kuschelig heimelige Höhlengefühl. Aber dann war da auf einmal ein körnig würziges Empfinden, so also könnte ich mit meinem ganzen Leib und nicht nur mit dem Mund eine deftige Suppe essen. Sehr seltsam überraschend, aber durchaus köstlich.

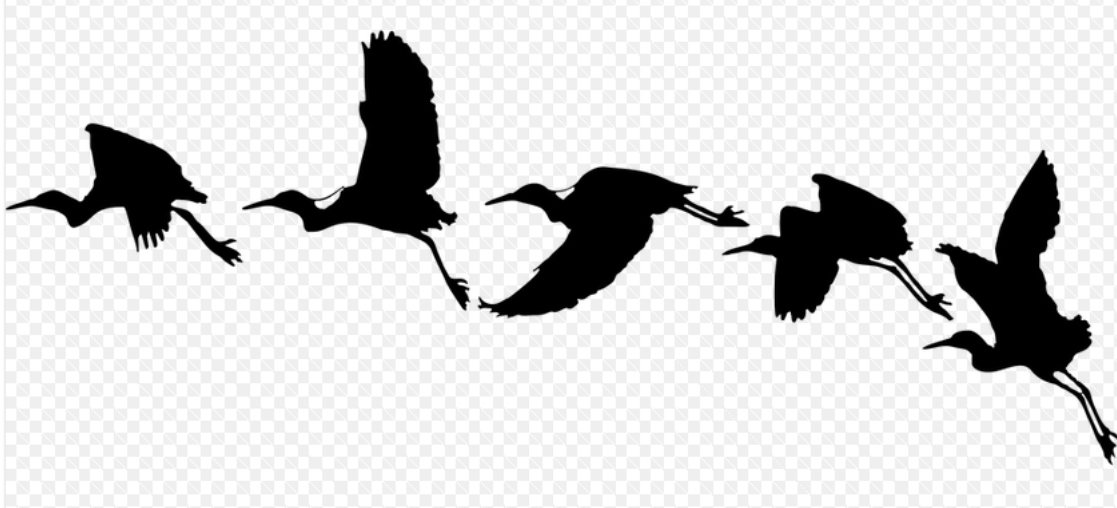
14.2.2021

Auf einmal war da diese ganz leichte Möglichkeit des Atmens. Keine Tiefe, keine Schwere, kein Druck, eher so, als würde der Atmen so leicht in mich kommen wie ein zarter Schatten, der bei hellem Sommersonnenschein kühlend über eine Wiese wandert.

16.2.2021

Nein, man braucht keinen Gott, um ohne Risiko zu leben. Es genügt mir, mir meines Lebens gewiss zu sein, der Fülle, die in mir aufwallt, mit jedem Atemzug, mit jedem Hungergefühl, mit jeder Sättigung, mit jeder Sehnsucht, mit jedem Schlaf, mit jedem Erwachen, mit dem Schmerz. Mit jedem Gedanken, zu dem mein Gehirn fähig ist und mit jeder Eingebung, mit der mich die Intuition belohnt, mit jedem liebevollen oder auch

nur freundlichen Blick, den mir dieses Leben beschert, bin ich beschenkt. All das ist so unendlich viel mehr als nichts und ich darf es in mich aufnehmen wie eine riesige Parabolantenne.



Ist die Vorstellung eines Gottes letztlich keine Verachtung der Lebensgeschenke? Und woher weiß ich denn, ob das letzte Geschenk, der Tod, am Ende nicht das größte aller Geschenke ist. Dass mir im Sterben das diesseitige Bewusstsein abhandenkommt, besagt nicht mehr als das. Vielleicht stirbt man ja in ein viel größeres Bewusstsein hinein als dieses kleinlich menschliche.

26.3.21



Was ist der Unterschied,  
was besser:  
Ich bin gut.  
Ich finde mich gut.  
Ich bin mir gut?  
Im letzten Satz stehe ich mir  
gleichberechtigt gegenüber.  
Das wäre doch ein Anfang: mit  
mir auf Augenhöhe verkehren:  
„Hallo Schatten!“  
„Hallo Licht!“