

*Awareness cannot be taught,
and when it is present it has no context.
All contexts are created by thought
and are therefore corruptible by thought.
Awareness simply throws light on what is,
without any separation whatsoever.*

Awareness, **Gewahrsein,**

insight, enlightenment, wholeness – whatever words one may pick to label what cannot be caught in words – is not the effect of a cause. Activity does not destroy it and sitting does not create it. It isn't a product of anything – no technique, method, environment, tradition, posture, activity, or nonactivity can create it. It is there, uncreated, freely functioning in wisdom and love, when self-centered conditioning is clearly revealed in all its grossness and subtleness and defused in the light of understanding.

Can the inner noise be entirely left alone while attending? When the changing states of body-mind are simply left to themselves without any choice or judgment – left unreacted to by a controlling or repressive will – a new quietness emerges by itself.

Sitting motionless quiet, for minutes or hours, regardless of length of time, is being in touch with the movements of the body-mind, gross and subtle, dull and clear, shallow and deep, without any opposition, resistance, grasping, or escape. It is being in intimate touch with the whole network of thoughts, sensations, feelings, and emotions without judging them good or bad, right or wrong – without wanting anything to continue or stop. It is an inward seeing without knowing, an open sensitivity to what is going on inside and out – flowing without grasping or accumulation. Stillness in the midst of motion and commotion is free of will, direction, and time. It is a complete letting be of what is from moment to moment.

Sitting quietly, doing nothing, not knowing what is next and not concerned with what was or what may be next, a new mind is operating that is not connected with the conditioned past and yet perceives and understands the whole mechanism of conditioning. It is the unmasking of the self that is nothing but masks – images, memories of past experiences, fears, hopes, and the ceaseless demand to be something or become somebody. This new mind that is no-mind is free of duality – there is no doer in it and nothing to be done.

Gewahrsein kann nicht gelehrt werden, es ist einfach da, ohne System. Alle Systeme werden durch Gedanken geschaffen und können daher durch Gedanken unterwandert werden. Gewährsein wirft einfach Licht auf das, was ist. – Unmittelbar.

Ein-Sicht, Erleuchtung, Ganzheit – welches Wort man auch wählt, um zu benennen, was mit Worten nicht gelehrt werden kann – ist niemals Wirkung einer Ursache. Handeln zerstört es nicht, Sitzen bringt es nicht hervor. Es ist nicht das Ergebnis von irgendetwas: keine Technik, Methode, Umwelt, Tradition, keine bestimmte Körperhaltung; keine Handlung oder Nicht-Handlung kann es erzeugen. Es ist da, ungeschaffen, frei wirkend in Weisheit und Liebe, wenn die Ich-Bezogenheit unseres Denkens klar durchschaut ist und sich auflöst im Licht des Verstehens.

Ist es möglich, sich um den inneren Lärm überhaupt nicht zu kümmern? – Wenn die wechselnden physischen und psychischen Zustände unbeeinflusst bleiben – ohne Zwiespalt und ohne Bewertung; ohne den Willen sie zu kontrollieren oder zu unterdrücken, ist ganz von selbst Stille.

Bewegungslos sitzen, für Minuten oder Stunden, ist in Fühlung sein mit Körper und Gehirn, grob und fein, dumpf und klar, flach und tief, ohne Widerstand, Klammern oder Flucht. In direkter Fühlung mit dem ganzen Netzwerk von Gedanken, Empfindungen und Gefühlen sein, ohne sie als gut oder schlecht, richtig oder falsch zu beurteilen. Es ist Nach-Innen-Sehen ohne Wissen, Offenheit für all das, was innen-außen abläuft – Fließen ohne Greifen oder Ansammeln. Stille inmitten von Bewegung und Aufregung ist ohne Willen, ohne Richtung, ohne Zeit. Es ist vollständiges Zulassen dessen, was ist, von Augenblick zu Augenblick.

Im Still-Sitzen, im Nicht-Tun, im Nicht-Wissen ist etwas Neues tätig, das keine Verbindung zur konditionierten Vergangenheit hat und dennoch den ganzen Mechanismus des Konditioniertseins wahrnimmt und versteht. Es ist die Entlarvung des Ich, das nichts weiter als Masken ist: Bilder, Erinnerungen, Ängste, Hoffnungen und das unaufhörliche Verlangen, etwas zu sein oder jemand zu werden. Dieses Neue ist frei von Dualität. Da ist niemand, der etwas tut, und nichts, was zu tun wäre.