

# ANGST - BEWUSSTHEIT - GELASSENHEIT

JAMES LOW <sup>1</sup>

Angst ist allgegenwärtig und so normal, dass sie fast unsichtbar ist. Meist nehmen wir sie bewusst wahr, wenn wir ihre Auswirkungen auf unseren Körper, unsere Stimme und unseren Geist spüren.

Niemand von uns weiß, wann wir sterben werden, und doch können wir nicht leben, ohne Pläne zu schmieden. Alle Vorstellungen, die wir von unserer Zukunft haben, können jedoch null und nichtig werden.

All die Bücher, die du über Psychologie gelesen hast, all die Prüfungen, die du abgelegt hast, all die Hoffnungen, die du vielleicht auf eine gute Karriere gesetzt hast – all diese Ideen könnten weggeweht werden wie Blätter im Herbstwind. Der Tod könnte ohne Vorwarnung kommen. An dem Tag, an dem du dein Abschlusszeugnis erhältst, könntest du mit ein wenig Wein feiern und die Treppe hinunterfallen...

Unsere Existenz ist von Angst geprägt, und doch wird diese oft ignoriert. Die Tatsache des Todes ist eine tiefe Quelle der Angst, die dadurch verborgen bleibt, dass wir uns unsere Fortsetzung in ein imaginäres Morgen vorstellen. Unser Engagement für unsere Zukunftspläne unterstützt unsere Fantasie, dass wir unsere Hoffnungen und Träume erfüllen können. Wir wünschen uns die Freiheit, zu tun, was wir wollen, und haben ein ängstliches Bedürfnis, alles zu wissen und zu tun. Aus diesem Grund ignorieren wir die Zeichen, die uns vor ernsthaften, wenn nicht gar tödlichen Gefahren warnen.

Obwohl die westliche Kultur heute weitgehend auf die Zukunft ausgerichtet ist, wird sie beispielsweise immer noch von dem Mythos beeinflusst, dass wir in einer gefallenen Welt leben. Eine Version dieses Mythos besagt, dass es im Garten Eden keine Angst gab. Die Angst entstand durch den Verstoß gegen das Verbot, das Gott Adam und Eva auferlegte: *„Ihr dürft alles tun, was ihr wollt, außer einer Sache...“*. Und natürlich wurde diese eine Sache, das Essen der Frucht vom Baum der Erkenntnis, sehr verlockend!

Das ist ähnlich wie in der Geschichte von Blaubart. Als er eine weitere junge Frau heiratet, sagt er: *„Du kannst überall im Schloss hingehen, wohin du willst, außer in dieses eine Zimmer.“* Aber dieser verbotene Ort wird in ihren Gedanken immer attraktiver, da die Angst vor der Einschränkung sie aufregt. Sie muss handeln, um es herauszufinden, doch als sie die Tür öffnet, findet sie... den Tod.

---

<sup>1</sup> Deutsch von Robert Jaroslowski, November 2021

Dies sind nur zwei Beispiele für die beunruhigende Angst, die aus dem Bedürfnis nach Wissen entsteht. Gegenwärtig befinden sich die Gesellschaften auf der ganzen Welt in einem Konflikt darüber, ob die Ängste, die sich aus dem Klimawandel ergeben, geleugnet und ignoriert werden sollen, oder ob gehandelt werden soll. Beide Optionen sind mit Schwierigkeiten verbunden, und die Hauptentscheidung besteht darin, entweder die Katastrophe hinauszuzögern und zu verschärfen oder sich einer Fülle von Problemen zu stellen, die materielle und psychologische Ressourcen erfordern, die uns möglicherweise fehlen. Diese Ängste entstehen dadurch, dass wir gezwungen sind, zur Kenntnis zu nehmen, was wir lieber nicht wissen möchten. Ähnliche Ängste entstehen aus dem Wissen um die vergangenen Taten des Kolonialismus, der Sklaverei, des Völkermords und der verächtlichen Missachtung des Wertes anderer.

Regeln und Verbote geben unserem Leben eine Form, vereiteln aber auch unseren Wunsch nach Freiheit: Freiheit zu wissen, zu sprechen, zu handeln. Wenn du die Regeln befolgst, wird alles gut sein, also versuche bloß nicht, „außerhalb der Box“ zu schauen. Jenseits unseres sozialen Rahmens liegt der Tod, der unvorstellbare Tod, der große Unterbrecher unserer Fantasie von Selbsterkenntnis und vom Willen zur Macht. Tag für Tag stoßen wir auf Tatsachen, die unsere Annahmen umstoßen – vor allem unsere Annahme, dass wir gute, freundliche Menschen sind. Viele westliche Länder haben ihre Wirtschaft auf der Grundlage der Ausbeutung anderer entwickelt. Viele dieser Volkswirtschaften beteiligen sich weiterhin am Export von Waffen, Bomben, Landminen und Militärdrohnen, und wir wissen, dass diese eingesetzt werden, um wehrlosen Menschen Schaden zuzufügen. Die Spannung zwischen beunruhigenden Fakten und beruhigenden Fiktionen ist schwer aufrechtzuerhalten. Wenn die Selbsterhaltung auf Selbsttäuschung beruht, ist die verdrängte, aber stets wiederkehrende Angst vor der eigenen Unglaubwürdigkeit nie weit entfernt. Egoistische Macht beruht auf der Freiheit, anderen Regeln aufzuerlegen, während man selbst sie bricht.

Es gibt viele Arten von Angst. Es gibt zum Beispiel die situative Angst, die entsteht, wenn Ereignisse, die sich unserer Kontrolle entziehen, unsere Pläne durchkreuzen. Wir können zum Beispiel in einen Stau geraten und kommen deshalb zu spät zu einer Besprechung. Das ist unangenehm, wir sind uns nicht sicher, was passieren wird, und wir wollen die Leute nicht enttäuschen oder sie schlecht von uns denken lassen. Diese Art von Angst hält normalerweise nicht lange und verschwindet, wenn sich die Situation ändert – vorausgesetzt, wir haben die Fähigkeit, die Angst zusammen mit dem Ereignis verschwinden zu lassen. Wenn man im Regen nach draußen geht, wird man ein bisschen nass, aber wenn man ins Haus kommt, wird man wieder trocken, und es ist, als wäre man nie nass gewesen. Das Leben fließt leicht, wenn wir unsere eigenen Schwankungen – nass/trocken, entspannt/angespannt, glücklich/traurig – akzeptieren und nicht eine Polarität für gültiger halten als eine andere.

Psychotherapie kann Patienten helfen zu lernen, situative Ängste loszulassen, damit sie sich nicht aufstauen und durch die Vorwegnahme künftiger Schwierigkeiten mit

Energie geladen werden. Dazu müssen wir unterscheiden zwischen ereignisbezogener Erregung, bei der wir uns für die tatsächliche Situation mobilisieren und entsprechend handeln, und ideeller Erregung, bei der wir uns auf der Grundlage einer Vorstellung mobilisieren. Im ersten Fall hat das Ereignis einen Anfang, eine Mitte und ein Ende und somit auch die damit verbundene ängstliche Erregung. Im zweiten Fall kann die Erregung leicht lange anhalten, da sie sich auf eine Idee fokussiert, und Ideen können unabhängig vom tatsächlichen Kontext vorhalten und verharren.

Gewohnheitsmäßige Angst entsteht durch unsere Tendenz, uns über unsere Vorstellungen von Situationen Sorgen zu machen und sie immer wieder zu untersuchen. Die Sorge hat kein Ende, denn sie ist ein Verfahren zur Aufrechterhaltung der Angst, das als Problemlösungsverfahren getarnt ist. Die Sorge erzeugt ein Gefühl, dass die Welt nicht sehr sicher ist: *„Ich kann dem Verkehrssystem nicht trauen“*, oder, *„ich kann meinen eigenen Plänen nicht trauen“*. Wir können übermäßig wachsam werden und nach neuen Beispielen für die Schwierigkeiten und Gefahren Ausschau halten, die wir für global halten.

Mit dieser Orientierung nehmen wir oft die Haltung der Sorge als ein Mittel an, Probleme vorherzusehen und sie im Voraus zu lösen. Sich zu sorgen kann sich nützlich und kreativ, sowohl praktisch als auch effizient anfühlen. Leider führt die Sorge uns immer weiter in den Wald unserer ängstlichen Spekulationen.

Die meisten Probleme im Leben sind recht einfach. Man setzt sich mit einem Blatt Papier hin und schreibt die verschiedenen Möglichkeiten auf, denkt sie durch und trifft dann eine Entscheidung. Aber wenn man anfängt, sich Sorgen zu machen, nimmt man eine Möglichkeit auf und läuft mit ihr herum, legt sie dann weg und nimmt eine andere auf und dann noch eine. Das erzeugt eine gewaltige Menge an turbulenter Bewegung in Geist und Körper, ohne dabei Klarheit und effektives Handeln hervorzubringen.

Die konkreten Probleme in unserem Leben sind an den Raum und die Zeit gebunden, in denen wir leben – etwas muss getan werden, gewöhnlich auf eine bestimmte Weise und zu einer bestimmten Zeit. Die Sorge schwebt jedoch losgelöst vom Konkreten und wird oft durch die Notwendigkeit, eine tatsächliche Entscheidung zu treffen, noch verstärkt. Anstatt dass die Entscheidung das Ende der Angelegenheit ist, gestattet uns die Sorge, vor, während und nach der Entscheidung ängstlich zu sein und zu bleiben.

## ANGST UND IDENTITÄT

Obwohl Angst klarerweise eine verkörperte Erfahrung ist, die sich durch unsere Körperhaltung, Gestik, Mimik, Atmung, Hautspannung, Sprechgeschwindigkeit, Tonfall, semantischen Inhalt usw. äußert, bewirkt sie in der Regel, dass unser verkörpertes Selbst aus seiner tatsächlichen Umgebung entfernt wird. Dadurch wird

die ängstliche Person der „Erdung“ beraubt, die durch die Aufmerksamkeit für die genauen Details ihrer tatsächlichen Situation gegeben ist.

Selbst bei scheinbar äußerlichen materiellen Faktoren, die leicht Angst und Sorge auslösen, wie Armut, Krankheit, Gewalt, Krieg und Klimakatastrophen, hebt uns die Angst oft in eine geistige Sphäre, in der konkrete Lösungen schwer zu finden sind. Hierarchische Kulturen neigen dazu, den Menschen am unteren Ende der Gesellschaft weniger Wahlmöglichkeiten und freien Willen zu lassen. Durch die eingeschränkte Bildung und die Stereotypisierung – bei der man in erster Linie durch den Filter der zugeschriebenen Gruppenzugehörigkeit gesehen wird – eingegrenzt, nährt die scheinbare Selbstverständlichkeit der vorgefundenen Struktur leicht Gefühle der Hoffnungslosigkeit und Apathie. Der fehlende Anspruch auf Staatsbürgerschaft, Gesundheitsfürsorge und angemessen bezahlte Arbeit verdünnt das Selbstbewusstsein, das für den ständigen Kampf um eine gangbare Nische in dieser unsicheren Welt notwendig ist. Ein gewisses Maß an Kontrolle darüber, wie sich unsere soziale Identität herausbildet, ist für unser Ego-Selbst notwendig, um die Illusion einer vorhersehbaren Stabilität aufrechtzuerhalten. Je mehr andere uns eine Identität aufzwingen können, desto begrenzter sind unsere Möglichkeiten, die Muster sozialer Bedeutungsträger zu beeinflussen, die sich so tiefgreifend auf unser Selbstverständnis und unseren Platz in der Welt auswirken.

Doch selbst wenn wir in der Lage sind, uns auf unsere verkörperte Gegenwart zu konzentrieren, kann es schwierig sein, ein Gefühl für eine stabile Identität zu entwickeln. Unser Körper, so wie er tatsächlich ist, existiert nur in diesem Moment und an diesem spezifischen Ort, und dennoch begeben wir uns in Angstzuständen in die imaginäre Vergangenheit, Zukunft und Gegenwart und reisen mit unserer aktuell imaginierten Identität. Das menschliche Vorstellungsvermögen ist enorm. Wir bilden uns ein, dass wir über ein bestimmtes, zuverlässiges Wissen über uns selbst, andere und die Welt um uns herum verfügen. Unsere Fähigkeit, uns dieses Wissen zu Nutze zu machen und es wirksam einzusetzen, wird jedoch von unseren Stimmungen wie Hoffnung, Furcht, Freude, Besorgnis usw. beeinflusst. Außerdem wirken solche Stimmungen oft außerhalb unseres Bewusstseins. Sie durchdringen uns und scheinen, zumindest für eine Weile, ein fester Bestandteil dessen zu sein, was wir sind, und so können wir, wenn unsere Wahrnehmungen und Interpretationen von Ereignissen durch solche Stimmungen vermittelt werden, immer noch glauben, dass wir Zugang zu der Welt haben, wie sie tatsächlich ist. Ein solches Festhalten an der scheinbaren Wahrheit unserer Interpretation entfremdet uns von unserem Sein in der Welt in der Unmittelbarkeit unserer laufenden Interaktionen. Diese Projektion unserer flüchtigen Vorstellungen und Wünsche ist für uns so überzeugend, dass die Wirklichkeit der Phänomene kaum ins Gewicht fällt.

Zum Beispiel können Patienten mit Dymorphophobie ihre feste Überzeugung formulieren, dass mit ihrem Aussehen etwas nicht stimmt, dass sie also zu groß, zu dünn sind, dass sie die falsche Form der Ohren haben, usw. Mit diesem definitiven

Wissen geht die Person dann mit der Gewissheit in die Welt, dass andere Menschen diese Details des problematischen Aussehens ebenfalls sehen und völlig darauf fixiert sind. Dieses gesicherte Wissen wird zu ihrem wichtigsten Interpretationsschema, da sie selektiv auf Faktoren im phänomenologischen Feld achten und diese verzerrte Wahrnehmung als Beweis zur Bestätigung ihrer Hypothese verwenden. So könnte jemand glauben: *„Die Leute mögen mich nicht, weil ich so aussehe, wie ich aussehe. Ich versuche, Freunde zu finden, aber die Leute wenden sich von mir ab.“* Es ist dann schwierig für sie zu erkennen, dass der eigentliche Grund für die Abwendung darin liegt, dass die Selbstbeschäftigung einen für Kontakte unzugänglich macht.

Wir müssen uns jedoch vor Augen halten, dass diese Art der Fixierung auch gewisse sekundäre Vorteile mit sich bringen kann. Der unvorhersehbare Fluss des täglichen Lebens bietet viele Gründe, unsicher und zögerlich zu sein, und dies kann zu einer diffusen, allgegenwärtigen Angst führen. Wenn man sich jedoch auf ein zentrales Anliegen festlegen kann, kann sich aus der Lösung ein Kristall bilden, ein Kristall mit einer eindeutigen Form, die der Lösung fehlt. Romantische Liebe, nationalistischer Eifer, Besessenheit von einem Hobby wie Felsklettern – solche Fixierungen können ebenfalls Erleichterung von der allgemeinen Angst verschaffen, auch wenn sie in der Regel von weiteren Ängsten begleitet werden.

Solche gewohnheitsmäßigen Ängste werden oft dadurch aufrechterhalten, dass wir uns bemühen, die Schwankungen unserer eigenen zentralen Identität zu bewältigen und gleichzeitig anzuerkennen, dass es anderen Menschen freisteht, uns nach ihren eigenen Schemata zu interpretieren.

Ich werde nie wissen, was du denkst. Und warum? Nicht nur, weil du vielleicht sehr höflich bist und es nicht gerne sagst..., sondern weil du nicht sagen kannst, was du denkst. Keiner von uns kann sagen, was er denkt, denn sobald wir sprechen, beschreiben wir bereits die Vergangenheit. Die beschriebene Situation und unsere Gedanken darüber sind vergangen. Die Sprache kann den Augenblick nicht einfangen, sie spielt nur mit den Echos. Neue Gedanken tauchen bereits auf. Das Unmittelbare ist nicht greifbar. Wir denken und sprechen über Repräsentationen dessen, was bereits abwesend ist.

Aus diesem Grund kann man jahrelang in Therapie sein und seine Probleme nie lösen. In einer Sitzung kannst du zum Beispiel etwas über dich beschreiben, das wahr zu sein scheint. Aber in der darauffolgenden Woche gehst du wieder zur Therapie und sagst: *„Nun, ich habe noch einmal darüber nachgedacht... und es ist eigentlich nicht so...“*. Es gibt immer noch mehr über unser schwer fassbares, sich ständig veränderndes Selbst zu sagen.

Das Hinterfragen der Grundlagen der eigenen Identität kann je nach den Umständen interessant oder beunruhigend sein. Außerdem fühlen sich beide Optionen anders an, als wenn die eigene Identität von jemand anderem in Frage gestellt wird: *„Bist du*

*gültig, legitim? Hast du ein Recht, hier zu sein? Hierher zu gehören? Hast du überhaupt ein Recht zu existieren?“* Diese Art der Infragestellung, die einen Mangel an Akzeptanz, Willkommenseins und Einbeziehung impliziert oder klar zum Ausdruck bringt, wird wahrscheinlich viele Aspekte der Angst verstärken. Wenn mein Aussehen für dich ein Zeichen dafür ist, dass ich nicht dazugehöre, wie kann ich dann deine Überzeugung verändern, die auf deinem Gefühl beruht, normal und berechtigt zu sein? Wenn du der Normale bist, der die Wahrheit darüber, wie man sein soll ausdrückt, dann macht mich dein Glaube *de facto* abnormal und geringer als dich. Und wenn deine Ansicht durch den Staat, die Polizei, die Religion usw. gestützt wird, dann bist du, der Definierende, für immer im Inneren sicher, und ich, der Definierte, bin der unsichere Außenseiter, der nur seine Angst als Begleiter hat.

## DIE ILLUSION DES SELBST

Wir sind instabil – Gefühle verlagern und verändern sich. Als interaktive Geschöpfe, als in einem Beziehungsgeflecht befindliche Wesen werden wir ständig von dem beeinflusst, was um uns herum geschieht... und „Einfluss“ hat etwas mit Fließen zu tun... es geht ums Fließen. Wir schwimmen im Fluss des Lebens mit anderen Menschen. In der Tat sind wir wie kleine Ströme, die im großen Fluss des Lebens fließen. Wir stehen nicht auf festem Boden, und doch wird von uns verlangt, dass wir feste Aussagen über uns selbst machen. Wir müssen uns der Welt als etwas präsentieren, das verlässlich ist – als etwas Stabiles: vierundzwanzig Stunden am Tag, zweiundfünfzig Wochen im Jahr. *„Ich bin stabil, ich weiß, wer ich bin, ihr könnt mir vertrauen!“*

Wir sind keine feste Entität, kein Ding, das man kennen kann. Das ist eine einfache Wahrheit, die nicht zu einem Problem werden sollte. Unsere Einschätzungen darüber, wer und wie wir sind, lassen sich leicht durch unsere situationsbedingt variable Fähigkeit, an den Geschehnissen teilzunehmen, verändern. Wir entspringen gleichzeitig mit den Umständen – wir sind ko-emergent. Außerdem wissen wir nicht, was andere Menschen von uns halten, und wenn wir über die vielen möglichen Einstellungen nachsinnen, die sie uns gegenüber haben könnten, dann werden wir wahrscheinlich das Empfinden unserer Selbst noch mehr verwirren. Angesichts dieser Unvorhersehbarkeit ist es nicht verwunderlich, dass es für manche Menschen sicherer erscheint, sich auf ihr eigenes, selbst definiertes Problem zu fixieren und es als ständigen Fokus für ihre Neigung zur Sorge zu nutzen.

Ein soziales Wesen zu sein, das in der Welt überleben kann, erfordert die Fähigkeit, eine Persona, eine Maske, ein präsentatives Selbst aufrechtzuerhalten, hinter dem wir die Unordnung unseres fragilen, flüchtigen tatsächlichen „Selbstens“<sup>2</sup> verbergen

---

<sup>2</sup> „Selbsten“ (engl. „selfing“) – eine Wortschöpfung, die in Kurzfassung den Prozess des ständigen Hervorbringens eines Selbst beschreiben soll. RJ

können. Unsere konstruierte Persona schwimmt auf der Oberfläche unseres Lebens wie eine kleine Luftblase. Die Wellen, Gezeiten und Stürme unserer Stimmungen verschieben und wenden sich, ihre momentanen Formen werden oft ignoriert, während wir darum kämpfen, unsere Blase der scheinbaren Selbst-Entität intakt zu halten. Manchmal sind wir expansiv, manchmal ziehen wir uns zusammen. Manchmal sind wir hoffnungsvoll, manchmal nicht. Manchmal ist unser Geist klar, und manchmal herrscht große Verwirrung.

In der Tat ist unsere Erfahrung eine unaufhörliche Fluktuation: Unser Körper ist voller Empfindungen, die kommen und gehen, und unsere Gedanken und Gefühle verändern sich ständig.

Wenn wir auf diese ständige Bewegung achten, wird klar, dass das Narrativ unserer sozialen Persona, die so mühsam aufrechtzuerhalten ist, eine Vertuschung, eine Täuschung, eine Lüge ist. Die Geschichten, die wir über uns selbst erzählen, sind tatsächlich nur Geschichten, bloße Fiktionen. Wer wir wirklich sind, lässt sich nicht wissen, denn im Grunde sind wir Teil eines sich auf vielfältige Weise entfaltenden Feldes der Enthüllung. Wir sind nicht wie die Knospe einer Blume, die sich allmählich öffnet, um die Entfaltung ihres Potenzials zu zeigen. Es ist nicht so, dass wir eine Essenz in uns tragen, eine tief definierte Kernidentität, die sich nach und nach in der Welt zeigt. Vielmehr sind wir mit den Umständen ko-emergent: wir entspringen gleichzeitig mit ihnen. Frei von einer fest definierten Essenz sind wir Teilnehmer in einer interaktiven Matrix der kollaborativen empfänglichen Resonanz. Mein Gefühl, ein festes Selbst zu haben und zu sein, ist eine Illusion. Die grundlegende Wurzel unserer Angst ist unser falscher Glaube an eine persönliche, individuelle Selbstidentität. Wenn ich „ich“ bin und zu „mir“ gehöre, sollte ich in der Lage sein, mich als derjenige zu definieren, der ich sein möchte, und in der Lage sein, zu meinen eigenen Bedingungen zu leben. So viel Leid entsteht, wenn diese trügerischen Vorstellungen axiomatisch, ungeprüft und determinierend werden. Der Versuch, eine Selbststruktur aufrechtzuerhalten, die auf falschen Behauptungen beruht, ist eine undankbare Aufgabe, ein ständiger Kampf um die Aufrechterhaltung einer Fantasie, die durch den transienten Charakter unserer Erfahrung als grundlos entlarvt wird.

## UNFASSBARE GEGENWART

Die Wahrheit dieses So-seins, seine eigentliche Quelle, ist schön, tief und unveränderlich. Dies ist die Essenz dessen, wie wir sind. Doch in dem Glauben, dass wir ein „Wer“ und ein „Was“ sind, jemand, der benannt wird, den man kennen kann und kennt, verbergen wir ungewollt die ungreifbare und doch lebbare Wahrheit der Offenheit des Seins. Das Sein ist die Präsenz der innewohnenden Abwesenheit von einem „Etwas-Sein“. Alle scheinbaren „Etwas-Dinge“<sup>3</sup> sind in Wirklichkeit frei von

---

<sup>3</sup> Ein im Grunde im Deutschen nicht wiedergebares Wortspiel mit „something/some-thing“; RJ

innewohnender Existenz. Sie sind kein Ding, keine Entität, und sie sind leer von oder bar einer selbst-definierenden Essenz. Das mag nun wie ein weiterer Grund für Angst klingen, aber in Wirklichkeit ist es genau die Wahrheit, die die Grundlage aller Angst auflöst. Wie die Sonne den Morgennebel vertreibt, so lässt die Klarheit, die sich aus der wahren, reinen Wahrnehmung ausbreitet, die Täuschung der individuellen Substanz verschwinden. Da es niemanden und kein Ding mehr zu greifen gibt, stellt sich Entspannung, Freiheit und strahlende Präsenz ein.

Wir können nun damit beginnen, die buddhistische Sichtweise des Dzogchen, der großen Vollendung, zu betrachten, die auf die nicht-duale, integrale Wirklichkeit hinweist, die die Wahrheit hinter all der Komplexität, Verwirrung und Angst ist, der wir begegnen. Wir haben einen Geist. Dieser Geist ist kein Ding. Er ist nicht greifbar. Dennoch ist er als klare Präsenz präsent, die ihren eigenen offenen Grund ebenso erhellt wie all unsere vergänglichen Erfahrungen. Die leere, offene, unendliche Ungreifbarkeit, die strahlende, ausleuchtende Ungreifbarkeit und die unaufhörlich selbst-erstehende und selbst-auflösende relationale Ungreifbarkeit sind die drei untrennbaren Aspekte der Wahrheit des Lebens und des Herzens des Buddha.

Den Grund unseres Seins zu sehen, bedeutet zu sehen, dass es nichts zu sehen gibt. Dieser Grund oder diese Quelle oder Basis ist kein Objekt der Erkenntnis. Er ist nicht etwas anderes als seine eigene erhellende Bewusstheit. Diese Nicht-Dualität ist offen, leer und nicht greifbar. Dies zu „sehen“ bedeutet, von der Notwendigkeit befreit zu sein, hungrig nach dem zu suchen, was wir benötigen, um vollständig zu sein. Wir sind bereits Teil des Ganzen. Wir sind vollständig – nicht in „uns selbst“ als etwas, das als getrennt betrachtet wird, sondern in unserer unveräußerlichen Teilhabe an dem sich niemals teilenden, niemals zersplitternden Ganzen. Das Ganze ist für immer leer und es ist für immer voll. Sich für die Gegenwart des leeren Grundes zu öffnen, bedeutet paradoxerweise, mit der Fülle des unmittelbaren Geschehens zu sein. Die Klarheit, mit der wir die augenblickliche Präsenz des sich zeigenden Potenzials des Ganzen empfangen, legt zudem keine feste Beobachterposition fest. Wir sind nicht klar, weil wir schauen, sondern weil wir die Schau<sup>4</sup> des Grundes empfangen. Darüber hinaus schließt diese Schau auch unsere Erfahrung von uns selbst ein, die in Wirklichkeit einfach eine darin stattfindende Bewegung ist. Alles, was wir tun und sagen, ist die spielerische, nicht-duale Schau der Quelle des Grundes.

## STILLE UND BEWEGUNG SIND NICHT-DUAL

Der offene Aspekt ist still und unveränderlich, während die beiden anderen Aspekte, die ausleuchtende Schau und die Ausprägung von Mustern der Bezogenheit, Modi der Bewegung sind. Stille und Bewegung sind nicht dasselbe und doch sind sie nicht wirklich verschieden. Sie sind nicht-dual. Nicht-Dualität bedeutet, dass die

---

<sup>4</sup> Schau im Sinne von etwas sich Darbietendem, etwas, was sich zeigt; RJ



Wirklichkeit weder nur eines noch viele verschiedene Dinge ist. Wenn du zum Beispiel in einen Spiegel schaust, siehst du ein Spiegelbild. Du siehst nicht den Spiegel. Es ist unmöglich, den Spiegel als „Spiegel“ zu sehen. Der Spiegel zeigt sich selbst, indem er etwas zeigt, was er nicht ist, nämlich das Spiegelbild. Der Spiegel ist die Fähigkeit, etwas zu zeigen, was er nicht ist und was er doch natürlich auch ist. Wenn du in den Spiegel schaust, ist der Spiegel mit deinem Spiegelbild gefüllt. Der Spiegel steht nicht im Verhältnis zu dem Spiegelbild darin. Du kannst das Spiegelbild nicht aus dem Spiegel herausnehmen. Sie sind weder zwei noch eins – sie sind nicht-dual.

Um ein anderes Beispiel zu nehmen: Wir tragen Kleidung. Wir können unsere Kleidung ausziehen, denn unsere Kleidung ist gewissermaßen eine Verzierung, die unserem Körper hinzugefügt wurde. Sie sind nicht dasselbe wie der Körper, aber wenn wir unsere Kleidung tragen, bewohnen wir unsere Kleidung und es ist, als ob sie ein Ausdruck von uns selbst wäre. Doch in der Nacht ziehen wir unsere Kleidung aus. Körper und Kleidung sind dual, nicht non-dual. Aber wir können das Spiegelbild nicht aus dem Spiegel nehmen. Das Spiegelbild kleidet den Spiegel nicht ein. Die Reflexion und der Spiegel sind nicht zwei Dinge. Die Reflektion ist das Sich-zeigen der Qualität des Spiegels. Der Spiegel ist leer von einem Selbst, von festen Inhalten. Die Leerheit des Spiegels ist die Grundlage seiner unendlichen Großzügigkeit, seiner Fähigkeit, den Anderen als ein Selbst darin auftauchen zu lassen und dabei frei von Selbst und Anderem zu bleiben. Der Spiegel zeigt die Reflexion dessen, was vor ihn gestellt wurde, ohne Vorurteile. Wenn man etwas sehr Schreckliches vor den Spiegel stellt, zeigt er das, und wenn man etwas sehr Schönes davor stellt, zeigt er auch das. Wenn man den Spiegel von etwas Schöнем weg und zu etwas Hässlichem hin dreht, seufzt der Spiegel nicht, er wird nicht traurig, er bekommt keinen Wutanfall; er zeigt einfach, was da ist. Der Spiegel selbst ist still und unveränderlich als Potential. Die Reflexion ist ein Aspekt der Bewegung, durch die ein bestimmtes Muster des Potenzials für den Augenblick enthüllt wird.

## DIE QUELLE HAT KEINE PRÄFERENZ

Das mag wunderbar erscheinen – doch dann stellt sich die Frage: *„Wenn das wahr ist, wenn es so ist, wie es ist und wie ich bin, wie kommt es, dass ich das nicht wusste?“* Der Grund oder die Quelle von allem, und das schließt uns ein, ist immer offen, immer frisch. Sie bringt sowohl Klarheit als auch Verwirrung hervor. Keines von beiden ist „real“. Es sind keine Dinge, Zustände oder Essenzen, sondern Modi, die Aspekte des Potenzials des leeren, nicht greifbaren Grundes offenbaren. Sie sind Illusion, Erscheinungen ohne individuelle definierende Essenz. Dies innerhalb der Non-Dualität zu sehen, bedeutet Klarheit. Aufgrund des Miasmas der Dualität blind dafür zu sein ist Verblendung. Die Wahrheit der Nicht-Dualität ist jenseits der Möglichkeiten von Sprache und Begriff, sie genau darzustellen. Deshalb ist das, was ich jetzt sage, ein Angebot von Bildern,

eine Darstellung des Unsagbaren, des Unfassbaren. Hoffentlich ist es erhellend – aber es muss mit Vorsicht genossen werden.

## DIE VIER ASPEKTE DES IGNORIERENS DER QUELLE

Verwirrung entsteht aus der offenen, nicht greifbaren Quelle als magische Illusion, die das plötzliche, täuschende Gefühl der Existenz von etwas Greifbarem zeigt. Der Fluss der nicht-dualen Erscheinung setzt sich fort wie der Fluss der Reflexionen im Seitenspiegel eines Autos. Doch plötzlich scheint es darin etwas zu geben. Damit dieses Etwas erkannt werden kann, bedarf es ferner notwendigerweise eines Begreifenden für dieses „Etwas“. In der Dzogchen-Tradition ist dies bekannt als die „Ignoranz<sup>5</sup>, die ein autonomes Selbst manifestiert“ (*bDag-Nyid gCig Pu'i Ma Rig Pa*), das Ignorieren, das die einzige Entität ist, das erste autonome Ding. Dieses „Eine Selbst“ ist selbst das Ignorieren des Grundes, seines eigenen Grundes. Es besteht (in seiner Falschheit), indem es verleugnet, was es (in seiner Tatsächlichkeit) ist. Es ist in der Tat ein ungeborener leerer Moment der Imagination, der Täuschung, der Falschheit, der Erfindung, doch in seiner scheinbaren Wahrheit „ist“ es. Das Festhalten an diesem Moment als Indikator für ein Etwas erzeugt unseren Sinn für eine Entität, die in der Zeit fort dauert. In der Tat wird die Zeit damit geboren.

Was ist es, das fortbesteht? Eine Fiktion, eine Illusion wie ein Regenbogen – doch als überinvestierte, verdinglichte Illusion bedingt sie Täuschung, und so kommt eine Kette der Falschheit zu ihrer scheinbaren „Existenz“. Dies ist/ich bin – das sind kreative Konzepte, die wie ein Magier die Illusion von etwas aus dem Nichts erschaffen. Und doch, wenn sie als Beschreibungen von „Etwas“ genommen werden, werden die flüchtigen Phänomene und das stabilisierende Konzept zu einer Einheit. Diese Fälschung, diese Lüge, dieses trügerische Theater, ist die Grundlage der Existenzangst. Es gibt einen Glauben an etwas, das nicht existiert. Es ist nur die Macht des Glaubens, die die scheinbare Existenz dessen erzeugt, was nicht existiert. Die vertraute Binarität von Tatsache und Fiktion entsteht, wenn die Tatsache nicht genau als ein Modus der Fiktion gesehen wird. Alles ist Fiktion, Einbildung, Glaube. Dies ist der Vater, die Aktivität, den Fluss der leeren Erscheinungen – die Kinder der offeneren Mutter – für die Gegenwart von Entitäten zu halten, die für immer getrennt sind und sich vermehren.

Die Quelle des Grundes ist offen und leer, und die Bewusstheit des Grundes ist frei davon, etwas als solches zu sein. Das eigentlich Unfassbare ist leicht, hell, fein, präzise, innewohnend göltig, ohne dass es einer dualistischen Validierung bedarf. Das „Dies“ ist nicht verschwunden. Es ist unveränderlich. Obwohl Klarheit und Täuschung zusammen als das Spiel des offenen Grundes entstehen, wird dieses Spiel nun für die

---

<sup>5</sup> Ignoranz steht hier mehr für den Prozess des Ignorierens als für einen kompakten einheitlichen Zustand; dies lässt sich jedoch nicht in einprägsamer Weise in diesen technischen Begriffen unterbringen. RJ

Existenz von verschiedenen „Etwassen“ gehalten. Dies ist als „Ko-emergente Ignoranz“ (*lHan Cig sKyes Pa'i Ma Rig Pa*) bekannt. Die offene Quelle bietet alles, einschließlich ihrer Verschließung, die in Täuschung, Konzept und Verfestigung besteht. Diese sind nur leere Reflexionen im Spiegel, aber jetzt scheinen der Spiegel und seine Reflexionen getrennt zu sein. Sie sind ko-präsent, „zusammen geboren“, und doch erscheint die Klarheit durch die Patina der Wahrnehmung von „Dingen“, die die Offenheit der leeren Erscheinungen überlagert, getrübt.

Diese Verdichtung ist eine Anhäufung (*'Du Byed*) von Erinnerungen, Assoziationen, Konstruktionen, die den immer offenen Grund, von dem sie untrennbar sind, weiter verschleiern. Es ist, als ob der Grund etwas anderes ist als das, was erscheint, und dass diese Erscheinung den Grund vor dem beobachtenden Selbst verschleiert, welches etwas anderes ist als er. Selbst und Erscheinung sind die Schau des Grundes, eine Schau, die blind ist für das, was sie zeigt. Die scheinbaren Entitäten, die sich vom Grund abheben, sind wie Eisgebilde, die aus dem Wasser erscheinen, aber als etwas anderes als Wasser aufgefasst werden.

Diese Verdichtung wird durch Bildung begrifflicher Muster verstärkt, da jede momentane Formation des offenen Potenzials als „etwas“ erfasst und durch seine Zugehörigkeit zu einem System der Benennung und Klassifizierung identifiziert wird. Die Unmittelbarkeit der frischen Erscheinung wird dadurch getrübt, dass sie beispielsweise als Beispiel für einen „Baum“ genommen wird, der dann als „Eiche“ und dann als „junge Eiche mit Frühlingsblättern“ weiter verfeinert wird. In diesem Stadium wird der Boden in seiner Offenheit (*Ka Dag*) jetzt völlig ignoriert, während seine Fülle (*lHun Grub*) fälschlicherweise für das Vorhandensein von benennbarem, wissbaren Zeug gehalten wird. Dies nennt man „Ignoranz der Benennung von Allem“ (*Kun Tu brTags Pa'i Ma Rig Pa*). Nun ist die Wahrnehmung nicht mehr einfach und rein, sondern verwirrend in ihrer Fixierung auf endlose Entitäten. Dies stärkt die sich entwickelnde Ego-Identität: Ich sehe Dinge. Die scheinbare „Realität“ der Dinge als getrennte Entitäten bestätigt meine „Existenz“ als jene getrennte Entität, die ich als „Ich, mich, mein“ kenne. Da die Erscheinung jedoch von Natur aus substanzlos ist, erzeugt der falsche Glaube an die reale Existenz von Selbst und Anderem, von mir und allem, mit dem ich in Kontakt komme, weitere tiefe Ängste. Ich muss mich Augenblick für Augenblick neu erfinden und mich mit einem Strom von aufsteigenden und verschwindenden Erfahrungen identifizieren: Ich bin müde, ich bin durstig, ich gehe... Wie ich bin, ersteht mit den Umständen, und doch trage ich die Bürde der verblendeten und Verblendung erzeugenden fortgesetzten Aktivität der Behauptung meiner dauerhaften, substanzialen, vorhersehbaren essenziellen Existenz.

Daraus ersteht unsere Erfahrung, in Samsara, dem sich drehenden Rad des Werdens, einen Körper zu bewohnen. Nachdem wir geboren wurden, finden wir uns selbst als Fisch, Vogel, Frau, Mann, als irgendein Wesen, irgendwo. Unsere Umgebung entsteht für uns als eine Reihe von Optionen oder Wahlmöglichkeiten. Wir müssen auf die wechselnden Situationen, in denen wir uns befinden, reagieren oder antworten. Jedes

Mal, wenn wir eine Option wählen und handeln, etablieren wir Tendenzen, Muster, Gewohnheitsbildungen in unserem egoischen, selbstreflexiven Gedankenstrom. In dem Glauben, dass wir real und von unserer Umwelt getrennt sind, versuchen wir zu erreichen, was wir wollen, und zu vermeiden, was wir nicht wollen. Es ist jedoch sehr schwierig, eine andere Person im Hinblick auf ihr Potenzial zu beurteilen, uns im Laufe der Zeit glücklich zu machen. Wir verändern uns, andere verändern sich – und was einst hoffnungsvoll und lebensfähig schien, beginnt, einschränkend, frustrierend und unattraktiv zu werden. Wir wechseln von Verlangen zu Langeweile und dann zu Wut. Wie der Buddha sagte, entsteht das Leiden dadurch, dass wir bekommen, was wir nicht wollen, und nicht bekommen, was wir wollen. Das, was tatsächlich vor uns liegt, und das, wofür wir es halten, sind oft sehr unterschiedlich. Dies ist die Erfahrung der „Ignoranz des Vergessens von karmischen Ursachen und Wirkungen“ (*Las rGyu 'Bras La rMongs Pa'i Ma Rig Pa*). Unsere Handlungen haben Konsequenzen, die über ihre unmittelbare Wirkung hinausgehen, denn die Bildung von Mustern unseres Erlebens ist dynamisch und entfaltet sich durch die Absicht und Intensität unserer Beteiligung. Unser Leben ist unser eigenes gewohnheitsmäßiges Muster, das sich durch unser Verhalten offenbart, doch wir erkennen es nicht, und diese Dumpfheit fügt unserem Ignorieren eine weitere Ebene hinzu.

Dies ist die Dumpfheit (*gTi-Mug*), es nicht mitzubekommen, nicht zu wissen, was vor sich geht. Sie bringt die Angst mit sich, aufholen zu müssen, zu versuchen, die Punkte zu verbinden und das ganze Bild zu sehen. Dumpfheit ist blindes Annehmen. Manchmal ist sie defensiv selbstbewusst im narzisstischen Stil von Diktatoren, manchmal ist die zugrunde liegende Angst offensichtlicher und äußert sich in Form von Verwirrung, Angst, Fehlern, Selbstzweifeln und Unverständnis. Diese Dumpfheit unterstützt die enge Sichtweise, die unser eigenes Leben prägt. Indem wir nicht hinschauen, nicht sehen, nicht fühlen, nicht wissen, was in der Welt sich als Geschichte abspielte und als gegenwärtige Aktivität vor sich geht, bleiben unsere Vorurteile für uns unsichtbar, und wir nehmen an der Ausbeutung und Missachtung der tatsächlichen Komplexität der gegenseitigen Abhängigkeit teil.

Jeder dieser vier Aspekte des Ignorierens des Tatsächlichen bringt seine eigene Art von Angst, Unsicherheit und Zögerlichkeit mit sich. Die Angst, der falschen Behauptung von der Realität der Existenz Glauben zu schenken, führt zu jener Angst, die mit der Leugnung des innewohnenden, offenen Grundes und mit der Hinwendung zu dem Kunstgriff, das Selbst und das Andere sich als Entitäten vorzustellen, einhergeht. Unser Hochstapler-Selbst, das ein Nicht-Selbst ist, schlägt den falschen Weg ein. Wir, dieses hohle Selbstbild, wissen das, aber wir kehren nicht um. Wir reisen abseits des Flusses weiter und versuchen, ein Jemand zu werden. Wir betrügen unser Potenzial, doch wir entscheiden uns dafür, weiterhin eine Lüge zu leben. So finden wir uns selbst, unser aufstrebendes Selbst, bei der Arbeit der begrifflichen Ausarbeitung wieder, während wir versuchen, die Musterbildung des Selbst und des Anderen in dieser scheinbar fragmentierten Welt zu steuern und auszurichten. Die Ursache dieser Fragmentierung ist unser eigener mentaler Prozess,

aber da wir unserer Vorstellung von der Autonomie des Selbst und seiner Isolierung von den Objekten verpflichtet sind, können wir dies nicht sehen. Daher müssen wir ständig auf die Welt „da draußen“ einwirken, um sie unseren Wünschen und den wechselnden Mustern unserer Hoffnungen und Ängste „hier drinnen“ anzupassen.

Auf diese Weise existieren wir als ein Ich-Selbst in einer Welt verschiedener Arten von Ich-Selbst. Einige beherrschen und domestizieren wir, vor anderen haben wir Angst. Wir handeln, um das Wohlergehen von uns selbst und vielleicht auch von denen, die wir lieben, zu optimieren. Wir haben unsere eigene Wertehierarchie, die unsere Entscheidungen beeinflusst und unsere Planung organisiert. Handeln, reagieren, wieder handeln. Das Leben ist eine unaufhörliche Aktivität. Es gibt so viel zu tun, und so vieles davon scheint notwendig, wenn nicht sogar wichtig zu sein. Wenn wir von der buddhistischen Lehre hören, dass alles leer von innewohnender Existenz ist, klingt das wie Unsinn. Das Leben ist real, das Leben ist hart, man muss dem Spiel immer einen Schritt voraus sein. Wenn du Gelegenheiten und Bedrohungen nicht ernst nimmst und dich nicht um dein eigenes Wohlergehen bemühst, wirst du nicht überleben, geschweige denn gedeihen. Dieses ängstliche Bedürfnis, beschäftigt zu sein, färbt unsere Tage: das Haus aufräumen, andere Menschen zufrieden stellen, ein guter Partner oder Elternteil sein – es hört nie auf. Und so sind wir in Karma, in Aktivität verstrickt und sind zu geschäftig, zu müde, zu beschäftigt, um uns um die offene Weite zu kümmern, in der wir leben.

## MÜHELOSE SELBSTBEFREIUNG

Wir müssen die Gewohnheit des Ignorierens nicht ablegen. Sie ist nicht etwas Schlechtes, das wir wie eine Krankheit haben. Es ist ein Modus der Teilnahme, der auf der Identifikation mit Ideen beruht. Unser Geist selbst ruht nicht auf Ideen. Unser Ego-Selbst ruht auf Ideen. Unser Geist selbst wird weder durch „gute“ Ideen verbessert noch durch „schlechte“ Ideen geschädigt. Involviert–sein ist mühevoll, auch wenn diese Mühe aufgrund von Gewöhnung für uns unsichtbar sein mag. Bewusstheit ist frei von Anstrengung. Erscheinung und Erfahrung erstet mühelos Augenblick für Augenblick als die ungeborene Schau des strahlenden Potentials des Grundes. Wie eine Illusion oder eine Fata Morgana entsteht sie ohne einen Handelnden oder einen Schöpfer. Sie wird nicht getan, gemacht oder zusammengesetzt, sie ist mühelos erstehende („Objektseite“) augenblickliche Präsenz („Subjektseite“), nicht-dual, ungeboren, bar einer innewohnenden Existenz.

Indem wir damit – als eben dies – gegenwärtig bleiben, ist die Falschheit der Ignoranz offensichtlich. Sie ist eine missverstandene Identität, die verschwindet, wenn ihre Grundlosigkeit klar wird. Ignorieren ist selbst-reinigend, selbst-auflösend, selbst-befreiend, wenn dem Ego-Selbst nicht nachgegeben wird und es so seinen Platz als

Teil des Flusses einnimmt. Dann, wenn alle illusorischen Verdunkelungen in den Fluss entlassen werden, sind alle Entitäten transparent und die Bewusstheit erstrahlt.

Es ist die Wiederholung, die Gewohnheiten ihre Macht verleiht. Was wir brauchen, ist die Beachtung der Frische des Augenblicks. Dessen augenblickliches Gegenwärtigsein ist ein Aspekt des Grundes. Anstatt meinen Körper als ein separates Ding zu betrachten, das ich kontrollieren muss, kann ich mich für die Wahrnehmung dessen öffnen, wie er sich bewegt, und dadurch erkennen, dass Bewegung das ist, was ich unnötigerweise als „meinen Körper“ konzeptualisiere. Bewegung ist Bewegung – genau nur dies. Sie ist in ihrer Unmittelbarkeit unaussprechlich. Von „Bewegung“ zu sprechen, bedeutet bereits, eine bestimmte Art von Etwas zu beschreiben. Deshalb brauchen wir die Meditation als einen Moment, in dem wir das Verschwinden der vier Aspekte des Ignorierens zulassen können. Diese werden durch die dualisierende geistige Aktivität, mit der wir uns als unserem Selbst identifizieren, an ihrem Platz gehalten und operativ aktiviert. Deshalb sitzen wir einfach nur und lassen die Erfahrung kommen, wie sie kommt, und gehen, wie sie geht. Nicht-Verwicklung und Nicht-Einmischung ermöglichen es unserer gewohnheitsmäßigen Erregung, sich als Fluss zu entspannen und ihre tatsächliche Offenheit zu enthüllen, die innewohnend ist. In dem Maße, in dem unsere Abhängigkeit von Konzepten abnimmt, sind wir weniger beschäftigt und dadurch frei, die uns innewohnende Weite unserer Quelle zu genießen.

#### ACHTE DARAUF, WIE DU BIST

Bevor wir jedoch Zugang zum Innewohnenden finden, müssen wir damit beginnen, die dualistische Künstlichkeit zu erkennen, mit der wir uns gewohnheitsmäßig identifizieren. Zunächst hilft es, wenn wir erkennen, dass sich unser Körper immer im Raum bewegt. Selbst wenn wir ganz still sitzen, bewegen sich unsere Körper; wenn sie sich nicht bewegen würden, wären wir tot. Der Atem fließt in die Lunge hinein und aus ihr heraus. Dazu gehören Bewegungen des Zwerchfells und der Nasenlöcher, und wenn wir unseren Puls fühlen, können wir spüren, wie sich die Arterie entsprechend der Pulsation, die sie durchläuft, auf und ab bewegt. Dieser unser „Körper“ ist selbst unaufhörliche Veränderung.

Wenn wir klein sind, wollen wir oft groß sein; wenn wir groß sind, wollen wir nicht alt werden; wenn wir alt sind, wollen wir nicht sterben. Niemand kann den Lauf der Zeit aufhalten, und das bringt sowohl Unzufriedenheit als auch Angst mit sich. Der Körper ist der Puls der Zeit. Der Körper ist rhythmisch, mit dem Rhythmus der Atmung, dem Rhythmus des Herzens, dem Rhythmus aller hormonellen Zyklen und so weiter. Die Person, auf die ich mich als „mich“ beziehe, ist Bewegung. „Ich“ bin in Bewegung, entstehe und verschwinde Augenblick für Augenblick: ein Muster nach dem anderen – frei von dauerhafter Substanz. Im Allgemeinen bleibt dies unbemerkt,

da ich versuche, mich als ein Etwas zu stabilisieren, meine Identität so zu formulieren, dass ich mich zuverlässig als immer derselbe präsentieren kann. Wie wir jedoch bereits gesehen haben, ist dies eine Lüge, eine Erfindung, eine Selbsttäuschung des selbstlosen Selbst – durch das selbst-lose Selbst. Die Ignoranz ist der fiktive Schöpfer von Fiktionen. Die Vorstellungskraft erschafft eine Welt, die nicht existiert, doch ist diese Illusion so verführerisch, dass wir sie für real halten. Dass „sie existiert“, scheint offensichtlich und unbestreitbar zu sein. Doch sowohl „sie“ als auch „existiert“ sind lediglich vorgestellt. Sie sind vergängliche Ideen, die durch Glauben zu Stein erstarrten. Was wir für das Selbst halten, entspringt einer Täuschung und ist ihrerseits eine Täuschung des Selbst und der Anderen.

Das Zuverlässigste an einem Menschen ist, dass man Geschichten über ihn erzählen kann. Die Geschichten bilden eine Art Kokon, der die unaufhörliche Veränderung in seinem Inneren verbirgt. Doch selbst das Erzählen der Geschichte ist Bewegung von Klang – die Kehle bewegt sich. Eine Geschichte kann uns nicht wahrhaft erfassen, denn wir sind Bewegung und können nicht festgenagelt werden, außer durch eine Lüge. Im Mund bildet sich Speichel, auf der Haut bildet sich eine Reizung, wenn ein Insekt zusticht, unsere Knie schmerzen, also strecken und drehen wir uns und bewegen uns. Körperhaltung, Gestik, Gang sind untrennbar mit der jeweiligen Umgebung verbunden. Unser Körper ist nichts Feststehendes, sondern Teil der fortwährenden Konversation, die unsere „Existenz“ ist, eine Existenz, die nicht wirklich existiert, da sie nichts anderes ist als der Fluss der Erfahrung der Nicht-Dualität von Selbst und Anderem.

Der Körper ist Bewegung, Gefühle sind Bewegung, Empfindungen, die sich durch Propriozeption zeigen, sind Bewegung, Gedanken sind Bewegung, Erinnerungen sind Bewegung, Pläne und Absichten sind Bewegung. Wie Regenbögen, wie Wolken, wie Vögel, die über den Himmel fliegen, erstehen und vergehen die Ereignisse von Augenblick zu Augenblick. Niemand von uns kann die Zeit anhalten. Die guten Dinge, die wir behalten wollen, verschwinden. Und auch die schlechten Dinge, die wir loswerden wollen, werden verschwinden. Wir müssen uns nicht einmal darum bemühen, sie loszuwerden.

Der grundlegende Punkt ist folgender: Dein Leben und deine Welt klar und aufrichtig zu betrachten und zu erkennen, dass alles, was du bist, aus Bewegung besteht. Wenn dir das klar wird, dann siehst du, wie lächerlich es ist, dein ganzes Leben damit zu verbringen, die Bewegung stoppen zu wollen. Dein ganzes Leben lang haben um dich herum Rhythmen gespielt, und ob dein Leben gut läuft oder nicht, hängt im Allgemeinen davon ab, ob du zu diesen vielen verschiedenen Rhythmen tanzen kannst. Wenn du zum Beispiel zur Schule gehst, ist da der Pausenhof und das Klassenzimmer. Diese Umgebungen haben unterschiedliche Rhythmen. Manche Kinder fühlen sich auf dem Pausenhof sehr wohl, aber wenn sie dann ins Klassenzimmer kommen, wollen sie weiterspielen. Der Lehrer sagt: *„Nein, sitz still, hör zu, schreibe, tu, was du tun musst!“* Aber das Kind hat das Gefühl: *„Diese Melodie hier*

*kann ich nicht hören, die Musik, die ich will, ist auf dem Spielplatz... so süß... ich will tanzen“.* Menschen, die nur eine Melodie hören können, geraten in eine Menge Schwierigkeiten, weil sie in allen Situationen nur dieselbe Melodie hören, eben ihre Melodie, und so prallen sie mit der Musik des Ortes, an dem sie sich befinden, zusammen.

Gesundheit – sowohl die geistige als auch die körperliche – ist die Fähigkeit, aus dem riesigen Repertoire der eigenen Rhythmen den spezifischen Rhythmus hervorzubringen, der zum Rhythmus dieser Arena der Welt in diesem Moment passt. Wir haben das Potenzial dazu, wir haben die Fähigkeit, was also hindert uns daran, uns den Umständen gemäß zu manifestieren? Im Allgemeinen liegt es daran, dass wir uns selbst durch die festen Überzeugungen einschränken, die wir über uns selbst halten. Wir sehen, wie andere Menschen leben, aber wir denken: „*Oh, das könnte ich nicht*“. Wir sehen die Kleidung, die sie tragen, aber wir denken: „*Das könnte ich nie tragen!*“ Wir hören die Dinge, die sie sagen, und wir sagen: „*Oh, das könnte ich nicht sagen!*“ Ich könnte das nicht tragen oder sagen, weil ich eben ich bin. Ich zu sein bedeutet, zu einigen wenigen Dingen Ja zu sagen und Nein zu vielen, vielen, vielen anderen Dingen. Diese anderen Dinge werden aber von Menschen mit zwei Beinen, zwei Armen, zwei Augen und einer Nase getan! Jetzt überprüfen wir uns selbst... zwei Beine, zwei Arme, zwei Augen, eine Nase! Okay, ich bin fast genauso. Vielleicht kann ich mich ändern. Ich werde es versuchen, aber ich bin mir da nicht so sicher. Das fühlt sich nicht so an wie ich...

Ich fange an, mich ängstlich zu fühlen: Wie kann ich mich zu jemandem machen, von dem ich glaube, dass ich es nicht bin? Das ist mein Problem, wie werde „ich“ es tun? Nun, „ich“ werde es nicht tun können, denn ich habe „mich“ bereits als jemanden definiert, der es nicht tut. Wenn du frei sein willst, musst du loslassen, jener zu sein, für den du dich hältst. Aus dieser Perspektive ist das Wissen, wer man ist, eine schlechte Nachricht. Wenn jemand tot ist, können wir seinen Nachruf schreiben, wir können sein Leben zusammenfassen, aber solange wir leben, wissen wir nicht, wie wir uns fühlen werden oder was wir tun werden. Eines Morgens wachst du auf und es liegt eine neue Melodie in der Luft. Oft ist es eine Melodie der Spontaneität, die du nicht mehr gehört hast, seit du in deiner Jugend eine Raupe warst. Jetzt, nach Jahren im Kokon, ist der Schmetterling bereit, abzuheben. Der Kokon kann nicht fliegen. Hoffen wir also, dass der Schmetterling sich aus dem Kokon befreit hat und glücklich ist, ein Schmetterling zu sein – dann ist das Fliegen leicht.

Wie geschieht das? In einem Moment der Selbstvergessenheit erstehen wir von neuem. Ich bin nicht der, der ich zu sein glaubte. Ich denke, ich bin dies, ich denke, ich bin das, ich bin mal so, mal so, dann bin ich wieder anders. Wie ich denke und wie ich bin, verändert sich in seinem „Wie“, in der Art und Weise, wie es entsteht. Leider bleibt dies – durch meine Verpflichtung gegenüber meiner „Was-heit“, gegenüber meinem Sein als ein dauerhafter „Jemand“ – leicht missachtet. Dieses selbstreflexive, sich selbst definierende feste Motiv hat die Illusion meines vorhersagbaren Selbst



aufrechterhalten. Doch plötzlich, aus einem unbekanntem Grund, könnte ich mich darin wiederfinden, etwas anderes zu tun und jemand anderes zu sein. Das passt nicht in mein bisheriges Bild von mir, und so stehe ich vor der Wahl: Entweder ich entscheide mich für das Neue und Frische oder ich strebe danach, mehr vom Gleichen zu sein.

## NEU ODER VERTRAUT

Eine Psychotherapie kann dazu beitragen, solche Entscheidungsmomente herbeizuführen. Wenn die Therapeutin fähig ist, eine warme, unterstützende Präsenz ohne eine Agenda zu sein, dann stärkt sie nicht von sich aus das Glaubenssystem des Patienten. Die Wahrnehmung der Therapeutin durch den Patienten wird natürlich durch seine Annahmen und Tendenzen vermittelt, und er überträgt oft Muster aus der Vergangenheit auf sein Gefühl, wer der Therapeut tatsächlich ist. Wenn sich dieses übertragene oder projizierte Bild des anderen auflöst, kann es einen Moment der Frische geben, in dem man den anderen als den anderen sieht und nicht als eine Schöpfung der eigenen selbstbestätigenden Muster. Indem wir den anderen von unserer Interpretation befreien, haben wir auch die Chance, uns selbst zu befreien – zumindest für einen Moment. Die Ausbildung von Therapeuten sollte dazu beitragen, sie von ihrem veralteten Wissen darüber zu befreien, für wen sie sich halten. Dies kann eine Atmosphäre schaffen, die den Patienten dabei unterstützt, sich einfach so zu zeigen, wie er ist, anstatt sich als jemand zu identifizieren, den man bereits kennt.

Momente wie diese bringen uns an einen Punkt, an dem wir die Wahl haben. Wir können entweder in das Neue hineingehen und sehen, wie es ist, oder wir können zurücktreten und versuchen, uns selbst als jene Person wiederherzustellen, die wir kennen. Vom Zusammenbruch zum Durchbruch, zur Öffnung, zur Öffnung nach außen, zum Erleben des Selbst-Auflösens der Requisiten, die fortwährend die alte Geschichte des Dramas „Mein Leben“ auf dem Programm der Bühne festhielten – oder ein Zusammenbruch mit einem beängstigenden Gefühl der Grundlosigkeit, ein Zusammenbruch der Strukturen des Selbst in verwirrendes Nichtwissen, das ein ängstliches Bedürfnis erzeugt, sich wieder zusammenzureißen. Wenn man sich für Ersteres entscheidet, beginnt man, eine tiefgreifende Dekonstruktion der Fantasievorstellung zu erleben, dass man derjenige ist, für den man sich gehalten hat. Letzteres bedeutet, sich wieder mit der endlosen Aufgabe der Selbstkonstruktion zu befassen, begleitet von der Vorspiegelung, dass man wirklich als verlässliche Einheit existiert.

Wenn du dir eine Partitur ansiehst, siehst du Noten auf Papier geschrieben. Wenn du Musiker bist, weißt du, wenn du die Notation einer Phrase siehst, was du mit deinen Fingern tun musst. Jedes Mal, wenn dieses Muster in der Partitur auftaucht, machst du einen bestimmten Ton. Die gleichen Noten kommen immer wieder vor. Der Klang

dieser Noten wird jedoch als Teil einer Klangbewegung gehört, und die Noten, die vor und nach diesem besonderen Klang liegen, schaffen den Kontext, in dem der „gleiche“ Klang aufgrund des unterschiedlichen Kontextes anders klingt. So ist auch unser Leben. Wir spielen die Notation unserer selbst immer wieder, doch je nach Kontext erregt sie unterschiedliche Resonanzen. Wir manifestieren uns als eine vorübergehende Formation in einem vorübergehenden Feld der Enthüllung: für einen Moment ist es da, und dann wieder weg. Das heißt, weder wir selbst noch unsere Umwelt sind ein festes Territorium, das gesichert werden kann. Dies zu leben, bedeutet zu erfahren, dass der Musiker und die Musik in jedem Moment neu und vollständig enthüllt werden.

Wenn der Panzer des Wissens abfällt, kommt die frische, zarte Haut zum Vorschein, die so lebendig, sensibel und empfänglich ist. Der feste Rhythmus unserer gewohnten Bewegungen wird durch eine sich ständig erweiternde Vielfalt von Bewegungen, von Stimmungen ersetzt – eine ko-emergente Polyphonie ohne Ende. Anstelle eines Selbst, das darum kämpft, bei seinem eigenen Rhythmus zu bleiben und sich nicht von den Melodien anderer in die Irre führen zu lassen, stellen wir fest, dass die Ereignisse uns rufen, und wenn wir frei darauf reagieren, kommen wir der Quelle der Reaktion näher. Wenn sich das Selbst auflöst, erstrahlt unsere unfassbare strahlende Bewusstheit wie die aufgehende Sonne.

## PHANTASIEN LADEN ZUM VERRAT EIN

Jetzt können wir vielleicht ein klareres Gefühl dafür bekommen, was Angst ist. Angst ist der Gefühlston des Versuchs, etwas stabil zu machen, was nicht stabil gemacht werden kann. Es gibt kein „Etwas“, das man in den Griff bekommen und kontrollieren kann, weder damals noch heute noch jemals. Zum Beispiel werden Menschen in einer Beziehung oft ängstlich: *„Ich möchte, dass du mich liebst, aber ich habe das Gefühl, dass du mich nicht mehr liebst. Ich weiß nicht, was ich tun soll.“* Die Liebe ist sehr unzuverlässig. Früher haben die Menschen arrangierte Ehen geschlossen, weil sie ganz genau wussten, dass es in der Ehe um Land, Kühe und Kinder geht! Halte das Herz da raus. Die meisten von uns haben kein Land, wir haben keine Kühe, und auch wenn wir gerne Kinder hätten, ist die Grundlage dafür eher eine Hoffnung als eine Tatsache: *„Ich liebe dich, und ich werde dich immer lieben.“* Ich weiß, wer die Fußballmeisterschaft gewinnen wird, weil ich die Zukunft voraussehen kann! Also kann ich mit voller Zuversicht sagen: *„Ich werde dich für immer lieben“.* *„Oh Gott sei Dank, darauf habe ich gewartet, denn ich werde dich auch für immer lieben!“* Ist das nicht schön? Nun, in England liegt die Scheidungsrate inzwischen bei über 50 %. Gefühle sind nicht sehr zuverlässig, wie wir wissen.

Wenn man ein Kind ist und Weihnachten vor der Tür steht, sieht man im Fernsehen viele Werbespots für billiges Plastikspielzeug, das wunderschön aussehen soll. Das

Kind wird durch die Werbung davon überzeugt, dass das Spielzeug, das es haben möchte, genau so aussieht wie in der Werbung. Dann kommt Weihnachten, sie bekommen das Spielzeug, aber nach einer Woche wollen sie nicht mehr damit spielen, weil es nicht so ist wie in der Werbung. Es ist nicht so, wie sie es sich vorgestellt haben.

Das aufgeregte, hoffnungsvolle Gefühl, das das Kind bei der Vorstellung, was es bekommen würde, empfand, konnte mit dem tatsächlichen Spielzeug nicht vollständig in Übereinstimmung gebracht werden. Der Zauber war verschwunden. Wohin ist er verschwunden? Zurück in das Potenzial des Geistes. Alle Qualitäten aller Objekte und aller Menschen auf der Welt sind Qualitäten des Geistes. Wenn du daran glaubst, kann es dir glorreich erscheinen, für dein Land zu sterben. Wenn du daran glaubst, kann es dir edel und patriotisch erscheinen, die Feinde des Staates zu foltern. Wenn du daran glaubst, dann ist diese bestimmte Person die schönste und wunderbarste Person auf der Welt. Wenn du mit den Augen der Loyalität oder der Liebe schaut, siehst du eine Wahrheit, die anderen verborgen bleibt. Rationale, skeptische Augen können diese betörend helle, inspirierende Ausstrahlung nicht sehen.

Einer der Gründe, warum unsere Identität als Mensch so unzuverlässig ist, liegt darin, dass wir begeistert sind. „Enthusiasmus“ bedeutet, dass Theos, Gott, in uns kommt. In ähnlicher Weise zeigt „Inspiration“ an, dass Geist in uns kommt. Das heißt, dass uns eine göttliche oder der Erde entthobene Präsenz erfüllt, und in dieser Verschmelzung stellen wir uns vor, dass wir die Wahrheit schmecken. Aber der Geist kommt und geht wie der Atem, er ist da und geht wieder weg. Das Göttliche kann nicht eingefangen werden, der Atem kann nicht eingefangen werden, das Leben kann nicht eingefangen werden, die Liebe kann nicht eingefangen werden. Dies sind keine Waren, mit denen man handeln kann, denn es gibt keine Waren, nur Täuschungen.

Eine Stimmung ergreift uns für eine Weile, und dann ist sie wieder weg. Hinterher können wir uns nicht mehr vorstellen, wie wir in diese Geschichte hineingeraten konnten. *„Wie konnte ich mich nur in so jemanden verlieben? Ich sehe sie jetzt so deutlich vor mir. Ich weiß nicht, was mit mir passiert ist. Als ich sie das erste Mal traf, sagten alle meine Freunde, oh, oh, nichts für dich..., aber ich wusste in meinem Herzen, dass ich Recht hatte. Oh, wie dumm, wie falsch ich lag! Diesen Fehler werde ich nie wieder machen.“* So ist es, wir sind unzuverlässig und andere sind auch unzuverlässig. Und warum? Weil wir in Bewegung sind wie der Wind. Wir ändern uns so schnell, denn an der Persönlichkeit gibt es nichts Stabiles.

## DAS BILD FÜHRT UNS IN DIE IRRE

Diese unaufhörliche, unvorhersehbare Bewegung verdammt uns jedoch nicht zum Chaos. Die Grundlage oder Basis von Bewegung ist Stille. Stille ist das So-sein unserer

Bewusstheit. Wenn ich einen Spiegel in der Hand halte und ihn umdrehe, um den Raum zu zeigen, entstehen und vergehen mit der Bewegung des Spiegels viele verschiedene Reflexionen. Der Spiegel selbst verändert sich nicht. Die Qualität des Spiegels besteht darin, dass er offen ist für das, was da ist. Das Potenzial dieser Offenheit ändert sich nie. Egal, was im Spiegel auftaucht, das Potenzial des Spiegels – Reflexionen zu zeigen – wird dadurch nicht markiert oder begrenzt. Wenn du nun ein leeres Blatt Papier nimmst, hat auch dieses eine Menge Potenzial. In diesem Stadium kannst du alles Mögliche auf dieses Blatt Papier zeichnen oder schreiben. Sobald du jedoch anfängst, das Papier zu beschriften, geht das unendliche Potenzial des leeren Blattes Papier verloren. Das Potenzial des Papiers ist den Umständen unterworfen. Einmal vorgenommene Markierung kann nicht mehr rückgängig gemacht werden.

Obwohl unsere ungeborene Bewusstheit wie ein Spiegel ist, ist unsere Persönlichkeit wie Papier, das eine Markierung nach der anderen erhält, bis sein offenes Potenzial völlig verdeckt ist. Während wir uns im Laufe des Lebens entwickeln, werden wir zu dem, was wir für „uns selbst“ halten. Als wir klein waren, konnten wir viele, viele verschiedene Dinge tun und werden. Aber im Alter von zwanzig Jahren beginnt unser Leben Gestalt anzunehmen. Diese Gestalt ist nicht wirklich authentisch, aber ihr Repertoire an vertrauten Mustern fühlt sich an wie ich und gibt meiner Existenz eine gewisse Dichte. Außerdem bildet sich in den Köpfen der Menschen um mich herum eine Gestalt oder Repräsentation dessen, wofür sie mich halten. Sie gewöhnen sich an ihre Wahrnehmung von mir gemäß ihren gewohnten Interpretationen. Sie denken, dass ich eine Reihe von bestimmten Mustern bin, die sie kennen können. Wenn das durch mein momentanes Verhalten nicht bestätigt wird, fragen sie vielleicht: *„Hey James, alles in Ordnung? Du siehst ein bisschen anders aus.“* Sie lassen mich wissen, dass sie mich so brauchen, wie sie denken, dass ich bin. Als Persönlichkeit, als Identität, wird die „James-heit“ von James von Faktoren aufrechterhalten, die nicht alle zu jenem „James“ gehören, für den er sich selbst hält. Es gibt eine soziale Verpflichtung, verlässlich man selbst zu sein: Mein 'Selbst' gehört nicht mir! Diese Forderung ist sehr einschränkend und lässt nicht viel Raum für Zufälle, und auch das kann eine Ursache für viele Ängste sein.

## BEWUSSTSEIN UND DAS ICH-GEFÜHL

Wenn wir unsere Identität managen, Optionen prüfen, Entscheidungen treffen, versuchen, das Glück zu vergrößern und das Leiden für uns selbst und für die uns lieben Menschen zu verringern, setzen wir den als Bewusstsein bezeichneten Aspekt des geistigen Funktionierens ein. Das Bewusstsein ist dualistisch; es nimmt ein Objekt an, es konzentriert sich auf etwas, das sowohl wahrnehmbar als auch begreifbar ist. Die Funktionsweise unseres Bewusstseins führt dazu, dass wir Dinge sagen wie: *„Ich mag Äpfel lieber als Birnen“*. Diese Aussage beruht auf der Identifizierung von Äpfeln als Objekten, die sich von Birnen als Objekten unterscheiden. Darauf folgt das

Vergleichen und Gegenüberstellen und die Zuweisung eines Status in einer persönlichen Wertehierarchie. Hinter den einfachsten Aussagen steckt eine Menge schneller und oft gewohnheitsmäßiger mentaler Aktivität. Je genauer wir Objekte in der Welt definieren und identifizieren, desto genauer können wir Objekte in uns selbst identifizieren – Erinnerungen, Pläne, Bedauern und so weiter. Unsere entwickelte Subjektivität bringt eine höchst selektive Aufmerksamkeit für die reiche Vielfalt von Entitäten mit sich, die sich in dem sich ständig verändernden Feld der dualistischen Enthüllung zeigen.

Ich sehe zum Beispiel Menschen in diesem Raum, ich höre das Geräusch von jemandem, der neben mir spricht, während er übersetzt, was ich gesagt habe, ich schmecke die Spuren meines Mittagessens in meinem Mund. In jedem Fall erlebe ich ein bestimmtes „Etwas“. Subjekt und Objekt erstehen gemeinsam. Wenn ich das Objekt erlebe, gibt es ein reflexives Gefühl von mir selbst, das bestätigt, dass ich der Erfahrende bin, dass ich derjenige bin, dem dies widerfährt. Wenn ich mich im aktiven Modus befinde, bin ich derjenige, der dies geschehen lässt. Dieses „Ich“ hat jedoch keine wirklich unabhängige innewohnende Existenz. „Ich“ ist ein leerer Bedeutungsträger. In einer begrenzten, dualistischen Weise ist das „Ich“ wie ein Spiegel, weil es jeden Inhalt annehmen kann. Eigentlich ist es eher wie eine Wursthaut, in die man alles hineinstopfen kann! Ich bin glücklich, ich bin traurig, ich bin durstig, ich muss pinkeln – auf alles kann man sich mit dem Begriff „Ich“ beziehen, denn „Ich“ selbst ist leer. Der Wert des Bedeutungsträgers „Ich“ liegt für mich darin, dass ich durch seine Verwendung viele Identitäten und Erfahrungen als „meine“ beanspruchen kann. Ich bin durstig. Wahr. Jetzt trinke ich. Ich bin nicht durstig. Das bedeutet, dass eine Aussage wie „Ich bin durstig“ absolut gesehen eine Lüge ist, da ich nur relativ gesehen durstig bin, abhängig vom Spiel der Ursachen und Bedingungen. *„Du sagtest, du seist durstig. Ich habe dir etwas zu trinken gegeben. Jetzt bist du nicht mehr durstig. Jetzt willst du nichts mehr trinken. Warum sollte ich irgendetwas von dem glauben, was du sagst? Gestern Abend hast du mir gesagt, du seist müde, und heute Morgen sagst du, du seist nicht müde! Du bist wie eine Marionette, irgendetwas zieht an deinen Fäden und du tust dies, du tust das.“* Dies weist auf die dynamische Interdependenz von Selbst und Anderem, Subjekt und Objekt, Subjekt und Subjekt hin.

Das sind wir: das ist unser Leben. Wir erfinden eine Geschichte der Stabilität und wenden sie auf etwas an, das völlig instabil ist. Wer ist also derjenige, der Ich sagt? Wenn ich den Begriff „Ich“ auf „mich selbst“ beziehe, dann benutze ich ihn, um „meine“ Erfahrung zu organisieren, oder besser gesagt, um die Erfahrung so zu organisieren, dass ich sie als die meine betrachten kann. „Ich“ bezieht sich nicht auf etwas tief in mir; es ist keine persönliche Essenz, sondern ein Bedeutungsträger, der in der Welt in Myriaden von vorübergehenden Formationen funktioniert. Ich kann mit meiner Erfahrung verschmolzen sein: Wenn ich also müde bin, bin ich einfach nur müde. Ich kann auch bewusst sagen, dass ich müde bin. Ich könnte also sagen: *„Ich bin müde“* und dann anfangen zu denken, *„aber warum bin ich müde?“* In diesem Fall hat

der zweite Gedanke den ersten Gedanken zum Gegenstand. Ich denke über das Denken nach, und jeder Gedanke erscheint als das Subjekt, wenn ich ihn als solches ausspreche oder denke, aber er erscheint dann als Objekt für den nächsten Gedanken. Dies ist das Bewusstsein in seiner Funktion als die Verflechtung unseres Selbst und unserer Welt, wie wir sie wahrnehmen.

Es gibt kein autonomes Selbst, kein eigenständiges Individuum, das durch den Begriff „Ich“ repräsentiert wird. Ich bin, weil du bist. Das Ich allein hat keine Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft. Das Ich allein hat weder einen Inhalt noch ist es ein Behältnis: Die Wurstpelle des Selbst existiert nicht als etwas, das wahre Inhalte enthalten könnte. Die Idee des Ich fungiert sowohl als Bezugspunkt als auch als „Besitzer“. Das empfundene Gefühl, dass eine Erfahrung mir gehört, installiert die Idee des Selbst als etwas Eigenständiges, etwas, dem die Funktionen des Besitzens und Tuns eigen sind. Doch sowohl Subjekt als auch Objekt sind Teil des Flusses: Sie zeigen und verschwinden in ihrer Spezifität. Nur in der Abstraktion bleiben sie als scheinbar ewige Ideen fernab des Tatsächlichen bestehen. Doch als Präsenz ist das Ich allein der Tagesanbruch der Bewusstheit – offen, leer, nackt, verfügbar und doch nicht greifbar. Das offene, leere Ich ist gar nichts – selbst wenn man wieder und wieder hinschaut, findet man keine persönliche, ihm zugrunde liegende Essenz. Es hat keinen Besitzer und es besitzt nicht. Und doch ist es auch die Grundlage für alles, was geschehen kann, es ist die Unmittelbarkeit des Potenzials, das sich als der vielfältige Reichtum dieses Augenblicks offenbart. Mehr noch, hier bin ich, präsent in diesem, als dieses, von diesem – und doch ohne wirklich jemand irgendwo zu sein. Ich bin dieses Spiel des Erscheinens, diese *Fata Morgana*, dieses unbestreitbar ungreifbare Trugbild.

Manchmal ist es möglich, diese Einsicht in den Mittelpunkt unserer Arbeit in der Psychotherapie zu stellen. Zum Beispiel könnte es angebracht sein, einigen unserer Patienten zu helfen, achtsamer mit der Art und Weise umzugehen, in der sie ihre Fantasie von einem dauerhaften Selbst mit dauerhaften Eigenschaften formulieren. Es könnte eine große Erleichterung für sie bedeuten, zu sehen, wie sie sich selbst einschränken und sich den Zugang zu ihrer intuitiven Spontaneität verwehren. Wenn wir jedoch jemandem dabei helfen wollen, sein Potenzial zu erschließen, müssen wir uns zunächst für unseren eigenen Grund öffnen. Wenn wir beobachten, wie wir uns mit einem Muster identifizieren und wie dies zum Moment der Selbst-erschaffung wird, können wir sehen, wie sich die Wolke des Selbst aus dem offenen Himmel bildet. Hier geht es nicht um abstrakte Spekulationen oder das Überstülpen einer Interpretation.

Wir müssen uns auf das Konkrete konzentrieren und mit den Phänomenen präsent sein, während sie erstehen und in ihrer Ungreifbarkeit vergehen. Zum Beispiel bewege ich mich in diesem Moment, während ich spreche. Ich bin mir dessen bewusst und ich bin mir auch des Erfahrungsfeldes gewahr, in dem sich das Ereignis und mein Bewusstsein davon abspielen. Dualistisch gesehen kann ich erfassen, was ich tue, ich kann es definieren und ich kann euch sagen, was ich erlebe – das ist die Arbeit des

Bewusstseins. Doch in der Unmittelbarkeit dieses Geschehens werden sowohl das Bewusstsein als auch seine Objekte als leere Reflexionen im Spiegel der Bewusstheit enthüllt. Es gibt hier ein panoramisches Sehen, ohne dass ein „Seher“ das Sehen verrichtet. Dies ist Bewusstheit oder Präsenz. Ich beobachte nicht mich selbst, sondern die Bewusstheit enthüllt, ohne zu beobachten. Die Bewusstheit ist niemals ein Objekt. Sie ist sich ihrer selbst nicht gewahr, sondern ist als sie selbst präsent, obwohl sie kein Selbst hat, als das sie präsent sein könnte. Ich bin der nicht-enthüllende „Enthüller“, frei von Voreingenommenheit und Absicht. Ich bin offen: all dies und einfach „ich“ – in diesem Moment. Bewusstheit ist nicht ein subjektives Agens, sondern das leuchtende Feld, in dem sich Subjekt und Objekt als selbst-erstehende, selbst-verschwindende Schau zeigen. Dies ist ein schwieriges Gebiet an der Grenze der Sprache, da das Wort „ich“ verwendet werden kann, um sich auf mein bewusstes individuelles Selbst oder auf meine ungeborene offene Bewusstheit beziehen kann. Diese sind unterschiedlich – aber doch nicht von innewohnend verschieden, da keines von beiden als Entität existiert.

Wenn wir Ballett üben würden, wäre mindestens eine Wand des Raumes verspiegelt und wir würden unsere Körper in verschiedenen Haltungen beobachten. Wir würden mit der Tatsache arbeiten, dass unsere Propriozeption oft ungenau und irreführend ist. Das heißt, ich glaube vielleicht, dass ich eine saubere, ausgewogene Linie habe, aber wenn ich in den Spiegel schaue, sehe ich, dass meine rechte Schulter zu hoch ist und die Verlängerung meines Arms krumm ist. In diesem Fall hilft mir die Selbstbeobachtung, meine Fantasie über mich selbst zu korrigieren.

In ähnlicher Weise brauchen Menschen, die Yoga lernen, jemanden, der ihnen immer wieder hilft, eine ausgewogene Haltung einzunehmen, denn das somatische Gedächtnis, das kinästhetische Gedächtnis, ist oft ungenau, was die tatsächliche Haltung angeht. Wir erleben Bewegungen des Denkens, des Fühlens, des Empfindens, die als ein Muster nach dem anderen entstehen. Einige Muster halten wir für perfekt, andere für unausgewogen. Dies ist das bewertende Urteil des Bewusstseins, das mit erlernten Kriterien arbeitet, und es kann durchaus häufig ungenau sein.

In dem Moment jedoch, in dem ich einfach mit mir selbst in der Entfaltung des Werdens dieses Augenblicks von „mir selbst“ präsent bin, bin ich nicht getrennt von mir selbst als Beobachter meiner selbst, aber ich bin auch nicht mit ihm verschmolzen oder identifiziert. Die Bewusstheit ist nicht-dual mit allem, was geschieht, so wie das Spiegelbild im Spiegel ist und der Spiegel das Spiegelbild zeigt, dem er Gastfreundschaft anbietet. Dies ist eine großzügige, selbstlose Gastfreundschaft, die sich weder dem Subjekt noch dem Objekt zuneigt. Jeder Aspekt des Feldes ist willkommen, so wie er ist, und ist frei, zu kommen und zu gehen.

Diese Gastfreundschaft ist eine Schlüsselqualität der Bewusstheit, wie diese in der Dzogchen-Tradition beschrieben wird. Bewusstheit ist keine energetische Formation; sie ist nicht vergänglich oder situationsbedingt verändert. Sie entsteht nicht aufgrund

von Ursachen und Bedingungen, obwohl das, was sie zeigt, aufgrund von Ursachen und Bedingungen entsteht. Der Spiegel und das Spiegelbild sind nicht-dual, Bewusstheit und Erscheinen sind nicht-dual. So wie der Raum des Spiegels sofort zeigt, was da ist, ohne dass die Reflexion erst aufgebaut werden muss, zeigt die Bewusstheit mühelos, was geschieht. Nichtsdestotrotz können die enthüllten Muster in den relativen Begriffen historischer Ursachen gesehen werden – und das ist natürlich der vertrautere Bereich der Psychotherapie, wo unser Fokus eher auf der Arbeit des Bewusstseins als auf dem Spiel der Bewusstheit liegt.

## PSYCHOTHERAPIE

Wenn sowohl der Therapeut als auch der Klient in offener Bewusstheit präsent sein können, kann dies die Arbeit der Psychotherapie erheblich erleichtern. Insbesondere wenn wir als Therapeuten uns vor einer Therapiesitzung in die innewohnende Klarheit der einfachen Präsenz entspannen, ist unsere Verfügbarkeit nicht länger eine begrenzte Fähigkeit unseres Ego-Selbst, eine Fähigkeit, die leicht von Ereignissen in unserem eigenen Leben beeinflusst wird. Die Gastfreundschaft der inneren Klarheit ist mühelos und uneingeschränkt und beeinträchtigt als solche nicht die Enthüllung des Patienten, so wie er ist. Viele von uns sind an Bemühtheit, an Gekünstelt-sein, an intentionale Interventionen und vielleicht an formale Diagnosen und die Erstellung von Behandlungsplänen gewöhnt. Wir haben vielleicht das Gefühl, etwas tun zu müssen, uns auf einen Prozess der Untersuchung, vielleicht der Analyse und höchstwahrscheinlich der Veränderung einzulassen. Diese Orientierung hält uns in der Dualität, belastet durch das, was wir für unsere Aufgaben und Verantwortlichkeiten halten. Die Verstrickung in eine berufliche Identität kann jedoch ein weiterer Schleier für den offenen Raum der Ko-Emergenz, des gemeinsamen Entspringens, sein.

Deshalb können wir sowohl ängstliche Selbstzweifel als auch die Hybris überheblichen Selbstvertrauens vermeiden, indem wir uns entspannen und der Nicht-Dualität vertrauen.

Der Geist ist sehr subtil, man kann ihn nicht einfangen: man muss lernen, mit ihm in seiner Nicht-Dualität zu sein. Es ist also wichtig, eine Wertschätzung dafür zu entwickeln, wie man ist, die subtil, anmutig und nicht einschränkend ist.

Wenn sich jemand mit Angst oder Depression vorstellt, kann es hilfreich sein, sie als Energiemuster, als Erfahrungsmuster zu betrachten. Je mehr der Patient mit der Erfahrung verschmilzt und sie als Indikator für sein Wesen ansieht, desto schwieriger ist es, ihm zu helfen. Obwohl die Aussage „Ich habe eine Depression“ weniger dicht ist als die Aussage „Ich bin depressiv“, können sich beide Aussagen wie die Wahrheit des Patienten anfühlen, wie seine Grenze und Definition, und daher als etwas, das



ernst genommen und respektiert werden muss. Auf der Grundlage dessen, was wir bisher gemeinsam erforscht haben, könnten wir uns jedoch entspannen und solche Aussagen auf eine weniger verdinglichende Weise hören.

Der Patient sagt: *„Ich bin wirklich deprimiert, ich kann nichts tun. Ich fühle mich schrecklich.“* Wir müssen die Intensität dieser Aussage als Rhythmus, als Energie hören. Die Beharrlichkeit, die in der Semantik, im Tonfall und in der Körperlichkeit des Ausdrucks zum Ausdruck kommt, zeigt, dass der Energiefluss der Person beeinträchtigt ist. Die Lebensenergie, das Prana, das sich in den subtilen Kanälen bewegt, ist in festen Abschnitten gefangen, wo es auf begrenzende und berauschende Weise schwingt. Diese gefangene Schwingung mit ihrem sich wiederholenden Takt verstärkt das Gefühl, dass dies die Wahrheit über mich ist und mein ständiger Zustand ist.

*„Ich fühle mich schrecklich. Dum-dum-dum. Ich fühle mich schrecklich, schrecklich, schrecklich, de-de-da. Ich fühle mich schrecklich, bitte habe Mitleid mit mir, da-de-da-de-da.“* Dies ist eine Melodie, eine Schwingung in Raum und Zeit, ein Ausdruck von Energie. Es fühlt sich an wie ich, doch da ich dieses sich selbst bestätigende Gefühl nicht als Schwingung erkenne, nehme ich es als eine sich festigende Definition meiner selbst: *„Ich bin deprimiert. Hören Sie mir zu. Lass mich in Ruhe. Warum verlangst du ständig von mir, etwas zu tun? Ich bin wirklich deprimiert, lasst mich einfach in Ruhe. Das bin ich, ich bin am Ende meiner Kräfte. Selbstmord tritt oft auf, wenn die Depression nachlässt und die Person die Energie hat, zu handeln. Sie fühlen sich oft so sehr mit der Erfahrung verschmolzen, dass dies für sie die absolute Wahrheit und die Grenze ihrer Existenz ist. Das ist alles, was es gibt, und es gibt keinen Ausweg. Die Depression wird zur zentralen Definition dessen, was und wer sie sind. In Wirklichkeit ist jedoch jeder Moment der Depression ein sich von Sekunde zu Sekunde manifestierendes Ereignis. Es ist das Entstehen und Vergehen von Erfahrung in Raum und Zeit. Die scheinbare Beständigkeit liegt in der begrifflichen Interpretation und nicht in den tatsächlichen Phänomenen.*

Wenn diese Erfahrung mit mir, für mich, als ich geschieht, wer ist dann derjenige, der fühlt: *„Ich bin ich“?* Wenn wir durch unsere hypnotisierende, sich selbst aufrechterhaltende Erzählung hindurchsehen und direkt auf das schauen können, was geschieht, dann sehen wir Bewegung und nicht Stillstand. Die Oberfläche unseres Ego-Selbst ist wie Löschpapier. Sie ist sehr saugfähig, und was absorbiert wird, verschmilzt mit dem Papier. Bewusstheit ist jedoch wie ein Spiegel. Der Spiegel zeigt das Bild direkt in seinem Inneren ohne jegliche Barriere, doch da er nicht absorbiert, bleibt er frisch, offen und unverändert. Der Bewusstheits-Spiegel ist niemals durch Erfahrung konditioniert. Das Ego-Selbst ist immer durch Erfahrung konditioniert. Das Denken über etwas ist die Aktivität des Egos, seine wichtigste Art, sich zu versorgen. Du kannst dich jedoch nicht aus einer schweren Depression herausdenken, und du kannst dich auch nicht in die Bewusstheit hineindenken. Die Tür zur Bewusstheit ist die Meditation und insbesondere die Meditation der Nicht-Meditation, in der wir uns

einfach für die vorübergehende Gegenwart dessen öffnen, was auch immer geschieht. Das bedürftige Ego-Selbst ist nie frei von Hoffnungen und Ängsten und das macht es für Verwicklung bereit. Die Nicht-Meditation beginnt, wenn wir aufhören, uns mit dem Nexus des Ego-Selbst zu identifizieren, und leer und offen bleiben, mit der selbsterstehenden und selbst-auflösenden Schau.

Die Hauptfunktion dieses Meditationsansatzes besteht darin, uns von unserer einseitigen Identifikation mit Aspekten der Erscheinung zu befreien. Damit hören wir auf, die Ego-Formierung zu nähren. Normalerweise nehmen wir wahr, dass etwas geschieht. Es wirkt auf uns ein und wir reagieren mit Identifikation oder mit Disidentifikation, und einige Qualitäten dieser daran beteiligten Reaktivität werden vom Ego absorbiert. Unser Selbstempfinden wird durch diese Anpassungen der Expansion oder Kontraktion verändert.

Insbesondere können wir die Auswirkungen eines Traumas in unserem Körper tragen. So kann zum Beispiel die Auswirkung eines angstausslösenden Ereignisses auf das sympathische Nervensystem dazu führen, dass sich ein ungünstig hoher Adrenalin Spiegel als normal einpegelt. Dies führt zu einer ständigen Hyperwachsamkeit und Hypererregung. Dies wiederum führt zu einer selektiven Aufmerksamkeit, die auf potenzielle Probleme und Provokationen in der Umwelt gerichtet ist. Dadurch re-traumatisieren wir uns selbst auf subtile Weise durch unsere ängstliche, trennende Haltung und halten so den hohen Adrenalin Spiegel aufrecht, an den wir gewöhnt sind. Dies ist eine Aktivität, die ein fabriertes und unnötiges Empfinden einer dauerhaften Identität erzeugt. Wäre diese dualistische Aktivität des ängstlichen Beobachtens nicht im Gange, würde der Adrenalin Spiegel sinken und neue Erfahrungs- und Identitätsbereiche eröffnen.

Wenn die Auswirkungen einer Erfahrung als ein Aspekt meines Selbstgefühls inkorporiert werden, macht diese Verschmelzung es schwierig, sich von dem, was inkorporiert wurde, zu trennen und es loszulassen. Wie wir vorhin gesehen haben, ist das Ego-Selbst wie eine Wursthaut – es kann mit Freude, mit Schmerz, mit Hoffnung, mit Bedauern gefüllt werden – und diese Füllung kann dann als ein wesentlicher Bestandteil unserer Identität angesehen werden.

Unsere Identifikation mit unserem Ego-Selbst als das, was wir wirklich sind, ist die reifikatorische, verdinglichende Grundlage für unsere Bindung an das Festhalten von Mustern als Indikatoren für die Definition unserer Essenz – und nicht als vergängliche Phänomene.

Bewusst fokussierte Meditation kann dazu beitragen, unsere Fähigkeit zu achtsamer Aufmerksamkeit zu entwickeln. Diese kann dann genutzt werden, um die Muster der Ego-Formierung zu beobachten, die durch den selektiven Ein- und Ausschluss von Faktoren aus dem Feld aufrechterhalten werden. Daraus können wir ersehen, dass das Ego nicht der Feind ist, sondern lediglich ein sich selbst aufrechterhaltender Nexus

von Energie ohne innewohnende Existenz. Die Hauptaufgabe besteht einfach darin, zu erkennen, dass das, was wir „uns selbst“ nennen, ein Energiemuster ist und keine dauerhafte Substanz, die eine genaue Definition dessen, „wer ich bin“, aufrechterhalten kann. Es ist in Wirklichkeit ein Muster meiner Kommunikation mit der Welt, ein Muster, das zur Gewohnheit und zur Begrenzung geworden ist.

Wenn wir sehen, dass „unser“ Ego eine Lesart unserer Art der Organisation unserer Energie der Verbindung mit anderen ist, können wir anfangen zu erkennen, dass Veränderung kontinuierlich ist. Die Meditation der Nicht-Meditation, die frei von Absichten und Zielen ist, offenbart, dass es keine festen Entitäten gibt, die man verändern oder loswerden kann, sondern dass sowohl das Selbst als auch die Anderen sich kräuselnde Muster in einem ständig veränderlichen Fluss sind. Die Erfahrungen, die in der Therapie gemacht werden, können hilfreich sein, um einen direkten Eindruck davon zu gewinnen. In der Therapie können wir sehen, was uns daran hindert, uns für das Andere und für das umfassendere Potenzial von uns selbst zu öffnen. Ob wir diese Abschottung in Form von Übertragung und Gegenübertragung oder in Form von Kontaktunterbrechungen sehen, unser Ziel ist es, breitere und tiefere Wege der Verbundenheit zu öffnen. Neurose ist Selbstabschottung, eine Echokammer, in der die Beschäftigung mit sich selbst mit Vorgeformtem die Aufmerksamkeit für das Unmittelbare und Tatsächliche blockiert. Wenn wir unser Leben innerhalb unserer selbst verbringen und uns im Labyrinth unseres Verstandes drehen und wenden, um herauszufinden, wer wir sind und was wir mit unserem Leben anfangen sollen, folgen wir einem tragischen Weg der Verlorenheit. Andere Menschen sind nicht die, für die wir sie halten. Wenn wir also mit anderen Menschen in Beziehung treten wollen, müssen wir uns zunächst für sie öffnen, sie empfangen und versuchen, mit ihnen so zu sein, wie sie sich präsentieren, Augenblick für Augenblick.

Die Enthüllung des Geschehens, frei von Interpretationen und Projektionen, die eine inhärente Existenz unterstellen, ist frei verfügbar – wir müssen sie nur nutzen. Indem wir als Teil des sich entfaltenden Erfahrungsfeldes präsent sind, haben wir optimalen Zugang zur dynamischen Präsenz der Anderen. Wir beginnen zu empfangen, wie sie sich zeigen – einfach, direkt, unmittelbar. Dann entsteht unsere Antwort als Teil der nicht-dualen Schau in Harmonie mit dem Potenzial dieses Augenblicks. Zu schweigen oder zu sprechen, still zu sein oder sich energisch zu engagieren – unsere nicht-duale Präsenz wird sich intuitiv und spontan als vorübergehende Musterbildung innerhalb des hellen, ungreifbaren Feldes zeigen. Der Einfachheit dieses Vorgangs zu vertrauen, befreit uns davon, viel Zeit in unserem Kopf zu verbringen und zu versuchen, das Leben zu ergründen.

## WEISHEIT

Das Leben ist dynamisch und durch wechselseitige Verbundenheit gekennzeichnet, und es ist innewohnend jenseits davon, durch eine Theorie oder eine Reihe von Prinzipien erfasst werden zu können. Die Gegenwart ist in jedem Moment präsent. Wo und wie sind wir also? Hier und offen, oder in „uns selbst“ eingeschlossen? Das Ego ist in seiner Fähigkeit, die Welt zu empfangen, begrenzt – es wird geformt und überwältigt und schaltet dann ab. Aber Bewusstheit hat keine Grenzen – sie lässt die Erfahrung einfach hindurchfließen. Als Bewusstheit präsent zu sein, ist nicht etwas Esoterisches, sondern der eigentliche Grund für den phänomenologischen Reichtum unseres Lebens. Das Ganze ist ungeteilt und offenbart sich vollständig auf einmal. Drehe einfach deinen Kopf und schaue dich im Raum um. Wenn du deinen Kopf drehst, offenbaren sich sofort neue Aspekte, vollständig, Augenblick für Augenblick für Augenblick. Das So-Sein, die „Dies-heit“ ist sofort da und ist selbst-enthüllend in ihrer ungreifbaren Schau, von der wir seit jeher schon ein Teil sind. Das Leben ist kein Problem, das durch Denken zu lösen ist – man muss es nicht herausarbeiten, und tatsächlich kann man das auch nicht. Das Leben offenbart sich vollständig durch partizipatives Eintauchen und nicht durch das Festhalten an fabrizierten „Fakten“.

Wenn wir üben, sitzen wir entspannt und atmen ein und aus. Wir sind hier, bewusst und gleichzeitig Teil der Erfahrung, die gerade stattfindet. Wir meditieren mit offenen Augen, ohne zwischen außen und innen zu trennen. Wir versuchen nicht, etwas zu erreichen. Unsere Präsenz ist einfach und ohne eine Agenda, und indem wir in ihr ruhen, sind wir das unveränderliche Willkommen-heißen, das nicht-dual ist mit allem, was geschieht. Das Erscheinende ist das Sich-zeigen des Unveränderlichen – es ist nichts anderes als sein eigener offener leerer Grund, oder seine Quelle, Basis. Wie kann es so einfach sein? Es ist einfach so. Warum habe ich also so angestrengt versucht, mich zu sortieren? Du hast dich vom Mythos der Trennung täuschen lassen: Du hast die reale Existenz deiner selbst als selbstverständlich vorausgesetzt, und ausgehend von dieser Annahme, die von allen Wesen, denen du begegnest, geteilt wird, hast du deine eigene Fabrik geschaffen. Diese Fabrik erschafft Arbeit für andere Fabriken. Jeder von uns arbeitet daran, die Konstrukte, die uns begegnen, zu sortieren, und bei dieser Tätigkeit schaffen wir weitere Konstrukte, die andere sortieren müssen. Die Psychotherapie kann einen Raum bieten, in dem man die Fadenscheinigkeit des Schleiers der Ontologie erkennen und ihn verblassen und verschwinden lassen kann. Oder sie kann eine Arena sein, in der die Schleier vervielfacht und verdichtet werden, in der wir hart daran arbeiten, dem Geschehenen und seinen Konsequenzen für unser Dasein einen Sinn zu geben. Dieses Untersuchen von Ursache und Wirkung findet dann im Rahmen des Paradigmas der Dualität statt: *„Das ist mir passiert. Ich habe das getan.“* Dann ist die Therapie nur eine weitere Fabrik, die Geschichten über das Leben produziert, Geschichten, die die Wirklichkeit des Lebens von diesem Lebensmoment, der ich bin, verschleiern.

Was auch immer geschieht, wie auch immer es scheint, ist in Wirklichkeit eine selbstverschwindende Erfahrung – unmittelbar, klar, einfach dies. Wenn du es jedoch konzeptualisierst und ein Urteil darüber abgibst, dann werden Selbst und Andere für innewohnend existent gehalten, und du lebst in dem beunruhigenden Irrglauben, dass das Ganze fragmentiert werden kann – in der Tat, dass das große allumfassende Ganze nur eine andere Idee ist und dass jedes Fragment sein eigenes autonomes Ganzes ist.

Erfahrung ist die Schau des Atems der Bewusstheit. Doch wenn diese nicht in ihrer nicht-dualen Integrität gesehen wird, scheint sie in Erfahrenden und Erfahrung, Subjekt und Objekt gespalten zu sein. Indem wir einfach mit dem ungeteilten Feld sitzen, wird Bewusstheit, obwohl sie bereits von Natur aus frei ist, von unserer gewohnheitsmäßigen Überlagerung befreit und als leer von definierendem Eigen-Inhalt enthüllt. Wir sind präsent, offen, gewahr und doch zugleich frei von Verwicklung.

Diese Ebene der Verfügbarkeit kann für Psychotherapeuten sehr hilfreich sein, denn wenn man auf diese Weise mit einem Klienten sitzt, spaltet man das Feld nicht auf. Diese Atmosphäre kann dem Patienten helfen, seine Tendenz zur ängstlichen, defensiven Aufspaltung zu deaktivieren. In diesem nicht-dualen Erfahrungsfeld geschieht alles gemeinsam. Die frei fließende Aufmerksamkeit und die freie Assoziation finden jetzt gleichzeitig statt. Das Pulsieren von Sprechen und Zuhören, Empfangen und Reagieren ist wie das Kommen und Gehen der Wellen im Ozean. Das Feld „heilt“ sich selbst von auferlegten Trennungen und so wird die Kommunikation ungehindert. Die Gegenwart ruht nicht auf irgendetwas und ist daher frei von Bedürfnissen. Sie wird weder durch glückliche Erlebnisse verbessert noch durch unangenehme Erfahrungen vermindert. Sie ist bei ihnen, aber nicht involviert und nicht betroffen. Indem es bei dem jetzt Entstehenden bleibt, und sich nicht mit der Subjektpolarität identifiziert, sind Subjekt und Objekt in ihrer Ko-Emergenz nahtlos und offensichtlich nicht-dual mit ihrem offenen leeren Grund. Die Versuchung, sich von dem offenen Grund zu trennen und sich mit dem Ego-Bewusstsein zu identifizieren, wird so lange bestehen, wie diese Versuchung als real und mächtig angesehen wird. Doch durch das Loslassen aller Spannungen in Körper, Stimme und Geist werden begrenzende Fixierungen gelöst und können frei aufkommen und verschwinden. Wir wenden keine bemühte Technik an, sondern geben einfach die Energie frei, die in unserem gewohnheitsmäßigen Streben gebunden ist. Damit ist der Therapeut die Gegenwärtigkeit der Integrität der drei untrennbaren Aspekte: offen und leer – unmittelbar und vielfältig – und, genau diese präzise Musterbildung der kollaborativen Energie.

Dies bietet eine dekonstruktive, großzügige Verfügbarkeit, die den Patienten so annimmt, wie er ist, mit einer Weite, die ihm hilft, sich aus der Fixierung seiner überbestimmten Identität zu lösen. Die „Story“ des Patienten wird uns geneigt machen, uns zu verstricken und uns in unsere Theorien hineinzuziehen. Doch die

Präsenz des Patienten, der vollständig beachtet und offen empfangen wird, wird den freien Fluss einer ungekünstelten Verbindung ermöglichen.

Dies ist der wichtigste Faktor bei der Heilung. Es ist nicht so kompliziert. Die soziale Organisation der Ausbildung und der Validierung führt jedoch tendenziell zu ablenkenden Komplikationen, da von den Auszubildenden verlangt wird, zu zeigen, dass sie die Fähigkeit entwickelt haben, über den Patienten nachzudenken und über die zwischenmenschlichen Fähigkeiten verfügen, die für die Aufrechterhaltung einer beruflichen Identität erforderlich sind. Doch paradoxerweise ist das meiste von dem, was wir während unserer Ausbildung als Therapeuten gelernt haben und jetzt vielleicht in unserer Arbeit anwenden, nicht wirklich hilfreich, weil die tiefe und umfangreiche Arbeit durch Selbstvergessenheit geleistet wird, durch unser einfaches Verfügbar-sein frei von einer Agenda. Die Plastizität des Feldes ist das Potenzial, aus dem sowohl der Therapeut als auch der Patient hervortreten können, um sich gegenseitig das nicht-duale Willkommen anzubieten, das wir alle gesucht haben, auch wenn wir nicht wussten, wonach wir suchten.

Dies ist etwas, das wir selbst erfahren können. Wenn du nach Hause gehst, kannst du eine Musik aussuchen, die du hasst, sie auflegen und dazu tanzen. *„Ich kann dazu nicht tanzen, ich hasse sie.“* Aber du weißt, dass andere Leute dazu tanzen; sie ist also tanzbar. *„Aber nicht für mich!“* In diesem Moment wird die Dynamik, mit der du dein Potenzial einschränkst, direkt sichtbar.

## NICHT-MEDITATION

Damit Therapeuten die Selbstheilung des Ganzen nicht behindern, müssen sie ihre eigenen Grenzen sich immer und immer wieder auflösen lassen. Unsere Aufgabe ist es, für den anderen da zu sein, so wie der andere uns braucht, ohne die Klientin oder ihre Bedürfnisse zu verdinglichen. Lassen Sie den Fluss fließen, manchmal roh, manchmal sanft. Manchmal müssen die Grenzsetzungen der Klienten konfrontiert werden, und manchmal brauchen sie sanfte Akzeptanz. Je nach ihrer Lebenssituation könnt ihr ihnen Witze erzählen, ein Lied singen, ein wenig Drama lostreten oder etwas von euch selbst preisgeben. Verfügbarkeit bedeutet Freiheit von Selbstbeschränkung und von der Choreographie von Erwartungen. Wir lösen die Starrheit unserer fixierten Definitionen auf. Dabei werden diese Energiemuster nicht in gar nichts aufgelöst, sondern in das helle, ungeformte Potenzial. Wenn man zum Beispiel einen Eiswürfel nimmt und ihn sich auflösen lässt, wird das Wasser von seiner aufgezwungenen Form befreit und kann nun in tausend verschiedene Gestalten gegossen werden. Wir tun dem Eiswürfel nichts Schreckliches an, wenn wir ihn schmelzen lassen, es ist kein Akt der Gewalt – wir lassen ihn einfach sich entspannen, damit er seine unzähligen Möglichkeiten zeigen kann.

Diese Art der Meditation als ziellose Nicht-Meditation vermeidet jede Künstlichkeit und den Einsatz von Techniken wie der Beobachtung unseres Atems beim Ein- und Ausatmen. Es geht nicht darum, Gottheiten oder Mandalas zu visualisieren. Es geht nicht um „Body-scan“. Das alles sind Methoden, um mit Energie zu arbeiten. Hier liegt der Schwerpunkt der Praxis jedoch darauf, sich für die Offenheit selbst zu öffnen, der grundlegenden, uneinschließbaren Offenheit des eigenen Seins. Weil diese Offenheit unendlich ist, hat sie keine Gestalt. Sie ist nicht etwas anderes als wir, nicht etwas, das uns verschlingen wird. Sie ist der Grund unseres Seins, unserer Präsenz, und daher brauchen wir keine Angst zu haben. Nicht-heroische Furchtlosigkeit ist eine wunderbare Eigenschaft von Therapeuten. Keine Angst davor zu haben, uns unseren Patienten zuliebe lächerlich zu machen. Keine Angst zu haben, Fehler zu machen. Unsere Bewegung ist subtil, verbunden und unschädlich. Am wichtigsten ist, dass kein Ereignis endgültig ist, und dass Wiedergutmachung Teil des Lebens ist.

Sitze entspannt und lasse deine Wirbelsäule das Gewicht tragen, damit sich deine Muskeln entspannen können. Entspanne dich bei der Ausatmung. Du bist hier – also unterbrich deine Gegenwart nicht. Es gibt nichts mehr zu tun.

Wer ist derjenige, der sitzt? Was du für deinen Körper hältst, deine Stimme und all die verschiedenen Inhalte deines Geistes – diese sind alle vergänglich. Sieh, wie sie kommen und gehen. Ich kann sehen, dass sie nicht ich sind, und doch sind sie es, wenn ich mich mit ihnen identifiziere. Entspanne dich und vermeide die Anstrengung der Identifikation. Vermeide die Künstlichkeit des Tuns und Machens. Wenn wir einfach gewahr sind, stellen wir fest, dass Bewusstheit Einfachheit ist. Das Leben geht weiter. Wir mischen uns nicht ein, versuchen weder zu verbessern noch zu vermeiden. Es ist, wie es ist. Die stille Akzeptanz hiervon ermöglicht ein einfaches Sehen, frei von Interpretation und Bewertung. Wir führen keine Liste von Aufgaben. Wir sind einfach offen für und präsent mit allem, was geschieht. Was auch immer geschieht, ist der Gegenstand der Meditation. Es gibt kein Bedürfnis nach Kontrolle oder Überstülpung. Erfahrung erscheint wie eine Prozession von Reflexionen im Spiegel. Ohne irgendetwas auszuwählen, ohne anzunehmen oder abzulehnen, lasse die Erfahrungen erstehen und vorüberziehen. Der offene Zustand des Spiegels wird weder von der Erfahrung getrennt gehalten, noch ist er mit ihr verschmolzen. Die nicht-duale Integration ist frei von einseitigen Neigungen und Urteilen.

Diese Praxis ist nicht etwas, das man tut, sie ist kein Akt des Willens oder der Absicht. Es geht nicht darum, sich abzumühen, damit etwas Bestimmtes geschieht. Wenn du merkst, dass du abgelenkt und in etwas verwickelt bist, mach dir keine Sorgen, entspanne dich und lass dein involviertes Bewusstsein als Teil des Flusses los. Auf diese Weise bist du offen für das, was da ist. Entspannen und Loslassen sind keine Tätigkeiten, die du tust, sondern sie geschehen gleichzeitig mit dem Auflösen der Spannung, die durch das Festhalten an etwas entsteht. Wenn du über deine Erfahrung urteilst, wirst du dich wieder im dualistischen Zustand der individuellen Subjektivität wiederfinden. In dieser Meditation versuchen wir nicht, irgendetwas aus der

Erfahrung zu lernen, sondern wir öffnen uns einfach für die innewohnende Klarheit, welche die Leuchtkraft der Erfahrung selbst ist. In unserer Kultur wurden wir von Lehrern, Eltern usw. ermutigt, zu versuchen, den Sinn der Dinge zu verstehen und herauszufinden, wie sie funktionieren. Das hat uns das Gefühl vermittelt, dass wir etwas mit unserer Erfahrung machen müssen, als ob sie ein Rohmaterial wäre, das bearbeitet werden muss, um ihm einen Wert zu verleihen. Von diesem vertrauten Standpunkt aus mag es wie eine vergeudete Chance erscheinen, sich hinzusetzen und den Geist einfach so sein zu lassen, wie er ist, wie auch immer er ist, ohne Kontrolle oder Verwicklung.

Kulturen neigen in ihrer Verehrung des Feuers dazu, darauf hinzuweisen, dass das Gekochte besser ist als das Rohe. Doch wenn wir immer alles kochen, wie sollen wir dann wissen, wie das Rohe schmeckt? So unwahrscheinlich es auch erscheinen mag, die buddhistischen Dzogchen-Lehren weisen darauf hin, dass unser gewohntes Streben, nach anerkannten, überlieferten Rezepten zu kochen, in Wirklichkeit jene unnötige Aktivität ist, welche die stets frische Tür zur Befreiung von Verblendung verdeckt.

Geistige Aktivität, die als Subjekt in Beziehung zum Objekt strukturiert ist, schafft künstliche Trennungen im Erfahrungsfeld. Indem wir uns entspannen, finden wir uns in der Ganzheit, der unveränderten Integrität der drei Aspekte unseres Seins wieder: unveränderliche Offenheit, einschließende Klarheit und selbst-auflösende Teilnahme.

Die Offenheit unseres Geistes ist wie Raum. Dieser Raum ist der Grund oder die Quelle von allem, was wir erfahren. Wenn du von der Annahme ausgehst, dass dein Geist ein „Ding“ in deinem Kopf ist, wird es sehr schwierig sein, zu sehen, wie du wirklich bist. Wenn du in einem Park bist und einen Baum siehst, befinden sich sowohl der Baum, den du erlebst, als auch deine Erfahrung des Baumes, im strahlenden Feld deiner Bewusstheit. Bewusstheit ist kein Ding. Sie hat keine Form oder Farbe, keinen festen Ort. Sie ist weder im Inneren noch im Äußeren zu finden und doch ist sie überall und mit allem. Unsere Sucht nach Konzepten führt dazu, dass wir versuchen, Bewusstheit zu definieren, sie festzunageln und begreifbar zu machen. Doch all diese Bemühungen können den Geist selbst nicht einfangen. Vielmehr fangen sie das Ego-Selbst innerhalb des Netzes von vorgestellten Entitäten, die es zu bekommen sucht.

Offene Bewusstheit ist ungreifbar. Jenseits der Konzeptualisierung ist sie die allgegenwärtige Grundlage unseres Lebens. Diese Offenheit enthüllt den zweiten Aspekt, das Feld der Erfahrung, die strahlende Präsenz des Gewahrseins, das weder innen noch außen ist. Es ist allumfassend, es ist jenseits aller Polaritäten und Dualitäten. In diesem Feld, in dem wir uns bewegen und leben, gibt es keine Ängste. Die grundlegendste Angst entsteht durch die Dualität, durch ein Selbst, das scheinbar von dem Feld getrennt ist, von dem es eigentlich Teil ist. Das individuelle Selbst lebt eine fundamentale Lüge. Es hat keine von dem Erfahrungsfeld getrennte Existenz, und doch behauptet es, seine eigene autonome Existenz zu besitzen. Diese betrügerische



Behauptung, diese Hochstapler-Identität, bringt eine tiefe Angst mit sich, die durch keine noch so große technische Anpassung beseitigt werden kann. Nur wenn das Ego-Selbst sich von seiner Trennungspantasia löst und seinen Platz als Teil des Ganzen einnimmt, kann sich diese tiefe Angst auflösen. Das Ego-Selbst ist nie etwas anderes gewesen als ein unveräußerlicher Teil des Ganzen. Eine kleine Lüge, die selbstbetrügerische Vorstellung eines getrennten Selbst, führt zu einem Meer von Sorgen. In einem kurzen Moment wahrer Klarheit offenbart sich die Sonne der Bewusstheit und ihre Wärme trocknet diesen traurigen Ozean aus.

Die Funktion der Meditation besteht darin, uns dabei zu unterstützen, uns immer wieder in die Offenheit zu entspannen, uns zu entspannen und uns der Offenheit gegenüber zu öffnen, die immer da ist. Lasse das Leben laufen, wie es läuft, ohne die Ereignisse zu beurteilen oder zu steuern. Der Richter und der Manager nehmen für sich eine illusorische Abgehobenheit in Anspruch, während unsere nicht-duale Präsenz authentische, unmittelbare Teilnahme ist, frei von Dualität und der daraus resultierenden Last der Anhäufungen.

Entspanne dich also und vertraue auf die Klarheit, die untrennbar mit der Präsenz verbunden ist. Dann ist jeder Augenblick selbstbefreiend und hinterlässt keine Rückstände. Wenn du dich dieser Offenheit gegenüber öffnest, wirst du feststellen, dass diese Klarheit einen wahren Klang und einen unendlichen Wert hat, verglichen mit der Pseudo-Klarheit, die durch die Analyse bereits vergangener Ereignisse entsteht.

Sobald das Ego scheinbar als autonome Entität geboren ist, beginnt es, den Reichtum des nicht-dualen Feldes als eine endlose Reihe von Entitäten zu interpretieren. Einige scheinen attraktiv zu sein, und das weckt Begierden. Einige scheinen unattraktiv zu sein, und das ruft Abneigung hervor. Dann haben wir die Furcht, die Ängste und das Leiden, das zu bekommen, was wir nicht wollen, und jenes nicht zu bekommen, was wir wollen. Dies ist besonders beunruhigend, wenn das Objekt des Interesses sowohl angenehme als auch unangenehme Aspekte hat. Wir versuchen dann oft, eine defensive Spaltung vorzunehmen, damit die guten Aspekte nicht durch die schlechten verunreinigt werden. Es ist dieses Bemühen, das dem Richter und dem Manager Beschäftigung gibt und uns als Ego-Selbst dazu verurteilt, uns mit einer nicht enden wollenden Aufgabe der Justierung des Selbst und der Anpassung des Feldes zu beschäftigen.

Mit dieser Meditation finden wir jedoch einen Weg, den Geist kommen zu lassen, wie er kommt. Wir sitzen einfach. Alle Arten von seltsamen Erfahrungen treten auf: ängstliche Gedanken, wilde Gedanken, selbstzerstörerische Gedanken, langweilige Gedanken und so weiter. Indem wir allem, was auftaucht, Gastfreundschaft gewähren, ohne es zu bearbeiten oder zu erwidern, schwindet unsere Angst vor ihnen und lässt uns mit dem ungezwungenen Vertrauen zurück, dass alles, was auftaucht, von selbst wieder verschwindet, ohne unsere Bewusstheit zu verunreinigen. Indem

wir unser Ego-Selbst vom Fahrersitz fernhalten, finden wir uns als Präsenz wieder, die alle Ereignisse als energetische Schau der Offenheit sieht. Dies offenbart unsere innewohnende Freiheit, frei von Identifikation teilzunehmen. Was auch immer auftaucht, kann nun unser Verbündeter bei unserer nicht dualen Verfügbarkeit im Dienste des universellen Nutzens sein.

Wir haben heute ein weites Feld abgesteckt. Ich hoffe, dass es für euch von Interesse ist und wünsche euch viel Erfolg bei eurem Studium.

*Basierend auf einem Vortrag vor Psychotherapie-Auszubildenden in Mailand am 14. November 2013*

*Erste Transkriptionen von Amanda Lebus und Wendy Chozom.  
Überarbeitet von James Low, Sept. 2020*

*Ins Deutsche übersetzt von Robert Jaroslowski, Nov. 2021*