

Peter Fenner

Reines Gewahrsein

RADIANT MIND –
Ein praktischer Weg
zum Erwachen

Übersetzung:
Helmut K. Doerfler

**AURUM**

	Würdigung	7
	Vorwort von Silvia Ostertag	10
EINLEITUNG	Nicht-bedingtes Gewährsein	13
KAPITEL EINS	Die paradoxe Natur nicht-bedingten Gewährseins	25
KAPITEL ZWEI	Wachstumsphasen	45
KAPITEL DREI	Hindernisse beim Erleben nicht-bedingten Gewährseins	73
KAPITEL VIER	Kontemplative Praxis	93
KAPITEL FÜNF	Nichteinmischung und die Praxis der natürlichen Befreiung	129
KAPITEL SECHS	Fixierungen beobachten	143
KAPITEL SIEBEN	Nonduale Kommunikation – reines Hören und reines Sprechen	177
KAPITEL ACHT	Vollendung im Hier und Jetzt	205
KAPITEL NEUN	Fixierungen abbauen	235
KAPITEL ZEHN	Den Fluss des Lebens verbreitern	255
KAPITEL ELF	Gleichmut und „Durch-schauen“	281
KAPITEL ZWÖLF	Dekonstruierende Gespräche	297
KAPITEL DREIZEHN	Einige abschließende Startpunkte	325
	ANHANG	355
	Anmerkungen	412
	Empfohlene Bücher und Audios	415
	Über den Autor	420

VORWORT VON SILVIA OSTERTAG

Es war in Paris, bei einem Kongress der ‚Association de Psychiatrie Spirituelle‘. Peter Fenner war mir nicht bekannt. Wir hatten dort beide im Rahmen einer ganzen Reihe von Vorträgen zu sprechen. Peter Fenner hielt eine Einführung in „deconstructive contemplation“. Nach ein paar Minuten Einleitung lud er die Zuhörerschaft zum kontemplativen Gespräch ein, besser gesagt: seine Fragen zogen die Zuhörer in eine Auseinandersetzung hinein, wie sie sich diese wohl nicht erwartet hatten. Mir jedenfalls ging es so. Peter selber trug dabei nicht etwas „vor“, er räumte eher ab. Mit überraschenden Fragestellungen und paradox anmutenden Antworten räumte er Vorstellung um Vorstellung ab, die man sich über einen spirituellen Weg aufbauen kann, ob man nun nur davon gehört hat oder sich schon zwanzig Jahre lang darin übt. Die Reaktion im Saal wechselte ab zwischen Erheiterung, Empörung und tiefer Bewegtheit. Nachdem sozusagen nichts mehr übrig blieb außer der Frage: „Wer bin ich?“ und: „Was ist das?“ war eine Art stiller, offener Wachheit in den Raum gezogen, als ob ein reines Gewahrsein sich immer mehr ausbreiten wollte. Und manch einer verspürte wohl: Das ist es! Das ist es, worum es geht in einer spirituellen Entwicklung, das ist es, worum es geht in meinem Leben. Keine Einsicht (nicht einmal diese!) und kein Gefühl kommt an diese einfache, weite, tiefe Offenheit heran, die das Jetzt erfüllt – man weiß nicht wie. Das ist nun 13 Jahre her. Seitdem kommt Peter Fenner alljährlich zu einem gemeinsamen Kurs in unser Zentrum. Das ist ein Geschenk.

Und was für ein Geschenk, dass „Radiant Mind“ nun ins Deutsche übersetzt worden ist; dass uns dieses weisheitsvolle und von Liebe geformte Buch zu „Reinem Gewahrsein“ vorliegt: eine Schilderung, die sich gleichermaßen mit dem Prinzip des reinen Gewahrseins wie mit dessen Erfahrung und allen dazu denkbaren Fragen befasst; ein Leitfaden gleichzeitig, der zum Üben anregt, um nicht zu sagen: verführt. Die klaren Übungsanleitungen laden ein, unsere hindernden Fühl- und Denk-Gewohnheiten zu erkennen und zu durchschauen, bis man sieht, dass es letztlich kein Hindernis gibt. Es vergeht einem die Flucht vor dem Jetzt, und man findet sich voll Erstaunen in der erfüllenden, nackten Wirklichkeit, in der – nichts fehlt. Es vergeht einem die Flucht vor Beziehung, und man findet sich mit Verwunderung in dem Glück lebendiger Verbundenheit und in der natürlichen Bereitschaft, anzugehen, was einen alltäglich betrifft und fordert.

Das Einzigartige dieses Buches ist, dass es von dem Segen des nicht-bedingten Geistes nicht nur spricht, sondern zeugt; und dass es Anregung zu individuellem Erforschen gibt, ohne illusorische Versprechungen hervorzurufen; dass es einen differenziert begleitet im Verwirklichen der eigenen Erkenntnisspur.

So wünsche ich dem Buch, dass es bei den Lesern Vertrauen sät in die eigene Beziehung zu der Dimension jener Wirklichkeit, die sich in kein Konzept einfangen lässt, und die doch in unser Bewusstsein drängt als unser tiefster Grund, aus dem grenzenloses Gewahrsein ununterbrochen entspringt, und aus dem sich ein kreatives und verantwortliches Gestalten unseres Alltags entwickeln will.

EINFÜHRUNG

Nicht-bedingtes Gewahrsein: Das höchste Ziel allen mensch- lichen Bemühens

*So wie die Dunkelheit der Nacht,
Selbst wenn sie tausend Jahre währte,
Nicht die aufgehende Sonne verbergen kann,
So können zahllose Zeiten von Zwiespalt und Leiden
Nicht den angeborenen Glanz des Geistes verbergen.*

TILOPA (10. JAHRHUNDERT)
LIED FÜR NAROPA¹

RADIANT MIND will vermitteln, wie wir Zugang zur höchstmöglichen spirituellen Erfahrung gewinnen, sie vertiefen – und wie wir diese Erfahrung mit anderen teilen können. Dieser Zustand – den ich „nicht-bedingtes Gewahrsein“ nenne² – ist über die Zeiten hinweg in vielen unterschiedlichen Traditionen unter zahlreichen Begriffen bekannt geworden – als Erleuchtung, Ichlosigkeit, reine Wahrnehmung oder vollkommene Weisheit. Die meisten Menschen haben sich auf die eine oder andere Weise solcher spirituellen Erfahrungen erfreut, entweder im Rahmen einer bestimmten Praxis oder spontan, ohne irgendeinen offensichtlichen

Anlass. Das schließt auch Erfahrungen mit ein, die durch Meditation und durch die Präsenz eines kraftvollen spirituellen Lehrers gemacht werden können. Die Erfahrung nicht-bedingten Gewahrseins ist allerdings vollkommen einzigartig und lässt sich genau bestimmen. Sie vollzieht sich auf einer Bewusstseinssebene, auf der Hunderttausende Praktizierende über die Jahrhunderte hinweg in unterschiedlichen spirituellen Traditionen kontempliert und meditiert, geforscht und Erfahrungen gesammelt haben. Im Osten bemühte man sich um die Entwicklung von Fähigkeiten, diesen befreienden Bewusstseinszustand zu erreichen, parallel dazu haben sich die wissenschaftlichen Bemühungen im Westen ausgerichtet. Das innere Wissen und die Erfahrungen, die dort über die Jahrhunderte angesammelt wurden, entsprechen den offenkundigeren Errungenschaften der nach außen gerichteten westlichen Wissenschaften.

RADIANT MIND richtet den Fokus auf nicht-bedingtes Gewahrsein, denn das ist das oberste Ziel aller menschlichen Bestrebungen. Alles, was wir tun – sei es auf religiösem, wissenschaftlichen, politischen, wirtschaftlichen und künstlerischen Gebiet –, zielt darauf, einen Zustand zu erreichen, in dem sich alle Bedürfnisse und Wünsche verwirklichen. Wie der Dalai Lama oft sagt, suchen alle Lebewesen nach dem gleichen Glück und nach der gleichen Erfüllung. Wenn aber all unsere Bedürfnisse nicht erfüllt wurden, dann haben wir unser endgültiges Ziel nicht erreicht. Ein bedingter Geist sagt uns, dass wir da noch weitere Schritte tun müssen!

Wir Menschen erkunden unzählige Wege, um dieses Erfülltsein zu erreichen. Aber die einzige Erfahrung, die all unsere Bedürfnisse befriedigen kann, ist eben nicht-bedingtes oder reines Gewahrsein. Warum? Weil wir dann, wenn

wir in nicht-bedingtem Gewahrsein verweilen, überhaupt keine Bedürfnisse mehr haben. Wir sind so, wie wir sind, vollkommen³ und verwirklicht. Wir müssen nicht bestimmte Gedanken oder Gefühle loswerden oder unsere Situation irgendwie verändern. Obwohl Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen auftauchen, bedingen sie uns nicht mehr. So ungewöhnlich, wie sich nicht-bedingtes Gewahrsein auch anhören mag, so ist es doch nicht von unserem alltäglichen Leben entfernt, sondern immer leicht zugänglich für uns. Durch die Erfahrung des nicht-bedingten Gewahrseins können wir vollständige Erfüllung inmitten unseres konditionierten, bedingten Daseins finden.

In diesem Buch nähern wir uns unserem Bedürfnis nach tiefer Erfüllung aus einer nicht-dualen Sichtweise. Was heißt das? Es bedeutet, dass Freiheit oder Befreiung kein Zustand ist, der im Gegensatz dazu steht, dass wir in unserem Leben nicht mehr weiter wissen oder uns auf irgendeine Weise eingesperrt fühlen. Tatsächlich steht diese nicht-duale Sichtweise nicht im Gegensatz zu irgendetwas. Sie ist vielmehr eine Erfahrungsebene, die zugleich mit allem vorhanden ist. Der nicht-duale Zustand reinen Gewahrseins kann keine Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen ausklammern, denn er umschließt alles, was ist. Deshalb ist er auch nicht getrennt von unserer alltäglichen dualistischen Existenz. Aber es gibt ihn weder hier noch anderswo auf die gleiche Art, wie es Sinnesobjekte oder körperliche Gefühle gibt.

Die in diesem Buch vorgestellten Inhalte sind fest verankert in den Weisheiten nicht-dualer Traditionen wie Vollkommene Weisheit (*Prajñaparamita*), Zen, der Mittlere Weg (*Madhyamaka*), das Große Siegel (*Mahamudra*) und die Große Vollkommenheit (*Dzogchen*). Sie haben jedoch einen frischen und zeitgemäßen Geschmack. Ab und zu werde ich

Beziehungen herstellen zwischen diesen Traditionen und dem, was wir „tun“. Aber solche Vergleiche sind nicht von großer Bedeutung. Unsere hauptsächliche Aufgabe ist, einen immer einfacheren und leichteren Zugang zu nicht-bedingtem Gewahrsein zu finden und zu lernen, wie wir diese Erfahrung in die Gesamtheit unseres Lebens einbeziehen. Wir wollen eine Transformation unseres Geistes herbeiführen und in unser Leben integrieren, sodass wir für Leiden weniger anfällig sind und mehr darauf vertrauen, Freude, Liebe und Freiheit zu leben, was wiederum jeden Moment unseres Daseins bedeutsam und wertvoll machen kann.

RADIANT MIND wird Sie in das Innere Ihres eigenen Geistes und in den Geist der Lehrer und Lehrerinnen führen, deren Tätigkeit von nicht-bedingtem Gewahrsein inspiriert ist. In einem gewissen Umfang werden Sie sich auch ins Innere des Geistes von nicht-dualen spirituellen Meistern versetzen, von Zen Roshis, Advaita Gurus und Dzogchen Lamas. Indem Sie in deren Bewusstseinszustand eintreten, können Sie entdecken, wie ihr Inneres beschaffen ist, wie sie selbst andere erfahren und wie sie die innere Struktur von nicht-dualem Handeln erleben. Diese Übungen sind für alle zugänglich, die ihre psychologische und spirituelle Entwicklung in die eigene Hand nehmen wollen.

Die in diesem Buch vorgestellte nicht-duale Arbeit ist zugleich offen und genau. Dieses Buch führt Sie dazu, mit dem geringstmöglichen Zeit- und Kraftaufwand nicht-bedingtes Gewahrsein zu erfahren. Um das zu erreichen, müssen Sie eine Reihe von Fähigkeiten erwerben.

Die hier vorgestellten Lehren umfassen:

- 1 Eine kontemplative Praxis entwickeln und ausbauen.
- 2 Sich Rüstzeug schaffen für das Beobachten und Auflösen von Fixierungen.
- 3 Das Leben im Hier und Jetzt erkunden und eine Basis für das eigene Sein und Tun finden, die Ihre Begierden und Vorlieben transzendiert.
- 4 Lernen, wie man aus einem Raum des reinen Offenseins zuhört und spricht.
- 5 Lernen, wirkungsvoller zu kommunizieren, sodass Sie von Moment zu Moment vollständig beziehungsweise vollkommen sein können.
- 6 Ihre Fähigkeiten zum Nichthandeln verstärken, dazu, nicht wissen zu müssen, wer Sie sind oder sogar wo Sie sind.
- 7 Die Fähigkeiten verfeinern, in der Welt präzise und klar zu handeln, wobei Sie in den Erfahrungen zwanglosen Handelns und Nichtwissens verwurzelt bleiben.
- 8 Lernen, wie Sie in Phasen der Stille – die während des nondualen Lehrens auftauchen können – eine tiefe und bewusste Transformation erzeugen können.
- 9 Die Fähigkeit, die Erfahrung von Unbehagen und großer Freude zuzulassen und zu integrieren.
- 10 Die Fähigkeit, in Beziehung mit anderen gelassen im Zustand nicht-bedingten Gewahrseins zu verweilen.
- 11 Die Fähigkeit, die Veranlagungen und Neigungen von Menschen wahrzunehmen, und dies mit ihnen so zu teilen, dass es verstanden werden kann.

- 12 Entdecken, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das richten können, was im Hier und Jetzt geschieht.
- 13 Dekonstruierende Gesprächstechniken verwenden, um fixe Ideen und rigide Interpretationen auszuräumen.
- 14 Lernen, wie man stille Gespräche führt.
- 15 Lernen, wie man natürliche Koans nutzt, um in den Zustand nicht-bedingten Gewahrseins zu gelangen.
- 16 Lernen, wie man in den Paradoxien des nondualen Gewahrseins tanzt.

DIE INSPIRATION, DIE HINTER DEM ANSATZ DES NICHT-BEDINGTEN GEWAHRSEIN STEHT

Das wohl bemerkenswerteste Ereignis in der Menschheitsgeschichte ist – vom evolutionären Standpunkt aus betrachtet – das Phänomen, dass Menschen ihre Identifikation mit dem herrschenden System von Gedanken, Überzeugungen, Ritualen und Gebräuchen auflösen und in die Erfahrung nicht-bedingten Gewahrseins – die für jeden die gleiche ist – eintreten können. Hier überwinden wir Raum und Zeit und nehmen am gemeinsamen Geburtsrecht aller bewussten Wesen teil. In künftigen Jahrhunderten, wenn die Menschen in den entferntesten Bereichen unserer Galaxis leben werden – in Zeiten, in denen sie vielleicht ziemlich anders aussehen werden als die Menschen des 21. Jahrhunderts –, wird es zweifellos auch Individuen geben, die durch ihr aufrichtiges Erkunden von Fragen wie „wer bin ich?“ und „was ist das?“ zu genau derselben Erfahrung durchbrechen werden.

Wie ich bereits erwähnte: Der nicht-duale Ansatz wurde durch das Vorbild von Meistern und Weisen der nicht-dualen spirituellen Traditionen Asiens inspiriert. Die berühmtesten unter ihnen sind Buddha, Laotse, Garab Dorje, Nagarjuna, Bodhidharma, Hui Neng, Saraha, Tilopa, Padmasambhava, Atisha, Shankara, Milarepa, Longchenpa und viele andere. Aber es gibt auch Zehntausende von Meisterinnen und Meistern, über die wir nichts wissen; einige von ihnen verbrachten ihr Leben als „verwirklichte Herrscher“, „erleuchtete Mütter“, „erleuchtete Bauern“ und „erwachte Künstlerinnen“. Obwohl sie sich in ihrer Persönlichkeit und durch ihren Einfluss enorm unterscheiden, teilen sie doch alle die identische Erfahrung des nicht-bedingten Gewahrseins.

Nicht-duale Traditionen haben für dieses Erleben unterschiedliche Bezeichnungen verwendet, mit der sie die vollkommene Entwicklung des Bewusstseins kennzeichnen: Selbsterkenntnis, Zeugenbewusstsein, Nicht-Geist, ursprünglicher Geist, Wirklichkeit, Offenheit, reines Gewahrsein, Buddha-Natur. Der große Dzogchen-Meister Longchenpa verfasste eine umfangreiche Liste von Begriffen, die sich auf diese nicht-bedingte Wirklichkeit beziehen (Thurman 1996)⁴:

Diese Wirklichkeit hat Namen unterschiedlichster Art.

Es ist der „Bereich“, der Leben und Befreiung transzendiert.

Die ursprünglich gegenwärtige „natürliche Spontaneität“.

Der „essenzielle Bereich“, der durch Beschmutzung verdunkelt ist.

Die „höchste Wahrheit“, die Voraussetzung für Wirklichkeit.

Die ursprünglich reine „makellose Durchlässigkeit“.

Die „zentrale Wirklichkeit“, die Extremismus verbannt.

Die „transzendente Weisheit“ jenseits von Täuschung.

Die „unteilbare Wirklichkeit“ von klarer und leerer Reinheit.

Und die Wirklichkeit des „Soseins“ frei von Todes-Übergängen.

Solche Namen werden von klarsichtigen Weisen akzeptiert.

Ich werde in diesem Buch grundsätzlich die Begriffe „nicht-bedingtes“ oder „reines Gewahrsein“ benutzen, könnte aber ebenso gut auch all die oben aufgezählten Begriffe verwenden.

DAS ZIEL NICHT-DUALER LEHREN

Die vorrangige Absicht nicht-dualer Lehren ist, Menschen die nicht-bedingte Dimension ihres Daseins zu eröffnen und diese Erfahrung dann zu vertiefen und zu festigen. Diese Absicht ist identisch mit der exemplarischen Aufzählung der nondualen Dzogchen-Tradition durch Garab Dorje. Ihm zufolge (Reynolds 1996)⁵ kann die Funktion des Dzogchen durch drei Kernaspekte beschrieben werden:

- 1 Direkte Einführung in die eigene wahre Natur.
- 2 Klares Erkennen dieses einzigartigen Zustands.
- 3 Anhaltendes, vertrauensvolles Verweilen in diesem Zustand der Freiheit.

Diesem Leitbild Garab Dorjes folgend hat der Inhalt dieses Buches drei Schlüsselfunktionen:

- 1 Sie in einen Raum des inhaltslosen Gewahrseins zu führen, in dem nichts getan, überlegt oder verstanden werden muss.
- 2 Wenn dieser Zustand eintritt, Ihnen zu helfen, ihn zu identifizieren, indem Ihnen gezeigt wird, dass es dort nichts zu tun oder zu wissen gibt und dass es nichts gibt, was verbessert oder vermindert werden kann, und so fort. Die Echtheit dieses Zustands kann durch Fragen bestimmt werden, die erkennen lassen, ob Sie sich in einem strukturierten oder nicht-strukturierten Zustand befinden.
- 3 Sie dabei zu unterstützen, in diesem Erlebnis zu verweilen, indem Sie beobachten, wie Sie aus dieser Erfahrung heraustreten, indem Sie sie zu „Etwas“ machen – zu irgendetwas, das verloren oder erreicht werden kann. Dieses „Etwas-daraus-Machen“ kann auf zahlreiche Arten erfolgen, zum Beispiel bei dem Versuch, herauszufinden, was es ist, oder dabei, dass Sie sich darüber Gedanken machen, wie Sie dieses Erleben in künftigen Situationen aufrechterhalten oder neu entdecken können.

Einfacher gesagt: Die Absicht nicht-dualer Arbeit, die in diesem Buch vorgestellt wird, ist

- 1 die Fixierungen und Gewohnheitsmuster zu beseitigen, die Leiden verursachen;
- 2 allmählich unser Leben für uns selbst und für andere in einen Quell von Freude und Inspiration zu verwandeln;

3 letztlich unser Dasein mit dem Glück und der Klarheit des nicht-bedingten Gewahrseins zu durchdringen.

Dieses Endziel mag anspruchsvoll und übertrieben klingen; aber warum denn nicht? Wie einer meiner wichtigsten Lehrer, Lama Thubten Yeshe, oft sagte: „Denke und handle in großen Dimensionen, ohne dich in einem magischen, abergläubischen Geist zu verfangen.“ Das heißt: Lass dich nicht einfangen von einem Geist, der über deine spirituellen Fortschritte und über die unmittelbar bevorstehende Erleuchtung fantasiert.

Dieses Buch will Ihnen inmitten Ihres konditionierten Daseins Zugang zu nicht-bedingtem Gewahrsein verschaffen, ohne dass Sie dabei Ihre Persönlichkeit oder Ihren Lebensstil drastisch verändern müssten. Durch vielfältige Übungen und Methoden wird dieses Buch Ihnen helfen, einen Übergang zu finden von einem Zustand, in dem Sie damit beschäftigt sind, zu bekommen, was Sie haben wollen, und zu vermeiden, was Sie nicht haben wollen, zu einem Leben frei von den Zwängen gewohnheitsmäßiger Verhaltensweisen und einschränkender Vorlieben.

Das hier vorgestellte Material verzichtet auf die Doktrinen und vielschichtigen Rituale, die mit spirituellen Traditionen verknüpft sein können, und führt direkt ins Innerste ihrer befreienden Absicht. Auf diese Weise spiegelt es die unmittelbaren und unbelasteten Lehren der größten Meister und Weisen, einschließlich des historischen Buddha. Sie transzendierten die sie begrenzenden religiösen Strukturen und sprachen direkt zu den Herzen und dem Geist ihrer Schülerinnen und Schüler. Um aus diesem Buch Nutzen zu ziehen oder um zu lernen, in nicht-bedingtem Gewahrsein zu verweilen, brauchen Sie keine fremdartige Sammlung von Glaubenssätzen, Gebräuchen oder Praktiken zu übernehmen.

Der nonduale Zustand ist Ihr natürlicher Zustand; er ist Ihr Geburtsrecht. Jeder und jede von uns hat die Chance, einen direkten Zugang dorthin zu entwickeln.

In diesem Buch wollen wir uns einzig und allein auf das Ergebnis dieser Übungen – auf die Erfahrung des Nicht-Bedingten – konzentrieren. Idealerweise wollen wir nicht mehr und nicht weniger tun, als diese Erfahrung im Hier und Jetzt lebendig zu machen. Und wenn diese Erfahrung in diesem Moment für uns nicht möglich ist, dann werden wir zumindest unseren Geist auf künftige Augenblicke vorbereiten, in denen wir zu dieser Erfahrung fähig sein werden.

KAPITEL EINS

Die paradoxe Natur des nicht-bedingten Gewahrseins

Nicht-bedingtes Gewahrsein ist ein Bewusstseinszustand, der alle Erfahrungsformen oder -strukturen umfasst und gleichzeitig darüber hinausgeht. Es wird gelegentlich auch „ursprüngliches Bewusstsein“ genannt, weil aus ihm alles hervorgeht und wieder zurückkehrt. Wenn wir in nicht-bedingtem Gewahrsein verweilen, dann brauchen wir nichts und wollen auch nirgendwo sonst hingehen. In nicht-bedingtem Gewahrsein gibt es keine Probleme und keine Lösungen, denn wir vermissen nichts. Es kann nicht besser werden, denn da gibt es kein Besser oder Schlechter. Es gibt weder Anhaftung noch Abneigung – noch unsere normale Tendenz, gierig nach Vergnügungen zu greifen und uns gegen Leiden zu wehren – denn wir haften nicht mehr an irgendetwas an, das in unserer Erfahrung auftaucht, oder werden davon abgestoßen.

Um nicht-bedingtes Gewahrsein klarer zu beschreiben, kann es hilfreich sein, es mit dem Zustand des konditionierten Geistes zu vergleichen. Wenn wir auf diese Weise nicht-bedingtes Gewahrsein erkennen wollen, dann sollten wir uns aber auch darüber im Klaren sein, dass wir es nicht als irgendein Ding identifizieren können. Gegensätze und Vergleiche gibt es nur in unserem bedingten Geist. Nicht-bedingtes Gewahrsein kann mit nichts anderem verglichen werden; genau das macht es einzigartig. Wenn Sie akzeptieren

können, dass das Bestreben, nicht-bedingtes Gewahrsein auf diese Weise erkennen zu wollen, logisch keinen Sinn macht, dann haben Sie bereits ein Gespür dafür entwickelt.

Die meisten von uns agieren häufig, wenn nicht immer, aus ihrem bedingten Geist heraus. Es ist dieser Geist, der spürt, dass etwas fehlt, und nach Lösungen, Hilfsmitteln und Strategien sucht, um seine Probleme zu bewältigen. Der bedingte Geist agiert ganz und gar auf der Grundlage von Präferenzen, Vorlieben und Abneigungen, er sucht Leiden zu vermeiden und Vergnügen zu maximieren. Der bedingte Geist versucht, an Erfahrungen festzuhalten, die wir „gut“ finden, und Erfahrungen abzulehnen, die wir als „schlecht“ beurteilen. Und er glaubt, unser Glück ergäbe sich daraus, dass wir unser Erleben mit unseren Vorlieben in Übereinstimmung bringen. Wenn unsere Erfahrungen nicht mit unseren Vorlieben in Einklang stehen, dann erleben wir das als Problem, und unser konditionierter Geist versucht es dadurch zu lösen, dass er eine Strategie entwickelt. Sie schließt üblicherweise mit ein, dass wir unsere Situation, unsere Art zu denken, unsere Gefühle, unsere Beziehungen und unsere materiellen Verhältnisse ändern. Wir erleben dann eine Phase, in der wir von dem Problem entlastet sind. Aber die Gewohnheit, unsere Erfahrungen gemäß unseren Vorlieben zu beurteilen, ist uns so geläufig, dass wir uns rasch einem anderen Problem gegenüber sehen, das es zu lösen gilt. Auf diese Weise ist auch alles, was ich hier geschrieben habe und was Sie hier lesen, ein Erzeugnis des konditionierten Geistes. Und in der Tat ist es auch der konditionierte Geist, der Sie veranlasst hat, dieses Buch zu kaufen.

Nicht-bedingtes Gewahrsein ist ein nicht-dualer Bewusstseinszustand. Das bedeutet, dass er alle Phänomene und Erfahrungen umfasst und dabei nichts ausschließt. Wenn

also irgendwelche Erfahrungen auf irgendeine Weise ausgeschlossen oder abgelehnt werden, dann ist dieser Zustand definitionsgemäß eher dualistisch als nicht-dual. Die nicht-duale Eigenschaft schließt zwangsläufig auch das Paradoxon mit ein – das heißt auch die Möglichkeit, dass etwas zugleich wahr und falsch, gut und schlecht, an- und abwesend sein kann. Entgegen der Erfahrung des konditionierten Geistes erlaubt uns das nicht-bedingte Gewahrsein, friedlich und ungestört inmitten von Paradoxa und Mehrdeutigkeiten zu ruhen. Unsere gewohnten Vorlieben für Ordnung, Struktur, Kategorien und Konzepte existieren nicht, wenn wir in nicht-bedingtem Gewahrsein verweilen.

Wenn wir hier im Westen entdecken, dass unsere Gedanken sich widersprechen, dann verwirrt oder beunruhigt uns, dass es uns an Klarheit und Vernunft fehlt. Im Osten wird das Paradoxe willkommen geheißen, weil es der Vernunft ihre eigenen Grenzen zeigt. Das öffnet uns für mögliche Erfahrungen, die jenseits unserer herkömmlichen Denkweisen liegen. Der östliche mystische Pfad bewegt sich mühelos in dieser paradoxen Landschaft, ohne dass dies zu Verwirrung oder Bedrängnis führt. Die Erfahrung sagt den Menschen auf diesem Pfad, dass nicht-bedingtes Gewahrsein nur durch Paradoxa und Widersprüche beschrieben werden kann; deshalb werden Sie in jeder Diskussion über nicht-bedingtes Gewahrsein immer wieder dem Paradoxen begegnen. (Mehr über das Paradoxe in Kapitel 2.)

Wenn wir in nicht-bedingtem Gewahrsein verweilen, dann schränken uns unsere Konditionierungen – unser Alter, Geschlecht, Werdegang, Erziehung, unsere körperliche Verfassung und finanzielle Situation – nicht mehr ein. Wir erleben uns eng verbunden mit allem in uns und um uns herum; wir sind über jegliche Verwirrung hinaus gelangt.

Wir überwinden das Leiden, nicht, weil unsere Probleme gelöst sind, sondern weil wir eine Bewusstseinsstufe erreicht haben, in der uns nichts fehlt, eine Daseinsweise, die nicht von den Konditionierungen unseres Geistes, unseres Körpers oder unserer Lebenssituation abhängt.

Diese Erfahrung des nicht-bedingten Gewahrseins hebt uns heraus aus dem Kreislauf unmittelbarer Reaktionen und Emotionen, indem sie uns mit dem eigentlichen Wesen unseres Geistes als reines, inhaltsloses und nicht-strukturiertes Gewahrsein verbindet. Wir sind bei uns selbst zu Hause auf vollkommen natürliche, ungekünstelte Weise. In der buddhistischen Vajrayana-Tradition wird diese Erfahrung Unbesiegbarkeit oder Unzerstörbarkeit genannt. Wenn wir unser endliches und bedingtes Dasein vollständig akzeptieren, dann verweilen wir auf einer Bewusstseinsstufe, die durch keinerlei Gedanken, Gefühle oder Empfindungen beschädigt oder herabgesetzt werden kann.

Die Erfahrung nicht-bedingten Gewahrseins ist zugleich das höchste Ziel allen menschlichen Bestrebens und die endgültige Verwirklichung des spirituellen Weges. Wenn es nichts mehr gibt, was zu verwirklichen oder zu erreichen ist, wenn uns bei unserer gegenwärtigen Erfahrung nichts fehlt, wenn keine Sympathie oder Abneigung und kein Verlangen nach Umständen besteht, die anders sind als jetzt, dann haben wir die Erfüllung erreicht, welche die großen Meister und Weisen beschreiben, wenn sie von Selbsterkenntnis, Ichlosigkeit, von reinem Gewahrsein oder vollkommener Weisheit sprechen. Unsere Erfahrung ist mit der ihren identisch – und wir können uns dessen mit absoluter Gewissheit sicher sein, da diese Erfahrung präzise und identifizierbar ist. Es ist die einzige Erfahrung, die gänzlich offen, nicht-strukturiert und ohne Inhalt ist; deshalb wird sie manchmal auch „inhaltslose Weisheit“ genannt.

Für mich ist das vielleicht Bemerkenswerteste an dieser Erfahrung die Sicherheit, mit der sie identifiziert werden kann. Da sie Kulturen und Standorte überschreitet, verbindet sie auch Menschen über Zeit und Raum hinweg und von einer Generation zu einer anderen. Das ist die mündliche Überlieferungslinie bei Dzogchen, die besondere Übertragung jenseits der Schriften im Zen und die inhaltlose Übermittlung von Prajnaparamita im Mahayana-Buddhismus. Was bei all diesen Übertragungsformen einzigartig ist: Sie haben keinen Inhalt. Sie sind die direkte Übertragung oder der Erfahrungstransfer des nicht-bedingten Gewahrseins von einem Geist zu einem anderen.

Ich werde in diesem Buch oft den Begriff „Erfahrung“ und „Erleben“ oder „Zustand“ verwenden, wenn ich von nicht-bedingtem Gewahrsein rede. Ich benutze diese Begriffe auf die gleiche Art wie andere es tun, wenn sie von der Erfahrung des Nirvana, von Erleuchtung oder von der Erfahrung des Nicht-Geistes sprechen. Aber bitte, seien Sie nicht verliebt in diese Begriffe. Nicht-bedingtes Gewahrsein ist keine Erfahrung, die jemandem passiert. Es ist auch kein Bewusstseinszustand, denn es ist nichts, was im Gegensatz zu etwas anderem steht. Es ist kein biologischer Zustand. Deshalb werde ich oft auch auf die Aussage zurückkommen, dass es „nichts ist“. Aber natürlich ist es auch nicht nichts.

NICHT-BEDINGTES GEWAHRSEIN UND KLAR LEUCHTENDER GEIST

Klar leuchtender Geist (Radiant Mind) entsteht, wenn wir in nicht-bedingtem Gewahrsein verweilen und ihm erlauben, die Gesamtheit unseres bedingten Daseins zu durchleuchten, um Frieden, Weisheit und Liebe all dem zu bringen, was wir gerade erleben. Klar leuchtender Geist bedeutet die

Integration von nicht-bedingtem Gewährsein in das bedingte Körper-Geist-System und dessen allmähliche Transformation in diesem Prozess. Wenn das Licht des Nicht-Bedingten sich bricht und in unserem Alltag wahrnehmbar ist, dann erfahren wir diesen klar leuchtenden Geist. In der Dzogchen-Tradition wird die Erfahrung dieses Leuchtens verglichen mit durchscheinendem Licht (dem Nicht-Bedingten), das durch ein Prisma gebrochen wird und auf diese Weise den unendlichen Reichtum und die Vielfalt des bedingten oder manifesten Universums hervorbringt und erleuchtet. Wenn Sie im klar leuchtenden Geist leben, dann erfahren Sie sich als einzigartiges menschliches Wesen und zugleich ruhen Sie in der Weite eines nicht-bedingten Gewährseins von Glück.

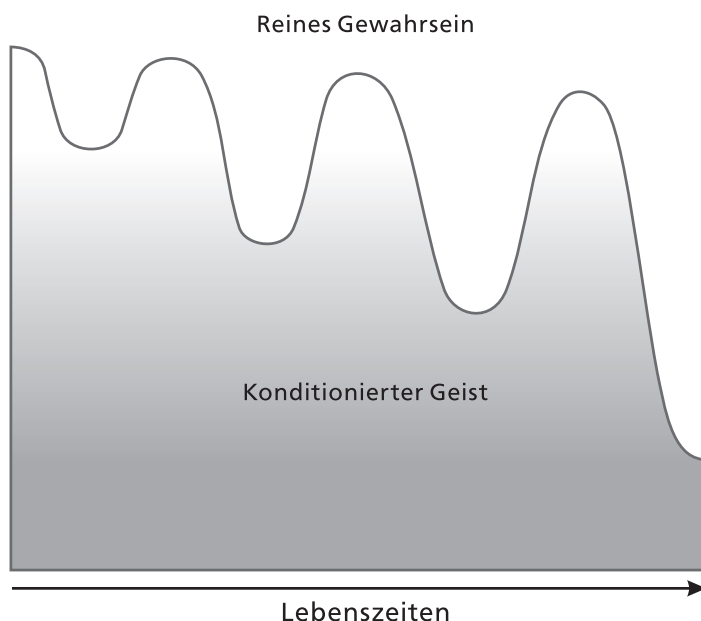
DIE ERFAHRUNG NICHT-BEDINGTEN GEWAHRSEINS VERTIEFEN UND ERWEITERN

Von der nondualen Erfahrung kann man in drei Parametern sprechen: Reinheit, Tiefe und Dauer. Mit Reinheit meine ich, dass es keine bedingten Strukturen des Verstehens und des Deutens gibt. Mit Tiefe bezeichne ich das Ausmaß, mit dem das Nicht-Bedingte unser bedingtes Dasein durchdringen oder durchtränken kann. Dauer bezieht sich auf die Zeitdauer, in der wir in diesem Zustand verweilen können.

Paradoxerweise macht keiner dieser Parameter irgendeinen Sinn, wenn wir tatsächlich in der Erfahrung des nicht-bedingten Gewährseins verweilen. In Wirklichkeit lassen sich diese Parameter einfach nicht anwenden. Die Erfahrung nicht-bedingten Gewährseins kann nicht rein oder unrein sein, denn sie hat keine Struktur. Sie kann nicht tief oder flach sein, denn sie gleicht nicht dem Ozean – sondern eher dem reinen Raum ohne einen Bezugspunkt. Und man kann darüber nicht in Form von Zeitdauer reden, da sie weder

entsteht noch sich auflöst. Da sie kein Ding ist, kann sie auch nicht entstehen, noch kann man sagen, dass sie existiert oder nicht existiert.

Aber auf der Ebene, auf der wir anscheinend etwas tun müssen – auf der Ebene, auf der wir uns meistens befinden –, können wir vernünftigerweise von Reinigen, Vertiefen und Ausweiten des nicht-bedingten Gewährseins reden. Der Weg zur vollen Erleuchtung führt im Allgemeinen von einem stark konditionierten Bewusstseinszustand, in dem Anhaftungen und Abneigungen unser Verhalten beherrschen, über einen ersten flüchtigen Einblick in nicht-bedingtes Gewährsein zu wiederholten Gipfelerfahrungen, die zunehmend unser konditioniertes Dasein durchdringen. Dieser Weg gipfelt schließlich in vollkommener Freiheit von bedingten Verhaltensmustern und im ununterbrochenen Verweilen im nondualen Bewusstseinszustand.



Das gezeigte Diagramm auf Seite 31 veranschaulicht diese Entwicklung. Die weiß ausgesparten Einbuchtungen oben stellen die Erfahrung nicht-bedingten Gewahrseins dar, die immer länger andauern und in unsere bedingte Erfahrung immer tiefer eindringen.

REINHEIT

Reinheit bedeutet das Ausmaß, in dem unsere Erfahrung frei von Strukturen ist. Damit meine ich Gefühle, Gedanken, Erkenntnisse und Interpretationen. Die meisten alltäglichen Bewusstseinszustände sind stark strukturiert und überlagert von Schichten aus Ideen, Überzeugungen und Emotionen, die eine klare, direkte Erfahrung dessen verdecken, was sich von Moment zu Moment ereignet. Andere Bewusstseinszustände sind leichter strukturiert in dem Sinne, dass diese Überlagerung oder dieser Schleier subtiler und durchscheinender ist. Die meisten spirituellen Erfahrungen gehören in diese Kategorie: Sie sind gewöhnlich nur leicht strukturiert durch Gefühle von Stille oder Glück, durch Ahnungen von Transzendenz oder durch Einsichten in die Natur der Wirklichkeit. Aber sie sind eben dennoch strukturiert.

Dagegen hat nicht-bedingtes Gewahrsein keine Struktur – es ist reines, nicht erschaffenes, nicht manipuliertes, leeres Gewahrsein, in dem alles so in Erscheinung tritt, wie es gerade entsteht. In unserer Arbeit müssen wir die Fähigkeit erwerben, zwischen strukturierten und nicht-strukturierten Zuständen zu unterscheiden. Sonst könnten wir meinen, dass wir nicht-bedingtes Gewahrsein erleben, wenn wir uns eigentlich erst in einem leicht strukturierten Bewusstseinszustand befinden, in dem wir uns immer noch mit gewissen spirituellen Gedanken oder Gefühlen identifizieren –

beispielsweise damit, dass wir denken, wir wüssten, was sich da gerade ereignet, oder dass wir zum Beispiel ein Gefühl der Offenheit und Freude empfinden.

Wenn eine Erfahrung strukturiert ist, dann können wir sie verlieren, weil es da etwas zu verlieren gibt – eine Idee, eine Deutung, ein Gefühl. Zum Beispiel kann ein Gefühl der Freude oder eine erwachende Einsicht kommen und gehen. Doch wir können nie die nicht-strukturierte Erfahrung nicht-bedingten Gewahrseins verlieren, weil sie inhaltsleer ist. Genau genommen ist das überhaupt keine Erfahrung, sondern die Grundlage oder der Raum, in dem alle Erfahrungen entstehen und wieder vergehen. Wenn wir wirklich im reinen, nicht-bedingten Gewahrsein verweilen, dann können wir von keinerlei Erfahrung gestört werden, mag sie noch so schwierig oder leidvoll sein.

TIEFE

Die Tiefe der Erfahrung ist ein Maß für den Umfang, in dem sie unsere Konditionierung durchdringt. Diese Tiefe kann in unserer Neigung beobachtet werden, die Erfahrung des nicht-bedingten Gewahrseins zu verlassen und in den Zustand bedingten Gewahrseins zurückzukehren. Wenn wir in dieser Erfahrung verweilen, dann verfügen wir über eine gewisse Gelassenheit oder über Gleichmut und versuchen nicht, irgendetwas wegzuschieben oder festzuhalten. Dennoch, irgendwann einmal bewegt uns irgendein Impuls aus dieser Erfahrung heraus. Üblicherweise geschieht dies, wenn sich etwas ereignet, von dem wir denken, dass es nicht geschehen sollte.

Wenn wir eine Vorliebe dafür haben, nicht-bedingtes Gewahrsein durch Schweigen oder Meditation zu erreichen, dann kann bei uns der Impuls zum Verlassen dieses Zustands

von jemandem ausgelöst werden, der spricht, in den Raum hereinkommt oder von seinem Stuhl aufsteht. Oder wir denken einfach: „Das ist ja großartig!“, und sofort verfangen wir uns wieder in einer Struktur oder sind auf die Erfahrung selbst fixiert. Dann haben wir uns aus dem nicht-bedingten Gewährsein heraus bewegt.

Wenn wir an der Erfahrung nicht-bedingten Gewährseins anhaften, dann versuchen wir vielleicht, leidvolle oder herausfordernde Erfahrungen zu vermeiden, die bei uns die Reaktion auslösen, dass dies nicht geschehen sollte. Aber ein solches Vermeiden oder ein solcher Widerstand vermindert diese Erfahrung unmittelbar, denn wir können nicht gleichzeitig aktiv unsere Konditionierung vermeiden wollen *und* uns im Zustand des nondualen Gewährseins befinden. Es ist ganz natürlich, dass wir uns in die Erfahrung nicht-bedingten Gewährseins hinein- und wieder aus ihr herausbewegen. Aber wenn wir die Auslöser feststellen können, die uns aus diesem Zustand herausführen – sie erkennen, ohne sie zu beurteilen oder herabzusetzen –, dann können wir oft unmittelbar wieder zu dieser Erfahrung zurückkehren.

Wenn wir immer mehr mit der Erfahrung nicht-bedingten Gewährseins vertraut werden, dann stellen wir fest, dass wir bei Ereignissen präsent sein können, die uns zuvor aus dieser Erfahrung herausgeführt hätten. Wer gerne meditiert, kann seine Fähigkeit verbessern, bei Unterhaltungen oder Tätigkeiten präsent zu sein, ohne dabei zu denken, dass diese Ereignisse stattfinden oder nicht stattfinden sollten. Wenn dann jemand den Raum betritt oder etwas tut oder sagt, dann stört oder belästigt uns das nicht im Geringsten. Vertieft und stabilisiert sich die Erfahrung nicht-bedingten Gewährseins, dann werden zuvor störende Ereignisse allmählich durchdrungen von Gelassenheit und Unerschütterlichkeit, die für diesen Zustand charakteristisch sind.

Anfangs mögen wir Erfahrung nicht-bedingten Gewahrseins jeweils nur für wenige Minuten genießen. Wenn wir mit dieser Erfahrung vertrauter werden und leichteren Zugang zu ihr finden, dann genießen wir sie allmählich für immer länger andauernde Zeitperioden. Vollkommene Erleuchtung ist die fortdauernde, ununterbrochene Erfahrung nicht-bedingten Gewahrseins in seiner größtmöglichen Tiefe. Kein denkbare Ereignis könnte uns dann noch zu Gedanken veranlassen wie „das sollte sich oder sollte sich nicht ereignen“. Vollkommene Erleuchtung ist jedoch ein Ideal; wenn wir uns auf dieses Ziel festlegen, dann bringt uns das lediglich dazu, um etwas zu kämpfen, was abseits von unserer gegenwärtigen Erfahrung liegt. Und das wiederum untergräbt paradoxerweise die Erfahrung nicht-bedingten Gewahrseins.

Ich empfehle, diesen Bewusstseinszustand zu pflegen, ohne dabei zu versuchen, ihn zu beeinflussen oder sich um ihn zu bemühen. Wenn wir das nicht-bedingte Gewahrsein die Arbeit auf seine eigene subtile Art erledigen lassen, dann entdecken wir, dass es die verschiedenen Schichten unserer Konditionierungen durchdringt. Je vertrauter wir mit nicht-bedingtem Gewahrsein werden, desto leichter durchdringt es unsere Erfahrung, ohne dass ein eigenes Zutun erforderlich wäre.

DAUER

Das ist die am einfachsten zu verstehende Dimension. Dauer bedeutet einfach die Zeitspanne, die wir in nicht-bedingtem Gewahrsein verweilen. Das können anfangs gerade einmal ein paar Sekunden sein, die sich dann zu einigen Minuten steigern, und dann zu einer Stunde oder mehr. Manchmal haben Menschen auch eine wirkliche Durchbruchserfahrung

wie etwa ein Satori-Erlebnis, bei dem sie für einige Tage oder selbst für einige Wochen im Nicht-Geist ruhen. Im Allgemeinen ist es das Beste, nicht zu sehr darauf zu achten, wie lange wir in nicht-bedingtem Gewahrsein verweilen. Aber wenn wir uns dieser Arbeit widmen, dann können wir sehen, dass im Lauf der Jahre unsere Fähigkeit wächst, längere Zeit unter dem Einfluss des klar leuchtenden Geistes zu verbringen und darin zu ruhen.

DAS ENTWICKELN EINES HEIMKEHR- INSTINKTS: MIT NICHT-BEDINGTEM GEWAHRSEIN VERTRAUTER WERDEN

Je mehr Zeit wir damit verbringen, in unserer letztendlichen Wesensart zu ruhen und uns daran zu erfreuen, umso tiefer würdigen und schätzen wir diese Erfahrung und umso natürlicher und spontaner werden wir von ihr wieder angezogen. Mit anderen Worten: Wir entwickeln einen Heimkehrinstinkt. Wenn sich dann Gelegenheiten ergeben, unsere Beschäftigungen und unsere täglichen Besorgnisse loszulassen, dann befinden und bewegen wir uns ohne Anstrengung und ohne Widerstand in einer offeneren, nicht-strukturierter und akzeptierenden Daseinsform. Weil wir den Wert des tiefen Friedens und der spirituellen Nahrung schätzen, die wir beim Verweilen in nicht-bedingtem Gewahrsein erlangen, verschwenden wir keine Zeit mehr mit belanglosen Zerstreuungen oder mit oberflächlichem Intellektualisieren. Unsere Werte und Prioritäten ändern sich, und unsere Fähigkeit nimmt zu, mehr Freiheit, Liebe und Glück in unserem Leben zu akzeptieren.

NONDUALE ARBEIT UND NICHT-BEDINGTES GEWAHRSEIN

Wie bereits früher erwähnt, gibt es noch eine andere Bezeichnung für nicht-bedingtes Gewahrsein: „nicht-duale Erfahrung“. Nicht-Dualität ist das Erleben, dass wir – als endliche, individuelle Menschen – in unserem tiefsten Wesen nicht von der grenzenlosen Weite des nicht-bedingten Bewusstseins und des Glücks getrennt werden können.

Nicht-duales Lehren wird in der Tat seit über dreitausend Jahren in Asien praktiziert. Es wird oft als Inbegriff der asiatischen Spiritualität angesehen. Viele Meister und Weisen erachten sie als wirkungsvollste Methode, um den Geist in eine stetige Quelle der Weisheit, Liebe und Freude zu verwandeln. Die alten Meister und Yogis wandten eine Vielzahl spiritueller Methoden an, die auf einem nicht-dualen Ansatz beruhten, um Körper, Geist und Seele läutern und die Menschen zu ihrem höchsten Potenzial zu führen.

In Indien, China und Tibet werden viele unterschiedliche Arten nicht-dualer Belehrung praktiziert. Manche sind für das Selbststudium – ohne die praktische Anleitung eines Lehrers – konzipiert. Andere werden in Gruppen oder unter der direkten, unmittelbaren Führung eines Meisters praktiziert. Bei der persönlichen inneren Arbeit werden im Allgemeinen subtile Meditationsmethoden benutzt, um einengende Konzepte und störende Emotionen aufzulösen. Das interaktive Vorgehen nutzt oft die Form des Dialogs zwischen Lehrer und Schüler. All diese Ansätze haben das gleiche Ziel: Die Auflösung des Leidens und das Kultivieren von Liebe, indem wir unsere bedingte Daseinsweise akzeptieren und transzendieren. Ich werde Methoden vorstellen, die sich für diese „innere Arbeit“ verwenden lassen, und andere, die gemeinsam mit Partnern, Freundinnen und Kollegen durchgeführt werden können.