
DIE KNOTEN LÖSEN

James Low

Deutsch von Heike Drinkuth

Einer der Faktoren, die die Untersuchung von Verbrechen so schwierig machen, ist die Verschleierungsabsicht der Beteiligten. Jene, die etwas zu verlieren haben, verwischen ihre Spuren, damit der Ursprung ihrer Straftat im Verborgenen bleibt – und möglichst auf jemand anderen projiziert wird, der dann die Schuld auf sich nehmen muss. Kriminalbeamte werden darin geschult, argwöhnisch zu bleiben und der Verlockung zu widerstehen, sich einwickeln zu lassen, indem sie Aussagen und Geschichten unbesehen Glauben schenken.

Psychotherapie und Dharma befassen sich ebenfalls mit der Erkundung von Verschleierungen, auf der Suche nach der eigentlichen, ursächlichen Matrix problematischer Erfahrungen. Es gibt natürlich viele unterschiedliche Arten von Psychotherapie und viele verschiedene Dharma-Schulen, doch ich möchte gern einige der Schlüsselthemen beider Traditionen darlegen, um ihre abweichenden Auffassungen zu erläutern darüber, was zugedeckt wird, die Reaktionsstile darauf und wohin das führt.

Im Bereich der psychoanalytischen Psychotherapie gibt es den Schlüsselbegriff der Verdrängung als eine Methode, das Ego zu verteidigen. Unser gewöhnliches Selbstgefühl ist zerbrechlich; im Laufe eines Lebens ereignet sich vieles für das Ego schwer zu Ertragendes. Diese Erlebnisse werden häufig durch Verdrängung bewältigt, indem wir sie vergessen, sie aus dem Gedächtnis löschen, so dass sie unbewusst bleiben. Weiter verstärkt wird dies noch, indem man vergisst, dass man vergessen hat; es ist dann so, als hätten sich diese Vorfälle niemals ereignet. Dadurch vermittelt sich dem Ego der Eindruck, es sei in Sicherheit, es stehe auf festem Boden... doch dann beginnen sich Symptome zu manifestieren. Beklemmungen, Beängstigungen und Verwirrtheit lassen erkennen, dass etwas nicht stimmt – nur ist die Ursache dem Bewusstsein nun verborgen. Der Therapeut sollte sehr aufmerksam auf Nuancen in der Selbstdarstellung des Patienten achten, um die haarfeinen Risse in der scheinbar glatten Oberfläche von dessen Erzählung zu bemerken.

Mit der allmählichen Aufdeckung des ursprünglichen Traumas oder eines unerträglichen Erlebnisses können Therapeut und Patient gemeinsam die eingeschlossene Libido befreien und es dem Patienten so ermöglichen, sich in sich selbst wieder wohler zu fühlen. Diese

Aufdeckung führt folglich zu einer Erholung, durch die der Patient besser in der Lage ist, weiterzuleben.

Aber ist diese Erholung nicht einfach eine andere Form des Zudeckens? In dem Moment, in dem mir bewusst wird, dass ich zu Teilen meiner selbst die Verbindung verloren habe, ist mein normales Selbstverständnis in Frage gestellt. Was bedeutet es, das Gefühl zu haben „ich bin ich selbst“, wenn so vieles von dem, was ich bin, mir verborgen bleibt? Wie bilde ich mein Selbstgefühl? Woraus erschaffe ich es, durch welche Art von selektivem Aufnahmevermögen wird es geformt und aufrechterhalten? All diese entscheidenden und faszinierenden Fragen können verloren gehen in der Freude über das Genesensein. Jetzt, wo ich wieder ich selbst bin, möchte ich einfach wieder leben und meine Rolle spielen im alltäglichen Drama, das mein Leben ist. Die mit einer solchen Wiederherstellung einhergehende Zuversicht und Klarheit bestätigen sich scheinbar selbst.

Nun ist das neue seelische Befinden einem selbst ja offensichtlich zuträglicher als die vorangegangene Neurose – warum also daran rühren mit fortwährender Ergründung? Der Patient ist geheilt. Das Leben geht weiter. Das Verbrechen wurde aufgeklärt. Nach dieser ausgezeichneten Arbeit können wir uns nun entspannen.

Die Kontinuität unseres Selbstgefühls ist einer Halskette vergleichbar: Die Perlen der Erfahrung sind aufgereiht auf dem Faden meines Empfindens, ich selbst zu sein. Wenn der Faden reißt, fallen die Perlen auseinander, und wir haben einen Zusammenbruch. Der Therapeut hält ein Gefäß bereit für die Perlen, während die Fasern des Selbst allmählich wieder zu einem Faden gedreht werden, der flexibel und elastisch genug ist, das Gewicht und die Bewegung unserer dynamischen Lebensperlen auszuhalten. Das Gefühl des Weitermachenwollens ist wieder geweckt, doch sehr oft ohne es wirklich zu hinterfragen. Wenn ich zerbrechen kann und trotzdem noch da bin, dann gibt es vielleicht ein unsichtbares Gehaltensein und eine Kontinuität, eine tiefe Anwesenheit, so ganz anders als das eigene Selbstempfinden oder die wohlüberlegte Anteilnahme des Therapeuten.

Dieser Ansatz ist zutreffend, einerlei ob wir in Begriffen des innerpsychischen Konfliktes oder in Begriffen von Entwicklungsdefiziten denken. Die Ursache der seelischen Not muss erkannt und damit umgegangen werden. Meistens liegt sie im Handeln eines anderen begründet; beispielsweise verlässt ein Elternteil das Kind oder verhält sich lieblos und gleichgültig, ist zudringlich, begeht Übergriffe, versucht zu verschlingen oder zu verschmelzen. Die junge Person kommt damit nicht zurecht und spaltet sich ab, verschließt oder tarnt sich seelisch, ein unechtes Selbst entwickelnd, eine Überlebensfassade. In dieser Auffassung von Entwicklung wird das Selbst stark als Objekt bestimmt, als ein Ding, auf das man einwirken kann, das von anderen geformt und verbogen werden kann. Wir werden geschaffen aus einem interaktiven Kraftfeld, in dem wir leben und aus dem wir uns nicht herauslösen können – und doch kämpfen wir darum, davon getrennt zu sein, um das

Entwicklungsziel reifer Autonomie zu erreichen. Ein reflektierendes Wesen zu sein, eine Person, die in der Lage ist sich bewusst zu werden, wer sie ist, was sie will und wie sie das in sozial anpassungsfähiger Weise zuwege bringen kann – dies ist das Persönlichkeitsbild gesunden Funktionierens, das viele Therapieschulen aufweisen.

Aus buddhistischer Sicht berührt dieser Ansatz, das Leben zu erforschen, nur die Oberfläche, und ist allerdings selbst eine beschwichtigende Form des Verdeckens, die uns daran hindert, die Einsicht in uns zu wecken, welche unsere wirkliche Situation offenbart.

Der historische Buddha, Shakyamuni, wurde aus der Bahn geworfen durch Erlebnisse, die das Weltbild, in dem er aufgewachsen war, in Frage stellten. In beständigem Komfort, ferngehalten von den Sorgen und Nöten durchschnittlichen Lebens, lebte der junge Prinz Siddharta in einem Fantasiereich mit sofortiger Wunscherfüllung und der Freiheit, seinen Neigungen folgen zu können. Doch als er dann einem alten Menschen, einem Kranken und einem Leichnam begegnete, traf ihn die plötzliche Erkenntnis, er selbst könnte und würde alt werden, krank werden und sterben. Das Gespinnst der sein Leben bestätigenden Ansichten wurde löcherig und ließ eine Wahrheit über sein Dasein sichtbar werden, die ihn nicht mehr losließ. Und so kehrte er dem Palast, seinen Einbildungen und seinen Freunden den Rücken und ging fort auf der Suche nach Wegen, die aus dem endlosen Kreislauf von Geburt und Tod befreien.

Er erlernte viele Yoga- und Meditationstechniken und Methoden der Kasteiung, doch er fand, dass diese nurmehr weitere Formen des Bedeckens waren, neue Kleidung, die die nackte Wahrheit verhüllt, nach der er suchte. Schließlich setzte er sich unter einen Baum und gelobte, sich nicht wegzubewegen, bis er frei war. Und dies geschah, als er alle Verkleidungen abwarf. Indem er alles losließ, Gedanken, Gefühle, Erinnerungen, Identifikationen, Hoffnungen und Furcht, ließ er seinem Geist die Eigenart, ließ ihn einfach laufen, und verweilte in einem offenen, bloßen Annehmen der Dinge, wie sie sind. Als alle konditionierenden Faktoren entbunden waren, aus denen sich seine frühere Identität aufgebaut hatte, wurde eine große Erleichterung von Anspannung spürbar – nichts zu verteidigen, nichts zu entwickeln. Das Haus des Selbst lag in Trümmern, die Teile waren noch vorhanden, doch sie erzeugten nicht länger das Epiphänomen einer Ganzheit, die für größer gehalten wird als die Summe ihrer Teile. Erwacht aus allen Vorstellungen, konnte er frei von Anhaftung mit frischen Augen schauen. Dies ist das Gründungsmoment aller buddhistischen Traditionen und die Quelle der Inspiration für viele Meditationsmethoden, die sich entwickelt haben.

Wir werden uns nun einige davon näher ansehen, besonders Achtsamkeit, und wir werden sehen, wie radikal sich diese Art des Annäherns an Existenz unterscheidet von der humanistischen Orientierung der modernen Psychotherapie.

Zunächst sind Empfängnis und Geburt zu betrachten, so wie sie die menschliche Dimension betreffen. In buddhistischer Anschauung wird der sich entwickelnde Fötus weniger als Produkt des DNA-Materials beider Eltern gesehen, vielmehr kreieren die heranreifenden Tendenzen eines Bewusstseinsstroms einen Sog hin zu einem Paar, das gerade miteinander Sex hat. Bewusstsein tritt in Beziehung zu der materiellen Grundlage, die durch die Vereinigung der männlichen und weiblichen Essenzen angeboten wird, und durch diese Interaktion bildet sich der Fötus heraus. Alle Erfahrungsmomente im Mutterleib selbst, während des Geburtsprozesses und nach der Geburt sind von auftretenden Tendenzen beeinflusst, die ihren Ursprung in früheren Leben haben. Das Kind entwickelt sich nicht ausschließlich durch Faktoren des sichtbaren interaktiven Feldes, sondern es zeigt auch Neigungen, die sich aus Willensakten ergeben, welche an anderen Schauplätzen aufgeführt wurden, vor dieser Existenz.

Dies weist eindeutig darauf hin, dass das Kind und der spätere Erwachsene, zu dem es wird, keine „Opfer“ der Umstände sind, von Handlungen, die andere ihnen antun. Vielmehr entsteht das eigene, individuelle Leben aus den in jedem Moment getroffenen Entscheidungen, eine Wahl aus vielfältigen Optionen. Dieses Auswählen geschieht bewusst und unbewusst innerhalb eines komplexen Aufgebots an inneren und äußeren Faktoren, zu denen Erinnerungsvermögen, Absichten, Stimmungen, Gefühle, Auswirkungen von Ereignissen und orientierende Überzeugungen gehören. Die Aufgabe besteht nun darin, weder die Auswirkungen von Handlungen anderer verbessern zu wollen, noch die eigenen Anpassungsmuster zu regeln oder zu verändern. Wir sind vielmehr aufgefordert zu untersuchen und zu erkennen, wohin wir eigentlich unterwegs sind, nicht nur in unserem Verhalten, sondern auch in den Kernüberzeugungen darüber, wer wir sind und was die Grundlage unseres Daseins ist.

Der erste Schritt dieser Erkundung besteht darin, die Kapazität für fokussierte Aufmerksamkeit zu entwickeln, um Ablenkungen vermeiden zu lernen. Ablenkung schließt hier ein, sich zu verlieren in jeglichen aufkommenden Bewusstseinsinhalt, sei es Erinnerung, Emotion, Erkenntnis, Traum, Tagtraum oder äußeres Ereignis. Dies ist der Beginn von Achtsamkeit, der Fähigkeit gegenwärtig zu sein mit den auftauchenden Erfahrungen, ohne mit ihnen zu verschmelzen oder sie abzutrennen.

Dabei ist die Grundmethode, in einer ruhigen Haltung zu sitzen, die ein freies Atmen erlaubt und gleichfalls den Muskeln, getragen vom Körpergerüst zu entspannen. Dann konzentriert man die Aufmerksamkeit auf ein einfaches Objekt wie das Strömen des Atems durch die Nase, einen glatten Kieselstein, eine Buddha-Statue oder eine bemalte Scheibe. Wann immer man sich von dieser Aufgabe abgelenkt findet, gilt es, behutsam zum Fokus der Aufmerksamkeit zurückzukehren ohne sich Vorwürfe zu machen und ohne herausfinden zu wollen, warum man sich ablenken ließ. Der Wunsch, die Details der eigenen individuellen Erfahrung zu verstehen, indem man im Lichte anderer Erfahrungen über sie nachdenkt, ist

kurioserweise – psychologisch gesehen – ein wirkliches Hindernis, Fertigkeiten in dieser Praxis zu entwickeln. Mehr über sich selbst als vielschichtige Person in Erfahrung bringen zu wollen, ist eine faszinierende Verlockung, doch sie führt in das Labyrinth erzählender Ausschmückung, und dort folgt eine Idee der nächsten, bis dann das Leben in einem Fantasiegebilde aus Wert und Entwicklung vorübergeht, in dem Empfinden sehr lebendig zu sein, während man in Wahrheit, vom buddhistischen Standpunkt aus gesehen, nur auf eine andere Weise schläft.

Ist einmal die Fähigkeit entwickelt, fokussierte Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten und ein gewisses Maß an Ruhe zu erreichen, hat man die Basis geschaffen für die Entwicklung von Einsicht oder für genaue Wahrnehmung, frei von Projektionen. In unserem alltäglichen Leben ist es üblicherweise so, dass sich unsere Wahrnehmung mischt mit unseren Annahmen, unseren Überzeugungen, Stimmungen und Absichten, deren Einwirkung sich meist außerhalb unserer Bewusstheit vollzieht. Dies erzeugt in uns das Erleben, dass unsere Meinungen, Beurteilungen und so weiter in den Objekten, die wir sehen, verwurzelt sind, eher als dass sie Faktoren sind, die wir in die Situationen einbringen. Somit werden diese Vorstellungen und Annahmen aus dem Bereich unserer Aktivität projiziert oder übertragen und werden zu Faktoren, die sich in der Welt scheinbar unabhängig von unserer Wesensart auswirken, und überdies auf uns einwirken aufgrund der Handlungen anderer. Je mehr wir der Bewegung unseres Geistes in dem Moment, in dem sie sich vollzieht, Beachtung schenken können – eher als darüber zu sprechen, nachdem sie sich ereignet hat –, umso mehr entwickelt sich unsere Einsicht in die Phänomenologie des Werdens.

Es handelt sich hier nicht um abstraktes Wissen, ein Wissen über, sondern um eine lebendige Verbindung mit dem Fluss des Werdens, während wir anfangen zu verstehen, wie unsere Identität sich aufbaut aus Augenblicken der Identifikation mit vorübergehenden Erscheinungen. Dies öffnet den Weg, unsere Gewohnheit, mit dem Erscheinenden zu verschmelzen, in Echtzeit zu dekonstruieren, wobei die Gewohnheit unser Empfinden erzeugt, es gebe wahrhaftige, von allein existierende Zustände. Sobald Abstraktionen wirklich zu sein scheinen, ist ihr eigentlicher Status verborgen, nämlich Verbindung und Konstruktion zu sein, gebildet aus Augenblickerscheinungen. Die unaufhörliche Aufeinanderfolge von Ursache und Wirkung, darin sich jede Wirkung wiederum *ad infinitum* als weitere Ursache auswirkt, bleibt dann unerkannt.

Eine Möglichkeit, über Unwissenheit nachzudenken besteht darin, sie als Angewohnheit zu sehen, die Dinge für selbstverständlich zu nehmen, zu glauben und vorauszusetzen, eher als wirklich hinzuschauen. Die durch Konditionierungen entwickelte innere Landkarte wird zur „Realitäts“-Vorlage, und alles was sich ereignet, wird bearbeitet und in diese Vorlage eingepasst. Ist die Karte einmal an Ort und Stelle, und wir haben unser Gefühl dafür entwickelt, wer wir sind und wo wir sind, scheint es einfacher zu sein, das für selbstverständlich zu halten, für wahrhaftig von allein so seiend, eine beschlossene Sache,

eher, als dem Beachtung zu schenken, was eigentlich geschieht. In Wirklichkeit verurteilt uns diese Wahl zu einer unaufhörlichen Anstrengung, ist doch die Arbeit der selektiven Aufmerksamkeit und des Umänderns nicht leicht – sie bringt eine Verfälschung dessen was ist mit sich. Die Dekonstruktion dieser mühevollen Illusion geschieht durch Meditationspraxis – und dennoch gibt es oft einen Widerstand gegen die Ausübung der Praxis. Anhaftung scheint etwas Normales, Teil dessen, wie alles ist, wie die Dinge sind. Es ist nichts Ungewöhnliches, sich einnehmen zu lassen, Infragestellungen außer Kraft zu setzen, uns selbst zu erlauben, so wie im Theater in eine Fantasiewelt einzutreten, als wäre sie wahrhaft real. Darum zu wissen, die „Theorie“ zu kennen, hilft nicht viel – wir benötigen eine Praxis, die uns in einen Zustand der Präsenz mit dem sich unmittelbar Ereignenden versetzt, so dass wir kritisches Unterscheiden und Wählen aufrichtig üben können.

Die Grundmethode der Einsichtsmeditation ist die folgende: Nachdem man mittels der oben beschriebenen Praxis seine Aufmerksamkeit fokussiert hat, richtet man sie auf die Spitze des Kopfes und bewegt sie dann sanft den Körper hinab, alles beachtend, was auftaucht. Dies ist ein „nüchternes“ Beachten, eine unausgeschmückte Beschreibung, die das Auftauchende so vermerkt, wie es eben ist. Wenn du beispielsweise mit deiner Aufmerksamkeit bei deinen Knien anlangst und denkst „sie schmerzen“, dann ist diese Beschreibung eine Abstraktion oder nähere Ausführung, das heißt es handelt sich bereits um eine Schlussfolgerung oder Zusammenfassung von tatsächlich vorhandenen Empfindungen. Wir müssen also auf das, was da ist, achtgeben. Dies könnte etwas sein wie „stechend“, „heiß“, „reißen“ – wir suchen den einfachsten Begriff, der der schlichten Unmittelbarkeit des Vorhandenen entspricht. Das ergibt kein abgerundetes Fazit, und wird nicht leicht in die gewohnte Schilderung unserer selbst und wie wir sind passen – doch es handelt sich um unsere Erfahrung.

Wir setzen das Scannen des Körpers langsam und sorgfältig fort, alles was wir verspüren registrierend. Nach und nach enthüllt sich uns die dynamische Entfaltung des Körpers, bis sie dann zu unserer Art wird, in unserer Verkörperung präsent zu sein. Dieser Körper ist lebendig, vital, niemals gleichbleibend: die Wirklichkeit des Veränderlichen. Wenn wir über Veränderlichkeit nachdenken vom Standpunkt unseres geliebten Fleisches und Blutes aus, dem wir so zugehörig sind (manchmal mit Hass und Ekel), entsteht häufig Ängstlichkeit und Furcht in uns, denn Veränderung bringt neue Herausforderungen, und ganz besonders die große Herausforderung des Todes. Doch mit der Meditationspraxis von Einsicht wird es für uns durch die nicht greifbare, immerzu entstehende Natur des Körpers leichter werden, und wenn wir die Praxis ausdehnen, durch unsere Geistesart und unsere Umgebung ebenso. Es gibt nichts, woran wir uns festhalten könnten, und doch sind wir hier – wer also sind wir?

Im Praktizieren der Einsichtsmeditation werden die Nähte der Kleidung unseres Dafürhaltens aufgetrennt, das Gewebe geht auseinander, der Faden wickelt sich ab – und es gibt nur das Auftauchende in seiner Unmittelbarkeit, ohne dass wir irgendetwas Stabiles kreieren. Wir sind hier, lebendig und präsent, doch wenn all diese Annahmen, Erinnerungen,

Vorhaben und so weiter, auf die wir uns verlassen haben als die uns selbst erhellenden Spiegel, wenn all diese als reine Gedankenkonstrukte erkannt werden, wer sind dann wir? Der Geist selbst, reines natürliches Gewahrsein, ist inmitten des Veränderlichen unveränderlich. Nackt unter all der Kleidung, die wir getragen haben, ist unser frisches, unverfälschtes Gewahrsein in jedem Augenblick bereit anzunehmen, was geschieht. Es gibt keine Karte mit Sonderrechten über dieses Terrain; da Gewahrsein selbst kein aktiver Mitspieler in der Welt ist, versucht es weder seinen Weg zu finden, noch seinen Willen durchzusetzen. Das Ego hat hier keinen Anteil, es ist gefangen in der Sorge um sich selbst und der Aufrechterhaltung seiner Karte, seines Regelwerks, seinem Verständnis, wie die Dinge sein sollten.

Veranschaulicht wird dies in der Geschichte der Prokrustes aus dem griechischen Altertum. Prokrustes lebte in einem Haus inmitten einer weiten Ebene, die stetig von Reisenden durchquert wurde. Allabendlich hielt er Ausschau, ob jemand in der Nähe war, rief dann nach ihm und bot Nahrung und Obdach an. Nachdem der Fremde gegessen hatte, wurde ihm ein Bett angeboten, und wenn er dann lag, überprüfte Prokrustes, ob er perfekt hineinpasste. War der Gast zu kurz, wurde er auf einem Gestell gestreckt bis er lang genug war. War er zu lang, schnitt ihm Prokrustes die Füße ab. Wenn unsere Vorstellungen übersteigert sind, müssen wir die Welt angreifen, um sie passend zu machen.

Gewahrsein offenbart die Nicht-Dualität zwischen Selbst und Anderen, Subjekt und Objekt, sie werden als gleichwertig erfasst, ohne Vorlieben. Die Illusion, es gebe eine mir zugehörige „innere“ private, persönliche Welt und eine dir zugehörige „äußere“ objektive Welt, wird aufgelöst. Aus diesem Grund heißt es manchmal, Gewahrsein sei wie ein Spiegel; es zeigt alles was vorhanden ist, ohne Vorlieben oder Voreingenommenheit. Zudem wird der Spiegel weder bestimmt noch verändert durch die Beschaffenheit der Reflektionen, die in ihm aufscheinen. Die Offenheit, die Leerheit des Spiegels sind sowohl seine Reinheit oder sein Schutz, als auch seine Großzügigkeit oder Unmittelbarkeit – ohne jede Verzögerung ist die Reflektion da.

Wenn das Bewusstsein hierüber erwacht, lösen sich all die im Geist vorhandenen Knoten von selbst. Obsessionen, neurotische Ängste, Unterstellungen und, tiefer noch, die Gewohnheit des Verdinglichens selbst lösen sich und sind befreit, weil offenbar wird, dass sie Bewegung sind, keine festen Einheiten. Gewahrsein ist offen, ruhig, unveränderlich, ist dennoch sich unaufhörlich offenbarende Bewegung, die die Formen von Selbst und Anderen, Innen und Außen zeigt. Diese Formen sind die Energie oder die Anzeige des Gewahrseins selbst. Wie ein Regenbogen am Himmel oder eine Luftspiegelung in der Wüste erscheint das Abbild, wirkt sich aus und hat doch keine inhärente Eigennatur. Es gibt keine Gefährdung des Gewahrseins, was auch immer geschehen mag.

Etwas, das geschieht, ist natürlich das Empfinden meiner Ichhaftigkeit, meines Körpers, meiner Geschichte, meiner Arbeit, meiner Beziehungen, meiner Pläne und so fort. Was bedeutet es, diese als Illusion zu bezeichnen? Die illusorische Natur meiner selbst und meiner Welt ergibt sich aus dem Nichtvorhandensein jedweder wahrhaft aus sich selbst bestehenden Einheit darin. Ich bin kein „Ding“, kein Gebrauchsgut, und im Laufe meines Lebens begegnet mir nicht ein einziges „Ding“ oder Gebrauchsgut. Erleben – und das ist alles, was ich habe und was ich bin – ist dynamisch, sich entfaltend, nicht greifbar. Wir nehmen teil an der Welt als Teil der nicht-dualen Manifestation. Unser Selbstgefühl ist das Auftauchen der Energie des Gewahrseins, wir werden uns selbst offenbart. Wir sind sowohl das Gewahrsein (der „Spiegel“), als auch das Auftauchende, das sich manifestierende Erleben (die „Reflektion“), das sich dem Gewahrsein als Widerspiegelung zeigt. Und bei weitergehender Betrachtung kommt das Erleben nicht von irgendwo anders her, es ist die Energie unseres eigenen Geistes. Der Grund und das was aus ihm, zu ihm hin und für ihn entsteht, sind von allem Anfang her untrennbar. Diese Nicht-Dualität zeigt, wie es möglich ist nackt zu bleiben, während man doch Kleidung trägt, und sich in welcher Form auch immer zu zeigen, wie gerade eben erforderlich, ohne sich davon bestimmen zu lassen.

Aus dieser kurzen Darstellung wird ersichtlich, dass die Entwürfe von Psychotherapie und Dharma sehr unterschiedlich sind, wenngleich es einige Ähnlichkeiten gibt. Beide suchen Leid zu lindern und eine größere Freiheit zu ermöglichen, man selbst zu sein. Die Hauptdifferenz liegt im Verständnis dessen, was „man selbst sein“ bedeutet. Im Allgemeinen stärkt Psychotherapie das Ego-Selbst, denn gerade die Entwicklung eines feineren Gespürs für unbewusste Faktoren führt zu einer erweiterten Fähigkeit des Einzelnen, offener, flexibler und reaktionsfreudiger zu sein. Das Ego jedoch wird nicht erleuchtet. „Ich“ kann nicht erleuchtet werden. Erwachen ist weder die Erschaffung von etwas Neuem, noch das Wiederfinden von etwas Altem. Es ist das Eintreten in das immer schon Anwesendsein des leuchtenden Gewahrseins, der Naturzustand von Erleuchtung.

Einige Touristen waren in Irland mit dem Auto auf der Landstraße unterwegs und verfuhrten sich. Sie sahen einen Bauern und hielten an, um ihn, den Ortskundigen, nach dem Weg zu fragen. *„Bitte, wie kommen wir nach Limerick?“* *„Nach Limerick? Tja, also wenn ich nach Limerick müsste, würde ich nicht von hier aus losfahren.“* Du musst nicht von dort losfahren, wo du bist, das heißt, wo du meinst dich zu befinden (die Ego-Domäne), sondern von dort, wo du wirklich bist: die unveränderliche Dimension des Gewahrseins. Wenn du letztere als Ausgangsposition wählst, ist die Reise sofort beendet, und du wachst dort auf, wo du immer schon gewesen bist.

Mit dem Ego zu beginnen und zu versuchen, es zur Erleuchtung zu bringen, ist wie der Versuch, Kohle in Kreide zu verwandeln. Die Aspekte des sich Bemühens auf dem Pfad sind Wege, Energie zu modifizieren und Anhaftung wie Einsatz zu entspannen – weder erschaffen sie Erleuchtung, noch führen sie sie herbei. Erleuchtung ist schon da. Wenn wir

aufhören sie zu umgehen oder zu ignorieren offenbart sich, wo sie seit jeher war – jetzt hier. Das mitzubekommen ist wie eine Witzpointe mitbekommen, du bekommst nichts, und doch ist etwas anders. Wenn die Einkapselung in Ichbezogenheit und die Sorge um sich selbst aufhören, beginnen wir mit frischen Augen zu schauen, und was wir sehen ist Differenz, ist die einmalige Besonderheit jeden Augenblicks. Das bringt uns abrupt zum Stillstand, unsere Einstellungen sind überholt und erledigt. Es ist einfach nur Dies! Dieses innere Geöffnetsein in das non-duale Feld dessen, was auftaucht, ist das Herzstück von Mitgefühl, denn es gibt keine Verschiedenheit von Selbst und Anderen darin. Das basiert nicht auf einem Glauben oder einem Bestreben, es ist eine direkte simple Tatsache, und somit dient alles Handeln dem Wohlergehen von allen.

Achtsamkeit heißt, damit zu beginnen, die von jeher frische Lebendigkeit von Gewahrsein aufzudecken als unseren eigenen natürlichen Zustand. Techniken, ob in der Psychotherapie oder im Dharma, sind Formen des Verdeckens, sind Verhaltensmodi – dienlich, doch nicht ohne Gefahr, besonders jener, den Willen zur Macht hervorzurufen mit einer scheinbar großen Ernsthaftigkeit in seinen Absichten. Während die Knoten sich lösen und der Atem frei fließt, spielt die bloße Präsenz weiter, wie immer schon.