

Loch Kelly

REISE
INS
ERWACHEN

Die Wissenschaft und Praxis
des Gewährseins mit offenem Herzen

Aus dem amerikanischen Englisch von Peter Brandenburg



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Der Mensch ist ein Teil des Ganzen, das wir Universum nennen – ein in Raum und Zeit begrenzter Teil. Wir erfahren uns, unsere Gedanken und Gefühle als etwas vom Rest Getrenntes – eine Art optischer Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist für uns eine Art Gefängnis, die uns auf unsere persönlichen Wünsche und die Gefühle für die wenigen Personen reduziert, die uns am nächsten sind. Unser Ziel muss es sein, uns aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Kreis unserer Nächstenliebe so erweitern, dass er alle lebenden Wesen und das Ganze der Natur in ihrer Schönheit einschließt. Der wahre Wert eines menschlichen Wesens bemisst sich an dem Maß und dem Sinn, in denen es Befreiung vom Selbst erlangt hat. Wir werden eine grundlegend neue Art des Denkens benötigen, wenn die Menschheit überleben soll.

ALBERT EINSTEIN, *MEIN WELTBILD*, 1955

INHALT

VORWORT von Adyashanti 9

Einleitung 13

TEIL I **Die Sicht**

1 Zu Hause sein und zugleich nach Hause kommen 27

2 Unmittelbares Erkennen, schrittweise Entfaltung 55

3 Lokales Gewährsein 81

4 Der Ort ist entscheidend 99

5 Die Kunst und Wissenschaft des Erwachens 131

TEIL II **Die Verschiebung von Wissen und Identität**

6 Denken als sechster Sinn 163

7 Nichtkonzeptuelles Gewährsein 181

8 Ein einfacher Fall von falscher Identität 199

9 Die Anatomie des Gewährseins 225

10 Offenherziges Gewährsein 241

TEIL III Die neue Normalität

11 Die nächste Stufe menschlicher Entwicklung 259

12 Mühelose Achtsamkeit 281

13 Leben vom Sein aus 299

SCHLUSS Tanzende Stille 327

Anmerkungen 333

Dank 343

Über den Autor 345

VORWORT VON ADYASHANTI

Eine neue Spiritualität nimmt Gestalt an, in der alte Ideologien überprüft und vertraute Annahmen infrage gestellt werden. Neue Lehren und Lehrer treten in Erscheinung und kommen zur Blüte. In Zeiten wie diesen, wenn spirituelle Lehren eine Blütezeit erleben, braucht man große Klarheit und Unterscheidungskraft, um durch die sich verändernden Gewässer zu navigieren und sich an dem zu orientieren, was authentisch und reif ist.

Auf vielerlei Weise ist unser modernes Leben von Veränderung, Unsicherheit und der Öffnung neuer und kreativer Möglichkeiten gekennzeichnet. Inmitten all dieser Bewegung und Veränderung suchen unsere Herzen sehnsüchtig nach tieferen Formen von Verbundenheit und Weisheit, die das menschliche Verlangen ansprechen, zu den heiligen Dimensionen des Lebens zu erwachen. Nicht nur in Form von Transzendenz, sondern auch in der Form der Verkörperung des Heiligen in unserer eigenen Menschlichkeit sowie im kreativen Ausdruck unseres Lebens.

Erwachen wird nicht länger als exklusive Aufgabe religiöser Adepten in Klöstern betrachtet; es wird jetzt als etwas gesehen, das für alle Menschen zugänglich ist, unabhängig vom Hintergrund der sozialen Klasse oder der religiösen Überzeugung. Und während diese neue geistige Offenheit ein großer Segen für uns alle ist, müssen wir auf die Herausforderungen und Anforderungen achten, mit denen uns authentische Formen der Spiritualität konfrontieren. Die Evolution der alten Formen spiritueller Praxis zu neuen Formen ist eine äußerst wichtige Angelegenheit. Sie verlangt große spirituelle Einsicht und Hingabe, um die tiefe Weisheit der alten Traditionen zu behalten, während man den Kontext säkularen Lebens

willkommen heißt, der sich ständig verändert. Die Möglichkeit, spirituelle Freiheit zu demokratisieren, liegt bei uns. Aber wir sind es auch, die dafür sorgen müssen, dass diese neue Öffnung von Möglichkeiten in authentischer und reifer spiritueller Einsicht geerdet ist.

Wir brauchen aufrichtige, direkte und zugängliche Formen der Spiritualität, die fest in den alten Weisheitstraditionen unserer Vorfahren geerdet sind, während sie zugleich die moderne Weisheit der Psychologie und Wissenschaft einbeziehen. Und obwohl gute und nützliche Landkarten dieses inklusiven Terrains der Befreiung wichtig sind, brauchen wir auch weise und liebevolle Führer und Mentoren, die den Weg, der vor uns liegt, selbst verkörpern – damit wir nicht schließlich auf die Landkarte starren, statt die Reise selbst zu unternehmen. Dies ist keine kleine Aufgabe, aber es ist eine notwendige, wenn wir unser aus Erfahrung gewonnenes Wissen darüber, wer und was wir sind, weiterentwickeln und neue Perspektiven von Freiheit und Liebe in dieser sich ständig verändernden Welt verkörpern wollen. Denn unser menschliches Herz ruft nach Freiheit, so wie das Herz der Welt nach unserer weisen und liebevollen Teilnahme in ihr ruft.

Das Buch, das Sie gerade in den Händen halten, ist ein großer Schatz alter, moderner und kreativer, neuer spiritueller Lehren. Es ist in einzigartiger Weise geeignet für die Herausforderungen des Erwachens und der Verkörperung und dafür, die tiefsten Offenbarungen unserer wahren Natur im täglichen Leben auszudrücken. Ich kenne und arbeite mit Loch Kelly seit vielen Jahren und fühle, dass er einer derjenigen ist, die authentische erwachte Freiheit und Liebe am klarsten zum Ausdruck bringen. Sein Lachen und seine Wärme erfüllen mich stets mit Freude, und seine große Erfahrung und Offenheit für alle Dimensionen unseres Menschseins sind ein seltener und willkommener Aspekt seiner Persönlichkeit. Dieses Buch ist ein Kleinod in der modernen spirituellen Landschaft. Es lädt Sie ein, fordert Sie heraus und verlangt, dass Sie ganz an Ihrem Erwachen zur Wahrheit und an der Verkörperung von Liebe teilnehmen.

Der Titel dieses Buches, »Reise ins Erwachen«, verweist auf die Unmittelbarkeit und Anwendbarkeit der Lehren, die es enthält, sowie auf Loch Kellys Wunsch, diese Lehren in der denkbar zugänglichsten und nützlichsten Form vorzustellen. »Reise ins Erwachen« ist eine weise und liebevolle Medizin für alle, die bereit sind, die Verantwortung für ihre eigene Befreiung hier und jetzt zu übernehmen. Denn die Lehren, die dieses Buch enthält, geben Ihnen alle Hilfsmittel für Ihre Befreiung in Körper, Geist und Denken an die Hand. Man braucht hier keine Verehrung eines Lehrers, keinen Glauben, keine Theologie, der man sich verpflichten müsste – nur direkte, unmittelbare und praktische Führung. Diese hat sich aus Lochs umfassender Erfahrung und tiefer innerer Verpflichtung gegenüber dem ganzen Spektrum menschlichen Potentials sowie aus seinem Wunsch heraus entwickelt, zu spiritueller Freiheit zu erwachen. Die komplexe innere Verpflichtung zu Klarheit und Anwendbarkeit, die in das Schreiben dieses Buches einfluss, ist ein Geschenk an uns alle. Ich für meinen Teil bin für Lochs lebenslangen inneren Einsatz für den Dharma und für seine Hingabe dankbar, mit der er diese mächtigen Lehren auf eine Weise präsentiert, die unserer Zeit so angemessen und so zugänglich ist.

EINLEITUNG

Sag mir, was willst du mit deinem einen
wilden und kostbaren Leben machen?

MARY OLIVER, AUS DER SOMMERTAG¹

Ich erinnere mich, es war einer dieser kalten, klaren Winterabende. Als die Bibliothek meines Colleges ihre Türen schloss, begann ich den steilen Hügel zu meinem Studentenheim hinaufzustapfen. Mein Körper war erschöpft, mein Herz war schwer vor Trauer, mein ganzes Denken kreiste um die Ereignisse des vergangenen Jahres. Ich hatte meinen Vater verloren, der zwei Jahre lang gegen einen Hirntumor gekämpft hatte. Meine Großmutter, die seit zwölf Jahren bei unserer Familie gelebt hatte, war vor Kurzem gestorben. Und dann, einen Monat später, war einer meiner besten Freunde bei einem tragischen Autounfall ums Leben gekommen. Ich war tief in den Strom von Alter, Krankheit und Tod gestürzt worden – und ich versuchte zu schwimmen oder mich wenigstens über Wasser zu halten.

Auf halber Höhe des Hügelns hörte ich innerlich einen Gedanken wie eine Stimme: *Ich weiß nicht, ob du so viel Schmerz aushalten kannst.* Ich hielt an und stand still. Wer sprach da und wer konnte den Schmerz nicht aushalten? Ich wandte mich nach innen und suchte nach dem, der da sprach, aber fand zu meiner Überraschung nur offenen Raum. Meine Gedanken wurden ruhig und mein Herz brach weit auf. Das Gewicht meiner Verzweiflung wurde leichter. Ich empfand nicht nur

Erleichterung, sondern auch, wie allgegenwärtige Freude, Wohlbefinden und Liebe mein Sein durchströmten. Tränen liefen mir die Wangen herunter, und ich lachte und weinte zugleich. Ich schaute nach oben zu den funkelnden Sternen am grenzenlosen Nachthimmel und fühlte mich verbunden und unterstützt.

Als ich so dastand und tief atmete, fiel mir auf, dass mein gewohntes Selbst-Gefühl nicht länger da war, dennoch fühlte ich mich ganz in meinem Körper und lebendig. Von dieser Nacht an konnte ich die Trauer fühlen, doch es existierten mehr Raum und Mitgefühl, die mir halfen, meine Emotionen zu empfinden, ohne überwältigt zu werden. Ich kann mich sogar daran erinnern, zu denken, dass auch ich eines Tages sterben würde – aber selbst das schien in Ordnung zu sein. Etwas in mir hatte sich verändert, und ein neuer Prozess hatte begonnen. Mir wurde klar, dass ich die Freiheit hatte, wählen zu können, was ich mit meinem Leben mache.

Die Erfahrung zeigte mir die Möglichkeit, dass sich das Bewusstsein unbeabsichtigt verschiebt, doch zu dieser Zeit wusste ich noch nicht, wie ich es bewusst loslassen und in es hineingehen konnte. Meine Motivation, dieses Buch zu schreiben, ist, einen klaren Führer zum Erwachen anzubieten, der in moderner Sprache verfasst ist – einen Führer, wie ich ihn selbst gern inmitten meiner eigenen Reise gelesen hätte. Das Schreiben dieses Buchs war ein Werk der Liebe mit der Absicht, mit Ihnen diese Hilfsmittel zu teilen.

Damals erzählte ich meine Erfahrung ein paar engen Freunden und meiner Familie, aber niemand konnte etwas damit anfangen. Also versuchte ich sie zu verstehen, indem ich über andere Menschen mit ähnlichen Erfahrungen las. Zu dieser Zeit hatte ich gerade *Die Vielfalt religiöser Erfahrung* von William James beendet, einem Psychologen, der um die Wende zum 20. Jahrhundert lebte. Er hatte sich mit ähnlichen Erfahrungen befasst und versucht, sie nicht allein aus religiöser Sicht zu verstehen, sondern aus spiritueller und psychologischer sowie im Hinblick auf das Bewusstsein. Er bezog sich dabei auch auf Berichte

einfacher Menschen, die Bewusstseinszustände beschrieben, die höher und tiefer als unser gewöhnliches, egoisches Selbstbewusstsein waren.

Ich hatte schon früher ähnliche spontane Bewusstseinsverschiebungen erlebt, aber nach dieser Nacht fing ich an, nach Möglichkeiten zu suchen, mein Bewusstsein absichtlich in einen anderen Zustand zu bringen. Diese Erforschung erwies sich als ein langer und gewundener Weg, auf dem ich oft dem Licht entgegen stolperte. Schließlich wurde mir klar, dass der wichtigste und allgemeinste Aspekt die Befreiung von der Last eines »Selbst« ist. Ich fragte mich: Ist diese Erleichterung ein vorübergehender Zustand? Oder ist es möglich, dass das Gefühl von Liebe, Wohlbefinden und Einheit die potentielle Grundlage von uns allen ist, immer gegenwärtig unter unserem plappernden Geist?

Um von denen zu lernen, die sich mit ähnlichen Fragen beschäftigt hatten, besuchte ich die Graduate School und erhielt ein Auslandsstipendium für Aufenthalte in Sri Lanka, Indien und Nepal. Dort hatte ich Zeit, zu meditieren und bedeutenden Menschen zu begegnen, die ihre Erfahrungen und Reisen frei diskutierten. Als ich zurückkehrte, machte ich eine Ausbildung zum Psychotherapeuten, der Meditation mit Psychologie kombiniert, und arbeitete viele Jahre im Bereich der Gemeindepsychiatrie. Ich begann selbst eine Psychotherapie, wurde nüchtern und heiratete eine durch und durch erstaunliche Frau, die die Liebe meines Lebens ist.

Ich hatte mich auch in die Erforschung des Spiels des Bewusstseins und des Potenzials verliebt, dass alle Menschen erwachen können. 2002 gab mir ein Freund ein Buch mit den Worten, der Autor und ich hätten die gleiche Weise, über Erwachen und Verkörperung zu sprechen. Ich besuchte den in Amerika geborenen Meditationslehrer Adyashanti und meditierte mit ihm. Bald darauf lud er mich ein, gemeinsam mit ihm einen modernen, nichtdualen Ansatz des Erwachens zu lehren. Dieser Ansatz betonte die Möglichkeit des Erwachens mitten im Alltag. Ich hatte diese Art Ansatz erstmals bei meinem tibetischen Lehrer Tulku Urygen Rinpoche in Nepal studiert. Seit der Zeit studierte ich viele Jahre bei

seinen Söhnen Tsoknyi Rinpoche und Mingyur Rinpoche. 2004 erzählte ich Mingyur Rinpoche bei einem Treffen nach einem Retreat von dem Ansatz, den ich entwickelte, um Meditation zu lehren. Nach einer langen, ausführlichen Diskussion, während der mich Rinpoche über meine Sicht und Erfahrung befragte, autorisierte er mich zu lehren und sagte: »Ich möchte, dass du Sutra Mahamudra lehrst.« Wir diskutierten, wie wichtig es wäre, die heutige Wissenschaft einzubeziehen und Möglichkeiten zu finden, Menschen Erwachen zugänglicher zu machen.

Mahamudra wird heute vor allem im tibetischen Buddhismus gelehrt, seine Wurzeln aber hat es im indischen Buddhismus des 2. Jahrhunderts. Mahamudra war in erster Linie eine Bewegung von Laien, die einen Praxisstil entwickelten, um das Erwachen inmitten ihres täglichen Lebens zu erleichtern. Die Praxis des Mahamudra blühte auf, weil sie einfach und direkt war und keine komplizierten physischen oder energetischen Übungen umfasste. Einer meiner Lehrer, Dzogchen Ponlop Rinpoche, sagt: »Die Meditation des Sutra Mahamudra besteht im Wesentlichen darin, den Geist ruhen zu lassen, frei von mentaler Aktivität, im Zustand nichtkonzeptueller Weisheit ... [Sutra Mahamudra] wird als eine sehr tiefe Methode gesehen, weil es keine verfeinerten und komplexen tantrischen Rituale, Visualisierungsübungen aus dem Götter-Yoga oder *Samayas* verlangt ... Sutra Mahamudra hat eine Tradition kunstreicher Mittel, die tiefe Methoden enthält, unmittelbar auf die selbstlose und leuchtende Natur des Geistes hinzuweisen.«²

Ein moderner Ansatz von Sutra Mahamudra beginnt mit Achtsamkeitsmeditation, die erwiesenermaßen Stress reduziert, und geht dann weiter zu den nächsten Stufen der Meditation, darunter mühelose Achtsamkeit und Herz-Achtsamkeit, die tiefer liegendes Leiden lindern. Heute verwende ich beim Lehren Beispiele aus dieser und vielen anderen Meditationstraditionen, was ich als eine moderne *Abstammungslinie des Menschen* betrachte.

Wo sind wir jetzt?

Die Menschheit hat während der letzten Jahre auf Gebieten wie Technologie, Medizin oder Kommunikation rasante Fortschritte gemacht. Teile unseres Gehirns und Bewusstseins funktionieren aber immer noch so, als lebten wir in primitiven Zeiten. Wenn wir im 21. Jahrhundert überleben und gedeihen wollen, müssen wir bewusst daran teilnehmen, unser eigenes Betriebssystem zu entwickeln und upzugraden. Wirksame Bewusstseinswerkzeuge werden jetzt sehr gebraucht, wenn wir unseren Planeten erhalten und eine nachhaltige Lebensqualität für alle Menschen erreichen wollen. Die gute Nachricht: Wir können lernen, unser Bewusstsein absichtlich zu verändern, um in die nächste Stufe menschlicher Entwicklung hineinzuwachsen.

Wir haben das Glück, dass vor Kurzem viele seltene, alte Meditationshandbücher aus ihren Ursprungsländern gebracht, übersetzt, veröffentlicht und allgemein zugänglich gemacht wurden. Diese uralten Anleitungen verwenden jedoch häufig eine archaische oder esoterische Sprache. Dieses Buch ist ein Versuch, diese Praktiken in eine moderne, einfache und erfahrungsnahe Sprache zu übersetzen. Um Erwachen zu verstehen, kann man nicht nur die physische, mentale, emotionale oder psychologische Ebene der Erfahrung im Blick haben. Aus diesem Grund kann es anfangs schwer verstehbar scheinen.

Wir müssen einen neuen Weg finden, die Bewusstseinswerkzeuge zu nutzen, um die Ebenen des Bewusstseins in uns zu untersuchen. Dies ist eine neue Sichtweise, aber sie ist nicht schwieriger, als unsere mentale oder psychische Erfahrung zu betrachten. Es gibt keine Worte im Englischen, um die subtilen Zustände des Bewusstseins genau zu beschreiben, die im Prozess des Erwachens zu entdecken sind. Die subtileren Ebenen des Bewusstseins können sehr schwer zu artikulieren oder zu verstehen sein, wenn man sie nicht selbst erfahren hat. Auch wenn sich das Erwachen möglicherweise einer genauen Beschreibung entzieht, ist Leben von offenherzigem Gewahrsein aus eine greifbare Erfahrung – und daher lernbar und lehrbar.

»Reise ins Erwachen« ist eine Verbindung von uralter Weisheit, moderner Psychologie und aktueller neurowissenschaftlicher Forschung. Dies ist kein psychologischer oder religiöser Ansatz, sondern eine für Erwachsene bestimmte Art, die Vorgehensweise und die Hilfsmittel kennenzulernen, mit denen man sein eigenes Bewusstsein transformieren kann. Die Absicht ist dabei, den Prozess des Erwachens in unserer modernen Kultur bekannt zu machen, damit er studiert, diskutiert und in derselben Weise aufgenommen werden kann wie die Psychologie und in jüngerer Zeit die Achtsamkeitsmeditation. Mein Fokus liegt nicht auf der psychologischen Arbeit, die einem hilft, sich auf das Erwachen vorzubereiten, sondern darauf, wie man seine Gedanken und Emotionen annehmen und entgiften kann, nachdem man zu erwachen begonnen hat. Dieses Buch bietet einzigartige Gewahrseinsübungen für Körper, Geist und Emotionen, die man inmitten des Alltags machen kann. Das Ergebnis dieser Übungen ist die Entdeckung eines tieferen Gefühls von Wohlbefinden, innerem Frieden und liebevoller Verbundenheit. Die einmalige Prämisse dieses Buches besteht darin, dass wir Wohlbefinden nicht erreichen, indem wir den Geist beruhigen, unsere Gedanken verändern oder unsere inneren Haltungen anpassen, sondern indem wir tatsächlich auf eine Geistesebene wechseln, die bereits ruhig und aufmerksam ist.

»Reise ins Erwachen« beginnt da, wo viele Bücher über spirituelles Wachstum, Meditation und Psychologie aufhören. Dieses Buch erweitert die Definition von Erwachen. Man hält Erwachen für ein seltenes Ereignis, weil man seine Prinzipien noch nicht auf eine moderne Weise verstanden hat. Einer Sichtweise nach kann man nicht erwachen, weil es zu schwer ist, wenn man nicht in einem Kloster oder in einer Höhle lebt. Die andere Auffassung besagt, dass es nichts zu tun gibt – dass es keine Meditationen, Schritte oder Stufen gibt. Aus dieser Sicht kann man nicht absichtlich erwachen, es passiert nur durch Zufall oder Gnade – und dann bleibt man erwacht. Der mittlere Weg besteht darin, dass eine Reihe von Erfahrungen direkter Erkenntnis zu einer allmählichen Entfaltung mit Schritten und Stufen führen kann. Erwachen ist demnach

nicht zu schwierig, wenn man interessiert und motiviert ist. Es ist wie Lesen und Schreiben lernen: Wir alle besitzen die Fähigkeit zu erwachen.

Wir beginnen damit, zu lernen, wie wir aus unserer falschen Identität erwachen, machen weiter, indem wir in unseren Körper und unsere Emotionen »einwachen« und dann zu Beziehungen mit anderen »auswachen«, wobei wir erkennen, dass wir ein Teil eines größeren Ganzen sind. Das Buch stellt Leben von offenherzigem Gewahrsein aus als die nächste Stufe menschlicher Entwicklung vor.

Die Hilfsmittel in diesem Buch befähigen uns, über unsere gegenwärtige kleine, selbstbezogene Sichtweise hinauszuwachsen und mit einem weiter geöffneten Herzen von einem stärker verbundenen und verkörperten Seinsgrund aus zu leben. Viele Beschreibungen von und Reden über Meditation wurden mit modernen Metaphern auf einen neuen Stand gebracht. Die Betonung liegt dabei darauf, die Übungen zu modernisieren, um sie für alle verfügbarer zu machen. Der Ansatz des offenherzigen Gewahrseins aktualisiert das, was als fortgeschrittene Meditationen betrachtet wird. Diese Methoden sind jedoch so leicht zu lernen, wie Meditationsübungen für Anfänger.

Der Ansatz des Erwachens und Heranwachsens mit offenherzigem Gewahrsein zielt nicht darauf ab, Ihnen zu zeigen, wie man die Natur des Menschen transzendieren oder ihr entkommen kann. Sondern darin, Sie dabei zu unterstützen, ein volles menschliches Leben in all seiner Tiefe zu leben. Um das tun zu können, muss man erst die Fähigkeit entwickeln, die Dinge so zu sehen, wie sie wirklich sind. Dazu gehören sowohl die positiven Qualitäten als auch die Fähigkeit, die Wahrheit zu erkennen, wie wir Leiden für uns selbst und andere verursacht haben.

Lernen, wie man Gewahrsein verwendet, um sein Bewusstsein zu lenken, zu verändern und neu zu konfigurieren, ist der Schlüssel zu Freiheit und Glück. Statt Meditation nur zu nutzen, um kurze Perioden der Erleichterung und Stressverringering zu genießen, kann man lernen, wie man selbst eine stabile Stufe aufrichtigen, klaren und mitfühlenden Ausdrucks entwickelt und zu seinem vollen Potential als Mensch erwacht.

»Reise ins Erwachen« soll Ihnen helfen, das getrennte, kleine Gefühl eines Selbst hinter sich zu lassen, das Sie entfremdet, allein und ängstlich macht, und die Unterstützung wachen Gewahrseins anzunehmen, das schon ruhig, aufmerksam, liebevoll und weise ist. Wenn man einmal in den Zustand der Freiheit übergeht, tritt die wahre Natur spontan als ein unermesslich weiter, verbundener Seinsgrund hervor.

Wegweiser auf der Reise

Der erste Teil dieses Buches, *Die Sicht*, liefert eine Übersicht über den Ansatz des offenerhzigem Gewahrseins und erläutert, wie er Wissenschaft, Psychologie und Meditation miteinander verbindet. Das erste Kapitel beschreibt waches Gewahrsein als eine natürliche menschliche Fähigkeit, das zweite erklärt die Methode, waches Gewahrsein direkt zu erkennen und sich auf seine Entfaltung zu fokussieren. Das dritte Kapitel enthält eine Landkarte der Ebenen des Geistes, die wir durchschreiten. Im vierten Kapitel wird das einzigartige Hilfsmittel des lokalen Gewahrseins vorgestellt, das uns erlaubt, unser Bewusstsein zu verändern. Der erste Teil des Buches endet mit neuerer wissenschaftlicher Forschung zum Thema Erwachen und bettet es in einem modernen Kontext ein, der allen Menschen zugänglich ist.

Der zweite Teil legt den Fokus auf Veränderungen in unserer Art zu wissen sowie unserer Identität. Er beginnt damit, einen Wechsel von konzeptuellem Wissen, das auf Gedanken beruht, zu einem nichtkonzeptuellen, gewahrseinsbasierten Wissen zu beschreiben. Anschließend wird die Wurzelursache unserer falschen Identität beschrieben. Der zweite Abschnitt schließt mit einer Beschreibung der Anatomie von Gewahrsein und des Wechsels in das Leben von verkörpertem offenerhzigem Gewahrsein aus.

Der letzte Teil des Buches behandelt »Erwachen«, »Einwachen« und »Auswachen« als die nächsten Stufen menschlicher Entwicklung. Ich bespreche mühelose Achtsamkeit als eine Möglichkeit der Praxis, um offenerhziges Gewahrsein zu stabilisieren und von ihm aus zu leben.

Dieser Abschnitt endet mit einer Besprechung des Prozesses der Entfaltung, Entgiftung und Neuerschaltung, um von dem neuen, gewahrseinsbasierten Betriebssystem aus zu leben.

Am Ende jedes Kapitels sind Übungen, die Ihnen helfen sollen, das im Kapitel beschriebene Material direkt zu erfahren. Manche Themen und Definitionen werden sich wiederholen, denn dieses Buch ist ein Praxisbuch: Neuer Stoff soll eingeführt und neue Gewohnheiten sollen entwickelt werden. Es wirkt bekräftigend, wenn man dieselben Dinge auf unterschiedliche Weise ausdrückt. Häufig gebe ich zuerst eine einfache Definition und erläutere ein Grundprinzip, um später weiter in die Tiefe zu gehen und zu zeigen, wie sich beides zu neuen Themen und Übungen verhält. Ich verwende auch verschiedene Metaphern für dasselbe Thema, um Menschen aller Lernstile den Zugang zu erleichtern. Diesen Ansatz kann man mit dem Umschreiten eines Gegenstandes vergleichen, um ihn von allen Seiten zu betrachten. Die Worte in diesem Buch sind Hinweise, die Ihnen helfen sollen, in die Freiheit überzugehen und von ihr aus zu leben.

Die erfahrungsnahe Landkarte

»Reise ins Erwachen« wird Ihnen die Anatomie des Bewusstseins zeigen und so eine nützliche Landkarte sein, die Ihnen erlaubt, auf Ihrer Reise den Kurs zu halten. In diesem Buch geht es in besonderer Weise um den Weg nach dem ersten Erwachen und darum, wie man emotionale Intelligenz entwickelt, um die Entfaltung zu unterstützen. Selbst wenn Sie sich dafür entscheiden, nicht die ganze Reise zu machen, die in diesem Buch zugänglich gemacht wird, gibt es Hilfsmittel, die Sie sofort nutzen können. Schon ein einziger flüchtiger Blick in das, was ich »wachses Gewahrsein« nenne, kann Ihr Leben verändern. Sie werden lesen, wie man sofort in offenerherziges Gewahrsein übergehen kann, indem man wiederholt kurze, flüchtige Blicke anwendet. Diese flüchtigen Blicke schulen Ihr Gehirn um und können Sie auf eine neue Entwicklungsstufe heben.

Es ist eine Sache, am Strand zu sitzen und ein Buch über das Meer zu lesen; es ist eine andere, ins Wasser zu springen! Ich weise Ihnen den Weg zum Meer, aber Sie werden solange nicht vollständig verstehen, bis Sie selbst hineingesprungen sind. Sie werden Ihr neues Bewusstsein nicht intellektuell verstehen müssen, bevor Sie direkt einen flüchtigen Blick darauf erhaschen. Die Beschreibungen sollen der Weise, wie Sie Dinge sehen, einen neuen Rahmen geben. Ich ermutige Sie weiterzulesen, auch wenn Sie nicht alle neuen Begriffe auf Anhieb verstehen. Später, wenn Sie ein paar Übungen gemacht haben, können Sie zurückkommen, die Beschreibungen nachlesen und sie mit Ihrer Erfahrung vergleichen. Erwachen gleicht eher Fahrradfahren, Schreiben auf einer Tastatur oder Autofahren zu lernen, als sich auf eine Prüfung vorzubereiten. Wenn Sie diese Zustände und Stufen des Bewusstseins einmal unmittelbar erfahren haben, werden sie für Sie vollkommen natürlich werden. Ihr Bewusstsein zu wechseln, wird Ihnen leicht fallen.

Dieses Buch ist ein Benutzerhandbuch für Ihr Bewusstsein, das an Ihren individuellen Lernstil angepasst werden kann. Ich gebe Ihnen die Landkarte, zeige Ihnen die Richtung, in die Sie gehen müssen, und liefere Beschreibungen der Landschaft, die Sie vielleicht vorfinden. Die Wegweiser sind da, Ihnen zu helfen, Ihr eigenes inneres Navigationssystem zu finden, damit Sie Ihren eigenen Weg gehen können. Aber Sie werden nicht wissen, wie Ihr Weg wirklich ist, ohne selbst dort gewesen zu sein. Nehmen Sie meine Worte, meine Hinweise oder meine impressionistische Landkarte nicht zu wörtlich. Lesen Sie zuerst, um den Geist des Ansatzes zu erfassen, aber vertrauen Sie dem, was Sie aus Ihrer eigenen Erfahrung lernen.

Eine detaillierte Landkarte des Erwachens kann zwar für viele hilfreich sein, sie soll Sie aber nicht durch einen zwingend erforderlichen schrittweisen Prozess führen. Es gibt keine richtige oder falsche Weise, den Prozess des Erwachens zu erfahren. Auch wenn ich Erwachen als Schritte durch geistige Ebenen beschreibe, denken Sie bitte daran, dass diese Ebenen ineinander stecken. Menschen haben geistige Ebenen auf

viele unterschiedliche Weisen gewechselt und sind durch verschiedenste Türen des Erwachens gegangen. Während ich zum Beispiel vier kleine, deutlich voneinander getrennte Schritte beschreibe, erreichen manche Menschen offenerherziges Gewahrsein in einer einzigen Bewegung, die nicht in einzelne Schritte aufgeteilt ist. Wenn manche Anleitungen Sie verwundern sollten, machen Sie sich keine Sorgen. Dieses Buch stellt verschiedene Varianten vor, das Territorium des Erwachens kennenzulernen und sich in ihm zu bewegen. Es gibt natürlich allgemeine Prinzipien, doch jeder Mensch hat seine eigene Art und Weise, sie zu leben.

Die Übungen in offenerherzigem Gewahrsein liefern Ihnen Hinweise, die Sie zu der lebendigen Wahrheit zurückführen sollen, die bereits in Ihnen ist. Meine Absicht ist, Ihnen eine Hypothese und eine Reihe Experimente vorzustellen. Es liegt an Ihnen, diese Experimente auszuprobieren und die Ergebnisse zu beobachten. Meine Hoffnung besteht darin, dass diese Erfahrung Sie auf eine neue Weise wissen und sein lässt. Um zu lernen, mit dem Ansatz des offenerherzigen Gewahrseins zu erwachen, ist es nötig, sich mit einer neuen Art des Lernens und Verlernens vertraut zu machen. Diese muss zu einer täglichen Gewohnheit werden, um den größten Gewinn zu erzielen. Wenn Sie mit einem Anfängergeist und einem offenen Herzen beginnen, wird die Erfahrung von Freiheit und Liebe gewiss zu Ihrer Motivation werden.

TEIL I

DIE SICHT

ZU HAUSE SEIN UND ZUGLEICH NACH HAUSE KOMMEN

Geh nicht in den dichten Dschungel, um den großen erwachten Elefanten zu suchen, denn der liegt schon ruhig bei Dir zu Hause vor deinem Herd.

LAMA GENDUN RINPOCHE¹

Es war einmal ein Fisch, der Geschichten von der Quelle des Lebens gehört hatte, die allen, die sie fanden, ihre Herzenswünsche erfüllte. Der Fisch schwamm in jeden Winkel des Meeres und fragte: »Wo ist die Quelle des Lebens? Wie kann ich sie finden?« Er wurde immer wieder auf andere Aufgaben und in immer entlegeneren Teile des Meeres verwiesen – entferntere, tiefere, flachere.

Nach vielen Jahren der Suche gelangte der Fisch an die Stelle, von der er seinerzeit aus gestartet war. Als er in seine Heimatgewässer kam, begegnete er einem älteren Fisch, der ihn fragte: »Was ist mit dir los, mein Freund? Warum siehst du so sorgenvoll und niedergeschlagen aus?«

»Ich habe Jahre damit verbracht, nach der Quelle des Lebens zu suchen«, erklärte der Fisch. »Allein damit zu beginnen, aufzuzählen, wie viele Dinge ich versucht oder an wie vielen Orten ich gesucht habe, wäre schon zu viel – alles war umsonst. Ich nehme nicht an, dass du weißt, wo ich sie finde?«

Der alte Fisch lächelte und sagte: »Ich habe im Laufe meines Lebens viele Namen für die Quelle des Lebens gehört, aber der einfachste ist ›Wasser‹.«

So wie der Fisch waren wir auf der Suche nach einer besonderen Quelle des Lebens. Unsere Fähigkeit reicht zwar nicht aus, diese Quelle mit Worten genau zu beschreiben, aber wir haben ihr viele Namen gegeben: Wahrheit, Gott, Frieden, Quelle, Liebe, wahre Natur, Erleuchtung, Einheit oder Geist, aber der einfachste Name ist *Gewahrsein*. Wie der Fisch haben wir womöglich oben und unten, innen und außen nach dieser Quelle von Leben und Freiheit gesucht. Was wäre aber, wenn das, wonach wir suchen, uns näher als unser eigener Atem wäre? Wie wäre es, wenn die Quelle des Lebens uns schon umgäbe und durchdränge?

Ich bin Tausenden von Menschen aus vielen Kulturen und allen Gesellschaftsschichten begegnet und habe die Erfahrung gemacht, dass die meisten das »Wasser des Lebens« gekostet haben. Viele haben die Tiefe und die essenzielle Qualität unseres Seins flüchtig zu sehen bekommen: eine Erfahrung von Frieden und Liebe, die frei von unserem begrenzten Geist ist. Wie der Fisch sehnen wir uns danach, diese Ebene des Gewahrseins zu finden und von ihr aus zu leben. Doch weil die meisten von uns unabsichtlich auf sie gestoßen sind, wissen sie nicht, wie sie sie bewusst, mit Absicht finden können.

Gewahrsein ist das Fundament, um ein menschliches Leben zu führen. Ohne es können wir nichts wissen. Und obwohl es so wesentlich ist, wissen wir doch sehr wenig darüber. Meistens setzen wir es als selbstverständlich voraus und konzentrieren uns auf den Inhalt: auf Dinge, derer wir uns bewusst sind, statt auf das Gewahrsein selbst. Das Gewahrsein, das wir suchen, ist hier und jetzt vorhanden und für jeden von uns gleich verfügbar. Ähnlich wie die Funktionen des autonomen Nervensystems, wie zum Beispiel die Atmung, ist waches Gewahrsein schon von sich aus da. Gewahrsein bleibt jedoch normalerweise schwer zu fassen, weil wir nicht wissen, wie wir es erkennen können. Gewahrsein ist nichts, was man herstellen oder entwickeln muss. Wir werden einen Weg finden

müssen, dieses Gewährsein zu entdecken, offenzulegen oder wiederzugewinnen. Zum Entdecken von Gewährsein gehört ebenso Verlernen wie Lernen. Doch ich bin überzeugt, dass es eine Möglichkeit für jeden von uns gibt, in einen Zustand des Gewährseins zu gelangen, die Freiheit zu fühlen, die er bietet, und zu lernen, von ihm aus zu leben. Man kann diese Freiheit des Gewährseins so leicht erblicken und in sie überwechseln, wie wir jetzt vom Zustand, in dem wir uns bewusst sind, dass wir lesen, übergehen können, uns der Empfindungen in der rechten Hand bewusst zu sein.

Gewährsein ist wach

Wenn sich unser Gewährsein als Grundlage dessen herausstellt, wie wir wissen und wer wir sind, kann man es »wachses Gewährsein« nennen. Die Entdeckung wachen Gewährseins ist der Schlüssel zur Transformation des Bewusstseins, die *Erwachen* genannt wird und die dazu führt, dass wir von Freiheit, Wohlbefinden und liebevoller Verbundenheit aus leben können. Erwachen ist eine Verschiebung unserer Identität und auch eine Veränderung der Weise, wie wir wissen. Wachses Gewährsein ist die Essenz von beidem: unserem Seinsgrund und der Quelle unseres Geistes. Diese Transformation ist eine einfache Verschiebung wachen Gewährseins vom Hintergrund unseres Bewusstseins in den Vordergrund.

Weil wir die Gewohnheit haben, uns auf schnelle Gedanken und intensive Emotionen zu konzentrieren sowie Glück außerhalb von uns selbst zu suchen, nehmen wir wachses Gewährsein nicht wahr. Unsere gegenwärtige Konstellation von Bewusstsein schränkt die Wahrnehmung unserer Ganzheit ein. Erwachen beginnt nicht damit, dass wir unser Glaubenssystem verändern oder äußere Lebensumstände verbessern. Erwachen beginnt damit, die Weise aufzugeben, wie wir gegenwärtig unser Denken und unsere Identität organisieren. Sie führt zu Unwissenheit und Verwirrung. Wir können lernen, wie wir unseren auf Gedanken beruhenden Geist aufgeben und zu einer Art des Wissens übergehen, die auf

Gewahrsein basiert. Von gewahrseinsbasiertem Wissen aus können wir dann jede Erfahrung verkörpern, uns mit ihr verbinden und sie annehmen. Das Gefühl verkörpernten, gewahrseinsbasierten Wissens ähnelt einem Flow-Zustand, völlig in etwas aufzugehen, verliebt zu sein, selbstlos zum Wohl anderer zu handeln oder mit guten Freunden zu lachen. Es bedeutet, ganz lebendig im Jetzt zu sein, so dass man »sich vergisst«. Wenn man von einem Wissen aus lebt, das auf Gewährsein beruht, bedeutet das wahre Wahlfreiheit.

Waches Gewährsein ist unsichtbar, inhaltslos, formlos, grenzenlos und zeitlos, aber es ist unser Seinsgrund. Wenn man aus seinem konventionellen Selbstgefühl heraustritt, entsteht erst eine Lücke von Nichtwissen. Waches Gewährsein ist das, was wir vor der persönlichen Konditionierung sind, an die wir uns normalerweise wenden, um eine Identität zu erhalten. Statt uns an unsere Gedanken, Erinnerungen, unsere Persönlichkeit oder Rolle zu halten, um uns zu identifizieren, lernen wir waches Gewährsein als primäre Dimension dessen kennen, wer wir sind – unser Seinsgrund. Mit unkonditioniertem wachem Gewährsein als Fundament unserer Identität können wir dann konditionierte Gedanken, Emotionen und Sinnesempfindungen als Wellen auf dem Meer unseres Lebens einbeziehen. Menschen, die waches Gewährsein als primäre Dimension des Bewusstseins wahrnehmen, berichten von einem essenziellen Wohlbefinden, das frei, liebevoll und sicher ist. Waches Gewährsein als der Seinsgrund ist in uns allen dasselbe. Unsere Individualität geht aus ihm hervor.

Waches Gewährsein wird manchmal »reines Gewährsein« genannt, dabei ist es in allen Formen unseres Bewusstseins enthalten. Auch der Begriff »erwecktes Gewährsein« ist üblich, aber Gewährsein ist immer wach und ist daher nicht erweckt worden. Waches Gewährsein ist immer schon da; es geht nur darum, zu lernen, wie man einen direkten Zugang zu ihm bekommt. Zu den wichtigsten Dingen, die man lernen muss, gehört, wie man Gewährsein und Denken trennt. Dann erkennen wir, dass Gedanken und Gefühle nicht im Zentrum dessen stehen, wer wir sind. Wir entdecken weiter, dass Gewährsein die Quelle des Geistes ist,

die jenen Frieden bringt, der über das Verstehen hinausgeht. Ein Schüler hat einmal gesagt: »So fühlt es sich an, einen offenen Geist zu haben.« Es ist unser natürlicher Weisheits-Geist, sowohl vor als auch jenseits von konzeptuellem Denken. Waches Gewahrsein kann etwas »wissen«, ohne sich offen auf Gedanken zu beziehen, aber es kann, wenn nötig, auch Gedanken verwenden.

Wenn wir die wichtige Fähigkeit entdecken, einen Schritt zurückzutreten, identifizieren wir uns nicht mehr mit unseren sorgenvollen Gedanken und ängstlichen Emotionen. Das, was sich der Angst bewusst ist, hat keine Angst. Wenn man waches Gewahrsein als etwas erfährt, das allem innewohnt, dann empfindet man Einheit mit allem Leben. Man beginnt, sich aus einem Zustand der Aufgeschlossenheit zu *offenherzigem Gewahrsein* zu bewegen. Dies ist der Ausdruck wachen Gewahrseins, der die bedingungslose Liebe und wechselseitige Verbundenheit aller Dinge kennt. Das Erkennen von wachem Gewahrsein als Seinsgrund ist wie eine »Rückkehr nach Hause« und wie ein Ruhen als der, der man schon immer gewesen ist.

In waches Gewahrsein überzuwechseln, ist nicht so, als setzte man eine rosarote Brille auf; es ist eher so, als nähme man Scheuklappen ab. Beim Ansatz des offenherzigen Gewahrseins versucht man nicht, die wilden Pferde der Gedanken und Emotionen zu zähmen und in einen zu kleinen Pferch zu zwängen. Man öffnet vielmehr einfach die Tore und entdeckt das weite Feld von Gewahrsein, auf dem sich die Gedanken frei bewegen können. Die hilfreichste Art, sich von störenden Gefühlszuständen zu befreien, besteht nicht im Versuch, sie zu »brechen« oder sie loszuwerden. Sondern darin, zu erkennen, dass diese Zustände selbst aus Gewahrsein bestehen. Wachem Gewahrsein als der primären Quelle, wie wir wissen und wer wir sind, kann kein intensiver Gefühlszustand etwas anhaben. Sie werden entdecken, dass man essenzielles Wohlbefinden nicht erreicht, indem man seinen Geist beruhigt oder seine Gedanken oder inneren Haltungen verändert, sondern indem man tatsächlich aus seinem plappernden Geist heraus- und in eine Freiheit eintritt, die schon da ist.

Die Reise des Erwachens besteht aus einer Reihe von Verschiebungen und flüchtigen Blicken. Waches Gewährsein kann augenblicklich erblickt und direkt erfahren werden, was zu großer Erleichterung führt. Ein Mann, der mir eines Tages mit meinem Computer half, bat mich, bevor er ging, um einen für ihn erfahrbaren Hinweis auf waches Gewährsein. Ich zeigte ihm eine Übung, die den »Blickübungen« am Ende dieses Kapitels ähnelte. Später schickte er mir eine E-Mail, in der er schrieb: »Als ich zu Ihnen kam, war ich wochenlang ängstlich, überwältigt und gestresst gewesen. All das schien in Minuten von mir abzufallen und fing nicht wieder an. Diese Woche war wahrscheinlich die beste meines Lebens.« Dies ist ein Beispiel dafür, warum waches Gewährsein häufig die »ultimative Medizin« genannt wird. Waches Gewährsein zu entdecken und aufzudecken, öffnet uns sofort für die natürlichen Qualitäten von Frieden, Freude, Liebe und Mut.

Warum wir waches Gewährsein nicht erkennen

Wenn waches Gewährsein etwas ist, was wir alle schon einmal erfahren haben, und wenn es so nah und zugänglich ist, warum ist es uns dann nicht vertrauter? Wie konnte es uns entgehen? Warum konnten wir nicht bewusst und mit Absicht Zugang zu ihm bekommen? Wenn waches Gewährsein auf so vielfältige Weise von Nutzen ist, warum spielt es dann in unseren psychologischen Konzepten keine wichtigere Rolle?

Die Shangpa-Kagyü-Schule des tibetischen Buddhismus gibt eine poetische Antwort auf die Frage, warum wir waches Gewährsein nicht erkennen. Wir erkennen waches Gewährsein nicht, denn es ist:

so nah, dass man es nicht sehen kann,
so subtil, dass der Geist es nicht verstehen kann,
so einfach, dass man es nicht glauben kann,
so gut, dass man es nicht annehmen kann.

Wir sind so klug und unser Leben ist so komplex, dass kaum zu glauben ist, die Lösung für unser Leiden könnte einfach darin bestehen, waches Gewahrsein zu entdecken. Es ist auch schwer zu glauben, dass die wichtigste Entdeckung bereits hier in uns ist. Man muss sich auf keine Odyssee begeben, um sie zu finden, zu verdienen oder zu entwickeln. Wir sind so gewohnt, uns durch unsere Probleme, Dramen und Obsessionen zu kennen, dass wir waches Gewahrsein, das unsere wahre Natur und grundlegende Güte ist, schwer als unsere wahre Identität akzeptieren können.

Das Haupthindernis, unser Leiden zu lindern, ist unsere gegenwärtige Identität, ist das, was Einstein unsere »optische Täuschung des Bewusstseins« nannte. Paradoxerweise versucht dieselbe Identität, das Problem unseres Leidens zu lösen. Diese Identität scheint sehr real zu sein, als wäre sie ein getrenntes Selbst, das sich anfühlt, als befände es sich in unserem Kopf. Uralte Weisheit und moderne Neurowissenschaft stimmen darin überein, dass es keinen physisch bestimmbaren Ort eines getrennten Selbst gibt, der im Gehirn gefunden werden könnte. Leben, als gäbe es ein getrenntes Selbst im Kopf, wird als ein Leben mit falscher Identität betrachtet. Dies ist die Wurzel von Leiden. Wir werden diesen mentalen Prozess, mit dem man sich auf sich selbst bezieht, *Ego-Identifikation* nennen.

Auf Scham beruhende Geschichten, man sei im Kern nicht liebenswert und wertlos, werden durch die falsche Identität zusammengehalten. Aber vom Gefühl, wertlos zu sein, kann man sich befreien, indem man in waches Gewahrsein wechselt. Die Ego-Identifikation ist nur eine begrenzte Weise, um Identität zu organisieren. Ego-Identifikation bedeutet nicht, dass »Sie« sich mit »Ihrem Ego« identifizieren. Sie ist ein Muster des Bewusstseins, das aus Denken und Ego-Funktionen, wie beispielsweise Streben und Schutz, besteht, die sich im Laufe unserer frühen biologischen Entwicklung bilden. Wenn dieses Muster der Ego-Identifikation einmal das Gefühl zu erzeugen beginnt, eine physische Grenze zu haben, entsteht ein zentraler Sitz der Identität.

Die Ego-Identifikation ist nicht unsere Persönlichkeit, unsere persönliche Geschichte oder die Gesamtheit unserer Ich-Funktionen. Die einfache

Verwechslung von Ich-Funktionen (was wir tun) und Selbstbewusstheit (die Fähigkeit, über Denken nachzudenken) mit unserer Identität (wer wir sind) befindet sich an der Wurzel dieser Art existentiellen Leidens. Die Ego-Identifikation ist ein mentales Muster des Bewusstseins, das zu dem Gefühl führt, man hätte ein »Mini-Ich« in seinem Kopf. Sie muss nicht bekämpft, unterdrückt, ausgelöscht, verleugnet oder getötet werden. Man wird nicht zu einem Niemand, einem Engel oder einer Couch-Potato. Vielmehr können unsere Ich-Funktionen, wenn wir waches Gewahrsein als unsere wahre Natur entdecken, wieder ihre natürliche Rolle übernehmen und ihren zweiten Job als Identität aufgeben.

Eine Frau sagte mir, ihr Leben hätte sich aufgrund dieser Übungen transformiert. »Die Panikattacken, die ich hatte, haben aufgehört«, erzählte sie. »Ich lache mehr – und vor allem über mich selbst!« Sie brachte ihren Mann zu einem Einführungskurs mit, den ich leitete. Er saß mit verschränkten Armen hinten im Raum und sah während meiner einführenden Rede aus, als schliefe er halb. Als ich nach der zweiten praktischen Übung fragte, welche Wirkung der Wechsel in waches Gewahrsein gezeigt hätte, hellte sich seine Miene plötzlich auf und er sagte: »Das bin ich! Das *wirkliche* Ich, das ich seit meiner Kindheit nicht gefühlt habe.«

Wenn man die Ego-Identifikation aufgibt und daraufhin waches Gewahrsein als wahren Seinsgrund erkennt, fühlt man, dass es nichts gibt, was man bekommen oder loswerden müsste, um auf der Ebene der Identität mit sich zufrieden zu sein. Man entdeckt Freiheit und Liebe nicht, indem man seine physischen Bedürfnisse einschränkt, einen stärkeren, gelasseneren oder fokussierteren Geist entwickelt oder versucht, sich Sicherheit und Erfolg in der Welt zu verschaffen. Figuren auf dem Schachbrett des Geistes zu bewegen, klärt weder unsere Verwirrung noch beendet es unser Leiden. Hierfür muss man die Ego-Identifikation aufgeben und zu wachem Gewahrsein übergehen.

Indem man die Ego-Identifikation dekonstruiert oder verlässt, entdeckt man nicht notwendigerweise waches Gewahrsein. Man kann schließlich

abheben, in seligen Gefühlen landen oder sich im Unbewussten verlieren. Man kann auch in meditative Zustände geraten, zum Beispiel in ein Gefühl »angenehmer Taubheit« oder in ein distanziertes »Zeugenschutzprogramm«. Es genügt nicht, eine Einsicht in die Abwesenheit eines getrennten Selbst zu haben. Man muss auch die Anwesenheit von gewahrseinsbasiertem Wissen entdecken, um von dort aus leben zu können.

Waches Gewahrsein kann wie eine neue Erfahrung erscheinen; es ist aber kein veränderter Bewusstseinszustand, kein transzendenter und auch kein meditativer Zustand. Waches Gewahrsein ist unsere angebotene wahre Natur, die immer da ist. Nachdem man in waches Gewahrsein gewechselt ist, erkennt man, dass in Wirklichkeit die Identifikation mit dem Ego der veränderte Bewusstseinszustand ist. Indem wir waches Gewahrsein erkennen, heben wir die hypnotische Wirkung der Ego-Identifikationstrance auf.

SIND WIR UNS SCHON EINMAL BEGEGNET?

Viele von uns hatten im Laufe ihres Lebens unabsichtlich flüchtige Erfahrungen von wachem Gewahrsein. Tatsächlich suchen wir sogar häufig seine angenehmen Qualitäten, ohne zu realisieren, dass waches Gewahrsein ihre Quelle ist. Von unserer gegenwärtigen Ebene des Geistes aus können wir den Seinsgrund, tiefe Weisheit oder offenherziges Gewahrsein nicht erfahren. Auch wenn wir es vielleicht nicht wussten: Wann immer wir Liebe oder Weisheit empfanden, war ein Wechsel der Geistesebenen der Grund.

Viele von uns sind, ohne es zu wissen, beim Wandern in der Natur, Kreativsein, Sex oder Sport in waches Gewahrsein geraten. Manche von uns haben es in einer Krise erfahren, die zu einer Chance wurde. Aktivitäten wie Wandern in der Natur sind an sich schon angenehm, aber sie entspannen auch die Dominanz der Ego-Identifikation und erlauben so, dass waches Gewahrsein aus dem Hintergrund hervortritt.

Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

www.arbor-verlag.de

Mehr von Loch Kelly

www.arbor-verlag.de/loch-kelly

Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden VertreterInnen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

www.arbor-seminare.de

Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die AutorInnen unserer Bücher und die ReferentInnen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

www.arbor-online-center.de