

Vorwort

Das Wesen essentieller Wirklichkeit kann in Worten nicht vermittelt werden. Das ist tausendfach geschrieben worden. Doch manifestiert sich diese Wirklichkeit in reinen essentiellen Formen von Bewußtsein und Erfahrung, in etwas, das wir die *Aspekte* von *Essenz* nennen, wie Liebe, Stärke, Frieden, Mitgefühl, Bewußtheit – um nur ein paar zu nennen. Die Erfahrung dieser Aspekte ist vollkommen zugänglich und kann gründlich und genau untersucht werden. Aus diesem Grund sind die Beschreibungen und Analysen dieses Buches möglich.

Den Begriff der *Essenz* gibt es in einigen spirituellen Traditionen, wie dem Sufismus und auch manchen buddhistischen Schulen. Er wird aber nicht immer mit dem Wort *Essenz* bezeichnet. Im allgemeineren Sprachgebrauch meint man mit *Essenz* den wirklichsten Aspekt oder die Substanz von etwas. Es ist die *Essenz*, die etwas zu dem macht, was es ist. Im Verlauf dieses Buches wird zunehmend klarer werden, wie wir diesen Begriff gebrauchen, und schließlich werden wir sehen, daß „spirituelle“ und „allgemeine“ Bedeutung in einem tieferen, subtileren und doch einfacheren Sinn zusammenfallen, als anfangs zu vermuten war.

Wenn wir beginnen, *Essenz* zu verstehen, bedeutet dies, daß wir beginnen, unsere Illusionen zu durchschauen. Dieses Buch beschreibt, wie vieles in spiritueller und psychologischer Arbeit fälschlich für *Essenz* gehalten wird. Es beschreibt auch den Verlust essentieller Qualitäten und die spätere Trennung vom wahren Sein, die dann im Verlauf der individuellen Ich-Entwicklung erfolgt, und erhellt so die ganze Geschichte persönlichen Leidens, das aus der Scheinwirklichkeit der individuellen Ich-Identität entsteht. Zum Leben der meisten Menschen gehört die ständige Anstrengung, diese Identität als eine Fassade aufrechtzuerhalten, sie

Essenz

zu verteidigen, ihr zum Erfolg zu verhelfen und sie zu verbessern. Ihre Bedeutung als mentales Konstrukt wird nie in Frage gestellt. So verpassen wir die Befreiung unserer wahren Identität und die Freude, diese Identität zu kennen, bis wir zulassen, daß sich Sehnsucht nach tieferer oder wahrerer Erfahrung des Seins meldet, und wir eine Gelegenheit haben, wirksam nach der Wahrheit über uns selbst zu suchen.

Dieses Buch stellt eine Methode vor, mit deren Hilfe es möglich ist, Essenz wiederzugewinnen und zu entwickeln, so daß sie als transformierende Kraft im Prozeß der Selbst-Verwirklichung wirken kann. Im Verlauf dieser Bewegung hin zur Verwirklichung führt das stabilisierte Erscheinen essentieller Qualitäten zu einer überraschenden und ungewöhnlichen Auflösung einer uralten Dichotomie, einer unerwarteten Befreiung zum Leben als Person: Die Verwirklichung der *Unschätzbaren Perle* – sie wird im fünften Kapitel beschrieben – ist die Auflösung des scheinbaren Gegensatzes zwischen dem weltlichen und dem geistigen Leben.

Präsenz und Essenz

Im Allgemeinen wird Essenz vom Menschen selten erfahren, und falls sie erfahren wird, erkennen die Menschen sie nicht als das, was sie ist. Deshalb beginnen wir mit einem Blick auf eine verwandte Erfahrung, die häufiger vorkommt und über die auch häufiger gesprochen wird: die Qualität von *Präsenz*. Der Ausdruck „Ich bin da“ im Sinne von „Ich bin präsent“ wird in spirituellen und psychologischen Kreisen oft gebraucht, in der Annahme, daß man seine Bedeutung versteht. Wir fragen: Was bedeutet dieser Ausdruck überhaupt? Was bedeutet Präsenz eigentlich? Meistens wird dieser Ausdruck nicht sehr genau oder klar verwendet. Wenn man sie fragt, können die meisten Menschen nicht sagen, was sie mit *präsent* meinen.

Aber es muß einen wirklichen Zustand geben, der den Gebrauch des Ausdrucks „Ich bin da“ oder „Ich bin präsent“ rechtfertigt. Was ist das für ein Zustand? Der Ausdruck bedeutet wörtlich, daß es ein „Ich“ gibt, das jetzt da, präsent ist. Ist diese wörtliche Bedeutung genau?

Wenn wir sagen: „Ich bin präsent“, dann meinen wir offenbar nicht genau, daß wir achtsam sind, sonst würden wir das sagen. Es gibt einen Bedeutungsunterschied zwischen „Ich bin präsent“ und „Ich bin achtsam“, obwohl beide Ausdrücke das gleiche bedeuten können und tatsächlich auch oft austauschbar sind. Wie unterscheiden sich beide? Was läßt uns *präsent* anstatt *achtsam* sagen? Was an der Erfahrung „Ich bin präsent“ unterscheidet sich von der Erfahrung „Ich bin achtsam“? Was macht Präsenz eigentlich aus?

Wir wollen die Bedeutung von Präsenz untersuchen, indem wir uns in die Erfahrung von Präsenz vertiefen und sie analysieren. Nehmen wir eine vertraute Situation, die ästhetische Erfah-

rung. Mein Blick fällt auf eine schöne, rote Rose. Plötzlich wird meine Sicht klarer, mein Geruchssinn schärfer. Ich habe das Gefühl, *in* meinem Sehen zu sein, *in* meinem Riechen. *Mehr von mir* ist jetzt hier und sieht, riecht und würdigt die Rose.

Das ist nicht einfach ein Phänomen gesteigerter Bewußtheit, so daß ich mit meinen Augen und meiner Nase, mit meinem Wahrnehmungsapparat, nur mehr von der Rose wahrnehme.

Bei der Erfahrung gesteigerter Präsenz ist es so, als ob ich meinen Wahrnehmungen den halben Weg entgegenkäme. Es ist so, als wäre etwas von mir, etwas mehr oder weniger Spürbares, in meinen Augen und in meiner Nase präsent. Etwas in mir, außer meinen Sinneskanälen, nimmt an der Erfahrung der Rose teil. Und dieses Etwas ist nicht Erinnerung und ist auch unabhängig von Assoziationen von Rosen, die ich früher gesehen habe.

In gewissem Sinn steigert meine größere Bewußtheit die Präsenz der Rose oder irgendeines anderen Gegenstandes ästhetischer Erfahrung, wie eines Musikstücks oder eines Gemäldes. Manchmal verstärkt größere Bewußtheit nur eine bestimmte Eigenschaft eines Gegenstandes – die Schönheit der Rose, ihre Farbe, ihren Duft oder ihre Frische. Manchmal aber fühlt man die Rose als Rose, als eine Präsenz an sich. Ist diese Erfahrung tief genug, wird auch unsere eigene Präsenz gesteigert. Man sagt: „Ich bin mehr da.“ Aber was ist diese Präsenz? Gibt es da wirklich ein „Ich“, das mehr da, das präsenter ist, oder was genau ist es?

Natürlich beschränkt sich diese ästhetische Erfahrung nicht auf die Wirkung von Schönheit. Es kann auch das Gefühl von Ehrfurcht in der Begegnung mit der gewaltigen Größe des Ozeans oder der Würde und Größe eines Gebirges sein. Es kann das Gefühl von Bewunderung sein, wenn man Zeuge von Heldentum bei einem einzelnen oder einer Gruppe ist oder Mut und Kühnheit eines Forschers miterlebt.

Es geht uns um die Momente, so selten sie auch sind, in denen wir das Gefühl haben, als ob irgendwie *mehr* von uns an der Erfahrung teilnahme. Wir möchten verstehen, was *mehr von uns* bedeutet. Mehr von was? Was ist es, das unserer Erfahrung diesen Geschmack von Präsenz gibt?

Wir spüren auch, daß manche Menschen präsenter als andere

Präsenz und Essenz

sind. Wir sagen dann: „Er hat eine größere Präsenz“ oder „Er hat eine beeindruckende Präsenz“. Aber können wir sagen, was hier wirklich gemeint ist? Wir meinen nicht Geistesgegenwart, also größere Bewußtheit. *Präsenz* ist mehr als das.

Diese Präsenz kann man auch in Momenten intensiver und tiefer Emotionen spüren, wenn sich jemand ganz einer Emotion hingibt, ohne sie zu kontrollieren oder zu hemmen, wenn jemand mit ganzem Herzen und frei und spontan in das Gefühl eintaucht, ohne zu urteilen oder etwas zurückzuhalten. Das geschieht normalerweise nur, wenn jemand diese Emotionen als ganz und gar adäquat empfindet.

Zum Beispiel wenn jemand einen schweren Verlust erlebt, wie etwa den Tod eines geliebten Menschen, und seine Gefühle von Trauer und Schmerz als ganz und gar angemessen empfindet. Dann kann es sein, daß er sich so tief auf die Trauer einläßt und in sie eintaucht, daß dieses Gefühl immer tiefer und tiefer wird. Dieser Zustand kann dann eine solche Tiefe und Bedeutsamkeit erreichen, daß er sich immer dichter anfühlt, je tiefer man in ihn eintaucht, so tief, daß man sich selbst von einer Art Präsenz durchdrungen fühlt. Es ist so, als *wären* die Tiefe und die Bedeutsamkeit eine wirkliche Präsenz, berührbar und ganz deutlich da.

Ein anderes Beispiel: jemand hat das Gefühl, zu Recht Wut und Kränkung zu empfinden, weil man ihn beleidigt oder ungerecht behandelt hat. Die Wut wird so mächtig, daß dieser Mensch an einem bestimmten Punkt, wenn er sich rückhaltlos dieser Emotion überläßt, in der Wut eine Art Kraft spürt, die sie speist. Diese Kraft ist so deutlich da, daß sie eine spürbare Präsenz bekommt. Es ist so, als ließe die wachsende Kraft des ungehinderten Gefühls mehr von dem Menschen dasein. Er empfindet sich so präsent in seinem Gefühl, so in dessen Zentrum, daß eine deutlich gespürte und substantielle Präsenz in das Gefühl zu strömen und den Körper zu füllen scheint. Sein Körper fühlt sich so kraftgeladen und dicht an, daß Kraft Präsenz wird. Diese Präsenz scheint die Quelle des Gefühls und der Kraft zu sein. In solchen Momenten erfährt man intensiven Kontakt mit dem Körper und eine erstaunliche Fähigkeit, ihn zu gebrauchen und einzusetzen. Es ist so, als ob in dem Moment der Mensch zum Beispiel wirklich in

seinen Armen wäre und sie deshalb mit einem ungewöhnlichen Grad an Kontrolle, Wirksamkeit und Unmittelbarkeit gebrauchen könnte.

Was *ist* nun aber diese Präsenz in den Armen oder im Körper, die anscheinend Kraft, Energie, Kontakt und Bewußtheit mit sich bringt? Wir sehen, daß Präsenz eher etwas ist, das wirklich und tatsächlich da ist, als eine Vorstellung oder eine Metapher. Wir bekommen ein Gefühl dafür, daß Präsenz etwas viel Tieferes und Wirklicheres als ein Gefühl oder eine Emotion ist. Wir nähern uns allmählich einem Verständnis dessen, was Präsenz eigentlich ist.

Die Präsenz, die man erfährt, braucht nicht die eigene zu sein und ist auch nicht notwendigerweise die eines einzelnen. Man kann die Präsenz eines anderen erfahren, und eine ganze Gruppe kann sich einer Präsenz bewußt sein. Sogar jemand, der für die Qualität von Präsenz nicht besonders sensibilisiert ist, kommt unter ungewöhnlichen und einmaligen Umständen unausweichlich mit ihr in Berührung. So eine Situation ist die einer Mutter, die ein Kind zur Welt bringt.

Es kommt vor, daß die Präsenz der Mutter hervorgerufen wird, wenn sie nicht unter Medikamenten steht und innerlich ganz an der Geburt teilnimmt. Die Mutter kann dann eine Fülle, eine Kraft, eine feste Entschlossenheit empfinden und das unverwechselbare Gefühl haben, daß sie ganz in ihrer Erfahrung präsent und ihr ganz hingegeben ist.

Die Situation des Gebärens ist real; sie ist nicht sozial vermittelt und kann nicht vorgetäuscht werden. Um bei vollem Bewußtsein und ohne die Hilfe von Medikamenten, die es dämpfen, zu gebären, muß eine Frau möglicherweise alle Reserven mobilisieren und ihre gesamte Kraft und Entschlossenheit einsetzen und auf echte Weise präsent sein.

Diese volle Präsenz der Frau können auch andere Menschen spüren. Man kann sie als die Präsenz von Intensität, von intensivem Gefühl und intensiver Wahrnehmung oder von konzentrierter Energie und Aufmerksamkeit verstehen. Es kann auch vorkommen, daß man spürt, daß die Frau auf eine Weise präsent ist, die für sie selbst ungewöhnlich ist. Sie scheint eine Fülle zu besit-

Präsenz und Essenz

zen und eine Art Glanz und eine besondere Ausstrahlung zu haben. Die Präsenz ist unverwechselbar, schön und mächtig.

Ist man offen und achtsam, kann man wahrnehmen, daß die Erfahrung der Präsenz in dieser Situation nicht nur der Mutter innewohnt. Wenn alle Anwesenden ganz dabei sind – und in solchen Situationen ist das ihrer dramatischen Intensität wegen oft der Fall –, dann spürt man, wie Präsenz den ganzen Raum durchdringt, ihn füllt und die Atmosphäre bestimmt. Im Raum ist eine Intensität, eine spürbare Lebendigkeit und das Gefühl einer lebendigen Präsenz.

Die Erfahrung von Präsenz ist am deutlichsten, wenn das Baby geboren wird und gerade auf die Welt kommt. Man kann dann eine Veränderung und eine Ausdehnung der Energie des Raumes wahrnehmen. Man spürt, daß der Raum entschieden eine neue Präsenz, eine frische Präsenz hat. Man nimmt das Baby nicht nur als Körper wahr, sondern als viel mehr, als etwas viel Lebendigeres und Bedeutsameres. Wenn man offen und aufmerksam ist, kann man den Neankömmling als klare und bestimmte Präsenz erkennen. Das Baby ist ein Wesen. Ein Wesen ist da, präsent, ohne Namen, ohne Geschichte, ohne Besonderheiten. Und da ist Segen.

Man kann sogar spüren, daß verschiedene Kinder eine verschiedene Qualität von Präsenz haben. Die Art ihrer Präsenz hat nicht nur mit ihrer Größe, ihrem Aussehen oder ihrem Geschlecht zu tun. Jedes Kind hat anscheinend seine eigene einmalige Art Präsenz, die bei seiner Geburt deutlich wahrnehmbar und später auch weiter die Seinsweise dieses bestimmten Babys ist. Vielleicht spürt man die erscheinende Präsenz des Babys als Süße, als Weichheit oder als Zartheit. Oder man empfindet sie als Frieden, als Ruhe, als Stille. Und wieder ein anderes Baby begegnet uns mit seiner Präsenz von Klarheit, Leichtigkeit und Freude. Und ein anderes erfüllt den Raum vielleicht mit Kraft, Festigkeit und Unerschütterlichkeit.