

JOHN WELWOOD

Psychotherapie & Buddhismus



*der Weg persönlicher
und spiritueller Transformation*

Aus dem amerikanischen Englisch von Peter Brandenburg



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

© 2000 John Welwood

© 2010 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiburg

by arrangement with Shambala Publications, Inc.,

P. O. Box 308, Boston, MA. 02117.

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

*Toward a psychology of awakening: Buddhism, psychotherapy
and the path of personal and spiritual transformation*

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2010

Titelfoto: © titanium22

Lektorat: Lothar Scholl-Röse

Gestaltung: Anke Brodersen

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 978-3-936855-97-5

Ich möchte dieses Buch
meinem ersten wirklichen Mentor,
EUGENE GENDLIN,
widmen, der mir die subtile Schönheit
und das Mysterium innerer Erfahrung
entdecken und wertschätzen half.

Inhalt

Einführung	9
------------	---



1 Integration von Psychologie und Spiritualität 21

Einleitung	23
1 Zwischen Himmel und Erde – Prinzipien innerer Arbeit	33
2 Persönlichkeit – Weg oder Pathologie?	46
3 Ichstärke und Egolosigkeit	61
4 Das Spiel des Geistes – Form, Leere und Jenseits	76
5 Meditation und das Unbewusste	87
6 Psychischer Raum	109
7 Die Entfaltung der Erfahrung	120
8 Reflexion und Präsenz – Die Dialektik des Erwachens	133



2 Psychotherapie in einem spirituellen Kontext 171

Einleitung	173
9 Die heilende Kraft bedingungsloser Präsenz	179
10 Verletzlichkeit, Kraft und die heilende Beziehung	192
11 Psychotherapie als Praxis der Liebe	209
12 Depression als Mutlosigkeit oder Verlust des Herzens	220
13 Sich mit Emotionen anfreunden	231
14 Verkörpern der Realisierung – Psychologische Arbeit im Dienst spiritueller Entwicklung	245



3 Die erwachende Kraft der Beziehung	285
Einleitung	287
15 Intime Beziehung als transformativer Weg	293
16 Tanz auf Messers Schneide	302
17 Läutern des Goldes	308
18 Bedingte und bedingungslose Liebe	313
19 Leidenschaft als Weg	323
20 Echte und falsche spirituelle Autorität	334
21 Bewusste Liebe und heilige Gemeinschaft – Ein Gespräch mit Paul Shippee	351
Glossar	365
Anmerkungen	377
Literaturverzeichnis	390

Einführung

Tief im menschlichen Geist, der jetzt weitgehend von seinen alten Bindungen abgetrennt ist, entfaltet sich eine Suche – nach einer neuen Vision davon, warum wir hier sind und was wir werden können. Vielleicht können wir erst jetzt in der Moderne ein umfassenderes Verständnis von der Reise des Menschen entwickeln, das alle verschiedenen Facetten unserer Natur berücksichtigt, da wir einen nie da gewesenen Zugang zu allen spirituellen Traditionen der Welt sowie mehr als ein Jahrhundert westlicher Psychologie haben, die wir nutzen können. Die neue Vision, die wir brauchen, ist eine, die zwei unterschiedliche Hälften unserer Natur zusammenbringt, die in verschiedener Weise in entgegengesetzten Regionen der Welt kultiviert wurden. Während die traditionellen spirituellen Kulturen des Ostens sich darauf spezialisiert haben, den zeitlosen, *überpersönlichen* Grund des Seins zu erhellen – die Seite des „Himmels“ der menschlichen Natur –, hat sich die westliche Psychologie auf die irdische Hälfte konzentriert – die *persönliche* und die *interpersonelle*. Wir brauchen eine neue Vision, die alle drei Bereiche menschlicher Existenz – den überpersönlichen, den persönlichen und den interpersonellen – überblickt und umfasst. Bisher hat sie keine einzige Tradition, weder im Osten noch im Westen, in einem einzigen Bezugsrahmen, der die Ansätze, sozusagen die Theorie und zugleich die Praxis berücksichtigt, ganz reflektiert und behandelt.

Spirituelle Praxis kann, wenn sie von dem reichen Gefühlsgewebe persönlichen Lebens abgeschnitten ist, trocken und weltentrückt werden, so wie persönliches Leben eng und einengend wird, wenn es von den frischen Brisen spiritueller Realisierung abgeschnitten ist. Jetzt, da unsere Welt die Verbindung mit größeren und weiteren spirituellen Werten und Zielen so sehr verloren hat, müssen wir neue Wege finden, wie spirituelle Weisheit in unser persönliches Leben integriert werden kann, wenn wir den großen Herausforderungen und Problemen gewachsen sein sollen, denen wir im neuen Jahrtausend gegenüberstehen. Der Dialog zwischen den alten spirituellen Traditionen des Ostens und der modernen therapeutischen Psychologie des Westens, der so entsteht, verspricht in dieser Hinsicht sehr viel.

Indem er uns hilft, die Beziehung zwischen den persönlichen und den spirituellen Seiten unserer Natur zu erforschen, kann dieser Ost-West-Dialog die lebenswichtigen Verbindungen zwischen Denken, Herz, Körper, Seele und Geist in den Vordergrund bringen, so dass wir sie als untrennbare Facetten eines einzigen, lebendigen Ganzen erkennen können. Auf einer praktischen Ebene kann uns das auch helfen, einen integrierteren Ansatz zu spirituellem Wachstum, Gesundheit und Wohlbefinden, Beziehung und menschlicher Gemeinschaft zu entwickeln.

Die Konvergenz von Ost und West wirft auf dem Gebiet der Psychologie besonders interessante Fragen auf. Wie könnten Psychotherapie und spirituelle Praxis Verbündete sein, wenn es darum geht, Menschen zu helfen, zu dem zu erwachen, wer sie wirklich sind? Was können uns die spirituellen Traditionen des Ostens über die Quelle psychischen Gleichgewichts sagen? Welche Implikationen besitzt meditative Bewusstheit für psychische Gesundheit und für die Entwicklung dynamischer, transformativer zwischenmenschlicher Beziehungen? Welche neuen Möglichkeiten ergeben sich, wenn psychologische Arbeit in einem spirituellen Kontext stattfindet? Und wie könnten westliche psychologische Einsichten und Methoden wirklich zu spiritueller Entwicklung beitragen? Wie können der Buddhismus und andere uralte spirituelle Traditionen am wirksamsten unsere psychologisch orientierte Kultur ansprechen, in der die individuelle Entwicklung ein so zentraler Wert ist? Welche Beziehung gibt es zwischen Individuation – der Entwicklung der Seele – und spiritueller

Befreiung – der totalen Befreiung von den einschränkenden Grenzen des Selbst? Wie ist es möglich, die persönlich-psychologischen und die überpersönlich-universellen Seiten unserer Natur zu integrieren?

Dies sind einige Themen, die in den drei Abschnitten dieses Buches angesprochen werden. Der erste untersucht Grundthemen und -fragen um die Beziehung zwischen kontemplativer Spiritualität und westlicher Psychologie. Der zweite hat die praktischen Implikationen dieser Begegnung für psychische Gesundheit und Heilen zum Gegenstand. Und der dritte erforscht wichtige Implikationen für Beziehung und Gemeinschaft.

Die Idee, die Schnittstelle östlicher und westlicher Psychologie zu untersuchen, kam mir zum ersten Mal im Jahr 1963, als mir als junger Mann in meinen Zwanzigern in Paris plötzlich bewusst wurde, dass ich in das schwarze Loch des westlichen Materialismus starrte, ohne die geringste Vorstellung davon zu haben, wie ich für mich ein sinnvolles Leben gestalten sollte. Während ich das Ritual und die Musik der Kirche wertschätzte, in der ich aufwuchs, vermittelte mir das Christentum, wenigstens so, wie es mir überliefert wurde, keine Praxis, die auf Erfahrung beruhte und die mir erlaubt hätte, Zugang zum lebendigen Geist zu haben. Meine Entdeckung des Zen in den frühen 60er Jahren eröffnete eine äußerst ansprechende und revolutionäre neue Perspektive: dass jeder von uns seine eigene Natur entdecken kann, die unmittelbar im Inneren liegt, und sie in der Erfahrung realisieren und so zu einer reicheren und tieferen Weise zu sein erwachen kann.

Die Einsicht, dass diese Art Erwachen der wirkliche Sinn menschlicher Existenz ist, gab mir da eine Orientierung, wo ich bisher keine gehabt hatte. Als ich Allen Watts' Buch *Psychotherapy East and West* entdeckte, brachte mich das einen Schritt weiter, indem es die Idee vorstellte, dass die westliche Psychotherapie eine potentielle Kraft sein konnte, die dem Erwachen dienen kann, besonders für Menschen des Westens. Es inspirierte mich herauszufinden, wie ich zu dieser Suche nach einem westlichen Weg zu Erwachen beitragen könnte, und ich beschloss, mich dem Gebiet der klinischen Psychologie zuzuwenden und Psychotherapeut zu werden. Ich hatte meinen Beruf und die Aufgabe meines Lebens gefunden.

Ich wurde aber schnell durch mein Studium an der Universität von Chicago desillusioniert, wo die Betonung auf der konventionellen aka-

demischen Psychologie mit ihrer engen, beschränkten Sicht des Menschen und seines Potentials lag. Wie das Schicksal es wollte, fand ich dort jedoch einen Mentor – Eugene Gendlin, einen existentiell orientierten Philosophen und Psychotherapeuten, der dabei war, die Methode des *Focusing* zu entwickeln, eine neue Weise, Menschen zu helfen, sich in ihre innere Erfahrung einzufühlen und klare Hinweise für Veränderung und Wachstum in dem zu entdecken, was zuerst eine unklare gefühlte Empfindung, *Felt Sense*, zu sein scheint. Gendlin eröffnete mir die ganze Welt innerer Erfahrung. Er war der erste Mensch, dem ich bis dahin begegnet war, der direkt über den wirklichen Prozess der gefühlten Erfahrung sprach – wie sie funktioniert, wie sie sich bewegt, wie sie sich entfaltet und zu plötzlichen, unerwarteten Durchbrüchen führt.

Anders als meine anderen Professoren beschrieb Gendlin die innere psychische Landschaft in menschlicher und poetischer Sprache und nicht in psychologischen Begriffen. Indem er mir den reichen, sich auf vielen Ebenen abspielenden Prozess innerer Erfahrung erschloss, gab er mir den Schlüssel, der mir half, das ganze therapeutische Unterfangen zu verstehen. Bei der Therapie ging es letztlich nicht um Diagnose, Verfahren oder Heilmethoden, sondern darum, eine neue Art einer lebendigen Beziehung mit dem Prozess der eigenen Erfahrung zu entwickeln. Ich merkte, dass mein Leben, indem ich ihm begegnete und von ihm lernte, sich von Schwarz-Weiß zu Technicolor zu verändern begann. Dafür werde ich ihm immer dankbar sein.

Während meines ganzen Studiums verfolgte ich meine eigene Untersuchung einer Frage, die mich interessierte, belebte und ansprach wie keine andere: die Beziehung zwischen dem Erwachen, von dem beim Zen gesprochen wird – dem Durchbruch in größere, universelle Wahrheit – und den persönlichen Veränderungen, zu denen es in der Therapie kommt. Als ich nach einer Möglichkeit suchte, wie ich an mir selbst arbeiten und mein Leben umfassender verstehen konnte, wurde ich zunehmend am Buddhismus interessiert. Meine frühen Begegnungen mit dem tibetischen Lehrer Chögyam Trungpa Rinpoche waren besonders beeindruckend und überzeugend.

Trungpa war tief in der Mahâmudrâ- und Dzogchen-Schule des tantrischen Buddhismus verwurzelt – also in Traditionen, die auf tiefen Rea-

lisierungen der leuchtenden, expansiven, wachen Natur des Bewusstseins beruhen. Nie zuvor war ich einem so ungewöhnlichen, undurchschaubaren und gründlich provozierenden und faszinierenden Menschen begegnet. Ich erinnere mich, wie ich einmal zu einem Gespräch mit ihm einen Raum betrat und von dem weiten Raum verblüfft war, der in alle Richtungen von ihm auszustrahlen schien. Ich hatte das Gefühl, als wären die Decke und die Wände des Raumes weggesprengt. Ich hatte etwas Ähnliches noch nie erlebt und fand es äußerst anziehend.

Trungpa vertrat kompromisslos die Auffassung, dass es essentiell ist, diese seltsame Sache zu machen: stundenlang auf einem Kissen zu sitzen. Ich dachte bis dahin: „Warum sollte jemand so was machen wollen?“ Es kam mir soviel interessanter vor, über spirituelle Philosophie zu reden oder zu lesen, als einfach dazusitzen und nichts zu tun. Ich dachte: „Vielleicht musste man so etwas vor Tausenden von Jahren machen, aber heutzutage muss es doch eine Methode geben, die eher mit Hightech zu tun hat.“ Aber als ich anfing, Meditation zu üben, öffnete das meine Welt auf eine vollkommen neue Weise. Wir sind mit diesem unglaublichen Instrument geboren, das man den Geist (mind) nennt, und das sich in Himmel und Hölle und alles, was es dazwischen gibt, einfühlen kann, aber niemand gibt uns eine Gebrauchsanweisung dafür, wie man ihn nutzen kann oder was man mit ihm machen soll. Meditation war eine Möglichkeit, aktiv in die Natur und die Aktivität dieses Geistes hineinzuschauen. Allmählich entwickelte ich trotz meines ganzen anfänglichen Widerstandes einen tiefen Respekt für die Übung der Sitzmeditation, der mir seitdem immer geblieben ist.

Nachdem ich ein paar Jahre lang Meditation praktiziert hatte, fand ich aber, dass es bestimmte Bereiche meines Lebens gab, die sie nicht berührt hatte. So schön und so anregend ich die buddhistischen Lehren auch fand, ich begann zu sehen, dass ich sie nicht einfach als ganze in mein westliches Denken übernehmen konnte. Ich nahm an Retreats teil und hatte wunderbare Realisierungen und Erfahrungen der Öffnung, aber es gelang mir nicht, sie in meinen Alltag zu integrieren. Meine spirituelle Praxis schien in mir auch eine gewisse Distanz zum mitmenschlichen Geschehen zu verstärken. Schließlich machten mir bestimmte Krisen in meinen intimen Beziehungen deutlich, dass ich an meinen psychischen Themen arbeiten musste.

Bis zu dem Zeitpunkt war für mich eine romantische Phantasie von Erleuchtung leitend gewesen, die ich aus den alten Zengeschichten gewonnen hatte, die ich gelesen hatte – wie in einem Moment der Realisierung alle alten Muster wegfallen würden und ich von da an ein neuer Mensch sein würde. Dies schien mir eine soviel edlere Weise zu sein, Freiheit zu finden, als in den therapeutischen Gräben zu kämpfen. Als ich also endlich meine eigene therapeutische Arbeit ernsthaft in Angriff nahm, war ich wahrhaft überrascht, als ich entdeckte, was für ein wunderbares Werkzeug psychologische Erforschung sein konnte, und wie sie auf ihre Weise einen Weg zu tieferem Verständnis meiner selbst darstellte.

Obwohl ich von Herzen gehofft hatte, dass Meditation und spirituelle Praxis die Antwort auf alle meine Leiden wären, erfüllte sich das in meiner Erfahrung nicht. Ich sah, dass psychologische und spirituelle Arbeit beide notwendig waren und dass keine für sich hinreichend zu sein schien, mir zu helfen, mein Leben zu bewältigen. Schließlich lernte ich sie beide zu würdigen, weil sie verschiedene, aber gleich wichtige Gaben zu bieten hatten.

Wenn ich mich umsah und meine Gefährten in der spirituellen Praxis betrachtete, sah ich, wie viele von ihnen es vermieden, sich mit ihren persönlichen Themen zu befassen, und hatte ich das Gefühl, dass viele von ihnen auch von psychologischer Arbeit profitieren konnten. Die spirituelle Gemeinde, der ich angehörte, machte sogar eine heftige Krise durch, weil einer der Führer trotz all seiner spirituellen Realisierung sich weigerte, sich seinem eigenen Narzissmus und seiner Grandiosität zu stellen und sie vielmehr auf destruktive Weise ausagierte. Und ich sah, dass verdeckte psychische Dynamiken eine große Rolle bei den meisten Krisen spielten, die viele spirituelle Gemeinschaften zu der Zeit durchmachten. Zeuge dieses Widerspruchs zu sein – der darin bestand, dass spirituelle Lehrer und Schüler, die deutlich eine gewisse Ebene echter spiritueller Einsicht und Bewusstheit erlangt hatten, dennoch in ungesunden Mustern der Persönlichkeit stecken blieben –, war sowohl beunruhigend als auch enttäuschend. Mir wurde klar, dass psychologische Arbeit spirituellen Suchern etwas Wichtiges zu bieten hatte, wenigstens im Westen.

Bald nachdem ich meine Doktorarbeit abgeschlossen hatte, entdeckte ich das noch ganz junge *Journal of Transpersonal Psychology*, wo andere, die auch daran interessiert waren, die Schnittstelle zwischen Psychologie

und Spiritualität zu erforschen, zu publizieren begonnen hatten. Ich wurde einer der frühesten regelmäßigen und am häufigsten in dieser Zeitschrift publizierenden Autoren und veröffentlichte darauf im Jahr 1979 mein erstes Buch, *The Meeting of the Ways: Explorations in East/West Psychology*.

Dann begann ich ein Buch über die spirituelle Dimension intimer Beziehungen zu schreiben, denn ich empfand ein starkes Bedürfnis, sie tiefer zu verstehen. Diese Arbeit stellte sich als eine gewaltige Herausforderung heraus, und zwar auf jeder Ebene meines Seins. Mit allem, womit es mich konfrontierte, war das Schreiben dieses Buches – *Journey of the Heart* – das Schwierigste, was ich je getan hatte. Ein paar Jahre nach Beginn dieses Projekts kam ich an einen Punkt, an dem ich merkte, dass ich mich entscheiden musste, ob ich das Buch vollenden oder mit meiner Arbeit zu ihrem ursprünglichen Fokus auf der Schnittstelle von Psychotherapie und meditativer Praxis zurückkehren wollte. Vor allem aus persönlichen Gründen entschied ich mich dafür, die Arbeit über Beziehung fortzusetzen. Mir war wenig klar, dass ich schließlich 15 Jahre brauchen würde, um sie zu beenden.

Jetzt, da ich drei Bücher über das Thema Beziehung veröffentlicht habe, stellt das vorliegende eine Rückkehr zu den Wurzeln dieser Arbeit und zu meiner ersten Liebe dar: der Schnittstelle von östlicher und westlicher Psychologie. Dieses Buch steckt das neue Gebiet, das ich hier untersuche, ab – ich nenne es „Psychologie des Erwachens“ („Psychology of Awakening“ lautet der Titel der amerikanischen Originalausgabe) – und ist das erste einer Reihe zukünftiger Bücher, die diesem Gebiet gewidmet sind.

Was ist die *Psychologie des Erwachens*? Dieser Begriff soll eine Brücke sein und zwei bisher getrennte Bereiche zusammenbringen: individuelle und interpersonelle Psychologie, wie sie im Westen studiert wird, und den Weg des Erwachens, wie er von vielen großen Abstammungslinien, besonders den meditativen Traditionen des Ostens, formuliert wurde. Die westliche Psychologie hat den spirituellen Bereich zu ihrem Schaden fast ganz vernachlässigt, während den kontemplativen Wegen ein angemessenes Verständnis von Psychodynamik gefehlt hat. Solange diese Dynamiken nicht erkannt werden, beeinflussen sie den spirituellen Praktiker und den spirituellen Weg auf verdeckte Weise, was einen entstellenden Einfluss auf das ganze Unternehmen ausüben kann. In gewisser Weise *braucht deshalb Erwachen Psychologie so sehr wie Psychologie Erwachen braucht*.

Eine umfassende Psychologie des Erwachens würde die Beziehung zwischen dem Überpersonellen, dem Persönlichen und dem Interpersonellen erforschen. Mein besonderer Ansatz zur Psychologie des Erwachens betont *Übung* und *Praxis* in diesen drei Bereichen – Meditation für die überpersönliche, psychologische Arbeit für die persönliche und bewusste Beziehungspraxis für die interpersonelle Dimension – und wie diese drei zusammenwirken und einander fördern können. Praxis in jedem einzelnen dieser Bereiche hat auch Auswirkungen auf die anderen beiden Bereiche. Meditation kann tiefen Einfluss darauf haben, wie wir mit uns selbst und mit anderen umgehen. Psychologische Arbeit kann spirituelle Vertiefung so wie größere zwischenmenschliche Sensibilität fördern. Und bewusste Beziehungsarbeit kann uns helfen, sowohl aus unseren konditionierten Mustern zu erwachen als auch zu einer authentischeren Person zu werden.

Die Psychologie des Erwachens weist in zwei Hauptrichtungen und wirft zwei Reihen von Fragen auf, von denen jede ein neues Feld der Untersuchung eröffnet. Diese Felder wurden von den existierenden psychologischen und spirituellen Traditionen bisher nie beachtet und angesprochen.

Eine Gruppe von Fragen hat mit den psychologischen Auswirkungen des spirituellen Weges zu tun. Was geschieht zum Beispiel psychologisch mit Menschen, wenn sie anfangen, ihre größere Natur zu erkennen und sich ihr zuzuwenden? Welche psychologischen Themen und Probleme werden wahrscheinlich auftauchen und müssen bearbeitet werden? Wenn Bewusstheit beginnt, sich über die Grenzen der konditionierten Persönlichkeitsstruktur hinaus zu bewegen, stellt diese Expansion diese Struktur unweigerlich in Frage und bringt alte, unterbewusste, reaktive Muster ans Licht, die dann oft mit aller Macht auftauchen. Die traditionellen Religionen beschrieben diese Hindernisse und Angriffe entlang des Weges oft als Dämonen oder Teufel. Aus moderner Sicht aber können sie auch psychologisch verstanden und bearbeitet werden – als unterbewusste Aspekte der konditionierten Persönlichkeitsstruktur, die oft nur dann in das Bewusstsein durchbrechen, wenn diese Struktur gründlich durch den Prozess des Erwachens zur eigenen größeren Natur in Frage gestellt ist. Wenn diese psychologischen Themen nicht bearbeitet werden, verursachen sie oft Entstellungen in der spirituellen Entwicklung. Es reicht also nicht aus, einfach spirituelle Realisierungen zu haben. Es ist auch essentiell, die unterbe-

wussten emotionalen und mentalen Muster abzubauen, die im Körper und im Denken gehalten werden und die Menschen davon abhalten, in ihrem Leben eine größere und weitere Weise zu sein ganz zu verkörpern.

Eine zweite Gruppe von Fragen hat damit zu tun, wie psychologisch orientierte persönliche Arbeit und interpersonelle Praxis auch unsere Bewegung in Richtung Erwachen unterstützen und ihr dienen und sie fördern könnten. Die meisten Menschen in unserer Kultur, die sich dem spirituellen Leben zuwenden, leiden auch unter einer Form von psychischer Verwundung, aber ihre spirituelle Praxis spricht sie oft nicht an und hilft ihnen nicht dabei, ihre Verwundung zu verstehen oder mit ihr umzugehen. Doch wie können wir hoffen, echte spirituelle Realisierung zu verkörpern – Selbsthass, Aggression, emotionale Reaktivität, narzisstische Selbstgefälligkeit und eine Menge anderer defensiver Muster überwinden –, wenn wir nicht erst die Psychodynamik, die diesen Phänomenen zugrunde liegt, verstanden und bewältigt haben? Und da unsere Beziehungen mit anderen die entscheidende Nagelprobe unserer spirituellen Entwicklung ist: Wie können wir bewusstere Beziehungen gestalten, die auch unserer größeren, weiteren spirituellen Reise dienen und sie unterstützen und nähren?

Daher müssen wir verstehen, wie uns Arbeit mit konditionierten Ängsten, Überzeugungen und defensiven Beziehungsmustern aus der Vergangenheit als Sprungbrett dienen kann, das unsere Bewegung in Richtung spiritueller Befreiung fördert. Diese Art psychologischer Klärung ist für den Prozess der Individuation – die Entwicklung des echten Individuums, das die größeren Dimensionen von Sein in seiner *Person* verkörpern und ausdrücken kann – zentral. Zusätzlich dazu, dass wir lernen, wie wir uns dem Göttlichen oder dem letzten Grund öffnen und ihm hingeben können, ist es auch notwendig, dass wir verstehen, wie die Reifung des echten Individuums, wenigstens für uns aus dem Westen, uns helfen kann, unsere spirituelle Realisierung in das ganze Gewebe unseres persönlichen Lebens und unserer zwischenmenschlichen Beziehungen zu integrieren. Man könnte auch sagen, dass wir zusätzlich zum *Erwachen* zu unserer eigentlichen spirituellen Natur auch *erwachsen werden* – zu einer reifen, voll entwickelten Person heranreifen müssen.

Alle Kapitel dieses Buches entstanden aus persönlichen Fragen, denen ich im Laufe meiner eigenen Praxis westlicher Psychotherapie und

buddhistischer Meditation begegnet bin. Und jedes ist ein Versuch, eine Brücke zwischen den verschiedenen Wegen psychologischer und spiritueller Arbeit zu bauen. Meine Methode ist primär phänomenologisch: Ich beginne bei Erfahrung und bleibe nahe an der Erfahrung und versuche nicht, eine umfassende theoretische Synthese zu bilden.

Auf unterschiedliche Weise spricht jedes Kapitel das zentrale Thema an, mit dem viele Menschen im Westen, die einen spirituellen Weg gehen, heute ringen und sich auseinandersetzen: die Beziehung zwischen persönlicher, individueller Erfahrung und unpersönlicher, universeller Wahrheit, zwischen psychologischen und kontemplativen Weisen der Arbeit mit sich selbst, zwischen Individuation und spiritueller Befreiung. Und dieses Thema ist Teil einer umfassenderen Frage: Vor welche einzigartigen Herausforderungen stellt der Weg des Erwachens einen modernen Menschen aus dem Westen? Dies ist der Fokus und das Thema des Buches, das aus einer lose strukturierten Reihe von Streifzügen, Forschungsreisen und Untersuchungen dieses Gebietes besteht.

Weil mein Hauptinteresse dem Prozess menschlicher Transformation gilt und weniger den technischen Details bestimmter Traditionen, habe ich mich dafür entschieden, über Ost und West, Psychotherapie, Meditation und buddhistische Psychologie in einem weiten Sinn zu sprechen, ohne auf die verschiedenen Schulen und Sichtweisen innerhalb dieser Traditionen einzugehen. Ich habe mir auch die Freiheit genommen, buddhistisches Denken auf eine zeitgenössische, ein wenig psychologische Art und Weise darzustellen und nicht in streng traditionellen Begriffen. Mein Hauptinteresse gilt hier nicht so sehr der buddhistischen Tradition an sich, sondern eher der Frage, wie eine Psychologie und ein Weg des Erwachens formuliert werden können, die die einzigartigen Probleme unserer Zeit und unserer Lebensumstände berücksichtigen. In ähnlicher Weise liegt mein Hauptfokus, wenn in diesem Buch von Psychotherapie gesprochen wird, nicht so sehr auf Therapie an sich, sondern darauf, wie psychologische Weisen der Arbeit mit unserer Erfahrung dem echten Individuum helfen können, auf eine Weise zu reifen, die spirituelle Entwicklung ergänzt und fördert.

Dabei möchte ich den Buddhismus nicht psychologisieren – ihn zu einer Reihe mentaler Gesundheitstechniken oder therapeutischer Prin-

zipien machen – oder die Psychologie spiritualisieren, indem ich sie zu einem Ersatz für spirituelle Arbeit erhebe. Psychologische und spirituelle Arbeit, Psychotherapie und Meditation können sich vielleicht überschneiden, aber sie sind verschiedene Bereiche mit sehr verschiedenen Zielen: Selbstintegration und Selbsttranszendenz. Mein Ziel in diesem Buch ist, die Beziehung zwischen diesen beiden Wegen anzuschauen.¹

Dieses Buch repräsentiert eine dreißigjährige Reise und stützt sich auf meine wichtigsten Schriften über die Psychologie des Erwachens. Die meisten habe ich während der letzten drei Jahrzehnte als frühere Versionen in verschiedenen Zeitschriften veröffentlicht. Bei der Zusammenstellung dieses Materials in diesem Buch habe ich jedes Kapitel intensiv überarbeitet und auf den neuesten Stand gebracht, um es mit meinem aktuellen Denk- und Schreibstil in Übereinstimmung zu bringen. Ich glaube, dass diese Kapitel zusammengenommen einen kohärenten, facettenreichen Ansatz zu psychospiritueller Entwicklung darstellen.

Dem Leser wird auffallen, dass ich in verschiedenen Kapiteln auf verschiedene Weise zu bestimmten zentralen Fragen und Themen zurückkehre – dem Wesen von Meditation, Transmutation, Koemergenz, bedingungsloser Präsenz, dem Zusammenspiel von Form und Leere, der Komplementarität von psychologischer und spiritueller Arbeit. Ich habe diese Wiederholungen in der Überzeugung stehen gelassen, dass die verschiedenen Weisen und Kontexte, in denen ich diese Themen bespreche, dem Leser helfen werden, ihre Bedeutsamkeit und Anwendbarkeit allgemeiner und breiter zu sehen. Obwohl ich diese Kapitel so angeordnet habe, damit sie in einer besonderen Reihenfolge gelesen werden können, ist es ebenso gut möglich, dieses Buch zu lesen, indem man mit dem beginnt, was einen am meisten interessiert, und sich auch beim Weiterlesen ganz von seinem Interesse leiten lässt.

Dieses Buch verwebt Theorie und Praxis. Leser, die vor allem an Praxis interessiert sind, möchten sich vielleicht mehr auf die Teile zwei und drei konzentrieren. Obwohl die Kapitel in Teil Eins eher theoretisch orientiert sind, gibt es in jedem von ihnen auch praktisches Material. Die Kapitel 8 und 14, die die Teile eins und zwei abschließen, sind die jüngsten und die umfangreichsten in diesem Buch und verdienen daher besondere Aufmerksamkeit. Leser mit weniger Interesse an Theorie des Bewusst-

seins möchten vielleicht die Kapitel 4 bis 6 ganz auslassen, da sie die am deutlichsten theoretisch orientierten des ganzen Buches sind. Ich habe die Anmerkungen und Verweise auf Literatur in separaten Abschnitten am Ende gesammelt, damit sie den laufenden Text nicht belasten (Anmerkungen: ¹⁻¹⁰; Literaturverweise: ^{a-z})

Dieses Buch soll jenen Menschen von Nutzen sein, die die drei Bereiche menschlicher Existenz in ihrem Leben zusammenzubringen suchen – den persönlichen, den interpersonellen und die Weite des Seins, die ganz jenseits der Person liegt. Ich habe eine buddhistische Anrufung umformuliert, um das Anliegen auszudrücken, das diesem Buch zugrunde liegt:

*Ah! Dein Sein selbst ist der vollkommene Lehrer.
Indem du deine Natur erkennst, nimm dir dies zu Herzen.
Für all jene, die dies nicht realisiert haben,
habe Mitgefühl,
um ihnen zu helfen, diesen reinen und heiligen Raum zu finden.*

TEIL EINS



**Integration von
Psychologie und
Spiritualität**

Einleitung

In welcher Beziehung stehen psychologische und spirituelle Arbeit, persönliches Wachstum und spirituelle Entwicklung zueinander? Wie können wir daran arbeiten, zu einer reifen, authentischen Person zu werden, und dabei dennoch anerkennen, dass wir etwas sind, was eindeutig viel mehr ist als Person? Diese Fragen bringen uns genau zum Kern dessen, was es bedeutet, Mensch zu sein.

Zu spiritueller Praxis gehört Erforschung dessen, wer und was wir letztlich sind – Erforschung unserer wahren, essentiellen Natur, die alle Menschen gemeinsam haben. Die direkte Realisierung unserer wahren Natur in der Erfahrung war eine besondere Spezialität der östlichen kontemplativen Traditionen. Östliche Lehren betonen das Leben aus unserer tiefsten Natur und drehen das Denken um, so dass es in seine innerste Essenz schauen kann, statt ständig nach außen gerichtet zu sein und sich auf Aufgaben und Objekte zu konzentrieren, um sie zu nehmen, sie zu besitzen und zu manipulieren. Wenn wir die essentielle Natur unserer Bewusstheit als eine offene, wache, leuchtende und mitfühlende Präsenz erkennen, ermöglicht uns das, eine viel reichere und kraftvollere Beziehung zu unserem Leben zu haben. Diese Realisierung ist das, was uns erlaubt, uns von den Ketten der Konditionierung aus unserer Vergangenheit zu befreien, die im Osten als Karma bekannt ist.

Aus dieser Perspektive ist die wichtigste Aufgabe im Leben, da Wohlbefinden, Glück und Freiheit intrinsisch sind – das heißt in unserer essenziellen Natur enthalten sind –, diese wahre Natur zu realisieren. Während die erleuchteten Yogis und Heiligen des Ostens eines der stärksten Zeugnisse für die Macht dieser unermesslichen, nichtpersönlichen Dimension von Sein darstellen, ist sie zugleich für alle Menschen vollkommen erreichbar, in Ost oder West.

Während die Weisheit des Ostens die eigentliche, letzte Natur des Seins – jenseits der Welt, jenseits der individuellen Person und jenseits menschlicher Geschichte – beleuchtet hat, hat die Weisheit des Westens einen ganzen anderen Weg genommen. Die Weisheitstraditionen des Westens lehren, dass wir nicht nur hier sind, um unsere göttliche Natur zu realisieren, sondern um diese Natur in menschlicher Form zu verkörpern. Wenn der Osten auf die vertikale, zeitlose Dimension fokussiert hat, hat der Westen auf die horizontale Dimension fokussiert – das Leben des Individuums, wie es sich in der Zeit entfaltet.

Der Westen hat auch eine revolutionäre, begeisternde Idee hervorgebracht, die die Welt im Sturm genommen hat: die Heiligkeit des Individuums. Individuen sind nicht nur hier, um traditionelle Aufgaben zu erfüllen, die von der Familie, der Gesellschaft und der konventionellen Religion vermittelt und überliefert werden, sondern um ihre einzigartige Gabe zu entdecken und diese Gabe in ihrem Leben zu verkörpern und zu verwirklichen. Dies ist das Prinzip der Individuation, die im Osten nicht so eine Priorität hat. Die westliche Idee des Individuums hat auch geholfen, die Fähigkeit zu befreien, ohne Unterwerfung unter starre Orthodoxien Fragen zu stellen und die Natur der Dinge frei zu untersuchen, und hat so die wissenschaftliche Methode entstehen lassen. Dies hat seinerseits zur Entstehung der westlichen Psychologie geführt.

Die westliche Psychologie hat die konditionierte Psyche zum Gegenstand und erhellt sie in allen Einzelheiten mit einer solchen Klarheit, wie der Osten bedingungslose Bewusstheit beleuchtet. Die westliche Psychologie erlaubt uns zum ersten Mal, die individuelle Psyche zu verstehen – wie sie sich entwickelt und in Konflikte gerät, und wie sie Konflikte, Abwehrmuster und interpersonelle Dynamiken von der frühen Kindheit bis ins Erwachsenenleben wiederholt. Aus dieser Sicht kommt es durch Verstehen,

Klärung und Arbeit mit dieser Entwicklungsdynamik zu psychischer Heilung. Ost und West haben so zwei deutlich verschiedene Typen von Psychologie hervorgebracht, die auf ganz verschiedenen Methoden beruhen und in ganz verschiedene Richtungen weisen.¹ Die östliche kontemplative Psychologie, die auf der Praxis der Meditation beruht, bietet Lehren darüber, wie man unmittelbares Wissen von der essentiellen Natur der Realität bekommen kann, ein Wissen, das jenseits der Reichweite konventionellen begrifflichen Denkens liegt. Die westliche therapeutische Psychologie, die auf klinischer Praxis und konzeptueller Analyse gründet, erlaubt uns, bestimmte Ursachen und Bedingungen zu erkennen, die unser Verhalten, unsere inneren Zustände und die Selbststruktur als Ganze beeinflussen. Doch obwohl die Betonung des Ostens – von nichtpersönlicher Bewusstheit und direkter Realisierung der Wahrheit – und die des Westens – von individueller Psychologie und begrifflichem Verstehen – sich zu widersprechen und auszuschließen scheinen, können wir sie auch als komplementär wertschätzen. Beide sind für eine volle Realisierung des Potentials, das zur menschlichen Existenz gehört, essentiell.

Jenseits der Unterschiede von Geografie, Rasse und Kultur *repräsentieren Ost und West letztlich zwei verschiedene Aspekte unserer selbst*. In diesem Sinn sind sie wie die Beziehung zwischen Ausatmen und Einatmen. Die Betonung des Ostens auf dem Loslassen von Fixierung auf Form, individuellen Charakteristika und Geschichte ist wie Ausatmen, während die Betonung des Westens darauf, in eine Form zu kommen, auf Individuation und persönlicher Kreativität wie Einatmen ist. Und so wie Einatmen in Ausatmen kulminiert, kulminiert Ausatmen in Einatmen. Jede Seite stellt ohne die andere nur die Hälfte der Gleichung dar.

Ost und West enthalten in ihrem Kern essentielle Realisierungen, die vereint der Welt helfen können, aus den zwei Weisen, wie das menschliche Bewusstsein sich auf den entgegengesetzten Seiten der Weltkugel entwickelt hat, eine größere Wertschätzung der menschlichen Reise zu formen. Um menschliche Ganzheit zu entdecken, die mit Sicherheit für das Überleben und die Evolution der Menschheit und des Planeten von essentieller Bedeutung ist, müssen wir die zwei Seiten unserer Natur – das Absolute und das Relative, das Überpersönliche und das Personale, Himmel und Erde – endlich zusammen bringen. Dies ist genau die große Verheißung

und das Potential einer neuen, integrativen Psychologie des Erwachens. Und dies ist die Arbeit, die die Kapitel dieses ersten Teiles des Buches anzusprechen beginnen.

Das erste Kapitel war der Text, in dem ich im Jahr 1984 den Begriff *spirituelle Umgehung* geprägt habe, um eine verbreitete Tendenz zu beschreiben, die ich unter westlichen spirituellen Suchern entdeckt hatte, spirituelle Ideen und Praktiken zu benutzen, um zu vermeiden, sich mit ihren unerledigten emotionalen Aufgaben zu beschäftigen. Dieses Kapitel beschreibt innere transformierende Arbeit im Hinblick auf drei Hauptprinzipien – Himmel (Loslassen), Erde (Grounding) und Mensch (Erwachen des Herzens) – und zeigt, wie psychologische und spirituelle Praxis auf unterschiedliche Weise mit diesen Prinzipien arbeiten.

Kapitel 2 übersetzt das Prinzip der Koemergenz, das der tibetischen buddhistischen Tradition entnommen ist, in psychologische Begriffe. Nach diesem Prinzip entstehen Gefangenschaft und Freiheit, Verwirrung und geistige Gesundheit zugleich als zwei Seiten einer einzigen Realität. Auf der Grundlage dieses Prinzips zeigt dieses Kapitel, wie die scheinbar neurotischen Elemente unserer Persönlichkeit eine weitere Bedeutung, Intention oder Intelligenz in sich verborgen haben. Wenn wir dies entdecken, kann uns das helfen, mit unserer konditionierten Persönlichkeit als einem Weg zu arbeiten, der vorwärts führt, und nicht als einer Pathologie, die uns in der Vergangenheit festhält. Der Schlüssel liegt darin, dass wir unsere Persönlichkeitsstruktur nicht als ein Problem oder als einen Feind ansehen – etwas, das zu reparieren, zu verurteilen oder auszumerzen ist –, sondern eher als eine Entwicklungsphase, die für ein Sprungbrett zu weiterer Evolution sorgt.

Kapitel 3, über Ichstärke und Egosigkeit, untersucht einen grundlegenden Unterschied zwischen östlicher und westlicher Psychologie – ihre Sicht der Natur und Rolle des zentralen selbst-bewussten Egos. Dieses Kapitel erklärt den Unterschied zwischen östlicher und westlicher Sicht des Ichs, wobei auch betrachtet wird, wo sie übereinstimmen könnten. Es schließt mit einer buddhistischen Sicht der Ichentwicklung, die anhand der Beziehung zwischen Ego und Egosigkeit als kontrahierte und entspannte Bewusstheit beschrieben wird.

Kapitel 4 ist das erste in einer Reihe von drei Kapiteln, die das früheste Material in diesem Buch darstellen und die die Natur und Dynamik des

Bewusstseins vor dem Hintergrund des Gegensatzes von Ost und West untersuchen. Leser, die nicht an der Theorie des Bewusstseins interessiert sind, möchten die drei Kapitel vielleicht überschlagen. Diese Kapitel präsentieren einen phänomenologischen Ansatz zum Verständnis von Denken und Geist und zeigen uns, wie wir Realität auf drei verschiedenen Ebenen erfahren: durch die Oberfläche, das konzeptuelle Denken; durch das subtilere Wissen des Körper-Geistes; und auf der tiefsten Ebene durch nicht-konditionierte, nichtkonzeptuelle Bewusstheit.² Was folgt, ist ein kurzer Überblick über diese drei Ebenen des Bewusstseins, die die Kapitel 4 bis 6 auf verschiedene Weise untersuchen.

An der Oberfläche benutzt das Denken die Instrumente fokaler Aufmerksamkeit und Begrifflichkeit, um ein Objekt nach dem anderen ins Auge zu fassen. Das konzeptuelle Denken der Oberfläche nimmt feste Formen wahr, denkt bestimmte Gedanken und nimmt vertraute Emotionen wahr. Dies ist die Ebene des Denkens, auf der das Ego wirkt – mittels Bildung von Selbstkonzepten, Selbstbildern, dadurch, dass es eine fundamentale Trennung von Selbst und anderen etabliert und nach Kontrolle und Meisterschaft im Funktionieren in der Welt strebt.

Unter dem konzeptuellen Denken gibt es eine breitere Art von Spüren und Wissen des Körper-Geistes, die auf eine subtilere Art und Weise und im Hintergrund wirkt. Dieser subtile Körper-Geist enthält sowohl personale als auch transpersonale Elemente. Wir können diese Ebene des Körper-Geistes durch eine diffuse Art von Aufmerksamkeit erkennen, die sich in subtiles Gefühl und Intuition, in den Energiefluss und in eine Empfindung wechselseitiger Verbundenheit mit der ganzen Schöpfung einfühlend kann. Der Körper-Geist ist als ein dynamisches Energiefeld an sich auf die größeren Muster und Ströme des Universums eingestimmt. Aus dieser Einstimmung tauchen spontane und überraschende Einsichten, kreative Inspirationen und Entdeckungen und größere, transpersonale Qualitäten, wie Klarheit, Mitgefühl, Freude oder Spontaneität auf.

Auf der tiefsten Ebene enthüllt Meditation den Geist als eine offene, nichtkonzeptuelle Bewusstheit, die die letzte, eigentliche Quelle all unserer besonderen Erfahrungen ist. Wenn der Geist an der Oberfläche wie die Schaumkronen und Körper-Geist wie die Wellen ist, dann ist die tiefere, nichtkonditionierte Essenz des Geistes wie der Ozean selbst, der

alle Aktivität, die es an seiner Oberfläche gibt, möglich macht und bestimmt. Die Wellen und Schaumkronen repräsentieren Werden – unsere sich verändernde, entwickelnde Natur –, während der Ozean selbst das Sein (Being), unsere unveränderliche Natur, ist.

Eine einfache Weise, einen Blick auf das Wesen dieser tieferen Natur zu werfen, besteht darin, dass Sie sich fragen, wenn Sie dies lesen: „Wer nimmt diese Worte auf? Wer erlebt all dies in diesem Moment?“ Wenn Sie, ohne zu versuchen, an eine Antwort zu *denken*, direkt in den, der die Erfahrung macht, in das erfahrende Bewusstsein selbst hineinschauen, ist das, was sie finden, eine schweigende, stille Präsenz, die weder Gestalt, noch Ort oder Form hat. Diese namenlose, formlose Präsenz – in, um, hinter und zwischen all unseren besonderen Gedanken und Erfahrungen – ist das, was die großen spirituellen Traditionen als unsere wahre Natur, oder als letzten Grund betrachten, auch bekannt als das essentielle Selbst oder der heilige Geist. Dies ist keine Erfahrung neben anderen Erfahrungen. Vielmehr ist sie als eine radikale Tiefe von Präsenz und Transparenz der Grund aller Erfahrung, und sie ist unmöglich mit dem begrifflichen, konzeptuellen Denken zu erfassen.

Alle drei Ebenen des Geistes sind in unserer fortlaufenden Erfahrung immer im Spiel. Da wir ständig im Ozean stiller, nichtkonzeptueller Bewusstheit schwimmen, ist sie normalerweise zu nah, zu transparent und zu offensichtlich, um sie zu bemerken, wenn wir nicht besondere meditative Aufmerksamkeit auf sie richten. Es ist aber viel leichter, unseren Felt Sense körperlicher Präsenz wahrzunehmen. Wenn man seine Aufmerksamkeit darauf richtet, betritt man die subtilere Dimension von Körper-Geist. Wenn Sie darauf achten, wie Sie in diesem Moment in Ihrem Körper sind, bemerken Sie vielleicht Qualitäten des Gefühls, die artikuliert werden können – wie zum Beispiel „Spannung“ oder „Leichtigkeit“. Wenn Sie diese Qualitäten benennen, bewegen Sie sich in den denkenden Teil des Geistes der Oberfläche, der jetzt mit dem weiteren Körper-Geist interagiert. Sie könnten Ihr Gefühl auch noch weiter artikulieren, und es immer genauer bestimmen, zum Beispiel dass Sie „wünschten, der Autor würde sich beilegen und zur Sache kommen“, oder „Ich bin anderer Meinung als er“ oder „Ich bin müde und brauche Schlaf“.

Diese drei Ebenen des Geistes führen dann zu drei Ordnungen der Wahrheit. Der denkende Geist bringt, wenn er sich selbst überlassen ist, *konzeptuelle*, logische und wissenschaftliche Wahrheiten hervor. Wenn der denkende Geist mit der gefühlten Erfahrung interagiert, führt das zu geerdeten Wahrheiten *in der Erfahrung*. Und schließlich ist die Wahrheit, zu der man durch die Realisierung der tiefen Natur des Geistes gelangt, lebendige, *kontemplative* Wahrheit, die eine tiefere Ordnung des Seins sowohl jenseits des denkenden Geistes als auch der gefühlten Erfahrung enthüllt.

Als ich anfang, diese drei Ebenen der Wahrheit zu untersuchen, entdeckte ich, dass sie auch ungefähr der buddhistischen Auffassung von den drei *Kâyas* oder Körpern des Buddha entsprechen – drei Weisen, auf die sich einem Menschen die Realität manifestiert.³ Die offensichtlichste Ebene der Realität ist der *Nirmanakâya*, die Ebene differenzierter Form, wo der Geist der Oberfläche wirksam ist. Doch die Objekte des Geistes der Oberfläche – Verhaltensweisen, Worte und Gedanken – tauchen aus einer subtileren Ebene der Realität auf, dem *Sambhogakâya* – wo wir als ein dynamisches Energiefeld funktionieren. Auf dieser Ebene bin ich nicht nur mein Körper aus Fleisch und Blut, nicht nur meine Gedanken, nicht nur meine Gefühle und nicht nur mein begrenztes Ego, sondern ein größeres Energiefeld, das mit der Welt auf vielfältige Weise intim verbunden ist und daher Zugang zu subtileren Weisen des Wissens und Seins hat. Diese Ebene ist eine Brücke zwischen dem formorientierten Geist der Oberfläche und der formlosen Qualität nichtkonzeptueller Bewusstheit.

Das Spiel der Energie des Körper-Geistes seinerseits entsteht aus dem *Dharmakâya*, dem letzten Grund menschlicher Existenz – reiner nichtkonditionierter Bewusstheit. In der buddhistischen Psychologie wird der formlose Grund des Seins wechselnd „Geist an sich“ (mind-as-such), „großer Geist“ (big mind), „Nicht-Geist“ (no-mind), „ungeborener Geist“ (unborn mind) oder „Geist-Essenz“ (mind-essence) genannt. Er ist der Grund der Stille, der dem Ton zugrunde liegt und in ihm enthalten ist, der Grund der Ruhe, der der Bewegung zugrunde liegt und in ihr enthalten ist, der Grund der Nichtkonzeptualität, der allem Denken und Gefühl zugrunde liegt und in ihnen verborgen ist. Als der unbedingte Grund des Seins, der

in allem Werden implizit enthalten ist, ist er, der Dharmakâya, das Fundament der Entwicklung von Weisheit, Erleuchtung, wahrer Befreiung und Versöhnung mit Leben und Tod.

Es ist essentiell, diese drei Ebenen zu erkennen, wenn wir eine integrative Psychologie des Erwachens entwickeln wollen, die die ganze Bandbreite menschlicher Erfahrung zum Gegenstand haben kann.⁴ Die westliche Psychologie hat sich vor allem auf die Funktionen und Aktivitäten des Geistes der Oberfläche konzentriert – wie er durch Überzeugungen, Kultur, Prägung durch zwischenmenschliche Erfahrung, Ereignisse der Kindheit konditioniert ist. Die östlichen Psychologien haben sich vor allem auf die subtilen Energiefelder des Körper-Geistes und die größere, weitere Dimension nichtkonzeptueller Bewusstheit konzentriert. Es ist klar, dass eine Psychologie des Erwachens alle drei Ebenen anerkennen und berücksichtigen muss.⁵

Kapitel 4 betrachtet die Aktivitäten dieser drei Ebenen des Geistes im Hinblick auf das Zusammenspiel von Form und Leere im Strom des Bewusstseins. Kapitel 5 präsentiert eine neue Weise, wie man unbewusste Prozesse verstehen kann – nicht als getrennte, nicht wissbare Dimension des Geistes, sondern als die Weise, wie der menschliche Organismus mittels eines holistischen Hintergrundes mit der Realität in wechselseitiger Beziehung steht. Und Kapitel 6 erforscht die drei Ebenen im Hinblick auf unsere lebendige Erfahrung psychologischen Raums. Diese drei Kapitel diskutieren auch Implikationen dieses Verständnisses für psychische Gesundheit, Kreativität, menschliche Beziehungen und spirituelle Realisierung.

Kapitel 7 behandelt den allmählichen Prozess der Entfaltung, der in der Psychotherapie zur Veränderung der Persönlichkeit führt, und untersucht, wie diese sich von der plötzlichen Realisierung unterscheidet, zu der es auf dem spirituellen Weg kommt. Der Prozess in der Erfahrung, der dadurch zu fortschreitenden Realisierungen führt, dass explizit gemacht wird, was im Körper-Geist schon implizit da ist, ist das, was ich *horizontale Entfaltung* nenne. Doch es gibt auch eine radikalere Art von *vertikaler* Emergenz, wo es plötzlich zu einem Durchbruch einer neuer Tiefe von Sein kommt, wobei der Kontext, in dem wir bis dahin gelebt und funktioniert haben, radikal verschoben wird. So wie horizontale Entfaltung ein zentraler Teil psychologischer Arbeit ist, ist vertikale Emergenz eine Eigenschaft, die zum Kern spiritueller Realisierung gehört.

Kapitel 8 ist ein jüngerer Text, der mein Verständnis davon verdichtet und zusammenfasst, wo psychologische und spirituelle Arbeit sich überschneiden und wo sie getrennte Wege gehen. In diesem Kapitel beschreibe ich eine ganze fortschreitende Abfolge von Weisen, wie wir uns zu unserer Erfahrung verhalten können, von Entfremdung bis zu reiner nichtdualer Präsenz. Ich befasse mich da besonders mit der Beziehung zwischen dem dualistischen Modus therapeutischer Selbstreflexion – wo es einen Beobachter gibt, der zurücktritt und die Muster dessen studiert, das beobachtet wird – und der nichtdualen Unmittelbarkeit reiner Präsenz, wie sie sich in fortgeschrittener Meditation enthüllt. Obwohl sich diese beiden Weisen der Beziehung mit unserer Erfahrung sehr unterschiedlich „anfühlen“, zeigt dieses Kapitel, wie sie komplementäre Stufen in der weiteren Dialektik des Erwachens darstellen.

1 Zwischen Himmel und Erde *Prinzipien innerer Arbeit*

Als Psychotherapeut und jemand, der regelmäßig meditiert, bin ich ständig mit Fragen nach der Beziehung von psychologischer und spiritueller Arbeit konfrontiert – in meiner eigenen Erfahrung ebenso wie mit Klienten, Studenten und Freunden. Im Laufe von dreißig Jahren, die ich diese Fragen bedenke, habe ich mich zwischen zwei verschiedenen Sichtweisen hin- und herbewegt: Manchmal habe ich die psychologische Erkundung des Selbst als dem spirituellen Ziel, über das Selbst hinauszugehen, diametral entgegengesetzt, sogar antagonistisch gesehen, und manchmal habe ich sie als äußerst nützliche Ergänzung spiritueller Arbeit betrachtet.

Dies ist ein komplexes Thema, das wir in diesem Buch detailliert untersuchen wollen. Wir beginnen mit einer grundsätzlichen Betrachtung der wesentlichen Aufgaben innerer Arbeit, die beiden Wegen gemeinsam sind, und der verschiedenen Richtungen, die sie dabei einschlagen.

Spirituelle Umgehung

Von den 70er Jahren an begann ich bei vielen Mitgliedern spiritueller Gemeinschaften eine beunruhigende Tendenz wahrzunehmen. Obwohl viele, die einer spirituellen Praxis nachgingen, gut an sich selbst arbeiteten, bemerkte ich eine verbreitete Tendenz, spirituelle Praxis zu benutzen, um zu umgehen oder zu vermeiden, sich mit bestimmten ungelösten persönlichen oder emotionalen Problemen, mit „unfinished business“, auseinanderzusetzen. Dieser Wunsch, eine Befreiung von den irdischen Strukturen zu finden, die uns gefangen zu halten scheinen – den Strukturen des Karma, der Konditionierung, des Körpers, von Form und Materie und der Persönlichkeit – war bei der spirituellen Suche seit Tausenden von Jahren ein zentrales Motiv. Daher gibt es oft eine Tendenz, spirituelle Praxis zu benutzen, um zu versuchen, sich über unsere emotionalen und persönlichen Themen zu erheben – über alle diese ungeordneten oder wirren, ungelösten Dinge, die uns runterziehen. Ich nenne diese Tendenz, menschliche Grundbedürfnisse, Gefühle und Entwicklungsaufgaben zu vermeiden oder vorzeitig zu transzendieren, *spirituelle Umgehung*.

Die spirituelle Umgehung ist besonders für Menschen eine Versuchung, die Schwierigkeiten damit haben, mit den Entwicklungsproblemen des Lebens umzugehen, besonders in einer Zeit und einer Kultur wie der unseren, wo das, was einmal gewöhnliche Orientierungspunkte des Erwachsenseins waren – seinen Lebensunterhalt mit einer würdigen Arbeit zu verdienen, eine Familie zu gründen, eine Ehe zusammenzuhalten, einer dem Leben einen Sinn gebenden Gemeinschaft angehören – für einen großen Teil der Gesellschaft zunehmend unerreichbar geworden ist. Während viele Menschen immer noch damit ringen, sich zu finden, kommen sie mit spirituellen Lehren und Praktiken in Berührung, die ihnen nahelegen, sich aufzugeben. Als Ergebnis kommen sie schließlich dahin, spirituelle Übungen zu benutzen, um eine neue „spirituelle“ Identität herzustellen, die eigentlich eine alte dysfunktionale Identität ist - die auf Vermeiden ungelöster psychischer Probleme beruht –, nur in einer neuen Gestalt.

Auf diese Weise kann Beschäftigung mit spirituellen Lehren und Praktiken zu einer Weise werden, alte Abwehrmechanismen zu rationalisieren und zu verstärken. Zum Beispiel werden jene, die sich selbst als etwas Be-

sonderes sehen müssen, oft das Besondere an ihrer spirituellen Einsicht und Praxis oder ihre besondere Beziehung mit ihrem Lehrer betonen, um ein Gefühl von ihrer Wichtigkeit zu stützen. Viele der „Gefahren des Weges“ – wie spiritueller Materialismus (Benutzen spiritueller Ideen für persönlichen Gewinn), Narzissmus, Grandiosität, Selbsttäuschung in Bezug auf die eigene Größe oder Gruppendenken (unkritische Übernahme einer Gruppenideologie) – sind die Folge, wenn versucht wird, Spiritualität zu nutzen, um Entwicklungsmängel provisorisch abzustützen.

Habenwollen, Ablehnen, unempfindlich werden

Viele spirituelle Traditionen sprechen von drei Grundtendenzen, die uns an das Rad des Leidens gefesselt halten: die Tendenz *abzulehnen*, was schwierig oder schmerzhaft ist; die Tendenz, etwas Festes als Trost und zur Sicherheit *haben* zu wollen, und die Tendenz, uns selbst *unempfindlich* zu machen, damit wir das ganze Problem von Lust und Schmerz, Verlust und Gewinn überhaupt nicht fühlen müssen.

Die spirituelle Umgehung ist ein Symptom der ersten Tendenz – sich abwenden von dem, was schwierig oder unangenehm ist, wie die Probleme, die ein schwaches Ego mit sich bringt: Wenn man sich nicht stark genug fühlt, mit den Schwierigkeiten dieser Welt umzugehen, findet man Weisen, die persönlichen Gefühle überhaupt zu transzendieren. Dies ist eine wichtige potentielle Falle des spirituellen Weges, besonders für moderne Menschen im Westen. Der Versuch zu vermeiden, die ungelösten Probleme der konditionierten Persönlichkeit zu konfrontieren, hält uns nur in ihrem Griff gefangen.

Die zweite Tendenz – haben zu wollen und zu fixieren – ist oft eine subtilere Falle der Psychotherapie. Manche Menschen finden es so faszinierend, sich in ihre Gefühle, Archetypen, Träume und Beziehungen zu vertiefen, dass sie endlos damit beschäftigt sind, an ihrem psychologischen Material zu arbeiten. Wenn man mit dieser Art Selbsterforschung so umgeht, als wäre sie die eigentliche Reise, kann sie zu einer egozentrischen Sackgasse werden. Wie Freud einmal bemerkte, können wir den Sumpf niemals trocken legen. Endloses Fokussieren auf unsere inneren

Zustände oder Konflikte in der Persönlichkeitsstruktur kann zu einer subtilen Falle werden, die uns davon abhält, überhaupt über die Persönlichkeit hinauszusehen.

Die dritte Tendenz – uns für unsere persönliche Erfahrung wie für unsere spirituelle Berufung einfach unempfindlich zu machen – ist die in unserer Gesellschaft verbreitetste. Es gibt einen Teil in den meisten von uns, der es sich eher leicht macht, sich in eine Rille sinken lässt und mit so wenig Anstrengung oder Herausforderung wie möglich durch das Leben kommen möchte. Dies führt zu unseren bekannten westlichen Süchten – zu Fernsehen, Massensportveranstaltungen, Konsumhaltung oder Alkohol und Drogen –, als Möglichkeiten, sich zu betäuben und zu vermeiden, der Rohheit vollen Lebendigkeit zu begegnen.

Himmel, Erde und Mensch

Diesen drei wichtigsten Fallen – spirituelle Umgehung, egozentrische Versenkung in sich selbst und abgestumpfte Ablenkung – kann man entgegenwirken, wenn man bestimmte essentielle Ressourcen nutzt, die in drei Dimensionen der *Conditio humana* enthalten sind und die in der traditionellen chinesischen Philosophie als Himmel, Erde und Mensch bekannt sind.

Ganz einfach ausgedrückt sind wir Wesen, die aufrecht auf der Erde stehen, mit unseren Füßen auf dem Boden und dem Kopf zum weiten Himmel erhoben. Weil unsere Füße am Boden verwurzelt sind, gibt es keine andere Wahl, als genau hier zu sein, genau da, wo wir sind. Dies bedeutet, dass wir die Welt und uns selbst auf dieser horizontalen Ebene voll zu respektieren haben – etwas, das spirituelle Umgehung nicht tut. Dies ist das Erd-Prinzip.

Zugleich ist unser Kopf zum weiten Himmel oben und in der Runde hin orientiert, wo wir weit entfernte Dinge sehen können: Horizonte, Sterne und Sonnen und Planeten, und den unermesslichen Kontext des Raumes, der die Erde umgibt. Während wir staunend und neugierig die Welt um uns anschauen, können wir über das unmittelbare Interesse an uns selbst und Sorgen um Überleben hinausschauen. Trotz der scheinba-

ren Bedeutsamkeit und Wichtigkeit unserer irdischen Sorgen beginnt das, was hier unten geschieht, etwas von seiner Bedeutsamkeit zu verlieren, wenn wir ein paar Dutzend Meter über dem Boden sind. Wenn wir noch höher hinaufgehen, wie die Astronauten das getan haben, wird all das zu einem winzigen Punkt. Wenn wir uns vertikal bewegen – und unser Bewusstsein kann das immer tun –, finden wir endlosen Raum, so weit wir gehen können. Menschliches Bewusstsein ist nicht nur von dieser Erde. Unser Leben nimmt gegen den Hintergrund unendlichen Raumes Form an. Dies ist das Himmels-Prinzip.

Der grundlegende menschliche Stand – gerader Rücken, mit erhobenem Kopf und Schultern, fest an der Erde unten verwurzelt – zeigt der Welt die ganze Vorderseite des Körpers. Vierbeinige Tiere achten darauf, dass sie diese verletzliche Vorderseite schützen. Die Stacheln des Stachelschweins halten Raubtiere von ihrem weichen Bauch fern. Aber wir als Menschen gehen umher und haben unseren Bauch und unser Herz – unsere beiden Hauptzentren des Gefühls – vollkommen der Welt geöffnet. Fühlen bedeutet, mit dem Körper auf die Welt um uns herum zu reagieren und zu antworten. Ein Grundgefühl ist immer da, gleich ob wir darauf achten oder nicht. Weil wir zwischen Himmel und Erde sitzen oder stehen und dabei unsere Vorderseite ungeschützt ist, können die Welt und andere Menschen in uns eintreten und uns berühren. Dies ist das dritte, spezifisch menschliche Element der Triade von Himmel, Erde und Mensch.

Wenn man eine dieser drei Dimensionen nicht würdigt, führt das zu einem entstellten Leben ohne Gleichgewicht. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit nur auf unsere unmittelbaren existentiellen und für unser Überleben wichtigen Belange richten, bleiben wir im Sumpf stecken, und kleben an der Erde. Wenn wir uns nicht genug um unsere irdischen Bedürfnisse kümmern, verlieren wir die Verbindung mit der Erde und sind in den Sternen verloren, mit dem Kopf in den Wolken. Und wenn wir versuchen, die Rohheit und Zartheit des Herzens zu vermeiden, werden wir zu Gefangenen unseres Charakterpanzers, den wir einmal entwickelt haben, um die empfindlichen und verletzlichen Zentren unseres Gefühls zu schützen. Statt der Schale des Armadillos oder der Stacheln des Stachelschweins entwickeln wir Abwehrmechanismen des Egos. In vollem Sinn Mensch zu sein bedeutet, Brücken zwischen Erde und Himmel, Form und

Leere, Materie und Geist zu bauen. Und unser Menschsein drückt sich in einer Tiefe und Zartheit des Gefühls oder eines *Herzens* aus, das an der Stelle entsteht, an der sich diese Pole berühren.

Jetzt können wir drei Typen innerer Arbeit betrachten, die uns helfen können, diese drei Dimensionen unserer Natur zu kultivieren und in eine Ausgewogenheit zu bringen.

Grounding und Form: das Prinzip Erde

Der wesentliche Zweck spiritueller Praxis besteht darin, uns von der Bindung an eine enge, konditionierte Selbststruktur zu befreien, so dass wir erkennen, dass wir etwas viel Größeres sind. Um den vollen Gewinn einer solchen Praxis zu ernten, müssen wir jedoch erst eine Selbststruktur haben, mit der wir arbeiten können. Dies bedeutet, in irdischer Form geerdet zu sein.

Doch allzu oft lernen wir in unserer schnelllebigen, urban-technologischen Gesellschaft nie, in unserer eigenen Erfahrung geerdet zu sein. Mit dem Zusammenbruch von eng verbundenen Familien und Gemeinschaften werden Kinder zunehmend von der Neurose in ihrer Kernfamilie und in ihrer Kultur insgesamt beeinflusst. Als Folge verbringen viele Menschen den größten Teil ihres Lebens damit, unbewusst entstellte Muster zu wiederholen, die in der Kindheit festgelegt wurden. Erkennen und Durcharbeiten dieser unbewussten Muster und Herauswachsen aus ihnen ist die Vorarbeit dafür, eine authentische Individualität zu entwickeln, die nicht zwanghaft von konditionierten Tendenzen aus der Vergangenheit bestimmt ist – von begrenzenden Selbstbildern, verleugneten Bedürfnissen, von Selbstbestrafung, Skripten aus der Kindheit, dysfunktionalen Beziehungsmustern, von Angst zu lieben und Liebe zu verlieren. Dies ist primär psychologische und nicht spirituelle Arbeit.

Den Körper ganz bewohnen, mit unseren psychischen Mustern arbeiten, in unsere wahre Form kommen – dies ist die Arbeit des Grounding, das Erd-Prinzip in Aktion. Im besten Fall kann Psychotherapie uns helfen, voller verkörpert, mehr in uns selbst geerdet zu sein. Diese Art Arbeit kann auch sehr bescheiden machen. Zu ihr gehört das, was Robert Bly den „schrecklichen Abstieg in die Wunde“ nannte. Die Kernwunde, un-

ter der wir alle leiden, ist die Trennung von unserem eigenen Sein. Diese innere Trennung fand ursprünglich in der Kindheit statt, als wir in ängstlicher Reaktion auf eine Umwelt kontrahierten, die uns nicht vollständig gesehen, willkommen geheißen und angenommen hat. Wenn sie in einem spirituellen Kontext praktiziert wird, kann Psychotherapie eine Form von Seelenarbeit sein, die uns hilft, einen tieferen Sinn in unserem Leiden zu finden: Unser besonderer Schmerz und unsere Neurose zeigen uns genau, wo wir uns verschlossen haben, und zugleich auch, wo wir uns auch als Individuen entfalten müssen. *Seele* in diesem Sinn ist eine Orientierung nach innen, eine Innerlichkeit, eine tiefe Erfahrung von individuellem Sinn und Ziel und individueller Lebendigkeit.

Verschiedene psychologische Ansätze arbeiten auf verschiedene Weise mit Grounding. Viele Systeme haben das Verständnis gemeinsam, dass sich wirkliche Veränderung durch Verschiebungen der Energie im Körper manifestiert und nicht allein durch Reden oder rationale Einsicht. Zum Beispiel ist es für die Methode des Focusing, die Eugene Gendlin entwickelt hat, wesentlich, aus dem denkenden Geist in den gelebten Körper zu gehen, mit einer körperlichen Empfindung, Felt Sense, von dem, womit man gerade arbeitet, Kontakt herzustellen und dieses körperliche Empfinden eine Stimme, eine Möglichkeit der Entfaltung finden zu lassen. Andere Ansätze wie die Gestaltpsychologie oder die Bioenergetische Analyse helfen ebenfalls, den Körper zu öffnen und auf neue Weise zu reagieren und zu antworten.

Zu spiritueller Praxis gehört auch Grounding und Bewegung nach unten. Dazu, dass man nach unten zur Erde kommt, kann in den östlichen Traditionen gehören, dass man mit dem Schwerpunkt im Zentrum des Körpers unterhalb des Nabels in Verbindung kommt, der im Japanischen Hara und im Chinesischen das untere Tan Tien genannt wird. Praktiken wie Aikido oder Tai Chi Chuan erden einen Menschen auf diese Weise. Die sitzende Position bei der Meditation hat ebenfalls eine erdende Wirkung, so wie die Betonung auf Arbeit, präziser Aufmerksamkeit für das Detail und Achtsamkeit für den Körper in der Tradition des Zen („Holz hacken, Wasser holen“). Obwohl erdende Übungen oft eine wichtige unterstützende Rolle bei einem vollständigen spirituellen Weg spielen, sind sie nicht der Hauptfokus spiritueller Arbeit.

Loslassen: das Himmels-Prinzip

Wenn zu Seelenarbeit gehört, dass man herunter auf die Erde kommt, mit Struktur arbeitet und in Form kommt, gehört zur Essenz spiritueller Arbeit, dass man Hingabe und Loslassen aller Identifikation mit Form lernt. Vielleicht haben wir eine gewaltige Menge an psychologischer Arbeit getan, unsere wichtigsten Neurosen, Skripte und emotionalen Verwicklungen durchgearbeitet. Doch selbst wenn wir das können, was humanistische Psychologen „voll funktionieren“ oder „sich verwirklichen“ nennen, halten wir uns immer noch auf vielerlei subtile Weise an uns selbst fest. Es ist schwer, uns einfach sein zu lassen, ohne uns an irgendeiner Struktur, an einem Plan, an einem Ziel oder einer Aktivität festzuhalten. Wir werden unruhig, wenn wir leerem Raum begegnen, wenn es eine Lücke in einem Gespräch gibt, wenn wir nicht wissen, was wir sagen sollen, oder wenn wir in einem Wartezimmer sitzen und auf dem Tisch keine Zeitschriften liegen.

Wenn wir uns für diesen Raum öffnen lassen, wie in der Sitzmeditation, kommen wir dahin, zu sehen, wie verbreitet das Festhalten an der zentralen Fixierung von „Ich“ und „mein“ ist. Spirituelle Arbeit bringt diese Bindung oder dieses Festhalten an begrenzten Vorstellungen davon, wer wir sind, ans Licht und hilft, sie zu lösen, so dass wir vielleicht unsere größere Natur realisieren können, die jenseits aller Form, Struktur oder Gedanken liegt. Wenn Psychotherapie wie Beschneiden und Düngen eines Baumes ist, damit er wachsen und Früchte tragen kann, ist spirituelle Praxis eine radikalere Medizin. Sie geht an die Wurzeln – an dieses grundlegende Klammern an einen eingeschränkten Begriff des Selbst, das uns daran hindert, uns zu entspannen und tiefer in den weiteren Grund des Seins zu sinken.

Die buddhistische Praxis zum Beispiel arbeitet damit, dass wir uns von fünf universellen Tendenzen befreien, die Leiden verursachen. Sie werden die Wurzel-Kleshas oder Gifte genannt: Habenwollen, Aggression, Unwissenheit, Eifersucht und Stolz. Solange wir in einem beschränkten Verständnis davon blockiert sind, wer wir sind, werden diese Kleshas weiter entstehen, unabhängig davon, wie viel Psychotherapie wir hinter uns haben.

Eine traditionelle tibetische Analogie beschreibt drei Ebenen spiritueller Praxis im Hinblick darauf, wie sie mit den Wurzel-Kleshas arbeiten,

die mit einer giftigen Pflanze verglichen werden. Die erste Ebene der Arbeit mit diesen giftigen Tendenzen besteht darin, sie durch tugendhafte Tendenzen zu ersetzen. Dies ist wie das Ausreißen der Pflanze. Die Einschränkung dieses Ansatzes besteht darin, dass man beim Ausreißen auch die Verbindung mit der Erde verlieren kann, in der die Pflanze wurzelt. Versuchen, negative Gefühle und Emotionen durch himmlische Transzendenz zu vermeiden – sich über niedrige Impulse erheben, sich dadurch, dass man sie verleugnet, von ihnen zu reinigen versuchen – kann zu spiritueller Umgehung und innerer Teilung führen.

Eine zweite Ebene der Praxis besteht darin, ein Gegengift gegen die Gifte zu entwickeln, statt die Pflanze auszureißen. Im Mahâyâna-Buddhismus zum Beispiel ist das Gegengift gegen die giftige Aktivität der Kleshas die Entdeckung von Shûnyatâ oder Leere – der offenen Dimension des Seins, die die Tendenz auflöst, an irgendetwas festzuhalten und in dem Sinn gebunden zu werden. Dies kann bei uns aber zu einer subtilen Präferenz für Leere gegenüber Form führen, wodurch es auch zu einer Teilung im Inneren kommen kann.

Die dritte Weise besteht – dieser Analogie zufolge – darin, dass man umsichtig die Blätter der Pflanze isst und dadurch Immunität gegen das Gift entwickelt. Dies ist der Weg des Tantrischen oder Vajrayâna-Buddhismus, der die Gifte in Amrita umwandelt – zu dem, was wir den Saft des Lebens, den Nektar unserer wahren Natur nennen könnten. Natürlich ist sehr viel Übung und Vorbereitung für diese Art Umwandlung nötig, damit wir das Gift wirklich assimilieren können. Dies ist die Funktion des grundlegenden Meditationstrainings. Dadurch, dass man lernt, sich für die Gifte des Geistes zu öffnen, und erkennt, wie sie alle selbst geschaffene Fixierungen sind, die aus unserer Trennung von unserer wahren Natur entstehen, erliegen wir nicht länger ihrer Macht. Dieser dritte Weg erschließt die lebenswichtige Energie, die Lebensenergie, die in den Giften enthalten ist – Energie, die uns helfen kann, unsere Verbindung mit der Erde, mit unserer Leidenschaft und dem Leben des Alltags aufrechtzuerhalten. Wenn wir nicht mehr gezwungen sind, unsere neurotischen Tendenzen abzulehnen, haben wir mehr Mitgefühl und Verständnis dafür, wie sie auch andere Menschen beeinflussen. Und dies ermöglicht uns, direkter und geschickter mit anderen zu arbeiten.

Erwecken des Herzens: das Mensch-Prinzip

Das Zusammenspiel von Erde und Himmel, von Kommen in Form und Loslassen von Form, lässt ein drittes Prinzip innerer Arbeit entstehen – Erwecken des Herzens, das im chinesischen Denken dem Mensch-Prinzip entspricht. Zum Erwecken des Herzens gehört, dass wir unseren Charakterpanzer verlassen, um die Realität und andere Menschen in uns hineinzulassen. Ein offenes Herz ist auch die Quelle von Mut (das englische Wort *courage* geht auf das französische Wort für Herz, *coeur*, zurück). Zu Mut gehört, dass man sich der Welt direkt stellt und zulässt, dass das Herz berührt wird, dass man sich immer dem Leben öffnet, komme, was wolle.

Psychologische Arbeit kann einen ein ganzes Stück in Richtung der Öffnung des Herzens bringen, doch zum vollkommenen Erwecken des Herzens braucht man das totale Loslassen, das durch spirituelle Realisierung entdeckt wird. Ohne den gewaltigen Raum des Himmels-Prinzips kann es sein, dass wir in der Lage sind, andere in uns einzulassen, aber sie dann nicht mehr loslassen oder sein lassen können. Zum Loslassen gehört auch Humor, der entsteht, wenn wir den Zustand der Identifikation mit einer Struktur verlassen. Wenn wir lachen, sind wir gerade aus einer Struktur herausgetreten. Ohne ein Gefühl für Raum, Humor und Loslassen kann das Herz zu süßlich, sentimental oder schwer werden oder dazu neigen, festzuhalten.

Erwecken des Herzens verlangt auch, dass wir geerdet sind, denn ohne unsere Verbindung mit der Erde, kann es kein Mitgefühl geben. Wenn wir nur loslassen, aber nicht festhalten können, wenn unser einziges Interesse sich auf Raum oder Geist richtet, sind wir vielleicht niemals in der Lage, uns ganz darauf einzulassen, mit unseren eigenen Umständen oder mit anderen Lebewesen zu arbeiten. Wahres Mitgefühl entwickelt sich aus unserem Ringen mit der Welt der Form, der Begrenzung, der Persönlichkeit und des Karmas. Wenn wir nur auf Geist hin orientiert sind, können wir ungeduldig mit der Stagnation werden, der wir in uns und in anderen Menschen begegnen.

Arbeit mit Leiden

Zu einem vollständigen Weg innerer Entwicklung, der sowohl unsere persönliche Psychologie als auch unsere tiefere spirituelle Natur anspricht, gehören alle drei Prinzipien – Erdung, Loslassen und Erwecken des Herzens –, die den Hindernissen der spirituellen Umgehung, egozentrischer Beschäftigung mit sich selbst und betäubender Ablenkung entgegenwirken. Das Kernelement eines solchen Weges wäre eine Bewusstseinsübung wie Meditation, die hilft, uns mit allen drei Prinzipien zu verbinden. Daneben ist eine Methode psychologischer Selbsterforschung sehr hilfreich dabei, die unbewussten Muster und emotionalen Komplexe zu bearbeiten, die dabei hinderlich sind, wenn man authentischer und mit Grounding, Offenheit und Herz leben will.

In meiner Arbeit als Psychotherapeut habe ich die Erfahrung gemacht, dass ich ständig mit Himmel, Erde und Herz, mit allen Dreien, in Kontakt bleiben muss. Zunächst muss ich die realen Probleme des Klienten anhören und respektieren, was zum Bereich der Form, der Erde gehört. Wenn ich das nicht tue, gibt es keine Verbindung zwischen uns. Doch wenn ich die Aufmerksamkeit nur auf die Form, auf die Probleme richte, verliere ich ein Gefühl des offenen Geistes, des offenen Herzens und für den offenen Raum, der sie umgibt. Psychologische Arbeit hängt dann zu sehr am Konkreten, Wörtlichen und wird ernst, verliert ihren Zauber und ihren kreativen Funken. Als ich gleich nach dem Studium begann, therapeutisch zu arbeiten, hatte ich eine zu enge Sicht von der menschlichen Natur und nahm den Inhalt der Probleme zu ernst. Später, nachdem ich durch die Meditation eine weitere Sicht von der unermesslichen, offenen Bewusstheit entwickelt hatte, habe ich die Erfahrung gemacht, dass mich die Arbeit mit den Problemen meiner Klienten nicht mehr in Gefahr brachte, in Burnout zu geraten oder sonst irgendwie stecken zu bleiben, und meine Reaktionen und Interventionen von einer viel tieferen Stelle her kamen.

Eines der großen Geschenke der Meditation war, dass sie mir half, zwischen unmittelbarer Erfahrung und rationalen Interpretationen dieser Erfahrung zu unterscheiden. Dies erlaubte mir seinerseits, offener für das Leiden meiner Klienten zu sein, ohne die Schwere ihrer Probleme

so ernst zu nehmen. Es ist niemals belastend, der echten Erfahrung von jemandem zu folgen. Nur die mentalen Fixierungen – die Geschichten, Überzeugungen und Werturteile über unsere Erfahrung – werden belastend, niemals die lebendige Erfahrung eines Menschen. Am Ende gebe ich dem Inhalt der Probleme der Leute nicht ganz so viel Aufmerksamkeit, denn ich höre mehr auf das Wesen, das mit dem Problem ringt. So kann das Himmels-Prinzip – Raum geben, Loslassen von Klammern an Form – auch eine wichtige Rolle bei der psychologischen Arbeit spielen, auch wenn es hier nicht so zentral wie bei der spirituellen Arbeit ist. Auf diese Weise wird sie zu einer Meditation in Aktion, wenn ich den Prozess der Erfahrung die Führung übernehmen lasse und mit ihm mitgehe – indem ich die Gefühle des anderen respektiere, während ich ständig mit einem größeren Gefühl von Offenheit in Verbindung bin, das ihnen zugrunde liegt, und es nutze und dem anderen in seiner Unmittelbarkeit und Rohheit begegne.

Mit Hilfe der Meditationspraxis gelang es mir, Freude an der Arbeit der Therapie zu finden, auch wenn ich Klienten durch großes Leiden begleitete. Auch Schmerz und Neurose haben ihre eigenen Farben und ihre eigene seltsame Schönheit. Ich habe im Kern jedes psychischen Konfliktes immer Intelligenz gefunden, und gewöhnlich kann ich eine Weise finden, wie ich den Charakterpanzer der Menschen wertschätzen kann – wie er dazu dient, sie zu schützen, und was für eine kunstreiche Schöpfung er auf seine Weise ist, so wie die Stacheln des Stachelschweins oder die Schale des Armadillos.

Da menschliche Entwicklung und Transformation aus dem Zusammenspiel von Erde und Himmel, von begrenzt und unbegrenzt entstehen, besteht die entscheidende Übung, die Psychotherapie und Meditation gemeinsam ist, darin, unsere größere Bewusstheit auf unsere erstarrten karmischen Strukturen einwirken zu lassen. Oft ist diese größere Bewusstheit getrübt – entweder unter unseren Problemen, Emotionen oder Reaktionen begraben oder abgehoben, dissoziiert oder schwebt über ihnen. Deshalb ist es entscheidend, erst Bewusstheit zu kultivieren und sie dann auf die Stellen einwirken zu lassen, wo wir kontrahiert und blockiert sind. Dies erlaubt uns, die Gifte verwirrten Geistes zu schmecken und sie umzuwandeln.

Ich hatte einmal einen Traum, der das Zusammenspiel von Erde und Himmel im Kern menschlichen Lebens abbildete. Ich war in einem gewaltigen Zelt mit einem hohen Dach, in dem eine Menge Aktivität und Festlichkeit im Gange war. Obwohl ich an der Aktivität in dem Zelt beteiligt war, war ich mir auch zugleich der magischen Qualität des Raumes in dem Zelt bewusst, der uns umgab und unsere Festlichkeit unterstützte.

Dies ist unsere Natur als Menschen: Unser Leben entfaltet sich innerhalb irdischer Strukturen und in einem Rahmen, die von Weiten offenen Raumes durchdrungen und umgeben sind. In meinem Traum war die Struktur des Zeltes notwendig, um den Regen abzuhalten und das Leben im Inneren zu schützen. Therapie und erdende Arbeit richten ihre Aufmerksamkeit auf Form oder Struktur – wie wenn man dem Zelt helfen würde, stabil zu stehen, oder undichte Stellen flickte. Doch welche Strukturen auch immer wir aufbauen, sie sind niemals vollkommen fest, sondern immer von Leere, der offenen Dimension des Seins durchzogen und sozusagen durchlüftet – wie die Seiten eines Zeltes, rundum offen. Während die psychologische Arbeit uns hilft, in Form zu kommen, betont spirituelle Arbeit das, was jenseits der Form ist, das Unbegrenzte und Unbeschränkte. Am Ende ist Kultivieren von Offenheit für diesen weiteren Raum, der alle unsere Strukturen umgibt, das, was den frischen Brisen der Veränderung und Erneuerung erlaubt, weiter durch unser Leben zu zirkulieren.

2 Persönlichkeit Weg oder Pathologie?

Wer *denken* wir, der wir sind? Dies ist die zentrale Frage im Herzen psychologischer wie spiritueller Entwicklung. Wofür wir uns halten und wie wir diese Identität verteidigen, ist der primäre Faktor, der das Maß unseres psychischen Wohlbefindens und unserer spirituellen Realisierung bestimmt.

Seltsamerweise haben wir wenig über unsere Persönlichkeit zu sagen, denn wenn wir ihre Existenz und ihre Muster zu bemerken beginnen – gewöhnlich im Teenageralter –, ist sie schon ziemlich gut etabliert. Wie sollen wir uns dann gegenüber dieser Form verhalten, in die wir hineingewachsen sind? Sollten wir unsere konditionierte Persönlichkeit als einen Makel behandeln, der unserer spirituellen Entwicklung im Weg steht – und deshalb in diesem radikalen Sinn als Pathologie? Oder könnte es sein, wie manche esoterischen Traditionen andeuten, dass unsere Persönlichkeit nicht nur ein zufälliger Irrtum ist, sondern vielmehr als ein essentielles Sprungbrett auf dem Weg unserer spirituellen Entfaltung dienen könnte?

Wenn wir größere Qualitäten von Sein und Intelligenz, die in unseren starrsten oder neurotischsten Persönlichkeitsmustern verborgen sind, entdecken könnten, dann müssten wir die Persönlichkeit nicht loswerden, um eine „höhere“ spirituelle Dimension jenseits von ihr zu erreichen.

Stattdessen könnte Arbeit mit den angespannten, eingeeigneten Stellen in unserer Persönlichkeitsstruktur selbst alles offenbaren, was wir auf dem Weg der Realisierung unserer selbst brauchen. Wie man Holz schmirgelt, damit die wahre Maserung zum Vorschein kommt, würde zur Reise des Erwachens gehören, dass wir unsere Persönlichkeit transformieren, damit sie zu einem transparenten Fahrzeug wird, durch das die tieferen Qualitäten unseres essentiellen Seins hindurchscheinen können.

Therapeutische Aggression

Tara war eine Klientin, die als Kind unter extremem Mangel an Kontakt und emotionaler Nahrung gelitten hatte und als Folge eine harte, unabhängige Haltung angenommen hatte, die im Wesentlichen die Botschaft vermittelte: „Ich brauche niemanden. Ich kann allein für mich sorgen.“ Diese Identität hatte ihr ermöglicht, den Mangel an Liebe in ihrem Elternhaus zu überleben. Später in ihrem Leben wurde ihre übertriebene Unabhängigkeit jedoch dysfunktional, wie es alle Persönlichkeitsmuster an einem bestimmten Punkt tun. Sie war zu einer Weise geworden, weiter im Mangel zu bleiben, was ein großes Hindernis dafür war, Liebe und Fürsorge anzunehmen, und eine Quelle großen Leidens.

In ihren späten 20ern war Tara einer spirituellen Gemeinschaft beigetreten, zu deren Methode es gehörte, das Ego ihrer Mitglieder zu brechen, das als Barriere gegen spirituelle Realisierung angesehen wurde. Die Gemeinschaft praktizierte eine kollektive Form spiritueller Umgehung, indem sie versuchte, ein Ideal „spiritueller“ Identität in ihre Mitglieder zu implantieren, während sie persönliche Bedürfnisse und Interessen entwertete. Die Führer der Gemeinschaft verfolgten daher gegenüber Taras unabhängiger Haltung einen aggressiven Ansatz, den man mit einer Brandrodung vergleichen kann. Sie akzeptierte das, denn sie war überzeugt, dass ihre alten Persönlichkeitsmuster ihren spirituellen Fortschritt blockierten. Indem sie ihre Härte ablegte, verlor sie aber auch Kontakt mit ihrer Kraft, ihrem Willen und ihrem Gefühl von Sinn. Als sich die Gemeinschaft schließlich auflöste, war sie unfähig, mit dem normalen Leben umzugehen und musste viele Jahre damit verbringen, zu heilen und sich zu erholen.

Als Tara diese harte, unabhängige Identität herausbildete, um die Lebensbedingungen in ihrer Familie zu überstehen, hatte sie eine essentielle Fähigkeit ihrer Natur genutzt – Stärke. Wo ein anderer Mensch vielleicht auf ihre Familie reagiert hätte, indem er in eine Depression oder in Rückzug kollabiert wäre, war sie in der Lage gewesen, ihre Ressourcen zu nutzen, um großen Mangel zu überwinden. Auch wenn ihre Identität schließlich einschränkend und einengend wurde, enthielt sie dennoch in ihrem Kern ihre essentielle Stärke, die eine ihrer auffallendsten Eigenschaften war. Als sie sich dem Angriff der Gemeinschaft auf ihre Persönlichkeit unterwarf, verlor sie daher Kontakt mit ihrer eigenen Kraft und auch mit ihrem Willen.

Wenn man versucht, dadurch Transformation herbeizuführen, dass man die konditionierte Persönlichkeit angreift, ist das ein Fehler, den eine Reihe von Lehrern und Therapeuten begangen haben. Manchmal ist diese Art „therapeutischer Aggression“ ziemlich offensichtlich, wie in Taras Fall. Und manchmal zeigt sie sich in subtileren Formen der Überredung, wobei die Grundbotschaft darin besteht, dass jemand ein besserer Mensch wäre, wenn er ein anderer als der wäre, der er ist. Doch Angriffe auf ihre Persönlichkeit berauben Menschen nur des Grundmaterials, das für den Antrieb für die Reise des Erwachens sorgt.

Es ist so, als brauchte das Erwachen die Persönlichkeit, wie Feuer Brennmaterial braucht, um sich zu nähren. Die Persönlichkeit ist eine erstarrte Form unserer wahren Natur. Wann immer also ein Aspekt der Persönlichkeit auftaut, führt dies zu einer gewissen Erhellung und befreit eine bestimmte Energie. Und jede frisch befreite Einheit von Energie und Erleuchtung sorgt ihrerseits für weitere Wärme, die die erstarrte Selbststruktur weiter auftaut.

Ein Angriff auf die Persönlichkeit schneidet Menschen nur von der größeren Intelligenz ab, die in die Persönlichkeitsstruktur eingebunden ist. So ein Angriff weckt auch Ängste und Widerstand, die eine Vorwärtsbewegung behindern, indem sie Menschen oft in einen Zustand von Hilflosigkeit oder Abhängigkeit bringen. Versuche, die Persönlichkeit mit Zwang abzubauen, erhöhen nur die innere Spaltung, den Konflikt und die Anstrengung, die Kennzeichen des Egos sind. Wenn die Persönlichkeit zu einem Weg werden und sich nicht zu Pathologie verhärten soll,

müssen wir lernen, so mit uns zu arbeiten, wie wir sind, ohne Aggression oder Vorwurf. Dies bedeutet, Bedingungen zu schaffen, die die Persönlichkeitsstruktur ermutigen, sich von innen aufzubrechen und dabei essentielle Qualitäten unseres Seins zu enthüllen, die in ihr verborgen sind. So wie der tibetische Meditationsmeister Chögyam Trungpa einmal gesagt hat: „Wenn Du Deine Teekanne reinigst, weckt die Teekanne Dich auf“, könnten wir sagen, dass die Persönlichkeit Sie aufweckt, wenn Sie an Ihrer Persönlichkeitsstruktur arbeiten.

Um mit ihrer Persönlichkeitsstruktur als Weg zu arbeiten, musste Tara ihre übertriebene Unabhängigkeit untersuchen, versuchen, sie zu verstehen und eine unmittelbarere Beziehung mit ihr zu suchen, statt zu versuchen, sie zu verändern oder zu früh zu transzendieren. Als sie begann, dies in der Therapie zu tun, erkannte sie allmählich, dass ihre Härte ein Versuch gewesen war, für sich selbst zu sorgen. Unter der Härte war ein extremes Gefühl von Verletzlichkeit, neben einer Unsicherheit, ob sie es wert war, dass man für sie sorgte. Diese Entdeckung gab ihr eine Orientierung: Sie musste lernen, sich an ihren verletzlichen Stellen zu verstehen und für sich zu sorgen und liebevoller mit sich umzugehen. Als sie sich auf diese Weise für sich öffnete, entstand eine Basis innerer Unterstützung, die ihr half, ihre Stärke wiederzugewinnen, und wie sich selbst so auch anderen gegenüber ihre weichere Seite anzuerkennen.

Identitätsbildung

Wir werden alle mit einem Zugang zu bestimmten inneren Qualitäten des Seins geboren, die unserer Persönlichkeitsstruktur vorausgehen und in ihr Gewebe eingewoben werden. Verschiedene Traditionen sprechen von ihnen auf verschiedene Weise. Yogische und alchemistische Systeme beschreiben sie vielleicht als Elemente wie Erde, Feuer, Wasser und Luft. Der Sufismus beschreibt Fähigkeiten für Willen, Frieden, Wissen, Mitgefühl, Freude und Stärke, die mit verschiedenen Zentren im Körper und mit verschiedenen Farben assoziiert sind: weiß, schwarz, grün, gelb, rot. Der Mahâyâna-Buddhismus spricht von bestimmten quintessentiellen menschlichen Qualitäten – oder „Vollkommenheiten“ –, die keimhaft in