

Rupert Spira

Bewusstsein ist alles

BEWUSSTSEIN IST ALLES

Über die Natur
unserer Erfahrung



Rupert Spira
Bewusstsein ist alles

Rupert Spira

Bewusstsein ist alles

Über die Natur unserer Erfahrung



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Titel der Originalausgabe:
The Transparency of Things

© Rupert Spira 2008

ISBN 978-0-9558290-5-5

Erschienen bei: Non-Duality Press, Salisbury (Großbritannien)

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH

Eschbachstraße 5

79199 Kirchzarten

Deutschland

www.vakverlag.de

Das komplette Verlagsprogramm finden Sie im Internet unter: www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2011

Übersetzung: Dr. Jörg van Hoorn

Lektorat: Norbert Gehlen

Layout und Satz: Karl-Heinz Mundinger, VAK

Umschlagfoto: iStockphoto

Umschlagdesign: Sabine Fuchs, Fuchs_Design München

Druck: Kösel GmbH, Altusried-Krugzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-86731-087-1 (Printausgabe)

ISBN 978-3-95484-200-1 (ePub)

ISBN 978-3-95484-201-8 (Kindle)

ISBN 978-3-95484-202-5 (PDF)

Inhalt

Vorwort	9
Der Garten des Nichtwissens	16
Klar sehen	20
Was wirklich und wahrhaftig <i>ist</i>	26
Alles fügt sich zusammen	36
Verweilen, wie wir sind	47
Ein Tropfen Milch	51
In jeder Erfahrung schimmert Bewusstsein	58
Ego	71
Bewusstsein ist sein eigener Inhalt	79
Pures Wissen – die Substanz aller Dinge	89
Unser wahrer Körper	93
„Ich“ bin alles	101
Unser Selbst – die Realität aller Dinge	107
Friede und Glück sind dem Bewusstsein innewohnend	119
Bewusstsein ist selbstleuchtend	134
Die Wahl der Freiheit	138
Die Leichtigkeit des Seins	143
Pures Wissen	158
Es gibt keine zwei Dinge	162
Liebe – die natürliche Verfassung des Bewusstseins	175
Unveränderliche Präsenz	179
Zeit ist eine Illusion	186
Das Entschleiern der Realität	193
Wir sind, was wir suchen	195
Die Ewigkeit der Natur	204

Bewusstsein und Sein sind eins	222
Das Gewebe des Selbst	225
Der wahre Träumer	229
Das Hier und Jetzt der Präsenz	243
Das Wissen des Bewusstseins leuchtet immer	247
Bewusstsein weiß nur um sich selbst	252
Bewusstsein ist die Freiheit selbst	255
Es war immer so	266
Die Verwechslung von Gleichheit und Einsheit	270
Bewusstsein ist im Suchen, nicht im Gesuchten	277
Bewusstsein – Friede – ‚Ich‘	283
Worte sind nur die Verpackung	286
Der Handelnde	289
Bewusstsein ist Ursprung, Substanz und Bestimmung	294
Glück – ein anderer Name für Bewusstsein	297
Offenheit, Sensibilität, Verletzlichkeit und Erreichbarkeit	305
Zeit und Erinnerung	317
Das Licht des Mondes	324
Die natürliche Verfassung des Bewusstseins	327
Über den Autor	333

Vorbemerkungen des Verlags

Viele Begriffe, die der Autor in diesem Buch verwendet, haben hier eine etwas andere Bedeutung als in der Alltagssprache. Dies wird verdeutlicht durch Besonderheiten der Schreibweise: Schreibung in ‚halben Anführungszeichen‘, Zusammensetzungen wie „Körper/Geist“, Wortneuschöpfungen wie „Einsheit“ u. Ä. Die deutsche Ausgabe orientiert sich dabei an den Vorgaben des Autors, mit einer Ausnahme: In vielen Fällen signalisiert der Autor die abweichende Wortbedeutung durch Großschreibung von Wörtern, die im Englischen normalerweise kleingeschrieben werden – diese Wörter sind hier in KAPITÄLCHEN gesetzt.

Dieses Buch wurde geschrieben mit Liebe und Dankbarkeit
für Ellen, meine Lebensgefährtin, und
für Francis Lucille, meinen Freund und Lehrer.

*Was ist, vergeht nie.
Was nicht ist, entsteht nie*

PARMENIDES

Vorwort

Dieses Buch ist eine Sammlung von Betrachtungen und Reflexionen über die Natur unserer Erfahrung. Sein einziger Zweck – soweit man überhaupt sagen kann, dass es einen Zweck hat – besteht darin, schlicht und einfach Erfahrung selbst, an und für sich, ganz genau zu betrachten.

Die Aussagen, mit denen wir im Allgemeinen unsere Erfahrung beschreiben, werden meistens als so absolut wahr angesehen, dass sie anscheinend keiner weiteren Untersuchung bedürfen. Doch hier in diesem Buch ist unser Ansatz genau umgekehrt: Überhaupt gar nichts wird als gegeben angenommen – mit Ausnahme der sprachlichen Konventionen, die es uns ermöglichen zu kommunizieren.

Schon als Kinder werden wir dazu angeregt, unsere Erfahrungen auf eine Art zu beschreiben, die diese Erfahrungen sowohl auszudrücken als auch zu bestätigen scheint. Später bestimmen diese Ausdrucksweisen dann, wie uns die Welt erscheint.

„David liebt Jane.“ – „Tim sah den Bus.“ ... Bereits unsere ersten Formulierungen unterteilen Erfahrung in ‚ich‘ und ‚anderes‘, ‚ich‘ und ‚die Welt‘, in ein Subjekt, das erfährt, und ein Objekt, das erfahren wird. Und unsere Erfahrung scheint von da an diese Formulierungen zu bestätigen.

Aber in einem bestimmten Stadium ahnen wir, dass diese Formulierungen nicht unsere Erfahrung *zum Ausdruck bringen*, sondern dass sie unsere Erfahrung *bestimmen*.

Dieses Buch beschäftigt sich nicht mit einzelnen Eigenschaften der Erfahrung, sondern mit Erfahrung selbst. Es erforscht die grundsätzliche Natur von Erfahrung. Was ist dieses ‚ich‘? Was ist dieses ‚andere‘, diese ‚Welt‘? Und was ist dieses ‚Erfahren‘, das die beiden Pole zu verbinden scheint?

Die essenzielle Entdeckung aller großen spirituellen Traditionen ist die Übereinstimmung von BEWUSSTSEIN und REALITÄT. Es ist die Entdeckung, dass die grundlegende Natur eines jeden Einzelnen von uns mit der grundlegenden Natur des Universums übereinstimmt.

Diese Entdeckung wurde auf vielerlei Arten zum Ausdruck gebracht: „Atman ist Brahman.“ – „Ich und mein Vater sind eins.“ – „Nirwana ist Samsara.“ – „Leere ist Form.“ – „Ich bin Das.“ – „Alles ist Bewusstsein.“ – „Es gibt keine zwei Dinge.“ – „Sat Chit Ananda.“

Jede spirituelle Tradition hat ihre eigenen Wege, zu diesem Verständnis zu gelangen. Es ist nicht nur ein intellektuelles Verständnis, sondern eher ein Wissen jenseits des Verstandes. Und in jeder Tradition gibt es genau so viele Variationen der Herangehensweisen, wie es Schüler dieser Tradition gibt.

Dieses Buch erforscht, was wirklich und wahrhaftig erfahren wird. Die Frage „Was ist die Natur unserer Erfahrung, jetzt in diesem Moment?“ wird uns wieder und wieder beschäftigen.

Und doch ist dieses Buch kein philosophisches Traktat. Es ist eine Sammlung von Betrachtungen und Erörterungen, in denen einige Grundideen immer wieder, jedes Mal unter einem etwas anderen Blickwinkel, untersucht werden. Ein gewisses Maß an Wiederholungen ist daher unvermeidbar.

Man könnte sagen, dieses Buch wurde wie ein Musikstück geschrieben, in dem ein einzelnes Thema erforscht, hinterfragt, variiert und neu vorgetragen wird. Und jedes Mal, wenn das Hauptthema wieder aufgenommen wird, hat es (hoffentlich) durch die vorhergehenden Betrachtungen an Tiefe und Resonanz gewonnen.

Die Bedeutung von Worten liegt nicht in den Worten selbst. Ihre Bedeutung liegt in den Betrachtungen, aus denen sie entstehen und auf die sie verweisen. Dieser Text ist daher mit vielen Zwischenräumen gestaltet, die das kontemplative Herangehen fördern sollen.

Die Schlussfolgerungen, die hier gezogen werden, sind einzig dafür da, die alten, konventionellen und dualistischen Formulierungen infrage zu stellen, die so tief in die Art und Weise eingebettet wurden, wie wir uns und die Welt zu erfahren scheinen.

Sind diese alten Formulierungen erst einmal infrage gestellt, so müssen sie nicht aufgegeben werden. Sie können als provisorische Ideen weiter verwendet werden, die in bestimmten Lebensbereichen eine Funktion erfüllen.

Die neuen Formulierungen sind vielleicht passendere oder präzisere Ausdrucksformen unserer Erfahrung als die alten, aber sie haben nicht das Ziel, die alten Sicherheiten durch neue zu ersetzen.

Sie führen einfach in ein offenes NICHTWISSEN, das von Moment zu Moment in Abhängigkeit von der gegebenen Situation formuliert werden kann. Zu solchen Situationen können dabei auch Fragen über die Natur der Erfahrung gehören.

Es gibt viele Wege, zu diesem offenen NICHTWISSEN zu gelangen. Das Demontieren unserer falschen Sicherheiten mittels Hinterfragen, wie es hier angeboten wird, ist nur einer davon.



Wenn unsere Aufmerksamkeit jetzt auf das weiße Papier hingelenkt würde, auf dem diese Worte geschrieben stehen, so würden wir jenes verblüffende Gefühl erleben, plötzlich einer Sache gewahr zu werden und gleichzeitig zu erkennen, dass es zu offensichtlich ist, um erwähnt zu werden. Und doch scheinen wir in dem Moment, da wir auf das Papier hingewiesen werden, etwas Neues zu erfahren.

Wir erleben die merkwürdig vertraute Erfahrung, dass wir einer Sache gewahr werden, deren wir tatsächlich schon gewahr waren. Wir werden gewahr, dass wir des Papiers gewahr sind.

Das Papier ist keine *neue* Erfahrung, die durch dieses Hinlenken unserer Aufmerksamkeit erst *erschaffen* wurde. Und doch *scheint* unser *Gewahrsein* des Papiers eine neue Erfahrung zu sein.

Nun, wie steht es mit dem *Gewahrsein* selbst, das des Papiers gewahr ist? Ist es nicht immer in und hinter jeder Erfahrung gegenwärtig, so, wie das Papier in und hinter den Worten auf dieser Seite gegenwärtig ist?

Und wenn unsere Aufmerksamkeit davon angezogen wird, haben wir dann nicht das gleiche merkwürdige Gefühl, dass unser *Gewahrsein* auf etwas gerichtet wurde, dessen wir immer schon gewahr waren, ohne es bemerkt zu haben?

Tatsache unserer Erfahrung, wesentlich für die und doch unabhängig von den speziellen Eigenschaften jeder einzelnen Erfahrung? So, wie das Papier die offensichtlichste Tatsache dieser Seite ist, wesentlich für und doch unabhängig von jedem einzelnen Wort?

Ist dieses Gewährsein selbst nicht der Träger und die Substanz jeder Erfahrung, so wie das Papier der Träger und die Substanz jedes Wortes ist?

Muss dieser Seite etwas Neues hinzugefügt werden, damit wir das Papier sehen? Muss dieser momentanen Erfahrung etwas Neues hinzugefügt werden, damit wir des Gewährseins gewahr werden, das Träger und Substanz dieser Erfahrung ist?

Wenn wir, nachdem wir das Papier bemerkt haben, zu den Worten zurückkehren, verlieren wir dann das Papier aus den Augen? Sehen wir nicht die beiden, die scheinbar zwei sind, gleichzeitig als eins? Und haben wir sie nicht bereits stets als eins erlebt, ohne es zu bemerken?

Und verlieren wir entsprechend jenes Gewährsein aus den Augen, das wir in und hinter jeder Erfahrung bemerkt haben, wenn wir den Fokus unserer Aufmerksamkeit wieder auf die objektiven Aspekte der Erfahrung richten? [„Objektiv“ meint der Autor in diesem Buch nicht im Sinne von „objektiver Berichterstattung“, sondern: bezogen auf die „Gegenstände“ von Erfahrung; und bei diesem Wort sollte man nicht *materielle* Gegenstände assoziieren! Anmerkung d. Verlags] Sehen wir die beiden, die scheinbar zwei sind, nun nicht gleichzeitig als eins? Und war es nicht immer schon so?

Beeinflussen die Worte das Papier? Ist dem Papier wichtig, was mit den Worten gesagt wird? Beeinflusst der Inhalt einer Erfahrung das Gewahrsein, in dem sie erscheint?

Jedes Wort auf dieser Seite ist tatsächlich nur aus Papier gemacht. Es drückt die Natur des Papiers aus, auch wenn das Wort vielleicht den Mond beschreibt.

Jede Erfahrung bringt nur GEWAHRSEIN oder BEWUSSTSEIN zum Ausdruck, auch wenn die Erfahrungen unendlich variieren.

GEWAHRSEIN oder BEWUSSTSEIN ist das offene NICHTWISSEN, auf das jede Erfahrung geschrieben wird.

Es ist so offensichtlich, dass es nicht bemerkt wird.

So nahe, dass es als Objekt nicht erkannt werden kann und doch immer bekannt ist.

So grundlegend, dass alle Erfahrungen, so winzig oder riesig sie auch sein mögen, völlig von dessen Präsenz gesättigt und durchdrungen sind.

So liebevoll, dass alles Vorstellbare bedingungslos darin aufgehoben ist.

So offen, dass es alles in sich aufnimmt.

So weit und grenzenlos, dass alles darin enthalten ist.

So gegenwärtig, dass jede einzelne Erfahrung in seiner Substanz schwingt.

Es ist nur dieses NICHTWISSEN, die Quelle, die Substanz und die Bestimmung jeglicher Erfahrung, auf die hier immer und immer wieder verwiesen wird.

Rupert Spira
Oktober 2008

Der Garten des Nichtwissens

Die abstrakten Konzepte des Verstandes oder Geistes können REALITÄT nicht erfassen, auch wenn sie Ausdruck von REALITÄT sind.

(Zur Erläuterung: Das Wort *mind* wird in diesem Buch in zwei Bedeutungen verwendet. Im vorausgehenden Satz gilt die erste Bedeutung, diese beinhaltet: a) Denken und Vorstellen, b) Spüren (bezogen auf körperliche Empfindungen) und c) Wahrnehmen, also Sehen, Hören, Schmecken, Riechen und Berühren, mittels derer die Welt ‚erkannt‘ wird. In dieser Bedeutung werden der Körper und die Welt als Projektionen des Geistes angesehen. Die zweite Bedeutung bezieht sich nur auf das Denken und die Vorstellungen. Meist ist die zweite Bedeutung gemeint, aber gelegentlich wird das Wort *mind* in seiner weiteren Bedeutung verwendet. Rupert Spira)

[Anmerkung des Übersetzers: Das englische Wort *mind* hat im Deutschen keine direkte, eindeutige Entsprechung. Wir verwenden hier in der Regel den Begriff „Geist“, der für die „geistigen Prozesse“ steht. Diese umfassen sowohl das, was wir als Verstand bezeichnen, als auch das, was im Wahrnehmen und Empfinden geschieht. Gelegentlich verwenden wir auch den Begriff „Verstand“, wenn die Ausführungen sich speziell auf diesen Aspekt beziehen.]

Dualität, die Polarisierung in Subjekt und Objekt, ist ein Bestandteil der Konzepte des Verstandes. Sprechen wir zum Beispiel vom ‚Körper‘, so beziehen wir uns auf ein Objekt, das wiederum ein

Subjekt impliziert. Erforschen wir dieses Objekt, so entdecken wir, dass es als solches nicht existent und eigentlich nur eine ‚Empfindung‘ ist.

Allerdings ist auch ‚Empfindung‘ immer noch ein Objekt und weiteres Untersuchen zeigt, dass es aus ‚Empfinden‘ gemacht ist, sozusagen aus ‚geistigem Stoff‘ und nicht aus etwas Physischem.

Und dann entdeckt man, dass ‚Empfinden‘ wiederum aus ‚Wissen‘ oder ‚Erkennen‘ gemacht ist. Und wenn wir das erforschen, finden wir heraus, dass es aus BEWUSSTSEIN gemacht ist.

Wenn wir BEWUSSTSEIN untersuchen, stellen wir fest, dass es keine objektiven Qualitäten hat. Und doch ist es das, von dem wir zuinnerst wissen, dass wir es sind. Es ist das, was wir mit ‚Ich‘ bezeichnen.

Und wenn wir ‚Ich‘ erforschen, finden wir heraus, dass es gemacht ist aus ...

Hier brechen die abstrakten Konzepte des Verstandes zusammen. Weiter kommen sie nicht. Es gibt keine angemessene Bezeichnung für das, in das sich der Verstand auflöst. Wir kommen zur äußersten Einfachheit direkter Erfahrung.

Diese Ent-Objektivierung ist der Prozess scheinbarer *Rückbildung* (*Involution*), durch den ‚Das-was-nicht-benannt-werden-kann‘ seine Projektion des Körpers, des Geistes und der Welt zurückzieht und wieder entdeckt, dass es die eine Substanz der nahtlosen Totalität der Erfahrung ist.

„Das-was-nicht-benannt-werden-kann“, die ABSOLUTE LEERE, in die der Geist zusammenbricht, projiziert sich dann selbst, *in sich selbst*, beschreitet wieder den Weg scheinbarer Objektivierung, um die Erscheinungen Geist, Körper und Welt erneut zu erschaffen.

„Das-was-nicht-benannt-werden-kann“ und doch manchmal als „ICH“, „BEWUSSTSEIN“, „SEIN“, „PURES WISSEN“ bezeichnet wird, nimmt die Form von Denken, Spüren oder Wahrnehmen an, um als ein Körper, ein Geist oder eine Welt zu erscheinen.

Dies ist der Prozess einer scheinbaren *Evolution*, durch den „Das-was-nicht-benannt-werden-kann“ einen Körper, einen Geist und eine Welt gebiert, ohne dabei jemals etwas anderes zu werden als es selbst.

Dieser Prozess von Evolution und Involution ist der Tanz der „EINSHEIT“. „Das-was-nicht-benannt-werden-kann“ nimmt Gestalt an, löst sich wieder auf, vibriert in jeder Nuance von Erfahrung, geht in sich selbst auf, ist transparent, offen, leer und leuchtend.

Der Verstand versucht, die Modulationen dieser Leere zu beschreiben, die sich selbst als Fülle der Erfahrung manifestiert und deren Fülle sich selbst als Leere erkennt. Und er weiß, dass er damit eine Kerze in den Wind hält.

Der Verstand beschreibt die Namen und Formen, durch die sich „Das-was-nicht-benannt-werden-kann“ selbst aufteilt, um wie zwei oder wie viele zu erscheinen und um so die EINSHEIT VON BEWUSSTSEIN/SEIN als BEWUSSTSEIN *und* SEIN erscheinen zu lassen.

Und der Verstand benutzt die gleichen Namen und Formen, um den scheinbaren Prozess zu beschreiben, durch den ‚Das-was-nicht-benannt-werden-kann‘ entdeckt, dass es nie zu etwas *wird*, dass es immer nur es selbst ist, es selbst ist, es selbst ist.

Jede der Aussagen hier ist lediglich vorübergehend wahr. Sie stimmt bezogen auf *eine* Aussage, ist aber falsch bezogen auf eine *andere*. Keine ist je *absolut* wahr.

Das Ziel jeder Aussage besteht darin, auf die Unrichtigkeit der vorangehenden hinzuweisen. Nur um dann darauf zu warten, selbst unmittelbar danach verworfen zu werden.

Jede Aussage ist ein *Vermittler* von WAHRHEIT, aber keine ist jemals wahr.

Der Geist (im weitesten Sinn des Wortes) besteht aus Konzepten und Erscheinungen. REALITÄT selbst kann er weder greifen noch begreifen.

Allerdings wird hier durch diesen Sprachgebrauch der Geist dafür verwendet, eher jene Erfahrung *hervorzurufen*, in der BEWUSSTSEIN sich selbst erkennt, als sie zu *beschreiben*.

In diesem Hervorrufen entsteht ein vorübergehender Ausdruck des ‚Das-was-nicht-benannt-werden-kann‘. Wie eine Blume, die einen Moment lang blüht und den Duft ihres Ursprungs im Garten des NICHTWISSENS verströmt.

Klar sehen

Diese Betrachtungen dienen lediglich dazu, die essenzielle Natur der Erfahrung klar zu sehen. Es wird nicht versucht, sie zu verändern oder zu manipulieren, einen glücklichen oder friedlichen Zustand hervorzurufen, sich von Leiden zu befreien oder die Welt zu verändern. Es geht nur um das klare Sehen der wahren Natur unserer gegenwärtigen Erfahrung.

Dieses klare Sehen ist kein intellektuelles Verstehen, auch wenn es vorübergehend in intellektuellen Begriffen formuliert wird, wo die aktuelle Situation das erfordert. Vielmehr ist es direktes, intimes und unmittelbares Erkennen unserer selbst: wie wir in der und als die formlose Weite der Präsenz ruhen und gleichzeitig in der Energie und Lebendigkeit jeder Geste, jeder Nuance von Körper, Geist und Welt tanzen.

Klar zu sehen, was ist, hat eine tiefe Wirkung auf das Erscheinungsbild von Körper, Geist und Welt. Allerdings ist das nicht Zweck dieser Untersuchung. Sie verfolgt keinen Zweck, kein Ziel.

Selbst das Ziel, klar zu sehen, stellt sich letztlich als zu viel heraus. Es ist nur ein Dorn zum Entfernen eines Dornes, und wenn selbst die letzte Spur des Werdens sich im Verstehen aufgelöst hat, so wird auch dies aufgegeben und nur SEIN verbleibt.

Meistens ist dieses Untersuchen allerdings ein Vorspiel für das Offenbaren des SEINS. Wir beginnen mit Erfahrung und halten uns an sie. Wir beginnen nicht mit einer Theorie, einem Modell, einer

Landkarte oder einer Lehre, um dann zu versuchen, unsere Erfahrung an dieses Modell anzupassen. Überhaupt nichts wird als gegeben vorausgesetzt.

Wir beginnen mit Erfahrung, wir enden mit Erfahrung. Wir ermöglichen der nackten Klarheit der Erfahrung selbst, sich von der Bürde der Dualität zu befreien.

Wir betrachten einfach die Tatsachen der Erfahrung. „Stimmt dies für meine Erfahrung jetzt im Moment?“ Dies ist der einzige Bezugspunkt.

Die wenigen Kernüberzeugungen und vorgefassten Ideen, die wir über die Natur unserer selbst und die Natur der Welt haben, werden in dieser unvoreingenommenen Untersuchung offengelegt. Wir machen nichts mit diesen Überzeugungen. Wir versuchen nicht, sie zu zerstören, sondern wir wollen sie nur offenlegen.

Überzeugung und Zweifel sind zwei Seiten der gleichen Medaille. Wenn eine Überzeugung aufgedeckt wird, so stellt sie sich entweder als richtig heraus (sie wird dann zur Tatsache und der implizite Zweifel ist somit aufgelöst) oder sie stellt sich als falsch heraus (Überzeugung und Zweifel finden dann ihr Ende).

Alle Gefühle und Verhaltensweisen, die auf dieser aufgedeckten Überzeugung beruhten, werden sich in angemessener Zeit ganz natürlich auflösen, da sie nicht länger von der Überzeugung genährt werden. Sie sterben an Vernachlässigung.

Diese Gefühle und Verhaltensweisen sind auf der Körperebene das Gegenstück zu den Überzeugungen und ihr Auflösen wird auf die

gleiche Art erreicht. Was auf der Ebene des Geistes ein Abklären war, ist auf der Ebene des Körpers ein Erforschen.

Bei dieser Erforschung werden Gefühle und Verhaltensmuster aufgedeckt und dabei wird ihre Macht, zu trennen oder aufzuteilen, als nicht existent aufgezeigt. Trennung wird nicht nur als Illusion *verstanden*, sie wird als Illusion *empfunden*.

Die Gefühle, nicht länger von den Überzeugungen genährt, werden aufgedeckt und als das gesehen, was sie sind. Sie vergehen in der scharfen Präzision des klaren Sehens.

Das Auflösen von Überzeugungen und Gefühlen hat eine tiefgreifende Wirkung auf unser Leben, unsere Ideen, unsere Beziehungen, unsere Körper, unsere Arbeit, die Welt, einfach auf alles.

Und doch ist das Ziel dieses Abklärens und Erforschens nicht, etwas zu ändern. Das Ziel ist, klar zu sehen, was ist, und klares Sehen ist der Schrein, auf dem SEIN aufleuchtet.



Diese Art der Untersuchung ähnelt dem Anfertigen mehrerer MRT-Aufnahmen des gleichen Apfels. [MRT = Magnetresonanztomografie] Bei jeder Aufnahme liegt die Schnittebene im Apfel etwas anders, jede zeigt einen neuen Bereich, einen neuen Blickwinkel.

Der Apfel wird in diesem Prozess jedoch nie angerührt. Er bleibt immer, wie er ist, ganz, unberührt, unverändert, ungeteilt. Er scheint nur aufgeteilt zu werden und dieses scheinbare Aufteilen erlaubt ein vollständigeres Bild seiner wahren, ungeteilten Natur.

Genau so ist es mit unserer Erfahrung. Die Betrachtungen in diesem Buch sind wie MRT-Aufnahmen von unserer Erfahrung. Sie nähern sich der Erfahrung aus verschiedenen Richtungen an, öffnen sie, erforschen sie. Und doch bleibt unsere Erfahrung dabei immer eins.

Sie ist immer ein nahtloses, einheitliches Ganzes ohne Aufteilungen und ihre Natur ist immer reines BEWUSSTSEIN. Dies ist eine Erfahrungstatsache und es ändert sich nie, auch wenn wir denken, es wäre anders.

Die hier angewandte Art des Hinterfragens entstammt der Wahrheit direkter Erfahrung und führt daher dorthin zurück. Sie führt zur REALITÄT der Erfahrung, zur Erfahrung von BEWUSSTSEIN, das sich wissentlich oder bewusst selbst erkennt. Sie ist gleichzeitig rücksichtslos und sanft und äußerst einfach.

Manchmal wird diese Art des Hinterfragens als intellektuell und abstrakt angesehen und scheint wenig Verbindung mit unserer alltäglichen Erfahrung zu haben. Dies hat seine Ursache jedoch nur darin, dass unsere herkömmlichen, dualistischen Konzepte von der Natur der REALITÄT selbst so eng mit abstrakten und fehlerhaften Ideen verwoben sind, dass sie einer akribischen Dekonstruktion bedürfen.

Wird diese Herangehensweise als intellektuell und abstrakt angesehen, so wurde noch nicht erkannt, dass die Annahmen, die als normale Annahmen des gesunden Menschenverstandes betrachtet werden, selbst nur intellektuell und abstrakt sind – das heißt, sie haben mit den Tatsachen der Erfahrung wenig zu tun.

Am Ende dieses Buches wird hoffentlich klar sein, dass es tatsächlich unsere herkömmlichen Sichtweisen sind, die wenig mit unserer aktuellen Erfahrung von Moment zu Moment zu tun haben.

Und ich hoffe, dass im Kontrast dazu die hier formulierten Aussagen als einfache und offensichtliche Aussagen über die Natur unserer Erfahrung verstanden werden, soweit dies in den engen Grenzen unseres Geistes möglich ist.

So wird es zum Beispiel meist als unbestreitbare Tatsache des gesunden Menschenverstandes angesehen, dass der Körper und die Welt als physische Objekte in Raum und Zeit unabhängig und getrennt vom BEWUSSTSEIN existierten. Jeder Denkansatz, der andeutet, dass dies nicht der Fall sei, dass es vielleicht nur die Erfahrung von BEWUSSTSEIN gibt, das sich selbst in Objekten und als Objekte erkennt, wird manchmal als intellektuell und abstrakt angesehen.

Jedoch ist genau diese Idee selbst, dass der Körper und die Welt als Objekte in Raum und Zeit unabhängig und getrennt vom BEWUSSTSEIN existierten, intellektuell und abstrakt. Sie basiert nicht auf Erfahrung. Und die Idee, dass es nur die Erfahrung von BEWUSSTSEIN gibt, das sich selbst in Objekten und als Objekte erkennt, wird aus dem gleichen Grund zu einer selbstverständlichen, offensichtlichen und unbestreitbaren Tatsache der Erfahrung.

Physische Objekte erscheinen weiterhin, aber deren Erscheinen wird nicht länger mit REALITÄT verwechselt.

Es wäre sowieso ein Missverständnis, zu glauben, dass das Erscheinen von Objekten aufhören müsste, damit REALITÄT sich offen-

baren könne. Es ist nur so, dass diese fehlerhafte Interpretation nicht länger der Erfahrung überlagert wird.

Der Körper und die Welt erscheinen weiterhin auf dieselbe Art, aber es wird klar gesehen, dass die *Erfahrung*, dass Körper und Welt erscheinen, gleichzeitig damit stattfindet, dass BEWUSSTSEIN um sich selbst weiß. Es ist die *gleiche*, es ist *eine* Erfahrung.

Die Erfahrung von BEWUSSTSEIN, wie es sich selbst wissentlich in allen Erscheinungen und als alle Erscheinungen erkennt, wird genauso offensichtlich und selbstverständlich wie zuvor die scheinbar offensichtliche und selbstverständliche Erfahrung, dass Objekte in Raum und Zeit existierten, unabhängig und getrennt von BEWUSSTSEIN.

Was wirklich und wahrhaftig *ist*

Das, was diese Worte sieht und versteht – was immer es auch sein mag –, das wird hier mit ‚BEWUSSTSEIN‘ bezeichnet. Es ist das, was wir unserer Erkenntnis nach sind, was wir mit ‚Ich‘ bezeichnen.

Alles, um was gewusst wird, um das wird *durch* BEWUSSTSEIN gewusst. Also ist alles, um was gewusst wird, nur so gut wie unser Wissen vom BEWUSSTSEIN.

Was wissen wir über BEWUSSTSEIN?

Wir wissen, BEWUSSTSEIN *ist*, und um alles wird *von* und *mittels* des Bewusstseins gewusst. Doch BEWUSSTSEIN selbst kann nicht Objekt dieses Wissens sein.

Hätte BEWUSSTSEIN irgendwelche objektiven Eigenschaften, die man erkennen könnte, so wäre Bewusstsein selbst das, was sich dieser Eigenschaften bewusst wäre, und es wäre somit unabhängig von ihnen. Daher können wir nichts Objektives über BEWUSSTSEIN wissen.

Wenn wir also nicht wissen, *was* BEWUSSTSEIN ist, was ‚ich‘ bin, aber wissen, *dass* es ist, und wenn alles, was wir erfahren, *vom* oder *durch* dieses wissende BEWUSSTSEIN gewusst wird, wie können wir wissen, *was irgendetwas* wirklich ist?

Alles, was wir sicher über ein Objekt wissen können, ist, dass es *ist*, und diese Eigenschaft von „Ist-heit“ wird hier mit SEIN oder EXISTENZ bezeichnet. Es ist jener Teil unserer Erfahrung, der real ist, der Bestand hat, der keine flüchtige Erscheinung ist. Daher wird dieser Teil auch als Realität der Erfahrung bezeichnet.

Wir wissen, dass BEWUSSTSEIN gerade anwesend ist, und wissen, dass, was auch immer gerade erfahren wird, existiert. Es hat EXISTENZ.

Wenn wir denken, dass wir etwas Objektives über uns oder die Welt wissen, dann wird das, von dem wir denken, dass wir es wissen, unsere weiteren Untersuchungen der Natur der Wahrnehmung beeinflussen. Also müssen wir, bevor wir wissen, was etwas ist, sofern dies überhaupt möglich ist, zunächst verstehen, dass wir *nicht* wissen, was irgendetwas wirklich ist.

Daher hat das Abklären unserer eigenen Natur und der Natur der Welt der Objekte anfänglich mehr damit zu tun, tief verankerte Ideen und Vorstellungen darüber offenzulegen, wie unserer Meinung nach die Dinge sind, als damit, neues Wissen anzusammeln. Es geht um das Aufdecken unserer falschen Sicherheiten.

Wird erst einmal eine Vorstellung, die wir als *Tatsache* angesehen haben, als *Vorstellung* aufgedeckt, so fällt sie auf ganz natürliche Art fort. Ob mehr erreicht werden muss als das Aufdecken unserer falschen Ideen über die Natur der Dinge, wird sich noch zeigen. Das können wir nicht wissen, solange nicht alle falschen Ideen entfernt wurden.

Viele unserer Ideen und Vorstellungen über uns selbst und die Welt sind so tief verwurzelt, dass wir ihrer nicht als Vorstellungen gewahr sind, sondern sie, ohne sie zu hinterfragen, als absolute Wahrheiten hinnehmen.

So nehmen wir zum Beispiel an, dass wir ein Körper seien, ein Mann oder eine Frau, und dass wir geboren seien und sterben würden. Wir denken, dass wir ein Wesen unter unzählbaren anderen

Wesen seien und dass dieses Wesen seinen Sitz irgendwo im Körper habe, meistens hinter den Augen oder im Brustbereich.

Wir denken, dass wir das Subjekt unserer Erfahrung seien und alle anderen und alles andere das Objekt. Wir denken, dass wir, als dieses Subjekt, die Ausführenden unserer Handlungen, die Denker unserer Gedanken, die Fühlenden unserer Gefühle, die Entscheider bei unseren Entscheidungen seien. Wir glauben, dass dieses Wesen, als das wir uns betrachten, in manchen Bereichen der Erfahrung die freie Wahl habe und in anderen Bereichen nicht.

Wir glauben, dass Raum und Zeit tatsächlich erfahren würden, dass sie vor uns existierten und weiter existieren werden, wenn wir gestorben sind.

Wir denken, dass Objekte unabhängig davon existierten, dass sie wahrgenommen werden, dass BEWUSSTSEIN etwas Persönliches und Begrenztes sei, ein Nebenprodukt des Geistes, und dass der Geist ein Nebenprodukt des Körpers sei.

Diese Vorstellungen und viele weitere werden als so offensichtlich wahr angesehen, dass es gar nicht notwendig erscheint, sie zu hinterfragen. Sie alle zusammen ergeben eine Religion des Materialismus, der sich die große Mehrheit der Menschheit verschreibt. Besonders überraschend ist dies in den Bereichen des Lebens, die vorgeben, sich explizit mit Fragen zur Natur von REALITÄT zu beschäftigen, wie zum Beispiel Religion, Philosophie und Kunst.

Der einzig verfügbare Bereich für Untersuchungen ist Erfahrung. Das scheint so offensichtlich, um es zu erwähnen, aber die Folgerungen reichen tief. Es impliziert, dass wir nie etwas *außerhalb* von

Erfahrung erfahren. Falls es etwas außerhalb von Erfahrung gibt, haben wir absolut kein Wissen darüber und somit auch keine Berechtigung anzunehmen, dass es existiert.

Dies wiederum bedeutet, dass wir, wenn wir eine aufrichtige Untersuchung der Natur von REALITÄT vornehmen wollen, alle Vorannahmen verwerfen müssen, die *nicht* aus direkter Erfahrung hergeleitet sind; derartige Vorannahmen bezögen sich nämlich nicht auf die Erfahrung selbst und daher auch nicht auf uns selbst oder die Welt. Wenn wir aufrichtig bei unserer Erfahrung bleiben, werden wir überrascht bemerken, wie viele unserer Annahmen und Voraussetzungen sich als unhaltbare Vorstellungen herausstellen.

Jegliche Erfahrung findet hier und jetzt statt, also muss die Natur von REALITÄT, was immer dies ist, in der Intimität und Unmittelbarkeit der momentanen Erfahrung gegenwärtig sein.

„ICH“, BEWUSSTSEIN, ist gegenwärtig und *irgendetwas*, was immer es auch sei – diese Worte, Verkehrsgeräusche, ein Gefühl von Traurigkeit –, ist ebenfalls gegenwärtig.

Wir wissen nicht, was dieses Bewusstsein ist. Und auch nicht, was die REALITÄT dieser Worte oder der momentanen Erfahrung ist. Allerdings ist da das BEWUSSTSEIN von ‚etwas‘ und da ist die EXISTENZ von diesem ‚etwas‘. Beide sind in der momentanen Erfahrung gegenwärtig.

In welcher Beziehung stehen die beiden?



Der Verstand, als Teil des Geistes, hat ein machtvolles Geflecht von Konzepten über REALITÄT aufgebaut, das wenig mit tatsächlicher Erfahrung zu tun hat. Als Folge hat BEWUSSTSEIN sich vor sich selbst verborgen. Diese Konzepte wurden vom Verstand erschaffen und daher ist ihre Dekonstruktion eine der Methoden, mittels derer BEWUSSTSEIN wieder dahin kommt, sich selbst zu erkennen – das heißt, sich selbst wieder zu kennen.

BEWUSSTSEIN weiß immer um sich selbst. Durch dieses Dekonstruieren von Konzepten gelangt BEWUSSTSEIN allerdings dahin, nicht durch den reflektierten Schleier scheinbarer Objekte um sich zu wissen, sondern wissentlich, bewusst und direkt.

In diesem Prozess werden die Konzepte nicht zerstört. Sie stehen nach wie vor zur Verfügung, falls sie benötigt werden.

Die Betrachtungen in diesem Buch berücksichtigen, dass der Zweck der hier gezogenen Schlussfolgerungen nicht darin besteht, einen Rahmen oder ein Verständnis für REALITÄT zu schaffen. Allerdings berücksichtigen sie auch, dass der Verstand komplexe und überzeugende Ideen konstruiert hat, die ein Bild unserer selbst und der Welt postulieren, das weit von den Tatsachen unserer Erfahrung entfernt ist.

Diese Ideen haben uns davon überzeugt, dass es eine Welt gibt, die getrennt und unabhängig vom BEWUSSTSEIN existiert. Und sie haben uns dazu bewegt, anzunehmen, dass ‚ICH‘, das BEWUSSTSEIN, das diese Worte sieht, ein Wesen sei, das im Körper wohne, dass es geboren worden sei und sterben werde. Und dass es das *Subjekt* der Erfahrung sei, während alles andere, die ‚Welt‘, ‚anderes‘, das *Objekt* sei.