

**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

Ich glaube, jedem ist sehr klar, dass wir uns im Moment mit der Höheren Evolution beschäftigen, und ich bin sicher, dass ebenso zu erkennen ist, dass wir dieses äußerst wichtige Thema nicht in abstrakter Weise und in seinen allgemeinen Begriffen studieren, sondern viel mehr in spezieller Hinsicht. Wir untersuchen nicht bloß die Höhere Evolution des Menschen, sondern auch die Höhere Evolution des einzelnen Menschen. Dieser gesamte Prozess der Höheren Evolution des Einzelnen ist etwas sehr Schwieriges, etwas sehr Mühsames, etwas, das eine Menge Bemühung einschließt, eine Menge von Entschlossenheit und auch ein Menge Anstrengung, und man kann sagen, auch ein gewisses Maß von Leiden. Wir können sogar so weit gehen, zu sagen, dass diese bestimmte Art von Bemühung, diese spezielle Art von Entwicklung, diese Höhere Evolution, bei weitem die schwierigste Angelegenheit ist, die je ein Mensch, je ein Mann oder je eine Frau in Angriff nehmen kann. Aber wenn es auch die schwierigste und anstrengendste Angelegenheit ist, so ist sie ebenso die wertvollste. Da sie schwierig und anstrengend ist, da sie alles fordert, was wir haben, und jeden Aspekt unserer Natur und einen großen Teil unseres Selbstverständnisses einbezieht, stellen wir fest, dass im Laufe der Höheren Evolution des Einzelnen alle Arten von Schwierigkeiten und Problemen auftauchen: Probleme, deren Lösung erforderlich ist, wenn weiterer Fortschritt gemacht werden soll. Es sind einige von diesen Problemen - nicht bloß gewöhnliche Probleme, nicht bloß gewöhnliche Schwierigkeiten, die uns manchmal bedrücken - sondern Probleme, die direkt aus der Höheren Evolution entstehen, direkt aus unserem Bemühen, uns zu entwickeln und zu wachsen, die wir in dieser Reihe näher betrachten werden.

Der Vortrag der letzten Woche war der erste dieser Serie. Wir haben letzte Woche kein spezielles Problem untersucht. Wir haben uns mehr damit befasst, die allgemeinen und theoretischen Grundlagen der ganzen Vortragsreihe zu bestimmen und damit begonnen, bestimmte Grundlagen zu verstehen, die auf verschiedenste Weise und auf den verschiedensten Gebieten Woche für Woche während des Kurses behandelt werden. Wir begannen damit, uns selbst sehr kurz an einige jener Dinge zu erinnern, die wir letztes Jahr kennengelernt haben, als wir die Höhere Evolution des Menschen betrachtet haben. Wir machten uns erneut die Universalität des großen Prinzips der Evolution deutlich. Wir erinnerten uns an die Art der Unterscheidung zwischen der niederen Evolution und der Höheren Evolution, eine Unterscheidung, die für diese Vortragsreihe absolut fundamental ist. Außerdem sahen wir, dass die niedere Evolution kollektiv, hingegen die Höhere Evolution individuell, das heißt, den einzelnen Menschen und seine Bemühung betreffend ist.

Letzte Woche haben wir uns hauptsächlich mit der Frage beschäftigt, wie sich Bewusstsein entwickelt. Wir haben uns mit der Frage der Evolution oder Entwicklung von Bewusstsein befasst, da die Höhere Evolution des Menschen, die Höhere Evolution des Einzelnen, im wesentlichen aus einer Evolution von Bewusstsein besteht. Wir sahen, dass es vier verschiedene Ebenen, vier verschiedene Grade, von Bewusstsein gibt. Dies sind: einfaches Bewusstsein oder Sinnesbewusstsein, das heißt, Gewahrsein für Eindrücke, die durch die Sinnesorgane als ein Ergebnis des Kontakts mit der äußerlichen Welt erfahren werden. Diese Art von Bewusstsein haben wir natürlich mit den Tieren gemein. Zweitens, Selbstbewusstsein, das man auch subjektives Bewusstsein nennen kann. Hier ist man nicht nur gewahr, sondern man ist sich gewahr, dass man sich gewahr ist. Man erlebt nicht nur Empfindungen, Gefühle, Emotionen, Gedanken und Willensregungen, sondern ist sich bewusst, dass man sie erlebt. Diese Form von Bewusstsein, dieses Selbstbewusstsein, teilen wir nicht mit den Tieren, dies ist eindeutig menschlich. Wir sind nur bis zu dem Ausmaß Menschen, bis zu dem sich diese Form von Selbstbewusstsein in uns entwickelt hat. Drittens, transzendentes Bewusstsein, was wir auch objektives Bewusstsein genannt haben. Dies

**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

besteht in dem Gewahrsein einer höheren spirituellen Realität, einer Realität, die sowohl uns selbst, als auch die Gesamtheit der bedingten Existenz umfasst, die ganze Welt. Diese höhere spirituelle Realität ist nicht in sich selbst ein Objekt, sondern auf dieser Stufe unserer Evolution, durch diese Art von transzendtem Bewusstsein, erleben wir sie als ein Objekt; aber in sich selbst transzendiert sie die Subjekt-Objekt-Unterscheidung. Wir hörten ebenso, dass dieses transzendente Bewusstsein manchmal als eine Art von Einsichtsblitz erlebt wird, der kurz die Gesamtheit der Existenz erhellt und strahlen lässt. Und viertens und letztens, absolutes oder universelles Bewusstsein, das insgesamt jenseits unseres gegenwärtigen Verstehens liegt, so dass im Moment kein Anlass dazu besteht, mehr darüber zu sagen. Es ist ausreichend, seine Existenz als etwas zu beschreiben, was wir uns nur als den Höhepunkt des ganzen Prozesses der Höheren Evolution vorstellen können.

Nachdem wir diese vier Ebenen oder Grade von Gewahrsein oder Bewusstsein bestimmt hatten - einfaches Bewusstsein, Selbstbewusstsein, transzendentes Bewusstsein und absolutes Bewusstsein - , haben wir gesehen, dass einfaches Bewusstsein zur niederen Evolution, hingegen transzendentes absolutes Bewusstsein zur Höheren Evolution gehören. Und wir sahen, dass Selbstbewusstsein, die zweite Ebene von Bewusstsein, irgendwo dazwischen liegt. Selbstbewusstsein ist der Höhepunkt der niederen Evolution und der Beginn der Höheren Evolution - eine Art Wasserscheide zwischen diesen beiden großen Teilen.

Wir sahen ebenfalls letzte Woche, dass das Individuum im Laufe seiner Entwicklung die Evolution und die Entwicklung der Rasse, zu der es gehört, wiederholt. Aber wir sahen auch, dass sich dieses Prinzip nur anwenden lässt, soweit es die niedere Evolution betrifft. Soweit es die Höhere Evolution betrifft, sind wir auf uns selbst gestellt. Die niedere Evolution bringt uns bis hier hin und verlässt uns hier, setzt uns hier ab, damit wir, auf uns selbst gestellt, durch unsere eigene Anstrengung weiterkämpfen. Somit hängt die weitere Entwicklung, die weitere Evolution nicht von der Natur ab, auch nicht von der Erziehung. Sie liegt an uns, an unseren eigenen individuellen Bemühungen. Wir schlossen mit der Einsicht, dass der unmittelbare Schritt vor uns - vor uns, nicht bloß als Mensch, sondern als Individuum - die Weiterentwicklung unseres rudimentären Selbstbewusstseins hin zur Vollkommenheit ist, und ebenso zumindest die Anfänge von transzendtem Bewusstsein. Nur wenn wir das tun, oder zumindest versuchen zu tun - die Vervollkommnung unseres Selbstbewusstseins und die Entwicklung unseres transzendenten Bewusstseins - nur wenn wir uns in dieser Hinsicht bemühen, daran arbeiten, kann von uns gesagt werden, dass wir ein wahrhaft menschliches Leben führen.

So viel nun zum Vortrag der letzten Woche und zu einigen der wichtigsten Punkte, die darin berührt wurden. Es ist nicht so, dass wir, wenn wir mit der heutigen Lektion fortfahren, den Vortrag der letzten Woche und seine Hauptthemen hinter uns lassen können, nicht so, dass wir anfangen können, das zu vergessen, was wir letzte Woche gelernt haben. Die theoretischen Grundsätze, die wir untersucht haben, sind das Fundament eines Gebäudes. Und wie hoch auch immer wir bauen werden, wie viele Steine wir auch immer aufeinander legen werden, so wird die Grundlage weiterhin nötig bleiben.

Diese Woche kommen wir zum ersten unserer Probleme. Wir kommen zu einem Problem, dass zumindest im Westen im spirituellen Leben ziemlich früh auftaucht. Auf jeden Fall taucht es bei jenen im spirituellen Leben ziemlich früh auf, die dem Pfad des Buddhismus folgen. Es ist ein sehr wichtiges Problem. Es ist um so wichtiger, insoweit es im

**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

Zusammenhang mit Gewahrsein aufkommt, das heißt, im Zusammenhang mit Selbstbewusstsein. Wie wir letzte Woche gehört haben, und wie wir auch zu anderen Gelegenheiten wiederholt betont haben, ist die Wachstumsspitze des ganzen Prozesses der Höheren Evolution Gewahrsein, so dass, wenn es im Zusammenhang mit Gewahrsein irgendwelche Missverständnisse gibt, ja wenn es irgendein Missverständnis gibt, das im Zusammenhang mit der Praktik des Entwickelns oder der Kultivierung von Gewahrsein aufkommt - die ganze spätere Folge der Höheren Evolution beeinträchtigt sein mag - und sogar vielleicht unmöglich gemacht wird, so wie eine Blume mit einer beschädigten Knospe nicht in der Lage sein wird, ihre Blüte zu entfalten oder zumindest nicht in ihrer ganzen Schönheit und Vollkommenheit entfalten kann.

Das soll nicht heißen, dass das Gewahrsein an sich ein Problem ist. Gewahrsein an sich ist überhaupt kein Problem. Gewahrsein ist die Lösung vieler unserer Probleme. Das Problem liegt hierbei in unserer Verwirrung darüber, was ich mit entfremdetem Gewahrsein im Vergleich zu integriertem Gewahrsein bezeichne habe. Heute abend werden wir uns hauptsächlich mit dieser Angelegenheit befassen. Aus diesem Grund ist der Titel des Vortrags des heutigen Abends 'Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein'.

Wir werden Schritt für Schritt vorwärts gehen, und wir werden zunächst Gewahrsein im allgemeinen betrachten, besonders in der Weise, in welcher die Entwicklung von Gewahrsein nach der buddhistischen Tradition gelehrt wird. Hiermit werden sich viele von uns für eine Weile ziemlich vertraut fühlen. Danach werden wir eine neue Richtung einschlagen. Wir werden vergleichsweise unbekannte Gebiete erforschen. Wir werden die Eigenarten des Unterschieds zwischen entfremdetem und integriertem Gewahrsein untersuchen. Wir werden versuchen zu sehen, wie entfremdetes Gewahrsein aufkommt, und ebenso, wie integriertes Gewahrsein aufkommt - und außerdem, wie integriertes Gewahrsein entwickelt werden kann.

Als erstes, Gewahrsein im allgemeinen. In den Büchern und Schriften über Buddhismus wird Gewahrsein sehr häufig auf Achtsamkeit bezogen. Das ist für viele Leute ein vertrauterer Begriff. Im ersten Kapitel meines Buches 'Survey of Buddhism' gibt es eine detaillierte Beschreibung von Gewahrsein im Sinne von Achtsamkeit entsprechend den Traditionen. Vollkommenes Gewahrsein, den siebten Schritt auf dem Edlen Achtfältigen Pfad des Buddha, habe ich als Thema in der siebten Lektion der Serie über den Edlen Achtfältigen Pfad des Buddha behandelt. Ich habe mich außerdem mit diesem Thema Gewahrsein oder Achtsamkeit in einer eher den heutigen Gegebenheiten entsprechenden Art und Weise und auch in umfassenderer Art und Weise im Laufe des Vortrags über 'die Dimensionen des Gewahrseins' beschäftigt. Diese Vorträge gibt es nebenbei gesagt alle auf Audio-Cassetten. Heute abend ist nur Zeit, das Thema 'Gewahrsein im allgemeinen' in Umrissen darzustellen.

Insgesamt gibt es vier Hauptarten von Gewahrsein, die wir manchmal auch die Dimensionen von Gewahrsein nennen. Als erstes gibt es das Gewahrsein von Dingen; zweitens, das Gewahrsein von uns selbst; drittens, das Gewahrsein von Menschen; und viertens, das Gewahrsein von Realität.

Beginnen wir mit dem Gewahrsein von Dingen. Dies bedeutet Gewahrsein der Welt um uns herum, Gewahrsein der materiellen Umwelt, Gewahrsein der Natur. Wenn wir über etwas Materielles auf diese Art und Weise gewahr sein wollen, haben wir es zunächst anzuschauen oder es zu hören, oder es vielleicht zugleich anzuschauen und zu hören. Aber

*2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein*

das ist etwas, was nur wenige Menschen je tun. Die meisten Leute würden, wenn man sie dazu auffordern würde, sagen, dass sie keine Zeit hätten, wirklich zu schauen, einzuhalten, um zu schauen, und dass sie keine Zeit hätten, zu hören. Aber wenn wir uns wirklich der Dinge gewahr sein wollen, der Dinge, die Teil der Welt um uns herum sind, ein Teil der Natur, dann müssen wir lernen, sie zu sehen. Wir müssen lernen, den Himmel zu sehen, die Berge - wenn wir die Gelegenheit haben - die Bäume anzuschauen, lernen, die Blumen anzuschauen, die Felsen, das Wasser und das Feuer. All diese Dinge um uns herum, die uns in gewissem Sinne sehr vertraut sind, die die ganze Zeit über da sind, die wir die ganze Zeit über sehen, die wir aber gleichzeitig nie sehen. Nicht nur, dass wir lernen müssen, diese sozusagen poetischeren Dinge zu sehen, sondern, dass wir auch lernen müssen, auf andere materielle Dinge zu schauen, auf die wir treffen, Dinge, auf die wir im Laufe unseres Lebens zwangsläufig treffen, Dinge wie Backsteinmauern und nicht geleerte Mülleimer. Wenn sich diese Sachen um uns herum befinden, so haben wir auch hier zu lernen, sie zu sehen. Es ist nicht nur eine Frage des Schauens. Es ist nicht bloß eine Frage des Benutzens unserer Augen. Wir müssen außerdem wirklich lernen, zu hören, zu schmecken, zu riechen und zu berühren. Ohne Zweifel ist der höchste Grad von wahrnehmendem Gewahrsein durch die Sinne des Sehens möglich, durch die Augen. Aber das soll nicht heißen, dass die anderen Sinne nicht wichtig sind und dass sie vernachlässigt werden können. Wir sollten darüber hinaus lernen, nicht bloß auf natürliche Objekte zu schauen, nicht bloß auf vertraute Dinge unseres täglichen Lebens, sondern auch lernen, zum Beispiel Kunstwerke, Bilder, Skulpturen usw. wirklich zu betrachten. Dinge, die wir viel zu oft bloß selbstverständlich als Teile des kulturellen Erbes ansehen, von denen wir wissen, dass sie sich in den Museen und Kunstgalerien befinden oder vielleicht als Reproduktionen an unseren Wänden, aber bei denen wir meinen, nicht mehr wirklich hinsehen zu müssen und sie nicht mehr wirklich betrachten zu müssen.

Wir sollten ebenso lernen, Musik zu hören. Viele Menschen haben Musik lediglich als eine Art von Hintergrundgeräuschkulisse, auf die sie nie wirklich hören. Es ist bloß etwas im Hintergrund - ob es nun Bach ist oder bloß der neueste Popsong, wissen sie nicht so genau. Sie müssen schon einhalten und zuhören, um es sagen zu können. Es ist bloß eine Art Geräuschfluss im Hintergrund, ohne viel Sinn oder Bedeutung. Aber in dieser Weise muss die Wahrnehmung von Dingen, das Gewahrsein der materiellen Umwelt, das Gewahrsein der Natur und der vom Menschen geschaffenen Dinge, die in dieser Hinsicht auch ein Teil der Natur sind, entwickelt werden.

Zweitens, Gewahrsein unserer selbst. Damit meinen wir nicht irgend etwas rein Metaphysisches. Es bedeutet das Gewahrsein des Wandels unseres erfahrbaren Selbst, was in keiner Weise all das ist, was wir für gewöhnlich erfahren. Im Buddhismus wird das Gewahrsein unserer selbst traditionell auf dreierlei Weise gesehen, in drei zunehmenden Verfeinerungsstufen. Als erstes gibt es das Gewahrsein des Körpers und seiner Bewegungen, einschließlich des Atmens, worauf natürlich eine ganze Konzentrationstechnik aufbaut. Traditionell wird es so gelehrt, dass, wenn sich jemand bewegt, er sich dessen gewahr sein sollte, wie er sich bewegt. Wenn man steht, sollte man gewahr sein, dass man steht. Wenn man sitzt, sollte man gewahr sein, dass man sitzt, dass man sich als sitzend erlebt. Wenn man seine Hand bewegt, sollte man gewahr sein, dass man seine Hand bewegt. Wenn man die Tür schließt, sollte man gewahr sein, dass man die Tür schließt. Wenn man ein Buch in den Händen hält, sollte man gewahr sein, dass man ein Buch in den Händen hält. Wenn man läuft, sollte man gewahr sein, dass man läuft. Wenn man spricht, sollte man gewahr sein, dass man spricht. Wenn wir versuchen, uns in dieser Weise zu üben, wenn auch nur für eine kleine Weile, so werden wir sehr schnell feststellen, dass wir Bewusstseinslücken und

**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

Gewahrseinslücken haben. Es gibt ganze Zeitabschnitte, bei denen wir nicht wirklich wissen, was wir gerade im wörtlichen Sinne tun. Wir wissen nicht, was wir mit unserem Körper tun, ob wir tatsächlich überhaupt etwas tun. Wir wissen nicht, was mit unserer Hand geschehen ist. Wir wissen nicht, wo sie etwas tut, oder was sie gerade tut. Wir wissen sogar manchmal nicht, wo uns der Kopf steht!

Dies ist die Lehre, die uns traditionell vermittelt wird: Dass wir uns unseres Körpers gewahr sein sollten, seiner Haltung und seinen Bewegungen, und vor allem uns in gewissem Sinne des Atems, des subtilsten Teils der körperlichen Funktionen, gewahr sein sollten; seines Einströmens und Ausströmens und Einströmens und Ausströmens gewahr sein sollten.

Dies ist die einfachste Form von Selbstgewahrsein: sich einfach des physischen Körpers gewahr sein - sich seiner Füße, sich seiner Hände gewahr sein, usw. Aber wenn es auch die einfachste Form ist, so ist sie doch sehr schwierig. Und sie ist die Grundlage von allem, was danach kommt - das heißt, aller anderen Formen von Gewahrsein und Achtsamkeit unserer selbst. Es wird traditionell so gesehen, dass, wenn es einem nicht gelingt, sich seines Körpers und seiner Bewegungen gewahr zu sein, es nicht viel Sinn macht, zu versuchen, weitere höhere Formen von Gewahrsein oder Achtsamkeit ausüben zu wollen.

Aus Japan stammt diese kleine Geschichte, die diesen Punkt illustriert. Es ist eine Geschichte, die, wie so viele Geschichten in dieser Art, von einem jungen Mönch handelt. Uns wird erzählt, dass der junge Mönch zu einem alten Mönch aufbrach, denn der alte Mönch war ein großer Meditationslehrer, und der junge Mönch wollte Meditation lernen - er wollte erleuchtet werden. So machte er sich auf den langen Weg zum Kloster, wo der alte Mönch, der Meditationsmeister, lebte. Und nach einer langen Reise, größtenteils zu Fuß, kam er sehr spät in der Nacht an seinem Ziel an, klopfte ans Tor und wurde eingelassen. Es hatte während der letzten Etappen seiner Reise sehr heftig geregnet, und er schloss seinen Schirm, stellte ihn zur Seite, zog seine Schuhe aus und stellte sie ebenso beiseite. Sodann wurde er zum Meister vorgelassen. Er machte seine drei Verbeugungen und seine drei Niederwerfungen, und der Meister fragte ihn: 'Aus welchem Grund bist du gekommen?' Er sagte: 'Nun, natürlich wegen der Erleuchtung.' Darauf sagte der Meister: 'Das ist sehr gut. Lass mich dir ein paar Fragen stellen.' So lehnte sich der junge Mönch zurück, bereit, Fragen über buddhistische Philosophie, Logik, seine spirituellen Erfahrungen usw. zu beantworten. Aber alles was der Meister fragte, war: 'Als du hierher gekommen bist, wie war da das Wetter?' Solche Fragen stellen diese Meister manchmal. Die Menschen sind dann sehr enttäuscht, denn sie erwarten eher, über Nirvana usw. befragt zu werden. Aber alles, was der Meister wissen wollte, war: 'Wie war das Wetter?' Der junge Mönch war ziemlich überrascht und sagte: 'Es hat ziemlich heftig geregnet.' Und der alte Mönch erwiderte: 'O. Und bist du nass geworden?' 'Nein, ich hatte einen Schirm.' Und so fragte der alte Meister: 'Wo ist dein Schirm?' Nun dachte der junge Mönch zu sich selber, 'Diese Unterhaltung wird immer lächerlicher.' Aber er antwortete höflich, 'Er ist draußen. Ich ließ ihn draußen mit den Schuhen.' Der alte Meister dachte eine Minute nach und sprach dann: 'Sag mir: Auf welcher Seite der Tür hast du deinen Schirm und deine Schuhe abgestellt?' Der junge Mönch überlegte und überlegte und überlegte, konnte sich aber nicht erinnern. So sprach der alte Meister: 'So etwas! Das wird nicht gehen. Wenn du dich nicht erinnern kannst, wo du sie hingestellt hast und wo du sie gelassen hast - ob auf der rechten Seite der Tür oder auf der linken, so zeigt das, dass du nicht gerade achtsam gewesen bist, als du es getan hast. Wenn du noch nicht einmal Achtsamkeit zeigst, wie kannst du erwarten, meditieren zu können? Wie kannst du erwarten, Erleuchtung zu erlangen? Du gehst besser wieder fort. Dies ist nicht der

**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

richtige Ort für dich.' So musste der arme junge Mönch wieder aufbrechen. Dies ist eine kleine überlieferte Geschichte, die die Tatsache veranschaulicht, dass das Gewahrsein auf den physischen Körper und seine Bewegungen, was er tut, die Grundlage jeglicher nachfolgenden Praktik von Achtsamkeit und Gewahrsein ist.

Angenommen, Sie würden den Test bestehen. Angenommen, Sie wissen, wo sich ihr Schirm in diesem Moment befindet. Dann können Sie damit anfangen, Gewahrsein auf ihre Gefühle auszuüben, Gewahrsein, ob die Gefühlslage angenehm oder schmerzhaft ist, oder ob Sie eine Art von Grau erfahren, einen neutralen Zustand. Von da an können wir damit beginnen, gewahr hinsichtlich unserer Emotionen zu sein. Gewahr sein, ob wir Liebe, Hass, Furcht, Angst, Begierde, Hoffnung oder Eifersucht erfahren oder Befriedigung, Erwartung, Widerwillen oder irgend einen anderen emotionalen Zustand, bei dem wir, wenn wir ihn erfahren, wissen, dass wir ihn erfahren. Wenn wir das können - wenn wir uns unserer Gefühle, unserer Emotionen, uns des ganzen emotionalen Lebens gewahr sein können, dann werden wir feststellen, dass dies einen zweifachen Effekt hat: Unsere negativen Emotionen werden dazu neigen, zu verschwinden und unsere positiven Emotionen werden dahin tendieren, sich weiter zu verfeinern; oder zumindest werden wir die negativen Emotionen, wenn sie sich nicht auflösen, viel mehr unter Kontrolle haben.

Drittens das Gewahrsein auf Gedanken; und hier werden wir uns gewahr, dass nur sehr wenige Leute wirklich denken. Nur sehr wenige Leute sind wirklich Herr ihrer Gedanken. In den meisten Fällen treiben Gedanken einfach durch unseren Geist. Die Gedanken ergreifen einfach Besitz von uns. Wir wissen nicht, warum und sehr oft nicht, woher sie gekommen sind. Sie entstehen einfach, und dann sind sie da - und meistens gibt es wenig, was wir dagegen tun können. Wir haben sie einfach zu tolerieren. Selbst wenn wir meditieren möchten und unseren Geist frei von Gedanken halten möchten, müssen wir unsere Gedanken beobachten, wie sie auf dem Spielplatz unseres Geistes spielen und toben. Und es scheint, dass wir zu machtlos sind, sie davonzujagen. Darum denken wir: 'Wir haben keine Kontrolle über unsere Gedanken. Es sind nicht wirklich unsere eigenen Gedanken, wir sind nicht ihre Herren.' Alles was passiert, ist, dass wir dieser sehr losen Verbindung von Ideen unterworfen sind, die sehr leicht unterbrochen und umgeleitet werden kann. Aber wenn wir uns dessen gewahr werden, was passiert, wenn wir Gewahrsein auf die Gedanken kultivieren, dann wird das Denken mächtiger; in dem Sinne, dass unser Denken unser eigenes wird, dass es mehr ein aktiver als ein reaktiver, passiver Prozess wird, und dass das, was wir die wandernden Gedanken nennen, nach und nach eliminiert wird, und wir insgesamt einen friedvolleren und harmonischeren Geisteszustand erleben.

Dies ist die traditionelle Einteilung des Gewahrseins unserer selbst - die aus dem Gewahrsein auf den Körper und seiner Bewegungsabläufe besteht, aus dem Gewahrsein auf unsere Gefühle und emotionalen Zustände und aus dem Gewahrsein auf unsere Gedanken. Aber auch andere Klassifikationen sind möglich. Man kann zum Beispiel, wie ich dies bei einer Reihe von Gelegenheiten bereits erwähnt habe, auch von verschiedenen Arten psychologischer Konditionierung sprechen. Mit solchen psychologischen Konditionierungen ist unsere Neigung gemeint, Handlungen, ohne dass uns das bewusst ist, aufgrund zurückliegender Verhaltensmuster auszuführen, die in vielen Fällen auf Mustern beruhen, die tatsächlich aus sehr frühen Lebensabschnitten herrühren. Diese Konditionierung gibt es in den unterschiedlichsten Arten. Konditioniert sind wir aufgrund der Tatsache, dass wir Menschen sind und nicht Tiere: Das heißt, dass wir aufgrund der Tatsache konditioniert sind, dass wir humanoide Säugetiere im Unterschied zu nicht-humanoiden Säugetieren sind.

**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

Weiterhin sind wir konditioniert durch den Umstand, dass wir entweder männlich oder weiblich sind. Wir sind konditioniert durch den Ort, an dem wir geboren wurden, durch unsere Rasse und durch unsere Nationalität. Wir sind konditioniert durch die soziale Gruppe, zu der wir gehören, durch die Kaste, durch die Klasse; durch den Beruf, durch die Partei, durch die Kirche und auch durch die Religion. Solche Konditionierungen werden ebenso durch Gewahrsein unserer selbst aufgelöst. In dem Ausmaß, in dem wir uns wirklich gewahr werden, dass wir in unterschiedlichster Weise psychologisch konditioniert sind, werden wir frei und können uns von dieser Konditionierung lösen.

Drittens, Gewahrsein von Menschen. Damit meinen wir das Gewahrsein von Menschen als Menschen; und seltsamerweise ist das eine vergleichsweise seltene Angelegenheit. Für gewöhnlich sind wir uns der Menschen nicht als Menschen gewahr, sondern als Dinge, als Objekte und als Körper 'dort draußen'. Das Kleinkind ist sich in den ersten Monaten seines Lebens auch nicht seiner Mutter als Person gewahr - am allerwenigsten seiner Mutter. Für das Kleinkind ist die Mutter ein Objekt, das Wärme, Nahrung usw. gibt. Man kann sagen, dass die Mutter für das Kind bloß eine Brust ist. Nun glauben wir gerne, dass wir aus dieser Sicht auf Menschen - dass wir sie als Sachen betrachten - , hinausgewachsen sind. In gewissem Maß sind wir auch da herausgewachsen: aber nicht vollkommen. Leider nur zu oft behandeln wir in unserem Leben, in unseren Beziehungen, andere Menschen nicht als Personen, sondern als Sachen. Ohne Zweifel fallen uns in diesem Zusammenhang eine Menge Beispiele ein.

Wir können uns der Menschen nicht gewahr sein, ohne dass wir sie zunächst ansehen - und viele von Ihnen wissen, dass wir in unseren Kommunikationsübungen lernen, andere Menschen anzusehen. Im Moment möchte ich dazu nichts weiter sagen, denn am übernächsten Wochenende werden wir die Kommunikationsübungen in einem speziellen Wochenendkurs üben. Wie ich bereits sagte, können wir uns der Menschen nur gewahr sein, wenn wir sie ansehen. Man kann sogar noch weiter gehen und sagen: Nur wenn wir uns der Menschen gewahr sind, können wir sie lieben.

Viertens und letztens: Gewahrsein von Realität. Dies ist natürlich die höchste Form von Gewahrsein. Nicht, dass diese Art und die anderen Dimensionen von Gewahrsein sich gegenseitig ausschließen. Man kann durch all die anderen, ob durch Gewahrsein der Natur, durch Gewahrsein von sich selbst oder durch Gewahrsein von Menschen zumindest indirekt eine Art Schimmer der Realität erfahren. Aber hier, bei dieser Art von Gewahrsein, ist unser Gewahrsein von Realität sozusagen direkt. Woraus es eigentlich besteht, ist sehr schwierig zu sagen, denn es liegt jenseits von Worten. Man kann vielleicht sagen, dass diese Art von Gewahrsein der Meditation im höchsten Sinne ähnlich ist: das heißt, Meditation als Kontemplation.

Diese vier Formen von Gewahrsein - das heißt: Gewahrsein von Dingen, von uns selbst, von Menschen und von Realität - sind mit den vier Arten von Bewusstsein verbunden, Gewahrsein von Dingen ist verbunden mit einfachem Bewusstsein, Gewahrsein von Realität ist verbunden mit transzendenterem oder absolutem Bewusstsein, und Gewahrsein von uns selbst und Gewahrsein von Menschen sind beide mit Selbstbewusstsein verbunden.

Mit den Problemen aus persönlichen Beziehungen - im Zusammenhang mit der Höheren Evolution - werden wir uns später in dieser Vortragsreihe beschäftigen. Für den Moment werden uns auf die subjektive Seite von Selbstbewusstsein beziehen. Das bringt uns

**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

zum nächsten Teil unseres Vortrags: zu der Art des Unterschieds zwischen entfremdetem Bewusstsein und integriertem Bewusstsein.

Zunächst möchte ich deutlich machen, dass dies keine traditionelle Unterteilung ist. Es ist keine Unterscheidung, die man in den traditionellen buddhistischen Texten und Schriften finden kann. Es ist keine Unterscheidung, die im Osten in buddhistischen Kreisen bekannt ist. Das soll nicht heißen, dass die Erscheinungen von entfremdetem Gewahrsein dort unbekannt sind. Man weiß dort sicher davon, und es tritt auch dort zutage. Ich habe das selbst erfahren. Im Laufe meines Aufenthalts im Osten habe ich es selbst erlebt. Aber man kann sagen, dass das Phänomen von entfremdetem Bewusstsein, von entfremdetem Gewahrsein, mehr für den modernen Westen charakteristisch ist. Warum dies so ist, werden wir ein wenig später zu verstehen versuchen. Für den Moment befassen wir uns lediglich mit dem Unterschied zwischen entfremdetem und integriertem Gewahrsein.

Als erstes möchte ich aufzeigen, dass integriertes Gewahrsein im Prinzip identisch ist mit Gewahrsein im allgemeinen, so wie wir es beschrieben haben - besonders mit dem Gewahrsein von uns selbst. Somit bleibt die Frage zu beantworten: Was ist denn entfremdetes Gewahrsein? Wovon ist es entfremdet? Was ist integriertes Gewahrsein? Womit ist es integriert? Nur wenn wir das verstehen, wird die Natur der Unterscheidung zwischen diesen beiden deutlich.

Man kann sagen, dass entfremdetes Gewahrsein ein Gewahrsein von uns selbst ist - besonders unserer Gefühle und Emotionen - , ohne dass wir uns dabei wirklich selbst erleben, ohne dass wir dabei wirklich unsere Gefühle und Emotionen erfahren. Im Extremfall ist somit entfremdetes Gewahrsein ein Gewahrsein der eigenen Nicht-Erfahrung unserer selbst; und auch Gewahrsein, dass man 'nicht hier ist', so paradox dies scheinen mag. Offensichtlich ist dies ein ziemlich gefährlicher Zustand, in den man gelangen kann oder in dem man sich befindet. Entfremdetes Gewahrsein mag ebenso von den verschiedensten physischen Symptomen begleitet sein. Besonders von schweren und unerträglichen Schmerzen der verschiedensten Art im Kopf. Dies tritt um so wahrscheinlicher auf, wenn man bewusst sein entfremdetes Gewahrsein unter dem falschen Eindruck vermehrt, dass man dabei Achtsamkeit praktiziert. Ich möchte damit natürlich nicht sagen, dass sich alle Schmerzen im Kopf in Folge von Meditation auf entfremdetes Gewahrsein zurückführen lassen - auch wenn, wie ich bereits sagte, sehr starker Schmerz eines der physischen Symptome von entfremdetem Gewahrsein ist.

Integriertes Gewahrsein ist Gewahrsein von uns selbst, bei dem wir uns zur selben Zeit wirklich erleben. Dieses Selbst-Erleben mag entweder positiv oder negativ sein. Aber auch wenn es negativ ist, wird das Negative letztendlich durch die Tatsache aufgelöst, dass wir uns der negativen Zustände bewusst sind, während wir sie erfahren - oder es uns erlauben, sie zu erfahren. Somit sollte die Natur der Unterscheidung zwischen diesen beiden - zwischen entfremdetem und integriertem Gewahrsein - ziemlich klar sein. Entfremdetes Gewahrsein ist ein Gewahrsein, das von der Selbsterfahrung - besonders der Emotionen - entfremdet ist. Und integriertes Gewahrsein ist ein Gewahrsein, bei dem das Selbsterleben - besonders das Erleben der Emotionen - mit uns selbst integriert ist.

Ich habe gesagt, dass das klar ist - und ohne Zweifel ist es vom Konzept her klar, und auch von den Worten her zu verstehen. Aber vielleicht ist es für einige von uns noch



**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

immer schwierig, bei dieser Unterscheidung zu begreifen, auf welche Weise dies für unsere augenblickliche Erfahrung von Bedeutung ist. Lassen Sie es uns auf andere Weise betrachten.

Stellen Sie sich jetzt drei Ebenen oder sozusagen drei Stufen vor:

Als erstes das Erleben ohne Gewahrsein! Das ist das, was wir die meiste Zeit haben. Wir fühlen uns glücklich oder wir fühlen uns traurig; wir erleben Schmerz oder wir erleben Freude; wir erleben Liebe und wir erleben Hass oder Furcht. Aber wir wissen nicht wirklich, dass wir sie erleben oder erfahren. Wir sind uns dessen nicht gewahr. Da ist einfach die bloße Empfindung, das bloße Gefühl, die bloße Emotion: aber da ist kein Gewahrsein. Wir sind in der Erfahrung verloren und versunken. Wir vergessen uns selbst, wenn wir zum Beispiel sehr ärgerlich werden. Wenn wir die Fassung wiedererlangt haben und uns den Schaden ansehen, den wir angerichtet haben, dann sagen wir: 'Ich wusste nicht, was ich tat. Ich war außer mir. Ich habe mich selbst vergessen.' Mit anderen Worten waren wir, als wir unter dem Einfluss dieser Emotion standen, von dieser Emotion in Besitz genommen worden und haben uns mit dieser Emotion oder diesem emotionellen Zustand identifiziert: da war kein Gewahrsein. Dies ist sozusagen der erste Grad, die erste Ebene. Da gibt es das Erleben, die Erfahrung. Ohne Zweifel gibt es da das Erleben! Aber wir sind uns dieser Erfahrung nicht gewahr. Es gibt daneben nicht Gewahrsein, kein Gewahrsein von diesem Erleben und Erfahren.

Zweitens, gibt es Gewahrsein ohne Erleben. Das ist entfremdetes Gewahrsein. Wir stehen sozusagen außerhalb unseres Erlebens. Es ist nicht unsere Erfahrung - es geschieht außerhalb von uns, so dass wir es auch nicht wirklich erleben, unsere Gefühle nicht wirklich erleben und von unseren Emotionen nicht wirklich bewegt werden. Wir lieben, aber wir lieben nicht wirklich. Wir hassen, aber wir hassen nicht wirklich. Wir stehen sozusagen außerhalb von uns und sehen mit diesem entfremdeten Gewahrsein auf die Erfahrung, auf die Gefühle und auf die Emotionen. Das ist der zweite Grad, die zweite Ebene.

Die dritte Ebene ist Erleben mit Gewahrsein. Das ist das, was wir integriertes Gewahrsein nennen. Hier haben wir das Erleben, und aufgrund der Tatsache, dass wir es jetzt mit integriertem Gewahrsein erleben, tendiert das emotionale Erleben dazu, eher ein positives als ein negatives zu sein. Wir machen die Erfahrung und sind durchdrungen von der Erfahrung, so dass wir in gewissem Sinne eins mit der Erfahrung werden, indem wir uns dessen gewahr sind. Die beiden sind zusammengekommen. Das Gewahrsein macht die Erfahrung klarer. Die Erfahrung gibt dem Gewahrsein Substanz und Masse, so dass sich beide verschmelzen, ohne dass es noch möglich wäre, zwischen ihnen eine Linie zu ziehen und zu sagen: 'Diese Seite ist die Erfahrung und diese Seite ist das Gewahrsein.' Man ist vollkommen eins mit der Handlung. Auch wenn das Gefühl oder die Emotion von Handlungen begleitet sind, ist man völlig in diesem Gefühl oder dieser Emotion in dem Sinne versunken, dass man sie wirklich zur gleichen Zeit erlebt und zur gleichen Zeit in ihnen ist und nicht von ihnen getrennt ist: dann ist man voller Gewahrsein. Dies ist ein viel höherer Zustand, von dem wir uns nur sehr schwer eine Vorstellung machen können, wenn wir ihn bisher noch nicht wirklich erlebt haben. Dies ist nicht so sehr Gewahrsein von Erfahrungen oder Erleben, sondern ein Gewahrsein mit Erfahrung und Erleben. Ein Gewahrsein im Erleben, oder auch ein Gewahrsein inmitten von Erfahrung und Erleben. Und von daher ist es in der Tat sehr schwierig zu beschreiben.

Vielleicht können wir uns diesem Thema auf geeignetere Art und Weise nähern, indem wir es uns auf dreifache Weise vorstellen: 1. Erleben ohne Gewahrsein - was unser

**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

gewöhnlicher Zustand ist - 2. Gewahrsein ohne Erleben oder mit relativ wenig Erleben - was unser Zustand ist, wenn wir weiter auf dem spirituellen Weg gehen und manchmal ein wenig vom Weg abkommen, und dann 3. Gewahrsein mit gleichzeitigem Erleben, Erleben mit gleichzeitigem Gewahrsein, wo beide vereint sind.

Die Frage, die wir an dieser Stelle zu betrachten haben, und die uns zum dritten Teil unseres Vortrags bringt, ist: Wie entsteht entfremdetes Gewahrsein? Das heißt, wie kommt es dazu, dass wir uns selbst nicht erleben? Man kann sagen, dass dies in gewissem Ausmaß auf die Verhältnisse in dieser Zeit, in der wir speziell hier im Westen leben, zurückzuführen ist. Es wird oft gesagt, dass wir in einem Zeitalter des Übergangs leben - und das ist wohl wahr. Manchmal bekommen wir überhaupt nicht mit, wie abrupt, wie gewaltig und auch wie bedeutend und möglicherweise nützlich der Übergang ist. Viele der alten Werte verlieren ihre Bedeutung. Die Menschen sind sich längst nicht mehr so sicher, was richtig und was falsch ist, längst nicht mehr so sicher, was sie tun oder nicht tun sollen, nicht mehr sicher, wie sie leben sollen, nicht mehr sicher, welche Rolle sie übernehmen und welches Stück sie spielen sollen. All dies bedeutet, dass wir nicht mehr sicher sind, wer oder was wir sind. Unser Gefühl hinsichtlich unserer Identität ist geschwächt, und aus diesem Grund sind Gefühle von Angst weit verbreitet.

Ich möchte der Wichtigkeit dieses Umstands der Zeit, in der wir leben, nicht zu viel Bedeutung beimessen. Ich möchte eher etwas näher auf einen der nächstliegenden Punkte eingehen. Ich habe von drei Ebenen von Selbstgewahrsein gesprochen. Das heißt, Gewahrsein auf den Körper, auf Gefühle und Emotionen und Gedanken. In der gleichen Weise kann man auch von drei Ebenen der Selbsterfahrung, des Selbsterlebens, sprechen und auch von drei Ebenen von entfremdetem Gewahrsein oder drei Ebenen von Nicht-Erfahrung seiner selbst.

Als erstes, Nichtwahrnehmen des Körpers. Dafür gibt es die verschiedensten Gründe. Einer der wichtigsten ist die Verweigerung, tatsächlich körperliche Gefühle zu erleben oder es uns zu erlauben, sie zu erleben - und man darf sagen, besonders Empfindungen im Zusammenhang mit Sex. Diese Ablehnung steht sehr häufig mit einer frühen falschen Erziehung Zusammenhang. Man kann feststellen, dass zum Beispiel Menschen mit der Vorstellung und dem undeutlichen Gefühl aufwachsen, dass der Körper etwas ist, dessen man sich schämen muss. Oder zumindest, dass er nicht so rein und edel ist wie der Geist - oder nicht so anständig wie der Geist. Und auf gleiche Weise ist man häufig von dem Gefühl oder der Idee geprägt, dass sexuelle Gefühle sündhaft sind. Alle diese Vorstellungen und Gefühle sind Hinterlassenschaften und Einstellungen, die aus dem Christentum übrig geblieben sind. Obwohl wir auf verschiedenste Weise dem Christentum entwachsen sein mögen, oder zumindest die christlichen Dogmen und kirchenrechtlichen Kontrollen hinter uns gelassen haben mögen, sind diese Einstellungen noch immer sehr verbreitet und verursachen noch immer eine Menge Schaden. Man darf sagen, dass es einer der großen Verdienste von Wilhelm Reich war, dass er sich dieses Themas so gründlich angenommen hat und sehr deutlich gezeigt hat, wie Verbote in bezug auf körperliche Empfindungen in unserem sehr frühen Leben, in unserer Kindheit, letztendlich zu einer lähmenden Verneinung dieses Teils bei der erwachsenen Person führt.

Dann, Nichtwahrnehmen von Gefühlen und Emotionen. Auch dies hat verschiedene Ursachen. Uns wurde erzählt, oder wir sind in dem Glauben aufgewachsen, dass bestimmte Emotionen - besonders negative Emotionen - falsch seien und unterdrückt werden müssten. Zum Beispiel wurde uns beigebracht, dass Ärger verkehrt sei, und dass es falsch sei, ärgerlich

**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

zu werden. Weil uns dies beigebracht wurde, fühlen wir uns schuldig, wenn wir aus irgendeinem Grund ärgerlich werden. Darauf ist es zurückzuführen, dass es manchmal vorkommt, dass wir, obwohl wir ärgerlich sind, vorgeben, nicht ärgerlich zu sein. Wir wollen es nicht wahr haben, dass wir ärgerlich sind. Mit anderen Worten weigern wir uns, es wahrzunehmen, und es wird unterdrückt.

Was außerdem passiert, ist, dass wir eine Emotion wahrnehmen, aber uns von einer Autoritätsperson erzählt wurde, dass wir diese Emotion in Wirklichkeit nicht haben. Zum Beispiel sagt eine Mutter ihrem kleinen Jungen, dass er sich nicht vor der Dunkelheit fürchtet, denn, wie sie sagt: 'Tapfere kleine Jungen fürchten sich nie vor der Dunkelheit.' Da wir natürlich als tapfere kleine Jungen gesehen werden wollen, unterdrücken wir unsere Angst vor der Dunkelheit oder versuchen, unsere Angst zu verscheuchen. Mit anderen Worten hören wir zumindest damit auf, die Angst zu erleben, hören bewusst damit auf, sie wahrzunehmen. Sie wird einfach unterdrückt und mag sich dann vielleicht noch in Träumen zeigen, wodurch wir schreckliche Alpträume haben können.

Oder vielleicht ist es so, dass wir unsere kleine Schwester nicht leiden können. Dies kommt in vielen Familien vor. Aber von der Mutter oder vom Vater wird uns gesagt, dass wir sie natürlich lieben, denn sie sei unsere kleine Schwester. So wissen wir nicht, wo wir stehen. Wir erleben ein Gefühl, aber es wird uns gesagt, dass wir es nicht haben. Nicht, dass wir es nicht haben sollten, sondern dass wir es nicht haben, dass wir es nicht haben können - denn es sei unmöglich. Oder wenn der kleine Junge manchmal schreit: 'Am liebsten würde ich Vati umbringen!' Aber Mutter sagt: 'Natürlich möchtest du das nicht. Niemand würde jemals seinen Vati umbringen wollen. Das ist unmöglich. Das willst du nicht.' So wird es unterdrückt. Wir hören damit auf, es wahrzunehmen.

Oder ein weiteres häufiges Beispiel: Der kleine Junge oder das kleine Mädchen mag kein Vollkornbrot. Aber Mutter sagt: 'Natürlich magst du es, denn es ist gut für dich.' Auch hier wieder Verwirrung und Unterdrückung. Auf diese Weise wird das Kind in der Tat sehr verwirrt. Aus diesem und aus anderen Gründen entfremdet sich das Kind von seinen eigenen Gefühlen. Und die Wirkungen hieraus mögen sich im ganzen Leben nicht nur fortsetzen, sondern durch andere Ursachen noch weiter mächtig verstärkt werden, denn diese Art von Konditionierung hält weiter an. Wenn wir etwas älter sind, sei es im jugendlichen Alter, so mögen wir feststellen, dass wir es nicht mögen, auf Parties zu gehen. Aber wir überreden uns vielleicht selbst, dass wir gerne auf Parties gehen, denn jeder geht gerne auf Parties. So gehen wir natürlich auch hin. Oder auf einem anderen Gebiet: Wir stellen fest, dass wir nicht im mindesten von dem Werk eines berühmten Künstlers beeindruckt sind. Privat mögen wir denken, dass es einfach erbärmlich ist. Es lässt uns kalt. Aber wir bemerken, dass alle unserer intelligentesten Freunde von diesem Werk des großen Künstlers sehr beeindruckt sind. Sie sind in der Tat daran höchst interessiert. Und so müssen auch wir höchst interessiert daran sein.

Wir brauchen die Beispiele nicht fortsetzen. Das Endergebnis ist, dass wir uns mehr oder weniger von unseren eigenen Gefühlen und Emotionen entfremden.

Im Falle des Nichtwahrnehmens von Gedanken ist es nicht so, dass wir unsere Gedanken nicht wahrnehmen. Es ist eher so, dass wir überhaupt gar keine Gedanken haben. Man könnte sagen, dass das deshalb so ist, weil uns heutzutage so viele Organe sagen, was wir zu denken haben, uns sagen, was wir denken. Eltern und Lehrer sagen uns, was wir zu

**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

denken haben. Es ist bloß noch eine Sache des Fütterns mit Informationen und Fakten. Das wäre so in Ordnung. Aber das ist die eine Seite. Denn darin sind ebenso auch Werturteile eingeschlossen, dass dieses falsch und jenes richtig sei, und dieses schlecht usw. Und außerdem gibt es die verschiedensten Medien: die Zeitungen, das Radio, das Fernsehen. Sie alle vermitteln uns sehr gefärbte und selektierte Informationen und beeinflussen unseren Geist in dieser und jener Hinsicht, und das in einer Weise, dass es uns überhaupt nicht wirklich bewusst ist.

Nachdem uns dies durch diesen kleinen Überblick deutlich geworden ist, können wir damit beginnen zu sehen, in welcher Art von Zustand wir uns meistens befinden - oder zumindest in gewissem Ausmaß meistens befinden. Wir befinden uns in einem Zustand der Entfremdung von uns selbst: Entfremdung von unserem eigenen physischen Körper, von unseren Gefühlen, von unseren Emotionen und von unseren Gedanken. Wir nehmen uns selbst nicht wahr. Und das ist etwas, das wir wirklich erkennen und akzeptieren müssen. Anders gesagt, können wir es uns wie einen Eisberg vorstellen: Lediglich die Spitze der ganzen Masse des Eisbergs ragt über die Wellenoberfläche hinaus. Somit ist nur die Spitze sichtbar - der größere Teil des Eisbergs ist unsichtbar. Genau so verhält es sich auch mit der Wahrnehmung unserer selbst. Unser Selbst ist relativ ausgedehnt - so wie der Eisberg unterhalb der Wasserlinie - , aber der Teil unseres Selbst, den wir wahrnehmen, bei dem wir uns erlauben, ihn wahrzunehmen, bei dem es uns erlaubt ist, ihn wahrzunehmen - ist relativ klein. In manchen Fällen ist er sogar unendlich klein.

Dies ist unser Zustand, dieser Zustand der Entfremdung von uns selbst: von unseren Körpern, unseren Gefühlen, Emotionen und Gedanken. Das ist der Zustand, in den wir uns selbst gebracht haben, in den uns unsere Umwelt, unser Zeitalter, unsere Gesellschaft, unsere Eltern und unsere Lehrer gebracht haben, und zu dem wir letztendlich selbst zu einem guten Teil beigetragen haben. Was passiert als nächstes? Was kommt danach?

Einige Leute - zumindest einige von uns - kommen in Kontakt mit Buddhismus. Und was passiert dann? Dann beginnen wir - neben den anderen wundervollen Sachen, die wir lernen und hören - , alles über Achtsamkeit und Gewahrsein zu lernen. Und was wir hören oder was uns über Achtsamkeit oder Gewahrsein gelehrt wird, scheint zu sagen, dass alles, was wir tun müssen, ist, uns von uns selbst, speziell von unseren negativen Emotionen, fernzuhalten und nichts wahrzunehmen. Bloß uns selbst beobachten, als wenn wir eine andere Person beobachten würden. Das ist das, was die Lehre über die Achtsamkeit auszusagen scheint. Von daher sind wir davon sehr beeindruckt. Denn in unserem entfremdeten Zustand können wir nicht anders, als zu fühlen und zu denken, dass dies für uns genau das Richtige zu sein scheint. So beginnen wir zu praktizieren. Wir beginnen damit Gewahrsein oder Achtsamkeit zu üben - oder das, von dem wir denken, dass es Achtsamkeit oder Gewahrsein sei. Wir stehen außerhalb unserer Gedanken, außerhalb unserer Emotionen und außerhalb unserer Gefühle. Wir schauen sie bloß an, indem wir sie auf eine Art nach außen schieben. Und was ist das Ergebnis? In neun von zehn Fällen verstärken wir auf diese Weise einfach unser entfremdetes Gewahrsein.

Nicht nur das. Wir lernen vom Buddhismus andere gute Sachen. Wir lernen, dass Begierde, Verlangen, Ärger usw. unheilsame Zustände sind. Uns wird erzählt, dass wir sie nicht als Sünden ansehen sollen, denn im Buddhismus gibt es keine Sünden. Sie sind ungeschickte Zustände, aber sie sind ebenso schlecht wie Sünden - zumindest sind sie sehr schlimm! Und wir müssen uns von ihnen befreien. Wir sind sehr erfreut, dies zu hören - nun,

**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

wir denken, dass wir froh sind, denn wir können in diesem Zustand nicht wirklich froh sein - , wir denken, froh zu sein, zu hören, dass Begierde und Verlangen, Ärger und Furcht ungeschickte Zustände sind, denn dies bedeutet, dass wir in der Lage sind, damit fortfahren können, sie alle unter den Teppich zu kehren und vorgeben können, dass sie in Wirklichkeit nicht da seien. Auch dies verstärkt unser entfremdetes Gewahrsein.

Einige Zeit später, wenn wir damit beginnen, Bücher über Buddhismus zu lesen und die buddhistische Philosophie studieren, stoßen wir auf die Anatta-Lehre - das heißt, die Lehre vom Nicht-Selbst. Wenn wir Glück haben, erzählt uns dann ein freundlich lächelnder Mönch aus Asien, dass es nach der Lehre des Buddhismus kein Selbst gibt, dass das Selbst eine reine Illusion sei. Wenn wir bloß klar und deutlich sehen würden, würden wir erkennen, dass das Selbst einfach nicht vorhanden ist, dass wir kein Selbst haben, dass dies unser großer Fehler ist. Diese Lehre gefällt uns ziemlich gut. Denn als Ergebnis unserer Praxis der sogenannten Achtsamkeit und dem Verstärken unseres entfremdeten Gewahrseins, haben wir damit begonnen, uns ziemlich unwirklich zu fühlen. Es scheint uns, als ob wir in unserer Erfahrung der Unwirklichkeit von uns selbst damit begonnen hätten, die Wahrheit von Anatta zu verwirklichen. Wir haben damit begonnen, einige Erfahrungen von dieser großen spirituellen Wahrheit zu machen, dass es kein Selbst gibt. Mit anderen Worten denken wir, dass wir Einsicht im transzendenten Sinne entwickelt hätten. Es mag sein, dass uns der gleiche freundlich lächelnde asiatische Mönch - nichts über westliche Psychologie oder die Fehler, die westliche Menschen machen können wissend - dazu auffordert, so weiter zu machen. Das Ergebnis ist, dass wir einfach immer mehr entfremdet werden und anfangen, Kopfschmerzen zu bekommen. Manchmal scheint es so, als ob unser Schädel zusammen gepresst sei, als ob - wie es mir einige Leute beschrieben haben - ein großes Eisenband um den Kopf gewunden sei, das enger und enger und enger wird. Dies ist so, weil man mehr und mehr entfremdet wird. In manchen schweren, sehr extremen Fällen, erleiden Menschen sogar einen vollkommenen geistigen Zusammenbruch, was in der Tat eine sehr ernste Situation ist.

Ich darf sagen, dass dies die Situation war, die ich vorfand, als ich 1964 aus Indien zurück in dieses Land kam. Während der zwanzig Jahre, die ich in Indien war, hatte ich natürlich manche Verbindungen zu einigen Buddhisten in diesem Land aufrecht erhalten, und ich wusste ungefähr, was hier vor sich ging. Ich wusste, dass es ein oder zwei Meditationszentren gab und dass Menschen Meditation praktizierten, und ich war darüber sehr erfreut. Aber als ich zurück nach England kam und damit begann, es mir selbst anzusehen, stellte ich fest, dass die Situation sich doch sehr von meinen Vorstellungen unterschied und ich darüber sehr schockiert war. Ich erinnere mich an einen Vorfall, als ich zu einem Meditationszentrum eingeladen wurde - ich werde hier jetzt keine Namen nennen - , dass mir Menschen gezeigt wurden, die meditierten und schon über Wochen meditierten. Wie ich bereits sagte, erlebte ich einen ziemlichen Schock, denn sie schienen für mich einfach wie Zombies zu sein. Sie waren überhaupt nicht bei sich. Sie waren vollkommen von sich selbst entfremdet. In London fand ich eine große Anzahl von Leuten in diesem Zustand, die Achtsamkeit, Gewahrsein usw. in dieser entfremdeten Art und Weise praktiziert hatten. Sie hatten sich selbst bloß geistig krank gemacht, und einige von ihnen waren in Psychiatrien gelandet. Sie hatten nicht bloß meditiert, sondern ihr entfremdetes Gewahrsein weiter entwickelt.

Wir dürfen nicht glauben, dass diese Sachen nur jenen passieren, die sich mit Buddhismus beschäftigen. Es kann auch Menschen passieren, die auf falsche Weise auch andere Formen östlicher Traditionen üben. Angenommen, eine entfremdete Person kommt

**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

nicht mit Buddhismus sondern mit Vedanta (*Upanishaden*) in Kontakt. Vedanta sagt einem, dass man nicht der Körper ist. Es sagt einem, dass man nicht die Emotionen und nicht der Geist ist - man ist nichts von alledem. Was ist man? Man ist Gott. Man ist Gott, Brahman, die Realität selbst. Man muss für diese Tatsache nur die Augen öffnen. Glaube nicht, dass du der Körper oder die Emotionen oder der Geist bist. Denke daran, dass du Gott bist - und Gott hat natürlich keinen Körper usw. Und so übt man sich in dieser Weise: 'Ich bin nicht der Körper.' Man ist zwar sowieso von ihm entfremdet, aber man sagt: 'Ich bin nicht der Körper. Ich bin nicht die Emotionen. Ich habe gar keine Emotionen. Ich bin nicht der Geist. Ich bin Gott.' Was ist das Ergebnis? Man endet auf gleiche Weise wie bei der falschen Anwendung von Achtsamkeit oder Gewahrsein: Man endet in der Entfremdung von sich selbst. Das soll nicht heißen, dass die Vedanta-Lehre falsch ist. Es soll nicht heißen, dass die buddhistische Lehre falsch ist. Das Problem ist, dass wir sie falsch anwenden. Oder manchmal kann man auch sagen, dass Lehrer aus dem Osten, die sich nicht mit Psychologie und westlichem Denken auskennen, es auch falsch anwenden. Die Lehre ist metaphysisch wahr. In einem metaphysischen Sinne gibt es kein individuelles Selbst. In einem metaphysischen Sinne ist man Gott. Aber wir fassen dies alles nicht metaphysisch auf - wir fassen es psychologisch auf. Auf diese Weise entsteht der ganze Schaden. So fangen die Missverständnisse an.

Somit entwickelt sich eine seltsame Situation, eine seltsame Art von Pseudo-Spiritualität und eine seltsame Atmosphäre in bestimmten Bereichen. Gehen Sie zu einigen buddhistischen Kreisen, und Sie werden alles in allem Menschen vorfinden, die sehr achtsam und sehr gewahrsam sind. Sie schließen leise die Tür und sie säubern ihre Füße, bevor sie das Haus betreten, wenn es ein regnerischer Tag ist, usw. Sie werden nicht ärgerlich - oder zumindest zeigen sie es nicht. Sie sind sehr kontrolliert und sehr leise. Aber alles scheint ein wenig tot zu sein. Sie scheinen nicht wirklich lebendig zu sein. Was ist geschehen? Warum ist das so? Der Grund dafür liegt darin, dass sie kein integriertes Gewahrsein entwickelt haben. Sie haben ihr Gewahrsein, ihre Lebensgrundlagen und ihre Lebendigkeit nicht verschmolzen. Sie unterdrücken und verdrängen ihre Lebensgrundlagen, entwickeln dieses kalte, entfremdete Gewahrsein an Stelle von wirklichem, wahren und integriertem Gewahrsein.

Somit kommt eine weitere Frage auf - und dies bringt uns zum letzten Teil unseres Vortrags: Wie kann integriertes Gewahrsein entwickelt werden?

Zunächst müssen wir, um integriertes Gewahrsein zu entwickeln, verstehen, was passiert ist. Wir müssen zumindest theoretisch die Unterscheidung zwischen entfremdetem Gewahrsein und integriertem Gewahrsein verstehen. Wir müssen unsere Schritte zurückverfolgen, den Schaden, den wir angerichtet haben oder der uns zugefügt wurde, beheben. Wir müssen es uns gestatten, uns selbst zu erfahren. Falls wir einmal die falsche Richtung eingeschlagen hatten, falls sich entfremdetes Gewahrsein wirklich ernstlich entwickelt hat, haben wir zu Feld Eins zurückzugehen und zu lernen, dass wir es uns erlauben müssen, uns selbst zu erfahren. Wir haben unseren eigenen Körper und unsere eigenen unterdrückten Gefühle und Emotionen wahrzunehmen und zu lernen zu denken, darauf zu bestehen, unsere eigenen Gedanken zu denken. Das wird nicht einfach sein, besonders für jene, die sich bereits in fortgeschrittenem Alter befinden. Denn die Gefühle sind sehr, sehr tief vergraben und von daher sehr schwer aufzudecken. Es mag sein, dass wir in dieser Angelegenheit fachmännische, das heißt professionelle Hilfe benötigen. Auch müssen wir manchmal unseren Gefühlen Ausdruck verleihen - und sie nicht nur fühlen, sie nicht nur wahrnehmen - , sondern sie äußerlich zeigen - auch manchmal die negativen. Dies soll nicht

**2. Vortrag: Von entfremdetem Gewahrsein zu integriertem Gewahrsein**

heißen, dass wir ihnen freien Lauf lassen sollen, sondern es soll heißen, sie mit mit Bedacht, Achtsamkeit und Gewahrsein zuzulassen und uns zu erlauben, sie zu erleben, währenddessen wir dabei ihrer bewusst und gewahr sind. Dann, wenn wir dies und andere Dinge auf diesem Gebiet so tun, werden wir damit beginnen, uns insgesamt neu zu erfahren: damit beginnen, unseren eigenen physischen Körper und unsere eigenen Gefühle und Emotionen und unsere eigenen Gedanken wahrzunehmen. Kurz gesagt, uns selbst als Ganzes und vollkommen erleben: das sogenannte Gute und Schlechte, das sogenannte Höhere und Niedere und das sogenannte Edle und das Schändliche, erleben, dass dies alles ein lebendes Ganzes ist - unser Selbst - ist. Und wenn wir das getan haben, wenn wir uns wirklich auf diese Weise völlig und lebendig erfahren, können wir damit beginnen, Achtsamkeit zu praktizieren. Denn erst dann, wenn wir Achtsamkeit auf diese Weise praktizieren, wird es etwas Richtiges werden. Es wird integriertes und vollständiges Gewahrsein sein - und nicht entfremdetes Gewahrsein.

Nebenbei möchte ich hier hinzufügen, dass die Kommunikationsübungen, die ich bereits erwähnt habe und die am nächsten Wochenende stattfinden werden, in diesem Zusammenhang sehr hilfreich sind. Denn sie ermöglichen es uns, unsere unterdrückten Gefühle jeglicher Art wahrzunehmen. Positive und negative - besonders Gefühle gegenüber anderen Menschen.

Ich hoffe, dass mir zumindest in gewissem Maß das gelungen ist, was ich mir für diesen Vortrag vorgenommen hatte. Ich hoffe, dass die Art der Unterscheidung zwischen entfremdetem und integriertem Gewahrsein in gewissem Ausmaß deutlich geworden ist. Ich hoffe, es ist deutlich geworden, wie entfremdetes Gewahrsein entsteht, und ebenso, wie integriertes Gewahrsein entwickelt werden kann. Das ganze Thema ist von großer praktischer Bedeutung. Gewahrsein ist die Wachstumsspitze der Höheren Evolution des Menschen, der Höheren Evolution des Einzelnen. Aber es ist nur die richtige Art von Gewahrsein, nur integriertes Gewahrsein, das diese Wachstumsspitze bildet - nicht entfremdetes Gewahrsein. Wenn wir integriertes Gewahrsein im eigentlichen Sinne entwickeln und es zusammen mit unserer Erfahrung zu immer höheren und höheren Stufen entwickeln, dann dürfen wir sagen, dass die Höhere Evolution, so weit es den einzelnen Menschen betrifft, gesichert ist.