

Magisches Theater, Traum, Illusion – was oder wie ist die Wirklichkeit? Die Erfahrung des Selbst in Ausnahmezuständen - Trance, Ekstase, mystisches Erleben. Eine phänomenologische Betrachtung

Wenn alles Illusion ist, was ist dann wirklich?

Wenn etwas eine Illusion, woran erkennt man den Unterschied?

Und wer entscheidet, woran sich der Unterschied erkennen lässt?

Lässt sich überhaupt DIE WIRKLICHKEIT erkennen, oder bleibt sie ein Rätsel, ein Geheimnis, ein Mysterium? Gibt es sie denn, DIE EINE WIRKLICHKEIT?

Der Traum ist der große Gegenspieler einer Wirklichkeit, wie wir sie als einzige kennen und „wirklich“, d.h. objektiv, zu erkennen meinen. Das Träumen führt in die Subjektivität der Erfahrung, wie schon der Vorsokratiker *Herakleitos sagt: nämlich daß die Wachenden ein und dieselbe gemeinsame Welt (éna kai koinòn kosmon) haben, während von den Schlafenden ein jeder sich zu seiner eigenen Welt (eis ídion apostréphesthai) abwende.* Aber wie wirklich ist dieser Kosmos der Wachenden? Gaukelt auch er nicht nur eine Wirklichkeit vor, auch wenn diese von allen geteilt wird?

Eines Schattens Traum, der Mensch. So der griechische Dichter Pindar (um 520 v.Chr. – 445 v. Chr.), ein Zeitgenosse Heraklits (um 520 v. Chr. – 460 v. Chr.), für den wiederum der Wachzustand eine Welt des Zugänglichen, des Lichterfüllten, die Welt also des Öffentlichen, des Gemeinsamen und des Logos darstellt: koinos kósmos. Nach Heraklit tauchen wir im Traum in eine ganz eigene, eigentümlich geschlossene Welt ein. Allerdings war Heraklit zugleich der erste Philosoph war, der dem Logos Universalität zusprach und

so eine Kontinuität des Erlebens herstellte, was beinhaltet, dass der Logos den Tag wie auch die Nacht und den Traum durcherrsicht.

Im Fragment DK 22 B 72 ist die Rede vom „Logos, der das All“ verwaltet. Oder es heißt: „Der Gott ist Tag–Nacht, Winter–Sommer, Krieg–Frieden, Sättigung– Hunger – alle Gegensätze“ (DK 22 B 67). Oder: „Dasselbe ist lebendig und tot und wach und schlafend und Jung und Alt. Denn dieses ist umschlagend in jenes und jenes umschlagend in dieses.“ (DK 22 B 88) Überall herrschen Gegensätze, sie bezeichnen die Welt der Erscheinungen; aber der tieferen Einsicht erschließt sich die Fundamentalität des einen Logos, der die Gegensätze in sich vereint. (Hartmut Böhme, Vergangenheit und Zukunft im Traum)

Welten liegen zwischen Heraklit und Adorno, der in seinen *Minima Moralia* schreibt: *Zwischen „es träumte mir“ und „ich träume“ liegen die Weltalter. Aber was ist wahrer? So wenig die Geister den Traum senden, so wenig ist es das Ich, das träumt.* (Theodor W. Adorno³ I. Heraklit und die Folgen.) Kann die Fundamentalität des Logos in ein Weltalter hinübergerettet werden, in dem es keine Höhen und, damit verbunden, keine Tiefen, und schon gar nicht etwas so Grundlegendes wie ein Fundament „wirklich“ gibt?

Das Leben ein Traum - Was ist Leben? Raserei! / Was ist Leben? Hohler Schaum, / Ein Gedicht, ein Schatten kaum! Wenig kann das Glück uns geben; / Denn ein Traum ist alles Leben / Und die Träume selbst ein Traum.
La vida es un sueño (Calderón 1636)

Der ganze Hof beugt sich staunend und preisend vor dem Prinzen als einem Thronfolger, der durch einen Traum so weise geworden ist, dass er seine Macht nicht missbrauchen wird, der seine heftigen Begierden zügeln gelernt hat und nicht wilden Wünschen nachjagt.

Denn, sagt er, „*Ist des Genusses Wonne nichts / Als eine schöne Flamme, die in Asche / Beim leisen Hauch der Morgenluft verlodert: -/ So lasst das Ew'ge dann uns suchen, wo / Der Ruhm nicht wandelbar, das Glück kein Schlummer, / Und keine Traumgestalt die Hoheit ist.*“

Man hört hier einen Sohn der Epoche des *Siglo de Oro* sprechen, einer Zeit des Übergangs in Spanien von der Renaissance zum Barock, und die in etwa von 1550 bis 1660 dauerte. Die christlichen Ideale siegen über die irdischen der Renaissance: Das Leben ein Traum, ein Nichts, ein Übergang, alle Lust über kurz oder lang in Leid endend, deshalb nicht erstrebenswert. Und die Menschen preisgegeben einem unentrinnbaren Schicksal.

Seit jeher beschäftigt der Traum das Denken. Der Traum fasziniert und erscheint doch als zutiefst fremd, als etwas Andersartiges, Unwirkliches. Was aber ist es, was den Traum von der Wirklichkeit unterscheidet? Der französische Philosoph, Mathematiker und Naturwissenschaftler Descartes (1596 – 1650) setzte sich mit der Wirklichkeit des Traumes auseinander. „Haben Sie nie in den Komödien diese Worte des Erstaunens gehört: Wache ich, oder träume ich?“ Diese Worte schreibt René Descartes Mitte des 17. Jahrhunderts in seiner für Christina von Schweden angefertigten Schrift *Recherche de la vérité* (Erforschung der Wahrheit). Die Frage, die Descartes hier aufwirft, lässt sich direkter, provokanter stellen: Bin ich oder träume ich? Sie bildet einen zentralen Angelpunkt für Descartes' Metaphysik und Philosophie, in der das Wachen, das Sein und das Denken als zweifelndes und zugleich meditierendes Bedenken (*cogitare*), mehr ein Nachsinnen und logisch folgerndes Nachdenken, zusammengespannt wird. Bereits im antiken Griechenland vermutete Platon, dass das, was wir Leben nennen, ein Traum sein könnte, während das, was wir Traum nennen, das Leben ist.

Ein erster Versuch Descartes', eine Jahrhunderte alte Frage zu beantworten, wurde 1619 in Form von drei Träumen eingeleitet.

Descartes ist ganz nahe an einer Lösung, wie sich das Träumen vom Denken unterscheiden könnte: Wenn ich denke, dass ich träume, ist dieses Denken dem Träumen übergeordnet, wobei das Denken das Zweifeln übernimmt und das Träumen das Erschaffen einer Gegenwirklichkeit. So würde ich mir das denken, vielleicht aber greife ich voraus und projiziere rückblickend meine Gedanken über das Träumen auf Descartes, dessen Denken, seiner Zeit gemäß, von einem strengen Dualismus geprägt war. Descartes verstärkte diesen durch seine Unterscheidung zwischen der *res cogitans* und der *res extensa* (lat. res: Ding, Sache; cogitans: denkend, zweifelnd; extensa: ausgedehnt). Es sind dies die Zentralbegriffe des typisch cartesischen Dualismus, der auf einer erkenntnistheoretischen Unterscheidung von denkender Substanz und ausgedehnter Substanz, von Geist und Materie beruht.

Exkurs: Das cartesische Ich / das cartesische Subjekt

Mit der Reflexion auf das eigene Erkenntnisvermögen wurde in der Neuzeit der Begriff des Subjekts eingeschränkt auf das erkennende Ich. Es entstand die Vorstellung eines Dualismus von einer (geistigen) Innenwelt und einer (materiellen) Außenwelt. Seitdem versteht man in der Philosophie unter Subjekt den menschlichen Geist, die Seele, das seiner selbst gewisse und sich selbst bestimmende Ich-Bewusstsein. Daraus ergibt sich allerdings ein philosophisches Problem, denn die Welt erscheint einem Subjekt nicht mehr zwangsläufig so, „wie sie wirklich ist“, vielmehr wird nunmehr alles Wahrgenommene *subjektiv*, indem es vom Erkenntnisapparat des Subjekts zurechtgeschnitten wird (Subjekt-Objekt-Spaltung). Indem es sich auf die Dinge in der Welt richtet, ist das Subjekt Träger sogenannter intentionaler Akte. Die intentionalen Gegenstände der Erkenntnis werden dann im Denken repräsentiert und als Objekte bezeichnet. René Descartes gilt als Begründer der neuzeitlichen Subjekt-Philosophie, der „das Denken zum

Prinzip macht“, verwendet aber den Begriff Subjekt in seinen *Meditationes* noch im vormodernen Sinne. Zwar kommt bei ihm schon das substantivierte *Moy* (Ich) vor, aber er bezeichnete das Subjekt als *res* (Ding) und als *substantia*. Der Geist wird insofern Subjekt genannt, als er Träger der *cogitationes* (Gedanken, Ideen) ist. Der Geist wird zur eigenständigen, denkenden Substanz, zur *res cogitans*, der das Materielle als etwas Ausgedehntes (*res extensa*) gegenübersteht. Entscheidend für den Weg in die Neuzeit ist vor allem Descartes' Versuch, die Gewissheit des denkenden Selbstbezugs als einzig unbezweifelbare Gewissheit zu erweisen (*cogito, ergo sum*), wodurch das denkende Ich zur Grundlage aller wissenschaftlich erfassbaren Wirklichkeit wird.

Doch wir wissen aus der Biographie Descartes' , dass dieser nicht nur dachte, sondern träumte, mehr noch, dass bestimmte Träume sein Denken herausforderten und somit bestimmten.

„Der Beginn des Winters hielt mich in einem Quartier fest, in dem ich keine Unterhaltung fand (...) und wo mich zum Glück außerdem weder Sorgen noch Leidenschaften plagten. So blieb ich den ganzen Tag allein, eingeschlossen in eine warme Stube, in der ich alle Muße fand, mich mit meinen Gedanken auseinanderzusetzen.“ So beschreibt Descartes rund 18 Jahre nach der schicksalhaften Winternacht vom 10. auf den 11. November 1619 seine Soldatenzeit in Deutschland. In seinem berühmten Werk *„Discours de la méthode“* ist die Episode erwähnt, und Descartes' Biograf Adrien Baillet berichtet später in seinem Werk *„La vie de Monsieur Descartes“* über die einzelnen Träume. Zwei davon besitzen eher alptraumhaften Charakter: Descartes leidet unter seinem Körper, der unablässig nach links zieht und kann sich kaum auf den Beinen halten. Im zweiten Traum gerät der Schlafende in ein Gewitter und wird von einem Donnerschlag geweckt. Den dritten Traum dagegen schildert Descartes als „süß“ und „sanft“. Er stößt in einem Buch auf einen erbaulichen Vers, der ihm einen eigenen Lebensweg eröffnet. Danach schwärmt ihm ein Unbekannter von einem Gedicht vor, das mit den Worten „Est et Non“ beginnt. Descartes glaubt darin die Unterscheidung von Wahr und Falsch

zu erkennen. („Eine Nacht in Ulm – 400 Jahre Kartesische Träume“
des Humboldt-Studienzentrums und des Instituts für Angewandte Analysis)

Hartmut Böhme weist, von Heraklit ausgehend, darauf hin, dass gerade das Träumen das Auftauchen des Ich aus dem Unbewussten hervorbringt und somit bedingt, indem die geträumten Imaginationen, dessen sich das Ich erinnert, an ein der Erinnerung fähiges Ich-Bewusstsein gebunden werden, so dass dieses Ich zur Konklusion kommen kann: *somnio, ergo sum*.

Das Ich-Sein, das sich auf das cartesische Cogito gründet, ist gerade nicht das Sein, worin ich kein anderer und deswegen unaustauschbar – also idios kósmos – bin. Besonders aus dem Cogito der Tagwelt emergiert (ergo sum) ein Sein des Allgemeinen und Öffentlichen, worin das Subjekt gegen alle anderen Subjekte sich austauschen kann.

Dadurch erst wird die gemeinsame Welt der Gesellschaft konstituiert, aber nicht das Sein, das ich gegen niemanden tauschen kann. So kann man argumentieren, dass es gerade das Träumen ist, das die Jeweiligkeit des eigenen Seins anzeigt und hervorbringt (somnio, ergo sum), so dass die privative imaginatio des Traums eher als die cogitatio der Akt wäre, aus dem das Sein des je eigenen Ichs auftaucht.

(Hartmut Böhme, Vergangenheit und Zukunft im Traum)

Hier wird eine Brücke geschlagen, die die Imagination des Traums mit dem bewusst vollzogenen Akt der *cogitatio* verbindet. Die Verbindung von Träumen und Denken wirkt sich dahingehend aus, dass von zwei Wirklichkeiten gesprochen werden kann: von der Tageswirklichkeit und der Traumwirklichkeit. Das Ich als Zaungast und Grenzgänger ist befähigt, sich in beiden Wirklichkeiten zu bewegen und zwischen beiden zu wechseln, sogar bewusst zu wechseln, wobei dies einer geistigen Flexibilität bedarf, die sich mit einiger Übung steigern lässt.

Wir kennen nur allein die Existenz unserer Empfindungen, Vorstellungen und Gedanken. Es denkt, sollte man sagen, so wie man sagt: es blitzt. Zu sagen cogito, ist schon zu viel, sobald man es durch Ich denke übersetzt. Das Ich anzunehmen, zu postulieren, ist praktisches Bedürfnis.“
(Georg Christoph Lichtenberg)

Das Ich ist dem Bewusstsein ein Bedürfnis.

Man kann die Frage Lichtenbergs, was es wäre, was in mir denkt, abwandeln: Was ist es, was in mir träumt? Die Götter? Die Wünsche? Das Unbewusste? Die Archetypen? Die mit sich selbst spielende Einbildungskraft? Die Vergangenheit? Die Zukunft? (Hartmut Böhme)

Michel Foucault kommt zu einer kühnen Hypothese: *Die Kosmogonie des Träumens ist der Ursprung der Existenz selbst. Somnio, ergo sum.* Eine solche Hypothese als einer Konzeption des Traumes muss, so Foucault, mit der Möglichkeit rechnen, *daß die Wahrheit der Welt sich selber voraussehen und ihre Zukunft in einem allerdings nur wirren Bild einholen kann“.* Das ist das Transzendierende des Traums. Die imaginatio ist das Medium dieser Transzendierung. „Niemand“, so Spinoza, *„hat die Offenbarung Gottes anders als mit Hilfe der Imagination empfangen“.* (Benedict Baruch Spinoza: Theologisch-politische Abhandlung (zitiert bei Michel Foucault in seiner Einleitung zu L. Binswangers: *Traum und Existenz*))

Eine Gesamtwirklichkeit könnte als Integration der Wirklichkeiten (das Traumes und des Wachbewusstseins) verstanden werden, wobei die Einsicht in das Wechselspiel zwischen den Wirklichkeiten sich als Erkenntnis auswirkt, dass alles mit allem verbunden ist und sich gegenseitig beeinflusst.

Die Auswirkungen schaffen DIE WIRKLICHKEIT, und so verstanden und nachvollzogen überzeugt die Großschreibung.

Exkurs: Das deutsche Wort *Wirklichkeit* wurde von Meister Eckhart als Übersetzung von lateinisch *actualitas* eingeführt. Hierin ist neben der Handlung (*actus*) auch ein Bezug zur zeitlichen Nähe der Gegenwart enthalten. Der sprachliche Bezug zu *Wirken* und *Werk* rückt den Begriff der *Wirklichkeit* aber eher in die Nähe des aristotelischen Begriffs der *energeia*, welcher auf *ergon* für „Werk“ zurückgeht und der in der Scholastik durch *actualitas* übersetzt wurde. In der Philosophie wird von Aktualität im Kontext der Ontologie gesprochen, wobei Aktualität sich auf die auf Aristoteles zurückgehende Rede von Akt und Potenz bezieht, die später in der Scholastik übernommen wurde.

Die Begriffe Akt (lateinisch *actus*, altgriechisch *energeia*; weitgehend synonym ist *entelecheia*) und Potenz (lateinisch *potentia*, griechisch *dynamis*) sind im philosophischen Sprachgebrauch Gegenbegriffe. Akt (lat. *actus* = *das Getriebenwerden*) ist die scholastische Übersetzung des Begriffs *energeia* bei Aristoteles. „Potenz“ bezeichnet die noch nicht realisierte Möglichkeit, zu der aber ein Vermögen (Fähigkeit) oder eine Disposition besteht. „Akt“ bezeichnet dagegen die Realisierung oder Verwirklichung dieser Möglichkeit. Für Aristoteles hat die Wirklichkeit eine ontologische Priorität vor der Möglichkeit. Eines der Argumente dafür ist, dass die Realisierung je bestimmter Veränderungen nicht erklärbar wäre, wenn nicht jeweils ein Prinzip vorausgesetzt wird, das diese Veränderung verursacht. Da eine unendliche Reihe von Aktualisierern außerdem undenkbar ist, nimmt Aristoteles als erstes Prinzip seiner Kosmologie einen unbewegten *Beweger* an – nicht etwa nur eine ungeformte Materie mit Potenz zur Veränderung. Dieses erste Prinzip bezeichnet er außerdem als ein nur auf sich selbst bezogenes Denken. Zugleich ist es mit der vollkommensten Art der Bewegung verbunden, der Kreisbewegung. Gott bzw. seine Vernunfttätigkeit ist „wirkliche Tätigkeit“.

Es kann zwischen aktiver und passiver Potenz unterschieden werden. Die passive Potenz bedeutet die Empfangsmöglichkeit einem Akt gegenüber. Passive Potenz hat nach Aristoteles zum Beispiel ein Stück Lehm, das zu

einer Vase geformt werden kann. Die aktive Potenz bedeutet das Vermögen, selbst einen Akt hervorzubringen. Aktive Potenz hat zum Beispiel ein Künstler, der aus einem Stück Lehm eine Vase oder einen Krug formen kann. Sowohl aktive wie passive Potenz betrifft die ontologisch sachhaltige Zuschreibung konkreter Vermögen und ist insofern mehr als logische Möglichkeit. Ein Sachverhalt ist nämlich schon dann logisch möglich, wenn sein Gegenteil nicht logisch notwendig ist; eine Potenz kommt einer Sache aber nur dann zu, wenn die aktuelle *Welt so eingerichtet ist*, dass die Sache ein Vermögen zu einem entsprechenden Akt besitzt. In diesen Ausgangslagen hat der scholastische Begriff des Wesens Gottes als reiner Akt (*actus purus*) seinen Ursprung. Actus Purus (lat.: „reiner Akt“) ist ein Ausdruck der scholastischen Philosophie für die absolute Vollkommenheit Gottes.

Geschaffene Wesen haben nicht realisierte Möglichkeiten, sowohl bezüglich ihrer Unvollkommenheiten wie ihrer Vollkommenheiten. Nur Gott ist zur gleichen Zeit alles, was er sein kann, unendlich wirklich und unendlich vollkommen. „Ich bin, der ich bin“ (Ex 3,14 EU). Seine Eigenschaften und seine Handlungen sind identisch mit seinem Wesen, und zu seinem Wesen (*Wie-Sein*) gehört unablösbar seine Existenz (*Da-Sein*).

In Geschöpfen geht die Möglichkeit der Wirklichkeit voraus; bevor eine Vollkommenheit verwirklicht wird, muss ihre Verwirklichung möglich sein. Absolut betrachtet hingegen gilt das Umgekehrte: Die Wirklichkeit geht der Möglichkeit voraus. Denn um Veränderung zu erfahren, muss ein Ding bearbeitet (in einen neuen Zustand versetzt) werden. Veränderung und Potentialität setzen also das Dasein *in actu* voraus. Dieses Dasein, sofern noch mit Potentialität vermischt, setzt eine ihm vorhergehende Wirklichkeit voraus – und so weiter, bis der *Actus purus*, die Wirklichkeit ohne einen Rest von bloßer Möglichkeit, erreicht ist.

Man muss nicht an solche scholastischen Ausführungen „glauben“ im Sinne von „führ wahr halten“, um diese Denkgebäude als geistige Leistungen genießen oder zumindest respektieren zu können. Die Unterscheidung zwischen passiver und aktiver Potenz ist von

ethischer Relevanz, wenn es darum geht, die Auswirkungen des eigenen Handelns oder Nichthandelns, was auch eine Form des Handelns ist, zu bedenken.

Exkurs: *Ethik* als Bezeichnung für eine philosophische Disziplin geht auf Aristoteles (4. Jahrhundert v. Chr.) zurück, der damit die wissenschaftliche Beschäftigung mit Gewohnheiten, Sitten und Gebräuchen (*ethos*) meinte. Er war der Überzeugung, menschliche Praxis sei grundsätzlich einer vernünftigen und theoretisch fundierten Reflexion zugänglich. Ethik war somit für Aristoteles eine philosophische Disziplin, die den gesamten Bereich menschlichen Handelns zum Gegenstand hat und diesen Gegenstand mit philosophischen Mitteln einer normativen Beurteilung unterzieht und zur praktischen Umsetzung der auf diese Weise gewonnenen Erkenntnisse anleitet.

Doch zurück zu den Imaginationen des Traums, die sich mit den bewusst vollzogenen Akten der *cogitatio* verbinden lassen, wie es bei Descartes der Fall ist. Jeder kennt wohl sein *cogito ergo sum*, aber der dritte Traum Descartes ist wohl nur wenigen bekannt, zu sehr ist das *cogitare* mit einem rationalistischen Dualismus verbunden, als dessen Urheber Descartes genannt wird. Im dritten Traum in jener Winternacht vom 10. auf den 11. November 1619 stößt Descartes in einem Buch auf einen erbaulichen Vers, der ihm einen eigenen Lebensweg eröffnet. Er beginnt mit den Worten „*Est et Non*“, was ich als *Es ist und es ist nicht* übersetzen würde, und sogleich macht mir das Sinn, den ich nicht logisch begreifen kann, aber den ich als etwas Wahres spüre, als hätte er Substanz. Dies wäre vielleicht eine Spur, die Spinoza aufnehmen würde. Der unter Substanz etwas versteht, was in sich ist und durch sich begriffen wird, d.h. das, dessen Begriff, um gebildet zu werden zu können, den Begriff eines anderen Dinges nicht braucht (Spinoza, *Ethik*, 3. Teil). ... Und da alles, was ist, dadurch Gott = Substanz sei, ist auch die Natur = Gott = Substanz. Spinoza war also auf der Suche nach einer

einzig durchgängigen Substanz, die alles durchdrang, so dass ein Monismus sein Denken bestimmte und später als Merkmal seines Pantheismus galt. Descartes glaubt darin die Unterscheidung von Wahr und Falsch zu erkennen und gelangte auf diesem Wege zu einem Dualismus, der vorrangig als Leib-Seele-Problem in die Philosophiegeschichte eingehen sollte.

Ich frage mich: Kann das *cogitare* auch als Gewahrsein verstanden bzw. praktiziert werden? Dabei will ich mich nicht weiter einlassen auf die Übersetzungs- und Deutungsmöglichkeiten von Gewahrsein (aus dem englischen *Awareness*) und die Unterscheidung zu *Mindfulness* (Achtsamkeit), sondern erlaube mir einen kühnen Sprung über die Kulturen, Traditionen und Therapien hinweg mitten hinein in ein System tibetischer Mediationen in Schlaf und Traum, wie sie von Tenzin Wangyal beschrieben werden.

Mitten hinein, anders geht es nicht.

Dort finde ich im Glossar den tibetischen Begriff *Rigpa*, der im Kontext der *Dzogchen* eine ganz eigene Bedeutung erhält. *Dzogchen* gilt als die höchste Stufe der Lehre und Praxis im *Bön*, der alten schamanistischen Tradition Tibet, und in der *Nyingma*-Schule des tibetischen Buddhismus, in der Elemente des *Bön* aufgenommen und buddhistisch interpretiert sich erhalten haben. Im *Dzogchen* bezeichnet *Rigpa* das Gewahren der Wahrheit das zugleich ein innewohnendes Gewahrsein bedeutet und das wahre Wesen des Menschen ausmacht. Damit kann ich etwas anfangen.

Es braucht ein neues Verständnis von Körperlichkeit, Stofflichkeit, um dieser Spur folgen zu können, und dazu braucht es ein Gespür dafür, worum es geht. Es braucht eine Erfahrung. Und es braucht geduldiges Üben, um sich in dieser Wirklichkeit einzufinden. Es braucht Übung, um neue Auswirkungen zu bewirken. Es gibt mehr als diese eine Art von Körper, von der wir im Westen ausgehen.

Exkurs: Von einem Buddha sagt man, er besitze drei Körper (*Kayas*). Der *Dharmakaya*, häufig übersetzt mit Wahrheitskörper, bezeichnet das absolute Wesen des Buddha, an dem alle Buddhas teilhaben und das auch mit dem wahren Wesen alles Existierenden identisch ist: die Leere. Der *Dharmakaya* ist nondual, jenseits aller Begrifflichkeit und frei von Kennzeichen oder Merkmalen. *Nirmanakaya* ist der Emanationskörper des *Dharmakaya*. Damit ist die sichtbare, körperliche Manifestation des Buddha gemeint, aber, darüberhinausgehend, betrifft es die gesamte Dimension des Stofflichen. *Samboghakaya* schließlich ist der Freudekörper des Buddha und ist gänzlich aus Licht, als welcher er häufig in der tantrischen Meditationspraxis visualisiert wird.

Im Freudekörper oder Wonnekörper angelangt schließt sich für mich ein weiter Bogen einer lebenslangen Suche nach Anschaulichkeit und damit nach Erfahrbarkeit. LICHT ist das Zauberwort. LUZIDITÄT ist ein Wort, dessen Bedeutung sich mir sinnlich mitteilt. Zunächst aber stammt der Ausdruck Luzidität (vom lateinischen für „Klarheit“) aus der Medizin und bezeichnet dort die Bewusstseinsklarheit, die, eng verbunden mit dem Grad der Wachheit, sich überprüfen lässt. Eine Bewusstseinsstörung kann von luziden Momenten unterbrochen sein. Der Begriff *Lucidum intervallum* (lat. *lichter Augenblick*) bezeichnet ein Moment, in dem eine Person trotz einer zu Grunde liegenden Bewusstseinsstörung im Vollbesitz ihrer geistigen Kräfte ist. Diese Bezeichnung findet mit unterschiedlichen Bedeutungen Verwendung in der Rechtswissenschaft und in der Medizin. Doch erst bei dem Ausdruck *luzider Traum* ist mein Interesse geweckt

Exkurs: Ein Klartraum, auch luzider Traum (über englisch *lucid dream* von lateinisch *lux, lūcis* „Licht“), ist ein Traum, in dem der Träumer sich dessen bewusst ist, dass er träumt. „Klarträume sind solche Träume, in denen man völlige Klarheit darüber besitzt, dass man träumt und nach eigenem Entschluss handeln kann.“ (Paul Tholey, Psychologe und Klartraumforscher) Die Fähigkeit, Klarträume zu erleben, hat vermutlich jeder Mensch, und man kann lernen, diese Form des Träumens herbeizuführen. Dazu gibt es verschiedene Techniken. Ein Mensch, der gezielt Klarträume erleben kann, wird auch *Oneironaut* genannt (von gr. *oneiros* „Traum“ und *nautēs* „Seefahrer“). Schon in der Antike werden Klarträume von Aristoteles erwähnt, der bemerkt: „oft nämlich sagt einem, wenn man schläft, etwas in seinem Bewusstsein: Was dir da erscheint, ist nur ein Traum“.



Li Bai (auch Li Tai Bai, Li Tai-Po) war ein berühmter chinesischer Dichter der Tang-Zeit.

1867 veröffentlichte der französische Schriftsteller, Sinologe und Traumforscher Léon d'Hervey de Saint-Denys ein Buch über Träume und Traumkontrolle: *Les Rêves et les moyens de les diriger*. Über Jahrzehnte hinweg zeichnete er seine nächtlichen Träume auf und eignete sich die Fähigkeit an, seine Träume zu kontrollieren. Er war Professor für Chinesisch am Collège de France und Kommissar für das chinesische Reich bei der Weltausstellung Paris 1867. Er übersetzte aus dem Chinesischen Werke von Li Bai ins Französische, der der Überlieferung nach ertrunken sein soll, als er in berausstem Zustand versucht hat, das Spiegelbild des Mondes auf einem Fluss zu umarmen.

Doch die Vorstellung, dass die ganze Welt, die uns als Realität erscheint, eine bloße Illusion ist, ist nicht nur auf die Auswirkungen eines Rausches zurückzuführen, sondern hat eine lange philosophische Tradition. Sie reicht unter anderem bis in die urindische Kultur zurück und prägte auch die indische Philosophie. Die Sinneswelt wurde dabei als der Schleier der Göttin Maya empfunden, der die einzig wahre Wirklichkeit der geistigen Welt verdeckt. In der westlichen Philosophie finden sich ähnliche Ansätze.

Der vorsokratische griechische Philosoph Parmenides von Elea etwa war davon überzeugt, dass alle Veränderung, alles Werden und Vergehen, das wir in der sinnlichen Welt erleben, bloßer Schein ist, entspringend dem Wahn der Sterblichen. Auch die von Immanuel Kant nachhaltig geprägte Transzendentalphilosophie weist, wenngleich in nüchtern philosophischer Sprache, in die gleiche Richtung. Moderne Varianten sind etwa der radikale Konstruktivismus oder die zum Beispiel die von Nick Bostrom diskutierte Simulationshypothese.

Die chinesische Philosophie bezeichnet das philosophische Denken in China etwa seit der Zeit der Zhou-Dynastie. Durch ihren Einfluss auf den ostasiatischen Kulturraum China, Japan, Korea und Taiwan hat sie im Rahmen der östlichen Philosophie eine vergleichbare Stellung wie die antike griechische Philosophie im Rahmen des europäischen Denkens.

Wenige Jahrzehnte nachdem sich Sokrates in Athen wegen angeblicher Gottlosigkeit vor Gericht mit dem legendären Satz „Ich weiß, dass ich nicht weiß“ verteidigte, entwickelte ein chinesischer Philosoph namens Zhuang Zhou ähnlich paradoxe Gedanken. Auch er liebte Dialoge und hinterließ folgenden Schlagabtausch: *„Meister, weißt du, worin alle Lebewesen übereinstimmen? – Woher sollte ich das wissen? – Meister, weißt du, dass du es nicht weißt? – Woher sollte ich das wissen? – Heißt das, dass*

niemand etwas wissen kann? – Woher sollte ich das wissen? Woher weiß ich, dass das, was ich Wissen nenne, nicht das ist, was ich nicht weiß. Woher weiß ich, dass das, was ich Nichtwissen nenne, nicht das ist, was ich weiß.“ Mittels solcher Gedanken entfaltet sich eine Philosophie des Bewusstseins, die die abendländische Subjekt-Objekt-Spaltung im Namen eines „Hin und Her zwischen der Leere und den Dingen“ überwindet, wie Billeter schreibt: Es gibt eine Geistesabwesenheit, an deren Stelle ein selbstvergessenes Körperbewusstsein tritt, das im Zhuangzi auch als „Handeln, ohne zu handeln“ – das daoistische wei wu wei – auftaucht. Man darf es nicht mit Passivität verwechseln. Es bedeutet nichts anderes, als dass sich die Dinge entziehen, je mehr man sie erzwingt, und es geht um ein Geschehenlassen im Flow, wie Mihály Csíkszentmihályi das Phänomen getauft hat. Manchmal dauert es eben Jahrtausende, bis solche Überlegungen weniger exotisch anmuten und fruchtbar werden. (Gregor Dotzauer, *Chinesische Philosophie. Woher weiß ich, was ich weiß?*)

Das Buch *Zhuangzi*, auch bekannt unter dem Ehrentitel »Das wahre Buch vom südlichen Blütenland«, ist zusammen mit Laozi (Laotse) der wichtigste Text des chinesischen Daoismus. Zhuangzi (Dschuang Dsi) soll im 4. Jahrhundert v. Chr. gelebt, sich allen Ämtern verweigert und als Gärtner gearbeitet haben. Ihm geht es darum, zurückzudenken auf das Eigentliche, das Einfache: die Freiheit, nichts Besonderes zu tun, die Freiheit, sich selbst zu folgen, die Freiheit, mit der Natur zu leben. Zhuangzi ist der wilde Denker, der, der keine vorgegebene Ordnung akzeptiert und alles in Frage stellt. Von ihm stammt der berühmte Text „Der Schmetterlingstraum“.

Einst träumte Dschuang Dschou, daß er ein Schmetterling sei, ein flatternder Schmetterling, der sich wohl und glücklich fühlte und nichts wußte von Dschuang Dschou. Plötzlich wachte er auf: da war er wieder wirklich und wahrhaftig Dschuang Dschou.

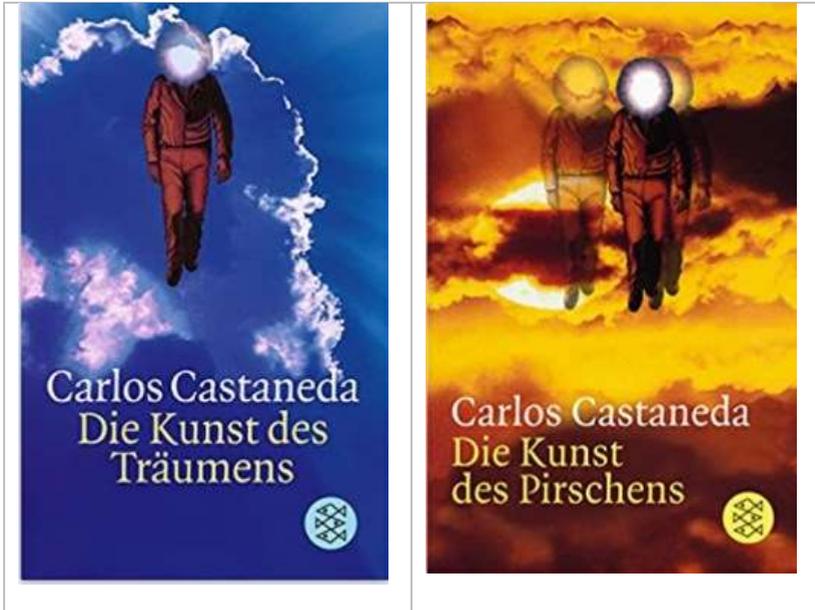
*Nun weiß er nicht, ob Dschuang Dschou geträumt hat, daß er ein Schmetterling sei, oder ob der Schmetterling geträumt hat, daß er Dschuang Dschou sei, obwohl doch zwischen Dschuang Dschou und dem Schmetterling sicher ein Unterschied ist.
So ist es mit der Wandlung der Dinge.*



Der Schmetterlingstraum in einer Tuschezeichnung von Lu Zhi (1496–1576).
„Einst träumte Zhuang Zhou, ein Schmetterling zu sein...“

Doch dieser Traum ist kein Klartraum im Sinne Tenzin Wangyals, sondern eher eine philosophische Metapher. Meine eigene Erfahrungsspur des Klarträumens begann mit Castaneda (1943 – 1998), einem amerikanischen Ethnologen und Schriftsteller peruanischer Abstammung. In den 1970er und 1980er Jahren erlangten seine Bücher internationale Popularität. Darin berichtet er, dass er im Rahmen seiner Studien über die Indianer Mexikos und deren Gebrauch von Heilkräutern und *Heiligen Kakteen* (Peyote) einen Yaqui-Indianer namens „Don Juan Matus“ kennengelernt habe und von ihm eine Sichtweise von Wirklichkeit (*separate reality*) mit Hilfe bewusstseinsweiternder natürlicher Drogen gelernt habe, die seinen bisherigen wissenschaftlichen und religiösen Welterklärungsmodellen widersprach.

1972 veröffentlichte Carlos Castaneda sein Buch *Reise nach Ixtlan*, in dem er über luzide Träume berichtet. Noch genauer geht Castaneda in seinen Büchern *Die Kunst des Pirschens* und *Die Kunst des Träumens* (1998) auf das Thema ein.



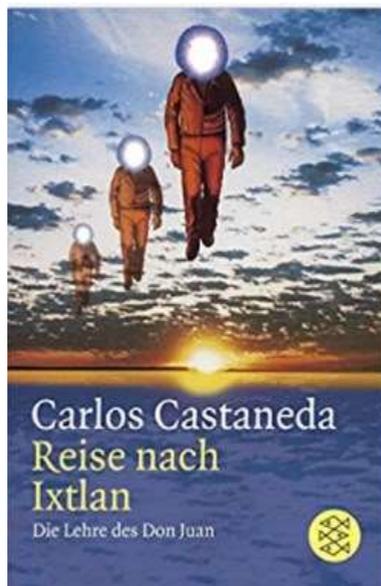
Die Kunst des Träumens: Wieder verblüfft der Erzähler atemberaubender Erkundungsfahrten in die unerforschten Weiten der Wirklichkeit. Diesmal begibt er sich mit Hilfe von Träumen und ihren Zauberkraften auf Entdeckungsreise in die Welten des Geistes, die wie Schalen einer Zwiebel unsere eigene kleine Realität umgeben und nur durch ständiges Lernen und Üben erreichbar sind. Nach langen Studien- und Meditationsjahren beschreibt Carlos Castaneda, wie die Schüler Don Juans das »vierte Tor« der Träume als Zugang zu anderen Welten und Wirklichkeiten benutzen können. Geheimes Wissen über das Bewußtsein von Träumen, die

Begegnung mit unter uns lebenden uralten, zuweilen gefährlichen Wesen und Wesenheiten, gemeinschaftliches Träumen und Welten-durchsegeln - dies sind einige der abenteuerlichen Themen, die Carlos Castaneda vor seinen Lesern ausbreitet. (Klappentext)

Die Kunst des Pirschens: In diesem wohl erstaunlichsten und zugleich persönlichsten Buch Castanedas wird der Leser gleichsam in das Zentrum der Zauberlehren Don Juans entführt. In keinem der früheren Bücher werden Vorstellungskraft und Vernunft derart auf die Probe gestellt und die Grundlagen des alltäglichen Glaubens an das "Natürliche" und "Logische" so erschüttert. Die von Castaneda entworfene Szenerie ist voller Schreckensbilder, geheimnisvoller Kräfte und verwirrender Einblicke in unter- oder übernatürliche Welten. Doch dank der klaren wie geschliffenen Sprache und der unerschöpflichen, immer neue Bereiche eröffnenden Phantasie des Autors wirken Landschaften und Gestalten wie von einem Blitz erhellt. Das Land der Zauberer, in dem Castaneda sein magisches Wissen vervollkommnet, das Land mit seinen Wüsten, Bergen und Höhlen ist beherrscht von der Allgegenwart des nur körperlich abwesenden Zauberlehrers Don Juan, der Castaneda nach beider beinahe schon legendärem Zusammentreffen auf eine abenteuerliche Reise in die Welt der Zauberer und Geister mitgenommen hat. In diesem Buch wird Castaneda nicht nur nach vielen halluzinatorischen Visionen, einsamen Aufgaben, unverhofften Augenblicken menschlicher Nähe und Kameradschaft in die letzten Geheimnisse Don Juans eingeführt, er tritt auch zum ersten Mal als Erbe seines Lehrmeisters auf, als Zauberführer mit eigener Autorität - und als Schriftsteller, dessen Geistes- und Vorstellungskräfte ein literarisches Werk geschaffen haben, das mit seiner Gedankentiefe und seiner bewusstseinsweiternden Wirkung einen faszinierenden Reiz ausübt. (Klappentext)

Biographische Notiz: 1972 verließ ich auf den Tag genau an meinem 23. Geburtstag München und machte mich auf eine Reise, von der ich nicht genau wusste, wohin sie mich führen sollte, doch von der ich mir Freiheit erhoffte, ohne diesem Wort eine genaue Bedeutung

zumessen zu können, es sei denn, dass Freiheit meinen Lebensweg bestimmen sollte. Mit im Gepäck hatte ich Castaneda's *Journeys to Ixtlan*. Freiheit von was? Freiheit für was? Noch konnte ich nicht einordnen, was mich trieb, wegzugehen, und wohin es mich trieb. Und ich war nicht allein mit dieser ekstatischen Ratlosigkeit, die ich mit anderen Aussteigern teilte. *Nur weg!* war zu viel, aber das, was uns hätte halten können, war zu wenig. In dieser wunderbaren Zwischenzeit, die mir ein tiefes Atemholen ermöglichte, tastete ich mich vor in unbekannte Bewusstseinsdimensionen. Wenn ich mich daran erinnere, so bleibt vorrangig ein Eindruck bestehen: Die Covergestaltung der Castaneda-Ausgaben bei Rowohlt unterschied sich von den englischsprachigen Originalausgaben durch das wiederkehrende Motiv eines lichterfüllten Kopfes, das dem Abenteurer gleich dem Helm eines Weltraumfahrers aufgesetzt war.



Jetzt (2021) durch die Lektüre von Tenzin Wangyals Buch wieder mit dem luziden Träumen in Kontakt gebracht, finde ich zu neuen Deutungen und Bedeutungen, unabhängig von der Quelle, aus der diese Informationen ursprünglich stammen. Die Formel *Das Leben = ein Traum* ordne ich nun einem tranceartigen Erleben des Lebens zu. Was ist Trance? Jetzt kann ich eine Antwort auf diese Frage geben: Trance ist wie ein Traum, in dem man erlebt, wie man tranceartig durch das Leben gleitet ohne Einhalt gebieten zu können. ES fließt. Das Fließen ereignet sich ununterbrochen. Es gibt keine Zäsur.

Trance ist bestimmt durch eine *passive Potenz*.

Die Möglichkeiten, die sich dem Bewusstsein eröffnen, sind ungeheuer, aber die Möglichkeiten, aktiv zu werden, sind gleich Null. Das mag faszinierend sein, aber nicht auf die Dauer. Auf die Dauer entsteht der Wunsch, frei zu werden von diesem Flow, der sich ereignet, und das Muster zu unterbrechen, das den Flow ins Fließen bringt. Das Fließen ist nur der erste Schritt, und es ist eben kein Schritt, sondern ein vollkommenes Eintauchen, mit Haut und Haar, Kopf über, Kopf unter. Sich fremdgesteuert zu fühlen, *wie in Trance*, das ist nur die Vorbereitung darauf, diesen Zustand zu beenden zu wollen, um nicht mehr den eigenen Launen, Leidenschaften, Gewohnheiten und eingespielten Konditionierungen zu unterliegen, so lustvoll sie sein mögen – sie sind fatal. Ekstase erweist sich hier, wie es die lateinische Wortherkunft andeutet, als ein Herausstehen, ein Auftauchen, ein Erwachen. Bestimmend ist der Grad der Luzidität. In lichten Momenten scheint die Wirklichkeit der Wirklichkeit durch den Schein, in dem sie erscheint, hindurch. Die Natur des Geistes ist Licht.

Den Traum als Wirklichkeit erfahren: Herausforderung, dort aktiv werden, wo der Träumer sich passiv erfährt.

Wirklichkeit als Traum erfahren – sich dort passiv erfahren, wo das Bewusstsein meinte, aktiv eingreifen zu können.

Worin genau besteht der entscheidende Akt, der die eigene Selbstbestimmung als eine Selbstwirksamkeit bis in den Traum ermöglicht und eine neue Art der kreativen Selbstgestaltung zu Bewusstsein und damit ins Leben einbringt?

Aus der Erinnerung könnte ich nicht sagen, was in *Die Kunst des Träumens* oder in *Die Kunst des Pirschens* gestanden hat. Doch unter dem Eindruck von Tenzin Wangyals Ausführungen über das Traummyoga komme ich spontan zur Einsicht, die Kunst des Träumens für mich neu zu definieren, und zwar in Abgrenzung zur Kunst des Pirschens. Ich gehe dabei vom Pirschen aus. Obwohl ich keine Jägerin bin, habe ich Erfahrung im Pirschen – Erfahrungen zu machen ist für mich wie das Pirschen. Wenn ich ein neues Interessengebiet erkunden will, gehe ich vor wie ein Jäger, der sich ein neues Jagdgebiet erschließt. Wenn ich ein Ziel vor mir sehe, nähere ich mich ihm, als würde ich mich heranpirschen. Aus Erfahrung weiß ich, wie es geht. Ich habe ein Gespür dafür entwickelt. Am Anfang meines Lebens hatte ich dieses Gespür noch nicht, aber je länger ich mich in der Kunst des Pirschens übe, desto weniger muss ich mich auf ein orientierungsloses *trial-and error*-Vorgehen einlassen. Das Spüren ist ein bewusstes Hin- und Hineinspüren, und es gelingt immer besser. Bei der Pirschjagd beugt der Jäger vorsichtig und leise das zu bejagende Gebiet, er pirscht gegen den Wind, um unbemerkt möglichst nahe ans Wild zu kommen. Spuren wird er nicht blindlings folgen, sondern nur dann, wenn sie vielversprechend sind. Dazu ist eine gute Revierkenntnis erforderlich. Fährten im Neuschnee sind leicht zu erkennen. Deshalb dienen sie als besonders gute Grundlage für die Entscheidung, an bestimmten Stellen zu pirschen. Das Wissen, das die Kunst des

Pirschens (*Stalking*) vervollkommenet, ist ein Erfahrungswissen. Ich erlebe mein Pirschen so, als würde ich meine Nase tief in die Materie hineinstecken, um sie zu durchdringen. Meine Augen sind auf den Boden geheftet, ich bleibe ganz nah dran an der Spur, die sich durch den Suchprozess in mir aufbaut. Diese Nähe verhindert allerdings den Weitblick. So geht es Nikolaus von Kues nicht, wenn er in seinem Spätwerk, das als sein Vermächtnis gilt, das menschliche Ringen um Erkenntnis - und Erkenntnis ist für ihn in erster Linie Gotteserkenntnis - als eine Jagd beschreibt.

Exkurs: *De venatione sapientiae* (1463) Die Jagd nach Weisheit: Nikolaus beschreibt drei Regionen und in ihnen zehn Felder (*campi*), in denen die philosophischen Jäger ihre Beute finden können. Einige dieser zehn Felder erinnern unmittelbar an Cusanusschriften, andere indirekt: *"Das erste Feld nenne ich die belehrte Unwissenheit, das zweite das Können-Ist, das dritte das Nicht-Andere, das vierte das Feld des Lichtes, das fünfte das des Lobes, das sechste das Feld der Einheit, das siebte das der Gleichheit, das achte das Feld der Verknüpfung, das neunte das der Grenze, das zehnte das Feld der Ordnung"*. In den erwähnten drei Regionen wird die gesuchte Weisheit unterschiedlich angetroffen, in der ersten, wie sie in ewiger Weise ist, und als solche entzieht sie sich jeder menschlichen Erkenntnis und kann nicht adäquat benannt werden. In der zweiten Region wird die Weisheit in immerwährender Ähnlichkeit gefunden, und hier gibt es größtmögliche Annäherung an die Wahrheit als beständige Ähnlichkeit mit der ewigen Weisheit. In der dritten Region "leuchtet die Weisheit im zeitlichen Fluß der Ähnlichkeit von weitem auf"; die zeitliche Ähnlichkeit des intelligiblen Wahren (*verum*) ist 'verisimile', dem Wahren ähnlich. Die Kenntnisse der "Jagdzüge" antiker Philosophen nach Weisheit ordnet er nun in die Übersicht über das eigene Bemühen ein. Er zitiert die wichtigsten seiner philosophischen Schriften, weist ihnen ihren Platz in seinem Lebenswerk zu und geht ein weiteres Mal auf die "Jagd nach Weisheit". (Klappentext zu der Ausgabe im Meiner-Verlag)

Diese detaillierte Beschreibung des geistigen „Jagdgebiets“ und die Zuordnung einzelner Felder zu bestimmten Quellen des Erkenntnisgewinns werden uns noch im Kontext der Strukturaufstellung des Tetralemma im zweiten Band des Integralen Mysteriums beschäftigen. Und eines hat Nikolaus von Kues jedem noch so erfahrenen Jäger voraus: er geht davon aus, dass jede Erkenntnis im Grunde Gotteserkenntnis ist und verbindet so ein Erfahrungswissen mit einem Wissen, das auf einer Vision beruht. Bei Nikolaus von Kues geht es um die *visio dei*, die sich auf eine *visio intellectualis* bezieht. In *De visione Dei* schreibt er darüber: *Ich habe den Ort gefunden, in dem man Dich unverhüllt zu finden vermag. Er ist umgeben von dem Zusammenfall der Gegensätze. Dieser ist die Mauer des Paradieses, in dem Du wohnst. Sein Tor bewacht höchster Verstandesgeist. Überwindet man ihn nicht, so öffnet sich nicht der Eingang. Jenseits des Zusammenfalls der Gegensätze vermag man Dich zu sehen; diesseits aber nicht.* (Kap. 9) Cusanus weist damit auf einen Weg, der sogar den gelehrten Philosophen („doctissimis philosophis“) völlig unzugänglich und unmöglich erscheint.

Exkurs: *Mutmaßungen über das Sehen Gottes* zu Cusanus' *De visione Dei*: Man könnte sagen, daß der Zusammenfall der Gegensätze der Zusammenfall der Mauer des Paradieses ist.

Indem die Mauer zusammenfällt (bzw. übersprungen wird, bzw. das Tor in ihr durchschritten wird), öffnet sich der Blick für das jenseits der Mauer Liegende. Das Auge blickt auf einmal ins Paradiesgärtlein, so daß das dort Erblickte mit dem Blickenden koinzidiert. Der Blick des Auges ist die *visio Dei*. Der gesichtete *locus amoenus*, das *Gesicht Gottes*, ist „*neque temporalis neque localis*“. Dieser unsichtbar-sichtbare raumfreie Ort ist unräumlich-räumlich. In diesem *Hier* ist der Raum als Ordnung des Nebeneinander aufgehoben, d. h. negiert und *poniert*. Es ist so im Raum, daß der Raum in ihm ist, sich in ihm erfüllt. Es nimmt so Raum ein, daß es Raum gibt, einräumt. Es faltet das Nebeneinander ein und aus. Es ist

einfaltend im Ausfalten. Das hier Gesehene hat im Aussehen Einsehen.
(Günter Wohlfahrt)

Das Wort Vision erhält hier, in einem theologisch-philosophischen Kontext, eine ganz bestimmte Bedeutung, die sich von unserem heutigen Verständnis unterscheidet.

Exkurs: *Visio* ist ein spezifisch mittelalterlicher Begriff, der $\theta\epsilon\omega\rho\acute{\iota}\alpha$ (lat. *theoria*) übersetzt und dessen Quellen bei Platon und im Platonismus zu suchen sind. Platon misstraute dem sinnlichen Sehen und stellte diesem ein inneres Sehen mit dem Auge der Seele gegenüber. Die Schau wird als Erkenntnis des Wahren dem sinnlichen Sehen entgegengesetzt: *Vom Vielen wird gesagt, daß es gesehen, aber nicht gedacht wird, von den Ideen, daß sie gedacht, aber nicht gesehen werden.* Die radikale Skepsis dem Gesichtssinn gegenüber formuliert das Höhlengleichnis als eine Schule des Aufstiegs von restringierten Formen des Sehens zur unverstellten Schau des übertätigen Lichts der Sonne. Das Erblicken der Idee des Guten wird zur Analogie und Metapher für das Erkennen des Lichts als des Ursprungs des Sichtbaren. Die zentrale Passage des Symposium Platons hält die Spannung dieser Analogie von Sehen und Schau aufrecht. *Plötzlich wird ein von Natur Wunderbares erblickt und dessen Wissen zugleich überschritten in der Schau des Schönen selbst, die der Berührung des Wahren gleich ist.* Bei Aristoteles hingegen wird $\theta\epsilon\omega\rho\acute{\iota}\alpha$ zur Theorie. Das Wort *Theorie* (aus altgriechisch *theoréein*, kontrahiert *theoréîn*, „beobachten, betrachten, [an]schauen“ zu *theoría*, die Anschauung, Überlegung, Einsicht, wissenschaftliche Betrachtung, „die Betrachtung oder Wahrnehmung des Schönen als moralische Kategorie“. Es bezeichnete ursprünglich die Betrachtung der Wahrheit durch reines Denken, unabhängig von ihrer Realisierung. Daher wird der Begriff alltagssprachlich auch unbestimmt als Gegenteil von Praxis (griechisch $\pi\rho\acute{\alpha}\xi\iota\varsigma$, „Handlung, Verrichtung“, auch „Vollendung“) benutzt. Der Neuplatoniker Plotin hat dann wiederum Platons Entgegensetzung zwischen sinnlichem Sehen und intelligibler Schau verschärft. Wahre Erkenntnis ist allein der Wendung nach innen und der Schau mit „gleichsam geschlossenen Augen“ möglich. Das mystische Einswerden

mit Jenem (*Einen*), das als Augenblick des Einsseins von Schauendem und Geschautem „entzündet wird und wieder verlöscht“, bleibt unvergessen. Es ist ein inwendiges Sehen, in dem das Auge „nicht-sehend sieht“ und das sich selbst genügende Licht des Lebens im Geist „plötzlich“ erblickt. Ziel ist die Schau des die Seele bzw. den Geist erleuchtenden Lichtes selbst. Proklos spitzt die Dialektik noetischer Selbsterkenntnis noch zu: Die Augen „[vor] den Gedanken schließend sieht die Seele das „Eine mehr durch ein Nicht-Sehen“ als durch ein Sehen. Auch in einem inneren Sehen würde sie nicht das „Eine selbst“ sehen. Vision bedeutet hier als *Einung* ein Überschreiten aller Affirmation und Negation (auch der Negation des Sehens) und ein Transzendieren jedes willentlichen Sehens wie jeder dialektischen Operation. (*visio*. Historisches Wörterbuch der Philosophie online)

Ähnlich verhält es sich mit dem Begriff des Traumes. Auch er wird, kulturell bedingt, in seiner Bedeutung und seinem Realitätsgehalt verschieden eingeordnet. Sind Träume trügende Bilder oder utopische Fantasien, die das Potential einer besseren Zukunft in sich tragen und auf ihre Realisation warten, wie Ernst Bloch in seinem *Prinzip Hoffnung* schreibt? Von der Mangelsituation des Lebens ausgehend sind Tagträume für Bloch „*allesamt Träume von einem besseren Leben*“ voller utopischer Hoffnung und Möglichkeiten. Sie sind als psychischer Geburtsort des Neuen „*Vor-Schein von möglich Wirklichem*“; „*der Inhalt der Tagphantasie ist offen, ausfabelnd, antizipierend, und sein Latentes liegt vorn.*“

Exkurs: Träume als trügende Bilder. Im Althochdeutschen lautete das Wort für Traum *troum*. Es leitet sich vom germanischen Begriff **drauma-* ab, der wiederum auf das indoeuropäische **draugma-* zurückgeht, was so viel wie ‚Trugbild‘ oder ‚nicht wirkliches/reales Bild‘ bedeutet. Aus **draugma-* ist außerdem das indoeuropäische Wort **dhreugh-* (‚trügen‘ oder ‚listig schädigen‘) hervorgegangen. Dieses hat sich weiterentwickelt zum althochdeutschen Wort *triogan*, zum mittelhochdeutschen *triegen* und schlussendlich zum heutigen Begriff ‚trügen‘.

Heute kann ein Traum eine Geschichte oder ein Erlebnis sein, das uns im Schlaf erscheint. Oder ein 'sehnlicher, unerfüllter Wunsch', 'etwas traumhaft Schönes' oder eine 'Sache, die wie die Erfüllung geheimer Wünsche erscheint'. So wird das Wort 'Traum' im Duden definiert. Wir verbinden mit dem Wort 'Traum' also häufig etwas Positives und Schönes: So setzen wir 'Traum-', nicht selten vor andere Substantive, um auszudrücken, wie perfekt und ideal etwas ist und unseren Wünschen vollkommen entspricht, wie zum Beispiel 'Traummann', 'Traumjob' oder 'Traumauto'. Aber auch negative Bedeutungen können mit dem Wort 'Traum' einhergehen, wenn beispielsweise 'Traum' im Sinne von 'Illusion' verwendet wird, zum Beispiel 'Das ist nur ein Traum'. Das Wort 'Illusion' kommt aus dem lateinischen und bedeutet 'Täuschung' oder 'irrige Vorstellung', wodurch auch in unserer heutigen Sprache noch die alt- und mittelhochdeutsche Bedeutung von Traum als Täuschung vorhanden ist.

Anders verhält es sich mit den sogenannten Tagträumen (französisch *rêverie*). Es sind bildhafte, mit Träumen vergleichbare Phantasievorstellungen und Imaginationen, die im wachen Bewusstseinszustand erlebt werden. Diese Szenen können im Gegensatz zum gewöhnlichen Traumgeschehen entweder willentlich gesteuert und bewusst herbeigeführt werden oder sich durch Unaufmerksamkeit und Nachlassen der Konzentration von selbst entfalten. Hierbei entfernt sich die Aufmerksamkeit von den äußeren Reizen der Umwelt, von Einflüssen und Aufgaben und wendet sich der inneren Welt zu. Der Tagtraum ist damit eine Form der Trance.

Der Begriff geht etymologisch auf das lateinische Oxymoron *vigilans somniat* zurück. Das altfranzösische Wort *rêverie* bezog sich auf herumirrendes Vagabundieren und – angelehnt an diese Grundbedeutung – ausschweifendes Delirieren und Phantasieren.

Montaigne bezeichnete sein eigenes Denken als schweifendes Träumen.

Für den französischen Philosophen, Schriftsteller und Begründer des literarischen Essays Michel de Montaigne spielte das freie Phantasieren eine besondere Rolle. Er bezeichnete sein eigenes Denken, über dessen rätselhaften Verlauf er Tagebuch führte, als schweifendes Träumen. Zu den *Tagträumen* zählte er auch die Philosophie, in deren Geschichte sich die Träume der Menschheit finden ließen. Den Topos vom *Leben als Traum* aufgreifend, verwies er auf die Bedeutung eigentümlicher und alltäglicher Träumereien, „*die sich einem Erwachen ebenso hartnäckig verweigern wie die kollektiven Tagträume*“. In einer Phase großer zeitgeschichtlicher Konflikte und Umbrüche – der Entdeckung der Neuen Welt, der Umwälzung des anthropozentrischen, ptolemäischen Weltbildes in der kopernikanischen Wende, aber auch der Schrecken der Bartholomäusnacht – registrierten die *Essais* die historischen Erfahrungen als Welt- und Selbstbetrachtungen über den Menschen als „*einzelnes und geselliges Wesen*“. Montaigne bezeichnete seine Gedanken selbstironisch immer wieder als „*Salat*“, „*verworrenes Geschwätz*“, „*groteske Missgeburten und Phantastereien*.“ Diese Vergleiche sind nicht nur der Bescheidenheit des Autors zu verdanken, der um seinen Ruf besorgt war, sondern folgten einer gezielt eingesetzten Methode, von sich selbst nicht als Ganzes, Einheitliches zu sprechen. „*Wir sind alle aus Flickern zusammengesetzt und das so ungestalt und kunterbunt, dass jedes Stück jeden Augenblick ein eigenes Spiel treibt.*“ Mit Montaigne wird die Träumerei zur einsamen Reflexion und Meditation aufgewertet. (Wikipedia, Tagtraum)

Biografische Notiz: Ich erinnere mich an die Zeit, als ich die *Kunst des Träumens* von Castaneda las. Das Träumen als Kunst unterschied sich von dem Pirschen insofern, als das Pirschen an sinnliche Erfahrungen gebunden war, aber das Träumen für mich eine Erweiterung der Wirklichkeit bedeutete. Dem pirschenden Tasten, das ein erregendes Ganzkörpergefühl vermittelte, stand der Sucherblick, der die Dunkelheit durchdringt, gegenüber. Der Blick verengte sich, um den Sucher scharf zu stellen. Meine Träume hinterließen in

mir oft den Eindruck einer großen Weite, ich erlebte mich mit großen Flügelschlägen den weiten Himmel zu durchqueren, unter mir die dunkle schlafende Erde. Der Abstand ermöglichte mir Nähe, und nur beides zusammen konnte in einer weitblickenden und zugleich fokussierten Schau das Gesamte erfassen, was eine weitere Zuspitzung zur Folge hatte, so dass ich wahrzunehmen meinte, dass alles auf Eines hinauslief. Und dieses wiederum war mehr als eine Vision. Es gipfelte in einem überwältigenden Gefühl der Zärtlichkeit, ja, Liebe. Die *visio dei* (des Nikolaus von Kues) war zur *amor dei* (nach Spinoza) geworden.

Exkurs: *Amor intellectualis Dei* oder *Amor intellectualis erga Deum* (lat. für „intellektuelle Gottesliebe“ bzw. „Liebe zu Gott“) ist ein Begriff des niederländischen Philosophen Baruch de Spinoza, der die spirituelle Erfahrung einer Vereinigung nicht nur zwischen Mensch und Gott beschreibt, sondern auch zwischen rationalen und affektiven Komponenten des Erkennens. Die dritte Gattung der Erkenntnis (nach „Meinung“ und „Vernunft“), aus welcher der „amor Dei intellectualis“ entspringt, nennt Spinoza „intuitives Wissen“ (*scientia intuitiva*). Die Erkenntnis als der mächtigste Affekt, nämlich als der Affekt der Vernunft selbst, sofern diese nicht Leiden, sondern Tun ist, ist *amor intellectualis*: Liebe der Vernunft. Wie er das Verhältnis von Intellekt und Liebe auffasste, geht schon aus im *Kurzen Traktat* hervor, wo der Intellekt „Bruder“ der Liebe ist. Die Einsicht, dass alle Seienden der Einheit der Natur angehören, fasste Spinoza als Vereinigung mit dieser als der absolut unendlichen Substanz auf: „Solange wir von Gott nicht eine so klare Idee haben, die uns mit ihm derart vereinigt, daß sie nicht zuläßt, irgendetwas außerhalb von ihm zu lieben, so lange können wir nicht sagen, in Wahrheit mit Gott vereinigt zu sein, also unmittelbar von ihm abzuhängen.“ Wir erkennen Gott „allein durch ihn selbst“. Dabei ist eine „klare Erkenntnis“ für Spinoza „das, was nicht durch vernunftgemäße Überzeugung, sondern durch ein Fühlen und Genießen der Dinge selbst entsteht.“ Die Liebe ist „eine Vereinigung, durch die der Liebende und das Geliebte zu einem und

demselben Ding werden oder zusammen ein Ganzes ausmachen“. Spinoza berichtet, „*dass wir, wenn wir Gott einmal zu erkennen anfangen*“, „*dann auch mit ihm noch näher als mit unserem Körper vereinigt und von diesem Körper gleichsam losgelöst sein müssen*“. Für ihn besteht „*unsere Seligkeit*“ in der Vereinigung mit Gott und in der Liebe zu Gott liegt „*unser Heil*“, „*unsere Glückseligkeit*“ und unsere „*Freiheit*“. (Wikipedia, *amor dei intellectualis*)

Doch zurück zu den Momenten, da ich das Licht suchte und nicht als selbstverständlich gegeben annahm; als ich es in der Dunkelheit suchte, und nur in der Dunkelheit seine Verheißung wie nie zuvor oder danach plötzlich und mit einem Mal mir nahe wusste: Das Wissen um die Nähe ist mir stärker als das Erleben, das keine Distanz zulässt, die es bräuchte, um sich nahe zu wissen und durch dieses Wissen sich dessen ganz sicher zu sein – „ganz“ meint hier, dass das Wissen in einen großen Zusammenhang gestellt sich über das einzelnte Wissen der Erfahrung erhebt und das Ganze aus einem übergeordneten, einem erhabenen Aussichtspunkt überblickt.

Die Dunkelheit reicht bis in meine Kindheit zurück, es scheint mir, als hätte ich meine Kindheit in Dunkelheit verbracht. Wann kamen die ersten lichten Momente in mein Leben? Ich kann sie nicht einordnen. Aber ich lernte sie zu erkennen, wenn sie sich ereigneten und mich mit einer völlig unbegründeten Seligkeit überraschten. Sie brachten eine Klarheit mit sich: Ich spürte eine Nähe, eine Seelenverwandtschaft, die durch Annäherung entstand. Annäherung schafft Klärung mehr denn eine Klarheit, die kulturell vorgegeben und so oft eingefordert worden war, dass sie mir fern wurde. Diese Klärung jedoch lichtete etwas in mir und schuf einen Erlebnisraum als eine neue Dimension.

Da ich diese Ausnahmezustände nicht anders zu benennen wusste, wählte ich die Begriffe Trance und Ekstase. Das entsprach dem Zeitgeist der 70er Jahre, in dem sogenannte Ausnahmezustände des Bewusstseins mehr Hoffnung auf einen radikalen Aufbruch versprachen als das vernünftige Alltagsbewusstsein. Es war eine Zeit der Experimente. Ich absolvierte eine Psychotherapie gleich einem Studium, zu ermäßigtem Preis, da meine Therapeutin selbst noch in Ausbildung war und experimentierte um sich neu zu finden, dabei war sie noch jung, nur ein paar Jahre älter als ich. Sie lehrte mich gemäß der Gestalttherapie mich mit den vom Ich ausgeschlossenen Gestalten in meinen Träumen zu identifizieren, ihnen eine Stimme zu geben, sie also zum Sprechen zu bringen. Ich lernte mich selbst anders und neu als ein erweitertes Ich kennen. Ich und Nicht-Ich fielen ineinander und übereinander her, als hätten sie es von Anfang an darauf angelegt. Manche meiner Träume erinnere ich besser als so manche Ereignisse in meinem Leben, die eigentlich für mein erwachendes Selbstbewusstsein von Wichtigkeit hätten sein sollen. Meine Träume waren eindeutiger, sie waren oft von einer entschiedenen Klarheit, die ich in meinem Leben vermisste. Chiaroscuro war ein Titel den ich für einen Roman wählte, den ich bis jetzt noch nicht geschrieben habe.

Exkurs: Chiaroscuro (italienisch: „hell-dunkel“), *Hell-Dunkel-Malerei*, auch franz.: Clair-obscur, bezeichnet ein in der Spätrenaissance und im Barock entwickeltes Gestaltungsmittel der Grafik und Malerei, das sich durch starke Hell-Dunkel-Kontraste auszeichnet und sowohl der Steigerung des *Räumlichen* als auch der des *Ausdrucks* dient. Bedeutende Vertreter sind z. B. Caravaggio und Rembrandt van Rijn sowie ihre Nachfolger. Im Gegensatz zum sanften *Sfumato* Leonardos ging es den Malern des 16. und 17. Jahrhunderts vor allem um den dramatischen Ausdruck, der sich in der Ölmalerei durch *ins Licht* gerückte Sujets vor dunklem Hintergrund erreichen lässt.



Leonardo da Vinci: *Johannes der Täufer*, 1513–1516, Paris, Louvre

Rechts: Rembrandt
Die Steinigung des heiligen Stephanus, 1625, Musée des Beaux-Arts in Lyon



Caravaggio (um 1600):
Die Lichtregie schafft einen dramatisierenden Helldunkel-Effekt.



Neben dem Streben, möglichst viel Handlung, auch über den dargestellten Moment hinaus, in seinen Bildern zu vermitteln und die Handlung auf ihrem Gipfelpunkt, wie etwa bei der *Blindung Simsons*, abzubilden, nahm Rembrandt auch äußere Einflüsse aus seiner näheren Umgebung in seine Historien auf.

So hätte ich gerne meinen Roman gestaltet: Ich hätte einzelne Momente aus dem großen Strom der Ereignisse herausgenommen und im Stil des *chiaroscuro* belichtet und durchleuchtet.

Die Belichtung geht der Durchleuchtung voraus.

Doch die Durchleuchtung braucht einen Standort, von dem aus alles was da ist, durch und durch erleuchtet erscheint und erst in Folge dessen das *chiaroscuro* als Mittel wirken kann, Kontraste hervorzurufen, die die erscheinende Gestalt reliefartig abzuheben vom Rest, der Dunkel bleiben muss, um das Licht zum Leuchten zu bringen. Doch von woher kommt ein solches Licht, dass alles in Perspektive setzt? Es muss eine Lichtquelle geben, die den gelenkten Lichtstrahl in eine Richtung lenkt, ohne ihn darauf festzulegen – das Licht fällt wie zufällig auf den Moment. Gerade das scheinbar Zufällige sprengt den Rahmen einer Perspektive, die sich an die Regeln hält. Es kann alles Mögliche sein, was da erscheint: alles, was ins Licht gerückt wird, verweist auf eine Lichtquelle, die auf eine Oberfläche trifft und den Rest in den Hintergrund treten lässt. Das macht das Phänomenale und zugleich Traumhafte aus.

Im Phänomenalen wirkt das Licht durch den Schleier der Erscheinung hindurch. Das Wort selbst verweist auf seine Herkunft aus dem griechischen *phainein*, „erscheinen, sichtbar werden“, das selbst hervorgegangen ist aus *phôs*, „Licht“. Phanes, der Lichtgott ist anwesend. *Phánēs*, der Erscheinende, der Leuchtende spielte in der Weltentstehungslehre der Orphiker eine zentrale Rolle spielte. Die orphische Kosmogonie macht in ihrer ältesten bekannten Version, die Eudemos von Rhodos aufzeichnete, die Nacht zum Anfang aller Dinge.

Entscheidend ist die Luzidität.

Der Ausdruck Luzidität (vom lateinischen für „Klarheit“) bezeichnet in der Medizin eine Bewusstseinsklarheit, die mit dem Grad der Wachheit eng verbunden ist. Eine Bewusstseinsstörung kann von luziden Momenten unterbrochen sein. Der Gradmesser der Bewusstseinsklarheit bezieht sich also auf ein Wachbewusstsein entsprechend einem alltäglichen Niveau an Wachheit.

Als luzider Traum (oder *Klartraum*) bezeichnet man hingegen einen Traum, in dessen Verlauf sich der Schlafende seines Traumzustandes bewusst ist. Die Luzidität im Klartraum bezieht sich hingegen auf ein Bewusstsein, das im Traum erlangt wird, indem der Träumer sich dessen bewusst ist, dass er träumt.

Nun fällt es leicht, neue Zuordnungen, und seien sie auch nur experimentell ausgelegt und vorläufig, zuzulassen.

Leben = Traum = wie in Trance (passiv erlebt) = den Konditionierungen unterlegen, wie fremdgesteuert.

Lichte Momente verweisen auf eine innewohnende Luzidität.
Luzidität = die Wirklichkeit der Wirklichkeit = als Natur des Geistes erkennen = Licht

Das Licht als Metapher für eine Luzidität, die sich in den Phänomenen auswirkt, zeigt sich im Wort *Vision* aber nicht im Wort *Illusion*, das auf das lateinische Verb *ludere* zurückgeht, das *spielen* bedeutet, aber auch betrügen und hintergehen. Auch im Wort *Halluzination* ist keine Anspielung auf das Licht enthalten. Dafür verweist es jedoch auf etwas anderes, das von Belang ist.

Zunächst leitet Halluzination sich ab von lat. *alucinatio*, Gen. *onis*, „gedankenloses Reden, Faselerei, Träumerei“, zu lat. *halucinari*, *alucinari* „verwirrt sein, Unsinn reden, faseln“, wohl aus griech. *alyein* „verwirrt, außer sich sein“, zu griech. *alasthai* „umherirren“, zur idg. Wurzel **al-* „umherschweifen“

Einfach umherschweifen! Ich hielt es für die größte aller Freiheiten. Ich hätte mir ein solches Leben in Ungebundenheit vorstellen können, aber das Leben selbst lehrte mich, dass es langweilig

wurde, ständig umherzuirren ohne Sinn und Verstand, ohne Ziel und Hoffnung, einfach deshalb, weil ich immer auf derselben Ebene blieb und nie an einen Punkt kam, der mir eine Aussicht gewährte und mir vorführte, was für andere Lebensmöglichkeiten mir zur Auswahl stünden. Das Gefühl der Freiheit schlug um in Überdruß.

Der Reiz des Neuen verflüchtigte sich. Es war immer dasselbe.

Hätte Ekstase ein Ausweg gewesen sein können?

Ich hatte diese Möglichkeit des Aussteigens erwogen, aber sehr bald schon gemerkt: auch da wirkt der Reiz des Ausnahmefalls nicht mehr, sobald er zur Regel wird. Die Sucht bestätigt dies noch: je weniger die erwartete Wirkung eintritt, die man sich von der Einnahme halluzinogener Substanzen erhofft, desto mehr verstärkt sich die Sucht, die, zur Gewohnheit geworden, eine durch Erwartungen unverstellte Suche verhindert.

In dem Wort Halluzination steckt schon die Andeutung, woher die veränderte Wahrnehmung kommt, wie sie, unter anderem, durch halluzinogene Drogen hervorgerufen wird: das *alyein* (*alyein* „verwirrt, außer sich sein“, zu griech. *alasthai* „umherirren“, zur idg. Wurzel **al-* „umherschweifen“) weist darauf hin, dass Halluzinationen auf einen Bewusstseinszustand des Außer-sich-seins zurückzuführen sind – das legt die Vermutung nahe, dass halluzinogene Substanzen in Kulte und Mysterien der Einweihung eingesetzt wurden, um radikale Veränderungen zu bewirken. Das *Kykeon* der Eleusinischen Mysterien zum Beispiel könnte im Getreidebrei Mutterkorn enthalten gewesen sein, eine Substanz, wie sie im LSD Albert Hoffmanns vorkommt. Auch in Orakelkulte, in denen sich die Orakelpriesterinnen in einen außergewöhnlichen Zustand des Bewusstseins versetzten, mag dieser durch äußere Einwirkungen (giftige Gase, die aus Erdspalten austraten) zustande gekommen sein. Auch aus außereuropäischen Religionen sind solche Kulte bekannt, die durch die Einnahme von Pilzen den Kontakt zum Übersinnlichen herstellen.

Das Wort Ekstase befeuert als *Herausstehens* Assoziationen des Ausstiegs. Das Herausstehen wird in meiner Vorstellung zu einem Aufstehen, und allein durch diese Vorstellung wird ein Körpergefühl in mir geweckt, das ich als eine Bewegungserfahrung identifiziere, die tatsächlich und immer mehr, je mehr ich in die Vorstellung einsteige, sich zu dem Erleben verdichtet, zu einer eigenständigen, eigenmächtigen Bewegung, zu einer Eigenbewegung fähig zu sein. Mit dem Erleben der Fähigkeit verbindet sich spontan der Vollzug – schon bin ich mitten in der Bewegung und auf meinem Weg. Das Erlebnis führt über den stofflichen Körper hinaus. Die Bewegung schafft eine Feinstofflichkeit, die mich umgibt und in der ich ankommen kann, als hätte ich hier und jetzt mein wahres Element gefunden. Aus dem Herausstehen wird mehr als ein Heraustreten: der Ausstieg ist ein Aufstieg, anders kann ich mir es nicht vorstellen. Aufstehen wird zu einem Auferstehen, Erwachen.

Ich notierte irgendwann einmal: Das Rot der Halluzinationen ist nicht das Rot der meditativen Imagination. Und diese Unterscheidung, von der Notiz nahm, veränderte mein Leben, in dem ich, wie befreit von der Sucht nach Halluzinationen, zurückkehrte zu einer Wahrnehmung der Realität, die ich mit anderen Menschen teilte, die aber zur Grundlage meiner Erforschung eines mystischen Erlebens wurde. Das mystische Erleben, das nicht nur aus dem Leben der Mystiker und Mystikerinnen bekannt ist, sondern in vielen Zeugnissen und Biografien auftaucht, ist ein Erleben aus dem Leben gegriffen, und keineswegs fremdartig, abartig. Es ist total normal und entzieht sich doch einer Normalität, die durch Gewohnheiten, Konventionen und Konditionierungen genormt ist.

Nikolaus von Kues schreibt am Ende seines Lebens: *Die Wahrheit ruft in allen Gassen*. In seinem Werk „*Idiota de sapientia*“ – zu Deutsch: „*Der Laie über die Weisheit*“ – lässt er einen einfachen ungebildeten Menschen auf dem Marktplatz zu einem wohlhabenden, gut situierten Redner sagen: „*Du lässt dich von den Ansichten der Tradition führen, wie ein Pferd, das zwar frei geboren, aber mit einem Halfter an eine Krippe gebunden ist, wo es nichts anderes frisst, als was ihm dargeboten wird.*“ Cusanus zog als unumstößlich geltende Überzeugungen in Zweifel und stellte Autoritäten infrage, zum Beispiel die Gelehrten als Verwalter des Wissens und der Wahrheit. Ihnen stellte er die einfachen Leute mit ihren alltäglichen Erfahrungen gegenüber. „*Die Weisheit ruft auf den Plätzen und in den Gassen.*“ Seine Gedanken über die Begrenztheit des Wissens brachten ihn auch dazu, das herrschende Weltbild auf den Kopf zu stellen. In seinem Hauptwerk „*De docta ignorantia*“ – Von der belehrten Unwissenheit – stellte er fest: „*Die Erde kann nicht Weltzentrum sein. Sie kann also auch nicht ohne jede Bewegung sein.*“

Das Erwachen ist mehr als ein Aufwachen.

Das Auferstehen führt über das Aufstehen hinaus.

Was wie eine Binsenwahrheit klingt, lässt sich in der Vorstellung eines imaginierten Vollzugs nachvollziehen. Der Ausstieg wird zum Aufstieg, aber nur unter besonderen Bedingungen. Dazu gehört, dass eine geheimnisvolle Anziehungskraft in Wirkung tritt, als wäre plötzlich etwas in mein Leben getreten, was immer schon da war aber sich jetzt erst aktualisiert und als wirkende, als wirksame Kraft aktiviert wird. Es zieht mich hinan. Hinauf. Das Hinunterziehen hätte eine andere Wirkung. Nun aber, da es hinauf geht, ordnet sich alles neu, als wäre eine neue Stufe der Organisation erreicht worden. Der große Zusammenhang trägt mich wie der Boden einer neuen Grundlage, endlich kann ich Fuß fassen: Das EINE erträgt und verträgt nicht nur das Viele sondern bündelt es , fasst es zusammen, kommt zu einem Schluss, der einen Anfang macht, jenseits aller chronologischen Vermessung. (Es ist ein Summen in der Luft, ein tiefer Orgelton, ein Bordun-Ton, den ich aus wehmütigen Volksliedern kenne, die von fremden Schicksalen künden, denen sich die Menschen ergeben mussten, ob sie wollten oder nicht, sie konnten nicht anders.)

Der Aufstieg gewährt die Aussicht. Vom Gipfel der Betrachtung gesehen stellt sich ALLES GANZ ANDERS dar und gründet doch in der gleichen Wahrheit, die sich als Weisheit vermittelt.

Anfang April, an den Ostertagen des Jahres 1464, vier Monate vor seinem Tod also, verfaßte Nikolaus von Kues die kleine Schrift *De apice theoriae* (Vom Gipfel der Betrachtung). Wenn auch in Dialogform verfasst, ist sie das Ergebnis solitärer Meditation, deren Einsicht der Verfasser als etwas Neues und Großartiges beurteilt, das den schon vermeinten Abschluss seines Denkens noch einmal weiterführt. Denn noch einmal greift Nikolaus von Kues die verschiedenen Ergebnisse seiner fünfundzwanzigjährigen Denkarbeit auf, knapper und konziser, als er es kurz zuvor in der

umfangreicheren Schrift *De venatione sapientiae* unternommen hatte. Bei dem jetzt mitgeteilten Neuen handelt es sich nicht um eine Korrektur seiner bisherigen Denkergebnisse, eher schon um deren relativierende, weil andere Akzente setzende, autogenetische Analyse, vor allem aber um die letztmalige Formulierung eines integralen Seins- und Erkenntnisprinzips, mit dem ein Bezugsverhältnis von Gott und Welt monistisch begründet werden soll. *De apice theoriae* ist also eine Prinzipienschrift, die ebensogut einen Titel wie *De principio* oder *De primo principio* - Vom Urgrund - tragen könnte, wenn man darunter die wechselseitigen Verhältnisbestimmungen eines letztbegründenden, transzendenten Prinzips, vielfältiger innerweltlicher, auf ein solches reduzierbarer Seins-, Erkenntnis-, Produktions- und Handlungsprinzipien und allem kosmos-immanenten Prinzipiiertem verstehen will. (Nikolaus von Kues. *Die höchste Stufe der Betrachtung*. Auf der Grundlage des Textes der kritischen Edition übersetzt und mit Einleitung, Kommentar und Anmerkungen herausgegeben von Hans Gerhard Senger)

Ist Cusanus ein Mystiker? *Nicolaus Cusanus, der Mystiker* - der Titel einer von Gerhard Wehr kompilierten und editierten Auswahl von Texten lässt dies vermuten, aber Cusanus sah sich selbst nicht so.

Der aus Bernkastel-Kues stammende Sohn eines Moselschiffers und Kaufmanns, genannt Cusanus (1401-1464), war Jurist, Theologe, Philosoph, Mathematiker und Diplomat. Von der Mystik Meister Eckharts und des nachhaltig wirksamen Dionysios Areopagita inspiriert, hat er ein philosophisches Werk geschaffen, in dem es um die zu erstrebende Einheit und Ganzwerdung durch Überwindung der Gegensätze (*coincidentia oppositorum*) geht. Er wurde Kardinal und Bischof von Brixen, dazu ein Diplomat von epochaler Bedeutung. Er gehörte zu den Ersten, die im 15. Jahrhundert über einen Ausgleich zwischen den Religionen nachgedacht haben und sich um ein Verständnis von Koran und Islam bemühten.

Auch von Ekstase ist bei Cusanus nicht die Rede.

Plotin wird bei Cusanus nicht erwähnt. Für Plotin tritt in der Ekstase das Denken aus sich selbst heraus.

Der Neuplatoniker Plotin (204 – 207) strebte ein Synthese des antiken Denkens an und entwickelte so eine Metaphysik des Einen, welche die Einheit als Grund und Bedingung alles Seienden und alles Denkbaren versteht. Den Urgrund des Bedingten und der Vielheit, der selbst unbedingte und absolut sein muss, nennt Plotin „das Eine“.

Unter Ekstase versteht Plotin einen Erkenntnisprozess: Im Denken ergibt sich eine Rückwärtsbewegung, die das Viele wieder zum Einen zurückführt und die von den Einzeldingen zu Ideen, von der Gesamtheit der Ideen zur Einheit des Weltganzen und von da zum absoluten Einem verläuft. Das Eine selbst kann im Denken des Einzelnen allerdings nicht erfasst werden, weil es absolut transzendent ist. Will man dieses Eine erfahren, so kann dies nur über eine „ekstatische“ Erfahrung geschehen, in der das Denken aus sich selbst heraustritt. Mit Ekstase ist also bei Plotin kein rauschhafter Gefühlszustand gemeint, sondern ein Erkenntnisprozess. Zunächst geht es darum, im Denken mit dem allgemeinen Geist eins zu werden. Um das absolut Transzendente zu erreichen, muss aber nicht nur die Körperwelt überstiegen werden, sondern auch der Geist selbst. In der Ekstase tritt das Denken aus sich heraus und wird mit dem Einen in einem mystischen Akt eins. Angeregt durch Platon, schildert Plotin die Hinwendung zum Einen als einen „erotischen“ Aufstieg, doch ist das Eine auch bei ihm nicht mit dem personalen Gott des Christentums gleichzusetzen. Schönheit ist für Plotin, wenn die Natur des Einen die Teile beherrscht; und bei der Seele ist es Tugend, wenn sie in eins, das heißt zu einem in sich stimmigen Einen geeinigt worden ist. Man muss Geist werden, das heißt seine eigene Seele dem Geist anvertrauen und unterstellen, damit sie alles, was jener sieht, wachend aufnimmt; und das Eine darf man dann nur durch den Geist anschauen, ohne irgendeine sinnliche Wahrnehmung hinzuzusetzen, ohne irgendetwas aus ihr in den Geist aufzunehmen; sondern man muss das Reinste, was es gibt, mit dem reinen Geist anschauen, mit dem, was im Geist das Erste ist. (Klappentext zum Reclam Heft)

Der Text spricht mich an. Ich will dem Rat folgen, Geist zu werden. Auch überzeugt es mich, dass man das Eine nur durch den Geist anschauen soll, ohne irgendeine sinnliche Wahrnehmung

hinzuzusetzen. Auch soll irgendetwas aus der sinnlichen Wahrnehmung in den Geist übernommen werden, so dass das Reinste, was es gibt, mit dem reinen Geist angeschaut werden kann, also mit dem, was im Geist das Erste ist. An manchen Tagen aber fehlt mir einfach die Energie. Der Glaube, den die Religion mir abverlangt, kann mir nicht die in sich leuchtende Energie ersetzen, die dem mystischen Erleben eigen ist.

Das mystische Erleben ist mitunter von einem sinnlichen Erleben des Lichts geprägt, häufig als Schimmern, Schillern, Glänzen, Glitzern und Gleißern beschrieben. So berichtet Abraham von Franckenberg über den deutschen Mystiker, Philosoph und christlicher Theosophen aus Görlitz, Jakob Böhme (1575 – 1624) über dessen mystisches Erleben angesichts eines schimmernden Zinngefäßes, welches datiert werden kann auf das Jahr 1600, da er sich 25. Lebensjahr befand und ihm der erste Sohn, Jakob, geboren wurde: *da wurde er vom göttlichen Lichte ergriffen und mit seinem gestirnten Seelengeiste zu dem innersten Grunde oder centro der geheimen Natur eingeführt.* (Jakob Böhme, Gerhard Wehr 1971, S. 23) Dies war die Einführung in die große Schau, die fortan sein Leben bestimmte. Böhme schrieb auf, was ihn bewegte. Im Lauf des Jahres 1612 entsteht zwischen Januar und Pfingsten ein Manuskript *Morgenröte im Aufgang*. Der ehrbare Bürger wird über Nacht als gefährlicher *Enthusiast* abgestempelt, gegen den der Stadtrat einschreitet.

Böhme empfand mit aller Härte den in der scholastischen Kosmologie enthaltenen Widerspruch zwischen der reinen Geistigkeit der göttlichen Vorstellung und der „stofflichen“, „erdhaften“ Wirklichkeit, die diese geschaffen haben sollte. In keiner Schrift findet Böhme eine Antwort auf die ihn quälende Frage, welche Materie oder Kraft wohl Gras, Kraut, Bäume, Erde und Steine hervorgebracht habe.



Das Problem der Schöpfung wurde von Böhme wieder aufgeworfen und somit, aus seiner Sicht, die Frage nach dem Verhältnis von Geistigem und Materiellem neu gestellt. Die dualistische Betrachtung trennt das eine vom anderen. Eine monistische Schau erkennt und erlebt das durchgängig EINE. Der Pantheismus Spinozas verbindet sich mit einem Monismus, insofern Spinoza nach einer einzigen Substanz sucht, die alles durchdringt. Diese Substanz, wenn sie sich finden ließe, müsste Geist und Materie in sich vereinen; sie müsste die Materialisationen als Manifestationen des Geistes hervorrufen ebenso wie die Vergeistigung des Stofflichen zur Folge haben. In der Ekstase vereinen sich zwei entgegengesetzt verlaufende Bewegungen: Raus und Rein.

Ekstase kann so oder so erlebt werden: als rauschhaftes Aus-sich-heraus, das in einer Implosion des In-sich-hinein endet oder in einer bewusstseinsweiternden, erkenntnisfördernden Schau, durch die der Übergang zu einer übergeordneten Ebene als Meta-Ebene ermöglicht wird. Während der Rausch nicht weiter führt, sondern immer wieder auf sich selbst zurückfällt, beschleunigt die inspirierte Ekstase den Übergang zu höheren Bewusstseinssebenen.

Im tibetisch-buddhistischen Kontext, schreibt Tenzin Wangyal, *bedeutet „Schau“ nicht bloß das Sehen mit den Augen, sondern die Gesamtheit der Erfahrung. Dazu gehört jede Wahrnehmung, jede Empfindung, jedes mentale und emotionale Ereignis, aber auch alles, was wir in der Erfahrung „sehen“; Schau ist unsere Erfahrung. In der Schau nicht bewusst zu sein bedeutet, dass wir nicht die Wahrheit des in unserer Erfahrung sich Bietenden sehen, sondern uns von den Missverständnissen des dualistischen Geistes irreführen lassen, indem wir uns von seine Projektionen und Fantasien irreführen lassen.*

Imagination statt Halluzination, das ist die Devise einer Meditationspraxis, die das Träumen und sogar den Schlaf dazu nutzt, das *Klare Licht* als kosmische Substanz und grundlegende Energie zu erkennen und an sich selbst zu erleben, wie sie im Leben alles verändert, wenn sie zugelassen wird. Wenn sie als Natur erkannt wird und zugleich als Natur des Geistes im Menschen die Erinnerung an seine eigene Göttlichkeit weckt, dann erfüllt sich Spinozas formelhafte Aussage *deus sive natura*. Sie erfüllt sich nicht nur sondern kommt zur Anwendung, auch wenn dies im Kontext einer Spiritualität geschieht, die durch eine lange Tradition gestützt wird.



Dakinis existieren auch als buddhistische Figuren im tibetischen Buddhismus.

Salgye du Dalma – (tibetisch: *Die, die jenseits des konzeptuellen Denkens wirkt*) ist eine aus dem Muttertantra des tibetischen *Bön* stammende *Dakini* und wird mit weißer Hautfarbe, Haumesser, Schädelschale und *Kathvanga* (ein Stab in Form eines Bettpfostens) haltend dargestellt. Sie hat große Bedeutung als Hüterin des Schlafes während der Übungen zu sogenanntem Schlaf- und Traum-Yoga.

Dakinis ("Himmelstänzerinnen") sind tantrische Geistwesen des antiken Indiens, welche nach der Mythologie die Seelen der Toten in den Himmel bringen..

In der tibetisch-buddhistischen Meditation spielt die *Salgye du Dalma* (die unvorstellbar Klärende) als Hüterin des Schlafes eine wichtige Rolle. *Sie ist das im Dunkel des normalen Schlafes verborgene Leuchten. Sie wird beim*

Einschlafen als Lichtkugel visualisiert. Nicht Formen werden hier visualisiert (wie die Silben im Traum-Yoga), sondern einfach Licht, da wir uns hier, in dieser spezifischen Schlafpraxis, auf der Ebene der Energie, jenseits aller Form, befinden. Die Dakini steht für das Klare Licht. Sie ist das, was wir in unserem Ursprung immer schon sind, klar und leuchtend. In der Schlafpraxis werden wir die Dakini. Wir nehmen also Verbindung zu unserem eigenen wahren Wesen auf, wenn wir in Beziehung zu Salgye du Dalma treten. Tagsüber können wir sie in ihrer Sambhogakaya-Form (Freudekörper) visualisieren: rein, weiß, leuchtend und schön. (Tenzin Wengyal, Übung der Nacht)

Exkurs: Trikaya ist ein Begriff der Drei-Körper-Lehre des Mahayana-Buddhismus der sich auf die Ebenen der Manifestation oder Aktivität bezieht. Tri bedeutet *Drei* und *Trikaya* als Konzept bezieht sich auf die drei Ebenen der Buddhaschaft. Die Drei-Körper-Lehre im Vajrayana - Buddhismus stellt die verschiedenen Verwirklichungsebenen eines erleuchteten Wesens dar. Die Körper des *Dharma-kāya*, *Sambhoga-kāya* und *Nirmāṇa-kāya* sind aber nicht als voneinander getrennte Erscheinungen zu verstehen, vielmehr stellen sie verschiedene Ausdrucksebenen ein und desselben erleuchteten Zustands dar. *Dharma-kāya* (*Dharma-Körper*), *Sambhoga-kāya* (*Körper des Segens*) und *Nirmāṇa-kāya* (*Manifestierte Körper bzw. Emanationskörper*).

Dharmakāya bezeichnet die ursprüngliche erleuchtete Natur des Geistes selbst. Der Dharmakaya steht repräsentativ für die allumfassende Einheit und Leerheit des Geistes. Seine Natur ist ungeboren und todlos, offen und weit, ohne Zentrum und ohne Begrenzung. Die klassisch ikonographische Darstellung zeigt den Dharmakaya (auch: *Körper der Leerheit*) im Tantra als nackten Buddha ohne Schmuck in Vereinigung mit seiner Partnerin (tib.: Yab-Yum) vor tiefblauem Hintergrund. Aus der reinen, offenen und zugleich potentiellen Seinsdimension des Dharmakaya erheben sich spontan (tib.: lhündrup) leuchtende, in allen Regenbogenfarben schillernde Formen und bilden den Sambhogakaya, das ursprüngliche Mandala der fünf Dhyani-Buddhas. In diesem sind die fünf Geistesgifte der fühlenden Wesen (Unwissenheit, Hass, Gier, Neid und Stolz) in die ihnen

zugrundeliegenden fünf Weisheitsaspekte transformiert und werden als die *fünf ursprünglichen Buddhas* dargestellt. *Sambhoga-kāya* bezeichnet den Freudenkörper, Genusskörper oder auch Körper der Glückseligkeit. Der Sambhogakaya ist eine direkte Emanation des Dharmakaya. Er ist repräsentiert durch die gesamte Ikonographie des Vajrayana, und somit die Grundlage für eine umfassende Einsicht in die Natur des Geistes. Im Rahmen der tantrischen Tradition (Tantra kann hier als „Gewebe“ oder „Netz“ interpretiert werden und weist auf die mit allem verwobene Existenz aller fühlenden Wesen inklusive aller Phänomene und Erscheinungen hin) wird der Sambhogakaya als Mandala dargestellt. Dies dient als metaphysisches Konstrukt, das von Gegenspielern des universalen Geistes durch die fünf transzendenten Buddhas repräsentiert wird.

Ich beginne mich mit der tibetisch-buddhistischen Schlafpraxis zu befassen bevor ich in das Traumyoga mit seinen vielen Anweisungen eintauche. Die Hinwendung zu der Gestalt und Energie der *Salgye du Dalma* hat eine lange Tradition, und ohne in ihr aufgewachsen zu sein, kann der Anschluss an die Kraft dieser Linie eine große Hilfe sein. *Die Imagination ist eine große Kraft, stark genug, uns ein Leben lang an die Leiden des Samsara zu binden, und stark genug, um den Dialog mit der Dakini real werden zu lassen*, schreibt Tenzin Wangyal. *Das Schlafyoga ist keine Praxis, die sich nur auf den Schlaf beschränkt. Hier wird geübt, stets im nondualen Gewahrsein zu bleiben, vor allem in den vier Zuständen des Wachens, Schlafens, Meditierens und Sterbens. Schon die Unterscheidung zwischen den drei Arten des Schlafes, dem Schlaf der Unwissenheit, dem samsarischen Schlaf und dem Schlaf des Klaren Lichtes hilft, sich dieses neue Gebiet neuer Möglichkeiten zu erschließen. Im Schlaf der Unwissenheit, dem Tiefschlaf, scheinen wir uns zu erholen und uns mit neuer Kraft aufzuladen, aber er bindet uns noch stärker an die samsarische Wiederholung karmischer Muster; der samsarische Schlaf, der Schlaf der Träume werden wir durch den Körper gezogen, aber die primäre Ursache der Träume liegt in den Emotionen. Als*

sekundäre Ursache wirkt unser von Begehren und Widerwillen geleitetes Handeln, das bis in den Schlaf und Traum Wirkung zeigt. Zum Schlaf der Klarheit kommt es hingegen, wenn der Körper schläft, während sich der Übende sich nicht in Dunkelheit und Träume verliert, sondern im reinen Gewahrsein (Rigpa) bleibt. Dieses wird als die Einheit von Leere und Klarheit definiert als das reine, leere Gewahrsein am Grunde unseres Seins.

Das Klare Licht ist kein Gegenstand der Erfahrung, es ist ein Zustand, aber kein mentaler Zustand. Es ist die (grundlegende) Natur des Geistes. Durch meine Auseinandersetzung mit der Zen-Praxis fällt es mir leichter, hier anzusetzen als mich durch die Praxis des Wachträumens mit seinen diversen Techniken hindurch zu kämpfen, ohne die grundlegende Natur des Geistes zu berührt oder von ihr berührt zu werden.

Der deutsche Klartraumforscher Paul Tholey definiert Klarträume als solche Träume, in denen man völlige Klarheit darüber besitzt, dass man träumt und nach eigenem Entschluss handeln kann. Die Fähigkeit, Klarträume zu erleben, hat vermutlich jeder Mensch, und man kann lernen, diese Form des Träumens herbeizuführen. Dazu gibt es verschiedene Techniken. Ein Mensch, der gezielt Klarträume erleben kann, wird auch *Oneironaut* (von gr. *oneiros* „Traum“ und *nautēs* „Seefahrer“) genannt.

Die Handlungsmöglichkeiten während eines Klartraums eröffnen dem Träumer verschiedene Optionen: Paul Tholey nutzte Klarträume systematisch, um komplexe Bewegungsabläufe zu optimieren. Damit war es ihm möglich, auch koordinativ anspruchsvolle Sportarten wie z. B. Skateboard, Kunstrad und Snowboard im Traum zu trainieren und damit antizipatorisch für den Wachzustand vorzubereiten bzw. Erlerntes durch Traumwiederholungen zu perfektionieren. (Klartraum, Wikipedia)

Optimierung und Perfektionierung – das reichte für mich als Motivation nicht aus, mich mit meinen Träumen zu befassen und systematisch Trainingstechniken anzuwenden. Auch konnte ich mich

nicht als Onerionautin sehen und fühlen – zwar trieb mich oft die Neugier, den Dingen auf den Grund zu gehen, aber es schon Dinge von Interesse sein, und dann waren es nicht die Dinge, die mich interessierten, sondern der Grund.

Das Klare Licht ist der Grund, so schreibt Tenzin Wangyal. Was wir suchen, ist uns näher als unsere eigenen Gedanken und Erfahrungen, denn das Klare Licht ist der Grund aller Erfahrung. Die „Erfahrung des Klaren Lichts“ ist im Grunde gar keine, sondern der Raum, in dem Schlaf, Traum und Wachzustand sich abspielen, in dem wir uns selbst abspielen.

Das unmittelbare Innewerden des nondualen Zustands, Rigpa, ist eine Erfahrung von Freiheit: Freiheit von einem rastlosen, einem unersättlichen Getriebensein, das Erwartungen die leer ausgehen müssen, solange die Leere selbst nicht als Grund, als Essenz von allem Existierenden erlebt wird, als Raum, als reine Potenzialität. Das reine Gewahrsein, Rigpa, die Natur unseres Geistes, erkennt die Essenz und ist die Essenz. Sofort fällt mir Parmenides dazu ein: Denken ist Sein.

Weil ich mir sprachlich nicht anders zu behelfen wusste, sprach ich immer von Trancen: Mit den Trancen im Plural verhält es sich ähnlich wie mit den sogenannten „samsarischen Träumen“. Samsara bedeutet wörtlich „beständiges Wandern“. Und es ist diese Ruhelosigkeit, die Trancen auszeichnet, auch wenn sie in eine lähmende Erstarrung führen, sozusagen in eine gefrorene Bewegung, die nicht ein Ruhen ist. Es sind „Reisen“ – nicht umsonst werden Drogenerfahrungen, die einen außergewöhnlichen Zustand auslösen, „trips“ genannt. Samsara ist die Bezeichnung für den immerwährenden Zyklus des Seins, den Kreislauf von Werden und Vergehen oder den Kreislauf der Wiedergeburten. Nicht Tod sondern Erkenntnis beendet diese Wanderung, die durch die Zeiten hindurch sich zyklisch vollzieht. Rückführungen in andere Leben können nicht die Antwort darauf finden, wie der Ausstieg und die

damit verbundene Erlösung (Nirwana - das Wort bedeutet „Erlöschen“, wörtlich „verwehen“, von einigen Buddhisten auch aufgefasst als „erfassen“ im Sinne von verstehen) erreicht werden kann. Im besten Fall kann man daraus lernen, was man in früheren Leben gelernt hat oder nicht. Allerdings hat man schon Glück, als Mensch wiedergeboren zu werden, da eine menschliche Daseinsform sich am besten eignet Nirwana zu erreichen, da man als Mensch weder übermäßig Leid noch übermäßig Glück erfährt. Bei einer Daseinsform als Gott ist das Glücksempfinden so stark, dass man keinen Grund sehen wird, aus dieser Existenz in Samsara auszubrechen. Bei einer Daseinsform als Tier hat man nicht den nötigen Verstand, um aus Samsara auszubrechen, und bei einer Daseinsform als hungriger Geist oder Höllenwesen hat man aufgrund des überwiegenden Leidens nur schwer die Möglichkeit dazu. Karma („Wirken, Tat“) als Konzept, nach dem jede Handlung – physisch wie geistig – unweigerlich eine Folge hat, wobei diese Folge nicht unbedingt im gegenwärtigen Leben wirksam werden muss, sondern sich möglicherweise erst in einem zukünftigen Leben manifestieren kann, ist als Ursache-Wirkungs-Prinzip eng mit der Vorstellung von Samsara und Nirwana verbunden.

All dies wirkt auf mich als Neuling zunächst exotisch. Doch über die Faszination des Neuen und Unbekannten hinausgehend betätigt es mich in meinen eigenen Meta-Gedanken und Gefühlen, die in mir aufgetaucht sind, dies im Zusammenhang mit sowohl philosophischen Studien als auch im Umgang mit Ausnahmezuständen des Bewusstseins.

Und es ist gerade dieser kulturübergreifende Ansatz einer Betrachtung vom Gipfel (*de apice theoriae*), soweit er mir in lichten Momenten vergönnt ist. Ansätze der interkulturellen Betrachtung, die in einen lebendigen Dialog ohne Vorbehalte mündet, erlaubt einerseits den Vergleich und andererseits die Wahrnehmung des

Gemeinsamen. Wenn ich nun auf mein Leben zurückblicke, so fügen sich manches zusammen, was zunächst unvereinbar schien. Die Fragen und Zweifel meiner Jugend sind nicht beantwortet und behoben, als wären es Fehler und Irrgänge gewesen. Es ist nur so, dass aus einer höheren Warte sich andere Erkenntnisse ergeben, wenn auch diese nicht vom Zweifel verschont bleiben. Doch mehr und mehr, bei zunehmender Erweiterung des Kontextes, aus dem heraus das Bild, das sich ergibt, betrachtet wird, gelingt es, wie gesagt, in lichten Momenten, eine vorläufige Ganzheit zu erfassen, die sich wiederum relativiert, gerade indem sie als relative erfasst wird. Dieses Spiel der Relativierungen führt zu Momenten, in denen das Licht als durchgängige Substanz oder besser Essenz alles beleuchtet und erleuchtend durchdringt. Dieses Spiel der Wechselwirkungen wird Wirkungen zeigen.

Träume entstehen aus karmischen Spuren. Als Vergleich dient das Licht, das durch einen Filmstreifen geschickt wird, wobei die karmischen Spuren die einzelnen Bilder sind, das Gewahrsein das Licht ist, das sie durchleuchtet, und der Grund (Kunzhi) dient als Projektionsfläche für den Traum. Im Schlaf-Yoga gibt es jedoch keinen Film und keine Projektion. Schlaf-Yoga ist ohne Bilder. Unmittelbares Gewahrsein von dem Gewahrsein durch das Gewahrsein. Sich selbst-erleuchtendes Licht. Reine Lichtfülle ohne Bilder irgendwelcher Art. Wenn uns das Klare Licht durch die Übung beständig gegenwärtig geworden ist, lenken uns sogar die Traumbilder nicht mehr ab, und die Traumabschnitte des Schlafs unterbrechen das Klare Licht nicht mehr. Man spricht dann von Träumen des Klaren Lichts, die etwas anderes sind als Klarheits-Träume. In den Träumen von dem Klaren Licht erfährt das Klare Licht keine Verdunkelungen mehr. Wir kommen dem, was das Klare Licht ist, durch Gedanken oder Bilder nicht näher. Im Klaren Licht gibt es weder Subjekt noch Objekt. Solange irgendeine Identifikation mit dem Subjekt besteht, gibt es keinen Zugang zum Klaren Licht. Tatsächlich ist »Zugang« das falsche Wort, denn das Klare Licht ist einfach der seinem selbst gewahre Grund. Darin gibt es kein Ich und kein Es. Jeder Versuch, die

Nicht-Dualität sprachlich, das heißt dualistisch, zu beschreiben, führt zwangsläufig zu Widersprüchen. Die einzige Möglichkeit, das Klare Licht zu kennen, ist, es direkt zu erkennen.

Nur aus dem Spiel der komplexen Wechselwirkungen von Licht und Dunkel, von ruhigem Gewahrsein (awareness) und wilden Projektionen ergibt sich für mich jenes Gesamtbild als ein Tableau des Lebens, als *tableau vivant*, wenn ich mein Leben Revue passieren lasse.

Das Ganze ist ein Mysterium, vielleicht nicht nur für mich. Das Fluten der Phänomene, ein Leuchten das zirkuliert: wunderbar unfassbar. In allem ist Licht, und auch im Schein, gerade da, in der Erscheinung zeigt es sich.

Ein Hinweis aus Jakob Böhmes *Morgenröte* genügt mir, um zu erkennen, dass auch die Zeit des Mysteriums seine Zeit gehabt hat und vorbei ist, wenn der Tag voll angebrochen ist. Die Morgenröte als Metapher für eine Phase des Übergangs zwischen Dunkel und Hell wird zum Wegweiser für Bewusstseinsreisende, wobei das italienische *chiaro* sowohl hell als auch klar bedeutet. Endlich Klarheit zu erlangen ist wie nach langer Zeit in unterirdischen Gängen an die Luft zu gelangen und Atem holen zu können, um wieder abzutauchen – so beschreibt es Nietzsche in seiner *Morgenröte*, 1881 erschienen, gefolgt von dem erklärenden Untertitel *Gedanken über die moralischen Vorurteile*.

In diesem Buche findet man einen „Unterirdischen“« an der Arbeit, einen Bohrenden, Grabenden, Untergrabenden. Man sieht ihn, vorausgesetzt, daß man Augen für solche Arbeit der Tiefe hat –, wie er langsam, besonnen, mit sanfter Unerbittlichkeit vorwärts kommt, ohne daß die Not sich allzusehr verriete, welche jede lange Entbehrung von Licht und Luft mit sich bringt; man könnte ihn selbst bei seiner dunklen Arbeit zufrieden

nennen. Scheint es nicht, daß irgendein Glaube ihn führt, ein Trost entschädigt! Daß er vielleicht seine eigne lange Finsternis haben will, sein Unverständliches, Verborgenes, Rätselhaftes, weil er weiß, was er auch haben wird: seinen eignen Morgen, seine eigne Erlösung, seine eigne Morgenröte? ... Gewiß, er wird zurückkehren: fragt ihn nicht, was er da unten will, er wird es euch selbst schon sagen, dieser scheinbare Trophonios und Unterirdische, wenn er erst wieder »Mensch geworden« ist. Man verlernt gründlich das Schweigen, wenn man so lange, wie er, Maulwurf war, allein war – –

Gäbe es nicht das Licht, das dem Dunkel erlaubt sich zu zeigen, so wäre man ganz und gar verloren und würde es vielleicht gar nicht mal merken. So ist es auch mit dem Mysterium, das den Anspruch erhoben hatte, das Ganze in sich zu vereinen: erst im Heraustreten zeigt es sich, dass es mehr gibt als das Geheimnisvolle. Durch das Heraustreten entsteht ein neuer Raum.

Da fiel mir ein Buch von Tenzin Wangyal in die Hand.
Dieser beschrieb das Klarträumen so vorbehaltlos, dass es eine
Wonne war, davon zu lesen, denn alles stand unter dem Licht der
Klarheit (Buddha Natur), wobei Licht und Klarheit wortverwandt
sind.

Nach Lektüre war mir klar: Ich suche dieses Klare Licht, und sofort
fügte sich, wenn auch nur in manchen Momenten, zu einer neuen
Wirklichkeit, die sowohl Traum als auch Wachbewusstsein
beinhaltet

Non duales Bewusstsein

Von daher betrachtet: Trance, Ekstase, mystisches Erleben

Es braucht diesen übergeordneten Standpunkt des Bewusstseins,
um nicht in die Fallstricke einer dualistischen Betrachtungsweise zu
geraten. (Kritischer Realismus)

Immanenz und Transzendenz als Dichotomien, die Spinoza
zusammenbringen wollte: deus sive natura. Einstein.

Die Suche nach der einen durchgängigen Substanz (Natur =
kosmische Energie, prana?)

Nonduales Bewusstsein

Trancereisen in der Horizontalität

Abheben