

## Orientierungshilfen für die 4. Woche – Lektüre: LOK, Kapitel 18, S. 147-152

Am Ende des letzten Kapitels führt Rinpoche die Idee ein, dass unsere Garantie für die Realität unserer Erfahrung letztendlich das Gefühl ist, dass etwas wirklich ist. Er nennt dieses Gefühl den Zeugen.

Rinpoche macht auch einen weiteren Schritt, einen der für uns besonders wichtig ist: er verbindet den Zeugen mit dem Gefühl vom Selbst als demjenigen, das Erfahrungen macht. Mit anderen Worten, es ist nicht nur irgendein Gefühl, dass etwas wirklich ist, sondern mein Gefühl, dass meine Erfahrung wirklich ist. Das ist der Ausgangspunkt, worauf sich all unsere Erfahrung gründet. Rinpoche geht hier schnell voran und ich empfehle euch sehr auf das 5. Kapitel von Love of Knowledge zurück zu schauen, in dem er die Grundlage für diese Behauptung legt. Du kannst dir auch die Aufnahme von unserer letzten Telefonkonferenz anhören, in der ich über Rinpoches Ausführungen in diesem Kapitel gesprochen habe.

Durch diese neue Blickrichtung auf das Selbst betreten wir eine „andere Welt“, erwähnt Rinpoche auf Seite 144. In den letzten Kapiteln haben wir das Zusammenspiel von Wissen und Zeit untersucht: Polares Wissen als die behauptete Struktur der gegenwärtigen Erfahrung, Beschreibendes Wissen als auf die Vergangenheit gerichtete Grundlage für den Inhalt der Erfahrung und das mehr abstrakte, fast zeitlose Wissen, welches uns eine Realität erschaffen lässt, die wir durch Konzepte, Modelle und Interpretationen verstehen. Aber in all diesen Strukturen fehlt etwas: das unmissverständliche Gefühl von meiner Erfahrung und meiner Welt. Es ist vergleichbar mit dem Elefanten in der Mitte des Raums, über den niemand sprechen will. Ich habe uns ermuntert dieses Gefühl vom Selbst auf verschiedene Art und Weise anzuschauen, aber die Rückmeldungen von Euch sagen, dass dies ziemlich schwierig ist. Nun können wir das Selbst und seine Welt direkter untersuchen.

An diesem Punkt sollten wir beginnen unsere gewöhnliche Welt zu erkennen, diejenige in der wir leben und die auf entscheidenden Wegen viel zu begrenzt und frustrierend erscheint. Jetzt haben wir einige Werkzeuge um die Strukturen dieser Welt zu analysieren und experimentell zu untersuchen, insbesondere die grundlegende Struktur vom „Selbst und seiner Welt“ oder „Ich und meiner Welt“.

Beachte in der Diskussion, dass wir wieder in die Beziehung zwischen Selbst und Zeit eintreten. Aber beachte auch, dass 'Zeit' nun verbunden mit den Wünschen, den Bedürfnissen und den Begierden des Selbst ist. All dies ist verbunden mit dem „Gefühl des Wirklichen“, das der Zeuge konstituiert. Schließlich ist es verbunden zu dieser genauen Unterscheidung zwischen „meiner subjektiven Wirklichkeit“ und der „bedeutungslosen“ Welt des technologischen Wissens, die im 5. Kapitel beschrieben ist.

Wir bewegen uns für den Rest des Programms mehr und mehr auf den Bereich der gefühlten Erfahrung zu. Für heute wollen wir uns auf das 'Fühlen von dem, was wirklich ist' konzentrieren: den Zeugen, der die Wahrheit von dem bestätigt, was wir für das Wirkliche halten. Hier präsentiere ich einige Übungen, mit denen du arbeiten kannst. Du wirst sie wahrscheinlich nicht alle versuchen wollen, oder wenn du es tust, arbeite auf leichte Weise mit jeder Übung und vielleicht wählst du eine aus, auf die du dich mehr konzentrierst.

1. Werde vertraut mit dem 'Gefühl' von Realität. Das Beispiel von der Tasse auf dem Tisch im letzten Kapitel (Seite 143) kann als Übung genommen werden. Du kannst mit Dingen arbeiten, aber auch mit innerlichen Ereignissen, wie mit Erinnerungen, obwohl in diesem Fall die Beziehung zwischen wirklich und nicht wirklich komplizierter wird.
2. Konzentriere dich in gleicher Weise auf das 'Fühlen des Wirklichen', aber lege mehr Gewicht auf die Erfahrung des Fühlens als darauf, was du fühlst. Zum Beispiel wenn du ein Vogel singen hörst, konzentriere dich mehr auf die Erfahrung des Hörens als auf den Vogel. Ist die Wahrnehmung selbst, unabhängig von dem, was wahrgenommen wird, wirklich? Was bedeutet es, diese Frage positiv zu beantworten? Negativ?
3. Du kannst die gleiche Untersuchung auf eine positivere oder mehr transformierende Weise durchführen. Als du Erlebnisse von Augenblick zu Augenblick entstehen lässt, kannst Du die Wirklichkeit von jedem sich verändernden Augenblick fühlen? Um das zu tun, musst Du den gerade vergangenen Moment loslassen? Was ist mit den Geschichten und Modellen, die 'diesen wirklichen Moment' der Erfahrung in einen größeren zeitlichen oder räumliche Zusammenhang stellen? Musst du diese auch loslassen? Oder könnten sie anders da sein? Allgemeiner beobachtet, was zieht dich vom unmittelbaren 'Gefühl' des Moments weg?
4. Während du durch den Tag gehst, gibt es Zeiten, wo dass, was Du erfährst, sich unwirklich anfühlt? Kannst du diese Zeiten charakterisieren? Beziehen sie sich auf Tageszeiten? Typen von Erfahrungen? Haltungen und Emotionen? Kannst du irgendwie mit solche Erlebnisse arbeiten? Erscheint es hilfreich oder wertvoll, das zu tun?