

Die Grosse Vollkommenheit und die ursprüngliche Vermeidung

Ken Wilber, aus: *Integral Meditation*

Die Gesamtheit dessen, was ist, das "Große Gemälde", ist exakt die Gesamtheit, der wir erlauben in unser Gewahrsein zu treten. Ob wir dieses ALLES als Zeuge oder Zeugin reflektieren, oder ob wir nicht-dual mit ALLEM vereint sind, es kommt dabei auf das ALLES an.

Unser ursprüngliches Gewahrsein ist alles umarmende, alles umfassende und alles durchdringende Bewusstheit als solche, und nichts von dem, was im Bewusstseinsfeld erscheint, wird dabei ausgelassen. Wir sind uns all dessen gewahr, nehmen es wahr, berühren es.

Schauen wir genauer merken wir jedoch, dass es in so vielen Fällen ein Etwas gibt – groß oder klein, wichtig oder beinahe unbedeutend –, dessen wir uns nicht gewahr sein wollen: etwas von dem wir wegschauen, uns wegdrehen und uns wegbewegen: unangenehme Körperempfindungen und unangenehme Gefühle; unangenehme Gedanken; Dinge in unserer Umgebung, die wir nicht sehen wollen; irgendein Etwas das zu unangenehm, zu schmerzhaft, zu deprimierend, zu sehr Angst auslösend, zu nahe am Leiden ist – und so wenden wir unser Gewahrsein davon ab, vielleicht nur ein ganz klein wenig – wir schauen weg, drehen uns weg, bewegen uns weg.

Und mit dieser einen, einfachen ersten Bewegung entsteht das gesamte Leid der Menschheit.

Diese ursprüngliche Vermeidung zerteilt und fragmentiert das Bewusstseinsfeld, beurteilt es und teilt es in etwas ein was gut ist (und Gewahrsein verdient) und was schlecht ist (und zu vermeiden ist). Gegenüber der Gesamtheit des Bereiches spontan auftauchender Ereignisse, welche unser Gewahrsein reflektieren und umarmen sollte, ziehen wir uns ein wenig zurück, schauen etwas weg, kontrahieren ein bisschen im Angesicht von Unangenehmem – und diese ursprüngliche Vermeidung errichtet eine ursprüngliche Grenze und trifft eine Einteilung in die Bereiche OK und Nicht-OK.

So entstehen oppositionelle Gegensätzlichkeiten wie gut versus schlecht, Vergnügen versus Schmerz, Wünschenswertes versus Verabscheuenswürdiges, Gewolltes versus Gefürchtetes, Hergeholtes versus Unterdrücktes, Attraktives versus Verabscheuungswürdiges, "ich" versus "nicht-ich".

In unserem Leben sind wir dann damit beschäftigt, all die positiven Seiten der Gegensatzpaare zu verfolgen und die negativen Seiten zu vermeiden – wir wollen ein vergnügliches Leben frei von Schmerz, alles Gute und nichts Schlechtes, nur Liebe und keine Angst, doch das ist genauso unmöglich wie ein Leben wo es nur ein rechts und kein links gibt, nur hoch und kein tief, nur innen und kein außen. Diese Gegensätze sind zwei Seiten einer Münze.

Zusammen mit der ursprünglichen Vermeidung erscheint auch der Anstifter dieser Vermeidung, und zwar das separate Selbst, die Selbstkontraktion. "Wo ein Anderes ist, da ist Angst" sagen die Upanischaden.

Was die Selbstkontraktion erfährt ist ein Subjekt hier drinnen, welches sich aller Arten von Objekten da draußen bewusst ist. Und alle diese anderen werden entweder krampfhaft angestrebt, ergriffen und verfolgt, oder mit Angst und Grauen vermieden. Dies ist das Leben der Selbstkontraktion.

Ein solches Leben beruht nicht auf Gewährsein, sondern auf Aufmerksamkeit. Gewahren ist offen, frei, ganz entspannt, alles aufnehmend was erscheint, und lebt im zeitlosen Jetzt – Gegenwärtigkeit zu Gegenwärtigkeit zu Gegenwärtigkeit.

Im Gegensatz dazu ist Aufmerksamkeit konzentriert, zusammengezogen und sich niemals der Gesamtheit bewusst, sondern konzentriert sich ausschließlich auf einen engen Ausschnitt davon. Aufmerksamkeit lebt im zeitlichen Augenblick, der sich von der Vergangenheit zur Zukunft bewegt, und ist unfähig loszulassen und sich in das immer-gegenwärtige Jetzt fallenzulassen.

Idealerweise wollen wir natürlich zu beidem in der Lage sein: aus einem immer-gegenwärtigen, unbegrenzten Gewährsein heraus können wir unsere Aufmerksamkeit auf jeden einzelnen Aspekt der Gesamtheit von ALLEM richten, ohne dabei den Kontakt zur Gesamtheit des ALLEN zu verlieren.