

## Neun Annäherungen an die Erleuchtung. Ein westlicher Zugangsversuch zum Zen.

*Von Gerhard Zarbock*

Danksagung: Dieser Artikel verdankt seine Entstehung allen Menschen, Situationen und Ereignissen, von oder aus denen ich lernen durfte. Als „Bücherwurm“ bin ich besonders den Autoren und Verlegern dankbar, die durch Buchpublikationen so vielfältige Quellen und Standpunkte zur spirituellen Praxis und ihren Ergebnissen allgemein zugänglich gemacht haben. Persönlich besonders berührt haben mich besonders die Lehrvorträge und Sesshins mit Richard Baker-roshi. Der Prüfstein für alle Erkenntnisse und ihre Einlösung im Alltag ist wie immer meine Frau Nicole, die eine Meisterin der Pragmatik und Alltagsachtsamkeit ist.

Was ist Erleuchtung? Der Buddhismus definiert Erleuchtung als dauerhafte Befreiung von den drei Grundübeln Gier, Hass und Verblendung. Die Vertreter des Neo-Advaita (z.B. Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj, Ramesh Balsekar und als Westler in subjektiver Auswahl z.B. Karl Renz, Tony Parsons, Richard Sylvester, Nathan Gill) definieren Erleuchtung als Einsicht in die Substanzlosigkeit eines Ichs und einer Person („Dich gibt es nicht“, „Es gibt keine Person“), als Abwesenheit freier Willensentscheidungen (totale kausale Determiniertheit allen Geschehens, auch des Ich-Erlebens und der von einer Person initiierten Akte: „Was ist, ist, was geschieht, geschieht einfach“) und als Erfahrung des ewig unberührbaren Seins (Brahman).

Im Zen-Buddhismus wird Erleuchtung oft als Entdeckung der Buddha-Natur, des „Big Mind“, des „wahren Gesichtes bevor deine Eltern sich trafen“ oder „des wahren Menschen über dem Berg von rötlichem Fleisch“ bezeichnet.

Suzuki (1996, S. 67-68) bleibt in der Bestimmung der Erleuchtung unbestimmt, sagt aber: „Der Inhalt der Erleuchtung muss sehr einfacher Natur und doch überaus durchschlagend sein. Sie transzendiert einerseits alle intellektuellen Erklärungsversuche, die wir je unternehmen können, und psychologisch gesehen ist sie die Umbildung der gesamten Persönlichkeit....Darin (in der Erleuchtung) aber gibt es keinen Gedanken mehr, der ein Objekt der Logik oder des empirischen Verstandes sein könnte, denn in der Erleuchtung sind Denker und Denken zu dem Akt der Schau ins eigene wahre Wesen verschmolzen“.

Bezugnehmend auf den Taoismus ist Erleuchtung die Erfahrung des Tao, das als Urgrund allen Seins ohne Namen als die Wurzel von Himmel und Erde, mit Namen aber als die Mutter der zehntausend Dinge aufgefasst wird (Debon, 1992).

Andere Traditionen haben ähnliche Bilder und Andeutungen. Auch im Christentum wird die Definition Gottes als „Ich bin der ich bin, und der ich war und der ich sein werde“ oft als Hinweis auf eine Erleuchtungsdimension verstanden, ebenso, wenn Jesus sagt „Bevor Abraham war, war ich“.

Allen diesen Erfahrungsausdeutungen ist gemeinsam, dass sie nicht erkenntniskritisch, logisch analytisch, psychologisch oder philosophisch, kurz gesagt „modern“ argumentieren. Viele Parallelitäten der o. g. Ansätze lassen vermuten, dass sie auf eine vergleichbare Grunderfahrung zurückgehen. Diese Grunderfahrung dürfte dann aber entlang unterschiedlicher kultureller Traditionen, religiöser Deutungsmuster und Temperamentsunterschiede der Gründer und Verbreiter jeweils spezifisch, ggf. sogar auch sich untereinander widersprechend, ausgedeutet worden sein.

Eine populäres Bild aus dem Neo-Advaita ist das Bild des Filmes, der auf einer Leinwand gezeigt wird. Kenner denken hier natürlich sofort an die großartigen Film-Epen Bollywoods. Jeder Film folgt einem vorab festgelegten Drehbuch, wir werden in ihn aber „hineingezogen“, identifizieren uns mit dem Geschehen und erleben intensive Emotionen. In der Regel bleibt aber die Leinwand die ganze Zeit vom Zuschauer unbemerkt. Sie bleibt unbeeinflusst vom Film und seinen Inhalten, ist aber die ganze Zeit die *conditio sine qua non* (notwendige Bedingung) der gesamten Filmvorführung. Der Neo-Advaita vergleicht nun die Leinwand mit unserer wahren Natur, die von allen Erscheinungen unberührt bleibt, aber allem zu Grunde liegt. Auch Benoit (1990, S.88) fordert uns auf, zum Beobachter des Geschehens („the spectator of the spectacle“) zu werden, verweist aber darauf, dass es nicht um die Beobachtung unseres imaginativen Films (=unserer Gedanken und Vorstellungen) geht, sondern darum, den vorgelagerten Prozess zu entdecken, in dem eine ursprünglich ungestaltete, formlose, vitale Energie in Erscheinung tritt, bevor diese

vitale Energie sich dann in Gedanken- und Wahrnehmungsformen manifestiert und „verbraucht“ wird.

Die Filmmetapher wird hier (S. 197ff) etwas anders ausgestaltet: Unser mentales Leben, der imaginative Film, wird ebenfalls mit einer Filmvorführung verglichen. Hierbei symbolisiert aber der Projektor das Ungestaltete, den Nicht-Geist, als Quelle des Bewusstseins. Der Lichtkegel des Projektors, der auf die Leinwand gerichtet ist, symbolisiert das gewöhnliche Unbewusste und die Leinwand unser Bewusstsein. Abhängig von der Stärke unserer inneren Einstellungen und Beurteilungen wühlen nun die Bilder auf der Filmleinwand in uns heftige Emotionen auf, die wiederum neue visuelle Gedankenbilder und verbale Bewertungen auslösen. Diesen Prozess der endlosen Verkettung von Emotionen und Imaginationen bezeichnet Benoit als unseren gewöhnlichen Bewusstseinszustand, als imaginativ-emotionales Grübeln (imaginative-emotive rumination). Einen Moment der Erleuchtung könnte man dann als einen Moment der Aufmerksamkeit ohne Objekt beschreiben, in dem die Leinwand in direktem Kontakt mit dem Projektor und in reines Licht ohne Bilder getaucht ist. Das Bewusstsein erfährt dann für einen Moment die ungeformte Quelle und Potentialität seiner selbst.

In die Reihe dieser Metaphern gehört auch das Bild vom Spiegel (Darstellung nach Dumolin, 1976). Im Wettbewerb um die Nachfolge des 5. Patriarchen des Zen schreibt dessen Seniorschüler folgende Gedichtzeilen: „Der Geist gleicht einem klaren Spiegel. Müh dich, ihn allzeit abzuwischen!“. Hier wird gefordert, alle Bewusstseinsindrücke, wie es einem Spiegel eigen ist, ohne Bewertungen und dann auch ohne Festhalten und Anhaften einfach auftauchen und wieder vergehen zu lassen. Ob nun unberührbare Filmleinwand oder unbefleckter Spiegel, die Auffassungen scheinen sehr ähnlich zu sein. Hui-neng (der den Wettbewerb gewann und der 6. Patriarch des Zen wurde) dichtete aber: „Von Anfang her existiert nicht ein einziges Ding. Wo kann sich da ein Staubkorn ansetzen?“. Hiermit widerspricht Hui-neng der Auffassung, dass Erleuchtung darin besteht, ein passiver Spiegel der Eindrücke zu sein. Erst wenn der Spiegel zerbricht, kann sich Erleuchtung als anfangslose Leere artikulieren.

Im Folgenden soll versucht werden, das Mysterium der Erleuchtung aus psychologischer Sicht und mit dem Mittel der Umgangssprache zugänglich und, so weit wie möglich, verstehbar zu machen. Hierzu werden insgesamt neun Annäherungen gewählt. Arbeitsfragen bieten persönliche Erfahrungen mit den aufgeworfenen Problemen an. Ein solches Vorgehen hat natürlich Vorläufer und Vorbilder. Der Klassiker für eine westliche Annäherung an das Zen ist Benoit (1990). Eine sprachlich provokative, bisweilen sogar pubertäre Sprachfiguren nicht scheuende Annäherung an den Buddhismus aus westlicher und umgangssprachlicher Sicht bietet Giacobbe (2005), der sehr anregende Formulierungen findet. Eher traditionsübergreifend oder mit Hintergrund der Lehren des Neo-Advaita argumentieren z.B. Renz (2003), Brügge (2006), Hartong (2006), Sylvester (2008), Pfrommer (2009) und Kersschot (2003), einen anregenden Überblick geben Bittrich & Salvesen (2002) und Salvesen (2003). Alle genannten Werke sind durch eine lebendige Frische in der Argumentation gekennzeichnet und bieten sehr gute Zugänge zum Thema, da sie unbelastet von Dogmen, mit modernen Argumenten und ausgehend von unserer Alltagserfahrung das Thema „Erwachen“ (oder Erleuchtung) angehen.

1. **Annäherung: Die fundamentale Selbstverborgenheit des Ichs.** Ich als Subjekt erkenne die Objekte in der Welt. Wendet sich aber mein Erkenntnisinteresse mir selbst zu („Wer bin ich?“ oder ohne Präjudiz „Was bin ich?“), kann ich mir selbst nur als Objekt meiner Erkenntnis gewiss werden und nie als Subjekt: „Es kann als Ego niemals als vollgültiges und echtes Individuum mit sich selbst in Verbindung treten, sich kennen oder besitzen. Ein jeder derartiger Versuch entfernt es als ständig zurückweichendes Subjekt aus seiner eigenen Reichweite, und zurück bleibt nur eine Objekterscheinung seiner selbst“ (de Martino, 1980, S. 184). Ich kann meinen Namen nennen, Eigenschaften, private wie berufliche Erfahrungen und Identitäten auflisten. Das erkennende Subjekt bleibt immer außerhalb meines **Erfahrungshorizontes** als 1. Person (Pfrommer, 2009). Sehe ich einen anderen Menschen, erkenne ich ihn von außen, aus der Perspektive der 2. Person. Der

andere erscheint in meinem Bewusstsein als Objekt. Auch ich selbst bin mir in Form von Sinneseindrücken, Emotionen oder Gedanken nur als Objekt der Erkenntnis, nicht als Erkennender, gegeben (Kruse, 2009). Mein Bild von mir ist darüber hinaus oft durch die Übernahme einer Fremdperspektive bestimmt. Indem ich mich mit dem Bild der anderen von mir (mit dem Bild des „generalized other“) identifiziere, werde ich zwar akzeptiertes Mitglied einer Gemeinschaft, da ich mich selbst als Spiegelbild im Spiegel der anderen konstruiere („Was denken die anderen über mich?“), verschütze damit aber auch den Zugang zu der ursprünglichen Perspektive der 1. Person. Die Perspektive der 1. Person wird von Douglas Harding (1999) als Schlüssel zu Erleuchtung gesehen. In seinen Büchern macht er durch Übungen und Zeichnungen deutlich, dass die 1. Person, das unmittelbar die Welt erfahrende Ich, weites, vorurteilloses, unbegrenztes und unpersönliches Erkenntnisvermögen (Gewahrsein) ist. Auf eine solche Erfahrung spielt auch das bekannte Zen-Koan (Gundert, 1960, S. 37ff) an, in dem Kaiser Wu-Di den Bodhidharma fragt: „Welches ist der höchste Sinn der Heiligen Wahrheit“ und Bodhidharma antwortet: „Offene Weite, nichts von heilig“. Der „höchste Sinn“ ist „Un-Sinn“, da er sich nicht in begrenzt formulierbaren Perspektiven fassen lässt, sondern auf ein Jenseits jedes Begriffs- und Erfahrungshorizontes verweist. Gleiches gilt auch für den Befragten selber. In Fortführung des Dialoges will Kaiser Wu-Di wissen, mit wem er es zu tun hat: „Wer ist das Uns gegenüber?“. Bodhidharma antwortet: „Ich weiß es nicht.“. Dies ist eben nicht nur eine in feudalen Zeiten lebensgefährliche Unhöflichkeit gegenüber einem Herrscher, sondern meint zuerst: „Ich identifiziere mich nicht mit der Perspektive der 2. Person. Meine Essenz ist jenseits des Erkennbaren.“ Das Gleiche ist mit dem rätselhaften Zenausspruch „Nicht zu wissen, ist am nächsten“ oder mit Konzepten wie „Anfängergeist“ oder „Don't know mind“ gemeint. Ebenso wie Bodhidharma verweisen diese Zenkonzepte auf die Unsagbarkeit der lebendigen Quelle aller Erfahrungen, die vor der Verdinglichung der Manifestation liegt. Dieses „ursprüngliche Licht“ wird nun fast regelhaft übersehen und die „Selbstverborgenheit“ ist der übliche Daseinszustand des Menschen. Im Prozess der Erleuchtung wird nun diese fundamentale Selbstverborgenheit, oft nach einer Zeit intensiver Suche, verzweifelten Fragens und Bemühens um psychophysische Selbstüberwindung, zu einer (Nicht-) Selbstgewissheit, die aber schwer kommunizierbar ist, da sie nicht als Gegenstand einer Wahrnehmung bestimmt werden kann. Es bleibt also ein Wissen („Erleuchtung“) um die vor aller Erfahrung und personalen Identität liegende Quelle des eigenen Seins im Sinne eines transzendentalen Subjektes, eines unpersönlichen **Gewahrseins** oder überindividuellen Erkenntnisvermögens. Bildhaft spricht Zen hier von „Traum eines Stummen“: Für den Betroffenen ist es ein bewegender Zustand, aber eben kaum mitteilbar, da jenseits von Erfahrungen, obwohl es gerade die Grundlage und Voraussetzung jeder möglichen Erfahrung darstellt. Dennoch lässt sich in Bezug auf dieses Gewahrsein eine psychologische Annäherung über die willentliche Lenkung der Aufmerksamkeit unternehmen. Die Zen-Aufforderung: „**Mit den Ohren sehen, mit den Augen hören**“ könnte wie folgt aufgefasst werden: Regelhaft orientieren wir uns als „Augentiere“ mit unserem Sehsinn als dominantem Sinneskanal. Das Sehen liefert Bilder streng abgegrenzter Einheiten, es sei denn Nebel, Dunkelheit oder helles Licht lassen die Konturen verschwimmen. Die Aufmerksamkeit wählt aus, wir sortieren automatisch das Wahrgenommene in eine **Figur-Hintergrund-Relation**. Hierbei bildet die Figur das Objekt des Interesses („wichtig“), der Hintergrund ist unwichtig.

Dieser durch die Evolution herausgebildete Automatismus hat sicherlich den Sinn, schnell mögliche Beute entdecken und vor möglichen Gefahren fliehen zu können, ganz im Sinne des „survival of the fittest“. Hierum geht es Zen natürlich nicht, daher die Aufforderung, mit den Ohren zu sehen. Dies ist eine Anweisung, den dominanten Sinneskanal vom Augen- zum Hörsinn zu wechseln und das Bild der Welt durch diesen entstehen zu lassen. Sofort wird der Hintergrund sehr viel deutlicher: Da ist Stille als gefühlter (Hör-)Raum. In diesem Hörraum (ver-)sucht der Hörsinn etwas Hörbares aktiv zu ergreifen. Geräusche und Töne werden hörbar und es ist erfahrbar, wie sie entstehen, ihr Maximum erreichen, wieder verschwinden und neuen Geräuschen Platz machen. Der Wandel als Grundlage allen Geschehens kann unmittelbar erlebt werden. „Mit den Augen hören“ würde dann analog bedeuten, sich von der visuellen Konstruktion von Konstantem lösen zu lernen und einzelne Eindrücke vor dem Hintergrund des Raumes als jeweils neu in Erscheinung Tretendes zu erleben. Mit dieser Übung lenken wir die Aufmerksamkeit in einem ersten Schritt vom Objekt (z.B. einem Baum) auf den Hintergrund (den Raum, die Umgebung) des Objektes. Hierbei kann deutlich werden, dass Objekt und Hintergrund nicht getrennte Einheiten sind. Es wird erlebbar, wie sich Hintergrund und Objekt in ihren Erscheinungen untrennbar bedingen. Ohne Hintergrund kein Objekt; ohne Objekt kein Hintergrund. Sehobjekte tauchen genauso in einem Raum auf wie Hörobjekte. Beim Studium mancher Kunstwerke kann sich so auch erschließen, was der Künstler gesehen hat und wie er versucht, dieses spezielle Sehen dem Betrachter seines Kunstwerkes mitzuteilen.

Die Erfahrung, dass unpersönliches Gewahrsein das „Licht“ ist, das in allen fühlenden Wesen brennt, ist auch Basis für Mahakaruna, großes Mitgefühl. Kleines Mitgefühl entsteht aus der Empathie, die ich als Person für jemand empfinden kann, in den ich mich einfühle, „in dessen Schuhe ich steige“ oder dessen Blickwinkel ich mental einnehmen kann. Großes Mitgefühl hat als Basis die Wesensidentität, die vor der Spaltung von Ich und Nicht-Ich steht: **„Wenn wir sehen, dass alle Menschen Anteil an diesem Einen Bewusstsein haben, wie würde das unser Verhalten ändern?“** (Kersschot, 2003, S.117).

Neben den beschriebenen Sinneskanalübungen ist die zentrale **Arbeitsfrage**: **„Wer/ was bin ich?“**.

2. **Annäherung: Die unendliche Regression des Beobachters.** Wir können sprachlich formulieren, dass es in der Selbstbeobachtung ein beobachtendes Ich-Subjekt und ein beobachtetes Ich-Objekt gibt (s. unten). Sprachlich und logisch können wir nun folgern und auch formulieren, dass sich dieses Subjekt-Objekt-Verhältnis wieder von außen durch einen weiteren Beobachter beobachten lässt und dann ein weiterer Beobachter installiert werden könnte, der wiederum diesen Beobachter beobachtet, u.s.w. Eine solche Beobachterkette ist in der Außenwelt möglich. Frieda spricht mit Hans und ich, Gerhard, beobachte die beiden aus der Perspektive der 3. Person. Eine weitere Person, Susanne, kann nun wiederum mich dabei beobachten, wie ich beobachte, dass Frieda mit Hans spricht. In meiner Innenwelt ist aber eine solche Außenperspektive zwar sprachlich und logisch formulierbar, aber in der Regel nicht erfahrbar. Die **Arbeitsfrage** ist: **„Warum können wir den Beobachter nicht beobachten?“**

3. **Annäherung: Die Ichspaltung bei der Selbstbeobachtung und die Subjekt-Objekt-Aufmerksamkeitsachse.** Beobachten wir uns selber („Wie geht es mir?“) findet eine merkwürdige Spaltung des Ichs statt. Einerseits ist das **Ich Beobachter, andererseits Beobachtetes: Ich(Subjekt) beobachte (Prädikat) mich (Objekt).** Wer ist nun das wirkliche Ich, das beobachtende Subjekt, das beobachtete Objekt oder alle beide zusammen?

Diese für jeden Erwachsenen nachvollziehbare und erfahrbare Ich-Spaltung stellt nun das herkömmliche Ich-Konzept in Frage. Im herkömmlichen Ich-Konzept wird das Ich als autonome Quelle von Gedanken, Entscheidungen und Handlungen angesehen. Was ist nun die Quelle unseres Bewusstseins, wenn sie weder im Beobachter-Ich noch im Beobachteten-Ich gefunden werden kann? Eine **Arbeitsfrage** wäre: „**Was liegt jenseits von beiden?**“

Untersuchen wir das Verhältnis von Selbsterleben und Aufmerksamkeit weiter (vgl. Giacobbe, 2005), können wir im Rückblick auf Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter die Veränderung unserer Selbsterlebens mit dem Satz „Immer mehr wird vom Subjekt zum Objekt“ (ein Zitat aus einem Interview mit einem Buddhisten zur Erfahrung des Älterwerdens) zusammenfassen. Dies bedeutet, dass das Bild von uns, mit dem wir uns identifizieren, im Laufe der Entwicklung immer „magerer“ wird. Wir haben vielleicht noch schlechte Eigenschaften wie Ungeduld oder Gier, wir können diese mit zunehmendem Alter aber objektiv „sehen“ und uns innerlich von ihnen distanzieren. Sie erscheinen nun als Objekte in der Welt, nicht mehr als Quelle unseres Seins, das um jeden Preis verteidigt werden muss. Dieser Prozess der „Objektivierung“ unseres Selbstbildes ist gleichzeitig ein Prozess der „Verarmung“ unseres Subjektgefühles. Ganz „arm“ wären wir bei jeder Eigenschaften und Festlegungen, wären wir „farblose“ Präsenz, offene Weite ohne Eigenschaften, aber bereit, alles erscheinen zu lassen.

Giacobbe (2005) weist nun unter Bezug auf Assagioli (1984) darauf hin, dass „wir“ über all das „verfügen“ können, was uns als Objekt gegeben ist, dass wir aber von all dem bestimmt werden, mit dem wir uns identifizieren. Dieser Prozess von Verfügbarkeit und Identifikation lässt sich wie folgt beschreiben: Ist unsere Aufmerksamkeit vollständig in der Außenwelt bei den Objekten gefangen, lösen diese Emotionen bei uns aus, mit denen wir uns identifizieren. Eine Schlange auf unserem Weg löst Angst aus, und wir möchten fliehen. Ein attraktiver Mann / eine attraktive Frau weckt Begehren und wir möchten uns annähern und ihn oder sie kennenlernen. In diesem Modell sind wir mit unseren Emotionen identifiziert, sie beherrschen uns. „Verschieben“ wir nun den Brennpunkt unserer Aufmerksamkeit auf einer vorgestellten **Aufmerksamkeitsachse** von den Objekten der Außenwelt auf unsere Emotionen, so werden die Emotionen zum Haupt-Objekt unserer Aufmerksamkeit. Das Objekt der Außenwelt (oder auch der Innenwelt, z.B. eine Vorstellung) verschwindet zwar nicht, aber rückt etwas aus dem Fokus, bzw. es wird ein zusätzlicher Aufmerksamkeitsfokus aufgebaut, nämlich der auf die Emotionen. Wo liegt nun die Identifikation? Anstatt bei den Emotionen wie bei einem Vorschulkind, sind wir jetzt mit unserem Ich-Bild, dem Selbstkonzept, identifiziert. Dieses Selbstkonzept ist auch gedanklich-sprachlich strukturiert und wird u.a. durch Grundannahmen über mich selbst und meine Beziehungen zu anderen gebildet. Ich bin also mit einem Bild von mir identifiziert, das die Messlatte bildet, an der ich meine Emotionen und ihren Ausdruck messe, d.h. bewerte, beurteile und wenn möglich korrigiere. Ein solches inneres Verhalten

ist bei Kindern erst dann möglich, wenn sie einen bestimmten Eindruck auf andere machen wollen und können, also ca. ab dem 5. Lebensjahr.

Erwachsenwerden besteht nun oft in der Ausdifferenzierung, Veränderung und Korrektur der inneren Messlatte, an der ich mich selbst messe, beurteile, bewerte und dann zu korrigieren versuche. Eine nochmalige Verschiebung des Aufmerksamkeitsbrennpunktes liegt dann vor, wenn die Art der inneren Bewertungen und Beurteilungen selbst zum Aufmerksamkeitsfokus wird. Die inneren Bewertungen können zunehmend relativiert und in Frage gestellt werden. Anderen Personen wird nicht nur zugestanden, dass sie andere „Messlatten“ haben, sondern die anderen „Messlatten“ werden als gleichberechtigt, manchmal vielleicht sogar als einer Situation angemessener beurteilt als die eigenen. Kegan (1986) bezeichnet dies als überindividuelle Stufe der Selbstentwicklung (= Ich-Entwicklung). In dieser Stufe erwirbt man nicht nur Toleranz für grundsätzlich andere „Messlatten“, sondern pluralisiert in dem Sinne, dass man sich selbst als Gewordenes nicht mehr verteidigt, sondern Neugier auf den Prozess des Wandels selbst, auf die Möglichkeit des Andersseins entwickelt. Eine weitere Stufe der Entwicklung wäre dann möglich, wenn nicht nur der Inhalt der Selbstmaßstäbe („Messlatten“) flexibilisiert wird, sondern wenn der Prozess der konstanten „Selbstmessung“ in den Aufmerksamkeitsfokus rückt. Wenn der ständige Prozess der Selbstmessung, den Benoit (1990) als kontinuierliche innere Verhandlung über meine existenzielle Bestätigung oder Bedrohung beschreibt, zum Haupt-Objekt meiner Aufmerksamkeit wird, was ist dann noch das Subjekt, wo liegt „meine“ Identifikation? Der Wahrnehmungsprozess wird unpersönlich und transpersonal. Eine **Arbeitsfrage** wäre dann: **„Wo bin „Ich“ zu finden, was bezeugt meine kontinuierliche existenzielle innere Verhandlung?“**

4. **Annäherung:** Die **unendliche Regression der Gründe** bei freien Willensakten. Wir erleben uns so, dass wir zumindest manchmal tun können, was wir wollen. Unterliegen wir nicht äußerem oder innerem Zwang, oder gestatten wir dem Zufall die Entscheidung zu treffen, werden wir eine Entscheidung (z.B. im Urlaub nach Mallorca und nicht nach Ibiza zu fahren) als willentlich getroffen erleben. Wenn wir nicht „willkürlich“ handeln, dann werden wir vor uns selbst und anderen „gute Gründe“ für unsere Handlung anführen. Auch eine freie Entscheidung ist also nicht unbegründet und somit eben durch diese Gründe determiniert. Fragen wir nun nach den Gründen für die ersten Gründe, finden wir meist weitere Gründe dafür, warum uns die ersten Gründe als zutreffend und zwingend erscheinen.

Die Wahl von Mallorca im o. g. Beispiel könnte z.B. mit billiger Preis, kurze Flugzeit, positive Empfehlungen erstbegründet worden sein. Die Überzeugungskraft der ersten Gründe kann durch weitere Gründe („Warum ist das wichtig?“) bekräftigt werden, z.B. geringes Einkommen (billiger Preis), Flugängste (kurze Flugzeit) und Wunsch nach Entspannung ohne Urlaubsärger und Enttäuschungen (positive Empfehlungen). Auch für diese „sekundären“ Gründe werden wir wieder weitere Gründe anführen können, die eben die Wichtigkeit oder Angemessenheit dieser Gründe begründen können. In dieser unendlichen Regression von Gründen wird eine **fortlaufende Kausalkette** deutlich. Wenn alles Entscheiden sich als Resultat fortlaufender Kausalverkettungen darstellen lässt, wo bleibt dann Platz für ein sich unabhängig und frei entscheidendes Ich? Als **Arbeitsfrage** ließe sich das wie folgt formulieren. **„ Welche Einflüsse haben alle dazu beigetragen, dass ich heute an genau diesem Ort bin und so denke, fühle und handle, wie ich es gerade jetzt tue?“**

- 5. Annäherung: Erleuchtung als Negation der Negation.** Die Suche nach Erleuchtung setzt einen Zustand der Unzufriedenheit voraus. Der Alltag und seine Erfahrungsmöglichkeiten und die eigene Person mit ihren Schwächen, Beschränkungen, aber auch mit ihren Talenten und Stärken werden verneint. Erleuchtung will das ganz Andere und negiert daher die Erfahrungswelt.

Als das ganz Andere ist eine so verstandene Befreiung aber eben nur das Spiegelbild der „Welt“, eine bessere „Nicht-Welt“. Als „Nicht-Welt“ ist und bleibt sie der „Welt“ als das negative Abbild dieser „Welt“ („So nicht!“) verhaftet und setzt damit jene Welt, die sie überwinden wollte, voraus. Im Schritt der Verneinung der Verneinung wird die „Nicht-Welt“ wiederum überwunden und zu Gunsten einer Nicht-Zweiheit von Welt und Nicht-Welt aufgelöst. Was aber bedeutet das praktisch?

Gedicht: „ Am Fuß des Hügels ein Flecken braches Feld. Ich hebe die Hand zum Gruß und frage den alten Mann: Wie oft hast Du das Feld verkauft und es zurückgekauft?

Kiefern und Bambus sind mir lieb, die eine frische Brise anlocken“ (Chung-yuan, 1981, S. 52).

**Arbeitsfrage: „Kannst Du Deine Erfahrungen wirklich annehmen, vollständig an dich heranlassen – oder ist da ein Widerstand, eine Wahrnehmungsabwehr, eine Erfahrungsvermeidung, ein Fluchtimpuls? Wenn ja, studiere den Widerstand, das Fliehen wollen.“**

- 6. Annäherung: Die Vielschichtigkeit der Erleuchtung**

Gibt es nur die eine („one and only“) Erleuchtung? Buddhistische Texte zählen angeblich bis zu 52 verschiedene Erleuchtungsarten auf. Folgende Geschichte: Ein bekannter buddhistischer Meister der Gegenwart wurde von einer Schülerin gefragt, wie Folgendes sein könne: Sie (die Schülerin) kenne einen Schlachtermeister, der nicht nur eine mitfühlende Seele von Mensch sei, sondern auch eine seelische wie körperliche Präsenz ausstrahle, die ihresgleichen suche. Nach einem Einkauf bei diesem Schlachtermeister fühle man sich beschwingt und leicht. Wie kann es sein, dass dieser Mensch solche Wirkung hat, aber dennoch den Beruf hat, Tiere zu töten?

Wenn wir Erleuchtung als Freisein von der Ich-Zentriertheit auffassen, als Fähigkeit, ganz und gar gegenwärtig zu sein, als mitfühlendes Handeln aus den Erfordernissen einer Situation heraus und nicht zur Befestigung des eigenen Ichs, dann kann sich die Erleuchtung so vielschichtig zeigen, wie die mannigfaltige Wirklichkeit eben ist. Die Welt der Vielheit ist das Feld der Erleuchtung. Es gibt dann auch erleuchtete Prostituierte, Schlachter, Diebe, Soldaten und Klofrauen. **Arbeitsfrage: „Jeder Mensch hat jeden Tag Momente der Erleuchtung (der Ich-freien Wahrnehmung, des mitfühlenden Handelns, der Gegenwärtigkeit ohne Erinnerungen und Zukunftspläne). Kannst Du Deine Erleuchtungsmomente bemerken?“**

- 7. Annäherung: Die Unabgeschlossenheit der Erleuchtung.** Erst die Erleuchtung und dann...

Ist die Erleuchtung ein Zustand, den man erreicht und der dann durch „nichts Hohes und nichts Tiefes mehr“ erschüttert werden kann? Eine große und fundamentale Erleuchtungserfahrung kann so beschrieben werden. Anstatt dass das individuelle Ich Momente der Ichlosigkeit, zeitlosen Gegenwärtigkeit und spontanen Handelns erlebt, ist bei der großen Erleuchtung eine fundamentale Umkehr eingetreten. Auch das (noch vorhandene) Ich-Erleben erscheint, ebenso wie die „Welt“ im unpersönlichen Gewahrsein.

Aus diesem Grunde wird im Zen so viel Wert darauf gelegt, dass die Erleuchtung nicht stufenweise, sondern plötzlich erfolgt. Man kann nicht allmählich das Unbedingte verwirklichen, denn dann wäre es ja bedingt. Und die Realisierung des Unbedingten hebt ja gerade das „man“ auf. Man könnte frei nach Heidegger formulieren: Das (absolute) Sein nichtet (das persönliche Ich). Zumindest im Zen wird der Prozess der Verwirklichung der Erleuchtung als Entwicklungsprozess verstanden. Autoren wie Nathan Gill (2008) sprechen statt Erleuchtung auch lieber von Klarheit und einem zu Grunde liegenden Wissen. Ein solches Wissen kann in großen Erleuchtungserfahrungen erworben werden, die aber von Gill durchaus kritisch betrachtet werden. Erfahrungen setzen immer noch eine Person voraus, die eben diese Erfahrungen macht. Die Propagierung von großen Erfahrungen stärkt nach Gill eher den Glauben an eine Person, die etwas durch eine Erfahrung hinzugewinnen könne, oder die verbessert und transformiert werden muss. Erleuchtung kann als Realisierung des Nicht-Ich (anatman) begriffen werden. Die Klarheit, dass unser Ich-Gefühl uns weder die Sicherheit gibt und die Kontrolle ermöglicht, die es verspricht, noch logischer wie erfahrungsbasierter Überprüfung standhält, kann sich auch allmählich entwickeln: Das Wissen kann einsickern (Gill, 2008). Auf dramatische Erfahrungen kann also zu Gunsten von nüchterner Selbsterforschung und folgerichtigen Überlegungen verzichtet werden. Erleuchtung ist zwar dann nicht garantiert, aber im buddhistischen Sinne können zumindest „zutreffende und heilsame“ Ansichten und darauf aufbauend auch Absichten unser Verhalten in der Welt und unsere spirituellen Übungen (von denen wir nicht mehr die Erleuchtung erwarten!) anleiten. Das Konzept der Ich-Überwindung wird jedoch von Horn (1997, S.9) durchaus kritisch kommentiert: „Erlösern wie Suchenden entgeht hierbei jedoch, dass ihr Ich nicht einem mächtigen Monarchen, sondern eher einer bunten Zirkustruppe gleicht.... Tatsächlich funktioniert die Ich-Realität der meisten Menschen offensichtlich so, dass beliebige Persönlichkeitsfragmente, Selbste oder Selbstsysteme zur Macht durchbrechen und die Herrschaft übernehmen, bis sie von der nächsten, momentan stärkeren Instanz wieder gestürzt werden (S.200)“. Anstatt eine als Ich-Losigkeit verstandene Erleuchtung zur Lebensgrundlage zu machen, empfiehlt Horn, Bewusstsein in die Ich-Instanz zu bringen, ein „bewusstes Ego“ zu entwickeln. Ein solches bewusstes Ego kann dann die verschiedenen Energien, Rollen und „Teilpersönlichkeiten“ verantwortungsvoll koordinieren und lenken und auch verhindern, dass ein „spirituelles Hauptselfst“ schmerzhaft-verletzte Persönlichkeitsanteile ausblendet und „kosmische“ Erfahrungen zur Entwertung des banalen Lebens und der zutiefst menschlichen Problemstellungen benutzt. Es gilt, „den neutralen bewussten Beobachter aus der Meditationserfahrung mit einem langsam bewussteren, aber darüber hinaus auch verantwortlich handelnden und entscheidenden Ich zu verbinden. (S. 215)“

Da alles, was sich in der Welt manifestiert, dem Gesetz des Wandels, des Entstehens und Vergehens unterliegt, kann auch der Ausdruck der Erleuchtung durch eine konkrete Person in der Zeit weiter entwickelt werden, aber natürlich kann er auch verwässern oder versanden. Diese Idee zu Grunde gelegt, kann man verstehen, wenn über einen großen Zenmeister gesagt wird: „Nur Tiantong weiß, wie er achtzig Jahre mit dem festen Entschluss umherreiste, von jedem zu lernen, der besser war als er, selbst wenn es ein dreijähriges Kind sein sollte.“ (Cleary, 1990, S. 199). Zumindest im Zen und im Mahayana-Buddhismus wird davon ausgegangen, dass Samsara und Nirvana eins sind. Das bedeutet, dass Erleuchtung nur dann existiert, wenn wir fehlerhafte und sterbliche



Fühlende Wesen existieren. Unabhängig von dem Begrenzten gibt es nichts Unbegrenztes, ohne Fühlende Wesen keine Buddhas.

**Arbeitsfrage:** „Unangenehme Situationen (mit Ärger, Angst, Enttäuschungen) können Belehrungen, Anleitungen zur Weisheit sein. Frage dich jeden Tag, ob Du Deine heutige Lehrerin/Deinen heutigen Lehrer schon bemerkt hast.“

- 8. Annäherung: Die Ursachenlosigkeit der Erleuchtung.** Können bestimmte Techniken und Methoden die Erleuchtung kausal hervorbringen? Der ganze spirituelle Weg nährt sich ja von solchen Hoffnungen, und manche Traditionen beschreiben ja geradezu Stufenwege zur Erleuchtung. Erleuchtung aber ist ein Wissen und existenzielles Gewahrwerden des unsagbaren Grundes, der aller möglichen Erfahrung voraus geht. Kausalität existiert nur zwischen Objekten und setzt Raum und Zeit voraus. Erleuchtung scheint grundlos zu passieren und Menschen, die unvorbereitet in die Erleuchtungserfahrungen hinein stolpern, können großen Ängsten ausgesetzt sein, da sie eine „Kollision mit der Unendlichkeit“ (Segal, 1997) und einen Verlust ihres Ichs erleben. Auch im Zen beschreibt der 6. Patriarch seine spontane Erleuchtungserfahrung als Jugendlicher mit den Worten „Plötzlich war ich ruiniert und heimatlos.“. Spirituelle Suche und psychophysische Praktiken, die eine verbesserte Körper- und Geistkontrolle erzielen, können zwar nie Ursachen der Erleuchtung sein, sind aber gute Vorbereitungen, wenn „es“ denn tatsächlich passieren sollte. Durch das Training von Körper-Geist Techniken kann der Organismus die Fertigkeit verbessern, Orientierungslosigkeit, Aufregung und Angst, aber auch Wut und Hass akzeptierend zu beobachten und nicht impulsiv reagieren zu müssen. Trotz der Ursachenlosigkeit der Erleuchtung berichten viele Menschen, dass eine oft lebenslange spirituelle Suche ihrer Erleuchtungserfahrung voraus ging. Ein Bild, das hier zum Verständnis hilfreich ist, wird von Benoit (1990) entwickelt. Zwischen mir und der Erleuchtung ist eine Ziegelwand, die ich nicht direkt durchbrechen kann. Ich kann aber weiter Ziegel auf die Wand aufschichten, sie also höher und höher machen (= weiter suchen), bis die Wand auf Grund ihrer Höhe instabil wird und zusammenbricht. Dann ist der Blick auf die Erleuchtung frei. Andere Formulierungen im Zen deuten in die gleiche Richtung: Die Erleuchtung ist erst dann möglich, wenn man alle seine Möglichkeiten und Kräfte erschöpft hat. Parsons (2004) formuliert es umgangssprachlicher: Das Ich klatscht immer wieder und so lange gegen die Wand, bis es schließlich aufgibt. Die Folgerung, nun die spirituelle Suche aufzugeben, da sie sowieso nichts bringt, wäre aber falsch, da gerade die existentielle Erfahrung der Vergeblichkeit allen Suchens den Weg frei machen kann, alles loszulassen. Um es nochmal in andere Worte zu fassen: Die Erleuchtung ist nicht triumphale Krönung einer mühe- und gefährvollen spirituellen Entdeckungsreise, nicht gerechter Lohn für striktes Wohlverhalten und moralische Tadellosigkeit, nicht Frucht zahlreicher guter Taten in tausenden von Vorleben. Erleuchtung ist nicht etwas, was uns nach „ganz oben“ entrückt, etwas, was uns zum Übermenschen machen wird. Erleuchtung trifft uns im Scheitern, im großen Zweifel, „im ganz unten“. Erleuchtung ist keine Errungenschaft einer Person, sondern der Wegfall eben dieser Person als Organisationszentrum unseres Selbstverständnisses. Das „Ich“, das auszog, sich in Kampf, Überwindung und Eroberung der Welt zu erproben und zu beweisen, erlebt seine unverrückbare und endgültige Niederlage. Die egozentrische Frontstellung des Ichs gegen die Welt bricht zusammen, erst die totale Kapitulation schenkt wahres Leben. Eine weitere Geschichte illustriert den Ort der Erleuchtung vielleicht etwas weniger dramatisch: Ein Schüler bemühte sich mit allen Kräften, die Erleuchtung zu erlangen. Die

Meisterin rief ihn zu sich und stellte folgende Frage: Du versuchst die Erleuchtung zu erreichen, indem du verbissen hinter ihr her rennst. Was ist, wenn sie gar nicht vor dir fortläuft, sondern stets hinter dir ist? Hier wird statt bedingungslosen Ringens und rastloser Suche Innehalten angeraten. Vielleicht könnte man Erleuchtung auch als die **große Entspannung** kennzeichnen. Eine **psychologische Annäherung** ließe sich wiederum durch die willentliche Umlenkung der Aufmerksamkeit bewerkstelligen. Normalerweise ist unsere Aufmerksamkeit immer auf ein Ziel gerichtet, sagittal (Sagitta= der Pfeil). Der Aufmerksamkeitspfeil läuft uns voraus, wird von unseren Augen gelenkt und ist durch Absichten motiviert. Wenn wir willentlich von einer sagittalen auf eine horizontale Aufmerksamkeitslenkung (vgl. oben „mit den Ohren sehen“) umschalten, erleben wir uns viel eher als einen Ort in einem umfassenderen Gewahrsein, nicht als einen Pfeil auf der Suche nach einem lohnenden Ziel.

Achtsamkeitspraxis, wie sie heute propagiert wird (Kabat-Zinn, 1995), wäre nach dem oben Gesagten zwar kein (kausaler) Weg zur Erleuchtung, ganz sicher aber ein Weg, besser als Person mit anderen und in der Welt zu leben. Auch auf die „Bewältigung“ einer möglichen Erleuchtungserfahrung könnte die Achtsamkeitspraxis vorbereiten. Eine fortgeführte und sich entwickelnde Achtsamkeitspraxis kann ein Weg sein, Erleuchtung in der Welt zu bezeugen. Shunryu Suzuki (1979, S. 114) weist uns diesen Weg: „Augenblick für Augenblick kommt jeder aus der Leere. Das ist wahre Lebensfreude“. Sekida (1993, S. 291f) beschreibt das erleuchtete Wirken in der Welt als ein Handeln aus dem Unbedingten heraus („Das Kommen vom Sho“ = vom Absoluten, der Leere her). Dies wird mit einem Gedicht Tozans veranschaulicht: „In der Leere findet sich der Weg, lauter und klar. Sprich nicht den Namen des Kaisers aus. (= versuche nicht deine Erleuchtungserfahrung in die Grenzen konventioneller Begriffe zu zwingen). Das ganze Universum gehorcht Deinem Spruch. (= Du bist der Meister des Wirklichen. Komme vom Wirklichen her, und nütze deine Handlungsfreiheit)“.

**Arbeitsfragen: „Kann das Raumlose einen anderen Ort erfordern, kann das Zeitlose erst später beginnen?“**

- 9. Annäherung: Die Nutzlosigkeit der Erleuchtung.** Was bringt uns denn nun die so lang ersehnte Erleuchtung. Vielleicht zuerst eine große Enttäuschung. Da Erleuchtung nicht von dieser Welt ist, ist sie also in dieser Welt erst einmal nutzlos. Von Shunryu Suzuki stammt die schöne Frage: „Warum strebst Du so nach der Erleuchtung? Vielleicht magst Du sie gar nicht.“. Da das Ich-Erleben, zumindest das ich-zentrierte Erleben wegfällt, gibt es zwar Erleuchtung, aber keinen, der sie erreicht. Der „wahre Mensch ohne jeden Rang“ (Lin-chi, Rinzai) ist eben keine Frau oder kein Mann von Welt, die oder der sich trefflich von anderen unterscheidet, positiv heraushebt und soziale Wettbewerbe zu ihrem oder seinem Vorteil entscheiden kann.

Einen Nutzen hat die Erleuchtung aber doch, sofern man vor der Erleuchtung ein zwanghaft Suchender gewesen ist, viele Seminare besucht, Gurus verehrt, Bücher gelesen und Erleuchtungsübungen ausgeführt hat. Wahre Erleuchtung befreit von dieser Suche. Das Verlangen ist gestillt, man hat gefunden. Aber das Gefundene besteht weder in übernatürlichen Kräften, andauernden Glücksgefühlen oder Immunität gegenüber möglichen Schicksalsschlägen. Man entdeckt ironischer Weise am Ende der Reise den Alltag, aus dem einst die Suche doch herausführen sollte, als Ort der Erfüllung aller Wünsche. Die gewöhnliche Welt erweist sich als der gesuchte Himmel, alle fühlenden

Wesen sind Buddhas und das Reine Land des Amitabha liegt vor der Haustür. Wer könnte es da dem Menschen, der nie ein spirituelles Bedürfnis verspürt hat, verübeln, wenn dieser einen fragt: „Wenn das alles ist – warum dann der ganze Aufwand?“. Darauf können wir nur antworten: „Ja das ist alles“ und den Marktplatz mit offenen Armen betreten.

Die Nutzlosigkeit der Erleuchtung bedeutet allerdings auch, dass sich aus einer Erleuchtungserfahrung nicht automatisch ethisch einwandfreies Handeln ergibt, oder dass Erleuchtete automatisch hohe moralische Standards hätten. Nicht nur die zahlreichen Skandale und Skandälchen um Gurus und spirituelle Führer (Wilber, Ecker & Anthony, 1998) machen allzu Menschliches deutlich und zeigen an, dass Gier, Eitelkeit, Neid, Hass und Verblendung keinesfalls automatisch mit dem Gewinn spiritueller Erkenntnisse wegfallen. Auch der historische Missbrauch des Zen für den Militarismus (Victoria, 1999) sollte vorsichtig machen. Will man aus Erleuchtungserfahrungen ethische Regeln ableiten, erfordert dies einen zusätzlichen dualistischen Schritt und die Duldung eines grundsätzlichen logischen Widerspruchs: Ethik setzt klare Unterscheidungen, z.B. zwischen richtig und falsch, angemessen und unangemessen, gut und böse voraus. Erleuchtung will in eine übergegensätzliche Dimension vorstoßen, in der es keine Unterscheidungen gibt, eben auch nicht die zwischen gut und böse. Daher bietet sich für die Begründung ethischen Handelns am besten die goldene Regel (Was Du nicht willst, dass man dir tu, das füg auch keinem anderen zu) an. Auch der Glaube an oder die Erfahrung von „Erleuchtung“ entbindet uns nicht vom kritischen Gebrauch unseres Denkvermögens, nicht nur, wenn es um die Beurteilung ethischer oder moralischer Probleme geht. Dies ist ein Rat, den auch der Buddha in den Sutren des Pali-Kanons immer wieder gibt. Auch moderne Autoren wie Horn (1997, S. 205) stellen als Ergebnis durchlebter Erleuchtungserfahrungen fest: „Statt auf die endgültige Erlösung vom Übel durch den Tod des Ego zu hoffen, spricht vieles dafür, Verantwortung zu übernehmen für die „guten“ und „bösen“ Energien in uns selbst. Wer kann das tun? Ein egoloses, kosmisches Selbst? Ein Heiliger? Ein körperloses Lichtwesen im All? Zu weit sind sie entfernt vom Montagmorgen im Büro, von den Bergen schmutziger Wäsche zu Hause und den Mahnbescheiden vom Finanzamt, um das irdische Alltagsleben zu balancieren“.

**Arbeitsfrage: „Was denkst Du, was nach Deiner Erleuchtung anders, besser, befriedigender wäre? Warum willst Du erleuchtet werden?“**

#### Literatur

Anmerkung: Von vielen älteren Büchern gibt es sicherlich aktuellere Auflagen. Ich habe aus den Büchern zitiert, die mich z.T. seit Jahrzehnten begleitet haben.

Assagioli, R. (1984). Die Schulung des Willens. Methoden der Psychotherapie und der Selbsttherapie. Paderborn: Junfermann.

Benoit, H. (1990). Zen and the Psychology of Transformation. The Supreme Doctrine. Rochester (Vermont): Inner Traditions International.

Bittrich, D. & Salvesen, C. (2002). Die Erleuchteten kommen. München: Goldmann Arkana.

Brügge, T. (2006). Wunschlos glücklich. Berlin: Theseus.

Chung-yuan, C. (1981): Tao, Zen und schöpferische Kraft. Düsseldorf: Diederichs.

Cleary, T., translator (1990). Book of Serenity. San Francisco: Lindisfarne Press.

De Marino, R. (1980). Die Situation des Menschen und der Zen-Buddhismus. In Fromm, E., Suzuki, D. T. & de Martino, R.: Zen-Buddhismus und Psychoanalyse. Frankfurt: Suhrkamp Taschenbuch Verlag

Dumoulin, H. (1976). Der Erleuchtungsweg des Zen im Buddhismus. Frankfurt: Fischer Taschenbuch Verlag.

- Giacobbe, J. C. (2005). *Wie Sie Ihre Hirnwischerei abstellen und stattdessen das Leben genießen*. München: Goldmann Arkania.
- Gill, N. (2008). *schon wach-already awake*. München: Kruse Verlag.
- Gundert, W. (1960). *BI-YÄN-LU. Meister Yüan-wu's Niederschrift von der Smaragdenen Felswand*. München: Carl Hanser Verlag.
- Harding, D. E. (1999). *Head of Stress. Beyond the bottom line*. London: The Shollond Trust.
- Hartung, Leo (2006). *Zum Traum erwachen*. Winterthur: Edition Spuren.
- Horn, K.P. (1997). *Die Erleuchtungsfalle. Vom Sinn und Unsinn spiritueller Suche*. Niedertaufkirchen: Connection.
- Kabat-Zinn, J. (1995). *Gesund durch Meditation*. Bern: O.W. Barth.
- Kegan, R. (1986). *Die Entwicklungsstufen des Selbst*. München: Kindt.
- Kersschot, J. (2003). *Niemand zu Hause. Vom Glauben zur Klarheit*. Zwickau: J. Kamphausen.
- Kruse, D. (2009). *Glück ohne Schmied*. München: Kruse Verlag.
- Nisargadatta, S. M. (1996). *Ich bin. Teil 1*. Bielefeld: Context Verlag.
- Parsons, T. (2004). *Das ist es. Vom Ende der Illusion des Getrenntseins*. Zwickau: J. Kamphausen.
- Pfrommer, P. (2009). *Die Entdeckung der Ichlosigkeit*. München: Kruse Verlag.
- Renz, K. (2003). *Das Buch Karl*. Bielefeld: J. Kamphausen Verlag.
- Salvesen, C. (2003). *Advaita. Vom Glück mit sich und der Welt eins zu sein*. Bern: O.W. Barth.
- Segal, S. (1997). *Kollision mit der Unendlichkeit*. Bielefeld: Context Verlag.
- Sekida, K. (1993). *Zen-Training*. Freiburg: Herder.
- Suzuki, D. T. (1996). *Satori. Der Zen-Weg zur Befreiung*. Bern: Otto Wilhelm Barth Verlag
- Suzuki, S. (1979). *Zen-Geist, Anfänger-Geist. Unterweisungen in Zen-Meditation*. Zürich: Theseus Verlag.
- Sylvester, R. (2008). *The Book of No One*. UK: Non Duality Press.
- Victoria, B. (1999). *Zen, Nationalismus und Krieg*. Berlin: Theseus Verlag.
- Wilber, K., Ecker, B. & Anthony, D. (1998). *Meister, Gurus, Menschenfänger. Über die Integrität spiritueller Wege*. Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.
- Zimmer, H. (2001). *Der Weg zum Selbst. Lehre und Leben des Shri Ramana Maharshi*. Kreuzlingen: Diederichs.