

Spiritualität, Focusing und die Wahrheit jenseits von Konzepten¹

Campbell Purton

Norwich, United Kingdom

Ausgehend von Carl Rogers Feststellung, dass in geglückten Psychotherapien eine spirituelle Dimension ins Spiel kommt, wird zuerst danach gefragt, wie in einer postmodernen, säkularen Zeit überhaupt von Spiritualität gesprochen werden kann. Als Schlüsselerfahrung erweist sich das Erleben von Inkongruenz und Mangel und die damit verbundene Suche und Sehnsucht nach Erfüllt- und Heilsein. Der Trend, aus den großen spirituellen Traditionen einzelne Übungen oder isolierte Teile aus deren Weltanschauung in die Psychotherapie zu integrieren, wird kritisch hinterfragt. An der Person von Carl Rogers wird sichtbar, dass auch rigide und autoritäre Religionen diese menschliche Sehnsucht nicht verhindern können: der von ihm entwickelte Personzentrierte Ansatz und insbesondere die Personzentrierte Psychotherapie gleichen in vollständig säkularer Art und Weise in wesentlichen Teilen der spirituellen Suche.

Schlüsselwörter: säkulare Spiritualität, spirituelle Prozesse in der Psychotherapie, Carl Rogers als Pionier spiritueller Suche in der modernen Zeit

Spirituality, Focusing and the Truth Beyond Concepts. Following Carl Rogers' conclusion that in successful psychotherapy a spiritual dimension is attained, one must question how one can speak of spirituality in a postmodern, secular era. The key experience is the endurance of incongruence and deficiency, and the allied questing and yearning for fulfillment and salvation. The trend to take certain rituals from the great spiritual traditions and isolated parts of their philosophies and integrate them into psychotherapy is seriously questionable. Considering the life of Carl Rogers it becomes apparent that even rigid and authoritarian religions are not able to prevent these human aspirations; the person-centered approach developed by him, and especially the person-centered psychotherapy mirror the essential parts of a spiritual aspiration in a completely secular manner.

Key words: secular spirituality; spiritual processes in the psychotherapy, Carl Rogers as a pioneer of the spiritual search in modern times.

Brian Thornes Arbeit beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Themen im Grenzbereich zwischen Therapie und Spiritualität. In diesem Beitrag möchte ich eines dieser Themen herausgreifen: Die Wirklichkeit, die zwischen den Konzepten liegt, mit der wir aber in einer Art und Weise umgehen können, die zu neuen Konzepten und zu einem erfüllteren Leben führt. Die Existenz einer solchen Wirklichkeit scheint für eine Vorstellung vom Spirituellen wesentlich zu sein.

Ich beginne mit einigen Zitaten von spirituellen Schriften aus den Traditionen des Hinduismus, des Christentums, des Zen-Buddhismus, des Sufismus, des Buddhismus und des Taoismus:

[Das Brahman] kann nicht durch Worte oder Ideen definiert werden; wie die Schrift sagt, es ist das Eine, vor dem Worte zurückweichen. (Shankara)

Ebenso wie die Gottheit namenlos ist und ohne Benennung, so ist auch die Seele namenlos, wie Gott; denn sie ist ja dasselbe, was er ist. (Eckhart)

Sechsendsechzig Mal haben diese Augen den Wechsel des Sommers erblickt. Ich habe genug über das Mondlicht gesagt, fragt nicht nach mehr. Hört nur auf die Stimmen der Pinien und Zedern, wenn der Wind sie nicht regt. (Ryo-nen)

Verkaufe deinen Verstand und kaufe dir Staunen;
Verstand ist nur eine Ansicht, Staunen ist Einsicht. (Rumi)

Es gibt ein Ungeborenes, Ungewordenes, Unerschaffenes, nicht Be dingtes. Wenn es dies hier nicht gäbe, dann wäre ein Entrinnen

Campbell Purton arbeitet als personenzentrierter Psychotherapeut, als Berater und als Vortragender am Centre for Counselling Studies an der Universität East Anglia, wo er Postgraduate-Lehrgänge für Focusing und Experienzelle Psychotherapie leitet. purtonc@hotmail.com

1 Der vorliegende Artikel entstammt einer Festschrift für Brian Thorne (Leonardi, J. (Ed.). 2010. *The human being fully alive – writings in celebration of Brian Thorne*. Ross-on-Wye: PCCS Books) und wurde – leicht überarbeitet – für dieses Heft erstmals ins Deutsche übersetzt von Lisa Klausner.

aus dem Geborenen, Gewordenen, Geschaffenen, Bedingten nicht zu erkennen. (Udana Sutra)

Der Weise redet nicht; der Redende weiß nicht. (Lao Tse)

Das letzte Zitat konfrontiert uns deutlich mit dem Paradox, das in all diesen Zitaten inhärent zu sein scheint. Lao Tse sagt, dass Menschen, die vom Tao sprechen, es nicht kennen, dennoch spricht er selbst vom Tao. Beim Buddhisten *Lankavatara Sutra* finden wir eine weniger paradoxe Formulierung:

Mit dem Licht des Wortes und des Scharfsinns geh über das Wort und den Scharfsinn hinaus und beschreibe den Pfad der Erkenntnis.

Dies zeigt, dass wir nicht in Schweigen verfallen müssen. Wir dürfen uns Worten bemächtigen, allerdings müssen wir sie vorsichtig und in einer Art und Weise einsetzen, die in Richtung einer Wirklichkeit deutet, die außerhalb der Wahrnehmung liegt, oder die uns dabei hilft, mit eben dieser umzugehen, anstatt – paradoxerweise – sie in Worte zu fassen.

Das zentrale Thema, mit dem ich mich im Folgenden befassen werde, ist, dass es eine ‚Wahrheit jenseits von Konzepten‘ gibt und dass diese Wahrheit wichtiger ist als unsere begrifflichen Wahrheiten. Diese Wahrheit kann Wege zeigen, wie wir unsere Sicht der Welt ausdrücken können und wie wir versuchen können, ein besseres Leben zu führen.

Dies ist ein spiritueller und mystischer Zugang, der manchen Menschen wohl näher liegt als anderen. Viele Menschen verweigern einen solchen Blick auf die Welt, und mich interessiert die Frage, ob es fundierte Argumente für diese Sichtweise gibt. Sie hat jedenfalls große Auswirkungen auf unser Leben. Auf einige dieser Konsequenzen werde ich später eingehen. Gibt es Argumente, die in einer Debatte mit Skeptikern sinnvoll sind? Können wir Worte dazu benutzen, über die Welt der Worte hinaus zu führen?

Unterschiedliche Welt-Anschauungen – wie lassen sich diese beschreiben und vermitteln?

David Cooper, Philosophie-Professor an der University of Durham, argumentiert in seinem Buch *The Measure of Things* (2002), dass eine mystische Sicht auf die Wirklichkeit der einzig plausible Weg aus der derzeitigen Pattstellung in der Philosophie sei, die sich im Zwiespalt zwischen traditionell objektivistischen und postmodernen sozialkonstruktivistischen Ansichten befindet. Erfolgreiche philosophische Argumentationen neigen dazu, sehr umfangreich zu sein, da sie sich mit allen möglichen Einwänden gegen die angenommene Haltung befassen müssen. Coopers Argumentation stellt hier keine Ausnahme dar: sein Buch ist sehr umfangreich; dennoch denke ich, dass sich der Kern seiner Aussage vergleichsweise kurz zusammenfassen lässt.

Denken wir an die erste Gruppe von Denkern, die wir ‚Objektivisten‘, ‚Absolutisten‘ oder ‚Traditionalisten‘ nennen könnten. Sie behaupten, dass wir sowohl in der Wissenschaft als auch in der Religion nach Wahrheit suchen. Sie bestehen darauf, dass es ‚da draußen‘ eine Wirklichkeit gibt, der gegenüber wir uns und unsere Konzepte verantworten müssen. Die Erde dreht sich tatsächlich um die Sonne und es ist tatsächlich falsch, grausam zu Tieren zu sein. Dies sind, wenn wir so wollen, Fakten. Natürlich kennen wir nicht die ganze Wahrheit, weder in der Wissenschaft noch in Fragen der Moralität, und wir wissen vielleicht nur sehr wenig. Isaac Newton sagte einmal: „Ich weiß nicht, wie mich die Welt sieht; mir selbst aber erscheine ich wie ein kleiner Junge, der am Strand spielt und damit beschäftigt ist, einen noch glatteren Stein und eine noch schönere Muschel zu finden, während das große Meer der Wahrheit unentdeckt vor mir liegt.“ Und selbst wenn wir denken, etwas Wahres entdeckt zu haben, so können wir doch später immer noch feststellen, dass wir womöglich falsch gelegen sind. Nichtsdestotrotz gibt es das Wahre und das Gute, nach dem wir streben. Die Wissenschaft macht Fortschritte, und über die Jahre entdecken wir mehr und mehr. In der Moralität sind die Fortschritte schwerer zu erkennen, aber das bedeutet nur, dass wir uns mehr anstrengen müssen, um festzulegen, was hierbei wichtig ist. Der Kernpunkt ist, dass es eine Wirklichkeit gibt, die unabhängig von uns besteht. Die Gesetze der Aerodynamik sind so wie sie sind, und wenn wir sie ignorieren, dann werden unsere Flugzeuge nicht fliegen. Aus dieser Perspektive ist die Wahrheit nicht ‚jenseits‘ von Konzepten, es ist nur schwierig und zeitaufwändig, Worte zu finden, die die Wahrheit adäquat ausdrücken.

Befürworter dieser Sichtweise behaupten, wir bräuchten diese Vorstellung einer Wirklichkeit ‚außerhalb‘, wenn wir nicht in einer irrealen Wirklichkeit leben wollen, die nur unseren Launen und Fantasien entspringt. Wir müssten anerkennen, dass es diese Wirklichkeit gibt und wir früher oder später auf sie stoßen und uns dann an sie anpassen werden müssen. Daher sollten wir dieser Welt ein gewisses Maß an Demut entgegenbringen. Wir haben die Welt nicht geschaffen – die Welt hat uns erschaffen. Kurzum, die Wirklichkeit der Welt ist nicht jenseits von Konzepten – unsere Begriffe, sofern sie gut sind, bringen uns in Kontakt mit der Beschaffenheit der Welt.

Ein weiterer Aspekt jenes Arguments ist, dass wir uns ein Bild darüber machen müssen, was unabhängig von uns besteht, wenn wir unsere Leben werten wollen und um darüber zu urteilen, was wahr und gut ist. Es sei nicht ausreichend zu sagen: ‚Gemäß den Werten der Gesellschaft, in der ich lebe, ist dies gut‘ oder ‚Gemäß den Werten, die ich für mich gewählt habe, ist jenes gut.‘ Denn die Werte, die ich für mich und mein Leben gewählt habe, oder die Werte, auf die sich die Gesellschaft, in der ich lebe, geeinigt hat, sind womöglich keine guten

Werte. Innerhalb eines Wertesystems, das selbst nicht gut ist, das Richtige zu tun, bedeutet schließlich eben *nicht* das Richtige zu tun. Man muss daran glauben, dass es vom Menschen unabhängige Werte gibt, um die eigenen Werte ernsthaft hinterfragen zu können. Es braucht etwas außerhalb von uns, dem wir gerecht werden wollen. Man versucht oder hofft zumindest, dass das eigene Leben an das Wahre und Gute jenseits der eigenen Vorstellungen und Wünsche heranreicht. Dies ist ein sehr kurzer Abriss der Sichtweise der ‚Absolutisten‘.

Eine ganz andere Position beziehen die ‚Relativisten‘, ‚Postmodernisten‘ oder ‚Sozialkonstruktivisten‘: Für sie gibt es *keine* Welt unabhängig vom Menschen und seinen Vorstellungen. Was wir ‚die Welt‘ nennen, ist für sie eine soziale Konstruktion. *Unsere* Welt ist sehr anders als die Welt der griechischen Antike oder die Welt der heutigen Ureinwohner Neuguineas. Speziell die wissenschaftliche Sicht auf die Welt ist nur eine Möglichkeit unter vielen. Sie ist eine gute Sichtweise (im Sinne von ‚brauchbar‘), da sie ihr Hauptaugenmerk darauf legt, Dinge vorherzusagen und zu kontrollieren. Aber wie jedes konzeptionelle System ist auch das wissenschaftliche eines, das nur in Bezug auf seine Zwecke Antworten geben kann. Und diese Zwecke werden vom Menschen festgelegt. Es ist nur eine Sichtweise auf die Welt und sie gibt wieder, wie die Welt für manche Menschen unter bestimmten Umständen ist. Die meisten von uns wachsen in einem bestimmten System auf und sehen dieses zunächst als gegeben an. So verhält es sich auch mit jeder anderen Kultur. Aber keine Welt ist einfach *gegeben*, unabhängig von Sprache und Kulturformen. Es gibt keine Wirklichkeit, die von menschlichen Wirklichkeiten unabhängig ist (die sozialkonstruktivistische Perspektive), und dieser menschlichen Wirklichkeiten gibt es viele verschiedene (der relativistische Ansatz). Wir müssen dies anerkennen, um nicht den Fehler zu begehen, anderen unsere eigenen Sichtweisen überzustülpen. Wir brauchen in Bezug auf unsere Standpunkte eine gewisse Bescheidenheit, denn sie sind nicht die einzig einnehmbaren. Dies ist ein sehr kurzer Abriss der relativistischen Position.

Die beiden zeitgenössischen Standpunkte können folgendermaßen zusammengefasst werden:

1. ‚Absolutisten‘: Es gibt eine Welt, die von uns unabhängig besteht und über deren Aufbau und Struktur wir Erkenntnisse gewinnen wollen, um uns entsprechend anzupassen.
2. ‚Relativisten‘: Es gibt keine Welt, die von uns unabhängig besteht, und wir müssen akzeptieren, dass alles in Zusammenhang mit unserer Kultur steht. Was wir für objektive Fakten halten, sind tatsächlich menschliche Konstruktionen. Wir müssen dies anerkennen und mit der Relativität der Wahrheit leben.

Das Dilemma ist nun, dass diese beiden Positionen miteinander unvereinbar erscheinen, und doch hat jede Seite stichhaltige Argumente vorzuweisen.

1. Absolutisten: Wir müssen unsere Leben und die Welt bewerten. Dazu braucht es objektive Maßstäbe, anhand derer wir diese Wertung vornehmen können, und die auch ein Urteil über die Überzeugungen und Praktiken unserer Kultur ermöglichen.
2. Relativisten: Jeglicher feststellbare oder konzeptualisierte Standard existiert nur im kulturellen Kontext. Es kann keine absoluten Richtlinien geben, die unabhängig von einer spezifischen Gesellschaft bestehen.

Noch kürzer zusammengefasst: Die Objektivisten liegen richtig, wenn sie sagen, dass es eine Wirklichkeit außerhalb von uns geben muss. Allerdings haben auch die Relativisten Recht, wenn sie behaupten, dass jede Wirklichkeit, über die wir sprechen können, auch konzeptionell kulturgebunden ist und damit *nicht* unabhängig von uns besteht.

Die Wirklichkeit jenseits von Vorstellungen und Konzepten

Das Dilemma scheint unlösbar. Allerdings, wie David Cooper aufzeigt, gibt es die Möglichkeit eines Auswegs: Die Quelle der Werte oder die ultimative Wirklichkeit, die unseren Konzepten zugrunde liegt, ist nur dann kulturabhängig, wenn sie beschrieben, artikuliert oder in Worte gefasst werden muss. Aber es gibt viele Traditionen, in denen diese Wirklichkeit *jenseits* von Vorstellungen und Konzepten besteht. Zu Beginn habe ich auf solche Traditionen verwiesen. In ihnen wird nicht versucht, für diese ultimative Wirklichkeit Worte zu finden; es wird vielmehr versucht, auf sie hinzuweisen mit Worten und Phrasen wie ‚das Ungeborene‘, ‚der Grund unseres Seins‘, ‚das Tao‘, ‚die Leere‘, ‚das Brahman‘. Man könnte hier natürlich einwenden, dass auch dies Konzepte sind, aber das ist nicht offenkundig richtig. Diese Konzepte werden nicht dazu benutzt, etwas in eine Vorstellung umzusetzen, sondern dazu, etwas ‚anzudeuten‘. Es ist nicht so als könnte man exakt erklären, wie etwas exakt sein muss, um als ‚das Tao‘ bezeichnet werden zu können. Um Heideggers Begriffe hier zu bemühen, deuten diese Traditionen auf das Sein hin und nicht auf die Existenz im Einzelnen.

Wenn wir davon ausgehen, dass es *möglich* ist, in diese Richtung zu deuten, dann ist es auch möglich, dass es diese absolute Wirklichkeit gibt, auf die wir treffen und gegenüber der wir uns verantworten müssen (wie es die Absolutisten verlangen); dennoch ist diese Wirklichkeit, die ‚einfach nur da‘ ist, nicht in Worte zu fassen. Insofern bietet sie auch keine Angriffsfläche für den Einspruch der humanistischen Relativisten, dass alles, was formuliert werden kann, von den zugrundeliegenden konzeptionellen Schemata abhängig ist. Diese Wirklichkeit ist eine Wahrheit, aber eine Wahrheit jenseits der Worte.

Ein geschichtliches Beispiel macht es vielleicht etwas klarer, was so eine ‚Wahrheit‘ umfasst. In Aristoteles’ Auffassung fallen schwere Objekte aus jenem Grund zu Boden, weil sie hauptsächlich aus dem Element Erde bestehen und der natürliche Aufenthaltsort von Objekten, die aus Erde bestehen, der Mittelpunkt unseres Planeten ist. Ähnlich verhält es sich mit feurigen Dingen wie Funken, die in Richtung Himmel steigen. Lebten wir im Mittelalter, würden wir es als gegeben erachten, dass ein Stein zu Boden fällt, weil er den Mittelpunkt der Welt sucht. Mit dem Beginn des 17. Jahrhunderts begegnen wir einer anderen Auffassung darüber, was passiert, wenn ein Stein fällt. Newton zufolge ziehen sich alle Teilchen der Materie gegenseitig mit einer Gravitationskraft an, und der fallende Stein unterliegt dem Gravitationsfeld der Erde. Dies ist heutzutage wahrscheinlich die gängigste Sichtweise. Im 20. Jahrhundert entwickelte sich noch eine andere Interpretation: Nach Einstein folgt der Stein nur seinem natürlichen Weg in einem gekrümmten Raum-Zeit-Kontinuum. In ein paar hundert Jahren wird es ohne Zweifel weitere und immer noch andere Auffassungen darüber geben. Was aber bringt den Stein nun tatsächlich dazu zu fallen? Ein absolutistischer Physiker wird heute Einsteins Auffassung sein. Die meisten Nicht-Physiker werden diese Frage wohl mit Newton beantworten, da es seine Sichtweise ist, die am öftesten in Schulbüchern wiedergegeben ist und dadurch am erfolgreichsten ins Allgemeinwissen übergegangen ist. Dennoch sind diese absolutistischen Sichtweisen nicht plausibel, aus dem einfachen Grund, dass es Alternativen gibt. Auf der anderen Seite ist es auch nicht plausibel zu sagen, es gäbe keinen bestimmten Grund dafür, warum Steine fallen, und dass fallende Steine eine soziale Konstruktion seien und man über sie denken könne, was man wolle.

Allerdings gibt es eine dritte Möglichkeit, der zufolge wir sagen sollten, dass es in der Tat einen bestimmten Grund dafür gibt, dass Steine zu Boden fallen. Dieser Grund wurde von Aristoteles, Newton und Einstein bereits auf unterschiedliche Art formuliert und wird wahrscheinlich noch von zukünftigen Wissenschaftlern neu interpretiert werden. Dieses *‚Etwas‘*, das hier unterschiedlich ausgedrückt wird, ist die Wirklichkeit. Diese kann innerhalb keines bestimmten Begriffssystems gänzlich zum Ausdruck gebracht werden, vielmehr ist sie die zugrundeliegende Ursache des eingeschränkten Ausdrucksvermögens jeglicher Konzepte. Dieses absolut reale ‚Etwas‘ können wir erfahren, wenn wir einen Stein fallen lassen. Wie wir diese Situation konzeptualisieren, hängt von unserem kulturellen Kontext ab – und doch auch nicht. Denn es ist eben jener zugrundeliegende Ursprung unserer Erfahrung und der jeweiligen Situation, der es möglich macht, dass wir ‚die Wirklichkeit‘ in unterschiedlichen Kulturen und Traditionen in unterschiedliche Begriffe fassen können.

Meines Erachtens ist genau dies auch relevant im Zusammenhang mit menschlichem Verhalten. Denn nicht der

Ödipuskomplex, der Archetyp oder die Introjektion sind die Wirklichkeit. Sie sind vielmehr konzeptuelle Formulierungen, die durchaus wertvoll sind und verschiedene Aspekte menschlicher Befindlichkeiten beleuchten. Aber was letztendlich zu einem bestimmten Verhalten führt, ist das, *was in unterschiedlichen Begriffssystemen auf so unterschiedliche Art und Weise formuliert wird*. Es ist jenes ‚Etwas‘, das die unmittelbare Erfahrung ausmacht – es wird von der betroffenen Person beispielsweise als große Einschränkung erlebt. Es gibt etwas, das in unterschiedlichen Psychologien unterschiedlich konzeptualisiert wird.

Nehmen wir an, wir könnten eine absolute Wirklichkeit jenseits von Konzepten tatsächlich theoretisch erfassen. Dann behielte der Einwand, dass ein solches theoretisches Verständnis wenig praktischen Nutzen hätte, wohl immer noch seine Gültigkeit. Denn in der praktischen Anwendung denken wir ja doch immer innerhalb bestimmter konzeptueller Schemata. Worin besteht also der Gewinn hinzuzufügen, dass hinter jedem Schema oder System etwas Nicht-Konzeptionelles steht? In welcher Form kann etwas Nicht-Konzeptionelles auch nur den geringsten Einfluss darauf haben, was wir glauben und wertschätzen? Wie kann uns die Lehre von der Leere – um hier die buddhistische Terminologie zu verwenden – auch nur das geringste darüber sagen, wie die Welt ist, was wir tun und wie wir leben sollten?

Eine von zwei möglichen Arten, dieser Frage zu begegnen, ist auszuführen, was die allgemeinen theoretischen Auswirkungen der Idee einer über-konzeptionellen Wirklichkeit sind. Die andere Möglichkeit ist, die Aufmerksamkeit auf jene Anwendungen dieser Idee zu lenken, die Veränderungen sowohl in den Vorstellungen als auch in der Lebensweise mit sich bringen, indem sie ein Sich-Einlassen auf das Über-Konzeptionelle fördern.

Allgemeine theoretische Auswirkungen einer über-konzeptionellen Wirklichkeit

David Cooper betont, dass eine Lehre vom unaussprechbaren Absoluten beziehungsweise eine Lehre vom ‚Geheimnisvollen‘, wie er es nennt, auf jeden Fall Auswirkungen darauf hat, wie wir die Welt sehen und wie wir leben sollten. Eine solche Lehre ist beispielsweise mit der Auffassung, dass die Welt letztendlich ein physisches System ist, das sich mit Konzepten der Physik und Chemie erklären lässt, nicht kompatibel. Für naturwissenschaftliche Zwecke *kann* die Welt wohl so gesehen werden, aber gemäß der Mystik ist dies nicht, wie sich die Dinge tatsächlich verhalten. Die Mystik deutet an, dass der naturwissenschaftliche Ansatz nur einer von vielen möglichen ist. Und dies wiederum hat Auswirkungen darauf, wie wir die Naturwissenschaften

sehen. Es gibt Anzeichen, die darauf hindeuten, dass Erkenntnisse dieser Art langsam salonfähig werden. Beispielsweise hat die British Psychological Society bereits eine Fachgruppe, die sich mit Transpersonaler Psychologie auseinandersetzt. An der University of Edinburgh gibt es ein Institut für Parapsychologie, und bei der Tagung der British Association in Norwich gab es im Jahr 2006 erstmals einen Nachmittag, an dem Menschen mit ‚ketzerischen‘ Ansichten Raum gegeben wurde, um ihre Sichtweisen darzulegen.

Andererseits ist die Mystik nicht vereinbar mit jedweder Sichtweise, die den Menschen auf etwas reduziert, das innerhalb einer konzeptuellen Systematik, sei sie nun freudianisch, marxistisch, theologisch oder biologisch, vollständig erfasst werden kann. Der Mensch und die Welt sind *jenseits* jeder Systematik. Zweck dieser Argumentation ist es nicht zu verleugnen, dass Systematiken durchaus hilfreich sein können. Allerdings muss festgehalten werden, dass das Leben ein nicht-artikulierbares ‚Mehr‘ beinhaltet, das wir nicht durch diese Systematiken erfassen können. Der derzeitige Trend von Institutionen, Leitbilder, Ziele oder Leistungskriterien eindeutig und klar zu formulieren, ist ein Aspekt, den die Mystik in Frage stellen würde. Gewiss gibt es Bereiche, in denen klare Formulierungen zweckmäßig und nützlich sind. Die Problematik besteht jedoch darin, dass die klaren Formulierungen für das gehalten werden, was sie zu beschreiben versuchen. Anstatt herauszufinden, was in der jeweiligen *Situation* der beste Lösungsweg ist, wird oft versucht, die festgelegten *Kriterien* bestmöglich zu erfüllen. In anderen Worten: Unsere Gesellschaft ist darum bemüht, alles aus einem sehr technischen und betriebswirtschaftlichen Blickwinkel zu betrachten, was aber laut der Mystik in vielen Situationen nicht angemessen oder zielführend ist.

Um ein anderes Beispiel zu nennen: Wenn wir die Lehre der Mystik anerkennen, wird es wichtig werden, dass wir unser Selbst mit dem in Einklang bringen, was William James in seinem Buch *Die Vielfalt religiöser Erfahrung* als das ‚Mehr‘ bezeichnet hat, das ‚jenseits‘ liegt. Manche Lebensweisen erscheinen damit jedoch unvereinbar, beispielsweise gehetzte Lebensstile, in denen sich alles um das Erreichen bestimmter Ziele und das Erfüllen gewisser Pläne dreht. Die Lehre der Mystik regt zumindest dazu an, uns Zeiten der Stille zu nehmen, durch die und in denen wir uns dem ‚Mehr‘ zuwenden können, sei es durch Meditation oder Gebet. Zeiten, in denen wir nicht beschäftigt und gehetzt sind.

Es gibt auch zeitgenössische Haltungen, die sehr utilitaristisch und technologisch erscheinen in ihren Sichtweisen, beispielsweise was unseren Umgang mit Tieren angeht. Methoden der industriellen Landwirtschaft sind wohl kaum vereinbar mit einer Offenheit gegenüber der *Wirklichkeit des Tieres*, die unsere eingeschränkte Wahrnehmung des Tieres als Nahrungsmittelquelle für uns Menschen weit übersteigt.

Die Mystik als Lehre davon, dass die Wirklichkeit der Dinge jenseits unserer Konzepte liegt, wirkt sich also, vielleicht überraschenderweise, direkt darin aus, wie wir die Welt sehen und wie wir sie behandeln sollten. Mit anderen Worten: Sie liefert zumindest die Basis für eine gewisse Form der Ethik. Nichtsdestotrotz ist hierbei Vorsicht geboten, denn diese Lehre sollte uns moralische *Systeme und Regeln* hinterfragen lassen, denn sie kann ihrem Wesen nach keine festen *Verhaltensregeln* für gewisse Situationen vorgeben. Sie könnte beispielsweise unmöglich vorschreiben, dass wir vegetarisch zu leben hätten. Vielmehr verweist sie uns auf die Wirklichkeit der Dinge, eine Wirklichkeit, die unabhängig von unseren Sehnsüchten besteht – und die darauf wartet, von uns wahrgenommen zu werden.

Ein wichtiger Aspekt dieser Betrachtungsweise ist, dass Worte Aspekte der Wirklichkeit nur eingeschränkt wiedergeben können, und dass da immer noch ‚mehr‘ ist. Auch dieser Punkt hat sogleich ethische Implikationen, denn es gibt eine konzeptuelle Darstellung der Wirklichkeit, und ein Gutteil menschlicher Errungenschaften hängt davon ab. Jedoch können wir uns auch darin verfangen, anstatt sie als Tor zum ‚Mehr‘ zu nutzen. William Blake sagt:

Wer eine Freude festzuhalten sucht,
zerstört das beflügelte Leben.
Wer aber die Freude küsst in ihrem Flug,
lebt im Sonnenaufgang der Ewigkeit.

Die Gefahr der ‚Bindung‘ oder ‚Festlegung‘ ist dem menschlichen Leben innewohnend. Der menschliche Geist konzeptualisiert und kategorisiert, doch seine Fähigkeit zur Konzeptualisierung ist ein zweiseitiges Schwert.

Zu leicht nehmen wir unsere Kategorisierungen und Unterscheidungen zu wichtig und verlieren dadurch den Zugang zu dem, was *jenseits* der Kategorien liegt. Die Schwierigkeit von Konzepten (und zugleich deren Macht) liegt darin, dass diese präzise benennen, wie die Dinge sind und wie sie nicht sind. Sie schränken damit die Wirklichkeit ein. Aus einem Konzept geht oft genau hervor, wie Dinge zu geschehen haben und wie sie nicht zu geschehen haben, was möglich und was nicht möglich ist. Dennoch stehen das Muss und das Soll immer in unmittelbarer Abhängigkeit vom jeweiligen System, und kein System kann die Wahrheit der Dinge vollständig wiedergeben.

Die Mystik empfiehlt uns nun keineswegs, alle Systematik aufzugeben, aber sie ermutigt uns dazu, uns nicht zu fest an sie zu klammern. Carl Rogers (1959) wies darauf hin, dass jede Theorie am besten verstanden werden soll als ein fehlbarer, Veränderungen unterworfenen Versuch, ein Netz aus hauchdünnen Fäden zu spinnen, das die festen Tatsachen tragen soll. Dennoch bereitet uns dies vielleicht Sorge, denn wenn wir uns nicht fest an unsere Systematiken klammern und wenn unsere Konzepte nur ‚hauchdünne Fäden‘ sind, öffnen wir uns dann nicht einer Vielzahl törichter Vorstellungen und der Duldung dessen, was

nicht zu dulden ist? Wie passen Mystik und die Verpflichtung gegenüber Werten zusammen? Können wir innerhalb dieser Lehre gewisse Werte wie Mut, Mäßigkeit, Geduld, Selbstlosigkeit oder Großzügigkeit hochhalten?

Ich möchte vorschlagen, dass die Mystik am Mysterium selbst festhält. Das heißt am Ganzen, an unserem Gefühl dafür, was das Beste ist, wenn wir alle Aspekte mit einbeziehen. Die traditionellen Werte oder Tugenden wie Mut und Großzügigkeit gehen wohl daraus hervor. So kann zum Beispiel Mut verstanden werden als eine Frage des Festhaltens an dem, was zur Gänze als gut empfunden wird, nachdem wir alle Aspekte beleuchtet haben – selbst unsere Ängste. Auf ähnliche Weise kann die Mäßigkeit so verstanden werden, dass wir eher danach trachten, das Gute zu tun als unsere Sehnsüchte zu stillen. Geduld wird somit zur Frage, ob es gelingt, das große Ganze zu sehen und zu erkennen, *nicht alles sofort haben zu müssen*. Aus diesem Blickwinkel heraus stellt es sich so dar, dass wir überall dort, wo wir unsere eigenen Sehnsüchte oder Animositäten zu wichtig nehmen, diese Werte hintanstellen und nicht unserem Sinn für das Gute folgen.

Was wir gerne sehr wichtig nehmen, ist die Abgrenzung vom unserem Selbst gegenüber dem Anderen. Wir treffen hier nicht nur eine Unterscheidung in einem notwendigen Maß, sondern messen dem auch ein großes emotionales Gewicht bei. Es scheint von ungeheurer Bedeutung, ob der Arzt vom Ich oder vom Du spricht, wenn er ankündigt, dass eine schmerzvolle Operation unabwendbar bevorsteht. Schopenhauer spricht davon, dass der Mensch der bessere sei, der am wenigsten zwischen sich und anderen unterscheidet und die anderen nicht als ultimatives Nicht-Ich wahrnimmt, wohingegen für den schlechten Menschen der Unterschied wesentlich oder gar absolut ist. Es scheint klar, dass das Festhalten an der Unterscheidung zwischen einem selbst und den anderen oder das Festhalten an der Vorstellung vom Selbst nur ein weiteres Symptom dessen ist, dass Konzepte und Systeme wichtiger genommen werden als das, was sie zu beschreiben versuchen. Aus einem Loslassen der Unterscheidung oder des Konzeptes wiederum ergeben sich Großzügigkeit, Gerechtigkeit, Güte und ein Sinn für die Gleichwertigkeit aller. Daraus gehen wahrscheinlich auch das christliche Gebot der Nächstenliebe und die buddhistische Auffassung der Unwirklichkeit des Selbst als von anderen unabhängige Entität hervor.

Bemerkenswert ist hier, dass sich daraus der ethische Grundsatz ergibt, dass andere gleichwertig mit einem selbst und nicht mehr wert sind. Kierkegaard machte darauf aufmerksam, dass das christliche Gebot ‚Liebe deinen Nächsten wie dich selbst‘ vielleicht minderwertig erscheint im Vergleich mit romantischen Darstellungen davon, den anderen mehr zu lieben als sich selbst. Er argumentierte, dass diese Art der Liebe, wie sie vom romantischen Dichter zelebriert wird, im Grunde Eigenliebe sei.

Sicher kann man sagen, dass wir zu Gunsten von uns selbst derart voreingenommen sind, dass die Empfehlung, die Balance in die andere Richtung zu verschieben, nicht schaden kann. Und in früheren Zeiten mag diesem Rat durchaus etwas abzugewinnen gewesen sein. Dennoch scheint in unserer Zeit die Anregung, diesem Gebot mehr Bedeutung zu geben, gefährlich. In unserer Gesellschaft, wie es Beraterinnen und Berater so gut wie täglich erfahren können, gibt es unzählige Menschen, die *sich selbst* nicht genug Wertschätzung entgegenbringen. Es scheint so, als wäre dies eine noch nie dagewesene Entwicklung – und ich habe erlebt, wie buddhistische Lehrer ihr Erstaunen darüber zum Ausdruck gebracht haben. Die buddhistische wie auch die christliche Lehre gehen von der Annahme aus, dass Menschen sich selbst lieben und der Ermunterung bedürfen, andere im selben Maß zu lieben. In der modernen Welt stellt es sich allerdings so dar, dass für manche Menschen der Lehrsatz wohl heißen sollte: ‚Liebe dich selbst wie deinen Nächsten!‘ So oder so, es muss gelten, dass wir versuchen sollten, die Situation als Ganzes zu betrachten und weder uns selbst noch den Nächsten zu wichtig zu nehmen.

In Kontakt treten mit der Wirklichkeit, die das Konzeptuelle übersteigt

Die Bezugnahme auf die Erfahrungen aus dem Beratungs- oder Therapiebereich bringt mich zurück zur zweiten Herangehensweise an die Frage, in welcher Form uns die Wirklichkeit, die das Konzeptuelle übersteigt, etwas darüber lehren kann, wie die Welt beschaffen ist und wie wir leben sollten. Die erste Herangehensweise – das Entwickeln der logischen Konsequenzen dieses Blickwinkels – hat uns allgemeine Aspekte dessen aufgezeigt, wie wir denken und handeln sollten, um uns nicht völlig von der Wirklichkeit jenseits von Konzepten zu entfremden. Diese allgemeinen Gebote können allerdings nicht als Regelwerk betrachtet werden, denn kein allgemeines Prinzip kann eine spezifische Situation jemals ausreichend erfassen. Wir müssen immer auch überlegen, wie wir diese Prinzipien in der jeweiligen Situation anwenden. (Was würde in dieser konkreten Situation als großzügig betrachtet werden können? Was würde es für diese Situation bedeuten, jemanden so zu behandeln als wäre diese Person ich selbst?) Es ist nötig, damit in Einklang zu kommen, was die jeweilige Situation in ihrer Ganzheit von uns erfordert. Jede Situation ist unendlich komplex und sie kann – gemäß den Leitsätzen der Mystik – auf konzeptueller Ebene nicht vollends erfasst werden. Wenn die Gegebenheiten einmal in bestimmter Weise in Worten und Konzepten erschlossen sind, dann können wir Logik und moralische Prinzipien dazu anwenden, dass sie uns zeigen, was wir tun sollten. Aber die Mystik empfiehlt uns, auf

einer tieferen Ebene als auf der unserer Begrifflichkeiten nachzudenken. Wir müssen an die Gegebenheiten in einer mehr als konzeptuellen Weise herangehen, um über unsere Vorstellungen hinauszugelangen. Vielen wird es widersinnig erscheinen, dass es überhaupt möglich sein soll, jenseits unserer Vorstellungen und Konzepte denken zu können. Und dennoch ist es möglich. Wir können solch einem Denken beispielsweise im künstlerischen Schaffen begegnen und auch in der Beratung und Psychotherapie.

Wohin werden wir gelangen, wenn wir damit beginnen, uns über Konzepte hinwegzusetzen, wenn wir uns dem annähern, was der Theologe Rudolf Otto als das ‚Mysterium‘ bezeichnet? Otto sagt:

„Mysterium benennt begrifflich nichts weiter als das, wobei man ‚die Augen zu hat‘, das Verborgene, nicht Offenkundige, nicht Begriffene und Verstandene, nicht Alltägliche, nicht Vertraute, ohne dieses selber näher zu bezeichnen nach seinem Wie. Gemeint ist damit aber etwas schlechterdings Positives. Sein Positives wird erlebt rein in Gefühlen. Und diese Gefühle können wir uns erörternd auch wohl verdeutlichen, indem wir sie gleichzeitig zum Anklingen bringen.“
(R. Otto, 1917, S.14)

Das Hinwegsetzen über Konzepte führt uns keineswegs ins Nichts, es führt uns vielmehr ins Reich dessen, was wir als ‚Gefühl‘ bezeichnen können, was sich aber wohl besser mit Gendlins Terminus des Felt Sense ausdrücken lässt.

Felt Sense für das Gesamte

Felt Sense ist ein Ausdruck, den Gendlin geprägt hat, um einen leicht zu übersehenden Aspekt unserer Erfahrungswelt zu bezeichnen. Der Felt Sense einer Situation, eines Problems oder auch eines künstlerischen Werks sind nicht die spezifischen Gefühle oder Emotionen, die diese in uns hervorrufen, sondern der weniger offenkundige Sinn für das Ganze. Wenn wir beispielsweise vor einem Bild in einer Galerie stehen, so haben wir wahrscheinlich eine Unzahl an Gedanken und Gefühlen dazu. Aber wir können auch Abstand nehmen, diese Gedanken und Gefühle vorbeiziehen lassen und versuchen das Bild in seiner Gesamtheit zu erfassen. Es mag einen Moment dauern, womöglich eine halbe Minute, diesen Sinn für das Ganze zu entwickeln. Wenn wir danach fragen, *wo* in unserem Körper wir das Bild spüren, so mag dies nicht von Anfang an klar fassbar sein. Aber für die meisten Menschen ist der Felt Sense irgendwo in der Körpermitte erlebbar, seltener im Kopf oder in der Peripherie des Körpers. Es ist, als würden wir es von der Körpermitte aus erfahren, was das Bild im Wesentlichen für uns ist. Es ist gut möglich, dass wir keine Worte dafür haben, den Felt Sense zu charakterisieren. Oder es mag sein, dass sich nach ein oder zwei Minuten ein Wort formt. Beziehungsweise können wir uns, während wir den Focus auf dem Felt Sense

belassen, bewusst fragen: ‚Was ist das? Wie fühlt sich das an?‘ Und vielleicht formt sich ein Wort, zum Beispiel ‚wild‘, ‚indisch‘, ‚wunderlich‘ oder ‚verrückt‘. Solche Begriffe sind wohl kaum Beschreibungen des Bildes, sondern sie rühren direkt von unserem Felt Sense her und können dabei behilflich sein, bei ebendiesem zu verharren. Es ist sehr leicht, die Verbindung zu einem Felt Sense zu verlieren, aber die assoziierten Worte können uns zu ihm zurückführen. Wir können uns erinnern: ‚Was hat dieses Bild in mir ausgelöst? ... Ich habe es verloren ... Was war es noch gleich ... es war ‚verrückt‘ ... Ach ja, jetzt hab ich es wieder ... dieses Gefühl.‘

Der wichtige Punkt hier ist, dass wir verharren können und etwas in seiner Gesamtheit unsere Aufmerksamkeit schenken können. Dies zu tun unterscheidet sich davon, über etwas nachzudenken oder die Emotionen zu bemerken, die man fühlt. Gedanken und Emotionen sind vergleichsweise spezifische Empfindungen, während der Felt Sense der Gesamtheit einer Sache Platz bieten kann, auch den Gedanken und Emotionen.

Nun ist es eine interessante Tatsache, dass Klienten in Beratungs- oder Therapiesitzungen oft ihren Problemen Aufmerksamkeit dieser Art schenken. Zu dem Zeitpunkt, an dem der Klient in der Praxis der Therapeutin ankommt, kennt er meist seine Gedanken und Emotionen zur jeweiligen Problemstellung relativ genau. Und obwohl er schon viel darüber nachgedacht und viel dazu gefühlt hat, kommt er doch nicht weiter. Eine nachhaltige Sitzung zeichnet sich in vielen Fällen dadurch aus, dass die Therapeutin das, was der Klientin sagt, in einer Weise spiegelt, die dem Klienten hilft, bei seiner Erfahrung der Gesamtheit des Problems zu bleiben. Im Rahmen der Sicherheit und Ruhe der Sitzung gelingt es oft, einen Sinn für das ‚gesamte Fürchterliche‘ zu entwickeln, und oft gehen daraus neue Möglichkeiten hervor.

Der Felt Sense zu einer Situation ist nicht-konzeptuell, weil er nicht eine Erfahrung mit einer Art von Sache ist. Hier unterscheidet er sich auch von Emotionen. Eine Emotion wie Wut oder Stolz ist eine Art Kategorie von Erfahrungen, und wir können in groben Zügen erklären, welcher Art sie ist. Wut zum Beispiel ist eine Reaktion auf eine Art Verletzung, während Stolz ein Gefühlsausdruck dessen ist, dass etwas Gutes geschehen ist und man *sich selbst* dafür verantwortlich fühlt. Dem Erleben von Gefühlen liegen bereits Konzepte (Kategorien, Gattungen, Formen) zugrunde, und die Erfahrung wird bereits in gewisse Schubladen eingeordnet, die in gewisser Weise kulturabhängig sind. (In einer Kultur ohne Gottheiten beispielsweise erlebt niemand Frömmigkeit; in einer sehr individualistischen Gesellschaft kennt niemand das Konzept der Familienschande.) Im Gegensatz dazu ist der Felt Sense die individuelle Erfahrung einer jeweiligen und einzigartigen Situation; er mag verschiedene Emotionen und Konzepte beinhalten, ist aber selbst nicht konzeptuell. Er ist ein Gefühl oder Sinn *all dessen*.

Focusing als Praxis im Umgang mit der Wirklichkeit

Wichtig ist nun, dass wir so, wie wir auf unsere Wahrnehmungen, Emotionen und den Rest unserer konzeptuell strukturierten Welt achten, auch unserem Felt Sense, unserer Situation, dem Verlauf unseres Lebens und dem, was wir tun sollten, Aufmerksamkeit schenken können. Dies erfordert einiges an Übung, da wir so stark daran gewöhnt sind, bestimmte Aspekte unseres Erfahrens zu beachten und sie in Worte und Konzepte zu kleiden. Es passiert leicht, dass wir davon abgelenkt sind, all die Details unseres Erfahrens zu erfassen, sodass uns der Sinn für die Situation als *Ganzes* verloren geht. Dennoch können wir ein Bewusstsein dafür erlangen. In gewissem Sinn ist dies ein ‚Empfinden‘ und es kann oft eindeutige, körperliche Aspekte beinhalten, so zum Beispiel ein ‚zittriges‘, ‚sprudelndes‘, ‚aufgedrehtes‘ Empfinden. Dies sind selbstverständlich allgemeine Begriffe, aber sie stehen auf dem schmalen Grat zwischen dem, was geformt ist, und dem, was jenseits der Form liegt. Sie können uns Aufschluss darüber geben, wie unser Körper auf ‚es‘ reagiert. Und durch die körperliche Wahrnehmung ist es uns vielleicht möglich, bei unserem Sinn für ‚es‘ zu verharren.

Gendlin und andere Autoren (z. B. Gendlin, 1978/2003; Hinterkopf, 2008) haben detaillierte Anleitungen entwickelt, die dabei helfen können, mit dem eigenen Felt Sense auf eine Weise in Verbindung zu gelangen, die es erlaubt, neue Gefühle und Konzepte daraus zu entwickeln. Der Felt Sense ist das Erfahren *der ganzen Sache*, sodass sich in ihm auch all das vereint, was *die ganze Sache* ausmacht. Unsere Konzepte hingegen nehmen einzelne Aspekte oder Strukturen aus der Gesamtheit heraus, die aber umgekehrt niemals die Gesamtheit zum Ausdruck bringen können. Durch das Beachten des Felt Sense können sich jedoch neue Aspekte und Strukturen formen, die uns dabei helfen, die Situation oder die Gegebenheit zu verstehen oder Erkenntnisse darüber gewinnen lassen, wie wir uns verhalten sollen. Es ist fast so, als ob der Felt Sense antworten würde, wenn wir ihm Aufmerksamkeit zuteil werden lassen oder bestimmte Fragen (Was ist das wirklich? Was braucht es hier?) stellen. Wenn wir in der Ruhe verweilen und einen Augenblick warten, so kommt meist etwas: Manchmal ein Bild, manchmal Worte oder ein neuer Blickwinkel auf bestimmte Umstände, ein Gefühl für eine Situation oder ein Aspekt einer Sachlage. Dann fühlt es sich ein wenig anders an und wir haben wieder einen neuen Felt Sense. Wir prüfen noch einmal, und es hat sich vielleicht wieder etwas verändert oder es ist wieder etwas Neues auf uns zugekommen. Es handelt sich dabei um einen interaktiven Prozess, der sich vollzieht. Und wenn wir an diesem Dialog teilnehmen, kann es klarer werden, wie die Dinge liegen, oder wie wir handeln sollten.

Dieser Prozess ist es, den Gendlin – in Zusammenhang mit Psychotherapie – ‚Focusing‘ nennt. Aber dieser Prozess ist nicht

in erster Linie therapeutisch. Er kann als Werkzeug benutzt werden oder auf natürliche Weise passieren, wenn wir uns, beispielsweise im Rahmen eines kreativen Prozesses, auf einen unklaren Felt Sense von etwas einlassen und zulassen, dass neue Formen entstehen. Die Bedeutung im spirituellen Sinn ist, dass er ein klares Beispiel dafür liefert, wie wir mit der Wirklichkeit, die das Konzeptuelle übersteigt, in Kontakt treten können.

Ich vermute, dass das, was beim Focusing geschieht, sich nicht wesentlich davon unterscheidet, was bei bestimmten traditionellen Praktiken des Gebets und der Meditation geschieht. Ganz gewiss habe ich Parallelen in manchen Formen der buddhistischen Meditation gefunden, wie etwa dem Dzogchen (Hookham 1992; Shikpo 2007) oder Mahamudra (Namgyal 1986). Nichtsdestotrotz braucht es noch viel eingehendere Untersuchungen auf diesem Gebiet. Einige Autoren haben festgestellt, dass sich Focusing in mancher Hinsicht (von zumindest gewissen Formen) der Meditation unterscheidet. Und zweifelsohne gilt dies auch für das Gebet. Was jedoch ein gemeinsames Thema zu sein scheint, ist zuallererst die Bezugnahme auf die Wirklichkeit, die das Konzeptuelle übersteigt, und dass wir dazu eine Verbindung herstellen können, obwohl wir sie nicht beschreiben können. Und die zweite Überschneidung ist, dass wir damit auf eine Weise kommunizieren können, die uns zugleich neue Erkenntnisse über die Natur der Dinge liefert als auch Anleitungen darüber, wie wir unser Leben weiterführen sollen.

Literatur

- Cooper, D. E. (2002). *The Measure of Things: Humanism, humility and mystery*. Oxford: Clarendon Press.
- Gendlin, E. T. (1978/2003). *Focusing* (revised and updated edn.). London: Rider.
- Gendlin, E. T. (1991). Thinking beyond patterns. In B. den Ouden & M. Moen (eds). *The Presence of Feeling in Thought* (pp. 21–151). New York: Peter Lang.
- Hinterkopf, E. (2008). *Integrating Spirituality in Counselling: A manual for using the experiential focusing method*. Ross-on-Wye: PCCS Books.
- Hookham, M. (1992). *Openness, Clarity, Sensitivity*. Oxford: Longchen Foundation.
- Kierkegaard, S. (1847/1962). *Works of Love* (H. Hong, Trans.). New York: Harper & Row.
- Namgyal, T. T. (1986). *Mahāmudrā: The quintessence of mind and meditation*. Boston: Shambhala.
- Otto, R. (1917/1958). *The Idea of the Holy* (J. Harvey, Trans.). Oxford: Oxford University Press.
- Rogers, C. R. (1959). A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework. In S. Koch (ed.). *Psychology: A study of science, Vol. 3: Formulations of the person and the social context* (pp. 184–256). New York: McGraw-Hill.
- Schopenhauer, A. (1844/1966). *The World as Will and as Representation, Vol. II* (EFJ Payne, Trans.). New York: Dover Publications.
- Shikpo, R. (2007). *Never Turn Away: The Buddhist path beyond hope and fear*. Boston: Wisdom Publications.