



INHALT

Vorwort <i>von Richard Lang</i>	11
1. Wahres Sehen	19
2. Das Sehen begreifen	27
3. Die Entdeckung des Zen	53
4. Der aktualisierte Stand der Dinge	75
<i>Die acht Etappen des Kopflosen Weges</i>	
1. <i>Der kopflose Säugling</i>	77
2. <i>Das Kind</i>	77
3. <i>Der verkopfte Erwachsene</i>	79
4. <i>Der kopflose Seher</i>	85
5. <i>Die Praxis der Kopflosigkeit</i>	97
6. <i>Vertiefung der Praxis</i>	107
7. <i>Die Barriere</i>	129
8. <i>Durchbruch</i>	133
<i>Zusammenfassung und Schluß</i>	137
Nachwort	139



VORWORT

Dieses Buch beginnt mit den höchst denkwürdigen, wenn nicht gar schockierenden Zeilen: „Der beste Tag meines Lebens – mein Wiedergeburtstag sozusagen – war, als ich herausfand, daß ich keinen Kopf habe.“ Das war 1943, und Harding befand sich gerade in Indien. Was war passiert?

Lesen Sie weiter und finden Sie es heraus. Wie Sie entdecken werden, schreibt Harding nicht über einen Anflug von Verrücktheit, sondern über eine zutiefst vernünftige, universale Erfahrung. Es ist die Erfahrung, die von den Mystikern der Welt als die großartigste aller Erfahrungen bezeichnet wird – obwohl nur wenige sie mit Hardings Terminus „Kopfllosigkeit“ beschreiben (bis auf, so zeigt Harding, einige alte Zen-Meister).

Was ist das für eine Erfahrung? Sie besteht darin zu sehen, WER Sie wirklich sind – die höchste Sicht des Einen Selbst, das grenzenlose, unsterbliche Sein in seinem Zentrum. Denen zufolge, die zu diesem Einen Sein

erwacht sind – die entdeckt haben, daß sie dieses Eine Sein sind –, führt es zu Leid und Tod, wenn man diese Realität ignoriert, und zu Freude und Unsterblichkeit, wenn man sich ihrer bewußt wird.

Aber Harding ergeht sich nicht endlos über eine Erfahrung, die er damals in den 1940er Jahren gemacht hatte, und er doziert auch nicht fortwährend über eine Erleuchtung, die nur von einigen wenigen großen Mystikern erreicht wurde (als Ergebnis höchster Anstrengung und großer Opfer, die nur die wenigsten von uns aufbringen könnten). Vielmehr verweist Harding auf eine lebhaftere Erfahrung, die er in der Gegenwart macht und die jedem zugänglich ist – jetzt. Doch Harding fordert Sie nicht auf, ihm das einfach zu glauben. Er fordert Sie auf, selbst nachzuschauen. Tatsächlich warnt er sogar, daß nur über diese Erfahrung zu lesen, ohne sie selbst hier und jetzt gemacht zu haben, überhaupt nichts bringt. Glücklicherweise gelingt dieses Sehen nicht etwa mit wechselhaftem Erfolg, es hat nichts mit Glück zu tun oder mit Mühe, Talent oder sonstigen Bedingungen. Der Witz ist, daß Erleuchtung trotz aller gegenteiligen Verlautbarungen frei zugänglich ist: die offensichtlichste Sache der Welt.

Um es Ihnen zu ermöglichen, in den Genuß dieser Erleuchtung zu kommen, gibt Harding klare Anleitungen, wie man sein wahres Selbst sehen kann. Er zeigt Ihnen, wohin, wann, wie und wonach Sie schauen sollen. Sie können nichts falsch machen – es sei denn, Sie machen sich nicht die Mühe, seine Experimente für sich selbst durchzuführen. Natürlich ist es noch etwas anderes, im Gewahrsein Ihres wahren Selbst zu leben – tagein,

tagaus in bewußter Einheit mit Ihrer Quelle zu sein. Es nützt nichts, nur einen flüchtigen Blick darauf zu werfen und es dann zu vergessen. Sie müssen für diese Sicht wach bleiben, wenn sie in Ihrem Leben etwas bewirken soll. Aber das ist nicht so schwierig, wie Sie vielleicht denken, und heutzutage gibt es hierbei reichlich Unterstützung, wenn Sie das möchten. Die umfangreiche Website zum Kopfloren Weg, www.headless.org, die größtenteils auch ins Deutsche übersetzt ist, ist dafür ein guter Ausgangspunkt. Dort finden Sie auch weitere (englische) Veröffentlichungen von Douglas Harding, DVDs, Ankündigungen von Workshops, Videos und vieles mehr.

Die Entdeckung der Kopflorenheit wurde erstmals 1961 veröffentlicht. 1986, nachdem Harding mehr als 40 Jahre lang mit der kopfloren Sicht gelebt und sie Tausenden von Menschen nahegebracht hatte, fügte er ein neues Kapitel hinzu: Der aktualisierte Stand der Dinge. In diesen Passagen zeigt sich Hardings Reichtum an Erfahrungen, die er über vier Jahrzehnte ansammeln konnte. Eines der Themen, denen er sich dort widmet, ist die Herausforderung, jeden einzelnen Tag in bewußter Einheit mit unserer Quelle zu leben. Betreiben wir diese Meditation dauerhaft über längere Zeit, dann sehen wir uns ab irgendwann vor eine Wahl gestellt: nämlich unseren persönlichen Willen dem Einen, das wir wirklich sind, dem Willen Gottes, der sich im gegenwärtigen Moment manifestiert, zu übergeben oder nicht. Nicht etwa ein für allemal, sondern wieder und wieder, in jeder neuen Situation, bei jeder neuen Herausforderung, die in unserem Leben auftaucht. Und doch, so schwierig

dieses Ergeben sein kann, es ist auch, wie Harding zeigt, genauso leicht wie Sehen – so einfach, wie zu sehen, daß Ihr Gesicht schon weg ist und Sie bereits jetzt, in diesem Moment durch die Welt ersetzt werden, durch diesen gegenwärtigen Moment und alles, was er enthält.

Nehmen Sie sich einen Spiegel. Reisen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit die „Ein-Meter“-Distanz von Ihrer Erscheinung dort im Spiegel hin bis zu Ihrer Realität hier, an dem Ihnen zugekehrten Ende Ihres ausgestreckten Arms. Treten Sie über die Schwelle oberhalb Ihrer Brust in diese zeitlose Leere ein – in Ihre Ewige Heimat. Ist es nicht so, daß Sie auf diesem Weg nicht nur Ihre Erscheinung, sondern alles von sich zurücklassen, einschließlich Ihres persönlichen Willens? Tritt nicht Ihr menschliches Selbst an dieser sichtbaren Grenze oberhalb Ihrer Brust zugunsten Ihres göttlichen Selbst zurück? Löst dieser einfache Blick – „das wahre Sehen, das ewige Sehen“ – Sie nicht auf? Hier bleibt nichts zurück – kein Gesicht, kein Selbst, kein Wille –, nicht einmal Gottes Wille! Mit anderen Worten: Sie brauchen Ihren Willen gar nicht zu unterdrücken – was ohnehin eine unmögliche Aufgabe ist. Statt dessen weisen Sie ihm seinen Platz zu. Sie sehen, wo er ist: nämlich dort, nicht hier.

Wenn wir in das Zentrum eintreten, sterben wir für uns selbst und für alle Dinge. Doch in diesem Tod jenseits des Todes finden wir uns wiedergeboren als „das Andere“ – als das unsterbliche und freudvolle Eine, das sich selbst erschaffende Eine, das Eine, das auf magische Weise allein aus tiefstem Nichts und dunkelster Nacht heraus ins Sein aufgeblitzt ist. Durch einen derart lächerlich einfachen Akt, den Akt, seine Gesichtslosig-

keit zu sehen, sein ursprüngliches Gesicht, sein Nicht-Gesicht, stolpern wir „durch glückliche Fügung“ über die „Freude, die keinen Schatten kennt“.

Doch wie sagte Harding: Glauben Sie nichts davon. Machen Sie die in diesem Buch beschriebenen Experimente, und sehen Sie selbst. Überprüfen Sie die größte aller Behauptungen – die Behauptung, daß Sie die Quelle, das Gefäß und das Schicksal aller Dinge sind! –, und führen Sie diese Überprüfung fortwährend durch, Tag für Tag. Erkennen Sie, wenn Sie die Strecke von einem Meter zwischen Ihrer Erscheinung dort bis zu Ihrer Realität hier zurücklegen, daß dies eine Reise wie keine andere ist. Bei ihr gibt es weder Entfernung, noch vergeht Zeit!

Willkommen zu Hause!

Richard Lang,
12. Februar 2013



Stell dir vor, ein Mann würde hier auftauchen und deinen Kopf mit einem Schwert abschlagen!

– HUI-CHUNG

Enthaupte dich selbst! ... Löse deinen ganzen Körper in der Schau auf: werde sehend, sehend, sehend!

– Rumi

Meine Seele wurde fortgetragen, und gewöhnlich auch mein Kopf, ohne daß ich in der Lage gewesen wäre, es zu verhindern.

– Hl. Theresa

Bedecke deine Brust mit nichts, und zieh das Gewand der Nichtexistenz über dein Haupt.

– Attar

Gib dich ganz und gar ... Auch wenn der Kopf selbst hingegeben werden muß, warum solltest du über ihn weinen?

– Kabir

Ins Nichts sehen – das ist das wahre Sehen, das ewige Sehen.

– Shen-Hui



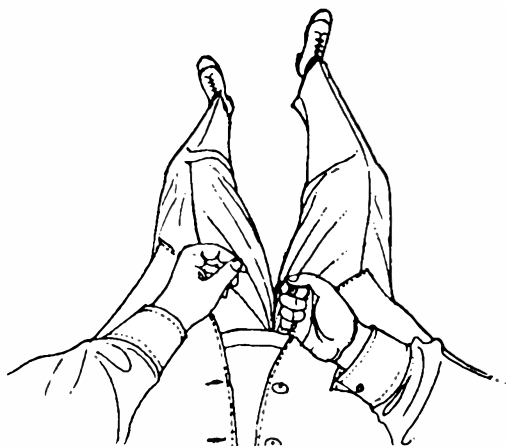
WAHRES SEHEN

Der beste Tag meines Lebens – mein Wiedergeburtstag sozusagen – war, als ich herausfand, daß ich keinen Kopf habe. Das ist kein literarischer Schachzug, keine humorvolle oder geistreiche Bemerkung, die um jeden Preis Interesse wecken soll. Ich meine es völlig ernst: Ich habe keinen Kopf.

Ich machte diese Entdeckung, als ich dreiunddreißig Jahre alt war. Obwohl sie aus heiterem Himmel kam, war sie die Antwort auf eine drängende Fragestellung. Seit mehreren Monaten war ich ganz durchdrungen von der Frage: *WAS bin ich?* Die Tatsache, daß ich zu dieser Zeit zufällig durch den Himalaya wanderte, hatte wahrscheinlich wenig damit zu tun, obwohl in diesem Land ungewöhnliche Bewußtseinszustände ja leichter auftreten sollen. Wie auch immer, dieser sehr stille, klare Tag und der Blick von dem Bergrücken, auf dem ich stand, über diesige blaue Täler bis hin zu den höchsten Bergen

der Welt, bildete die perfekte Kulisse für die großartigste Schau.

Was tatsächlich passierte, war etwas absurd Einfaches und Unspektakuläres: Ich hörte nur einen Augenblick lang auf zu denken. Verstand und Vorstellung sowie das Geplapper der Gedanken erstarben. Ausnahmsweise mal versagten mir wirklich die Worte. Ich vergaß meinen Namen, mein Menschsein, meine Dinghaftigkeit, alles, was ich oder mein genannt werden könnte. Vergangenheit und Zukunft fielen weg. Es war, als wäre ich in diesem Moment geboren worden, nagelneu, ohne Verstand, frei von jeder Erinnerung. Es existierte nur das Jetzt, der gegenwärtige Moment und das, was eindeutig gegeben war. Zu schauen war genug. Und was ich erblicken konnte, waren khakifarbene Hosenbeine, die unten in einem Paar brauner Schuhe endeten, khakifarbene Ärmel, die an den Seiten in einem Paar rosafarbener Hände endeten, und eine khakifarbene Hemdbrust,



die oben auslief in – absolut nichts! Mit Sicherheit nicht in so etwas wie einen Kopf.

Im selben Moment wurde mir klar, daß dieses Nichts, dieses Loch, wo ein Kopf hätte sein sollen, keine gewöhnliche Leere, kein bloßes Nichts war. Im Gegenteil, es war zur Gänze ausgefüllt. Es war eine unermeßliche Leere, unermeßlich erfüllt, ein Nichts, das Raum bot für alles – Raum für Gras, Bäume, schattige ferne Hügel und weit über ihnen schneebedeckte Berggipfel, die wie eine Reihe kantiger Wolken über den blauen Himmel zogen. Ich hatte einen Kopf verloren und eine ganze Welt gewonnen.

All das war im wahrsten Sinne des Wortes atemberaubend. Ich schien gänzlich aufzuhören zu atmen, so völlig im Gegenwärtigen aufgegangen. Hier war sie, diese grandiose Szenerie, hell strahlend in der klaren Luft, allein und freischwebend, auf mysteriöse Weise aufgehoben in der Leere und (dies war das eigentliche Wunder, das großes Staunen und tiefe Freude hervorrief) ganz und gar frei von „mir“, unbefleckt von jeglichem Beobachter. Ihre totale Gegenwart war meine totale Abwesenheit, mein Körper und meine Seele. Leichter als Luft, klarer als Glas, gänzlich befreit von mir, war ich nirgendwo.

Doch obwohl diese Vision ebenso magisch war wie unheimlich, war dies kein Traum, keine esoterische Offenbarung. Ganz im Gegenteil: Es fühlte sich an wie ein plötzliches Erwachen aus dem Schlaf des normalen Lebens, ein Ende des Träumens. Es war aus sich selbst heraus leuchtende Realität, ein für allemal reingefegt vom verschleiernden Verstand. *Es war zu guter Letzt*

die Offenbarung des absolut Offensichtlichen. Es war ein luzider Moment in einer konfusen Lebensgeschichte. Ich hörte auf, etwas zu ignorieren, das zu sehen ich (mindestens seit frühester Kindheit) stets zu beschäftigt, zu clever oder zu ängstlich gewesen war. Es war nackte, bewertungsfreie Aufmerksamkeit für das, was mir die ganze Zeit direkt ins Gesicht gestarrt hatte – meine vollkommene Kopfflosigkeit. Kurz gesagt war all dies total einfach, klar und unkompliziert, jenseits von Argumenten, Gedanken und Worten. Es gab keine Fragen, nichts, worauf über die Erfahrung selbst hinaus Bezug zu nehmen war, sondern nur Frieden und eine stille Freude sowie das Gefühl, eine unerträgliche Last losgelassen zu haben.