



## 11. Sobottka und die Entidentifizierung

### Sobottka

Stanley Sobottka ist Emeritus Professor für Physik an der University of Virginia. Er ist unter anderem Verfasser eines Online-Skripts 'A Course in Consciousness'. Einer seiner Schwerpunkte ist die Darstellung der 'Identifikation als Fehlentwicklung' und die Überwindung von Leid durch Ent-Identifikation'

### Begriffsklärung

Viele Begriffe für Bewusstsein, Wahrnehmung und ähnlichem werden im Englischen und Deutschen sehr unterschiedlich benutzt und durcheinandergemischt. In Wörterbüchern werden sie oft als synonym angegeben. Hier verwenden wir

- Observation = Beobachtung = Wahrnehmung: von
  - Perceptions = sensations = Sinneseindrücken
  - thoughts = Gedanken
  - feelings = Gefühlen
  - memoirs = Erinnerungen
  - imaginations = Vorstellungen
- Mind = Consciousness = Bewusstsein

### Objektive Realität

Objektive Realität erscheint uns als selbstverständlich. Wir erleben die Welt in der Regel als objektive Realität und uns selber als objektiver Teil davon. Denkt man etwas genauer darüber nach, findet man, dass dieses Welterleben vielmehr auf Annahmen über die Wirklichkeit beruht als auf tatsächlicher Beobachtung.

#### *Annahmen über die objektive Realität*

- die objektive Wirklichkeit existiert, egal ob wir sie wahrnehmen oder nicht
- die Existenz separater Objekte kann durch Beobachtung nachgewiesen werden, zumindest im Prinzip
- jedes Objekt ist getrennt oder unabhängig von jedem anderen Objekt (Definition)
- der Beobachter als Objekt ist getrennt oder unabhängig vom beobachteten Objekt

Das alles sind Annahmen! Weitere Annahmen sind:

- ein Objekte oder seine Abwesenheit kann beobachtet werden
- die Beobachtung kann anderen mitgeteilt werden
- es besteht ein Einvernehmen über die Beobachtung mit anderen Beobachtern

Das Einvernehmen mit mindestens einem anderen Beobachter ist notwendig zur Definition eines Objektes. Ohne dieses Einvernehmen ist die Existenz eines Objektes ungewiss. Das Objekt existiert nur für die, die über seine Existenz übereinstimmen.

### *Was wird beobachtet?*

Alle unsere Beobachtungen der objektiven Wirklichkeit basieren auf Sinneseindrücken und Gedanken. Sinneseindrücke selber separieren nicht: Mit dem Tastsinn etwa spüren wir Druck oder Oberflächenbeschaffenheit, aber keine Abgrenzungen - visuell nehmen wir Farben und Formen wahr, aber keine Abgrenzungen - wir hören Klänge, Töne, Lautstärke, Modulation ..., aber keine Abgrenzungen - wir spüren Schmerz oder Lust, aber keine Abgrenzungen

### *Was ist ein Objekt?*

Da die Sinne keine Abgrenzung vermitteln, kann ein Objekt nicht beobachtet werden. Objektivität entsteht durch denken. Ein Objekt ist ein Gedanke, der einen Identifier enthält, also einen Namen oder einen Zeiger. Also: wenn wir annehmen, etwas wäre getrennt von etwas anderem, und wenn wir darauf mit Namen oder Zeigern beziehen, ist es ein Objekt. Zum Beispiel: Ich als Objekt könnte denken, dass ich von Dir als Objekt getrennt bin.

### *Ein Objekt ist der Gedanke davon*

Zur Erinnerung: die Definition eines Objekts bedarf ausschließlich der Trennung, Beobachtung, Kommunikation und Übereinkunft. Beobachtung bedarf nicht der Sinneswahrnehmung, es reicht daran zu denken. Genauso ist es mit der Kommunikation und der Übereinstimmung. Also basiert die objektive Realität nur auf Denken, nicht auf Sinneswahrnehmung. Objekte können sein: mathematisch, verbal, visualisiert, vorgestellt, erinnert, halluziniert, ...

Das Erscheinen dieser Objekte kann durchaus von Gefühlen begleitet sein, das ist aber nicht notwendig.

### *Was ist es, das ein Objekt beobachtet?*

Was das Objekt beobachtet, kann nicht selber auch ein Objekt sein! Was würde denn dieses beobachtende Objekt beobachten? Das was beobachtet, hat keinen Namen oder Zeiger und hat keine Grenzen.

## **Dualität und Nichtdualität**

### *Dualität nach Descartes*

Nach Descartes sind Geist und Materie sind zwei grundlegende, unterschiedliche Dinge. Geist ist eine unsichtbare, bewusste und denkende Wesenheit ohne Ort und physikalische Eigenschaften. Ein Körper ist ein teilbares Objekt, das Raum einnimmt und physikalische Eigenschaften hat. Geist und Körper stehen in Wechselwirkung miteinander.

### *Personenbezogene Dualität*

Danach bin Ich Geist und habe einen Körper. Also: Ich bin ein Subjekt und mein Körper ist ein Objekt. Der materialistische Standpunkt wäre: Ich bin ein Körper und habe einen Geist.

### *Nicht-Dualität*

Es gibt nur Gewährsein (=Beobachtung) und nichts außer Gewährsein. Gewährsein ist nicht im Raum. Raum ist ein Gedanke im Gewährsein. Da Raum nichts als ein Gedanke im Gewährsein ist, sind auch Objekte nichts anderes als Gedanken im Gewährsein – denn Objekte nehmen ja Raum ein und sind im Raum getrennt. Daher ist auch Trennung nichts als ein Gedanke im Gewährsein.

*Das nicht-duale Bewusstsein*

Bewusstsein ist eine Ansammlung von Gedanken, Gefühlen, Empfindungen und Eindrücken, über die im Allgemeinen angenommen wird, dass sie vom Bewusstsein anderer getrennt sind. Mein Bewusstsein ist die Ansammlung meiner Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Eindrücken. Dein Bewusstsein ist die Ansammlung deiner Gedanken, Gefühle, Empfindungen und Eindrücken.

Jedoch: Wenn Raum nur ein Gedanke ist, kann es dann eine Trennung von Bewusstsein geben? Wenn es keine Trennung von Bewusstsein gibt, warum sind mir dann Deine Gedanken nicht bewusst? Wenn es keine Trennung von Bewusstsein gibt, warum ist dann Kommunikation zwischen ihnen notwendig?

Die entscheidende Frage: Wer ist das 'Ich' und wer das 'Du'?

**Die Quelle des Leids***Freier Wille*

Freier Wille setzt voraus, dass wir unsere Gedanken auswählen können. Warum haben wir Gedanken, die wir nicht haben möchten? Freier Wille setzt voraus, dass wir unsere Gefühle auswählen können - warum haben wir Gefühle, die wir nicht haben möchten? Freier Wille setzt voraus, dass wir unsere Taten bestimmen können - warum tun wir Dinge, die wir nicht tun möchten?

*Können wir überhaupt irgendwas kontrollieren?*

Wir nehmen unsere Gedanken, Gefühle, Sinneswahrnehmungen und Taten wahr, aber wir können sie nicht kontrollieren. Wir können z.B. nicht längere Zeit aufhören zu denken, zu fühlen oder unsere Muskeln zu bewegen.

Wir erleben unseren Willen, aber wir können ihn nicht kontrollieren. Wenn wir Kontrolle haben möchten, sie aber nicht haben, leiden wir.

*Leid*

Leiden resultiert aus der Identifikation mit dem 'mich'. Diese Identifikation führt zu dem Glauben, wir hätten Kontrolle. Der Glaube an Kontrolle führt dazu, dass wir urteilen, festhalten und widerstehen. Wir halten am 'Guten' fest und Widerstehen dem 'Schlechten' oder 'Bösen'.

Es sind Urteilen, Festhalten und Widerstehen, die zum Leid führen. Es sind nicht die Gedanken, Gefühle, Eindrücke und Taten selber, die Leid verursachen.

Beispiele: 'Ich' sollte nicht diese bösen Gedanken haben. 'Ich' sollte nicht diese bösen Gefühle haben. 'Ich' sollte mich nicht so verhalten.

*Warum ist uns Kontrolle so wichtig*

Die Kontrolle zu verlieren, macht uns Angst. Manchmal ist uns klar, dass wir keine Kontrolle haben, dann spüren wir sie. Aber ist Kontrolle wirklich notwendig?

Vielleicht würde es auch ohne Kontrolle ganz gut gehen!

*Das Ende des Leids*

Wenn wir nach dem 'mich' suchen, können wir es nirgends finden. Wenn wir klar sehen, dass es das 'mich' nicht gibt und dass wir es nicht brauchen, hört das Leid auf. Das Suchen und Aufgeben des 'mich' muss oft wiederholt werden.

## **Nicht-Dualität**

Nicht-Dualität ist die Lehre, dass es nichts gibt außer Wahrnehmung. Wahrnehmung ist ein Zeiger zur Wirklichkeit, keine Beschreibung davon. Symbolisch ist Wahrnehmung sowohl der Kreis und alles, was darin erscheint. Ich bin reine Wahrnehmung ohne von irgendetwas geteilt zu sein.

Ich bin der Kreis, das Yin und das Yang! Das ist meine wahre Natur! Und ich bin nie etwas anderes gewesen!

