

## **Dualität und Nicht-Dualität**

von Stefan Strässle

Dualität, auch Polarität genannt, steht für einen Gegensatz, für das Gegensätzliche – oben-unten, richtig-falsch, gut-böse, hell-dunkel, Freude-Trauer, Liebe-Hass, Zuversicht-Sorge, Mut-Angst, Gleichmut-Wut, etc.

Dualität und Polarität existieren, weil wir „vergleichen“, „be- oder verurteilen“ und „bewerten“, weil wir Menschen, Dinge oder Umstände zueinander in Bezug setzen. Dualität/Polarität stehen im Gegensatz zum Bedingungslosen. Sie sind an Bedingungen geknüpft und ein Ausdruck des Voreingenommenen, Unfreien, Gefangenseins (an die eigenen Werte) und des Konditionierten. Die Existenz von Dualität oder Polarität beruht auf Ego oder Verstand. Sie sind es, die vergleichen, bewerten bzw. be- oder verurteilen. Je weniger Verstand/Ego (siehe kleine Kinder), desto weniger Dualität. Oder anders ausgedrückt, je weniger Ablehnung/Widerstand – Sorge, Trauer, Angst, Hass, Wut – wir in unseren inneren Haltungen/Einstellungen haben, desto weniger dualistisch sind wir. Durch die bedingungslose Annahme von allem – uns selbst, andere Menschen, Dinge, Umstände, Situationen – begeben wir uns in die Nicht-Dualität.

Wer also sich selbst, andere Menschen, Dinge und Situationen nicht mehr miteinander vergleicht, sie nicht mehr bewertet oder be- bzw. verurteilt, der „fällt“ aus der Dualität und landet in der Nicht-Dualität. Die Nicht-Dualität ist ein Bewusstseinszustand, in welchem sich die jeweiligen zwei Pole aufgelöst haben und die Einheit hervorleuchtet. Das ist gleichzusetzen mit Bedingungslosigkeit, der bedingungslosen Liebe. Dinge mögen immer noch geschehen, doch durch das Nicht-Vergleichen, durch das Nicht-Bewerten und Nicht-Be- oder Verurteilen leuchtet Gleichmut, Gleich-Gültigkeit, Gelassenheit, innerer Frieden, Ruhe und Stille hervor. Die Emotionalität der jeweiligen beiden Pole hat sich aufgelöst. Liebe ist dort zuhause. Es geht in jenem Bewusstseinszustand nicht mehr so sehr darum, was geschieht, sondern welche innere Haltung existiert. Diese innere Haltung, dieser Bewusstseinszustand ist das Paradies, das Nirwana, von dem die Erleuchteten sprechen.

In der Schöpfungsgeschichte mit Adam und Eva wird diese Begebenheit erklärt. Adam und Eva lebten im Paradies, was gleichbedeutend ist mit Einheit bzw. Einssein, bedingungsloser Liebe. Durch den Genuss des Apfels der Erkenntnis von Gut und Böse (= Dualität) wurden sie aus dem Paradies „vertrieben“. Das bedeutet nichts weiter, als dass sie aus dem Bewusstsein der bedingungslosen Liebe in die Dualität gefallen waren. Auf diese Weise – gemäss christlichem Schöpfungsmythos – wurde die Dualität geboren. In kirchlichen Kreisen redet man in diesem Zusammenhang auch vom Sündenfall oder von der Erbsünde. Man suggeriert den Menschen Schuldgefühle ein, die sich nur durch Beten und Reue gutmachen liessen. Auch der Tag des jüngsten Gerichts zielt in diese Richtung und weist auf einen Gott hin, der selber in der Dualität lebt, denn nur ein dualistisches Bewusstsein kann über andere urteilen. Der unpersönliche Gott, die Göttlichkeit hingegen, ist in Tat und Wahrheit ein Ausdruck bedingungsloser Liebe.

### **Weshalb gibt es die Dualität? Was ist ihr Sinn und Zweck?**

Die Dualität und die daraus entstehenden Erfahrungen im Leben eines Menschen sind wie ein Navigationssystem. Sie zeigen uns wo wir uns gerade befinden, was wir aufgrund unserer inneren Haltungen, unseres Denkens und Fühlens „verursacht“ haben oder im Begriff sind zu verursachen. Je nachdem welche Dualität wir erleben, können wir uns dank dieses Systems, gemäss unseren Vorstellungen, wieder neu ausrichten.

### **Ist die Dualität eine Möglichkeit zur Erkenntnis, zur Bewusstwerdung der Einheit mit allem?**

Man kann Schritt für Schritt aufwachen zur Erkenntnis, dass alles einfach *ist*, weder gut noch schlecht, weder richtig noch falsch. Man kann aus der Dualität aufwachen und realisieren, dass sie vom menschlichen Verstand erschaffen wurde. Aus dieser Haltung heraus verschmelzen die Pole

miteinander, bzw. sie lösen sich auf. Dann ist die Einheit aller Dinge geboren, die schon immer da war. Doch erst durch das Eintauchen in die Nicht-Dualität wird sie uns bewusst. Oder anders ausgedrückt, alle Bewusstseinszustände (Liebe, Freude, Fülle, Frieden und deren so genannten Gegenpole) verschmelzen ineinander ins simple *Sein*, weil Vergleichen, Bewerten und Urteilen aufgehört haben zu existieren und stattdessen die Bedingungslosigkeit Einzug gehalten hat.

### **Sind Wünsche (aus der Sicht des mentalen Trainings) an die Dualität gekoppelt?**

Nicht notwendigerweise. Wenn die Verwirklichung eines Wunsches, eines Ziels oder Traums aus freien Stücken – nicht aus Gründen des Verhinderns oder Widerstands (gegen etwas) – gewählt wird, dann ist dabei keine Dualität ersichtlich.

Auch bei der erfolgreichen Wunscherfüllung geht es um Einssein und Verschmelzen mit dem Wunsch. Das mentale Getrenntsein (vom Wunsch = Zweifel, etc.) wäre ein Ausdruck der Dualität, während Einssein (Es ist getan) auf Nicht-Dualität beruht.

### **Eine Geschichte der Nicht-Dualität, Bedingungslosigkeit**

Gleichmut, in den buddhistischen Pali-Schriften "Upekkha" genannt, ist eine der Eigenschaften, die vom Buddha am höchsten geschätzt wurden. Sie gehört nach der alten buddhistischen Lehre neben der Achtsamkeit zu einer der sieben Voraussetzungen, die zur Erleuchtung führen. Gleichmut, Güte, Mitleid und Mitfreude sind im Buddhismus die vier "Göttlichen Zustände". Hierbei darf Gleichmut jedoch keinesfalls mit Gleichgültigkeit verwechselt werden. Die folgende Erzählung bringt das, in der für Zen charakteristischen Weise, nämlich ohne lehrbuchhaftes Moralisieren, zum Ausdruck:

Der Zen-Meister Hakuin (1685-1768) wurde ob seines untadeligen Lebenswandels allenthalben gepriesen. Ein schönes japanisches Mädchen, Tochter eines Lebensmittelhändlers, wohnte in der Nachbarschaft. Eines Tages entdeckten die Eltern, dass ihre Tochter schwanger war. Über den Vater schwieg sich das Mädchen aus, machte dem Ärger aber schließlich ein Ende, indem sie Hakuin benannte. Zornig eilten die aufgebracht Eltern zum Meister. "Ist es so?" Das war alles, was er sagte.

Das Kind wurde geboren und zu Hakuin gebracht, der zu dieser Zeit seinen guten Ruf schon verloren hatte, was ihn aber nicht weiter störte. Rührend sorgte er für das Baby. Ein Jahr später beichtete die reuige Mutter ihren Eltern, dass der echte Vater des Kindes ein junger Mann sei, der auf dem Fischmarkt arbeitet.

Die Eltern eilten sofort zu Hakuin, fragten ihn nach dem Kind und sagten sie wollten es wieder zurück haben. "Ist es so?" Das war alles, was er sagte, als er ihnen das Kind reichte.