

bernhard schlage

körperpsychotherapie, schriftstellerei



im folgenden auszüge aus den werken carlos castanedas über schamanische dimensionen des sehens. die beispiele dienen den teilnehmerInnen am kurs 'die augen als tor zu anderen welten' zur illustration. mit freundlicher genehmigung des fischer verlag.

auszüge über die arbeit mit den augen aus den werken c. castanedas

stand 12/04

die lehren des don juan, ein yaqui-weg des wissens; ffm 1982

s.28

...dass man mit den augen empfinden kann, wenn die augen nicht direkt in die dinge sehen...

eine andere wirklichkeit, neue gespräche mit don juan; ffm 1982

s.35

don juan sagt zu castaneda, ich sehe die welt auf beide arten. wenn ich die welt anschauen will, dann sehe ich sie so wie du. wenn ich sie sehen will, dann betrachte ich sie anders(...)(don juan unterscheidet schauen, gaffen, starren und sehen als verschiedene arten, die welt visuell aufzunehmen)

sehen die dinge jedes mal wenn du sie siehst gleich aus?

die dinge ändern sich nicht. du veränderst deine art sie anzuschauen. das ist alles.

ich meine, don juan, wenn du zum beispiel denselben baum siehst, ist es dann jedes mal derselbe?

nein, er verändert sich und bleibt dennoch derselbe.

aber wenn der baum sich jedes mal wenn du ihn siehst verändert, dann ist dein sehen vielleicht bloße illusion?(...)

immer wenn du die dinge anschaust, dann siehst du sie nicht. du schaust sie wahrscheinlich nur an, um dich zu überzeugen,, dass da etwas ist. da du nicht zu sehen versuchst, schauen die dinge, jedes mal wenn du sie betrachtetest ganz ähnlich aus. wenn du andererseits sehen lernst, dann ist ein ding, sobald du es siehst, nicht mehr dasselbe. zum beispiel habe ich dir erzählt, dass ein mensch wie ein ei aussieht. jedes mal wenn ich denselben menschen sehe, dann sehe ich ein ei und doch ist es nicht dasselbe ei.

s.71

wir lernen, über alles nachzudenken und dann üben wir unsere augen darin, die dinge so zu sehen, wie wir über sie denken. wir schauen uns an und sind im voraus überzeugt, dass wir wichtig sind. darum müssen wir uns wichtig vorkommen. aber wenn ein mann sehen lernt, erkennt er, dass er nicht länger über die dinge nachdenken kann, die er anschaut und wenn er erkennt, dass er über das was er sieht nicht mehr nachdenken kann, dann wird alles unwichtig.

s.74

...unter denken verstehe er das feste bild, das wir uns von allem in der welt machen. er sagte, dass sehen zerstöre diese gewohnheit und bevor ich nicht gelernt hätte zu sehen, könnte ich nicht wirklich verstehen, was er meinte.

s.77

don juan sagt,

für mich gibt es keinen sieg und keine niederlage und keine leere. alles ist voll bis zum rand und alles ist gleich und mein kampf lohnt sich für mich.

s.127

sehen ist nicht nur eine kraft, sondern eher eine art, die dinge zu durchdringen.

s.143

außerdem ist das sehen das gegenteil von zauberei. sehen lässt einen die unwichtigkeit aller dinge erkennen.

umschlagrückseite

ich glaube du sprichst zuviel. du musst aufhören, mit dir selbst zu sprechen(...) ich will dir sagen, worüber wir mit uns selbst sprechen. wir sprechen über unsere welt. tatsächlich halten wir unsere welt mit unserem inneren gespräch aufrecht. (...) die welt ist soundso nur weil wir uns sagen, dass sie soundso ist. (...) immer wenn wir aufhören, mit uns selbst zu sprechen, ist die welt so wie sie sein sollte.

die reise nach ixtlan; ffm 1979

s.60

wenn du einen busch oder baum oder felsen ansiehst, wo du vielleicht rasten möchtest, können deine augen dich fühlen lassen, ob dies der beste rastplatz für dich ist oder nicht.(...)

wenn man nur kurze blicke werfe, sei es dem auge möglich ungewöhnliche bilder aufzunehmen.

an anderer stelle beschreibt er, dasselbe sei möglich, wenn man den blick entspannt über die gegend streifen lässt

s.62

der trick besteht darin, mit den augen zu fühlen, sagte er. dein problem ist, dass du nicht weißt, wie du fühlen sollst.(...) sobald du lernst. die bilder voneinander zu trennen und alles doppelt zu sehen, musst du deine aufmerksamkeit auf die fläche zwischen den beiden bildern richten. jede veränderung, die es lohnt bemerkt zu werden, wird dort, an dieser stelle stattfinden

s.165

... dass ich, ganz gleich wie dunkel die nacht sein mochte gut sehen könne, wenn ich den blick nicht auf eine bestimmte stelle richtete, sondern ihn einfach über den boden gleiten ließe. die gangart der kraft, sagte er, sei so ähnlich, wie das suchen nach einem rastplatz.

s.188

er geleitete mich zu einer stelle, wo zwei mannshohe felszacken etwa in zwei bis drei metern abstand parallel nebeneinander standen; don juan blieb(...)fünf meter vor ihnen stehen. er zeigte mir, wohin ich mich stellen sollte und befahl mir die schatten der felszacken anzusehen. er sagte mir, ich solle sie beobachten und genauso mit den augen schielen, wie ich es üblicherweise machte, wenn ich den boden nach einem geeigneten rastplatz absuchte. er erläuterte seine anweisungen: wenn man einen rastplatz suche, dann müsse man mit den augen schielen und die augen dennoch auf ein scharfes bild einstellen. es komme darauf an, durch das schielen die beiden schatten zu überlagern. dadurch lasse sich ein bestimmtes, von den schatten ausgehendes gefühl wahrnehmen. (...)

ich stellte fest, dass das sehen ohne fusionierung dem schatten eine unglaubliche tiefe und so etwas wie transparenz verlieh.

s.189

... weil es mir gelungen war, die welt indem ich sie verkleinerte zu vergrößern, und weil ich (...) die schatten der steine als türe zum nicht-tun benutzt hatte.

der ring der kraft; don juan in den städten; ffm 1978

s.20

... lange strecken zu wandern, ohne den blick auf irgendetwas zu konzentrieren. er hatte mir empfohlen, nichts direkt anzuschauen, sondern mit den augen leicht einwärts zu schielen, um alles, was sich dem blick darbot peripher im auge zu behalten. er hatte behauptet (...), dass es möglich sei, beinahe alles gleichzeitig wahrzunehmen, was in einem winkel von 180 grad vor einem liegt, wenn man den blick, ohne zu zentrieren, auf einen punkt knapp über dem horizont richtet.

(diese technik wurde im band 'die andere wirklichkeit auf der umschlagrückseite auch als möglichkeit den inneren dialog abzuschalten, erwähnt)

s.41

meine gefühle, meinte er, seien der maßstab, der über den zustand der von mir gesehenen objekte entscheide.

s.42f

sobald der innere dialog aufhört, bricht die welt zusammen und außerordentliche seiten unseres selbst werden sichtbar, als wären sie bis dahin durch unsere werte streng bewacht worden, du bist, wie du bist, weil du dir sagst, dass du so bist.

s.110

er berührte meinen kopf und sagte, dies sei das zentrum von vernunft und sprechen. die spitze meines brustbeines sei das zentrum von fühlen. die region unterhalb meines nabels sei der wille. träumen sei auf der rechten seite des brustkorbes, sehen auf der linken. (mit den drei letztgenannten fähigkeiten sind im unterschied zum allgemeinverbindlichen verständnis spezielle techniken aus don juans schule gemeint).

s.192

... und noch etwas sollte man tun, sobald man dem nagual gegenübersteht; nämlich von zeit zu zeit die blickrichtung wechseln, um den bann des nagual zu brechen.

s.192f

... und man muss blinzeln, um die fixierung zu lösen. unsere augen sind die augen des tonal oder genauer gesagt, unsere augen sind durch das tonal geschult. (...) eine der ursachen für deine verwirrung und deinen verdruss ist, dass dein tonal deine augen nicht loslassen will. (...) du musst dich bemühen, deine augen frei zu machen, es kommt darauf an, das tonal davon zu überzeugen, dass es noch andere welten geben kann, die sich vor den gleichen fenstern abspielen. (...) also befrei deine augen. lass sie echte fenster sein. die augen können fenster sein, durch die man in den stumpfsinn glotzt oder in die unendlichkeit späht.

s.244

ich wusste genau, dass ich schielte, denn ich sah vier gestalten. dann schob sich das bild don juans in meinem linken auge über das bild don genaros in meinem rechten auge; das ergebnis dieser fusion war, dass ich ein schillerndes wesen zwischen don juan und don genaro sah. das war kein mensch, jedenfalls anders als ich normale menschen schaue. eher war es ein weißer feuerball; es war von einer art lichtfasern umgeben. ich schüttelte den kopf. das doppelbild löste sich auf und doch blieb der anblick von don juan und don genaro als leuchtende wesen bestehen. ich sah zwei seltsam längliche, leuchtende objekte. sie sahen aus, wie zwei weiße, schillernde fußbälle mit langen fasern,, die ein eigenes licht ausstrahlten.

s.256

der blick des kriegers richtet sich auf das rechte auge des anderen, sagte er. und zwar stoppt er dessen inneren dialog. (...) der blick ins rechte auge ist kein anstarren. es ist eher ein kräftiges zupacken, dass durch das auge des anderen hindurch geschieht. mit anderen worten, man packt etwas, das hinter dem auge ist. man hat wirklich die körperliche empfindung, dass man etwas mit dem willen festhält.

der zweite ring der kraft; ffm 1983

s.163

alles was wir sagen (...) ist eine spiegelung der welt der menschen.

s.222

(über das gefühl des sehens)... begann an ihrer schädeldecke und lief dann über ihren rücken und hüften in ihren unterleib. sie spürte dies als verzehrendes jucken in ihrem ganzen körper und das jucken verwandelte sich dann in das wissen, dass ich mich wie alle anderen menschen an meine menschliche form klammerte.

s.230

wenn eine frau menstruiert, kann sie ihre aufmerksamkeit nicht fixieren. (...) statt sich zu bemühen, die bilder zu fixieren,

sollte eine frau loslassen; indem sie den blick starr auf die fernen berge richtet; indem sie auf eine wasserfläche, etwa einen fluss oder zu den wolken hinaufstarrt. wenn du so mit offenen augen starrst, wird es dir schwindelig und die augen ermüden; aber wenn du sie halb geschlossen hältst und oft blinzelst und sie von berg zu berg oder von wolke zu wolke wandern lässt, kannst du stundenlang, falls nötig tagelang so schauen.

s.248

wenn also ein zauberer sehen und jemanden erkennen will, der sich verstellt (...), dann macht der zauberer ein feuer und lässt den rauch den betreffenden einhüllen. was er auch verbergen mag, der rauch wird es zum vorschein bringen.

s.253

(don juan) sagte, dass jeder sehen kann und doch entscheiden wir uns dafür, nicht zu erinnern, was wir sehen. (...) wir alle können sehen. manche mehr, manche weniger.

s.254

es geht um die kunst der aufmerksamkeit. (...) er hatte gesagt, dass mein dämon meine vernunft sei, der mich in ketten halte. (...) ich hatte immer angenommen, dass er die fähigkeit meinte, folgerichtig und rational sachverhalte zu begreifen, schlüsse zu ziehen und gedanken zu entwickeln. (...) ... wurde mir klarer, dass vernunft für ihn aufmerksamkeit bedeutete.

der kern unseres wesens, so hatte don juan gesagt, sei der akt der wahrnehmung und die magie unseres daseins sei der akt der bewusstheit. (...)

diesen bereich der aufmerksamkeit nannte er den 'zweiten ring der kraft'; er bezeichnete sie als jene ungeheure fähigkeit, ordnung in die welt des außergewöhnlichen zu bringen, die uns allen zu eigen ist, die aber nur zauberer einsetzen.

s.256

der nagual sagte, die beste art sich energie zu holen besteht natürlich darin, die sonne in die augen, besonders in das linke

scheinen zu lassen. dieses verfahren bestand darin, den kopf langsam hin und her zu wiegen und dabei mit dem halb geschlossenen, linken auge das sonnenlicht aufzufangen. auf diese weise, so hatte er gesagt, könne man nicht nur die sonne nutzen, sondern jede art licht, die einem in die augen scheint.

s.275f

die nächste übung bestand darin, steine anzugaffen. die steine sagte sie, seien sehr alt und mächtig und hätten ein bestimmtes leuchten - eher grünlich - im gegensatz zum weißen leuchten der pflanzen und dem gelblichen leuchten der beweglichen lebewesen. die steine öffneten sich dem, der sie angaffte nicht so leicht, aber der gaffer dürfe nicht aufgeben, denn die steine enthielten in ihrem innersten besondere geheimnisse. (...)

wenn ich tief in den kern eines steins hineingaffe, das sagte sie, fange ich immer einen besonderen duft auf, der diesem stein eigentümlich ist.

die tageszeit, erzählte sie weiter, sei beim angaffen von steinen und bäumen besonders wichtig. frühmorgens seien bäume und steine starr und ihr licht sei schwach. gegen mittag seien sie am stärksten, und wenn man sie um diese tageszeit angaffen würde, könne man sich ihr leuchten und ihre kraft aneignen. am spätnachmittag und am frühen abend seien bäume und steine still und traurig, besonders die bäume. um diese tageszeit vermittelten die bäume dem gaffer das gefühl, sie erwiderten seinen blick.

s.280ff

flüsternd befahl sie mir, meine augen halb geöffnet zu halten und eine stelle anzugaffen, wo zwei riesige hügel zusammenstießen. dort befand sich eine enge, steile schlucht. diese besondere art zu gaffen bestand aus vier verschiedenen handlungen. als erstes sollte ich mit meiner hutkrempe die sonnenstrahlen abschirmen, so dass nur eine minimale lichtmenge in meine augen fiel. dann sollte ich die augenlider halb schließen. der dritte schritt bestand darin, meine augenlider in dieser stellung zu halten, um einen gleichmäßigen lichteinfall der lichtstrahlen zu gewährleisten; und als vierten schritt sollte ich das netz der lichtfasern zwischen

*meinen wimpern und im hintergrund die schlucht betrachten.
(...)*

*jetzt befahl la gorda mir, den mittleren teil der schlucht
anzugaffen, bis ich einen tiefen dunkelbraunen fleck entdecken
würde. dies sei, so sagte sie, ein loch in der wand der
schlucht, erkennbar nicht für das schauende, nur für das
sehende auge. (...)*

*der dunkle fleck in meinem gesichtsfeld wurde jetzt beinahe
schwarz. (...) la gorda flüsterte mir ins ohr, ich solle mich
anstrengen, meine augenlider in der stellung zu halten, in der
sie waren und ganz ruhig aus dem bauch heraus atmen. ich sollte
mich von dem fleck nicht anziehen lassen, sondern allmählich -
wie beim zoom - auf ihn zugehen. dadurch sollte ich vermeiden,
dass das loch wuchs und mich plötzlich verschlang. falls dies
aber doch geschähe, sollte ich sofort die augen öffnen.*

die kunst des pirschens; ffm 1983

s.45

*dann auf einmal verwandelten sich die menschen vor mir in sehr
große flecken weißen lichts. zum ersten mal in meinem leben
erblickte ich längere zeit die leuchtenden eier. don juan hatte
mir gesagt, dass die menschen dem sehenden als leuchtende wesen
erscheinen. (...) anfangs waren die lichtflecken noch ganz
amorph. es war, als ob meine augen nicht auf die richtige
brennweite eingestellt wären. dann war es auf einmal, als ob
ich endlich meinen blick angepasst hätte, und die flecken
weißen lichts wurden länglich, wie leuchtende eier.*

s.123

*ich bin mir sicher, dass wir zusammen sehen könnten, wenn wir
es nur versuchen wollten, denn bei allem, was ein kriegler tut,
braucht es keine vorbereitenden schritte. es braucht nur
persönliche kraft und die haben wir jetzt.*

feuer von innen; ffm 1985

s.8

das sehen hatte ich verstanden als eine fähigkeit des menschen das spektrum seiner wahrnehmung so zu erweitern, dass er schließlich fähig wäre, nicht nur die äußeren erscheinungen, sondern auch das wesen der dinge zu erkennen.

s.20

... fanden heraus, dass sie ihr wissen am besten vermitteln konnten, wenn sie ihre lehrlinge auf die linke seite überwechseln ließen. (...) dort findet das wahre lernen statt.

s.54f

für einen seher sind die menschen leuchtende wesen. unsere leuchtkraft besteht aus jenem teil der 'emanationen des adlers' (wieder einer von don juans fachtermini), der in unserem eiförmigen kokon eingeschlossen ist. dieser kleine teil ist das, was uns zu menschen macht. wahrnehmen heißt, die im inneren des kokons enthaltenen emanationen in übereinstimmung zu bringen mit jenen außerhalb. (...)

sind die emanationen so etwas wie lichtstrahlen ?

nein, (...) das wäre zu einfach. sie sind so etwas wie lichtfäden (...) die bewusst sind. (...) sie sind sich ihrer selbst bewusst, lebendig und vibrierend (...) jeder einzelne ist für sich selbst eine ewigkeit.

s.62

jeder fällt auf den irrtum herein, dass das sehen mit den augen geschehe. (...) sehen ist eine ausrichtung (...) der niemals genutzten emanationen.

s.85

... taten sie nichts anderes, als ins wasser zu starren und die reflektierende oberfläche diente ihnen als hilfsmittel, um den vorgang zu beschleunigen. sie glaubten unsere augen wären der schlüssel zum eintritt ins unbekanntes; indem sie ins wasser starrten, ließen sie ihre augen den weg öffnen

s.96

... sie nutzten das wasser tiefer seen und tümpel, um sich in die tiefe transportieren zu lassen.

s.159ff

über die bänder unserer fühlerfasern / vgl. kopien in anlage

s.210

... verlor ich mein peripheres sehfeld. (...) das bild der welt stürmte auf mich ein - alles zugleich. mein ganzes ich sah. diese gesamtheit dessen, was ich in meinem normalen bewusstseinszustand als meinen körper bezeichne, vermochte sinnesreize aufzunehmen, gleich wie ein riesiges auge, das alles registrierte.

s.251

wenn du ungeduldig oder zornig bist, hilft es, deine augen schnell im kreis zu drehen, bis das gefühl verschwunden ist. wahrnehmung ist fixierung deiner aufmerksamkeit. alles was wir wahrzunehmen in der lage sind, hängt von der art ab, wie wir unsere aufmerksamkeit zu fixieren gelernt haben. diese ausrichtung unserer wahrnehmung halten wir durch unseren inneren dialog willentlich aufrecht, und sie verwandelt sich durch den willentlichen entschluss unsere ausrichtung wieder beweglicher zu gestalten.

s.260

es gibt zwei arten die form des menschen zu sehen. (...) du kannst sie als einen menschen sehen oder du kannst sie als ein licht sehen. das ist abhängig von der verschiebung des montagepunktes. geht die verschiebung zur seite, dann ist die form des menschen eine menschliche gestalt - geht die verschiebung zur mitte des menschlichen bandes, dann ist die form licht.

s.279f

ich sah don juan neben mir gehen, der mich und nicht jene
erscheinungen anstarrte, aber im nächsten augenblick sah ich ihn
als kugel leuchtender strahlung. (...) sah ich in ihr inneres.
(...) die glut leuchtete plötzlich auf und ich sah vier oder fünf
leuchtende fasern an seiner linken seite.

die kraft der stille; ffm.1988

s.12

*... der nagual sei stets ein mann oder eine frau mit
ungewöhnlicher energie (...) sei ein lehrer, der sich durch
besonnenheit, ausdauer und zuverlässigkeit auszeichne ... ein
mensch den seher als leuchtende sphäre mit vier feldern sehen,
als ein gebilde aus vier zusammengedrückten kugeln.*

s.13

*natürlich bist du kein schriftsteller (...) musst du deinen
text beim träumen sehen. das bücherschreiben soll für dich
keine literarische übung sein, sondern eine übung der zauberei.*

s.15

*... wird der montagepunkt in eine neue position bewegt, werden
sofort neue energiefelder sichtbar, die wahrnehmung bezeichnet
man als sehen.*

s.33

*... das unser tod ein schwarzer fleck unmittelbar hinter der
rechten schulter sei. die zauberer wüssten, sagte er, wann ein
mensch dem sterben nahe sei, weil sie diesen dunklen fleck
sehen könnten, der zu einem bewegten schatten anwachse - genau
von der gröÙe und gestalt der person zu der er gehöre.*

s.104

*vor jahrtausenden (...) hätten die zauberer mit hilfe ihres
sehens gemerkt, dass die erde ein fühlendes wesen sei und das
bewusstsein der menschen beeinflussen könne (...) dass dabei
gewisse höhlen am wirksamsten waren.*

s.106

außerordentliche wahrnehmung, also das sehen, findet statt, wenn durch die kraft der absicht ein bündel an energiefeldern aktiviert und erhellt wird. wenn eine kritische menge von energiefeldern in dem leuchtenden kokon erhellt werden, (...) vermag ein zauberer die energiefelder selbst zu sehen.

s.128

don juan unterbrach sich und fixierte mich mit starrem blick. ich spürte ganz deutlich, wie seine augen irgend etwas unbestimmtes in mir zogen und schoben. ich konnte mich nicht von seinem blick losreißen. seine konzentration war so intensiv, dass sie tatsächlich eine körperliche empfindung in mir auslöste. ich fühlte mich, als wäre ich in einem feuerofen und ganz plötzlich blickte ich nach innen (...) ein gefühl einer sonderbaren bewusstheit meiner selbst und einem fehlen jeglicher gedanken. herrlich bewusst, blickte ich nach innen in das nichts.

s.131

durch das leuchten meiner augen habe ich deinen montagepunkt bewegt (...) die augen aller lebewesen können den montagepunkt eines anderen bewegen. (...) unter normalen umständen sind die augen des menschen auf die welt gerichtet. sie sind auf der suche nach nahrung, auf der suche nach obdach ...

s.210

... verlor ich mein peripheres gesichtsfeld (...) das bild strömte auf mich ein. alles zugleich. mein ganzes ich sah. diese gesamtheit dessen, was ich in meinem normalen bewusstseinszustand als meinen körper bezeichne, vermochte sinnesreize aufzunehmen, gleich wie ein riesiges auge, das alles registrierte.

s.260

es gibt 2 formen den menschen zu sehen (...) du kannst sie als einen menschen sehen oder du kannst sie als ein licht sehen. das ist abhängig von der verschiebung des montagepunktes. geht die verschiebung zur seite, dann ist die form des menschen eine menschliche gestalt - geht die verschiebung zur mitte des

menschlichen bandes, dass ist die form licht.

s.279f

*ich sah don juan neben mir gehen, der mich und nicht jene
erscheinungen anstarrte und im nächsten augenblick sah ich ihn
als kugel leuchtender strahlung (...) ich sah in ihr inneres
(...) die glut leuchtete plötzlich auf vier oder fünf
fadenähnlichen fasern an seiner linken seite ...*

**lothar r.lütke; c.c und die lehren des don juan;
freiburg 1984**

s.77

*beim gaffen sei die körperhaltung sehr wichtig. dabei müsse
man(...) am boden auf einem weichen blätterteppich oder auf
einem weichen kissen aus naturfaser sitzen. mit dem rücken
müsse man sich gegen einen baum oder flachen stein lehnen. der
körper müsse ganz entspannt sein. die augen dürfe man nie auf
das objekt fixieren, damit sie nicht ermüden. das gaffen
bestand nun darin, dass man den blick ganz langsam im gegensinn
des uhrzeigers über den angegafften gegenstand gleiten ließ,
ohne den kopf zu bewegen.*

kontakt:

bernhard schlage
körperpsychotherapie, schriftstellerei

gemeinschaftspraxis kugel e.v.
in der steinriede 7, hofgebäude
30161 hannover
telefon & fax 05 11 / 161 42 11
e-mail: post@bernhardschlage.de
internet: www.bernhardschlage.de