

Selbsterkenntnis

3. Teil

© Erich Bonfert

3. Wege zur Selbsterkenntnis

So vielfältig das Leben auch ist, so vielfältig können auch die Wege der Selbsterkenntnis sein. . Grob gesehen kann man drei große Bereiche, dieser Wege erkennen.

1. Die Information
2. Die Meditation
3. Die Selbsterfahrung

Diese Wege gehen, grob gesehen schon auf Konfuzius (551 v. CH – 479 v. CH.) zurück. Er sagte:

Der Mensch hat im Leben drei Wege zu gehen: 1. Den Weg des Nachahmens (Lernen), - das ist der Leichteste; 2. den Weg der Erfahrung, - das ist der Bitterste; und 3. den Weg des Denkens, - das ist der Edelste.

1. Die Information.

Hier geht es um das Lesen von spirituellen und wissenschaftlichen Büchern über Kenntnisse der Psychologie, Logik und Soziologie, Erkenntnislehre, Begriffsbildung, Verhaltenspsychologie und Ethik. Durch Vorträge und Gespräche über diese Themen klären und vertiefen sich diese Kenntnisse. Ethische Vorstellungen in Form von Idealen prägen das eigene Gewissen. Das gesamte menschliche Denken (Denken, Fühlen, und Wollen) einschließlich Gedächtnis bildet den Geistkörper als feinstoffliche Schale des Menschen. Es wird als feinstofflich angesehen, weil das Denken wie auch die Emotionen sich zwischen der Wahrnehmung der grobstofflichen Welt über die fünf Sinne und der transzendentale Seele sich befindet. Hier wird seit Bestehen der Menschheit die objektive Welt polarisiert, das heißt, die Einheit der Realität Natur-Mensch wird auf intellektuell-rationaler Ebene in Fragmente von Begriffen, Modelle, Systeme, Abläufe seziiert, quantifiziert und den Bedürfnissen, Gewohnheiten und Leidenschaften des Menschen angepasst. Es ist der Bereich seiner empirischen Erkenntnis, der ihm einerseits die berechtigte und auch nötige Möglichkeit bietet, sich in der sinnenbezogenen Welt zu recht zu finden und zu agieren. Es ist die subjektive Welt des Menschen.

2. Die Meditation.

Die Meditation hat als Hauptaufgabe das Bewusstwerden der einzelnen Ebenen(Hüllen) des Menschen und deren gegenseitige Beeinflussung.

Nun versteht man unter Meditation einerseits eine intellektuelle Durchleuchtung eines bestimmten Inhaltes, oft niedergeschrieben in Form eines Essays, oder, was hier gemeint ist, ist eine Durchleuchtung unserer Persönlichkeit mit all ihren Vor- und Nachteilen. Entsprechend den grob- und feinstofflichen Schalen des Menschen richtet sich die Meditation auf die Durchleuchtung, die Analyse und Bewusstwerdung dieser Schalen.

1. Eine erste Stufe der Meditation richtet sich auf die äußere Schale, den grobstofflich- physischen Leib. So ist ein Autogenes Training geeignet, um sich der Einzelteile des Körpers und schließlich seiner Ganzheit und über diese bis in seine erweiterte Umgebung hinaus bewusst zu werden. Bewusst, kann man durch Gedanken den Körper und die Umgebung in den eigenen gedanklichen Einflussbereich einbeziehen, sie aktivieren oder aber den gesamten Körper bis zur

Gefühllosigkeit entspannen. Durch innere Visualisation und Konzentration können Funktionen wie der Blutkreislauf aktiviert oder gedämpft werden. Durch bewusste Entspannung kann der Körper in eine Ruhelage mit voller Gefühlslosigkeit versetzt werden, wobei der Geist "ungestört" agieren kann.

2. Ein zweiter Schritt der Meditation ist die Aktivierung der Energie im Körper, also des Energiekörpers. Hier bieten Erkenntnisse des Ayurveda umfangreiches Wissen über gesundes, vegetarisches Essen, sowie die Joga-Atemtechnik des Pranajama Aufschluss. Der Mensch erhält seine Lebensenergie hauptsächlich über die eingenommene Nahrung, den eingeatmeten Sauerstoff und natürlich die Wärme und das Licht der Sonne. Die gesamte Entwicklung des irdischen Lebens in seiner großen Vielfalt und Komplexität verdanken wir der Sonnenaktivität, und das nicht nur auf der physischen Ebene der Elemente, sondern auch auf der Intellektuellen und spirituellen Ebene des Menschen. Das mag Vielen unglaublich erscheinen, weil sie die Sonne nur als rein materiellen Körper ansehen. Die Vermehrung und Entwicklung des Lebens entsteht nicht durch rein mechanische und biologische erforschte Gesetze der heutigen Wissenschaft, sondern durch subtile Gesetze der Information, in denen die bekannten mechanischen, chemischen, biologischen, ökologischen Gesetze nur die unterste Stufe des Verständnisses der Entwicklung des bewussten Lebens sind. Die subtileren Gesetze der Information (Formgebung, Prägung) wirken auf der feinstofflichen Ebene als Karma (Sanskrit = Handlung). Die Meditation über den energetisch grobstofflich- und feinstofflichen Einfluss der Sonne, bringt uns in Resonanz mit ihr.
3. Eine dritte Stufe der Meditation befasst sich mit der spirituellen Intelligenz, die mit der herkömmlichen Intelligenz der kognitiven Psychologie und Hirnforschung nichts zu tun hat. In der kognitiven Psychologie wird nach einer quantitativen Erfassung gefragt, die als Intelligenzquotient "IQ" eines Menschen bzw. einer Maschine gefragt wird. Während die spirituelle Intelligenz ein qualitatives Unterscheidungsvermögen zwischen Tugend und Sünde; zwischen Göttlichem und Teuflischen; zwischen Himmel und Hölle; zwischen Gut und Böse zu verstehen ist. Es ist die spirituell-qualitative Einordnung der Gedankenwelt in das eigene Bewusstsein. Hier werden Ergebnisse die auf empirischem Wege, rational und emotional gewonnen wurden, mit intuitiven Erkenntnissen verglichen, wobei über das eigene Gewissen Optionen der Entscheidung gesucht werden. Die Durchleuchtung eigener Tugenden und Untugenden die als Denk- und Handlungsrouninen bzw. Gewohnheiten tief im Unterbewusstsein gelagert sind, sind Gegenstand dieser Meditation. Die eigene Intelligenz wird erst durch ein hohes ethisches, integratives, christliches Selbstbewusstsein geprägt. Selbsterkenntnis hat als Ziel dieses ethische, integrative, christliche Selbstbewusstsein zu erreichen. Damit ist eine urchristliche Ethik ohne Ballast von selbsterklärten Dogmen der heutigen Religionen und Konfessionen zu verstehen. Es wird angenommen, dass das gesamte ethische Wissen in der bewussten Seele des Menschen, die ja "nach dem Bilde Gottes " geschaffen wurde, als Göttliche Ethik, als Heiliger Geist vorhanden sei. Der Zugang zu dieser Göttlichen Ethik geschieht über das meditative Gebet und Kontemplation. Die Schwierigkeit des Zugangs besteht darin, in wie weit die Seele von den eigenen Vorurteilen, Befangenheiten, negativen Denk- und Handlungsrouninen bedeckt und verschüttet ist. Durch Reinigung des Herzens werden diese negativen Befangenheiten geläutert. Die Läuterung des eigenen Herzens kann nur durch konsequente Aufrichtigkeit, Wahrhaftigkeit und durch das Gebet erreicht werden. Ohne Läuterung des Herzens bleibt man blind für die Wahrheit. Jesus: "Sie haben Augen und sehen nicht, sie haben Ohren und hören nicht..." Die spirituelle Intelligenz hängt mit erworbenen spirituellen Tugenden wie Demut,

Selbstlosigkeit, Bescheidenheit, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit eng zusammen. Spirituelle Tugenden sind Bestandteil des Geburtskarmas und im Erbgut enthalten. Deshalb können Atheisten als Inhaber dieser Tugenden durch ein besonderes Ereignis zu lebenslang überzeugten gläubigen Menschen werden. (z.B. die Konvertierung des Saulus zum Paulus). Eine Person mit einem hohem IQ vermag in kurzer Zeit, Wohlstand, Image- und Machtpositionen erreichen können, doch gerade diese Positionen fördern auch Untugenden wie Gier, Habsucht, Neid, Eitelkeit, Stolz, Machtmissbrauch, und Bosheit. Sehr selten sind Reichtum und Macht bei Menschen mit Bescheidenheit, Demut und Wahrhaftigkeit gepaart. Die Intuition wird als innere Stimme des Herzens erkannt, und wenn gefördert, kann sie zu einem wahren spirituellen Schatz der Persönlichkeit werden. Jesus: Ich hinterlasse euch einen Tröster, den Heiligen Geist, "...er bleibt bei euch und wird in euch sein".

3. Selbsterfahrung.

Jeder Mensch muss sich mit den Ereignissen des Alltages auseinandersetzen und bewusst seine Erfolge und Niederlagen im eigenen Streben beurteilen. Die Erkenntnisse die er durch Information (Lesen, Hören) und Meditation erhält, sind eher zeitgebunden und meistens leicht zu erhalten. Während Erkenntnisse durch Erfahrung, die ihm der Alltag aufdrängt, können sehr bitter und schmerzhaft sein, da sie das eigene Ego angreifen. Das heißt, der eigene Stolz, die Ehre, das Eigentum, die materielle Sicherheit, der Wohlstand, oder gar die körperliche Integrität können verletzt werden. Das Beschädigen des eigenen Autos z.B. durch einen Unfall, ruft sofort Schadenersatzansprüche bei einem fremden Verursacher und Ärger und Sorgen beim Selbstverursachen aus. An den verursachten körperlichen, Intellektuellen und emotionalen Leiden erkennt man wie stark die Anhaftung und Verstrickung des eigenen Egos mit der materiellen Welt ist. Aber auch Freuden, Leidenschaften und angenehme Überraschungen können diese Verstrickung deutlich machen. Wesentlich ist, dass man ihrer bewusst wird, sie als spirituelle Mängel erkennt und die Einstellung zu ihnen ändert. Grundsätzlich sollte man sich bewusst sein, dass das erworbene Eigentum nicht unser Eigen ist, sondern uns zur verantwortungsvollen Verwaltung Zeit unseres Lebens übergeben wurde. So wurden unsere Ehepartner, Kinder, Freunde, Mitmenschen uns entsprechend den eigenen Fähigkeiten auf den Lebensweg zugeteilt, damit wir unsere Pflichten ihnen und Gott gegenüber hinsichtlich unserer spirituellen Reinigung erfüllen können. Spirituelle Reinigung bedeutet sich von Untugenden, Laster und Leidenschaften, dem sogenannten Teufel zu befreien, und eine Wende der egoistischen Einstellung zu der materiellen Welt und unseren Mitmenschen zu erzielen. In jedem Mitmenschen sollten wir das mit unterschiedlicher Bedeckung und Verunreinigung verkörperte Ebenbild Gottes sehen, das gleich uns selber entsprechend der eigenen Verunreinigung Schmerzen, Leiden, Freuden und auch eigene Pflichten zu erfüllen hat. Nehme man deshalb Abstand von vereinnahmenden, anhaftenden und leidenschaftlichen Bindungen zu den Mitmenschen und ersetze sie durch Bindungen in bedingungsloser Liebe, so wie Gott uns bedingungslos liebt und wir Gott bedingungslos lieben sollten. So ist die Aussage von Jesus zu verstehen: "Liebet eure Feinde." (...denn sie haben alle eine Seele nach dem Bilde Gottes.) Und auch: "Ein neues Gebot gebe ich euch, dass ihr euch untereinander liebt, wie ich euch geliebt habe, ..." (Joh. 13,34) und "...Wer mich liebt, der wird mein Wort halten; und mein Vater wird ihn lieben, und wir werden zu ihm kommen und Wohnung bei Ihm nehmen." (Joh. 14, 23)

Alle zeitweiligen Freuden aber auch Schmerzen und Leiden sind somit Zeichen unserer befangenen Bindungen und Abneigungen an unsere Mitmenschen und die materielle Welt (im Besonderen unser Leib als Manifestation unseres Bewusstseins). Schmerzen und Leiden sind demnach nicht von Gott zu unserem Ärgernis gegeben, sondern, sie haben Ursache zum Teil in unserem eigenen Missachten der Naturgesetze oder unsachgemäßen Beachten der Beziehungsregeln zu anderen Menschen. Das Verhalten unserer Mitmenschen ist oft eine Reaktion auf unser eigenes Verhalten. Mitmenschen sind ein Spiegel unserer eigenen Persönlichkeit. Die Ursache eines bestimmten Verhaltens unserer Mitmenschen könnte in deren eigenen Befangenheit, oder aber auch als Ursache unseres Verhaltens sein. Schmerzen und Leiden die uns durch naturgegebene Schicksalsschläge entstehen, sind auch nicht von Gott zu unserem Ärgernis gegeben, sondern sie sind Zeichen unserer Identifikation mit dem vergänglichen, leiblich- geistig- und emotionalen Körper. Sie sind unser ererbtes und Zeit dieses Lebens erworbenen Karmas. So ist die Aussage von Jesus auf Menschen als Verursacher bezogen, zu verstehen: "Fürchtet euch nicht, vor denen, die den Leib töten, und können nicht die Seele töten." Auf Naturereignisse bezogen würde sie lauten: "Fürchtet euch nicht vor dem, was den Leib tötet, und kann nicht die Seele töten." Die unterschiedlichen Körperschichten sind somit wie Sensoren unserer eigenen materiellen Befangenheit, bzw. unserer spirituellen Unvollkommenheit.

Viele der Leidenschaften und Gewohnheiten schlummern tief in unserem Unterbewusstsein, ohne dass sie erkannt werden. Durch bewusstes "Sich-Selber-Aussetzen" wird man in die Lage der Selbsterfahrung versetzt, in die Lage der Konfrontation des eigenen Egos mit den unparteiischen Bedingungen der Umwelt. Als unparteiisch gelten alle Gesetze des Kosmos bzw. jener auf der Erde und im Besonderen jene in unserer unmittelbaren Umgebung. Gott hat keine speziellen kosmischen Gesetze für jeden Einzelnen geschaffen. Ist es da ungerecht, wenn diese Gesetze den Einen ganz milde und einen Andern sehr hart, ja, mit dem Tode trifft, oder wie manche sagen, "von Gott bestraft werden"? Wer auf der materiellen Ebene urteilt und das aktuelle Leben als einzige Chance sieht, der wird für diese Ereignisse keine befriedigende Antwort finden. Keine befriedigende Antwort finden auch unsere heutigen christliche Kirchen nicht, denn sie "wollen nicht verstehen", dass wir Menschen auf der Erde – wiedergeboren werden.

Solange die eigenen Bedürfnisse zur Genüge gedeckt sind, ist man großzügig, wohlwollend und hilfsbereit mit anderen Menschen. Sobald der ausgeglichene Zustand des eigenen Bedarfs jedoch gestört wird, oder gar an die Grenzen des Erträglichen gelangt, wird man missbilligend, kritisch, ungehalten, fordernd und nach Umständen grob oder gar gewalttätig. In extremen Situationen erkennt man sich oft selber nicht mehr und weiß nicht, für welche Bosheiten man fähig ist. Leben Menschen in Extremsituationen auf engem Raum mit stark eingeschränkter Versorgung zusammen (z.B. in Kriegszeiten), kann es zur Bewährung in den menschlichen Beziehungen kommen. Das Ergebnis kann eine Zerrüttung oder aber eine Festigung der Gemeinschaft werden. Es sind schon unvorstellbare Grausamkeiten, aber auch bewundernswerte Ereignisse der zwischenmenschlichen Beziehung vorgekommen.

Die Natur ist somit für jeden von uns Menschen eine Schule zur Selbsterkenntnis, Selbsterfahrung und schließlich Selbstverbesserung.

Es folgt Teil 4