Selbsterkenntnis

4. Teil

© Erich Bonfert

4. Selbstverbesserung. Die Applikation, die Anwendung der Selbsterkenntnis.

Wenn die Wege der Information und Meditation meistens bekannt sind, so gibt es bei der praktischen Anwendung der erworbenen Erkenntnisse größere Schwierigkeiten, diese umzusetzen. Das Umsetzen erfordert wiederum Kenntnisse, wie unser Denken mit den Emotionen verflochten ist. Die heutige moderne Psychologie und Logik hat weitgehend diese Ebenen erforscht und auch beachtliche Erfolge erzielt. Im Folgenden wird auf Fachwissenschaftliche Formulierung verzichtet und auf eine intuitive, bildhafte leicht verständliche Erklärung eingegangen.

Zum besseren Verständnis vergleiche man das Gedächtnis des Menschen mit einer Wiese auf der Informationen und Wahrnehmungen des alltäglichen Lebens ähnlich Fußspuren hinterlassen. Wenn diese Wiese an einer Stelle überquert wird, bleibt eine Fährte mit niedergedrücktem Gras übrig, die entsprechend eine Erinnerung im Gedächtnis hinterlässt. Das sind einmalige, flüchtige Wahrnehmungen. Wird über lange Zeit diese Spur benutzt, entsteht irgendwann ein deutlicher Steg. Das Selbe geschieht im Lernprozess des Menschen durch das Einüben beim Gehen, Essen, Arbeiten, Reden und den alltäglichen Tätigkeiten, als Denk- und Handlungsrouninen. Wir sprechen von Gewohnheiten. Gewohnheiten sind für den Menschen im täglichen Leben zur Orientierung, Programmierung und Optimierung seines Tagesablaufes lebenswichtig. Alle Vorstellungen des Menschen über die sinnlich wahrgenommene Welt, so wie deren Handhabung, bzw. sein Umgang mit ihr sind in Form von Denk-Handlungs- und Emotionsrouninen, also in Gewohnheiten als Programme gespeichert. Mit anderen Worten in seinem Gedächtnis sind das gesamte Wissen, Handeln und Empfinden des Menschen als Gewohnheits-Programme gespeichert.

Diese Gewohnheiten sind dem Menschen sehr hilfreich, können jedoch auch behindernd in seiner Entwicklung sein, ja unsagbar lästig und sogar Lebensgefährlich sein, wenn es sich z.B. um "emotionale Gewohnheiten", um sogenannte Psychosen handelt. In der Ethik spricht man bei positiven, bzw. fördernden Gewohnheiten von Tugenden. In der Bibel werden sie als "das vom Geiste, das Geistige" bezeichnet. Jesus nannte sie Schätze des Himmelreiches. Negative, behindernde Gewohnheiten dagegen werden in der Ethik als Untugenden, Laster, und Leidenschaften bezeichnet, in der Bibel als "das Fleischliche", "böse Geister; Besessenheit; das Werk des Satans". Man sollte wissen, dass alle Gewohnheiten mal mehr auf intellektueller (gedanklicher) Ebene, mal mehr auf emotionaler Ebene, jedoch immer als Kombination von beiden sich manifestieren. Festzuhalten ist, dass alle Gewohnheiten im Laufe des Lebens von Geburt an dem Menschen im Zuge des Lernprozesses, durch Erziehung, im Elternhause, Schule, Arbeitsstätte und Umgebung stattfinden. Da Gewohnheiten im Unterbewusstsein als Routinen gespeichert sind, erweisen sie sich spontan positiv als Tugenden und negativ als unkontrollierbare "Auswüchse" der Persönlichkeit. Man spricht von guten und schlechten Charakterzügen. Die Gesamtheit al dieser Gewohnheiten, Neigungen und Charakterzüge bilden die Persönlichkeit, das sogenannte Ich, bzw. das Ego. Eine wesentliche Beeinflussung der Entstehung und Abänderung des Egos hängt von den angeborenen Neigungen und Talenten ab, die zum Teil in der Gene als Erbgut dem Neugeborenen auf den Lebensweg gegeben werden. So unterscheidet man mehrere Ebenen des Gedächtnisses und auch des Bewusstseins.

- Das sublimere, (geerbte) Bewusstsein
- Das Unterbewusstsein
- Das Wachbewusstsein
- Das Oberbewusstsein
- Das kosmische Bewusstsein

Selbsterkenntnis geht in erster Instanz dahin, diese Gewohnheiten, Tugenden, Neigungen und Charakterzüge an der eigenen Person kennenzulernen, und in zweiter Instanz diese bewusst zum Guten zu ändern und zu verbessern.

Schulung des Erkennens, der Intelligenz

Zur Erkennung von Gut und Schlecht am eigenen Handeln ist die Intelligenz als Unterscheidungsvermögen gefragt. Man unterscheidet zwei Arten von Intelligenz. In der Psychologie, bzw. der heutigen Wissenschaft meint man die **rationale Intelligenz (RI)**, die eine quantitative Intelligenz ist, und als Intelligenzquotient bekannt ist. Rationale Intelligenz hat, wer in kurzer Zeit möglichst viel quantitative Information vielschichtig hinsichtlich deren Manipulation für eigene, oder den Zweck einer Gemeinschaft kombinieren und ordnen kann. Zum Beispiel wäre da die Intelligenz eines Manager, Politiker, Geschäftsmann, oder mancher Wissenschaftler. Unterstützt wird diese Intelligenz durch einen Computer. IR hat als Grundlage das rationale Denken: sinnliche Wahrnehmung, Analyse, Synthese, Vergleich, Optimierung, Willenskraft, Gedächtnisstärke, und als Aktionsfeld die Motivation der Befriedigung von eigenen Bedürfnisse in Macht, Eigentum und Identifikation.

Die **spirituelle Intelligenz (SI)** dagegen ist eine qualitative Intelligenz. Die SI ist das Unterscheidungsvermögen zwischen spirituellem Gut und Böse, die Fähigkeit zur Erkennung der Realität, der Wahrheit die zur spirituellen Entwicklung der Menschheit beiträgt, also, die Erkennung des Lichtes Gottes. Die spirituelle Intelligenz bedient sich zwar auch der RI, des Denkens, hat jedoch eine erweiterte Grundlage durch Erkenntnisse der Intuition, Kontemplation, Inspiration und als Aktionsfeld eine andere Motivation auf der Ebene von spirituellen Qualitäten wie Aufrichtigkeit, Wahrhaftigkeit, Demut, Liebe, Barmherzigkeit, Friedfertigkeit, Sanftmut. Sie hat als Aktionsfeld den gesamten spirituellen Lebensraum aller Mitmenschen, die Umwelt eingeschlossen.

Bei manchen Menschen ist die Eine oder die Andere Intelligenz stärker ausgeprägt, doch hat jeder Mensch Anteil an beiden Intelligenzarten.

Beide Intelligenzarten sind zum Teil durch das Erbgut bei Geburt dem Menschen in die Wiege gegeben (sublimere Gedächtnis), doch zum Teil eignet er sie sich Zeit seines Lebens durch Übung an, wobei diese schließlich im Unterbewusstsein als erlernte Routine gespeichert wird. Je nach Prägung wendet ein Mensch die Eine oder die andere Intelligenz in Entscheidungen an.

Ohne Intelligenz gibt es keine Selbsterkenntnis, keine Selbstverbesserung und auch keinen spirituellen Fortschritt.

Wie kann die eigene spirituelle Intelligenz geschult werden?

- Übe Wahrhaftigkeit! Das heißt: Denken, Sprechen und Handeln in Einklang bringen. Also sage, was du denkst und handele danach ohne abzuweichen.
- Vor dem Reden erwäge, **was**, **wem**, **wann**, **wo**, **warum** und **wie** du deine Gedanken andern Personen mitteilst. Es sind die sechs Ws. Das mag umständlich erscheinen, doch durch konsequentes Üben, wird es auch zur Routine
- Lüge nicht. Wer lügt, bestraft sich selber, denn das eigene Bewusstsein wird getrübt.
- Aufrichtigkeit: Halte deine Versprechen ein, auch wenn sie dich danach "schmerzen"
- Habe keine Vorurteile anderen Meinungen gegenüber.
- Höre dir andere Meinungen an. Sobald sie dir als wahrhaftig erscheinen, zögere nicht, sie dir anzueignen.

- Liebe, achte und anerkenne die Wahrheit, wenn sie auch von deinen Feinden kommt.
- Bekenne vor dir und auch deinen Feinden eigene falsche Erkenntnisse und Handlungen. So wirst du glaubwürdig. Vertrauen schafft man nicht durch logische Argumente, sondern nur durch die Wahrheit.
- Übe mit vollem Ernst und Beständigkeit die Aufrichtigkeit nicht nur in Großen Dingen, sondern vor allem auch in dem kleinen Alltagsgeschäft aus.
- Beim eigenen Fehlverhalten soll man: Fehler selber erkennen, vor anderen bekennen, sie vor anderen bereuen und schließlich sühnen, also bedingungslos wieder gutmachen: (Erkennen, einsehen, bekennen, bereuen, sühnen). Das bedeutet sich selber demütigen.
- Sich selber aussetzen und bloßstellen.

Durch Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit wird im eigenen Bewusstsein eine höhere Ordnung geschaffen, die nicht durch persönliche Vorurteile, Anhaftungen, Leidenschaften und Interessen bedingt ist.

Es geht dabei um eine Reinigung des Bewusstseins von alten Vorurteilen, Irrtümern und Denkroutinen. Das Bewusstsein kann wiederum verglichen werden mit einem Glasbehälter gefüllt mit Wasser. Durch Lügen schüttet man unsauberes Wasser in den eigenen Behälter, in das eigene Bewusstsein. Die Durchsicht wird getrübt, befangen. Die absolute Wahrheit, das Licht Gottes wird im eigenen Bewusstsein gestreut. Die Wahrheit, die Realität wird nicht erkannt. Befangenheit, Verworrenheit im Erkennen, Denken und Handeln sind das Ergebnis. Dieselbe Realität wird von verschiedenen, befangenen Menschen unterschiedlich angesehen und erkannt. Ein jeder sieht die eigene Wahrheit. Ein Kirschbaum z.B. wird vom Bauern nach seinem Ertragsvermögen an Obst, vom Tischler nach seinem Holzgehalt für Möbel, vom Maler nach den Formen und Farben, vom Biologen nach seinem biochemischen Aufbau und Funktion eingeschätzt. Wer erkennt den Baum als Wesenheit mit einer Sehnsucht des Lebens, die aus der Tiefe der Dunkelheit der Baumwurzeln über den Stamm bis in die Krone nach Licht und Wärme strebt? Welche Sehnsüchte des Baumes sind in seinen Früchten und Samen als Informationen für ein Überleben, oder ein ewiges Leben verschlüsselt eingepreßt? In Befangenheit werden die Dinge nach deren Nutzbarkeit und Manipulierbarkeit betrachtet. Es fehlt an einem ganzheitlich-integrativem Denken, in dem der Egoismus einem Wohlsein aller Lebewesen des Planeten Erde untergeordnet wird.

Jesus sagte von den Pharisäern: "Sie haben Augen und sehen nicht, sie haben Oren und hören nicht..." Deshalb ist Wahrhaftigkeit, Güte, Liebe, Aufmerksamkeit die Grundlage eines qualitativen Unterscheidungsvermögens, also der spirituellen Intelligenz. Jede ausgesprochene Wahrheit ist dagegen wie ein Tropfen klaren Wassers, das die Durchsicht im Behälter des Bewusstseins klärt. Bei andauernder Aufrichtigkeit und Wahrhaftigkeit bekommt der Adept ein gereinigtes Bewusstsein mit der Fähigkeit den Charakter und die Absichten anderer Menschen schnell zu durchschauen. So erkannte Jesus sofort die Absichten der Pharisäer. In der Bibel heißt es: Sie sind erfüllt mit dem Geist Gottes; Sie sind reinen Herzens.

- Selbstbekenntnis ist Selbsterkenntnis
- Wahrheitsliebe schafft freie Durchsicht
- Demut bietet die Sicht von oben und außen.
- Toleranz, Barmherzigkeit und Empathie erkennt das Gemeinwohl.
- Achtsamkeit und Umsicht schärft das Unterscheidungsvermögen.
- Selbstlose Liebe erkennt, und bindet das Individuum in die Ganzheit.

Instanz des Handelns.

Die negativen Charakterzüge und Gewohnheiten bereiten dem Menschen im alltäglichen Leben, und vor allem im Umgang mit seinen Mitmenschen große Schwierigkeiten und

letztendlich Schmerzen und Leiden. Die tiefen Ursachen dieser Schmerzen und Leiden sind in seiner materiellen, weltlichen Existenz begründet. Es ist das eigene Ego, das sich durch drei Bereiche von Vorstellungen aufgliedert:

1. Die Identifikation mit dem Körper. "Ich bin der Körper."
2. Der Eigentumsanspruch: "Das ist mein Eigentum."
3. Der Eigenwille: "Mein Wille geschehe."

Diese drei Bereiche haben im Bewusstsein des Menschen Denk- und Handlungsrouninen gebildet, die sich als "Knoten" oder "Blockaden" im spirituellen und alltäglichen Leben erweisen. So sehr sie für das weltliche Leben, die Zurechtfindung in Natur und Gesellschaft auch lebenswichtig sind, sind sie auch immer wieder Anlass und Ursache für körperliche, intellektuelle und psychische Leiden. Sie sind unser Schatten, unser zu tragendes "Kreuz." Sie wirken sich im eigenen Denken, Fühlen und Handeln ähnlich wie Endlosschleifen in einem Programm aus, aus dem der Computer des menschlichen Denkens keine Lösung findet und sich auch nicht abschalten lässt. Festgefahrene Denk- und Handlungsmuster sind zwar in einem gewissen Handlungsbereich erprobt und nützlich, doch für die spirituelle Weiterentwicklung hinderlich. Sie müssen durch andere neue, effizientere Programme, die die Erfahrung der alten auf einem übergeordneten Niveau einschließen, ersetzen. Die neuen Denk- Handlungs- und Empfindungsprogramme müssen als Grundlage die erwähnten spirituellen Qualitäten und Tugenden haben.

Jesus sagte: "Will mir jemand nachfolgen, der verleugne sich selber und nehme sein Kreuz auf sich." Eindeutige Worte! Selbstverleugnung bedeutet, das Ablegen seines Egos und es ans Kreuz nageln. Also einen kleinen Tod durch Loslassen erleben. Auch sagt er: "... der muss neu geboren werden...", also mit einem höheren, geistigen Bewusstsein. Das ist das ewige Leben, von dem Jesus sprach. "Ich bin die Wahrheit, der Weg und das Leben..." Oft sind es die "kleinen Sünden", die Lügen des Alltages, die Unaufrichtigkeit, um minimale Nachteile oder das Verbergen der eigenen Schwächen, die uns den geistigen Fortschritt verwehren.

Wie ersetzt man alte festgefahrene Denk- und Handlungsrouninen? Es ist nicht einfach, doch ist es möglich. Ignorieren und verdrängen hilft nicht. Das Geheimnis ist, in kleinen Schritten eine erkannte Leidenschaft, bewusst durch konsequentes, tugendhaftes Handeln zu ersetzen. So wie auf einer Wiese die tägliche Fährte schließlich einen festbegangenen Steg ergibt, so wird auch durch konsequentes Vermeiden eines Steges, schließlich Gras darauf wachsen, dabei werden negative Gewohnheiten abgelegt. Handle in Tugend, vermeide Sünden. Also, ist doch ganz einfach!

Buddha sagt: Auf dem Wege, auf welchem eine Leidenschaft entstanden ist, muss sie auch abgebaut werden. Man darf von sich nicht zu viel auf einmal verlangen, sonst scheitert man. Nietzsche sagt: das Fliegen erfliegt man nicht! Mit anderen Worten, wer fliegen will, muss zuerst kriechen, dann gehen, dann laufen und springen lernen und es einüben. Das Ablegen alter lästiger Gewohnheiten und die Aneignung von Tugenden verhält sich so, wie mit dem Geschmack. Meide das Alte, bevorzuge das Neue. Verdrängte Leidenschaften und Sucht dürfen nicht "in den Keller gesperrt" werden, denn wenn sie später ausbrechen, richten sie noch mehr Schaden an, als vorher, als sie an unserem Leben noch Teil nahmen. Der Geschmack ändert sich in kleinen Schritten, wobei das Alte noch ab und zu zugelassen wird. Die Gemeinschaft mit tugendhaften Menschen ist wie eine Burg gegen Laster und Untugend.

Ein fester Glaube an die Wahrheit und Liebe, also an das Gute bringt uns somit Gott nah. Den Weg der Selbst-Erkenntnis, Selbst-Reinigung und der Selbst-Verbesserung, wie ihn Jesus von jedem Jünger forderte, den muss jeder selber persönlich gehen. Kirchen Geistliche und Gurus können uns nur unterstützen.

* * *