

Das EGO



In spirituellen, esoterischen und psychologisierenden Kreisen ein Schlagwort für alles Üble und alles Schlechte - Das Ego.

Was ist das eigentlich?

Was ist damit wirklich gemeint?

und wo sitzen wir im Kampf gegen das Ego dem Ego auf und werden von ihm an der Nase herumgeführt?

Wie können wir entspannen und es verdunsten lassen?

Mit diesem Text können nur einige Facetten beleuchtet werden. Der Rest ist praktische Arbeit und tiefe, stille Reflektion.

Mit der Zeugung beginnt der Prozess der sinnlichen Wahrnehmung. Jeder dieser Wahrnehmung wird in unseren Körperzellen und vor allem in den Neuronen gespeichert. Durch die sinnlichen Erfahrungen beginnt Erinnern. Im Prozess des Erinnerns liegt der erste Schlüssel. Jede sinnliche Wahrnehmung formt. W

Wenn wir uns ein Baby oder später ein Kind anschauen, dann ist da sehr viel Offenheit für alle Dinge. Durch das Feedback der Erwachsenen soll das Kind geschützt werden. Da „Erleuchtete“, in sich ruhende Eltern und eine ebensolche Umgebung in dieser verwirrenden und reizüberfrachtenden Welt sehr selten sind, gibt es einen Prozess der Formung des Kindes. Viele dieser formenden Elemente sind schützend und nährend. Andere sind warnend. Bei der Übermittlung gibt es jenseits der direkten Botschaft viele weitere, die auf das Kind übertragen werden.

Diese unterbewussten Botschaften sind wie Wellen.
Sie werden durch die Rastermodelle unserer Zellen aufgeteilt.
was nicht elementar ist, wird ins Unbewusste verschoben.

Am einfachsten deutlich wird das, wenn wir uns ein bestimmtes
psychologisches Krankheits- oder Verirrungsbild der Moderne als Beispiel
nehmen. Bei sogenannten „Messies“ ist diese Trennungsfunktion gestört und
and die materielle Oberfläche gehoben. Aus der Unsortierbarkeit mentaler
und emotionaler Impulse entstehen Unordnung und Chaos.
In unserem „Oberstübchen“ sieht es aus wie in einer verwahrlosten Wohnung.
Wenn Besuch kommt, wird kurz sortiert und in Schubladen oder Kisten
verpackt und versteckt.. Die Kontrolle funktioniert und der Gast kann sich
setzen. Stößt der Gast versehentlich einen Stapel zur Seite oder öffnet eine
Kiste, wird das Chaos sichtbar.
Scham, Schuld, Schock und verletztes Selbstwertgefühl lassen uns reagieren.

Hier finden wir das Ego.

Im inneren Erleben des „Nicht Richtig Seins“, im inneren Erleben von
Schmerz, Blöße und persönlicher Nacktheit und Erinnerung an die
Getrenntheit von der Existenz taumelt jenes Konstrukt aus Erinnerung, das
wir als Ich gelernt haben zu beschreiben, zu erklären und zu definieren.

Das spirituelle Enneagramm, die Methodenlehre der Skandhas und Bardos im
Buddhismus, die Archetypenlehre von C.G. Jung, die Arbeit von Joseph
Campbell versuchen mit bildhaften Beschreibungen die Angst vor der
Zerstörung unserer Identifikation zu reflektieren.

Das Ego kann man nicht zerstören, man kann es aufsteigen und öffnen und
so voller Liebe umarmen , das es sich in heißen Tränen und anderen
kathartischen und weniger kathartischen Reaktionen löst und schmilzt.
Der Versuch das Ego,, was ja nur ein altes Schutzschild ist zu zerstören und
aggressiv oder aktiv zu bekämpfen, ist eine der kernigsten Funktionen seiner
Selbst.

Nach dem inneren Motto „Lieber stirbst du als ich“ öffnet die Idee das Ego zu
bekämpfen oder es als etwas Böses zu betrachten, jeder Form von spiritueller
Geisteskrankheit, Super- Ego und sadomasochistischer Mechanik Tür und
Tor.



Humor und offener Umgang im Sinne von „Aha, da ist es wieder“, so wie eine Fliege am Fenster, ist der Weg des Umgangs mit dem Ego.

Selbst- akzeptanz als tiefes inneres Verstehen und Offenheit im Umgang mit den „inneren persönlichen Wunden der Getrenntheit“ (Ego) ohne es kleiner oder größer werden zu lassen ist wesentlich für den Beginn einer Reise zur Entdeckung der Ungetrenntheit allen Seins.

Im LiebeMachen (wenn es in Liebe und Achtung geschieht), ebenso wie in Meditation, in einer absichtslosen Massage, im ekstatischen Tanz oder in stiller Arbeit können wir erfahren, das wir nicht getrennt waren und zuhause sind.

Ist diese Erfahrung erinnert, können wir für andere Mitgefühl (Liebe) empfinden und in Weisheit (Klarheit) miteinander in Kontakt treten. Wir kommen im Kontakt mit anderen unserer Getrenntheit am besten auf die Schliche und können im Umgang mit Menschen die Festigkeit unserer Erfahrung des SEINS überprüfen. Die Frage, ob das Ego mit Intellekt oder Emotion oder mit Dies und Das zu tun hat erlischt.

Spirituelles Tantra, gleich ob aus Kashmir, Tibet, Indien, Weinheim oder Bergisch Gladbach arbeitet damit, die Illusion der Getrenntheit zu durchtrennen und das Gewebe (sanskrit: Tantra) des Universums durch energetische Erfahrung sichtbar werden zu lassen.

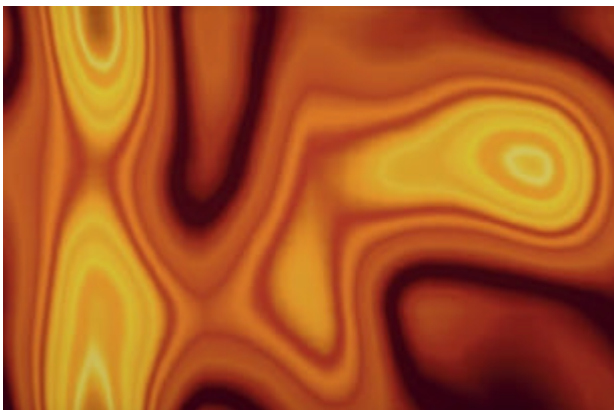
Das sich die Leere nur durch Erfahrung erschließt möchte ich an dieser Stelle einige Lehrer zum Thema EGO zu Wort kommen lassen:



Ein Hinweis von Chögyam Trungpa aus dem Buddhismus:

"Das Ego ist dazu in der Lage, alles, selbst die Spiritualität, zu seinem eigenen Nutzen umzuwerten. Es versucht, die Meditationspraxis und eine meditative Lebensweise zu ergründen und zu imitieren. Wenn wir sämtliche Tricks und Antworten im spirituellen Spiel erlernt haben, suchen wir Spiritualität unbewusst nur noch nachzuäffen. Buddha gelangte erst zu Einsichten, als Lücken in seiner Anstrengung auftraten. Allmählich erkannte er, dass eine geistig völlig gesunde, eine erwachte Qualität in ihm existierte, die nur beim Fehlen von jeglichem Kampf in Erscheinung trat. Deshalb gehört zu der Meditationspraxis ein völliges Loslassen, ein sich hingeben.

In der spirituellen Praxis beseitigen wir die durch das Ego hervorgerufene Verwirrung, damit wir einen kurzen Blick auf den erwachten Zustand werfen können. Das Fehlen von Unwissenheit, von innerer Bedrängnis und Paranoia eröffnet einen überwältigenden Ausblick auf das Leben. Man entdeckt eine ganz andere Art und Weise von Existenz. Wir finden den Blick auf den erwachten Zustand in der Meditation, in der Verbindung mit unserer kosmischen Existenz, mit dem ewigen Wesen in uns."



Der grundsätzliche Irrtum

Eine östliche Weisheit sagt, dass die Identifikation mit unserem Körper eine irrtümliche Betrachtungsweise der Realität sei, die uns in Täuschung und Trennung von der Wahrheit hält.

Ebenso wird die Persönlichkeit, das Ego, als ein Trugbild angesehen, das die Ursache all unseres Leides sei. Buddha sagte, dass das Leid nicht dem gesonderten Ich geschieht, sondern ein grundsätzliches Merkmal seines Wesens ist. Erlischt das Ego, dann ist auch das Leiden beendet.

Die Betrachtungsweise der menschlichen Psyche, wie sie in den herkömmlichen Schulen der westlichen Psychologie vorherrscht, basiert genau auf diesem Irrtum. Als Basis des Seins wird die Materie angesehen: meine Existenz beginnt mit meiner Geburt in einen physischen Körper, dessen Funktionen wiederum die Grundlage meiner Persönlichkeit bilden. Die Wahrnehmung über die Sinne, wird in meinem Gehirn verarbeitet und führt durch Assoziationen zur Bildung meines Charakters. Alle mentalen, emotionalen und physischen Ereignisse lassen sich auf Prozesse in meinem nervösen oder hormonellen System zurückführen. Die Existenz einer unsterblichen Seele erscheint in diesem Zusammenhang lediglich als eine mögliche Vorstellung der Persönlichkeit.

Die Grundlage der Existenz bildet also der Körper, die Materie, der aufgrund elektro-chemischer Prozesse eine Persönlichkeit kreiert, die als einen Aspekt ihres Seins sich eine unsterbliche Seele vorstellt.

Diese Sichtweise stellt die Wirklichkeit auf den Kopf und entspricht in etwa dem Weltbild des Mittelalters. Aufgrund der unmittelbaren Erfahrung, dass die Sonne am linken Ende des Horizonts aufging, ihre Bahn über den Himmel zog und rechts unten wieder unterging, zog man den Kurzschluss, dass sich die Sonne um die Erde drehte, sofern man überhaupt von dem Bild einer Kugelform der Erde ausging. Die Schlüsse, die man aus der direkten Beobachtung zog, trugen, wie wir heute wissen. Ebenso ist es mit den psychischen Prozessen. Es bestehen zwar Wechselwirkungen zwischen unserer Persönlichkeit und Prozessen in unserem Körper, indem bestimmte Reize unser nervöses oder hormonelles System anregen und als Wahrnehmungen und Erfahrungen verarbeitet werden.

Reflektionen über bestimmte Ereignisse in unserem Leben gehen aber nicht mehr von der Initiative einzelner Neuronen im Assoziationscortex unseres Gehirns aus, sondern sind das Produkt einer höheren Instanz, die das Gehirn benutzt und nicht umgekehrt.

Basierend auf den neuesten Erkenntnissen der Naturwissenschaften bildet unser Körper nur die materielle Oberfläche unserer Existenz. Unsere Persönlichkeit agiert bereits auf der Quantenebene und die Grundlage unseres Seins liegt auf der virtuellen Ebene.

Das Drei-Schichten-Modell der Realität

Die modernen Naturwissenschaften entwickeln ein Weltbild, dessen Komplexität sich zur besseren Veranschaulichung auf ein Modell reduzieren lässt, das aus drei Schichten besteht. Die materielle Wirklichkeit bildet nur die oberflächliche Hülle des Schichten-Modells. Sie besteht aus all den Objekten, die wir mit unseren Sinnesorganen als sicht- und greifbar wahrnehmen und die uns als konstant erscheinen: fest, flüssig oder gasförmig. Unsere Wahrnehmung versagt aber, wenn es darum geht sehr kleine Objekte wahrzunehmen, wie z.B. ein Wasserstoffatom. Es ist das erste und kleinste Materieteilchen, das aus dem Urknall entstanden ist.

Gehen wir noch tiefer und dringen in dieses Atom ein, vollzieht sich eine erstaunliche Veränderung; denn alle Festigkeit löst sich auf. Im Inneren bestehen die Atome aus vibrierenden Energiepaketen ohne Masse oder Größe. Hier gibt es nichts mehr, was ich mit meinen Sinnen sehen oder fühlen könnte. Das lateinische Wort für Paket oder Päckchen ist "Quantum", mit dem man in der Physik die Energieeinheit in einem Atom und damit auch eine neue Ebene der Realität beschreibt.

Auf der Quantenebene ist alles anders, als auf der materiellen Ebene. Schon auf der atomaren Ebene besteht alles zu 99,9 % aus leerem Raum. Im Größenvergleich ist der Abstand zwischen einem Elektron und dem Kern, um den es kreist, größer als die Entfernung zwischen der Erde und der Sonne. Es ist allerdings nicht möglich solch ein Elektron einzufangen, denn es zerfällt in Energieschwingungen, die in jeder Sekunde millionenfach entstehen und vergehen. Das gesamte Universum flackert in millionstel Bruchteilen einer Sekunde auf und erlischt im nächsten Bruchteil wieder vollständig und flackert dann neu wieder auf.

Auf der Quantenebene ist der ganze Kosmos nur eine flackernde Lichterscheinung. Es existieren weder Sterne noch Galaxien, sondern nur vibrierende Energiefelder. Unsere Wahrnehmung ist nur zu langsam, um die unglaublich schnelle Bewegung von Licht und Elektrizität zu erfassen.

Wir existieren alle als aufleuchtende Photonen mit einer schwarzen Lücke nach jedem Aufflackern. Daraus besteht unser gesamter Körper, alle unsere Gedanken, Gefühle und jedes Ereignis, an dem wir teilhaben. Die Schöpfung ist ein Prozess, der in jedem Augenblick neu stattfindet. Wir werden ununterbrochen neu erschaffen, vergehen sofort wieder und tauchen erneut auf. Die Illusion einer fortdauernden Existenz entsteht nur dadurch, dass unsere Wahrnehmung zu langsam ist, um den tatsächlichen Prozess zu erfassen.

Die Schicht unter der Quantenebene wird in der Physik als virtuell bezeichnet. Im Gegensatz zur Umgangssprache ist hier natürlich keine Computeranimation gemeint. Jenseits der Energieebene, der Quantenebene, gibt es nur Leere. Sichtbares Licht wird zu virtuellem Licht, es leuchtet nicht mehr; realer Raum wird zu virtuellem Raum, er hat keine Ausdehnung mehr; reale Zeit wird zu virtueller Zeit, sie vergeht nicht mehr.

Dies ist der Schoss der Schöpfung – unendlich dynamisch und lebendig. Die virtuelle Ebene ist so unbegreiflich, dass sie nur mit spirituellen Metaphern beschrieben werden kann. Sie ist die Ursache von allem und hat selbst keine Ursache. Sie bewirkt alles Werden und Vergehen und bleibt selbst ewig unveränderlich. Gleichgültig, wie oft das Universum entsteht, sich über Äonen ausdehnt, nur um wieder in sich zusammenzustürzen – auf der virtuellen Ebene geschieht nichts.



Ein Physiker beschrieb diese Ebene so:

"Du musst dir darüber klar sein, dass Zeit nur ein kosmisches Hilfsmittel ist, um zu verhindern, dass alles auf einmal geschieht. Auf der materiellen Ebene brauchen wir dieses Hilfsmittel, nicht aber auf tiefer gelegenen Ebenen. Wenn wir uns selbst im virtuellen Zustand sehen könnten, ergäben Chaos und die wirbelnden Galaxien einen Sinn. Sie bilden ein Muster, das sich in vollkommener Symmetrie entfaltet. Aus dieser Perspektive ist der Endpunkt aller Schöpfung der jetzige Augenblick. Der gesamte Kosmos hat sich verschworen, um dich und mich zu schaffen, wie wir in dieser Sekunde dasitzen."

Es ergibt sich also folgendes Bild:

materielle Ebene

Quantenebene

virtuelle Ebene

Auf der materiellen Ebene gibt es Objekte – Gegenstände, Personen, ... – die kontinuierlich existieren und miteinander interagieren. Gedanken, Gefühle, Empfindungen scheinen ihren Ursprung in dieser Ebene zu haben und werden auf physiologische Ursachen zurückgeführt.

Auf der Quantenebene wird deutlich, dass uns die Materie als fest und fortdauernd erscheint, weil unsere Wahrnehmung zu stumpf und langsam ist, um die energetischen Verhältnisse wahrzunehmen. Es gibt nur Energie, die rhythmisch auftritt und erlischt.

Die virtuelle Ebene ist der Samen der Realität, die Energie als Potential enthält, in der Licht nicht leuchtet, Raum keine Ausdehnung hat und Zeit nicht vergeht. Sie hat selbst keine Ursache und ist gleichzeitig die Ursache von allem, ohne sich dabei selbst zu verändern.

Daraus ergibt sich auch ein anderes Bild von uns selbst, als es die herkömmliche Psychologie proklamiert. Wir können heute davon ausgehen, dass wir unseren Ursprung – genauso wie das ganze Universum – in der virtuellen Ebene haben. Hier scheint die Ebene der unsterblichen Seele zu liegen, die unser eigentliches Selbst ist und auf dieser geheimnisvollen, unvorstellbaren Ebene eins mit allem und Gott, dem Geist, ist und wir können annehmen, dass der Geist von der virtuellen Ebene über den Quantenbereich auf die physische Ebene einwirkt.

Deepak Chopra erzählt hierzu folgendes Beispiel:

Ein krebskranker Patient wollte unbedingt mit einem neuen Medikament behandelt werden. Obwohl der Arzt ihn als hoffnungslosen Fall einstufte, verabreichte er ihm eine Einzeldosis, von der er sich aber keine Wirkung erhoffte. Zwei Tage später war der Patient von jeglichen Krebsymptomen befreit. Einige Zeit später las der Patient in einer Zeitschrift, dass das Krebsmittel sich als unwirksam erwiesen hatte. Binnen kurzer Zeit befand er sich wieder im Endstadium der Krebserkrankung. Der Arzt verabreichte ihm daraufhin ein Placebo, erzählte ihm aber, dass es eine verbesserte Form des Krebsmittels sei. Der Patient wurde in kurzer Zeit wieder gesund. Leider hat die Geschichte kein Happy End; denn als der Patient später irgendwo las, dass sich alle Hoffnungen auf das neue Krebsmittel als nichtig erwiesen hatten, erkrankte er erneut und verstarb.

Hier wird ganz deutlich, dass die Kausalität der Ereignisse ihren Anfang auf der geistigen Ebene genommen hat und auf der materiellen Ebene sich nur noch im letzten Glied der Kette die Wirkungen zeigten.



Die individuelle Entwicklung

Unsere Heimat ist die virtuelle Ebene. Von dort drücken wir uns über die Quantenebene aus und treten in der materiellen Wirklichkeit in Erscheinung. Um zu Bewusstheit, seelischer Gesundheit und zur Erfüllung im Erwachen zu unserer wahren Natur, der Erleuchtung, zu gelangen, müssen wir unseren Weg zurückverfolgen.

Auf der materiellen Ebene geht es um das nackte Überleben. Die Identifikation mit dem Körper als Basis der Existenz bewirkt, dass man in ständiger Angst und Abwehr gegen die Umwelt lebt; denn der Körper ist ein hingängiges, stets gefährdetes Fahrzeug und ist letztlich doch mit Gewissheit dem Verfall ausgeliefert.

Unser Körper ist bedürftig, verletzlich und getrennt, und wir denken, dass das genau unsere Eigenschaften sind. Da unser Körper immer irgendwas von außen braucht, um zu existieren, glauben auch wir, dass die Erfüllung nur im Außen zu finden ist. Es bilden sich eine Menge Überzeugungen aus, die alle mit der Grundüberzeugung zusammenhängen, unser Körper zu sein.

Trotz aller Anhaftung entfaltet sich aber in uns auch ein starkes Bedürfnis nach Freiheit und Unabhängigkeit, die wir durch Engagement, das zu Erfolg, Macht und Wohlstand führen soll, der Welt abtrotzen wollen. Unseren Körper wollen wir durch Sport und Fitness gesund erhalten und "unverwundbar" machen, im Beruf streben wir die optimale Karriere an und ein Höchstmass an Geborgenheit soll uns ein harmonisches Familienleben und ein trautes Heim bieten. Wenn wir all dieses erreichen können, kann es sein, dass wir uns damit zufrieden geben und irgendwann in dem Gefühl sterben, dass wir ein erfülltes, sinnvolles Leben gelebt haben, ohne je die tieferen Aspekte unseres Seins zu durchleuchten. In der Mehrzahl der Fälle erfüllen sich unsere Wünsche an die Welt aber nicht zur Genüge, was zu Enttäuschung, Verbitterung und Rückzug führen, aber auch einen Wertewandel und einen Wechsel der Aufmerksamkeit von der Außen- auf die Innenwelt und damit einhergehend von der materiellen auf die Quantenebene mit sich bringen kann. Wir sind nicht mehr das "Maß aller Dinge" und sehen uns plötzlich losgelöst vom Existenzkampf auf der materiellen Ebene und werden still und meditativ.

Natürlich müssen die meisten von uns weiterhin für ihren Lebensunterhalt sorgen, aber es nimmt nicht mehr den zentralen Stellenwert in unserem Leben ein, sondern in dem Bestreben sich selbst zu erfahren, wendet sich der Geist nach Innen, will sich den höheren Weisheiten öffnen und sucht nach Anleitung und Führung in diesem geheimnisvollen, unbekanntem Terrain.

Im dritten Schritt des 12-Schritte-Programms der Anonymen Alkoholiker ist dieser Abschnitt der Entwicklung in einfachen und klaren Worten beschrieben: "Wir fassten den Entschluss, unseren Willen und unser Leben der Sorge Gottes – wie wir Ihn verstanden – anzuvertrauen."

Wir brauchen uns nicht daran zu stoßen, dass hier der Begriff Gott auftaucht; denn unsere eigene Vorstellung von Ihm ist göltig, das kann universelle Kraft, schöpferische Intelligenz, Energie der alles umfassenden Liebe, Licht, Wahrheit, virtuelle Ebene, usw. sein. Entscheidend ist, dass wir hier eine Kraft, größerer als wir selbst, spüren und uns ihr anvertrauen.

Auf der materiellen Ebene haben wir versucht durch Kontrolle Sicherheit zu erlangen und mussten zwangsläufig scheitern, denn das Leben entfaltet sich in solch unendlich vielfältigen Variationen, dass es letztlich weder zu kontrollieren, noch zu meistern ist.

Auf der Quantenebene unserer inneren Erfahrungen finden wir mehr als Sicherheit. Indem wir die Ergebnisse unserer Bemühungen loslassen und dem Wirken einer Höheren Macht übergeben, können wir entspannen und finden Frieden.

Allmählich wächst in uns die Zuversicht, dass alles einem tieferen Sinn und Plan zufolge abläuft und einem erfüllenden Ziel zustrebt. Wir entdecken unser "grundsätzliches Gutsein", wie es Choegyam Trungpa ausdrückte und fassen Vertrauen in unsere wahre Natur.

Anstelle eines aktiven, aufgeregten Geistes treffen wir unversehens auf einen stillen Zeugen im Zentrum des Geistes. Es ereignet sich nichts. Wir sind einfach und Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen kommen und gehen – wir bleiben zentriert. Nach einiger Übung bleiben wir auch inmitten von äußerem Chaos bei uns selbst.

Die folgende Phase unserer Reise zu uns selbst wird in manchen spirituellen Traditionen die "dunkle Nacht der Seele" genannt; denn wir haben zwar Frieden gefunden, aber Gott, wie auch immer wir Ihn verstehen, und unsere wahre Natur bleiben uns weiterhin verborgen.

Wir scheinen in unserer Entwicklung zu stagnieren und fragen uns, ob es jenseits des Friedens überhaupt noch etwas gibt.

Es besteht die Gefahr, dass wir in frühere Zustände zurückfallen und unsere üblichen Dramen auf der materiellen Ebene abspulen, um wenigstens ab und zu etwas Unterhaltung zu haben.

Eine andere Gefahr besteht darin, dass wir versuchen unsere Entwicklung gewaltsam voranzubringen und zu puschen, z.B. durch exzessives Meditieren oder irgendwelche obskuren spirituellen Praktiken. Möglicherweise ist die einzige Folge solcher Bestrebungen, dass wir in eine Spirituelle Krise geraten und geistig oder körperlich krank werden. Auf der Quantenebene gelten andere Gesetze als auf der materiellen Ebene, und es lässt sich nichts erzwingen. Unsere einzige Chance liegt im Geschehenlassen und dem Begrüßen von dem, was auch immer erscheint, auch wenn über einen Zeitraum, der uns ewig erscheint, sich nichts neues zeigt.

Osho hat diese Thematik des augkommenden Zweifels und der Verwirrung anschaulich in den Lectures „Sufis - The people of the Path“ beschrieben.

Wenn wir den Versuchungen widerstehen und ausharren, entwickelt sich in uns etwas, das spirituelle Meister die "zweite Aufmerksamkeit" nennen. Die "erste Aufmerksamkeit" organisiert das oberflächliche Leben und dient zur Bewältigung anstehender Aufgaben. Die "zweite Aufmerksamkeit" organisiert die tieferen Ebenen aus einer umfassenderen Perspektive. In ihr wurzeln Intuition und Weisheit, die in uns das Gefühl entstehen lassen, geliebt und umsorgt zu sein. Dadurch wird die Einsamkeit der inneren Welt gemildert. Auch wenn weiterhin über lange Zeiträume sich nichts zu verändern scheint, treten allmählich bestimmte, typische Eigenschaften der geistigen Welt auf. Gottes Mühlen mahlen bekanntlich langsam, aber unheimlich fein. Wir befinden uns mit unserem Bewusstsein vorläufig zwar weiterhin auf der Quantenebene, aber die virtuelle Ebene beginnt immer mehr sich bemerkbar zu machen. Eine Eigenschaft, die sich in dieser Phase immer zeigt, ist gegenwärtig zu sein – wir sind wach. Als Buddha nach seiner Erleuchtung gefragt wurde: Was bist Du? Bist Du ein Weiser, ein Lehrer oder ein Gott? Antwortete er: Ich bin wach. Präsenz oder Gegenwärtigkeit wird also eine unserer Eigenschaften.

Eine andere Eigenschaft, die sich entwickelt, ist annehmend zu sein. Das bedeutet, dem zuzustimmen, was ist, immer einschließend und nie ausgrenzend.

Eine weitere Eigenschaft ist, ganz offen zu sein, ohne Vorstellung, konzeptlos – ohne zu wissen, was geschehen wird, keine Vorliebe zu haben. Dies bedeutet auch, ohne Ziel zu sein, keine Kontrolle zu haben. Sich hinzugeben an die augenblickliche Wahrheit, an das, was sich jetzt entfalten will, von Innen heraus.

Wir müssen nichts tun, damit sich diese Eigenschaften entfalten, wir müssen höchstens etwas lassen. Sie entfalten sich von selbst. Wir wissen nicht, wie sich unsere wahre Natur entfalten will. Es bleibt uns nur zu vertrauen und uns in den Augenblick hinein zu entspannen.

Je näher wir der virtuellen Ebene kommen, desto stärker machen sich zwei Aspekte bemerkbar, mit denen diese Ebene in unsere Wirklichkeit hinein wirkt: Kreativität und Synchronizität.

Es gibt eine Ebene der Kreativität und Synchronizität auf der von der virtuellen Ebene aus die Ereignisse des Lebens gesteuert werden und Wünsche in Erfüllung gehen. Es ist, als arbeite ein Künstler nicht mit Farbe und Pinsel, sondern gestalte das Leben selbst.



Die virtuelle Ebene ist in der Lage die Ereignisse in der Quanten- und der materiellen Realität in ihrem Sinne zu manipulieren. Bisher war ihr Wirken unsichtbar und erschien als Zufall und willkürliches Ereignis, aber in diesem Abschnitt der individuellen Entwicklung ist die Zeit gekommen, wo der Schleier fällt und das Schicksal nicht mehr verborgen bleibt.

Unser wesentlicher Beitrag hierzu ist, dass wir Verantwortung für alles übernehmen, was geschieht, selbst für die banalsten Dinge. Die Geschehnisse passieren nicht mehr einfach so, sondern werden von den eigenen Absichten beeinflusst. Der Läuterungsprozess, den wir bis zu diesem Zeitpunkt durchlaufen haben, sollte uns so weit von selbstsüchtigen Bestrebungen befreit haben, dass wir uns nicht durch die Macht, die diese Stufe mit sich bringt korrumpieren lassen.

An der Grenze von der Quanten - zur virtuellen Ebene erkennen wir uns schließlich als ein Kind des Lichtes, nach dem wir so lange gesucht haben. Wir sind erleuchtet und können allein durch unsere Gegenwart andere Menschen von ihren Schwächen befreien und Krankheiten heilen. In uns spüren wir die feinste Schwingung, die Urschwingung Gottes, aus der alle Universen in Energie und Materie entstanden sind.

Auf die Gegebenheiten des Lebens reagieren wir ausschließlich mit Liebe, die unser ganzes Herz erfüllt.

Uns wird bewusst, dass wir diesen Punkt unserer Entwicklung durch keine noch so große Tugend erlangt haben, sondern dass es ein reiner Akt der Gnade war, der uns so weit kommen ließ.

Ein Mystiker drückte seine Erfahrung so aus: "Ich dachte, ich wäre gut, dabei war Gott es, der alles bewirkt hat."

Wenn wir mit unserem Bewusstsein in die virtuelle Ebene eintreten, erreichen wir: Nichts. Anstelle höchster Ekstase empfängt uns Leere.

Die virtuelle Ebene ist so unfassbar, dass sie nicht durch Eigenschaften definiert werden kann. Hier erreichen wir die Einheit mit Gott. Wir sind ungeboren, unsterblich, unveränderlich, unbeweglich, unmanifest, unermesslich, unsichtbar, unfassbar, unendlich.

Die einzige bejahende Eigenschaft für diese Ebene ist Existenz oder reines Sein. Hier befinden sich die Wurzeln der Wirklichkeit, die einzige Wirklichkeit, und die Quantenebene und das materielle Universum werden als reine Projektionen entlarvt.

Das Nichts entpuppt sich als Alles. In unserem Erleben gibt es keine Trennung zwischen Beobachtendem und Beobachtetem mehr. Wir scheinen überall und nirgends zu sein und erkennen uns als Ursprung von allem. Jede Handlung entstammt direkt der virtuellen Ebene und die einzige Motivation ist Mitgefühl.

Ein Zenmeister beschrieb den Augenblick seines Satori so:

"Ich hörte den Klang der Glocke. Plötzlich gab es Ich und Glocke nicht mehr. Da war nur das Klingen."

Methoden zur Selbstverwirklichung

Natürlich ist eine Menge innerer Arbeit nötig, um durch die vielfältigen Schichten der materiellen - und Quantenebene zu den Wurzeln unseres Selbst in der virtuellen Ebene vorzudringen, und der Weg ist mit Schwierigkeiten gepflastert.

Die Methoden der herkömmlichen Psychotherapie werden uns nicht den ganzen Weg führen können, helfen aber dabei uns unserer Anhaftungen und Verwicklungen in Groll, Unehrlichkeit und Furcht, aber auch Begehren und Leidenschaft und allen anderen möglichen weltlichen Verstrickungen bewusst zu werden und Strategien zu entwickeln uns davon zu befreien.

Es mag der persönlichen Veranlagung und der Art der Schwierigkeiten entsprechen, ob ich mich für eine analytische, humanistische oder körperliche Therapieform entscheide. Sie alle können gute Dienste zur Klärung und Überwindung der Hindernisse leisten. Sie alle führen aber nicht über das Ziel einer gut funktionierenden Persönlichkeit hinaus. Kurz ausgedrückt lernen wir, wie wir unsere Bedürfnisse ernst nehmen und für sie Sorge tragen. Das garantiert uns aber nicht, dass wir sie auch erfüllt bekommen. Das grundsätzliche Dilemma unseres Lebens, dass wir begrenzt sind und es keine Kontrolle gibt, können wir nicht überwinden. Es gibt weiterhin Leiden.

Um in tiefere, transpersonale Bereiche vorzudringen reichen die psychologischen Methoden nicht aus, und es empfiehlt sich die Techniken der spirituellen Traditionen, die bisher das Monopol auf diese Ebenen des Geistes hatten, zu nutzen, nämlich Beten und Meditation.

Beten

Vor dem Beten sollten wir nicht zurückschrecken. Es ist die einfachste Methode, mit der wir von dieser Seite der Wirklichkeit mit der virtuellen Ebene in Kontakt treten können. Sogar bessere Menschen als wir machen täglich Gebrauch davon, und es wirkt, wenn wir die richtige Einstellung dazu haben, also nicht ausschließlich um die Erfüllung unserer kleinlichen Begehrlichkeiten betteln, sondern vor allem um Leitung und Führung auf unserem Weg bitten und auch andere in unsere Gebete mit einschließen.

Auf der tiefsten materiellen Ebene geht es in den Gebeten sicherlich nur darum, der ewigen Verdammnis zu entfliehen und meine Wünsche erfüllt zu bekommen.

Wenn ich mich den inneren Welten zuwende, bitte ich darum, dass die Höhere Macht die Führung in meinem Leben übernimmt und wünsche mir Frieden und Einsicht in Gottes Wege. Die Ereignisse beginnen, sich zu sinnvollen Strukturen zusammen zu fügen, wofür ich danke und bete dass ich mich des kosmischen Vertrauens als würdig erweise.

Ich bete um Verzeihung für mein Fehlverhalten, aber vor allen Dingen beginne ich mir selbst zu verzeihen und gebe meinen Perfektionismus auf. Ich erkenne, dass mein bloßes Hiersein das höchste Schöpfungsziel erfüllt und bete darum, Gottes Werkzeug für die Transformation zu sein.

Auf der letzten Stufe ist mir bewusst, dass ich zu mir selbst bete.

Der Glaube versetzt bekanntlich Berge. Deshalb machen Sie sich nicht klein, sondern setzen Sie sich die höchsten Ziele – und lassen Sie sie dann los. Gott, wie immer Sie Ihn verstehen, wird sich um die Erfüllung kümmern, wenn Sie es in Seine Hände legen. Lassen Sie sich nicht entmutigen; denn ihr Vorhaben ist bei Ihm in kompetenten Händen. Um es noch einmal zu sagen: Gottes Mühlen mahlen langsam, aber unheimlich fein. Er wird Ihren Herzenswunsch erfüllen – in Seiner Zeit.

Das offene Geheimnis ist, dass wir alle auf der Reise zurück zu unserem Ursprung sind. Warum also nicht ein wenig mitarbeiten dabei und beten hilft.

Meditation

Für welche Meditationsform wir uns entscheiden, kann getrost unseren persönlichen Vorlieben überlassen bleiben. Wir können auch verschiedene Techniken ausprobieren und zu unserer ganz persönlichen Methode kombinieren. Irgendwann sollten wir aber zu einer regelmäßigen, maßvollen Disziplin gefunden haben und unsere Übungen praktizieren. Der Wiederholung kommt bei der Meditation eine große Bedeutung zu. Es macht allerdings keinen Sinn, zu versuchen durch immer neue ausgefeiltere Techniken einen spirituellen Kick nach dem anderen zu erlangen. Dadurch wird unser Geist immer aufgeregter und verzehrt sich in süchtigem Verlangen nach Licht, Liebe und Einheit, die doch nur in der Stille zu finden sind. Nachdem wir unsere Methode gefunden haben, trainieren wir unseren Geist kontinuierlich, sich von seinen materiellen Verhaftungen zu lösen. Dies kann durch Stille geschehen, in der wir Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen vorüberziehen lassen, ohne uns mit ihnen zu identifizieren oder ihrem Sinn anzuhängen. Wir können dabei einfach loslassen oder uns auf den Atem oder einen Punkt konzentrieren. Die Meditation kann mit geöffneten Augen praktiziert werden, wie z.B. in der Zen-Meditation, wobei der Blick auf dem Boden ruht, ohne etwas bestimmtes zu fixieren, oder man übt mit geschlossenen Augen. Auf diese Weise, wie bei allen Formen der Meditation, wird der Zeuge in uns gestärkt und das Ego geschwächt. Das Ego ist nicht mehr das Subjekt, das beobachtet, sondern wird zu einem Objekt unter anderen. Das Ego ist einfach ein Bündel mentaler Objekte – Ideen, Symbole, Bilder, Begriffe – und mit diesem Bündel identifizieren wir uns, betrachten durch sie die Welt und entstellen sie dadurch natürlich.

Um diese irrtümliche Identität aufzubrechen, nehmen wir den Standpunkt des Zeugen ein. Diese Sichtweise stellt sich mit der Zeit ganz von selbst ein, wenn wir üben. Wir betrachten einfach unvoreingenommen all die mentalen Objekte, Gedanken, Empfindungen, Bilder usw., ohne uns mit ihnen zu identifizieren oder sie zu beurteilen.

Wenn ich einfach Zeuge des Ego bin und alles Körperliche und Mentale nur wahrnehme, gebe ich meine Identifikation mit der materiellen Ebene auf und identifiziere mich allmählich immer mehr mit der fließenden Energie der Quantenebene.

Eine andere gängige Meditationsform besteht in der ständigen Wiederholung eines Mantras, eines Wortes oder einer Silbe, die für uns eine Verbindung zu Gott haben.

Im Sufismus besteht diese Übung z.B. in der Rezitation der Wazifas, Attributen Gottes, die als Seine schönsten Namen angesehen werden, z.B. Ya Salam (Oh Frieden).

Das Mantra bildet eine Rückkoppelungsschleife im Bewusstsein: Indem das Gehirn den Klang erzeugt, hört es ihn und antwortet auf einer tieferen Bewusstseinssebene. Die geistige Aktivität wird immer subtiler. Das Mantra verselbständigt sich, wird immer unklarer und verschwommener, bis es schließlich ganz verschwindet. Das Bewusstsein überschreitet die Grenze zur Quantenebene und lässt die materielle Ebene zurück. Wir betreten den Bereich der Spiritualität, die ihren eigenen Gesetzen gehorcht.

Meditation ist einfach ein Mittel, die Entwicklung voranzubringen. Mit Meditation wachsen wir über das Mentale hinaus und erreichen die Ebene der Seele und des Geistes.



"Our vast collections of knowledge and experience are just part of ego's display, part of the grandiose quality of ego. We display them to the world and, in doing so, reassure ourselves that we exist, safe and secure, as "spiritual" people. But we have simply created a shop, an antique shop."
(Zitat von Chögyam Trungpa)

Ich denke, man kann ihm darin zustimmen, dass die Schulen des Tantra, die populär sind, es nicht deshalb sind, weil die konsequente Überwindung des Ego, des lieb gewordenen, vertrauten Selbstbilds und der Gewohnheiten und Sicherheiten verlangt wird.

Wer das höchste Ziel des Tantra erreichen will, wird mit Sicherheit seine Lust und seine Emotionen mit seinem Willen steuern lernen und seine Präferenzen, Konditionierungen und Prägungen überwinden müssen. Dieser Satz ist schnell hingeschrieben, aber was er auch nur in den Anfängen bedeutet, kann jeder leicht nachvollziehen, wenn er sich dem Drang zum Orgasmus nicht hingibt, wenn er eine Stunde in regungsloser, konzentrierter Meditation verbringt, eine Partnerschaft mit jemandem eingeht, der ihm unsympathisch ist .

Für den religiösen Tantriker sind die Lebensumstände, das kurzfristige Freud und Leid auf dieser Welt bestenfalls sekundär.



What is Ego?

Ein Bericht aus den Schützengräben ...

von Andrew Cohen

„Letztendlich ist es wirklich schwarz und weiß. Aber natürlich hängt alles davon ab, wie ernsthaft unser Interesse an echter und wirklich radikaler Transformation tatsächlich ist. Deshalb herrscht auch so viel Verwirrung, wenn es um das Thema geht. Weil unsere Fähigkeit, das wahre Gesicht des Ego zu erkennen, es als das zu sehen, was es tatsächlich ist, gänzlich davon abhängt, wie weit wir auf dem spirituellen Weg bereit sind zu gehen.

Eine einfache psychologische Definition des Ego könnte in etwa lauten: das „selbstorganisierende Prinzip“, jene überaus wichtige Kommandozentrale in der Psyche, die die einzelnen Aspekte des Selbst koordiniert. Und diese Kommandozentrale muss in einem guten Betriebszustand sein, damit der Mensch in der Welt mit einem vernünftigen Maß an Handlungsfähigkeit funktionieren kann. Das Ego als Prinzip, um sich selbst zu organisieren, ist weder positiv noch negativ; es funktioniert mechanisch und hat daher selbst auch kein Eigenleben. Es gibt aber auch noch eine andere Definition des Ego und sie gab Anlass zu der Untersuchung, die dieser Ausgabe von WIE zu Grunde liegt; in dieser Definition hat das Ego ein Eigenleben. Das menschliche Gesicht dieses Ego ist Stolz, arrogante Selbstanmaßung, narzisstische Selbstverliebtheit, das Bedürfnis, sich selbst zu allen Zeiten, an allen Orten und unter allen Umständen als separat zu sehen und dieses Ego ist der erbitterte Feind von allem, was in der menschlichen Erfahrung heilsam ist. Wenn dieses Ego demaskiert ist und direkt als das erkannt wird, was es ist, endlich unverhüllt von den anderen Ausdrucksformen der Persönlichkeit, dann steht man buchstäblich einem Dämon gegenüber ein Dämon, dessen Existenzgrundlagen Macht, Beherrschen, Kontrolle und Trennung sind, der sich nur um sich selbst kümmert und der die Absicht hat, alles und jedes zu zerstören, das gut und wahr ist, um unbeschadet und stets als Herr der Lage überleben zu können. Dieser Dämon besitzt nicht die Fähigkeit zu Anteilnahme, Mitgefühl, Großzügigkeit und Liebe; er genießt seine absolute Unverletzlichkeit; und, was am schlimmsten ist, ihm wird niemals etwas heilig sein.

Aber davon wusste ich nichts, als ich vor vierzehn Jahren den Pfad zur Befreiung zu lehren begann. Damals hatte ich keine Vorstellung von dem enormen Ausmaß des Kampfes, den ich mit dem Wagnis, andere ans andere Ufer zu führen, aufgenommen hatte. Damals dachte ich, dass die spirituelle Erfahrung, eine Ahnung von der wunderbaren und grenzenlosen Tiefe des Selbst jenseits von Zeit und Verstand zu bekommen, dem Suchenden genug Ehrfurcht und Staunen einflößen würde, um ihm die Kraft zu geben, allem zu begegnen, dem es zu begegnen galt, und alles zu ertragen, was ertragen werden musste, um frei zu sein. Aber welch ein Irrtum! Damals wusste ich noch nicht, dass für die meisten Suchenden Erleuchtungserfahrungen nicht das Ende des Weges darstellen, sondern erst dessen Anfang. Es stimmt, dass es ohne diese Tiefe der spirituellen Erfahrung für den Suchenden sehr schwierig ist, an die Möglichkeit seiner Befreiung ernsthaft zu denken aber sogar dann, wenn ein Mensch diese Tiefe des Selbst erfahren hat, wenn wir uns wirklich entscheiden müssen, wenn wir mit dem Rücken zur Wand stehen, wenn wir wie Jesus oder der Buddha direkt in die dunkelsten Bereiche der menschlichen Seele blicken müssen, wie viele von uns werden solch eine ausschließliche Liebe für die Wahrheit haben, um mutig, unerschütterlich und unbewegt zu bleiben?

Ich kann euch nicht sagen, wie oft ich den erschreckenden und oft auch schockierenden Wandel der Persönlichkeit eines Menschen miterlebt habe, wenn diese unmissverständlich mit der Wahrheit ihrer eigenen Gespaltenheit, Heuchelei und Täuschung konfrontiert wurde: Von einem Moment zum nächsten kann sich eine warme, intelligente, sensible und scheinbar liebevolle Persönlichkeit verwandeln, zum Antlitz des reinen Ego werden, eine Fratze narzisstischer Wut, weil sie bloßgestellt worden ist. Derartige Erfahrungen waren der Grund dafür, dass ich unzählige Stunden über diese Fragen nachdachte: Was ist die Persönlichkeit? Wer ist das Individuum? Es scheint, dass es am Ende wirklich schwarzweiß ist, einfach deshalb, weil die Tatsache, wer wir sind, davon abhängig ist, wem wir uns in Loyalität verpflichtet fühlen. Dem narzisstischen Ego? Oder dem spirituellen Herzen? Natürlich können wir die Antwort auf diese Frage nur dann finden, wenn wir geprüft werden, ansonsten wird die Wahrheit über unsere Situation unweigerlich verhüllt bleiben, maskiert von Vorstellungen von uns selbst, die auf den Bedürfnissen des Ego basieren, sich immer in einem positiven Licht wahrzunehmen auch wenn es sich als Opfer sieht.

Wer wir sind und in welcher Weise wir das, was wir erleben, und die Welt um uns herum wahrnehmen, hängt davon ab, wem wir uns verpflichtet fühlen. Die Perspektive des Individuums, das den Willen des eigenen Ego dem spirituellen Herzen untergeordnet hat, unterscheidet sich drastisch von der Perspektive eines Menschen, der das nicht getan hat. Es ist aber wichtig zu verstehen, dass auf Grund der Tatsache, dass das Ego in der Lage ist, sich jedes inneren Rufes der menschlichen Seele zu bemächtigen, um weiterhin die Kontrolle behalten zu können sogar der Sehnsucht nach Befreiung, es normalerweise nicht möglich ist, definitiv zu sagen, wer es eigentlich ist, der behauptet, frei sein zu wollen, bis zu dem Moment, wenn unser Glaube und unsere Liebe zur Wahrheit auf die Probe gestellt werden. Erst dann können wir wirklich herausfinden, wer wir tatsächlich sind und welcher Teil von uns an den Fäden unseres Geschicks

Ernsthaft den spirituellen Weg zu beschreiten heißt herausfinden, aus welchem Stoff wir gemacht und wie viel wir tatsächlich aufzugeben bereit sind, um unserem Gefühl des Getrenntseins ein Ende setzen zu können. Der Preis für diese Art tiefer und essenziell befreiender Einfachheit ist für die meisten zu hoch, denn dieser Preis ist der Tod des Ego. Und was heißt das? Das heißt, dass wir uns mit all unserem Sein darum bemühen müssen, uns von allen erdenklichen groben und subtilen Anhaftungen an das narzisstische Ego zu reinigen, diesen Dämon der falschen Individualität, der sich als wir selbst ausgibt und dessen Aufgabe es ist, uns um jeden Preis von unserem eigenen Herzen getrennt zu halten.



Tara Sattva Institut

Autor: Shanti E. Morawa

Gierather Str. 70

51469 Bergisch Gladbach

shanti@tarasattvatantra.de

02202 284848

