Ich

Ich – Numero Uno

Bevor wir weitergehen, möchte ich Sie fragen, was Ihr grundlegendes, dauerhaftes Interesse am Leben ist. Lassen wir alle indirekt Antworten beiseite und gehen wir direkt und ehrlich auf diese Frage ein: Was würden Sie antworten? Wissen Sie es?

Sind Sie es nicht selbst? Jedenfalls ist es das, was die meisten von uns sagen würden, wenn sie wahrheitsgemäß antworten würden. Ich interessiere mich für meinen Fortschritt, meine Arbeit, meine Familie, die kleine Ecke, in der ich lebe, dafür, dass ich eine bessere Position bekomme, mehr Ansehen, mehr Macht, mehr Herrschaft über andere und so weiter.

Ich denke, es wäre doch logisch, wenn wir uns eingestehen würden, dass es das ist, was die meisten von uns in erster Linie interessiert – *mich* zuerst?

Was ist Falsch?

Einige von uns würden sagen, dass es falsch ist, sich in erster Linie für sich selbst zu interessieren. Aber was ist daran falsch, außer dass wir es selten anständig, ehrlich gesagt, zugeben?

Wenn wir es tun, schämen wir uns ziemlich dafür. So ist es also – man ist grundsätzlich an sich selbst interessiert, und aus verschiedenen ideologischen oder traditionellen Gründen hält man es für falsch. Aber was man denkt, ist irrelevant.

Warum sollte man den Faktor, dass es falsch ist, einführen? Das ist eine Idee, ein Konzept. Was eine Tatsache ist, ist, dass man sich grundsätzlich und nachhaltig für sich selbst interessiert.

Man kann sagen, dass es befriedigender ist, einem anderen zu helfen, als über sich selbst nachzudenken. Was ist der Unterschied? Es ist immer noch Selbstbezogenheit. Wenn es Ihnen mehr Befriedigung verschafft, anderen zu helfen, machen Sie sich Gedanken darüber, was Ihnen mehr Befriedigung verschafft. Warum irgendein ideologisches Konzept einbringen? Warum dieses doppelte Denken? Warum sagen Sie nicht: „Was ich wirklich will, ist Befriedigung, sei es im Sex oder darin, anderen zu helfen, oder darin, ein großer Heiliger, Wissenschaftler oder Politiker zu werden“?

Selbstbefriedigung

Es ist derselbe Prozess, nicht wahr? Wir wollen Zufriedenheit auf alle möglichen Arten, auf subtile und offensichtliche Weise, das ist es, was wir wollen. Wenn wir sagen, wir wollen Freiheit, dann wollen wir sie, weil wir denken, dass sie wunderbar befriedigend sein kann, und die letztendliche Befriedigung ist natürlich diese seltsame Idee der Selbstverwirklichung.

Was wir wirklich suchen, ist eine Befriedigung, in der es überhaupt keine Unzufriedenheit gibt.

Die meisten von uns sehnen sich nach der Befriedigung, eine Position in der Gesellschaft zu haben, weil wir Angst davor haben, ein Niemand zu sein. Die Gesellschaft ist so aufgebaut, dass jemand, der eine respektierte Stellung einnimmt, mit großer Höflichkeit behandelt wird, während auf jemandem, der keine Stellung hat, herumgetrampelt wird.

Jeder in der Welt will eine Stellung haben, sei es in der Gesellschaft, in der Familie oder um zur rechten Hand Gottes zu sitzen, und diese Stellung muss von anderen anerkannt werden, sonst ist es überhaupt keine Stellung. Wir müssen immer auf dem Podium sitzen.

Innerlich sind wir ein Wirlpool des Elends und des Unheils, und deshalb ist es sehr erfreulich, nach außen hin als eine

große Figur angesehen zu werden. Dieses Verlangen nach Position, nach Prestige, nach Macht, von der Gesellschaft in irgendeiner Weise als herausragend anerkannt zu werden, ist ein Wunsch, andere zu dominieren, und dieser Wunsch zu dominieren ist eine Form der Aggression.

Der Heilige, der eine Position in Bezug auf seine Heiligkeit anstrebt, ist so aggressiv wie das pickende Huhn auf dem Bauernhof. Und was ist die Ursache für diese Aggressivität? Es ist die Angst, nicht wahr?

Angst

Angst ist eines der größten Probleme im Leben. Ein Geist, der in Angst gefangen ist, lebt in Verwirrung, in Konflikten, und muss deshalb gewalttätig, verzerrt und aggressiv sein. Er wagt es nicht, sich von seinen eigenen Denkmustern zu entfernen, und das führt zu Heuchelei. Solange wir nicht frei von Angst sind, werden wir immer in der Dunkelheit bleiben.

Wenn wir in einer so korrupten, dummen Gesellschaft wie der unseren leben, mit der wettbewerbsorientierten Erziehung, die Angst erzeugt, sind wir alle mit einer Art von Ängsten belastet, und Angst ist eine schreckliche Sache, die unsere Tage verzerrt, verdreht und trübt.

Es gibt körperliche Angst, aber das ist eine Reaktion, die wir von den Tieren geerbt haben. Es sind psychologische Ängste, um die es hier geht, denn wenn wir die tief verwurzelten psychologischen Ängste verstehen, werden wir in der Lage sein, den tierischen Ängsten zu begegnen, während es uns niemals helfen wird, die psychologischen Ängste zu verstehen, wenn wir uns zuerst mit den tierischen Ängsten befassen.

Angst ist nicht abstrakt

Wir alle haben Angst vor etwas; in der Abstraktion gibt es keine Angst, sie steht immer in Beziehung zu etwas.

Kennen Sie Ihre eigenen Ängste – Angst vor dem Verlust des

Arbeitsplatzes, davor, nicht genug Essen oder Geld zu haben, oder davor, was Ihre Nachbarn oder die Öffentlichkeit über Sie denken, oder davor, keinen Erfolg zu haben, Ihre Position in der Gesellschaft zu verlieren, verachtet oder verspottet zu werden – Angst vor Schmerzen und Krankheit, vor Dominanz, nie zu wissen, was Liebe ist oder nicht geliebt zu werden, Frau oder Kinder zu verlieren, zu sterben, in einer Welt zu leben, die dem Tod gleicht, sich zu langweilen, dem Bild nicht gerecht zu werden, das andere von Ihnen haben, Ihren Glauben zu verlieren – all diese und unzählige andere Ängste – kennen Sie Ihre eigenen Ängste?

Und was tun Sie normalerweise gegen sie? Laufen Sie nicht vor ihnen weg oder erfinden Sie Ideen und Bilder, um sie zu verdecken? Aber vor der Angst wegzulaufen, bedeutet nur, sie zu verstärken.

Angst davor, mich anzuschauen

Eine der Hauptursachen für Angst ist, dass wir uns nicht so sehen wollen, wie wir sind. Deshalb müssen wir neben den Ängsten selbst auch das Netz von Fluchtmöglichkeiten untersuchen, das wir entwickelt haben, um uns von ihnen zu befreien.

Wenn der Verstand, zu dem auch das Gehirn gehört, versucht, die Angst zu überwinden, sie zu unterdrücken, zu disziplinieren, zu kontrollieren, sie in andere Begriffe zu übersetzen, dann gibt es Reibung, dann gibt es Konflikte, und dieser Konflikt ist Energieverschwendung.

Was ist Angst?

Das erste, was wir uns dann fragen müssen, ist, was Angst ist und wie sie entsteht. Was meinen wir mit dem Wort Angst selbst? Ich frage mich, was Angst ist, und nicht, wovor ich mich fürchte.

Ich führe eine bestimmte Art von Leben; ich denke in einem

bestimmten Muster; ich habe bestimmte Überzeugungen und Dogmen, und ich möchte nicht, dass diese Existenzmuster gestört werden, weil ich meine Wurzeln darin habe. Ich will nicht, dass sie gestört werden, weil die Störung einen Zustand des Unwissens erzeugt, und das gefällt mir nicht.

Wenn ich von allem, was ich weiß und glaube, weggerissen werde, möchte ich einigermaßen sicher sein über den Zustand der Dinge, zu denen ich gehe. Die Gehirnzellen haben also ein Muster geschaffen, und diese Gehirnzellen weigern sich, ein anderes Muster zu schaffen, das vielleicht unsicher ist. Die Bewegung von der Gewissheit zur Ungewissheit nenne ich Angst.

Angst vor der Vergangenheit, der Gegenwart, der Zukunft

In dem Augenblick, in dem ich hier sitze, habe ich keine Angst; ich habe keine Angst in der Gegenwart, mir passiert nichts, niemand bedroht mich oder nimmt mir etwas weg. Aber jenseits des gegenwärtigen Augenblicks gibt es eine tiefere Schicht im Geist, die bewusst oder unbewusst daran denkt, was in der Zukunft passieren könnte, oder sich Sorgen macht, dass mich etwas aus der Vergangenheit überholen könnte.

Ich habe also Angst vor der Vergangenheit und vor der Zukunft. Ich habe die Zeit in die Vergangenheit und die Zukunft unterteilt. Der Gedanke greift ein, sagt: „Sei vorsichtig, dass es nicht wieder passiert“, oder „Sei auf die Zukunft vorbereitet. Die Zukunft kann für dich gefährlich sein. Du hast jetzt etwas, aber du könntest es verlieren. Du könntest morgen sterben, deine Frau könnte weglaufen, Du könntest deinen Job verlieren. Vielleicht wirst du nie berühmt. Vielleicht bis du einsam. Du willst ganz sicher sein was Morgen ist.“

Was ist Ihre Lieblingsangst?

Nehmen Sie nun Ihre eigene besondere Form der Angst. Schauen Sie sie an. Beobachten Sie Ihre Reaktionen darauf. Können Sie

sie ohne Fluchtbewegung, Rechtfertigung, Verurteilung oder Unterdrückung betrachten? Können Sie diese Angst ohne das Wort, das die Angst verursacht, anschauen?

Tod?

Können Sie den Tod zum Beispiel ohne das Wort betrachten, das die Angst vor dem Tod hervorruft? Das Wort selbst bringt ein Zittern, nicht wahr, so wie das Wort Liebe sein eigenes Zittern, sein eigenes Bild hat. Ist es nun das Bild, das Sie vom Tod im Kopf haben, die Erinnerung an so viele Todesfälle, die Sie gesehen haben, und die Assoziation, die Sie mit diesen Ereignissen verbinden – ist es dieses Bild, das Angst macht?

Oder fürchten Sie sich tatsächlich vor dem Ende, nicht vor dem Bild, das das Ende herbeiführt? Ist es das Wort Tod, das Ihnen Angst macht, oder das tatsächliche Ende? Wenn es das Wort oder die Erinnerung ist, die Ihnen Angst macht, dann ist es überhaupt keine Angst.

Angst vor Krankheit?

Vor zwei Jahren waren Sie, sagen wir, krank, und die Erinnerung an diesen Schmerz, diese Krankheit, ist geblieben, und die Erinnerung, die jetzt funktioniert, sagt: “ Sei vorsichtig, werde nicht wieder krank“.

Das Gedächtnis mit seinen Assoziationen erzeugt also Angst, und das ist überhaupt keine Angst, denn eigentlich sind Sie im Moment sehr gesund.

Das Denken, das immer alt ist, denn das Denken ist die Antwort des Gedächtnisses, und die Erinnerungen sind immer alt – das Denken erzeugt mit der Zeit das Gefühl, dass Sie Angst haben, was nicht wirklich eine Tatsache ist. Die tatsächliche Tatsache ist, dass es Ihnen gut geht. Aber die Erfahrung, die als Erinnerung im Gedächtnis geblieben ist, weckt den Gedanken: „Sei vorsichtig, werde nicht wieder krank“.

Das Denken erzeugt Angst

Wir sehen also, dass das Denken eine Art von Angst hervorruft. Aber gibt es abgesehen davon überhaupt Angst? Ist Angst immer das Ergebnis des Denkens, und wenn ja, gibt es noch eine andere Form der Angst?

Wir haben Angst vor dem Tod – d.h. vor etwas, das morgen oder übermorgen passieren wird, rechtzeitig. Es gibt eine Distanz zwischen der Wirklichkeit und dem, was sein wird. Nun hat das Denken diesen Zustand erfahren; indem es den Tod beobachtet, sagt es: „Ich werde sterben“. Das Denken erzeugt die Angst vor dem Tod, und wenn es ihn nicht erlebt, gibt es dann überhaupt keine Angst?

Ist Angst das Ergebnis des Denkens? Wenn ja, dann ist das Denken immer alt, die Angst ist immer alt. Wie wir bereits gesagt haben, gibt es keinen neuen Gedanken. Wenn wir ihn erkennen, ist er bereits alt. Wovor wir uns also fürchten, ist die Wiederholung des Alten – der Gedanke an das, was sich in die Zukunft projiziert hat. Deshalb ist das Denken für die Angst verantwortlich. Das ist so, Sie können es selbst sehen. Wenn man mit etwas unmittelbar konfrontiert wird, gibt es keine Angst. Es gibt nur Angst, wenn das Denken ins Spiel kommt.

Können wir ohne Angst leben?

Deshalb lautet unsere Frage jetzt: Ist es möglich, dass der Geist vollständig, ganz in der Gegenwart lebt? Nur ein solcher Geist hat keine Angst. Aber um dies zu verstehen, muss man die Struktur des Denkens, der Erinnerung und der Zeit verstehen.

Und wenn man Angst versteht, nicht intellektuell, nicht verbal, sondern tatsächlich mit dem Herzen, dem Verstand, dem Bauch, dann ist man frei davon; dann kann der Verstand Gedanken benutzen, ohne Angst zu erzeugen.

Denken ist notwendig

Das Denken ist, wie das Gedächtnis, natürlich notwendig für das tägliche Leben. Es ist das einzige Instrument, das wir für die Kommunikation, die Arbeit an unseren Arbeitsplätzen und so weiter haben.

Das Denken ist die Antwort auf das Gedächtnis, ein Gedächtnis, das sich durch Erfahrung, Wissen, Tradition und Zeit angesammelt hat. Und vor diesem Hintergrund des Gedächtnisses reagieren wir, und diese Reaktion ist Denken.

Das Denken ist also auf bestimmten Ebenen unerlässlich, aber wenn das Denken sich psychologisch in die Zukunft und die Vergangenheit projiziert und sowohl Angst als auch Vergnügen erzeugt, wird der Geist stumpf, und deshalb ist Untätigkeit unvermeidlich.

Also frage ich mich: „Warum, warum, warum denke ich über die Zukunft und die Vergangenheit in Begriffen wie Vergnügen und Schmerz nach, im Wissen, dass solches Denken Angst erzeugt? Ist es nicht möglich, dass dieses psychologische Denken aufhört, denn sonst wird die Angst nie aufhören?

Das Denken ist immer beschäftigt

Eine der Funktionen des Denkens ist es, ständig mit etwas beschäftigt zu sein. Die meisten von uns möchten, dass ihr Geist ständig beschäftigt ist, damit wir daran gehindert werden, uns so zu sehen, wie wir tatsächlich sind. Wir haben Angst davor, leer zu sein. Wir fürchten uns davor, unsere Ängste zu betrachten.

Oberflächlich können Sie sich Ihrer Ängste bewusst sein, aber sind Sie sich auf den tieferen Ebenen Ihres Geistes dieser Ängste bewusst? Und wie werden Sie die Ängste aufdecken, die verborgen, geheim sind? Ist die Angst in Bewusstes und Unbewusstes zu unterteilen? Das ist eine sehr wichtige Frage.

Die Experten verschleiern

Der Spezialist, der Psychologe, der Analytiker tielen die Angst in tiefe, oberflächliche Schichten auf, aber wenn man dem folgt, was sie sagen oder was ich sage, versteht man unsere Theorien, unsere Dogmen, unser Wissen, aber sich selbst versteht man nicht.

Sie können sich weder durch Freud oder Jung noch durch mich selbst verstehen. Die Theorien anderer Leute haben überhaupt keine Bedeutung. Fragen sie sich selbst, ob die Angst in Bewusstes und Unterbewusstes aufgeteilt werden kann.

Wie viele Formen der Angst gibt es?

Oder gibt es nur Angst, die man in verschiedene Formen umwandelt?

Es gibt nur einen Wunsch; es gibt nur den Wunsch. Das Begehren. Die Objekte des Begehrens verändern sich, aber das Begehren ist immer dasselbe. Vielleicht gibt es ebenso nur Angst. Man fürchtet sich vor allen möglichen Dingen, aber es gibt nur eine Angst.

Wenn Sie erkennen, dass die Angst nicht aufgeteilt werden kann, werden Sie sehen, dass Sie die Frage des Unterbewusstseins nicht mehr stellt erledigt hat die Psychologen und Analytiker überlistet haben. und Analytiker betrogen haben.

Wenn man versteht, dass die Angst eine einzelne Gemütsbewegung ist, die sich auf verschiedene Weisen ausdrückt, und wenn man die Bewegung sieht und nicht das Objekt, auf das sich die Bewegung ausrichtet, dann steht man vor der immensen Frage: Wie kann man sie ohne die Aufsplitterung betrachten, die das Denken vorgenommen hat?

Was kann ein fragmentierter Geist tun?

Es gibt nur die totale Angst, aber wie kann der Geist, der in

Fragmenten denkt, dieses Gesamtbild beobachten? Kann er das?

Wir leben schon immer ein Leben in Fragmentierung und können diese totale Angst nur durch den fragmentierten Denkprozess betrachten. Der gesamte Prozess der Denkmaschinerie besteht darin, alles in Fragmente aufzubrechen: Ich liebe dich und ich hasse dich; du bist mein Feind, du bist mein Freund; meine bestimmten Eigenheiten und Neigungen, mein Beruf, meine Stellung, mein Ansehen, meine Frau, mein Kind, mein Land und dein Land, mein Gott und dein Gott – all das ist sind die Splitter des Denkens.

Und mit diesem Denken betrachtet man den Gesamtzustand der Angst, oder versucht, ihn zu betrachten, und reduziert ihn dabei auf Fragmente. Daraus ersieht man, dass der Geist diese totale Angst nur dann betrachten kann, wenn es keine Gedankenbewegungen gibt.

Passives Gewahrsein

Können Sie die Angst ohne jede Schlussfolgerung beobachten, ohne Einmischung des Wissens, das Sie über sie angesammelt haben? Wenn Sie das nicht können, dann ist das, was Sie beobachten, die Vergangenheit, nicht die Angst. Wenn Sie es können, dann beobachten Sie die Angst zum ersten Mal ohne die Einmischung der Vergangenheit.

Sie können nur also nur sehen, was ist, wenn Ihr Geist sehr ruhig ist, so wie Sie nur dann zuhören können, was jemand sagt, wenn Ihr Geist nicht mit sich selbst plappert und mit sich selbst einen Dialog über seine eigenen Probleme und Ängste führt.

Passives Gewahrsein

Können Sie auf die gleiche Weise Ihre Angst betrachten, ohne zu versuchen, sie zu lösen, ohne ihr Gegenteil, den Mut, einzubringen – sie tatsächlich anschauen, ohne zu versuchen, ihr zu entkommen? Wenn Sie sagen: „Ich muss sie kontrollieren,

ich muss sie loswerden, ich muss sie verstehen“, dann versuchen Sie, ihr zu entkommen.

Sie können eine Wolke oder einen Baum oder die Strömung eines Flusses mit einem ziemlich ruhigen Geist anschauen, weil diese für Sie nicht sehr wichtig sind, aber sich selbst anzuschauen ist viel schwieriger, weil dort die Herausforderungen so praktisch sind, die Reaktionen so schnell.

Passives Gewahrsein

Wenn Sie also in direktem Kontakt sind mit Angst oder Verzweiflung, Einsamkeit oder Eifersucht oder einem anderen unschönen Geisteszustand, können Sie ihn dann so vollständig anschauen, dass Ihr Geist ruhig genug ist, ihn zu sehen?

Kann der Verstand Angst wahrnehmen und nicht die verschiedenen Formen von Angst – die totale Angst wahrnehmen, nicht das, wovor man sich fürchten? Wenn man nur auf die Einzelheiten der Angst schaut oder versucht, eine Angstform nach der anderen zu behandeln, dann kommt man nie zum Kern der Sache, nämlich mit Angst leben zu lernen.

Passives Gewahrsein

Um mit einem Lebewesen wie der Angst zu leben, braucht man einen Verstand und ein Herz, die außerordentlich subtil sind, die keine Schlussfolgerung kennen und deshalb jeder Regung von Angst folgen können. Wenn man dann beobachtet und mit ihr lebt – und das braucht keinen ganzen Tag, eine Minute oder eine Sekunde kann genügen, um die ganze Natur der Angst zu erkennen –, wenn man so vollständig damit lebt, fragt man unweigerlich fragt.

„Wer ist das Wesen, das mit der Angst lebt?

„Wer ist es, der die Angst beobachtet, der alle Bewegungen der verschiedenen Formen der Angst beobachtet und sich der zentralen Tatsache der Angst bewusst ist?

„Ist der Beobachter ein totes Wesen, ein statisches Wesen, das viel Wissen und Informationen über sich selbst angesammelt hat, und ist es dieses tote Ding, das die Bewegung der Angst beobachtet und mit ihr lebt?

„Ist der Beobachter die Vergangenheit oder etwas Lebendiges?“

Wie lautet Ihre Antwort?

Antworten Sie nicht mir, sondern sich selbst. Sind Sie, der Beobachter, ein totes Wesen, das ein Lebewesen beobachtet, oder sind Sie ein Lebewesen, das ein Lebewesen beobachtet? Denn im Beobachter existieren die beiden Zustände.

Beobachter – Beobachtet; *Danse Macabre*

Der Beobachter ist der Zensor, der keine Angst haben will; der Beobachter ist die Gesamtheit all seiner Erfahrungen mit der Angst. Der Beobachter ist also getrennt von dem, was er Angst nennt; es gibt Raum zwischen ihm und der Angst; er versucht immer wieder, die Angst zu überwinden oder ihr zu entkommen, und daher dieser ständige Kampf zwischen ihm und der Angst – ein ewiger Kampf, der eine solche Energieverschwendung ist.

Während man genau hinschaut, stellt man fest, dass der Beobachter lediglich ein Bündel von Ideen und Erinnerungen ohne jede Stichhaltigkeit oder Substanz ist, dass aber Angst eine Realität ist, und dass man versucht, eine Tatsache mit einem Konzept zu verstehen, was natürlich nicht gelingt. Unterscheidet sich der Beobachter, der sagt: „Ich habe Angst“, tatsächlich von der beobachteten Tatsache, die Angst ist?

Der Beobachter ist die Angst selbst. Wenn das erkannt wird, gibt es keine Energieverschwendung wegen des Bemühens, die Angst loszuwerden. Das Zeit-Raum-Intervall zwischen dem Beobachter und dem Beobachteten verschwindet. Wenn Sie sehen, dass Sie ein Teil der Angst sind, nicht getrennt von ihr – dass Sie Angst sind – dann können Sie nichts dagegen tun; das ist das Ende der Angst.

[Einbruch in die Freiheit (Hörbuch)]

- [Freiheit – aus „Der Flug des Adlers“]
- [Zum Thema Angst]
- [Das ist Angst]
- [Zeit – Trauer – Tod]
- [Zum Thema Erinnerung]
- [Zitate]