Selbsterkenntnis

Selbsterkenntnis – Ist es wichtig?

Wenn Sie glauben, dass Selbsterkenntnis wichtig sei, weil ich oder jemand anders Ihnen gesagt hat, sie sei wichtig, dann, fürchte ich, hört jede Verständigung zwischen uns auf.

Aber wenn wir darin übereinstimmen, dass es wesentlich ist, uns selbst vollkommen zu verstehen, dann haben wir eine ganz andere Beziehung zueinander. Dann können wir zusammen in einer beglückenden, sorgfältigen und verständnisvollen Weise Untersuchungen anstellen.

Ich habe Ihnen nichts beizubringen

Ich verlange nicht, dass Sie mir Glauben schenken. Ich mache mich nicht zur Autorität. Ich habe Sie nichts zu lehren – keine neue Philosophie, kein neues System, keinen neuen Pfad zur Realität. Es gibt keinen Pfad zur Realität, ebenso wenig wie zur Wahrheit.

Jede Autorität, ganz gleich welcher Art, besonders auf dem Gebiete des Denkens und der Verständigung, ist verderblich und ein Übel. Führer verderben ihre Anhänger und die Anhänger verderben die Führer. Man muss sein eigener Lehrer und sein eigener Schüler sein. Sie müssen alles in Frage stellen, was der Mensch für wertvoll und für notwendig gehalten hat.

Seien Sie denn einsam

Wenn man jemandem nicht folgt, fühlt man sich sehr einsam. Seien Sie denn einsam. Warum haben Sie Angst davor, allein zu sein? Weil Sie sich selbst so gegenüberstehen, wie Sie sind, und Sie finden, dass Sie leer, stumpf, dumm, hässlich, schuldig und ängstlich sind – ein unbedeutendes, schäbiges, aus zweiter Hand stammendes Wesen. Sehen Sie der Tatsache ins Auge; schauen Sie sie an, laufen Sie nicht davor weg. In dem

Moment, in dem Sie weglaufen, beginnt die Angst.

Sie sind kein Eremit

Wenn wir uns selbst erforschen, isolieren wir uns nicht vom Rest der Welt. Es ist kein ungesunder Prozess. Die Menschen auf der Welt sind in den gleichen täglichen Problemen gefangen wie wir selbst, und wenn wir uns selbst erforschen, sind wir nicht im Geringsten neurotisch. Denn es gibt keinen Unterschied zwischen dem Individuum und dem Kollektiv gibt. Das ist eine Tatsache. Das ist eine tatsächliche Tatsache.

Wir alle haben aus der Welt das gemacht, was wir selber sind. Lasst uns also nicht in diesem Kampf zwischen dem Teil und dem Ganzen untergehen.

Man muss sich des gesamten Feldes seines eigenen Selbst bewusst werden, das das Bewusstsein des Individuums und der Gesellschaft ist.

Nur dann, wenn der Verstand über dieses individuelle und soziale Bewusstsein hinausgeht, kann ich zu einem Licht für mich selbst werden, das niemals erlischt.

Wo soll man anfangen?

Wo beginnen wir nun, um uns selbst zu verstehen? Hier bin ich, und wie soll ich mich erforschen, mich beobachten, wie soll ich erkennen, was tatsächlich in mir vor sich geht?

Ich bin kein abstraktes Wesen

Ich kann mich nur in den Beziehungen zu anderen wahrnehmen, weil alles Leben Beziehung ist. Es hat keinen Sinn, in einer Ecke zu sitzen und über sich selbst zu meditieren.

Ich kann nicht für mich allein bestehen. Ich existiere nur in Beziehung zu Menschen, Dingen und Ideen, und indem ich meine Beziehung zu den äusseren Dingen und Menschen wie auch zu den inneren Dingen untersuche, fange ich an, mich zu verstehen.

Jede andere Form des Verstehens ist nur eine Abstraktion, und ich kann meiner selbst nicht durch Abstraktion habhaft werden. Ich bin kein abstraktes Wesen. Ich bin kein abstraktes Wesen; deshalb muss ich mich selbst in der Gegenwart studieren – wie ich bin, nicht wie ich sein möchte.

Verstehen ist kein intellektueller Prozess. Wissen über sich selbst anzusammeln und etwas über sich selbst zu lernen sind zwei verschiedene Dinge.

Wissen betrifft die Vergangenheit – immer

Das Wissen, das man über sich selbst sammelt, betrifft immer die Vergangenheit, und ein Geist, der mit der Vergangenheit belastet ist, ist ein sorgenvoller Geist.

Sich selbst zu studieren ist nicht wie das Erlernen einer Sprache oder einer Technologie.

Wissen betrifft immer die Vergangenheit, und da die meisten von uns in der Vergangenheit leben und mit der Vergangenheit zufrieden sind, halten wir Wissen für uns außerordentlich wichtig. Deshalb verehren wir die Gelehrten, die Klugen, die Gerissenen.

Aber wenn Sie die ganze Zeit lernen, jede Minute lernen, durch Zuschauen und Zuhören lernen, durch Sehen und Tun lernen, dann werden Sie feststellen, dass Lernen eine fortlaufende Aktivität ohne Vergangenheit ist.

Wenn Sie sagen, dass Sie nach und nach mehr über sich selbst lernen werden, indem Sie Schritt für Schritt etwas hinzufügen, studieren Sie sich jetzt nicht so, wie Sie sind, sondern auf Grund von erworbenem Wissen.

Lernen setzt eine große Sensibilität voraus. Es gibt keine Sensibilität, wenn es eine Idee gibt, die aus der Vergangenheit stammt und die Gegenwart beherrscht. Dann ist der Verstand nicht mehr flink, geschmeidig und wach.

Übergewichtig und voller Drogen

Die meisten von uns sind nicht einmal physisch empfindlich. Man isst zu viel, kümmert sich nicht um die richtige Ernährung, man raucht und trinkt zu viel, so dass der Körper hart und unempfindlich wird; die Qualität der Wahrnehmung im Organismus selbst wird stumpf. Wie kann es einen sehr wachen, sensiblen, klaren Geist geben, wenn der Organismus selbst stumpf und schwer ist? Wir mögen sensibel für bestimmte Dinge sein, die uns persönlich berühren, aber um für alle Auswirkungen des Lebens völlig sensibel zu sein, ist es notwendig, dass es keine Trennung zwischen dem Organismus und der Psyche gibt. Es ist eine totale Einheit.

Um etwas zu verstehen, muss man mit ihm leben, es beobachten, seinen ganzen Inhalt, seine Natur, seine Struktur, seine Aktivität kennen.

Mit sich selbst leben

Haben Sie jemals versucht, mit sich selbst zu leben? Wenn ja, beginnen Sie zu realisieren, , dass Sie kein statisches Gebilde sind, sondern ein immer neues Lebewesen. Und um mit einem Lebewesen zu leben, muss auch Ihr Geist lebendig sein. Aber er kann nicht lebendig sein, wenn er in Meinungen, Urteilen und Werten gefangen ist.

Völlig unbewusst

Um die Schwingungen Ihres eigenen Geistes und Herzens, Ihres ganzen Wesens, beobachten zu können, müssen Sie einen freien Geist haben, keinen Geist, der zustimmt und ablehnt, der in einem Streit Partei ergreift, der über bloße Worte streitet. Er soll der Bewegung eher mit der Absicht folgen, sie zu verstehen – eine sehr schwierige Sache, weil die meisten von uns nicht wissen, wie sie ihr eigenes Wesen betrachten oder ihm zuhören sollen, genauso wenig wie sie die Schönheit eines Flusses betrachten oder Wind in den Bäumen lauschen können.

Wenn man verurteilt oder rechtfertigt, kann man nicht klar sehen, auch nicht, wenn man innerlich endlos plappert; dann beobachtet man nicht, was ist. Man sieht nur die Projektionen, die man von sich selbst gemacht hat. Alle haben ein Bild von dem, was sie zu sein glauben oder was sie sein sollten, und dieses Bild, hindert einen völlig daran, sich so zu sehen, wie man tatsächlich ist.

Einfachheit ist nicht einfach

Es ist eines der schwierigsten Dinge auf der Welt, etwas nur einfach zu betrachten. Weil unser Verstand sehr komplex ist, haben wir die Qualität der Einfachheit verloren. Ich meine damit nicht Einfachheit in der Kleidung oder im Essen, auch nicht nur ein Lendentuch zu tragen oder ein Rekordfasten zu brechen oder irgendwelchen unreifen Unsinn, den die Heiligen kultivieren, sondern die Einfachheit, die ohne Furcht die Dinge direkt anschauen kann – mit der man sich so sehen kann, wie man tatsächlich ist, ohne die geringste Verzerrung – zuzugeben, dass man lügt, wenn man lügt, ohne die Tatsache zu vertuschen oder davor wegzulaufen.

Demut ist nicht demütig

Um sich selbst zu verstehen, braucht es ein hohes Maß an Demut. Wenn Sie mit den Worten beginnen: „Ich kenne mich selbst“, dann haben Sie bereits aufgehört, etwas über sich selbst zu lernen; oder wenn Sie sagen: „Es gibt nicht viel über mich zu lernen, denn ich bin nur ein Bündel von Erinnerungen, Ideen, Erfahrungen und Traditionen“, dann haben Sie auch aufgehört, etwas über sich selbst zu lernen.

In dem Moment, in dem Sie etwas erreicht haben, hören Sie auf, diese Qualität von Unschuld und Demut zu besitzen; in dem Moment, in dem Sie eine Schlussfolgerung ziehen oder anfangen, auf der Basis von Gewusstem zu forschen, sind Sie erledigt; denn dann deuten Sie jedes Lebewesen im Sinne des Alten.

Mit beiden Händen loslassen

Wenn man dagegen keinen Halt hat, wenn es keine Gewissheit, keine Errungenschaft gibt, dann hat man die Freiheit hinzuschauen, etwas zu bewirken. Und wenn man mit Freiheit schaut, ist es immer neu. Ein selbstherrlicher Mensch ist ein toter Mensch.

Aber wie können wir frei sein zu schauen und zu lernen, wenn unser Geist von der Geburt bis zum Tod von einer bestimmten Kultur im engen Ichgefüge geprägt ist? Seit Jahrhunderten werden wir durch Nationalität, Kaste, Klasse, Tradition, Religion, Sprache, Bildung, Literatur, Kunst, Bräuche, Konventionen, Propaganda aller Art, wirtschaftlichen Druck, Essgewonheiten, das Klima, in dem wir leben, unsere Familie, unsere Freunde, unsere Erfahrungen – jeder Einfluss, den Sie sich vorstellen können – konditioniert, und deshalb sind unsere Antworten auf jedes Problem konditioniert.

Warum haben Bäume Namen?

Ist Ihnen bewusst, dass Sie konditioniert sind? Das ist das erste, was Sie sich fragen sollten, nicht, wie Sie sich von Ihrer Konditionierung befreien können. Vielleicht werden Sie nie frei davon sein, und wenn Sie sagen: „Ich muss frei davon sein“, könnten Sie in die Falle einer anderen Form der Konditionierung tappen. Sind Sie sich also bewusst, dass Sie konditioniert sind?

Wissen Sie, dass selbst dann, wenn Sie einen Baum anschauen und sagen: „Das ist eine Eiche“ oder „Das ist ein Banyanbaum“, die Benennung des Baumes, das botanische Wissen, Ihren Geist so konditioniert hat, dass das Wort zwischen Sie und das tatsächliche Sehen des Baumes gerät? Um mit dem Baum in Kontakt zu kommen, müssen Sie Ihre Hand auf ihn legen, und das Wort wird Ihnen nicht helfen, ihn zu berühren.

Was sagt Ihnen, dass Sie hungrig sind?

Woher wissen Sie, dass Sie konditioniert sind? Was sagt Ihnen das? Was sagt Ihnen, dass Sie hungrig sind? – Nicht als Theorie, sondern als tatsächliche Tatsache des Hungers? Wie entdecken Sie auf dieselbe Weise die unumstössliche Tatsache, dass Sie konditioniert sind? Ist es nicht durch Ihre Reaktion auf ein Problem, eine Herausforderung? Sie reagieren auf jede Herausforderung entsprechend Ihrer Konditionierung, und wenn Ihre Konditionierung unangemessen ist, wird sie immer unangemessen reagieren.

Ein Gefühl von Gefangenschaft

Bringt diese Konditionierung von Rasse, Religion und Kultur, wenn man sich dessen bewusst wird, ein Gefühl der Gefangenschaft mit sich? Nehmen Sie nur eine Form der Konditionierung, nämlich die Nationalität; nehmen Sie sie ernst, werden Sie sich ihrer völlig bewusst und sehen Sie, ob Sie sie geniessen oder ob Sie gegen sie rebellieren, und wenn Sie gegen sie rebellieren, ob Sie alle Konditionierungen durchbrechen wollen. Wenn Sie mit Ihrer Konditionierung zufrieden sind, werden Sie natürlich nichts dagegen tun, aber wenn Sie nicht zufrieden sind, wenn Sie sich ihrer bewusst werden, werden Sie erkennen, dass Sie nie etwas ohne sie tun. Niemals! Und deshalb leben Sie immer in der Vergangenheit mit den Toten.

Sie werden erst dann in der Lage sein, selbst zu sehen, wie Sie konditioniert sind, wenn es einen Konflikt in der Kontinuität des Vergnügens oder der Vermeidung von Schmerz gibt. Wenn um Sie herum alles vollkommen glücklich ist, Ihre Frau Sie liebt, Sie sie lieben, Sie ein schönes Haus, nette Kinder und viel Geld haben, dann sind Sie sich Ihrer Konditionierung überhaupt nicht bewusst.

Unsere gewalttätige Natur

Aber wenn es eine Störung gibt – wenn Ihre Frau einen anderen

Mann ansieht oder wenn Sie Ihr Geld verlieren oder wenn Sie von Krieg oder anderen Schmerzen oder Ängsten bedroht sind – dann wissen Sie, dass Sie konditioniert sind.

Wenn Sie gegen jede Art von Störung kämpfen oder sich gegen jede Art von äußerer oder innerer Bedrohung zur Wehr setzen, dann wissen Sie, dass Sie konditioniert sind. Und da sich die meisten von uns fast immer bedroht fühlen, sei es oberflächlich oder tiefgreifend, zeigt gerade dieses Gefühl, dass wir konditioniert sind. Solange das Tier gestreichelt wird, reagiert es freundlich, aber in dem Moment, in dem es sich angegriffen fühlt, kommt die ganze Gewalt seiner Natur zum Vorschein.

Es ist nicht meine Schuld.

Wir sind beunruhigt über das Leben, die Politik, die wirtschaftliche Situation, das Grauen, die Brutalität, die Trauer in der Welt wie auch in uns selbst, und daraus erkennen wir, wie schrecklich eng konditioniert wir sind. Und was sollen wir tun? Diese Unruhe akzeptieren und mit ihr leben, wie die meisten von uns? Sich daran gewöhnen, wie man sich daran gewöhnt, mit Rückenschmerzen zu leben? Sich damit abfinden?

Wir alle neigen dazu, Dinge zu ertragen, uns an sie zu gewöhnen, sie den Umständen zuzuschreiben. „Ah, wenn die Dinge richtig wären, wäre ich anders“, sagen wir, oder: „Gib mir die Gelegenheit, und ich werde mich selbst voll entfalten“, oder: „Ich bin erschüttert von der Ungerechtigkeit des Ganzen“, und schieben unsere Schwierigkeiten immer auf andere oder auf unsere Umwelt oder auf die wirtschaftliche Lage.

Laufen, laufen, weglaufen

Wenn man sich an Unruhe gewöhnt, bedeutet das, dass der Geist stumpf geworden ist, genauso wie man sich an die Schönheit um einen herum so sehr gewöhnen kann, dass man sie nicht mehr wahrnimmt. Man wird gleichgültig, hart und gefühllos, und der

Geist wird immer trüber und stumpfer. Wenn wir uns nicht daran gewöhnen, versuchen wir, ihr zu entfliehen, indem wir irgendeine Droge nehmen, einer politischen Gruppe beitreten, schreien, schreiben, zu einem Fußballspiel oder in einen Tempel oder eine Kirche gehen oder eine andere Form der Belustigung finden.

Wovor fürchten wir uns?

Wie kommt es, dass wir dvor en Tatsachen fliehen? Wir haben Angst vor dem Tod – ich nehme das nur als Beispiel – und wir erfinden alle möglichen Theorien, Hoffnungen, Überzeugungen, um die Tatsache des Todes zu verschleiern. Aber die Tatsache ist immer noch da. Um eine Tatsache zu verstehen, müssen wir sie anschauen, nicht davor weglaufen. Die meisten von uns haben sowohl Angst vor dem Leben als auch vor dem Sterben. Wir haben Angst um unsere Familie, Angst vor der öffentlichen Meinung, vor dem Verlust unseres Arbeitsplatzes, unserer Sicherheit und vor Hunderten von anderen Dingen. Die schlichte Wahrheit ist, dass wir Angst haben, nicht, dass wir uns vor diesem oder jenem fürchten. Warum können wir uns dieser Tatsache nicht stellen?

Laufen Sie weiter

Man kann einer Tatsache nur in der Gegenwart ins Auge sehen. Wenn man sie nie zulassen kann, weil man ihr immer wieder davor flüchtet, kann man ihr nie ins Auge sehen, und weil wir ein ganzes Netz von Fluchtmöglichkeiten kultiviert haben, sind wir in der Gewohnheit des Flucht gefangen.

Nun, wenn Sie auch nur im Geringsten sensibel und ernsthaft sind, werden Sie sich nicht nur Ihrer Konditionierung bewusst sein, sondern auch der Gefahren, die sie mit sich bringt, und der Brutalität und des Hasses, zu denen sie führt. Warum handeln Sie dann nicht, wenn Sie die Gefahr Ihrer Konditionierung sehen? Ist es, weil Sie faul sind? Weil Ihnen die Energie fehlt? Dennoch wird es Ihnen nicht an Energie fehlen, wenn Sie eine unmittelbare physische Gefahr sehen, wie

eine Schlange auf Ihrem Weg, einen Abgrund oder einen Brand. Warum handeln Sie dann nicht, wenn Sie die Gefährlichkeit Ihrer Konditionierung sehen? Wenn Sie zum Beispiel durch den Nationalismus ihre eigene Sicherheit gefärdet sehen, würden Sie dann nicht handeln?

Angenehm taub

Die Antwort ist, dass Sie nicht wirklich sehen. Durch einen intellektuellen Analyseprozess können Sie vielleicht sehen, dass Nationalismus zur Selbstzerstörung führt, aber das hat keinen emotionalen Inhalt. Erst wenn es einen emotionalen Inhalt gibt, werden Sie vital.

Wenn man die Gefahr der Konditionierung lediglich als ein intellektuelles Konzept sieht, unternimmt man nie etwas dagegen. Wenn man eine Gefahr nur als Idee sieht, gibt es einen Konflikt zwischen der Idee und der Handlung, und dieser Konflikt raubt eiem die Energie. Erst wenn man die Konditionierung und die Gefahr der Konditionierung unmittelbar sieht, so wie man in einen Abgrund schaut, handelt man.

Sehen ist also Handeln.

Die meisten von uns gehen unaufmerksam durchs Leben und reagieren gedankenlos je nach dem jeweiligen Umfeld in dem wir aufgewachsen sind. Solche Reaktionen schaffen nur weitere Fesseln, weitere Konditionierungen, aber in dem Moment, in dem man seine volle Aufmerksamkeit auf die Konditionierung richtet, entdeckt man, dass man völlig frei von der Vergangenheit ist, dass sie ganz natürlich von einem abfällt.

Einbruch in die Freiheit (Hörbuch)

- Kategorien
- Themenkreise

Selbsterkenntnis