

12. Rundschreiben: Die einzelnen Schritte der Selbsterkenntnis



Dezember 2016

Lieber Freund der Selbsterkenntnis-Bewegung

Das Jahr der Verheissung, von dem wir anfangs dieses Jahres gesprochen haben, geht zu Ende. Wir hatten es vor zwölf Monaten an unserer Weihnachtssitzung humorvoll, ja fast fahrlässig nach dem Jahr des Niedergangs 2015 angekündigt. Damals war uns noch nicht so richtig klar, was denn verheissen sein soll; inzwischen ist uns deutlich geworden, dass wir dies zu Beginn noch nicht richtig verstanden hatten. Wir haben im vergangenen Jahr irrtümlicherweise Ausschau gehalten nach dem, was verheissen sein könnte und nun in Erfüllung gehen sollte. Aber dies wäre ja das Jahr der Erfüllung, das, so weit wir es sehen, erst in zwei, drei Jahren kommen wird. Nein, im Jahr der Verheissung hat sich erst gezeigt, dass eine Erfüllung überhaupt verheissen wird. Das hat uns schliesslich durch das Jahr getragen. Das nächste Jahr wird wohl das Jahr der Klärung werden.

In den ersten elf Rundschreiben haben wir versucht, deutlich zu machen, was es mit der Bewegung, die wir bilden, auf sich hat, inwiefern wir überhaupt eine Bewegung bilden oder auch nicht und was die Anliegen und Ziele dieser Bewegung eigentlich sind sowie welche Werkzeuge und Hilfsmittel sie einsetzt, um diese zu erreichen.

Ab diesem zwölften Rundschreiben wollen wir uns dem Hauptwerkzeug, dem wir uns verschrieben haben, der Selbsterkenntnis, zuwenden, im Einzelnen beleuchten, was Selbsterkenntnis eigentlich beinhaltet und wie man sie fruchtbar anwendet.

Was genau ist Selbsterkenntnis?

Selbsterkenntnis beabsichtigt ganz einfach, die eigenen Verhaltensweisen, die eigenen Reaktionen auf äusseres oder inneres Geschehen, die eigenen Haltungen und Einstellungen, die eigenen Gedanken vor allem auch, das ganze eigene Innenleben und sein Ausdruck nach aussen und in die Beziehungen hinein zu sehen und zu verstehen. Insbesondere ist es ihr auch ein Anliegen zu ergründen, aus welchem Hintergrund sich dieses Innenleben und sein Ausdruck nach aussen nähren. Selbsterkenntnis ist eine innere Inventaraufnahme.

Wichtig dabei ist ein sehr genaues Hinschauen, ein unvoreingenommenes und ehrliches Betrachten, ein sehr exaktes Vorgehen. Ohne eine grosse Ehrlichkeit, eine totale Bereitschaft zur Wahrheit wird man auf diesem Weg nicht sehr weit kommen. Es geht um die „Lauterkeit der Absicht, sich selbst gegenüber aufrichtig zu sein“, oder um die intellektuelle Redlichkeit, wie es Thomas Metzinger in seinem gleichnamigen und lesenswerten Vortrag¹ nennt beziehungsweise von Immanuel Kant mitteilt und zitiert.

Die „Ziele“, die wir für Selbsterkenntnis formuliert haben, spielen in diesem Prozess zuerst überhaupt keine Rolle. Eigentlich sind dies auch gar keine Ziele, sondern eher das, was sich als Ergebnis ganz natürlich und einfach schliesslich bei diesem Vorgehen herauschält. Selbsterkenntnis strebt man um ihrer selbst willen an, um der Wahrheit willen, für die sie steht. Dass sie darüber hinaus auch noch Früchte bringt, geschieht wie bei einem Baum auf ganz natürliche Weise und kümmert sie so wenig wie diesen. Das, was uns antreibt, uns für Selbsterkenntnis zu engagieren, ist genau dieses leidenschaftliche Interesse an der Wahrheit, an der Wirklichkeit, das dafür von Nöten ist. Ein Drang, ganz einfach wissen und erkennen zu wollen, was ist, was was ist, wie wir psychologisch funktionieren.

¹ Als Nachwort im Buch von Thomas Metzinger, Der Ego-Tunnel; Piper, 2014, zu finden.

Wir Menschen machen uns gerne etwas vor. Wir konstruieren Bilder über uns, die uns gefallen, rationalisieren gerne mögliches Fehlverhalten, haben eine grosse Fähigkeit, die Wirklichkeit zu manipulieren und alles so zu drehen, dass es schliesslich in unsere Vorstellung von uns und der Welt passt. Der Adept der Selbsterkenntnis sieht diese Tendenz in uns, das Verlogene und Verdrehte daran und setzt dem ganz bewusst sein gegenteilig gerichtetes Interesse entgegen. Eine Liebe zur Wahrheit treibt ihn an. Er erkennt auch die Folgen solcher Tendenzen, sieht das Leid, das Elend, die Konflikte, die daraus resultieren, und hofft, durch ein gründliches Aufdecken davon Alternativen zu erschliessen und Lösungen dafür zu finden. Schnell begreift er auf diesem Weg, dass hinter der Realität, die das „normale“ menschliche Verhalten und So-Sein hervorbringen, eine andere Wirklichkeit verborgen liegen muss. Sich dieser anzunähern, ist sein grösstes Anliegen.

Ein Aspekt der Selbsterkenntnis ist natürlich das Rekapitulieren der Vergangenheit. In der Regel wird jemand, der sich für Selbsterkenntnis aufmacht, bereits eine gewisse Vergangenheitsschuld in sich tragen, Verwirrung und Unklarheiten, die durch langjähriges „Normalverhalten“, durch ausweichen, verdrängen, abspalten etc. entstanden sind. Auch das muss natürlich exakt durchleuchtet und aufgeräumt werden und ist meist ein beachtlicher Teil der Selbsterkenntnisarbeit. Viele Menschen nehmen für diesen Part gerne Unterstützung in Anspruch. Man nennt dies Psychotherapie. Wenn sie Glück haben, finden sie auch einen echten Therapeuten, der Psychotherapie als Anleitung zur Selbsterkenntnis versteht. Andernfalls wird ihnen, sofern sie ernsthaft sind, das Schicksal bestimmt eine andere Möglichkeit eröffnen, einen begehren Weg aufzeigen.

Neben dieser Restaurationsarbeit ist Selbsterkenntnis jedoch etwas, was ganz und gar im Hier und Jetzt, in der Gegenwart geschieht. Und genau genommen gilt dies auch für die Aufräumaktion in Bezug auf die persönliche und höchstwahrscheinlich auch kollektive Vergangenheit. Selbsterkenntnis findet immer genau jetzt statt. Im exakten, ernsthaften und ehrlichen Betrachten von dem, was jetzt geschieht, was jetzt gerade in mir vorgeht oder zwischen uns abläuft, stolpert man ganz von selbst über das Unerledigte der Vergangenheit, über die alten Geschichten, die nicht bewusst erlebt wurden. Diese gewissenhaft mit Bewusstheit zu durchdringen, führt zu ihrer Bereinigung und damit Auflösung, so dass schliesslich nur noch das Verstehen des Aktuellen von Moment zu Moment als Aufgabe bleibt. Ist ein Adept der Selbsterkenntnis mal so weit vorgedrungen, hat er auch seine Fähigkeit, genau hinzuschauen, bereits so weit verfeinert, dass er als ein Meister seiner Disziplin gelten kann.

Was bedeutet nun – ob nun beim Ordnung Schaffen bezüglich der Vergangenheit oder beim Verstehen der Gegenwart – ein exaktes Vorgehen? Es heisst, sobald diese Verfeinerung in der Wahrnehmung stattgefunden hat, sich zunehmend nichts mehr entgehen zu lassen, sich jedes Lidschlags tatsächlich bewusst zu sein. Selbsterkenntnis findet von Augenblick zu Augenblick statt, da gibt es am Ende keinen Moment mehr, der nicht in voller Bewusstheit davon, was man tut und was in einem drin vorgeht, geschieht.

Und damit meine ich wirklich von Augenblick zu Augenblick. Die Unart des gelegentlichen Gewährseins, um dann im entscheidenden Moment, im Moment des Zorns, der Angst, des Beleidigtseins, doch lieber auszuagieren, als genau aufzupassen, ist unter den halbherzigen Jüngern der Selbsterkenntnis weit verbreitet. Wirklich wach von Moment zu Moment ein ganzes Leben lang, das ist ernsthafte Selbsterkenntnis.

Die Verfeinerung der Wahrnehmung wird genau durch dieses genaue Wahrnehmen hervorgebracht, der Blick wird durch das Sehen selbst geschult. Es ist ein endloser Vorgang der Differenzierung seiner Wahrnehmung durch Wahrnehmung. Darin ist keine Kontrolle

nötig, kein Willensimpuls, keine Disziplin im Sinne von Anstrengung und Zwang. Zu sehen reicht. Wirkliches Sehen zieht unmittelbar Einsicht und Verstehen und damit auch ein neues oder korrekatives Handeln nach sich. Das Sehen ist das Verstehen, das Einsichtnehmen und das Handeln. Gewahrsein, aus dem Aufmerksamkeit geboren wird, ist genug. Es kontrolliert sich selbst, hat seine eigene Disziplin, die Disziplin der Achtsamkeit, die Disziplin der Liebe. Dafür zu erwachen, reicht aus, um den Prozess der Selbsterkenntnis in Gang zu setzen und voranzutreiben.

Aufmerksamkeit durchdringt alles Nichtwahrgenommene der Vergangenheit und der Gegenwart mit Bewusstheit, bis nur noch der lichte Gang durch das Gegenwärtige übrig bleibt. Dieses Durchdringen mit Bewusstheit löst alle Vergangenheitsschuld, die sich angehäuft hat, wieder auf und lässt nicht zu, dass in der Gegenwart eine neue deponiert wird.

Wie geschieht diese Auflösung?

Sie ist ein sozusagen alchimistischer Transformationsprozess, in dem gewissermaßen Blei in Gold umgewandelt wird. Das Blei ist die Vergangenheitsschuld, die Verdichtung der Energie, die sich aus nicht bewusst wahrgenommenen und durchgearbeiteten Gefühlen im Körper niedergeschlagen, gewissermaßen materialisiert hat. Schwerfälligkeit, Stumpfheit und Dumpfheit mit allfälligen psychosomatischen Nebenerscheinungen sind die Folge, an denen die Wahrnehmung wieder ansetzen kann, um die schlummernden Geschichten darin zu wecken.

Dieses Erwachen, dieses Fluten alles Verdichteten mit Bewusstheit verwandelt die Schwere in etwas Lichtes. Das von der Wahrnehmung Gewürdigte, aus der Unbewusstheit Befreite ist das Gold. Ein wunderbarer Transformationsprozess: Alles, was sich leidvoll verdichtet im Dunkel der Unbewusstheit verborgen hat, wandelt sich allein durch das Gesehenwerden in freie, lichte Energie und löst sich darin auf. Nichts bleibt übrig vom Vergangenen, alles Festgehaltene stirbt wieder in den ewigen Augenblick hinein, bis nur noch dieser und die ewige Bewegung des Gewahrseins in ihm übrig bleiben.

An diesem Punkt wird unweigerlich sichtbar, was man als „Ziel“ der Selbsterkenntnis verkennen könnte, was aber eher ihr unschuldiges, natürliches Ergebnis ist, das sich aus ihrer Wahrhaftigkeit herauschält.

Allein schon, frei zu sein von aller Vergangenheitsschuld mit ihren Fixierungen und Vorurteilen, ist ein königlicher Zustand. Als befreite, als wieder freie Energie durchs Leben gehen zu können, was für ein beglückender, intelligenter Zustand! Aus diesem Zustand heraus wird es dem Adepten der Selbsterkenntnis auch möglich, hinter der leidvollen Realität, geschaffen durch Unterdrückung der Wirklichkeit, diese Wirklichkeit in ihrer möglichen Entfaltung wiederzuerkennen. Der glückselige Zustand des Befreitseins ist der Anfang davon. In diese Wirklichkeit mit der Wahrnehmung und weiterhin von Augenblick zu Augenblick einzudringen, hat kein Ende. Wirklichkeit hat eine unendliche Tiefe. Auch wenn dem Sucher schliesslich die Gnade zu Teil wird, bis zum Urgrund von allem vorzudringen, die Einheit allen Seins zu erleben, ist das erst der Anfang einer unendlichen Reise in eine völlig neue Geschichte, eine Geschichte der Wahrhaftigkeit, die hier gerade beginnt.

Durch die Verfeinerung, die in uns dadurch stattfindet, dass exaktes Gewahrsein von Moment zu Moment unsere Wahrnehmung immer differenzierter werden lässt, beginnen wir die Wahrheit und Wirklichkeit, die wir zuerst im groben Raster erkennen, immer detailgetreuer zu erfassen. Das ist der Grund, warum die Rekapitulation für eine lange Zeit kein Ende zu nehmen scheint. Immer noch einmal wirst du über die Bücher gehen müssen, um Geschehnisse mit dem zusätzlichen Licht gesteigerter Aufmerksamkeit, das dir zugefallen ist, von einer nochmals neuen Warte aus zu beleuchten. Geht es zu Beginn vielleicht um grobe Eingeständnisse, um Aufhebungen von Verleugnungen in Bezug auf Geschehnisse oder

aktuell Stattfindendes, werden die Betrachtungen der Hintergründe des Stattgehabten immer noch weitere und filigranere Einsichten ans Licht befördern.

Vor allem wird sich der Blick von deinen groben Reaktionen auf Verhaltensmuster immer mehr auf deine feinsten und allerfeinsten Gedanken dahinter richten, mit denen du dein Leben steuerst. Immer deutlicher wird das Denken an sich als Hauptproblem und Hauptverantwortlicher hinter allem Leiden hervortreten. Schliesslich wirst du vor allem dieser Hintergedanken in dir gewahr sein, vor allem auch in jeder aktuellen Gegenwart. Du wirst sehen, dass du dein Leben mit kontrollierenden und manipulierenden Gedanken steuerst und dass dies verantwortlich ist für alle Probleme, die du hast. Du wirst auch das Falsche daran erkennen und sehen, dass ein Leben, das direkt durch Wahrnehmung, durch Sehen gelenkt wird, ein viel beglückenderes Dasein beschert und dich in einer Wirklichkeit ankommen lässt, die jenseits des Leids der Welt liegt.

Darin gibt es keine Wahl. Du wirst zum Aussenseiter in Bezug auf alle Unwahrheit, auf alles Falsche. Meditation ist die Befreiung des Geistes von jeder Unaufrichtigkeit, bestätigt Krishnamurti die eingangs von Kant erwähnte Feststellung, sie ist die Bewegung dieser Aufrichtigkeit in der Stille. Und Freiheit bedeutet unendlichen Raum.

Mögest du dich selbst erkennen, lieber Freund

Samuel Widmer Nicolet

PS: Das nächste Rundschreiben (13) erscheint erst nach Mitte Januar 2017, da wir über Weihnachten/ Neujahr unsere indischen Freunde besuchen. Anmeldungen für das dortige Seminar vom 27.12.16 – 3.1.2017 nimmt Karin Engelkamp (karin.engelkamp@gawnet.ch) entgegen.