

13. Rundschreiben: Anpassung, Konformität, Konditionierung



Januar 2017

Lieber Freund exakter Selbsterkenntnis

Leider fördert Selbsterkenntnis in der Regel zuerst für lange Zeit unerfreuliche Dinge zutage. Nicht von ungefähr neigen wir Menschen dazu, vieles von dem, was wir sind und wie wir uns verhalten und denken, zu verdrängen, also sogar vor uns selbst zu verstecken. Vieles an uns ist zuerst nicht besonders edel. Dass wir uns dann gerne einbilden, anders zu sein, uns lieber etwas vormachen, kann man verstehen. Oft erst nach einem langen Prozess schält sich die Schönheit unseres Wesens heraus und für viele, die sich auf den Weg machen, gibt es keine Garantie, dass sie je aus dem Sumpf des menschlichen Elends heraus zur inneren Schönheit dieser Wesenhaftigkeit finden.

Es braucht deshalb eine grosse Leidenschaft für die Schönheit des Selbsterkenntnisvorgangs an sich und eine umfassende Beharrlichkeit, der Wahrheit auf den Grund gehen zu wollen. Es braucht eine leidenschaftliche Liebe zur Wahrheit, um diese zu ergründen.

Aber schliesslich, sofern du diese Leidenschaft und Liebe für die Wahrheit und eine unerschütterliche Beharrlichkeit bezüglich der Selbstbeobachtung in dir mobilisieren kannst, wirst du nach vielen Rückschlägen, nach vielem Scheitern, nach viel Frustration an einen kritischen Punkt gelangen, an dem sich alles ändert, nach dem alles leicht und wirklich eine Freude werden wird. Für den einen wird es länger dauern, für den anderen weniger, aber irgendwann, zumindest wenn du begnadet bist, wird die menschliche Form von dir abfallen, wie die Krieger diesen Übergang nennen.

Auf dem Weg der Selbstschau begreifst du allmählich und zunehmend, dass der Schlüssel zu innerem Frieden mit diesem Reagieren oder Nicht-Reagieren auf äussere und innere Herausforderungen zusammenhängt. Du beginnst zu erkennen, dass du dich ständig in einen Beobachter und das, was dieser beobachtet, spaltest, und dass dieser Beobachter selten mit dem einverstanden ist, was ist, sondern ständig alles anders haben möchte, ununterbrochen auf alles mit Ablehnung oder Zustimmung reagiert. Gelingt es dir einmal, diesen inneren Kommentator, der sich dann auch oft in äussere Handlungen zu verstricken versteht, aus Einsicht und mittels erhöhter Aufmerksamkeit zum Schweigen zu bringen und zu einer inneren Gelassenheit zu finden, die alles, was innen und aussen geschieht, aus dem Mitgefühl der Stille begleitet, wird die menschliche Form irgendwann definitiv von dir abfallen und du wirst auch in deinen Beziehungen ausserhalb des Gerangels von Reaktion und Gegenreaktion in einem freudigen Frieden ein Zuhause finden. Der Beobachter und das Beobachtete fallen beim Verlust dieser menschlichen Form in dir zusammen oder vielmehr endet der Beobachter in dir. Du antwortest nicht länger auf jede innere oder äussere Herausforderung, sondern wirst eins mit ihr und lässt die Herausforderung selbst in dir aktiv werden und ihr richtiges Handeln finden. Der Geist wird in dieser Weise komplett unabhängig von allen Herausforderungen. Nun könnte man denken, auf nichts mehr positiv oder negativ zu reagieren, lasse dich zur Pflanze werden, führe dich in eine totale Anpassung und Konformität.

Das Gegenteil ist der Fall. Aus innerer Stille schauen zu können, ermächtigt dich, die Wirklichkeit von allem ungetrübt zu sehen. Niemand kann dir etwas vormachen. Du durchschaust alles, siehst es, wie es ist. Weil du nicht mehr genötigt bist, mit Wut, Verzweiflung oder Selbstmitleid darauf zu reagieren, kann sich die Intelligenz der Stille direkt mit der Herausforderung auseinander setzen. Die Herausforderung selbst kann in dieser Stille

in dir aktiv werden und zur Lösung finden. Du beziehungsweise die Stille in dir steht nun mit allem in einem unmittelbaren Kontakt und weiss mit allem intelligent umzugehen. Genau diese Handlung aus der Stille, aus der inneren Mitte heraus durchbricht die Mauer der Anpassung, die Fassade der menschlichen Form, in der das Gros der Menschen sich verfangen hat.

Bevor du allerdings diesen inneren Ort entdecken kannst, wirst du wohl einen langen Weg der Selbsterforschung gehen müssen. Nicht, dass es Zeit brauchen würde. Sobald du ankommst, wirst du im Gegenteil erkennen, dass der Zugang zu diesem Zustand der Erleuchtung immer unmittelbar zugänglich war. Aber wir Menschen stellen uns meistens dumm an. Es braucht viel, bis wir dieses Einfachste vom Einfachen begreifen und uns ihm ergeben können. Vielerlei Gefühle sind zu integrieren; es ist nicht leicht, im Angesicht der Herausforderung alle Reaktion zurückzunehmen und in Stille zu verharren. Es braucht viel Energie, die du durch deine Beharrlichkeit im Prozess der Selbsterkenntnis erst allmählich aufbaust. Diese vielen Gefühle, die in dir als Reaktion auf jede innere und äussere Herausforderung des Lebens aufkommen wollen, ihre Schichtung und endlose Ausdifferenzierung, die du in der Verfeinerung deiner Wahrnehmung und Aufmerksamkeit kennen lernst, wollen wir in den nächsten Rundschreiben zusammen durchkauen. Zuerst erscheint dieser enge innere Raum der Gefühle, der uns ausschliesst vom wirklichen Raum, vom unbegrenzten Raum der Freiheit und diesen verschleiert, verwirrend und endlos unübersichtlich und chaotisch. Erst mit der Zeit oder vielmehr mittels genauer Beobachtung zeigt sich die einfache Ordnung dieser beengenden Ich-Zustände und in deren Erkennen beginnen sie auch bereits die Macht über dich zu verlieren.

Auf das, was du in der Regel zuerst stösst, wenn du dich für Selbsterkenntnis aufmachst, ist vielleicht noch gar kein eigentliches Gefühl, sondern genau die Anpassung durch die menschliche Form, in der sich der Durchschnittsmensch verloren hat. Sie ist nicht eigentlich ein Gefühlszustand, sondern vielmehr die Gesamtheit der Abwehr gegen die Proprioception im Innern bezüglich der Gedanken und Gefühle, das Bollwerk gegen ehrliches, authentisches Wirklichsein und entsprechendes Bezogensein, der gesammelte Widerstand gegen die meisten Gefühle, welche die Übereinkunft zur Anpassung unter den Menschen aus unserem inneren Repertoire ausgeschlossen hat.

Zuerst werden daher die ganzen Gefühle, die du später zu integrieren und als unnötige Reaktion in innerer Stille zurückzunehmen haben wirst, in diesem inneren Ausbruch aus der Anpassung aktiviert werden. Du durchbrichst die Mauer der Konformität, in die dich Erziehung, Beeinflussung, das Zusammenleben mit ihr gezwungen haben. Dies geschieht vorwiegend innerlich, oft aber, weil du es noch nicht besser siehst, dummerweise auch als Reaktion im Äusseren. Der Pfad, der dich zur völligen Reaktionslosigkeit führt, von der du an diesem Punkt noch gar nichts ahnst, beginnt also damit, deine authentische Reaktionsfähigkeit zuerst wieder zurückzugewinnen.

Nicht dass Anpassung frei wäre von Reaktion. Eben genau ist sie zementiert und bestimmt von einem Set ständiger innerer Reaktionen und immer gleich drehender Gedankenräder. Doch diese Reaktionen sind durchwegs gegen alle authentischen Gefühle, die in dir aufkommen möchten, gerichtet und halten diese nieder und in Verdrängung. Die neu erwachende Reaktionsfähigkeit in dir durchbricht jedoch genau dieses innere Zugefrorensein, befreit dich für einen bereits minim grösseren Raum innerer Freiheit.

Selbsterkenntnis ist der Weg. Es gibt keinen anderen, der in die Freiheit führt. Aber Selbsterkenntnis ist auch ein Gefängnis. Die ununterbrochene, genaue, exakte Selbstbeobachtung verhärtet das Gefangensein in dir selbst, in einem Ich, zuerst genauso, wie es die Anpassung tut. Am Anfang des Prozesses ist dies aber nicht wichtig. Es wird dir gar

nicht auffallen. Erst wenn du dich in deinem Wahrnehmen so sehr verfeinert haben wirst, dass das Verlieren der menschlichen Form in greifbare Nähe rückt, wirst du dies erkennen. Und genau dieser Verlust der menschlichen Form wird dazu führen, dass auch diese Selbstbezogenheit des Selbsterkennens von dir abfällt beziehungsweise der Prozess der Selbsterkenntnis in den Prozess der Meditation mündet, in dem die innere Stille, die du gefunden hast, sich fortan endlos in der Stille des Ganzen bewegt. Sobald innere Stille gefunden ist und sich die Struktur des Ichs, der menschlichen Form, der angepassten Gedankenstrukturen gesellschaftlicher Konformität in dir zu verflüchtigen beginnen, wird Selbsterkenntnis aufhören, ein zwar interessanter Vorgang zu sein, der seine eigene Schönheit hat, dich aber auch gefangen nimmt in einem engen Raum der menschlichen Unvollkommenheit und Widerwärtigkeit. Erst da wird sie zu einem Prozess der Freiheit, in dem das Schauen nach innen und aussen ein einziges, ungeteiltes Geschehen ist, das von Augenblick zu Augenblick Einsicht und Wunder der Einheit des Wesenhaften offenbart. Doch bis dahin ist es noch ein weiter Weg, sofern du tatsächlich am Anfang stehst und nicht etwa ein Genie bist, das durch einen Blick des Erkennens in die Freiheit der Meditation katapultiert wird.

Was verstehen die Krieger eigentlich unter diesem mysteriösen Begriff, wenn sie von der menschlichen Form sprechen? Wir benutzen eher das Wort Konditionierung dafür und meinen damit den ganzen Druck der Anpassung und Konformität, dem wir durch die jeweiligen gesellschaftlichen Bedingungen, durch Moral, Religion und Lebenskampf ausgesetzt sind. Dieser Druck, der uns in Form von Regeln, Gesetzen, Erziehung, Bildung und Ausbildung weitergegeben wird, formt uns zu einem Ich, konserviert in uns in der Regel eine Strukturierung, die alles direkte Lebendigkeit in uns abtötet beziehungsweise in eine Form fasst. Die menschliche Form. Unser Ich.

Konditionierung und die Ausbildung eines Ichs sind in der Entwicklung zum Menschen möglicherweise unumgänglich. Auch unter den besten Bedingungen, auch in der idealsten Gesellschaft würden wir einer Konditionierung, einer Ich-Bildung unterworfen sein. Dies für sich allein wäre unproblematisch. Es ist natürlich. In einer Gesellschaft, die sich dessen bewusst wäre und die ein waches Auge für diesen Vorgang hätte, würden wir von Kindsbeinen angeleitet, das Ich nicht mit unserem Wesen, mit unserer eigentlichen Natur zu verwechseln, sondern im Gegenteil zu lernen, ihm als tauglichem Instrument seinen richtigen Platz zu geben und, voll bewusst der Gefahr seiner Entartung, vorsichtig wie mit einem gefährlichen Werkzeug damit umzugehen. Wir würden lernen, leichtfüßig zwischen der Ich-Funktion und unserer Wesenhaftigkeit, das heisst, zwischen dem Denken und der freien Energie der Wahrnehmung zu wechseln, ganz entsprechend dem, was jeweils gerade von uns gefordert ist.

Was die Konditionierung auf eine abgetrennte Ich-Konformität so schwierig macht, ist der Umstand, dass eine verrottete, verdorbene Gesellschaft, wie wir sie hervorgebracht haben, uns nicht nur dazu zwingt, uns schliesslich einseitig als abgetrennte Ich-Identität zu verstehen, sondern uns überdies von früh auf zusätzlich verdirbt, indem sie uns zu Konkurrenz, Neid und Besitzdenken sowie in diesem Zusammenhang zur Unterdrückung der meisten natürlichen Impulse anleitet. Sie zwingt uns in eine Anpassung hinein, die den Machtverhältnissen in ihr dienlich ist. Sie will uns nicht als freie, authentische Menschenwesen, sondern als funktionierende Roboter für ihre Kriegs-, Wirtschafts- und Vergnügensmaschinerie. Sie will uns nicht als unabhängige Individuen, sondern als von ihr abhängige Konsumenten. Deshalb kommt das Aufbrechen dieser Konditionierung, dieser Ausbruch aus Anpassung und Konformität, aus dem Gefängnis der auferzwungenen Ich-Struktur oder menschlichen Form zuerst, wenn wir uns für Selbsterkenntnis interessieren. Freiheit muss am Anfang stehen. Hinter dieser Mauer versteckt sich die ganze Verwirrung der Gefühle, der abwehrenden zuerst und dann der abgewehrten, die durch ihre Unterdrückung zuerst auch noch kindlich geblieben

und pervertiert sind. Sie zu befreien, zu verstehen und schliesslich zu überwinden, dafür ist Selbsterkenntnis unterwegs. Die Freiheit dazu muss uns von Beginn an gegeben sein. Dies wird uns in den nächsten Briefen beschäftigen.

Die Freiheit, welche exakte Selbsterkenntnis schliesslich zusätzlich bringt, ist höchste Sensitivität und damit höchste Intelligenz, in der das Gute erblühen kann.

Mögest du dich selbst erkennen, lieber Freund

Samuel Widmer Nicolet