

15. Rundschreiben: Die abwehrenden Gefühle (Hass, Eifersucht, Geiz)



März 2017

Liebe Freunde der Selbsterkenntnis

Selbsterkenntnis führt zu Freiheit. Aber was ist eigentlich Freiheit? Ist sie etwas, was man in Opposition zu etwas anderem durchsetzen kann? Ist sie etwas, was einem ein anderer schenken kann? Freiheit, die von einem anderen oder etwas anderem abhängt, kann nicht Freiheit sein. Sie würde einen kastriert zurücklassen. Sie existiert nicht in Opposition oder Abhängigkeit zu irgendetwas. Sie steht für sich und kennt kein Gegenteil.

Freiheit ist ein innerer Zustand, ein Raum, der sich durch alle Energiezentren hindurch auftut und dadurch entsteht, dass wir mit nichts, aber auch gar nichts in Konflikt stehen, dass wir alles nehmen können, so wie es ist, dass wir mit allem ohne Reaktion verharren können, dass wir innerlich die Welt anhalten, wie die Krieger diesen Umstand umreissen. Freiheit kommt aus der Selbsterkenntnis, dem Prozess, in dem wir lernen, lediglich reines Sehen als adäquate Antwort auf alles, was innerlich oder äusserlich geschieht, zu praktizieren. Die Freiheit, zu sehen, was ist, muss allerdings von Anfang an gegeben sein, damit sich der grosse Raum der Freiheit im Prozess des Sehens in uns öffnen kann. Und alles nehmen zu können, wie es ist, heisst keineswegs, alles gut zu finden so, wie es ist.

Nachdem wir uns im letzten Rundschreiben mit dem Ausbruch aus Anpassung und Konformität befasst und die einengenden Muster dieser Konditionierung trotz Angst und Widerstand durchbrochen haben, wollen wir uns in diesem und den zwei nächsten Briefen den abwehrenden Gefühlen stellen, die dadurch in uns als Erstes freigesetzt werden. Diese stehen zwar noch völlig im Einklang mit den Werten unserer Gesellschaft, die auf Anpassung und Konformität ausgerichtet ist. In ihr wirken diese abwehrenden Gefühle, zum Beispiel Hass, Eifersucht und Geiz, denen wir uns diesmal speziell zuwenden wollen, allerdings aus dem unbewussten Untergrund und stehen deshalb scheinbar im Widerspruch zu den oberflächlich behaupteten moralischen Werten, welche diese Gesellschaft vertritt. Nicht einmal ein Diktator wie Putin leistet es sich, offen und ehrlich „böse“ zu sein, sogar er liefert Rechtfertigungen und Erklärungen, die seine guten Absichten belegen sollen, obwohl jeder, der die Augen offen hat, unmittelbar erkennt, dass dahinter nichts als egoistisches und eiskaltes Kalkül am Werk ist.

Das Offenlegen dieser hintergründigen Motive und Gefühle durch den Prozess der Selbsterkenntnis entlarvt diese Doppelzüngigkeit und Falschheit, welche in der egozentrisch orientierten Welt Gang und Gäbe ist, so dass eine direkte Auseinandersetzung mit „Gut und Böse“ möglich wird. Die Falschheit in unserer gesellschaftlichen Moral zeugt immerhin davon, dass jeder Mensch, dass sogar ein Putin oder ein Erdogan im tiefsten Innersten um die Liebe des Herzens wissen und ein Gewissen haben, welches ihnen den Unterschied zwischen Richtig und Falsch unmittelbar zeigt. Da sie diesem jedoch nicht folgen, findet in ihnen allerdings kein wirkliches Erwachen für das „reine Herz“ statt und sie bleiben in den Niederungen der egozentrischen Persönlichkeit und damit der Anpassung an die gesellschaftliche Doppelmoral stecken. Erst das Eingeständnis des Vorhandenseins solcher boshafter, hinterhältiger Gefühlshaltungen wie Hass, Eifersucht und Geiz macht den Weg frei für die Einsicht der Selbsterkenntnis, für ein Erwachen bezüglich neuer Wege und Möglichkeiten und damit für das Beenden dieser niedrigen Motive.

Die abwehrenden Gefühle sind, etwas vereinfacht dargestellt, ein Ausdruck von Angst, die abgewehrten Gefühle ein Aspekt von Schmerz oder Einsamkeit. Angst besteht vor Unsicherheit, welche durch Gefühle wie Schmerz und Einsamkeit in uns repräsentiert wird. Irrtümlicherweise meinen wir Sicherheit zu finden, indem wir diese Repräsentanten der Unsicherheit unterdrücken, was natürlich lediglich das Chaos und die Verwirrung in uns und unserer Welt vermehren. Im Prozess der Selbsterkenntnis durchschauen wir diesen Irrtum und erkennen, dass Sicherheit, so weit überhaupt möglich, daraus kommen wird, dass wir genau diesen abgewehrten Aspekten in uns, in der Gesellschaft, in den anderen volle Aufmerksamkeit schenken, sie in unserem Bewusstsein zulassen, für sie erwachen und sie integrieren.

Die Angst und der Schmerz hinter ihr, vor dem die Angst eigentlich besteht, zeigen sich in unserem Leben in unzähligen Facetten oder ausdifferenzierten Gefühlsvariationen. Wir werden in diesem und den weiteren Briefen die wichtigsten davon genauer betrachten, aber es wird unmöglich sein, jeden Aspekt davon zu würdigen. Dies ist aber auch nicht nötig. Es ist die Aufgabe jedes Adepten der Selbsterkenntnis, ein entsprechendes Inventar durch die Rekapitulation seines Lebens selbst zu erstellen und ein vollständiges und umfassendes Verständnis für all die filigranen Ausstülpungen von Angst und Einsamkeit in sich zu bewerkstelligen. Für uns hier genügt im Grund bereits die vereinfachte – oder auch übergeordnete – Betrachtungsweise, dass wir es vor allem mit Angst und Schmerz zu tun haben, die zu integrieren sind, und dass alle anderen Gefühlsfacetten als Teilaspekte dieser Hauptgefühle in uns betrachtet werden können.

Im vorliegenden Schreiben wollen wir uns daher trotzdem drei speziellen abwehrenden Gefühlen oder Teilaspekten unserer Angst vor Unsicherheit zuwenden: dem Hass, der Eifersucht und dem Geiz, da diese für viel Unheil und Störung in unserem Zusammenleben verantwortlich und Teil des Kittes sind, der unsere gesellschaftliche Konditionierung auf Besitzdenken, Konkurrenz und Trennung aufrechterhält.

Wenn Trotz und Widerstand die Verfestigung unserer Abwehr zu einer abgekühlten Struktur der Anpassung und Konformität sind, können wir den Hass als das noch – oder wieder neu entfachte – heisse Feuer innerer Auflehnung verstehen. Er steht wie alle abwehrenden Gefühle in diesem Wiederentfachtsein dem Wirklichen und Lebendigen schon etwas näher als das Endprodukt eines völlig angepassten Menschen. In seiner Unbedachtheit und Verwirrtheit richtet der Hass sich aber häufig gegen das Lebendige selbst, statt die Unterdrücker seines Lebendigseins zu attackieren, und wird daher zum Bösen an sich. Ihn in sich zu wecken und, ohne ihn auszuagieren, still in sich zu betrachten, ist unumgänglich, um aus dem Gefängnis der Anpassung auszubrechen. Seine Hitze, innerlich stillgehalten, brennt schliesslich durch in den Schmelztigel des Abgewehrten, der sich dann bald ins Meer des Allerinnersten ergiesst. Gefangenschaft gehört zu allen Formen der Anpassung, zu allen religiösen Überzeugungen, zu allen Gesellschaften, zu aller Ideologie. Sich von all diesen Gefangenschaften zu befreien, ist ein unumgänglicher Schritt auf dem Weg zur Freiheit. Die Kraft des Trotzes und die Hitze des Hasses, beide geläutert im Stillhalten des Sich-selber-Erkennens, schlägt die dazu notwendige Bresche in die Mauer der vor Falschheit triefenden Ehrbarkeit. Die Vertreter dieser Ehrbarkeit, Politiker und Funktionäre der Gesellschaft zum Beispiel, werden immer darauf bedacht sein, ihre Mitmenschen zu zwingen, gemäss den Regeln ihrer Ehrbarkeit zu funktionieren. Die geläuterte Kraft des Trotzes und die gereinigte Hitze des Hasses werden aber die Autorität dieser Regeln zugunsten einer Liebe zu dem, was ist, beiseitesetzen. Diese Autorität von Tradition und Moral entspricht dem kalten, eingefrorenen Hass, welcher Liebe verhindert und darum zum Bösen gehört. Durch Selbsterkenntnis zu neuem Leben erwachter Hass entspricht hingegen dem ersten Wiederaufkeimen der Liebe, da er sich gegen ihre Unterdrückung zu richten beginnt.

Genauso wie Hass im Dienste der Konformität für unendliche Unterdrückung und unendliches Leid zuständig zeichnet, ist auch Eifersucht im Schlepptau des Besitzdenkens eine riesige Plage, welche die Liebe zu fesseln versucht. Unbewusst oder bewusst ausagiert bilden die unterdrückenden (abwehrenden) Gefühle zusammen das Böse in der Welt. Im Prozess der Selbsterkenntnis verstanden und neu ausgerichtet, wird ihre Energie zur Waffe gegen dieses Böse und für die Liebe. Hass und Eifersucht als Aspekte der Angst versuchen Zugehörigkeit zu erzwingen, weil sie das Alleinstehen der Einsamkeit nicht ertragen können. Im Prozess der Selbsterkenntnis lernen wir, frei von Angst Aussenseiter zu sein. Mit Hilfe der Energie, die in diesen schwierigen Gefühlen steckt und die wir nicht länger in den Dienst der Angst stellen, gelingt es uns, uns freizuschütteln und uns aus aller Abhängigkeit gegenüber aller Zugehörigkeit zu befreien. Sobald wir aufhören, eifersüchtig, hasserfüllt, neidisch zu sein, werden wir zu Aussenseitern, die nicht länger dem Erfolg nachrennen oder nach Macht und Kontrolle streben. Ein Aussenseiter zu sein, erscheint dann nicht länger als ein beängstigendes Leid, sondern wird zum erstrebten Ziel inneren Verstehens. Hass und Eifersucht fallen von uns ab, sobald wir sie mit Bewusstheit durchdringen. Die Kraft, die in ihnen steckt, wird befreit und in den Dienst der Liebe gestellt.

Auf die destruktive Gewalt des Geizes im menschlichen Zusammenspiel haben wir schon in einem früheren Schreiben hingewiesen. Verhaltenheit, Geiz, Knausrigkeit auf allen Ebenen des Seins gehören zu den Hapterscheinungen, die aus der Angst geboren werden und die den freien Fluss der Energie und der Liebe zwischen den Menschen unterbinden. Geiz ist verantwortlich für den Hunger und die Armut auf unserem Planeten, für das Darben der Vielen und die Übersättigung der Wenigen. Im Geiz finden wir das Kondensat aller Anpassung und der Diktatur ihres Regelwerks. Dass der allgegenwärtige Geiz, allenthalben gerechtfertigt als vernünftige Lebenshaltung, durchwegs vollkommen verdrängt ist, ist sein Hauptproblem. Für den eigenen Geiz, das heisst, für das Eingefrorensein allen Lebendigeins im eigenen Innern zu erwachen, ist daher ein vordringliches Muss für jeden Schüler der Selbsterkenntnis. Viele versuchen sich darum herum zu mogeln, weigern sich, sich einzugestehen, wie total geizig sie tatsächlich sind, weil sie sich der Konsequenz aus dieser Einsicht, dem fairen Teilen, nicht stellen wollen.

Auch im Geiz ist, wie in jedem anderen Gefühl, aus Angst eine Energie gefangen, die ans Leben zurückzuschicken ist. Im Erkennen, dass letztlich nichts festgehalten, nichts wirklich besessen werden kann, lernen wir uns der Unsicherheit und Verletzlichkeit alles Lebendigen wieder anzuschliessen. Zwar liegt der Fehler offensichtlich bei der Gesellschaft, die uns auf egoistisches Besitzdenken konditioniert und von der wir uns nicht zu befreien wissen. Es ist zwar diese korrupte, verdorbene Gesellschaft, die dringend geändert werden muss. Aber sie wird sich erst dadurch ändern, dass der Mensch, der sie hervorgebracht hat, sich selber erneuert.

Die Testfrage bezüglich des Geizes für jeden Einzelnen, die er sich redlich zu stellen hat, ist die folgende:

Steht das, was ich für mich nehme und beanspruche in einem angemessenen Verhältnis zu dem, was ich dem Gemeinsamen zur Verfügung stelle?

Der Versuch, etwas definitiv zu besitzen, wird immer scheitern, weil nichts an unserem Leben dauerhaft ist. Die Leere, die Unsicherheit, die Einsamkeit und die Angst, die aus ihnen kommt, wollen wir nicht haben. Darum verbarrikadieren wir uns, wollen unser Ich durchsetzen und dominieren. Damit verschanzen wir uns in Isolation, in Verhaltenheit und Geiz. All dem sterben wir im Prozess der Selbsterkenntnis dadurch ab, dass wir die völlige Futilität davon erkennen. Die Energie, die dadurch frei wird, schenkt uns Freiheit, die Freiheit, uns dem Tod, dem Unbekannten, das uns am meisten Angst macht, zu ergeben.

Selbsterkenntnis mündet in die Meditation und führt damit am Ende in die Freiheit, in den Raum, der entsteht, wenn man endlich mit allem einverstanden sein kann, so wie es ist. Ohne dass man sich dem, was ist, dabei unterworfen hätte. Ganz im Gegenteil!

Im Licht innerer Stille verschwinden schliesslich alle Probleme. Es ist das Licht, das aus der Überwindung allen Getrenntseins kommt. Von dieser Warte aus gesehen, ist alles in Ordnung so, wie es ist. Es folgt der universellen Ordnung. Dadurch verschwinden alle Schwierigkeiten, die für eine weniger umfassende Ebene und damit Sicht Gültigkeit zu haben scheinen. Stille ist Freiheit. Und Freiheit kommt aus dem Erkennen der Absolutheit und Komplettheit dieser universellen Ordnung.

Mögest du diese Freiheit finden, lieber Freund

Samuel Widmer Nicolet

Anhang: Shekar, ein indischer Freund, hat unser Buch „Zusammen leben“ kürzlich ins Englische übersetzt. Es wird in wenigen Monaten verfügbar sein. Auf unserer Webseite finden sich unter dem Menüpunkt „Gemeinschaftsbildung“ ein paar Abschnitte und Zusammenfassungen in deutscher und englischer Sprache, die sich spezifisch mit Gemeinschaftsbildung auseinandersetzen. Ausserdem haben wir unter auch ein Kapitel zur Frage von Gewalt und Gegengewalt ebenfalls zweisprachig zur Verfügung gestellt.