

Die Umwandlung des Menschen

Vom mystischen Standpunkt aus besteht die einzig wirkliche Freiheit in der spirituellen Befreiung aus dem Versklavtsein an Gemüt und Materie - in jener Erlösung, die im Osten als "jivan mukti" bekannt ist. Jedoch sind alle Arten relativer Freiheit, die zum letzten Ziel führen, unserer Aufmerksamkeit wert.

Je mehr wir unser Bewußtsein für die Freiheit schulen, desto freier werden wir. Handlungen der Freiheit entwickeln sich zu immer weiteren Erfahrungsbereichen der Freiheit. Wir werden freierer Geschöpfe, wenn wir uns einerseits unserer Umgebung anpassen und sie andererseits unter Kontrolle haben. Wer das Prinzip des Wachstums in Organismen begreift, versteht, daß die Evolution von der Anpassung an die Umgebung abhängt. Organismen passen sich bald einer neuen Umwelt an, vorausgesetzt, die Veränderung kommt nicht so plötzlich, daß sie den ganzen Organismus völlig aus dem Gleichgewicht bringt. Eine Veränderung des Lebensraums schließt wiederholte Konfrontation mit neuen Bedingungen ein, und wenn wir uns irgendeiner gegebenen Situation anpassen wollen, ist es das Klügste, was wir tun können, uns ihr bewußt, bedacht und konsequent zu stellen. Auf diese Weise werden wir bald jede Umgebung unter Kontrolle haben und damit die uns angeborene Freiheit praktizieren, die sich aus dem entwickelten Bewußtsein ergibt. Was hier gesagt wurde, ist die Grundlage einer bedeutungsvollen Erziehungsmethode.

Fortwährende Unentschlossenheit und Verwirrung sind die Widerspiegelung der chaotischen Desorientierung unseres inneren Wesens. Somit wird ein positives Programmieren unserer inneren Hilfsquellen dahin führen, konstruktive und richtige Entscheidungen für das äußere Leben zu treffen. Ein rechter Entschluß erfordert ein geordnetes und ruhiges Sammeln des Geistes in eine bestimmte Richtung. Wir müssen eine Entscheidung treffen, um zielstrebig handeln zu können, und dann strikt an ihr festhalten. Die jeweils erforderliche Technik, dieses Vorhaben zu seinem Abschluß zu bringen, mag zuerst unklar sein, aber die mentale Zustimmung, diesen Weg aufzunehmen, ruft aus unseren inneren Hilfsquellen die Kraft hervor, den Entschluß in die Tat umzusetzen. Die Wirkung folgt der Ursache, und eine konstruktive Wirkung ist das sichere Ergebnis eines entschlossenen und wohlgeordneten Geistes. "Ein guter Vorsatz wird unversehens zu einer Kraft", stellte Ralph Waldo Emerson fest.

Warum finden wir es so schwer, das Gemüt zu beherrschen und auf ein Ziel auszurichten? Um diese Frage zu beantworten, mögen wir das menschliche Gemüt mit einem verhedderten bunten Wollknäuel vergleichen, das gänzlich durcheinander ist. Da es in den ständig wechselnden Winden der mental-emotionalen Umwelt hin- und hertreibt, wird es immer stärker verwirrt und hoffnungslos verknotet. Um dies "verhedderte Knäuel" aufzulösen, müssen wir uns einfach in einen Zustand inneren Bewußtseins zurückziehen und uns wahrnehmen als Beobachter der sich stets wandelnden Szene unserer Umgebung und Erfahrung.

II

Die Technik der Freiheit

Das menschliche Gemüt, wie bemerkenswert es als Werkzeug auch sein mag, ist immer ein gewaltiges Hindernis auf dem Pfad zum inneren Bewußtsein gewesen. Moderne Erziehungsmethoden zielen darauf ab, den Intellekt wirksam zu programmieren. Bis zu einem gewissen Ausmaß ist dies auch wichtig, denn das leistungsfähige Funktionieren des menschlichen Verstandes hat die meisten materiellen Errungenschaften der

Menschheit auf diesem Planeten zuwege gebracht. Allerdings hatte die vorherrschende Ausrichtung auf intellektuelle Leistungen ihre beträchtlichen negativen Folgen. Der Intellekt des Menschen, der einen festen Wall an der Schwelle der inneren Welt bildet, ist einer ganzen Reihe nutzloser Tätigkeiten unterworfen. Warum ist das so?

"Das Gemüt ist der Mörder des wirklichen", erklärt die Bhagavad Gita. Was im alten Indien galt, ist heutzutage sicher umso mehr wahr. Die Großhirnrinde, wie sie vom herkömmlich erzogenen, aber unbewußten Menschen benutzt wird, ruft ein Universum der Täuschungen hervor, und schlimmer noch: sie führt diesen Illusionen ständig Kraft zu. Der gebildete Mensch, dem Diktat seiner Gefühlsantriebe und anderer Impulse unterworfen, stellt fest, daß sein starkes Verstandeshirn sein emotionales Durcheinander vervielfacht, was ihm unausgesetzt und in ständig wachsendem Maße schadet. Das ist der Grund dafür, daß so viele offensichtlich intelligenter Berufstätige - Professoren, Lehrer, Ärzte, Geistliche und dergleichen - nur selten lebendige Beispiele für die Grundregeln des Wohlergehens sind, die sie anderen nahelegen.

Die Schulung des intellektuellen Gehirns ist also keine Garantie für letztliche Freiheit, emotional oder spirituell. Der Weg zur Befreiung ist nicht der Weg des Intellekts, obwohl dadurch nicht ausgeschlossen ist, daß der Pfad mit Verstandesbegriffen erklärt werden kann. Viele mystische Adepten waren intellektuelle Riesen, und sie haben sich auf "den Pfad, den alle gehen müssen", bezogen. Sie verkündeten ferner daß jeder Sucher erkennen müsse, daß dieser Weg in ihm selbst liegt. Jeder von uns ist sein eigener Weg zur letzten Wahrheit. Der menschliche Verstand kann den Regeln dieses Pfades dienen, indem er dessen Möglichkeiten in Begriffen menschlicher Sprache darlegt. Weiter kann er nicht von Nutzen sein. Letztlich erhebt sich das erwachte Wesen in ein Bewußtsein, das Sprachen und äußere Kennzeichen, Namen und festgefügte Meinungen, dogmatische Lehren und Rituale übersteigt.

Wenn er den Schleier, der ihn von der Wirklichkeit seines inneren Universums trennt, beiseitezieht, gelangt der Mensch über den Verstand hinaus, über das Disputieren mit Worten und intellektuellen Definitionen. Offensichtlich ist der Weg durch diesen unermesslichen inneren Kosmos voller Fallgruben, und man braucht einen erfahrenen Führer, einen spirituellen Adepten, um den höchsten Pfad zu finden. Doch die vorbereitende Bewußtseinsarbeit kann getan werden, indem man die Technik der Freiheit, wie sie in diesem Kapitel beschrieben wird, praktiziert. Es sollte jedoch daran erinnert werden, daß diese Ausführungen lediglich einen Entwurf des Weges zur Freiheit darstellen. Kein Buch und keine Unterweisung kann uns aus der Knechtschaft führen; wir können uns aber selbst auf diese Möglichkeit vorbereiten, indem wir unser inneres Bewußtsein den Weg von diesen gedruckten Worten zur Vision ihrer Verwirklichung weisen lassen, die uns "näher als Hände oder Füße" ist.

Was hier als "Technik der Freiheit" dargestellt wird, dient dem Zweck, die hypnotischen Bilder der äußeren Welt aus unserer inneren Wahrnehmung zu entfernen. Man mag diese Methode täglich für eine kurze Zeit üben. Sie erlaubt uns, die ständigen Anforderungen unserer flüchtigen äußeren Umgebung für eine Zeitlang unbeachtet zu lassen. Dadurch sind wir in der Lage, einen Teil der inneren Wirklichkeit zu ahnen. An diesem Punkt soll darauf hingewiesen werden, daß die Technik der Freiheit keinesfalls einen Ersatz (oder ein Hindernis) für aufrichtige Meditationsübungen darstellt, wie sie von einem kompetenten Adepten der Mystik gegeben werden. Wir befassen uns hier in erster Linie mit einer Technik, welche die zeitgenössische Erziehung von Grund auf verändern könnte. Zu diesem Zweck, und als Hilfe, um das Gemüt unter den Befehl des inneren Bewußtseinszentrum zu bringen, wurden die folgenden fünf Regeln der Technik der Freiheit zusammengestellt.

Erste Regel:

Der Mensch ist die einzige mit Vernunft und schöpferischem Denken ausgestattete Kreatur auf diesem Planeten. Er hat das Vorrecht folgerichtigen und zusammenhängenden Denkens, und diese Vorgänge sind positiv (gut), wenn sie vom inneren Bewußtsein (der Seele) gelenkt werden. Sie sind negativ (schlecht), wenn sie den verworrenden und an die Sinne gebundenen emotionalen Funktionen unterworfen sind.

So sollte es dem Schüler bewußt werden, daß er wahrhaft ein `d e n k e n d e s` Wesen ist, mit einem inneren Bewußtsein (der Seele) und der Fähigkeit, das, was mental in ihm vorgeht, zu beobachten. Er sollte seine Gedanken zur Kenntnis nehmen, indem er sie täglich in einem Notizbuch oder Tagebuch aufzeichnet. Er sollte diese Gedanken prüfen und beurteilen, welchen Nutzen sie haben. Er sollte sich immer mehr dessen bewußtwerden, daß er ein `d e n k e n d e s` Wesen ist, und er muß das Gemüt (Denkwerkzeug) zum Diener seines innersten Wesens (der Seele) machen.

Zweite Regel:

Der Schüler sollte die folgerichtige Natur seines Denkens erkennen. Versucht er, mehr als eine Sache zu einer Zeit im Sinn zu haben, werden seine Bemühungen scheitern (er sollte sich immer an den im vorigen Kapitel genannten Vergleich mit dem verwickelten Wollknäuel erinnern). Der Versuch, mehrere Gedanken gleichzeitig zu denken, bringt lediglich ein Tohuwabohu, ein Wirrwarr ungeordneter Bilder hervor. Der Geist gleicht einem schlecht eingestellten Radio, einem Durcheinander von Stimmen, Musik und statischem Rauschen. Der Schüler sollte seine Gedanken ordnen; nur einen schöpferischen Gedanken denken, ihn klar und scharf einstellen und erst dann zu dem nächsten übergehen. Klarheit im Denken aufrechtzuerhalten ist sehr wesentlich; man sollte einen Gedanken zu einer Zeit denken.

Dritte Regel:

Der Schüler muß lernen, volle Kontrolle über seine Gedanken zu haben. Das ist nicht so schwer, wie es zunächst scheint, wenn er sich 30 Minuten bis einer Stunde pro Tag dafür nimmt, die ersten beiden Regeln zu meistern. Er sollte sein Gefühlsleben sorgfältig beobachten und auf Mitteilungen aus Presse, Radio oder Fernsehen nicht in negativer Weise reagieren. Ungeachtet dessen, wie schlecht eine persönliche, gesellschaftliche, nationale oder globale Situation erscheint, sie existiert lediglich in der vergänglichen äußeren Welt, und man sollte diese Dinge keinesfalls eine schwächende negative Reaktion im Geist hervorrufen lassen. Das `G e m ü t` des Schülers muß ein Werkzeug der höheren Wirklichkeit werden und darf deshalb nicht Wirklichkeit werden und darf deshalb nicht durch Kräfte der Verneinung und Zerstörung beeinflusst sein. Das bedeutet nicht, daß man ein geistiger "Vogel Strauß" werden sollte, der seinen Kopf gänzlich in den Sand der Täuschung steckt. Was in der Welt geschieht, ist wichtig für uns alle, doch in negativer Weise auf schlechte Nachrichten zu reagieren, verschlimmert die Lage nur - für den einzelnen und die Menschheit im ganzen.

Um die dritte Regel vollständig einzuhalten, muß der Schüler daran glauben, daß er im Innersten seines Wesens der Anlage nach ein starker, freier und unabhängiger Mensch ist. Seine gegenwärtige und frühere negative Haltung ergibt sich aus der Tatsache, daß sein inneres Bewußtsein durch die chaotische, nach unten fließende Tendenz des verdichteten Gemüts verklavt wurde. Der Schüler muß erkennen, daß er als freies

Wesen aus dieser Knechtschaft des Gemüts heraustreten kann, ungeachtet dessen, was in der äußeren Welt vor sich geht. Er wird erkennen, daß keine Situation die Kraft hat, ihn zu entmutigen, weil er es ablehnt sich entmutigen zu lassen. Er kann jede äußere Situation beherrschen, indem er in all seinem Tun konzentriert und positiv ist.

Das Befolgen der dritten Regel wird eine positive Denkweise in das Leben des Schülers bringen, und diese wiederum wird sein Unterbewußtsein zu einer anhaltend positiven Haltung dem Leben gegenüber bewegen. Die meisten Menschen erlauben äußeren, negativen Einflüssen, ihre Gedankenprozesse zu beherrschen. Dadurch wird ihr Gefühlsleben immer ungeordneter, und ihr Unterbewußtsein gewöhnt sich an eine gänzlich zügellose, verworrene und ungute Lebensweise. Es ist kaum verwunderlich, daß zahllose psychosomatische Störungen und Neurosen den Alltag unserer sogenannten "fortschrittlichen" Zivilisation bestimmen. Der Schüler muß lernen, wie er sein Denken kontrollieren und mit seiner gottgegebenen Willenskraft ein neues Muster positiver Sinnesart schaffen läßt. Ganz gleich, mit welcher Prüfung und Schwierigkeit er konfrontiert wird, er sollte selbst auf die schlimmste Situation in positiver Weise reagieren. Er sollte Mut anstelle von Verzweiflung haben und Glauben statt Zweifel.

Vierte Regel:

Der Schüler sollte sich ins Gedächtnis rufen, daß er zu dem, was er ist, durch sein eigenes früheres Tun und Denken im gegenwärtigen Leben (und sicherlich auch während seiner früheren Lebensläufe) geworden ist. Die Art und Weise, wie er in seinem (oder seinen) Leben dachte, fühlte, handelte und reagierte, hat das Wesen seiner jetzigen Persönlichkeit geprägt. Karma und Denken stehen in Wechselbeziehung zueinander, denn "Wie ein Mensch in seinem Innersten denkt, so ist er". Der Strebende sollte nicht seiner Erziehung, der Umgebung, dem Klima oder der Regierung die Schuld an den Mißerfolgen seines Lebens geben. Das Wissen um sein wahres inneres Selbst (die Seele) kann ihn dazu befähigen, Energien abzuleiten, die weit stärker sind als die vergänglichen lokalen, nationalen, politischen oder wirtschaftlichen Einflüsse. Was er gegenwärtig ist, stellt das Ergebnis all der Gedanken dar, die er seinem Gemüt in der Vergangenheit hervorzubringen erlaubt hat. Er sollte sich durch Erneuerung des Geistes umwandeln, was dann der Seele dient, und auf diese Weise zu einem unabhängigen, sich selbst bestimmenden Individuum werden.

Fünfte Regel:

Durch sein größeres Bewußtsein von der inneren Wirklichkeit sollte der Sucher nun genau bestimmen, was er im Leben anstrebt. Dabei sollte er absolut sicher sein, daß seine Bedürfnisse zu recht bestehen, und auch bewußt erkennen, daß ein wirklich von innen her bestimmtes Leben ihm alles gewähren wird, was er für Wohlergehen, Frieden und Erfüllung nötig hat. Er sollte sich stets dessen Bewußtsein, daß der bloße Erwerb von materiellem Reichtum oder einer hohen Position auf dem Weg zu wahrer Erfüllung nur selten hilfreich ist. Die Geschichte (insbesondere die der jüngsten Zeit) enthält zahlreiche Beispiele dafür, wie solche Dinge zu Hindernissen auf dem Weg des inneren Fortschritts wurden. Der Schüler sollte sich wirklich klar darüber sein, daß für seine Bedürfnisse gesorgt wird, wenn er seiner inneren Führung treu bleibt. "Trachtet zuerst nach dem Reich Gottes und einer Gerechtigkeit, dann wird euch alles andere zufallen" (Matthäus 6,33).

Es sollte jedoch darauf hingewiesen werden, daß das Gebot, vom Verlangen nach Reichtum und Macht unberührt zu bleiben, nicht bedeutet, man müsse Entbehrungen auf sich nehmen. Es ist nichts Schlechtes am maßvollen und rechtmäßigen Gebrauch materiellen Besitzes. In der Vergangenheit haben viele Sucher zu mancherlei Bußübungen Zuflucht genommen und sich körperlichem oder mentalem Leiden

ausgesetzt, um dadurch, wie sie meinen, spirituell fortzuschreiten. Ihr Ziel war es, das Gemüt von Lust, Ärger, Verhaftetsein, Habgier und Egoismus zu reinigen, doch dabei verstrickten sie sich lediglich in äußere Praktiken. Diese Art von Entbehrung bringt eine negative Grundhaltung und Elend mit sich. Wenn je eine Härte mit dem Erlangen höheren Bewußtseins verbunden ist, stellt sie nur einen anderen Aspekt des festen Entschlusses dar, einen positiven Weg des Handelns einzuschlagen.

Der Schüler sollte sein tägliches Bemühen mit den universalen Gesetzen der Ethik, Moral und rechten Lebensführung in Harmonie bringen. Er ist sich dessen bewußt, welches mächtigen Werkzeug das Gemüt sein kann; er kann Geist, Sprache und Körper gebrauchen, um Böses oder Gutes zu bewirken. Von anderen schlecht zu denken ist eine Sünde des Geistes. Herabsetzend von ihnen zu sprechen, sie in negativer Weise zu kritisieren, zu beschimpfen oder Übles von ihnen zu behaupten sind Versündigungen der Rede. Schlechte Taten sind die Sünden des Körpers. Wer tatsächlich daran glaubt, daß der Höchste Eine in allen gegenwärtig ist, wird niemandem Schaden zufügen - weder in Gedanken noch in Worten oder Taten.

Der strebende Schüler wird herausfinden, daß er durch Anwendung dieser Friedentechnik seine Zielsetzungen im Leben viel deutlicher bestimmen kann. Er wird wissen, wie man über bedeutsame Entscheidungen meditiert, um die nötige Klarheit zu erlangen. Auf diese Weise kann er in seinem inneren Leben das höchste Ziel erreichen und große Segnungen für sich selbst, seine Familie wie auch für die Menschheit im ganzen erwirken.

Der Schüler sollte die bisherigen Ausführungen studieren und die fünf Regeln zu einem Bestandteil seines täglichen Lebens machen. Es sollte daran erinnert werden, daß bloßes Lesen dieser Hinweise nur geringe Ergebnisse zeitigen wird. Einen gewissen Nutzen kann man haben, wenn man diese Ausführungen liest und es dabei bewenden läßt; doch das zählt kaum, verglichen mit dem, was erreicht werden kann, wenn sie der Sucher als Wegskizze zur eigenen Erkundung seiner inneren Kraftquelle gebraucht. Wenigstens eine Stunde täglich sollte er sich zugestehen, um über die Anweisungen, wie sie in den fünf Regeln enthalten sind, nachzudenken und sie sich zu eigen zu machen.

Sat Sandesh, Mai-Juni 1987