

DER VIERTE WEG

Eine Einführung von Lars Adelskog

Teil Zwei von Zwei

Dieser zweite Teil des vorliegenden Artikels über den Vierten Weg behandelt eingehender die vier Grundfunktionen des Menschen und ihre Verbindung zu vier Zentren im Menschen; dafür ist das Wissen über die Zentren wichtig, über das Verständnis, über die richtige Einstellung, die Arbeit an den eigenen Zielen, über Gewissen, Identifikation, Rücksicht, die Erweckung des Willens und über den zu gehenden Weg.

ZENTREN

Unsere vier grundlegenden Funktionen – Bewegungen, Instinkte (Sinneseindrücke eingeschlossen), Gefühle und Gedanken – haben ihren Sitz in vier Zentren des Menschen: dem Bewegungszentrum, dem Instinktzentrum, dem Gefühlszentrum oder Emotionszentrum, dem Denkzentrum oder intellektuellen Zentrum. Diese Zentren sind bestimmten Stellen im Körper zugeordnet, und obwohl sie dort lokalisiert sind, durchdringen sie dennoch mit ihrer Wirksamkeit den gesamten Menschen, so dass jedes Zentrum überall im Körper anwesend ist. Jedes Zentrum hat seine eigene Intelligenz und sein eigenes Gedächtnis, seine eigene Arbeit und seine eigene Faulheit, so dass es wie sein eigenes Wesen ist; mit anderen Worten, wir sind nicht ein menschliches Wesen, sondern vier: ein Bewegungsmensch, ein Instinktmensch, ein Gefühlsmensch, ein Gedankenmensch; und jeder dieser vier „Menschen“ kann etwas wissen, das die anderen drei nicht wissen, sich an solche Dinge erinnern, an die sich die anderen drei nicht erinnern, etwas entscheiden, das die anderen drei nicht ausführen wollen und so weiter.

Einige Zentren sind in zwei Hälften unterteilt – die positive und die negative Hälfte. Diese Aufteilung zeigt sich besonders im Denkzentrum und Instinktzentrum. Im Denkzentrum bezieht sich die Unterteilung auf „Ja“ und „Nein“, Bejahung und Verneinung. Die Aufteilung des Instinkts ist offensichtlich: Lust und Schmerz, angenehme und unangenehme Sinneswahrnehmungen. Diese Zweiteilung steuert alles Instinktleben, jede Sinnlichkeit. Das Bewegungszentrum ist in Bezug auf Bewegung und Ruhe in zwei Hälften geteilt. Es scheint, als ob sogar das emotionale Zentrum in eine positive und eine negative Hälfte geteilt wäre: positive und negative Emotionen, aber so ist es tatsächlich nicht. Alle unsere negativen, hasserfüllten und entmutigenden Gefühle, d. h. die meisten, die unsere psychischen Leiden verursachen, haben den gleichen Charakter und Ursprung – sie sind unnatürlich. Unser Wesen hat kein eigentliches Zentrum für negative Gefühle, sondern diese entstehen in einem künstlichen Zentrum. Dieses beginnt sich in der frühen Kindheit durch Nachahmung zu bilden, wenn das Kind aufwächst und die negativen Gefühle der Erwachsenen nachahmt.

Weiterhin ist jedes Zentrum in drei Teile unterteilt: den intellektuellen Teil, den emotionalen Teil und den Bewegungsteil. Der Bewegungsteil in jedem Zentrum ist der mechanischste, der intellektuelle Teil der am wenigsten mechanische. Die Bewegungsteile, auch mechanische Teile genannt, sind die Teile der Zentren, die wir am häufigsten verwenden. Selbst die emotionalen Teile verwenden wir nur gelegentlich. Die intellektuellen Teile verwenden wir gewöhnlich sehr selten. Dies zeigt, wie wir uns selbst begrenzen, dass wir nur einen kleinen Teil, den schwächsten und am tiefsten schlafenden Teil von uns selbst nutzen.

Wie können wir beobachten, welche Teile von Zentren in unserem Alltag aktiv sind? Das ist nach einiger Zeit des Übens sehr leicht zu erkennen. Wenn unser vorübergehendes „Ich“ sich in mechanischen Teilen von Zentren aufhält, bemerken wir, dass Gedanken, Gefühle, Bewegungen oder Sinneseindrücke ohne unsere Aufmerksamkeit auftreten oder höchstens, dass die Aufmerksamkeit mechanisch zwischen verschiedenen Objekten hin und her wandert. Die emotionalen Teile erfordern für ihre Arbeit, dass die Aufmerksamkeit nachhaltig mitwirkt, aber

das geschieht ohne Anstrengung oder Absicht, denn hier ist es der Gegenstand der Aufmerksamkeit, der sie anzieht und mit einer Kraft hält, die wir „Interesse“, „Faszination“ oder dergleichen nennen. Die intellektuellen Teile erfordern für ihre Arbeit, dass wir selbst die Aufmerksamkeit richten und lenken, was nicht ohne Anstrengung geht.

Also: Der Charakter der Handlung zeigt an, um welches Zentrum es sich handelt – das Denk-, das Gefühlszentrum und so weiter. Die Qualität der Aufmerksamkeit zeigt an, welcher Teil des Zentrums es ist: der mechanische Teil ohne Aufmerksamkeit, der emotionale Teil mit Aufmerksamkeit, aber ohne Anstrengung, der intellektuelle Teil mit Aufmerksamkeit und Anstrengung. Oder mit anderen Worten: keine Steuerung im mechanischen Teil, die Steuerung durch den Gegenstand im emotionalen Teil, meine eigene Steuerung im intellektuellen Teil.

Einige Beispiele sollen diese Aufteilung der Zentren verdeutlichen. Durch den *mechanischen Teil des Bewegungszentrums* geschehen alle automatischen Handlungen, die im Alltag als „instinktiv“ bezeichnet werden, beispielsweise wenn man ohne nachzudenken einen fallenden Gegenstand auffängt. Gedankenloses Reden und Reden um des Redens Willen gehören auch hierher. Alle Bewegungen vom Bewegungszentrum aus müssen erlernt werden. Angeborene Bewegungen – also einfache Reflexe – kommen aus dem Instinktzentrum. Im *Gefühlsteil des Bewegungszentrums* gibt es die Funktion, die die Bewegung des Körpers genießt, das Interesse an der Teilnahme an Sport und Spielen. Vom *intellektuellen Teil des Bewegungszentrums* geht alle gute Arbeit im physischen Bereich aus, die Arbeit, die Erfindungsgabe, ständige Aufmerksamkeit und Anpassung an die Wirklichkeit erfordert. Der *Gefühlsteil des Instinktzentrums*: Empfindungen von körperlichem Schmerz oder Vergnügen sowie unangenehme oder angenehme Geräusche, Gerüche und Düfte, Scheindrucke und andere Empfindungen. *Mechanischer Teil des Gefühlszentrums*: die billigste Art von anspruchslosem Humor und grober Komik, der Wunsch, in der Masse aufzugehen, Teil der Masse zu sein, die Anziehung zu Massenempfindungen verschiedener Art, völliges Aufgehen in Bezug auf niedere tierische Gefühle, Grausamkeit, Selbstsucht, Feigheit, Neid und so weiter. *Intellektueller Teil des Gefühlszentrums*: Das Bemühen, sich in das hineinzusetzen, was andere fühlen, Umsicht, Rücksicht, Gewissen. *Der Gefühlsteil des Denkzentrums*: der Wunsch, zu wissen und zu verstehen, die Faszination und das Verlangen nach Wissen, die Zufriedenheit mit dem Wissen, die Unzufriedenheit mit dem Nicht-Wissen. *Der intellektuelle Teil des Denkzentrums*: die Fähigkeit, eine Sache allseitig, systematisch und methodisch zu durchdenken, das Vermögen, zu kreieren, zu erfinden; Ideen zu entwickeln und zu formulieren.

Der mechanische Teil des Denkzentrums hat einen eigenen Namen. Manchmal wird es als ein eigenes Zentrum betrachtet und dann als formatives Zentrum oder als formativer Apparat bezeichnet. Die meisten Leute benutzen nur diesen Teil, wenn sie denken, nicht die besseren Teile des Denkzentrums. Ihr Denken ist dementsprechend. Das formative Zentrum hat nämlich eine sehr eingeschränkte Denkfähigkeit, kann eigentlich nicht denken. Seine Aufgabe ist es eigentlich, Informationen zu speichern, nicht Fragen zu beantworten, Dinge zu erklären und zu analysieren. Eine Eigentümlichkeit für dieses Zentrum ist, dass es nur zwei Dinge vergleicht, als ob es nur zwei Dinge in dem betroffenen Bereich gäbe. Darüber hinaus denkt es gerne in Extremen, in Kategorien wie alles oder nichts, und es neigt dazu, sofort das Gegenteil von dem zu suchen, was gesagt wird. Das formative Denken versucht schnell, jede Frage mit der kleinsten Bekanntschaft mit dem Thema zu klären, alles, was notwendig ist, um ihm einen Namen zu vergeben, damit das automatische Geschwätz im mechanischen Teil des Bewegungszentrums die Angelegenheit übernehmen und sich darüber äussern kann. Dem formativen Denken mangelt es in sehr hohem Maße an der Fähigkeit, sich an die sich ständig verändernde Wirklichkeit anzupassen; es setzt seine Arbeit in der Regel in der gleichen Richtung weiter fort, auch wenn sich die Umstände grundlegend geändert haben. Mit formativem Denken kann man höhere Ideen, wie sie in der Lehre des Vierten Weges enthalten sind, nicht verstehen, weil die grob gehauene Sichtweise lauter Widersprüche sieht. Wenn zum Beispiel gesagt wird, dass etwas gewiss Willenskraft erfordert, dann widerspricht das formative Denken dem Gedanken:

„Wie kann das sein, uns wurde gesagt, dass wir keinen Willen haben.“ Wenn gesagt wird, dass wir unser Bewusstsein benutzen müssen, dann ruft das formative Denken aus: „Aber wir haben kein Bewusstsein!“ Darüber hinaus ist das formative Denken stark an Wörter und Definitionen gebunden, erkennt nicht, dass die Wirklichkeit etwas anderes ist und dass man jenseits der Wörter zur Wirklichkeit selbst gelangen können muss.

DIE WICHTIGKEIT DES WISSENS ÜBER ZENTREN

Warum ist es wichtig, Wissen über Zentren zu besitzen? Alles muss in Bezug auf unser Ziel betrachtet werden. Wenn das Ziel das Aufwachen ist, dann müssen unsere ständigen Bemühungen uns allmählich wacher, mehr bewusst machen. Andernfalls wäre es sinnlos, fortzufahren. Das wichtige Wissen über die Zentren bezieht sich genau auf die beiden Tatsachen, dass unsere Funktionen in vier Zentren unterteilt sind und dass die Zentren in drei zunehmend höhere, immer weniger mechanische Teile unterteilt sind. Dieses Wissen hat eine unmittelbar praktische Bedeutung. Man beobachtet sich selbst und findet, dass man zum Beispiel einen Baum betrachtet. (Das „Ich“, das dies beobachtet, wird beobachtendes „Ich“ genannt.) Bevor ein Gedanke oder ein Gefühl aufkommt, ist das „Ich“, das man gegenwärtig beobachtet, ein Instinkt-„Ich“, das Sehen ist eine Instinktfunktion. Dieses „Ich“ befindet sich also im Instinktzentrum. Das beobachtende „Ich“ bemerkt dann, dass der Grad der Aufmerksamkeit sehr gering ist, mechanisch: Es handelt sich somit um den mechanischen Teil des Instinktzentums.

Dies kann unmittelbar eine praktische Bedeutung haben, wenn das beobachtende „Ich“ nicht dabei stehen bleibt, festzustellen: „Der mechanische Teil des Instinktzentums“, sondern mit der Einsicht weitergeht „aber es gibt auch andere Teile dieses Zentrums, höhere Teile. Wechsle zum intellektuellen Teil! Richte deine Aufmerksamkeit aus. Schau dir den Baum mit Absicht an! Nicht teilnahmslos, nicht wie im Schlaf!“ Und so entsteht sofort mit diesem Aufruf ein weiteres „Ich“, nämlich eines im intellektuellen Teil des Instinktzentums. Damit hat man das Bewusstseinsniveau in einem Zentrum erhöht. Nun kann man anfangen, das Niveau auch in den anderen Zentren zu erhöhen. Sich auf den intellektuellen Teil des Denkzentrums zu erhöhen bedeutet, dass die Aufmerksamkeit des Denkens ebenfalls darauf gerichtet ist, den Baum zu sehen. Damit tritt ohne allzu große Anstrengung die Selbsterinnerung ein, denn diese erfordert Aktivität in den intellektuellen Teilen von mindestens zwei Zentren, eher von drei, am allerbesten von vier.

Dies ist auch der Zweck aller Übungen zur Selbstbeobachtung; sie sollen zur Selbsterinnerung führen, und wenn auch noch so kurz. Die Erkenntnis, die man durch Selbstbeobachtung erreicht, nämlich dass wir uns gewohnheitsmäßig fast ständig in den mechanischen Teilen von Zentren befinden, soll uns dazu führen, die Qualität der Aufmerksamkeit zu den intellektuellen Teilen von Zentren zu erhöhen und dann weiter zur Selbsterinnerung.

Selbsterinnerung ist keine Funktion, auch nicht in den intellektuellen Teilen von Zentren. Die Selbsterinnerung ist ein anderer Bewusstseinszustand, befindet sich „über“ den Zentren mit ihren mechanischen Funktionen. Aber die Selbsterinnerung liegt den intellektuellen Teilen am nächsten, und es ist vergleichsweise einfacher, von diesen zur Selbsterinnerung zu gelangen, als von tieferen, mechanischeren Teilen der Zentren.

Selbstbeobachtung durch Beobachtung von Funktionen in Zentren und Teilen von Zentren ist nur eine von vielen Übungen, die man auf dem vierten Weg ausführt. So vielfältig all diese Übungen auch sein mögen, sie haben einen einzigen Zweck: sie sollen weiter zur Selbsterinnerung führen, Momente der Selbsterinnerung erleichtern.

VERSTEHEN

Bei der Arbeit auf dem vierten Weg muss das Verstehen an erster Stelle stehen. Je mehr man versteht, desto besser ist das Ergebnis der eigenen Arbeit. Verstehen bedeutet ein bestimmtes mögliches Maximum auf einer bestimmten Ebene von sowohl Wissen als auch Sein. Aber

dieses Maximum steigt und fällt ständig. Unser Sein ist nicht immer gleich; es ändert sich mit unseren Bewusstseinszuständen. Wir können in einem Moment mehr schlafen, im anderen Moment mehr wach sein. Wir können am Morgen etwas verstehen; und das gleiche Verstehen kann am Abend wie weggeblasen sein. Selbst das beste Gedächtnis, das wir haben, reicht nicht aus, denn an wesentliche Einsichten müssen wir versuchen, uns mit dem Verstehen zu erinnern. Wir tun dies, indem wir es in den richtigen Zusammenhang mit anderen, verwandten Einsichten in ein System stellen, denn jedes Wissen, das den Namen wert ist, muss Teil eines Systems sein. Wenn man das Wissen, das man verstanden hat, an die richtige Stelle in einem System stellt, wird man es nicht so leicht vergessen. Etwas zu verstehen bedeutet, seinen Platz in einem größeren Ganzen zu erkennen, es mit diesem Ganzen zu verbinden, seine Beziehung zu anderen Dingen und zu sich selbst aufzufassen.

Auf dem vierten Weg ist es überhaupt nicht notwendig, irgendetwas zu glauben; der Glaube ist, wie der Zweifel, meistens eine bequeme Ausflucht für die intellektuelle Faulheit. Stattdessen soll man versuchen, sich alles zu bestätigen, was man als Wissen erhält. Die gesamte psychologische Lehre über die Einteilung des Menschen, seine Funktionen, die Aufteilung in viele Schein-Ichs, die Maschinenmäßigkeit, der Schlaf usw. kann man durch eigene Erfahrung, durch Selbstbeobachtung bestätigen. Was man nicht bestätigen kann, kann man vorerst als Arbeitshypothese annehmen oder beiseitelassen. Aber es gibt keine einzige Idee in der Lehre des Vierten Weges, die man dadurch besser verstehen kann, dass man daran glaubt. Man darf es jedoch nicht zu eilig haben; es braucht Zeit, sich mit der Lehre vertraut zu machen, und dann ist eine lange, intensive Arbeit an sich selbst erforderlich, wodurch man nach und nach mehr über sich selbst entdeckt, sodass man praktisch alles bestätigen kann, was man theoretisch kennengelernt hat.

Verstehen ist eine zusammengesetzte Funktion mehrerer Zentren. Jedes Zentrum kann an und für sich nur wissen; aber wenn sie ihr Wissen vereinigen, wird es zum Verstehen. Um etwas zu verstehen, braucht man mindestens drei Zentren. Man kann nichts rein intellektuell verstehen, nur mit dem Gedankenzentrum, sondern es muss auch emotional sein, mit dem Gefühlszentrum. Verstehen kann ohne emotionale Energie nicht tief sein. Es ist in der Gesellschaft in Mode gekommen, von „emotionaler Intelligenz“ zu sprechen, aber wie üblich, wenn Wissen, das ursprünglich aus esoterischen Schulen stammt, in die Gesellschaft eindringt und popularisiert wird, wird es verzerrt, so dass das Wesentliche verloren geht. Insofern haben diejenigen, die Vorträge zum beliebten Thema „emotionale Intelligenz“ halten, richtig verstanden, dass die Emotionalität eine eigene Intelligenz hat, die wir in unseren Beziehungen zu anderen Menschen als Richtschnur nehmen können. Aber anschließend gibt es viele Fehler, wenn man keinen Zugang zum Unterricht der inneren Schulen hat und in Ermangelung dessen auf Spekulationen zurückgreift, die ja immer irre führen. Es wird daher behauptet, dass es richtig sei, alle Arten von Emotionen, einschließlich der negativen, auszudrücken, solange man sich ihrer „bewusst“ ist, wenn sie zum Ausdruck gebracht werden. Dazu muss erstens erwidert werden, dass es völlig nutzlos ist, negative Gefühle auszudrücken, und zweitens, dass es ganz unmöglich ist, bei der Äußerung solcher Gefühle bewusst zu sein. Auf dem vierten Weg ist die wichtigste praktische Anwendung emotionaler Intelligenz das Erwachen des Gewissens, von dem weiter unten die Rede sein wird.

Wenn man etwas aus der Sicht eines Zentrums betrachtet, aus der Sicht eines anderen Zentrums und aus der Sicht eines dritten Zentrums, dann erst versteht man wirklich. Wir sind ja nicht einer, sondern viele: ein Gedankenmensch, ein Gefühlsmensch, ein Instinktmensch und eine Bewegungsmensch. Darüber hinaus ist das Verständnis von höchst unterschiedlicher Qualität, abhängig von der Menge und Tiefe des Wissens und davon, wie aktiv die höheren, wachernen Teile der Zentren sind. In den niederen, mechanischen Teilen ist das Verständnis schwach oder sogar unmöglich. Tiefes Verständnis setzt voraus, dass die intellektuellen Teile der Zentren am aktivsten sind.

RICHTIGE EINSTELLUNG

Das richtige Verstehen setzt die richtige Einstellung voraus. Es hilft uns nur wenig, als Tatsache zu akzeptieren, dass wir Maschinen sind, dass wir nicht bewusst sind, dass wir nicht viel Kontrolle haben, dass die meisten Dinge lediglich mit uns geschehen. Wenn wir weniger mechanisch und bewusster werden wollen, erfordert das eine Veränderung von uns, und in erster Linie müssen wir unsere Einstellungen verändern. Unsere Einstellungen, unsere Haltungen sind intellektuelle Funktionen, über die wir eine gewisse Kontrolle haben, und deshalb beginnen wir mit ihnen. Die Einstellungen können grob in zwei Gruppen eingeteilt werden, je nach der Grundaufteilung des Denkkentrums: in den positiven und den negativen Teil. Der positive Teil sagt ja, stimmt zu; das negative sagt nein, lehnt ab. Die richtige Einstellung bezieht sich auf alle Einstellungen, die unsere Arbeit mit uns selbst begünstigen, unsere Arbeit bei der Entwicklung unseres möglichen Bewusstseins, beim Wachwerden. Mangelndes Verstehen beruht sehr oft auf einer falschen Einstellung, nämlich dass wir eine positive Einstellung zu Dingen haben, zu denen wir eine negative Einstellung haben sollten, und umgekehrt, dass wir eine negative Einstellung zu Dingen haben, zu denen wir eine positive Einstellung haben sollten. Es gibt viele Dinge im Leben, die man nicht verstehen kann, es sei denn, man hat eine richtige, negative Einstellung zu ihnen, denn wenn man sie positiv betrachtet, versteht man weder sie noch andere Dinge richtig. Es gibt zu viel Fehlerhaftes im Leben auf Erden, solche Dinge, die den Menschen benachteiligen, die ihn in seinem wichtigsten Auftrag behindern: seiner Bewusstseinsentwicklung. Der Versuch, nur positive Einstellungen hervorzurufen, ist ebenso fehlerhaft, wie nur negative Einstellungen zu hegen. Einstellungen sollten nicht mit Gefühlen verwechselt werden. Negative Gefühle haben überhaupt keinen Wert; negative Einstellungen sind in vielen Fällen für unsere Entwicklung notwendig. Ebenso notwendig ist es, eine positive Einstellung zu allem zu haben, was mit der inneren Arbeit des Bewusstseins zu tun hat. Wenn man diesbezüglich eine negative Einstellung hat, ist keine Entwicklung möglich. Ein Beispiel für eine richtige negative Einstellung ist die Weigerung, sinnlose, hässliche, entmutigende Eindrücke aus der modernen „Kultur“ zu erhalten, und ein Beispiel für die richtige Einstellung ist, die Aufmerksamkeit auf die zeitlosen Werke der wirklichen Kultur in Musik, Kunst, Literatur zu lenken und die Erhabenheit umso intensiver zu empfangen, die erhöhenden, veredelnden, verfeinernden Eindrücke, die das Wesen nähren und die Entwicklung des Bewusstseins begünstigen. Sich vom Schlechten zu trennen ist genauso wichtig wie das Gute aufzunehmen.

Wenn man seine Einstellung ändern muss und dies tut, ändern sich das Denken und die Bewertung. Die Bewertung ist unser emotionales Verstehen; und so können wir das Gefühlszentrum in der Richtungsänderung mitnehmen, die das Gedankenzentrum durchläuft. Beide Zentren können in die gleiche Richtung gelenkt werden, wodurch die Energieversorgung für unsere Bemühungen erhöht wird.

DIE ARBEIT MIT DEN EIGENEN ZIELEN

Für alle Arbeit muss es ein Ziel geben und so natürlich auch für die Arbeit auf dem vierten Weg. Es wird betont, dass es notwendig ist, dass jeder, der seine Arbeit zur Bewusstseinsentwicklung ernst nimmt, sich selbst klar macht, was sein Ziel ist. Um Ziele formulieren zu können, muss man wissen, wo man steht, denn wenn man das nicht weiß, nimmt man sich alle möglichen eingebildeten Ziele vor. Ziele müssen konkret und realistisch sein, innerhalb der Grenzen des Möglichen liegen, klar formuliert und ständig überprüft werden. Am Anfang setzt man sich ein Ziel, das zu abstrakt und zu weit entfernt ist. Es ist, als würde man nachts auf ein fernes Licht zugehen. Während des Spaziergangs findet man ein näheres Licht und geht dann auf dieses zu, dann ein noch näheres und so weiter. So werden die Ziele im Laufe der Zeit immer realistischer und schließlich so nah, dass sie auch erreicht werden können. Für ein praktisches Ziel sollte man nicht zu viel Überblick über die Dinge haben, nicht zu weit in die Ferne

schauen. Man kann nicht für eine ferne Zukunft arbeiten, man arbeitet für morgen. Man findet, dass heute etwas fehlerhaft ist. Warum ist das so? Weil gestern etwas fehlerhaft war. Wenn man dies heute richtig macht, besteht eine vernünftige Chance, dass es morgen auch richtig ist. Eine solche Einstellung muss man in Bezug auf Ziele haben. Und wenn man kein Ziel hat, ist es unmöglich zu bestimmen, was Erfolg oder Misserfolg ist, was besser oder schlechter ist, wo man steht und wohin man geht.

Wenn man sein Ziel formuliert hat – und nicht nur ein für allemal formuliert, sondern täglich damit arbeitet, immer wieder daran denkt, weil man es sonst für lange Zeit vergisst – dann ist es einfacher, sich in Momenten zu erwischen, in dem man näher am Ziel ist, sich in besseren Zuständen zu beobachten und sich zu erinnern. Es gilt zu erkennen, dass man immer in Bewegung ist, vom Schlaf zu etwas größerer Wachsamkeit oder im Gegenteil von einer gewissen Wachsamkeit zu tieferem Schlaf; man steht nie still. Manchmal ist man näher am Ziel und manchmal weiter entfernt. Wenn das Ziel immer mehr oder weniger anwesend ist, ist vieles möglich, was sonst unmöglich wäre. Es können keine Ergebnisse erzielt werden, wenn es kein Ziel gibt, keine Anstrengung und keinen Entschluss.

Es ist interessant festzustellen, dass sich nicht weniger als drei der acht Merkmale von Buddhas edlem achtfachen Pfad auf die Arbeit mit den eigenen Zielen beziehen, nämlich die rechte Einstellung, der rechte Entschluss und die rechte Anstrengung. Die rechte Einstellung ist notwendig für den rechten Entschluss, und der rechte Entschluss ist notwendig für die rechte Anstrengung. Und nur mit inständiger Anstrengung kann das Ziel erreicht werden.

Durch die Formulierung von Zielen kann man die Prinzipien von Gut und Böse bestimmen. Es kann keine klare Vorstellung von Gut und Böse oder Recht und Unrecht geben, ohne dass man zuerst ein Ziel oder eine Richtung bestimmt hat. Wenn man ein Ziel hat, ist das richtig, was einen dem Ziel näher bringt, und was einen vom Ziel wegführt, ist falsch. Wenn dieses persönliche Ziel mit der Möglichkeit der Bewusstseinsentwicklung übereinstimmt, dann liegt hierin eine gemeinsame Wertgrundlage für viele Menschen, nämlich für alle, die sich entwickeln wollen. Was uns daran hindert, unser Ziel zu erreichen, ist die Maschinenmäßigkeit, der Schlaf; und was uns hilft, unser Ziel zu erreichen, ist das Bewusstsein, die Wachheit. Daraus folgt, dass das Bewusstsein das Gute ist, und die Maschinenmäßigkeit das Böse ist. Anstelle von Gut und Böse können also Menschen, die sich entwickeln wollen, über „bewusst“ und „mechanisch“ sprechen. Das ist durchaus auch für alle praktischen Zwecke ausreichend. Dies bedeutet nicht, dass alles Mechanische etwas Böses sein muss, aber es bedeutet, dass das Böse nicht bewusst sein kann, sondern mechanisch sein muss. Darüber hinaus kann das Gute nicht mechanisch sein, sondern muss bewusst sein. Jeder kann sich fragen: Kann ich bewusst böse sein? Kann ich bewusst etwas tun, von dem ich erkannt habe, dass es böse ist? Sollte nicht das Böse, falls ich erkannt habe, was es ist, etwas sein, was ich mechanisch, in meinem Schlafzustand tue? Und das Entsprechende mit Bezug auf das Gute: Kann ich in meinem üblichen mechanischen Zustand, im Schlafzustand gut sein? Muss ich nicht bewusst sein, um gut zu sein?

Unsere Vorstellungskraft, die wir normalerweise so falsch einsetzen, kann uns bei der Arbeit mit unseren Zielen helfen. Wir können uns vorstellen, wie wir wären, wenn wir bewusste Wesen wären, wenn wir ständig bei Bewusstsein wären. Sollten wir tun, was wir gewöhnlich tun, würden wir sprechen, wie wir gewöhnlich sprechen und so weiter? Wir können uns mit unserer Vorstellungskraft selbst als anders vorstellen. Das ist ein sehr kreativer Gebrauch der Vorstellungskraft. Hier sehen wir auch den Unterschied zwischen der Vorstellungskraft und der Einbildung. Die Einbildung ist völlig mechanisch, eilt unkontrolliert mit uns davon und ist negativ. Die Vorstellungskraft ist absichtsvoll, daher weniger mechanisch, bewusster, unter unserer Kontrolle und positiv.

GEWISSEN

Moralische Werte ändern sich ständig und wechseln von Mensch zu Mensch; es ist nichts Bleibendes in ihnen. An vielen Orten der Welt wird es beispielsweise als sehr unmoralisch angesehen, nicht den zu töten, der den Vetter des Vaters getötet hat, und stattdessen zur Polizei zu gehen; in Westeuropa versuchen die Behörden nun, eine neue Moral unter den Bürgern zu verbreiten, wonach man eine böse Person ist („Rassist“ oder „Nazi“), wenn man nationale Gefühle ausdrückt und sich dagegen ausspricht, dass die nationale Besonderheit der Kultur ausgelöscht und durch Multikulturalismus ersetzt wird. Wenn wir die existierenden moralischen Regeln untersuchen, stellen wir fest, dass sie sich alle widersprechen. Es gibt keine allgemeine Moral; es gibt nicht einmal etwas, das man als christliche Moral bezeichnen könnte. Es ist alles mehr oder weniger subjektiv und willkürlich, meist zu Manipulationszwecken seitens der Machthaber angefertigt.

Auf dem vierten Weg hat das Verständnis von Recht und Unrecht eine entscheidende Bedeutung. Der Mensch muss dort ein gewisses Gefühl von Recht und Unrecht haben. Darüber hinaus muss er der üblichen Moral hinreichend skeptisch gegenüberstehen, ihre Nichtigkeit durchschaut haben. Schließlich muss er die Notwendigkeit von objektivem Recht und Unrecht verstehen, das heißt, es gibt bestimmte, unveränderliche Richtlinien, wonach man erkennen kann, was in jedem einzelnen Fall recht und was unrecht ist, sonst wäre alles willkürlich, und so weichen zeit- und ortsgebundene Rechtsanschauungen absolut gültigen Rechtsnormen. Bei all dem geht es darum, von einer richtigen Einstellung, einer richtigen Auffassung auszugehen; was Buddha *rechtes Sehen* nennt und als erstes der acht Merkmale des edlen achtfachen Pfades aufzählt. Die Moral ist flüchtig, aber der Sinn für Gerechtigkeit ist von Dauer.

Wir haben festgestellt, dass der Mensch die Möglichkeit hat, in vier Bewusstseinszuständen zu existieren, aber dass er, wie er jetzt ist, praktisch keine Erfahrung mit den beiden höchsten Zuständen hat: Selbstbewusstsein und objektives Bewusstsein. Objektives Bewusstsein wird als ein Zustand bezeichnet, in dem wir die Wahrheit erkennen können. Wenn wir diesen Zustand erreichen, werden wir auch wissen, was recht und was unrecht ist. Folglich ist es derselbe Weg, der zu einem höheren Bewusstsein führt, der auch zu einem objektiven Verständnis von Recht und Unrecht führt. Da wir das objektive Bewusstsein nicht besitzen, betrachten wir alles, was uns hilft, es zu entwickeln, als recht und gut und alles, was uns daran hindert, als unrecht und böse.

Auf dem Weg zum vollen objektiven Bewusstsein können wir im dritten Bewusstseinszustand, dem Selbstbewusstsein, ein bestimmtes objektives Bewusstsein haben, nämlich über uns selbst. Ein wichtiger Aspekt dieses objektiven Bewusstseins ist das Gewissen. Hier bedeutet das Wort „Gewissen“ nicht die individuellen Reaktionen auf Verstöße gegen Verbote, die sich mechanisch beim Menschen und auch bei Haustieren wie Hunden und Katzen äussern. Ein solches Gewissen kann willkürlich sein und vollständig von der konventionellen Moral abhängen, auf der die Verbote beruhen. Bei der Lehre des vierten Weges ist das Gewissen eine bestimmte Fähigkeit, die in jedem normalen Menschen vorhanden ist, und unter normalem Menschen ist ein Mensch zu verstehen, dessen Bewusstsein sich entwickeln kann. Das Gewissen ist ein plötzlicher, augenblicklicher Zustand, in dem man nichts vor sich selbst verbergen kann, sich selbst nicht anlügen kann, in dem man sich gleichzeitig aller Gefühle bewusst wird, die man über eine bestimmte Sache oder gegenüber einem Menschen gehegt hat, all diese Gefühle mit all ihren Widersprüchen und Unvereinbarkeiten. Es ist eine schockierende Einsicht darüber, wie schlummernd und mechanisch man in seinen Emotionen ist, wie viel Lügen und Falschheit, wie viele unvernünftige Widersprüche es in den edlen, selbstlosen und liebevollen Gefühlen gibt, die man sich vorstellt zu besitzen. Das Gewissen ist in uns, aber es schläft sehr tief. Es kann im Alltag für kurze Zeit aufwachen, und wenn es dies tut, verursacht es gewöhnlich Leiden, zumindest am Anfang, denn es ist sehr unangenehm, die Wahrheit über sich selbst zu sehen.

Das Gewissen ist ein anderer Ausdruck des Bewusstseins, der Wachheit. Man kann sagen, dass das Bewusstsein mehr auf der intellektuellen Seite und das Gewissen mehr auf der emotionalen Seite arbeitet. Was Bewusstsein in Bezug auf Ideen ist, ist das Gewissen in Bezug auf Gefühle. Das intellektuellere Bewusstsein und das emotionalere Gewissen sind nur scheinbar getrennt; tatsächlich sind sie zwei Seiten desselben Zustands; und eines kann nicht entwickelt werden, ohne dass das andere geweckt wird. Das Gewissen ist ein Werkzeug der Unterscheidung, das einem hilft, zu erkennen, was gut und böse oder recht und unrecht im eigenen Verhalten ist. Momente des Gewissens sind unbedingt notwendige Schritte auf dem Weg zur Wachheit, und ein Mensch ohne Gewissen kann sich nicht entwickeln.

Das Gewissen ist jedoch für einen normalen Menschen nicht sehr weit entfernt, und es ist im Allgemeinen einfacher, Momente des Gewissens als Momente des Bewusstseins zu bekommen. Wenn das Gewissen zum ersten Mal bei uns erscheint, wendet es sich gegen uns, so dass wir beginnen, alle unsere inneren Widersprüche zu sehen. Üblicherweise können wir diese nicht sehen, weil wir immer in einem kleinen Schein-Ich sind, das nichts über die anderen Schein-Ichs weiß, aber das Gewissen kann das dies alles von oben sehen und uns zeigen, dass wir hier das eine fühlten und hier das andere, und hier wieder ein drittes und völlig anderes, alles über dasselbe oder denselben Menschen. Zum Beispiel haben wir manchmal jemanden geliebt und manchmal haben wir ihm den Tod gewünscht. Es sind diese Widersprüche, die uns in einem Moment des Gewissens bewusst werden, und das macht es so unangenehm. Unser ganzes Leben, all unser gewohnheitsmäßiges Denken hat nur einen Zweck – uns Schocks, unangenehme Gefühle, unangenehme Einsichten über uns selbst zu ersparen. Und es ist vor allem dies, was uns zum Schlafen bringt. Aber wenn wir aufwachen wollen, müssen wir ohne Angst, mit Dankbarkeit, Momente des Gewissens annehmen. Das Gewissen zu erwecken bedeutet, den Mut zu wecken, die Wahrheit über uns selbst zu sehen.

IDENTIFIKATION

Wenn wir beginnen, uns selbst zu beobachten, stellen wir fest, dass die meisten unserer Funktionen, insbesondere die emotionalen Funktionen, von einem seltsamen Phänomen begleitet werden: Wir lassen uns zu leicht von dem fesseln, was wir gerade beobachten, wir gehen zu sehr in den Dingen auf, so dass wir uns darin verlieren. „Verloren sein“ bedeutet hier, dass die Selbstbeobachtung, die möglicherweise schon vor dem Auftreten dieses Phänomens vorhanden war, völlig aufhört. Dieser Zustand des Verlorenenseins in dem, was man gerade beobachtet, fühlt oder denkt, wird *Identifikation* genannt. Ein sehr anschauliches Beispiel ist, wenn wir unseren Fernseher einschalten, eigentlich ohne die Absicht, ein bestimmtes Programm zu sehen, durch die Kanäle blättern, direkt in einen gerade begonnenen Spielfilm kommen und dann anderthalb Stunden lang einfach nur dasitzen und ganz in den Film vertieft sind. Während dieser Zeit existieren wir nicht wirklich; wir sind der Film, sind mit ihm identifiziert. Ein anderes Beispiel ist, wenn wir mit jemandem über etwas diskutieren und dann emotional sehr engagiert sind. Wenn wir uns unmittelbar danach beobachten, werden wir feststellen, dass wir nicht anwesend waren, wir waren nicht da. Wir waren auch nicht irgendwo anders. Wir haben nicht existiert – außer als unbewusste, mechanische Funktionen. Wenn man tief identifiziert ist, existiert man nicht; es gibt nur das, womit man identifiziert ist.

Wie bei allem anderen, so gibt es auch bei der Identifikation Grade. Identifikationen können stark oder schwach, tief oder oberflächlich sein. Wenn wir uns selbst beobachten, stellen wir fest, wann wir mehr, wann wir weniger oder gar nicht identifiziert sind. Manchmal identifizieren wir uns so, dass wir nichts anderes mehr sehen können; zu anderen Zeiten sehen wir etwas. Wenn die Dinge immer gleich wären, gäbe es keine Chance für uns, aber sie variieren immer im Grad der Intensität, und das gibt uns eine Möglichkeit der Veränderung.

Von etwas ergriffen zu sein, ist ein Extremfall, eine tiefe Identifikation. Aber es gibt viele kleine, schwächere Identifikationen, die schwer zu beobachten sind, und diese sind häufiger.

Sie sind die wichtigsten, weil sie uns mechanisch halten. Zwischen Tiefschlaf und Wachsein gibt es viele verschiedene Stadien, und wir gehen von einem Stadium zum anderen über. Wir gehen immer von einer Identifikation zur anderen über.

Wenn man mit etwas stark identifiziert ist, befindet man sich praktisch im Schlaf. In Zuständen schwacher Identifikation ist man nicht so tief schlafend, man ist näher am Wachsein. Wenn wir aufwachen wollen, müssen wir frei von Identifikation werden. Wir können frei werden. So wie wir jetzt sind, sind wir nie frei, weil wir identifiziert sind.

Wenn wir uns unmittelbar nach einer kurzen Zeit starker Identifikation beobachten, werden wir eine innere Leere feststellen. Diese Leere hängt mit der Abwesenheit von uns selbst, von unserem eigenen Wesen zusammen. Während der Zeit, in der wir identifiziert sind, ist es für uns völlig unmöglich, uns selbst zu beobachten und uns natürlich auch an uns selbst zu erinnern. In dem Moment jedoch, in dem wir uns selbst beobachten, ist es für uns unmöglich, identifiziert zu sein. Identifikation und Selbstbeobachtung oder Selbsterinnerung sind also einander ausschließende Zustände: Wenn das eine vorhanden ist, ist das andere abwesend.

Wenn wir uns selbst nach einem Zustand tiefer Identifikation ertappen, können wir diesen Moment mit anderen Zuständen vergleichen. Auf diese Weise können wir uns selbst klar machen, was es bedeutet, identifiziert zu sein. Wenn wir beginnen, uns selbst zu beobachten, werden bestimmte Formen der Identifikation unmöglich. Die beste Art und Weise, Identifikation zu verstehen, ist, Beispiele zu finden. Wir beobachten z.B., wie ein Mensch ganz von seinen Ansichten, seinen Argumenten, seiner Gereiztheit, seiner Begeisterung ergriffen ist; all das ist Identifikation. Dann finden wir die entsprechenden Zustände in uns selbst. Wir erkennen, dass Identifikationen die ganze Zeit über da sind – nicht nur in Momenten, in denen etwas Ungewöhnliches passiert.

Es ist wichtig zu erkennen, dass Identifikationen uns niemals helfen können. Sie helfen uns nicht, mehr oder besser zu verstehen; sie machen die Dinge nur noch verworrener und schwieriger. Wenn wir das erkennen, kann es in manchen Fällen helfen. Identifikationen geben uns keine Energie, die wir nutzen können, sondern nur Energie, die zerstört. In Zuständen der Identifikation können wir nicht richtig fühlen, richtig denken, richtig sehen, richtig urteilen. Identifikation und Einbildung sind die Hauptursachen für unsere Schwäche.

Identifikation geschieht, wenn wir uns von etwas abgestoßen oder angezogen fühlen. Studium oder Beobachtung führt nicht unbedingt zu Identifikation, aber Anziehung und Abstoßung tun es immer. Außerdem verwenden wir eine zu starke Sprache, und das erzeugt automatisch Identifikation. Wir haben viele automatische Mechanismen dieser Art.

Identifikation hat immer ein emotionales Element. Sie ist eine Art emotionale Störung. Aber manchmal wird Identifikation zur Gewohnheit, so dass man das emotionale Element gar nicht mehr bemerkt. Das soll nicht heißen, dass Gefühle schlecht sind. An sich muss das Gefühl uns neue Energie, neues Verständnis geben. Gefühle sind nicht zerstörerisch, aber Identifikation schon. Es ist sehr leicht, Identifikation mit Gefühl zu verwechseln. Wir haben keine sehr breite Erfahrung mit Gefühlen ohne Identifikation, daher haben wir anfangs Schwierigkeiten zu verstehen, was ein Gefühl frei von Identifikation ist. Menschen sprechen oft von ihren Gefühlen, wenn sie in Wirklichkeit ihre Identifikationen meinen.

Negative Gefühle können nicht ohne Identifikation existieren. Wirklich positive Gefühle sind frei von Identifikation. Wahre Liebe existiert in Zuständen der Nicht-Identifikation; mit Identifikation ist sie unmöglich. Dasselbe gilt Mitgefühl: es gibt Mitgefühl ohne Identifikation und Mitgefühl mit Identifikation. Wenn das Mitgefühl mit Identifikation vermischt ist, endet es oft in Wut, Hass oder einem anderen negativen Gefühl. Identifikation tötet schließlich alle Gefühle ab, außer den negativen. Bei Identifikation bleibt nur das Unangenehme übrig.

Es ist nicht so sehr die Frage, womit man sich identifiziert. Identifikation ist ein innerer Zustand. Vieles, von dem wir glauben, es sei außerhalb von uns, ist in Wirklichkeit in uns. Angst zum Beispiel ist unabhängig von den Dingen. Wenn man sich im Zustand der Angst befindet, kann man sich vor allem fürchten, vor unschuldigen Alltagsgegenständen. Dies

geschieht oft in Krankheitszuständen, und ein Krankheitszustand ist nur ein verstärkter gewöhnlicher Zustand. Diese Tatsache, dass Identifikationen in uns sind und nicht außerhalb von uns, ermöglicht es uns, uns von ihnen zu befreien.

Bestimmte Wünsche müssen mit Identifikationen verbunden sein: zum Beispiel der Wunsch, jemandem zu schaden. Man kann es nicht ohne Identifikation tun, und wenn die Identifikation verschwindet, hört auch der Wunsch auf. Es ist möglich, sich nicht zu verlieren; sich zu verlieren ist überhaupt kein notwendiges Element des Wunsches.

Wir überwinden die Identifikation, indem wir erkennen, dass wir identifiziert sind, und dann unsere Aufmerksamkeit auf etwas Wichtigeres richten. Deshalb müssen wir lernen, zwischen wichtigen Dingen und unwichtigen Dingen zu unterscheiden. Wenn wir unsere Aufmerksamkeit von weniger wichtigen auf wichtigere Dinge lenken, wird uns das mit der Zeit helfen, uns weniger mit unwichtigen Dingen zu identifizieren. Wenn wir uns vom Identifizieren befreien wollen, müssen wir in der Lage sein, diesen Zustand als getrennt von uns selbst zu sehen, ihn von uns selbst zu trennen, und das können wir nur, indem wir versuchen, bewusster zu werden, versuchen, uns an sich selbst zu erinnern, uns unserer selbst bewusst zu sein.

In gewisser Weise ist der Kampf mit Identifikationen nicht so schwierig, denn weil wir sie sehen können, werden sie so lächerlich, dass wir nicht identifiziert bleiben können. Die Identifikationen anderer Menschen erscheinen immer lächerlich, und unsere können es auch werden. Lachen kann in dieser Hinsicht nützlich sein, wenn wir es auf uns selbst richten.

Wenn man völlig in seine Arbeit vertieft ist, wird es eine schlechte Arbeit sein. Wenn man identifiziert ist, kann man nie gute Ergebnisse erzielen. Es ist eine unserer Illusionen zu glauben, dass wir uns selbst verlieren müssen, um gute Ergebnisse zu bekommen, denn auf diese Weise bekommen wir nur schlechte Ergebnisse. Es ist eine falsche Vorstellung, dass man eine Person oder etwas anderes nicht studieren kann, ohne sich selbst zu verlieren. Wenn man sich in etwas verliert, kann man es nicht studieren. Identifikation ist immer ein schwächender Faktor: Je mehr man sich identifiziert, desto schlechter ist das Studium und desto geringer sind die Ergebnisse. Wir können das, was wir tun, nur so gut tun, wie wir wach sind. Je tiefer wir schlafen, desto schlechter machen wir die Sache, die wir tun – da gibt es keine Ausnahmen.

Das Ziel des Kampfes mit der Identifikation ist es, wach zu werden. Identifizieren ist ein Merkmal des Schlafes; identifizierter Geist ist schlafend. Die Freiheit vom Identifizieren ist eine der Seiten des Erwachens. Ein Zustand, in dem das Identifizieren nicht existiert, ist durchaus möglich, aber wir beobachten ihn im Leben nicht und wir bemerken nicht, dass wir ständig identifiziert sind. Das Identifizieren kann nicht von selbst verschwinden; es bedarf der Anstrengung. Aber zuerst muss man verstehen, was identifizieren bedeutet.

Es braucht Zeit, um zu verstehen, was Identifizieren ist. Es wird uns helfen zu verstehen, wenn wir uns an sich selbst erinnern wollen, feststellen, dass wir es nicht können, und versuchen zu erkennen, warum wir es nicht können. Dann erkennen wir, dass die Identifikation uns daran hindert. Dann werden wir sehen, was es ist. All diese Dinge – Identifikation, Schlaf, Maschinenmäßigkeit – sind miteinander verbunden.

Die einzige Möglichkeit, die Identifikation kennen zu lernen, ist, sie zu beobachten, denn sie ist nicht immer gleich stark. Wir bemerken unsere Körpertemperatur nicht, außer wenn sie etwas höher oder niedriger als normal ist. Auf die gleiche Weise können wir die Identifikation bemerken, wenn sie stärker oder schwächer als gewöhnlich ist. Indem wir diese Grade vergleichen, können wir sehen, was Identifikation ist.

Es gibt viele Formen der Identifikation, aber der erste Schritt ist, sie zu sehen; der zweite Schritt ist, mit ihr zu kämpfen, um von ihr frei zu werden. Wir verwenden unsere Energie auf die falsche Weise mit Identifikation und negativen Gefühlen; sie sind offene Hähne, aus denen unsere Energie herausfließt.

RÜCKSICHT

Die Identifikation in den Beziehungen zu anderen Menschen nimmt eine besondere Form an, die auch als „Anspruch auf Rücksicht“ bezeichnet wird. Mit „Rücksicht“ können zwei völlig unterschiedliche Zustände gemeint sein: Wir können einerseits gegenüber anderen *Rücksicht zeigen*, versuchen zu verstehen, wie andere Menschen Situationen wahrnehmen; wir können andererseits für uns selbst Rücksicht beanspruchen, in Selbstmitleid versinken, uns in unser Schneckenhaus zurückziehen, in unserer Selbstversunkenheit und verzerrten Sicht auf die umgebende Welt und andere Menschen schwelgen. Anspruch auf Rücksicht ist gewöhnlich das Gefühl, dass die Leute uns nicht gut behandeln, uns nicht das zukommen lassen, was uns zusteht, uns nicht richtig einschätzen, dass wir vom Glück oder vom Leben allgemein schlecht behandelt werden. Anspruch auf Rücksicht nimmt immer die Gestalt eines inneren Wiederkäuens, eine Art Gefühlsdenken, das auf die Überzeugung hinausläuft, dass andere Menschen uns nicht genug beachten. Es gibt einige sehr offensichtliche Formen davon, die die Menschen, die dem Individuum am nächsten stehen, und oft auch es selbst, bemerken. Es gibt so viele subtile Formen davon, die wir nicht bemerken, und doch ist unser Leben davon erfüllt. Der Anspruch auf Rücksicht hat ein und dieselbe Tendenz: Ich bin ein Opfer Ungerechtigkeiten, mein Leiden ist schlimmer als das anderer Menschen, niemand versteht mich und meine Probleme, niemand kümmert sich um mich, ich verdiene viel mehr Wertschätzung und so weiter. Natürlich kann der Einzelne zum Opfer aller möglichen objektiven Ungerechtigkeiten und wirklichen Leiden werden; was aber unter Anspruch auf Rücksicht verstanden ist, ist kein vernünftiges Hinterfragen bestehender schlechter Zustände, sondern ein subjektiver, innerer Zustand, der tatsächlich nicht auf äußere Umstände zurückzuführen ist. Die Ursache dafür ist nicht äußerlich, sondern innerlich, eine innere emotionale Störung.

Rücksicht zeigen bedeutet, die Schwierigkeiten der Menschen zu verstehen, zu begreifen, was sie wollen, den Eindruck zu beobachten, den man auf die Menschen macht, und zu versuchen, keinen falschen Eindruck zu machen. Indem Sie Rücksicht zeigen, kontrollieren Sie den Eindruck, den Sie erzeugen wollen, eine andere Art von Eindruck als den, den Sie sonst mechanisch gemacht hätten. Rücksicht zeigen bedeutet, die Schwächen anderer Menschen zu berücksichtigen, sich in sie hineinzusetzen, indem man absichtlich denkt und fühlt, während man sich mit seinen mechanischen Reaktionen auf diese Menschen zurückhält. Oft wird es im Leben mit dem Wort „Takt“ beschrieben, allerdings kann Takt erlernt oder zufällig sein. Rücksicht zeigen bedeutet Kontrolle. Wenn wir lernen, Rücksicht bewusst zeigen, gibt es uns eine Möglichkeit der Kontrolle über uns selbst und die Situation.

Wenn man Rücksicht beansprucht, verpasst man Gelegenheiten, Rücksicht zu zeigen. Rücksicht zeigen muss kultiviert werden, Rücksicht beanspruchen muss eliminiert werden. Aber beobachten Sie erst einmal, wie oft Sie Momente, Rücksicht anderen zeigen, verpassen und welche enorme Rolle der Anspruch auf Rücksicht spielt.

Wenn wir anderen Rücksicht zeigen, tun wir nicht das, was *für uns* angenehm ist, sondern das, was *für die anderen* angenehm ist. Das bedeutet, dass wir uns selbst zurückhalten, aber es bedeutet nicht Selbstaufopferung. Es bedeutet, dass wir uns in Bezug auf die Menschen so disziplinieren, dass wir zuerst denken und dann handeln. Unser Nachdenken zeigt uns, dass dieser Mensch öfter vorzieht, dass wir auf die eine aber nicht auf die andere Weise handeln. Wenn es für uns keinen Unterschied macht, warum dann nicht ihm den Willen tun? Was ist besser für uns, was ist besser für den anderen, was für ein Mensch er ist, was wir von ihm wollen, was wir für ihn tun wollen – all das muss mit einbegriffen sein. Die Absicht ist, dass in der Beziehung zu Menschen die Dinge nicht mechanisch, ohne Nachdenken geschehen dürfen. Dann bestimmen wir selbst, wie wir vorgehen wollen. Das bedeutet, dass wir nicht über Menschen hinweggehen, ohne sie zu sehen. Rücksicht beanspruchen bedeutet hingegen, dass man über sie hinweggeht, ohne sie zu bemerken. Rücksicht zeigen können ist sehr wichtig für die Selbsterinnerung. Wenn wir nicht genug davon haben, können wir uns nicht an uns selbst

erinnern.

Rücksicht beanspruchen bedeutet identifiziert sein. Rücksicht zeigen bedeutet, mit dem Identifiziert-Sein zu kämpfen. Rücksicht zeigen bedeutet, gerichtete Aufmerksamkeit zu verwenden, d.h. sich in den intellektuellen Teilen der Zentren zu befinden: in diesem Fall sowohl im intellektuellen Zentrum als auch im emotionalen Zentrum. Rücksicht zeigen steht dem Selbsterinnern nahe und kann in Selbsterinnern übergehen; es wird dann zu einer Art Selbsterinnern in Bezug auf einen anderen Menschen. Rücksicht beanspruchen ist mechanisch; Rücksicht zeigen ist nahe am Bewusstsein. Indem wir uns also im Nicht-Identifizieren üben, indem wir versuchen, die Aufmerksamkeit zu lenken, finden wir viele Gelegenheiten, zu studieren, wie man Rücksicht zeigen kann, und wenn wir Beispiele finden, werden wir vielleicht Methoden finden, mit dem Anspruch auf Rücksicht zu kämpfen und es in die Praxis des Rücksicht-Zeigen zu verwandeln.

Wenn wir anfangen wollen, an der Eliminierung des eigenen Anspruchs auf Rücksicht zu arbeiten, müssen wir Momente finden, die frei vom diesem Zustand sind, und dann versuchen; eine richtige Auffassung davon zu erlangen. Das geht nicht mehr, wenn wir im Zuge sind, Rücksicht zu beanspruchen. Wir müssen an typische Fälle des Rücksicht-Beanspruchen denken, an das, was es hervorbringt, und dann eine richtige Auffassung davon zu erwerben, erkennen, wie nutzlos und lächerlich es ist. Dann vergleichen wir es mit dem Rücksicht-Zeigen, und versuchen wir, dies nicht zu vergessen. Wenn wir das tun, werden wir uns vielleicht daran erinnern, wenn ein Moment des Anspruchs auf Rücksicht kommt, und vielleicht wird er dann nicht kommen. Was wichtig ist, ist, über das die eigene Ansprüche auf Rücksicht nachzudenken, wenn wir frei davon sind, und sie nicht vor uns selbst zu rechtfertigen oder zu verstecken.

ERWECKUNG DES WILLENS

Eine wichtige Erkenntnis ist, dass der Mensch in seinem gewöhnlichen Zustand, bevor er Bewusstsein entwickelt hat, *nicht tun kann*. In der Tat ist es eine unserer liebsten Illusionen, dass wir ständig Dinge tun, dass wir sie tun können, dass dieses Tun aus „uns selbst“ kommt, d.h.: „Ich tue dies“. Es ist einfach festzustellen, dass der Mensch ein Wesen ist, in dem praktisch alle Gedanken mechanisch entstehen, ohne dass er sie will oder lenkt; ein Wesen, in dem praktisch alle Gefühle von selbst entstehen, ohne dass er die geringste Kontrolle über sie ausübt. Selbst wenn er etwas beschließt, ist er meist nicht in der Lage, es auszuführen, denn das kleine „Ich“, das den Entschluss gefasst hat, bald verschwunden ist und durch andere „Ichs“ ersetzt wurde, die nichts von dem Entschluss wissen und nicht bereit sind, ihn auszuführen.

Wir glauben, dass wir tun können, weil wir uns selbst nicht ausreichend beobachtet haben. Wenn wir uns selbst beobachten, wenn wir versuchen, etwas zu tun, was wir noch nie getan haben, oder wenn wir versuchen, es auf eine andere Weise zu tun, dann werden wir sehen, ob wir tun können oder nicht. Wir denken, dass wir es tun, aber eigentlich geschieht es nur in uns, und diese Kette mechanischer Ereignisse nennen wir „Tun“. Fast alles, was wir tun, sind wiederholte Vorgänge, die Mustern folgen, die sich vor langer Zeit in uns anwurzelt haben. Diese Muster sind aber so mechanisch wie unsere mechanischen Gedanken und mechanischen Gefühle. „Mechanisch“ bedeutet, dass sie von selbst entstehen, durch Impulse und Geschehnisse außerhalb unseres Willens und unserer Kontrolle. Es ist nicht „ich“, der das tut, sondern „es“, das in mir tut.

Der Mensch ist nachweislich ein fast vollständig mechanisches Wesen, aufgespalten in Hunderte von kleinen Schein-Ichs, die sich ständig gegenseitig ablösen. Nur für kurze, seltene Momente ist er sich seiner selbst bewusst, den Rest der Zeit schläft er. Wie ist es möglich, dass der Mensch einerseits ein solches Wesen ist und andererseits in der Lage ist, zu tun? Wie ist es möglich, dass der Mensch einerseits kein Bewusstsein hat und andererseits einen Willen

besitzt? Nein, das ist nicht möglich. Das Tun setzt ein bewusstes „Ich“ voraus, ein „Ich“, das die Kontrolle hat, ein „Ich“, das von sich aus denkt, fühlt und will; und der Mensch ist nur für kurze Momente ein solches „Ich“. Lebewesen, die schlafen, können nicht tun. Um tun zu können, muss der Mensch erst erwachen.

All solche Dinge wie Bewusstsein, Wille, ein einheitliches Ich, Wachheit, Selbstbeherrschung, positive Gefühle und so weiter sind Eigenschaften und Fähigkeiten von entwickelten Menschen, nicht von gewöhnlichen, unentwickelten Menschen. Und wir alle werden mit unentwickeltem Bewusstsein geboren; wenn sich später Bewusstsein in uns entwickelt, dann hängt das ausschließlich von unserer eigenen Arbeit, unserem Wissen und unserer Anstrengung ab. Die Menschen Nummer 1, 2 und 3 sind in dieser Hinsicht gleich, befinden sich auf der gleichen Stufe. Dauerhaftes, bleibendes Selbstbewusstsein setzt lange, harte Arbeit mit sich selbst voraus und ist erst bei einem Menschen höherer Art, dem Menschen Nummer 5 im vierten Weg, vorhanden. Und wirklichen Willen gibt es nur bei einem Menschen, der noch weiter fortgeschritten ist, dem Menschen Nummer 7. Wir sprechen hier von Menschen, in denen dies als dauernde Fähigkeit vorhanden ist. Und all das ist das ausschließliche Ergebnis der Selbstentwicklung; nichts davon kann zufällig entstehen; all das muss der Mensch durch seine eigene Arbeit, durch sein Gehen des Weges erwerben. Das Bewusstsein kann nur aus dem Bewusstsein geboren werden; der Wille, nur aus dem Willen.

Die größten Eigenschaften und Fähigkeiten sind alle aus den ersten, schwachen, tastenden Versuchen herausgewachsen. Dass wir nicht bewussten Wesen sind, bedeutet nicht, dass wir nicht Momente des Bewusstseins haben können. Dass wir Wesen sind, die im Allgemeinen nicht tun können, bedeutet nicht, dass wir nicht versuchen sollen etwas zu tun. Dass wir größtenteils nicht Willen haben, bedeutet nicht, dass wir nicht versuchen sollen, unseren Willen zu erwecken. Den Weg zu gehen bedeutet, das zu tun, was wir nicht tun können. Wir können nicht, wir können nicht, wir können nicht, und dann, plötzlich, können wir. Es sind die Momente der Selbsterinnerung, in denen wir anfangen können zu tun, in denen wir anfangen können, den Willen zu benutzen. Denn Momente der Selbsterinnerung sind nicht nur Momente des Bewusstseins, sondern auch Momente des Willens. In diesen Momenten sind wir nicht mechanisch; in diesen Momenten können wir tun. Deshalb sollten wir uns ständig darum bemühen, diese Momente des Bewusstseins und des Willens zu schaffen, sie öfter zu erzeugen, danach zu streben, dass sie länger andauern, sie nicht nur in ruhigen Momenten herbeizuführen, sondern vor allem in schwierigen Situationen, wo wir sie sicherlich am meisten brauchen, um nicht mechanisch zu handeln, um die richtigen Entscheidungen zu treffen, um nicht durch solche Ketten mechanischer Ereignisse, die wir unser „Tun“ nennen, unsere Dinge in Unordnung zu bringen.

Das Erwecken des Willens bedeutet einen ständigen Kampf mit unseren mechanischen Tendenzen, unserem überwältigenden Drang zu schlafen, ein Streben, sich vom Leben fast ausschließlich in den untersten, den mechanischen Teilen der Zentren zum Leben in den intellektuellen Teilen zu erheben. Das äußert sich in unserem Leben so, dass wir das mechanische Geschehen in unseren Funktionen zunehmend durch absichtliche Handlungen ersetzen. Motto: Wolle, was du tust!

DER ZU BESCHREITENDE WEG

Die Lehren der verborgenen (esoterischen) Schulen betonen, dass der Mensch eine besondere Schöpfung ist, so getrennt von den Tieren, wie die Tiere von den Pflanzen und die Pflanzen von den Mineralien getrennt sind. Die Menschheit bildet tatsächlich ein eigenes Reich in der Natur, das vierte Reich. Die wichtigste Eigenschaft dieses Reiches ist die Möglichkeit des Selbstbewusstseins. Der Mensch kann selbstbewusst werden, bewusst in einem wirklichen Sinne. Er ist es noch nicht, außer gelegentlich, aber diese Gelegenheiten stellen Gipfelerlebnisse in seinem Leben dar, jene seltenen Momente, in denen er sich wirklich lebendig fühlt.

Warum sollte dieses Bewusstsein, das das eigentlich Menschliche ist, darauf angewiesen sein, sich nur selten und spontan zu äußern? Warum sollten wir nicht in der Lage sein, Selbstbewusstsein absichtlich zu erzeugen? Warum sollten wir nicht in der Lage sein, durch Anwendung von rechtem Streben, rechter Anstrengung, einen höheren Zustand zu erreichen, in dem das wahrhaft menschliche Bewusstsein, das Selbstbewusstsein, dauerhaft wird und nie wieder verloren geht? Im Normalfall gibt es keine anderen Hindernisse für die Entwicklung unseres Bewusstseins als unsere eigene Unwissenheit und unser Widerwille, die Anstrengung zu unternehmen. Alle höheren, übermenschlichen Wesen, die zur Erhebung der Menschheit gekommen sind, Individuen wie Pythagoras und Gautama Buddha, haben dieselbe Botschaft hinterlassen: Der Mensch ist in der Lage, durch rechtes Wissen und rechte Anstrengung höhere Bewusstseinszustände zu erreichen; zunächst nur vorübergehend, aber mit der Zeit kann er in solchen Zuständen stabilisiert, mit dauerhafter Wirkung verwandelt werden. Auch über die Methoden dieser Entwicklung waren sich die Gesandten einig: Es geht um die Schulung des Bewusstseins durch Beobachtung, Selbstbeobachtung, die Schärfung der Aufmerksamkeit, das Bemühen um Selbsterinnerung:

Der gesegnete Buddha sagte einst zu seinen Schülern: „Bleiben wir ruhig sitzen und schauen zu!“ Nach einer Weile fragte der Lehrer: „Wie oft habe ich meine Position verändert?“ Einer bemerkte zehn Veränderungen, ein anderer nur drei, und wieder ein anderer bestand darauf, dass der Lehrer stillgesessen habe. Der Herr der Weisheit lächelte: „Ich änderte meine Position und die Falten meines Gewandes siebenundsiebzig Mal. Wer ein Arhat werden will, muss lernen, die Wirklichkeit zu sehen.“

Arhat ist in der buddhistischen Terminologie die Bezeichnung für ein Individuum, das sich in der ersten Art von übermenschlichem, höherem Bewusstsein stabilisiert hat. Pythagoras war ein Arhat. Gautama war viel weiter gekommen.

Es geht um einen Weg, der zu gehen ist, einen Weg, der existiert, weil viele ihn bereits gegangen sind und seine Stufen zurückgelegt haben. Einige von denen, die vor uns gegangen sind, sind dann zurückgekehrt und bereit, uns durch alle Stufen des Weges zu führen. Auf ihrer Reise zum Ziel durchlaufen alle diese Etappen, weil sie bestimmten Eigenschaften und Fähigkeiten entsprechen, die erworben werden sollen, bestimmten höheren Zuständen, die erreicht werden sollen. Der Weg ist objektiv, nicht subjektiv. Er liegt da und ist, was er ist, ganz unabhängig von unseren Vorstellungen von ihm. Dass der Weg objektiv ist, bedeutet, dass wir uns nicht unseren eigenen Weg machen können, der unserer Einbildung davon entspricht, was Bewusstseinsentwicklung bedeutet. Wir können nicht einige Elemente der Lehre akzeptieren und andere ablehnen, wir können nicht bestimmte Regeln oder Gesetze anwenden und uns über andere hinwegsetzen, wenn wir auf dem Weg vorankommen und eines Tages das Ziel erreichen wollen.

Der Weg ist das Versprechen des endgültigen Erfolgs. Da andere Individuen erfolgreich waren und das Ziel erreicht haben, werden wir es auch schaffen können. Wir sollten jedoch nicht erwarten, das Ziel in diesem Leben zu erreichen; der Weg ist zu lang und schwierig, unsere Kräfte sind zu gering und unsere Zeit ist zu kurz. Aber wenn wir es ernst meinen, werden wir es immer schaffen, eine Etappe oder einen Teil einer Etappe zu gehen, so dass wir dem Ziel ein Stück näher kommen. Und all die Arbeit, die wir für unsere Vervollkommnung leisten, wird für die Zukunft getan. Keine Arbeit, die für das Gute getan wird, ist jemals verloren.

Zuerst publiziert in NEXUS Nya Tider, Vol. 3 (2000), Nr. 2.

Copyright © by Lars Adelskog. Nachdruck verboten.