

Ich, Ego, Selbst, SELBST, Organismus, Person ...

Ich, Ego, Selbst, SELBST, Organismus, Person usw.	1
Trauer, Melancholie und Ichheit	4
Organismus, Ich-Konstrukt und der Preis der Erkenntnis	6
... in den sozialen Medien	7
... Theologia Deutsch	8
Der Baum in der Wand	9
Identifikation, Ent-Identifikation und Aufwachen	10
... bei Ramana Maharshi	12

Ich, Ego, Selbst, SELBST, Organismus, Person usw. (1) Dezember 2020

Gibt es ein Ich oder ist das nur eine Illusion? Muss man erst ein Jemand werden, bevor man ein Niemand sein kann? Ist das Ich etwas gutes und hilfreiches, oder wäre es besser von einem schlechten Ego zu sprechen, welches es loszuwerden gilt? Was ist „Selbstvergessenheit?“ Gibt es ein „einzigartiges Selbst?“ Was ist ein „höheres Selbst“?

Mir hilft dabei eine dreifache Unterscheidung, und zwar die von 1. (psycho-physischem) Organismus (bodymind), 2. dem Ich (Ichhaftigkeit) und 3. dem aufgewachten Sein.

Einen psycho-physischen Organismus ...

- a) haben alle empfindenden Wesen; er kann
- b) in „Körper“ als Träger von Erfahrungen unterschieden werden: physischer Körper, Emotionalkörper, Mentalkörper; er strebt an
- c) zu Überleben (Selbsterhalt, Gruppenerhalt), strebt nach Ausdruck und – als Mensch – nach Erkenntnis/Wahrheit/Aufwachen; er
- d) lernt durch Training/Feedback/Reflektion Fähigkeiten, Fertigkeiten und entwickelt sich; er hat
- e) Bedürfnisse, Wünsche und Intentionen/Ausrichtung („wollen“ bzw. „nicht wollen“); er

- f) hat/ist „Persönlichkeit“ mit persönlichen Eigenschaften; er
- g) denkt, fühlt, handelt, ist kreativ, hat eine Selbstwirksamkeit und
- h) braucht kein selbstreflektierendes „Ich“ um zu wirken. Tiere und Pflanzen haben und brauchen offensichtlich kein „Ich“ um ihr Leben mit und durch ihren Organismus zu leben.

Wie ist das beim Menschen?

Das Ich, Ich-Konstrukt oder Selbstbild des Menschen ...

- a) ist Ergebnis der Reflektion auf die eigene Individualitätswahrnehmung; bildet sich
- b) schon ganz früh beim Kleinkind; gibt
- c) Sicherheit, Orientierung, Wahrnehmungsstruktur, Zusammenhang, Kontinuität und Kausalität gegenüber der Existentialität des Lebens; „verstärkt“ und erweitert
- d) die Bedürfnisse und Ausrichtung des Organismus. Aus den „will“ und „will nicht“ des Kleinkindes entstehen mit dem Ich-Konstrukt zahllose „ich muss ...“, „wir sollten ...“, „ich brauche ...“, „du musst ...“; mischt sich
- e) in das natürliche Wirken des Organismus ein, kann und wird ab da zum Hindernis und zur Ursache vieler Probleme, weil mit dem Ich-Regime das - oft unangenehm erlebte - Fühlen als der unmittelbare Kontakt zum Leben mehr und mehr verlorenght und der Mensch nur von sich, seinen Mitmenschen und der Welt entfremdet in seiner eigenen virtuellen Welt lebt;
- f) kommentiert, plustert sich auf, verurteilt, überhöht, verzerrt und erweitert Bedürfnisse und Intentionen des Organismus (Geltung, Macht, Einfluss) - aus der Freude des Organismus wird Stolz, aus einem Tun oder Geschehen werden endlose Ich-Geschichtenerzählungen, aus einer Handlung wird Heldentum oder Versagen, aus einem Leben mit Wünschen werden Ansprüche gegenüber dem Leben als Hauptleidensquelle, aus organismischer Selbstwirksamkeit wird Rechthaberei und Ich-Durchsetzung; ist
- g) Träger und Ausdruck der Entfremdetheit des Erwachsenen

Das „Ich“ beim Menschen ist das Ergebnis der Anwendung des reflektierenden Geistes auf sich selbst. Was als notwendige „Krücke“ dem Kleinkind Halt und Orientierung in einer als unerklärlich-bedrohlich erlebten Welt gibt, wird ab einem Alter von vielleicht 13 oder 14 Jahren zu einem leidvollen Störfaktor - „Leben ist Leiden“, wenn das Ich bzw. die Ich-haftigkeit gegenüber dem Organismus das Sagen hat. Dies wurde von Menschen, die später als MystikerInnen bezeichnet wurden, erkannt, und sie entdeckten eine weitere, tiefere Dimension des Menschseins, das - hier so bezeichnete - aufgewachte Sein.

Über das Fühlen kann der Kontakt zum Lebensfluss wieder hergestellt werden, und die „Solltest“ des Ich treten in den Hintergrund. Daraus ergibt sich der innere Weg des Aufwachens: Fühlen und nichts (innerlich) tun, was bedeutet, auf Vorstellungen, Gedanken und Bilder zu verzichten, die einen wieder in eine selbsterzeugte und entfremdete virtuelle Welt bringen.

Da ist niemand der/die etwas tut, und dennoch geschehen Handlungen. Die ich-hafte Identifikation mit dem Organismus fällt weg („bodymind dropped“), aber der Organismus ist weiterhin da und agiert, reagiert und handelt. Organismische Bedürfnisse sind kein Widerspruch zum aufgewachten Sein sondern treten jetzt deutlicher hervor.

Durch die Zuordnung der Handlungen des Organismus zu einem Menschen existiert Verantwortung.

Definitionen:

Organismus (bodymind) ist die physisch-psychisch-soziale Einheit die ein Lebewesen hat/ist, mit einer gegebenen Biologie und Psychologie die sich entwickelt haben, und weiter entwickeln können.

Person und Persönlichkeit bezeichnen die Summe der Haltungen und psychischen Eigenschaften die ein Individuum hat.

Das **Ich** (mir/mein) oder **Selbst** ist das reflektierte Selbsterleben (bzw. ein Name dafür und die Identifikation damit), mit den dazugehörigen Körperempfindungen, Gedanken und Gefühlen. „Ich“ beschreibt mehr das Erleben aus unmittelbarer Erfahrung, „Selbst“ ist mehr eine beobachtende Beschreibung. Es ist eine notwendige Hilfskonstruktion auf dem Entwicklungsweg, die jedoch beim Festhalten daran als Erwachsener zu einem Problem und Hindernis für die weitere Entwicklung wird. Das Ich hat somit – als Konstruktion – keine reale Existenz, aber dennoch enorme Auswirkungen.

Das **Ego** oder die **Ich-haftigkeit** ist ein entgleistes vorgestelltes Selbstbild, losgelöst von den Bedürfnissen des Organismus und seiner Selbstwirksamkeit.

SELBST oder **höheres Selbst** oder **aufgewachtes Sein** ist die Erfahrung des Seinsgrundes. Dabei „fällt“ die Ich-Identifikation als Konstrukt weg (bodymind dropped).

Fragen:

Gibt es ein Ich oder ist das nur eine Illusion?

Das Ich als mentales Konstrukt ist eine Illusion, aber eine Illusion mit sehr realen Konsequenzen und Auswirkungen.

Muss man erst ein Jemand werden, bevor man ein Niemand sein kann?

Der psycho-physische Organismus ist von Anfang an vorhanden und kann sich immer weiter entwickeln. Mit dem Aufwachen tritt das Ich-Konstrukt in den Hintergrund, und

Handeln geschieht aus dem Organismus, was zu der Erfahrung führt „es gibt niemanden der etwas tut, und dennoch wird alles getan.“

Ist das Ich etwas gutes und hilfreiches, oder wäre es besser von einem schlechten Ego zu sprechen, welches los zu werden gilt?“

Wenn mit „ich“ der psycho-physische Organismus gemeint ist, dann ist der nicht nur gut sondern notwendig als Träger des Lebens. Wenn mit „ich“ jedoch das Ich-Konstrukt gemeint ist, dann ist dies eine wichtige Stütze in der Kindheit, die jedoch später zum Hemmnis und Hindernis für ein befreites Leben wird.

Was ist „Selbstvergessenheit?“

Selbstvergessenheit in seiner eigentlichen Bedeutung ist das Wegfallen der Ich-Haftigkeit und Ich-Identifikation. Eine ganz andere Bedeutung kann jedoch die der Entfremdetheit sein, wenn der Mensch nur noch aus seiner Ich-haftigkeit heraus lebt und den Kontakt zu seinem psycho-physischen Organismus weitgehend verloren hat.

Gibt es ein „einzigartiges Selbst?“

Ja, in dem Sinn, dass der aufgewachte Mensch seine Ich-haftigkeit losgelassen hat, und sein - einzigartiger - psycho-physischer Organismus sich selbstwirksam in der Welt entfaltet.

Was ist ein „höheres Selbst“?

Darunter kann man zum einen einen sehr weit entwickelten psycho-physischen Organismus verstehen, oder auch ein aufgewachtes Sein.

Ich, Ego, Selbst ... (2) Trauer, Melancholie und Ichheit April 2021

Im ersten Teil dieser Beitragsreihe hatte ich zwischen dem psychophysischen Organismus einerseits und der Ichheit (dem Ich-Ideal beziehungsweise dem Selbstbild, das wir uns in der Kindheit gegenüber den Unsicherheiten und Kränkungen einer Welt schaffen, die sich nicht nach unseren Vorstellungen richtet) andererseits unterschieden. Was das u.a. bedeutet, können wir uns am Unterschied zwischen Trauer und Melancholie deutlich machen. (Mit Melancholie wurde früher das bezeichnet, was wir heute „Depression“ nennen). Einmal mehr zeigt sich dabei Sigmund Freud als ein hervorragender Beobachter. In einem Beitrag „Trauer und Melancholie“, veröffentlicht 1917, beschreibt Freud Trauer als einen „Normalaffekt“, wohingegen bei der

Melancholie dieser Normalaffekt gestört ist. Bei der Trauer behält, im Unterschied zur Melancholie, der „Respekt vor der Realität“ „den Sieg“. „Die Welt“ ist zwar „arm und leer geworden“, doch der Mensch kann sie nach erfolgter Trauerarbeit neu entdecken, wohingegen bei der Melancholie „das Ich selbst“ leer geworden ist.

Jetzt kommt die oben erwähnte Unterscheidung zum tragen: leer geworden sind die Ich-Vorstellungen der Ichheit angesichts eines erlittenen Verlustes. Hält die Ichheit jedoch weiter daran fest, kann keine wirkliche Trauer stattfinden und der Mensch wird melancholisch.

Erlerbt der Mensch einen Verlust welcher Art auch immer, kann er verdrängen, trauern oder melancholisch werden. Tritt die Ichheit ganz in den Hintergrund, ist eine wirkliche Trauer des psycho-physischen Organismus möglich. Bleibt die Ichheit an dem Verlorenen hängen, sei es mit Ansprüchen, Hadern, (Selbst)Vorwürfen, Empörungen oder anderem, entsteht Melancholie. Lässt die Ichheit das Verlusterleben erst gar nicht an sich heran, sprechen wir von Verdrängung (mit der Folge von Symptomatisierung).

Von der kollektiven „Unfähigkeit zu trauern“ handelt das 1967 erschienene, und nach wie vor aktuelle Buch gleichen Titels von Alexander und Margarete Mitscherlich, in dem sie sich mit der Art und Weise der kollektiven Bewältigung der Nazizeit im Nachkriegsdeutschland beschäftigen.

„Die Trauerarbeit ist nicht auf Restitution schlechthin aus, sie bringt uns langsam dazu, die definitive Veränderung der Realität durch den Verlust des Objektes zu akzeptieren. In dieser Arbeit kann auch die Ambivalenz der Beziehung nacherlebt und anerkannt werden. Das hat zur Folge, daß am Ende der Trauerarbeit das Individuum verändert, das heißt gereift, mit einer größeren Fähigkeit, die Realität zu ertragen, aus ihr hervorgeht ... Die Selbstzerfleischung der Melancholie ist im Grunde eine Anklage gegen das Objekt, das dem eigenen Selbst einen solchen Verlust zugefügt hat.“ (Das verlorene „Objekt“ kann dabei ein geliebter Mensch, eine geliebte Sache oder auch eine geliebte Idee oder Vorstellung sein. Das „eigene Selbst“ entspricht der Ichheit). Die Trauerarbeit fordert vom Leben nicht die Wiederherstellung (Restitution) dessen, was war. Sie akzeptiert intellektuell, aber vor allem emotional, was ist. Diese Akzeptanz der schmerzhaft erlebten Realität kommt auch in dem Satz „Dein Wille geschehe“ zum Ausdruck.

Der psychophysische Organismus trauert, die Ichheit verdrängt oder wird melancholisch. Damit wird auch der Weg aus der Melancholie deutlich: über das Ausfühlen des existentiellen Schmerzes und der Verletztheit darüber, dass das Leben sich nicht nach unseren Vorstellungen, Wünschen, Forderungen und Idealen richtet, werden wir von der Zwanghaftigkeit unserer Ichheit befreit. Wir begegnen dem Leben dann so, wie es ist. Wir begegnen und selbst mit dem, was wir gerade fühlen, und können uns mit unseren Gaben und Fähigkeiten konstruktiv und kreativ zum Ausdruck bringen.

Ich Ego Selbst: Organismus, Ich-Konstrukt und der Preis der Erkenntnis Mai 2021

Mit dem Essen vom Baum der Erkenntnis begann die kognitiv-selbstreflektive Entwicklung des Menschen und der Menschheit. Einmal mehr bedeutet dies, entsprechend der Dialektik der Evolution, gute und schlechte Nachrichten. Die guten/schlechten Nachrichten in Bezug auf die äußere manifeste Welt sind: der Mensch kann diese auf eine ganz neue Weise verstehen und seinen Wünschen und Vorstellungen entsprechend gestalten – und dabei auch zerstören. Die guten/schlechten Nachrichten in Bezug auf die zwischenmenschliche Welt der Beziehungen sind: der Mensch kann sein Leben-in-Beziehung auf eine immer tiefere und erfüllendere Weise leben, er kann jedoch auch den „Anderen“ umbringen, bis hin zum Völkermord. Die guten/schlechten Nachrichten in Bezug auf den Menschen selbst sind: er kann sich selbst erkennen/erfahren bis zu seinem tiefsten, aufgewachten Sein, er kann sich aber auch von sich selbst entfremden, und damit sich selbst, anderen Menschen und Wesen und seiner Umwelt unermesslich-zerstörerischen Schaden zufügen.

Hierbei kommt folgendes ins Spiel: Im Verlauf seiner Kindheit muss sich der kleine Mensch, um überleben zu können, mithilfe seines sich entwickelnden selbstreflektiven Denkens ein „Ich“ schaffen, welches ihm eine – überlebenswichtige – innere Orientierung und einen äußeren Halt gibt, in einer bedrohlichen und unbeherrschbar erlebten Welt. Der kleine Mensch kann noch nicht eine ichlose Perspektive einnehmen, das geht frühesten mit 14 oder 15 Jahren, wie wir aus den Zeugnissen der in diesem Alter zum Aufwachen gelangten Menschen wissen. Das „Ich-Konstrukt“, wie es auch genannt wird, ist der Preis der Erkenntnis.

Aber braucht nicht auch jeder erwachsene Mensch ein „Ich“? Nein, jedenfalls nicht in der hier verwendeten Definition als ein Überlebenskonstrukt. Das können wir uns klarmachen, wenn wir auf unsere Verwandten, die Tiere, schauen. Sie haben dieses Konstrukt nicht, und kommen ohne es gut zurecht. Was sie – und auch wir Menschen – haben, ist ein psychophysischer Organismus mit einem physischen Körper, einem „Emotionalkörper“ und einem mentalen „Organismus“ als Träger der geistigen Fähigkeiten und Funktionen.

Ein Tier agiert, ist kreativ, lebt individuell und sozial und denkt sich nichts dabei, wie „das habe ich gut gemacht, das habe ich schlecht gemacht, wie konnte das nur passieren, wer ist schuld, ich werde ich bald sterben ...“ Wenn wir auf eine Tierherde schauen, sehen wir „Führungsperson“, Wächter und viele andere „Persönlichkeiten“ in unterschiedlichen Rollen in einer sozialen Gemeinschaft, mit einer entsprechend komplexen Kommunikation. Das, was wir dabei an Willen und ausgerichtet sein sehen, hat nichts mit einem „Ich“ zu tun und braucht auch kein Ich.

Jeder Organismus, auch der menschliche Organismus, kann seiner Arbeit nachgehen und kann Dinge tun, entsprechend seinen Bedürfnissen, Plänen und Wünschen, ohne dass ein Ich dafür notwendig wäre. Das Ich mischt sich lediglich ein, zum einen mit seinen Ängsten – „bin ich gut genug, was wird alles passieren, mache ich das richtig?“ – und mit seinen Großartigkeitsfantasien: „Ich bin der beste, mache alles richtig, wer mich nicht versteht ist dumm“, und wenn man in sich hineinhört, kann man ähnliches als eine ständige begleitende „Tonspur“ hören. Der Organismus bewegt sich im und durch das Leben, und das Ich-Konstrukt greift danach und beutet es für sich aus.

Die gute Nachricht ist: Die Evolution hat dem Menschen noch etwas Wesentliches mit auf den Weg gegeben, und zwar die Fähigkeit, in jedem Augenblick innerlich anhalten zu können, und – entgegen dem evolutionären Überlebensimpuls – geschehenlassen zu können und sich zu fragen: „Was geschieht jetzt gerade, ohne mein ich-haftes Dazutun?“ Auf diese innere Auseinandersetzung kommt es an. Und dann, befreit vom Ich-Konstrukt, kann auch das (selbstreflektive) Denken seine wunderbaren und lebensfördernden Geschenke hervorbringen, die es für uns Menschen bereithält.

Ich Ego Selbst (4) ... in den sozialen Medien

Juli 2021

Im ersten Teil dieser Beitragsreihe habe ich zwischen 1. dem (psycho-physischem) Organismus (bodymind), 2. dem Ich (Ichhaftigkeit, Ich-Konstrukt) und 3. dem aufgewachten Sein unterschieden.

Dabei ist der Organismus, den man auch als natürliche Persönlichkeit bezeichnen kann dasjenige, was mit körperlich-emotional-sozialen Bedürfnissen ausgestattet ist und sich in der Welt selbstwirksam entfalten will.

Das Ich-Konstrukt hingegen ist das Ergebnis der Selbstreflektion auf diesen Organismus, mit einer unterdrückten existentiellen Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit, woraus eine unendliche Anzahl vorgestellter eigener Bedürfnisse und Forderungen an das Leben entstehen, in dem – zwecklosen, aber dennoch immer wieder unternommenen – Versuch, der schmerzhaften Erfahrung der eigenen Existentialität zu entkommen.

Die sozialen Medien bieten eine gute Gelegenheit, den Unterschied dieser beiden „Instanzen“ bei und in sich selbst wahrzunehmen, vor allem im Hinblick auf Bedürfnisse von Anerkennung, gesehen werden, Macht/Wirksamkeit, Erfolg und Einfluss.

Nehmen wir an, ein Organismus (mit Ich-Konstrukt) postet einen Beitrag als Ausdruck seiner Selbstwirksamkeit, der keine sichtbare Resonanz hervorruft („likes“, Kommentare). Wie reagiert der psycho-physische Organismus? Da ist vielleicht ein Gefühl von Traurigkeit und Enttäuschung, weil auch der Organismus soziale Bedürfnisse hat und gesehen werden möchte, doch wenn das Gefühl wahrgenommen und ausgefühlt wird, ist es schnell verklungen, und es gibt keine mentalen Geschichten, die drumherum gesponnen werden, wie: „die Welt ist zu ignorant um mich zu verstehen“, „warum passiert das immer nur mir“, „wenn vor X Jahren nicht XY passiert wäre, stünde ich heute ganz anders da.“

Wie reagiert das Ich-Konstrukt? Es können existentielle Ängste von Nichtsein hochkommen, die sofort unterdrückt werden. Es können Abwehrreaktionen in Form gedanklicher Selbstsuggestionen kommen, wie „das macht mir nichts, darüber bin ich

erhaben“, oder „die Leute sind zu dumm, um zu begreifen was ich ihnen zu geben habe.“ Diesen gilt es nicht zu glauben. Es können Gefühle von Verzweiflung, Hilflosigkeit und Ohnmacht hochkommen, und auch von Wut, Neid, Missgunst und Ärger, wenn der Verstand vergleicht. Je nach dem, ob diese Gefühle unterdrückt oder ausgelebt werden, oder ob man in ihnen „badet“, begleiten sie einen dann – auch als Symptome – mehr oder weniger lange.

Eines ist dabei auch klar: das Ich-Konstrukt „bekommt den Hals nicht voll“, es ist niemals zufrieden. Wenn die durchschnittliche „Daumen hoch“-Rate auf einen Beitrag vielleicht „10“ ist, fordert es „50“. Wenn die 50 erreicht werden, dauert die Freude vielleicht einen Tag, dann sollten es 100 sein. Wenn die 100 erreicht sind ... und so weiter, ad infinitum, das Ergebnis ist eine endlose Unzufriedenheit, ein endloses Leiden und ein endloses Hinterherrennen nach immer noch mehr virtueller Anerkennung.

So können uns die sozialen Medien durch empathische Selbstbeobachtung zu einem tieferen, authentischeren und „aufgewachteren“ Leben führen, wenn wir die unendlichen Ansprüche unseres Ich-Konstruktes aufgeben, und uns stattdessen fühlend als das erleben, wer und was wir auch sind: existentielle Wesen. Dabei entsteht gleichzeitig ein innerer kreativer Frei-Raum für das, was wir – selbstwirksam-freudig – ins Leben einbringen können und wollen.

Ich Ego Selbst ... (5) Theologia Deutsch

August 2021

Im ersten Teil dieser Beitragsreihe habe ich zwischen 1. dem (psycho-physischen) Organismus (bodymind), 2. dem Ich (Ichhaftigkeit, Ich-Konstrukt) und 3. dem aufgewachten Sein unterschieden.

Dabei ist der Organismus, den man auch als Persönlichkeit bezeichnen kann, dasjenige, was mit körperlich-emotional-sozialen Bedürfnissen ausgestattet ist, und sich in der Welt selbstwirksam entfalten möchte, als (s)einen Beitrag in der Welt und für die Welt.

Das Ich-Konstrukt hingegen ist das Ergebnis der Selbstreflektion auf diesen Organismus, "ausgestattet" mit einer unterdrückten existentiellen Angst, Ohnmacht und Hilflosigkeit, woraus eine Vielzahl zusätzlicher Bedürfnisse und Forderungen an das Leben entstehen, in dem – zwecklosen, aber dennoch immer wieder unternommenen – Versuch, der eigenen Existentialität zu entkommen.

Finden wir dazu auch Entsprechungen in der mystischen Literatur? Ja, zum Beispiel in der Theologia Deutsch, einem christlich-mystischen Text aus dem 14. Jahrhundert.

„Da nun einmal das Leben Christi aller Natur, Selbstheit und Ichheit das Bitterste ist – denn zu dem wahren Leben Christi muß alle Selbstheit und Ichheit und Natur gelassen und preisgegeben werden und sterben – darum graut es einer jeden Natur vor diesem Leben und dünkt es sie böse und ungerecht und eine Torheit; und nimmt an sich ein Leben, das ihr bequem und lustvoll ist, und behauptet und wähnt in ihrer Blindheit, es sei das allerbeste.“

(Theologica Deutsch, Johannes Verlag, S. 72)

Hier nun – mit allem Respekt vor dem Urtext – mein Übertragungsversuch.

Ein aufgewachtes Leben bedeutet ein Aufgeben der eigenen Ichheit, Wichtigkeit und Eingebildetheit, und das ist nicht jedermanns Geschmack. Das liegt daran, dass das im Verlauf der eigenen Entwicklung gebildete Ich-Konstrukt, welches für die kindliche Entwicklung notwendig und unvermeidlich ist, aufgegeben werden beziehungsweise „sterben“ muss. (Erst dann können der psycho-physische Organismus und die Persönlichkeit des Menschen mit all ihren Fähigkeiten und Fertigkeiten zur vollen Entfaltung im Leben kommen.) Doch das Aufgeben der Ichheit ist eine buchstäblich grauenhafte Vorstellung, weil damit die – den Abgrund des Nichtsseins öffnende – Frage auftaucht: Wer bin ich, wenn ich (als mein Ich-Konstrukt und meine Ichhaftigkeit) nicht(s) mehr bin? So etwas zu tun wäre, aus der Perspektive dieser Ichhaftigkeit, eine riesige Torheit. Also folgt der Mensch lieber weiterhin seinem Überlebensimpuls, sucht das Angenehme und fixiert sich darauf, und meidet alles Unangenehme und kämpft dagegen an oder läuft davor davon, äußerlich und vor allem innerlich. So bleibe er oder sie weiterhin gut beschäftigt und vermeidet die innere Auseinandersetzung mit der Existentialität seines Seins und allen Seins.

Ich Ego Selbst ... (6) Der Baum in der Wand

November 2021



... macht das Beste aus seiner Situation, entsprechend seinen organismischen Gegebenheiten und den Umweltbedingungen.

... ist im somatischen Jetzt und im Frieden mit sich und der von ihm pflanzlich-somatisch wahrgenommenen Welt.

... verzweifelt nicht an seiner Lage: ach, wenn ich doch bloss als Samenkorn woanders hingefallen wäre, wo ich bessere Entwicklungsmöglichkeiten hätte.

... betreibt keine Idealisierungen und hat keinen Größenwahn: was bin ich toll, dass ich in dieser Situation (über)lebe, das hätte kein anderer Baum geschafft, bin ich nicht großartig?

Der Mensch hat einen physisch-emotional-mentalen Organismus, der auch, wie der Organismus des Baums, sich bestmöglich entsprechend seinen organismischen Gegebenheiten und den Umweltbedingungen entwickeln möchte.

Der Mensch hat sich, mittels seiner Selbstreflektivität, noch ein Ich-Konstrukt, eine Ichheit geschaffen, die sich im Angesicht der Unaushaltbarkeit einer bewusst gewordenen Existentialität in den Vordergrund drängt, und mit allen möglichen Vermeidungen, Fixierungen, Aversionen und Geschichten von "ach, wie geht es mir schlecht", oder "ach, wie bin ich toll" den psycho-physischen Organismus in seiner Entwicklung behindert und blockiert.

Doch es gibt einen Ausweg: innerlich anhalten, sich für das Fühlen öffnen und den endlosen Ich-Geschichten von Versagen oder Großartigkeit nicht mehr zuzuhören. Dann kehren Stille und Frieden ein, und der Mensch ist im doppelten Sinn befreit: hinsichtlich der Erfahrung seiner wahren Natur und auch hinsichtlich seiner Entwicklungsmöglichkeiten.

Ich Ego Selbst (7) Identifikation, Ent-Identifikation und Aufwachen November 2021

Das Leben des Menschen bewegt sich am Beginn zwischen den Polen von "will" und "bin" beziehungsweise "will nicht" und "bin nicht", und so wird Wirklichkeit in zwei Bereiche geteilt. Zu dem einen Bereich erfolgt eine Hinbewegung (bis zur Sucht), zum anderen Bereich eine Wegbewegung (bis zu Aversion und Bekämpfung). Dabei spielt die Identifikation eine wesentliche Rolle. Kinder übernehmen zahlreiche Rollen und Identifikationen, und formen damit ihre eigene Persönlichkeit und Ich-Vorstellung. Bei der Betrachtung eines Online-Schachturniers zusammen mit einem Fünfjährigen war

seine erste Frage: "Für wen sind wir?" Das bedeutet: mit wem identifizieren wir uns (und mit wem nicht)? Erst dadurch bekommt die Betrachtung des Schachspiels Lebendigkeit, Dynamik, Dramatik und einen persönlichen Bezug. Man freut sich, wenn der oder die, für den "man ist", gewinnt, und leidet, wenn er oder sie am Verlieren ist. Dies lässt sich auf das gesamte "Spiel des Lebens" übertragen. Diese Dynamik von Identifikationen und Aversionen, verbunden mit Freuden und Leiden, ist notwendig. Wenn Eltern sich nicht mit ihren Kindern identifizieren würden, sich nicht für sie engagieren, sie nicht vor Schaden bewahren und sich ihr Schicksal nicht zu eigen machen würden, dann wären wir nicht hier.

Doch es gibt einen bedeutenden Unterschied zwischen lebensfördernden Identifikationen, wie denen der Eltern mit ihren Kindern, und lebenszerstörenden Identifikationen, wie Identifikation mit der Vorstellung einer Herrenrasse und einem 1000jährigen Reich. Ersteres kommt aus dem mit dem Leben und der Lebendigkeit verbundenen psychophysischen Organismus, Letzteres sind Wahnvorstellungen entfremdeter Ich-Konstrukte, verbunden mit einem Streben nach Unsterblichkeit als Flucht vor der eigenen Existentialität.

Vor allem vor dem Hintergrund des leidvollen Erlebens von Identifikationen und Aversionen haben Menschen sich schon vor langer Zeit die Frage gestellt, ob es noch etwas anderes gibt, eine andere, vielleicht tiefere Lebens- und Erfahrungsdimension, die den Menschen ein Aussteigen aus dem endlosen Kreis von Identifikation und Aversion, verbunden mit Freud/Leid, ermöglicht. Was sie gefunden haben ist, was man mit Aufwachen oder Erleuchtung bezeichnet. Es hat sich ihnen, ausgehend von dem, was sie gerade fühlend wahrnehmen, auf der Suche nach immer tieferen Erfahrungen ein Seinsgrund eröffnet, der befreit war von der Freude/Leid Dynamik, auch wenn aus ihm alle Freude und alles Leid erscheinen, mehr oder weniger lange verweilen und wieder vergehen.

Dabei wurde deutlich, dass erst durch den intensiv-schmerzhaften Erlebniskontakt mit der Lebendigkeit des Lebens, der sich dann in der inneren Erfahrung noch – existentiell – vertiefte, dieser Seinsgrund sich eröffnete. Ein Loslassen aller Vorstellungen und ein im-Kontakt-sein mit allem, was innerlich auftaucht, gehören dabei zusammen. Versucht man jedoch, an diesen existentiellen Erfahrungen vorbei zu tieferen Erfahrungen zu gelangen, dann ist das Ergebnis eine Entfremdung, und nicht das Aufwachen.

Das bedeutet keineswegs, dass im aufgewachten Sein nur noch "alles eins" und "alles gut" ist. Leidenschaftliches Engagement für oder gegen etwas können nach wie vor aus der Persönlichkeit heraus ins Leben eingebracht werden kann, doch dies geschieht nun befreit von Zwängen und Wahnvorstellungen, und in Demut gegenüber dem, was jenseits der eigenen Möglichkeiten liegt.

Die Dynamiken von Identifikation und Ent-Identifikation bedingen sich wechselseitig und begleiten uns das ganze Leben. Ein kleines Kind lernt – meist schmerzhaft – schon früh, loszulassen, beispielsweise wenn ein geliebtes Spielzeug kaputtgeht, und auch der alte Mensch kann sich jeden Augenblick neu dafür entscheiden, sich für etwas einzusetzen.

Unser Atem gibt uns eine wunderbare Metapher: mit jedem Einatmen nehme ich das Leben an und in mich auf, und mit jedem Ausatmen lasse ich los. Beiden gemeinsam ist das im-Kontakt-sein mit sich selbst, und damit auch mit dem Leben, immer tiefer, bis zum letzten Ausatmen.

Ich, Ego, Selbst, SELBST, Organismus, Person ... bei Ramana Maharshi (8) 2022

Wie schon gesagt besteht der Zweck der ganzen Philosophie darin, auf die allem zugrunde liegende Wirklichkeit hinzuweisen, sei sie nun die Grundlage des Wachens, Träumens oder Tiefschlafs, der individuellen Seele, der Welt oder Gottes.

Ramana Maharshi

1. Einleitung

Im ersten Teil dieser Beitragsreihe habe ich zwischen 1. dem (psycho-physischen) Organismus (bodymind), 2. dem Ich (Ichhaftigkeit, Ich-Konstrukt) und 3. dem aufgewachten Sein unterschieden, als drei psychische Hauptinstanzen des Menschen. (Ken Wilber verbindet mit dem Begriff des "einzigartigen Selbst" diese drei Instanzen wie folgt: der aufgewachte Mensch – das Selbst – hat nach wie vor eine einzigartige Persönlichkeit, welche in ihren Kompetenzen – als Entwicklungslinien – mehr oder weniger weit entwickelt ist, mit mehr oder weniger Schattenanteilen, und hat die Ichhaftigkeit mehr oder weniger weitgehend überwunden.)

Ramana Maharshi (1879-1950) war, in den Worten Ken Wilbers, "der größte Weise des 20. Jahrhunderts" und verkörperte die "vielleicht größte spirituelle Verwirklichung überhaupt."

Welche Begriffe verwendete er, und in welchem Zusammenhang? Lesen wir die "Gespräche mit Ramana Maharshi", dann finden wir eine ganze Reihe von Begrifflichkeiten für das physisch-psychische des Menschen: Ich-Ich, Selbst, Zeuge, Seele, Ich-Gedanke, Ego, Körper/Leib/Organismus und Person.

- Die Begriffe "Ich-Ich" und "Selbst" entsprechen dem aufgewachten Sein, das "Ich-Ich" ist immer da. Ramana verwendet die Begriffe "Selbst" und "Zeuge" auch synonym: "Das Selbst ist der Zeuge im Tiefschlaf, Traum und Wachzustand". Ken Wilber erwähnt in diesem Zusammenhang auch den Begriff einer *Absolute Subjectivity* vom Zen Meister Shibayama.
- Der Zeuge / die Zeugin bezeugt die Zustände von Wachen, Träumen und Tiefschlaf, doch es existiert (noch) eine Dualität von Zeuge/Bezeugtem.
- Der Begriff "Seele" bezeichnet die "Essenz der gewachsenen Individualität", und steht gewissermassen zwischen der Person und dem aufgewachten Sein.
- Die Begriffe "Ich-Gedanke" und "Ego" entsprechen dem "ich" bzw. der Ichheit, Ichhaftigkeit oder dem Ich-Konstrukt. Das Ego kommt jedoch, wie alles, "aus dem Selbst", "vergisst" es jedoch.
- Die Begriffe "Körper/Leib/Organismus" entsprechen dem psycho-physischen Organismus.
- Den Begriff "Person" verwendet Ramana im Zusammenhang mit dem "Ego", aber auch im Zusammenhang mit dem "Organismus".

2. Zitate von Ramana Maharshi¹²

(aus: *Gespräche mit Ramana Maharshi*)

Ich-Ich

"Die Gedanken müssen aufhören, und der Verstand muss verschwinden, damit das ›Ich-Ich‹ sich erheben und empfunden werden kann. Das Empfinden ist der Hauptfaktor, nicht das Verstehen."

"Das ›Ich-Ich‹ ist immer da."

"Das unaufhörliche ›Ich-Ich‹ ist das unendliche Meer. Das Ego, der Ich-Gedanke, ist nur eine Wasserblase auf dem Meer."

¹ Von Ken Wilber stammt der Ausdruck der drei Gesichter Gottes: Der verwirklichte Gott einer ersten Person (subjektiv) ist ein "Ich" oder "Ich Bin" (und diese Perspektive verwendet Ramana Maharshi.) Gott in einer Perspektive einer zweiten Person ist das große Du, als die Wahrnehmung eines Gegenüber, welches noch unendlich umfassender ist, als es ein Menschliches Bewusstsein erfahren kann. Gott in einer Perspektive einer dritten Person ist das große Es, unermesslich in seiner Ausdehnung, was beispielsweise als "Absolutheit" oder "Unendlichkeit" bezeichnet wird.

² Für die Bezeichnung der verschiedenen Identitäten in den Zuständen des Seins – wobei die höchsten Zustände keine eigentlichen Zustände im Sinne eines Kommens und Gehens sind –, verwendet Ken Wilber die Begriffe "ego" (grobstofflich) "soul" (subtil) "higher self" (kausal) und "suchness" (Nichtdual).

"Dieses reine ›Ich-Ich‹ ist da, wenn du aus dem Schlaf erwachst, ehe du dir der Welt bewusst wirst. Halte es fest, ohne wieder einzuschlafen und ohne den Gedanken zu erlauben, von dir Besitz zu ergreifen."

"Das heißt, indem du die Quelle des Ich-Gedankens aufspürst, erkennst du das vollkommene ›Ich-Ich‹."

Selbst

"Man muss sein Selbst verwirklichen, um das Vorratslager an ungetrübtem Glück zu öffnen."

"Du siehst die Objekte, wenn du dein eigenes Selbst vergisst. Wenn du an deinem Selbst festhältst, siehst du die objektive Welt nicht mehr."

"Das Selbst ist der Zeuge im Tiefschlaf, Traum und Wachzustand. Diese drei Zustände gehören dem Ego an. Das Selbst überschreitet das Ego."

"Wer sieht die Leere? Finde es heraus. Du kannst dich zu keiner Zeit selbst verleugnen. Das Selbst ist immer da und bleibt in allen Zuständen bestehen."

"Das Selbst erleuchtet das Ego, die Veranlagungen und auch die Sinne, worauf die Veranlagungen den Sinnen als das materialisierte Universum erscheinen und für das Ego, der Reflexion des Selbst, wahrnehmbar werden. Das Ego identifiziert sich mit dem Körper und verliert dadurch das Selbst aus seinem Blick. Das Ergebnis dieser Unachtsamkeit ist tiefes Nichtwissen und das Elend des gegenwärtigen Lebens. Die Tatsache, dass das Ego aus dem Selbst kommt und es vergisst, ist die Geburt. Man kann also sagen, dass die Geburt des Individuums den Tod der Mutter [i.e. des Selbst] bedeutet.

Das jetzige Verlangen, seine Mutter wiederzubekommen, ist in Wirklichkeit das Verlangen, das Selbst wiederzugewinnen, und bedeutet dasselbe wie Selbstverwirklichung oder der Tod des Egos."

"Wer hat die Illusion? Finde das heraus. Tatsächlich ist jeder in jedem Augenblick seines Lebens ein Selbst-Mörder."

"Für den Verwirklichten ist allein das Selbst die Wirklichkeit. Die Handlungen gehören lediglich der Welt der Erscheinungen an. Sie berühren das Selbst nicht."

"Das Selbst ist im Schlaf reines Bewusstsein. Im Übergangsstadium [direkt nach dem Erwachen] entfaltet es sich als aham (ich) ohne idam (dies; gemeint ist die objektive Welt) und manifestiert sich als aham (ich) und idam (dies) im Wachzustand. Die Erfahrung des Individuums ist nur durch das aham (Ich) möglich.

Darum muss man die Verwirklichung mithilfe des Übergangs-Ich anstreben. Ansonsten ist die Erfahrung des Schlafs ohne Bedeutung. Wird das Ich des Übergangszustandes verwirklicht, ist damit die Grundwahrnehmung gefunden, und das führt zum Ziel."

Zeuge

"Das Selbst ist der Zeuge, und das bist du."

"Das Selbst ist der Zeuge im Tiefschlaf, Traum und Wachzustand. Diese drei Zustände gehören dem Ego an. Das Selbst überschreitet das Ego."

"Auch wenn der Verwirklichte handelt, hat er nicht das Empfinden, der Handelnde zu sein. Seine Handlungen geschehen unwillkürlich, und er bleibt ihnen gegenüber ein Zeuge, ohne ihnen verhaftet zu sein. Sein Handeln geschieht absichtslos."

"Trotzdem spricht man vom reinen Geist, da das Zeuge-sein eine Funktion des reflektierten Bewusstseins (abhasa) ist."

"Das Bewusstsein, der Zeuge diese Leere, ist das Selbst."

"Du bist der Zeuge des Wachens (jagrat), Träumens (svapna) und Tiefschlafs (sushupti). Genaugenommen ziehen sie an dir vorbei."

"Es gibt einen Zeugen, wenn ein Objekt gesehen wird. Das bedeutet Zweiheit. Die Wahrheit liegt jenseits davon. Im Mantra ›Stiller Zeuge (sakshi), höchster Verstand, das eigenschaftslose Eine ohne ein Zweites‹ (sakshi cheta kevalo nirgunascha) muss man das Wort sakshi (Zeuge) als sannidhi (Gegenwart) verstehen, ohne die es nichts gibt. Beobachte, wie notwendig die Sonne für das tägliche Leben ist. Und doch ist sie nicht Teil der weltlichen Handlungen. Aber ohne die Sonne können sie nicht geschehen. Die Sonne ist Zeuge der Handlungen. So ist es auch mit dem Selbst."

Seele

"Was ist die Seele? Finde das Ego! Damit findest du auch die Seele. Die Seele kann ohne das Ego existieren, aber das Ego nicht ohne die Seele. Sie sind wie die Wasserblase und das Meer. Atman und die Seele sind dasselbe."

"Diese Wirklichkeit wird verschlungen oder verschwindet wieder, wenn die Seele im Tiefschlaf ihre wahre Natur wiedergewinnt."

"... die individuelle Seele nennt man jiva. Der jiva ist die Essenz der gewachsenen Individualität, die Persönlichkeit."

"Freude und Leid sind relativ und beziehen sich auf unseren begrenzten Zustand, der durch die Befriedigung von Wünschen aufrechterhalten wird. Gebietet man diesen Vorgängen Einhalt und geht die Seele in Brahman ein, dessen Natur vollkommener Friede ist, so hört die Seele auf, vergängliche Freude zu empfinden und genießt den vollkommenen Frieden, die höchste Seligkeit."

"Das unaufhörliche › Ich-Ich‹ ist das unendliche Meer. Das Ego, der Ich-Gedanke, ist nur eine Wasserblase auf dem Meer. Man nennt sie jiva, die individuelle Seele."

"Seele, Geist und Ego sind bloße Worte. Es gibt keine Wesenheiten dieser Art. Bewusstsein ist die einzige Wahrheit."

Ich-Gedanke

"Ordnet man die Gedanken nach ihrer Wertigkeit, dann ist der Ich-Gedanke von allen der wichtigste. Die Vorstellung oder der Gedanke von der Persönlichkeit ist auch die Wurzel oder der Stamm von allen anderen Gedanken, da jede Vorstellung und jeder Gedanke nur als der Gedanke einer Person auftaucht und nicht unabhängig vom Ego existieren kann. Es ist also das Ego, das denkt."

"Der Ich-Gedanke entsteht in einem verkörperten Ego und muss sich auf einen Körper oder Organismus beziehen."

"Völlige Selbsthingabe bedeutet, dass du keinen Ich-Gedanken mehr hast."

"Im Tiefschlaf gibt es kein Ich. Der Ich-Gedanke erhebt sich beim Aufwachen, und dann erscheint die Welt. Wo war dieses Ich im Tiefschlaf? War es da oder nicht? Es muss auch da gewesen sein, aber nicht auf die gleiche Weise, wie du es jetzt empfindest. Das gegenwärtige Ich ist nur der Ich-Gedanke, während das schlafende Ich das wahre Ich ist."

"Wird die Quelle des Ich-Gedankens erreicht, verschwindet er, und das, was übrig bleibt, ist das Selbst."

"Es gibt zwar die ganze Zeit nur ein Ich, aber immer wieder steigt der falsche Ich-Gedanke auf, während das intuitive Ich beständig im eigenen Glanz erstrahlt, auch ehe es offenbar wird."

"Der Ich-Gedanke ist das Ego, und das geht verloren. Das wirkliche Ich ist ›Ich bin, der ich bin.‹"

"Dieses Ich ist nur das Ego oder der Ich-Gedanke. Erst nachdem der Ich-Gedanke aufgetaucht ist, tauchen alle anderen Gedanken auf. Der Ich-Gedanke ist deshalb der Wurzelgedanke. Wird die Wurzel ausgerissen, dann ist damit gleichzeitig auch alles andere entwurzelt. Suche deshalb die Wurzel des › Ich‹. Frage dich: › Wer bin ich?‹ Finde den Ursprung des Ich. Dann werden all diese Probleme verschwinden, und nur das reine Selbst bleibt übrig."

Ego

"Die Freuden und Leiden, Geburten und Tode sind in der Fata Morgana des Egos wie die Wellenbewegungen auf einer scheinbaren Wasseroberfläche. Die einzige Wirklichkeit ist das Selbst, aus dem das Ego auftaucht und durch Gedanken fließt, die sich als das Universum manifestieren, in dem Mütter und Väter, Freunde und Verwandte erscheinen und wieder verschwinden. Sie sind nur Manifestationen des Selbst. Deshalb sind unsere Eltern nicht außerhalb des Selbst, und es gibt keinen Grund zu trauern. Lerne das, verwirkliche es und sei glücklich."

"Im Tiefschlaf gibt es keine solche Aktivität. Somit existieren währenddessen Objekte und Welt für uns nicht. Deshalb kann die Wirklichkeit der Welt nur vom Ego erschaffen worden sein, indem es sich aus dem Schlaf erhebt. Diese Wirklichkeit wird verschlungen oder verschwindet wieder, wenn die Seele im Tiefschlaf ihre wahre Natur wiedergewinnt."

"Der Ich-Gedanke entsteht in einem verkörperten Ego und muss sich auf einen Körper oder Organismus beziehen."

"Der Geist ist nur die Identifizierung des Selbst mit dem Körper. Damit wird ein falsches Ego erschaffen, das wiederum falsche Erscheinungen schafft und sich scheinbar in ihnen bewegt. Das alles ist falsch. Das Selbst ist die einzige Wirklichkeit."

"Es ist das Ego, das in regelmäßigen Abständen auftaucht und wieder verschwindet. Aber du existierst immer. Deshalb ist DAS, was jenseits des Egos ist, reines Bewusstsein – das Selbst."

"Der Geist entsteht aus dem Ego und das Ego aus dem Selbst."

Körper/Leib/Organismus (grobstofflich, feinstofflich, kausal)

"Ein Sucher muss drei Voraussetzungen mitbringen: 1. Wunsch (ichcha), 2. Hingabe (bhakti) und 3. Vertrauen (sraddha). Ichcha bedeutet die Befriedigung der körperlichen Bedürfnisse (wie Hunger, Durst und Ausscheidung), ohne am Körper zu hängen. Solange das nicht erfolgt ist, gibt es in der Meditation keinen Fortschritt. Bhakti und sraddha sind bereits bekannt."

"Im Tiefschlaf besitzt der Mensch nichts, nicht einmal seinen eigenen Körper. Doch anstatt unglücklich zu sein, ist er überaus glücklich. Jeder wünscht sich einen tiefen Schlaf. Daraus ist zu schließen, dass das Glück dem Menschen innewohnt und nicht auf äußeren Umständen beruht."

"Denn ein Verwirklichter sieht nur das Selbst, so wie ein Goldschmied nur das Gold sieht, wenn er verschiedene Schmuckstücke schätzt. Nur wenn du dich mit dem Körper identifizierst, gibt es Formen und Gestalten. Aber wenn du deinen Körper überschreitest, dann verschwinden die anderen zusammen mit deinem Körperbewusstsein."

"Im Wachzustand (jagrat) nimmt der grobstoffliche Körper grobstoffliche Namen und Formen wahr. Im Traum (swapna) nimmt der mentale Leib die mentalen Schöpfungen in ihren mannigfachen Formen und Namen wahr. Im traumlosen Tiefschlaf (sushupti) gibt es keine Wahrnehmung, weil die Identifikation mit dem Körper verloren gegangen ist."

"Das Ego identifiziert sich mit dem Körper und verliert dadurch das Selbst aus seinem Blick. Das Ergebnis dieser Unachtsamkeit ist tiefes Nichtwissen und das Elend des gegenwärtigen Lebens."

Der Ich-Gedanke entsteht in einem verkörperten Ego und muss sich auf einen Körper oder Organismus beziehen."

"Aber bist du der Körper? Warst du seiner gewahr, als du letzte Nacht fest geschlafen hast? Nein! Was beunruhigt dich jetzt? Es ist das Ich. Werde es los und sei glücklich!"

»Der Geist ist nur die Identifizierung des Selbst mit dem Körper. Damit wird ein falsches Ego erschaffen, das wiederum falsche Erscheinungen schafft und sich scheinbar in ihnen bewegt.

"Die Haltung ›Ich bin der Körper‹ (deho aham) bedeutet Begrenzung und ist die Wurzel aller niederträchtigen und egoistischen Handlungen und Wünsche."

"Die Toten sind wirklich glücklich. Sie sind die lästige Überwucherung – den Körper – los. Der Tote trauert nicht. Die Überlebenden trauern um den Toten."

Fürchten die Menschen den Schlaf? Im Gegenteil. Er wird gesucht, und nach dem Erwachen sagt jeder, er habe selig geschlafen. Man bereitet das Bett, um gut zu schlafen. Schlaf ist vorübergehender Tod. Tod ist ein längerer Schlaf.

Wenn der Mensch stirbt, während er noch lebt, muss er den Tod anderer nicht beklagen. Die eigene Existenz ist evident, mit oder ohne den Körper, wie im Wachen, Traum und Tiefschlaf. Warum sollte man sich dann wünschen, dass die Behinderung durch den Körper andauert? Der Mensch soll sein unsterbliches Selbst finden, sterben und unsterblich und glücklich sein."

"Im Empfinden ›Ich bin der Körper‹ liegt der Irrtum. Dieses falsche Ich-Gefühl muss verschwinden. Das wahre Ich ist immer da. Es ist hier und jetzt. Es erscheint nie neu und verschwindet wieder."

Person

"›Wer bin ich?‹ – finde das heraus. Das reine Ich ist die Wirklichkeit, Sein-Bewusstsein-Seligkeit in seiner Absolutheit. Wenn man DAS vergisst, entsteht das ganze Elend. Wenn man DAS festhält, kann das Elend der Person nichts anhaben."

"Die Vorstellung oder der Gedanke von der Persönlichkeit ist auch die Wurzel oder der Stamm von allen anderen Gedanken, da jede Vorstellung und jeder Gedanke nur als der Gedanke einer Person auftaucht und nicht unabhängig vom Ego existieren kann. Es ist also das Ego, das denkt. Die zweite und dritte Person (du und er) erscheinen nur der ersten Person (mir). Deshalb tauchen sie erst auf, nachdem die erste Person aufgetaucht ist, sodass alle drei Personen zusammen aufzutauchen und zu verschwinden scheinen. Spüre also die letzte Ursache des Ich oder der Persönlichkeit auf."

"Im Tiefschlaf ist der Mensch sich seiner selbst nicht gewahr, während er es im Wachen ist. Doch er ist immer dieselbe Person. Derjenige, der geschlafen hat, ist jetzt im Wachen kein anderer."

"Wenn man die Wahrheit erkennt, findet man heraus, dass das Weltall und das, was sich jenseits davon befindet, lediglich im Selbst sind. Die Sichtweise unterscheidet sich je nach Person. Man sieht mit den Augen. Die Augen müssen irgendwo liegen. Siehst du mit den grobstofflichen Augen, dann siehst du die anderen auch grobstofflich.

Siehst du mit dem subtilen Auge (des Geistes), dann siehst du die anderen subtil. Wird das Auge zum Selbst, dann ist auch das Auge grenzenlos, da das Selbst grenzenlos ist. Es gibt nichts vom Selbst Verschiedenes zu sehen."

"Es gibt keinen Schmerz mehr, wenn man die körperliche Betrachtung aufgibt und die Person als das Selbst existiert."

"Die Objekte werden von verschiedenen Personen von ihrem jeweiligen Gesichtspunkt aus wahrgenommen, und daraus bilden sich Theorien. Aber wer ist der Seher, der Erkennende dieser Theorien? Das bist du."

"Die Geburt des Egos nennt man auch die Geburt der Person. Eine andere Geburt gibt es nicht."

"Vivekananda war reif und sehnte sich nach der Verwirklichung. Er muss die ihr vorhergehenden Stadien in seinen vergangenen Leben durchlaufen haben. So etwas ist nur bei reifen Personen möglich."

"Die Geburt des Ich-Gedankens ist die Geburt einer Person, und sein Tod ist ihr Tod."

"Einige außergewöhnliche Personen erhalten die unerschütterliche Erkenntnis (drdha jnana) bereits, wenn sie die Wahrheit nur einmal gehört haben. Sie sind fortgeschrittene Sucher (krthopasakah), während die Anfänger (akrthopasakah) länger benötigen, um die unerschütterliche Erkenntnis zu erlangen."

"Tapas (Übungen, Entsagungen) hängt vom Reifegrad der Person ab."

»Beides ist ein Zeichen dafür, dass die Person in der Meditation stark fortgeschritten ist.

3. Erläuterungen

In dem Buch *Ramana Maharshi und die Suche nach dem Selbst* *Ausgewählte Gespräche Herausgegeben und eingeleitet von Lucy Cornelssen* erläutert Lucy Cornelssen (LC) Zitate aus den "Gesprächen", zum Beispiel die Ramana Aussage

"Das Ich wirft die Illusion des Ich ab und bleibt dennoch das Ich." (28)

LC: Dieser Satz wird verständlich: Das Ich (Selbst, aufgewachte Sein) wirft die Illusion des Ich-Gedankens (Ego) ab und bleibt dennoch das Ich (als aufgewachtes Sein).

Zum Erwachen von Ramana schreibt LC (und weist auf die ganz unterschiedlichen Weisen der Verwendung des Wortes "ich" hin):

LC: Ein 16-jähriger Knabe wurde während seiner Schularbeiten von einem Zustand überwältigt, den er nur als 'Tod' erkennen konnte. Er rief nicht um Hilfe.

Er beschloss, wenn er schon sterben musste, es bewusst zu tun, d.h. herauszubekommen, was im Sterben wirklich geschah. Ganz klar, ganz nüchtern. Und der Tod belohnte solche Kühnheit, indem er ihm die Wahrheit vom Menschen erkennen ließ.

Sie heißt 'Ich'. Aber dieses Ich ist – als Identität – etwas sehr anderes, als was wir gewohnt sind, darunter zu verstehen. Unser alltägliches 'ich' ist ein falsches 'ich'. Dem 16-jährigen kam es im Würgegriff des Todes abhanden; an seiner Stelle leuchtete eine größere Identität auf – und blieb. Ramana Maharshi nannte sie zum Unterschied vom 'persönlichen ich' und im Anschluss an überkommene Weisheit das Selbst. Er lebte aus ihm ein weiteres halbes Jahrhundert lang, ohne den Ballast von Wünschen und Fürchten, Begehren und Abneigung, von Sorgen, Planen und Rückversicherungen, ohne die das 'persönliche ich' sich als zerbrechliches Boot vorkommt, das dem stürmischen Meere des Lebens steuerlos ausgeliefert ist.

...

Es muss also zunächst versucht werden, sie (die beiden Ich's) voneinander abzusetzen. Wie man sie erfahrungsgemäß, am eigenen Leibe, zu unterscheiden lernt, ergibt sich im Laufe der Lektüre. Ein rein technisches Hilfsmittel zur größeren Genauigkeit der Darstellung bietet uns die deutsche Rechtschreibung. Wir werden, unabhängig von deren Vorschriften, 'Ich' groß schreiben, wo es das echte Ich-E m p f i n d e n, das Selbst, bezeichnet, klein – 'ich' –, wo von der 'ich'-V o r s t e l l u n g, der 'ich'-Person die Rede ist."³

Ramana Maharshi Methode ist die der Tradition: 'Stelle fest, was 'ich' alles n i c h t ist.' Die Suche nach dem nicht-'ich' kann sehr erleichtert beziehungsweise abgekürzt werden durch die deutliche Unterscheidung zwischen den zwei 'ich', die der Mensch tatsächlich beherbergt: Ein reines – absolutes – Ich-E m p f i n d e n, und die 'ich'-Vorstellung seiner 'Person', die er entwickelt hat, lange bevor das echte 'Ich'-E m p f i n d e n der Reife auftrat. Zu 'ich'-V o r s t e l l u n g gehört alles, was die 'Person' ausmacht: Name und Gestalt, Alter, Geschlecht, Kenntnisse, Eigenschaften, Vorzüge und Nachteile – Geburt und Tod. Zum 'Ich'-E m p f i n d e n gehört – nichts von alledem. Es ist ein absolutes 'Sein', ein reines 'Ich bin', dessen 'Sitz' in der Gegend des Herzens empfunden wird. D i e s e s 'Ich bin' steckt a u c h in der 'ich'-Vorstellung und verleiht dieser das Element von Wirklichkeit, das sie so zählebig macht und ihr erlaubt, das w a h r e Ich zu überlagern und sich mit ihm bis zur Unkenntlichkeit zu vermengen. Dies ist es, was es so schwierig macht, beide voneinander zu trennen ... In der Großen Erfahrung sind Selbst, Ich und Gott eins: ohne Name und Gestalt, zeitlos, wandellos und ewig frei.⁴

³ Ramana Maharshi und die Suche nach dem Selbst, S. 11

⁴ Ramana Maharshi und die Suche nach dem Selbst, S. 92