

Christian Dittrich-Opitz
DER WEG DES DIREKTEN ERWACHENS

Christian Dittrich-Opitz

DER WEG DES DIREKTEN ERWACHENS



HANS-NIETSCH-VERLAG

Anmerkung des Verlags

Bei den in diesem Buch enthaltenen Informationen und Übungen handelt es sich nicht um medizinische Ratschläge. Sie ersetzen keinesfalls eine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung.

Neuaufgabe März 2014

© 1999 by Hans-Nietsch-Verlag

Alle Rechte vorbehalten

Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verwertung durch Funk, Fernsehen, photomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, elektronische Medien sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlags zulässig.

Lektorat: Martina Klose

Umschlaggestaltung: Peter Krafft, Designagentur, Bad Krozingen

Satz und Innengestaltung: Hans-Nietsch-Verlag

Druck: SOWA Sp. z o.o., Warszawa/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

79312 Emmendingen

www.nietsch.de

info@nietsch.de

ISBN: 978-3-86264-266-3

Inhalt

Einführung	7
Kapitel 1 <i>Die vergebliche Suche des Menschen</i>	9
Kapitel 2 <i>Vom Traum zum Trauma – das moderne Weltbild</i>	18
Kapitel 3 <i>Das Potential einer neuen Wissenschaft und Psychologie</i>	47
Kapitel 4 <i>Der Weg des direkten Erwachens</i>	79
Kapitel 5 <i>Von Transzendenz zur Harmonie im alltäglichen Leben</i>	91
Kapitel 6 <i>Freiheit von Selbst-Sabotage</i>	108
Kapitel 7 <i>Das Tao der grundlosen Freude</i>	116
Kapitel 8 <i>Die Umsetzung ins Leben</i>	121
Anhang <i>Weiterführende Seminare</i>	137
<i>Anmerkungen</i>	141
<i>Die 7 Hypothesen</i>	142

*Der einzige Unterschied
zwischen den Erleuchteten und
den Unerleuchteten besteht darin,
daß die Erleuchteten
keinen Unterschied sehen.*

RUSSELL SMITH



EINFÜHRUNG

*Ein Schüler fragte seinen Zen-Meister:
„Meister, wie diene ich anderen am besten?“
Der Meister antwortete:
„Am besten, du dienst anderen!“*

Seit Anbeginn der Geschichte haben Menschen vor existentiellen Fragen gestanden: Wer sind wir wirklich? Was ist die Natur des Universums? Wie können Leid, Haß, Selbstsucht und Unrecht überwunden werden?

An der Schwelle des neuen Jahrtausends haben wir die Suche nach Antworten durch Technologie, Komfort, Konsum und egozentrische Selbstverwirklichung ausgereizt. Die Errungenschaften unserer technisierten Welt sind nicht schlecht, aber sie reichen nicht aus, das tiefe innere Sehnen des Menschen zu stillen. Heutzutage beginnt eine Rückbesinnung auf höhere Werte als die der kurzfristigen persönlichen Befriedigung. Dabei werden jedoch oft ähnliche Mechanismen in die Suche nach den Antworten auf die großen Fragen des Lebens übernommen wie die, die zu unseren individuellen und globalen Problemen geführt haben. Der boomende New-Age-Markt gleicht, wenn man hinter die Oberfläche schaut, der übrigen Gesellschaft in erstaunlichem Ausmaß. So gut vieles auch gemeint ist, die New-Age-Bewegung hat der Suche nach Antworten vor allem neue, komplexere Theorien, Praktiken und Widersprüche hinzugefügt.

Die gute Nachricht ist, daß das, was wir suchen, unglaublich nahe ist. Wir müssen keine besonderen Voraussetzungen erfüllen, um das zu erfahren, was die Mystiker in glorreichen Worten als „Gott“, „Erleuchtung“, „Tao“ oder das „Absolute“ beschrieben haben. Wir müssen es uns nicht verdienen, erarbeiten, unser Denken transformieren oder irgend etwas anderes aus uns machen. Aber es steht uns frei, unsere wahre Natur zu entdecken,

die alle Göttlichkeit und Vollkommenheit enthält, die wir suchen. Diese wahre Natur ist unendlich viel mehr als unsere Persönlichkeit, und die Erfüllung, die aus ihr in unser Leben fließt, geht untrennbar mit einem tiefen Erleben von Einheit und Mitgefühl mit allem Leben einher.



Dieses Buch ist eine Einladung, an dieser Entdeckung teilzunehmen. Lassen Sie sich nicht von der Einfachheit der hier vorgestellten Ideen täuschen – die großen und bedeutenden Dinge des Lebens sind oft so einfach, daß wir sie nicht wahrnehmen. Wenn wir beginnen, unsere wahre Natur nicht mehr zu übersehen, erschließen sich uns die Antworten auf alle existentiellen Fragen. Diese Antworten sind unendlich viel schöner und vollkommener als alles, was wir uns je vorgestellt haben.



DIE VERGEBLICHE SUCHE DES MENSCHEN

Warum suchen wir Glück?

*Was ist Glückseligkeit anderes als dein eigenes Sein?
Du bist nie vom Sein getrennt, das dasselbe wie Glückseligkeit ist.
Sei das Selbst, das ist Glückseligkeit.*

Ramana Maharshi

Die fundamentale Kraft des menschlichen Lebens ist die Suche nach wahrer Erfüllung. Sie mag uns nicht immer bewußt sein, doch sie ist ständig gegenwärtig: die Suche nach dem „gewissen Etwas“, das unserem Leben Glück und Sinn schenken soll. Oftmals glauben wir vielleicht: „Ich will im Beruf vorankommen, eine Beziehung, mehr Anerkennung, etwas Besonderes leisten, anderen einen Dienst erweisen.“ Doch all diese Bestrebungen, in unserem Leben bestimmte Ziele zu erreichen, verfolgen wir nur, weil wir einen Aspekt von Erfüllung mit ihnen verbinden. Es gibt drei solche Aspekte, die von Bedeutung sind, nämlich die Befreiung von Leid, das Erleben von Freude (die auch gleichzusetzen ist mit Frieden oder Liebe) und das Empfinden von Sinn. Alles menschliche Streben läßt sich letzten Endes auf das natürliche Bedürfnis nach einem dieser Aspekte von Erfüllung zurückverfolgen.

Ich benutze hier den Ausdruck „natürliches Bedürfnis“, weil wir offensichtlich gar nicht anders können, als Erfüllung zu suchen. Kein Mensch hofft darauf, mehr Leid zu erfahren, es sei denn, er verspricht sich z.B. aus religiösen Überzeugungen mehr Glück dadurch. Die Suche nach einem grundlegenden Wohlbefin-

den ist wahrscheinlich die einzige universale Gemeinsamkeit aller Menschen. Unabhängig von der ansonsten unglaublichen Vielfalt menschlicher Charakterzüge und Verhaltensformen ist der Wunsch nach Glück die grundlegende Motivation aller Menschen. Durch alle Zeitalter hindurch hat dieses fundamentale Streben den menschlichen Geist dazu getrieben weiterzusuchen. Die großen Errungenschaften aller Kulturen in Kunst, Wissenschaft, Spiritualität und Gesellschaftsgestaltung, aber auch alle menschlich verursachten Apokalypsen, wie Kriege, Verbrechen, Unterdrückung und Umweltzerstörung, sind die vielfältig schildernden Facetten dieser einen großen Suche.

Aber woher kommt eigentlich dieses unermüdliche Streben nach Glück? Warum tritt schon bald nach der Erfüllung eines Wunsches das Verlangen nach der Erfüllung weiterer Wünsche auf? Warum können wir uns anscheinend nie völlig mit dem, was ist, zufriedengeben und suchen immer weiter? Oftmals werden wesentliche Fragen an das Leben nicht gestellt, weil bestimmte Eigenarten des Lebens in ihrer Offensichtlichkeit einfach hingenommen werden. In diesem Buch wollen wir auch die offensichtlichsten Dinge, wie die Suche nach Glück, untersuchen. Erstaunliche Möglichkeiten könnten sich uns dadurch eröffnen. – Also noch einmal: Woher kommt unser Streben nach Glück?

Die behavioristische Psychologie oder die alte Schule der Neurophysiologie, die den Menschen als eine rein physiologisch funktionierende Reiz-Reaktions-Maschine ansehen, betrachten alle menschlichen Verhaltensformen als Derivate des Überlebenskampfes. Natürlich können wir feststellen, daß die Natur das Überleben der Arten dadurch zu sichern versucht, daß die lebenserhaltenden Vorgänge, wie Essen oder Sexualität, als angenehm empfunden werden. Aber stimmt es tatsächlich mit unserer Erfahrung überein, daß unser Überleben zu sichern oder einfach eine über die Lebenserhaltung hinausgehende Sinnesbefriedigung zu finden das Glück ist, nach dem wir suchen? Was könnte einer Suche nach einem befriedigenden Sinn im Leben zugrunde liegen, wenn wir reine Reiz-Reaktions-Maschinen wären? Ließe sich tatsächlich alles Leben auf Genetik und physiologische Bedürfnisse reduzieren, könnten wir wohl kaum die Veranlagung besitzen, nach mehr als dem Überleben zu suchen.

Die Wohlstandsgesellschaften westlicher Länder seit der industriellen Revolution haben wohl eindeutig bewiesen, daß im Menschen eine tiefere Sehnsucht steckt als nur der Wunsch zu überleben. An der Schwelle zum 21. Jahrhundert gibt es mehr Menschen als je zuvor, die – wenn unser Daseinszweck tatsächlich nur im Ausleben physiologischer Reiz-Reaktions-Programme bestünde – völlig zufrieden sein müßten. Doch auch wenn eine gewisse Stufe des Wohlstandes erreicht ist, geht die Suche nach Erfüllung weiter. Natürlich bevorzugen fast alle Menschen Wohlstand und nicht Armut, aber zu tiefer innerer Erfüllung führt er nicht. Ganz offensichtlich sind die rein physiologischen oder behavioristischen Theorien nicht ausreichend, um die Suche nach Glück befriedigend zu erklären. Es ist sogar fraglich, ob irgendeine *Theorie* zu dieser Frage jemals befriedigend sein kann. Ich bin der Ansicht, daß nur eine Theorie, die auch einen nachvollziehbaren Weg beinhaltet, auf dem man Erfüllung erfahren kann, wirklich von Wert ist.

Genau darum soll es in diesem Buch gehen. An Theorien, seien sie wissenschaftlicher, religiöser, esoterischer oder philosophischer Art, die den Sinn des Lebens zu erklären versuchen, hat es der Menschheit noch nie gemangelt. Ebenso hat der Versuch, sich über fundamentale Fragen des Lebens keine Gedanken zu machen und einfach zu versuchen, das Leben zu meistern, der Menschheit keine nennenswerten Durchbrüche beschert.

Ich möchte Sie zu einem anderen Ansatz einladen. Er besteht darin, die wirklich grundlegenden Phänomene des Lebens, die zumeist einfach hingenommen werden, zu erforschen, um dann beim Schritt in die Praxis nicht auf ungeprüfte Annahmen angewiesen zu sein, die eventuell falsch oder nur teilweise zutreffend sind. In diesem Prozeß verwende ich 7 Hypothesen, die den Sinn haben, Sie, geschätzter Leser/geschätzte Leserin, zu einer gründlichen Erforschung anzuregen. Es ist nicht mein Ziel, Ihnen bestimmte Erkenntnisse fix und fertig zum Verzehr vorzusetzen und Ihnen diese dann mit den üblichen Autorenticks, wie imposanten Quellennachweisen und diversen Stilmitteln, schmackhaft zu machen. Vielmehr lade ich Sie zu einer Art des interaktiven Lesens ein, bei der Sie sich von der Relevanz der Hypothesen selbst überzeugen.

Diese Hypothesen sind von sehr einfacher Natur. In meinen Seminaren kann ich immer wieder erleben, wie Menschen dazu tendieren, einfache Aussagen, die logisch leicht nachvollziehbar sind, als bereits bekannt abzuhaken. Oftmals beginnt dann die Suche nach komplexeren Philosophien und Methoden zur Arbeit an sich selbst. Aber wie tief haben wir die einfachen Aussagen wirklich verstanden? Wenn wir sie tatsächlich im Sinne des unmittelbaren, inneren Erlebens verstanden haben, sind komplexere Erklärungsmodelle dann noch notwendig?

In spirituell orientierten Kreisen trifft man z.B. oft auf die Aussage: „Alles, was wir suchen, ist schon in uns.“ Jeder glaubt es, und doch verhalten sich die meisten spirituell Suchenden, als wäre das, was sie suchen, überall, nur nicht im eigenen Innern. Ein Großteil des „Esoterik-Supermarktes“ existiert nur wegen der Suche nach innerer Erfüllung am falschen Ort.

Also, anstatt die einfachen Dinge rasch zu übergehen und zur Tagesordnung der geistigen Gewohnheiten zurückzukehren, wollen wir in diesem Buch erforschen, wie wahr die einfachen, großen Wahrheiten des Seins tatsächlich sind – jenseits unserer kühnsten Träume.

Und damit kommen wir zur 1. Hypothese:



Menschen suchen nach Erfüllung, weil diese bereits in ihnen vorhanden ist.

Woher, wenn nicht aus dem inneren Wissen, daß es unser natürlicher Zustand ist, könnte ein Sehnen nach dauerhafter Freude kommen? Da dieses Sehnen so unauslöschlich und universal ist, muß es eine Quelle im Menschen geben, die den ersehnten Zustand bereits kennt. Wir ahnen in unserem tiefsten Innern, daß ein Erleben von Freude natürlich ist. Da dieses Ahnen nicht einfach ein physiologischer Impuls sein kann und wir nach mehr suchen als einem emotionalen Hochgefühl, muß die Freude, die wir suchen, transzendentaler Natur sein. Eine körperliche oder emotionale Euphorie oder einfach eine friedliche Gemütslage vergehen irgendwann, weil uns das Leben einfach eine Vielfalt an

körperlichen, gedanklichen und emotionalen Reaktionen abverlangt. In ihrer Suche nach Zufriedenheit versuchen viele Menschen – auch durch esoterische Praktiken aller Art – solche notwendigerweise zeitweiligen Zustände dauerhaft zu machen. Das führt zwangsläufig zu Frustration und kann unmöglich unser inneres Sehnen nach dem „gewissen Etwas“ zufriedenstellen. Was wir eigentlich suchen, ist kein Zustand, der von allen möglichen unkontrollierbaren Faktoren in unserem Leben abhängt, sondern etwas viel Tieferes – und gleichzeitig viel Näheres.

Hat Glück eine Ursache?

Ich bin immer endlose Freude.

Diese Welt ist Weisheit – Freude.

Ich bin meiner Natur nach erleuchtende Freude.

Der Geist ist immer Freude.

Ribhu Gita 16,3

In meinen Seminaren stelle ich den Teilnehmern oft folgende Frage: Haben Sie sich in Ihrem Leben schon mal etwas sehr gewünscht und sind heute rückblickend froh darüber, daß Sie es *nicht* bekommen haben? Natürlich ist die Antwort immer: „Ja.“

In dieser simplen Beobachtung steckt mehr als nur die Feststellung, daß wir uns während unseres Lebens verändern, neu orientieren und dazulernen. Es ist eine schlichte Tatsache, daß unsere Ansichten darüber, was Glück verursacht, sich nicht aus dem Leben ableiten, sondern daraus, wie wir das Leben interpretieren. Solche Ansichten werden bestimmt von unserem kulturellen Umfeld, unserer Erziehung, unserer Einsichtigkeit und Verführbarkeit, Moden, der Werbeindustrie u.v.a. Während alle Menschen nach Glück suchen, sind sie sich bei kaum einem Thema so uneins wie bei der Frage, was zu Glück führt. Während in unserer westlichen Kultur ein regelrechter „Jugendwahn“ betrieben wird, gilt in einigen indianischen Völkern das hohe Alter als die beste Zeit des Lebens. Hierzulande mühen sich besonders Frauen damit ab, schlank zu sein, in Kenia hinge-

gen werden schlanke Frauen geringschätzig als „Moskitos“ bezeichnet. Millionen von Menschen halten Impotenz oder Frigidität für eine große Einschränkung der Lebensqualität; Mönche und Nonnen aller religiösen Orden der Welt wären dagegen froh, nicht mehr von sexuellen Trieben geplagt zu werden.

Es ließen sich noch unzählige weitere Beispiele für dieses Phänomen anführen. Auch in unserem eigenen Leben können wir feststellen, wie schwankend unsere Vorstellungen davon sind, was wohl die Ursache von Glück ist. Nicht selten widersprechen wir uns im Laufe unseres Lebens immer wieder in unseren Ansichten. Manches, was wir zu einem bestimmten Zeitpunkt unbedingt erleben wollten, wurde irgendwann zur Last. Einige Dinge, die wir früher ablehnten, sind uns später lieb und teuer geworden. Ich habe noch keinen Menschen getroffen, der nicht Beispiele für dieses Prinzip im eigenen Leben finden könnte.

Unsere Ansichten darüber, was wohl Glück verursacht, stehen also nicht auf sehr festem Grund, denn jede dieser Ansichten könnte sich auch wieder ändern. Wenn Sie nun denken: „Ja, aber diese oder jene Ansicht ändert sich bestimmt nicht ...“, dann schauen Sie einfach einmal hin, wie oft genau das in Ihrem Leben schon passiert ist. War die erste Person, in die Sie sich Hals über Kopf verliebt haben, wirklich die richtige fürs Leben? Haben Sie noch nie Wertvorstellungen, die einmal sehr wichtig erschienen, verändert? Unser Leben lang suchen wir nach den „richtigen“ Dingen, die uns Erfüllung schenken sollen. Dabei setzen wir aber immer, ohne dies zu hinterfragen, voraus, daß es die richtigen Lebensumstände, Erlebnisse, Ziele, Personen etc. gibt. Anders ausgedrückt, wir setzen voraus, daß die Erfüllung, nach der wir uns eigentlich sehnen, Ursachen hat. Aber woher wissen wir das eigentlich? Wenn Menschen das erreichen, was ihrer (derzeitigen) Meinung nach zu Glück führen sollte, sind sie dann auch immer glücklich? Wohl kaum. Ohne Zweifel erfahren Menschen manchmal innere Erfüllung, obgleich das Leben nicht unbedingt ihren Wünschen entspricht.

Natürlich erleben wir auch immer wieder Freude, wenn sich ein Wunsch erfüllt. Aber ist diese Freude tatsächlich vom Objekt unseres Wunsches verursacht worden? Wie Sie sehen, gebe ich Ihnen in diesem Buch viele Fragen, denn – wie bereits erwähnt – hier

geht es nicht um ein fertiges „Antwortmenü“. Vielmehr möchte ich Sie dazu einladen, sehr offen alle Ansichten über das Leben zu erforschen und auch überraschenden Erkenntnissen gegenüber aufgeschlossen zu sein. Die erste Hypothese besagt, daß Erfüllung ein Aspekt der wahren Natur des Menschen ist und keine Ursachen hat. Nur weil unser linear-kausal arbeitender Verstand sich nichts ohne Ursache vorstellen kann, heißt das noch lange nicht, daß es nichts ohne Ursache gibt. Wenn Erfüllung keine Ursachen hat, ist vielleicht die Suche nach ihr, die damit einhergeht, daß wir versuchen, das zu erreichen, von dem wir glauben, daß es der Erfüllung zugrunde liegt, genau der Prozeß, mit dem wir die Erfahrung, erfüllt und glücklich zu sein, vermeiden. Sollte dies so sein, dann erleben wir im Moment der Wunscherfüllung einfach deshalb eine gewisse Freude, weil wir mal für kurze Zeit nichts zwischen uns und dieses Erleben projizieren. Jeder Wunsch, der impliziert, daß erst durch seine Erfüllung echtes Glück vollständig erlebbar wird, hält uns von der Erfüllung ab.

An der Wurzel jeder individuellen und globalen Krise steht ein Mißverständnis darüber, was wir als Ursachen von Glück annehmen. Wenn wir von innen heraus, ohne besonderen Grund, erfüllt wären, gäbe es natürlich Herausforderungen im Leben, aber keine Probleme, die innerlich als Beschränkung der Erfüllung erlebt würden. Es gäbe auch keinen Grund mehr, so zu handeln, daß der Umwelt oder anderen Menschen Schaden zugefügt wird, da Glück dem Leben nicht mit Gewalt entrisen werden muß, wenn es als ursachenlos und ewig gegenwärtig erlebt wird. Wir wissen ja nur zu gut, daß z.B. die Ursache für Hungersnöte nicht in einem globalen Nahrungsmangel besteht, sondern im selbstsüchtigen Handeln mancher Menschen. Die Ursachen für die ökologischen Probleme sind nicht mangelnde technologische Alternativen, sondern Uneinsichtigkeit und Angst vor Veränderung, die bei zutiefst erfüllten Menschen gar nicht auftreten könnten. Wäre es tatsächlich möglich, ohne äußere Ursache glücklich zu sein, würde unsere Fähigkeit, weise und rücksichtsvoll zu leben, enorm zunehmen. Fehlt inneres Glück, nützen auch gutgemeinte Gesetze, soziale Veränderungen oder religiöse und moralische Gebote nur sehr wenig.

Interpretation und Wirklichkeit

”Vor einigen Jahren besuchte ich eine junge Frau im Krankenhaus, die erst dreiundzwanzig Jahre alt war und zwei kleine Kinder zu Hause hatte. Ihr war gerade gesagt worden, daß sie unheilbar an Krebs erkrankt sei. Als ich ihre Hand hielt und nach tröstenden Worten suchte, sagte sie unter Tränen: ‚Ich würde alles dafür geben, einfach nach Hause gehen und eine dreckige Windel wechseln zu können.‘ Als ich über ihre Worte und meine eigenen Kinder nachdachte, erkannte ich, wie oft mein Mann und ich Windeln hastig mit einem Pflichtgefühl gewechselt hatten, frustriert über die scheinbare Unannehmlichkeit in unserem geschäftigen Leben, anstatt diese kostbaren Momente von Liebe wertzuschätzen.“¹

Dieses Erlebnis von Rebecca Merrill, einer der bedeutendsten amerikanischen Lehrerinnen für Persönlichkeitsentwicklung, wirft ein interessantes Licht auf unsere Interpretation des Alltags. Wie oft gehen wir an Aufgaben heran mit einer vorgefaßten Meinung darüber, ob wir dieses Erlebnis nun mögen oder nicht mögen werden? Wie oft verschließen wir uns der eigentlichen Erfahrung des Lebens, indem wir vorwegnehmen, was die Ursachen von Glück und Langeweile, Streß etc. sind?

Wenn wir solchen Interpretationen Bedeutung zubilligen, erfahren wir nicht das Leben selbst, sondern eben nur unsere Vorstellungen vom Leben, die dessen Zauber und Schönheit herausfiltern. Die Substanz des Lebens ist Freude selbst, ist Liebe und Göttlichkeit. Die Ereignisse des Lebens sind eine immer neue Gelegenheit, diese Göttlichkeit zu erfahren. Je weniger wir unsere vorgefaßten Meinungen über Glück festhalten und je mehr wir uns für das öffnen, was ist, offenbart sich uns das Leben im Glanz seiner Vollkommenheit.



Die 2. Hypothese lautet:

Die Ursachen, von denen Menschen annehmen, daß sie dem Erleben von Erfüllung zugrunde liegen, sind lediglich ein Produkt ihrer Ansichten – und somit nicht gegebene Realitäten des Lebens.

An dieser Stelle möchte ich Sie gern zu einer kleinen Selbsterforschung einladen. Lassen Sie sich einfach einmal auf die Vorstellung ein, daß die beiden bisher genannten Hypothesen zutreffen. Nehmen Sie ferner an, Sie könnten aus einem inneren Reichtum an Freude, Vollständigkeit, Selbstwertgefühl und Frieden schöpfen, völlig unabhängig davon, ob andere Sie anerkennen, und unabhängig von irgendwelchen anderen Umständen. Sie könnten mit Begeisterung und Intensität am Leben teilhaben, Ziele verfolgen und sich für Ideale einsetzen, ohne innerlich davon abhängig zu sein, daß etwas Bestimmtes geschehen oder unbedingt vermieden werden muß.

Wie würde sich das auf Ihr Leben auswirken?

Nehmen Sie sich, wenn Sie wollen, ruhig Zeit, dieser Frage gründlich nachzugehen, bevor Sie weiterlesen. An dieser Stelle kommen wir zu einer Komponente, die wichtig ist, wenn Sie die hier präsentierten Gedankengänge in unmittelbares Erleben umsetzen wollen. Klares Denken und intuitives Fühlen sind wertvolle Bestandteile der Selbsterforschung. Doch unser inneres Sehnen nach dem „gewissen Etwas“ kann nie auf den Ebenen der Gefühle und Gedanken landen – sie sind zu begrenzt und von zu kurzer Dauer. In uns steckt die Ahnung, daß es etwas Größeres, Schöneres gibt, das jenseits aller Gedanken und Gefühle liegt und somit von ihnen auch nicht erfaßt wird. Auch positives Denken und emotionale Höhenflüge sind nur ein schwacher Abglanz dieser transzendenten Existenz.

Wenn Selbsterforschung wirklich unser Innerstes berühren soll, ist es notwendig, eine Offenheit für etwas Unbegreifliches, Unfaßbares zu haben. „Ich weiß, daß ich nichts weiß“ – der berühmte Ausspruch von Sokrates faßt diese Einstellung, die von tiefer Weisheit zeugt, treffend zusammen. Anzuerkennen, daß es eine Wirklichkeit gibt, die nicht objektiv analysiert, aber direkt erlebt werden kann, ist unermesslich wertvoll. Im Zen-Buddhismus wurde gerade den erfahrenen Schülern geraten, jeden Tag wie ein Anfänger zu beginnen und sich nicht vom bisherigen

Wissen begrenzen zu lassen. Also, was wäre, wenn alles, was Sie *wirklich* suchen –, innere Erfüllung, ein vollkommener Sinn im Leben – völlig ohne Ursachen schon Ihr eigen wäre? Jetzt. Wenn Sie von innerer Erfüllung aus ins Leben gingen und nicht mehr danach suchen würden, was Sie wohl glücklich macht?

VOM TRAUM ZUM TRAUMA – DAS MODERNE WELTBILD

Die Vision von René Descartes

*Wie kann Er, der Eine und All-Durchdringende,
der mühelos alles bewegt, was beweglich und unbeweglich ist,
in Verschiedenheit aufgeteilt werden?
Für mich ist Er nondual.*

*Ich bin wahrlich das Höchste, denn ich bin das Absolute,
essentieller als jede Essenz, denn ich bin frei von Geburt und Tod,
ruhig und unteilbar.*

Avadhuta-Gita, II 4,5

Unsere moderne Welt ist von einer multidimensionalen Krise geprägt. Umweltzerstörung, Hunger, soziale Ungerechtigkeit, Drogen, Gewalt, Kriege – jeder halbwegs bewußte Mensch hat sich über diese Mißstände Gedanken gemacht. Manchmal sind wir aktiv geworden, um einen positiven Beitrag zum Wohl aller zu leisten, manchmal wollten wir einfach einen Schuldigen ausmachen, manchmal haben wir einfach resigniert oder weggeschaut. Betrachten wir die gesellschaftlichen Probleme isoliert, so finden wir keine befriedigende Möglichkeit, sie zu lösen. Aber auch wenn wir uns über ihre Vernetzung klar werden, bleibt die Frage nach ihrer fundamentalen Ursache.

Im ersten Kapitel wurde die Hypothese aufgestellt, daß alle Handlungen des Menschen von der Suche nach Erfüllung bzw. der Befreiung von Leid motiviert sind. Auch die entarteten, selbsterstörerischen Verhaltensformen der Menschheit sind aus

diesem grundlegenden Streben geboren. Das Problem liegt offensichtlich darin, daß die Ansichten darüber, *wie* Erfüllung zu finden ist, manchmal sehr von den Tatsachen des Lebens abweichen. Wenn wir davon ausgehen, daß die Suche nach Erfüllung die Grundlage unseres Denkens, Fühlens und Handelns ist, wird klar, welche überragende Bedeutung unser Weltbild für die Gestaltung des Denkens, Fühlens und Handelns hat.

Die vernetzten globalen Probleme, denen wir heutzutage gegenüberstehen, beruhen letzten Endes auf einer Handlungsweise, die einem bestimmten, lebensfernen Weltbild entspringt. Fritjof Capra, der in seinen Büchern *Wendezeit* und *Das Lebensnetz* die Notwendigkeit für ein neues, ganzheitliches Weltbild aufzeigt, nennt es „eine Krise der Wahrnehmung“¹.

Warum wird, angesichts der so offensichtlichen Probleme, die unser altes Weltbild uns beschert hat, dieses nicht einfach verändert und eine neue, ganzheitliche Sichtweise allgemein angenommen? Warum hält der Mensch oftmals zum eigenen Nachteil an überholten Weltbildern fest? So, wie die Suche nach Erfüllung, nach Glück untrennbar mit dem Leben eines jeden Menschen verbunden ist und dieses durchdringt, ist auch der Wunsch nach einem befriedigenden Verständnis vom Leben in jedem Menschen vorhanden. Irgendwo in uns wollen wir, daß alles einen Sinn ergibt, mit dem wir leben können. Wir sind bereit, uns an zum Teil aberwitzige Vorstellungen – seien sie religiös, wissenschaftlich durchdacht oder gefühlsmäßig erahnt – zu klammern, nur um die scheinbare Sicherheit eines scheinbar schlüssigen Weltbildes zu haben.

Die 3. Hypothese lautet:

In der Suche nach Erfüllung ist auch die Suche nach einem tieferen Sinn des Lebens enthalten.

Weil uns ein Verständnis vom Leben so wichtig ist, tun wir uns manchmal schwer, alte Überzeugungen und Weltbilder, von denen wir *annehmen*, daß sie eine wahrheitsgetreue Aussage über das Leben darstellen, loszulassen. Dieses Festhalten mag auch dann

noch geschehen, wenn viele Hinweise einen Mangel in unserem Weltbild belegen. Solche Hinweise zu ignorieren oder zugunsten der bisherigen Überzeugung zu interpretieren ist eine hartnäckige Gewohnheit des menschlichen Geistes. Doch es steht uns jederzeit frei, diese Verengung des inneren Horizontes loszulassen und uns einer Wahrheit zu öffnen, die größer ist als das Gebäude unserer Vorstellungen.

Woher kommt unser modernes Denken?

Wollen wir ein begrenztes Weltbild loslassen, so ist es hilfreich, dieses erst einmal zu verstehen. Das Bild vom Leben, von dem hier die Rede ist, welches unserer modernen Welt die geistige und ethische Grundlage gegeben hat, wird als das „kartesianische Weltbild“ bezeichnet. Es ist geprägt vom Glauben an eine absolute objektive Wirklichkeit, die wissenschaftlich erkannt werden kann. Das Leben wird als ein riesiger Mechanismus verstanden, der, ähnlich wie ein Uhrwerk, nach exakten Gesetzmäßigkeiten funktioniert. Das kartesianische Denken hat den Menschen zu der Einstellung geführt, er könne die Natur beherrschen und müsse sich nicht mehr in sie einfügen. Obwohl wir heute so viele Sackgassen und Irrtümer in diesem Weltbild erkennen können, hat es uns auch einen unschätzbaren Dienst erwiesen. Meiner Meinung nach war es sogar eine historische Notwendigkeit, hat aber seinen Zweck längst erfüllt und verbaut mittlerweile die Sicht für ein konstruktiveres, dem Leben mehr entsprechendes Weltbild.

Der Ausdruck „kartesianisch“ bezieht sich auf den berühmten Mathematiker und Philosophen René Descartes (1596–1650), dessen Genius vor über dreihundert Jahren eine völlig neue Art der Wissenschaft entsprang. Dazu bedurfte es jedoch auch der besonderen Situation, in der sich die abendländische Welt im ausgehenden Mittelalter befand. Mehr als tausend Jahre lang war die geistige Freiheit der Menschen in gewaltigem Ausmaß beschnitten worden. Das Weltbild, welches von den Bewohnern aller christlichen Länder als allein wahr angenommen werden mußte, entsprang vor allem der römisch-katholischen Auslegung

der Bibel sowie einer diesem Rahmen angepaßten Interpretation der aristotelischen Lehre. Thomas von Aquino, der „Fürst der Scholastik“, hatte im 13. Jahrhundert eine Synthese aus der katholischen Dogmatik und den Lehren von Aristoteles geschaffen, die als Vollendung des intellektuellen Gerüsts des gesamten Mittelalters angesehen werden kann. (Thomas von Aquino erlebte gegen Ende seines Lebens Einsichten spiritueller Art, die ihn zögern ließen, sein schriftliches Werk zu vollenden: „Mir sind derartige Dinge offenbart worden, daß alles, was ich geschrieben habe, mir nun wie Stroh erscheint“, sagte er.² Widerspruch gegen dieses Weltbild wurde nicht geduldet. Wer es wagte, sich dem „wahren Glauben“ zu widersetzen, machte Bekanntschaft mit der heiligen Inquisition. Wenn Ketzer auf Scheiterhaufen hingegerichtet wurden, war die zuschauende Menge angewiesen worden, die Schreie der Sterbenden durch kirchliche Jubelgesänge zu übertönen.

Auf dem Nährboden dieser geistigen Unterdrückung – der Ohnmacht, mit Gewalt zum blinden Glauben an ein ungerechtes Weltbild verurteilt zu sein – wuchs ein Sehnen nach einem besseren Verständnis vom Leben. Es ist nicht verwunderlich, daß besonders die freiheitsliebenden Geister unter den Naturwissenschaftlern ein Wissen herbeisehnten, welches logisch, beweisbar und frei von der Notwendigkeit des Glaubens sein sollte.

Die Geburtsstunde für eine rationale Wissenschaft war am Ende des Mittelalters gekommen.

Aufbruch in die neue Wissenschaft

Historisch gesehen, begann die kartesianische Wissenschaft bereits 1543, als Nikolaus Kopernikus seine Hypothese eines heliozentrischen Weltbildes veröffentlichte. Jahrhundertlang blieb die Sicht von Ptolemäus unwidersprochen, nach der die Erde im Mittelpunkt des Universums stand, paßte sie doch zum selbstgerechten Bild des Menschen als Krone der Schöpfung in der kirchlichen Dogmatik. Nun wurde dieser Herrlichkeit ein erster Dämpfer versetzt, der bei anderen künftig die Bereitschaft fördern sollte, an grundlegenden Aspekten des kirchlichen Welt-

bildes zu zweifeln. Allerdings hatte Kopernikus, wohl aus berechtigter Angst vor der Inquisition, mit der Veröffentlichung seiner heliozentrischen Hypothese, nach der die Erde um die Sonne kreist, bis kurz vor seinem Tod gewartet.

Galileo Galilei, der mit einer außergewöhnlichen Beobachtungsgabe gesegnet war, griff die heliozentrische Idee auf und untermauerte sie wissenschaftlich zweifelsfrei. Obwohl er vor allem wegen dieser Errungenschaft und dadurch, daß er deshalb mit der kirchlichen Gerichtsbarkeit zusammenstieß, bekannt wurde, hatte sein Wirken noch einen entscheidenden anderen Aspekt. Er war der erste namhafte Wissenschaftler, der die rationale Analyse als einzig zulässiges Mittel zur Wissensfindung betrachtete. „Die Sprache der Natur“, so Galilei, „ist die Mathematik, und ihre Schriftzeichen sind Dreiecke, Kreise und sonstige geometrische Formen.“

So sollte zum Verständnis des Lebens nur gelten, was mathematisch nachvollziehbar ist. Ästhetik, Empfinden, geistige Intuition, Werte, die nur mit dem Herzen erkannt werden können, wurden aus der Wissenschaft verbannt.

Zur gleichen Zeit wurde diese neue Prägung der Wissenschaft in England durch Francis Bacon um eine folgenreiche Komponente erweitert, die unsere Welt bis heute nachhaltig prägt. Francis Bacon war ein genialer Analytiker und gleichzeitig Generalstaatsanwalt des englischen Königs und als solcher an den Hexenverfolgungen der damaligen Zeit maßgeblich beteiligt. Leidenschaftlich widersprach er der traditionellen Ethik der Wissenschaft, welche verlangte, daß man das Leben in Respekt vor der Natur studiere. Nach Bacon sollten Wissenschaftler „die Natur auf die Folter spannen, bis sie ihre Geheimnisse preisgibt“, man sollte die Natur „sich gefügig und zur Sklavin machen“. Es blieb keinesfalls nur bei der blumenreichen Sprache. Die Wissenschaft war auf dem Weg, zur ethikfreien Zone zu werden.

Descartes' Weltmaschine

Auf der Grundlage von Kopernikus, Galilei und Bacon entwickelte René Descartes die mathematische und philoso-



Christian Dittrich-Opitz
Der Weg des direkten Erwachens

Christian Dittrich-Opitz ist im Bereich Neues Bewusstsein einer der vielversprechendsten jungen deutschen Autoren mit einer stetig wachsenden Fan-Gemeinde. Sein Lebens- und Erfahrungsweg führte ihn von der Erforschung alternativer Ernährungsformen und Heilverfahren (z.B. mit Tachyon-Energie) zu einer intensiven Auseinandersetzung mit den herausragenden spirituellen Traditionen der Menschheit. In seinem neuen Buch "Der Weg des direkten Erwachens" zieht er nun sein ganz persönliches Resümee.

In gewohnt klarer Sprache beschreibt er die jahrtausendealte Suche des Menschen nach Glück und Wahrheit und erklärt, warum sich der Traum von der Freiheit oft in ein Trauma verwandelt: Der Mensch kann nicht frei und glücklich werden, er kann es nur sein, indem er direkt zur unermesslichen Freiheit des Seins erwacht. Dies ist die Essenz aller großen spirituellen Lehren von Ramana Maharshi bis zu den Meistern des Zen-Buddhismus und des Taoismus.

143 Seiten, Broschur • ISBN: 978-3-86264-266-3