

Werner Erich Aufermann

•

Einladung zur Revolution des Bewusstseins

Werner Erich Aufermann

Einladung zur Revolution des Bewusstseins

Eine Übungsanleitung zur Selbst-Verwirklichung

FRIELING

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© Frieling-Verlag Berlin • Eine Marke der Frieling & Huffmann GmbH & Co. KG
Rheinstraße 46, 12161 Berlin

Telefon: 0 30 / 76 69 99-0

www.frieling.de

ISBN 978-3-8280-3166-1

1. Auflage 2014

Umschlaggestaltung: Michael Reichmuth (Foto: © Galyna Andrushko - Fotolia.com)

Sämtliche Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Inhalt

I. Teil

Die Notwendigkeit einer philosophisch-meditativen Lebensweise als Grundlage der Revolution des Bewusstseins	7
Einleitung: Die Entwicklung von Problembewusstsein	8
Meditation zur Einleitung der Revolution des Bewusstseins	19
Die Verwirklichung des Paradieses in uns selbst	22
Philosophisch-schöpferische Intelligenz, Selbst-Erkenntnis und der Geist des Forschens	40

II. Teil

Über den Weg der Selbst-Verwirklichung oder	
Über die Frage nach der Möglichkeit von Selbst-Erkenntnis	67
Zweifel, „wahres Wissen“ und der Geist des Forschens	68

III. Teil

Kriterien für Selbst-Verwirklichung	95
-------------------------------------	----

IV. Teil

Das Üben zum WEG	113
Meditation zur Übung des WEGES	136

V. Teil

Hindernisse auf dem WEG	140
-------------------------	-----

VI. Teil

Erneuerung der Einladung zur Revolution des Bewusstseins	162
--	-----

Literaturverzeichnis	174
----------------------	-----

VI. Teil

Erneuerung der Einladung zur Revolution des Bewusstseins

Die Ursachen der Katastrophe der Menschheit liegen weit zurück. Sie betreffen die gesamten Strukturen und Prozesse der Gesellschaften. Was nottut, ist ein neues Menschenbild, an dessen Erarbeitung sich alle Wissenschaften, die an der Verhaltensforschung und Verhaltenspsychologie arbeiten, redlich beteiligen sollten.

Was in einer Revolution des Bewusstseins gefordert wird, ist nichts anderes als eine vollständige kulturelle Erneuerung, aus der eine gänzlich neue Philosophie der Erziehung und erzieherischen Praxis hervorgehen würde.

„... eine Weltrevolution von oben bis unten, in allen Ländern, allen Klassen, in jeder Schicht des Bewusstseins. ...

Der Feind des Menschen sind nicht die Bazillen, sondern der Mensch selbst, seine Eitelkeit, seine Vorurteile, seine Dummheit, seine Arroganz. ...

Es genügt nicht, Regierungen, Herrscher, Tyrannen zu stürzen, man muss seine eigenen voreingenommenen Ideen von Recht und Unrecht, gut und böse, gerecht und ungerecht über Bord werfen. ...

Wir haben uns selbst versklavt durch unsere kleinliche, beschränkte Lebensanschauung.“

(Henry Miller, *Der Koloß von Maroussi*, 9. Aufl., Reinbek bei Hamburg 1973)

„Der Krieg, so Freud, enthüllt uns das, was der moderne Kulturmensch so töricht zu verleugnen trachtet – seine konstitutionelle Kulturunfähigkeit. ...

Gerade die Betonung des Gebotes: Du sollst nicht töten, macht uns sicher, dass wir von einer unendlich langen Generationsreihe von Mördern abstammen.“

(Sigmund Freud, dargest. von H.-M. Lohmann, rowohlt monographie, 5. Aufl., Reinbek bei Hamburg 2004)

„Die Geschichte der Menschheit ist mit Blut und Tränen geschrieben. Sie besteht aus unendlichem Leid, aus Martern und Qualen, die den Menschen von anderen Menschen zugefügt wurden und werden. Der Mensch hat seine Vernunft benutzt, um tierischer als jedes Tier zu sein‘, wie Mephisto im ‚Faust‘ so treffend sagt. ...

Was ist die eigentlich letzte Ursache der Abscheulichkeit des Menschen? Sie muss tatsächlich irgendwie mit seinem Denkvermögen zusammenhängen.“

(Thieme, J. G., Der ideologische Affe, Monaco 1980)

Die „Menschheit steht am Kreuzweg großer Entscheidungen: Vor ihr liegt der Weg der Macht durch Beherrschung der Naturkräfte – ein Weg, der zur Versklavung und Selbstzerstörung führt – und der Weg der Erleuchtung ... der durch Beherrschung der in uns liegenden Kräfte zur Freiheit und Selbst-Verwirklichung führt.“

(Lama Anagarika Govinda, Grundlagen tibetischer Mystik, 5. Aufl., Bern, München, Wien 1982)

Die meisten von uns leben ein widersprüchliches Leben, das im Sinne der Aufwärtsentwicklung, im Sinne einer Revolution des Bewusstseins gar kein Leben ist, sondern ein Vegetieren. Weil es nämlich „bewusstlos“ dahingelebt wird, wie das Leben einer Pflanze. Solch ein Leben ist eines Menschen, der sich auf den Weg der Selbst-Verwirklichung gemacht hat, absolut unwürdig. Das ist ein Leben des innerlichen und äußerlichen Konflikts, der doppelten Moral auf allen Ebenen unseres Daseins, „mauvaise foie“, wie Sartre sagt. Deshalb bedürfen die meisten von uns der *Daseinsanalyse, -gestaltung und -orientierungshilfe*.

Konflikt ist eine Herausforderung, ein Reiz, der die Kraft und Achtsamkeit unseres ganzen Seins, die Gesundheit unseres Gesamtorganismus erfordert. Wenn wir nicht mit allen Fasern unseres Daseins, mit der gesamten schöpferischen Kraft unseres Organismus

dieser Herausforderung gegenüberreten, dann schwelt der Konflikt ungelöst, untergründig als Problem weiter und nagt an unserem Herzen und an unserem Körper. Hierin liegen alle Grundspannungen dessen, was man „Stress“ nennt. Herein kommen all jene Phänomene, die man mit den Begriffen „Verdrängung“, „Frustration“, „Aggression“ und so weiter mehr schlecht als recht zu umschreiben sucht. Dieser Phänomen- und Problemkreis erzeugt und erhält das *falsche Bewusstsein* – und das individuelle wie kollektive destruktive Verhalten. Eine radikale innere Verwandlung wäre nötig, wenn wir die Konflikte und die sich daraus ergebenden Probleme unseres Daseins ökologisch zufriedenstellend lösen wollten. Offensichtlich hat uns fast alles, was wir bisher als denkerische Leistung vollbrachten, tiefer ins Chaos – das wir selbst sind – gestürzt. Der Denker, der im Widerspruch lebt, wie kann der ein widerspruchsfreies, ganzheitlich gesundes Dasein schaffen, leben oder propagieren? Das ist die Crux dieser Kultur, in der wir leben. Wir haben viele religiöse und politische Schwätzer. Aber alle leben ein Leben in Unaufrichtigkeit und Lüge.

Ich sage, dass diese radikale Verwandlung nur möglich ist, wenn wir den Widerspruch, in dem wir täglich leben – zwischen Anspruch und Wirklichkeit, Ideal und tatsächlichem Tun –, erkennen und ihn *augenblicklich* auflösen.

Jeder von uns, der sich noch einen Rest von leiblich-geistiger Gesundheit bewahren konnte, spürt genau, wo der Widerspruch liegt und wann wir ihn ausleben. Mit dem Schwert dieser restlichen Klarsicht müssen wir mutig den Knoten des widersprüchlichen Lebens durchtrennen – und ein neues Leben beginnen – unmittelbar, unvermittelt, hier und jetzt. Es gibt keinen Kompromiss mit der Falschheit.

Komplizierte Problemlösungsstrategien werden dann erforderlich, wenn wir der Herausforderung durch einen Konflikt nicht unmittelbar und glasklar gegenüberreten. Das heißt, den Konflikt im Entste-

hen aufzulösen. Aber wir gehen solcher radikalen Konfliktlösung oft aus dem Weg, weil wir Angst haben, weil die Kultur- und Verhaltensmuster uns auf Schwäche – die wir dann auch noch, aufgrund unserer Untauglichkeit, für Stärke halten – konditioniert, geprägt haben; und weil radikale Lösungen meist schmerzhaft empfunden werden, obgleich sie heilsam sind. Unsere Vernunft ist meist radikal. Aber unser „Gemüt“, das *limbische System* unseres Hirns, ist seicht und willfährig. Wir bilden uns oft ein, wenn wir die Lösung eines Konflikts hinauszögerten, dann würde sich alles schon „irgendwie“ „von selbst“ lösen. Aber das ist ein grundlegender Irrtum des falschen Bewusstseins.

Der Mensch ist ein selbst-regulierendes biologisches System. Wenn die Dinge der Welt und die Tatsachen des Lebens nicht so beschaffen sind, dass er sie leicht verkraften kann, dann setzen seine selbst-regulierenden Veranlagungen in der Form ein, dass sie die Tatsachen und Dinge beiseiteschieben, oder sie setzen einfach Teile des Wahrnehmungsapparates außer Kraft, sodass die Dinge der Welt und die Tatsachen des Lebens nicht mehr als das wahrgenommen werden müssen, was sie tatsächlich sind.

Solch ein teilhaft, gespalten aktiver Mensch verwickelt sich, konsequenterweise, in Widersprüche, die seinen Lebensalltag immer komplizierter werden lassen; Lüge und Unaufrichtigkeit auf allen Ebenen werden zum „täglichen Brot“ des Menschen mit falschem Bewusstsein. Das gilt für Politik, Religion, Massenmedien, Technik, Wissenschaft und Wirtschaft. Ein daraus sich ergebendes Tun führt immer tiefer in die Zone des Konflikts. Das ist die derzeitige Menschheitssituation.

So muss es das Ziel eines jeden Menschen sein, ein ökologisch-ganzheitlich wahrnehmendes und handelndes Wesen zu sein. Sofort! Hier und jetzt! Und nicht erst in Zukunft! Denn ein Morgen gibt es nicht. Wenn wir erwachen, dann ist immer schon wieder *HEUTE*. „*Tomorrow never comes.*“

Wir müssen in Stille und Besonnenheit *tief* in unser Dasein, in die-

ses selbst-regulierende System Organismus hineinhorchen, autonom, nicht auf die „Stimme Gottes“ hören und nicht auf die Stimme des singulären, profanen, vordergründigen Denkens, sondern auf die Stimme unserer Eigen-Natur, auf die Stimme des neuen Organs, das wir durch die philosophisch-meditative Lebensweise zu entwickeln trachten (vgl. dazu V. v. Weizsäcker, Pathosophie). Dann werden wir herausfinden, wer wir wirklich sind, was wir wirklich wollen, was wir wirklich können und was wir – der Natur nach – wirklich sollen! Das ist Meditation!

Diese Selbsterforschung führt zur Selbst-Erkenntnis. Und ohne diese Selbst-Erkenntnis hat das Leben für uns Menschen wenig Sinn; es gerät ins Oberflächliche, ist schal, seicht und stürzt uns in all diese Sorgen, Nöte und Probleme hinein, in deren zerstörerischer Mitte wir uns zurzeit befinden.

Lobgesang der Revolution des Bewusstseins:

Erkannt bist du – Erbauer des Hauses aus Neid, Hass, Missgunst, Gier, Wahn, Zorn und Verblendung.

Nie wieder sollst du in mir den Grundstein zu weiteren Gebäuden der Falschheit und Verblendung legen!

Um es noch einmal klarzustellen, damit wir nicht in den Kreis falscher Freunde geraten: Die Revolution des Bewusstseins ist keine soziale, kulturelle oder religiöse Revolte; sie ist auch kein gewaltsamer Aufstand; und um damit auch das Problem von Gewalt und Gewaltlosigkeit abzufertigen: Jede Auseinandersetzung, die Gewalt oder Schädigung provoziert – und auch die sogenannte Gewaltlosigkeit, sofern sie Gewalt und Schädigung provoziert –, hat nichts mit einer Revolution des Bewusstseins zu tun. Dass wir jedoch *aufklären*, das heißt *Klarheit* schaffen müssen, auch wenn das vielen Leuten unangenehm erscheint, versteht sich von selbst. Die Revolution des Bewusstseins ist eine supramentale (vgl. dazu Aurobindo, Der integrale Yoga), die einer selbstinduzierten Mutation im Hirn und

Zentralnervensystem gleichkommt – und wahrscheinlich tatsächlich auch ist.

Wir haben nur zwei Möglichkeiten, in dieser Gesellschaft unser Dasein zu gestalten: Wir müssen mit dieser Gesellschaft unseren Frieden schließen, das heißt ihre Krankheiten, Falschheiten, Gemeinheiten, ihren platten und subtilen Zerstörungswahn akzeptieren und mit ihr leben; oder wir lehnen sie total ab und beginnen ein neues Leben. Wir können das neue Leben aber nicht beginnen, ohne das alte aufzugeben! Und das heißt, obwohl man in dieser Gesellschaft lebt – leben muss! –, nicht an ihr teilzunehmen (oder wie Sokrates sagte: Wie schön, dass es so viele Dinge gibt, die ich nicht brauche.).

Das wirft die Frage und das Problem der Identifizierung auf. Wenn wir uns auf den WEG machen, oder gemacht haben, dann dürfen wir uns nicht mehr mit Parteien, Religionsgemeinschaften, sozialen Bewegungen und ihren Führern identifizieren. Denn womit auch immer wir uns identifizieren, es provoziert das Gegenteil – und das ist das Falsche. Wir müssen lernen, gänzlich *jenseits* der Gemeinschaft dieser Gesellschaft zu existieren. Das bedeutet, dass wir gänzlich allein stehen. Und vor dieser *Abgeschiedenheit* haben die meisten Menschen Angst. Deshalb treten sie Parteien, Religionsgemeinschaften, Sekten, Vereinen, Gruppierungen bei, identifizieren sich mit Glaubensgemeinschaften, übernehmen Urteile, Vorurteile, Meinungen und sogenannte Weltanschauungen, bekleben sich und ihre Habe mit Symbolen (labels). Alles aus Angst, nicht dazuzugehören. Selbst noch der äußerlich provozierende „Aussteiger“ ist ängstlich darum bemüht, ja zu den „Aussteigern“ zu zählen. Wir können uns in das Meer der Anschauungen und Meinungen stürzen, bis unsere Zeit verstrichen ist und wir frustriert zurückbleiben, im Bewusstsein und im Körper unbefriedigt, erniedrigt und ausgehöhlt.

Werden wir uns der gesamten Falschheit in uns und um uns her voll bewusst und verweigern sie radikal. Deshalb provozieren wir

nichts, aber wir machen auch nichts mit, was Identifizierung oder Projektion bedeuten würde. Wenn wir den neuen Lebensweg finden wollen, dann muss der alte zu einem Ende kommen. Das heißt auch, wir dürfen nicht die Sehnsucht nach einer neuen, besseren Welt aus der Vergangenheit in die Zukunft projizieren. Das wäre das Alte, das Falsche. Der alte Mensch in uns muss bis an die Wurzeln ausgelöscht werden, er muss sterben, dann werden wir vielleicht des *ganz Neuen* ansichtig, des *ganz Anderen*. Das wird dann aber keine Konstruktion des Denkens sein, keine Identifizierung und keine Projektion. Das alles haben wir beiseitegelegt. Wir reinigen unser Hirn und Zentralnervensystem, unseren Gesamtorganismus, so wie man einen Klumpen Gold vom Schmutz reinigt, damit das reine Gold hervorkommt.

Die Revolution des Bewusstseins ist eine völlige Verwandlung in der Wahrnehmung innerer und äußerer Vorgänge, im Verhalten und im Handeln. Diese Verwandlung beginnt selbsterkenntlich mit dem klaren Sehen und dem deutlichen Verstehen, dass man innerlich und äußerlich bis hierher völlig falsch gelebt hat, widersprüchlich – und im Widerspruch leben verneint wahre Individualität. Man erkennt, dass man von frühester Kindheit an mit Falschheit beladen wurde.

Kaum kann man besser im Sinne meines Vorhabens die erzieherischen Bedingungen falschen Bewusstseins und die Notwendigkeit einer völligen Neuorientierung des konditionierten Denkens und Verhaltens zum Ausdruck bringen, als es Descartes vor mehreren Jahrhunderten in den „Meditationen“ tat (*vgl. R. Descartes, Meditationen über die Grundlagen der Philosophie, Hamburg 1959*). Mein erkenntnisleitendes Interesse einer Bewusstseinsverwandlung und Neuorientierung ist damit festgestellt. Es ist nichts weniger, als zu seiner vollen menschlichen Bewusstheit durchzudringen. Im Gegensatz zur beschränkten Bewusstheit des Durchschnittsmenschen. Was tut nun der Selbst-Verwirklicher, der bis hierher zu dieser fundamentalen Einsicht, dass sich alles ändern muss, weil das Ganze

falsch ist, gelangt ist, der gleichsam die Überlebensnotwendigkeit der Selbstheilung und Selbstbefreiung von den bestehenden ungesunden Lebensverhältnissen und -bedingungen klar erkannt hat? Denn das völlige Aufhören, das Zur-Ruhe-Kommen, das einer völligen Neuorientierung im Verhalten vorgängig ist, trifft auch die Frage nach dem, was man tun kann, wenn diese Frage die organisierende und organisatorische Aktivität meint.

Er weiß dann, dass er sich den gegebenen Gewalt-, Ausbeutungs-, Unrechts-, Schuld- und Krankheitsverhältnissen *ganz* verweigern muss. Das heißt, die Revolution des Bewusstseins geht um die *Stillstellung* dessen, was geschieht und geschehen ist – vor allen positiven Zielsetzungen ist eine *Negation* das erste Positive. Was Menschen Menschen und der Natur angetan haben, muss ganz aufhören, denn erst dann – und nur dann – kann das Neue, das ganz Andere beginnen!

Das von der kulturellen und stammesgeschichtlichen Konditionierung korrumpierte und verblendete Denken muss zur Ruhe kommen, damit das so befreite Bewusstsein die Herrschaft über den psychosomatischen Organismus und seine „formlose“ Gier und Dummheit übernehmen kann. Anders gesagt, das Bewusstsein muss den Körper wieder dahin bringen – durch *Übung* –, dass dieser ihm gehorcht und in gesundheitsförderlicher Weise mit ihm zu kooperieren bereit ist und nicht dauernd Rücksicht auf die meist verunstaltenden Begierden des Körpers nehmen muss.

Die Bewegung der Gedanken ist von der Falschheit und der Untat durchtränkt. Was anthropologisch und psychosozial-historisch an Kulturgütern überblickt werden kann, das ist insgesamt von einer Abkunft, die nicht ohne Grauen angeschaut werden kann.

Das weltweit verbreitete Elend, das furchtbare Grauen, das Menschen über Menschen, Tiere und die Natur überhaupt immerzu bringen, wird einstweilen weitergehen. Und daran werden die Dogmen und Ideologien der etablierten Religionen, politischen Richtungen

und der sogenannten Reformen der sogenannten Rechten, Linken, Grün-Alternativen oder Liberalen nichts ändern.

Deshalb kann eben die einzig wahrhafte, sinnvolle Frage nur sein: Kann der Einzelne mit seinem ihm eingeborenem Eigentum hier und jetzt ganz aus diesem Chaos des Meinungsgemüses heraustreten? Und Descartes sagt, dass es nicht genug ist,

„dies einmal bemerkt zu haben, man muss vielmehr Sorge tragen, es sich stets gegenwärtig zu halten, kehren doch die gewohnten Meinungen unablässig wieder und nehmen“ die „Leichtgläubigkeit, die sie gleichsam durch den langen Verkehr und durch vertrauliche Bande an sich gefesselt haben, fast auch wider ... Willen in Beschlag.“

Zur Ruhe kommen müssen also auch die Meinungen – und sei es dadurch, dass man sich durch Verweigerung des Einflusses der Massenmedien enthält. Vernichtung und Lüge werden weitergehen, vielleicht verwüstender und schrecklicher denn je. Wir werden das schwerlich verhindern können. Weigert man sich aber, obwohl man in dieser falschen Welt lebt, an ihr teilzunehmen, so wird man vielleicht auch anderen aus dem Chaos heraushelfen können.

Das Problem ist dies: Es muss eine außerordentliche Verwandlung herbeigeführt werden. Nicht etwa eine solche, die „politisch“ oder „sozial“ genannt wird und lediglich eine Macht-Clique durch eine andere ersetzt, sondern eine totale Neuorientierung der Beziehungen zwischen den Menschen und zwischen den Menschen und der Natur. Eine Neuorientierung in den sinnlichen Werten und in der sinnlichen Wahrnehmung und in den Konditionierungsbedingungen primärer Wahrnehmung überhaupt.

Die Neuorientierung und Verwandlung im Menschen, die einzig wahre Revolution, die allein den wahren Frieden bringen kann, ist die Heraufkunft eines neuen Bewusstseins. Sie beinhaltet die angedeutete Selbstheilung und Selbstbefreiung der Individuen

unter der gegebenen Gewalt und Friedlosigkeit. In ihr sind die Konditionierungsbedingungen enthalten, die die Harmonie zwischen den Menschen und der objektiven Welt nach sich ziehen: Die Menschheit, befreit vom falschen Bewusstsein, ist nur als die völlige Negation des Bestehenden denkbar, weil die Macht des Bestehenden selbst das Gute korrumpiert und ohnmächtig macht – und mitschuldig.

Diese Heilung und Befreiung, diese einzig wahre und gerechte Umwandlung kann aber nur ins Dasein treten, wenn die einzelnen Menschen sich die Grundkonflikte ihrer Beziehungen bewusst werden lassen und sie – einsichtig – durchschauen.

Was der Einzelne in seinen alltäglichen Beziehungen ist, das ist Gesellschaft. Gesellschaft, das ist die Projektion unserer inneren, biologischen, anthropologischen, soziologischen und psychologischen Beschaffenheit in die Außenwelt. Gesellschaft *an sich* gibt es nicht.

Eine tief greifende Umwandlung der Gesellschaft kann nur erfolgen, wenn sich der Einzelne selbst versteht.

Persönliche Verwirrung, falsches Bewusstsein, schafft, als Handlung, objektive Verwirrung in der Gesellschaft, da sie der Ausdruck dessen ist, was ich selber bin.

Alle Denkbewegung muss – in der Gewissheit ihrer falschen Abkunft – zur Ruhe kommen. Dieses Zur-Ruhe-Kommen ist der Augenblick, in dem die Abkunft bewusst werden kann und die Denkbewegung sich entwirrt und falsches Bewusstsein als solches erkannt werden kann. An dieser Stelle widerfährt dem Denken ein Trauma, das es unfähig macht, in den überlieferten Bahnen weiterzudenken; die Negation verwandelt sich in Konstruktion.

Man kann also unmöglich auf eine Vermittlung von „außen“ warten, weil alles Vermittelte als historische Bewegung das Falsche ebenso beinhaltet wie alles Werden das Moment der Zeitlichkeit. Zeitlichkeit wiederum widerspricht dem Zur-Ruhe-Kommen des Überkommenen. *„Viele Menschen vertragen die Evidenz der Endgül-*

tigkeit nicht, die nichts anderes ist als die in der Zeit sich erstreckende Ausweglosigkeit.“ (R. Bilz, Wie frei ist der Mensch?)

So kann die völlige Verwandlung nur unmittelbar erfolgen; das heißt, sie geschieht jetzt und hier und nicht morgen, denn „morgen“ hat nur eine metaphorische Bedeutung – ist gleichsam Symbol für den verpassten Augenblick.

Der Augenblick, das ist das alltägliche Leben der Menschen; und dieses muss als Mittel für die Umformung des Bewusstseins genutzt werden. Da das normale tägliche Leben voll von Falschheit, Irrungen und Leiden ist, liegt es auf der Hand, dass man von diesen guten Gebrauch machen muss, um sein Bewusstsein und sein Verständnis umzuformen und über beide hinauszugehen, um zur Lebensweisheit zu gelangen.

Nur wer den Mut aufbringt, sich mitten in Widerspruch und Verwirrung hineinzuworfen und zu begreifen, dass er eine grundsätzlich falsche Erfahrung von sich selbst, seinen Fähigkeiten und der Welt hat, ist auf dem WEG.

Aus der Sicht des Selbst-Verwirklichers ist die Revolution des Bewusstseins ein Schock: Das falsche Bewusstsein, der organisierte Schein und die die Erkenntnis hemmenden intellektuellen und neurotischen Rationalisierungen (Freud) des Falschen werden klar-sichtig und kompromisslos erkannt. Die Erscheinungen werden unvermittelt betrachtet und man versucht, intuitiv zum Wesentlichen durchzubrechen.

Es gibt nun keine Gefühlshypertrophie mehr und keine falschen Lösungsversuche für eine wie immer geartete Lebensproblematik. Aber es gibt auch keine Frustration, Verdrängung oder „intellektuelle“ Sublimierung. Man handelt einfach frei, weil es keine Angst mehr gibt. Man hat alles aufgegeben – und handelt nur noch hier und jetzt, aus der Gegebenheit heraus. Man hat keine „Zukunft“ – denn das ist die falsche Lösung des Wartens auf das „Bessere“ – und keine „Vergangenheit“ – denn das ist die Angst, dass das Falsche und die

persönliche Geschichte einen einholen könnte. Man ist ganz gegenwärtig: ganz wach, ungetrennt von der Welt – sich selbst bewusst *in* allem und doch frei vom *fixierenden* Ego im empirischen Ich-Bewusstsein – *erwacht*.

„Möge mein Wort fest in meinem Bewusstsein gegründet sein, möge mein Bewusstsein fest in meinem Wort gegründet sein! Möge das Offenbare mir offenbar sein!“ (Aitareya Upanishad)

Literaturverzeichnis

- Ashtavakragita**, 5. Aufl., Köln 1987.
- Beckh, H.**, Buddha und seine Lehre, 5. Aufl., Stuttgart 1980.
- Die Bibel**, Taschenausg., Stuttgart o. J.
- Bilz, R.**, Wie frei ist der Mensch? Frankfurt a. M. 1973.
- Bi Yän Lu**, Niederschrift von der Smaragdenen Felswand, in der Übers. v. W. Gundert, München, Wien 1973.
- Cannon, W. B.**, The Wisdom of the Body, 4. Aufl., New York 1967.
- Emerson, R. W.**, Die Natur, Stuttgart 1982.
- Erikson, E. H.**, Einsicht und Verantwortung, Frankfurt a. M. 1971.
- Freud, S.**, Gesammelte Werke, Frankfurt a. M. 1948 ff.
- Fromm, E.**, Anatomie der menschlichen Destruktivität, 8. Aufl., Reinbek b. Hamburg 1981.
- Fromm, E.**, Haben oder Sein, 6. Aufl., München 1980.
- Fromm, E.**, Ihr werdet sein wie Gott, Reinbek b. Hamburg 1980.
- Habermas, J.**, Technik und Wissenschaft als Ideologie. 4. Aufl. Frankfurt a. M. 1970.
- Hesse, H.**, Jubiläumsausg. in 8 Bdn., Frankfurt a. M. 1956 ff.
- Krishnamurti, J.**, Schöpferische Freiheit, 3. Aufl., Bern o. J.
- James, W.**, The Varieties of Religious Experiences, 12. Aufl., New York 1979.
- Lama Anagarika Govinda**, Grundlagen tibetischer Mystik, 5. Aufl., Bern, München, Wien 1982.
- Lao Tse, Tao Te King**, Zürich 1959.
- Lassen, A.**, Meister Eckhart, Der Mystiker, Stuttgart 1868.
- Lohmann, H.-M.**, Sigmund Freud, 5. Aufl., Reinbek b. Hamburg 2004.
- Martens, E.** (Hrsg.), Texte der Philosophie des Pragmatismus, Stuttgart 1975.
- Maslow, A. H.**, Towards a Psychology of Being, 2. Aufl., New York 1968.

- Maslow, A. H.**, Motivation and Personality, 2. Aufl., New York, London 1970.
- Maslow, A. H.**, The Farthest Reaches of Human Nature, New York 1971.
- Miller, H.**, Der Koloß von Maroussi, 9. Aufl., Reinbek b. Hamburg 1973.
- Nyanaponika Mahathera**, Geistestraining durch Achtsamkeit, 3. Aufl., Konstanz 1984.
- Ovid**, Verwandlungen (Metamorphosen), Auswahl, Stuttgart 1997.
- Patanjali**, Die Wurzeln des Yoga, 3. Aufl., Bern, München, Wien 1976.
- Rössner, H.** (Hrsg.), Der ganze Mensch, München 1986.
- Saint-Exupéry, A. de**, Dem Leben einen Sinn geben, 18. Aufl., München 1982.
- Suzuki, D. T.**, Der Weg zur Erleuchtung, Baden-Baden o. J.
- Suzuki, D. T.**, Erfülltes Leben aus Zen, München, Bern 1973.
- Thieme, J. G.**, Der ideologische Affe, Monaco 1980.
- Thoreau, H. D.**, Über die Pflicht zum Ungehorsam gegen den Staat, Zürich 1973.
- Thoreau, H. D.**, Walden oder das Leben in den Wäldern, Köln 2009.
- Upanishaden**, Die Geheimlehre des Veda, Wiesbaden 2006.
- Vroon, P.**, Die drei Hirne im Kopf, Zürich 1993.
- Watts, A. W.**, Vom Geist des Zen, Basel 1984.
- Weizsäcker, V. v.**, Pathosophie, Frankfurt a. M. 2005.