



## 28. Tag: »Sind wir wirklich nur Einzelwesen?«

**Achtung, es ist wieder soweit! Volle Konzentration!**

Nun, wofür hast Du Dich bei der Hausaufgabe entschieden? Erzähl doch mal!



Der Schüler fragt den Meister: »Wo finde ich den `Fluss der grenzenlosen Liebe´?«

»Im Süden«, antwortet der Meister.

Der Schüler fragt weiter: »Wo finde ich den `Garten des vollkommenen Mitgefühls´?«

Der Meister antwortet: »Im Norden«.

»Wo finde ich den `achtfachen Pfad der Tugend´?« fragt jetzt der Schüler.

»Im Westen«, entgegnet der Meister.

»Und wo finde ich das `Meer der Erkenntnis´?« will der Schüler wissen.

»Im Osten«, sagt der Meister.

Der Schüler nickt dankbar. Aber er ist sehr ehrgeizig und stellt noch eine Frage:

»Sag Meister, was soll ich zuerst suchen?«

Der Meister lächelt und sagt: »Dich!«



### Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Wiedergeburt«



### Erster Praxisteil: »Die Macht der Vorstellung«

Bei dieser ziemlich schwierigen Meditationsübung stellt man sich keine konkreten Objekte, sondern abstrakte Begriffe vor, zum Beispiel Frieden, Glück, Freundschaft, Liebe, Gerechtigkeit und ähnliche positive (niemals negative!) Gedanken.

Wähle einen Begriff aus und stelle Dir dazu vor, wie er sich in der Realität auswirkt. Zunächst werden nur wenige konkrete Vorstellungen dazu auftauchen, mit zunehmender Übung entsteht jedoch schließlich eine Kette bildhafter Vorstellungen, die den abstrakten Begriff mit Leben erfüllt.

- Trainiere mit einem Begriff, bis dazu keine weiteren Vorstellungen mehr auftauchen.
- Dann verwendest Du in gleicher Weise einen anderen abstrakten Begriff.



### Zweiter Praxisteil: »Selbst denken...«

Wir werden uns heute wieder einmal mit dem Denken beschäftigen – der beliebtesten westlichen, wenngleich schwierigsten Methode, um der »letzten Wahrheit« ein Stück näher zu kommen. Allerdings werden die beiden folgenden Praxisteile bestimmt dazu beitragen, die Grenzen des logischen Denkens deutlich zu erkennen!

Es geht um das Thema »Existenz nach dem Tod«, eine Vorstellung, die es ja in sehr vielen verschiedenen Kulturen gab und gibt. Für diesen Schulungsteil wird jedoch keine der lang bekannten Vorstellungen thematisiert, sondern eine ganz und gar moderne Variante, die so bisher nur in dem Buch »Denkmodelle« (NUNATAK-Verlag 2001) beschrieben wurde.

Zur Einstimmung möchte ich Dich bitten, Dir die drei Zitate im Folgenden einmal gut anzuhören und

# Bewusstseins-Schulung

eine Weile über die Worte nachzudenken. Versuche einmal, ihren Kern zu erkennen!

»Ich starb als Mineral und wurde Pflanze; als Pflanze starb ich und wurde Tier. Ich starb als Tier und wurde Mensch. Warum also fürchten, im Tod zu Nichts zu werden? Bei meinem nächsten Tod werde ich Schwingen hervorbringen und Federn wie Engel; dann, mich höher noch aufschwingend als Engel – was ihr nicht erdenken könnt, ich werde es sein.«

[Zitat Dschelaleddin Rumi, aus GÜNTER-1 / Seite 150]

»Und solange du dies nicht hast, dieses Stirb und Werde, bist du nur ein trüber Gast auf der dunklen Erde.«

[Goethe, aus GÜNTER-1 / Seite 150]

»Das Rad des Lebens

Ein kleiner Käfer krabbelte mühsam auf steinigem Weg. Es waren viele Hindernisse auf seiner Straße. Strohhalme und sonstige schwer zu bewältigende Gegenstände. Es war recht anstrengend. Fliegen konnte er nicht. Er war ein Krabbelkäfer. Zudem war sein linkes Hinterbein verkümmert – schon von Geburt an. Er schleppte es nach. Er war ein trauriger Fall. Aber er pilgerte tapfer weiter. Käfer gehen nicht und wandern nicht. Sie pilgern. Das ist ein großer Unterschied.

»Gehen Sie doch aus dem Wege!« schrie eine Hummel den Pilger an und brummte böse.

»Strolcht so was auf der Straße herum und stört achtbare Damen, die sich auf den Blumenmarkt begeben!« »Entschuldigen Sie«, sagte der Pilger mit dem schleppenden Hinterbein, »ich muß pilgern, ich bin ein Krüppel.« Er wies mit dem Fühler auf das verkümmerte Glied.

»So so«, sagte die Hummel mitleidig, »dann ist es etwas anderes. Das habe ich nicht gesehen. Ich war so eilig. Wenn man heutzutage nicht sehr zeitig an die Blumen kommt, ist alles vergriffen. Die Konkurrenz ist zu groß. Aber warum müssen Sie denn pilgern? Wäre es mit Ihrem Bein nicht besser, zu Hause zu bleiben? Sie müßten heiraten. Dann haben Sie wenigstens Ihre regelmäßigen Mahlzeiten.«

»Nein, ich muß pilgern«, sagte der Pilger mit dem schleppenden Hinterbein. »Ein alter Käfer, den ich meines Leidens wegen befragte, sagte mir das. Er sagte, ich müsse das Rad des Lebens suchen. Das ist ein sehr alter Glaube und ein großer Trost für arme Krabbelkäfer.«

»Und was hat man davon?« fragte die Hummel. »Es ist doch gewiß viel vernünftiger, rechtzeitig auf den Markt zu kommen.«

Der kleine Käfer zog das verkrüppelte Bein mit einer zuckenden Bewegung an den Körper, so daß es nicht mehr zu sehen war. »Man kann ein Rosenkäfer werden«, sagte er geheimnisvoll.

»Ist das ein lohnender Beruf?« fragte die Hummel. Sie war eine überaus praktische Hausfrau. Ihre Honigtöpfe waren unübertroffen und bekannt im ganzen Umkreis eines Insektenfluges.

»Man glänzt dann wie flüssiges Gold, und man kann fliegen. Man ruht in den Rosen und atmet ihren Duft.« Die Hummel wurde hierdurch an ihren Markt erinnert. »Jetzt muß ich mich wirklich beeilen«, sagte sie, »die Konkurrenz ist zu groß heutzutage. Jedenfalls wünsche ich Ihnen alles Gute.«

Der Pilger mit dem schleppenden Hinterbein pilgerte weiter. Über den Weg kam ein Wagen gefahren.

Das ist das Rad des Lebens, dachte der Pilger mit dem schleppenden Hinterbein und hastete darauf zu.

Das Rad ging über ihn hinweg. Auf dem Wege war nichts als eine formlose Masse.

Zur selben Stunde kroch im sonnigen Süden ein kleiner Rosenkäfer aus dem Ei. Ganz zuerst betastete er mit dem Fühler sein linkes Hinterbein. Er wußte selbst nicht, warum er das tat. Das linke Hinterbein war gesund und kräftig und glänzte wie flüssiges Gold. Es war fast noch schöner und glänzender als die anderen Beine.

Die Rosen dufteten.

Das Rad des Lebens ging weiter.«

[Buddhismus, von Manfred Kyber, aus STEINWEDE, Seite 26]



## Dritter Praxisteil: »Erlöschen, Himmel oder Wiedergeburt?«

Nun zur modernen »Dauer-Existenz-Vorstellung«. Höre bitte sehr genau zu, denn wenn Du den Faden verlierst, ist die Chance, die Sache zu verstehen, noch viel geringer als sie es ohnehin schon ist! Um die Gedanken einfacher beschreiben zu können, ist der Text so geschrieben, als wenn es sich genau so verhält und nicht anders sein kann – das ist natürlich nur ein Stilmittel, denn jeder muss schließlich selbst feststellen, was er glaubt und was nicht. Doch höre selbst...

Alles hat in unserer Wahrnehmung zwei Seiten, die mehr oder weniger stark voneinander getrennt sind. Mal sind sie kaum zu unterscheiden – wie bei der Wellen- und Teilchenstruktur des Lichtes; häufig sind sie offensichtlich – wie bei Nord und Süd; doch manchmal auch so unterschiedlich, dass wir sie kaum als Seiten ein und derselben Sache erkennen. Das ist z.B. dann der Fall, wenn wir beide Seiten nicht gleichzeitig wahrnehmen können. Allen Gegensätzen gemeinsam ist jedoch die Tatsache, dass es sich in letzter Konsequenz immer nur um Sinneserscheinungen handelt, die unser Gehirn aus den Daten der Umwelt für uns aufbereitet. Die Welt spiegelt sich sozusagen in unserem Geist in der Weise, wie dieser »Geist-Spiegel« beschaffen ist und nicht, wie die Welt wirklich ist.

Wenn wir jedoch selbst unser inneres Ich betrachten wollen – das, was in uns die Welt erlebt –, fehlt der »Gegenstand«, der gespiegelt werden kann. Es ist ja nicht unser Körper selbst, der da erlebt, sondern es ist »das Lebendige« in unserem Körper, etwas, das für uns alle selbstverständlich und doch vollkommen unerklärlich, unsichtbar und unmessbar ist. Es ist so wie bei einem leeren Spiegel, der sich nicht in sich selbst spiegeln kann. Dennoch erkennen wir diesen Umstand meist nicht, da wir von unserer einheitlichen Existenz natürlich felsenfest überzeugt sind. Stattdessen betrachten wir die Teile unseres Körpers und verwechseln sie mit unserem Ich.

Daher kommt es, dass wir alle anderen Menschen für vollkommen andere Personen halten und unser Ich vollkommen von diesen anderen Ichs abgrenzen. Dies ist der extremste Fall, bei dem wir nur eine Seite einer zusammengehörigen Sache sehen, die in Wirklichkeit jedoch auch zwei Seiten hat.

Wir sehen nämlich die anderen Menschen und erkennen nicht, dass unser Ich nur die eine Seite der Medaille ist. Nicht die anderen »Ichs« sind es, sondern die andere Seite des Gegensatzes ist das »Wir«!

Denn wir sind sowohl »Ichs« als auch »Wir«, genau wie das Licht sowohl Welle, als auch Teilchen ist. Im jetzigen Leben sind wir »Ich« und sofort nach unserem Tod tritt ein anderes »Ich« an unsere Stelle – weil wir alle immer unzertrennbar verbunden sind. Wir sind lauter »Ichs« – egal, wie viele – die alle zu einem einzigen »Wir« gehören, an dem wir seit Urzeiten teilhaben und an dem wir bis in die fernste Zukunft teilhaben werden. Von Ich zu Ich – so lange es Menschen geben wird.

Doch gerade das so unerschütterlich selbstsichere Ich eines jeden Menschen macht es uns so schwer, die Einheit mit allen anderen Menschen – ja mit allen Lebewesen – zu erkennen. Sobald wir jemand anderen anblicken, stehen sich zwei »Spiegel« gegenüber, die ohne die Dinge um sie herum eigentlich leer sind. Was sollen sie spiegeln?

Das hört sich alles sicher sehr mysteriös oder konfus an. Doch es gibt einige Wege, um dem Verstehen näherzukommen. Beginnen wir mit einem kleinen Ausflug in die Welt der verschiedenen Vorstellungen:

Es gibt Menschen, die glauben an eine vom Körper getrennte Seele, die auch ohne den Körper existieren kann und deshalb den Tod überdauert. Sie glauben, dass diese Seele im Himmel oder sonstwo ewig weiterexistiert. Diese Leute nennt man Dualisten.

Andere glauben, dass es keine Seele gibt, weil unsere Wahrnehmung nur eine Funktion des Gehirnes sei. Für sie hört jede Wahrnehmung mit dem Tod auf, so dass alle Menschen vollkommen voneinander getrennte Wesen mit ganz eigenem Geist sind. Das sind die Monisten.

Vielleicht liegt die Wahrheit genau dazwischen, so ähnlich wie es die Buddhisten, Hinduisten oder Taoisten sehen. So gibt es zwar keine Seele, weil der Geist immer nur in einem Körper entstehen kann; dennoch gibt es eine immerwährende Weiterführung der Wahrnehmung von einem zum nächsten Leben – eine Art »Wiedergeburt ohne Seelenwanderung«.

Wie kann man diese seltsame Vorstellung jemandem verständlich erklären, ist es doch kaum in Worte zu fassen, weil es ja um etwas geht, das man sich nicht bildlich vorstellen kann? In Kapitel 12 der

# Bewusstseins-Schulung

»Denkmodelle« stehen bereits einige Vergleiche, um zum Verständnis zu gelangen. Doch der folgende Vergleich ist möglicherweise noch besser geeignet! Es ist der Vergleich mit der Musik. Schauen wir mal, ob Du es damit verstehst?!

Stelle Dir einmal ein riesiges Orchester mit Tausenden von Spielern vor, das ohne Unterbrechung immer dasselbe Musikstück spielt. Es ist dabei völlig egal, ob man zwischendurch ein paar Instrumente wegnimmt oder ergänzt – das Lied bleibt immer dasselbe! Ebenso kann man nacheinander alle Instrumente komplett austauschen, ohne die Musik zu unterbrechen. Entscheidend für die Musik sind die Töne, nicht die Instrumente!

Genauso kann man unsere Wahrnehmung als die Musik unserer Gehirne ansehen. Dabei ist es für die »Musik des Geistes« nicht von Bedeutung, welches Gehirn sie zum Klingen bringt, sondern nur, »dass« es irgendwelche Gehirne gibt, die mitspielen.

Bei einem Orchester würde niemand auf die Idee kommen, zu fragen, wo denn die Musik eines weggelegten Instrumentes geblieben ist. Es ist doch logisch, dass die Musik nur dort existiert, wo ein Instrument gespielt wird, oder?

Bei einem verstorbenen Menschen jedoch – der ja auch sozusagen »weggelegt« ist – wird immer wieder die Frage gestellt, wo er denn jetzt wohl sei? – Wo seine »geistige Musik« nach dem Tod spielt?

Die Frage kann genauso wie bei dem Instrument beantwortet werden: Die Musik des Lebens spielt nach wie vor – nur nicht mehr auf diesem »Instrument«. Seine Töne sind verklungen und doch geht die Musik weiter – immerzu! Ein anderes Instrument, ein anderes Gehirn, ein anderer Mensch hat seine Stelle eingenommen. Es gibt keine Musik ohne Instrument, keine Wahrnehmung ohne Gehirn, keine geheimnisvolle Existenz nach dem Tod. Es gibt nur die ewige »Musik des Lebens«, das von Menschenleben zu Menschenleben wechselt, unaufhörlich, unmerklich für den, der stirbt oder für den, der geboren wird.

... Keine Wahrnehmung ist nach dem Tod wirklich »ausgeschieden«! Es ist nur der Körper, der nicht mehr benutzt wird.

Doch das ist noch nicht alles! Vielleicht fragst Du Dich manchmal, warum ausgerechnet Du geboren wurdest und empfindest es als ein unglaubliches Wunder, dass Du das Glück hattest, auf die Erde zu kommen. Dieses »Du«, das ist Dein »Ich«, deine Wahrnehmung, das Lebendige in Deinem Körper, die Musik, die er spielt. Und die spielt er mit allen anderen Menschen zusammen, sie ist Teil des Musikstückes »Leben«! Zufällig entstanden aus der Begegnung Deiner Eltern ist nur Dein Körper, Dein Gehirn, Deine Erbanlagen – das Instrument für die Musik Deines jetzigen Lebens. Dein »wahres Dasein« jedoch ist weder auserwählt, noch vorherbestimmt, noch rein zufällig – es ist ein notwendiger Teil allen Lebens auf der Erde – ein Teil der »Weltmusik«.

Verstehst Du, was das bedeutet? Wenn Dein Körper nicht zufällig entstanden wäre, so wäre jemand anderes an Deiner Stelle entstanden – früher oder später. Und »Du« wärest jetzt dieser andere, der jedoch dieselbe Musik spielt! Das ist der entscheidende Gedanke.

So wie die Musik eines Instrumentes nicht von dem Instrument geschaffen wurde, so wenig hat Dein Gehirn die Wahrnehmung erschaffen! Die Musik wurde vorher komponiert und schon auf vielen anderen Instrumenten zum Klingen gebracht. Genauso bist Du dem Vorgang des Lebens bei Deiner Geburt nur »beigetreten« und bekamst die Wahrnehmung fix und fertig »geliehen«.

Es ist unser mächtiges und fast unüberwindliches »Ich-Gefühl«, dass es uns so schwer macht, diese Logik zu verstehen. Jeder Mensch ist eine einzelne, getrennte Person mit Eigenschaften, die nur er ganz allein hat – und doch spielt er im selben Orchester, weil es nur dieses eine Orchester gibt! Jeder hält sich für einzigartig, jeder wird irgendwann »beiseite gelegt«, um ganz plötzlich und ohne es zu merken ein anderer Einzigartiger zu sein, der davon ebenfalls nichts merkt.

... Und? Hast Du verstanden?



## Die »Hausaufgabe«

Erfinde fünf Leben, die Du früher erlebt hast (welche Wesen ist egal) – das Ganze in eine chronologische Geschichte verpackt.



## Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Wiedergeburt«

# Bewusstseins-Schulung

---

**Ort:**

Wohl temperierter Innenraum

Nach der Blitzzeichnung kann die Schulung bei schönem Wetter auch draußen abgehalten werden

**Materialien:**

Das Übliche

**Vorbereitung:**

Das Übliche

Lesen Sie – wenn möglich – das gesamte Kapitel 12 der »Denkmodelle«, um ggf. selbst den Gedanken-  
gang des »endlosen Weiter-Erlebens« richtig zu verstehen. Achtung: Ohne »Überlogik« ist es nicht  
möglich, das Gesagte in seinem Kern zu erfassen!

**Beginn:**

Das Übliche