

Mein Feind das "Ich"

Geschrieben von: Kerem Adigüzel

Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:52 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:56 Uhr

Ich suche Zuflucht bei Gott vor dem verworfenen Teufel
Im Namen Gottes, des Gnädigen, des Barmherzigen

Einen Moment. *Wieso* suche ich Zuflucht vor dem verworfenen Teufel? Hab ich den Satz soeben überhaupt bewusst gefühlt, gelesen und verstanden? Was hat der Teufel mit meinen Gedanken zu tun? Was macht den Teufel aus, so dass er der Verworfene ist und ich ihn als meinen Feind sehen sollte? Was ist sein Wesen? In diesem Artikel geht es zusammengefasst um Folgendes:

Ihr größter Feind ist Ihr eigenes Selbstbild. Ihr „Ich“.

Das „Ich“ ist der beste Betrüger, den man sich vorstellen kann. Weil man es nicht sieht, hört oder schmeckt. Denn „den ärgsten Feind findet man dort, wo man ihn zuletzt erwartet.“ Das Problem ist, dass sich das „Ich“ dort versteckt. Nämlich in Ihnen selbst. Es verkauft seine Gedanken als die Ihren. Seine Gefühle als die Ihren. Sie halten es für sich! Und der größte Betrug ist, dass es Ihnen vorgaukelt: „Ich bin du!“

Wie fühlt es sich *jetzt* an, wenn Sie als tief gläubiger Mensch den folgenden Satz lesen und versuchen zu *glauben*: man fand heraus, dass es auf keinen Fall eine Gottheit in irgendeiner Form geben kann?

Wie fühlt es sich *jetzt* an, wenn Sie als überzeugter Atheist den folgenden Satz lesen und *annehmen müssten*

: Gottes Existenz ist unweigerlich zu akzeptieren!

Erste Regel des Gewerbes: Beschütze deine Anlage.

Mein Feind das "Ich"

Geschrieben von: Kerem Adigüzel

Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:52 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:56 Uhr

Das Selbstbild des „Ich“ ist im Moment gefährdet. Menschen verteidigen notwendigerweise ihr eigenes „Ich“. Sie könnten dafür lügen, betrügen, stehlen, gar morden. Sie werden alles tun, was notwendig ist, um das aufrechtzuerhalten, was man „Die Grenzen des Ichs“ nennen könnte.

Wie der Abonnent, wenn er die Zeitung überflogen hat, für einen Augenblick die Illusion genießt, er wisse nun in der Welt für vierundzwanzig Stunden Bescheid und es sei im Grunde nichts passiert, als was kluge Redakteure schon in der Donnerstagsnummer teilweise vorausgesagt hätten, ganz ebenso malt und lügt sich jeder von uns jeden Tag und jede Stunde den Urwald der Geheimnisse in einen hübschen Garten oder in eine flache, übersichtliche Landkarte um, der Moralist mit Hilfe seiner Maximen, der Religiöse mit Hilfe seines Glaubens, der Ingenieur mit Hilfe seiner Rechenschieber, der Maler mit Hilfe seiner Palette und der Dichter mit Hilfe seiner Vorbilder und Ideale.

- Aus „Geheimnisse“ von Hermann Hesse, 1947

Der Verstand versteht nur schwer, dass es noch etwas gibt, das hinter ihm steht. Etwas von scheinbar größerem Wert und von größerer Macht, die Wahrheit zu verleugnen, als es selbst. Die Leute haben keine Ahnung, dass sie im Gefängnis sitzen. Sie wissen nicht, dass es ein „Ich“ gibt. Sie kennen den Unterschied nicht. Die Frage klärt sich, wie wir unsere Feinde erhalten. Durch das Erfinden eines äußeren Feindes erschaffen wir uns gewöhnlich reale Feinde. Und das wird dann zu einer realen Gefahr für das „Ich“, obwohl es auch dessen Schöpfung ist. Daran erkennen wir, dass all unsere Feinde unsere eigene Erfindung sind. Das „Ich“ meldet sich sofort: Bedeutet das jetzt, dass wenn mir ein Amokläufer begegnet und mich erschießt, dass ich mir ihn nur selbst erschaffen habe? Wenn eine Frau vergewaltigt wird, ist sie dann selbst schuld? Ich lade Sie ein darüber nachzudenken. Welche Bilder kommen Ihnen in den Sinn, wenn Sie im obigen Kontext „Feind“ lesen?

In Religionen ist das „Ich“ in der Figur des Teufels manifestiert. Natürlich realisiert niemand, wie klug das „Ich“ ist, denn es lässt den Teufel zu, und man kann die Schuld von sich weisen.

Etwas wie einen „äußeren Feind“ gibt es aber nicht. Egal, was die Stimme in Ihrem Kopf Ihnen sagt. Alle Feindbilder, die wir haben, sind nur Projektionen des „Ichs“ als der Feind selbst. Der Teufel ist keine Person oder kein fixes Wesen außerhalb von uns. Er flüstert uns Dinge ein, indem er uns vorgaukelt unsere Seele zu sein. Er steht für den Mangel an Gutem in uns; er ist unsere schlechte Seite, die schlecht zu uns redet. Der Teufel unterliegt jedoch der Kontrolle Gottes, wenn wir also mit reinem Herzen an Gott und an Seine Barmherzigkeit glauben, müssen wir den Teufel nicht fürchten und haben Gewissheit, dass das „Ich“ bzw. der Teufel uns nichts einreden wird. Atheisten entgeht in dieser Hinsicht ein enormes Potential. Noch

Mein Feind das "Ich"

Geschrieben von: Kerem Adigüzel

Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:52 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:56 Uhr

schlimmer ist es aber als Gläubiger zu leben, der das „Ich“ nicht als Gegner versteht. Diese haben oft ein dunkleres Licht als viele Atheisten. Ihre Selbsttäuschung ist nämlich schlimmer. Sie haben es überhaupt nicht begriffen, dass sich der Teufel insbesondere dort pudelwohl fühlt, wo man ihn sich am wenigsten vorstellt. Einige haben das Spiel mit dem Teufel begriffen, aber unterschätzen es gewaltig. Auch diese werden wohl ihr Licht nicht gepflegt haben können. Man könnte an dieser Stelle sogar noch einen Unterschied zwischen dem „Ich“ und dem Teufel vornehmen, allerdings würde das die Situation noch unnötig verkomplizieren. Seien Sie Ihr eigener Gegner!

Man wird nur schlauer, wenn man gegen schlauere Gegner spielt.

Ein Beispiel eines solchen Gläubigen: Gottes Wort als Dekoration oder Talisman bei sich zu haben in Form eines kleinen Büchleins oder ähnlichem (etwa als Aufhänger an der Wand) aber seine innere Botschaft zu missachten, ist zu vergleichen mit einem Esel, der auf seinem Rücken Bücher trägt. Der Teufel hat in dieser Hinsicht bei Millionen von „Muslimen“ ganze Arbeit geleistet. Das „Ich“ gaukelt uns vor, dass man Angst vor den Reaktionen der Anderen haben müsse, wenn man die Botschaft ernst nimmt. Es gaukelt uns manchmal gar vor, dass es ausreiche, seiner inneren Intuition zu folgen und den Glauben einfach nur im Herzen zu tragen. Es gaukelt uns vor, dass Wissen nicht immer nötig sei, das bisher Gelernte täte es auch. Es gaukelt uns vor, dass die Mehrheit eher Recht hat. Es gaukelt uns vor, dass Ideen, Traditionen und Rituale Gültigkeit besitzen, weil sie Jahrhunderte überlebt haben.

Viele Feindseligkeiten, besonders im Bereich des Denkens, gehen auf Nichtverstehen zurück und auf Unklarheiten, die aus der verbreiteten Neigung resultieren, die eigenen Vorstellungen als dasselbe zu begreifen wie das, was man wirklich vor sich hat. Diese Unklarheit sowie das von ihr hervorgerufene Unverständnis, die Feindseligkeit und die Ablehnung nehmen noch zu, wenn die eigenen Vorstellungen alt und fest verankert sind, da sie durch ihr Alter geädelt sind und ihnen so eine Legitimität zukommt, die unantastbar ist und der man nicht zu nahe treten darf, da sie einen Aspekt von Heiligkeit besitzt.

- Aus „Gottes Menschenwort“ von Nasr Hamid Abu Zaid

Das „Ich“ schmeichelt und erschreckt, schüchtert ein und ermutigt.

Der Teufel schmeichelt und erschreckt, schüchtert ein und ermutigt.

Mein Feind das "Ich"

Geschrieben von: Kerem Adigüzel

Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:52 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:56 Uhr

Das „Ich“ hilft uns ausgesprochen intensiv dabei, scheinbar plausible Begründungen für unser Denken zu finden. Im Anschluss verschafft es uns dieses gute Gefühl der Bequemlichkeit bei diesem Gedanken. Wieso ist es dermaßen schwierig, Gewohnheiten abzulegen? (Natürlich hat die biologische Seite einen beträchtlichen Anteil daran. Nicht minder zu bewerten ist der psychologische.) Wieso ist es dermaßen kräftezehrend, neue Ideen zu verstehen. Insbesondere solche, die unserem eigenen Weltbild widersprechen? Wir alle sollten uns fragen, wo wir nicht bereit sind uns auf etwas einzulassen und warum. Ist es so, dass wir wirklich keine Lust dazu verspüren oder ist es so, dass wir es aus Vorurteilen und Mangel an Wissen tun? Es ist auch schwierig zuzugeben, dass man einen Fehler gemacht hat. Wieso eigentlich?

Ein weiteres Beispiel: Sprechen Sie Menschen im Alltag an? Wenn nicht, wieso? Wenn ja, wieso? Es gibt natürlich keine absoluten Antworten auf diese Fragen. Ich möchte in diesem Fall die einfachere Seite durchleuchten. Das Nicht-Ansprechen. Dabei lassen sich oft Muster erkennen, die eigentlich nur Abbilder des „Ich“ sind. Was ist, wenn man schlecht auffällt? Was ist wenn das Gesagte als anstoßend empfunden wird? Was ist, wenn mein Gegenüber keine Zeit hat oder nicht reden will oder kann? „Sprich nicht zu Fremden“, hat meine Mutter mir immer gesagt...

Dies ist eine brutale Form des „Kopf zerbrechen“. Das „Ich“ sucht nach Wegen, um das bisherige Leben aufrecht zu erhalten und es findet viele Gründe dafür, wieso es „gut“ so sei. Unser Hirn nimmt diese Gedanken auf, speichert sie und die entsprechende Situation als Beispielerlebnis ab und wartet auf die nächste Ladung an „Ich“- oder sonstigen Gedanken. Damit lassen Sie Verhaltensweisen zu, die Ihr „Ich“ Ihnen vorgaukelt. Aber dennoch ist es nicht Sie! Sie können diese Art von Gedanken leicht behandeln und abwerfen, indem Sie therapeutisch vorgehen und sich selbst die *schlimmste* Situation vorstellen, die auftreten könnte. Ein böser Blick, Sie werden ignoriert oder der Mensch wendet sich von Ihnen ab und wechselt seinen Platz.

Ist das schlimm?

Oder

machen

wir es uns selber schlimm? Wenn sich nun ein Mensch nicht darum kümmert, ob er abgelehnt wird oder nicht, so wird er auch die Ablehnung verkraften können. Erst unser „Ich“ redet uns eine gewisse Vorstellung ein und wir verinnerlichen die Gedanken zunehmend.

Wenn Sie auf die Frage des Ansprechens in beiden Fällen wahrheitsgetreu antworten können, dass Sie Menschen ansprechen oder es sein lassen, wenn Sie es wahrhaftig wollen, dann haben Sie den Einfluss des „Ich“ gut eingedämmt. Das wahrhaftige Wollen könnte man so umschreiben, dass man sich nicht allzu viele Gedanken darum macht, sondern es einfach tut. Wenn Sie eine lange Liste von Begründungen für die eine oder andere Frage bereit halten, dann hat Sie das „Ich“ noch nicht losgelassen.

Mein Feind das "Ich"

Geschrieben von: Kerem Adigüzel

Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:52 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:56 Uhr

Der Teufel steht für das Abgleiten vom Weg des Lichts – die Versuchung der Bequemlichkeit und dem „Ich“ zu erliegen, statt sich auf Gott zu konzentrieren. Es ist kein Zufall, dass der Schöpfer und Ewige uns mitteilt, dass wir aus Seinem Heiligen Atem gemacht sind. Deshalb suchte ich eingangs mit mir höchstmöglicher Aufmerksamkeit Zuflucht vor dem Teufel. Damit mein Herz und meine Seele möglichst rein und fern vom „Ich“ sind. Damit meine Seele zurück zu Gott findet. Selbst bei banalen alltäglichen Dingen.

Hinterfragen Sie Ihre Gedanken, Meinungen und Verhaltensweisen! Probieren Sie Neues aus ohne Angst zu haben, was andere von Ihnen denken könnten, wenn Sie es für rein und richtig halten! Gehen Sie auf Entdeckungssuche nach sich selbst, nach Ihrer wahren und reinen Seele!

Auch noch der geistigste und gebildetste Mensch sieht die Welt und sich selbst beständig durch die Brille sehr naiver, vereinfachender und umlüglicher Formeln an – am meisten aber sich selbst! Denn es ist ein, wie es scheint, eingeborenes und völlig zwanghaft wirkendes Bedürfnis aller Menschen, dass jeder sein Ich als eine Einheit sich vorstelle... Wenn nun also ein Mensch schon dazu vorschreitet, die eingebaute Einheit des Ichs zur Zweiheit auszudehnen, so ist er schon beinahe ein Genie, jedenfalls aber eine seltene und interessante Ausnahme. In Wirklichkeit aber ist kein Ich, auch nicht das naivste, eine Einheit, sondern eine höchst vielfältige Welt, ein kleiner Sternenhimmel, ein Chaos von Formen, von Stufen und Zuständen, von Erbschaften und Möglichkeiten.

- Aus „Der Steppenwolf“ von Hermann Hesse

Das „Ich“ ist unglaublich klug. Es passt sich jeder Situation neu an und nimmt Formen an, die fast, wirklich nur fast nicht zu entdecken sind. Man kann religiös gesehen sich sehr weit entwickelt haben, was die Eliminierung des „Ich“ angeht. Man kann ein angesehener Akademiker sein, der sich nicht von eingefahrenen Ideen abschrecken lässt, die das „Ich“ akzeptiert und vehement verteidigt. Als Künstler kann man in seiner Kunst zum Pionier werden, weil man das Spiel gegen das „Ich“ gewonnen hat. Doch wehe es sind Bereiche, denen wir uns noch zu wenig gewidmet haben! Das „Ich“ hat immer einen gewissen Vorsprung und ist besonders dann aktiv, wenn wir unsere Seele nicht pflegen. Das „Ich“ ist ein äußerst guter Spieler. Es ist ein Experte darin, unsere Seele zum Opfer zu machen. Vor allem bei noch nicht weit entwickelten Bereichen unserer Seele.

Wie Sie aber auch sehen gibt es durchaus gute Möglichkeiten, diesem „Ich“ auf die Schliche zu kommen. *Hinterfragen* Sie Ihre eigenen Gedanken. Seien Sie unverfälscht *ehrlich* zu Ihrer Seele. Probieren Sie etwas

Mein Feind das "Ich"

Geschrieben von: Kerem Adigüzel

Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:52 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:56 Uhr

Neues

aus.

Werfen

Sie Gedanken

über Bord

, die Ihnen eine bestimmte Sicht

einreden

wollen.

Eins haben wir also gelernt, in jedem dieser Spiele gibt es einen Gegner und ein Opfer. Der Trick besteht darin zu erkennen, wann man das Opfer ist. Damit man zum Gegner werden kann. Nicht umsonst heißt es in den heiligen Schriften, dass man nur sich selbst wahrhaftig tadeln und bessern kann. Dieser erste Schritt kann aber auf unterschiedliche Art und Weise schmerzhaft sein. Die Freude und das Aufgehen im Moment werden dafür umso intensiver sein.

Alles, was von Wert ist, setzt manchmal voraus, dass wir kurzfristig irgendeine Form des Schmerzes hinnehmen, um langfristig Freude zu gewinnen.

In gewissen Religionen wird der Zustand der vollkommenen Eliminierung des „Ich“ als Nirwana oder als Erleuchtung beschrieben. Die Wurzel der arabischen Worte Muslim (Ergebener), Islam (Hingabe) und Salaam (Frieden) beinhaltet nicht von ungefähr unter anderem die Bedeutung von „in tadellosem Zustand, perfekt sein“. Es geht um den Zustand vollkommener Liebe und Barmherzigkeit. Liebe, die keine Erwartungen in sich trägt. Man liebt nicht aus einer Position der Schwäche, sondern einfach weil es richtig ist. Man erhofft sich nichts. Auch diesem Zustand kann man sich in gewisser Weise annähern, denn jeder Mensch trägt den Hauch Gottes in sich. Er weiß also bereits Bescheid um seine Verbindung, nur wurde sie zurück gedrängt in die unterbewusste Ebene, wo sie bei vielen Menschen leider verkümmert. Dies ist der Einfluss des „Ich“.

Wir strahlen das aus, woran wir tief im Inneren glauben. Das Licht, das ein Mensch ausstrahlt, kann man nicht kontrollieren. Man kann es vielleicht sehr gut überspielen, aber authentische Menschen wissen, was einen Menschen wirklich ausmacht. Denn diese haben aufgrund ihrer Verbindung zu ihrer eigenen Seele erkannt, wie man das Licht eines Menschen sieht. Dazu gibt es keine Lernanleitung, sie können es einfach.

Mein Feind das "Ich"

Geschrieben von: Kerem Adigüzel

Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:52 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 20. Januar 2010 um 16:56 Uhr

Festgefahrene Glaubenssätze sind kein Halt im Leben, im Gegenteil, durch sie argumentieren wir **gegen uns selbst!** Unser „Ich“ gibt schnelle Antworten auf die Fragen, die wir stellen. Wenn ich beispielsweise nach Gründen suche, warum ich bei meinen Mitmenschen

nicht

gut ankomme, so werden diese gefunden. Wir machen uns selbst zum Feind, wir belügen uns selbst an. Das „Ich“ findet tausend Gründe, warum das so ist. Dadurch geschieht es auch oft, dass wir unserem „Ich“ ein schädliches Vertrauen schenken.

Durchbrechen Sie diesen Teufelskreis!

(Denken Sie für sich selbst einen Moment darüber nach, was der „Teufel“ im Wort „Teufelskreis“ wirklich bedeutet.)

Ein wirksames Mittel gegen das „Ich“ ist es, im JETZT zu leben. Dies ist zwar keine absolute Lösung, aber durch das Leben im JETZT werden Sie aufmerksamer. Aufmerksamer gegenüber Ihrer Seele und gegenüber den Seelen anderer Mitmenschen. Ob Sie dann damit etwas anfangen wollen, steht auf einem anderen Blatt geschrieben. Sie können dieses „im JETZT leben“ trainieren, indem Sie jeden Morgen fünf Minuten versuchen, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren. Es geht dabei nicht primär um die Konzentration auf den Atem, sondern darum im JETZT zu sein. Sie können auch andere Tätigkeiten wählen wie das bewusste Hören der Natur, das Fühlen des Windes, das Riechen vom Essen, Beobachten von Menschen am Bahnhof etc. Grübeln Sie nicht nach, gehen Sie im Moment auf. Werden Sie EINS mit Ihrer Umgebung. Dann wird es Ihnen einfacher fallen, zu lieben.

Ein verwirklichtes Wesen kann gar nicht anders als ein Segen für die Welt sein. Sein Dasein allein ist schon das höchste Gut.

„Die Ursache Ihres Leids liegt nicht im Leben draußen, sondern in Ihnen als Ihr Ego. Sie legen sich selbst Begrenzungen auf und machen dann vergebliche Anstrengungen, sie zu überwinden.“

- Ramana Maharshi, Sei, was du bist!“

Quelle: <http://alrahman.de/philosophisches/5-allgemein/404-mein-feind-das-ich>