

Das Ego

Wir sollten unterscheiden können zwischen den fundamentalen Existenzproblemen, die für alle Menschen die gleichen sind und den psychologischen Problemen des Einzelnen. Diese beiden Arten von Problemen werden oft durcheinandergebracht, besonders von spirituell Suchenden. Die wichtigen Existenzprobleme wie die des Glücks, des Leids, der Furcht, der Liebe und des Todes können nur auf der höchsten Ebene des Atman-Brahman (individuelles-transzendentes Absolutes) gelöst werden, und dafür müssen wir das Ego transzendieren.

Aber neben diesen gibt es bei jedem von uns variierende *Alltagsprobleme*, die wir durch falsches Verhalten, Denken und Tun und durch falsche Umweltbedingungen schaffen. Um diese psychologischen Probleme lösen zu können, brauchen wir ein erwachtes, starkes Ego¹. In diesem Zusammenhang muss gesagt werden: Wenn die modernen Psychologen wie Jung, Rogers und Maslow von „Integrati-on“, „offenem Selbst“ und „Selbstaktivierung“ sprechen und selbst Karl Marx von „Selbstverwirklichung“ spricht, geht es immer um das Ego und nicht um den Atman, von dem die westlichen Psychologen so gut wie nichts wissen.

Aus: Das Ego und das wahre Selbst

¹ Auch im buddhistischen Kontext nimmt der Begriff der „Ichlosigkeit“ auf die Lehre des Anâtman Bezug, wonach Menschen und Dinge vom absoluten Gesichtspunkt gesehen keine unabhängige und dauerhafte Substanz besitzen. Damit wird jedoch nicht die Existenz (und Nützlichkeit) eines Ich auf der relativen Ebene bestritten.

Die Befreiung von der Vergangenheit [s. unter „*Psychologische Grundlagen*“] sollte zum zweiten Schritt auf dem Weg der Selbsterneuerung führen, nämlich zur Reife des Charakters. Dazu braucht man ein reifes Ego. Die wahre Natur des Menschen ist der aus sich selbst leuchtende Atman (Selbst), doch fällt der Schatten des Ego auf ihn. Ohne die Natur des Ego zu erkennen, können wir nicht die Natur des Atman erkennen. Spirituell Strebende wissen, dass das Ego und die Ichhaftigkeit ein großes Hindernis für ihren geistigen Fortschritt sind und möchten von ihnen frei werden. Sie wollen sich in Demut üben. Zuerst aber muss festgestellt werden, dass Ego und Ichhaftigkeit nicht dasselbe sind.

Das Ego ist ein inneres Organ, geradeso wie Herz oder Leber äußere physische Organe sind. Es hat verschiedene nützliche Funktionen zu erfüllen, wie die Koordination der einzelnen Teile der Persönlichkeit. Für den ein spirituelles Leben Beginnenden sollte nicht die Zerstörung des Ego – was sowieso unmöglich ist – das Hauptproblem sein, sondern wie man es läutern, stärken und entwickeln kann. Denn ohne ein reines, starkes, reifes Ego ist es nicht möglich, lange geistige Kämpfe durchzuhalten und die Schocks des Lebens zu ertragen.

Ichhaftigkeit ist dagegen die Art, wie sich das Ego verhält, besonders aber die Art und Weise, wie es sich darstellt. Ichhaftigkeit wird nur dann lästig, wenn sich das Ego gegen andere falsch verhält und übertriebene Ansprüche für sich selbst stellt. Diese Art trügerischer, „falscher“ Ichhaftigkeit muss ausgemerzt werden. „Richtige“ Ichhaftigkeit zeigt sich darin, dass man sich und die anderen korrekt einschätzt und mit allen Menschen in Harmonie leben kann. Das ist ein wichtiges Zeichen für Charakterreife. Das ist echte Demut.

Der erste Schritt zur Entwicklung eines reifen Ego ist, uns diesem Ego, so wie es wirklich ist, zu stellen. Das Ego setzt so viele Masken auf, dass wir seine eigentliche Natur schwer erkennen können. Der nächste Schritt ist, die „falsche“ Ichhaftigkeit in Form von Heuchelei, Selbsttäuschung, von Vorgeben mehr zu sein als wir tatsächlich sind und von Eifersucht aufzugeben. Als nächstes müssen wir das Ego neu erziehen, die „richtige“ Ichhaftigkeit entwickeln – als Fähigkeit, sich selbst richtig einzuschätzen – als Stärke, den Problemen des Lebens die Stirn zu bieten – und als Freiwerden von Hass und Furcht. Wahrhaftigkeit, Stärke und Freiheit, dies sind die Wesensmerkmale eines reifen Ego und somit eines reifen Charakters.

Für all diese Schritte ist Meditation eine große Hilfe, denn nur in den Tiefen der Meditation können wir wirklich auf unser Ego stoßen, es verstehen und umformen. Und durch all das wird unser ganzes moralisches Leben erneuert.

Aus: Meditation

Swami Bhajananda

Sie brauchen das falsche ‚Ich‘ nicht auszumerzen. Wie könnte das ‚Ich‘ sich selbst beseitigen? – Das einzige, was Sie tun müssen, ist, seinen Ursprung herauszufinden und dort zu verharren; darüber hinaus *können* Sie gar nicht gehen.

Ramana Maharshi

Die Leute sagen: Ach, ja, Herr, ich möchte gern, dass ich auch so gut zu Gott stünde und dass ich ebensoviel Andacht hätte und Frieden mit Gott, wie andere Leute haben, und ich möchte, mir ginge es ebenso oder ich wäre ebenso arm, oder: Mit mir wird's niemals recht, wenn ich nicht da oder dort bin und so oder so tue, ich muss in der Fremde leben oder in einer Klause oder in einem Kloster.

Wahrlich, darin steckt überall dein Ich und sonst ganz und gar nichts. Darum fang zuerst bei dir selber an und lass dich!

Meister Eckhart

Das Ich, das uns zum Weltling macht und uns an ‚Frauen und Gold‘ bindet, ist das unreife Ich.

Was ist dieses unreife Ich? Dieses Ich sagt: ‚Was! Die kennen mich nicht? Ich habe soviel Geld! Wer ist reicher als ich?‘ Wenn ein Dieb ihm nur zehn Rupien stiehlt, nimmt er ihm erst das Geld wieder ab und verprügelt ihn dann. Damit nicht genug, übergibt er ihn der Polizei, damit er am Ende eingesperrt wird. Das unreife Ich sagt: ‚Was! Weiß dieser Gauner nicht, wen er bestohlen hat?‘

Rāmakrishna

Aus: Das Vermächtnis (5)

[Die nachfolgenden Zitate befassen sich mit dem Ego aus rein spiritueller Sicht, aus der heraus es als ein Hindernis verstanden wird.]

Ihr trunkenen Menschen, wohin geht ihr? Ihr habt die unverdünnte Lehre der Unwissenheit bis zur Neige getrunken. Ihr könnt sie nicht ertragen, ihr müsst euch übergeben.

Werdet nüchtern und haltet ein. Blickt auf mit dem Auge des Herzens. Wenigstens die unter euch, die dazu imstande sind. Denn das Böse der Unwissenheit überschwemmt die ganze Erde. Sie verdirbt die in der Leibhaftigkeit beschlossene Seele und lässt nicht zu, dass sie Segel setze zur Bucht der Freiheit. Zieht nicht mit der Flut. Seht da die Ebbe. Wer die Bucht der Freiheit zu treffen vermag, der lande in ihr an. Suchet einen Wegführer. Er bringt euch zur Bucht der immerwährenden Einsicht. Dort ist das leuchtende Licht. Keine Finsternis. Dort ist keiner trunken. Alle sind sie ernüchtert, weil sie mit ihrem Herzen hinsehen zu dem, der gesehen werden will. Denn man kann ihn nicht hören, ihn nicht aussprechen. Man kann ihn nicht mit den Augen sehen. Nur mit dem erleuchteten Sinn.

Erst aber reiß ab das Kleid, das du trägst. Es ist Stoff der Unwissenheit, der Grund für das Böse, die Fessel der Vernichtung, die trübe Mauer, der lebendige Tod, der fühlende Tote, das herumgetragene Grab, der Räuber in dir. Durch das, was er liebt, hasst er. Was er hasst, führt zum Neide. Dies ist der Gegner. Du hast ihn angezogen wie ein Kleid. Und doch ringt er dich nach unten zu dir. Du kannst nicht aufblicken. Du siehst nicht die Schönheit der Wahrheit, nicht das in ihr ruhende Gute. Wohl ist dir sein Böses verhasst und du bemerkst seine List. Fallen stellt er dir auf: die bloßen Sinne. Angefüllt hat er dich mit Eitelkeit. So hörst du nicht, was du hören sollst! So siehst du nicht, was du sehen sollst!

Hermetische Schriften

VII 1-3

Wie ein Tintenfisch streckt das Ego seine Fangarme der Nichterkenntnis in unseren Körper, um Anhaften hervorzurufen; in den Prana (Lebensenergie), um Krankheit auszulösen; in unser Denken, um Hass und Furcht zu erzeugen; in unser Herz, um das Wissen um unser Selbst zu verdunkeln; und in unsere Hülle der Seligkeit, um Leid hervorzurufen.

Das Hauptproblem im spirituellen Leben ist also, wie wir auf allen Ebenen unsere Ichhaftigkeit und Nichterkenntnis ausmerzen.

Swami Bhajananda

Aus: Meditation