

3. Das Ego-Erwachen

– Eine Betrachtung des Ego aus Sicht der Yoga-Psychologie

Begegnung mit sich selbst

Es gibt eine bekannte Sufi Geschichte über den heiligen Moslem Nasrudin: Ein Mann sah, wie Nasrudin auf dem Boden nach etwas suchte. Er fragte ihn: „Mulla, was habt Ihr verloren?“ „Meinen Schlüssel“, antwortete der Mulla. So kniete auch der andere nieder, und sie suchten ihn zu zweit. Nach einiger Zeit fragte der Mann: „Wo habt Ihr ihn eigentlich fallen lassen?“ „In meinem Haus.“ „Und weshalb sucht Ihr dann hier?“ „Hier ist mehr Licht als drinnen in meinem Haus.“

Jeder verliert ab und zu irgendetwas – einen Schlüssel, ein Schriftstück, einen Schirm. Das geschieht meistens aus Unachtsamkeit oder Gedankenlosigkeit. Aber wenn wir nachdenkliche Menschen sind, werden wir wahrscheinlich tief innen ein Gefühl persönlichen Verlustes, einen existentiellen Mangel empfinden. Das geschieht, wenn uns klar wird, dass wir uns selbst verloren haben. Im turbulenten Wirrwarr von Menschen und Ereignissen ist unsere Identität untergegangen. Viele Menschen reduzieren sich auf das Niveau von Objekten ohne subjektiven Wert oder Zweck, wenn sie sich gestatten, von ihren Instinkten, Emotionen und Wünschen gesteuert zu werden, und wenn sie sich und ihre Begabungen und Fähigkeiten als käufliche Ware betrachten. Nicht nur das: meistens suchen sie nach ihrer fehlenden Selbstidentität am falschen Platz, in der äußeren vertrauteren Welt, bei ihren Eltern, Freunden, bei Filmstars, in Romanen oder erdachten EgoBildern, die sie nachahmen, denen sie nahekommen, mit denen sie sich identifizieren.

Nach jahrelangem Kampf um Macht, Reichtum, Ruhm und Liebe erkennen einige wenige in wachen Augenblicken oder in einer schweren Krise, dass ihre ganze Anstrengung weder zu Frieden noch zu Erfüllung, sondern nur zu Leid und Unfreiheit geführt hat. Dann fragen sie sich: „Was habe ich erreicht? Ist der Gewinn die ganze Plage wert gewesen? Was hab ich aus meinem Leben gemacht?“ Mit anderen Worten, sie erwachen zu sich selbst.

Solch ein Erwachen überkam Ratnakara, den Räuber. Eines Tages kam ein Weiser des Weges und Ratnakara forderte unter Todesandrohung alles von ihm, was er besaß. Der Weise hieß ihn nach Hause gehen, um Frau und Kinder zu fragen, ob sie bereit wären, seine begangene Sünde mit ihm zu teilen. Als ihm diese nach seiner Heimkehr versicherten, er allein trage die volle Verantwortung für seine Taten, sah sich Ratnakara plötzlich mutterseelenallein einer Ungewissen Zukunft gegenüberstehen. Unter Anleitung des Weisen begann er mit spirituellen Übungen, erlangte Erleuchtung und wurde Valmiki, der große Heilige, Indiens erster großer Epiker, der das Ramayana schrieb.

Neben dem berechtigten täglichen Einsatz, um die leiblichen Bedürfnisse zu befriedigen, dient fast alles, was der Mensch unternimmt, dem Erhalt seines Ego. Im Leben eines nachdenklichen Menschen kommt jedoch der Tag, an dem er sich fragt, wofür er sich so abgerackert hat. Dann fühlt er sich von der Welt verlassen. Letztlich erkennt jeder, dass er alleine ist. Irgendwann einmal muss sich jeder mit sich selbst auseinandersetzen. Obwohl er von Menschen umgeben ist, die ihn lieben, die ihn umsorgen, sieht er sich, sobald es um die moralische Verantwortung für sein Handeln geht, allein gelassen. Arthur Schopenhauer sagt: „Was ein Mensch dem andern sein kann, ist nicht viel. Am Ende steht jeder allein da. Und das Wichtige ist die Frage, wer ist das, der da alleine steht? Da alles, was existiert oder geschieht, für einen Menschen nur in seinem Bewusstsein existiert oder geschieht, ist das Wesentliche für den Menschen die Beschaffenheit seines Bewusstseins.“

Wir freuen uns, wenn wir unseren verlorenen Schlüssel oder Geldbeutel wiederfinden. Wie groß aber wird die Freude sein, wenn wir auf unser verlorenes Selbst stoßen! Aristoteles sagt: „Glücklich sein heißt, sich selbst genügen.“ Wir können das Selbst nur entdecken, wenn wir aufhören, am falschen Platz nach ihm zu suchen, das heißt, wenn wir uns nicht länger mit anderen Menschen und deren Angelegenheiten identifizieren.

Der erste Meilenstein auf dem Weg zu Selbstverwirklichung und Reife ist, uns in den Tiefen unseres Bewusstseins zu begegnen. Was bin ich? Was bedeute ich mir? Was ist mein echtes Naturrell, mein Wesen, meine Identität? Wie kann ich ganz ich selber sein? Wenn solche Fragen im Menschen hochsteigen, ist dies ein Zeichen für sein Erwachen. Hier ist natürlich nicht das höhere spirituelle Erwachen gemeint, das ein unmittelbares Erschauen des Atman-Lichts ist. Es ist aber, wenn auch auf niedriger Stufe, trotzdem ein Erwachen, dessen Bedeutung nur jene einschätzen können, die diese innere Selbstbegegnung erfahren haben. Man erzählt sich, dass Fichte, als sein Sohn zum ersten Mal „ich“ sagte, ein Fest gab, um dieses Ereignis zu feiern. Der Gebrauch des Pronomen „ich“ zeigt das Erwachen der Persönlichkeit im Kinde an, das Aufgehen einer Tür zu riesigen seelischen Reichtümern.

Nach dem Erwachen der Persönlichkeit braucht der reife Erwachsene viele Jahre, um seinem Selbst zu begegnen und es zu erkennen. Diese Entdeckung des Selbst gehört nicht zum gewöhnlichen Wachstumsprozess, sie ereignet sich auch nicht im Leben aller. Nur wenige machen sie, und für gewöhnlich geht es dabei um eine Art niederen Selbsterwachens. Man kann es Ego-Erwachen nennen, das Erwachen des Ego aus seinem uralten Schlaf. Leider wird dieses Erwachen, welches das ganze Leben und Schicksal eines Menschen einschneidend verändern kann, wenig beachtet.

Auswirkungen des Ego-Erwachens

Wie wird der Mensch und sein Verhalten vom Ego-Erwachen beeinflusst? Über einige wichtige Auswirkungen wollen wir hier sprechen:

1. Selbst-Akzeptieren: Die erste Veränderung, die stattfindet, wenn das Ego erwacht, ist, dass die Fähigkeit sich selbst zu begreifen wächst. Die verborgenen Kammern der Seele öffnen sich und plötzlich steigen vergessene oder unterdrückte Ereignisse der Vergangenheit hoch. Die Samen unseres jetzigen Leidens liegen in der Vergangenheit vergraben. Wird diese Saat freigelegt, dann erkennt der Erwachsene, wie sehr frühere Ereignisse – besonders Kindheitserfahrungen – sein Leben geformt haben. Jetzt erkennt er, dass

er selbst die meisten seiner Leiden und Fesseln geschmiedet hat und kein anderer für sein Schicksal verantwortlich ist. Das heißt, er akzeptiert sich mit all seinen Fehlern und Schwächen. Er versucht nicht, jemanden zu imitieren oder ihm zu gleichen, sondern gestaltet durch das Wiederentdecken seiner früheren Erfahrungen sein jetziges Leben neu. Das ist genau das, was ein Psychiater mit dem Neurotiker macht: er führt ihn zurück in seine vergessene Vergangenheit. Der Erwachte wird zu seinem eigenen Psychiater.

2. Bescheidenheit: Sich selbst akzeptieren führt zu Bescheidenheit. Was ist Bescheidenheit? So zu sein und sich so zu geben, wie man wirklich ist, ohne je den Dünkel. Bescheidenheit liegt ein realistisches Erkennen seines wahren Wertes, seiner Stärken und Schwächen zugrunde. Sie ist eine erstrebenswertere Tugend als Demut, die oft der unnatürliche Versuch ist, weniger zu sein, als man tatsächlich ist. Paradoxerweise macht das Erwachen des Ego die Menschen weniger egoistisch. Es ist das unerwachte Ego, welches Eitelkeit und Arroganz hervorbringt.

3. Offenheit für die Realität: Wir leben in einer realen Welt, öffnen uns jedoch selten der Realität. Jeder bildet sich seine eigene innere Welt von Vorstellungen und Werten und öffnet sich nur jenen Aspekten der äußeren Welt, die seine private Welt nicht zu zerstören drohen. Doch das universale Leben ist die so genannte „Realitätskontrolle“. Es entspricht nicht der inneren Welt, die wir uns vorgezaubert haben. Es vernichtet unsere Träume und unterwirft unsere Ideale und Glaubensinhalte strengen Prüfungen. Wenn unsere Träume zerbrechen und wir die Prüfungen des universalen Lebens nicht bestehen, sind wir frustriert und geben der Welt die Schuld für all unser Leiden. Diese Situation ändert sich nur, wenn das Ego aus seinem Schlummer erwacht. Ein Mensch mit einem erwachten Ego akzeptiert die Welt so wie sie ist, mit allen ihren Gegensätzen von Gut und Böse, Freude und Leid, Liebe und Hass usw. Er versucht nicht die Welt zu ändern, sondern sich selbst. Nur ein erwachtes Ego kann sich voll der transzendenten Wirklichkeit öffnen. Mancher spirituell Strebende macht den Fehler, dass er versucht, sich der transzendenten Wirklichkeit zu öffnen und dabei die Realität des empirischen Lebens ignoriert und den Kontrollen und Tests der äußeren Welt ausweicht. Alles, was wir durch

unser Bemühen in Meditation und Gebet erreichen, muss in der äußeren Welt getestet werden; sonst würde unser spirituelles Leben die von uns erdachte unreaale Vorstellungswelt nur noch vergrößern. Karma-Yoga bietet die beste Möglichkeit, das innere Leben am äußeren zu messen.

4. Von innen gelenktes Leben: Die Welt zu akzeptieren heißt nicht, sich dem Kollektiv zu unterwerfen, sich dem niederen Leben anzuliefern und der Masse zu folgen. Zweifellos müssen wir die Realität der äußeren Welt akzeptieren und unser inneres Leben ihren Anforderungen anpassen, doch sollte diese Anpassung von innen her, von aus eigenen Erfahrungen und Bestrebungen abgeleiteten Werten, gelenkt werden. Das Leben eines Unerwachten wird von anderen her, von Werten äußerer Einflüsse und gegenwärtiger Trends bestimmt, Ein von innen gelenktes Leben lässt uns unseren eigenen Weg gehen und uns zugleich mit der sich ständig ändernden Welt in Harmonie leben.

Eine der schwierigen Aufgaben ist, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Von innen gelenkte Menschen können viel häufiger richtige Entscheidungen treffen und Krisen standhalten, da sie aus eigener Quelle Unterstützung erhalten, ohne von anderen abhängig zu sein,

5. Moralische Stabilität: Auf die Moral eines Menschen, der keine Selbstkenntnis besitzt, ist kein Verlass. In seinem Unbewussten können sich Triebe wie Lust und Ärger, Habgier und Eitelkeit verbergen, die unter bestimmten Umständen hervorbrechen können. Wer das Ego-Erwachen erfahren hat, besitzt den Scharfblick, der verborgene Beweggründe und unterdrückte Impulse erkennt, und wenn er sie auch nicht ganz ausschalten kann, trifft er doch alle Vorkehrungen, dass sie ihm nicht außer Kontrolle geraten

6. Bereicherung der Persönlichkeit: Der Unerwachte sieht im Anhäufen von materiellem Reichtum, von Geld und Luxusgütern und in den Sinnesfreuden das erstrebenswerte Ziel des Menschen. Heutzutage haben sich materielle Güter und Vergnügungsarten vervielfacht, und dementsprechend ist die Zahl derer gestiegen, die sich darum reißen. Das hat zur Verarmung des Menschen geführt.

Das Ego-Erwachen verlegt den Tenor des Menschenlebens von der Existenzweise des Habens

auf die Existenzweise des Seins, wie das die Existentialisten nennen; „Marktorientierung“ wird durch das Ringen um Selbstverwirklichung ersetzt. Statt seine Energie damit zu verschwenden, mehr Dinge als nötig anzuhäufen, strebt der Erwachte danach, seine Seele zu läutern, zu bereichern und zu erleuchten. Er erkennt, dass alle Macht, Freude und Schönheit, die er außen gesucht hat, in seiner Seele wohnen und dass nur das, was seine Seele erreicht hat, ihm gehört, was er aber in der äußeren Welt erlangt hat, in Wahrheit der Allgemeinheit gehört, von der er ein Teil ist.

7. Vertiefung der Liebe: Trotz allem, was die Dichter über Liebe geschrieben haben, entsteht mehr als die Hälfte allen Übels, allen Leides durch unreine, irregeleitete Liebe. Man braucht Selbstkenntnis, um reine Liebe von niederen Instinkten, von Eigeninteresse, von moralischen Geboten usw., mit denen man sie vermischt findet, trennen zu können. Im persönlichen Leben schlägt die Liebe vor allem deswegen fehl, weil die Menschen sie auf niederen, äußerlichen Seinsebenen suchen. Ein Mensch mit Selbstkenntnis knüpft auf einer tieferen inneren Ebene Kontakte und macht so seine Liebe rein und dauerhaft.

Sein Verhalten anderen gegenüber beruht auf Einfühlungsvermögen, was wir von Sympathie unterscheiden sollten. Sympathie ist eher eine unverfeinerte Empfindung, die aus Verhaftung oder verborgenen Motiven entsteht, wogegen Einfühlsamkeit die Fähigkeit ist, sich in einen anderen hineinzusetzen und wie er zu fühlen. Unsere Sympathie für jemanden schwindet, wenn er schlecht von uns spricht, doch unser Einfühlungsvermögen lässt uns verstehen, warum er so handelt und erhält unverändert unsere Sympathie für ihn (vgl. Bhagavadgita 6.32).

Ego-Erwachen und spirituelles Leben

Wir haben verschiedene Auswirkungen des Ego-Erwachens auf das weltliche Leben gesehen. Seine Auswirkungen auf das spirituelle Leben sind nicht minder wichtig. Echtes spirituelles Leben beginnt erst, wenn der Geist, das innewohnende SELBST, erwacht. Wie kann man zu diesem spirituellen Erwachen kommen? Ein machtvoller Guru kann es kraft seines Willens im Schüler

bewirken. Doch solche machtvollen Seelen gibt es selten, und sie werden nicht eingreifen, wenn der Schüler nicht für das Erwachen bereit ist. Wie Sri Ramakrishna oft sagte: Solange das Küken nicht zu schlüpfen bereit ist und an der Schale pickt, wird die Mutter das Ei nicht aufbrechen. Ein anderer Weg ist derjenige glühender Sehnsucht. Leider kann dieser Seelenhunger nicht künstlich erzeugt werden, und es gibt nur recht wenige, die ihn von sich aus spüren.

Sehr viele spirituell Suchende müssen sich deshalb mit jener Art niederen Erwachens, das wir Ego-Erwachen genannt haben, zufrieden geben. Aber wenn sie rechten Gebrauch davon machen, wird es mit der Zeit zu echtem spirituellen Erwachen führen. Das Hindernis ist, dass selten Nutzen daraus gezogen wird. Es gibt nichts, worüber die Menschen weniger wissen wollen als über sich selbst, denn es ist keine erfreuliche Aufgabe, seine tiefverborgenen Fehler und Schwächen aufzudecken. Plato sagt: „Wir können leicht einem Kind verzeihen, das sich vor dem Dunkel fürchtet; eine Tragödie aber ist es, wenn sich Erwachsene vor dem Licht fürchten.“ Viele Menschen haben eine irrationale Angst vor sich selbst, obwohl das Licht der Erkenntnis in ihnen leuchtet. Ihre Angst zeigt sich in ihrer Furcht vor Einsamkeit und Stille. Viele finden, dass das Leben keinen Sinn hat, wenn sie nicht etwas tun oder erzeugen.

Wie geschieht das Ego-Erwachen? Bei manchen findet es in bestimmten kritischen Augenblicken oder durch traumatische Erlebnisse plötzlich statt. Andere brauchen die Hilfe einer weisen Führung oder eines Psychiaters. Im spirituellen Leben hat der Guru unter anderem die Aufgabe, das Ego-Erwachen im Schüler herbeizuführen. Viele Menschen, die sich einem spirituellen Leben zuwenden, haben ein unerwachtes Ego. Mindestens die Hälfte ihrer Schwierigkeiten, Konflikte und Probleme sind auf die unerwachte Verfassung ihres Ego zurückzuführen. Ehe der Atman oder ihre Kundalini erwachen kann, müssen sie sich der Ego-Erweckung unterziehen. Um die wahre Größe des Guru begreifen und seiner Anleitung folgen zu können, muss der Schüler zumindest ein erwachtes Ego besitzen. Ein Guru hat es wirklich schwer, wenn er einen unerwachten Schüler lenken soll, der einen unüberwindlichen Wall von Ichhaftigkeit um sein Herz errichtet hat. Oft muss er als Psychiater agieren und den Schüler den

Grund seiner Ichhaftigkeit, Eigennützigkeit, falschgelenkten Nächstenliebe, Unachtsamkeit und anderer Fehler entdecken lassen. Dies kann der Guru durch Ratschläge, manchmal auch durch Schelte oder bewusste Vernachlässigung tun. Nur jemand, der mit seinem Guru gelebt und ihm treu gedient hat, oder eine erleuchtete Seele, erfährt, wie der Guru die Mauer seiner Ichhaftigkeit zerbricht und sein Ego befreit. Ist das Ego des Schülers erst einmal befreit, fällt es dem Guru leicht, ihn für das höhere spirituelle Erwachen vorzubereiten.

Im Gospel des Sri Ramakrishna sehen wir, wie Sri Ramakrishna das Ego-Erwachen in M. bei dessen zweitem Besuch bewirkte. Mit wenigen prägnanten und scharfen Antworten erschütterte der Meister M.'s Ichhaftigkeit und machte so das befreite Ego für spirituelle Unterweisungen aufnahmefähig.¹ In der Gita sehen wir, wie Arjuna ein ähnlich spontanes Erwachen erfährt (vielleicht durch den Willen Krishnas) und erst danach imstande ist, die spirituellen Unterweisungen Krishnas aufzunehmen.

Viele – wenn auch nicht alle – der in Zen Büchern als *satori* beschriebenen Erfahrungen sind klare Fälle von Ego-Erwachen. Gewissenhafte Zen-Autoren machen jedoch einen Unterschied zwischen diesem niederen Erwachen und dem echten spirituellen Erwachen, indem sie das eine *kensho* und das andere *satori* nennen.

Nichts wird mehr verleumdet, geschmäht, misshandelt als das Ego des Menschen. Und doch sind alle großen Errungenschaften der Menschheit vom Ego erzielt worden. Mit Shakespeares Worten: „Gegen das Ego wurde ehr gesündigt als es je selbst gesündigt hat.“ Bevor wir versuchen, das Ego zu eliminieren, müssen wir seinen wahren

¹ *Anm.:* Die Unterhaltung verlief wie folgt:

Ramakrishna: „Bist du verheiratet?“ – M: „Ja.“

Ramakrishna (sich schüttelnd): „O Ram! Er ist verheiratet!“

M saß regungslos wie jemand, der ein schreckliches Verbrechen begangen hat, und blickte zu Boden. Er sagte bei sich: Ist es etwas so Böses, verheiratet zu sein?

Der Meister fuhr fort: „Hast du Kinder?“

Diesmal konnte M sein eigenes Herz schlagen hören. Mit zitternder Stimme flüsterte er: „Ja, ich habe Kinder.“ Ramakrishna sagte sehr traurig: „Ach je, er hat sogar Kinder!“

Von diesen Vorwürfen getroffen, saß M sprachlos da. Sein Stolz hatte einen Stoß bekommen.

ren Wert und seine Funktion kennen. Nur ein starkes, reifes, gut integriertes, geläutertes Ego kann die niederen Impulse überwinden, kann der Versuchung von Reichtum und Ruhm widerstehen, kann Großes im Leben erreichen, anderen ohne Verhaftung dienen und spirituelle Erleuchtung erfahren. Ein Mensch mit solch einem Ego ist ein Gewinn für die Familie, die Allgemeinheit oder Gesellschaft, zu denen er gehört.

Es ist das schwache, unreife, ungeläuterte Ego, das die Menschen treibt, Abwege einzuschlagen, unschuldige Menschen zu betrügen und zu verleumden, Arme und Hilflose auszubeuten und wo immer sie hinkommen, Leid und Zwietracht zu säen. Darauf hat Swami Vivekananda schon vor langem hingewiesen. In einem Londoner Vortrag sagte er: „Schwäche ist die einzige Ursache des Leidens. Wir sind elend, weil wir schwach sind. Wir lügen, stehlen, töten und begehen andere Verbrechen, weil wir schwach sind. Wir sterben, weil wir schwach sind. Wo nichts ist, was uns schwächt, gibt es weder Tod noch Leid.“

Selbst um zu Gott zu beten und auf Ihn zu bauen, bedarf das Ego außergewöhnlicher Stärke. Ein schwächlich gesinnter Mensch betet nicht; stattdessen grübelt er über seine Vergangenheit und macht andere für sein Missgeschick verantwortlich. Über diese Neigung sagt Swami Vivekananda: „Diejenigen, die anderen die Schuld zuschieben – und leider wächst ihre Zahl täglich –

sind meist elend und ratlos. Sie haben sich durch ihre eigenen Fehler in diese Lage gebracht und machen andere dafür verantwortlich; doch das ändert nichts an ihrer Lage. Im Gegenteil, ihr Versuch, auf andere die Schuld abzuwälzen, macht sie noch schwächer. Machen wir deshalb niemanden für unsere Fehler verantwortlich, stehen wir auf eigenen Füßen und nehmen wir die ganze Verantwortung auf unsere eigenen Schultern.“

Dieses „auf eigenen Füßen stehen“ muss oder sollte uns nicht abhalten, uns in Gottes Hände zu geben. In Wirklichkeit kann sich nur ein starkes Ego ganz der Gnade Gottes öffnen. Es stimmt nicht, dass Gebet, Anbetung und Selbstunterwerfung nur für die Schwachen da sind, oder dass man sich schwach und wertlos vorkommen muss, wenn man sich ihnen unterzieht. Um Intensität im Gebet, Redlichkeit in der Anbetung, Aufrichtigkeit in der Selbstunterwerfung, Standhaftigkeit in der Liebe zu einem unsichtbaren Wesen aufzubringen, braucht das Ego einen eisernen Willen und eine heroische Gesinnung.

SWAMI BHAJANANANDA

*Aus: DAS EGO UND DAS WAHRE SELBST (IV, VIII)
VEDANTA-ZENTRUM WIESBADEN, 1994
ÜBERSETZUNG: DIETLIND KLOPPMANN*