

Alles beginnt im Geist

01 Alles beginnt im Geist, als Idee, als Vorstellung, als Gedanke. Sei es ein Haus, eine Reise, eine Ausbildung oder sonst ein Vorhaben. Auch den täglichen Verrichtungen wie dem Zubereiten einer Mahlzeit, Einkaufen gehen oder sich an den Arbeitsplatz begeben geht eine geistige Aktivität voraus, die wir "Denken", "Überlegen", "Erinnern" usw. nennen. Diese geistigen Tätigkeiten laufen täglich so oft ab, dass wir sie häufig gar nicht mehr bewusst wahrnehmen. Ich verwende hier für sie alle stellvertretend den Begriff "Vorstellung". Die entsprechende geistige Fähigkeit ist das Vorstellungsvermögen. Jeder Mensch hat diese Fähigkeit. Kurz: Jeder hat Geist. Darum weiss auch jeder, was Geist ist oder wie sich Geist "anfühlt", und kann die folgenden Ausführungen an sich selbst überprüfen. Der Geist und seine Fähigkeiten in verschiedenen Zuständen sind nämlich das Hauptthema dieses Buches.

02 Mit "Geist" meine ich jenes "Ding", mit dem wir denken, wie auch den "Ort", wo wir denken und unsere Vorstellungen und inneren Bilder betrachten. Solche geistigen Bilder können neu sein. Sie sind dann erschaffen, entworfen oder geschöpft und werden Ideen, Fantasien usw. oder einfach Gedanken genannt. Sie können auch alt sein, dann handelt es sich um Erinnerungen oder Gedanken, die wir schon früher hatten.

03 Im Alltag reden wir statt von "Geist" häufig von "Bewusstsein". Diese beiden Begriffe bezeichnen nicht dasselbe. "Geist" ist der allgemeinere Begriff, "Bewusstsein" ist komplexer und schliesst Wahrnehmung und Wissen mit ein. Es gibt nur eine Art von Geist, aber verschiedene Arten von Bewusstsein. Geist ist eine Sache und Bewusstsein ein Zustand, wenn wir die Worte selbst betrachten: "Geist" ist ein Substantiv; "Bewusstsein" ist ein Verb und lautet in zwei Worten geschrieben "bewusst sein". Genau genommen bezeichnet "Bewusstsein" einen Zustand des Geistes. Der Grad der Bewusstheit ist eines der Merkmale, in denen sich verschiedene Geistes-Zustände unter-

scheiden können. Es ist das entscheidende Merkmal, welches für meine weiteren Ausführungen eine Rolle spielt. Bewusst (wach), unbewusst (bewusstlos oder im traumlosen Tiefschlaf) und "teillbewusst" sein (träumen) sind Beispiele für Zustände des Geistes. Wachsein und Träumen sind jene zwei Zustände, die ich etwas weiter unten mit einander vergleichen will. Dieser Vergleich wird uns nämlich entscheidende Hinweise liefern, wie wir der Selbsterkenntnis einen Schritt näher kommen.

04 Würden wir uns einmal gewahr, dass im Alltag praktisch alles im Geist beginnt, so ist die Vorrangstellung des Geistes (gegenüber der Materie) unschwer zu erkennen – der Geist ist der wahre Motor der Welt. Anders formuliert: der Geist ist der Schöpfer der Welt, jener Welt, die wir hervorgebracht haben, mit Zivilisation, Technik, Politik, Religion, Wissenschaft usw. Die Folgerung, die zwar nahe liegt, aber Mut und geistige Flexibilität verlangt, lautet: der Geist ist nicht nur der Schöpfer der Welt, die wir hervorgebracht haben. Der Geist ist der Schöpfer der Welt an sich, das heisst das Universum ist eine Schöpfung des Geistes. Das ist etwas vom Zentralen, was ich in diesem Buch zeigen möchte: Geist ist die Wirklichkeit, nicht die Welt um uns herum. Geist ist das, was alles hervorbringt. Hervorbringen ist Wirken. Nur das, was wirkt oder wirken kann, ist wirk-lich. Was bewirkt ist, die Wirkung bzw. das Werk, kann selber nicht wirken und ist in diesem Sinne unwirklich. Da (der) Geist alles hervorbringt, ist Geist die einzige Wirklichkeit – Geist ist die Lösung des "Welträtsels".

05 Sehen wir uns also an, wie das Universum entstanden ist. Am Anfang war da nur Geist, ein einzelner oder einziger Geist. Derselbe übrigens, der heute im Menschen waltet. Es gibt nicht viele "Geiste", die in jedem Menschen individuell verschieden wären, sondern, auch heute noch, nur einen einzigen Geist, der in allen Menschen derselbe ist oder anders formuliert, an dem alle Menschen teilhaben. Interessanterweise kennt auch die Sprache das Wort "Geist" nur in der Einzahl. Dieser Geist liess mich dieses Buch schreiben. Und es ist derselbe Geist, der jetzt

in Dir über das nachdenkt, was Du gerade liest. Dieser Geist war am Anfang noch "rein", das heisst "allein" bzw. durch nichts und niemanden "gestört", insbesondere nicht durch die Materie, die ja eben erst "entsteht" oder "erschaffen" wird. Dieser Geist stellte sich am Anfang der Zeiten etwas vor und setzte es dann in die Tat um, nicht viel anders, wie wir das heute auch tun. Dabei entstand die Welt, das Universum (zu diesem "Zeitpunkt" waren Vorstellung und Tat identisch bzw. fielen zusammen, weil die Zeit zusammen mit der Welt begann). Warum ist uns das nicht bewusst? Wenn unser Geist es war, der die Welt erschuf, wieso können wir uns nicht daran erinnern? Die Antwort ist einfach. Weil wir uns in einem verminderten Bewusstheits-Zustand befinden. Weil wir schlafen, genauer gesagt, weil wir träumen, und weil beim Träumen üblicherweise die Erinnerungen (vorüber gehend) "verschwunden" sind. Wir sind nicht wirklich wach. Das, was wir für unser "waches" Alltags-Bewusstsein halten, ist in Wahrheit ein teilbewusster Traum-Zustand, aus dem wir genauso aufwachen können, wie wir jeden Morgen aus den allnächtlichen Träumen aufwachen. Da die Folgen dieser Erkenntnis umwerfend sind, will ich – bevor ich sie aufzeige – Träumen und Wachen ausführlich mit einander vergleichen. Es geht dabei um die Vorgänge auf der geistigen Ebene. Jene auf der körperlichen Ebene sind für meine Ausführungen nicht von Bedeutung. So, wie jeder Geist hat, träumt auch jeder und kann darum meine Ausführungen nachvollziehen. (Wer meint, nicht zu träumen, erinnert sich bloss nicht daran. Das Erinnern von Träumen kann aber geübt werden.)

06 Sowohl im Wachsein wie auch beim Träumen sind wir bewusst und zur Wahrnehmung fähig. Nur im Wachsein jedoch wissen wir um die beiden Zustände und können sie unterscheiden: wir erkennen dann das Träumen als einen Zustand, wo unsere Denk- und Handlungsfähigkeiten sowie das Erinnerungsvermögen eingeschränkt sind. Kurz: im Traum ist unsere Bewusstheit vermindert im Vergleich zum Wachsein (ich habe den Traum-Zustand weiter oben "teilbewusst" genannt). Ande-

re Fähigkeiten sind erweitert. So können wir im Traum fliegen oder durch Wände gehen. Dies ist jedoch für die folgenden Darlegungen nicht von Bedeutung, da es um die geistigen Fähigkeiten in diesen beiden Zuständen geht.

07 Wenn wir träumen, "wissen" wir nur von dem gerade aktuellen Bewusstseinszustand – andere Zustände haben wir vorübergehend vergessen. Wir haben vergessen, dass wir einschliefen und vor dem Einschlafen wach waren, wir haben vergessen, was wir alles taten und dass wir in einer anderen Welt waren, bevor wir einschliefen, ja das gesamte Leben vor dem Traum ist vorübergehend weg. Ein Traum hat keine Vorgeschichte, keine Vergangenheit, er beginnt irgendwo in der Gegenwart, mitten in der Handlung. Wir erkennen dann in der Regel unseren Zustand nicht als Traum. Wir halten unsere Traumwelt für real, denn wir können im Traum die Alltagswelt weder wahrnehmen noch erinnern, sie ist das Jenseits. Wir halten uns für wach und denken schon gar nicht darüber nach. Über meinen Bewusstseinszustand nachzudenken würde heißen, über mich selbst nach zu denken. Dazu sind wir in der Regel im Traum nicht fähig, das heißt im Traum haben wir kein Selbstbewusstsein oder nur ein schwaches. Natürlich sind wir, da wir ja Wahrnehmungen machen und Erlebnisse haben, offensichtlich nicht bewusstlos, sondern tatsächlich wach, allerdings – im Vergleich zum Alltag – nur "teilwach" oder eben teilbewusst. Wir täuschen uns also in Bezug auf den Grad unserer Wachheit. Wir täuschen uns im Traum auch häufig bezüglich unserer Möglichkeiten: wir lassen uns Angst einjagen oder rennen vor etwas weg. Wir sind uns nicht bewusst, dass uns nichts geschehen kann und wir keine Angst haben müssten. Unsere Erkenntnisfähigkeit ist also ebenfalls vermindert im Traum, ebenso unsere Denk-, Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit.

08 Es lohnt sich, die Unterschiede zwischen Wachsein und Träumen in einer Tabelle aufzulisten.

Tabelle 1: Unterschiede zwischen Wachsein und Träumen	
Wachsein	Träumen
Wir kennen beide Zustände, Wachsein und Träumen	Wir kennen nur den Ist-Zustand und halten den für wach
Gewohntes Denken	Denkfähigkeit vermindert
Gewohntes Erkennen	Erkenntnisfähigkeit vermindert
Gewohntes Entscheiden	Entscheidungsfähigkeit vermindert
Gewohntes Handeln	Handlungsfähigkeit vermindert
Gewohnte Erinnerung	Erinnerung stark eingeschränkt
Selbst-Bewusstsein	kein (wenig) Selbst-Bewusstsein
beschränkte Vergangenheit: Erinnerungen an Handlungen, Erlebnisse, auch an Träume, Einschlafen, Aufwachen usw.	keine Vergangenheit: alles, was vor dem Jetzt liegt, ist vergessen (keine Erinnerung): die Alltagswelt, die Handlungen, die Erlebnisse, das Einschlafen usw., auch frühere Träume
Wir kennen beide Welten, Alltags- und Traumwelt (die Traumwelt kann aber nicht wahrgenommen werden)	Wir kennen nur die Traumwelt und halten diese für real (keine Wahrnehmung der Alltagswelt – diese ist das Jenseits)
Gewohnte Fähigkeiten und Beschränkungen	Aussergewöhnliche Fähigkeiten wie Fliegen, durch Wände gehen, unverletzlich im Sinne von schmerzfrei
<i>weitere Unterschiede – eigene Notizen (bitte extern notieren)</i>	

09 Wenn wir wach sind, wissen wir also, dass wir einen Teil unserer Zeit in einem verminderten Bewusstseins-Zustand verbringen, den wir "Traum" nennen und wo wir Täuschungen unterliegen, die wir in diesem Zustand selbst nicht bemerken. Haben wir das einmal erkannt, sollten wir weiterdenken und uns die entscheidende Frage stellen: geschieht uns etwas Vergleichbares, wenn wir wach sind? Unterliegen wir da auch Täuschungen, die wir nicht bemerken? Die für viele vielleicht überraschende Antwort lautet: ja!

10 Wenn wir wach sind, meinen wir zwar, wir seien – im Gegensatz zum Traum – im Vollbesitz unserer geistigen Fähigkeiten, eben "wach". Bezüglich unserer Wachheit verhalten wir uns jedoch gleich wie im Traum: wir denken nicht darüber nach. Wenn wir ausnahmsweise doch darüber nachdenken, ob wir wach sind, passiert uns offenbar dasselbe wie im Traum. Wir gelangen zu dem (falschen) Schluss, dass wir wach sind, wie wir es am Beispiel des Philosophen Joseph Bochenski sehen können. Er fragt nämlich: "Wie können wir nun wissen, dass wir auch jetzt nicht träumen?"¹ und offenbart damit seine Voreingenommenheit: für ihn ist klar, dass wir jetzt nicht träumen (bzw. dass wir wach sind). Er fragt nur danach, wie wir das wissen können. Dieselbe Voreingenommenheit prägt auch seine Antwort: "Sagt man uns aber, das sei alles ein Traum – so antworten wir einfach, dass es kein Traum ist."² Diese Antwort ist zusätzlich enttäuschend, weil sie einerseits die gestellte Frage (wie wir das wissen können) überhaupt nicht beantwortet, und andererseits, weil sie etwas behauptet, ohne Argumente zu bringen. Bochenski ist der Gewohnheit des Sich-für-wach-Haltens zum Opfer gefallen. Das ist jedoch kein Wissen, sondern ein Glaube. Philosophisch gesehen ist das ein Ausrutscher. Der Philosoph muss alles hinterfragen, er darf sich nicht auf Glauben, auf Vorurteile, stützen. Bochenskis Frage ist also falsch gestellt und müsste richtig lauten: "Wie können wir wissen, ob wir jetzt wach sind oder träumen?" Die korrekte Antwort darauf würde dann lauten müssen: "Wir wissen nicht, ob wir jetzt wach sind oder träumen. Solange wir den Gegenbeweis durch ein Erwachen aus dem jetzigen Zustand nicht haben, können wir nur glauben, dass wir jetzt wach sind." Dieser Glaube ist zwar nahe liegend, doch er ist falsch, wie so vieles anderes nahe Liegendes, das wir auch "einfach" glauben (weil uns die gegenteilige Erfahrung oder Einsicht fehlt). Ich habe die Erfahrung des Erwachens gemacht und damit den Gegen-

¹ Joseph M. Bochenski: *Wege zum philosophischen Denken*, S. 36

² Bochenski, op. cit., S. 41

beweis erhalten. Seither weiss ich, dass es – wenn wir uns im alltags-wachen Zustand für "wach" halten – eine Täuschung ist, dieselbe Art von Täuschung, der wir auch im Traum unterliegen. Und es ist die entscheidende Täuschung. Wir irren uns dabei nämlich nicht in irgendeinem Detail, sondern auf der grundlegendsten Ebene. Entsprechend baut alles, was wir in diesem vermeintlich wachen Zustand denken, auf einem Irrtum auf und hat darum grosse Chancen, falsch zu sein.

11 Nachdem ich die Unterschiede zwischen Wachsein und Träumen notierte, will ich auch noch deren Gemeinsamkeiten notieren. Dass wir auch aus dem alltags-wachen Zustand erwachen können, mag eher möglich erscheinen, wenn wir uns die Ähnlichkeiten zwischen den beiden Zuständen vor Augen führen. Ich habe in der folgenden Tabelle neben einigen bekannten Gemeinsamkeiten auch einige kursiv notiert, die uns normalerweise nicht bewusst oder bekannt sind und auf die ich weiter hinten noch näher eingehe.

Tabelle 2: Gemeinsamkeiten von Wachsein und Träumen	
Wachsein	Träumen
Wir hinterfragen unsere Wachheit nicht	Wir hinterfragen unsere Wachheit nicht
Falls doch, halten wir uns für wach – <i>das ist eine Täuschung</i>	Falls doch, halten wir uns für wach – das ist eine Täuschung
Unser Leben beginnt irgendwo in der Vergangenheit, es gibt keine Vorgeschichte aus der Erinnerung	Unser Leben beginnt irgendwo in der Gegenwart, es gibt keine Vorgeschichte aus der Erinnerung
Wir haben keine Erinnerung an die Entstehung unseres Lebens (unseres Körpers)	Wir haben keine Erinnerung an die Entstehung unseres Lebens (unseres Körpers)
Wahrnehmen können wir nur die Ist-Welt	Wahrnehmen können wir nur die Ist-Welt
Von einer "jenseitigen" Welt wissen wir in der Regel nichts	Von einer "jenseitigen" Welt wissen wir in der Regel nichts

<i>Wir können aus dem Wachsein aufwachen</i>	Wir können aus dem Traum aufwachen
<i>Wir können im Wachsein aufwachen</i>	Wir können im Traum aufwachen (= Klartraum)
<i>Wir haben vergessen, dass wir eingeschlafen sind und aufwachen können</i>	Wir haben vergessen, dass wir eingeschlafen sind und aufwachen können
<i>Wir täuschen und irren uns in vielen Dingen</i>	Wir täuschen und irren uns in vielen Dingen
<i>weitere Unterschiede – eigene Notizen (bitte extern notieren)</i>	

12 Wir sind auch im Wachzustand nicht so wach, wie wir sein könnten. Wir befinden uns immer noch in einer Art Traum – sozusagen in einem "höheren" oder wacheren Traum –, aus dem wir aufwachen können. Sich selbst über die Wachheit oder Bewusstheit des eigenen, aktuellen Geistes-Zustandes zu fragen reicht wie gesehen nicht aus, um das herauszufinden. Dazu gibt es nur einen sicheren Weg, und das ist das Erwachen aus diesem Zustand. Dieses Grosse Erwachen ist genauso durch eine Zunahme des Erkenntnis- und Erinnerungsvermögens gekennzeichnet, wie wir es vom gewöhnlichen Aufwachen am Morgen kennen. Dabei ist die Zunahme unseres geistigen Vermögens beim Erwachen keine echte Zunahme im Sinne einer Erweiterung oder Vermehrung. Es ist vielmehr das Ende einer vorüber gehenden Einschränkung eines geistigen Vermögens, das wir immer haben, auf das wir aber während der Einschränkung, also während des Traumes, keinen Zugriff haben. Wir sind uns dessen bloss nicht bewusst. Wenn wir dann erwachen, erkennen wir dieses Erwachen in beiden Fällen als Rückkehr in einen bekannten und gewohnten Zustand, der bloss vorübergehend vergessen und vermindert war und der nach dem Erwachen erinnert wird. Aus der Perspektive nach dem Grossen Erwachen könnten wir unsere alltägliche, gewohnte Wachheit auch den "Alltagstraum" nennen. Der Zustand nach dem Grossen Erwachen ist dann die "reale", "echte", "wirkliche" oder "Grosse" Wachheit.

13 Wir unterliegen also auch im alltäglichen "wachen" Zustand einer Täuschung hinsichtlich unserer Wachheit. In der Grossen Wachheit entpuppt sich vieles, was wir glauben oder für wahr halten, als Irrtum oder Täuschung – oder als Teilwahrheit, die aufs Ganze gesehen trotzdem irreführend ist.

14 Zunächst möchte ich noch ausdrücklich festhalten, dass ich hier nicht von verschiedenen Stufen des Wachseins innerhalb des Alltages-Bewusstseins rede, sondern von zwei verschiedenen Bewusstheits-Zuständen, die sich wie Tag und Nacht unterscheiden, oder eben wie Wachen und Träumen. Es gibt eine Reihe von Büchern, die uns darauf hinweisen, dass wir auch im Alltag nicht richtig wach sind, sondern häufig mehr so vor uns hin träumen. Wir könnten aus diesem Dämmer-Zustand aufwachen, richtig hellwach werden und mehr aus unserem Leben machen. Von diesen Vorgängen oder Zuständen rede ich hier nicht. Das sind alles Zustände innerhalb unserer Alltages-Bewusstheit, wo wir einfach nicht völlig bei der Sache sind, nicht aufmerksam, nicht konzentriert usw. Aus diesen Zuständen der nicht hundertprozentigen Aufmerksamkeit können wir problemlos durch eine (Willens-) Entscheidung "aufwachen" oder aufschrecken, uns aufrütteln und unsere Aufmerksamkeit (wieder) voll nach Belieben auf einen Gegenstand oder ein Geschehen ausrichten. Dabei wechseln wir nicht die Welt und es kehren auch keine Erinnerungen zurück wie beim Erwachen am Morgen. Doch gerade das Letztere ist ein entscheidendes Merkmal bei der Art von Aufwachen, von der ich spreche: das Zurückkehren von Erinnerung.

15 Es gibt nur einen sicheren Weg, den Traum als solchen zu erkennen, und das ist Aufwachen. Das erscheint nichts Besonderes zu sein, da wir jeden Morgen aufwachen und es gewohnt sind, unsere Träume als solche zu erkennen, falls wir sie überhaupt erinnern. Das Grosse Erwachen ist ebenfalls der einzige sichere Weg, um den alltags-wachen Zustand als traumartig zu durchschauen. Es gab zwar zu allen Zeiten und in allen Kulturen Menschen, die diese Erfahrung machten. Das geschah bis-

her aber offenbar zu selten, um zu allgemein gültigem Wissen zu werden. Es gibt jedoch einige Schlussfolgerungen und Erkenntnisse, die (an der eigenen Erfahrung) überprüft werden können. So kann das Grosse Erwachen doch wenigstens als Möglichkeit aufscheinen. Und ich behaupte: es lohnt sich aufzuwachen! Das ist nämlich das grosse Geheimnis, das alle Rätsel löst – alle wesentlichen zumindest.