

# DER VIERTE WEG

## Eine Einführung von Lars Adelskogh

### Teil Eins von Zwei

Was ist ein Mensch? Ist er eine Kreatur, die in sich ein unerhörtes, aber ungenutztes Entwicklungspotential hat? Hat der Mensch schlummernde Fähigkeiten und Eigenschaften, die geweckt werden können? Haben wir bisher nur einen Bruchteil des möglichen Menschen erfahren? Kann der Mensch in etwas verwandelt werden, das weit über seine derzeitige Begrenzung hinausgeht? Diese und ähnliche Fragen stellte zu Beginn des 20. Jahrhunderts ein russischer Journalist namens P. D. Ouspensky.

Ouspensky hatte ausgiebig mit Äußerungen übernormaler Psychologie experimentiert, wie Telepathie, Hellsehen, die Möglichkeit, die Zukunft zu kennen, in die Vergangenheit zurückzublicken und so weiter. Im Verlauf dieser Experimente kam er zu zwei Schlussfolgerungen. Erstens wissen wir nicht genug über die Psychologie des Normalen. Wir können die Psychologie des Übernormalen nicht studieren, weil wir die Psychologie des Normalen nicht kennen. Zweitens kam er zu dem Schluss, dass es ein echtes Wissen gibt; dass es Schulen geben kann, die genau wissen, was wir wissen wollen, aber dass sie aus irgendeinem Grund verborgen sind und dass dieses Wissen verborgen ist.

Ouspensky begann, nach diesen Schulen zu suchen. Er bereiste Europa, Ägypten, Indien und den Nahen Osten. Erst als er seine Reisen beendet hatte, traf er sich 1916 zu Hause in Russland, inmitten brennender Kriege, mit einer Gruppe von Menschen, die ein Wissenssystem studierten, das ursprünglich aus morgenländischen Schulen stammte. Ouspensky lernte den Lehrer der Gruppe kennen, einen Kaukasier namens G. I. Gurdjieff. Er wurde bald davon überzeugt, dass Gurdjieff solide Einsichten in das besaß, was er lehrte, und dass diese Gediegenheit auf der Tatsache beruhte, dass er in solchen verborgenen Schulen unterrichtet worden war, die Ouspensky selbst vergeblich gesucht hatte.

Der griechisch-armenische Gurdjieff war und blieb stets mehr ein Orientale als ein Abendländer und lernte nie wirklich gut eine westeuropäische Sprache. Obwohl er fast 30 Jahre in Paris lebte, blieb er dem westlichen Denken weitgehend fremd. Der Russe Ouspensky hingegen hatte eine abendländische Bildung, er beherrschte Englisch und er war in der Lage, das Wissenssystem leicht und klar in Wort und Schrift darzustellen. Dass Ouspensky Gurdjieffs wichtigster Schüler wurde, bedeutete, dass die Lehre in weit größere Kreise vordringen konnte, als dies sonst möglich gewesen wäre. Gleichzeitig muss betont werden, dass Gurdjieff der Lehrer und Ouspensky der Schüler blieb. Ouspensky erreichte nie Gurdjieffs tiefes Verstehen der Lehren der verborgenen Schulen.

Die Hauptidee von Gurdjieffs Lehre ist, dass wir Menschen nicht einmal einen Bruchteil unserer Fähigkeiten und Kräfte einsetzen. Wir haben sozusagen eine sehr große und feine Organisation in uns; wir wissen jedoch einfach nicht, wie wir sie benutzen sollen. In der Gruppe, der Ouspensky anfangs beitrug, wurden einige morgenländische Metaphern verwendet. Man sagte, dass wir in uns in einem großen Haus befinden, mit schönen Möbeln, einer Bibliothek und vielen anderen Räumen, aber dass wir im Keller und in der Küche leben und nicht heraus können. Wenn uns jemand mitteilt, was oben im Haus ist, glauben wir ihm nicht, oder wir lachen über ihn, oder wir nennen es Aberglauben oder alte Ammenmärchen.

Gurdjieffs Lehre betrifft sowohl die Welt als auch den Menschen. Der Zweck ist immer praktisch: Der Mensch muss sich selbst kennenlernen, um sich zu entfalten. Der Mensch lernt sich selbst kennen, indem er sich selbst beobachtet. Die Selbstbeobachtung muss auf der Grundlage einer genauen Kenntnis der wahren Natur des Menschen beruhen, darauf, was sein Sein ausmacht und wie dieses Sein unterteilt werden kann.

## SELBSTBEOBACHTUNG UND EINIGE DARAUS GEWONNENE EINSICHTEN

Wenn ein Mensch beginnt, sich selbst zu beobachten, gewinnt er bald einige wesentliche Einsichten. Das erste handelt von dem „Selbst“. Wir sagen „ich tue“, „ich sitze“, „ich fühle“, „ich denke“, „ich mag“, „ich mag nicht“ und so weiter, und wir nehmen gedankenlos und automatisch an, dass wir ein Ich haben, ein einzelnes Selbst, das gleich bleibt. Dies ist jedoch unsere größte Illusion. Wir sind nicht eins. In einem Moment, wenn wir „Ich“ sagen, spricht ein Teil von uns, und wenn wir im nächsten Moment „Ich“ sagen, ist es ein anderer Teil und somit ein völlig anderes „Ich“, das spricht. In einem Moment wird unsere Aufmerksamkeit von etwas und im nächsten Moment von etwas anderem erregt, und wir erinnern uns nicht einmal daran, womit wir gerade angefangen und worüber wir nachgedacht haben: Ein neues „Ich“ ersetzt oder verdrängt ein altes „Ich“, und dieser Prozess ist ständig in uns in Gang. In einem Moment entscheidet ein „Ich“ etwas. Im nächsten Moment hat bereits ein anderes „Ich“ das Vorherige abgelöst und weiß nichts von der Entscheidung des vorherigen „Ichs“ und ist natürlich nicht bereit, sie umzusetzen. Wir bedauern manchmal unsere Geistesabwesenheit, zum Beispiel, wenn wir von einem Zimmer in ein anderes gehen, um etwas zu holen, und bereits in dem anderen Zimmer schon vergessen haben, was wir holen wollten. Wir erkennen nicht, dass diese Spaltung unser normaler Zustand ist. Mit anderen Worten, wir sind in Hunderte und Hunderte von verschiedenen „Ich“s aufgeteilt. Die erste Einsicht unserer Selbstbeobachtung lässt sich wie folgt zusammenfassen: „Ich“ bin nicht einer, „Ich“ sind viele.

Die zweite Erkenntnis ist, dass es sehr schwierig ist, sich selbst zu beobachten. Die Schwierigkeit liegt in einer einzigen Tatsache: Man vergisst sehr bald, sich selbst zu beobachten.

Jetzt möchte ich, dass Sie, die dies lesen, innehalten und über das Wichtigste nachdenken, was Sie bisher gelernt haben, nämlich dies: Sie können sich nicht länger als ein paar Sekunden beobachten, egal wie stark Sie sich entscheiden. Sie vergessen einfach Ihre Entscheidung, dies zu tun. Sie denken an etwas anderes und dann an etwas weiteres. Dann kann es einige Minuten, vielleicht Stunden dauern, bis Sie plötzlich aufwachen und sich erinnern: „Ja, ja, ich wollte mich selbst beobachten. Dass ich das vergessen konnte!“

Dass wir uns nicht mehr als für kurze Momente beobachten können, hängt gerade damit zusammen, dass wir kein einheitliches Ich sind, sondern viele kleine Ichs, die sich ständig gegenseitig ersetzen. Ein solches „Ich“ entscheidet sich für die Selbstbeobachtung, aber das nächste „Ich“, das sich bald einfindet, hat etwas völlig anderes vor und setzt diese Entscheidung nicht um.

Unsere Spaltung in viele „Ichs“ bedeutet, dass wir praktisch keinen Willen haben. Wenn wir ein einheitliches Selbst wären, könnten wir uns so lange wie möglich beobachten; es käme dann nur darauf an, es zu tun. Aber wir können die Konzentration nicht halten und müssen deshalb zugeben, dass uns der Wille fehlt.

In Gurdjieffs Lehre, die normalerweise als vierter Weg bezeichnet wird, hat die Selbstbeobachtung einen sehr wichtigen Platz. Auf dem vierten Weg werden zwei Dinge betont: Man muss wissen, was der Zweck der Selbstbeobachtung ist, und man muss, wenn man sich selbst beobachtet, etwas darüber wissen, wie der Mensch aufgeteilt ist. Zuerst betrachten wir die menschliche Aufteilung und dann den Zweck der Selbstbeobachtung.

## DIE EINTEILUNG DER MENSCHLICHEN FUNKTIONEN

Es soll betont werden, dass sich die Einteilung des Menschen beim vierten Weg sowohl von unserer alltäglichen Auffassung als auch von der akademischen Psychologie stark unterscheidet.

Beim vierten Weg wird das, was im Äußeren und Inneren eines Menschen ständig vor sich geht, als Funktionen bezeichnet. Wir kennen den Unterschied zwischen Denken und Fühlen, Gedanken- und Gefühlsfunktionen oder intellektuellen und emotionalen Funktionen. Wenn wir über Dinge diskutieren, über sie nachdenken, sie vergleichen, Erklärungen erfinden oder echte Erklärungen finden, sind dies alles Gedankenfunktionen oder intellektuelle Funktionen. Wenn

wir Liebe, Hass, Angst, Misstrauen, Vertrauen, Bewunderung, Widerwillen, Betrübnis und so weiter spüren, handelt es sich um Gefühlsfunktionen oder emotionale Funktionen. Sehr oft, wenn wir versuchen, uns selbst zu beobachten, vermischen wir intellektuelle und emotionale Funktionen. Wenn wir eigentlich fühlen, nennen wir es oft Denken. Und wenn wir denken, nennen wir es Fühlen. Aber mit der Zeit, mit dem richtigen Wissen und der richtigen Unterweisung lernen wir zu erkennen, was was ist. Zum Beispiel gibt es ein sehr großer Unterschied in der Kontrolle: Wir können Gedankenfunktionen in gewissem Maße steuern; Gefühlsfunktionen können wir nicht kontrollieren. Darüber hinaus gibt es einen großen Unterschied in der Geschwindigkeit: Gedankenfunktionen sind langsam, Gefühlsfunktionen können äußerst schnell sein.

Sodann gibt es zwei weitere Arten von Funktionen, die kein gewöhnliches psychologisches System richtig unterteilt und richtig versteht: Instinktfunktionen und Bewegungsfunktionen. Instinktfunktionen beziehen sich auf die innere Arbeit des Organismus: Verdauung, Herzschlag, Atmung und so weiter; teilweise die üblichen Sinne – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten, Empfinden von Kälte und Wärme. Die Bewegungsfunktionen sind die überwiegende Mehrheit der Körperbewegungen. Es ist sehr einfach, zwischen Instinktfunktionen und Bewegungsfunktionen zu unterscheiden: Die Instinktfunktionen sind alle angeboren; die Bewegungsfunktionen werden alle gelernt. Bei Reflexen sind nur einfache, angeborene Reflexe Instinktfunktionen. Erlernete Reflexe, die beispielsweise beim Autofahren auftreten, sind somit Bewegungsfunktionen. Zu den Bewegungsfunktionen zählen auch Träume – sowohl im Schlaf als auch beim Tagträumen – Einbildung und Imitation.

Wenn man sich entsprechend der Lehre des vierten Weges selbst beobachtet, ist es notwendig, alles, was man beobachtet, zu klassifizieren und für sich selbst zu notieren, zu welcher Funktion es gehört: „Dies ist eine Gedankenfunktion“, „Dies ist eine Gefühlsfunktion“ und so weiter. Wenn man ehrlich zu sich selbst ist, bemerkt man sofort, wie schwierig es ist; dass man nur kurze Momente auf einmal damit arbeiten kann, weil man sich selbst vergisst, seine Entscheidung und seine Arbeit vergisst. Aber mit Fleiß, Beharrlichkeit und wiederholten Anstrengungen verbessert es sich allmählich. Mit der Zeit bekommt man eine klare Vorstellung davon, wie es gemacht wird, wenn eine Funktion ständig die andere ersetzt. Beispielsweise entsteht ein Gedanke, der sofort von einem Gefühl verdrängt wird, das wiederum verschwindet, wenn eine Bewegungsfunktion eintritt, wenn wir die Sitzposition ändern oder den Kopf drehen, oder wenn sich eine Instinktfunktion in Form eines Seh- oder Gehöreindrucks bemerkbar macht. Es muss betont werden, dass all diese Funktionen – Gedanken, Gefühle, Bewegungen, Sinneseindrücke – mechanisch entstehen, d.h. ohne unseren Willen und unsere Kontrolle. Der Austausch oder das Ersetzen von Funktionen erfolgt auch mechanisch; nicht wir entscheiden, dass ein Gedanke aufhören und von einem Gefühl oder einer Bewegung gefolgt werden soll.

Aus diesen Tatsachen, die auf einer immer klareren Selbsterkenntnis durch Selbstbeobachtung beruhen, ziehen wir folgenden Schluss: Der Mensch ist in seinem gegenwärtigen Zustand fast vollständig eine Maschine. Eine Maschine ist etwas, in dem Prozesse mechanisch, durch Impulse von außen, ablaufen. Eine Maschine hat kein Bewusstsein, keinen Willen. Hätten wir Menschen Bewusstsein und Willen, dann würden Gedanken und Gefühle nicht mechanisch entstehen und mechanisch aufhören, durch Impulse außerhalb unserer Kontrolle. Wenn wir bewusste Wesen wären, würden wir bewusste Gedanken denken und bewusste Emotionen haben. Aber praktisch alles, was in uns und außerhalb von uns passiert, geschieht mechanisch. Es besteht in dieser Hinsicht kein Unterschied zwischen dem Schrubben von Böden und dem Schreiben von Gedichten.

Was ist der Sinn oder Zweck davon, sich selbst zu beobachten? In erster Linie geht es darum, zu einem Verständnis unseres niedrigen Bewusstseinszustands zu gelangen, einzusehen, dass wir Maschinen sind. Nur dann können wir motiviert werden, uns zu bemühen, etwas anderes als Maschinen zu werden. Wenn wir etwas anderes sein wollen, müssen wir versuchen, Dinge zu tun, die eine Maschine nicht kann. Eine Maschine kann sich selbst nicht

beobachten. Wenn wir uns selbst beobachten, sind wir keine Maschinen mehr. Bald jedoch hört die Selbstbeobachtung auf. Es hört durch eine mechanische Ursache auf, durch eine Kraft, die wir nicht kontrollieren, und dann sind wir wieder Maschinen, die wir bleiben, bis wir wieder die Selbstbeobachtung von innen her beginnen. Wenn wir die Selbstbeobachtung auf der Grundlage eines wahren Wissens über unsere Aufteilung durchführen und von unserem Wunsch motiviert sind, keine Maschinen mehr zu sein, um Wesen mit eigenem Bewusstsein und Willen zu werden, dann wird die Selbstbeobachtung ein Werkzeug in unserem Bemühen, Bewusstsein und Willen zu entwickeln.

Auf dem vierten Weg wird betont, dass der Mensch in seinem gegenwärtigen Zustand kein Bewusstsein und keinen Willen hat, dass er beides entwickeln kann, aber dass eine solche Entwicklung nicht automatisch, mechanisch erfolgen kann. Es ist sehr wichtig, dies einzusehen. Wir sprechen normalerweise von „Entwicklung“ als einem mechanischem Prozess, egal ob es sich um Menschen, Tiere, Pflanzen oder Erscheinungen in der Gesellschaft handelt. Dann meinen wir, dass sich bestimmte Dinge nach bekannten oder unbekanntem Gesetzen in bestimmte andere Dinge verwandeln: Kinder entwickeln sich zu Erwachsenen, die Gesellschaft entwickelt sich von der industriellen zur Informationsgesellschaft und so weiter. Aber sofern der Mensch sich in etwas anderes als eine Maschine verwandeln will, wenn er Bewusstsein und Willen erlangen will, kann dies nur das Ergebnis von Wissen und Anstrengung sein. Es kann nicht automatisch passieren, wie wenn Kinder Zähne bekommen. Bewusstsein kann nur durch bewusste Anstrengungen erzeugt werden. Dies ist eine der Grundlagen der Lehre des vierten Weges.

#### BEWUSSTSEINSZUSTÄNDE

Gemäß dem vierten Weg ist der Mensch so geschaffen, dass er in vier Bewusstseinszuständen leben kann, aber so wie wir sind, verwenden wir nur zwei davon: einen, wenn wir schlafen, und den anderen, wenn wir das sind, was wir „wachen“ nennen – das heißt, in unserem normalen Tageszustand, in dem wir uns bewegen, sprechen, zuhören, lesen, schreiben können und so weiter. Aber das sind, wie gesagt, nur zwei von vier möglichen Zuständen. Der dritte Zustand ist sehr interessant. Wenn man uns diesen beschreibt, glauben wir sofort, dass wir ihn haben. Dieser dritte Zustand ist das Selbstbewusstsein. Wenn man uns fragt, ob wir Selbstbewusstsein haben, werden die meisten von uns antworten: „Ja, natürlich habe ich Selbstbewusstsein“. Es mag auch wahr sein, dass wir in diesem Moment selbstbewusst sind, weil wir dann die Aufmerksamkeit auf uns selbst richten, aber im nächsten Moment ist es weg. So sind wir nur kurze Momente selbstbewusst. Die meiste Zeit sind wir nicht selbstbewusst. Es braucht ziemlich lange Zeit und wiederholte Anstrengungen in der Selbstbeobachtung, bis uns wirklich klar wird, dass wir nicht selbstbewusst sind, dass wir nur potentiell bewusst sind. Die Arbeit der Selbstbeobachtung gibt uns die Erkenntnis, dass wir uns nicht im dritten Zustand befinden, sondern nur in zwei Zuständen leben. Wir leben entweder im Schlaf oder in einer Aufgewecktheit, die in dieser Lehre als relatives Bewusstsein bezeichnet wird. Die vierte Bedingung heißt objektives Bewusstsein. Es ist für uns unerreichbar, da es nur durch Selbstbewusstsein erreicht werden kann, d. h. indem man sich zuerst seiner selbst bewusst wird und erst dann den Zustand des objektiven Bewusstseins viel später erreichen kann. Unter objektivem Bewusstsein verstehen wir hier einen Zustand, in dem man die Dinge wahrnimmt, wie sie wirklich sind, unabhängig von unseren subjektiven Wahnvorstellungen über sie.

So kommen wir zu einem weiteren Zweck unserer Beobachtungsübungen: Wir wollen den dritten Zustand erreichen, wir wollen selbstbewusst werden. Während wir uns selbst beobachten, versuchen wir, uns unserer selbst bewusst zu werden, indem wir die Empfindung von „Ich bin hier“ bewahren – nichts weiter. Dies ist kein Gedanken oder Gefühl. Gedanken und Gefühle sind Funktionen; sie treten gewöhnlich ohne Selbstbewusstsein auf. Bewusstsein ist jedoch etwas anderes. Wir können Funktionen mit Selbstbewusstsein und Funktionen ohne Selbstbewusstsein

haben: Wir können bewusst oder unbewusst denken, bewusst oder unbewusst fühlen, bewusst oder unbewusst sehen und hören, uns bewusst oder unbewusst bewegen. Wenn wir bewusst, mit der Wahrnehmung von „Ich bin hier“ Funktionen ausführen, werden wir mit der Zeit feststellen, dass wir in dem, was wir sind und tun, ein viel höheres Maß an Anwesenheit erreichen, eine Empfindung von Selbstkontrolle, Sinnhaftigkeit und Wachsein. Wir erkennen, dass wir in unserem sogenannten Normalzustand so mechanisch sind, dass wir uns so wenig bewusst sind, dass wir tatsächlich schlafen. Wir nennen nur den ersten der vier Bewusstseinszustände Schlaf, aber im Vergleich zum Selbstbewusstsein erscheint der zweite Zustand, unser normales Wachsein, ebenfalls als Schlaf. Wir schlafen.

Die Unterweisung des vierten Weges lehrt uns, dass wir schlafen, aber aufwachen können. Wir können das tun, indem wir uns genug anstrengen, ähnlich wie ein Mensch, der gegen fast überwältigende Einschlafimpulse ankämpft. Ein anderer Name für den vierten Weg ist der „Kampf gegen den Schlaf“.

## DIE VIER WEGE

Warum heißt es der vierte Weg? Vor langer Zeit begannen einige Menschen zu begreifen, dass sie schlafen, aber aufwachen wollen. Sie erkannten, dass sie gezielte, systematische Anstrengungen unternehmen müssen, um das Ziel zu erreichen. Es wurden drei Wege geschaffen, die von denjenigen verfolgt werden konnten, die diese Anstrengungen unternehmen wollten. Die Unterteilung in drei Wege hängt mit den vier Arten von Funktionen und grundlegenden Unterschieden zwischen Menschen zusammen.

Es gibt Menschen, bei denen Bewegungs- und Instinktfunktionen dominieren, während Gedanken- und Gefühlfunktionen weniger im Vordergrund stehen. Bei anderen Menschen überwiegen Gefühlfunktionen, während die anderen drei schwächer sind. Eine dritte Kategorie sind mehr Denker mit schwächeren Gefühls-, Instinkt- und Bewegungsfunktionen. Diese Kategorien werden einfach als Menschen 1, 2 und 3 bezeichnet.

Für Menschen 1 wurde der Weg des Fakirs geschaffen. Es ist der Weg, auf dem sie Wachsein und Selbstbewusstsein erreichen, indem sie lernen, körperliche Schmerzen zu ertragen. Es ist ein langer, unsicherer und gefährlicher Weg. Für Menschen 2 wurde der Pfad des Mönchs oder der Nonne erstellt. Es ist der Weg, auf dem sie Wachsein und Selbstbewusstsein durch Hingabe an Gott und Ablehnung körperlicher Begierden erreichen. Es ist ein sicherer Weg als der Weg des Fakirs, aber nur für diejenigen, die einen starken Glauben haben. Für den Menschen 3 wurde der Weg des Yogis geschaffen. Es ist der jüngste und sicherste Weg der drei. Gemeint sind hier nur Gnana Yoga, das Yoga des Wissens, und Raja Yoga, das Yoga des Bewusstseins.

Bei all ihren Unterschieden zeichnen sich die drei Wege dadurch aus, dass sie alle in äußerer Hinsicht sehr viel von den Menschen fordern: Sie müssen von Anfang an auf alle ihre bisherigen Lebensweisen verzichten, auf alles verzichten, das tun, was von ihnen verlangt wird, ohne eine Erfolgsgarantie für den gewählten Weg zu haben. Daher ist es für die meisten Menschen sehr schwierig, diese drei Wege überhaupt zu beginnen. Sie sind auch für die heutigen Menschen sehr wenig geeignet. Wenn es nur diese drei Möglichkeiten gäbe, wäre es für die meisten von uns sicherlich sehr schlecht, denn dann hätten wir keinen Weg zu verfolgen, um das Wachsein zu erzielen.

Zum Glück gibt es einen vierten Weg. Der vierte Weg ist für solche Menschen, die nicht mehr Maschinen sein wollen, nicht mehr schlafen möchten, bewusst werden zu werden und wach, aber die aus verschiedenen Gründen den Weg des Fakirs, Mönches oder Yogis nicht betreten können. Der vierte Weg gibt den Menschen eine sehr große Freiheit, da er kein Aufgeben von äußeren Dingen, keine „Armut, Keuschheit und Gehorsam“ erfordert. Dies liegt daran, dass der vierte Weg der innere Weg ist; auf dem vierten Weg ist alle Arbeit innerlich, es bezieht sich auf die vollständige innere Verwandlung des Menschen. Daher ist der vierte Weg in gewissem Sinne der schwierigste Weg, denn nichts ist schwieriger, als daran zu arbeiten, sein Inneres zu verwandeln

und gleichzeitig in seinen gewöhnlichen Lebensumständen zu bleiben. Für manche Menschen ist dies undurchführbar, und dann ist der vierte Weg für sie nicht geeignet. Der vierte Weg wird auch „der Weg des schlauen Menschen“ genannt, wenn er alles nutzt, was auf den anderen drei Wegen wirksam ist, aber den Rest beiseite legt.

Wenn man Gurdjieffs und Ouspenskys Lehre den „vierten Weg“ nennt, sollte man sich darüber klar sein, dass dies zu einem gewissen Grad unstimmig ist. Der vierte Weg ist viel größer als eine einzelne Schule, wie wichtig sie auch sein mag. Man kann sagen, dass Gurdjieffs und Ouspenskys Lehren zu der Kategorie von Systemen oder Lehren gehören, die den vierten Weg ausmachen. Man kann auch sagen, dass Gurdjieffs Auftreten mit seinem Unterricht zu Beginn des 20. Jahrhunderts die wichtigste Äußerung der Schulen des vierten Wegs in unserer Zeit war.

Gurdjieff war jedoch nicht der erste im 20. Jahrhundert. Interessant ist ein Zeitgenosse oder möglicherweise ein Vorgänger, der österreichische Schriftsteller Gustav Meyrink. Sein 1916 veröffentlichter Roman *Das grüne Gesicht* enthält viele, die die tiefe Vertrautheit des Autors mit dem Denken des vierten Weges zeigen, einschließlich des kleinen Meisterwerks *Wach sein ist alles*. Ich empfehle meinen Lesern, den Text von Meyrink im Lichte dessen zu lesen, was Sie hier kennenlernen.

## SELBSTBEWUSSTSEIN

Der Mensch hat kein Selbstbewusstsein, aber er kann Selbstbewusstsein erlangen. Selbstbewusstsein ist das wahre menschliche Bewusstsein, das was den Menschen von den Tieren unterscheidet. Auch die Tiere haben Funktionen: Gefühls-, Instinkt- und Bewegungsfunktionen; die höchsten Tierarten haben sogar Gedankenfunktionen. Die Tiere haben aber nicht einmal die Möglichkeit zum Selbstbewusstsein. Der Mensch jedoch hat sie, und wenn er nicht selbstbewusst lebt, lebt er unter seinem wirklichen Niveau. Er hat das Recht auf Selbstbewusstsein.

Seltene Schimmer von Selbstbewusstsein treten im Leben der meisten Menschen spontan auf. Wir haben wohl alle Erfahrungen solcher Momente, in denen wir uns plötzlich äußerst anwesend in dem gefühlt haben, was mit uns und um uns herum passiert. In solchen Momenten sind alle Eindrücke stark und lebendig; Licht und Farben, Geräusche, Berührungen und Düfte können in ihrer Wirklichkeit fast aufdringlich sein. Von früher Kindheit an haben wir einige sehr starke und lebendige Erinnerungen, die sich deutlich von langen, grauen Zeiten der Vergesslichkeit und Unbewusstheit abheben. Sie sind Erinnerungen an Momente, in denen wir unserer selbst bewusst waren. Dass solche Erfahrungen vor allem in der Kindheit auftreten, erklärt sich daraus, dass das Zentrum, das wir für unsere Gefühlsfunktionen in uns haben, dann besonders lebendig ist.

Momente starken Glücks und großer Freude können von Selbstbewusstsein begleitet werden. Die neue Mutter, die mit ihrem erstgeborenen Kind an der Brust liegt, denkt: „Jetzt weiß ich, was Glück ist; ich werde nie vergessen, wie ich mich jetzt fühle.“ In diesem Moment kann sie einen Anflug von Selbstbewusstsein spüren. Wie auch immer, sie kann die Empfindung nicht aufrechterhalten; später erinnert sie sich nur noch daran, dass sie es erlebt hat, die Erfahrung gemacht hat, aber nicht wie es war – das Gefühl dessen ist verfliegen.

## SELBSTERINNERUNG

Ist Selbstbewusstsein nur in Form seltener, spontaner Blitze möglich? Nein, der Mensch kann absichtsvoll Momente des Selbstbewusstseins hervorrufen, und durch gezielte Arbeit können solche Momente immer länger gemacht werden. Ein solches hervorgerufenes Selbstbewusstsein nennt man auf dem vierten Weg „Selbsterinnerung“. Die Bezeichnung kann in der Hinsicht irreführend sein, dass es nicht wirklich um Erinnerungen oder Rückblicke von etwas geht, das war, sondern im Gegenteil darum, intensiv hier und jetzt anwesend zu sein. „Selbsterinnerung“ knüpft als Bezeichnung an ein entsprechendes Konzept im Buddhismus an, *sammāsati*, was mit „richtige Erinnerung“ übersetzt wird. „Rechtes Erinnern“ ist eines der acht Elemente des edlen

achtfachen Weges des Buddha, *ariya aṭṭhaṅgika magga*. Auch frühchristliche Schriftsteller, die auf Griechisch und Russisch schrieben, sahen die Selbsterinnerung als einen Weg zum spirituellen Erwachen an. Im islamischen Sufismus gibt es entsprechende Erfahrung und Bezeichnung, *dhikr* (*zikr*), ein Wort, das ebenfalls „Erinnerung“ bedeutet.

Selbstbeobachtung ist keine Selbsterinnerung, aber Selbstbeobachtung kann zu Selbsterinnerung führen, wenn man sie mit Einsicht in den Zweck der Übung durchführt: „Ich bin nicht bewusst, aber ich möchte bewusst werden“. Sich selbst zu erinnern bedeutet dasselbe wie sich selbst bewusst zu sein – „Ich bin“. Es ist eine sehr merkwürdige Empfindung. Es ist keine Funktion, kein Gedanke, kein Gefühl, sondern ein anderer Bewusstseinszustand. Von sich aus tritt er nur in kurzen Momenten auf, in der Regel, wenn man sich in einer neuen Umgebung befindet und beispielsweise morgens aufwacht, nachdem man die Nacht in einem fremden Haus verbracht hat. Dann könnte man leise zu sich selbst sagen: „So seltsam. Ich bin hier.“ Dies ist Selbsterinnerung, in diesem Moment erinnert man sich an sich selbst.

Eine andere Art, die Selbsterinnerung zu beschreiben, ist die doppelt gerichtete Aufmerksamkeit. Normalerweise sind wir wenig aufmerksam oder unsere Aufmerksamkeit flackert kurzzeitig zwischen verschiedenen Objekten hin und her, ohne unsere absichtliche Kontrolle oder Steuerung. Zu anderen Zeiten kann unsere Aufmerksamkeit für eine lange Zeit von jedem Objekt angezogen werden, das uns fesselt, zum Beispiel von einem aufregenden Film. Nur selten wird die Aufmerksamkeit durch uns von innen her ausgerichtet. Diese gerichtete Aufmerksamkeit ist jedoch die wertvollste Art, und erst wenn sie in unseren Funktionen auftritt, können diese Arbeiten von höherer Qualität ausführen, sei es in Gedanken, Gefühlen, Sinnesempfindungen oder Bewegungen.

Selbstgesteuerte Aufmerksamkeit ist jedoch kein Selbstbewusstsein. Gezielte Aufmerksamkeit kann mit Selbstbewusstsein und ohne Selbstbewusstsein erfolgen. Lediglich gerichtete Aufmerksamkeit ohne Selbstbewusstsein kann als ein Pfeil dargestellt werden, bei dem die Spitze auf den Gegenstand der Aufmerksamkeit gerichtet ist. Wenn man, während man die Aufmerksamkeit auf ein äußeres oder inneres Objekt lenkt, die Aufmerksamkeit auf sich richtet, dann hat man eine doppelt gerichtete Aufmerksamkeit. Dann „erinnert man sich“, dann wird man selbstbewusst. Dies kann durch einen Pfeil veranschaulicht werden, der Spitzen an beiden Enden hat.

Es muss betont werden, dass der Mensch in allem Wesentlichen, in äußerer und innerer Hinsicht, eine Maschine ist, in dem alles ohne seinen Willen oder seine Kontrolle läuft, in dem alles „nur passiert“. Die Maschinenmäßigkeit ist somit sein Sein. Eine ebenso wichtige Wahrheit ist, dass Maschinenmäßigkeit und Bewusstsein sich gegenseitig ausschließen: Wenn er sich erinnert, ist er bewusst, ist er keine Maschine. Und umgekehrt: Wenn er maschinenmäßig, mechanisch, roboterhaft nach fremden Impulsen handelt, dann hat er kein Bewusstsein. Auf diese Weise kann der Mensch seine Maschinenmäßigkeit herabsetzen, indem er versucht, so oft wie möglich bewusst zu sein, auch wenn es zumindest am Anfang nur kurze Momente sind.

Es ist wirklich sehr überraschend, dass die Lehre der Selbsterinnerung, die ein so wichtiger Bestandteil der Unterweisung des vierten Weges ist, fast vollständig über an den Gelehrten des Abendlandes vorbeigegangen ist. Dies ist vermutlich auf die Unterteilung in alle Arten von theoretischen und praktischen Studien im Abendland zurückzuführen, wobei die theoretischen als feiner eingestuft werden. Die Selbsterinnerung ist praktisch und kann ohne umfangreiche Praxis nicht verstanden werden. Man muss sie nicht nur einmal erlebt haben, sondern viele Male in unterschiedlichen Zusammenhängen, in unterschiedlichen Lebenssituationen, damit man über ein ausreichend großes Material aus eigenen Erfahrungen verfügt. Erst da kann man seine unerhörte Bedeutung richtig einschätzen. Allzu theoretisch Veranlagte können sich nicht dafür interessieren. Einige wenige, halbherzige Versuche können zu keinem Ziel führen. Aber auch die ernsthaften Anstrengungen, die man am Anfang macht, sind notwendigerweise schwach, einfach weil man ein Anfänger ist und zu wenig Erfahrung darin hat, um es richtig zu machen. Gerade weil die vorsätzliche Selbsterinnerung am Anfang so kleine und schwache

Ergebnisse liefert – eigentlich genau nur die Einsicht, „ich erinnere mich nicht“ – macht es sehr unwahrscheinlich, dass jemand in einer grauen Vorzeit durch Zufall zur Selbsterinnerung als Weg zu höherem Bewusstsein gelangt wäre. Nur Menschen, die die beiden höheren Zustände – Selbstbewusstsein und objektives Bewusstsein – erreicht haben, können erkennen, wie wichtig die Selbsterinnerung als Methode ist. Von solchen Individuen – Lehrern in esoterischen Schulen, Ouspenskys „verborgenen Schulen“ – ist die Selbsterinnerung als Idee und Methode hergekommen. Es ist nicht durch den üblichen Ideenumsatz bei der philosophischen Spekulation der Menschheit entstanden.

Wenn man mehrmals am Tag versucht, sich selbst zu erinnern, nicht nur in stillen Momenten, sondern besonders in allen Situationen des Alltags, stellt man im Laufe der Zeit fest, dass es eine immer tiefere Empfindung wird, dass es länger gehalten werden kann, dass man die Wahrnehmung von „Ich bin“ in Verbindung mit immer mehr Funktionen besitzen kann. Es ist wichtig zu betonen, dass die Selbsterinnerung, wenn sie wirklich stattfindet, die üblichen Gedanken-, Gefühls-, Instinkt- und Bewegungsfunktionen in keiner Weise behindert oder beeinträchtigt. Was eine Funktion behindert, kann nur eine andere Funktion sein: das Denken an Selbsterinnerung zum Beispiel, aber dies ist keine Selbsterinnerung. Der Gedanke, sich an sich selbst zu erinnern, ist nicht, sich an sich selbst zu erinnern, so wie der Gedanke, zu essen, nicht dasselbe ist, wie zu essen. Funktionen sind eine Sache, Bewusstseinszustand etwas ganz anderes. Dies ist etwas, von dem man sich selbst überzeugt, indem man sich selbst beobachtet.

Unter bestimmten Bedingungen kann die Selbsterinnerung manchmal zu höheren Bewusstseinszuständen führen, die in gewisser Hinsicht der „Vereinigung mit Gott“ in der Beschreibung der Mystiker entsprechen oder dem, was irreführend als „kosmisches Bewusstsein“ bezeichnet wird. Die Beschreibungen und Bezeichnungen sind jedoch unerheblich. Das einzig Wesentliche ist, dass es dem Menschen völlig möglich ist, solche höheren Zustände zu erreichen. Aber wie gesagt, dies ist nur möglich, wenn man sich ständig um das eigene Bewusstsein bemüht. Das Bewusstsein kann nur aus Bewusstsein heraus wachsen, niemals aus irgendeiner mechanischen Funktion.

#### UNSERE MECHANISCHSTE FUNKTION: NEGATIVE GEFÜHLE

Es ist sehr interessant zu beobachten, wie sich unsere Funktionen in Zuständen der Selbsterinnerung und des Selbstbewusstseins äußern. Denn wir stellen fest, dass einige Funktionen einfach ausbleiben. Es versteht sich von selbst, dass einige Bewegungsfunktionen eine Maschinen- oder Roboterhaftigkeit erfordern. Zum Beispiel kann man Dinge wie Schlüssel oder Brillen nur mechanisch und niemals bewusst verlegen. Doch Zustände des Selbstbewusstseins und der Selbsterinnerung schließen auch bestimmte Gefühlsfunktionen aus, nämlich negative Gefühle.

Unter „negativen Gefühlen“ versteht man alle bedrückenden, gewalttätigen oder aggressiven Gefühle wie Hass, Wut, Angst, Bitterkeit, Rachelust, Schadenfreude, Verletzlichkeit, Gereiztheit und so weiter. Diese Gefühle sind die mechanischsten, die wir haben und können unmöglich in bewussten Zuständen auftreten. Kein normaler Mensch möchte negative Gefühle hegen; kein normaler Mensch empfindet absichtlich etwas Negatives. Somit ist es offensichtlich, dass negative Gefühle mechanisch entstehen, ohne unseren Willen oder sogar gegen unseren Willen.

Wenn wir keine negativen Gefühle wollen, was sollen wir dann tun? Ja, solange wir unser Bewusstsein halten, sind wir auch für unsere eigene negative Emotionalität und die von anderen unerreichbar. Man kann dann das Vorhandensein negativer Gefühle spüren, wird aber kaum von ihnen beeinflusst; noch viel weniger macht man sie zu eigen. Wir sind uns jedoch selten bewusst, und wenn wir dies tun, sind die Momente so kurz, dass sie unserer Meinung nach keine große praktische Bedeutung haben. „Wir doch wohl von unseren negativen

angezogen werden; das ist doch wohl nicht so gefährlich?“ Dann irren wir uns, denn wir haben ungeheuer viel zu gewinnen, wenn wir mit unseren negativen Gefühlen kämpfen.

Der vierte Weg lehrt uns, dass wir, solange wir in nennenswertem Maße überhaupt negative Gefühle haben, auch unser Bewusstsein nicht entwickeln können. Die Gründe dafür sind mehrere. Entwicklung bedeutet, dass alles in uns, was sich entwickeln kann, all unsere guten Eigenschaften und Fähigkeiten, in etwa gleichem Maße wachsen. Andernfalls wären wir zu unausgeglichen. Doch die negativen Gefühle gehören zu der Kategorie von Eigenschaften, die nicht entwickelt werden können, und es wäre sehr schädlich für uns, wenn sie sich entwickeln könnten. Auch wenn sich die negativen Emotionen nicht entwickeln können, können sie uns jedoch daran hindern, uns zu entwickeln. Und je weiter wir fortschreiten, desto schlimmer werden die Hindernisse durch unsere negativen Gefühle, auch die, die wir für ziemlich unschuldig halten. Dies hängt mit etwas zusammen, das auf dem Vierten Weg „Persönlichkeiten“ genannt wird, insbesondere mit dem, was „die falsche Persönlichkeit“ genannt wird. Zunächst etwas über Persönlichkeiten.

„Ich“ bin nicht einheitlich, „Ich“ bin nicht eins, sondern viele; die zahllose, kurzlebige „Ich“s, die ständig auftauchen und verschwinden, wird durch andere in einem endlosen Wechsel ersetzt. Wir alle haben solche Gedanken-„Ich“s, Gefühls-„Ich“s, Instinkt-„Ich“s und Bewegungs-„Ich“s. Ein Gedanken-„Ich“ bestimmt, dass der Körper abnehmen muss, und im nächsten Moment übernimmt ein Instinkt-„Ich“, das meint, dass ein Butterbrot zwei Stunden vor dem Abendessen gut schmecken würde, das Kommando über eine Bewegungs-„Ich“, das die Schritte in Richtung des Kühlschranks steuert. Unser „Ich“s sind in größeren Gruppen vereinigt, die „Persönlichkeiten“ genannt werden. Wir können diese Persönlichkeiten nach einer längeren Selbstbeobachtung unterscheiden. Sie sind normalerweise mit dem verbunden, was wir mögen. Jede Person hat eine Reihe von Persönlichkeiten, die sich mehr oder weniger voneinander unterscheiden. Jede Persönlichkeit besteht aus Eigenschaften und Fähigkeiten, die entwickelt werden können. Für die Persönlichkeiten bedeutet die Bewusstseinsentwicklung einen Prozess hin zu einer immer größeren Einheit im Menschen; die verschiedenen Persönlichkeiten werden mit der Zeit zu einer verschmelzen.

Außer solchen Persönlichkeiten, die entwickelt werden können, hat der Mensch eine falsche Persönlichkeit. Die falsche Persönlichkeit ist die Zusammenfassung von allem in uns, was nicht entwickelt werden kann, von allem, was nicht an der Entwicklung unseres Bewusstseins teilnehmen kann, von dem, was in uns am tiefsten schläft und alles, was wacher ist, in den Schlaf bringen will. Alle Menschen haben eine falsche Persönlichkeit. Die meisten Menschen werden sich dieser Tatsache jedoch niemals bewusst sein. Dies liegt daran, dass die meisten Menschen keine Anstrengungen unternehmen, um ihr Bewusstsein zu entwickeln; ja, sie haben nicht einmal davon gehört, dass es so etwas wie Bewusstseinsentwicklung gibt. Solange es dem Menschen nicht darum geht, sein Bewusstsein zu entwickeln, bleibt die falsche Persönlichkeit ruhig. Sie existiert lediglich und kennzeichnet den Menschen mehr oder weniger.

Doch sobald der Mensch die Notwendigkeit der Bewusstseinsentwicklung erweckt und sich in diese Richtung zu bewegen beginnt, wird die falsche Persönlichkeit aktiver. Sie beginnt sich zu verteidigen, denn sie weiß instinktiv, dass sie in demselben Maß, wie der Mensch Erfolg in seiner Entwicklungsarbeit hat, geschwächt werden muss. Je bewusster der Mensch wird, desto weniger mechanisch wird er, und desto weniger Raum bleibt für alles, was zur falschen Persönlichkeit gehört. Je mehr man sich selbst erinnert, desto dünner wird die falsche Persönlichkeit. Und in der falschen Persönlichkeit sind die negativen Gefühle die wichtigsten Bestandteile. Wenn der Mensch den dritten Bewusstseinszustand erreichen soll, wenn er in ihm beständig bleiben soll, so wie der zweite Zustand – das relative Bewusstsein – jetzt in ihm existiert, dann kann das nur bedeuten, dass die falsche Persönlichkeit verschwinden muss. Es ist ja leicht zu erkennen, dass ein Mensch, der ständig selbstbewusst ist, keine negativen Gefühle hegen kann. Wie könnte man sich absichtlich, bewusst dafür entscheiden, Ärger, Angst oder Gereiztheit zu empfinden?

Es gibt noch einen anderen Grund, warum die negativen Emotionen beseitigt werden müssen, wenn sich der Mensch entwickeln soll. Dies hängt mit dem Menschen als Energiesystem zusammen. Jede Bewusstseinsentwicklung bedeutet ständige Arbeit, niemals aufhörende Anstrengungen. Alle Arbeit erfordert Energie. Woher nimmt der Mensch diese Energie? Ist es möglich, dass wir zu wenig Energie zur Verfügung haben und es uns deshalb so schwer fällt, uns zu entwickeln? Die Antwort lautet: nein. So wie der Mensch geschaffen ist, hat er genug Energie, um sich zu entwickeln. Die Energieversorgung ist nicht das Problem, sondern die Lecks. Und wir verlieren unerhörte Mengen an Energie, und zwar so sehr, dass wir wie große Siebe sind, die nichts halten können. Dies ist der Hauptgrund, warum es uns so schwer fällt, das Bewusstsein zu entwickeln, auch wenn wir es wollen. Wir haben nicht genügend Kraft oder Stärke dafür. Und solange wir so viel auslaufen lassen, macht es keinen Sinn, über eine Erhöhung der Energieversorgung nachzudenken. Keine noch so großen Wasserhähne füllen die Badewanne voll, wenn es ein großes Loch im Boden gibt.

Normalerweise lassen wir die meisten unserer Muskeln, auch die, die wir derzeit nicht benutzen, mehr oder weniger angespannt sein. Auch diese unnötige Muskelspannung stiehlt viel von unserer Energie. Darüber hinaus trägt es zur Belastung des Gehirns und unserer Funktionen bei, und diese „Hirnbelastung“ (im EEG als Betawellen feststellbar) macht uns mechanischer und schläfriger. Techniken wie die Entspannungsmeditation, d. h. die Konzentration auf die Atmung und das willensgesteuerte Muskelsystem, erleichtern dem Menschen das Erreichen anderer Bewusstseinszustände, die durch Wachsein gekennzeichnet sind.

Unser schwerwiegendstes Leck, das uns am meisten Energie kostet, sind unsere negativen Gefühle. Möglicherweise wachen wir morgens in einer ausgezeichneten Stimmung auf und fühlen uns voller Energie, die der Körper während des Nachtschlafes gespeichert hat. Diese Energie reicht für alle unsere mechanischen Funktionen während des Tages und natürlich für unsere sehr kurzen Momente der Arbeit mit unserem und für unser Bewusstsein völlig aus. Aber es passiert etwas. Wir bekommen eine Ermahnung vom Chef bei der Arbeit, leiden unter einem Parkticket oder etwas anderem, das ein starkes negatives Gefühl der Wut oder Enttäuschung hervorruft, dem wir Ausdruck geben müssen. Und plötzlich wird unsere frühere positive Energie weggeblasen. Was für den Aufbau eine ganze Nacht gedauert hat, ist in fünf Sekunden verbraucht. Und wir fühlen uns kraftlos. Ist Bewusstseinsentwicklung unter solchen Umständen möglich? Nein. Und daher müssen wir den Kampf mit unseren negativen Gefühlen aufnehmen.

Am Anfang können wir sie jedoch nicht direkt bekämpfen. Dies liegt an der Tatsache, dass wir nur sehr wenig Kontrolle über unsere Gefühlsfunktionen haben. Wir können negative Gefühle nicht im Voraus bekämpfen, bevor sie sich einstellen. Und während sie toben, ist es unmöglich, sie zu zügeln. Dann können wir uns nicht einmal selbst beobachten. Wir können sie daher nicht direkt bekämpfen, sondern müssen einen indirekten Weg wählen. Dieser besteht darin, dass wir die Gedankenfunktionen benutzen; diese können wir leichter steuern. Mit Unterweisung, Führung und Einsicht können wir lernen, über negative Gefühlen richtig zu denken. So können wir mit Gedankenfunktionen negative Gefühlsfunktionen meistern.

Richtiges Denken (auch dies ein Element des edlen achtfachen Wegs des Buddha) in Bezug auf negative Emotionen besteht daraus, dass wir uns selbst durchschauen: wie wir einige negative Gefühle zulassen, rechtfertigen, kultivieren und genießen. Das Interessante ist, dass es normalerweise die gleichen Gefühle sind, die wir an anderen tadeln oder ablehnen: Andere sind hart und herzlos; wir sind entschlossen und gerecht. Andere sind gereizt und hitzig; wir haben Temperament. Andere sind unhöflich und aggressiv; wir sagen aufrichtig, was wir von anderen halten, haben Prinzipien und lassen von anderen nichts auf uns sitzen. Und so weiter. Es gibt wirklich kein negatives Gefühl, das man nicht verherrlichen kann.

Was wir hier zu tun haben ist, darauf zu verzichten, negative Gefühle auszudrücken oder zu zeigen. Es geht nicht darum, sie zu unterdrücken, sondern andere Wege zu wählen. Wenn wir uns selbst gewissenhaft beobachten, können wir mit der Zeit unsere eigenen Besonderheiten in Bezug auf negative Gefühle erkennen, unsere eigenen Varianten dieses zweifelhaften

Vergnügens. Weiterhin können wir unseren eigenen mechanischen Weg in gerade unsere negative Gefühle hinein klarmachen, denn es ist immer derselbe Prozess, dieselben Vorstadien, durch die wir laufen. Und wenn wir uns an dem Punkt negativer Gefühle besser kennen, können wir uns mit der Zeit anhalten, uns selbst fangen, kurz bevor wir uns ihnen ergeben. Doch das setzt, wie gesagt, voraus, dass wir vorher an unseren Gedanken über negative Gefühle gearbeitet haben, sodass wir erkannt haben, dass sie für uns völlig nutzlos und schädlich sind, sodass wir sie in keiner Weise pflegen oder verteidigen.

Wenn wir das Vorkommen und die Macht negativer Emotionen bei uns vermindern können, können wir unser Bewusstsein entwickeln. Und wenn wir sie vollständig ausmustern können, können wir dauerhaft selbstbewusst werden; sonst nicht. Das ist die einfache Wahrheit. Aber es ist ein sehr langer Weg dorthin, und bevor wir gelernt haben, negative Gefühle nicht einmal zu hegen, müssen wir gelernt haben, sie nicht zu zeigen. Und das können wir. Es gehört zu unserer Erziehung, nicht immer negative Gefühle zu zeigen. Wir wissen, dass es in manchen Zusammenhängen äußerst unangemessen, schädlich oder gefährlich ist, negative Gefühle zu zeigen. und dann tun wir es auch nicht. Wenn wir in bestimmten Zusammenhängen davon Abstand nehmen können, sie zu zeigen, können wir dies natürlich auch in anderen Zusammenhängen tun.

Wenn wir keine negativen Gefühle mehr haben, können wir wirklich positive Gefühle erlangen. Wir haben solche noch nicht. Wir haben gelegentlich positive Gefühle. Wirklich positive Gefühle sind jene, die sich niemals in ihr Gegenteil verwandeln lassen, jene, die niemals negativ werden können: Liebe, die niemals in Hass übergehen kann, Vertrauen, das niemals in Misstrauen übergehen kann, Bewunderung, die niemals in Verachtung übergehen kann, Anteilnahme, die niemals in Gleichgültigkeit oder Kälte übergehen kann. Solche unveränderlichen positiven Emotionen sind die stärksten Kräfte für unsere Entwicklung, die wir jemals besitzen können. Sie sind Träger von Energien, die unerschöpflich erscheinen.

## WISSEN UND SEIN

Auf dem vierten Weg wird die Bedeutung der Entwicklung von Wissen und Sein hervorgehoben. Dies bezieht sich um eine der grundlegenden Einteilungen des Menschen. Wissen ist alles, was wir wissen, Sein ist alles was wir sind. Wir können nicht zum Selbstbewusstsein vordringen, indem wir eines auf Kosten des anderen entwickeln. Dies hängt mit unserem Niveau zusammen. Zu einem bestimmten Zeitpunkt befindet sich unser Wissen auf einer bestimmten Niveau, und unser Sein befindet sich auf einer anderen Niveau. Wir können neues Wissen erwerben, an Wissen zunehmen, aber nicht so lange wie wir wollen. Wir kommen an eine gewisse Grenze und nicht darüber hinaus. Jenseits dieser Grenze wird das zusätzliche Wissen, das wir suchen, unbegreiflich für uns. Es bleibt bloße Worte, die uns nichts sagen. Dies kommt daher, dass unser Sein zu klein ist, zu unentwickelt oder zu schwach im Verhältnis zu unserem Wissen. Können wir dann in unserem Sein wachsen, Eigenschaften und Fähigkeiten entwickeln, bedeutet dies, dass unser Wissen auch zunehmen kann.

Im Leben können wir beobachten, dass ein Wissen, das zu einem gewissen Zeitpunkt für uns unverständlich war, später im Leben auf einmal verständlich wurde. Dies liegt daran, dass unser Sein im Laufe der Zeit gewachsen ist. Wir haben Eigenschaften erworben, Erfahrungen gemacht, die unser Sein entwickelt haben.

Gleiches gilt für das Sein im Verhältnis zum Wissen: Es kann sich nicht über einen bestimmten Punkt hinaus entwickeln, wenn nicht zugleich das Wissen wächst. Ein extremes Ungleichgewicht in der Entwicklung von Wissen und Sein kann an einigen Beispielen gezeigt werden. Ein Mensch mit sehr großem Wissen, aber sehr wenig Sein könnte „ein schwacher Yogi“ genannt werden. Er weiß alles, kann aber mit all seinem Wissen nichts anfangen. Und umgekehrt könnte man einen Menschen mit einem sehr starken Sein, aber sehr wenig Wissen als „dummen Heiligen“ bezeichnen. Er kann alles, hat alle seine Schwächen überwunden, weiß aber nicht, was er tun soll.

Keine Entwicklung oder Verstärkung des Seins kann uns den geringsten Zugewinn an Wissen geben. Und keine Vergrößerung, kein Zuwachs unseres Wissens kann unser Sein in irgendeiner Weise stärken. Die beiden müssen für sich entwickelt werden, und beide sind gleich wichtig. Aus der Sicht des vierten Weges ist es sehr leicht zu erkennen, wie die meisten Ausbildungssysteme verfehlt sind; sie überbetonen das Wissen auf Kosten des Seins. Im Abendland wurde durchweg der Wissenszuwachs stark betont. Das Sein blieb fast völlig vernachlässigt. Unser verlottertes Schulsystem leidet darunter mehr als allem anderen. Wenn die schulische Arbeit stärker auf die Entwicklung der inneren Eigenschaften der Kinder abzielte, könnten sie in vergleichsweise kurzer Zeit sehr große Fortschritte sowohl bei ihrer persönlichen Entwicklung als auch beim Erwerb von Wissen erzielen. Außerdem könnte ein Großteil des Leidens, das später das Leben der Menschen vergiftet, durch die richtige Erziehung in jungen Jahren beseitigt werden; vor allem in Bezug auf negative Gefühle.

Die gesamten Religionen haben ebenfalls Wissen und Sein nicht verstanden, sondern den Schwerpunkt auf das richtige Verhalten nach außen gelegt. Dies hatte gewiss seine Bedeutung, um Rücksichtslosigkeit und Ausbeutung entgegenzuwirken, aber dennoch wurde der innere Mensch beiseite gesetzt, was die Heuchelei gefördert hat. Das unzureichende Wissen, besonders das unzureichende Wissen über den Menschen und seine Möglichkeiten des Bewusstseins, hat auch dazu geführt, die falschen Dinge zu betonen. Der Glaube hat das Verstehen ersetzt. Die Kenntnis von theologische Fiktionen hat das Wissen ersetzt. Die Befolgung äußerer Gebote hat die innere Verwandlung ersetzt. Immer mehr Menschen haben dies erkannt, was einer der Gründe ist, warum die Religionen jetzt sterben.

Sein kann also Wissen nicht ersetzen oder umgekehrt. Es gibt jedoch eine Verbindung, die sie vereint, einen Lebensbereich, an dem sie beide beteiligt sind: Verstehen. Verstehen hat den gleichen Anteil an Wissen und Sein, und das ist der Grund, warum weder Wissen noch Sein alleine wachsen können. Ein großes Wissen mit einem schwachen Sein bedeutet gleichwohl ein kleines Verstehen. Ein solches Wissen muss zu einem großen Teil falsch ausgerichtet, unwesentlich oder praktisch unanwendbar sein. Gleiches gilt für ein großes Sein mit geringem Wissen. Stellen Sie sich Wissen und Sein wie zwei Flächen vor, die sich teilweise und in gleichem Maße überschneiden. Der gemeinsame Bereich in der Mitte ist das Verstehen. Damit die Oberfläche des Verstehens zureichend groß wird, müssen sowohl die Fläche des Wissens als auch die des Seins groß sein.

Auf dem vierten Weg erhalten die Begriffe des Wissens und des Seins eine besonders wichtige Bedeutung. Wissen bedeutet dort insbesondere solches Wissen über die Welt und den Menschen, das für die Arbeit der Erlangung von Bewusstsein notwendig ist. Ein Mensch, dem solches Wissen fehlt, kann nicht entwickelt werden. Mit dem richtigen Wissen und ausreichendem Wissen kann der Mensch weit kommen, vorausgesetzt er kann sich anstrengen, das richtige Sein zu entwickeln. Auf entsprechende Weise bedeutet Sein auf dem vierten Weg alle solche Eigenschaften und Fähigkeiten, die die Arbeit der Bewusstseinsentwicklung begünstigen. Den vierten Weg zu verstehen, bedeutet alles Verstehen der Notwendigkeit, an sich selbst zu arbeiten, das Verstehen, dass man nicht bewusst ist, dass man eine Maschine ist, dass man nicht einer ist, sondern viele und so weiter.

Beobachten Sie Ihr eigenes Sein und das von anderen Menschen! Ein Mensch versteht Selbsterinnerung nicht, nachdem es ihm erklärt wurde; das ist ein Sein. Eine anderer denkt, dass er es versteht und sagt, dass er sich immer selbst erinnern kann; das ist ein anderes Sein. Eine dritter sagt, er beginnt zu verstehen, was Selbsterinnerung ist, und merkt, dass er sich selbst nicht erinnern kann, außer nur sehr kurz; das ist wieder eine anderes Sein. Drei verschiedene Arten des Seins, die drei verschiedene Ebenen repräsentieren. So kann man durch Beobachtung und Vergleich das eigene Verständnis steigern.

## WESEN UND PERSÖNLICHKEIT

Wir haben gesehen, wie man auf dem vierten Weg lehrt, dass der Mensch verschiedene Einteilungen hat. Wir sahen zuallererst die Einteilung in Hunderte und Aberhunderte von verschiedenen „Ich“s, die in eine Reihe von Persönlichkeiten gruppiert sind. Dann sahen wir die Unterteilung in bewusst und mechanisch, zwei Zustände, die sich gegenseitig ausschließen: Was mechanisch ist, kann nicht bewusst sein; und umgekehrt kann das, was bewusst ist, nicht mechanisch sein. Weiterhin erfolgte die Aufteilung in vier Funktionen: Gedanken-, Gefühls-, Instinkt- und Bewegungsfunktionen. Dann die Einteilung in Wissen und Sein. All diese Einteilungen sind notwendig, um unser Entwicklungspotential zu verstehen. Sie sind wie eine Reihe von Karten ein und derselben Stadt. Eine Karte zeigt Gebäude, Straßennetze, Kommunikation und so weiter. Eine andere Karte zeigt, wo verschiedene Gewerbe und Betriebe lokalisiert sind. Eine dritte Karte zeigt, wo verschiedene Kategorien der Stadtbevölkerung wohnen und so weiter. Man kann nicht alle diese Informationen auf eine einzige Karte einfügen, man muss mehrere haben. Gleiches gilt für unsere Menschenkarten.

Eine andere Einteilung bezieht sich auf Wesen und Persönlichkeit. Diese Unterteilung stimmt mit keiner der zuvor beschriebenen überein. Das Wesen ist alles, was uns angeboren ist, die Persönlichkeit alles, was wir erworben haben, seit wir geboren wurden. Das Wesen ist unsere eigenes. Die Persönlichkeit ist nicht unsere eigene. Das gesamte Innenleben des Menschen, alle seine Empfindungen und Reaktionen sind in diese beiden unterteilt. Es gibt einige Dinge, die uns angeboren sind, wie zum Beispiel einige körperliche Merkmale, den Gesundheitszustand, bestimmte Anlagen, Neigungen, Tendenzen und so weiter. Sie gehören zum Wesen. Persönlichkeit ist das, was wir im Laufe unseres Lebens erwerben: Erziehung, Bildung, Ansichten, Meinungen, Wissen, Worte. Im Leben sind Wesen und Persönlichkeit immer gemischt, aber man kann mit fleißiger Beobachtung lernen, Persönlichkeit und Wesen in gewissem Maße zu unterscheiden, wobei sich die Persönlichkeit sehr oft mit den Umständen ändert, während das Wesen dasselbe bleibt. Es ist gewöhnlich einfacher, das Wesen und die Persönlichkeit anderer zu erkennen als bei sich selbst. Es ist sehr wichtig, diese Unterteilung zu verstehen, da vieles am Menschen, über das wir gesprochen haben, dem Sein zuzuschreiben sind, während vieles andere der Persönlichkeit angehört.

Ein neugeborenes Kind hat nur Wesen, keine Persönlichkeit. Das Wesen und die Persönlichkeit wachsen dann beide bis zum Alter von ungefähr sechs Jahren. Bei vielen Menschen hört das Wesen dann auf zu wachsen, da sich die Persönlichkeit durch die Schule und andere Einflüsse von Erwachsenen stark zu entwickeln beginnt. Viele Menschen haben daher ein verkrüppeltes, unentwickeltes Wesen, das auf dem Niveau eines kleinen Kindes steht. Dies gilt im Allgemeinen für Stadtbewohner und „Intellektuelle“ (Verbildete) mehr als für Menschen, die auf dem Land, in der Nähe zur Erde, in engerem Kontakt mit ihrem wirklichen Wesen leben.

Man kann das Wesen entwickeln, wachsen lassen, jedoch nur wenn man die Persönlichkeit so schult, dass sie das Wesen nicht mehr unterdrückt. Eine starke Persönlichkeit bedeutet einen starken Einfluss von dem, was nicht deine eigenes ist, von dem, was du erworben hast – den Worten anderer, den Meinungen und Ansichten anderer. Die Persönlichkeit ist oft zu stark, zu schwer; es umgibt das Wesen wie eine Schale. Dann kann es eine so dicke Schale um das Wesen bilden, dass nichts eindringen kann, um das Wesen zu erreichen, das heißt, was es selbst ist. Solange das so ist, kann das Wesen nicht wachsen, aber wenn die Persönlichkeit durchsichtiger wird, durchdringen Eindrücke und äußere Einflüsse es und erreichen das Wesen, und dann kann das Wesen wachsen.

Darüber hinaus ist die Persönlichkeit in der Regel fehlerhaft. (In Bezug auf das Sein spricht man von der „Persönlichkeit“ im Singular, aber es gibt tatsächlich mehrere Persönlichkeiten – vier, fünf bis zehn verschiedene Persönlichkeiten – so dass man zu Recht von „dem Wesen und den Persönlichkeiten“ sprechen kann. Das Wesen ist jedoch eines.) Unter den Persönlichkeiten hat die falsche Persönlichkeit zu viel Macht. Dies bedeutet, dass die „Persönlichkeit“ durch

negative Gefühle, Lügen, Selbsttäuschung und Einbildungskraft gekennzeichnet ist – die Haupthindernisse für die Entwicklung des Bewusstseins. Davon steckt in der Regel zu viel in unserer Persönlichkeit. All dies muss in Ordnung gebracht werden, und bis das getan ist, ist die Persönlichkeit mehr oder weniger abnormal.

Die Schale der Persönlichkeit ist nicht nur etwas Negatives. Es ist auch eine Verteidigung gegen eine Vielzahl von Einflüssen, die sehr schwer zu beherrschen sind. Wenn man die Persönlichkeit schwächt, gerät man unter viele Einflüsse, die einen vorher nicht erreichen konnten. Änderungen der atmosphärischen Bedingungen und Übergänge zwischen den Jahreszeiten sind Beispiele für Dinge, die das Wesen stark beeinflussen. Menschen, deren Wesen anfälliger für Einflüsse ist oder deren Persönlichkeit das Wesen nicht so stark unterdrückt, können solche Veränderungen sehr stark spüren. Es ist daher mit vielen Gefahren verbunden, das Wesen zu öffnen, obwohl eine solche Öffnung an sich eine gute Sache ist.

Mit der Zeit und während man arbeitet, kann man feststellen, dass einige Dinge tiefer verwurzelt sind als andere. Auf diese Weise kann man das Wesen nach und nach sehen. Alle beständigen oder beständigeren Eigenschaften müssen vom Wesen abhängen. Wenn die Persönlichkeit geschult ist und weniger schwer wird, gehen viele Eigenschaften in das Wesen über. So entwickelt sich das Wesen. In der Persönlichkeit erscheinen und verschwinden Eigenschaften, aber diejenigen, die in das Wesen übergehen, werden dauerhaft.

Man darf nicht davon ausgehen, dass das Wesen der Held und die Persönlichkeit der Bösewicht ist. Im Wesen gibt es auch vieles, was primitiv, wild und für die Bewusstseinsentwicklung nutzlos ist. Und in der Persönlichkeit gibt es vieles, was zuverlässig und nützlich ist: Wissen, Eigenschaften und Erfahrungen. Die Arbeit des Aufwachens muss von der Persönlichkeit ausgehen. Es geht darum, die Persönlichkeit zu kultivieren; das, was in ihr wertlos ist, zu schwächen und auszusondern, und das Wertvolle zu stärken.

In der Arbeit auf dem vierten Weg muss das Wesen wichtiger sein als die Persönlichkeit, denn die wirkliche Entwicklung findet im Wesen statt. Von Anfang an muss es eine bestimmte Qualität des Wesens geben, denn wenn diese nicht vorhanden ist, kann das Wesen nicht entwickelt werden. Auch in der Persönlichkeit muss es ein bestimmtes Material geben, gewisse Errungenschaften. Wenn die Persönlichkeit zu stark, schwer und abnormal ist, so dass sie das Wesen unterdrückt, kann sich dieses Individuum nicht entwickeln.

Unter den vielen abnormalen Merkmalen der Persönlichkeit ist ein besonderer Punkt hervorzuheben: seine Suggestibilität. Individuen mit diesem abnormalen Charakterzug ihrer Persönlichkeit, und sie scheinen in der Mehrheit zu sein, fällt es sehr leicht, sich widerstandslos unter eine fremden Willen zu fügen und so zu handeln, zu denken und zu glauben, wie es ihnen eingegeben wird. Diese Suggestibilität verstärkt sich im Kollektiv zu einer Art Hypnose oder Trance, wie der Amerikaner Charles Tart den „Konsenstrance“ treffend nannte. Tart ist ein Psychologieprofessor, der tiefe Eindrücke von Gurdjieffs und Ouspenskys Lehre gewonnen hat. Konsens ist die gemeinsame Auffassung von der Wirklichkeit. Konsenstrance bedeutet, dass wir eine gewisse Wirklichkeitsauffassung nicht durch die vernünftige Bearbeitung von Fakten, sondern durch eine gemeinsame Suggestion akzeptieren. Konsenstrance bedeutet auch, dass wir uns instinktiv gegen unangenehme Tatsachen verteidigen, die unser Weltbild zu zerstören drohen und uns somit aus der Trance erwecken. Ein interessantes Beispiel für Konsenstrance gab der schwedische Wissenschaftstheoretiker Johan Lindström: Die Patagonier konnten Darwins Schiff Beagle einfach nicht sehen, weil große Schiffe bisher nicht zu ihrem Erfahrungsschatz gehörten.

Copyright © 2000 by Lars Adelskog.