

Warum es sich lohnt, den Weg der Selbsterkenntnis zu gehen

Maja †

Inhalt

1	Wie komme ich zu dieser Erkenntnis?	52
2	Glücksfähigkeit	52
3	Freiheit	52
4	Gesundheit	53
5	Freundschaft	53
6	Gemeinschaftsfähigkeit	53
7	Mitgefühl	54
8	Literaturverzeichnis	55

1 Wie komme ich zu dieser Erkenntnis?

Was für eine Antwort würde ich jemandem geben, der mir die Frage stellen würde, warum es sich lohnt, den Weg der Selbsterkenntnis und der Bewusstseinswerdung zu gehen? Was würde diese Person so sehr davon überzeugen, dass sie sich auch gerufen fühlte? Ich würde ihr aus meiner persönlichen Erfahrung heraus mit Überzeugung Folgendes sagen:

2 Glücksfähigkeit

Seit ich diesen Weg gehe, habe ich gelernt, in allem, was mich umgibt, die Schönheit zu erkennen und mit allem in Beziehung zu gehen, vor allem in der Natur und indem ich die Tiere beobachte. Da sehe ich die Vollkommenheit. Da ist nichts zu viel, nichts Unnützes, nichts Zweckloses. Alles ist ganz einfach und stellt sich auch in den Dienst für noch etwas anderes – soweit ich das bis jetzt erkennen konnte. Der Baum zum Beispiel spendet Schatten und dank diesem Schatten können Kleinstlebewesen, die auf einen feuchten Boden angewiesen sind, überleben. Meine eigene Glücksfähigkeit ist gewachsen, seit ich die Schönheit am Alltäglichen kennengelernt habe. Mich an dem zu erfreuen, was da ist, nicht nach etwas Ausschau halten, das in weiter Ferne liegt. Zu erkennen, dass das Leben gut für mich sorgt, und ich mein Leben, so wie es ist, wertschätze. Es steht nämlich im Moment gerade kein anderes zur Verfügung. Im Buch «Fluid Spirit – In der Wirklichkeit zuhause» Band I von Danielle Jolissaint und Dr. med. Ernst Benz sagen die Autorin und der Autor dazu: *«Ich kann heute nicht beliebig ein körperliches Schicksal auf diesem Planeten auswählen, sondern bin schon längstens in ein bestimmtes geboren und lebe in meinem Körper als Zentrum meines persönlichen Schicksals.»* (Jolissaint und Benz, 2004/I, S. 50).

3 Freiheit

Da ich mich durch die Fluid-Spirit-Arbeit aus der falschen Anpassung herausgelöst und gelernt habe, besser zu reflektieren, kann ich schon viel besser erkennen, wo eine falsche Verführung auf mich lauert oder wo die falsche Anpassung liegt, und ich tappe da nicht mehr so schnell in eine Falle. Ich habe die Freiheit der Wahl. Es steht mir absolut frei, mich aus freiem Willen für oder gegen etwas zu entscheiden. Da ich gelernt habe, alleine zu sein, kann ich mich auch jederzeit frei entscheiden, weil ich nicht mehr das Gefühl habe, abhängig zu sein von der Meinung anderer. Meine wirkliche Freiheit jedoch liegt darin, dass ich mich aus meinen eigenen Vorstellungen, wie etwas zu sein hat, lösen kann. Das heisst, dass ich jederzeit frei darin bin, meine eigenen Vorstellungen über Bord zu werfen. Ich werde das an einem ganz einfachen Beispiel erläutern: Vielleicht haben Sie den Wunsch, mit dreissig verheiratet zu sein, in einem eigenen Haus zu wohnen, drei wohlerzogene Kinder

zu haben, einen Hund und zwei Katzen zu besitzen. Nun besteht Ihre Freiheit darin, dass Sie Ihren Wunschtraum jederzeit dahingehend anpassen können, dass Ihre Zukunft auch anders aussehen darf.

4 Gesundheit

Da ich zu einem glücklicheren und zufriedeneren Menschen geworden bin, geht es auch meinem Immunsystem besser und es kann allfällige Krankheitserreger besser abwehren. Ich brauche mir auch durch Krankheit keine Aufmerksamkeit und kein Mitgefühl einzuholen, da ich dieses Mitgefühl in mir selbst gefunden habe und mir meine Freundinnen und Freunde nun viel Mitgefühl entgegenbringen. Da ich mich einfühlern kann, spüre ich das Mitgefühl, das mir entgegenkommt, viel besser.

5 Freundschaft

Durch die Fluid-Spirit-Arbeit hat sich meine Ausrichtung vom Ich zum Du noch mehr verstärkt. Auch ist mir klar geworden, was Freundschaft in der Tiefe bedeutet. Nämlich absolute Unverbrüchlichkeit, auch in schwierigen Momenten und in Zeiten, in denen man sich nicht so oft sieht. Das Band der Freundschaft bleibt auf der energetischen Ebene erhalten, bis man sich wieder nähert oder man sich wieder sehen kann. Freundschaft bedeutet, dass ich meinen Freundinnen und Freunden das spiegle¹, das heisst, dass ich in meinen eigenen Worten das zurückgebe, was ich von meinem Gegenüber an Inhalten und Gefühlen verstanden habe, und dass ich da nicht aus falscher Anpassung und Bequemlichkeit nichts sage und so tue, wie wenn mich das nichts angeht. Freundschaft bedeutet aber auch, nicht immer zur Verfügung zu stehen, sondern meiner Freundin, meinem Freund auch zuzumuten, für eine gewisse Zeit mit ihrem/seinem Schmerz still und allein sein zu können.

6 Gemeinschaftsfähigkeit

Wenn ich Freundin sein kann, so wie ich es beschrieben habe, dann kann ich auch gemeinschaftsfähig werden. Die Herausforderung in der Gemeinschaftsfähigkeit sehe ich auch darin, dass es in der Gemeinschaft Menschen gibt, zu denen es mich nicht unbedingt zieht, im Gegensatz zu Freunden, die ich mir aussuche. Durch das Zusammensein, durch das Fallenlassen von Bildern, wenn ich nicht mehr werte und durch das Mitgefühl kann ich offen sein und allen Menschen das gleiche Interesse entgegenbringen. So erkenne ich die Schönheit in einem Menschen vielleicht erst auf den zweiten Blick, doch ich erkenne sie. Das und die Bereitschaft, mich selbst nicht

¹ [http://de.wikipedia.org/wiki/Spiegelung_\(Psychologie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Spiegelung_(Psychologie))

mehr so wichtig zu nehmen², und trotzdem ganz wach zu sein, damit ich erkenne, wo sich die Gemeinschaft hinbewegt, und was es im jeweiligen Moment braucht, damit die Gemeinschaft blühen kann, das ist für mich Gemeinschaftsfähigkeit.

7 Mitgefühl

Dadurch, dass ich mein Mitgefühl für mich selbst und für das, was mich umgibt, entwickeln konnte, sind automatisch die Glücksfähigkeit, die Freiheit, die Gesundheit, die Freundschaft und die Gemeinschaftsfähigkeit gewachsen. Ohne Mitgefühl für mich selbst und alles, was mich umgibt (nicht nur für die Menschen), ist alles, was ich vorstehend beschrieben habe, nicht möglich. Im Buch «Fluid Spirit – In der Wirklichkeit zuhause» Band I von Danielle Jolissaint und Dr. med. Ernst Benz habe ich Folgendes dazu gelesen: *«Wenn ich mein Bewusstsein über mein Ich hinaus in die Welt erweitere, kann ich die Vielseitigkeit des Lebens genießen und überblicke immer mehr meine Situation in Raum und Zeit. Statt eines Angst-, Moment- und Ichbewusstseins kommt es zum Gemeinschaftsbewusstsein, zum Zeit- und Verlaufsbewusstsein (Lebenslauf) und zum Erfahren der schönen Ewigkeit des Lebens»* (Jolissaint und Benz, 2004/I, S.264).

«Es geht heute um den Wechsel vom egozentrischen zum gemeinschaftlichen Weltbild, ähnlich wie vor einigen Jahrhunderten vom geozentrischen zum heliozentrischen Weltbild. Die Welt ist ein einziger lebendiger Organismus, in dem sich jedes Lebewesen frei entfalten darf. Unser Geist muss sich weiten, sodass im menschlichen Bewusstsein ein Nebeneinander von allen existierenden Lebewesen statt einem konkurrierenden Bekämpfen möglich wird» (Jolissaint und Benz, 2004/I, S.218).

Die beiden Bücher «Fluid Spirit – In der Wirklichkeit zuhause» Band I und Band II von Danielle Jolissaint und Dr. med. Ernst Benz begleiten mich auf meinem Weg der Selbsterkenntnis und der Bewusstseinsweiterung. Sie sind keine Ratgeber, wie es deren schon so viele gibt, für mich sind die beiden Bücher spirituelle Wegweiser. Jeder einzelne Satz fordert mich auf, Gelesenes zu überprüfen und in meinen Alltag zu integrieren. Sie unterstützen mich unter anderem darin, die Ordnung im Leben zu erkennen, denn *«ohne Spiritualität ist die Ordnung der Beziehungen nicht erkennbar»* (Jolissaint und Benz, 2004/II, S.110).

«Wenn das menschliche Zusammenleben funktionieren soll, braucht es nicht nur Freiheit und Wertschätzung für sich und die eigenen Bedürfnisse, sondern gleichzeitig auch bewusstes Raum-Lassen und Wertschätzung gegenüber den Bedürfnissen anderer

² Durch meine vielfältigen Lebenserfahrungen, auch im Zusammenhang mit der Arbeit von Fluid Spirit, und dem damit verbundenen Reifeprozess bin ich dem, was Danielle und Ernst in ihren Büchern Fluid Spirit Band I und Band II als Ego-Tod beschreiben, schon nähergekommen.

Menschen. Diese Bewusstseinerweiterung über den eigenen Körper hinaus geschieht durch Mitgefühl, durch Einfühlen in die Aussenwelt. Der Wechsel von der egozentrischen zur einfühlerischen Perspektive verursacht anfangs Angst, etwas zu verlieren.

Warum? Weil man dann einsehen muss, dass man nicht allein ist und deshalb nicht gleich alle Bedürfnisse, die man für wichtig hält, erfüllt werden können. Diese Angst ist aber grundlos, denn es handelt sich dabei meistens um übertriebene und auf immer stärkere Wiederholung ausgerichtete Bedürfnisse (Sucht), die nicht wirklich glücklich machen. Man kommt also für die Öffnung nach aussen nicht darum herum, gewisse für sich und andere schädliche süchtige Verhaltensweisen fallen zu lassen wie beispielsweise exzessives Fernsehschauen, täglich in der Kneipe etwas trinken oder die Sucht nach möglichst viel Liebe und Selbstbestätigung. Man bezeichnet diesen Prozess des Loslassens auch als psychologisches Sterben, als den Ego-Tod. Genau genommen stirbt nur das negative Ego, damit das echte und gute Wesen des Menschen zum Vorschein kommen kann. Nur so gewinnt man seine Aufmerksamkeit und Zeit wieder frei für eine echte Beziehung zur Aussenwelt und zu anderen Menschen» (Jolissaint und Benz, 2004/II, S. 110–111). So sind mir die Bücher Fluid Spirit liebgewonnene Begleiter geworden, die ich nicht mehr missen möchte.

Das sind die Antworten, die ich einem Menschen geben würde, der mir die Frage stellt, warum es sich für mich lohnt, den Weg der Selbsterkenntnis und der Bewusstseinerweiterung zu gehen. Ich habe mich bei meinen Ausführungen auf die Essenz meiner eigenen Erkenntnisse beschränkt und habe die Ausführungen bewusst kurzgehalten. Die Prozesse, die zu diesen Erkenntnissen führten, waren tief und teilweise auch sehr schmerzhaft. Dann gab es aber auch diese wunderbaren Momente der freudvollen «Erleuchtung», die sich einstellten, wenn sich etwas löste und die dadurch gebundenen Energien wieder ins Fliessen kamen. Da mein Weg der Selbsterkenntnis und der Bewusstseinerweiterung ein lebenslanger sein wird, werde ich weitere meiner Schattenseiten integrieren können, die Erkenntnisse werden sich dadurch erweitern und darauf freue ich mich. Ich wünsche mir, dass Danièle mich liebevoll und mitfühlend auf diesem Weg weiterhin begleiten wird und mir immer wieder einen hilfreichen Hinweis gibt, sollte ich mich einmal verirren oder sollte ein weiterer blinder Fleck auftauchen, den ich nicht erkennen kann. Sie wird sich dann so lange mit mir auseinandersetzen, bis es mir gelingt, mich wieder von meinen Bildern zu befreien, um wieder klar zu sehen.

8 Literaturverzeichnis

Jolissaint, Danièle und Benz, Ernst (2004): Fluid Spirit – In der Wirklichkeit zuhause – Band I und Band II, Carouge/Genève. Editions Heuwinkel

[de.wikipedia.org/wiki/Spiegelung_\(Psychologie\)](http://de.wikipedia.org/wiki/Spiegelung_(Psychologie))