



5. Tag: »Die Suche nach der Wahrheit«

Achtung, es ist wieder soweit! Volle Konzentration!

Erzähle doch mal, was Du Dir bei welchen alltäglichen Tätigkeiten so bewusst vorgestellt hast.



Der »Koan« zum Thema

Der Meister fragt den Schüler bei einer Prüfung: »Gib mir ein Gleichnis für die Wahrheit.«

Der Schüler überlegt nicht lange und antwortet so, wie er es hunderte Male gelernt hat: »Die Wahrheit ist wie das Wasser. Lügen können sie trüben, doch ihr innerstes Wesen ist die unzerstörbare Klarheit.«

Der Meister blickt den Schüler wütend an und schimpft auf ihn ein: »Hast Du denn gar nichts gelernt in den 15 Jahren Deiner Schulung, Du dummer Einfaltspinsel?«

Der Schüler ist tief getroffen, senkt den Kopf und weiß nicht, wie ihm geschieht. Er verzweifelt fast.

Einige Minuten später fasst er sich ein Herz und fragt den Meister: »Bitte Meister, gib Du mir ein Gleichnis für die Wahrheit.«

»Die Wahrheit ist wie das Wasser. Lügen können sie trüben, doch ihr innerstes Wesen ist die unzerstörbare Klarheit.«



Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Wahrheit«



Die Traumreise

Lege Dich flach auf den Boden (Teppich o.ä.), schließe die Augen und atme zehnmal tief ein und aus. Dann spannst Du alle Muskeln von den Zehen aufwärts über die Beine, Fäuste, Arme, Oberkörper bis zur Stirn gleichzeitig an. Halte die Spannung einige Sekunden und entspanne anschließend von den Füßen aufwärts gehend alle Muskeln der Reihe nach, indem Du Dein Bewusstsein langsam von Muskel zu Muskel wandern lässt. Am Ende muss jeder Muskel an Dir locker sein! Wenn Du ganz tief entspannt bist, konzentriere Dich wieder auf Deinen Atem. Dann – wirklich erst dann – darfst Du Deine Augen wieder öffnen. Anschließend konzentriere Dich ganz fest auf mich und höre mir einfach zu. Ich werde Dich auf eine Traumreise mitnehmen.

Ich zähle jetzt von 1 bis 3. Dabei werden Deine Lider immer schwerer. Bei 3 sind sie ganz schwer und vollkommen fest verschlossen.

... Eins ... Zwei ... Drei ...

Deine Lider sind jetzt geschlossen und ganz schwer. ...

Du liegst ganz fest und bleischwer auf Deinem Rücken. Eine wohlige Wärme fließt von Deinem Bauch in alle Körperteile. Du fühlst Dich angenehm entspannt und ruhig.

Mit jedem Atemzug wirst Du noch entspannter, noch ruhiger.

Du hörst nur meine Stimme und nichts anderes kann Deine Entspannung stören.

Deine Augenlider sind weiterhin ganz, ganz schwer und absolut fest geschlossen. ...

Du wirst die schweren Lider erst wieder öffnen können, wenn ich es Dir sage!

...

Du hörst nur meine Stimme, die Dich jetzt auf eine Traumreise mitnehmen wird.

Heute wirst Du nicht weit reisen, sondern Du wirst Zeuge einer Unterhaltung einer ganz normalen Familie in Deutschland. Stell Dir vor, Du gelangst als geheimer Beobachter in ihr Wohnzimmer. Es ist früher Abend, die Mutter kümmert sich in der Küche um das Abendessen. Der Vater sitzt zusammen mit dem Sohn auf der Couch. Sie schauen Fernsehen ...

Bewusstseins-Schulung

Stimme aus dem Fernsehen: »... wie wissenschaftliche Untersuchungen belegen, hat der Konsum weicher und harter Drogen in Deutschland in den letzten Jahren erheblich zugenommen ...«

Sohn: »Was sind Drogen? Und was sind weiche und harte?«

Vater: »Drogen sind Stoffe, die Leute benutzen, um davon bestimmte Gefühle zu bekommen, die anders sind als unser normales Körpergefühl. Vielleicht so wie im Traum. Drogen sind sehr gefährlich für die Gesundheit, vor allem, weil sie süchtig machen können. Die ganz gefährlichen Suchtdrogen nennt man harte und die etwas weniger gefährlichen weiche Drogen.«

Sohn: »Was ist »süchtig«?«

Vater: »Eine Sucht ist ein großes Verlangen nach irgendetwas, das man nicht mehr unterdrücken kann, auch wenn man weiß, dass es gefährlich ist. So wie ein unstillbarer Durst. Den kannst Du auch nur stillen, wenn Du etwas trinkst.«

Sohn: »Hast Du schon mal Drogen genommen?«

Vater: »Natürlich nicht! Ich habe früh genug gelernt, wie gefährlich das Zeug ist und die Finger davon gelassen.«

Stimme aus dem Fernsehen: »... wird vor allem deutlich, dass Jugendliche nicht von Fremden, sondern oftmals von den besten Freunden zum Drogenkonsum verführt werden. ...«

Sohn: »Was sind das denn für »beste Freunde«, die so etwas tun?«

Vater: »Das sind in Wirklichkeit gar keine Freunde, sondern Verführer. Sie erzählen Dir was von »coolen Gefühlen«, von »Dazugehören« und sagen Feigling, wenn Du Dich nicht traust...«

Sohn: »Hast Du sowas schonmal erlebt?«

Vater: »Ja schon. Aber ich war halt clever genug, um die falschen Freunde zu erkennen. Pass also bloß auf, wenn Dir mal sowas passiert! Trau keinem, der Dir solche Sachen anbietet.«

Stimme aus dem Fernsehen: »... sind Raucher deutlich gefährdeter als Nichtraucher. Süchte werden durch die gesellschaftlich anerkannten Drogen Nikotin und Alkohol erheblich begünstigt ...«

Sohn: »Papa, sind denn Zigaretten und Bier auch Drogen, die solche `bestimmten Gefühle` verursachen und die süchtig machen?«

Vater: »Quatsch! Das sind Dinge, die schmecken manchen Leuten eben und anderen nicht. Und wenn man nicht zuviel davon nimmt, wird man auch nicht süchtig.«

Sohn: »Aber man kann davon süchtig werden, oder?«

Vater: »Klar, wenn man dumm ist und seine Grenzen nicht kennt.«

Sohn: »Kennst Du Deine Grenzen?«

Vater: »Was glaubst Du denn! Hälst Du mich etwa für süchtig?«

Stimme aus dem Fernsehen: »... so betrachtet sind die Gesundheitsrisiken durch Nikotin und Alkohol weitaus größer als durch weiche oder harte Drogen. Wesentlich mehr Menschen sterben an Lungenkrebs oder den Folgen von zuviel Alkohol ...«

Sohn: »Du hast doch gesagt, Du hättest schon als Kind gewusst, wie gefährlich das Zeug ist...«

Vater: »Das ist doch etwas ganz anderes. Wir haben von Drogen und Sucht gesprochen, nicht von Bier und Zigaretten.«

Sohn: »Aber die haben doch gesagt, Nikotin und Alkohol sei viel gefährlicher?«

Vater: »Die sagen viel. Das kommt doch ganz darauf an, wieviel man raucht und trinkt. Dein Opa hat auch jeden Tag eine Schachtel geraucht und ist 85 geworden. Und er ist nicht an Lungenkrebs gestorben.«

Sohn: »Aber das kann man doch vorher nicht wissen, oder?«

Vater: »Wissen nicht, aber ich bin sicher, dass mir das bisschen Rauchen und die zwei Glas Bier am Abend nicht schaden. Du siehst doch, wie gesund ich bin.«

Bewusstseins-Schulung

Sohn: »Du hast gesagt, ich dürfte keine Drogen annehmen, wenn sie mir jemand anbietet. Darf ich denn eine Zigarette annehmen? Ich möchte auch mal ausprobieren, wie das schmeckt?«

Vater: »Natürlich nicht!«

Sohn: »Warum?«

Vater: »Warum? Warum? Weil Nikotin und Alkohol nichts für Kinder sind. Darum!«

Sohn: »Aber Du hast doch gesagt, es sei nur gefährlich, wenn man zuviel davon nimmt. Ich will doch nur mal probieren.«

Vater: »Du bist noch zu jung, um entscheiden zu können, wann es genug ist. Außerdem sind Kinder viel empfindlicher als Erwachsene.«

Sohn: »Aber Leute, die an Lungenkrebs und Alkohol gestorben sind, waren doch auch keine Kinder mehr, oder?«

Vater: »Natürlich nicht. Aber wenn man als Kind schon mit sowas anfängt, ist es viel gefährlicher.«

Sohn: »Wann ist es nicht mehr so gefährlich?«

Vater: »Wenn Du erwachsen bist.«

Sohn: »Wann bin ich erwachsen?«

Vater: »Du fragst mir ja heute wieder Löcher in den Bauch. ... Mit 18.«

Sohn: »Was ist denn anders, wenn ich 18 werde?«

Vater: »Dann kannst Du über Dich selbst bestimmen und weißt, welche Folgen Dein Tun hat.«

Sohn: »Also bin ich erwachsen, wenn Mama und Du nicht mehr über mich bestimmen dürfen?«

Vater: »Nein, das ist nur vor dem Gesetz so. Es geht vor allem darum, dass Du als Erwachsener weißt, was Du tun darfst und was nicht und erkennst, welche Folgen Dein Handeln hat.«

Sohn: »Aber das weiß ich doch jetzt auch schon!«

Stimme aus dem Fernsehen: »... ist die Vorbildfunktion der Eltern nach den Erkenntnissen der modernen Psychologie der entscheidende Punkt in der Erziehung. Die bewusste Lenkung durch die Erzieher in Form von ausgesprochenen Erklärungen, Ge- und Verboten hat eine wesentlich geringere – oder gar gegenteilige – Wirkung auf die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes. Dies ist leider den wenigsten Eltern bekannt. Kinder sind von Geburt an »Wahrheitssuchende« und merken sehr genau, wenn die Rede der Eltern nicht mit ihrem Verhalten übereinstimmt. Daraus muss man folgern, dass die Rede mit dem Handeln hundertprozentig übereinstimmen sollte, um eine nachhaltige Erziehung zu erreichen. Man könnte auch sagen, dass man Kinder nicht auf Dauer belügen kann.« ...

Sohn: »Mama! Ist Papa erwachsen?«

Mutter: »Wie meinst Du das?«

Sohn: »Er hat gesagt, man sei erwachsen, wenn man weiß, was man tun darf und was nicht und wenn man erkennt, welche Folgen das hat, was man tut. Er sagt aber über Zigaretten und Bier was ganz anderes als die im Fernsehen. ...«

Mutter: »Das ist eine schwierige Antwort. ... Der Papa ist zwar groß, hat viel gelernt, kennt die Gesetze und weiß auch um die Gefahren für die Gesundheit. Aber als er klein war, war er noch nicht soweit. Er hat mit den Zigaretten angefangen, weil er nicht wusste, was er tat – oder er wusste es, war aber zu feige, sie abzulehnen. Er hat sich vielleicht vorgestellt, Bier und Zigaretten gehören dazu, wenn man erwachsen ist und wollte so schon als Junge wie ein Erwachsener sein.«

Sohn: »Aber das ist doch auch so, denn nur die Erwachsenen dürfen ja rauchen und trinken, oder?«

Mutter: »Na ja. Dieses Recht haben sie sich ja einfach selbst genommen. Niemand war da, der ihnen das erlaubt hat. Sie haben einfach irgendwann gesagt: `So, jetzt sind wir erwachsen und dürfen allerhand Dinge, die wir als Kinder noch nicht durften´. Das heißt aber nicht, dass sie durch diese Dinge erwachsen geworden sind und plötzlich klüger waren als vorher. Sie haben nur nach außen zeigen wollen, dass sie sich jetzt anders verhalten als Kinder es tun.«

Sohn: »Aber heute weiß Papa das doch alles. Warum hört er dann nicht einfach auf, so gefährliche Dinge zu tun, die ihm schaden können?«

Mutter: »Weil er süchtig ist und nicht aufhören kann.«

Sohn: »Warum gibt er das dann nicht zu? Oder weiß er es nicht?«

Mutter: »Ich glaube, dass er das ganz weit hinten im Gehirn weiß. Aber er verdrängt die Wahrheit, weil er Angst vor den Folgen hat und sich nicht traut, Dir diese Schwäche zu zeigen. Er glaubt, wenn er Dir von seiner Stärke erzählt, würdest Du auch stark und die Fehler nicht machen, die er gemacht hat.«

Sohn: »Dann ist Papa nicht erwachsen.«

An diesem Punkt hast Du genug gehört von dieser Familie und der Wahrheitssuche des Sohnes. Du verlässt den Raum und kommst zurück zu Dir selbst.

Du fühlst Dich immer noch ganz wohl und entspannt. Dein Atem geht tief und ruhig und gleichmäßig. Deine Augen sind geschlossen und Du hörst nur meine Stimme.

Du kommst jetzt von Deiner Reise zurück und löst Dich ganz langsam wieder aus Deiner Schwere.

Mit geschlossenen Augen beginnst Du Dich wie eine Katze zu räkelnd, ganz langsam und wohl.

Du spürst, wie das Erwachen Stück für Stück in Deine Muskeln zurückkehrt.

Ich zähle jetzt rückwärts von 3 bis 1. Bei 1 sind Deine Augenlider wieder ganz leicht und öffnen sich von selbst. Du bist vollkommen wach, erfrischt und fühlst Dich pudelwohl.

... Drei ... Zwei ... Eins ...



Die »Blitzzeichnung«

Jetzt hast Du drei Minuten Zeit, um spontan ein Bild zu der Traumreise von vorhin zu zeichnen.



Erste Aktion: Zeichenspiel »Bleib bei der Wahrheit«

Als Einleitung zu diesem Spiel habe ich ein schönes Zitat von Sir Karl Popper, einem großen Philosophen unserer Zeit:

»... Wir können manchmal die Wahrheit erreichen, wenn wir Glück haben. Aber wir haben nie die Sicherheit, sie erreicht zu haben. ... Wir können uns irren. Alles menschliche Wissen ist fehlbar, ist Vermutungswissen. ... Das ist meiner Meinung nach die Grundtatsache der Erkenntnistheorie... Wir müssen nach Wahrheit suchen, nicht nach Sicherheit – auch wenn wir eben nie mit Sicherheit wissen, ob wir die Wahrheit erreicht haben. Immerhin können wir wissen, dass wir der Wahrheit nähergekommen sind. ...«

[POPPER / Seite 20 - 24]

Genau das ist jetzt Deine Aufgabe. Du sollst versuchen, der Wahrheit – in diesem Fall geht es um das Aussehen eines Gegenstandes – mit Hilfe Deiner Erinnerung und Deines künstlerischen Geschickes möglichst nahe zu kommen.

Hole bitte zuerst einen beliebigen Gegenstand aus Deinem Zimmer, den Du häufig benutzt. Es kann z.B. ein Kuscheltier sein oder irgendetwas anderes. Dann gib ihn mir. [Legen Sie Blatt und Stift bereit]

Du hast nun Zeit, Dir den Gegenstand zwei Minuten lang intensiv anzuschauen. Achte dabei auf jede sichtbare Kleinigkeit. Wenn die Zeit um ist, werde ich den Gegenstand verdecken.

Jetzt versuche bitte, Dir 30 Sekunden lang genau vorzustellen, was Du eben gesehen hast. [Zeit messen]

O.K., Du kannst nun wieder die Augen öffnen. Zeichne den Gegenstand nun so genau wie möglich aus Deinem Gedächtnis ab. Es kommt nicht auf Schönheit oder Können an, sondern nur auf möglichst viele Einzelheiten.

Wenn Du fertig bist, sage mir bitte Bescheid.

Sehen wir nach, wie nah Du dieser Wahrheit gekommen bist. ...

Die Fähigkeit, sich Dinge einzuprägen, kann man übrigens sehr gut üben. Wenn Du dieses Spiel z.B. jeden Tag einmal mit demselben Gegenstand wiederholst, wirst Du nach ein bis zwei Wochen erhebliche Fortschritte feststellen. Versuch es, wenn Du Lust hast!



Der Textteil mit Fragen

Bis zur letzten Wahrheit

Vielleicht ist Dir aufgefallen, dass ich eben sagte: »... wie nah Du *dieser* Wahrheit gekommen bist.«

Warum habe ich denn nicht der Wahrheit gesagt? Gibt es denn mehrere Wahrheiten?

Seit vielen tausenden Jahren gibt es Menschen, die auf der Suche nach der letzten Wahrheit über die Welt sind. Auf den ersten Blick scheint es sehr viele verschiedene Wege zu geben, um diesem Geheimnis auf die Spur zu kommen. Doch wenn man es genauer betrachtet, findet man nur zwei grundlegende Methoden, derer sich diese Menschen bedient haben.

Die einen wählten den Weg des extremen Nicht-Denkens; sie suchten Antworten auf dem Weg über die große Einheit, das Nichts – die »Null im System«. Das waren die Schamanen und Priester.

Die anderen wählten den Weg des extremen Denkens; sie suchten Antworten auf dem Weg über die Vielheit, das Alles – das »Unendliche im System«. Das waren die Denker und Philosophen.

Die Welt dazwischen war für beide der Alltag, das Normale, die logisch ergründbare Wahrheit, die Wahrheit jedes Einzelnen. Doch an den äußersten Grenzen dieser *normalen* Wahrheit verbarg sich die letzte unteilbare Wahrheit in einer geheimnisvollen, übermenschlichen Logik.

Kann man denn wohl überhaupt etwas über solch eine übermenschliche Wahrheit sagen?

Wer diese große, letzte Wahrheit erkannte – oder sie zu erkennen glaubte –, hatte oftmals Mühe, sie anderen Menschen zu beschreiben, ohne gleich als Lügner beschimpft zu werden. Denn Wahrheiten sind ja leider oftmals nicht so einfach erkennbar. Viele große Weise haben einfach darauf verzichtet. Ihnen war es genug, allein mit dieser Wahrheit zu bleiben.

Die, die sich trauten, mussten sehr mutig sein. So sagte der Philosoph Baruch Spinoza vor fast 350 Jahren:

... Aber gerade dies gehört zum Philosophieren: daß man der Wahrheit und nur der Wahrheit gehorcht, unbekümmert um das, was daraus folgen mag, ohne Furcht vor dem Urteil der Menschen. ...

[Zitat Baruch Spinoza, aus WEISCHEDEL / Seite 135]

Kann man also solchen mutigen Philosophen auf jeden Fall die Wahrheit zutrauen?

Leider ist auch dies kein ausreichender Grund, um zu wissen, ob jemand die Wahrheit sagt. Vielleicht ist er ein durchtriebener Lügner – man sagt, eine Lüge zerstört 1.000 Wahrheiten – oder er ist so geistig vernebelt, dass er sich in seine Ideen verrannt hat ...

Was soll man also tun, um zu spüren, ob jemand von der Wahrheit spricht?

Indem man ihm zuerst einmal zuhört, ohne Vorurteile und ohne bestimmte Vorstellungen. Einfach nur zuhören und abwarten. Die chinesischen Philosophen alter Zeiten wussten wie man das macht, welche Voraussetzungen man braucht, um vorurteilsfrei zuhören zu können:

»... Die höchsten Menschen der alten Zeiten benützen die Liebe als Pfad und die Pflicht als Herberge, um zu wandern im Raum freier Muße. Sie nährten sich vom Feld der Wunschlosigkeit und standen im Garten der Bedürfnislosigkeit. Wandern in Muße ist Nicht-Handeln. Wunschlosigkeit ist leicht zu ernähren, und Bedürfnislosigkeit braucht keinen Aufwand. Die Alten nannten das: Wanderschaft, bei der man die Wahrheit pflückt. ...«

[Zitat LAOTSE, aus HALBFAS / Seite 64 - 65]

Bewusstseins-Schulung

Kannst Du die vier Voraussetzungen nochmal aufzählen und den Zusammenhang erklären?
[Liebe, Pflicht, Wunschlosigkeit, Bedürfnislosigkeit]

Wenn es Dir also gelungen ist, jemandem auf diese Weise aufmerksam zuzuhören, dann bekommst Du eher ein Gefühl dafür, ob er die Wahrheit spricht oder nicht.

Du weißt ja sicher, das Menschen, die sich ganz fest auf die Wahrheit berufen, schon mal schwören oder »so wahr mir Gott helfe« sagen. Ein sehr schönes Beispiel für jemanden, der sich mit allen Fasern von Körper und Geist auf die Wahrheit vorbereitete, ist das folgende Gebet des Navajo-Schamanen Torlino, bevor er einem Wissenschaftler Geheimnisse anvertraute:

»Ich bin beschämt vor der Erde
Ich bin beschämt vor den Himmeln
Ich bin beschämt vor der Dämmerung des Morgens
Ich bin beschämt vor dem Zwielflicht des Abends
Ich bin beschämt vor dem Blau des Himmels
Ich bin beschämt vor der Sonne
Ich bin beschämt vor der Stimme in mir, die mit mir spricht.
Manches sieht mich beständig an.
Ich bin nie außer Sicht.
Deshalb muß ich die Wahrheit sagen.
Ich halte mein Wort fest an mein Herz.

[Zitat aus HALBFAS / Seite 178]

Er hielt »sein Wort an sein Herz«, weil dort die Wahrheit wohnt – nicht im Kopf oder in der Stimme.

Wie ist das wohl gemeint?

Mit ein bisschen Lebenserfahrung wirst Du merken, ob jemand über seine persönliche Wahrheitsauffassung spricht, die ihm seine Sinne vermittelt haben, oder ob er versucht, die letzte Wahrheit in Worte zu kleiden.

Hier ein Beispiel für den Unterschied aus dem Buch »Denkmodelle«:

»Gehörst Du zu den Menschen, die schon einmal ein Abenteuer erlebt haben? Ja oder Nein; die Antwort hängt vor allem davon ab, was Du Dir darunter vorstellst. Wir schlagen erst einmal folgende Definition vor:

Ein »Abenteuer« ist ein gefährliches Erlebnis aufgrund äußerer Umstände mit ungewissem Ausgang. Doch erst der Mensch, der es erlebt, macht in seinem Kopf daraus ein Abenteuer.

Es gibt Leute, die »aus einer Mücke einen Elefanten« machen, bei denen aus einer gemütlichen Bergtour in den Alpen gleich ein riskanter Gipfelsturm wird. Doch könntest Du wirklich entscheiden, ob der Erzähler die Wahrheit gesagt hat oder maßlos übertreibt?

Wir müssen unterscheiden zwischen seiner Wahrheit und Deiner Wahrheit. Wenn der Erzähler die Bergtour durch seine Einstellung, seine Angst u.s.w. als Abenteuer erlebt hat, dann ist es für ihn tatsächlich ein Abenteuer gewesen. Denn erst der »Erleber« macht in seiner Vorstellung daraus das Abenteuer.

Vielleicht würdest Du genau dieselbe Situation nur als »sportliches Erlebnis« bezeichnen. Das ist dann Deine Wahrheit. Doch welche ist nun »wirklich wahr«?

Was würdest Du darauf antworten?

Bei jeder Aussage darf man nie den Betrachter vergessen – seine Worte nicht von seiner Person lösen. So können mehrere Wahrheiten nebeneinander existieren.

Aber es geht dabei ja um eine persönliche Einschätzung. Die »Grundwahrheit« sozusagen ist einfach nur, dass er zu dieser Zeit, bei diesem Wetter, an diesem Ort in den Bergen war und dort z.B. zweimal ausgerutscht und hingefallen ist.

Ist das jetzt wohl die sogenannte »letzte Wahrheit«?

Nein, sie ist nur ein Teil von ihr. Die vollkommen letzte Wahrheit umfasst diese Tatsache natürlich, aber auch die verschiedenen Einschätzungen der Tourteilnehmer und alle unsichtbaren Vorgänge und Zusammenhänge, die sich während der Tour ereigneten, gehören dazu. Wichtig ist »während der Tour«

Bewusstseins-Schulung

– zu jedem damals gegenwärtigen Zeitpunkt. Denn die letzte Wahrheit ist nie gestern, nie morgen, sondern immer nur jetzt!

Meinst Du, Du hast verstanden, worum es geht?

Du hast bestimmt noch ein Problem damit, die »persönlichen Wahrheiten« von der »letzten Wahrheit« zu trennen. Lass Dich davon nicht stören.

Wir nähern uns jetzt einmal einem der größten »Wahrheitsmeister« aller Zeiten, dem Hindu Mahatma Gandhi, der mit seiner unglaublich friedvollen und wahrheitsliebenden Art Indien aus der Kolonialzeit in die Unabhängigkeit von England geführt hat. Gandhi sagte zur »persönlichen Wahrheit«:

»Sinneswahrnehmungen können oft ... falsch oder irreführend sein, so wahr sie uns auch erscheinen mögen. ... Solange ich die (letzte) Wahrheit nicht verwirklicht habe, muß ich mich an die (persönliche) Wahrheit halten, wie ich sie begreife. Einstweilen ist die(se) Wahrheit für mich mein Leuchtfeuer und Schutzschild.«

[Zitat Mahatma Gandhi, aus GUNTURU / Seite 191]

Wäre das eine Anleitung, die Du verstehen und annehmen könntest?

Ich werde Dir in einem späteren Kapitel noch beweisen, wie sehr uns die Sinne täuschen können. Dazu kommt unsere Sprache, die oft nicht ausreicht, um etwas als wahr Erkanntes richtig auszudrücken und weiterzugeben. So haben wir zwar einen »wahren Blick auf die letzte Wahrheit« erhascht, verdrehen und verbiegen und verformen ihn aber automatisch, unbewusst oder durch unsere Unkenntnis ein wenig, so dass es zu unserer persönlichen Wahrheit wird – wie in dem Beispiel mit der Bergtour gesehen.

Was muss denn einer tun, um die letzte Wahrheit zu erkennen?

»Philosophie bedeutet Liebe zur Wahrheit, nicht Liebe zu Wörtern, nicht Liebe zu Vorstellungen, nicht Liebe zu Spekulationen, sondern Liebe zur Wahrheit.«

[Zitat Krishnamurti, indischer Weiser, aus GÜNTHER-1 / Seite 232]

So spricht Krishnamurti, auch ein Inder. Man muss also die Wahrheit lieben. Das hört sich ganz einfach an, ist aber eine Übung, die ein Leben lang dauern kann! Man muss sich immer selbst überprüfen, ob man bei allem, was man tut, der Wahrheit folgt oder anderen Führern.

Was könnten das für »andere Führer« sein?

So möchte man vielleicht jemandem nicht weh tun und sagt deswegen nicht die Wahrheit. Oder man möchte sich in ein besseres Licht stellen und sagt deswegen nicht die Wahrheit. Oder man möchte einen Vorteil erhaschen und sagt deswegen nicht die Wahrheit. Oder man glaubt, jemandem mit einer Tat gut zu wollen und sagt deswegen nicht die Wahrheit. Oder man ist enttäuscht oder verletzt worden und sagt deswegen nicht die Wahrheit. Oder man hat Angst und sagt deswegen nicht die Wahrheit. ... Es gibt noch viele Gründe, aber am schlimmsten ist es, wenn man sich selbst nicht die Wahrheit eingestehen kann, weil man sie fürchtet!

Muss man denn die Wahrheit fürchten?

Wenn man sich entschieden hat, mit seinem Herzen – also spontan und ohne irgendwelche Hin- und Her-Überlegungen – nach dem Sinn des Lebens zu suchen, dafür zu philosophieren und zu versuchen, die Welt der Menschen auf der großen Bühne der Natur zu sehen – dann ist man automatisch auch auf der Suche nach der Wahrheit. Man beginnt, seine eigenen Fehler zu entdecken und zuzugeben. Man erkennt, warum der ein oder andere es mit der Wahrheit nicht so genau nimmt. Man wird langsam aber sicher immer freier von falschen Vorstellungen und Meinungen und beginnt, auf die winzigen Signale der Wahrheit zu achten, die plötzlich überall auftauchen. Es gehört Mut dazu, immer und absolut ehrlich zu sein – aber dem Mutigen gehört die Welt!

Woran erkennt man denn nun die »letzte Wahrheit«?

Mahatma Gandhi hat als junger Mann Rechtswissenschaften studiert und eine Weile als Anwalt gearbeitet, bevor er sich den Menschenrechten der Inder widmete. Dabei erkannte er sehr früh, dass die Wahrheit immer an erster Stelle stehen muss und nicht das Wohl des Klienten. Gandhi konnte einfach nicht lügen, um seinem Klienten zu helfen. Mit diesem guten Gewissen ließ er sich immer weiter auf die Wahrheit ein und machte oftmals Dinge, die ganz unglaublich klingen. So zog er es vor, das vornehme Leben eines englische Rechtsanwaltes aufzugeben und mitten unter den armen Indern zu leben – weil er

erkannt hatte, das dieses Leben zu dieser Zeit eine bittere Wahrheit für die allermeisten Inder war. Und er sagte immer die volle Wahrheit, auch wenn er wusste, dass es Prügel oder Gefängnis nach sich zog. Aber im Nachhinein wurde sein außergewöhnlicher Mut immer belohnt – wenn es auch manchmal lange dauerte. So wurde Gandhi automatisch immer weiser. Er beschäftigte sich jahrzehntelang auch gedanklich und meditativ mit der Wahrheit. Höre, zu welchen Aussagen über die große, letzte Wahrheit er kam.

»Es gibt keine größere Suche, als die Suche nach der Wahrheit. ... Die (letzte) Wahrheit ist Gott und Gewaltlosigkeit ist der einzige Weg zu ihm. ... Sprache ist nicht geeignet, die Wahrheit auszudrücken ... still strahlt (die wortlose Wahrheit) ihren Einfluß aus, wie eine Rose ihren Duft. ... Wahrheit erfordert die Stille. ... Wahrheit kann auch etwas sein, das unmittelbar erfaßt, erblickt oder gehört wird, wobei das Denkkorgan ... passiv bleibt. Solche Wahrheiten werden eingegeben. Einige von ihnen bedürfen keiner weiteren Beweise. ... Wahrheit ist nicht Nützlichkeit oder Zweckdienlichkeit. Wahrheit muss allein um der Wahrheit willen gesucht werden. ... Wenn ich schreibe, dann denke ich nie daran, was ich früher gesagt habe. Mein Ziel ist nicht mit meinen früheren Aussagen zu einem gewissen Thema stimmig zu sein, sondern mit der Wahrheit.«

[leicht verändert nach Gandhi, aus GUNTURU / Seite 173, 176, 181, 185]

Wahrheit ist also ein Ziel der großen Suche, die wir schon im letzten Kapitel besprochen hatten. Und dann ist sie wohl auch sehr geheimnisvoll – denn es heißt, man kann sie nicht sagen; man kann sie nichtmal denken; und wie sagte Gandhi ganz am Anfang – Wahrheit *ist* Gott.

Weißt Du etwas über den Glauben der Hindus?

Gandhi war Hindu, glaubte also an eine Vielzahl von Göttern, die jedoch nur Hilfsvorstellungen für eine große göttliche Kraft sind, die Brahman genannt wird. Viele Leute würden jetzt vielleicht darüber nachdenken, wie dieses Brahman zum christlichen Gott passt. Ist er derselbe Gott? Andere würden sich fragen, wie denn so etwas Abstraktes wie die Wahrheit dasselbe sein kann wie die allmächtige Person Gottes. Das sind alles Überlegungen, die kleine, persönliche Wahrheiten in den Vordergrund stellen und die nicht geeignet sind, um Gandhis Vergleich zu verstehen. Es geht um die letzte Wahrheit, die nicht angemessen in Worten ausgedrückt werden kann – genauso wie Gott nicht angemessen in Worten ausgedrückt werden kann. Und doch ist es ganz einfach, sich danach zu verhalten – wenn man Mut hat!

Mit der Gleichsetzung von Gott und Wahrheit wollte Gandhi Gläubige und Ungläubige versöhnen. Er sagte:

»Ein (Ungläubiger) nimmt seine Wahrheit genauso ernst wie ein (Gläubiger) seinen Gott. Daher wird der (Ungläubige) durch die neue Formel, Wahrheit ist Gott, entwaffnet und in einen Gläubigen umgewandelt.«

[Zitat Mahatma Gandhi, aus GUNTURU, Seite 197]

Das heißt, der Ungläubige – der auf der Suche nach der Wahrheit ist – braucht gar nicht an einen Gott zu glauben, sondern nur weiter an die letzte Wahrheit, denn sie ist nach Gandhis Anschauung dasselbe wie Gott.

Ich hoffe, Du bist nicht zu verwirrt von diesen Vorstellungen über Gott und die Wahrheit. Ich kann durchaus verstehen, wenn Du Probleme damit hast, zwei so verschiedene Worte plötzlich gleichzusetzen. Und ebenso wird es sicher noch lange dauern, bis Du den Unterschied zwischen Deiner Wahrheit und der letzten Wahrheit erkennst und feststellst, wie schwer sie in Worte zu kleiden ist. Doch es ist bestimmt gut, dass Du schon jetzt davon gehört hast! Die Suche nach dem Sinn ist auch die Suche nach der letzten Wahrheit. Bleib bei Deiner Suche, denn Gandhi sagte:

»Der ernsthafte und reinste Wunsch des Herzens wird immer erfüllt.«

[Zitat Mahatma GANDHI, aus GUNTURU / Seite 56]

Zweite Aktion: Schreibspiel »Wahre Worte«

Nimm ein Blatt Papier und versuche einmal, die gleich vorgegebenen Worte so zu schreiben, dass die Buchstaben ihnen »mehr« Wahrheit geben. Das heißt, schreibe sie so, dass man ihre Bedeutung besser erkennt. Also z.B.

Fal/en



»Fallen« mit einem fallenden L darin oder »Chaos« mit chaotischen Buchstaben.

So, hier sind die Worte: BAUM, SCHIFF, KLETTERN, SPIELEN, ORDNUNG, LIEBE, WAHRHEIT



Freies Philosophieren zur Frage: »Wie wichtig ist Wahrheit für Dich?«



Dritte Aktion: Rätsel »Die neun Adjektive«

»Im Rahmen des (Unterrichts) kam ein (Lehrer) auf die verschiedenen Typen von Adjektiven zu sprechen...

Als er die übliche Aufzählung beendet hatte, legte er eine kurze Pause ein und fügte dann hinzu: »Und natürlich gibt es noch (selbstbeschreibende) und (falschbeschreibende) Adjektive, von denen Sie mit Sicherheit noch nie etwas gehört haben, weil ich sie erst gestern abend erfunden habe. Trotzdem kann ich Ihnen versichern, daß es sich um zwei völlig (zulässige Adjektive) handelt. (Selbstbeschreibende) Adjektive sind solche, die (so aussehen, wie sie selbst sind). Das Adjektiv `kurz´ ist (z.B.) kurz und damit (selbstbeschreibend). Entsprechend ist das Adjektiv `mehrsilbig´ (selbstbeschreibend), weil es sich selbst beschreibt. Wörter wie `lang´ und `einsilbig´ sind (falschbeschreibend). Denn diese Wörter sind in Bezug auf sich selbst nicht wahr; das heißt, daß sie nicht die Eigenschaften besitzen, die sie beschreiben.« (Das Wort `lang´ ist ja z.B. ein sehr kurzes Wort.)

Sobald er seine Ausführung beendet hatte, erhob sich in einer der letzten Reihen eine Hand und ein Student meinte: »Verzeihen Sie, Herr Professor, aber mir ist das nicht ganz klar. Würden Sie das Adjektiv (falschbeschreibend) als (falschbeschreibend) oder (selbstbeschreibend) betrachten?«

»Hmmm. Nun, als (falschbeschreibend)...«

»Aber wenn das Wort (falschbeschreibend) (falschbeschreibend) ist«, entgegnete der Student, »dann beschreibt es sich selbst, und wenn dies der Fall ist, ist es ... (in Wirklichkeit selbstbeschreibend).«

»Nun ja, ja—das stimmt. Es ist (selbstbeschreibend).«

»Aber wenn Sie sich auf den Standpunkt stellen, daß das Wort (falschbeschreibend) (selbstbeschreibend) ist, dann beschreibt das Adjektiv ... (in diesem Fall) sich selbst. Das aber würde bedeuten, daß das Wort (falschbeschreibend) nicht (selbstbeschreibend) ist. Denn schließlich muß das, worauf sich das Wort (falschbeschreibend) bezieht, (falschbeschreibend) sein. Das stimmt doch, oder?«

»Also, hmm, ja und nein«, stotterte der verunsicherte Professor.

Wie wird nun das Adjektiv (falschbeschreibend) richtig (eingeordnet)? Ist es (falschbeschreibend) oder (selbstbeschreibend)? ...«

[FALLETTA, Seite 54]

Hast Du eine Lösung für das Problem zu bieten?

[Lösung: In der Logik unserer Sprache *muss* ein Adjektiv immer einen Gegenstand oder Vorgang beschreiben, um wahr zu sein. Wenn man hergeht und ein Adjektiv benutzt, um damit ein *anderes Adjektiv* zu beschreiben, ist das sinnlos und unwahr. Es gibt kein »langes Lang« und kein »schnelles Schnell«. Daher sind selbstbeschreibende und falschbeschreibende Adjektive eine sinnlose Erfindung und keine Wahrheit, da sie ja sich selbst – also keine Gegenstände – beschreiben.]



Die »Hausaufgabe«

Erinnerst Du Dich noch an den Koan zum Thema? Nimm mal in den nächsten Tagen ein klares Glas und fülle es mit Wasser. Dann nimm verschiedene Wasserfarben für verschiedene Gefühle und Geisteszustände. Z.B. Rot für Wut oder Braun für Trübsal. Überlege Dir selber möglichst viele solcher »Zustandsfarben« Dann bemale ein Blatt Papier mit diesen Farben und benutze das Wasser in dem Glas zur Pinselreinigung. Wenn Du fertig bist, schütte das Wasser nicht aus, sondern stelle das Glas an einen ruhigen Ort. Lasse es ein, zwei Nächte stehen und beobachte, was passiert.



Der »Gedankensturm«

Schreibe eine Minute lang so viele Worte wie möglich auf, die Dir zu folgendem Wort einfallen:

»Wahrheit«



Die »Blitzzeichnung«

Jetzt hast Du drei Minuten Zeit, um spontan ein Bild zu der Traumreise von vorhin zu zeichnen.

Bewusstseins-Schulung

Ort:

Wohl temperierter Innenraum

Materialien:

Kerze oder Teelicht, Feuerzeug oder Streichhölzer

Decke oder Isomatte

Nackenrolle oder Kissen

Schulungs-Unterlagen

Uhr (am besten Stoppuhr)

Papier, Bleistift, Buntstifte

Vorbereitung:

Lesen Sie ggf. für den Teil ...

Sorgen Sie für eine ungestörte Atmosphäre ohne Hintergrundgeräusche

Bereiten Sie die bekannte Liegefläche vor

Achten Sie auf bequeme Kleidung des Kindes, die warmhält und nichts abschnürt (z.B. Jogginganzug)

Beginn:

Warten Sie, bis das Kind sich beruhigt hat und Ihnen Aufmerksamkeit schenkt, bevor Sie anfangen...

Für den meditativen Text zur Einstimmung gilt wie immer:

Lesen Sie langsam, deutlich, rhythmisch betont – jedoch mit gleichmäßiger Stimmlage. Achten Sie auf sinnvolle Pausen zwischen den Sätzen, die sich nach dem Atem des Schülers richten.