



Günther Mohr

Selbstfindung

Die Alternative zur Menschene I

Günther Mohr
Selbstfindung

Die Alternative zur Maschine I

© 2018 Günther Mohr

Verlag und Druck: tredition GmbH
Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

978-3-7469-1297-4 (Paperback)

978-3-7469-1298-1 (Hardcover)

978-3-7469-1299-8 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhalt

Vorwort

Die anstehende Veränderung im 21. Jahrhundert

Die geschafften Aufgaben: Hunger und Seuchen

Die neuen Aufgaben: Den Tod besiegen und Glück schaffen

Das Geistige und das Bewusstsein

Was macht die Überlegenheit des Menschen aus?

Der freie Wille

Das erlebende und das erinnernde Selbst

Algorithmen und Datenreligion

Alternative zur Menschmaschine

Der erste Zugang: Im Alltag sein Selbst finden

Alltag, Zazen und bewusst werden

Zen-Übung und Alltag

Reduzieren und Abstand gewinnen

Aufwachen

Die unmittelbare Wahrnehmung

Die Zeit der Entwicklung

Verschiedenes Erleben im Aufwachen

Übungen, Koans und Geschichten

Ich, Du und Bewusstsein

Anders arbeiten und Reduzierung im Leben

Der zweite Zugang: Fühlen lernen

Der Kernpunkt der Reise: „Alles fühlen“

Wie können wir die Initiative wiedergewinnen?

Was aber ist mit den Gefühlen im Alltag?

Der Körper spürt, die Seele fühlt

Die Reise in die Tiefe

Der Weg zu sich selbst
Akzeptanz und Hingabe
Körper
Die tieferen Erfahrungen
Loslassen

Der dritte Zugang: Das Leben annehmen
Das Leben annehmen
Unter die Bedürfnisse kommen
Ziele setzen
Der Weg

Der vierte Zugang: Ent-täuschung
Das gedachte Ich
Das innere Gedankenfeuerwerk, der Film und die
Angst
Wir sind Angst
Wie man aus dem Nichts doch ein Etwas macht
Zufriedenheit im Leben
Ziele setzen
Zen-Übung
Würdigung des Ich-Konzeptes
Das Gute und Richtige
Fühlen
Zur Entstehung der Nicht-Zen-Haltung
Die Angst

Resümee: Als Individuum im 21. Jahrhundert
Ausblick
Literatur

Vorwort

Wie lernt der Mensch, mit der heutigen Welt zurecht zu kommen? Wie schafft er Zufriedenheit mit sich selbst? Die „Alternative“ setzt der pessimistischen Vorstellung für die Zukunft des Menschen als „Menschine“, einer schlimmen Vision, ein konstruktives Lebensgestaltungsprinzip entgegen. „Menschine“ bedeutet eine aus technischen Einbauten in den Körper sowie chemischen Glücksbringern und Altersverlängerern bestehendes Leben, wie es von interessierten Wirtschaftsbereichen nahegelegt wird.

Aber ist der Mensch dann noch derselbe? Dies ist zu bezweifeln. Der Mensch sollte Mensch bleiben. Aber dafür muss er ganz andere Erkenntnisse nützen als die, die in den letzten Jahren und Jahrzehnten im Mainstream von Politik, Wirtschaft und Wissenschaft standen. „Die Alternative“ heißt also auch: Wir sollten uns nicht selber abschaffen. Wir sollten Erkenntnisse nützen, die das Menschsein in der Tiefe berühren.

Dieses Buch ist der erste Teil einer Trilogie: dieses erste hier zum Individuum, ein zweites zur Beziehung zwischen Menschen („Dialog und Resonanz“), dem Zwischenmenschlichen und das dritte zum Menschen in Organisationen („Lebendige Organisation“).

Der vorliegenden Band „Meditation statt Menschine“ startet mit der allgemeinen Ausgangsfrage „Wo steht der Mensch gerade und vor welchen Herausforderungen?“ Zur Betrachtung dieser Fragen habe ich mich zunächst an den Kernpunkten der Analyse des Historikers Yuval Harari orientiert, der den heutigen Stand der sich andeutenden Zukunft sehr gut zusammenfasst, aber auch eine kritische Würdigung verdient. Dann werden Haltungen und

Vorgehen vorgestellt, die das durchaus pessimistische Zukunftsbild, das Harari von den Menschen zeichnet, eine praktische Alternative gegenüberstellt: den Weg des Erkennen der eigenen Natur des Menschen und seiner Möglichkeiten. Die Frage des „Wer bin ich?“ und auch im Zusammenwirken des „Wer sind wir?“, die mithin als die zentrale Fragen des Lebens bezeichnet werden, stehen dann im Vordergrund. Dennoch ist schon manches von anderen vorher ähnlich erlebt worden und sie haben es auch prima dargestellt. Deshalb beziehe ich mich deutlich auf die Konzepte des Zentrums für Achtsamkeit und Meditation, die im „Benediktushof“ in Holzkirchen gelehrt werden. Die diskutierten vier Konzeptbausteine geben eine hervorragende Lebensanleitung für das, was im 21. Jahrhundert den Menschen unterstützen kann.

- zur Praxis der Achtsamkeit im Alltag,
- zum Umgang mit „dem“ Charakteristischen des Menschen: den Gefühlen,
- zur Annahme der Lebensaufgabe, des Lebensschicksals,
- und zur realistischen Haltung zum eigenen Ich

Die anstehende Veränderung im 21. Jahrhundert

Im Folgenden zeige ich in kompakter Darstellung entlang der Argumentationsschritte von Hararis Analyse „Homo Deus“ die voraussichtlichen Entwicklung im 21. Jahrhundert auf und ordne seine Befunde kritisch ein.

Die geschafften Aufgaben: Hunger und Seuchen

Die alten Geißeln der Menschheit, wie Hunger und Seuchen, sind besiegt. Mit diesem Paukenschlag beginnt der Historiker Yuval Harari seine Betrachtung der Zukunft. Aber stimmt das wirklich? Hungersnöte würden nicht mehr aufgrund mangelnder Möglichkeiten der Ernährung der Menschen entstehen, sondern die, die unglücklicherweise noch aufträten, sind von Menschen gemacht und politisch hergestellt. Die Menschheit produziere genügend Nahrungsmittel für alle. Im Gegenteil: Heute seien 2,1 Milliarden Menschen übergewichtig, nur 800.000 sind zeitweise vom Hunger bedroht. Das Besiegen des Hungers, vor allem durch die beiden großen Länder, China und Indien, ist ein großer Erfolg, genauso wie die Tatsache, dass neuere Seuchen wie Ebola, Vogelgrippe oder AIDS im Vergleich zu früheren Seuchen nur noch begrenzte Opferzahlen erzeugen. Zwar ist Hararis statistische Betrachtungsweise von Themen wie Hunger und Seuchen nicht falsch, aber eben eine statistische Durchschnittsbetrachtung und sie hilft denen, die immer noch akut von Hunger betroffen sind, wenig. Andererseits zeugen solche Ergebnisse tatsächlich davon, wie