DAS EGO, ROSCH HASCHANA UND JOM KIPPUR: VERBESSERE DEIN EGO UND STRAHLE POSITIVITÄT AUS!

17. September 2020 – 28 Elul 5780

Mit Rosch Haschana feiern wir die Erschaffung des Menschen. Aber bei der Erschaffung von Adam und Eva ging Vieles schief. Der Mensch hat ein falsches Ego entwickelt, das ihm noch immer beunruhigt. An Rosch Haschana müssen wir an diesem Ego arbeiten, uns mit ihm abfinden und es real und wahrhaftig machen. Mit Jom Kippur versöhnen wir uns und vereinen uns mit G'tt.

Unser Ego formt unsere Persönlichkeit, aber gleichzeitig ist es unsere Unfähigkeit, mit HaSchem eins zu werden. An Rosch Haschana möchten wir uns mit dem Göttlichen in der Welt identifizieren. Unser Ego sollte mit diesem Göttlichen verschmelzen. Wir müssen HaSchem näher erleben. Der erste Jude, Awram, machte diese Reise zuerst.

Das Ich oder das Ego steht im Mittelpunkt des Bewusstseins. Das Ego garantiert die Einheit im Denken, Fühlen und Agieren der Person. Das Ego trennt den Menschen von der Umwelt und schafft gleichzeitig das Gefühl, dass die Person

und sein Ego gleich sind.

Um die Bedürfnisse der Umwelt zu befriedigen, schafft die Person verschiedene wechselnde Rollen: z.B. den tyrannischen Boss bei der Arbeit, den Pantoffelhelden zu Hause. Das Ego ist ein falscher Versuch, sich selbst wahrzunehmen, wie man es sich wünscht und nicht wie man ist. Aus einem religiösen Standpunkt betrachtet, hat das Ego keinen Sinn, denn es verhindert, dass unser reales reines “Ich bin” im Tiefsten des Herzens den Frieden G“ttes und die Einheit als die einzige wahre Realität spürt.

In GENESIS 2:25 sind Adam und Eva nackt und fühlen sich nicht beschämt, sie befinden sich in einem Zustand, in dem sie noch kein Ego oder die Emotion des Schams besitzen. Ihr Ich ist noch rein und real. Sie befinden sich näher zu G“tt. In GEN 3:6, nachdem beide die verbotene Frucht gegessen haben, verstecken sich Adam und Eva in Schande, als G“tt nach ihnen sucht, „AJEKA“ (GEN. 3:9) Wo bist du, Adam?

Das ist das erste Mal in der Heiligen Schrift, dass so interpretiert werden kann, dass Adam und Eva nach dem Essen der verbotenen Frucht ein Ego besitzen. Von diesem Moment an haben Adam und Eva ein eigenes Ego, ein Ich, das bereits eine Identifikation mit der Form hat, in Form einer Repräsentation des Schams. Das Schamgefühl ist ein negatives Gefühl, das sich auf der untersten Stufe aller Gefühle befindet. Es ist ein Ego, getrennt von der wahren Realität, ein Ego, das sie von G”tt entfernt.

Das Empfinden, unvollständig zu sein, hervorgerufen durch unsere unterdrückten Gefühle, sowie der Wunsch, den Tod zu überleben, waren immer die treibenden Kräfte des Menschen. Seit eh und je versuchte der Mensch, dieses Gefühl der Unvollständigkeit durch den Erwerb von Gegenständen, durch die Verwendung von Substanzen, durch die Realisierung von Aktivitäten, durch Veränderungen in der Gemütsverfassung, sowie durch den Aufbau von Beziehungen, zu ersetzen.

Schon der erste Mann und die erste Frau, Adam und Eva, wenden diesen Mechanismus an. Als G“tt Adam fragt, warum er von den verbotenen Früchten des Baumes der Erkenntnis gegessen hat, fühlt Adam ganz natürlich (aus seinem Innern heraus), dass er einen Fehler begangen und Schuld auf sich geladen hat. Es ist genau in diesem Moment, wo Adam, der erste Mensch, erstmals zu diesem Mechanismus greift, um den Einklang mit sich selbst wiederherzustellen.

Er wandelt die Wahrnehmung der Realität so um, dass er sich durch das verzerrte Bild der Verantwortung entziehen kann. Mit dieser verzerrten Wahrnehmung der realen Welt kreiert Adam gleichzeitig ein verzerrtes Selbstbild von einem Adam, der frei ist von jeglicher Verantwortung für sein Handeln.

Die Verantwortung sieht er ganz und gar bei der Frau, bei Eva, die ihn dazu verleitet hat, von der verbotenen Frucht der Erkenntnis zu essen. Als G“tt daraufhin Eva fragt, warum sie vom Baum gegessen hat, wendet sie den gleichen Mechanismus an, den sie bei Adam beobachtet hat, um sich der Schuld zu entledigen. Um ihre innere Zerrissenheit auszugleichen, nimmt sie die Realität verzerrt war. Es ist die Schlange, die die alleinige Verantwortung für den Fehltritt trägt. Auch Eva kreiert in diesem Moment ein falsches Bild von sich selbst.

Unsere unterdrückten Gefühle bestimmen unser Wertesystem und die Art und Weise, wie wir uns selbst und die anderen sehen. Die unterdrückten Gefühle kreieren wortwörtlich die Ereignisse und das Geschehen in unserer Welt. Wir meinen die Ereignisse, die wir später so verdrehen, dass sie verantwortlich für unsere reaktiven Verhaltensweisen sind. Auf diese Weise funktioniert der Selbstverstärkungsmechanismus des Egos. Wenn eine Person sich von der einzigen wahren Realität abgespalten fühlt, kreiert sie, genau wie Adam, eine fiktive Realität im Geist, eine Realität von einem Selbst, so wie wir sein wollen, oder wie wir denken, dass wir zu sein haben und nicht wie wir tatsächlich sind.

Zwei Gefühlswahrnehmungen spielen in diesem kognitiven Prozess eine wichtige Rolle: die Angst und die Schuldgefühle. Wenn wir uns von unserem realen Ich entfernen, bekommen wir Angst und empfinden Schuld. Wir greifen sofort auf den Mechanismus der verzerrten Wahrnehmung zurück, um uns so zu sehen, wie wir gerne sein möchten oder denken, dass wir sein sollten und nicht wie wir in Wirklichkeit sind. Das falsche Bild, das wir von uns haben, das Ego, erschwert die zwischenmenschliche Kommunikation und entfernt uns von unserem wahren und wirklichen Ich.

Die Wege zur Auflösung des Egos

Die Auflösung des Egos nimmt einen zentralen Platz in unserem Judentum ein, weil sie ein essenzieller Schritt auf dem Weg zur Einheit mit G“tt ist. Unsere Analyse über die spirituellen Wege zur Auflösung des Egos hat drei spirituelle Wege identifiziert, die wir in den folgenden Abschnitten erläutern werden.

Der spirituelle Weg Abrahams „Trenne dich von der Illusion“

Schon im Vers GEN. 12 sagt G”tt zu Awram: “Ziehe hinweg aus Deinem Land, weg von Deinem Geburtsort und von Deines Vaters Haus in das Land, das ICH Dir zeigen werde.“ Hier können wir sehen, dass G“tt Awram befiehlt, alle Quellen seiner ursprünglichen Ausrichtung (das Haus seines Vaters) wie auch alle anderen, durch die Umgebung eingeprägten Verhaltensweisen (Dein Land und Deinen Geburtsort) zurück zu lassen.

G“tt erteilt Awram nicht nur den Befehl, sich von seinem kollektiven Bewusstsein mit den unbewussten Schatten und Archetypen (idealisierte Urmodelle, die späteren Varianten zugrunde liegen), sowie der bewussten individuellen Persönlichkeit, m.a.W. von seinem Ego, zu trennen, damit er sich mit seinem wahren Selbst (‚Ich bin‘) verbinden kann, dass

sein Leben mit Hilfe des G“ttlichen Bewusstseins ausrichten wird auf seinem Weg zur Nähe G“ttes. Nein, G“tt benennt es sogar, in welcher Reihenfolge er, Awram, sich von seinen Egos trennen sollte. In GEN. 12:1 gibt G“tt ausdrücklich zu verstehen, dass Awram zuerst seine kollektive Persönlichkeit seines Landes – Me-arzcha – aufgibt, danach sich von der kollektiven Persönlichkeit seiner Verwandtschaft – Mi-moladetecha – und schließlich auch von der individuellen Persönlichkeit zu trennen hat, die ihn mit der Erziehung im Hause seines Vaters eingeprägt wurde – Mi-Beit Awicha.

Wie genau Awram sich von seinen kollektiven und individuellen Egos loslösen soll, erklärt G“tt ihm in diesem Moment noch nicht – womöglich um ihn nicht zu erschrecken -, weil die Trennung von den bis dahin angeeigneten Identifikationen eine gewaltige Veränderung darstellt.

Aber G“tt kann Awram davon überzeugen, den Weg zum wahren Ich anzutreten, zusammen mit seiner Frau Sarai. Hier zeigt sich deutlich, dass Awram dabei ist, sich in den Vater der Gruppe von Personen zu verwandeln, die sich von ihrem wahren und reinen ‚Ich bin‘ leiten lassen wollen. Awram verhielt sich nicht wie alle anderen in seiner Zeit, noch übernahm er ihre Gewohnheiten.

Awram hatte den Mut und die Tapferkeit auf der einen Seite zu stehen, während alle anderen Menschen sich auf der anderen Seite befanden. Awram widmete sich der Vermittlung seines Wissens an seinen Sohn und an seine Familie, damit auch sie dem rechten Weg G“ttes folgen konnten. Indem er als Vorbild das Richtige und die Gerechtigkeit vorlebte, konnten auch sie auf ihre inneren Stimmen hören und sich auf die Suche nach ihrem wahren und reinen ‘Ich’ machen. Die Auflösung des Egos ist ein Prozess langer, intensiver und persönlicher Arbeit an sich selbst, ist aber notwendig, wenn wir uns G“tt nähern möchten.

Um die Auflösung des Egos in seinem Leben realisieren zu

können und sich nicht ablenken zu lassen von den weltlichen Mühen und Sorgen, braucht der Mensch mentale und finanzielle Ressourcen, damit er den Weg zum wahren Ich ohne Hindernisse beschreiten kann. Deshalb soll der Mensch sich anstrengen, in der materiellen Welt durch Arbeit und Bildung genügend Wissen und Geld zu sammeln, noch bevor er die Reise antritt. In der heutigen Zeit bedeutet das, dass er durchdacht handelt, um seine Ressourcen für den späteren Lebensunterhalt schnellst möglich abzusichern und sein Wissensstand so weit wie möglich ausbaut. Natürlich verbirgt sich hier auch schon das Risiko, dass der geschäftige Mensch ein großes und mächtiges Ego aufbaut, das er nicht mehr ablegen kann und ihn von seinem ursprünglichen Ziel, die Auflösung des Egos um sich G“tt zu nähern, abbringt. Oft sehen wir, dass große und mächtige Mitglieder einer Gesellschaft ihr großes und mächtiges Ego nicht mehr ablegen können. Man weiß aus der Psychologie und Soziologie, dass ‘viel Geld und Macht korrupt macht und Armut noch um einiges mehr’. Man braucht nur die Geschichten aller Diktatoren und Mächtigen dieser Welt und die Armut in den armen Ländern zu beobachten und zu analysieren, um die obige Aussage bestätigen zu können. (Beispiele: Brasilien, Venezuela, Belarus, viele Länder-Potentate auf dem afrikanischen Kontinent, auch im Nahen Osten).

Der Mensch kann also leicht von seinem Weg abkommen.

Deshalb ist es nicht gut, wenn der Mensch den Weg alleine geht. Der Mensch braucht eine Person neben sich, die bereit ist, den gleichen Weg mit zu gehen, eine Person, die den anderen erneut emotional ausrichten und ihn einen Spiegel der Wirklichkeit vorhalten kann.

Führen Sie diese Suche nicht allein durch. Suchen Sie selbst eine kritische Person, ein sparing Partner. Nur so erreichen Sie mehr spirituelle Nähe zu sich selbst, zu Ihrer Umwelt und zu Ihrem G’tt, dem EINZIGEN.

Schana towa umetuka!