



„Selbst“ und Transformation des „Selbst“

Unser Selbstgefühl ist stark konzeptuell, d. h. von unserem Denken beeinflusst. Unser Denken bzw. unsere Konzepte schränken unsere Selbsterfahrung ein und legen unsere Grenzen fest. Werden diese Grenzen von anderen überschritten, fühlen wir uns angegriffen und in uns entsteht die Angst, dass unser Selbstbild zerstört wird. Dies führt dazu, dass wir uns schwach fühlen. Um uns zu stärken, benötigen wir mehr und mehr äußere Mittel und empfinden Ablehnung gegen alles, was unser Bedürfnis nach Unterstützung untergraben könnte. Unser Selbstgefühl wird dadurch enger und starrer und je enger es wird, umso mehr Unterstützung brauchen wir von außen, um unser Selbstbild aufrechtzuerhalten.

Im Laufe unseres Lebens entwickeln wir viele Schichten unseres „Selbst“ und identifizieren uns mit einem bestimmten Bild von uns. Identifizieren wir uns jedoch mehr mit äußeren Schichten, um unser Selbstbild zu erhalten, entfremden wir uns nach und nach von uns selbst, von unserer Umwelt und der Natur. Unsere vorwiegend rational orientierte Gesellschaft fördert und unterstützt diesen Prozess.

Wir üben Methoden, durch die wir diesen Prozess umkehren können, uns der verschiedenen Schichten starrer Konzepte und hinderlicher Emotionen bewusst werden und über sie hinausgehen können. Der erste Schritt dazu ist, die ungesunde Dominanz unseres rationalen Bewusstseins zu mildern und dadurch eine direktere Erfahrung über unsere Sinne zu machen. Dies beruhigt gleichzeitig auch unsere Gefühlserfahrung und wir gelangen zu einem natürlichen, gesunden „Selbst“empfinden.

Dozentin:

Dr. phil. Maria Anna Kneisl, Studium der Sprachwissenschaft und Kunstgeschichte, Arbeit in der Erwachsenenbildung. 7 Jahre Studium der buddhistischen Philosophie in Hamburg, 4 Jahre Ausbildung in Brüssel und München in tibetisch-buddhistischer Philosophie und Psychologie U.D. (Unity in Duality) bei Tarab Tulku Rinpoche. Seit 1995 gibt sie Vorträge und Workshops.