



---

## **2.6.a Phänomen 3: Selbsterkenntnis - Reinigung des Gemüts**

Selbsterkenntnis ist eine natürliche Folge der Meditation und des stillen Gebets. Solange wir Gebete aus unseren Gedanken und Gefühlen heraus sprechen, findet dieser Prozess nur begrenzt statt.

**Erst wenn wir in die Stille gehen, werden wir mit unserer Wirklichkeit konfrontiert.**

Wir beginnen, den Zustand unseres Gemüts zu erkennen.

Jeder von uns hat ein bestimmtes Selbstbild. Doch dieses ist lediglich ein Konstrukt – eine Vorstellung von uns selbst.

Die Wirklichkeit kann anders sein und ist es auch.

Wenn wir über längere Zeit regelmäßig meditieren, verbringen wir Stunden und Tage mit unserer wahren Wirklichkeit. In der Meditation können wir nichts ausblenden oder verdrängen, selbst wenn es uns nicht gefällt.

Wir werden gnadenlos mit allem konfrontiert, was uns ausmacht. Der innere Weg zu Gott führt uns durch unsere eigene Wirklichkeit.

**Es gibt keinen Weg, die Wiederherstellung unserer inneren Natur zu umgehen.**

Der Weg zu Gott führt uns durch diesen Prozess der Selbsterkenntnis.

Was ist Gebet? Es ist Reinigung. Es ist notwendig, deinen Geist zu reinigen. Es ist eine Methode der Disziplin, um unseren Geist zu reinigen. Es ist notwendig, deinen Geist zu vereinen.

Durch das Gebet wirst du den Standard des ursprünglichen Gewissens wiederherstellen

[Sun Myung Moon](#)

Quelle

[tparents.org Webseite](#)

Zitat im Kontext

[Das Gebet sollte wie dein Atmen sein.](#)

Es werden Situationen aus unserem Leben auftauchen, in denen wir auf eine bestimmte Weise gehandelt haben. Oft zeigt sich dabei ein anderes Bild von uns selbst. So gelangen wir Schicht für Schicht zu einer immer tieferen Selbsterkenntnis.

Das Erkennen der eigenen Wirklichkeit ist die Voraussetzung für eine positive Veränderung. Solange wir uns Illusionen über uns selbst machen, wird keine tiefgreifende Veränderung stattfinden.

Diese Art der Selbsterkenntnis kann zunächst unangenehm sein. Christliche Mystiker sprechen von der „schmerzhaften Selbsterkenntnis“.

Doch letztendlich führt sie uns in die wahre Freiheit – denn wir legen unsere ursprüngliche Natur oder, im buddhistischen Terminus, unser wahres Selbst frei. Wir beginnen, unsere gefallene Natur abzulegen, so wie eine Schlange ihre alte Haut abstreift.

**Am Ende werden wir mit der Entdeckung unseres wahren Selbst beschenkt.**

Angewohnheiten können ewig bestehen; es ist so schwer, sie zu ändern. Aber dennoch können sie geändert werden, während ihr auf der Erde lebt...

Wenn eine Schlange sich häutet, wird sie so lange herumkriechen, bis sie eine Felsspalte findet, in der ihr Schwanz hängen bleibt. Sie wird dann ihren Körper um einen Baum winden und sich mit aller Kraft daran reiben und sogar bluten, um ihre Haut abzustreifen.

[Sun Myung Moon](#)

---

**Source URL:**

<https://baum-des-lebens.org/der-innere-weg/selbsterkenntnis-reinigung-des-gemuets>