



## **2.3.1 Selbstdisziplin und Geist-Körper-Einheit**

Selbstdisziplin könnte man als die Einheit von Verstand, Willen und Körper bezeichnen. Wenn Motivation dabei ist, ist das Gefühl auch mit enthalten.

Wir haben auf der Seite "Begriffe Geist und Körper" besprochen, dass das Gemüt des gefallenen Menschen keinen geistigen Anteil beinhaltet bzw. dass das Geistige Gemüt nicht zum Tragen kommt. Daher kann die Selbstdisziplin eines gefallenen Menschen noch keine Geist-Körper-Einheit sein.

Das Konzept von Selbstdisziplin sagt nichts darüber aus, ob der Geist und das Herz dahinter steht.

Bei Selbstdisziplin kann Folgendes der Fall sein:

- Herz und Gefühl können vollkommen ausgeschlossen sein
- Sie kann für gute und destruktive Zwecke eingesetzt werden
- Sie ist auch ohne Spiritualität möglich
- Sie ist noch kein spirituell höherer Zustand und führt nicht zwangsläufig dort hin

Beim vollkommenen Menschen ist das Gemüt im Zustand des Ursprünglichen Gemüts. Dort ist das Geistige Gemüt in der Subjektposition gegenüber dem Physischen Gemüt. Hier ist die Einheit von Gemüt und Körper gleichzeitig auch die Einheit von Geist und Körper. Zweifellos können wir sagen, dass ein Mensch mit Geist-Körper-Einheit Selbstdisziplin besitzt.

### **Selbstdisziplin als Methode**

Um Veränderungen zu erzielen, ist fast immer Selbstdisziplin nötig. Somit dient die Selbstdisziplin als wichtige zu erlernende Fähigkeit, die man sich am Besten schon im Jugendalter aneignet.

### **Selbstdisziplin als Vorstufe**

Steht ein vom Herzen motivierter Beweggrund hinter den verfolgten Zielen, dann könnte man diese Form der Selbstdisziplin als Vorstufe der Geist-Körper-Einheit ansehen.

Ohne ein erwecktes Geistiges Gemüt, ein aktives Herz und eine reale Beziehung zu Gott - sprich, ohne wahre Liebe ist wirkliche Geist-Körper-Einheit jedoch nicht möglich.

Der Ursprung der wahren Einheit, in der Gemüt und Körper nicht in Konflikt sind, beginnt mit dem Erben und Erleben von Gottes wahrer Liebe.

[Sun Myung Moon](#)

Quelle

[Cheong Seong Gyeong](#)

S. 2479 Abs. 3

Zitat im Kontext

[Erben und Erleben von Gottes wahrer Liebe](#)

## Die Gefahr

Wenn wir Geist-Körper-Einheit als Selbstdisziplin verstehen, besteht die Gefahr, dass zu wenig Augenmerk auf Spiritualität gelegt wird. Bleiben Menschen auf dieser Stufe stehen, kehrt kurz oder lang Frustration ein. Erst wenn wir uns für die Wahre Liebe öffnen, indem wir unsere Spiritualität entwickeln, erleben wir auch die spirituelle Kraft und Freude. Dies kann auch das höchste Maß an Selbstbeherrschung nicht ersetzen.

## Book traversal links for 2.3.1 Selbstdisziplin und Geist-Körper-Einheit

- [< 2.3 Die Betrachtung einiger Herangehensweisen](#)
- [Nach oben](#)
- [2.3.2 Die Bedeutung der Askese >](#)

---

**Source URL:** <https://baum-des-lebens.org/geist-koerper/selbstdisziplin>