

## Innere und äußere Erfahrung

Grüße, Segen und Liebe ergießt sich über jeden von euch hier, wo es auf eurer Reise durch das Leben am nötigsten ist. Viele Philosophien sind sich der Bedeutung von Erfahrung einig. Sie setzen voraus, dass die wahre Bedeutung des Lebens darin besteht, es in all seinen Facetten und Variationen, in seiner Tiefe und vollen Bandbreite zu erfahren. Eine Entität, die diese Lebenssphäre, die materielle Erde betritt, ist ihres jeweiligen Bewusstseinsstandes wegen in sie hineingezogen. Es ist ein begrenzter Zustand, in dem die Realität zu einem hohen Maße getrübt ist. Die einzige Art, wie der Bewusstseinsstand erweitert werden kann, ist durch umfänglichste und allseitigste Erfahrung des Lebens. Das muss immer und immer wieder auftreten, bis alle Hindernisse, das Leben zu erfahren, beseitigt sind, bis das Leben umfassend auskostet, geschmeckt und aufgenommen ist.

Normalerweise denkt der Mensch, hört er das Wort „Erfahrung“, an äußeres Erleben. Das ist damit natürlich nicht gemeint. Die eigentliche Bedeutung ist die innere Erfahrung. Ihr wisst sehr wohl, dass es möglich ist, äußerlich alles Erdenkliche zu erfahren, ist jedoch die innere Erfahrung verboten, so bedeutet äußere Erfahrung recht wenig. Ihr könnt auf der Welt überall hinreisen. Ihr könnt vieles lernen. Ihr könnt euch in vielen verschiedenen Situationen befinden und alle erdenklichen „Erfahrungen“ auf Erden versuchen. Ihr könnt euch dem Leben in all seinen verschiedenen wunderbaren Aspekten nähern: Kunst, Natur, Wissenschaft. Ihr könnt alles tun, alles lernen, was euer Verstand bewältigen kann. Doch wenn die Fähigkeit zu innerer Erfahrung tot ist, wird äußere Erfahrung dem wenig beifügen, wenn überhaupt. Volle äußere Erfahrung kann oft sogar Verzweiflung steigern, weil der Mensch ohne die innere Erfahrung die Gründe nicht versteht, was sehr beunruhigend ist. Er hat alles, was er je wollte, doch kann er die ständig nagende Unzufriedenheit nicht beseitigen. Je schneller er rennt, je mehr er grabst, desto mehr scheint ihm das Leben zu entgleiten. Das passiert, weil die Fähigkeit zu innerer Erfahrung noch nicht entwickelt, oder schlimmer, unabsichtlich beseitigt ist.

Innere Erfahrung ist nur möglich, wenn ihr fühlen könnt. Ist das Fühlen blockiert, sind Gefühle nicht voll durchlebt worden, so ist inneres Erfahren unmöglich. Das Fehlen von Gefühlen lässt alles Leben absterben - das Innenleben, innere Erfahrung - und macht es euch deshalb unmöglich, euer Leben voll zu erfüllen. Ihr werdet immer und immer wieder zurückkommen müssen, bis ihr lernt, Erfahrung entsprechend zu würdigen, wie es auf dieser speziellen Bewusstseinsstufe möglich ist. Um das Leben in seinem vollsten Umfang zu würdigen, muss die Abwehr gegen das Fühlen beseitigt sein. Man muss die Angst vor unbequemen, schmerzhaften Gefühlen durchmachen. Was einem Angst macht, muss man akzeptieren, es zugeben, es erfahren, wie es in diesem Augenblick ist. Die Art und Weise, wie es gerade ist, kann sehr wohl das Ergebnis früherer Gefühle sein, die nicht erfahren wurden, so bleiben sie im inneren System stehen, schlummern, „unerfahren“ und bilden eine Blockade. Wenn ihr vor einem Gefühl Angst habt, blockiert ihr die Erfahrung. Ihr betäubt euch selbst. Ihr wisst das. Oft mag es scheinen, als sei dieser betäubende und leugnende Prozess der einzige Schutz gegen unerträglichen Schmerz und Leid. Und doch,

wie ihr alle, die ihr auf dem Pfad seid, herauszufinden beginnt: Es ist die Abwehr und der Kampf gegen das, was ihr fürchtet, was das echte Leiden bewirkt. Ganz gleich, was euch von außen zugefügt worden ist, wenn ihr hilflos und schutzlos seid, es kann euch, wenn ihr lernt, es auf die richtige und gesunde Weise zu bekommen, nicht schaden, euch nie lähmen. Nur auf diese Weise könnt ihr es durchmachen, statt drum herumzugehen. Das ist die einzige Art, wie ihr beseitigen könnt, was unerwünscht ist. Wenn ihr wagt zu erfahren, was euch begegnet, wird es aufhören, eine Bedrohung zu sein.

In dieser Lesung werde ich weiter die Verzweigungen und die Bedeutsamkeit innerer emotionaler Erfahrung aufzeigen, und was mit dem Menschen passiert, wenn Erfahrung und Gefühl blockiert sind. Wie ich oft sagte, ist Angst die destruktivste Emotion, die vorstellbar ist. Aus Angst, der man sich nicht stellt und so nicht über sie hinwegkommt, wird üble, giftige Energie. Angst, die nicht mal bewusst ist, sondern sich indirekt zeigt, ist umso stärker und schwächer. Die Angst vor dem Fühlen ist vielleicht die tückischste von allen. Denn wenn ihr eine realistische Gefahr fürchtet, ist sie etwas, was ihr überwinden könnt. Selbst wenn eure Angst vor einem äußeren Geschehen übertrieben ist, wäre das an sich nicht so schädlich, außer solch eine unrealistische Angst ist Ausdruck eines unerkannten, unerfahrenen, inneren Gefühls. Mit allem, was außerhalb von euch ist, kann man auf der äußeren Handlungsebene fertigwerden. Gefühle kann man nur bewältigen, wenn man sie erfahren hat, nicht wenn man sie verweigert.

Wenn ihr Angst vor Schmerz oder Einsamkeit oder vor eurem verletzten Stolz oder Zurückweisung oder der Enttäuschung eurer Wünsche, eures Willens, eurer Bedürfnisse habt, ist das primäre Gefühl in all diesen Möglichkeiten Angst. Die, dass all diese unerwünschten Ereignisse eintreten können. Nur wenn ihr erfahrt, wovor ihr Angst habt, werdet ihr wirklich seinen Schmerz erleben. Sagen wir, den Schmerz der Zurückweisung oder Einsamkeit oder irgendetwas anderes. So sind wir grundsätzlich mit der Angst vor dem Schmerz beschäftigt. Gibt man die Angst auf oder stellt sich ihr lieber, kann der Schmerz erfahren werden. Und nur dann wird er wahrhaftig aufgelöst, und ihr werdet eine Seite des Lebens, die ihr nicht mehr vermeiden müsst, bewältigt haben.

Hat man die Angst vor Schmerz blind vermieden, bis man nicht mehr weiß, dass man vor einem bestimmten Schmerz Angst hat, nicht weiß, warum man sich taub und leblos fühlt, ist eine fesselnde Energieblockade in eurem psychischen System errichtet. Diese Energieblockade ist eine machtvolle Kraft, die unvermeidlich eben die Erfahrung anzieht, die ihr vermeiden möchtet. Der Schmerz, den ihr vermeidet, muss euch äußerlich immer wieder begegnen, bis ihr ihn nicht länger vermeiden könnt. Das ist ein Gesetz des Lebens. Wenn ihr dieses Leben mit solch einer Angst betretet, werden eure Lebensumstände euch eben die Bedingung zuführen, die ihr vorher vermieden habt. Das habe ich oft gesagt. Wenn die Lebensumstände eurer frühen Kindheit euch wieder Schmerz und Entbehrung zufügen, und ihr schützt euch wieder, indem ihr den Schmerz lieber leugnet, als ihn in seinem vollen Umfang zu erfahren, müssen spätere Lebensumstände diese frühen Bedingungen wiederholen und anpassen, bis ihr lernt, euch für das zu öffnen, was ihr fürchtet, und bis ihr die Erfahrung in euch zulässt, so dass sie sich auflösen kann. Lernt ihr, diese schmerzhaft Erfahrung auszukosten, dann überwindet ihr sie wirklich. Dann wird die Energie der fesselnden Blockade sich auflösen und in den allgemeinen Fluss des Lebens in euch übergehen, und diese früher gefürchtete Erfahrung wird euch nicht mehr begegnen.

Ihr mögt eine Zeitlang mit Erfolg befürchtete Erfahrungen, gefürchtete Gefühle abwehren, weil eure inneren Verteidigungen das Leben so erfolgreich ausschließen, dass nichts euch berührt. Und eure äußere Willenskraft mag auch erfolgreich ein ereignisreiches äußeres Leben erschaffen, das einigermassen die Leere in euch ausfüllt, solange ihr in Bewegung seid. Doch es ist nichts anderes als die Ruhe vor dem Sturm. Letztlich müsst ihr in eine Krise geraten, die euch die Möglichkeit bietet, über die Angst hinwegzukommen. Je mehr ihr vor dem weglauft, was euch Angst macht, desto mehr Energie investiert ihr in das Abblocken der gefürchteten Gefühle, desto machtvoller wird die magnetische Energieblockade, und umso gewisser zieht ihr die passende Krise an, die das Heilmittel sein könnte, solltet ihr euch entschließen, eure Aufmerksamkeit auf euer Innenleben zu lenken.

Erfahrung von Glück, Lust, Freude, Frieden kann es nur in einer angstfreien Seele geben. Die schöpferische Kraft, die euer Gesamtpotential, Selbsta Ausdruck und Erweiterung eures spirituellen Wesens ist, kann es nur geben, wenn ihr angstfrei und entspannt seid. Wenn es in eurem inneren Wesen keinen Teil gibt, der sich vor irgendetwas in Acht nehmen muss, der irgendetwas zu verbergen hat, der irgendetwas verteidigen oder schützen muss, dann kann sich die innere Kraft eurer schöpferischen Mittel, eurer Fähigkeit zu Freude in eurer Persönlichkeit entwickeln und zeigen. Denn schützt ihr euch gegen eine Lebensäußerung, eine Art innerer Erfahrung, ist es logisch, dass alle anderen Arten gleichfalls behindert sein müssen. Das sollte leicht einzusehen sein. Schützt ihr euch vor eurer Angst vor Schmerz (oder einem anderen unbequemen Zustand), so müsst ihr euch in einem Spannungszustand befinden. Vorsicht ist Spannung. Und Freude und Kreativität können nur in einem entspannten Zustand gedeihen. Ihr könnt euch nicht ausdrücken, wenn ihr euch vor einer inneren Bewegung des Lebens hütet. Ihr versucht festzuhalten, damit diese Bewegung nicht eintritt. Dann richtet ihr es ein, nicht zu wissen, was ihr tut. So trennt ihr euch von einem lebenswichtigen Teil eurer selbst ab. Kein Wunder, dass ihr den Kontakt zu euch selbst verliert und nicht mehr wisst, wer ihr seid! Also lebt ihr in einem ständigen Zustand angespannter Vorsicht - der eurem bewussten Geist leider unbekannt ist. Denn würdet ihr es wirklich wissen, hättet ihr die erste notwendige Grundlage, um von dort aus fortzufahren, eure Art zu leben zu ändern. Es ist daher die erste Aufgabe auf jedem Pfad, euch selbst gründlich zu erforschen, so dass euch eure Verteidigungen, Abwehrstellungen und Schutzvorkehrungen bewusst werden. Nur dann könnt ihr die nächste Frage untersuchen: Was ist es genau, wogegen ihr euch schützt? Letztlich ist es immer ein Schmerz, den ihr erlitten habt, auf die eine oder andere Weise.

Natürlich könnt ihr nicht weiter als diese Lebensspanne zurückgehen. Aber das ist auch alles, was ihr wirklich braucht. Denn diese Lebenszeit kann euch unmöglich andere schmerzhaftere Erfahrungen bringen als die, die ihr euch nicht auch schon früher habt erfahren lassen. So sind die Schmerzen eurer Jugend im Wesentlichen dieselben wie die, die ihr in früheren Leben erfahren habt. Der angehäuften Rest der Energieblockade zieht, wie gesagt, nicht nur immer wieder dieselben Ereignisse an, sondern lässt euch auch unfähig sein, auf eine freie und spirituell hygienische Weise neuen Gefühlserfahrungen zu begegnen. Ihr werdet das neue Gefühl in euch nicht leben lassen können, um zum Restbestand beizutragen. Wenn andererseits der spezifische Restbestand geleert ist, und die vergangenen Anhäufungen sind verstanden und durchlaufen, wird der Fluss eures Wesens sich mit neuen Schmerzen auf ganz andere Weise auseinandersetzen.

Zuerst einmal werdet ihr offen und verletzlich bleiben und den Schmerz sanft, mild, ohne inneren Kampf erleben und genau wissen, warum ihr Schmerzen habt. Diese Integration eurer Erfahrung wird die Welle ausmachen, je nach Natur eurer Erfahrung wird sie langsam oder schnell vorbeigehen, und der Schmerz wird sich in eurem inneren Lebensstrom auflösen. Dieser offene, entspannte, ungeschützte, nicht kämpferische Zustand stellt auch Inspiration und Hilfsmittel zur Verfügung, die sonst nicht zugänglich sind. Ihr werdet von innen heraus geführt sein, um neue Handlungs- und Verhaltensweisen zu finden, die in eurem äußeren Leben und eurem Umfeld Erfolg haben werden, damit ihr neuen Erfahrungen den Boden bereitet. Durch das, was euch ängstigt, durchzugehen, beseitigt diese Angst, und Furchtlosigkeit öffnet neue schöpferische Kanäle und gänzlich neue Hilfsmittel, die zunächst als völlig unerwartete Überraschung auftreten. Auch ein neuer, sich stets steigernder Pulsschlag des Lebens muss euer Wesen erfüllen, wenn ihr auf diese Weise lebt. Ihr werdet mit der Freude erfüllt sein zu wissen, dass alles in diesem Universum gut ist.

Die äußere Willenskontrolle, die, wird sie benutzt, um befürchtete Gefühle zu vermeiden und eindringlich die Freude zu erzeugen, nicht zu haben ist, wenn ihr nicht in einem ungeschützten Zustand lebt, muss schließlich und immer und immer wieder vom Leben gebrochen werden, das vom ängstlichen, kleinen, kontrollierenden Geist nicht willkürlich manipuliert werden kann. Wenn ein Zwangsstrom („Ich darf das nicht erfahren, und ich muss das erfahren“) einen entspannten Bewusstseinsstrom, eine fließende Seelensubstanz ersetzt, ist das Endergebnis Krise und mehr Schmerz. Der bittere Schmerz, gegen Schmerz zu kämpfen. Der Schrecken, Angst zu vermeiden zu suchen, statt durch sie hindurchzugehen.

Der Zustand der Dualität, die für den Bewusstseinsstand des Menschen wichtig ist, ist primär Ergebnis der Angst, die noch nicht voll durchlebt und deshalb nicht aufgelöst ist. Wenn ihr wirklich sagt, „Dies darf ich nicht erfahren“, erzeugt ihr eine Dualität. Eure Angst erzeugt einen Ja- und einen Nein-Strom. Und das ist das ganze Fundament des schmerzhaften Zustandes der Dualität. Er kann nur gedeihen in einem Zustand der Vermeidung, an eine Sache angeschlossen zu sein, die eine angespannte, drängende, zupackende Bewegung in die entgegengesetzte Richtung ist. Das verhindert den wahren Lebensstrom. Besteht eine innere Haltung starker Verneinung (die die Basis der Angst ist), müssen ihr Wut, Ärger, Gewalt folgen. Wut und Ärger lösen sich auf, wenn man die Angst vor Schmerz aufgeben und den Schmerz voll erfahren hat. Wenn das geschieht, wird der Schmerz sich auflösen und in seine ursprüngliche Natur umkehren, die die glückliche, friedvolle Schwingung des Lebensstroms ist, von dem ihr ein Teil seid, und der euer Wesen durchfließt.

Die Angst vor Gefühlen bedeutet daher nicht nur das Abwehren von Glück und des Ausdrucks schöpferischen Lebens durch euch, sondern auch dass ihr gespalten seid und euch in einem Zustand der Uneinheit befindet. Die Einigung des menschlichen Bewusstseinsstandes in einen höheren geeinten Bewusstseinsstand kann nur stattfinden, wenn ihr durch das geht, was ihr fürchtet, und nie wenn ihr um es herumgeht und abwehrt und vermeidet.

Wenn die Angst, seine Gefühle zu erfahren, den Menschen dazu bringt, seine Fähigkeit zu

fühlen zu blockieren, erzeugt diese Verarmung das Bedürfnis nach einem Ersatz. Dieser Ersatz ist der Verstand. Um nicht die Leblosigkeit, die Verarmung des inneren Wesens zu fühlen und um ein Gespür der Existenz zu haben, wird der äußere Verstand mehr benutzt, als es seiner normalen Funktion entspricht. Wenn ihr euer fließendes, fühlendes, erfahrendes Wesen nicht leben könnt, werden Verstand, Intellekt und Wille den abgestumpften Gefühlsteil ausschließlich oder fast ausschließlich übernehmen. Daraus habt ihr eine Zeitlang die Illusion, lebendig zu sein. Aber die Lebendigkeit ist fragwürdig. Sie ist auf Dauer nicht einmal überzeugend, weil dem Bewusstsein ohne zu fühlen der Geistesfunke fehlt, der dem Leben ein Glühen verleiht. Seine Unvollständigkeit ist teilnahmslos und steril. Ihr könnt mit eurem Verstand die brilliantesten Formulierungen erlangen, aber ist euer Verstand nicht mit dem inneren Gefühlsleben vereint, werdet ihr in geheimen Momenten eure Lebendigkeit, die Realität eures Wesens anzweifeln. Beim derzeitigen Stande der Allgemeinentwicklung passiert es in dieser Zivilisation so oft, dass der Mensch ein Verstand besitzt, aber sich außerstande fühlt, voll zu leben. Was in diesen Tagen für gewöhnlich eine Identitätskrise genannt wird, ist die Folge davon, von seinem fühlenden Selbst abgespalten zu sein. Das wiederum gibt es nur, wenn Gefühle vermieden, bekämpft, gelehnt werden, ihnen widerstanden wird und sie verdrängt werden. Weiß der Mensch nicht, wer er ist, muss er verloren sein. Er kann nie herausfinden, wer er ist, wenn der Verstand seinem sogenannten „Leben“ als Ersatz für das innere, fühlende Selbst dient.

Was wird nun aus dem einen oder anderen Gefühl, wenn man es leugnet? Nehmen wir Traurigkeit: Etwas in euch sagt, „Traurigkeit ist nicht erlaubt. Ich darf nicht trauern“, also lehnt ihr euch gegen etwas Reales auf. Diese rebellische Haltung wird bald eine innere Vorstellung in euch erzeugen - tatsächlich eine falsche - dass traurig zu sein eine Katastrophe wäre, und ihr müsstest sterben, würdet ihr eine solche erleben. Diese unausgesprochene, nie formulierte Annahme macht Angst, und wenn man sie übertreibt, wird oft daraus Entsetzen. Diese schreckliche Trauer zwingt euch geradezu, sie zu vermeiden, sie nicht zu spüren. Wenn euch das Leben dazu zwingt und es Umstände, die ihr unweigerlich anzieht, euch spüren lassen, werdet ihr, weil ihr überzeugt seid, sterben zu müssen, innerlich auf das Entsetzen so erschüttert reagieren, dass ihr wirklich zusammenbrechen könnt. Äußerlich mag euch die rebellische Wut, die eurem Entsetzen und falschen Anschauung zugrunde liegt und euch dazu bringt, so hart und schmerzhaft gegen die Traurigkeit vorzugehen, nicht bewusst sein. Wenn ihr dann in diesem Geistes- und Gefühlszustand der Traurigkeit begegnet, ist das Wesen dieser Erfahrung in der Tat schmerzhaft, bitter, unerträglich - aber nicht weil ihr direkte Traurigkeit nicht ertragen könntet. Jedes unmittelbare, direkte, klare Gefühl ist leicht zu ertragen, ganz gleich welches, und warum es besteht. Was in der Tat unerträglich schmerzhaft, bitter, erschreckend und aussichtslos ist, ist das Ergebnis des inneren Kampfes und Aufruhrs, den die falsche Auffassung erzeugt. Das ist der Grund, warum die biblische Aussage, „Woran immer sie glauben, sollen sie erfahren“, sich in der Lebensrealität bewahrheitet. Dazu braucht es keine magische Vermittlung des Himmels im Sinne von Belohnung für Vertrauen und Strafe für Zweifel. Es beschreibt lediglich die Dynamik, von der ich hier spreche. Es ist die geistige Überaktivität, die das Bild erzeugt, „Ich werde zugrunde gehen, wenn ich traurig sein muss“, obwohl das nicht der bewusste, artikulierte Verstand sein muss. Ihr formt geistige Vorstellungen, die den Glauben nähren, Traurigkeit sei unerträglich und sogar gefährlich, und daher rechtfertigt ihr eure Weigerung, euch traurig zu fühlen. Ihr mögt dies tun, indem ihr Klagen gegen jene erhebt, die euch traurig machen. Der Verstand versucht eifrig zu

rechtfertigen, warum ihr dieses Gefühl nicht haben dürft. Deshalb entstehen Illusionen. Und es scheint immer am schwierigsten, die liebgewonnenen Illusionen aufzugeben.

Wenn es zum ersten Mal geschieht, dass eine ursprüngliche Erfahrung - sagen wir, Trauer und Schmerz - verweigert wird, wird sie verlagert. Sie wird in späteren Situationen wiedererlebt. Verlagerte und verweigte Traurigkeit wird zu Selbstmitleid, Hoffnungslosigkeit, Freudlosigkeit, Depression. Diese Emotionen schwächen in der Tat und sind destruktiv, wohingegen das klare, direkte, ursprüngliche Traurigkeitsgefühl sich auflöst, wenn es voll erlebt ist, ohne dass man aus ihm mehr macht oder weniger und es dorthin zurückbringt, wo es in diesem Leben seinen Anfang nahm. Wenn ihr es zulässt, ohne es zu manipulieren durch Übertreibung oder Verweigerung, wird es seinen natürlichen Lauf nehmen. Sich daran zu erinnern und es sozusagen immer wieder auszuprobieren, ist äußerst wichtig.

Aber wenn die ursprüngliche, klare Erfahrung der Traurigkeit in irgendeiner Form verweigert und damit verzerrt wird, wird sie Teil eines Teufelskreises, von dem sich freizumachen immer schwer ist. Teil dieses Teufelskreises ist natürlich auch die gelegnete Wut und der Ärger darüber, dass das Leben, andere Menschen euch traurig gemacht haben.

Nehmen wir das Gefühl der Wut: Wird sie direkt erlebt, weil euch vielleicht jemand schadet, euch verletzt, euch gegenüber ungerecht ist, wird sie sich auflösen. Wenn andere ihre innere Wahrheit, ihre echten Gefühle leugnen, muss das für euch genauso viel Schmerz bedeuten, wie ihr anderen Schmerz zufügt, wenn ihr euch das, was ist, nicht erfahren lässt - ob beabsichtigt oder nicht, ob bewusst oder nicht. Dieser Schmerz kann ebenso sehr durch Unterlassung wie durch die Tat entstehen. Im Leben eines Kindes ist mit dem Klima der Unterlassung in der Tat oft schwer fertigzuwerden, weil es kein reales Ereignis gibt, dem man den Schmerz zuordnen kann, so dass es noch schwerer einzugestehen und zu fühlen und deshalb aus eurem psychischen System zu beseitigen ist. Eure ursprüngliche Reaktion auf Schmerz mit Wut ist völlig normal und gesund. Wenn ihr eure empfundene Wut mit der richtigen Einsicht akzeptieren könnt, dass man eine solche Reaktion an anderen nicht auf destruktive Weise auslassen muss, werdet ihr diese Wut akzeptieren, ohne euch selbst oder andere zu verurteilen oder zu rechtfertigen. Wenn ihr euch sie fühlen und erfahren lässt und ihr in den Schmerz folgt, wird sie sich auflösen, sie wird euch befreien. Verweigert ihr sie, wird sie sich in Bosheit, Grausamkeit, Feindseligkeit verkehren, die dann, wie ihr sehr wohl wisst, auch verdeckt werden muss, um den Normen der Gesellschaft zu entsprechen. So entfremdet ihr euch weiter dem, was ihr wirklich fühlt, und das ursprüngliche Gefühl verzerrt sich immer mehr.

Schauen wir nun, was passiert, wenn das ursprüngliche Gefühl der Verzweiflung und Einsamkeit verweigert wird, wenn die innere Person sagt, „Ich sollte dies niemals fühlen müssen, mir soll die Erfahrung von Verzweiflung erspart bleiben.“ Mit dieser Weigerung wendet ihr sie in Bitterkeit, Isolation, Unglauben um - die Befürchtung, dass es für euch keinen Ausweg gibt. Ist die ursprüngliche Verzweiflung klar erfahren, ohne dass ihr Entscheidungen trifft und geistige Vorstellungen entwickelt, wird sich das Gefühl relativ rasch auflösen. Wenn ihr euch es fühlen lässt, ohne euren Verstand daraus etwas machen zu lassen, wenn ihr auf das eingestimmt seid, was in euch geschieht, werdet ihr aus noch einem anderen Tunnel in das Licht kommen, in den Lebensstrom zu treten. Wenn ich hier

von der klaren Erfahrung einer vorübergehenden Verzweiflung rede, darf das nicht mit einer subtil erzwungenen Hoffnungslosigkeit verwechselt werden, die die Folge eines Zwangsstroms ist. Der Zwangsstrom ist ein manipulativer Prozess, der sich im Leben und allen gegenüber ausdrückt, mit denen man jene ersetzt, die in der Kindheit die ursprüngliche Verletzung verursachten. „Du musst mir jetzt alles geben, was ich will, und mich vor allen unliebsamen Gefühlen schützen. Meine Hoffnungslosigkeit wird dich überzeugen, dass du das für mich tun musst.“ Können solche irrationalen „Botschaften“ des verborgenen Selbst entschlüsselt und zugegeben werden, wird die manipulative, künstliche Hoffnungslosigkeit (die immer unerträglich ist) weichen, und die neue Einsicht wird zu dem klaren, ursprünglichen Gefühl zurückführen, das man vermieden hat. Wenn ihr solche Unterscheidungen machen könnt, werdet ihr einen großen Schritt vorwärts zum Selbstbewusstsein geschafft haben, was es euch wiederum möglich machen wird, die ursprünglichen Gefühle zu erfahren und durch ihren Tunnel zu gehen, an dessen Ende ihr die realistischen guten Botschaften spiritueller Realität finden werdet. Die Realität, dass das Leben im Grunde gutartig ist. Und wenn ich sage „im Grunde“, meine ich damit nicht in einem fernen Jenseits. Ich meine, wenn ihr den Mut und das Vertrauen habt, was in euch ist, wirklich zu fühlen, wenn ihr erforscht, was in euch ist, wenn ihr geschehen lässt, was in euch ist, wenn die verhärtete Panzerung eurer Verteidigung gegen unliebsame Gefühle aufgelockert ist und ihr fühlt, weint, zittert und euch windet und das ursprüngliche Gefühl direkt und klar erfährt. Dann werden sich alle Restgefühle auflösen. Die neue Erfahrung des täglichen Lebens wird eine sich ständig ändernde Welle des Lebens sein, wenn sie euch erreicht. Ihr werdet nicht hinter einer Mauer leben, durch die euch nichts erreichen und nichts von euch herauskommen kann. Das ist die wahre Isolation des ungeeinten, ängstlichen Wesens, das einen Zwangsstrom in die Welt aussendet, der sagt, „Ich darf das nicht fühlen, ich sage Nein dazu,“ und sich deshalb in einem Zustand fester Verweigerung und Abwehr befindet.

Nehmen wir nun das Gefühl der Angst. Wenn ihr sie verweigert, wird sie zu einer vagen Beklemmung, die unendlich viel beunruhigender ist, weil ihr nichts habt, worauf ihr euch konzentrieren und damit fertig werden könnt. Wenn ihr euch der Angst direkt stellt, begeben ihr euch in andere Gefühle wie etwa Schmerz, Verzweiflung, Wut und anderes. Daher wird der Ausweg unmöglich. Beklemmung ist verlagerte Angst und als solche bietet sie keinen Ausweg.

Fühlt ihr euch irgendwie verwirrt, erzürnt, beunruhigt, ohne wirklich zu wissen, was euch geschieht, geht nicht darüber hinweg. Ihr erzeugt weitere Schichten von Uneinheit und Desorientierung. Konzentriert euch auf eure Sinneswahrnehmungen, vertraut der Tatsache, dass etwas Fühlbareres, etwas, womit ihr umgehen könnt, in euch liegt und darauf wartet, von euch aus seinem Versteck geholt zu werden. Das wird euch mehr und mehr zu einem volleren Erfahren eurer Gefühle führen - vom Jetzt zum Damals, von der Gegenwart zur Vergangenheit. Und wenn ihr die vergangenen Anhäufungen leert, wird das Gegenwärtige wirklich die Gegenwart sein, anstatt euch die Illusion zu geben, dass ihr auf die Gegenwart reagiert, wenn ihr tatsächlich immer und immer wieder auf die Vergangenheit reagiert, die ihr ständig weiter vermeidet.

Jeder von euch, der sich wirklich entscheidet, in den Kern seines eigenen Wesens zu gehen, kann dies tun, jederzeit, so er es möchte. Es erfordert eure Entscheidung, zu schauen, zu

fühlen und zu erfahren, was in euch ist, nicht länger zu veräußerlichen, was in euch ist. Wenn ihr nicht länger Angst, sagen wir, vor Schmerz habt, kann euch Schmerz nicht länger widerfahren. Wenn ihr nicht länger Angst fürchtet, könnt ihr Angst nicht länger erleben. Wenn ihr nicht länger fürchtet, enttäuscht zu werden, weil ihr wisst, ihr könnt sie haben, und wenn ihr sie zulassen könnt und ihr bis zu ihrem Ende folgt, bis ihr Energiestrom sich in ihren ursprünglichen Nebenfluss zurückverwandelt, dann kann euch Enttäuschung nicht mehr widerfahren.

Ihr müsst verstehen, meine lieben Freunde, alles Unerwünschte, was euch zustößt, kommt nur zu euch, weil ihr sagt, „Nein, das darf ich nicht erfahren, und was kann ich tun, um es zu vermeiden?“ In der Tat, die meisten Menschen sind zu solch einer Arbeit wie dieser angeregt, weil sie wirklich nach besseren Wegen suchen, die unerwünschten Gefühle zu vermeiden, und wenn ihnen schließlich dämmert, dass genau die entgegengesetzte Richtung genommen werden muss, verlassen sie einen Pfad wie diesen, weil sie nicht bereit sind, die Wahrheit zu akzeptieren, dass Vermeidung zwecklos ist. Sie beharren auf ihrer Illusion.

Es ist daher von höchster Wichtigkeit, dass ihr euch selbst an dieser speziellen Stelle fragt: Bis zu welchem Maße habt ihr vor einem Gefühl in euch Angst? Vor welchem? Denn nichts Äußerliches kann von sich aus so erschreckend sein. Nur das, was es euch antut, was für unangenehme Gefühle es in euch auslöst, was für einen Schmerz es euch erfahren lässt. Wenn ihr in das unbequeme Gefühl hineingeht, werdet ihr sehen, dass das Wunder sich als nackte Realität und nicht als Prinzip entpuppt, das man euch erklärt hat: die Akzeptanz von Schmerz macht aus Schmerz Freude. Je weniger ihr Schmerz abblockt, desto mehr und desto eher wird der Schmerz sich zu Freude wandeln. So nehmt ihr als Zeuge am Prozess der Vereinigung der Dualität teil.

An diesem Punkt unserer gemeinsamen Arbeit werden wir abwechselnd mit euren jetzigen Gefühlen mehr und mehr in die tiefsten, unmittelbarsten Erfahrungen eurer Restgefühle gehen. Wenn ihr lernt, den Kampf gegen sie aufzugeben, werdet ihr zum ersten Mal die Angst verlieren. Wie üblich werde ich euch helfen und euch führen. Fangt jetzt an - alle, die heute Abend zuhören, und alle, die diese Worte lesen - welches sind die Gefühle, die ihr fürchtet? Stellt euch ihnen wirklich. Und dann versucht, euch für diese gefürchteten Gefühle zu öffnen, und versucht zuzulassen, was, wie ihr dachtet, unerträglich und inakzeptabel sei. Ihr werdet sehen, was passiert, wenn ihr das zulässt. Ihr werdet sehen, dass viele dieser Vorstellungen und Ideen, von denen ich seit Jahren rede, nicht nur sehr ferne Philosophien sind, Sätze, die ich äußerte, um ein Prinzip zu erklären. Sie haben eine sehr konkrete und direkte Bedeutung, die ihr als volle Realität bewahrheitet sehen könnt, wenn ihr es wirklich bis zum Ende durchzieht. Und etliche von euch haben das natürlich schon getan und wirklich festgestellt, dass das, was zuerst ein dunkler, schrecklicher, bodenloser Abgrund schien, sich als Tunnel erweist, an dessen anderem Ende ihr ins Licht tretet. Jeder kann das erfahren. Es ist niemals ein bodenloser Abgrund, denn Leben in seiner wahren Natur ist nicht Dunkelheit, es ist Licht. Es ist nicht Zerstörung, es ist Aufbau. Es ist nicht böse, es ist gut. Das Böse des Lebens, Destruktivität, die dämonischen Kräfte, ist Furcht, das zu erfahren, was in euch ist, eure Gefühle. Denn aus dieser Angst baut ihr eure destruktiven Verteidigungen. Das ist der einzige Grund, warum Destruktivität einsetzt, in jeder ihrer Facetten und Formen. Die Angst vor Gefühlen, vor schmerzhafter Erfahrung lässt euch arrogant und isoliert werden, grausam und gierig, selbstsüchtig und

lebensverneinend. Sie macht euch auf der inneren und entscheidendsten Ebene eures Wesens unwahrhaftig. Denn wenn ihr verweigert, was ihr fühlt, seid ihr nicht ehrlich mit euch selbst. Alles das ist böse, wenn ihr dieses Wort oder ein anderes dafür nehmen wollt. Destruktivität liegt ausschließlich in den Mauern, die ihr dagegen aufbaut, das zu erfahren, was in euch ist. Ihr wandelt so positive Energie in destruktive um. Die innere Lüge, euch zu weigern, das fühlende Selbst zu erfahren, erzeugt eine Verfälschung eures wahren Selbst. Sie verfälscht euch, bis ihr nicht mehr wisst, wer ihr wirklich seid. Sie weckt die falsche Hoffnung, ihr könntet unerwünschte Gefühle beseitigen, indem ihr sie vermeidet, und sie erzeugt die falsche Hoffnungslosigkeit, dass der Tunnel schmerzhafter Gefühle eine bodenlose Falle aus Schrecken und Vernichtung sei. Deshalb verschwendet ihr eure Lebensenergien, indem ihr euch gegen die Wahrheit wehrt und damit unnötigen Schmerz bewirkt. Die Verweigerung des ursprünglichen Schmerzes in diesem Leben führt zu gierigen, unstillbaren Forderungen - den Forderungen, dass euch alle Frustration erspart werden soll, dass ihr nie kritisiert werden sollt, dass immer alles nach eurem Willen gehen muss, dass euch alle anderen immer lieben sollen und das so, wie ihr es wollt. Solange diese Forderungen nicht eingesehen und aufgegeben sind und der ursprüngliche Schmerz klar gefühlt und durchgemacht ist, seid ihr in der ständig schwankenden Schaukel von Unterwerfung und Rebellion gefangen, was ein weiterer Teufelskreis ist. Ihr unterwerft euch den ebenso unersättlichen, unmäßigen Forderungen anderer und ihrem Machtkampf um die Kontrolle, um sie letztlich dazu zu kriegen, euch zu gehorchen. Ihr rebelliert, weil ihr euch dieser Unterwerfung schämt und hasst und eure „Unabhängigkeit“ beweisen müsst. In beiden Haltungen verletzt ihr die echten Interessen eures wahren Selbst. In keiner von beiden seid ihr euch der blinden Triebe bewusst, die euch in die Unterwerfung und Rebellion führen. Die einzige Art, wie ihr wirklich unabhängig sein könnt, ist, wenn diese Forderungen aufhören, was erst sein wird, wenn ihr erleben könnt, was zu euch kommt, weil ihr es erschaffen habt und es in euch existiert.

Die heutige Psychologie hat oft gesagt, ein Kind sei unfähig, auf den Schmerz anders zu reagieren, als seine abstumpfenden Verteidigungen aufzubauen. Das stimmt nur, wenn man sich in früheren Leben dem Restschmerz nicht gestellt, ihn durchlaufen, erfahren und deshalb beseitigt hat. In welchem Maße ein Mensch dies auch immer getan hat, er wird selbst in der Kindheit die schlimmsten Umstände auf eine unverteidigte Weise erfahren. Der Schmerz wird ertragen und durchgemacht, bis er auf natürliche Weise aufhört, ohne eine Narbe zu hinterlassen, einfach weil er voll ausgekostet wurde. Das stärkt die Elastizität, die Fähigkeit, das Leben fruchtbar und produktiv zu leben, und sicher steigert es die Fähigkeit, Freude und tiefe Gefühle zu erfahren. Es ist das lebendige Prinzip, „Widersetze dich nicht dem Bösen.“ Es erfordert Blindheit, nicht zu sehen, dass Kinder tatsächlich diese Fähigkeit in einem sehr hohen Maße haben. Sie können in der einen Minute bitterlich weinen und in der nächsten herzlich lachen, einfach weil der Schmerz seinen natürlichen Lauf genommen hat. Nur, wo der Schmerz nicht erfahren wird, hat diese defensive Abstumpfung eingesetzt, damit Neurose, Destruktivität, Leblosigkeit. Es wird nicht reichen, zu verallgemeinern und anzunehmen, ein Kind könne nicht anders, als auf alle traumatischen und schwierigen Situationen auf diese selbstbetäubende Weise zu reagieren.

Mögt ihr die Kraft, die in eurem eigenen inneren Wesen ist, eure ganze Substanz, euren ganzen Organismus füllen lassen - euer spirituelles, emotionales, geistiges und physisches Wesen. Volle Erfahrung eures fühlenden Wesens ist spirituelle Hygiene und vermeidet die

Stagnation der Seele. Es ist der Metabolismus eures gesamten Organismus', genauso wie die Anhäufung physischer Verschwendung, die nicht ausgeschlossen und beseitigt werden darf, im Körper Krankheit hervorruft, bewirkt unangepasstes, nicht erfahrenes Gefühlsmaterial Krankheit der Seele. Euer volles Bekenntnis zu allem, was ihr möglicherweise fühlen könnt, eure Wahrnehmung, welche Gefühle und Ereignisse, die bestimmte Gefühle wecken, ihr fürchtet, und euer Bekenntnis, zumindest anzufangen, euch ihnen zu nähern, sie zu erfahren und euch ihnen zu stellen, ist der Gesundungsprozess, der euer gesamtes Wesen einen wird. Dies wird euer Leben zur vollsten Erfahrung machen, die möglich ist, und wird euch mit der Erkenntnis durchdringen, dass ihr euer Leben im vollsten Umfang und Besten, in seinem tiefsten Sinne und mit seiner allerinnersten Bedeutung nutzt.

Ganz viel Liebe ergießt sich über euch alle. Mögt ihr imstande sein, sie zu fühlen!

Übersetzung: Paul Czempin 2005

Überarbeitung, neue Rechtschreibung: Wolfgang Steeger 2023

Für Informationen, wie Sie Pathwork-Aktivitäten weltweit finden und daran teilnehmen können, schreiben Sie bitte an:

Die Pathwork-Foundation  
Postfach 6010  
Charlottesville, Virginia 22906-6010, USA  
Rufen Sie an: 1-800-PATHWORK, oder  
Besuchen Sie: [www.pathwork.org](http://www.pathwork.org)

Die folgenden Hinweise dienen als Orientierungshilfe bei der Verwendung des Namens Pathwork® und dieses Vorlesungsmaterials.

Warenzeichen/Dienstleistungszeichen

Pathwork® ist eine eingetragene Dienstleistungsmarke im Besitz der Pathwork Foundation und darf nicht ohne die ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Foundation verwendet werden. Die Foundation kann nach eigenem Ermessen die Verwendung der Marke Pathwork® durch andere Organisationen oder Personen, wie z. B. angeschlossene Organisationen und Ortsvereine, genehmigen.

Urheberrechte ©

Das Urheberrecht des Pathwork Guide-Materials ist das alleinige Eigentum der Pathwork Foundation. Dieser Vortrag darf in Übereinstimmung mit der Marken-, Dienstleistungsmarken- und Urheberrechtsrichtlinie der Foundation reproduziert werden, aber der Text darf in keiner Weise geändert oder gekürzt werden, noch dürfen Urheberrechts-, Marken-, Dienstleistungsmarken oder andere Hinweise entfernt werden. Den Empfängern können nur die Kosten für die Vervielfältigung und Verbreitung in Rechnung gestellt werden.

Jede Person oder Organisation, die die Dienstleistungsmarke oder urheberrechtlich geschütztes Material der Pathwork Foundation verwendet, stimmt damit zu, die Marken-, Dienstleistungsmarken- und Urheberrechtsrichtlinie der Foundation einzuhalten. Um Informationen oder eine Kopie dieser Richtlinie zu erhalten, wenden Sie sich bitte an die Stiftung.