

Die Aussöhnung der inneren Spaltung

Grüße an alle meine Freunde hier. Segen für jeden von euch. Mögen diese Worte nicht nur eine sinnlose Äußerung sein. Mögt ihr imstande sein, euch in ihre tiefere Bedeutung einzu fühlen, damit ihr gestärkt und erleuchtet seid durch das Vorhandensein dieser Kraft, die in euch einströmt. Denn wenn ihr abgestumpft seid ihr gegenüber, könnt ihr sie nicht fühlen, und sie kann euch nicht erfüllen.

Dasselbe Prinzip herrscht im Leben des Menschen. Wenn er nur um die äußeren Erscheinungen des Lebens weiß und auf sie reagiert, kann er nicht in sich zuhause sein und sich deshalb auch nicht im Leben zuhause fühlen. Eine solche Entfremdung ist eine direkte Folge der Unkenntnis der inneren Realität menschlichen Lebens. Eine bewusste Einstimmung auf tiefere, empfindsamere Erfahrungsschichten ist erforderlich, um dieses Bewusstsein zu entwickeln und zu steigern. Man muss eine sehr bewusste und dennoch entspannte Bemühung machen, um die eigentlichen Ursachen für die äußeren Wirkungen in eurem Leben zu fühlen. Aller Kummer und alles Unglück, alle Leere und Unerfülltheit, alle Frustration und alles Leid sind dadurch bewirkt, dass ihr getrennt seid - wie ihr wisst und wie ich oft gesagt habe - getrennt von den Ursachen in euch selbst.

Diese Lesung ist eine direkte Fortsetzung der letzten und wird am besten zu verstehen sein, wenn ihr sie der Reihe nach lest. Manches davon muss natürlich wiederholt werden, damit ihr nicht den roten Faden verliert. Wie ich in der letzten Lesung und auch davor gelegentlich erwähnte, ruft ihr selbst hervor, was ihr erfährt. Unglück bedeutet tatsächlich, dass ihr diese unangenehmen Erfahrungen durch Fehler, falsche Auffassungen, destruktive Gefühle und Verhaltensmuster selbst erzeugt. Schlimmer noch ist, dass ihr es nicht wisst, so dass ihr auf einer Ebene etwas wollt und auf einer anderen es leugnet. Nicht zu wissen, dass ihr leugnet, was ihr bewusst wollt, ist der größte Schmerz. Das kommt daher, weil ihr in zwei entgegengesetzte Richtungen zieht. Wenn ihr der Erfüllung eures bewussten Wunsches näherkommt, schreckt euer Unbewusstes entsetzt davor zurück. Die daraus entstehende Frustration verwirrt euch und lässt euch am Leben verzweifeln. Sie lässt euch eure destruktivsten Abwehrmechanismen aufbieten, die das unbewusste Leugnen, die Destruktivität und die bewusste Frustration verstärken. Die Seelenbewegungen, die in entgegengesetzte Richtungen ziehen, lassen euch innerlich buchstäblich zerrissen fühlen. Der Schmerz, nicht zu verstehen, was vor sich geht, steigert die innere Spannung. Je aussichtsloser alles scheint, umso mehr kämpft das bewusste Selbst und klammert. Eine solch angespannte Bewegung, gerade auf das erwünschte Ziel zu, macht es zunichte, denn es erwächst aus Hoffnungslosigkeit,

Zweifel und einer Dringlichkeit, die den weichen Bewegungen des universellen Flusses entgegenarbeitet.

Diese Spaltung ist der reale Schmerz. Wer diese Spaltung merkt und sie bewusst erlebt, ist in der Tat gesegnet, denn dann fällt viel von der Spannung ab. Heute Abend möchte ich etwas mehr darüber sprechen, da es so überaus wichtig ist. Es ist für den Menschen absolut unmöglich, in sich daheim zu sein, in seinem Leben zuhause zu sein, wenn er nicht diese innere Schicht wahrnimmt, die Nein sagt zu dem, wozu er auf der Oberfläche so energisch Ja sagt.

Das zu schaffen, ist nicht leicht: Ihr könnt damit anfangen, zuerst über dieses Prinzip nachzudenken und für sein Vorhandensein in eurem Verstand Raum zu schaffen, indem ihr euren Willen stärkt herauszufinden, was es in euch ist, das euch in die entgegengesetzte Richtung zieht zu dem, wohin ihr euch äußerlich bewusst bewegt. Dieser Willen muss dauernd gestärkt und ermutigt werden. Dennoch vergessen das sogar die Freunde von mir, die am erfolgreichsten und vielleicht am längsten auf diesem Pfad sind, immer und immer wieder. Sind sie unglücklich, so werfen sie das automatisch jemand anderem oder etwas anderem vor, zumindest emotional. Dadurch entsteht weiterer Schaden. Es wird dann immer schwerer, sich von diesem inneren Verhaltensmuster freizumachen. Es zieht weitere destruktive Einstellungen nach sich - Starrsinn, blinden Widerstand, den Wunsch, jene zu bestrafen, die man für das Unglück verantwortlich hält - und es zieht in der einen oder anderen Form Selbstzerstörung nach sich als eine Möglichkeit, die Verantwortlichen zu bestrafen. Dies ist ein weit verbreitetes Muster, das bis zu einem gewissen Grade jeder in sich hat. Es ist äußerst giftig und tödlich, wenn es noch rationalisiert und noch unbewusst ist.

Deshalb, meine Freunde, sage ich allen, die auf diesem Pfad arbeiten: Wenn ihr unglücklich seid, sucht zuallererst nach dem Teil in euch, der Nein sagt, aus welchen Gründen auch immer. Dann sucht nach dem Teil, der andere beschuldigt, wenn auch nur sehr subtil, indirekt und insgeheim. Betrachtet eure Emotionen und findet den Ort, wo ihr euch gegen einen anderen oder eine Situation oder vielleicht sogar das Leben insgesamt daraus einen Fall zusammensammelt. Dann betrachtet die Verschiebung, die ihr macht. Denn wie sehr andere auch im Unrecht sein mögen, sie können niemals für euer Leid verantwortlich sein, ganz gleich, wie sehr es den Anschein hat.

Vielleicht beschuldigt ihr niemand anderen, macht euch aber selbst übertrieben Vorwürfe, auf eine sehr destruktive Art, was zur Sackgasse wird. Anderen oder sich selbst etwas vorzuwerfen, läuft auf genau dasselbe hinaus. Denn diese Art des Selbstvorwurfs ist nur ein Vorwand für sinnlosen Hass auf andere und sie zu beschuldigen. In dieser Form von Einstellung, die dem Selbst über den Kopf schlägt, liegt eine ähnliche Spur von Rachsucht, nur mag sie weniger direkt sein.

Wenn ihr euch mit den Ursachen für euer Leid verbinden und diese Ursachen wirklich beseitigen möchtet, müsst ihr diesem Prozess folgen. Ihr müsst wirklich erkennen wollen, wo ihr Nein sagt zu dem, was ihr am meisten wollt - ganz gleich, wie unmöglich das zuerst scheinen mag. Hinterfragt eure Emotionen äußerst sorgfältig und achtet auf sie, wenn es um die praktische Realität geht. Irgendwie handelt ihr dann ganz konträr zu dem, was ihr eurer Vorstellung nach so sehr möchtet.

Wenn ihr diesen Hauptknoten in der Seelensubstanz findet, werdet ihr bestimmte emotionale Spannungen merken, die das freifließende Empfinden der Lebenskraft verhindern. Dieses freifließende Empfinden kann euch nur ergreifen, wenn ihr im Einklang mit den Gesetzen des Lebens steht. Die Wahrheit, dass ihr Nein sagt und es dann anderen vorwerft, zu leugnen, ebenso wie diesen Vorwurf, ist eine Verletzung der Gesetze des Lebens. Denn die Gesetze des Lebens sind nicht nur Wahrheit, sondern bedeuten auch das Suchen aller Ursachen im eigenen Selbst, wo sie tatsächlich liegen. Sie nach außen zu verlagern, ist eine völlige Verzerrung der Realität. Man hat es dann ständig mit Halbwahrheiten zu tun, und es wird viel verwirrender und schwieriger, sich von Halbwahrheiten freizumachen als von Unwahrheiten. Deshalb entstehen verschiedene negative Empfindungen, Spannungen und verzerrte Vorstellungen.

Der nächste Schritt ist die unvoreingenommene Beobachtung der Seelenbewegungen - der inneren Atmosphäre, mit der ihr lebt, die ihr unerbittlich ausstrahlt und die alles um euch herum beeinflusst. Wenn ihr sehr ruhig werdet und in euch hineinhört, werdet ihr sie fühlen, ihr werdet wissen, was das ist, was euch bewegt und motiviert, ganz gleich, wie subtil es ist. Es ist immer eine Verflechtung von gegenseitiger Beeinflussung, Kettenreaktionen erzeugenden und widersprüchlichen Gefühlen und Vorstellungen, eins das andere überlappend, alles irgendwie und mysteriös verbunden.

Wenn der Mensch mit dem Leben im Einklang ist, weil er mit seinen eigenen Ursachen und Wirkungen verbunden ist, kann seine Position gegenüber den Lebenskräften mit der eines Schwimmers verglichen werden. Der Schwimmer treibt auf dem Wasser. Das Wasser trägt ihn. Und dennoch bewegt er sich, ist nicht passiv. Wäre er völlig passiv, könnte das Wasser ihn auf die Dauer nicht halten. Aber wenn er zu aktiv ist, sich zu verspannt und ängstlich bewegt, ist das Schwimmen weder eine Freude, noch ist es sicher. Das Wasser wird ihn kontrollieren, statt ihn zu stützen. Er muss sich in einer rhythmischen, entspannten, sicheren Weise bewegen - voll Vertrauen in die Kraft des Wassers, ihn zu tragen, und selbstsicher in seiner Fähigkeit, sich weich und entschlossen zu bewegen. Je rhythmischer, entspannter und harmonischer seine Bewegungen sind, umso weniger Mühe kostet die Bewegung. Bewegung wird dann leicht und wie von selbst. Eine ganz sichere und angenehme Beziehung besteht zwischen Wasser und Körper. Ein wunderbares Gleichgewicht herrscht zwischen den aktiven und passiven Kräften des Schwimmers, das die harmonische Beziehung zwischen ihm und dem Wasser bestimmt. Das bestimmt das

Gleichgewicht zwischen dem Körper des Menschen und dem Körper des Wassers. Das heißt, dass trotz der berechtigten Wahrheit, dass das Wasser den Körper trägt, der Mensch seine Verantwortung, seine Teilnahme am Akt des Schwimmens oder sogar des Fließens nicht leugnet. Dies ist eine passende Analogie zur Position des Menschen im Universum und seiner Beziehung zu den universellen Kräften. Sein Ich muss auf eine gesunde und entspannte Weise aktiv sein. Er muss die Beteiligung seines Ich am Akt des Lebens nicht abtreten oder negieren. Trotzdem vertraut er und übergibt sein Gewicht anderen Kräften, auf denen er schwimmt.

Diese fließende Bewegung, die Erregung, vom Leben getragen zu werden, ist ein Abfallprodukt des Pfades, auf dem ihr seid. Je mehr ihr euch euren inneren Problemen und den wahren Ursachen eures Leids stellt, umso mehr werdet ihr dieses Gefühl entwickeln und umso mehr wird sich automatisch die Beziehung zwischen dem Ich und den universellen Kräften selbst aufbauen. Das wird auf eine Weise geschehen, die beides ist, entspannt und stark, ihr werdet euch fließen, getragen fühlen, und dazu aktiv teilnehmend und selbstbestimmt.

Das eine wunderbare Art zu leben. Es ist die Art zu leben. Nichts kann an ihre Stelle treten, kein Ersatzmittel, das ihr sucht und erhofft, kann jemals dem wahren Gefühl des eigenen Selbst, euren eigenen Kräften, eurer eigenen Stärke entsprechen, wenn ihr euch mit dem in euch verbindet, was eure bösen Erfahrungen verursacht. Dann und nur dann könnt ihr die Probleme lösen, die diese Erfahrungen bewirken.

Dieser Schritt ist nicht leicht. Jeder, der sich diesem Pfad nähert, wehrt sich, die Ursachen in sich zu finden. Geht alles gut, nimmt diese Einstellung mit den Fortschritten dieses Menschen ab. Aber wer am Anfang steht, klammert sich an die unbewusste Hoffnung, die Ursachen für sein Leid außerhalb von sich zu finden. Er erkennt nicht, dass dadurch nichts gewonnen ist, selbst wenn es möglich wäre. Denn dann würde er sein Schicksal nicht ändern können, weil er andere nicht ändern kann. Aber die blinde Angst vor Unvollkommenheit und der einhergehende Stolz übersehen diese Tatsache. Daher geht der Kampf, den Fehler außerhalb des Selbst festzumachen, weiter und weiter. Es ist der größte Schritt, den ein Mensch machen kann, wenn er zu sich selbst sagen kann: „Von ganzem Herzen und mit aller Macht will ich die Ursache in mir erkennen.“ Je mehr er diesen Gedanken pflegt, umso mehr geht in ihm etwas vor. Darin liegt alle Hoffnung und die Erlösung, die man sucht. Dieser Schritt muss an dem einen oder anderen Punkt getan werden.

Nun, meine Freunde, will ich zu dem nächsten Schritt kommen. Zuerst mag er sogar noch schwerer als der vorherige scheinen, ist es aber tatsächlich nicht. Alle diese Schwierigkeiten sind illusorisch. Das Unbewusste des Menschen fürchtet, die Ursache für sein Unglück in sich selbst zu finden, und das ist eine Illusion. Jeder, der es je getan hat, wird bestätigen, dass das Erleichterung, Sicherheit und Vertrauen ins Leben bringt. Es ist nur Stolz, der euch davon abhält, die Ursache in euch wirklich finden zu wollen. Und so ist es auch mit dem nächsten Schritt, der so schwer

scheint. Wenn ihr zu diesen Hauptursachen gelangt, die euch dazu bringen, gerade das, was ihr am meisten wollt, zu leugnen, sind immer Angst, Stolz und Eigensinn mit einbezogen. Vor Jahren sprach ich davon, dass sie die drei Grundfehler und Übel der Menschheit sind. Angst ist ein Fehler, weil sie Misstrauen in sich trägt, sie entsteht aus Hass. Angst muss immer in dem Maße herrschen, wie der Mensch unglücklich über seinen eigenen Charakter ist. Sonst könnte es sie nicht geben. Wie ich in der letzten Lesung in groben Zügen darstellte, brüten die Ängste, die aus Selbsthaß erwachsen, Angst vor dem Selbst und vor den Lebensprozessen aus: Lebensangst, Todesangst, Angst vor Freude, Angst vor dem Loslassen, Angst vor dem Selbst, Angst vor Veränderung, Angst vor dem Unbekannten, Angst, unvollkommen zu sein - welche auch immer. Sie sind alle Illusion. Angst könnt ihr nicht überwinden, es sei denn, ihr geht durch sie hindurch. Dies ist der zweite, scheinbar so schwere Schritt. Wenn der Mensch davor zurückschreckt, die Ursachen des Leidens im Selbst zu finden, scheut er noch mehr, diesen Schritt zu tun. All seine Energien sind darauf ausgerichtet, das zu verhindern, wovor er Angst hat. Und das muss sich immer als Weg des Irrtums und der Enttäuschung erweisen.

Der Mensch verkrampft sich gegenüber dem, wovor er Angst hat. Je mehr er das tut, desto mehr entfremdet er sich dem Kern seines Wesens, aus dem alles Gute kommen muss. Er zieht sich immer mehr zusammen und gerät in einen Zustand, in dem es ihm unmöglich ist zu fließen. Stellt euch einen Schwimmer in solch einem physischen Zustand der Enge und Kontraktion vor. Er muss untergehen - und so geht es dem Menschen im Leben.

Die Beengtheit erzeugt Knoten aller Art in der Persönlichkeit - physische, geistige und emotionale. Diese Knoten verursachen eine Abkoppelung von der Seelensubstanz, aus der und durch die alle Lösungen, alle Klugheit, alles Wohlbefinden hervorsprudeln. Wie kann man eine Illusion als solche entlarven, wenn man sie nie durchlebt hat? Nicht durch Hörensagen, ganz gleich, wie sehr ihr denen vertraut, die es euch sagen. Die Wahrheit könnt ihr nur entdecken, wenn ihr in die Illusion hineingeht. Daher ist es unmöglich, die Angst vor dem zu erforschen, was ihr am meisten wollt - Leben, Freude, Erfüllung, Verwirklichung eurer Potentiale, Erfolg in jeder Hinsicht, sinnvoll zu leben, Gesundheit, Liebe, Kameradschaft, mit den wahren Prozessen des Lebens verbunden zu sein. Alles das kann nicht kommen, wenn ihr Angst habt. Doch wie glaubt ihr, aus der Angst herauszukommen? Erwartet ihr immer noch, dass eine allmächtige, gütige Autorität sie von außen beseitigt? Sicher nicht. Die einzig echte Beruhigung ist das Wissen um eure Kraft, dem begegnen zu können, was euch Angst macht, und sich vernünftig und realistisch damit auseinanderzusetzen. Das ist nur machbar, wenn man sich ganz darauf einlässt und ihm nicht ausweicht. Der Mut zu akzeptieren, was unvermeidlich ist, stärkt die Fähigkeit, echte und sinnvolle Möglichkeiten zu finden, um unnötigerweise befürchtete Ereignisse zu vermeiden. Stellt noch mal eine Liste eurer Ängste zusammen. Ich sagte das schon vor Jahren, aber jetzt wisst ihr viel mehr über euer innerstes Selbst, so dass eine solche Liste viel ausführlicher sein wird.

Betrachtet eure Ängste. In welchem Umfang sind sie durch Stolz verursacht? In welchem Maße sind sie das Ergebnis starren Eigensinns, der nicht bereit ist, sich zu beugen, zu verändern, mit dem sich ewig ändernden Leben zu fließen? Man muss sich den Ängsten stellen. Damit das möglich ist, muss man sie erfahren. Man muss ihnen wirklich gewissenhaft und energisch entgegentreten - nicht allgemein über sie hinweggehen. Das kann niemals reichen. Wesentlich ist, dass ihr die Angst genau benennt und sie durchdenkt.

Das macht den nächsten Schritt möglich. Schaut eurer Angst mutig ins Gesicht. Habt die Integrität und den Mut, sie zu durchleben, wenn es nicht anders geht. Die Selbstachtung und Selbstliebe, die aus einer solchen Einstellung rührt, ist wichtiger als alles andere. Alles hängt davon ab. Dann werdet ihr das abschwächen können, was wirklich unnötig ist. Einige unerwünschte Ereignisse widerfahren euch, weil ihr ihre Wirkungen vor langer Zeit in Gang gesetzt habt und die Ursachen nicht beseitigt sein können. Also müsst ihr die Wirkungen ertragen. Wenn ihr das tut, könnt ihr vermeiden, neue unerwünschte Folgen in Gang zu setzen. Solche Stärke und Fähigkeit erwächst daraus, dass ihr euch jeder Situation direkt, frontal stellt und sie nicht behandelt, als wäre sie ein Phantom, ein Geist, den ihr nicht fassen oder berühren könnt und ihn gerade deswegen übermäßig fürchtet. Auf diese Weise wird euer Entsetzen nur größer.

Die Vereinigung der ungeheuer schmerzhaften Spaltung in euch, gerade das zu wollen, was ihr fürchtet, und das zu fürchten, was ihr wollt, kann nur besser werden, wenn ihr nach genau der Ursache dieser Spaltung zwischen Verlangen und Motivation sucht; wenn ihr euch den Ängsten mutig stellt, müsst ihr euch eurem Stolz stellen, der euch so perfektionistisch macht, dass ihr Angst habt, von diesem selbsternannten Sockel herunterzufallen. Viele der Ängste werden sich auflösen, wenn ihr bereit seid, euren Stolz aufzugeben. Dann werdet ihr die Unehrlichkeit einsehen, das Leben oder andere Menschen dafür verantwortlich zu machen, was tatsächlich in euch selbst ist, ungeachtet, wie unvollkommen andere sind und wie sehr sie Unrecht haben. Wenn ihr die Ursache für euer inneres Leid leugnet und sie nach außen verlagert, begeht ihr immer eine Unehrlichkeit, seid ihr nie wahrhaftig. Es ist immer der Stolz, der es unmöglich macht, sich der Angst zu stellen.

Wenn ihr das alte Verhaltensmuster, andere zu beschuldigen und das zu umgehen, wovor ihr Angst habt, umkehrt, wird, wie immer, nach und nach, zuerst mit Rückschlägen, etwas ganz außergewöhnliches geschehen. Eure Seelensubstanz fängt an, sich zu ändern. Die Erfahrung, die ihr hierbei zuerst machen werdet, wird folgende sein: Wenn euch das Klima, mit dem ihr innerlich lebt, ganz präzise bewusst geworden ist, verliert es automatisch an bindendem Einfluss. Genau dabei, euch in seinem Griff zu sehen, seid ihr objektiver. Geht das eine Weile so weiter, werdet ihr unter dieser Ebene, auf der ihr alle gequält, ängstlich, taub, hoffnungslos und schmerzverzerrt seid, anfangen, eine andere Realität zu spüren. Diese Reaktionsebene, auf der man zwischen verzerrter Angst, Qual und Hoffnungslosigkeit einerseits und Taubheit, Leblosigkeit andererseits hin und her schwankt, hält ein großer Teil der Menschheit für den natürlichen Zustand des Daseins, der

Existenz, des Funktionierens. Meistens denkt der Mensch nicht einmal an etwas anderes, an einen anderen inneren Zustand, da er sich nicht mal wirklich der Tatsache bewusst ist, dass dies sein Zustand ist. Deshalb, wenn ihr erkennt, euch in diesem Zustand zu befinden, seid ihr dem viel näher, einen anderen Zustand „hinter“ diesem zu spüren, sozusagen.

Zuerst wird das nur gelegentlich so sein, später dann wird es häufiger. Unterhalb der quälenden Ebene entwickelt sich eine neue Art zu leben. Ihr werdet beides gleichzeitig erleben. Ich wage zu behaupten, dass manche meiner Freunde auf diesem Pfad diese neue Realität schon erfahren haben. Sie werden bereitwillig die Wahrheit meiner Worte bestätigen. Es ist ein Gefühl von immenser Sicherheit und Wohlbefinden, Schwingung, Frieden und Lebendigkeit, ein fließendes Gefühl höchster Zuversicht. Es ist ein Gefühl, getragen zu werden und doch ganz genau zu wissen, dass man in sich die Kraft hat, das Leben auf bestmögliche Weise zu führen.

Wie ich sagte, wird diese Erfahrung zuerst gleichzeitig mit dem üblichen, ängstlichen, aussichtslosen, unglücklichen Zustand kommen. Es ist ein allmählicher Übergang, im Verlaufe dessen man den alten und den neuen zusammen erfährt, Seite an Seite, oder der eine dem anderen übergestülpt. Der neue ist bisher nur ein vages Gefühl tief im Selbst. Aber allmählich überwiegt er immer mehr, bis er übernimmt und den alten ersetzt. Letzterer tritt jetzt so selten auf, wie man anfangs die echte innere Realität des Lebens erlebte. Auf zwei Ebenen eures Wesens gleichzeitig zu funktionieren, ist an sich eine gute Erfahrung, denn sie rückt die Spaltung in den Brennpunkt.

Diese Gleichzeitigkeit der zwei Ebenen ist eine sehr entscheidende Erfahrung auf dem Pfad. Ihr dürft sie erwarten, sie sollte nicht als Überraschung kommen, sie sollte euch mit der Bestätigung empfangen, dass ihr in der Tat auf dem richtigen Wege seid. Wenn man diese beiden einander widersprechenden Ebenen zur selben Zeit erfährt - Angst, Schmerz, Niedergeschlagenheit und tiefen Frieden und Wohlbefinden zusammen - hat erstere keine Macht mehr. Ihr seht sie als das, was sie ist. Gleichwohl wird das nicht so bleiben. Sie werden sich abwechseln, es wird sich ständig ändern, ihr werdet verlieren, was ihr gefunden habt, und gelegentlich werdet ihr euch wundern, ob es real war. Wenn ihr es zurückgewinnt, werdet ihr wissen, dass nichts realer sein könnte. Ihr müsst euch euren Weg durch Phasen kämpfen, wo ihr immer wieder in den alten Zustand zurückgeworfen seid, ohne im neuen zu sein. Jeder Kampf bezeichnet einen anderen Meilenstein, der die Erlangung des echten Zustands des Lebens sicherer und dauerhafter macht. Ihr werdet ihn immer seltener verlieren, bis völlige Selbstverwirklichung erreicht ist. Dann wird er der Normalzustand sein.

Was ich hier hervorheben möchte, ist anfangs vielleicht etwas verwirrend, weil Worte so beschränkt sind. In diesem Zustand geht alle Intensität verloren. Diese Aussage ist nur verwirrend, wenn ihr Intensität mit Tiefe, mit Einlassen, Freude und Begeisterung assoziiert. Ich habe diesen Faktor in einem anderen Zusammenhang schon vorher einmal erwähnt. Es ist sehr wichtig, dieses

Prinzip zu verstehen. Gewohntermaßen ist der Mensch nicht nur spannungsgeladen, sondern er ist angespannt aufgrund einer Intensität, die in direkter Beziehung zum Zustand der Dualität steht, dem Glauben an etwas sehr Gutes gegenüber dem an etwas sehr Schlechtes. Diese Dualität macht einen schmerzhaften Krampf unvermeidlich. Alles, was ihr nicht wollt, stoßt ihr heftig beiseite. Das, was ihr wollt, danach greift ihr angestrengt. Ihr greift nach dem Guten, weil ihr das Schlechte fürchtet, und ihr befürchtet auch, das Gute nicht zu bekommen. Alles, was ihr heftig meidet, müsst ihr fürchten.

Der friedliche, sichere Zustand, den ich erwähnte - der einzige, in dem vollkommene Freude herrscht - ist völlig frei von dieser verkrampften Intensität, entweder nach etwas zu greifen oder es zu vermeiden. Man greift aus Angst, es nicht zu bekommen, und man vermeidet, weil man Angst hat, zu bekommen. Daher sind in der Seelenbewegung beide dasselbe. Wie ist unter solchen Bedingungen tiefe Freude möglich? Zu glauben, Freude sei nur in einem intensiven Zustand möglich, ist daher völliger Unsinn. Der Wert der Dualität ist Illusion, sie befriedigt nie. Die Aussöhnung aller Dualität ist die allergrößte Freude, die keine Angst kennt und aus dem fließenden Zustand kommt, den ich früher am Abend erwähnte. In diesem Zustand ist alles willkommen, alles gut, auch wenn man das eine oder andere vorziehen mag. Das mag nach Interessenlosigkeit und Gleichgültigkeit, nach einer oberflächlichen Erfahrung klingen - aber dies sind Verzerrungen des Zustandes, den ich gerade beschreibe. Dieses Missverständnis findet man oft bezüglich spiritueller Philosophien, besonders den östlichen. Es stimmt nicht, dass man im Zustand der Selbstverwirklichung so gleichgültig ist, dass man sich um nichts schert und Freude für einen belanglos ist. Aber die Freude als Gegenteil von Schmerz, den ihr gewohnt seid, muss an Intensität verlieren, genauso wie der Schmerz immer mehr abnimmt, wenn ihr lernt, durch das, wovor ihr Angst habt, durchzugehen. Das zu durchlaufen, heilt die Spaltung der Dualität. Es vermindert die Intensität von beidem, Freude und Schmerz. Es befähigt die Seele, durch alles durchzugehen und in einem fließenden Zustand zu bleiben, das Leben so zu erfahren, wie es wirklich ist. Es erzeugt eine Veränderung und bringt die Seele auf eine neue Erfahrungsebene, der Heilung der Spaltung, wo alles eins ist.

Jeder auf einem solchen Pfad stellt schließlich fest, dass der Schmerz, wenn man ihn nicht mehr bekämpft, mit ihm ringt, ihn vermeidet und fürchtet, immer mehr an Intensität verliert, bis er aufhört, überhaupt Schmerz zu sein. Desselben hören die alten, unreifen Freuden auf, attraktiv zu sein und liefern keine Befriedigung mehr. Neue, tiefere Freuden tauchen auf, die zu nichts im Widerspruch stehen. Sie stehen für sich selbst und sind in sich selbst eine Gegebenheit ohne jedes Gegenstück, unendlich und unerbittlich.

Die Vorstellung, dass Schmerz und Freude einander „ähnlicher“ werden, mag unmöglich und sogar lächerlich klingen. Ich gebe zu, es ist schwer, das jemandem zu erklären oder zu beschreiben, der auf einem solchen Pfad nicht bestimmte Erfahrungen gemacht hat. Aber wer einer solchen

Erfahrung nahegekommen ist, wird fühlen, was ich meine. Er wird dann die Not in seinen Seelenkräften begreifen, wenn er auf der einen Seite zupackt und auf der anderen abwehrt. Die mutige Haltung, durch das durchzugehen, was man selbst verursacht hat und was unvermeidlich ist, darf man nicht mit Masochismus, bewusster Selbstzerstörung oder hoffnungsloser Resignation verwechseln. Es braucht eine Ehrlichkeit, ohne es zu übertreiben, um sich dem zu stellen, was in einem ist. Das nimmt den Emotionen ihre grausame Schärfe und macht sie erträglich. Das ist der Anfang der Vereinigung. In dieser Haltung verliert jedes schmerzhaftes Gefühl seinen Schrecken, weil es nicht länger das endgültige Ende ist. Man weiß, es ist vorübergehend und hat es als solches erfahren.

Für die Erfahrung, dass Schmerz sich in Freude verwandelt und dazu wird, müsst ihr nicht auf eine ferne Zukunft warten oder auf einen mystischen Zustand, wo ihr in eurer Entwicklung viel weiter seid. Auf diesem Pfad kann jeder diese Erfahrung machen, jedes Mal wenn er wirklich sich selbst gegenübertritt. Viele von euch haben zum Beispiel erlebt, wie sich Angst verlieren kann, wenn ihr euch ihr voll stellt und sie versteht, wenn ihr sie direkt ausdrückt und sie in ihre Bestandteile aus anderen Gefühlen umformt, die ihr geleugnet habt - vielleicht Wut, Verletztheit, Traurigkeit. Wenn diese Emotionen im Körper und in der Seele voll erfahren und ehrlich ausgedrückt sind, ohne dass ihr sie an irgendeinem Sündenbock auslasst, verwandeln sich diese quälenden Gefühle zu Wärme und Freude. Gefühle von lebendigem Frieden begleiten diese Erfahrung. Euer Körper und eure Seele sind von Freude durchströmt, wenn ihr nicht mehr vor den gefürchteten Empfindungen weglauft. Das geschieht unveränderlich und unvermeidlich, wenn man tief im eigenen Selbst ist, wo keine Dualität herrscht, wo alles eins ist, wo ihr eure eigenen Ursachen und eure Erlösung finden müsst. Dann, ungeachtet der Erfahrung, muss sie angenehm werden. Eine solche Freude ist von völlig anderer Natur als die, die im dualistischen Zustand das Gegenstück zum Schmerz ist. Auf der Ebene der Dualität wird Freude als Vernichtung gefürchtet, während man gleichzeitig Angst hat, sie zu verlieren und ihrem Gegenteil zu verfallen. Die Vollständigkeit, die Ganzheit der geeinten Freude kann auch sehr intensiv sein, aber auf andere Weise als die gewöhnliche Intensität. Sie kennt keine Angst und keine Verkrampfung. Sie umfasst den ganzen Menschen.

Um zu dieser Ebene zu gelangen, meine Freunde, müsst ihr diese Schritte mit eurem Helfer vollziehen. Auch in eurem Herangehen an euch selbst, durch Meditation, entschließt euch immer wieder, „Ich will mich der Ursache für das Schlechte in meinem Leben stellen, das mein Leid verursacht. Ich will mir mutig und ehrlich wirklich alle Wahrheit in mir und um mich herum anschauen.“ Je mehr ihr das tut, desto mehr wird euch dieser Pfad mit seinen eigenen selbstverewigenden Kräften, die auf diese Weise aktiviert sind, helfen. Jeder folgende Schritt muss leichter werden.

Nun, meine Freunde, gibt es irgendwelche Fragen zu diesem Thema?

FRAGE: Könnte man beim Zusammentreffen von Freude und Schmerz sagen, sie kommen zusammen, wenn man Schmerz als ein Gefühl erfährt, das der gemeinsame Nenner ist, wenn das Selbst sie beide als ein Gefühl erlebt und sogar das Schmerzgefühl angenehm wird, weil man es erfährt?

ANTWORT: Du hast ganz Recht. Ich würde es so ausdrücken: Wenn der Mensch aufhört, gegen ein Gefühl zu kämpfen, hört der Schmerz auf und wird angenehm. Deshalb erlebt ein Mensch, der sagen kann, „ich bin richtig wütend“, seine Wut auf ganz andere Weise, als wenn er sie bekämpft und sie völlig wahllos herauslässt. Dann akzeptiert man und stellt sich und hört auf, gegen das zu kämpfen, was ist. Da gibt es kein Leugnen, kein Versuchen zu negieren. Dasselbe gilt für jede andere Emotion. Wird sie vollständig zugegeben, fängt man an, sie als das zu sehen, was sie ist. Dann löst sie sich auf, denn es ist immer eine Illusion.

Sie kehrt sich wieder in ihre ursprüngliche, echte Substanz um. Wer das nicht selbst erlebt hat, mag diese Akzeptanz als Entschuldigen und Endgültigkeit missverstehen und verwechseln. Es bedeutet lediglich aufzuhören, gegen das zu kämpfen, was ist, ein Kampf, der immer aus Motiven von Stolz, Angst und Eigensinn geführt wird.

Oft merkt ihr euren Kampf gegen das, was in euch ist, nicht. Dann leugnet ihr ihn und gebt vor, gern zu akzeptieren, was ist, aber könnt es nicht entdecken. Lasst das euch Beweis dafür sein, dass ihr nicht akzeptiert habt, was in euch ist, dass ihr irgendwo euch selbst bekämpft und euch damit in einen schmerzhaften Zustand versetzt, ob ihr es wisst oder nicht. Lasst also lieber eure Laune, euer inneres Gefühl der bestimmende Faktor sein, der euch sagt, wo ihr innerlich steht, anstatt den Kampf zu leugnen.

FRAGE: Würde dasselbe für die Angst vor dem Tod gelten? Dass, wenn man akzeptiert, ihm zu begegnen, er aufhört, fürchterlich zu sein? (Absolut. Das ist ganz richtig.)

FRAGE: Kürzlich bin ich zu der Erkenntnis gelangt, dass meine ganze Wut, mein Sarkasmus verlagerte positive Gefühle, insbesondere überwältigende Liebesgefühle sind. Ich habe Angst davor, diese großen Gefühle in bestimmten Momenten zu zeigen. Kannst du mir dabei helfen? Ich habe Angst vor den Konsequenzen.

ANTWORT: Ja, das ist ein wundervoller Schritt. Zuerst einmal stell präzise fest, wovor genau du Angst hast. Vieles davon ist Stolz. Weiter ist hier auch ein gewisses Maß an Gier darin verwickelt in dem Sinne, dass du dich weigerst, eine mögliche Frustration oder Ablehnung zu akzeptieren. Es scheint dir absolut unerträglich zu sein, wenn du deine Sehnsüchte, deine Liebe ausdrückst, sie könnten nicht erwidert werden. Das würde dir wie Vernichtung vorkommen. Das stimmt natürlich nicht. In dem Zustand, in dem du dich jetzt befindest (mehr oder weniger der, in dem die meisten

Menschen sich befinden) weigerst du dich nicht zu reagieren, weil du den anderen Menschen durchaus nicht liebenswert findest, wie du aus eigener Erfahrung weißt. Meistens weil du die Erfahrung fürchtest. Wenn du deine kindische Ichbezogenheit und gleichzeitig die kindische Gier aufgibst, die Ablehnung nicht ertragen kann, wird es nicht das Ende der Welt sein, wenn dir die Erwidern deiner Liebe nicht sicher ist. Dann wirst du automatisch die Intuition entwickeln zu wissen, wann und wie deine Gefühle auszudrücken. Manchmal mag das Ausdrücken von Gefühlen für Menschen, die noch unreif sind, erschreckend sein. Sie schrecken davor zurück, nicht weil sie dich als Menschen nicht wertschätzen, sondern weil sie mit den Gefühlen nicht umgehen können. Nur wenn du selbst kein Kind bist, wirst du es auf diese Weise sehen. Dann wirst du dich darauf einrichten - nicht auf geizige, ichbezogene, fruchtlose Weise, nicht aus Mangel an Großzügigkeit und Gefühl, nicht aus Stolz, Angst und Eigensinn, sondern aus der Weisheit und Intuition, die erkennt, wer bereit ist, und wie jemand zu empfangen vermag, was du zu geben hast. Mit anderen Worten, du wirst imstande sein, diese wunderbaren Gefühle zuzulassen, ob es nun möglich ist, sie auf direkte Weise auszudrücken oder nicht, ob dein Gegenüber sie jederzeit nehmen kann oder nicht. Die bloße Tatsache, dass du diese Gefühle hast, ist an sich der kostbarste Schatz, die wunderbarste Erfahrung, denn sie macht dich lebendig und strömend vor Freude. Sie gibt dir wahre Sicherheit. Denn in dem Maße, wie du diese Gefühle eingestehen und zulassen kannst, kannst du sie ausdrücken oder einfach haben, wie der Fall auch liegt, wirst du automatisch die Art von Menschen anziehen, die wie du gute Gefühle empfinden, annehmen und geben können. Oder du wirst denen helfen können, die dabei sind, dahin zu kommen, wenn sie überhaupt bereit sind zu wachsen.

Kein Problem kann so ernst sein, dass ihm nicht abgeholfen und es gelöst werden kann, vorausgesetzt, ihr wollt ihm wirklich auf den Grund gehen, vorausgesetzt, ihr möchtet euch anschauen, was für eine Wahrheit in euch ist, und seid bereit, euch zu ändern, wo es angezeigt ist. Kein Problem kann so „unbedeutend“ sein, um nicht hoffnungslos zu sein, wenn es an dieser Einstellung fehlt. Wenn ihr bereit seid, euch der Tatsache zu stellen, dass ihr an einem Punkt eure guten Gefühle geleugnet und sie bewusst in schlechte umgewandelt habt, werdet ihr aus dem Schmerz des Selbsthasses herauskommen.

Seid gesegnet, ihr alle, lebt in Frieden, lebt in Gott.

Übersetzung: Paul Czempin 2002
Überarbeitet, neue Rechtschreibung: Wolfgang Steeger 2023

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

Die Pathwork-Stiftung
Postfach 6010
Charlottesville, Virginia 22906-6010, USA
Rufen Sie an: 1-800-PATHWORK, oder
Besuchen Sie: 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.