

Verdrängung positiver und kreativer Tendenzen - Gedankengänge

Grüße, liebste Freunde. Ich bringe euch Gottes Segen. Gesegnet sei diese Stunde.

Ich versprach, heute Abend die Diskussion der menschlichen Persönlichkeit von einem etwas anderen Blickwinkel aus aufzunehmen, und das passt gut zur letzten Lesung dieser Saison. Wir wollen das heutige Gespräch nicht nur als Ende der vergangenen Periode betrachten, sondern als Einführung in die Arbeit, die in der neuen Arbeitsphase auf uns zukommt.

In der Vergangenheit behandelte ich zunächst bestimmte allgemeine Faktoren im Universum, die Schöpfung und den Part, den das menschliche Wesen darin spielt. Das förderte die Bedeutung von persönlicher Entwicklung und Läuterung zutage. Die zweite Phase meiner Lesungen beschäftigte sich mit den Behinderungen in der menschlichen Seele durch bewusste oder unbewusste falsche Vorstellungen, falsche Schlussfolgerungen, Abweichungen - kurz, mit den Bildern, die Konflikte und Traurigkeit verursachen. Wir befassten uns mit anderen Worten mit der Heilung des kranken Teiles der menschlichen Seele. Solche Heilung tritt ein, wenn der Mensch lernt, sich seinen Irrtümern, Fehlern und Egoismen zu stellen, die meistens verdrängt sind. Wenn diese Verdrängungen an die Oberfläche kommen und man begriffen hat, warum sie sich auf falschen Annahmen stützen, kann sich die realistische und wahre Vorstellung allmählich in die Psyche einpflanzen. Deshalb ging es in der früheren Phase unserer Arbeit hauptsächlich um die Konfrontation mit diesen verdrängten negativen Aspekten.

Aber mit dieser Phase ist es noch lange nicht getan, damit der Mensch sein Potential maximal entfaltet und entwickelt. Er verdrängt nicht nur die negativen Aspekte, er verdrängt auch seine positiven und kreativen Züge. Unser Ziel besteht nicht nur darin, den kranken Teil der Seele zu kurieren oder heilen, sondern, gleichermaßen wichtig, auch das Wachstum und die Entfaltung von dem in euch zu fördern, was nach Erfüllung strebt und sich ausdrücken sollte, ihm aber versagt ist. Selbstverständlich, dass mit dem Negativen unvermeidlich auch das Positive verdrängt wird. Ganz offensichtlich habt ihr destruktive Tendenzen, die sich im Unterbewusstsein auf falsche Vorstellungen gründen, die euch das Positive und Schöpferische in euch verbieten. Deshalb werden wir uns, wie auch bisher schon, sicher weiter mit euren inneren Abweichungen beschäftigen. Die Einführung eines neuen Herangehens heißt nicht, dass man den bisherigen nun aufgeben muss. Ganz im Gegenteil, es wird häufig nötig sein, weiter diese destruktiven Bilder in all ihren Aspekten und Manifestationen zu suchen und zu finden. Ich denke nicht, dass irgendjemand von euch glaubt, dieser Teil der Arbeit sei abgeschlossen.

Aber gleichzeitig benutzen wir dieses neue Herangehen, um nach verdrängten positiven und kreativen Tendenzen zu suchen, die sich in eurer Persönlichkeit auf eine Weise äußern, die sich nicht ganz mit den Vorstellungen eurer Umgebung deckt.

Ihr denkt, warum sollte man positive Aspekte verdrängen wollen. Ihr werdet der Meinung sein, dass das keinen Sinn macht; sich dem Negativen stellen, das kann nur unangenehm sein, und daher muss man es verdrängen. Aber so ist es nicht. Wann immer ihr Unangenehmes verdrängt, verdrängt ihr die schöpferischsten, positivsten Aspekte in euch gleich mit, gerade jene, die euch dem Wachstum zuführen würden, das für euch dran ist. (Denn bei näherer Analyse habt ihr sicher bemerkt, dass alle falschen Auffassungen und Bilder eure Fehler enthalten, da Fehler an sich falsche Schlussfolgerungen sind.) Ihr werdet erkennen, wie oft ihr euer Bestes zurückhaltet, nicht nur aufgrund falscher Motivationen, sondern auch weil, oder so scheint es, eure Umgebung das missbilligt. Die letzte Lesung „Sich für das Höhere Selbst schämen“ ist ein sehr allgemeiner und universeller Aspekt dieses Themas. Wir bereiteten euch langsam auf die Phase vor, die mit dieser Lesung begann. Aber neben solchen universellen Umständen gibt es viele sehr persönliche, individuelle Verdrängungen, die nichts mit gut oder schlecht, richtig oder falsch zu tun haben. Was für einen anderen Menschen falsch sein mag, kann für euch genau richtig sein. Aber das wisst ihr nicht. Ihr glaubt, ihr müsstet auf eine von eurer Umgebung generell vorgeschriebenen Weise leisten, denken, fühlen, handeln und euch offenbaren. Eine der üblichsten Leiden der Menschheit ist ihre Neigung, zu verallgemeinern und Normen zu setzen. Das hat viel weitreichendere Auswirkungen, als ihr erkennt. Es beeinflusst auch eure Psyche, wenn ihr eure persönliche Entfaltung, Kreativität und Ausdrucksformen verdrängt. Das kann sich, weil eure Umgebung eure Art zu missbilligen scheint, in einer Lebensweise manifestieren, die ihr nicht selbst gewählt habt. Tatsächlich ist an eurer Art nicht nur nichts falsch, es kann sogar sein, dass diese besondere Art zu leben genau das ist, was eure Seele am meisten braucht, um ihr maximales Wachstum zu erreichen. Diese Lebensweise kann auf viele Dinge anwendbar sein. Sie kann bedeuten, dass ihr ein Talent, eine Tätigkeit verdrängt, die eurer Seele die maximale Entwicklung bietet. Das kann sich auf ein scheinbar unwichtiges Detail beziehen, wie ihr zu leben pflegt, doch kann dieses scheinbar unbedeutende Detail wichtiger für euch sein, als ihr erkennt. Denn eure Persönlichkeit ist insgesamt von vielen scheinbar unwichtigen Details beeinflusst. Mittlerweile mag euch nicht mehr bewusst sein, was ihr nicht zu wünschen oder zu tun wagt. Wenn ihr euch von euren Abweichungen und all ihren negativen Motiven befreit, werdet ihr die positiven Verdrängungen zutage fördern und sie im richtigen Lichte besehen können, wie ihr es bei den negativen Verdrängungen gelernt habt.

Neben dieser individuellen und sehr persönlichen Verdrängung eurer kreativsten Kräfte gibt es einige universelle, allgemeine, wie sie in der Lesung „Sich für das höhere Selbst schämen“ dargestellt sind. Eine andere Verdrängung, die generell in jeder Seele festzustellen ist, ist die eurer spirituellen Entfaltung. Dies mag äußerlich für euch schon lange nicht mehr gelten, aber

Elemente davon könnt ihr in eurem tiefsten Wesen noch finden. Wenn der Mensch sein spirituelles Wesen sich nicht ausdrücken lässt, schadet er sich genauso, als wenn er irgendeine andere Manifestation der Lebenskraft verdrängt. Auch wenn ihr euch jetzt zubilligt, euer spirituelles Wesen auszudrücken, so war es doch in der Vergangenheit sicher nicht so. Und es wird wichtig sein zu kapieren, warum. Auch wichtig wird sein herauszufinden, wieviel Trotz dazu nötig war, wieviel Rebellion euch etwas tun ließ, wofür ihr eigentlich weder Trotz noch Rebellion brauchtet, wieviel Angst und Scham ihr in Bezug auf diesen Aspekt eurer Persönlichkeit noch habt, insbesondere bestimmten Menschen gegenüber. Alles das muss erkannt werden. Ihr vermutet vielleicht schon, dass das Wechselspiel zwischen Verdrängung von negativen Aspekten und von positiven oft recht stark ist. Eure Abhängigkeit von der öffentlichen Meinung und Bestätigung gilt deshalb nicht nur für eure Fehler, Egoismen und Destruktivität, die euch dazu bringen, in eurem Unterbewusstsein Bilder zu formen, sondern sie bringt euch auch dazu, euch den besten Teil eures Wesens zu verscherzen. Und letzteres lässt euch genauso leiden wie ersteres.

Wenn ich von dem Drang spreche, eure spirituelle Natur auszudrücken, ist organisierte Religion selten die Antwort, besonders nicht in eurer Zeit. Aber auch früher konnte die organisierte Religion nur wenig erreichen. Wie viele menschlichen Einrichtungen war sie von der menschlichen Neigung befallen, zu verallgemeinern und Normen zu setzen, Regeln und Dogmen aufzustellen, die für alle Wesen gelten sollen. Obwohl dies für gewisse grobe Verhaltensweisen, bezogen auf Kriminalität und die Aufrechterhaltung sozialer Gesetze zum Wohle der Allgemeinheit, zutrifft, ist die persönliche Spiritualität des Menschen eine überaus private Angelegenheit. Das maximale Wachstum des einen Menschen mag sich auf völlig andere spirituelle Faktoren und Lebensweisen und -äußerungen stützen als das eines anderen. Damit rechnet die organisierte Religion nicht. Auch die verschiedenen modernen Ersatzformen für die Religion tun das nicht. Die einzige Art, wie der Mensch diese wichtige Seite seiner Natur ausdrücken lernen kann, ist mit einer Arbeit, wie wir sie hier tun, indem man erkennt, was einen dazu bringt, die eigene Individualität mit all ihren Manifestationen zu verdrängen.

Der Ausdruck eurer eigenen Göttlichen Natur kennt keine Regeln, Vorschriften, Dogmen, wie moralisch sie auch sind. Sie können nur äußeres richtiges Verhalten aufzeigen, doch nicht, was innerlich richtig ist. In früheren Zeiten behinderten oft seine Glaubensregeln die spirituelle Natur des Menschen. In modernen Zeiten sind es neue Dogmen, wie die materialistische Lebensphilosophie etwa, die sie behindern. Beugt sich der Mensch den Regeln seiner Gesellschaft zu Lasten seiner eigenen spirituellen Entfaltung, die er verdrängt, so beginnt seine Seele zu leiden und verliert ihre Richtung.

Wenn ihr in dieses Leben tretet, tragt ihr euren eigenen individuellen Lebensplan in euch. Um ihn zu erfüllen, drängt eure Seele darauf, dass ihr eine ganz bestimmte Richtung einschlagt. Wenn ihr, aufgrund von Abweichungen, Bildern, falschen Schlussfolgerungen diesen inneren Ruf negiert,

oder weil ihr glaubt, ihr solltet tun, was eure Umgebung für richtig hält, wird das ein optimales Wachstum bei euch selbst schwer beeinträchtigen.

Genauso wie der Mensch oft den Unterschied zwischen Liebe und sentimentaler Schwäche, masochistischer Abhängigkeit nicht sieht - und sich damit von der Liebe zurückzieht - so ignoriert er auch den Unterschied zwischen wahrer, individueller Spiritualität und der Flucht in die Pseudo-Religion, die aus haltlosen Motiven erfolgt. Dieser Mangel an Unterscheidungsvermögen hat für die menschliche Persönlichkeit gravierende Folgen.

Der Mangel an Bewusstsein dafür, wohin euer innerstes Selbst euch führen will, und warum euer äußeres Selbst dieser Stimme nicht zuhört, ist genauso sehr Ursache für Persönlichkeitsstörungen wie das Verdrängen negativer Aspekte. Unser Ziel in der weiteren Arbeit wird sein, diesen Aspekt eurer Persönlichkeit anzugehen. Was eine weitere Betrachtung im Zusammenhang mit unserer bisher geleisteten Arbeit sein wird. Und das ist von allergrößter Bedeutung. Dadurch bekommt das Ganze auch für euch einen erfreulicheren Charakter. Denn man ist nicht gerade frohgemut, sich den eigenen Fehlern zu stellen, dem eigenen kindischen Egoismus und den vielen falschen Auffassungen. Das wird euch erst zur Befreiung, wenn ihr das vollkommen verstanden habt, aber bis dahin schadet der unbewusste Widerstand und Kampf gegen diese Erkenntnis häufig der Freude an der Arbeit. Es stimmt, es wird auch eine gewisse Traurigkeit in euch auslösen, wenn ihr merkt, ihr habt nicht auf die innere Stimme geachtet, die euch die Erfüllung hätte bringen können, die ihr nicht für richtig hieltet. Und es stimmt auch, dass eure negativen Neigungen eine Rolle dabei spielten, dass ihr der Stimme eures innersten Selbst nicht zuhörtet, trotz eures Wunsches nach dem richtigen Ziel und einem Motiv, so rein wie Schnee. Auch die neue Arbeitsphase wird so einen Widerstand haben. Aber alles in allem ist es sicher leichter, Verdrängungen zu suchen, die, wie ihr nun wisst, ein Recht haben, sich auszudrücken. Ihr werdet feststellen, dass das, was euch irgendwie falsch vorkam und ihr geheim halten musstet, nun ein Teil des Besten in euch ist oder beiträgt, dass ihr es werdet, zu eurer individuellen Erfüllung im allerbesten spirituellen und emotionellen Sinne. Auch das, wofür ihr euch sogar schuldig gefühlt habt, werdet ihr in freudiger Erkenntnis annehmen können. Das heißt ein Schritt näher dem Menschen, der zu sein euch bestimmt ist.

Damit der Mensch seine Persönlichkeit voll entfalten kann, ist es nötig, diese Entwicklung aus noch einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Lange Zeit nahm eure Gefühlsseite uns völlig in Anspruch. Noch einmal gesagt, ein neuer Ansatz heißt nicht, in den Bemühungen in der bisherigen Richtung nachzulassen. Ihr alle wisst, was unbewusste Gefühle bedeuten, und wir werden bei der Entfaltung der Persönlichkeit jedes neue Herangehen brauchen, als zusätzliche Hilfe. Außer der Arbeit an eurer Seele und eurem Unbewussten, euren Emotionen und Gefühlen werden wir auch dem Denken des Menschen unsere Aufmerksamkeit schenken. Es gibt zwischen diesen beiden

Persönlichkeitsaspekten tatsächlich keine exakte, klare Grenzlinie, häufig greifen sie ineinander. Aber ganz allgemein gibt es tatsächlich einen Unterschied.

Die Bedeutung eurer Einsicht in euer Denken macht euch zum Herrn eurer selbst genauso wie von anderer Seite eure psychologische Arbeit. Wenn ihr bewusst oder unbewusst von euren Emotionen beherrscht seid, habt ihr keine Kontrolle über euch selbst und euer Leben. Dasselbe gilt für euer Denken. Wenn ihr Herr über euer Denken werdet, meistert ihr euren Geist und seid deshalb Herr eures Lebens. Mit „meistern“ meine ich sicher keine Disziplin, die etwas negatives oder positives in euch verdrängt. Leider wird das oft falsch verstanden und angewendet. Daher müssen wir uns vorsehen, nicht demselben Fehler zu verfallen. Gedankenkontrolle ist ohne Rigidität und Verdrängung ausführbar. Ganz im Gegenteil, richtig ausgeführt macht sie euch bewusst, was an die Oberfläche muss. Viele aktuellen Bewegungen predigen Gedankenkontrolle, aber in Form von Verdrängung, und das ist, wie ich oft sagte, unnötig und tatsächlich sehr schädlich. Gedankenkontrolle darf euch nie dazu verleiten, eure Gefühle nicht zutage treten zu lassen, wo ihr sie beobachten und bewerten könnt.

Das Verständnis und die Kontrolle eures Denkens ist ein weiterer sehr wichtiger Aspekt eures Persönlichkeitswachstums. Ohne sie ist es unmöglich, das Maximum dessen, was ihr sein könnt, auszudrücken. Wir müssen versuchen, das zu lernen und in der nächsten Phase stärker darauf einzugehen. Aber ich werde euch zu diesem Thema für die Zwischenzeit etwas zum Nachdenken geben, und vielleicht bereitet ihr euch den Sommer über einigermaßen darauf vor.

Der erste Schritt ist wie immer die Erkenntnis, was fehlt. Erkennt eure unkontrollierten Gedanken, ihre Macht über euch, ihre Bedeutung wie auch ihren Mangel an Bedeutung. Denken findet auch auf verschiedenen Ebenen oder Schichten statt. Allgemein gesprochen können wir zwischen Vordergrunddenken und Hintergrunddenken unterscheiden. Beide haben viele Unterteilungen und viele Schichten. Mit der richtigen Beobachtung und Konzentration in dieser Hinsicht werdet ihr allmählich lernen, dieser Schichten bewusst zu werden - und das wird euch in mehr als einer Weise sehr nützlich sein.

Vordergrunddenken ist willkürlich, Hintergrunddenken unwillkürlich. Was immer ich euch sage, ihr werdet merken, dass es wahr ist, wenn ihr lernt, richtig zu beobachten. Vordergründiges und willentliches Denken ist immer exakt und präzise, solange es vordergründig bleibt und nicht unbemerkt in den Hintergrund entgleitet. Wenn ihr etwas denken möchtet, konstruktiv oder nicht, ist es, solange ihr ihm nachgeht, Vordergrunddenken. Wenn ihr ruhig werdet und euer Denken beobachtet, werdet ihr bald die Bedeutung des Hintergrunddenkens feststellen können. Hintergrunddenken kommt ungebeten, ist chaotisch und selten konstruktiv. Auch werdet ihr feststellen, dass das gedankliche Hintergrundmaterial mehrheitlich

(1.) aus Symptomen aufgewühlter Emotionen, innerer Konflikte besteht, die den Konflikt selbst nie zum Ausdruck bringen. Wenn man die Symptome analysiert und richtig versteht, könnten sie den Kern des Konflikts zutage fördern. Dazu muss das nebelhafte, unwillkürliche Hintergrundenken in den Vordergrund gerückt werden.

(2.) erlebt ihr bestimmte Gespräche oder Eindrücke in unzusammenhängenden Brocken und Fragmenten wieder. Wenn diese nicht zur ersten Kategorie gehören, sind sie völlig bedeutungslos. Euer Verstand hat bestimmte Eindrücke registriert und wiederholt sie automatisch wie das Rollen von Rädern. Solange diese Gedanken im Hintergrund bleiben, solange ihr sie habt, ohne euch dessen völlig bewusst zu sein, könnt ihr nicht unterscheiden, welche wichtig und welche reine Verschwendung sind. Das Wiederholen von Eindrücken mag nicht nur wichtig sein, weil es auf das Symptom eines Konfliktes hinweist, es mag auch wichtig sein, weil ein konstruktiver Eindruck eurem Leben, eurer Person, eurem inneren Selbst etwas gibt. Nur wenn ihr diese Eindrücke und Gedanken bewusst beobachtet, können sie für euch einen solchen Nutzen haben. Mit anderen Worten, ihr müsst aus Hintergrundenken Vordergrunddenken machen. Aber die stereotypen Wiederholungen, die lange im menschlichen Denken stattfinden, sind wirklich reine Verschwendung, die beseitigt gehören.

(3.) Wunschdenken. Diese Kategorie hat einige Unterteilungen. Ihr könnt ein Gespräch wiedererleben und es durchgehen, wie es hätte sein können, wie es hätte sein sollen, was ihr anstelle dessen, was ihr wirklich gesagt habt, hättet sagen sollen. Oder ihr baut euch ein Luftschloss, was ihr euch für die Zukunft wünscht, aber das ist so vage, so unrealistisch, so trügerisch, mit euren realen Wünschen so wenig verbunden oder ohne einen Gedanken daran, was die Hindernisse in eurer Seele sind. Solche Gedanken sind reine Vergeudung, wenn man sie nicht nach vorne holt und auf ihren Realitätsgehalt prüft.

Solches Wunschdenken wie auch Fragmente von Eindrücken und automatischen Wiederholungen machen zum Großteil das Material des Hintergrundenkens aus. Diese Gedanken kommen ungebeten. Sie kommen und gehen und sind unzusammenhängend. Sie unterbrechen euer bewusstes Denken und sind nicht konstruktiv, solange sie euren Willen überwältigen und euch daran hindern, die Zügel in die eigene Hand zu nehmen und euer Denken kontrollieren zu lernen. Solche Gedankenkontrolle bewirkt auch zunehmende Bewusstheit und wachsendes Bewusstsein. Aber statt euch selbst das Denken zu verbieten, macht das Gegenteil: Überträgt das Hintergrundmaterial in präzises Vordergrunddenken, aber lernt erst, die Bedeutung dieser vagen Hintergrundgedanken zu unterscheiden, und wenn ihr feststellt, dass sie unwichtig sind, lernt, sie aufzugeben. Und dieser Prozess wird noch weiteres Material über eure unbewussten Konflikte zutage fördern und euch beibringen, euren Geist auf gesunde und konstruktive Weise zu kontrollieren.

Zudem wird er eine Menge Kraft in euch freisetzen, die dieses Hintergrunddenken zuvor absorbiert hat. Ihr habt keine Ahnung, wieviel geistige und emotionale Kraft das verbraucht. Und ist es genügend, wirkt sich das natürlich auch körperlich aus.

Anfangs ist etwas Übung und Konzentration nötig, um das Beobachten und später das Kontrollieren eures Denkens zu erlernen. Aber diese Übungen müssen nicht anstrengend sein, sie werden auch nicht viel Zeit eures Lebens beanspruchen müssen. Aber ein gewisser Aufwand ist nötig.

Wenn ihr, um Herr über euer Denken zu werden, lernt, aus den Hintergrundgedanken ein Vordergrunddenken zu machen, und bezüglich ihrer Bedeutung eine Unterscheidung trifft, setzt ihr nicht nur eine Menge innerer Kraft frei, sondern stärkt auch euer Bewusstsein und erhöht ganz allgemein eure Bewusstheit. Ihr lernt euch selber immer mehr kennen - euren inneren Zustand, eure Person, euer Leben insgesamt - und werdet immer bewusster und wacher für die Menschen um euch herum, für euer Leben, die Natur, für Dinge. So steigert ihr eure Einsicht. Ihr werdet euch auf die Gedanken und Beschäftigungen, für die ihr euch entschieden habt, konzentrieren können, ungestört von vergeudeteten, haltlosem Gedankenmüll, der, ohne Bedeutung, nur dazu dient, die Bewusstheit für euch selbst zu schwächen und die Beschäftigung zu vereiteln.

Unfreiwilliges Hintergrunddenken macht euch zum Beherrschten statt zum Herrscher. Nicht nur dass eure emotionalen und psychischen Störungen diesen Mangel an Kontrolle verursachen, ihr seid auch Opfer eures unfreiwilligen Hintergrunddenkens. Natürlich besteht zwischen beidem eine Verbindung, worauf wir später eingehen werden.

Ungewolltes Hintergrunddenken stört und unterbricht euch dauernd. Selbst wenn es von Bedeutung ist, habt ihr nichts davon, solange ihr tatsächlich kein Bewusstsein dafür habt und nicht lernt, daraus Vordergrunddenken zu machen. Es überkommt euch, wenn euch eine Aktivität oder Beschäftigung nicht wirklich interessiert. Und wie ich schon oft sagte, es hat eben keine Bedeutung. Daher ist es in beiden Fällen Verschwendung. Schwach ist es, was euer Bewusstsein für seine Existenz betrifft, stark aber insofern, als es oft viel mächtiger ist als das scheinbar stärkere Vordergrunddenken. Lernt ihr, darauf zu achten, werdet ihr merken, wie oft dieses „schwächere“ Hintergrunddenken euch sozusagen heimlich „in Beschlag nimmt“. Erst ist euch gar nicht bewusst, abgelenkt zu sein zu denken, was ihr wollt. Plötzlich seht ihr euch in Hintergrundmaterial verstrickt, das ihr nun erst anfangen könnt zu bewerten. Wenn es heißt, der Geist wandert, wie wenig ist doch die Bedeutung dieses Satzes und des Effekts dieses „Wanderns“ bewusst.

Dieses Hintergrunddenken macht das Konzentrieren schwer; es ist verantwortlich für euer Problem, euch auf etwas Bestimmtes zu konzentrieren. Seinetwegen wird viel Zeit, Kraft und

Mühe vergeudet. Wenn ihr Zeit, Kraft und Mühe nicht ständig mit positiven Gedanken und Beschäftigungen nutzt, solltet ihr euren Geist während der ungenutzten Zeit entspannen lassen. Die beste Entspannung gibt dem Geist die Chance, ganz ruhig zu werden. Hintergrundgedanken machen das unmöglich. Sie zerstreuen den Geist in alle Richtungen und laugen ihn damit ohne euer Wissen aus.

Diese Unordnung und Zerrüttung ist universell, und Ausnahmen gibt es nur wenige. Und unglücklicherweise haben viele dieser Ausnahmen gelernt, das Denken zu Lasten der emotionalen Bewusstheit zu kontrollieren, so dass der Nutzen sich aufhebt. Unser Ziel wird es sein, diese beiden Faktoren miteinander zu verbinden, so dass sie sich gegenseitig helfen, statt einander zu behindern.

Das Ziel unserer Arbeit in der Gruppe ist nicht nur die Beschäftigung mit dem kranken Teil der menschlichen Natur, damit sie stark, frei und gesund wird, wir sind genauso auch an der Entfaltung und Entwicklung der ganzen Persönlichkeit interessiert. In der kommenden Phase werden wir uns deshalb mit drei Hauptherangehensweisen beschäftigen:

- (1.) weiter eure Bilder, falschen Schlussfolgerungen und Abweichungen zu finden und aufzulösen;
- (2.) eure verdrängten kreativen Kräfte, Richtungen und Aktivitäten festzustellen und euer Wesen so zu entwickeln, wie es ihm in ganz bestimmten Aspekten bestimmt ist;
- (3.) mit dem Begreifen und schrittweisen Erlernen, das Denken zu kontrollieren.

Diese drei werden sich in vieler Hinsicht gegenseitig beeinflussen und überlappen. Diese Glieder und Verbindungen zu finden, ist Teil dieser Arbeit und von allergrößter Bedeutung.

Ich möchte euch als Vorbereitung auf die spätere gemeinsame Arbeit eine Übung vorschlagen, um diesen Sommer anzufangen. Setzt euch zweimal täglich nicht mehr als fünf Minuten hin. Wählt Zeit und Ort, wenn ihr wisst, dass ihr ungestört seid und keine Unterbrechungen befürchten müsst. Setzt euch bequem hin, aber nicht hinlegen. Werdet dann völlig ruhig. Entspannt euch ganz, ohne jeden Versuch, Zwang, Spannung oder Druck auszuüben. Fangt an, den Unterleibsbewegungen eures Atems zu folgen, wenn ihr ganz ruhig atmet: Auf und nieder, auf und nieder. Oder, wenn ihr es bevorzugt, stellt euch einen Punkt zwischen euren Augen vor, was immer für euch leichter ist. Stellt euch darauf ein, dass unwillkürliche Hintergrundgedanken bald euren Geist stören werden. Erwartet sie, beobachtet sie in Ruhe. Wenn sie euch nicht gerade dringend vorkommen (wegen einer psychischen Störung), verabschiedet sie ruhig wieder, ohne dass ihr ungeduldig mit euch werdet. Nehmt die Übung, den Unterleibsbewegungen eures Atems zu folgen, oder euch auf den vorgestellten Punkt zwischen euren Augen zu konzentrieren, wieder auf, immer bewusst, was diese Hintergrundgedanken wirklich sind, wenn sie auftauchen. Es reicht,

sie zu beobachten, wenn sie erscheinen, um für den Mechanismus des Denkvorgangs bewusst zu werden, sich gewahr zu werden, sein Opfer zu sein. Diese Bewusstheit wird euch dem Ziel näher bringen. Anfangs wird es euch unmöglich erscheinen, an nichts anderes als an eure Atembewegungen zu denken. Ständig kommen ungebetene Gedankenbruchstücke dazwischen. Die meiste Zeit werden sie so mächtig sein, dass euch gar nicht bewusst wird, dass sie euch besetzt haben. Ihr werdet es erst mit der Zeit merken. Dann versucht euch daran zu erinnern, was sie euch denken ließen. Sagt euch: „Ich dachte dies oder das,“ was es auch gewesen sein mag. Das an sich ist ein Mittel, um mehr über sich selbst zu wissen. Dann könnt ihr entweder mit der Konzentration fortfahren und die Analyse dieses Gedankenmaterials auf später verschieben, oder ihr macht sie sofort, wenn es euch dazu drängt, und beendet die Konzentrationsübung ein andermal.

Wenn ihr vertrauensvoll ausharrt, werdet ihr letztlich dahin kommen, Wächter eurer Gedanken zu werden. Ihr werdet sozusagen an der Schwelle eures Denkens Wache stehen. Ihr werdet anfangen zu spüren, was Ruhe wirklich bedeutet. Eure Gedanken und Gefühle werden aufhören, und sei es nur für einen Moment. Wenn ihr weitergeht, werdet ihr lernen, diesen Moment auszudehnen. Je länger ihr das könnt, umso mehr werdet ihr euch nach solchen Phasen erholt fühlen, und noch vieles anderes wird euch zugutekommen. Auch werdet ihr euch daran gewöhnen, euer Hintergrundenken tagsüber bei bestimmten Aktivitäten, die nicht eure ganze Aufmerksamkeit erfordern, zu beobachten. Deshalb erlangt ihr auf allen Ebenen immer mehr Selbstbewußtheit.

Wenn ihr diese Übung macht, tut es in einer ganz entspannten geistigen Verfassung und versucht gleichzeitig, euren ruhigen inneren Willen zu benutzen. Am wichtigsten ist, sich nicht frustriert zu fühlen, wenn ihr erfolglos bleibt und euch in ungebetenes Hintergrundenken verstrickt seht. Nehmt diese Erfahrung lieber, um zu verstehen, was ich hier zu erklären versuche. Ein solches Herangehen wäre äußerst nützlich. Es wird euch neue Sichtweisen eröffnen und euch schließlich dahin bringen, worauf wir aus sind. Wenn es euch das eine oder andere Mal unmöglich ist, euch zu konzentrieren, weil eure Gedanken immer wieder zu etwas zurückkehren, dann ist es ein Zeichen, dass ihr dieses Etwas untersuchen müsst, dass es Spuren eines eurer Konflikte in sich trägt. Ist das der Fall, werdet ihr bis zur Klärung nicht ruhig werden können. Denkt daran, Ruhe ist für diese Übung unverzichtbar.

Auch geringer Erfolg diesbezüglich bringt in vieler Hinsicht eine merkliche Verbesserung. Zu dem von mir herausgestrichenen Nutzen werdet ihr außer dem Unterscheidungsvermögen eures eigenen Gedankenmaterials weiteren Nutzen ziehen wie allgemeine Unterscheidungsfähigkeit, wachsende innere und äußere Lebendigkeit, ein besseres Gedächtnis, ein klareres und überzeugenderes Denken und nicht zuletzt die zunehmende Fähigkeit, euren inneren Willen in Gang zu bringen. Ihr müsst eurem inneren Willen folgen und lernen, was wir hier besprechen. Umgekehrt muss euer innerer Wille in dem Maße, wie ihr euch zu konzentrieren lernt, besser

funktionieren. Ihr werdet fähig, euer Denken auszurichten und aufgrund des abnehmenden Hintergrunddenkens geistige Ruhe erlangen.

Kontrolle und Bewusstheit für das Hintergrunddenken, die Einsicht in den ganzen Denkprozess mit all seinen verschiedenen Ebenen ist weitaus wichtiger, als ihr es jetzt erkennt. Es ist ein Fehler, diesen Ansatz von den seelischen Konflikten des Menschen zu trennen. Sie sind eng miteinander verbunden, das wird offensichtlich, wenn man beiden Ansätzen richtig nachgeht.

Hintergrundmaterial erscheint uns in einer ganz bestimmten Form. Es hat flüssige Substanz, aber flüssig in einem negativen Sinne. Seine Masse ist dick, trübe und träge und lässt sich sehr schwer auflösen. Manchmal ist es leichter, eine unverblümete Rigidität aufzulösen. Sie kann man fassen. Eine negative Flüssigkeit ist flüchtig wie etwa eine gallertartige Masse oder Quecksilber.

Wenn ihr mit dieser Übung etwas vorankommt und es euch gelingt, ein Wächter zu sein, stellt euch eine Kompassnadel vor. Diese Nadel stellt eure Gedankenbewegungen dar. Achtet darauf, wie sie vor und zurück bewegt. Je mehr Hintergrundgedanken, die euch, eben weil ihr sie nicht kontrolliert, in alle Richtungen verstreuen, desto mehr wird sich die Nadel von einer Richtung zur anderen bewegen. Je mehr es euch innerlich gelingt, ruhig zu werden und euer Denken auf das zu konzentrieren, was ihr möchtet, desto mehr wird diese Nadel ruhig, ausbalanciert, friedlich und kontrolliert bleiben, nicht mit mühsamer Disziplin und dem äußeren Willen, sondern kontrolliert durch Entspannen und Aufbringen eures gelassenen inneren Willens. Je objektiver ihr das unwillkürliche Denken beobachtet, desto mehr wird es euch gelingen, ihm überlegen zu sein.

Es wäre sehr nützlich, meine Freunde, wenn ihr euch über die Sommermonate etwas auf unsere kommenden gemeinsamen Arbeitsphasen vorbereitet. Versucht, meinem Rat bezüglich dieser Übung zu folgen. Und versucht, aus dem Blickwinkel, in den ich euch heute Abend eingeführt habe, über eure vergangenen Wünsche nachzudenken. Ganz gleich, ob es um etwas wichtiges ging oder um ein scheinbar unwichtiges Detail eurer Art zu leben; denkt nach, ob ihr damals aufgehört habt, dem nachzugehen, weil es, davon seid ihr jetzt ernsthaft überzeugt, für euch falsch war. Wenn es nicht so war, habt ihr aus Angst aufgehört oder um der Bestätigung willen? Oder stützte sich euer Wunsch vor allem auf ungesunde Motive? Gab es unter den ungesunden Motiven ein wirklich gesundes, eines, das ihr wegen eures getrübteten Bewusstseins nicht sehen konntet, und weil ihr euch für die ungesunden Motive schuldig fühlt? Hättet ihr den Mut gehabt, eurem Wunsch nachzugehen, wenn es diese ungesunden Motive nicht gegeben hätte? Hättet ihr euch dann behauptet und wärt euch treu geblieben? Oder könnt ihr, wenn es keine ungesunden Motive gibt, erkennen, dass der ursprüngliche Wunsch verschwindet oder sich abschwächt? Diese oder ähnliche Fragen könnt ihr versuchen zu formulieren und zu beantworten. Wie immer, am schwersten ist der Anfang. Zuerst müsst ihr herausfinden, was genau zu diesem Thema passt. Es muss nicht unbedingt etwas so offensichtlich wichtiges in eurem Leben sein wie die Wahl des Berufes oder

der Hauptbeschäftigung. Es mag „klein“ und zart und wegen seiner scheinbaren Bedeutungslosigkeit nicht leicht zu erkennen sein. Aber genauso wichtig ist, es zu finden, weil es unveränderlich Teil eines Ganzen ist. Es darf euch zu etwas mehr Lebendigkeit in eurem inneren und äußeren Leben führen.

Wenn ihr das tut und versucht, den Unterschied zwischen dem willentlichen und dem unwillkürlichen Denken zu spüren, könnt ihr euch sehr gut auf unsere Arbeit im Herbst vorbereiten.

Nun, gibt es irgendwelche Fragen?

FRAGE: In meiner bisherigen Arbeit entdeckte ich, dass ich aus Angst einem meiner Wünsche nicht nachgekommen bin. Ich habe mich dieser Angst überlassen. Aber wenn ich mich jetzt dieser Frage nähere, aus diesem neuen Blickwinkel, kann ich mir das nicht lustig vorstellen. Es wird wieder eine insgesamt schmerzhaft Erfahrung sein.

ANTWORT: Nicht unbedingt. Wie ich schon sagte, oft überlappen und beeinflussen sich diese inneren Motive gegenseitig. In diesem Fall wirst du erst feststellen müssen, ob du dieses Ziel aus ungesunden Motiven anstrebtest, oder ob die ungesunden Motive bloß deine dir eigene Form verbargen, deine Persönlichkeit am besten auszudrücken. Jedenfalls muss es nicht schmerzhaft sein, wenn es das richtige Herangehen ist. Auch wenn du feststellen solltest, dass die Erfüllung dieses Ziel für dich das Richtige gewesen wäre, gibt es noch den negativen Aspekt deiner Seele, der dir im Wege stand. Also hat sich in dieser Hinsicht an dem Ansatz, den wir bisher benutzt haben, nichts geändert. Er wird nicht mehr und nicht weniger schmerzhaft sein. Andererseits kann dir die Entdeckung verdrängter gesunder Betätigungsfelder (was sowieso immer auf Angst und Abhängigkeit fußt) einen neuen Weg zeigen, der höchst befriedigend und erfüllend sein könnte.

In vielen Fällen ist das, was man sich wünscht, nicht das, was man wirklich will, sondern was man glaubt zu wollen. Wenn das der Fall ist, dann immer aufgrund ungesunder Neigungen und Reaktionen.

Stellt ihr euch eurer niederen Natur, euren Abweichungen und eurer Scheinwelt, so dass ihr das alles in richtige Vorstellungen umwandeln könnt, ist das sicher schmerzhafter, als wenn ihr mit etwas konfrontiert seid, was ihr verdrängt habt, weil ihr fälschlich glaubtet, ihr müsstet euch dafür schuldig fühlen und schämen. Dass ihr es so verdrängt habt, ist natürlich auf negative Motivationen zurückzuführen. Gleichwohl werdet ihr große Freude und Befreiung empfinden, jetzt einem höchst schöpferischen Etwas in euch freien Lauf zu lassen, das euch zur Erfüllung eurer individuellen Persönlichkeit führt.

Meine liebsten Freunde, lasst euch heute Abend einen ganz besonderen Segen von mir geben. Eine ganz wunderschöne Göttliche Kraft umgibt euch. Öffnet euer Herz und eure Seele und euren inneren Willen, damit ihr sie annehmen könnt. Lasst euch von ihr einhüllen, lasst sie in euch ein, lasst sie für euch und mit euch wirken, damit sie euch dabei hilft, das Beste, das allerkreativste, das ihr als Individuum sein könnt, zu entfalten, damit ihr das Beste aus euch macht, das, was noch verborgen liegt, schlafend, aber darauf wartet, herausgelassen zu werden. Lasst diese Göttliche Kraft euch helfen, die Hindernisse zu beseitigen, die in euch existieren, damit sich euer Göttlicher Geist wahrhaftig entfalten und manifestieren kann. Damit, meine liebsten Freunde, ziehe ich mich zurück, aber ich werde euch immer nahe sein. Geht weiter euren Weg in himmlischem Frieden, in der Freude, das ihr alle Göttliche Geschöpfe seid und so vieles in euch habt, das wirklich wunderbar ist und nach Manifestation verlangt. Lebt in Frieden, meine Liebsten, seid in Gott!

Übersetzung: Paul Czempin 2000

Überarbeitet, 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

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.