

Die Art, den Wechsel zwischen expansiven und kontrahierenden Zuständen zu handhaben

Grüße, Segen und Willkommen, meine Freunde. Zuerst einmal möchte ich euch allen hier gern sagen, was für eine überaus wunderbare Sache es ist, die ihr hier macht. Die langen, mühseligen Jahre, die viele von euch damit verbracht haben, und die harte Arbeit, um die allgegenwärtige Angst und den Widerstand zu überwinden, dem Selbst zu begegnen, haben so viele Früchte gebracht. Eure Arbeit hat ein solches Licht, ein so starkes Lichtzentrum im universellen Plan der Dinge erbaut. Es hat andauernde Wirkung rings umher. Die Früchte eurer Mühe fangen nun an, sich als wirkliche Erfahrung in eurem Leben zu zeigen. Die unsichtbaren Wirkungen bestanden schon lange, ehe ihr sie spüren konntet. Aber nun werden sie in eurem Leben Realität. Viele von euch beginnen, eine Veränderung in sich zu fühlen und zu erleben, die sich auch nur vorzustellen vor noch nicht allzu langer Zeit unmöglich schien. Euer Leben ist voller, die Freude größer, Angst geringer, die Sicherheit wächst. Ihr werdet in eurer inneren, der Göttlichen Realität, fester verwurzelt.

Euer Fortschritt zeigt sich auch darin, was mit dieser Gruppe als Ganzes zu geschehen anfängt. Das neue Geschenk, das ich brachte, ist durch eure Arbeit möglich geworden. Die Stärke, der heilende Segen, der sich mit eurer selbsterzeugten neuen Energie vereinen kann, ist eine solche Manifestation, die weiter wachsen und ihr Licht immer weiter verbreiten wird. Ein zunehmend gutartiger Kreislauf ist dabei, sich aufzubauen. Die Wirksamkeit eurer Arbeit auf dem Pfad erzeugt neue Energie, die es mir wiederum möglich macht, euch einen größeren Zufluss an Energie zu bringen, was dann eure Bemühungen leichter und zunehmend effektiver machen wird.

Die neue Energie zeigte sich in dieser so wundervollen Erfahrung, die ihr hattet, als ihr alle kleinen Arbeitsgruppen vereintet. Diese Vereinigung bedeutete mehr, als ihr in diesem Augenblick erkennen könnt. Ihr wart wirklich Zeuge, was es heißt, die Energie negativer Gefühle - weil man sich ihnen stellte und sie nicht leugnete - in Liebe umzuwandeln. Ihr wart Zeuge und seid Teil dieses Transformationsprozesses gewesen. In eurer individuellen Pfadarbeit ist das von euch in den letzten Monaten immer öfter erlebt worden. Aber in der geeinten Gruppenerfahrung wurdet ihr Teil des Flusses selbstverewigender Kräfte, ohne eure Identität zu verlieren. Ihr wurdet durch eine enorme Kraft, durch eine innere Willensentscheidung bewegt, die nicht ichgerichtet war. Durch diesen Prozess wurdet ihr geläutert, erhoben und gestärkt. Das muss euren Glauben vertiefen, das Wissen um die Realität des inneren guten Lebens, der spirituellen Realitäten, die ich bemüht bin, euch zu vermitteln.

Diese Liebe, die durch euch hier erschaffen worden ist, ist greifbare Realität. Sie sollte entwickelt werden, meine Freunde. Pfllegt sie. Erkennt, wie das Gesetz der Brüderlichkeit euch alle eint. Sie würde vergehen, wenn man sie nicht pflögte. Aber sie wird wachsen und immer wirksamer werden, wenn ihr diesen jüngst entwickelten Zustand eurer Einheit wertschätzt. Dieses Band ist noch dünn, die Fäden, die euch mit Liebe zusammenhalten, sind noch empfindlich und neu. Aber sie werden stärker, wenn ihr diesem neuen Prozess bewusst Aufmerksamkeit schenkt, und ihr sie mit gegenseitiger Wertschätzung nährt und ihr einander eure innersten Bedürfnisse kundtut, wie wahre Brüder und Schwestern es tun sollten. Die Hilfe, die ihr einander geben könnt, wird auch euch selbst heilen, kraft eures wachsenden Bewusstseins dafür, was ihr zu geben habt und wie ihr helfen könnt. Ihr könnt euch wirklich gegenseitig unterstützen und einander geben, wie ihr es spontan während dieser bedeutsamen Gruppenerfahrung vor zwei Wochen getan habt. So mein Rat.

Und nun wird die Lesung des heutigen Abends beginnen. In ihr möchte ich euch greifbarere Hilfe in den sich verändernden Bewegungen von Wachstum und Leben geben. Ihr erinnert, wir sagten, dass die Bewegung des Lebens der Wechsel von Expansion und Kontraktion ist. Ihr kennt auch, einigermaßen, die Bedeutung dieser Bewegungen. Aber ich möchte tiefer auf dieses Thema eingehen, denn es ist jetzt für viele meiner Freunde, deren Arbeitsphase auf dem Pfad tieferes Verständnis für diesen Prozess erfordert, sehr notwendig.

Lasst uns kurz die Bedeutung der Expansions- und Kontraktionsbewegungen wiederholen. Expansion findet statt, wenn eine positive, offene, bekennde, ehrliche, liebevolle, gebende Haltung besteht. Die guten Gefühle und Gedanken erzeugen eine entsprechende Haltung im Leben, die das Handeln, das Verhalten, Antworten, Reaktionen, Ausstrahlungen, Taten und so weiter beeinflusst. Eine solche Haltung bringt angenehme Erfahrung, Erfüllung, Freude, Glück, Überfluss in allen Belangen des Lebens hervor, wo diese Haltung sich bewährt. Solche glückliche, freudige Lebenserfahrung erzeugt automatisch offene, expandierende Seelenbewegungen, die die Grundlage für die positive, bejahende Haltung zum Leben ist - ein sich selbst verewigender gutartiger Kreislauf ist im Gange.

Kontraktion findet statt, wenn eine negative Haltung zum Leben besteht. Dies verursacht Angst, Hass, Trotz, Misstrauen, Vorwände, Unehrllichkeit, Selbsttäuschung, falsche Vorstellungen, heimlicher Betrug und Selbstablehnung, Verneinung des Selbst, der Wahrheit des augenblicklichen Zustands, Verneinung der Schönheit des Universums. Innerhalb des größeren gutartigen Kreislaufs ist ein kleinerer, eingewachsener aktiv und handelt dem bejahenden, bewussten Streben der Persönlichkeit unabsichtlich entgegen. Die negativen Haltungen erzeugen Selbsthass, der Selbsthass steigert Hass auf und Misstrauen gegenüber anderen. Ein Teufelskreis ist im Gange.

Diese inneren Unreinheiten haben keine nachteilige Wirkung auf den Menschen, wenn sie ihm wirklich bewusst sind, wenn er sie in richtigem Verhältnis zur Realität des größeren Plans seines

Innenlebens und des universellen Lebens begreift. Mit anderen Worten, wenn er sie korrekt wahrnimmt, ist ihre Wirkung nicht negativ, sondern verkehrt sich in eine positive. Die Energie dieser Einstellungen beginnt sich automatisch von selbst umzuwandeln als Ergebnis eines solchen Bewusstseins und der richtigen Wahrnehmung. Aber wenn das Selbst zu eingebildet ist und zurückschreckt, sich in diesem Moment so zu sehen, wenn es entweder die eigene Bedeutung leugnet oder übertreibt - wieder aus Eitelkeit und Angst - dann wird der Wechsel der Lebensbewegungen diese verborgenen Unreinheiten an die Oberfläche bringen. Es liegt an der bewussten Persönlichkeit, das Beste aus diesen Phasen zu machen. Aber der automatische Vorgang ist folgender: Diese negativen Haltungen, destruktiven Gedanken und Gefühle, die immer die Wahrheit des Lebens negieren, sind gezwungen, im Bewusstsein, den Seelenbewegungen und sogar im äußerlichen Körper einen kontrahierten Zustand zu erzeugen. In diesem Zustand ist der Mensch unfähig, den Überfluss des universellen Lebens zu empfangen. Er ist innerlich zu und muss deswegen arm bleiben. Er kann nicht nehmen und ist deshalb verarmt. Diese Verarmung seiner eigenen guten Gefühle und deshalb wünschenswerten Lebenserfahrung fördert Bitterkeit, Selbstmitleid, Anklage, Bosheit. Die negativen Haltungen bringen immer mehr unangenehme und schmerzhaftes Lebenserfahrungen, gegen die sich der Mensch verteidigt, indem er sich weiter verschließt, Schutzpanzer anlegt - was der verschlossene, kontrahierte Zustand ist. So wird aus einem größeren Teufelskreis eine sich selbst verewigende Kraft im Leben dieses Menschen.

Die negative Lebenserfahrung mit ihrer kontrahierenden Bewegung soll negative Lebenserfahrung abwehren. Der Mensch macht sich spröder und steifer, wodurch er das Leben selbst abwehrt und erzeugt einen Zustand ständigen unerfüllten Verlangens. Aus diesem Grund heißt es in der Heiligen Schrift, dass der Arme ärmer wird und der Reiche reicher. Dies ist eines der Lebensgesetze, die der Mensch entdecken muss, um den Wechsel der Lebensbewegungen zu einem produktiven Wachstumsprozess gesteigerter Überwindung der Gegensätze zu machen.

Allgemein gesprochen, ist all das eine genaue Wiederholung vieler vergangener Lesungen zu dem Zweck, das Thema der heutigen Lesung einzuführen.

In dieser Welt, dieser Bewusstseinsphäre erzeugen Expansion und Kontraktion gegensätzliche Erfahrungen: Freude und Schmerz. Nur wenn ihr über diesen Seinszustand hinausgeht, wenn ihr die Ebene der Dualität überschreitet, wird beides, Expansion und Kontraktion, zu glücklichen Erfahrungen verschiedener Art. Aber das kann nur geschehen, wenn ihr die negative Erfahrung bewältigt habt. Oder um es anders auszudrücken, wenn ihr eine neue Reaktion und einen neuen Zugang zu beiden Lebensbewegungen erlangt. Im Gegensatz dazu, was ihr glauben mögt, erwirbt auch die positive Erfahrung eine neue Einstellung. Und wir werden beides hier heute Abend erörtern. Dieser neue Zugang zu beiden Bewegungen ist auf dieser Ebene der Dualität zu erlernen. Das ist der Anteil, den die Seele auf dieser besonderen Stufe ihrer Entwicklung zu meistern hat.

Lasst uns mit dem kontrahierenden Zustand anfangen wegen der Verneinung, die mehr Kontraktion bewirkt - und so weiter. Wie ich sagte, die gewohnte, automatische Reflexreaktion auf negative Erfahrung ist blinde Kontraktion mit ihren begleitenden destruktiven Emotionen und Gedanken. Um noch spezieller zu sein, die Persönlichkeit fühlt sich ständig ungerecht gequält, beschuldigt andere oder das Leben, ist empört, zieht ihre guten Gefühle aus Rache und Bosheit zurück. Sie hat auch Angst, was das Leben bringen mag, denn wie könnte es sonst sein? Jemandem, den man anklagt und ärgert, ob eine andere Person, das Leben als Ganzes oder Gott, kann man nicht trauen.

Um den Schlüssel zu finden, diesen Teufelskreis zu brechen, muss das bewusste, willentliche Selbst eine bewusste Anstrengung machen, die Blindheit zu beseitigen, die euch glauben lässt, die negative Erfahrung komme zu euch, ohne dass ihr sie erschaffen habt. Solange ihr das glaubt, gibt es keinen Ausweg. Solange euch die Verbindung zwischen dem Ereignis und eurer eigenen Einstellung, die das verursacht, nicht bewusst ist, müsst ihr in diesem Teufelskreis gefangen bleiben. Daher ist der erste Schritt heraus die Bereitschaft, nach eurem eigenen Beitrag zu dem unliebsamen Ereignis zu suchen, ganz gleich, was die Erscheinungen für das Gegenteil andeuten mögen. Wenn ihr dies wirklich akzeptiert und von dieser Voraussetzung aus weitergeht, erzeugt ihr bereits ein anderes Muster an Energie und Bewusstsein in eurer Seele.

Der nächste zu erlernende Schritt, um den Teufelskreis zu brechen, wenn die negative, unerwünschte Erfahrung zu euch kommt, ist, auf eure kontrahierende Bewegung zu achten. Wenn ihr das tut, wenn euer eigener Zustand der Kontraktion, der eigenen Verhärtung und Betäubung, eure Abwehr von Erfahrung von innen und von außen viel bewusster wird, wenn ihr auf all die darin verwickelten Gefühle mit ihrer Bedeutung - Wut, Hass, Schuld, Vorwurf und so weiter - und auf all die Enge in Körper und Geist und Seele achtet, nur dann, in dieser Beobachtung, in dieser Akzeptanz der verspannten Kontraktion, die noch automatisch ist, nur dann könnt ihr weitergehen, zu einer anderen Reaktion zu kommen. Ihr könnt anfangen, indem ihr zuerst keinen Kontakt wollt, sondern vibrierend offen bleibt, auch für die negative Erfahrung und das negative Gefühl. Und ihr werdet bald sehen, dass es keineswegs gefährlich ist. Es macht euch nicht hilfloser, sondern weniger hilflos. Was es tun wird, ist, euch fühlender zu machen. Formbarkeit der Seelensubstanz, ein Zustand offener Verletzlichkeit ist erforderlich, um Gefühle und Erfahrungen in euch zuzulassen. Zunächst muss dies, wenn nötig, für schmerzhaft Erfahrungen und Gefühle gelten. Könnt ihr sie nicht ertragen, so seid ihr nicht dazu gerüstet, ein frohes Leben zu erfahren. Die Idee, sie seien unerträglich, ist eine Erfindung des beschränkten, fragmentierten Verstandes. Es ist nicht wahr. Wenn ihr nichts daraus „macht“, wenn ihr unwahre Deutungen nicht auf die Ursache dieser unerwünschten Erfahrungen und die Gefühle, die sie in euch wachrufen, projiziert, können sie leicht ertragen, ausgehalten, akzeptiert, voll erfahren werden. Lasst die schmerzhaften Erfahrungen und Gefühle in euch zu! Geht mit ihnen. Bekämpft sie nicht - akzeptiert sie in der Erkenntnis, dass ihr diesen Zustand irgendwie erzeugt haben müsst. So werden Ärger und

Empörung, die ihr für das Leben empfindet, abnehmen. Wut, Angst, Empörung, Selbstmitleid schaffen Enge, Spröde und betäuben euch für alle gelebte Erfahrung, für die Wahrheit eures jetzigen Zustands. Nur wenn ihr der negativen Erfahrung wirklich begegnet, ohne sie zu überhöhen oder kleiner zu machen, ohne jede Manipulation, meistert ihr sie wirklich. Nur wenn ihr sie so meistert, wenn ihr keine Angst mehr vor ihr habt und flieht, habt ihr die negative Seite der Dualität wirklich überwunden oder überschritten. Und nur wenn das der Fall ist, seid ihr in der Tat imstande, ihr positives Gegenstück zu akzeptieren.

Alle Menschen versuchen anfangs, unangenehme Erfahrungen zu vermeiden. Sie kämpfen dagegen an und machen sich so selber dafür zugänglich. Das bringt sie tiefer in die schmerzliche Dualität hinein, die so schwer zu überwinden ist, bis dieser Schlüssel entdeckt ist. Natürlich kostet es einiges an Arbeit auf dem Pfad, bevor euch eure Ängste und euer Weglaufen wirklich bewusst sind. Denn eure Flucht, oder dass ihr wirklich hasst, grollt, euch selbst bemitleidet, das Leben und euch selbst ablehnt, ist euch anfangs wohl kaum bewusst. Oft sind viele Jahre aufmerksamer Selbstsuche nötig, ehe man dieses Selbstbewusstsein erlangt. Aber wenn ihr es geschafft habt, wie so viele von euch, dann kann man wirklich in diese Phase, über die wir hier sprechen, eintreten. Das verlangt Aufmerksamkeit für eure innersten Seelenreflexe. Macht ihr es so, werden die Negativitäten, die die Kontraktion bewirken, nach und nach abnehmen. Ertragt die schmerzlichen Gefühle - nicht masochistisch, nicht selbstablehnend, nicht in dem Sinne, dass es das sei, was ihr verdient habt, weil ihr so elende Kreaturen seid - sondern vielmehr mit der Einstellung, „Ich bin wirklich imstande, etwas Schmerz zu ertragen. Irgendwie muss ich ihn unabsichtlich selbst verursacht haben. Deshalb will ich nicht einen neuen Umstand ins Leben rufen, indem leugne, was ich geschaffen habe.“

Auf diese Weise ist echte Umwandlung entstanden. Sie zeigt sich darin, zuerst einmal den Schmerz nicht länger so unerträglich zu finden. Ihr werdet mit ihm schwingen, ihr werdet zu ihm werden, ihr werdet ihn reiten, euch von ihm tragen lassen, ohne ihm gegenüber je ein realistisches Maß für die Wirklichkeit zu verlieren. Mit dieser Haltung kann euch eine hoffnungslose Depression niemals erwischen. Mit eurem selbstbewirkten Schmerz umgehen zu können, gibt Selbstvertrauen und Stärke, es baut eine Menge Selbstachtung auf, meine Freunde. Wie könnt ihr euch in dieser Geisteshaltung von Mut und Wahrhaftigkeit nicht respektieren? Wenn ihr das Schmerzgefühl in einer voll akzeptierenden Geisteshaltung nehmt, wandelt es sich langsam - und oft gar nicht so langsam - in Lust um, das Gefühl von Hass und Angst in Liebe, das Gefühl von Misstrauen in Zuversicht und sogar dahin, zu wissen, dass das Leben so gut ist wie das, was ihr daraus zu machen bereit seid. Diese neu gewonnene Selbstachtung wird euch dann veranlassen, das Beste aus eurem Leben machen zu wollen. Ihr werdet einer negativen Erfahrung nie mehr mit einer negativen Haltung begegnen - was negative Erfahrung endlos wiederholt - sondern werdet negativen Erfahrungen mit einer positiven Haltung begegnen. Anstatt euch ihr gegenüber zusammenzuziehen, werdet ihr offen, flexibel, vibrierend, formbar, lebendig, pulsierend bleiben -

auch wenn das anfangs bedeutet, Schmerz oder irgendein anderes unangenehmes Gefühl zu ertragen. Dies ist wirklich einer der wichtigsten Schlüssel. Aber er ist nicht verfügbar, solange euch die Störungen, die destruktiven Gedanken und Gefühle in euch nicht bewusst sind.

Auf diese neue Weise werden die negativen Gefühle zu einer ungeheuer positiven, schöpferischen Kraft, ähnlich der positiven Kraft, die ihr hier miteinander erlebt habt. Ihr habt nicht geplant, diese mitreißende Liebe unter euch zu erzeugen, die euch aufeinander zubewegen ließ, euch öffnen und euch einander geben und so empfangen ließ. Es geschah als natürliches, spontanes, ungeplantes Ereignis, eine unvermeidliche Folge, euch einander zu öffnen und euren negativen Gefühlen ehrlich zu begegnen. Ihr habt euch vor ihnen nicht versteckt, ihr habt eure Vorwände und Masken abgelegt, ihr habt euch nicht gegen unangenehme Gefühle gewehrt, indem ihr kritisch und urteilend einander gegenüber wart. Dadurch öffnetet ihr neue Türen. Diese Erfahrung war möglich als Folge wahren Wachstums. Aber das ist nur ein Anfang. Jeder von euch muss in diesem Geiste seinen negativen Emotionen mit wachsender Häufigkeit begegnen, um den Leidenskreislauf zu überschreiten und in einen neuen Kreislauf von Freude und Frieden einzutreten. Jeden Tag könnt ihr diesem Augenblick eures Wachstums einen Schritt näherkommen. Ihr könnt eure Verneinungen ansehen, ohne euch zu verstecken. Ihr könnt sie zugeben. Ihr könnt eure negativen Haltungen beobachten und ihren tieferen Sinn, ihre Bedeutung erkennen. Ihr könnt auch die krampfhaft Kontraktion beobachten und euch dieses Seinszustandes, der euch noch selbstverständlich vorkommt und ihr ihn daher auch nicht als unnatürlichen, schmerzhaften und unnötigen Zustand spürt, hochgradig bewusst werden. Wenn ihr in eure gefühllose Taubheit hineinhört, werdet ihr schmerzhaftes Verlangen und andere unangenehme Gefühle aufdecken. Lasst ihr sie aber an der Oberfläche köcheln, entwickelt ihr den beschriebenen Vorgang. Ist das Schmerzgefühl in euch erwacht, heißt es willkommen. Es ist euer Leben, eure Energie, es ist eure schöpferische Substanz. Mit ihm wird sich ein positiver, gutartiger Kreislauf ganz klar und solide aufbauen.

Nun lasst uns für den Moment über den positiven Kreislauf oder Abfolge sprechen. Auf Anhieb mag es scheinen, als sei alles, was ihr mit einer positiven Erfahrung tun müsst, sie zu genießen. Aber das ist nicht wahr. Es ist noch viel mehr als das. Je mehr ihr die negativen Kreisläufe auf die oben erwähnte Weise behandelt, um so öfter werden positive Erfahrungen daraus. Auch wird immer offensichtlicher, dass positive Erfahrung euch nicht zufällig widerfährt, ihr werdet spüren, dass sie eine gesetzmäßige Folge ist. Doch werdet ihr zurückbleiben und größere Expansion, die auf dieser Stufe wirklich möglich ist, verhindern, es sei denn, ihr werdet so aufmerksam dafür, wie ihr lernt, den negativen Erfahrungen und Gefühlen Aufmerksamkeit zu schenken. Positive Erfahrung erfordert Aufmerksamkeit und Einsicht, so dass ihr euch auf die bestmögliche Weise damit auseinandersetzen könnt.

Die gewohnte Reaktion des Durchschnittsmenschen auf eine lustvolle Erfahrung ist ein vorübergehendes Vergnügen. Aber gleichzeitig existiert eine Reihe von anderen emotionalen Reaktionen, die übersehen sind und der Mensch sie daher verliert. So, meine Freunde, beginnt, bei lustvoller und erfüllender Erfahrung so aufmerksam zu sein und „in euch hineinzuhören“, wie ihr es bei schwierigen und schmerzlichen zu tun gelernt habt. Ihr werdet bald merken, dass zusätzlich zur begrüßenden, fröhlichen Reaktion auch andere da sind. Zum Beispiel werdet ihr eine vage, meist halb bewusste Ängstlichkeit und Wahrnehmung darüber finden. Auf einer Ebene ist es wegen der Furcht, diesen positiven Zustand wieder zu verlieren. Auf einer tieferen Ebene ist es wegen der Unfähigkeit, eine größere Expansion positiver Erfahrung zu ertragen. Dies steht in genauem Verhältnis zu eurer Unfähigkeit, unwillkommene Gefühle auszuhalten. Diese Furcht, unfähig zu sein, die guten Gefühle und die gute Erfahrung zu ertragen, ist genauso verleugnet wie die Existenz negativer Gefühle. Ihr seht einfach über den Teil in euch hinweg, der auf Glück negativ reagiert - und dies ist sehr bedauerlich, weil es euch mehr unnötige Not verursacht.

Wie ich sagte, sich dieser Reaktion bewusst zu werden, sollte euch veranlassen, das entgegengesetzte Bild zu betrachten: Eure Reaktion auf Schmerz. Wie ihr Angst ablehnt und auf schmerzhaft Erfahrungen und Gefühle wütend werdet, so seid ihr unfähig, in der höheren Stimmung von Lust, Freude, Glück und schließlich sogar Ekstase zu leben. Die höhere Schwingung, die gesteigerte Funktionsebene dieser höheren Sphären der Lebenserfahrung kann nur erreicht werden, wenn ihr durch die selbsterzeugte Verneinung und Negativität hindurchgeht. Sonst ist die Stimmung zu berauschend, die Höhe zu hoch, so dass sie statt Sicherheit Schmerz bringen muss.

Zu beidem, Lust und Schmerz, ist dasselbe Herangehen notwendig. Zuerst einfache Beobachtung der zuvor verborgenen Reaktionen. Je mehr ihr eurer eigenen Verneinung eines guten Lebens begegnet, umso mehr könnt ihr verstehen, warum ihr kein glücklicheres, erfüllteres Leben führt. Dies wird den großen Vorteil haben, euch dazu zu bringen, weniger wütend auf das Leben, weniger empört über andere, weniger vorwurfsvoll, weniger nachtragend und boshaft, weniger selbstbemitleidend zu sein. So werdet ihr eure Fähigkeit steigern, mit der negativen Erfahrung umzugehen, die wiederum eure Fähigkeit, gute Erfahrungen zu machen, steigern muss. Wenn ihr die negative Emotion zulässt und euch von ihr tragen lasst, ohne gegen sie zu kämpfen, werdet ihr dem Glück gegenüber zu derselben Haltung fähig werden. Ihr könnt von ihm getragen werden, ihr könnt es mit immer weniger Schmerz, Besorgnis und Angst ertragen, wenn euch diese negativen Emotionen bezüglich der Lust bewusst sind.

Das sensible Hineinhören in eure subtilsten Reaktionen wird euch enthüllen, dass ihr selten gute Erfahrung mit euch selbst willkommen heißt. Ihr macht es allgemein, auch weil ihr den Schmerz fürchtet, und natürlich auch weil das Verlangen nie völlig gestillt sein kann. Aber in euch allen gibt es einen Gutteil, der gute Erfahrung noch verweigert, während euch diese Tatsache völlig

unbewusst ist. Wenn man sich wegen eines negativen Grundes eine positive Erfahrung wünscht - Furcht vor Schmerz - ist die Fähigkeit, in einem höheren Funktionszustandes zu leben, noch immer versperrt. Wieder besteht eine Wechselwirkung: In dem Grade, wie Schmerz vermieden und geleugnet, er widerlegt und gegen ihn rebelliert, er verdrängt und auf äußere Umstände projiziert ist, kann Lust nicht um ihrer selbst willen gewollt sein, sondern nur um den Schmerz zu vermeiden. Auf diese Weise ist es unmöglich, aus dem Rad des Leidens und des schmerzhaften Kampfes mit den Gegensätzen herauszukommen.

Wenn euer Gesamtsystem sich aufbaut, die ganze Struktur eures Körpers als Mensch heranwächst, werdet ihr euch immer mehr an Glück, Erfüllung, Segen, Lust, Überfluss, an echte Expansion, an die Fröhlichkeit der Lebensenergie und das Göttliche Bewusstsein gewöhnen, das in euch wohnt. Nur dann lebt ihr im Einklang mit der Natur der Schöpfung, was dies alles ist. Nur dann könnt ihr das Göttliche Bewusstsein sich in euch entfalten lassen. Nur dann kann euch die Tatsache bewusst werden, dass es immer da war, dass es euch immer lenkt und führt und ein ständiger Prozess in euch ist, der nie erstirbt. Normalerweise seid ihr dafür unempfänglich, weil euer geschäftiger äußerer Verstand so an seinen eigenen Lärm, sein um sich selbstkreisendes fehlerhaftes Denken gewöhnt ist. Wenn euch die verneinende Bewegung gegenüber der sich ausweitenden Erfahrung nicht bewusst ist, tendiert ihr dazu, sie genauso schnell wieder zu verlieren, ohne zu wissen, warum. Das bringt Hoffnungslosigkeit hervor. Daher gibt es immer so viel Enttäuschung, die Angst vor ihr verdirbt die gute Erfahrung, so dass Enttäuschung unvermeidlich wird. Wenn ihr euch in einem glückseligen Zustand befindet und darauf zählt, ihn nie mehr zu verlieren - was eure Art ist, die Realität eures jetzigen Zustandes, die Angst vor Schmerz zu leugnen - wird der Verlust zu einer Tragödie und nicht zu einer vorhersagbaren Stufe, von der ihr lernen könnt, weil sie ungeläutertes Seelenmaterial hervorbringt.

Daher mein Vorschlag, seid ihr in einer frohen Verfassung, dann konzentriert und besinnt euch insbesondere darauf, auf eure undeutlicheren und verborgenen Reaktionen zu achten. Habt ihr Angst, diesen Zustand zu verlieren? Und fürchtet ihr euch, in ihm zu bleiben? Gebt diese Reaktionen mit all der Offenheit zu, die ihr euch bei euren negativen Gefühlen immer mehr angewöhnt habt. Achtet auf eure automatische Seelenbewegung, was Lust und Freude angeht. Reagiert sie mit unwillkürlicher Kontraktion, ungeachtet eurer bewussten Wünsche und Ziele? Diese Beobachtung wird euch erneut erlauben, euch darauf einzustimmen, was wirklich vorgeht. Ihr werdet die feinen und leicht zu übersehenden Reaktionen erkennen, die euer bewusstes Wachsein dringend brauchen.

Wird euch bewusst, was der absolute Schlüssel ist, könnt ihr einen neuen Prozess anfangen. Drängt euch nicht selber in einen Zustand, in dem ihr noch nicht funktionieren könnt. Gebt es zu, und eure Fähigkeit, in dieser Verfassung zu leben, wird automatisch zunehmen. Achtet ihr darauf, so könnt ihr euch auf die negative Phase vorbereiten, damit ihr ihr gegenüber nicht ganz so sehr

kontrahiert. Ihr könnt eure Seelenbewegung zulassen, statt sie zu manipulieren. Auf diese Weise steigert ihr eure Fähigkeit, alles Leben, zuerst den Schmerz und dann die Lust, zu ertragen. Nur wenn ihr auf euer Unvermögen dazu achtet, kommt ihr dem näher, Schmerz und Lust auszuhalten. Das ist Vereinigung und Transzendenz. Diese Einstellung bei eurer Selbstbeobachtung macht euch echter und lebendiger.

Bei jedem neuen Durchlaufen einer negativen Phase von Kontraktion in dieser Selbstbeobachtung wächst eure Fähigkeit, Lust zu ertragen. Ihr gewöhnt euch immer mehr daran, auf einer höheren Ebene des Daseins zu funktionieren. Es ist eine so wichtige Vorstellung, meine Freunde, die ihr begreifen müsst. Eure Reaktion auf Schmerz, seine Leugnung und die Weigerung, ihn zu bewältigen, ist der Grund für seine Existenz. Das ist eng mit eurer Unfähigkeit verbunden, glücklich zu leben. Nur wenn ihr das erkennt, kann die Erscheinung sich ändern. Nur wenn das passiert, kann sich der Dialog zwischen eurem bewussten Verstand und den unwillkürlichen Reaktionen eurer Seelenbewegungen fortsetzen. Dieser Dialog ist eine wesentliche Voraussetzung. Der Dialog sollte aus klar ausgedrückter Darlegung und Anerkennung eurer kontrahierenden Reaktion bestehen, mit allem, was das umfasst. Legt dar, wie ihr euch selbst gerade spröde macht, wie ihr leugnet, was ist, wie ihr es vorzieht, taub zu sein. Wenn ihr das offen macht, erweckt ihr diesen Teil eurer Seelensubstanz. Wenn ihr dies tut, wird der Schmerz nicht länger so erschreckend oder so tief oder so verwerflich sein. Ihr werdet ihn ertragen ohne den schrecklichen Krampf, den ihr euch aufbürdet.

Dann kann der zweite Aspekt dieses Dialogs beginnen, in dem sich auch euer bewusstes Selbst äußert, aber diesmal in Erwidern der vorher verkündeten und zugegebenen Verneinung. Ihr stellt die Wahrheit fest, die ich euch zu vermitteln versuche: Dass ihr erfahren möchtet, was ist, dass ihr die Stärke und Ehrlichkeit dazu besitzt, dass ihr nicht länger das Leben leugnen möchtet, dass ihr euch, indem ihr Schmerz erfahrt, darauf vorbereitet, Lust zu erfahren, dass ihr eure Lebendigkeit steigern und euch euren eigenen Gefühlen und damit dem universellen Glück stellen möchtet. Solche Aussagen zu euch selbst erzeugen eine sich stetig steigernde Bejahung des Lebens und der Gefühle.

Auch ihr, meine Freunde, die ihr so viel geschafft habt, euch ist noch nicht bewusst, dass ihr in einiger Hinsicht beschuldigt und anklagt, euch selber leid tut und vor dem Leben versteckt. Wenn ihr auf diese Reaktionen achtet und euch ihnen auf die vorgeschlagene Weise stellt, wird die Veränderung in euch vollständiger und in der Realität eurer Göttlichen Existenz verwurzelt. Konzentriert euch auf die realen Reaktionen auf Schmerz und Lust, und wenn ihr es tut, wird sich eure Fähigkeit, sie zu ertragen, verändern. Und siehe da, der ertragene Schmerz wird sich selber ändern, natürlich und wie von sich aus.

Ich möchte nun drei verschiedene Stufen des menschlichen Bewusstseins erwähnen. Diese Stufen sind sehr besondere Entwicklungsgrade, über die ich früher nicht gesprochen habe, die aber in Verbindung mit der jetzigen Phase unserer Arbeit relevant werden. In der Stufenleiter der Entwicklung, was diesen besonderen Aspekt angeht, ist die am wenigsten entwickelte Stufe die, wo der Mensch in der Phantasie lebt. Er mag scheinbar ganz realistisch im Leben stehen. Er mag einen Job haben, Familie und Freunde und allen möglichen Aktivitäten nachgehen. Aber sein wahres Leben der Lust findet in der Phantasie statt. Ich erwähnte das letztes Mal in einem anderen Kontext. Dies ist vorherrschender, als ihr erkennen mögt, sogar unter euch, meine Freunde, zumindest in mancher Hinsicht. Zum Beispiel gehört die geistige Beschäftigung mit „Wäre-wenn“-Situationen in diese Kategorie. Tagträume, Gedankenspiele über Gespräche, wie sie hätten sein sollen oder können, das Durchleben von Erfüllung in einer erfundenen Reihe geistiger Bilder. All das gehört in diesen Zustand. Und alles das verbraucht wertvolle Lebensenergie, die nicht erneuert werden kann. Denn wird Energie missbraucht, erneuert sie sich nicht. Also steht die Energie für das wahre Leben nicht zur Verfügung. Folglich wird das wahre Leben immer gefährvoller, so dass Flucht in die Phantasie der einzige Weg zu Erfüllung ist. Ein Stellvertreterleben kann auch in Überidentifikation mit Figuren aus Büchern und Spielen stattfinden. Die Flucht darein ist oft diesem Phantasieleben, statt dem echten Leben des Selbst zuzuschreiben.

Die zweite Stufe auf dieser Leiter ist es, dafür zu leben, andere zu beeindrucken. Natürlich haben wir oft darüber gesprochen, und auch bei euch allen, die ihr auf dem Pfad arbeitet, wurde wiederholt festgestellt, dass dieser Aspekt in euch existiert. Wieder gibt es verschiedene Formen dieser Manifestation. Ihr mögt tun, was ihr tut - offen und bewusst oder auf eine subtile und verborgene Weise - um die Bestätigung anderer zu gewinnen. Ihr mögt diesen Bewusstseinszustand ausdrücken, indem ihr Meinungen und Werte nachplappert, die ihr nie wirklich untersucht habt und deshalb nicht eure sind. Ihr mögt euch in einem vorgeschriebenen Verhalten und Werten einpfirchen, die keine echte Ausdrucksweise von euch sind und euer wahres Selbst, eure eigene Lust, eure allerinnersten Qualitäten, Potentiale und Talente nicht fördern. Aus welchen verzerrten und neurotischen Gründen ihr auf dieser Ebene auch festhakt, es muss erkannt und aufgegeben werden, genauso wie die vorherigen. Ungeachtet dessen, dass ihr solche Einstellungen in euch erkannt habt, können sie noch auf subtileren Ebene existieren, und ihr solltet euch diese Möglichkeit vorstellen und euch selbst von diesem Standpunkt aus beobachten. Zu leben, um andere zu beeindrucken, ist viel weiter verbreitet, als ihr wisst.

Der entwickelste und realste Zustand in dieser besonderen Triade ist, wenn ihr wirklich um euer selbst willen lebt, wenn ihr Dinge tut und wollt um ihretwillen.

Die meisten Menschen leben auf allen drei Ebenen. Diese Aspekte beeinflussen und überlappen einander. Es mag einige gesunde Bereiche geben, wo ihr auf der dritten Ebene lebt, andere, wo ihr auf der zweiten seid, und noch andere, wo ihr euch auf der niedersten befindet. Der Grad ist von

Mensch zu Mensch verschieden. Einige sind sehr viel entwickelter und leben vornehmlich auf der dritten, und nur geringere Aspekte ihrer Persönlichkeit bleiben unentwickelt. Bei den meisten Menschen ist es andersherum. Wie ist es mit euch? Seid ihr wirklich imstande, zu erkennen und einzugestehen, wo ihr in dieser Hinsicht steht? In dem Maße, wie ihr in einer der beiden ersten Bewusstseinssphären lebt, fördert ihr eine andauernde Frustration in euch. Ihr verewigt eine ständige Lebensverneinung und Negativität in Gefühlen, Gedanken und Einstellungen. Ihr kontrahiert und baut den entsprechenden Teufelskreis auf.

Folglich mag ein Mangel an guten Erfahrungen euch dazu bewegen, in der Phantasie Ersatzerfüllung zu suchen - oder Bestätigung und Neid von anderen zu erlangen. In beiden Fällen ist es ein „Würde-es“- oder „Als-ob“-Leben. Im „Als-ob“-Leben verliert ihr euch selber. Ihr verliert das Gefühl der Hoffnung, echter Erfüllung und Erfahrung. Letzteres kann nur kommen, wenn ihr zuerst durchlebt, was jetzt in euch ist, und ihr alle Energien in die Realität des Momentes investiert, was und wo ihr jetzt seid, nur wenn ihr wirklich darauf achtet, was vor sich geht, und ihr diesen Augenblickszustand akzeptiert, ohne gegen euch selber zu kämpfen. Denn je mehr ihr kämpft, desto mehr verewigt ihr den negativen Kreislauf. Aber nicht zu kämpfen muss nicht heißen, dem Widerstand und der Angst nachzugeben. Es kann nicht bedeuten, von euch selbst wegzusehen.

Diese Lesung, meine Freunde, wird sich als ungeheuer wichtig und hilfreich erweisen und als Material, wenn wirklich mit ihr gearbeitet, sie wirklich benutzt und nicht einfach über sie hinweggegangen wird.

Und nun, meine Freunde, wenden wir uns dem „gemeinsamen Wagnis“ zu, das wir letztes Mal begonnen haben, wobei euch eine Kraft und ein neuer Zustrom an Energie helfen kann, Stagnation zu überwinden und negative Umstände umzuwandeln. Lasst diejenigen näher kommen, die bereit und willens sind, sich dazu zu bekennen, ihre jetzige Stagnation überwinden zu wollen, zusätzliche Hilfe haben zu wollen.

Übersetzung: Paul Czempin 2004

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

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.