

## **Kettenreaktion in der Dynamik der schöpferischen Lebenssubstanz**

Grüße, meine liebsten Freunde, euch allen hier. Gesegnet sei ein jeder. Möge die Wahrheit des hier Gesprochenen euren innersten Kern erreichen und einen Samen in den fruchtbaren Boden der schöpferischen Substanz setzen, aus der ihr geboren seid, und die euch sozusagen die ganze Zeit nährt. Denn das Sein ist ein ständiger Prozess. Das Leben trägt jederzeit neue Früchte. Was bereits geboren wurde, wird immer erneuert, es wächst und verändert sich, es ist ein Prozess fortwährender Geburt. Geburt ist kein einmaliges Ereignis.

In dieser Lesung möchte ich über eine ganz spezielle Kettenreaktion sprechen - in ihrer natürlichen, unbehinderten und deshalb positiven Manifestation wie auch in ihrer Verzerrung. In ihrer positiven, natürlichen Version sind die speziellen Glieder dieser Kette folgende: Die Haupteigenarten des Lebens, erfahren als das, was sie sind: Als Überfluss, Großzügigkeit, überwältigende Freigiebigkeit - die dem Menschen verwandte und damit angemessene Haltung - Selbstbeherrschung - die Fähigkeit, realistisch und konstruktiv mit Frustration fertigzuwerden - treu der Entscheidung, dem Selbst, dem Moment zu sein.

Die Glieder der negativen Kettenreaktion sind: Beschränkung des Lebens und Feindschaft gegenüber dem Menschen - defensive geistige Kleinlichkeit des Menschen - Selbstentfremdung - falsche, destruktive Reaktion auf Frustration - ein Leben um der Bestätigung willen und um Eindruck zu schinden, und/oder (oft gleichzeitig) zu leben in der Absicht zu rebellieren, um so geistige Unabhängigkeit zu beweisen.

Jedes dieser Bindeglieder ist reichlich von uns besprochen und in vielen Fällen auf eurem Pfad durchgearbeitet worden. Aber wir haben nie die Bedeutung dieser Bindeglieder als Kontinuum erkannt. Es ist deshalb notwendig, dass wir endlich darüber sprechen.

Eine der hervorstechendsten Eigenarten des Lebens, sogar seine wesentliche Eigenschaft ist seine Fruchtbarkeit, seine Freigiebigkeit. In diesem Grundzug ist es wirklich grenzenlos. Es bringt ständig neue und abwechslungsreichere Erfahrungen an Glück, Selbsta Ausdruck, Faszination hervor. Es ist alles, buchstäblich alles, was der Geist sich vorstellen kann. Das schließt natürlich begrenzte, negative Manifestationen mit ein. Wenn der Geist des Menschen darauf eingestellt ist, das Leben als von vornherein feindlich und schlecht wahrzunehmen und zu begreifen, wird es sich ihm genauso zeigen. Wenn er die Wandlungsfähigkeit und den Reichtum des Lebens ignoriert und die Tatsache, dass es sich als alles zeigen kann, woran er wirklich glaubt und sich wünscht, dann

steckt er in einer Falle, aus der er nur entkommen kann, wenn er sie als solche erkennt. Er wird nicht entkommen, bis er seine stumme Annahme in Frage stellt, die ihm so natürlich erschienen war, dass er nicht innehielt, sie vorher auch nur zu bemerken: Die Annahme, dass das Leben begrenzt und negativ ist. Dann wird er erkennen, dass es auch eine andere Möglichkeit gibt, eine, die in der Tat eine andere Art von Manifestation hervorbringen könnte.

Fast könnte man sagen, die falsche Konzentration auf diese begrenzte Erwartung ans Leben sei ein geistiger „Trick“. Dann ist das Wiederfinden der Wahrheit des Lebens ein simpler „Klick“ des Geistes. Das Leben ist ein stetes Vorwärtssprudeln mit einer Energie, einer Kraft von machtvoller schöpferischer Wirkung, die für den Geist des Menschen wirklich unvorstellbar ist. Trotzdem kann man Aspekte oder Teile dieser Lebenssubstanz erfahren, wenn die Tür geöffnet ist und, weil das es dem Leben ermöglicht, es euch mit seinen Gaben zu beschenken anfängt. Ich möchte hinzufügen, gerade die Tatsache, dass sich das Leben genau dem Grad der Erwartung und Vorstellung des Menschen entsprechend manifestieren kann, ist ein Beweis für seine grenzenlose Kraft und Großzügigkeit. Zwangsläufig muss das begrenztes negatives Bewusstsein miteinbeziehen. Mit anderen Worten, wenn der Geist des Menschen als wesentlicher Teil des Lebens selbst auf eine Weise eingestellt ist, die der Lebenssubstanz fremd ist, dann muss man eben diese Fremdheit erleben. Nur wenn die Manifestation des Lebens und das Bewusstsein des Menschen sich als untrennbar herausstellen, schließt sich der Spalt, und das Leben kann anfangen, das zu sein, was es seinem Potential nach ist.

Das zweite Glied der Kette ist die Einstellung des Menschen. Ich sagte bereits, wie der Geist des Menschen, sein Bewusstsein, seine Vorstellung vom und seine Erwartung ans Leben direkt beeinflusst, wie das Leben sich manifestieren kann. Wenn ihm die Lebenssubstanz, ihr Reichtum und ihre Großzügigkeit bewusst ist, wird seine Gesamteinstellung eine völlig andere sein als die, die aus der Überzeugung rührt, das Leben sei sein Feind. Im ersteren Falle ist sein Wesen mit der Großzügigkeit des Lebens verträglich. Im letzteren Falle nicht.

Lasst uns das etwas näher beleuchten. Wenn eine negative Überzeugung besteht, ist Misstrauen natürlich. Misstrauen erzeugt kleinliche Impulse und Einstellungen. Kleinlich an sich ist es, jemanden negativer Motive zu verdächtigen, wenn dieser Mensch tatsächlich positiv gestimmt ist. Es macht wenig, ob es bei demjenigen um ein besonderes Wesen oder um das Leben im Großen und Ganzen geht. Das Prinzip ist dasselbe. Angst und Gier rühren aus Blindheit und rufen mehr Blindheit hervor. Gier will selbstsüchtig zusammenscharren, wo das nicht im mindesten nötig ist. Sie schafft eine verschlossene, feste und sehr negative Energie und ein Klima, das den Menschen vom Leben wirklich ausschließt. So muss er Mangel, Not, Frustration, Ablehnung usw. erfahren. Gegen diese Möglichkeiten errichtet er Verteidigungen. Ihr alle kennt die Natur dieser Verteidigungen, wie schädlich sie sind, wie sie in der Tat das Gute im Leben zerstören, das zu euch gelangen will.

Weiß der Mensch andererseits, dass die Lebenssubstanz großzügig ist, wird er selbst offen, vertrauensvoll und großzügig - großzügig in seinem Vertrauen ins Leben, großzügig in seinem Wesen, denn es besteht keine Notwendigkeit, sich selbst zu zügeln, sich zurückzuhalten, in ein hartnäckiges Nicht-Geben zurückzuziehen. Alle Gefühle werden großzügig, furchtlos vorwärts strömen, und demnach werden mehr von den Gaben des Lebens dem Einzelnen zuteil, der die Natur des Lebens verstanden hat und entsprechend handelt.

Ich wiederhole: Die Kompatibilität des Menschen zum Leben liegt darin, zu wissen, dass es unbegrenzt ist und genau der Erwartung, Einstellung und Vorstellung gemäß erzeugen muss, er deshalb ihm vertrauen und darauf aufbauen muss. Je fester diese Überzeugung als Ergebnis wiederholter Erfahrung dieser Wahrheit geworden ist, weil man den Fokus darauf gerichtet hat, um so vertrauensvoller, entspannter, positiver, kreativer, großzügiger, gebender muss der Mensch werden. Kleinliche Verteidigungen, Pseudo-Schutz und Vortäuschungen, die derjenige unvermeidlich annimmt, der dem Leben misstraut, wird es nicht mehr geben. Seht ihr euch diese Verteidigungen, diese Beschützerrollen näher an, werdet ihr erkennen, dass ihr darunter die eigentliche Gutartigkeit des Lebens anzweifelt.

In welcher Hinsicht sich der Mensch auch in einem dieser Probleme, einem inneren Konflikt, einem dieser neurotischen Kämpfe mit sich selbst und dem Leben gefangen sieht, so ist er in seiner Wahrnehmung des Lebens in diesem Bereich wenigstens negativ und steht daher dem Leben misstrauisch gegenüber. Folglich baut er Kleinlichkeit in sein Herangehen ans Leben mit ein. Wo es innere Probleme gibt, muss eine negative Anschauung des Lebens, Misstrauen, Kleinlichkeit, kleinliche Haltungen gegenüber dem Leben beziehungsweise gegenüber anderen bestehen. Alle diese Rollen und Spiele, mit denen wir uns ausführlich auseinandergesetzt und an ihnen gearbeitet haben, zeigen diese Eigenarten.

Der nächste Schritt in dieser Kettenreaktion ist Selbstbeherrschung gegenüber Selbstentfremdung. Wenn es wahr ist, dass der Mensch sich selbst so freigiebig verschwendet, wie das Leben sich an alle Lebewesen verschwendet, vorausgesetzt, es ist ihm gestattet, dann muss er sich zunächst selbst beherrschen, ehe er sich hergeben kann. Nur wer sich voll in Besitz hat, kann sich selbst sicher hergeben, und indem er es tut, darin Selbsterneuerung finden. Jeder Schritt des Gebens scheint das Risiko des Verlustes in sich zu tragen. Es ist zunächst immer ein scheinbarer Abgrund, in den ihr euch vertrauensvoll selbst hineinwerft, nur um festzustellen, dass alles Risiko illusorisch ist und das Hergeben des Selbst ins Leben die sicherste, realistischste Einstellung ist, die man sich vorstellen kann. Aber diese Realität muss man entdecken, indem man das illusorische Risiko nimmt. Nur wer sich selbst in Besitz hat, kann solch ein Risiko eingehen. Niemals jemand, der sich nicht voll in Besitz hat. Habt ihr euch nicht in Besitz, so habt ihr nichts zu geben. Ihr seid arm. Denn der Reichtum des Lebens ist auch tief drinnen in euch. Wenn ihr diese Tatsache ignoriert und euch selbst, eure Werte, eure Grundlage außerhalb von euch aufbaut, werdet ihr immer ärmer und

könnt schließlich gar nichts geben. Ganz im Gegenteil: Ihr müsst bestrebt sein, mehr anzuhäufen, ihr müsst versuchen, das Leben zu betrügen, indem ihr Umstände derart manipuliert, dass ihr so viel wie möglich gewinnt und so wenig wie möglich gebt. Natürlich rede ich hier nicht von äußeren, materiellen Dingen, obwohl die eigene Einstellung in dieser Hinsicht auch durch die eigene emotionale Einstellung gefärbt sein kann. Doch ist die nicht immer genau gleich. Worum es mir primär geht, ist die feinere Gefühlsebene. Seine Einstellung, Gefühle zu geben, gegenüber der, von anderen gute Gefühle zu bekommen, ist das Kriterium, an dem wir feststellen können, auf welche Weise sich diese Kettenreaktion in einem bestimmten Aspekt des Lebens eines Menschen manifestiert. Das Leben zu betrügen tritt am häufigsten im Bereich der Gefühle auf. Die meisten Menschen möchten in der einen oder anderen Hinsicht zu einem größeren oder geringeren Grade alle Liebe haben, die möglich ist, aber sind wirklich nicht bereit, welche zu geben, obwohl sie sich selber davon zu überzeugen versuchen, sie würden auch lieben, wenn man sie nur zuerst liebte, und dass es eine schreckliche Gefahr oder Unbilligkeit sei, zu lieben, ohne die Beruhigung, sie in gleicher Münze zurückzuerhalten, in genau der Weise, wie ihr begrenztes Bewusstsein es sich ausmalt.

Das bringt uns zum nächsten Glied dieser Kettenreaktion. Was sind die Grundbestandteile, die Selbstbeherrschung bestimmen? Es gibt mehrere, und wir können nicht auf alle auf einmal eingehen. Doch ich werde in dieser Lesung zwei besondere Aspekte auswählen, die wir früher schon besprochen haben, wenn auch nicht in diesem Kontext. Diese zwei Aspekte sind weitreichend und sehr umfassend. Ich würde sagen, es sind Schlüsseigenschaften, so dass unzweifelhaft Selbstbeherrschung vorliegt, wenn man diese zwei Aspekte bei sich festgestellt hat. Der erste ist die Fähigkeit, mit Frustration, mit Enttäuschung, dem Leben, das scheinbar Nein zu euch sagt, fertigzuwerden. Es ist eines, theoretisch zu wissen, dass ihr letztlich an jedem Nein, das ihr im Leben erfahrt, ganz gleich, woher es kommt, und wie unverdient es euch zu sein scheint, selbst schuld seid, und etwas ganz anderes ist es, dies als wahr zu erfahren. Dazu muss man große Bereitschaft aufbringen, was nicht leicht ist. Es bedeutet, die oft große Versuchung zu überwinden, in Selbstmitleid, Ärger, Jammerei und Anklagen zu baden - offen oder verdeckt durch eure emotionalen Reaktionen und Äußerungen. Letzteres Handeln scheint oft zuerst ganz berechtigt und einladend. Ersteres umfasst die Bereitschaft, eure Voraussetzung anzunehmen, auch wenn ihr sie bisher nicht erkennen könnt und eine Zeitlang zu suchen habt, bis sich die wahre Ursache euch offenbart. Bis dahin müsst ihr die Frustration auf eine positive Weise ertragen.

Es gibt eine richtige, positive und eine falsche, destruktive Weise für beides, eine Frustration zu akzeptieren wie sie abzulehnen. Die richtige Akzeptanz bringt auch automatisch die richtige Art, eine Frustration abzulehnen. Richtige Akzeptanz ist: Bewusstsein und Bereitschaft zu erkennen, dass jeder Missstand selbstverursacht und aus eigenem Antrieb aus dem Sichtfeld verdrängt ist. Also muss das Ergebnis mit Mut und ohne Selbstschonung ertragen werden. Dann herrscht die Einstellung, für Fehler zahlen zu müssen, und dass dieser Preis keine unfaire Forderung des

Lebens ist. Diese Haltung ist niemals negativ, hoffnungslos, sondern führt vielmehr zur richtigen Art, Leid abzulehnen. In der Tat drückt der Mensch diese Einstellung zum Leben aus: „Es besteht keine Notwendigkeit, für den Rest meines Lebens zu leiden. Ich bin bereit, mit ganzem Herzen und dem Einbringen des Besten in mir die Ursache zu finden und sie zu verändern. Deshalb weiß ich, dass das Leben mir die Erfüllung bringen wird, die ich mir wünsche und umso mehr verdiene, als ich als Erwachsener handle, der nicht irgendwelche besonderen Ausnahmegewilligungen für seine Ignoranz und seine Destruktivität beansprucht.“ Diese Einstellung versöhnt richtige Akzeptanz mit der richtigen Ablehnung von Frustration.

Falsche Akzeptanz von Frustration führt zu ihrer falschen Ablehnung - oder umgekehrt. Ist Frustration zu Vernichtung dramatisiert worden, als „das Ende der Welt“, wird sie bald so überzeugend, dass die Stimmung sich tatsächlich anfühlt, als wäre es wirklich so - und überall kann man Gründe finden, die es so scheinen lassen. Darunter sagt der Mensch tatsächlich die ganze Zeit: „Ich weigere mich, Enttäuschungen zu erleiden. Ich muss haben, was ich will, jederzeit, sofort und genauso, wie ich es will, sonst fühle ich mich drangsaliert.“ Diese Ablehnung von Selbstverantwortung führt zu falscher Akzeptanz, das heißt Hoffnungslosigkeit, Resignation, Untergang. Wenn die kleine, momentane Frustration, Schwierigkeit oder Enttäuschung zur Tragödie hochstilisiert wird und den Menschen zu einer negativen Sicht des Lebens an sich veranlasst, dann besteht destruktive „Akzeptanz“. Hat man aus einem lästigen Ereignis eine Katastrophe gemacht (oft nur in den eigenen Gefühlsreaktionen, die nicht unbedingt offen geäußert sind), dann erzeugt rigider Eigensinn, zähes Beharren darauf und die Anmaßung, vom Leben eine Sonderbehandlung zu fordern, und die überzogene Verzerrung, das Problem sei unüberwindlich und aussichtslos, kurz, Eigensinn, Stolz und Angst, ein dunkles Klima und Uneinigkeit in der Seele. Sie entzweien und erweitern die dualistische Spaltung. Es ist immer leicht, sich in zwei Gegensätzen zu verlieren, die beide falsch sind, wenn sie als reale Gegensätze auftreten. Das ist hier deutlich illustriert. Akzeptanz und Widerlegung von Frustration sind keine Gegensätze, sondern können eine wunderschöne Harmonie sein. Die Einstellung, die aus dieser Einheit entsteht, drückt alles aus, was mit der Natur des Lebens vereinbar ist. Sie schafft einen entspannten, zuversichtlichen, vertrauensvollen Zustand. Sie verneint unbillige Sonderbehandlung. Sie besitzt Demut und ist großzügig darin, den eigenen Part im Spiel zu akzeptieren. Sie ist auch in dem Sinne großzügig, dass sie auf die Versuchung verzichtet, dasselbe alte Spiel zu treiben, sich schikaniert zu fühlen und anzuklagen.

Auf diese Weise werdet ihr aktiv und zugleich empfänglich, und die schöpferische Substanz kann sich für euch entwickeln. Für euch wird die Beschränkung des Lebens überwunden sein. Besteht diese richtige Mischung, eine Frustration im Leben auf angemessene Art zu akzeptieren und zu widerlegen, so habt ihr euch im Griff. Ihr habt euch tatsächlich selber in Besitz. Und verstrickt ihr euch umgekehrt in die falsche Mischung von Akzeptanz und Widerlegung einer Frustration im Leben, so entfremdet ihr euch euch selbst gegenüber. Ihr werdet dezentralisiert, denn eure eigenen

innersten besten Kräfte sind durch die falsche Mischung automatisch deaktiviert worden. Die Negativität, die dadurch hervorgebracht wurde, lähmt alles in euch, was für euer wahres eigentliches Selbst wesentlich ist.

Der zweite Aspekt, der Voraussetzung für Selbstbeherrschung ist, besteht darin, euch selber treu zu sein. Wie ihr wisst und wir ausführlich diskutiert haben, kann das vieles heißen. Es bedeutet, um der Wahrheit der Sache willen zu leben, die gerade problematisch ist; es bedeutet, lieber euren Gefühlen, Meinungen, innersten Ausdrucksformen treu zu sein, als denen anderer; es bedeutet, der augenblicklichen Wahrheit treu zu sein, die durch komplizierte geistige Wendungen jedes Beteiligten so verschleiert, so überdeckt sein kann, dass es dazu wieder erforderlich ist, die Realität hinter der sichtbaren erkennen zu wollen. In jeder Problemlage leiden die Menschen am meisten darunter, dass sie die vielen Pros und Kontras, die Wenss und Abers nicht entwirren können. So ist es immer, wenn Selbstentfremdung besteht und die Kernfrage verloren gegangen ist. Selbstbeherrschung kann nur wiedergewonnen werden, wenn man die äußerste Bereitschaft ausgedrückt hat, die tiefere Wahrheit zu erkennen, die scheinbar äußere Konflikte immer versöhnt - entweder im Inneren des Menschen oder zwischen ihm und anderen. Diese innere Realität enthüllt sich selbst, wenn das Selbst bereit ist, seinen Eigensinn, seinen Stolz und seine Angst (Verteidigungen) der Wahrheit zuliebe, dem, was unter den Umständen das positivste ist, aufzugeben. Nochmal, oft ist zunächst viel Willenskraft nötig, den Weg des geringsten Widerstandes abzulehnen, der darauf beharrt, das Problem nur als persönliche Sache zwischen sich und dem Leben anzusehen - mit all der Jammerei, den Opfern, den Anklagen.

Um sich treu zu sein, muss der Mensch aufhören, sich der Neigung zu beugen, sich anderen zu unterwerfen, sich ihnen anzupassen und sie zu besänftigen, was man nur um der Bestätigung willen tut, die er von ihnen will. Das bringt nichts als heftige Verstimmungen und mehr Ungerechtigkeitsgefühle. Auch muss er den hochmütigen Wunsch aufgeben, sich als besser als andere zu beweisen und seine Umwelt zu beeindrucken. Aber auch die gleichermaßen schädliche Tendenz muss er aufgeben, seine Unabhängigkeit durch völlig blinde und sinnlose Rebellion zu beweisen. Letzteres führt zu nicht mehr Selbst als die Unterwerfung unter Normen anderer Menschen, obwohl man oft fälschlich annimmt, dies bedeute Stärke und echte Unabhängigkeit. Tatsächlich ist ein Selbst, das sich anderen Menschen blindlings verschließt, genauso schwach wie eines, das die Werte anderer Menschen wie ein Papagei nachplappert. Wieder haben wir zwei scheinbare Gegensätze. Die richtige Art von Selbstbehauptung, inklusive des Risikos, kritisiert zu werden, führt zu einer geistigen Offenheit, die es sich leistet, dem, was andere zu sagen haben, wirklich auf eine ehrliche Weise zuzuhören und abzuwägen, und der es dabei nur um eines geht, „Ist dies die Wahrheit? Könnte es die meine sein?“ Wenn die Antwort Ja lautet, hört sie auf, der Wert eines anderen Menschen zu sein, sondern wird tatsächlich euer eigener Wert und eure eigene Wahrheit sein.

Ich wiederhole: Befasst sich das Selbst nur mit seinem Erscheinen in den Augen anderer, ungeachtet der Umstände oder der Ebene, oder geht es ihm nur darum zu beweisen, dass es nicht so ist, und daher rebelliert er blindlings und ist trotzig, so besteht in beiden Fällen keine Selbstbeherrschung. Ihr müsst euch selbst verlieren, wenn ihr einer dieser - und oft gleichzeitig oder abwechselnd - beiden Richtungen folgt. Wenn ihr die Wahrheit, die darunterliegende, aussöhnende Realität sucht, die sich selbst offenbart, wenn ihr bereit seid, alle negativen, destruktiven Einstellungen aufzugeben, werdet ihr euer eigenes innerstes Wesen finden. Diese Bereitschaft muss man präzise ausdrücken und um Führung bitten. Fehlt diese Bereitschaft, sollte man sich dem lieber stellen und es untersuchen, denn ein ernstes Missverständnis muss vorhanden sein, das diesen Wunsch verhindert. Nichts könnte schädlicher sein als zu leugnen, dass das Selbst nicht bereit ist, destruktive Einstellungen aufzugeben, und dann an der Oberfläche vorzugeben, das Geschehene sei wirklich unverdient.

Blinde Rebellion, daher ein verschlossener Geist, bedeutet, dass das Selbst genauso gebunden ist wie das scheinbar zu offene Selbst, das es jedem recht machen will oder glaubt, es zu müssen. In beiden Fällen ist das eigentliche Selbst verloren, weil die Wahrheit der Angelegenheit unter dem Schutt falscher Unterwürfigkeit oder falscher Rebellion verloren gegangen ist. Die Wahrheit des Augenblicks findet man, wenn man auf diese beiden falschen Alternativen verzichtet.

Der Überfluss und das großzügige Geben des Lebens wird sich euch offenbaren und euch das Beste geben, wenn ihr euer Bestes gebt, indem ihr euch jederzeit zur Wahrheit des Problems bekennt, euch ihr zu stellen, ungeachtet, wie schwer es sein oder scheinen mag. Nur dann könnt ihr so konstruktiv und erfinderisch sein, wie ihr es möchtet, um das Leben mit seinen ihm eigenen Charakteristika zu erfahren: Höchster Überfluss und Güte, sonst muss eurem Wunsch nach Glück ständig durch die gleich große Angst vor dem Glück entgegengewirkt werden, so dass ihr es zurückstoßt, während ihr nach ihm strebt.

Dies ist nicht so kompliziert und paradoxerweise nicht so einfach, wie es scheinen mag. Die Komplikationen verschwinden, wenn ihr euch bei jedem Problem in eurem Leben jedes Mal wieder zu äußerster Wahrheit verpflichtet. Es ist nicht einfach, insofern als das Selbst verabscheut, die Masken und Spiele aufzugeben. Es mag vor Publikum spielen, auch wenn keines da ist.

Achtet ihr auf diese zwei Aspekte - den Umgang mit Frustration und die Treue zur höchsten Realität des Selbst und des Momentes, so werdet ihr ein funktionierendes, kreatives Wesen sein. Ihr werdet alle Rollen und Masken ablegen. Ihr werdet es euch gönnen, voll zu fühlen und zu pulsieren: Denn das muss die Wahrheit des Daseins sein. Ihr werdet euren eigenen zeitweiligen Zustand akzeptieren - nicht in Verzweiflung, sondern hoffnungsvoll, weil die Hoffnung angesichts der Gewissheit und des Realismus, mit dem ihr an euch selbst herangeht, berechtigt ist. Mit dieser Haltung könnt ihr nicht scheitern, die Großzügigkeit des Lebens zu entdecken, ein Leben, das

euch wieder und wieder seine Güte schenkt, weit mehr, als ihr euch in euren wildesten Träumen vorstellen könnt. Das Leben wird wie eine Widerspiegelung eurer eigenen Seele zu euch kommen, in einer nichtendenden Reihe neuer Ausdrucksformen des Selbst, neuer Formen von Freuden und tiefen Beziehungen in Einheit, neuer bewältigter Herausforderungen, neuen Faszinationen und stärkeren Wohlbefindens und Friedens. Das sind keine leeren Versprechungen, sondern Tatsachen - Tatsachen des Lebens. Ihr werdet euch auf immer neue Weise in Begeisterung und Gelassenheit wiederfinden, wenn ihr die negativen Einstellungen, die Abwehrspiele loslasst.

Ist der Mensch in die negative Manifestation dieser Kettenreaktion verstrickt, so erscheint das begrenzte, freudlose Wesen des Lebens, das er erlebt, als Realität und Aussagen wie diese als Wunschdenken. Je länger man in den destruktiven Verteidigungen des Anklagens und Selbstaufopferns bleibt, um so realer wird dieses vorübergehende, begrenzte, falsche Leben, umso fester sind die Gefängnistüren zu, obwohl man sie selbst gebaut hat. Trotzdem sind es Gefängnistüren, und das eigene Selbst muss sie öffnen. Die falsche, die scheinbare Realität zieht das Selbst, das sie erschaffen hat, tiefer und tiefer in sich hinein, so dass es fast unmöglich scheint, je aus ihr herauszukommen. Denn außen scheint es nichts zu geben, es gibt kein Außen für den, der sich auf diese Weise ausgetrickst hat.

Auf seiner langen Reise muss der Mensch seinen Weg zurück zur Wahrheit der Natur des Lebens finden, er muss den Streich finden, den sein Verstand ihm gespielt hat, so dass er sich nur auf negative Lebensansichten konzentrierte, wodurch er negative Einstellungen entwickelt und daher das Leben auf genau die Weise erlebt, wie er es gerade wahrnimmt.

Der Durchschnittsmensch ist in diesen Trick des Verstandes in einigen Bereichen verstrickt. Auf diese bezieht er sich dann als „seine Probleme“. Aber er ist keineswegs in all seinen Lebensbereichen negativ verstrickt. Also wäre es ein Fehler, entweder die positive oder die negative Kettenreaktion in euch als die einzige Wahrheit eurer Verfassung zu bestimmen. Ihr werdet feststellen, dass ihr beide besitzt. Bei einigen Individuen ist die positive stärker, bei anderen die negative. Sucht den Bereich in eurem Leben, wo ihr euch erfüllt und glücklich fühlt. Ihr werdet zweifellos erkennen, dass eure Vorstellung und Erwartung vom Leben in diesem Bereich sehr positiv ist. Nicht, weil das Leben gut zu euch gewesen ist. Genau anders herum ist es. Wenn ihr in dieser Hinsicht Vertrauen in den Reichtum des Lebens habt, seid ihr entspannt, unbesorgt, vertrauensvoll. Ihr seid nicht leicht bedroht oder erschreckt. Ihr erhaltet euch eine positive Einstellung, auch wenn es gelegentliche Schwierigkeiten und Enttäuschungen gibt, die ihr mehr oder weniger bewältigt, wenn sie auftauchen. Also wird das Gute, das euch das Leben gibt, immer müheloser und setzt sich immer weiter fort. Wenn ihr es euch von nahem beseht, werdet ihr erkennen, dass ihr, zumindest in diesem speziellen Bereich, es euch leisten könnt, ihr selbst zu sein, ihr seid nicht überanstrengt oder ängstlich und nicht sonderlich besorgt, was andere in dieser Hinsicht über euch denken. Ihr habt euch in der Gewalt, daher könnt ihr es euch leisten, großzügig

zu sein und euch herzugeben. Ihr seid weder unterwürfig, noch rebellisch. Ideen oder Ratschläge anderer werdet ihr als das ansehen, was sie sind, und entweder akzeptiert ihr sie und macht sie euch zu eigen oder lehnt sie ab, ohne die Angst, anderen zu Missfallen.

Gleichzeitig mag es einen anderen Bereich in euch geben, und wahrscheinlich ist es so, in dem völlig andere Bedingungen herrschen. Alles, was die negative Kettenreaktion betrifft, ist wahr. Menschen, die nur positive Kettenreaktionen haben oder nur negative, sind die Ausnahme. Der erstere ist ein selbstverwirklichter Mensch, der letztere kann in der Realität überhaupt nicht funktionieren. Er steht nicht inmitten der Gesellschaft und sitzt vielleicht im Gefängnis oder ist ein geistesgestörter Mensch. Die meisten Menschen stehen irgendwo dazwischen. Sie haben einige positive und einige negative Kettenreaktionen, die in ihnen wirken. Ihr Pfad des Wachstums muss in der Entdeckung der letzteren liegen, so dass sie in die ersteren umgewandelt werden können. Je mehr dieser Prozess stattfindet, desto näher rückt die Selbstverwirklichung.

Wenn ihr euch von diesem besonderen Standpunkt aus euch selbst nähert und wirklich diese Kettenreaktionen durcharbeitet, werdet ihr sehen, meine Freunde, dass der Kampf zunächst enorm ist. Den Klick von der negativen zur positiven Kettenreaktion zu machen, scheint unmöglich. In diesem Kampf müsst ihr in Betracht ziehen, dass es hinter der Realität, die ihr erfahrt, eine andere gibt. Das wird leichter fallen, wenn ihr zuerst eine Verbindung mit und ein Bewusstsein für eine positive Kettenreaktion in euch selbst aufgebaut habt. Dann habt ihr an jedem Punkt, den wir hier aufgeführt haben, eine ausgezeichnete Vergleichsgrundlage. Doch darf das nicht auf oberflächliche Weise geschehen. Wenn ihr es gründlich und mit einer empfundenen Erfahrung aller Bindeglieder macht, über die wir hier sprechen, habt ihr einen sehr guten Schlüssel, um euch selbst und eure Probleme zu verstehen.

Gelangt ihr bei einem speziellen Bereich der Erfüllung eures Lebens wirklich zur vollen Erkenntnis der negativen Überzeugung und geht tief genug (immer mit Hilfe von Meditation), werdet ihr erst nur auf wirklich subtile und geheime Art erkennen, dass sie euch dazu bringt, an das Negative zu glauben. Mit der Zeit werdet ihr einsehen, dass diese Einstellung wirklich ganz ausgeprägt und klar ist und keineswegs so subtil. Die Versuchung besteht in vielfältigen Gefühlen und Einstellungen. Zum Beispiel: Sicher scheint, das Schlimmste zu erwarten, man kann nicht enttäuscht werden. Besonders wegen der Unfähigkeit, nicht mit Frustration umgehen zu können, ist dies wichtig. In dieser negativen Einstellung und Lebenserwartung steckt auch ein Element von Bosheit, als wollte das Individuum das Leben der Niedertracht bezichtigen. Es sind vielleicht die wichtigsten Aspekte der Faszination und Anziehungskraft, an einer negativen Auffassung festzuhalten. Könnt ihr auf diese Befriedigung nicht verzichten, so besteht keine Hoffnung, diesem Kreislauf des Verderbens zu entrinnen. Die falsche Niederlage muss man hinterfragen, was nur ihr tun könnt. Je mehr ihr daher den Wunsch und die feste Absicht äußert, hinter der Realität, die ihr in dem fraglichen Bereich gewöhnt seid, eine andere zu sehen, desto verlässlicher wird es passieren, erst ab und zu

und mit Unterbrechungen, erst als feine neue Landschaftssilhouette, die am Horizont auftaucht, eine neue Ansicht. Sie wird sich aber realer als alles, was ihr je kanntet, anfühlen, auch wenn sie sich erst nur dünn abzeichnet. Immer wieder muss man sie neu in Besitz nehmen, denn die alte Faszination an der negativen Anschauung ist tief verwurzelt, und die Gewohnheit muss immer und immer wieder gebrochen werden. Vermutlich werdet ihr etwas erleben wie: Eine unbegrenzte, hoffnungslos scheinende Lage scheint nur wenige Alternativen anzubieten - gewöhnlich eine gute und eine oder mehrere unliebsame. Tritt das, was ihr als unerwünschte Lage anseht (und sie mag wirklich unerwünscht sein), nicht ein, gebt ihr der Versuchung nach, mit dem Leben das Untergangsspiel zu spielen, indem ihr eine negative Kettenreaktion verstärkt. Aber sobald ihr das hinterfragt habt und anfangt, neue Möglichkeiten zu visualisieren, kann eine völlig andere Lösung auftreten. Aber sie mag nicht das ideale Endergebnis sein. Das kann Überwindung weiterer innerer Hindernisse erfordern und größere Anstrengung und Geduld mit sich bringen. Doch eben darin, dass ihr diese Schritte macht, liegt die eigentliche Erfüllung, die ihr wollt. Ohne das wäre es ganz unmöglich. Und auch in der neuen Sicht der neuen Landschaft werdet ihr das entdecken. Das wird euch ein tiefes Gefühl von Glück, Sicherheit, Realität und Bedeutsamkeit geben. Das angenehme Endresultat wird wirklich euer eigenes Produkt sein und nichts, was ihr von außen bekommen habt. Deshalb werdet ihr das, wie auch das Leben, im Griff haben, und ihr werdet keine Angst haben, ihr könntet dies trotz eurer Schaffenskraft aus dem Griff verlieren. Und diese Herrschaft über die Kontrolle gehört euch, ganz ungeachtet anderer, die in diese Situation verwickelt sind. Ganz gleich, wie sie scheitern, euch bleibt immer die Möglichkeit, diese vorgeschlagene Straße zu nehmen.

Dies ist ein anderer wichtiger Aspekt: Nicht durch begrenzte Erwartung anderer Alternativen irreführt zu werden. Darum ist es so wichtig, den Geist flexibel und weit geöffnet zu halten, nicht die Türen mit vorgefassten Vorstellungen zu verschließen, sondern das Leben seine eigenen vielfältigen Möglichkeiten darbieten zu lassen, die ihr, wenn ihr euch nur ganz auf ein, zwei Möglichkeiten konzentriert, nicht einmal wahrnehmen könnt. Ihr müsst euch weit für andere Möglichkeiten öffnen als die, die ihr euch vorgestellt habt. Seid ihr imstande, ein Nein als Antwort zu nehmen, wird auch diese Flexibilität vorhanden sein. Ihr werdet erkennen, wie das Nein sich ganz oft in ein Ja verwandelt, sobald es gründlich verstanden ist.

Jeder von euch, der dieser intensiven Pfadarbeit nachgeht, sollte diesen Schlüssel benutzen. Obwohl alle Glieder dieser Kettenreaktion für sich selbst keine neue Entdeckung sind, sind ihre Verbindung und Kontinuität von großer Bedeutung. Ihr werdet etwas über euch selbst erfahren, was der Aufklärung bedarf, so dass diese „Übergangsbereiche“ sozusagen leichter werden. Auf diese Weise könnt ihr euch eine neue Realität sich enthüllen lassen.

Lasst diese Lesung tief in euch ein und arbeitet sie durch. Seht euch selbst in Begriffen dieser Kettenreaktionen. Seht, auf welche Weise die positive und die negative für euch gelten. Seid

gesegnet, jeder Einzelne von euch. Empfängt die Liebe und die Kraft, die in eure Herzen und in euren Geist einströmt. Lebt in Frieden.

Da es im Februar keine Lesung geben wird, fügen wir diesen Anhang an, um mit unseren Abonnenten einige Entwicklungen in unserer Pfadarbeit zu teilen, die uns sehr bedeutsam scheinen.

Nach den Lehren des Guides´ ist unser gesamtes Schicksal selbsterschaffen, ob wir nun im Glück oder Unglück, in Erfüllung oder im Elend leben. Diese metaphysisch-philosophische Grundvorstellung mag in der Theorie akzeptabel scheinen, aber als praktische, genau hier und jetzt funktionierende Realität ist es anfangs extrem schwer zu merken. Das zu akzeptieren, scheint besonders schwer, wenn man es mit Geisteskrankheiten zu tun hat.

Doch durch jahrelange Erfahrung in dieser Pfadarbeit haben wir festgestellt, dass dies auf vielerlei Weise zutrifft. Verborgene, geheime Gedanken, über die man leicht hinweggegangen ist, enthüllen schließlich, wenn man sie sich schließlich anschaut, den Wunsch nach Krankheit, Tod, nach jedweder Art von Leid, was der Mensch bitter beklagt. Wenn man nachweisen kann, dass der Mensch selbst will, was er am meisten fürchtet und wogegen er sich am meisten wehrt, gibt es einen Ausweg, obwohl die Entdeckung dieser bestürzenden Tatsache den Menschen keineswegs veranlasst, diesen verborgenen Wunsch sofort aufzugeben. Es ist ein starrsinniger, destruktiver Wunsch mit ganz klaren Motiven, die aufgedeckt, erforscht, hinterfragt und der Realität gegenübergestellt werden müssen - der Realität, mit der man nicht gerechnet hat.

Bezüglich Geisteskrankheit hatten wir vor einer Reihe von Jahren den ersten praktischen Beweis für dieses Grundkonzept. Eine Frau, immer wieder in Psychiatrien, kam zum Guide. Sie hatte auch Schockbehandlungen erhalten. Aus dem Krankenhaus heraus erwies sie sich als ungewöhnlich intelligent, sogar ziemlich brillant, wie es solche Menschen oft sind. Diese Frau stellte dem Guide verschiedene Fragen zu ihrer Krankheit. Der Guide sagte ihr: „Du willst geistig krank sein. Du hast deine eigenen Gründe dafür, die du dir eingestehen und darüber nachdenken müsstest, wenn du je aus deiner Krankheit herauskommen wolltest. Zuerst begreife, dass du, wenn du dich „entscheidest“ abzdrehen, stattdessen eine Wahl treffen könntest. Du könntest dieses Recht für dich geltend machen. Aber sobald du dir diese Wahl entgehen lässt, gehst du wirklich verloren, wirst hilflos und kannst nicht länger die Verbindung zu deinen eigenen Prozessen finden. Deine Schritte müssen bis dahin zurückverfolgt werden, wo du weißt, du entscheidest, nicht irgendeine Macht, über die du keine Kontrolle hast.“ Die Frau sprang aufgeregt auf im völligen Bewusstsein dessen, was ihr gerade gesagt wurde.

Wir hatten vor kurzem einen klareren, detaillierteren Beweis, dass die Theorie der Selbstbestimmung und eigenen Wahl stimmt. Eines unserer Gruppenmitglieder war ein Fall von Borderline-Psychose, immer wieder aus und in der Realität. Als er das erste Mal zum Pfad kam, um zu arbeiten, war er mit Tranquilizern vollgepumpt und unfähig, überhaupt etwas zu fühlen außer, wenn er nicht unter dem Einfluss dieser Drogen stand, äußerst akuter Angst. Er war absolut unfähig, mit dem Leben fertig zu werden, war aus dem College ausgeschieden und außerstande, irgendeine Beziehung zu entwickeln. Er fühlte sich ständig durch Menschen, durch alles und jeden bedroht. Dennoch, trotz der Schwere seiner Krankheit haben seine außergewöhnliche Intelligenz, seine Gutwilligkeit, seine Ehrlichkeit, sein Mut, sich einen Ausweg zu erarbeiten, und seine Ausdauer erstaunliche Ergebnisse gebracht. Fast zwei Jahre lebt er jetzt ohne Tranquilizer. Er hat sein College abgeschlossen und über ein Jahr seinen Job behalten. Dennoch ist seine Fähigkeit, eine Beziehung zu entwickeln, noch immer praktisch null, was es ihm manchmal unglaublich erschwert, Arbeit aufrechtzuerhalten. Seine Verdächtigungen und Ängste setzen ihn unerträglichem Druck aus, so dass die Schwankungen seines Geisteszustandes manchmal höchst schmerzhaft für ihn sind. Jedoch hat er auch hierbei Fortschritte gemacht, indem er sich jetzt der Tatsache bewusst geworden ist, dass seine Angst vor anderen weitgehend Folge seiner eigenen defensiven Feindseligkeit, Wut und Ärger ist. Er schien unfähig zu sein, sich davon eine Weile lang wegzubewegen, bis vor einigen Tagen ein bedeutender Durchbruch eintrat. In einer Reihe dreier aufeinanderfolgender Sitzungen war er zum ersten Mal imstande, seinen irrationalen Gedanken, Gefühlen und Wünschen frei Ausdruck zu verleihen. Dies führte zu einem Bewusstsein der Tatsache, dass er sich mit Bedacht seinen kranken Zustand aus seinen eigenen Gründen aussuchte.

Wir baten diesen jungen Mann um Erlaubnis, die Zusammenfassung dieser letzten Sitzung wiederzugeben, die deutlich demonstriert, wie er sich absichtlich in diesen unglückseligen Zustand versetzte. Die meiste Zeit über ist er von diesem Wissen getrennt gewesen, so dass er sich als Opfer von Umständen jenseits seiner Kontrolle fühlte. Aber es gab, wie er eingestand, Momente, wo er mehr oder weniger wusste, was er tat, ohne aber darauf und auf dessen Folgen wirklich zu achten. Vieles seiner Arroganz und erschreckenden Art war zugegebenermaßen ein manipulativer Schachzug, um andere unter Kontrolle zu haben.

Hier die Notizen seiner letzten Sitzung, die seine innerste, für seine Krankheit verantwortliche Einstellung zusammenfassen:

„Er hasst seine Eltern so sehr, dass er sie straft, indem er sich selbst zerstört. Jedoch will er sich nicht völlig zerstören, nur bis an die Schwelle, noch gerade lebendig zu sein. Er nennt sich selbst einen „Cliffhanger“. Er tut dies trotz der Tatsache, dass diese Art der Lebendigkeit schmerzhaft, undankbar und einschränkend ist. Das ist seine Rache. Er will, dass seine Eltern sich schuldig fühlen, er will ihnen Sorgen bereiten, er will, dass sie sich vorwerfen, ihn verdorben zu haben, dass sie auf alle mögliche Weise für ihn zahlen und für ihn verantwortlich sind - finanziell, emotional,

spirituell. Er verlangt von ihnen, während er sich selber zerstört, für sein Wohlergehen und Glück zu sorgen. Das ist natürlich eine Unmöglichkeit, wofür er sie sogar noch mehr verantwortlich macht und sie hasst. Dieselbe Einstellung überträgt er auf seinen Helfer, den er auch mit seinem elenden Zustand straft und eine Wunderheilung von ihm erwartet, während er sich erst recht weiter zerstört. (Das trifft zu trotz der Tatsache, dass er auf anderer Ebene sein Bestes in die Pfadarbeit einbringt.)

Die Unvernunft und äußerste Destruktivität dieser Haltung wurde ihm klar, als er sie nach außen dringen ließ. Er kann sehen, dass der Preis, den er für seine fragwürdige Befriedigung zahlt, seine Eltern zu bestrafen, so furchtbar läßt, dass er nicht sofort voll bestimmbar ist. Er läßt schlimmstes Leid, schwerste Schuld und Einsamkeit auf sich und opfert nicht nur sein Glück, seine Freude, Erfüllung, Liebe, Kameradschaft, sein Wachstum, die Verwirklichung seines Potentials, sondern opfert und vergeudet auch aus purem Hass und reiner Rachsucht buchstäblich sein Leben als solches. Auch versetzt er sich, indem er sich wechselseitig ausschließende Forderungen stellt, die nicht erfüllt werden können (indem er sich im Grunde genommen selbst zerstört und dann erwartet, ihm würde Gesundheit und Glück von anderen gegeben), in eine hilflose Lage und ist gefangen, denn an diesem Punkt ist er sich dieses Widerspruches nicht länger bewusst. Er beginnt jetzt zu sehen, dass seine Hilflosigkeit direkte Folge davon ist, seine eigene Zerstörung zu wollen. Sein Hass wächst in dem Maße, wie er sich als Opfer fühlt und hilflos in seinem eigenen Gefängnis gefangen ist.

Der Grund für diesen unsinnigen Hass ist besonders irrational. Eines der Dinge, für die er seinen Eltern am meisten die Schuld gibt, ist, dass er nicht Liebe mit seiner Mutter machen durfte. In dem blinden, halbbewussten Zustand dieser Empörung konnte er nicht untersuchen, warum er sich wirklich so verletzt fühlte. Er vermutete fälschlich, für besonders wertlos gehalten worden zu sein. Er beginnt auch zu erkennen, dass, welche tatsächlichen emotionalen Probleme seine Eltern auch hatten, und der Mangel an Wärme und Verständnis, die er als Folge davon erhielt, dies einen solchen Hass auch nicht rechtfertigt. In dem Moment, wo er das erkennen kann, erkennt er auch, dass sein Vorwurf völlig überzogen ist. Er ist nun an dem Punkt, seinen Hass aufzugeben, mit dem er sich selbst zunichtemacht, so dass er anfangen kann zu leben. Sobald er sich fürs Leben entscheidet, wird Selbstverantwortung nicht länger unliebsam erscheinen, sondern in der Tat das Privileg eines wahrhaft freien Menschen sein.“

Zu Ende dieser Sitzung sagte unser Freund, er fühle sich bisher unfähig, dieses schreckliche Spiel, das er mit dem Leben treibt, aufzugeben. Aber er fühle sich dem nahe und berührt fast das „Wasser des Lebens“, wie er sich ausdrückt, indem er seine Hand ausstreckt.

Es mag noch viel Zeit und Mühe brauchen, um weiter die tiefverwurzelten falschen Auffassungen zu begreifen, die dafür verantwortlich sind, dieses Spiel beizubehalten. Aber jetzt gibt es neue Hoffnung. Der Weg ist klar, auch wenn er ihn vorübergehend wieder „vergessen“ sollte.

Die anerkannte Ansicht bei der Behandlung geisteskranker Patienten ist noch immer, dass Geisteskrankheit das Ergebnis von Faktoren ist, die außerhalb der Kontrolle des Patienten liegen: Kindheit, Eltern und so weiter, selbst erbliche Faktoren. Alle diese Faktoren gibt es, aber wären sie wirklich für die Lage des Geisteskranken verantwortlich, würde es keinen Ausweg geben. Der einzige verbleibende Ausweg ist die Erkenntnis, dass der Mensch seine Lage selbst verursacht. Das ist kein leichter Weg, aber der einzige, der echte Lösungen verspricht.

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](http://www.pathwork.org)

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

Warenzeichen/Dienstleistungszeichen

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

Urheberrechte ©

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

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