

Das selbstregulierende Wesen unwillkürlicher Prozesse

Grüße, liebe Freunde. Mögt ihr mit der Hilfe, Kraft und Erleuchtung, die diese Lesungen euch geben, wieder gesegnet sein. Diese Lesung wird eine Zusammenfassung sein und gleichzeitig ein Licht auf den nächsten Schritt werfen, den ihr gehen müsst, wenn schon nicht in Taten, so doch wenigstens in der Vorausschau und im Verstehen, wohin es geht, und warum ihr auf gewisse Weise festsetzt. Diese Lesung rundet die hinter uns liegende Phase ab und eröffnet gleichzeitig Vorkenntnisse auf die Schritte, die in der nächsten Phase unserer Zusammenarbeit auf uns zukommen. Natürlich werden einige von euch mehr dazu brauchen, um einen wirklichen Sinn darin finden zu können; doch den Versuch zu machen, nicht nur mit dem Kopf, sondern mit dem Herzen, wird vieles von dem, was euch auf dem Weg eurer Selbstfindung begegnen muss, erleichtern.

Nochmal, und vielleicht diesmal anders herangegangen: Selbstverwirklichung bedeutet, alle schlafenden Potentiale wirklich werden zu lassen. Sie bedeutet, das Ich in die bisher unwillkürlichen Prozesse zu integrieren. Das Ich hat seine eigenen Fertigkeiten, die äußere Vernunft und den Willen, unwillkürliche Prozesse verfügen über Gefühl und Intuition, außerdem über gewisse Manifestationen, die auf den sinnvollsten, rechtmäßigsten Grundlagen des Lebens operieren. Wer dieser Schwelle zur Selbstverwirklichung nicht näher kommt, kann Wunder und Schönheit dieser Schöpfung nicht ermessen.

Der Kampf des Menschen liegt in seinem Festhalten an seinen Ich-Fertigkeiten. Aus diesem Grunde hat er so verzweifelte Angst vor den unwillkürlichen Prozessen. Alles daran macht ihm Angst, unbewusst, bewusst, wie auch immer. Die Spontaneität seiner Gefühle. Er mag es ignorieren, weil er glaubt, etwas sei ein Gefühl, obwohl er nur eine Empfindung oder Reaktion auf seine Umgebung registriert hat. Was nicht spontan und unwillkürlich, sondern durch Ich-Prozesse direkt und lenkbar ist, kann man nicht Gefühl nennen.

Warum fürchtet der Mensch sie? Warum oft sogar mehr als alles andere, wenn doch das Beste im Leben gerade solchen schöpferischen Prozessen entspringt? Nichts, was wirklich wertvoll, sinnvoll und erfüllend ist und von dauerndem Wert, kann jemals die Schöpfung einer Ich-Funktion, einer direkten Ich-Kontrolle sein. Warum neigt der Mensch dazu, das schöpferische Leben, die unwillkürlichen Prozesse also, zu zerstören, zu beherrschen, zu leugnen und zu manipulieren und sie durch weniger geeignete, weniger vernünftige und weniger kreative Ich-Fertigkeiten zu ersetzen, die nichts als isolierte Teilchen des größeren Bewusstseins sind, die durch die

unwillkürlichen Prozesse funktionieren. Ehe ich diese Frage beantworte, sei hervorgehoben, gerade auch für die Freunde, die zum ersten Mal hier sind, dass diese Überforderung der Ich-Kontrolle und das Ablehnen der unwillkürlichen Prozesse ein enormes Ungleichgewicht im Menschen erzeugt. Das macht einen krank oder, wenn ihr es vorzieht, neurotisch, was allerdings davon abhängt, wie sehr das Ich das schöpferische Innenleben kontrolliert. Der Mensch geht, oft bewusst oder wenigstens halb bewusst, nie ganz unbewusst, davon aus, dass, je gesünder er ist, er die unwillkürlichen Prozesse stärker kontrollieren müsse. Diese Vorstellung nimmt eine Richtung an, die einer inneren Ausgeglichenheit, einer Verwirklichung seiner besten Talente, einem in jeder Hinsicht reichen erfüllten Leben und einem gesundheitlichen Wohlbefinden zuwiderläuft. Will er das erreichen, muss er die Richtung ändern. Je größer sein Hang ist, die inneren unwillkürlichen Prozesse zu sehr zu kontrollieren und zu beherrschen, je mehr Angst er vor ihnen hat, desto konfliktbeladener und unglücklicher muss er sein, und desto leerer sein Leben. Tatsächlich wird er nichts anderes als eine leere, leblose Schale, zusammengehalten von unnachgiebigen Wächtern, auf die er nicht zu verzichten wagt. Er gerät in einen Teufelskreis: Je mehr er in die falsche Richtung drängt, desto mehr verliert er sich, sein Leben; je problematischer sein Leben wird, desto weniger kann er damit fertigwerden. Da er glaubt, dies sei Folge ungenügender Ich-Kontrolle, versucht er sie zu steigern, statt sie zu mindern und verstrickt sich dadurch noch mehr in diesen Teufelskreis. Der einzige Weg, das umzukehren, besteht, wie schon erwähnt, darin, die starre Wachsamkeit, die das ganze schöpferische Innenleben beherrscht, aufzugeben und die Ich-Fertigkeiten auf andere Weise zu nutzen, worauf ich später zurückkomme.

Die unwillkürlichen Funktionen, die mitspielen müssen, wirken immer. Zurück zur Frage, warum der Mensch sie fürchtet; das müssen wir auf zwei Hauptebenen angehen. Wenn er sich in den genannten Teufelskreis verstrickt hat, dann wegen gewisser Auffassungen vom Leben und seinem Verhältnis zu ihm, die sich auf falsche Vorstellungen stützen. Oft entstehen daraus unbewusste Bilder, was wir schon angesprochen haben. Diese Vorstellungen, tief verwurzelt in der Seelensubstanz, lassen den Menschen diesen Bedingungen entsprechend handeln. Da sie falsch sind, muss sein Handeln und Fühlen, das sie hervorbringen, destruktiv sein, darauf gerichtet, etwas zu verteidigen, was es gar nicht gibt. Das Ergebnis muss im Widerspruch zu dem stehen, was der Mensch wirklich will. Kurz, er handelt seinen Interessen zuwider. Die Seelensubstanz ist ein Kraftwerk an Energie, eine Kraft, größer, als der Mensch sich vorstellen kann. Sieht er sich gezwungen, diesen Bildern gemäß zu handeln, dann ist diese Kraft negativ genutzt. Ist er frei von Illusionen und falschen Vorstellungen und daher in Kontakt mit seinem wahren Selbst, einer Ebene der kosmischen Realität, dann ist die treibende Kraft konstruktiv und positiv, so energiegeladen, dass man alles in ihr schmelzen kann, reine schöpferische Kraft. Neutral in dem Sinne, dass sie nur dort zum Einsatz kommen, nur dort fließen, wo der Verstand sie seinen Vorstellungen nach einsetzt. Daher wirken sie automatisch, wie von selbst. Vorstellungen, tief verwurzelt und nicht mehr aktiv überdacht, wirken als Motor, wodurch sie sich selber festigen. Sie zeigen sich äußerlich in den Ereignissen, die sie hervorrufen.

Wer nicht weiß, was er wirklich glaubt, und die Lebensgesetze nicht kennt, schenkt diesen Verbindungen keine Beachtung, sondern denkt, dass das, was passiert, mit seinen Vorstellungen nichts zu tun hat. Dass die schöpferische Kraft trotzdem wirkt, kümmert ihn wenig, so dass sie sich bei ihm wirklich negativ auswirkt. Ein Pfad wie der unsrige zielt darauf ab, diese unbewussten Vorstellungen und Bilder hervorzuholen. Anfangs sind sie wirklich unbewusst. Aber sobald ihr entdeckt, dass ihr innerlich Vergleiche und Vermutungen anstellt, die eurer Vernunft und Intelligenz völlig widersprechen, beginnt ihr zu begreifen, dass ihr mit genau diesen Vermutungen, die auf die schöpferische Lebensenergie einwirken, unwillkürliche Prozesse in Gang gesetzt habt, die zerstörerisch sind. Da die Energie, die in diesen Bildern gefangen ist, ihren Vorstellungen entsprechend wirkt, ist der unwillkürliche, unbewusste Prozess zerstörerisch.

Für die unbewussten Vorstellungen und Verbindungen, die wirklich bestehen, ist der Verstand ein Medium, das sie aber nur undeutlich übersetzen kann. Das heißt, je bewusster der Mensch sich der inneren, bisher unbewussten Vorgänge wird, umso klarer kommen die „Botschaften“ durch. Wird der Mensch aber noch von unbewussten Bildern beherrscht, also auch negativen unwillkürlichen Prozessen, kann er gar nicht anders, als sie zu fürchten. Auf einer Ebene erklärt sich seine Angst aus der Tatsache, dass viele seiner unwillkürlichen Prozesse ihn diese negativen Erfahrungen machen lassen - wegen eben der unbewussten falschen Vorstellungen. Und diese selbsterhaltenden, unwillkürlichen Kräfte machen ihm Angst. Und er weiß nicht, warum. Er ignoriert, dass sie nur deshalb gefährlich oder negativ sind, weil sie sich seiner eigenen Vorstellungen bedienen. Er ignoriert die Tatsache, dass, sobald man diese Vorstellungen prüft und als unwahr erkennt, dieselbe automatisch funktionierende Kraft zuverlässig ist. Stattdessen ist seine Lösung, keinem der unwillkürlichen Prozesse je zu vertrauen, und sich gegen sie mit äußerster Wachsamkeit unter Zuhilfenahme seiner Ich-Fertigkeiten zu schützen. Außerdem weiß er nicht, wie schädlich diese „Lösung“ ist. In der Tat, der Durchschnittsmensch weiß nicht, was er tut und warum.

Wer einen Pfad der Selbstkonfrontation geht, muss seine tief vergrabenen Anschauungen über die wesentlichen Dinge im Leben finden. Mit zunehmender Kenntnis und Entwicklung realistischer Vorstellungen löst er die Bilder in seiner Seelensubstanz langsam auf. Er beginnt, die Kraft der Bilder, ihre Energie und die automatische, unwillkürliche Natur dieser Energie zu beobachten. Mit einer solchen Einstellung und Beobachtung könnt ihr nach und nach die richtigen Vorstellungen entwickeln. Dann werden sie für euch positiv wirken. Und immer neue Energieströme, die einem höheren Gesetz folgen, setzt ihr frei, ohne sie je wieder fürchten zu müssen.

Wenn das anfängt, meine Freunde, dass Bilder gefunden werden und schon angefangen haben, sich aufzulösen, wenn Selbstakzeptanz und -beobachtung mehr Einsicht und Harmonie ins Innenleben bringen, habt ihr trotzdem noch Angst vor den unwillkürlichen Prozessen. Und das bringt uns zur zweiten Ebene dieser Frage. Es mag euch gelingen, diese Lektion theoretisch zu

verstehen - dass diese Prozesse nicht destruktiv sein müssen, und dass sie es nur eurer verborgenen falschen Vorstellungen wegen sind. Tatsächlich aber habt ihr vor den selbsterhaltenden, unwillkürlichen Kräften noch immer Angst. Ihr glaubt weiterhin, euch vor ihnen schützen zu müssen. Um euch an diesem Punkt, an dem viele von euch jetzt stehen, weiterzuhelfen, kann das Folgende genau das sein, was ihr braucht, vorausgesetzt, ihr arbeitet damit. Die Zusammenfassung des alten Materials, auf diese Weise angegangen, war nötig, um zum nächsten Schritt zu kommen: Wie könnt ihr den unwillkürlichen Prozessen trauen? Auch wenn ihr die falschen Annahmen, die für die entsprechenden Bilder verantwortlich sind, aufgelöst habt, wie könnt ihr sicher sein, dass die dann verfügbare frei fließende Energie euch nicht in Gefahr bringt und zu Zerstörung führt, sobald ihr die scharfe Ich-Kontrolle aufgegeben habt? Solange ihr diesen Prozessen misstraut, könnt ihr die strenge Ich-Kontrolle nicht aufgeben und euch von der heilsamen Natur dieser inneren Kräfte nicht selbst überzeugen. Schöpferische, unwillkürliche Prozesse können nicht wirksam werden, solange ihr sie nicht bestärkt, sie nicht wollt und euch ihnen nicht hingebt. Wenn ihr nicht loslasst, sie geschehen lässt und das mit eurem ganzen Wesen wollt, könnt ihr den Beweis ihrer Zuverlässigkeit nicht bekommen. Dazu müssen neue Betrachtungen angestellt werden, um zu klären, warum man ihnen trauen darf.

Was ich nun sagen werde, soll euch ein neues Verständnis dafür eröffnen. Mir wird klar, und ich hoffe, euch auch - nur Worten zuhören reicht nicht. Sie müssen sehr ernstgenommen werden; schenkt ihnen aus tiefstem Herzen, in bester Absicht und nach bestem Willen eure Aufmerksamkeit, öffnet euch vollkommen und lässt eure Verteidigung fahren, die euch so engstirnig und abweisend neuen Ideen gegenüber macht, wenn sie euch bedrohlich erscheinen. Wird die Ich-Kontrolle zu eng, können solche Worte in der Tat bedrohlich erscheinen. Das, was die Lösung ist, erscheint euch wie euer Verderben. Euer Leben lang habt ihr euch dagegen gewehrt, jetzt heißt es, mach das genaue Gegenteil. Ihr könnt euch einfach nicht vorstellen, dass das funktioniert.

Auch wer schon einige Zeit diesen Pfad geht und deutliche Fortschritte gemacht hat, findet es nicht leicht, über diese Schwelle zu gehen und dem zu trauen, was ihm bisher am bedrohlichsten von allem war, den eigenen unwillkürlichen Lebensprozessen. Auch sie müssen gegen eine allzu starre Ich-Kontrolle kämpfen, wo Wille und Verstand sie verdrängen.

Also, meine Freunde, der einzige Weg, diesen unwillkürlichen Prozessen trauen zu können, ist zu erkennen, dass sie selbstregulierend sind, so vollkommen und umfassend wie viele eurer biologischen Funktionen, die euch ganz selbstverständlich sind, über deren selbstregulierendes Wesen ihr euch nicht die Mühe macht, überhaupt nachzudenken. Keiner käme auf die Idee, Kreislauf, Nervensystem, Herzschlag, Leberfunktion oder ein anderes Organ selbst regulieren zu wollen. Sie funktionieren ganz von selbst. Ihr kämt nie auf den Gedanken, sie mit äußerem Denken und Willen zu kontrollieren und zu beherrschen. Und solltet ihr es versuchen, würde es

nur schaden, denn der Druck, den ihr mit vergeudeter Willenskraft und Energie ausübt, würde schließlich eure Körperfunktionen negativ beeinflussen. Das ist die Wirkung von vergeudeter Energie. Das liegt allen physischen Erkrankungen zugrunde. Welche Organe betroffen sind, hängt von der Widerstandskraft ab, die ihnen von Hause aus eigen sind. Jeder Mensch wird mit Organen geboren, die widerstandsfähiger sind als andere. Trotz regelmäßiger körperlicher Schädigung funktionieren sie noch einige Zeit weiter. Andere Organe sind sehr viel anfälliger und fangen recht bald an, ihre Funktion zu verlieren, wenn auch nur das geringste nicht stimmt. Zurück zu dieser Analogie - der Versuch, etwas zu kontrollieren, was der Ego-Kontrolle nicht unterworfen ist, kann nur zu Unausgeglichenheit, Druck, Spannung, Angst und schließlich offenkundig negativen Wirkungen führen. Das gilt nicht nur für den Körper, es gilt für alle Persönlichkeitsebenen. Wenn ihr euch klar macht, dass ihr keinen Willen, keinen Druck mit euren äußeren Ich-Fertigkeiten ausüben müsst, damit eure biologischen Funktionen auf ihre eigene vollkommene Weise arbeiten, könnt ihr einsehen, dass für alle anderen Ebenen dasselbe gelten muss. Dasselbe Prinzip der Selbstregulierung findet sich auch in der Natur, in jeder Hinsicht. Das Ich aber muss man zur Unterstützung und Entwicklung einer gesunden Lebensführung einsetzen, um die unwillkürlichen, selbstregulierenden Prozesse zu erhalten. Das ist seine Aufgabe. Ihm ist es möglich, gesunde Lebensweisen für den Körper auszuwählen. Es liegt in seiner Entscheidung, für den Körper zu sorgen, damit er gesund bleibt. Aber absolut töricht von ihm wäre unmittelbarer Druck zur Kontrolle von Funktionen, die direkt darauf nicht reagieren, sondern indirekt in der freien Wahl zu essen, zu schlafen, zu trainieren und so weiter.

Dieselbe Beziehung herrscht zwischen dem Ich und den unwillkürlichen Prozessen des Gefühlslebens, den inneren schöpferischen Funktionen, der Richtung, die das Leben als Ganzes nimmt. Diese Prozesse regulieren sich in ihrem organischen Ablauf ebenso perfekt und sinnvoll wie die biologischen. Sofern sich das Ich nicht einmischt, tritt die Selbstregulierung ohne Mühe ganz natürlich ein. Auch das Ich spielt eine Rolle dabei. Seine Aufgabe sind gesunde Einstellungen, was die geistige Aktivität angeht, die richtige Richtung. Der Geist des Menschen kann Gedanken entwickeln, die die destruktiven Gefühle stärken. Oder er zieht Ehrlichkeit zu sich selbst vor, er hat die Wahl, jeden Selbstbetrug zu enthüllen. Er kann mit allen Illusionen aufräumen, die er über sich hat, und kann sich ehrlich gegenüberstellen. Er kann bestimmen, dass er sich akzeptiert, wo und wie er gerade ist, und das ideelle Selbstbild, das er zu stärken sucht, loslässt. Das sind die gesunden Einstellungen, wenn man die unwillkürlichen Prozesse indirekt dazu bringen will, zuverlässig zu funktionieren. Dann kann ihre selbstregulierende Natur zutage treten. Die Versuchung, der Wahrheit des Selbst auszuweichen, muss genauso unerbittlich überwunden werden wie die rigide Ich-Kontrolle. So kann in der Persönlichkeit wieder Ausgeglichenheit hergestellt werden.

Die Entwicklung solcher gesunden geistigen Einstellungen, die das Ich aussucht, lässt sich mit der Körperebene vergleichen. Wie der Körper immer vorteilhaft reagiert, wird er gut behandelt, so

auch auf der Ebene, auf der Gefühl und Intuition die Umstände und Erfahrungen im Leben erzeugen. Wenn das Ich diese unwillkürlichen Prozesse nicht mehr beherrscht, wird die Intuition euch eine neue Sicherheit und Hilfe sein, mit dem Leben fertigzuwerden. Aus den tiefsten Regionen des Solar Plexus strömen Gedanken, anders als bei den willkürlichen, künstlichen Denkvorgängen, die der Mensch gewöhnt ist, wenn er den Intellekt zu stark betont. Er ist an diese Unausgeglichenheit gewöhnt, ohne auch nur zu wissen, was er tut und was er vermisst.

Hat man das selbstregulierende Wesen erfahren, integrieren sich die unwillkürlichen Prozesse mit den Ich-Funktionen. Nur dann kann das Leben erfüllend und reich sein. Eine neue Freiheit existiert, alles, was von innen kommt, anzunehmen. Man lebt sich sozusagen von innen her. Das ist Selbstverwirklichung. Dann lässt sich erkennen, dass diese unwillkürlichen Prozesse in ihrer gesunden Form genauso zuverlässig und selbstregulierend sind wie ein Körper in guter Verfassung. Wenn diese unwillkürlichen Fähigkeiten nicht sein dürfen, ist ein integriertes volles Leben allerdings unmöglich.

Wie oft sagen meine Freunde: „Und wenn ich aufgabe und die Ich-Kontrolle loslasse, was dann? Vielleicht wollen meine Gefühle etwas, was zerstörerisch ist oder mir nicht gefällt.“ Und ich sage ihnen immer wieder, dass das gut möglich ist. Ungesunde Wünsche und negative Gefühle gibt es in der Tat. Sie rühren von Verzerrungen, Bildern, falschen Vorstellungen, Missverständnissen aus früher gemachten schmerzhaften Erfahrungen her, die euer Leben aber nicht zerstören müssen, nur weil ihr euch ein paar allgemeine Ansichten aus diesen frühen Erfahrungen gebildet habt. Die Existenz dieser Wünsche und Gefühle verändert sich nicht allein deshalb, weil ihr zugebt, was tatsächlich immer schon da war, nur dass ihr es nie zugegeben habt. Nur wenn ihr die Existenz unerwünschter Wünsche und Gefühle einräumt, könnt ihr die gleichfalls immer existenten, aber noch immer tief verborgenen positiven Gefühle, die positive Kraft, die euch zutiefst eigen ist, erfahren. Diese Gefühle haben diese selbstregulierende Klugheit von Natur aus genauso, wie sich die destruktiven Gefühle und Annahmen in ihren automatischen Reflexen, die sie euch aufzwingen, selbst regulieren.

Sobald ihr euer negatives Material voll bewusst zulässt, müsst ihr bald die Kraft des positiven Materials in euch erkennen. Und dann entdeckt ihr, wovon ich immer wieder gesprochen habe, dass der Mensch immer noch mehr Angst vor seiner inneren positiven Kraft hat als vor allen negativen Gefühlen und Wünschen zusammen. Wer tief genug seinen Pfad der Selbstkonfrontation geht, kann nicht umhin, als die Wahrheit festzustellen, wie widersinnig und unlogisch sie beim ersten Hören auch scheint.

Habt ihr vor den positiven Kräften in euch Angst, dann weil ihr wieder das selbstregulierende Wesen des kosmischen Stroms außer Acht lässt, das jedes positive Gefühl darstellt. Euch von ihm tragen zu lassen, scheint riskant - gefährlich sogar. In dieser speziellen Phase ist eure vage Angst,

oder eindeutige, ist sie erst einmal völlig bewusst: „Wohin wird mich das bringen? Wohin gehe ich von hier? Was werde ich tun müssen? Ich werde meine Individualität, meine Kontrolle verlieren.“ Die guten Gefühle scheinen noch bedrohlicher als die negativen, was den Verlust an Kontrolle und Individualität anbelangt. Auch kann es die Angst sein, die guten Gefühle würden sich auf jemand richten, der sie nicht verdient, sie nicht angemessen erwidert, ablehnend und verletzend reagiert und seinen Vorteil daraus zieht. Das können in der Tat wesentliche Einwände sein, aber nur was das Objekt der Zuneigung angeht; niemals rechtfertigen sie die Ablehnung guter Gefühle an sich. Denn wenn die Wahl des Liebesobjekts nicht stimmt, zeugt das eindeutig von Unreife, Illusion, mangelndem Bewusstsein für das Selbst und somit für andere. Dieses Wachstum dauert nur kurz. Wachstum hört auf, wenn das Fühlen aufhört. Erlaubt man es sich aber aus der Erkenntnis, dass es seine selbstsichere und selbstregulierende Natur entwickeln muss, dann muss das die Erfüllung bringen, und vor der braucht man nicht mehr Angst zu haben als vor einer Enttäuschung. Die Wahl des Liebesobjektes, die unbefriedigend, enttäuschend oder gar schmerzhaft ist, bringt die innere Zerrissenheit des Menschen zum Ausdruck: Er will fühlen und will es nicht; er möchte Erfüllung und hat Angst davor. Genau aus diesem konfliktträchtigen Zustand entstehen Erfahrungen, die die Angst, die Ich-Kontrolle loszulassen und sich dem Strom der unwillkürlichen Prozesse oder spontanen Gefühle anzuvertrauen, begründet erscheinen lassen. Auch ein solch schwerwiegendes Erlebnis beweist nicht, dass Gefühle nicht zuverlässig sind, sondern nur, dass hier widersprüchliche Wünsche vorliegen und dabei außer Acht gelassen wurde, dass Gefühle, Intuition, spontanes Denken und Inspiration - schöpferische Prozesse insgesamt - ihren eigenen Wachstumsgesetzen unterliegen wie jeder andere Teil des menschlichen Organismus´ auch. Wenn dieser Teil der menschlichen Natur voll entwickelt ist, zeigen sich die selbstregulierenden Qualitäten immer mehr und der Mensch hat sich verwirklicht. Dann lebt er auf der Ebene seines wahren Selbst, und es ist ein gutes Leben.

Aber der Mensch hat Angst, sich den unwillkürlichen Prozessen vollkommen zu überlassen und kann daher die Perfektion des selbstregulierenden Gesetzes nicht erleben. In der Verfassung, in der die meisten von euch jetzt sind, habt ihr noch immer Angst loszulassen. Ihr habt Angst davor, und dennoch sehnt ihr euch danach. Ihr habt Angst davor und seid misstrauisch, auch wenn euch die Wahrheit theoretisch klar ist. Ihr könnt ganz deutlich die Enge erkennen, wo ihr nicht loslassen wollt. Wenn ihr das emotionale, irrationale Motiv dafür untersucht, euch zurückzunehmen und euren eigenen inneren fließenden, schöpferischen Lebensprozessen zu misstrauen, werdet ihr an das Gefühl geraten, dass alle diese Prozesse chaotisch sind und nur euer eigenes Ich strukturiert und sicher ist. Und dieses Gefühl existiert wieder nur infolge der Unkenntnis der selbstregulierenden Natur der schöpferischen Lebensprozesse. Die zu erkennen muss euch wieder einen Schritt dem wahren Leben näher bringen, das sich aus sich selbst heraus führt.

Eine weitere Hilfe wird sein, wirklich zu begreifen, dass es eine schädliche Art loszulassen gibt, eine verzerrte Ausgabe, genauso wie es eine verzerrte, schädliche Version der Disziplin gibt.

Selbstverwirklichung, das vollständige Hervorbringen des eigenen Besten, die Integration der Ich-Funktionen mit den außerordentlich kreativen, noch schlummernden unwillkürlichen Potentialen kann nur entstehen, wenn man ständig zwischen entspannter Disziplin und richtigem Loslassen abwägt und prüft. Weder das eine noch das andere kann schädlich sein, wenn man auf folgendes achtet: Selbstenthüllung, Selbstkonfrontation auf absolut ernsthafte Weise. Nichts schlimmes kann geschehen, als dass mit allen Illusionen über das eigene Selbst unerbittlich aufgeräumt wird. Das ist die beste Art, wie sich aus Disziplin und Loslassen eine Harmonie ergibt, die diese zwei scheinbar widersprüchlichen Einstellungen miteinander aussöhnt.

Wenn man die Disziplin gegen das Loslassen kehrt, weil die Ich-Wachsamkeit aufzugeben bedeuten würde, die Wahrheit anzuerkennen, der man sich nicht stellen will, eine Wahrheit, die lieb gewonnenen Illusionen über das eigene Selbst widerspricht, dann wirkt Disziplin auf die schöpferischen Prozesse als böse Einschränkung. Der Mensch wird steif, unspontan, ohne echtes Gefühl, von äußeren Regeln und Normen abhängig, starr und ängstlich. Hier ist Disziplin gegen die Wahrheit und nicht für sie eingesetzt. So werden aus Wahrheit und Loslassen Gegensätze. Aus demselben Grunde wird Loslassen destruktiv, wenn man loslässt, weil man der eigenen Wahrheit ausweichen will, sich schonen will und mit dem Weg des geringsten Widerstandes liebäugelt, um die ungesunden Verhaltensweisen beizubehalten. Damit führt Loslassen den Menschen wirklich vom eigenen Selbst weg und wird genauso zur Gefahr wie falsche Disziplin. Beide Verzerrungen erzeugen eine ernste Blockade in der Seelensubstanz, denn beide suchen die Wahrheit über das Selbst zu vermeiden. Innerlich herrscht Anspannung, eine Erstarrung, die den Menschen von seinem wahren Selbst trennt, das all die pulsierenden Energien, die Schaffenskraft, den Reichtum gesunder, starker Gefühle und genügend Spannkraft hat, um mit all dem fertigzuwerden. Stattdessen herrscht Sprödigkeit, das Bedürfnis, sich zurückzuziehen, abseits, überkontrolliert und fest zu bleiben.

Wenn der Druck der falschen Disziplin zu stark wird, brechen manche Menschen. Die Anstrengung wird zu hoch. Andere Persönlichkeitstypen wählen sich als „Ausweg“ die Selbstschonung. Besonders heutzutage ist das eine häufige Erscheinung, oft unter dem Deckmantel und Vorwand echten Loslassens. Wenn die Konfrontation mit dem eigenen Selbst zu schmerzhaft, zu unangenehm oder zu wenig schmeichelhaft erscheint und rigide Selbstdisziplin nicht mehr funktioniert oder von Anfang an nicht befolgt wurde, kann für den Menschen der Ausweg schließlich in der Rauschgiftsucht enden; ein anderer mag zu einem Wrack werden. Was anfangs bloß Schwäche ist, nimmt immer größere Ausmaße an; es erhält sich selbst, bis der Mensch sich wirklich verliert. Es scheint, als sei er nicht mehr Herr der Entwicklung. Er mag diesen Prozess sogar mit bestimmten Etiketten und Ausreden glorifizieren, wie es der Überdisziplinierte mit sich selbst macht.

Wer aus Angst überkontrolliert und rigide ist, wird sein krasses Gegenteil - ein völlig labiles, nachsichtiges Wrack, einen Menschen, dem jede Disziplin, jede Verantwortung abgeht - als warnendes Beispiel benutzen, um die eigene Überkontrolliertheit zu rechtfertigen. Er wird sagen: „Seht, was passiert, wenn man sich nicht unter Kontrolle hat. Ich kann es mir nicht leisten, loszulassen, sonst ende ich genauso.“ Andererseits, wer sich schon und genauso wenig ehrlich zu sich selbst ist wie der Überkontrollierte, wird die Rechtfertigung seiner Linie im Beispiel des sich rigide kontrollierenden Menschen suchen, der den Kontakt zu seinem Innenleben verloren hat. Die schonende „Lösung“ steht dem wahren Selbst ebenso wenig nahe wie die andere.

Es ist so wichtig für euch, meine Freunde, dass ihr euch dieser Schaukelei in euch völlig bewusst werdet. Erkennt die Extreme des schwer geschützten, überkontrollierten, rigiden, unspontanen, gefühllosen, überwachen Menschen und desjenigen, der vor dem Selbst davonläuft, indem er sich gegen jede Disziplin wehrt. Das Bindeglied, das alle Gefahr unmöglich macht, alle Bedrohung beseitigt und die scheinbaren Gegensätze verbindet, ist der immer wieder neue Wille, ehrlich zu sich selbst zu sein, sich dem zu stellen, was immer das Selbst ist, dem Leben das Beste zu geben - alle Ehrlichkeit, Integrität und Positivität, die volle und absolute Aufmerksamkeit. Je mehr man sich diese Einstellung aneignet, umso weniger hat man Angst loszulassen, und umso weniger muss man sich gegen etwas schützen. Daher ist ein entspanntes, spontanes Wesen eins mit dem kosmischen Lebensfluss.

In dem Maße, wie man noch vor den unwillkürlichen Prozessen seines Inneren Angst hat, ihnen noch immer misstraut und ihre selbstregulierende Wirklichkeit ignoriert, muss es noch Selbsttäuschung geben, muss noch der Wille herrschen, destruktiv und negativ zu sein, muss noch der Wunsch, das Leben zu betrügen, vorhanden sein. Umgekehrt muss in dem Maße, wie der Mensch die Einstellung entwickelt, „Ich will der Wahrheit unter allen Umständen und jederzeit ins Gesicht sehen, wie sie auch aussieht, welche Schwierigkeiten es auch geben mag“, die Angst vor einem guten Leben vergehen. Wenn diese Ehrlichkeit, dieser Mut und diese Demut geübt und allmählich zur zweiten Natur wird, braucht man vor nichts mehr Angst haben, und die Unzufriedenheit hört auf. Mit Demut meine ich, dass man weiß, nicht alle Antworten zu kennen. Nehmt nicht immer an, oder sagt nicht immer so bereitwillig, „Es ist dies, es ist das.“ Es nicht wahr, und sollte es doch stimmen, gibt es noch mehr, was ihr noch nicht wisst. Wüsstet ihr alles, lebtet ihr in Harmonie, und es gäbe keinen Schmerz, keine Bitterkeit und Angst, keine Leere. Nun, wenn ihr diese Ehrlichkeit entwickelt, nicht nur einmal, sondern täglich, und dabei berücksichtigt, dass ihr tief in euch viele Aspekte habt, Aspekte eurer Beziehung zu euch selbst und zu anderen, zum Leben, die ihr übersehen habt, wenn ihr aus euch herausgeht und expandiert und entspannt nach Antworten sucht, die aus euch selbst kommen, sofern ihr eure Ich-Fertigkeiten, Willensfertigkeiten, eure Disziplin dazu nutzt, euch mit eurem ganzen Wesen in dieser Selbstfindung zu engagieren, zum Beispiel Antworten auf jedes Problem zu finden, das ansteht, wenn ihr Wahrhaftigkeit entwickelt und volles Einlassen, das heißt, euer Bestes, eure

Aufmerksamkeit und Ehrlichkeit einzubringen, wenn diese Disziplin entwickelt ist, dann braucht ihr vor nichts mehr Angst zu haben, wenn ihr loslasst. Wenn ihr wirklich in alles, was ihr tut, euer bestes Selbst voll einbringt, braucht ihr keine Angst vor den unwillkürlichen Prozesse zu haben. Denn dann werdet ihr euch von der zutiefst sinnvollen Gesetzlichkeit ihrer selbstregulierenden Natur überzeugt haben, die sich einfach um sich selber kümmert. Ihr werdet mit dem großen kosmischen Strom fließen können. Ihr werdet die Wunder des Lebens und die Wunder eures innersten Selbst entdecken.

Wenn ihr eure Aufmerksamkeit darauf konzentriert, werdet ihr erkennen, in welchem Umfang ihr noch diese Ehrlichkeit und auch den Wunsch ablehnt, euer bestes, positives Selbst in einer Situation oder einem Aspekt eures Lebens einzusetzen. Tatsächlich herrscht gerade, wo man unglücklich ist, der Wille, negativ und destruktiv zu sein, zu betrügen, herauszufordern, zu heucheln, nichts zu geben, nur zu nehmen, Grausamkeit und Selbstmitleid zu hegen. Diese Entdeckung wird euer Vorankommen erheblich erleichtern. Ihr werdet erkennen, dass hier eine Gesetzmäßigkeit wirkt, die aus euch kein unschuldiges Opfer macht, euch nicht hilflos macht. Die Macht, euer Leben zu gestalten, ist immer da, meine Freunde. Sie ist immens, wenn ihr nur aufhört, sie mit eurer Ich-Kontrolle wegzustoßen.

Wenn ihr anfangt, die Reichtümer und Schätze zu spüren, die ihr in euch vergraben habt, jeder von euch, meine Freunde, wenn ihr sie zum Vorschein bringt, werdet ihr anfangen zu leben. Nur dann werdet ihr wirklich leben. Tatsächlich ist das jedem Menschen möglich, der bereit ist, diese Schritte zu machen. Stellt fest, wo ihr eurem Leben nicht nur das Beste verweigert, sondern ihm insgeheim sogar das Schlechteste wollt, und ihr habt den Schlüssel in den Händen. Ihr habt dann die freie Wahl, die ihr nie zuvor hattet.

Vorausgesetzt, ihr spürt dem nach und arbeitet es wirklich gründlich durch, wird sich das, was ich euch heute Abend gesagt habe, in der Tat als eine Schwelle erweisen, als ein Tor, durch das ihr gehen könnt. Ihr könnt dieses neue Leben haben, wo alles anders ist, pulsierend vor Freude und Sinn, wo Angst und Leere keinen Raum mehr haben. Wenn ihr das versteht, kommt ihr der Schwelle näher. Denn diese Einsicht setzt mehr Willenskraft in die richtige Richtung frei, mehr Energie und Ausblick, ein tieferes Gefühl dafür, was das Leben sein könnte, und nicht nur in der Theorie, sondern als tiefe Erfahrung, unmittelbar verfügbar und zugänglich, wenn ihr das Gleichgewicht zwischen den unwillkürlichen Prozessen und den Ich-Funktionen wiederherstellt.

Seid gesegnet, meine Freunde, lebt in Frieden, seid mit Gott!

Übersetzung Paul Czempin 1989, 1991, 1999
Überarbeitet, neue Rechtschreibung Wolfgang Steeger 2023

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

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

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

Warenzeichen/Dienstleistungszeichen

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

Urheberrechte ©

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

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