

Der Meditationsvorgang

Grüße, meine Freunde. Liebe, Segen, Hilfe und innere Kraft bekommt ihr zur Unterstützung, um euer innerstes Wesen zu öffnen. Ich hoffe, ihr geht damit weiter und entwickelt es, damit euer ganzes Wesen, auf allen Ebenen, zum Leben erwacht und ein Ganzes formt.

Heute Abend will ich über Meditation sprechen. Natürlich habe ich schon oft darüber gesprochen. Ich habe erwähnt, dass es viele Herangehensweisen an Meditation gibt. Aber diesmal will ich etwas umfassender darauf eingehen, damit ihr sie wirksamer und sinnvoller nutzen könnt. Um ihre Dynamik, ihre Bedeutung, ihren Prozess wirklich zu verstehen - und so maximalen Nutzen daraus zu ziehen - müsst ihr euch über einige psychische Gesetze klar sein, über die ich anderswo in diesen Lesungen gesprochen habe. Zum Beispiel muss man verstehen, dass drei wesentliche Persönlichkeitsschichten beteiligt sein müssen, soll Meditation wirklich wirksam sein.

Diese drei Persönlichkeitsschichten sind:

- 1.) die bewusste Ich-Ebene mit allem verfügbaren bewussten Wissen und Wollen,
- 2.) die unbewusste egoistische Kind-Ebene mit all ihrer Unwissenheit und Destruktivität, ihren Allmachtsansprüchen
- 3.) und das überbewusste universelle Selbst mit seiner erhabenen Weisheit, Macht, Liebe und seinem umfassenden Verständnis für das Geschehen, in das der Mensch eingebettet ist.

Bei wirksamer Meditation aktiviert die bewusste Ich-Ebene beide, das unbewusste, egoistische, destruktive und das überbewusste, erhabene, universelle Selbst. Zwischen den drei Ebenen muss ein ständiges Wechselspiel stattfinden. Dazu ist ein hohes Maß an Vorsicht und Wachsamkeit seitens des bewussten Ich nötig.

Das bewusste Ich muss vollkommen entschlossen sein, das unbewusste, egoistische Selbst sich dem Bewusstsein enthüllen, entfalten und ausdrücken zu lassen. Das ist, wie ich sagte, weder so schwer, noch so leicht, wie es scheint. Schwer, meine Freunde, ist es ausschließlich der Angst wegen, nicht vollkommen zu sein, nicht so entwickelt, so gut, vernünftig und ideal, wie man es möchte und sogar vorgibt. Ihr gebt euch so viel Mühe, dass das Ich an der Oberfläche des Bewusstseins fast selbst davon überzeugt ist. Dieser oberflächlichen

Überzeugung wird ständig mit dem unbewussten Wissen, dass es nicht so ist, entgegengearbeitet, mit dem Erfolg, dass sich der Mensch insgeheim als Betrüger fühlt und ihn die Möglichkeit, bloßgestellt zu werden, entsetzt. Es ist ein bedeutendes Zeichen von Selbstakzeptanz und Wachstum, wenn der Mensch fähig ist, das egoistische, unvernünftige und unverhohlen destruktive Kind sich offenbaren zu lassen, und es in dem ihm eigenen Ausdruck anzunehmen. Allein das verhindert die gefährlichen indirekten Manifestationen, von denen das Bewusstsein nichts weiß, weil es nicht damit verbunden ist, so dass die unerwünschten Ergebnisse von außen zu kommen scheinen. Meditation muss sich also mit dieser Seite befassen, soll die Mühe nicht einseitig sein.

Die asozialen Wünsche und Ansprüche, Überzeugungen und Einstellungen des selbstsüchtigen Kindes müssen in allen Details offengelegt werden. Es scheint schwer zu akzeptieren, dass es in euch etwas gibt, was so ganz anders ist, als ihr sein wollt, und wie ihr als Wesen von euch denkt. Meditation muss diese Selbstenthüllung dauernd ermutigen, nicht nur all-gemein, sondern vor allem hinsichtlich bestimmter alltäglicher Situationen, in die ihr verstrickt seid, und die unangenehm oder unbefriedigend sind.

Das bewusste Ich muss da hinein und zu sich sagen, „Was immer in mir ist, welche Negativität und Zerstörungswut auch immer verborgen liegt, es muss ans Licht; ich will es sehen. Ich verpflichte mich, es zu anzusehen, ungeachtet meiner verletzten Eitelkeit; ich will mir bewusst machen, wie und wo ich mich absichtlich weigere, meinen Anteil zu betrachten, und mich stattdessen auf die falschen Handlungen anderer konzentriere.“ Dies ist eine Richtung von Meditation.

Die andere muss sich auf das universelle, höhere Selbst richten, das Kräfte besitzt, die die Grenzen des bewussten Selbst übersteigen. Diese höheren Kräfte sollten zu genau demselben Zweck angerufen werden - das destruktive kleine Selbst offenzulegen, damit sein Widerstand überwunden werden kann. Der Ich-Wille allein reicht nicht. Aber das Ich kann und muss meditieren, um die höheren Kräfte um Hilfe zu bitten. Auch solltet ihr das universelle Bewusstsein um Hilfe bitten, damit euer Bewusstsein die Äußerungen des destruktiven Kindes richtig, angemessen, ohne Übertreibung versteht, ohne in das entgegengesetzte Extrem von vorher zu gehen, als ihr von seiner Existenz noch nichts wusstet. Der Mensch kann leicht von äußerer Selbsterhöhung zu verborgener innerer Selbstablehnung umschwenken. Wenn sich das destruktive Kind zeigt, kann derjenige dem Glauben verfallen, dieses destruktive Selbst sei die letzte, endgültige, traurige Realität. Ihr müsst ständig um die Führung des universellen Selbst bitten, euch zu helfen, die volle Realität in Bezug auf die Enthüllung des egoistischen Kindes zu erkennen.

Wenn das Kind sich freier auszudrücken beginnt, weil das Ich es zulässt und diese Äußerungen als interessierter, offener Zuhörer empfängt, sammelt dieses Material zu weiterer Untersuchung. Was zum Vorschein kommt, sollte auf seine Ursprünge, Folgen und weiteren Verzweigungen hin durchforstet werden. Welche falschen Vorstellungen darunter sind für die offenkundige Selbstzerstörung, Hass, Bosheit, Groll, rücksichtslosen Eigensinn, die hervorkommen, verantwortlich? Sind die falschen Vorstellungen erkannt, nehmen Schuld und Selbsthass entsprechend ab. Was sind die Folgen der vorübergehenden Befriedigung, diesen zerstörerischen Impulsen nachzugeben? Wenn die Konsequenzen klar herausgearbeitet sind, nimmt die Entschlossenheit, destruktiv zu sein, der vollen Einsicht in diese spezielle Ursache und Wirkung entsprechend wieder ab. Wird über diesen Teil der Pfadarbeit hinweggegangen und sie ohne besondere und geforderte Einsicht für selbstverständlich gehalten, ist die Aufgabe nur halb erledigt. Meditation muss sich Schritt für Schritt mit dem ganzen Problem befassen. Wieder muss die Wechselwirkung eine dreifache sein: Das Ich muss das von Anfang an wollen und sich dazu bekennen. Es muss hineingehen, um die negative Seite offenzulegen. Es muss auch das universelle Selbst um Hilfe bitten. Wenn sich das Kind zeigt, muss das Ich das universelle Selbst wieder um Hilfe bitten, das Bewusstsein für die weitere Arbeit zu stärken: Die Erforschung der falschen Vorstellungen darunter und des hohen Preises, den ihr für sie zahlt. Und dann muss man auch wieder das universelle Selbst helfen lassen, die Versuchung zu überwinden, den destruktiven Impulsen immer wieder nachzugeben. Ein solches Nachgeben zeigt sich nicht unbedingt im Handeln, sondern in emotionalen Einstellungen.

Dieser wichtige Aspekt der Meditation braucht viel Zeit, Geduld, Ausdauer und Entschlossenheit. Ruft euch immer wieder ins Gedächtnis, wo immer ihr unzufrieden seid, wo es Probleme und Konflikte gibt, dürft ihr euch nicht sorgenvoll auf andere oder Umstände außerhalb eurer Kontrolle konzentrieren, sondern in euch gehen und die Ursachen erforschen, die zur Ebene eures egozentrischen kindischen Selbst gehören. Dafür ist Meditation absolute Voraussetzung. Ihr müsst euch innerlich ruhig und leise sammeln und die Wahrheit suchen. Bittet bezüglich der Ursachen, die ihr diesem besonderen Umstand beigesteuert habt, um Antwort. In dieser Geisteshaltung werdet ihr Frieden finden, sogar noch bevor ihr ganz versteht. Dieses aufrichtige Herangehen ans Leben wird euch bereits ein Maß für den Frieden und die Selbstachtung vermitteln, die ihr vermisst, solange ihr andere für euer Leid verantwortlich macht. Wir sprachen über diese Prinzipien schon früher, aber die meisten Freunde nutzen sie in der Meditation nicht so aktiv, wie sie könnten.

Wenn ihr auf diese Weise meditiert, werdet ihr zwei Seiten an euch entdecken, die ihr nie gekannt habt: Die höchsten universellen Kräfte werden sich euch vermitteln, um zu helfen, eure destruktive, unwissende Seite zu finden, wofür ihr Einsicht, Läuterung und Veränderung braucht. Wenn ihr bereit seid, eure negative Seite zu akzeptieren, wird das positive Selbst

immer mehr zur Realität in euch. Ihr werdet es zunehmend als euer wahres Selbst erfahren, so dass die Verzweiflung, schlecht, schwach, unangepasst zu sein, scheitern muss.

Viele Menschen meditieren, vernachlässigen aber die Zweiseitigkeit dieses Bemühens und verpassen deshalb die Integration. Sie mögen tatsächlich einige der universellen Kräfte verwirklichen, die dort, wo der Mensch frei, positiv und offen genug ist, tatsächlich ins Spiel kommen. Aber die unfreien, negativen, verschlossenen Bereiche sind in diesem einseitigen meditativen Herangehen vernachlässigt und unbeachtet. Die verwirklichten universellen Kräfte werden die Integration mit dem unentwickelten Teil des Selbst von sich aus nicht betreiben. Das bewusste Ich-Selbst muss sich dazu entscheiden und dafür kämpfen, sonst kann das universelle nicht zu den blockierten Bereichen vordringen. Teilweise Integration mit dem universellen Selbst kann zu noch größerer Selbsttäuschung führen im Sinne, dass das Bewusstsein durch die tatsächlich bestehende Teilintegration mit Göttlichen Kräften irregeführt wird und noch mehr dazu verleitet wird, die vernachlässigte Seite zu übersehen. So entsteht die einseitige Entwicklung.

Der nächste Schritt in der Meditation besteht darin, das destruktive Kind umzuerziehen, das jetzt nicht länger völlig unbewusst ist. Dieses Kind mit seinem falschen Glauben, seinem eigensinnigen Widerstand, seiner Boshaftigkeit und seiner mörderischen Wut muss neu orientiert werden. Das kann jedoch nicht geschehen, wenn ihr nicht jeden Aspekt des Glaubens und der Einstellungen dieses destruktiven Kindes kennt. Deshalb ist der erste Teil der Meditation, die aufdeckende, forschende Phase, so grundlegend. Es ist selbstverständlich, dass diese erste Phase nichts ist, über das man einfach hinwegkommt und dann die zweite und später die dritte Phase beginnen kann. Es geht nicht der Reihe nach, die Phasen überlappen sich. Erforschung, Verstehen und Umerziehung gehen oft Hand in Hand, ein andermal müssen sie wieder getrennt benutzt werden. Ein Gefühl für die Zeit muss entwickelt werden, es gibt keine Regel, die euch von der Notwendigkeit befreit, in euch hineinzufühlen, zu wissen, was ihr braucht und wann. Es ist leicht, Stagnierendes in euch zu übersehen. Auch wenn ihr das erste meditative Herangehen richtig benutzt habt und ihr fähig seid, neue Aussichten auf das destruktive Kind in euch zu erkennen, mag der zweite Aspekt vernachlässigt sein. Das Verständnis für Ursache und Wirkung mag nicht durchgearbeitet worden sein. Oder vielleicht ist die dritte Seite, die Umerziehungsphase, nicht voll durchlaufen worden. Aber wenn ihr all diese Ebenen durcharbeitet, tritt eine enorme Stärkung eures gesamten Selbst ein. Verschiedenes fängt in eurer Persönlichkeit zu geschehen an: Zuerst wird die bewusste Ich-Persönlichkeit stärker und gesünder. Stärker in einem guten, entspannten Sinne. Ihr werdet entschlossener, bewusster. Eure Führung ist sinnvoller, eure Aufmerksamkeit gezielter, eure Konzentration kraftvoller. Ihr empfindet viel mehr Selbstakzeptanz und Realitätsverständnis. Eingebildeter Selbsthass und Selbstverachtung verschwinden. Ebenso unrealistische Ansprüche auf Besonderheit und

Perfektion und auch falscher spiritueller Stolz und Eitelkeit wie auch falsche Selbsterniedrigung und Scham. Durch ständige Aktivierung der höheren Kräfte fühlt sich das Selbst immer weniger einsam, hilflos, verloren, hoffnungslos oder leer. Von innen her öffnet sich ein Gefühl für das ganze Universum in all seinen wunderbaren Möglichkeiten, wenn die Realität dieser weiteren Welt den Weg weist, das zerstörerische innere Kind anzunehmen und zu verändern. Diese graduelle Veränderung befähigt den Menschen, seine Gefühle anzunehmen und die Energie durch sich fließen zu lassen. Nimmt man die kleine, unbedeutende, gemeine Seite an, ohne zu denken, sie sei die letzte Wirklichkeit, bekommt Schönheit, Liebe, Weisheit und unendliche Kraft des höchsten Selbst mehr Realitätsgehalt. Das höhere Selbst kann nicht zu unrealistischer Arroganz, Besonderheit und Selbstidealisation führen, wenn ihr euch ständig mit dem niederen Selbst befasst. Dieser Weg führt zu ausgewogener Entwicklung, Integration und einem tiefen, beruhigenden Gefühl für die eigene Realität und zu realistischer Selbstliebe.

Wenn das Anschauen der Wahrheit in euch und das Bekenntnis zu dieser Wahrheit euch zur zweiten Natur wird, entdeckt ihr eine hässliche Seite in euch, die zu sehen euch bisher widerstrebte. Gleichzeitig entdeckt ihr auch die große, universelle, spirituelle Kraft, die in euch ist und die ihr tatsächlich seid. Es scheint geradezu paradox, dass ihr, je mehr ihr das kleine gemeine Geschöpf, das unwissende kleine Kind in euch, ohne euer Selbstwertgefühl zu verlieren, annehmen könnt, umso mehr ihr die Großartigkeit eures innersten Wesens wahrnehmen werdet, vorausgesetzt, ihr benutzt die Entdeckungen in Bezug auf das kleine Selbst nicht dazu, euch selbst schlecht zu machen. Das kleine Selbst will das bewusste Ich verführen und dazu bringen, innerhalb der engen Grenzen neurotischer Selbstbestrafung, Hoffnungslosigkeit und krankhafter Kapitulation zu bleiben, was in Wirklichkeit immer unausgedrückten Hass verdeckt. Das bewusste Ich muss das verhindern, indem es all sein Wissen, all seine Möglichkeiten nutzt. Beobachtet diese Gewohnheit zur Selbstbestrafung, Hoffnungslosigkeit und Kapitulation in euch und bekämpft sie, nicht indem ihr sie wieder verdrängt, sondern indem ihr alles nutzt, was ihr wisst, indem ihr zu diesem Teil in euch sprecht, indem ihr ihm das ganze Wissen eures bewussten Ich gebt. Wenn das nicht reicht, dann fragt um die Hilfe der Kräfte jenseits eures Bewusstseins.

Um beides, das niedrigste und das höchste, in euch kennenzulernen, müsst ihr die Funktion und die Fähigkeit wie auch die Beschränkungen des bewussten Ich erkennen. Euer Ich kann den Wunsch entwickeln, auf der bewussten Ebene aus ganzem Herzen die volle Wahrheit von beidem, dem niedrigsten und dem höchsten, in euch zu erkennen und die Destruktivität aufgeben zu wollen und euch zu ändern. Aber das Ich-Bewusstsein kann das nicht allein, es muss sich für Hilfe und Leitung an das universelle Selbst wenden und geduldig warten, mit offener Einstellung dafür, wie sich diese Hilfe zeigen mag. Seid nicht unschlüssig, ungeduldig und voll vorgefasster Vorstellungen. Je offener ihr seid, umso rascher wird die Hilfe kommen

und umso schneller wird sie zu erkennen sein. Die Hilfe des universellen Bewusstseins mag völlig anders auftreten, als ihr es euch vorstellen könnt - und das kann ein Hindernis sein. Diese offene, abwartende, annehmende, positive Einstellung müsst ihr entwickeln. Sie sofort anzunehmen, mag nicht einfach sein, aber zuzugeben, dass sie fehlt, kann eine positive Erkenntnis sein, wo sich das Selbst gerade befindet.

Es gibt viele verschiedene Meditationen; eine ist die religiöse, die im Aufsagen bestimmter Gebete besteht. Eine andere, bei der das Hauptziel die Steigerung der Konzentration ist, und eine, bei der man spirituelle Gesetze betrachtet und durchdenkt, eine, bei der das Ich völlig passiv und willenlos gemacht wird und man das Göttliche fließen lässt. Diese und andere Meditationsformen können mehr oder minder wertvoll sein. Mein Vorschlag an euch aber ist, die verfügbare Energie und Zeit dafür zu nutzen, sich dem Teil des Selbst, zu stellen, der Glück, Erfüllung und Ganzheit zerstört. Lässt man ihn aus, kann die Ganzheit, die sich die Entität aufrichtig wünscht, nicht erschaffen werden, ob dies nun ein bewusstes Ziel ist oder nicht. Dieses Herangehen schließt mit ein, dass man der widerspenstigen Seite des egoistischen, destruktiven Selbst eine Stimme leiht, die, egal, aus welchen Gründen, Glück, Erfüllung, Schönheit leugnet.

Bisher sprachen wir darüber, 1.) das unbewusste destruktive egoistische Selbst zu erkennen, 2.) den falschen Vorstellungen darunter, ihren Ursachen und Wirkungen, ihrer Bedeutung und dem Preis, der für die vorhandenen destruktiven Einstellungen zu zahlen ist, nachzugehen. Die nächste Phase ist, den destruktiven Teils des Selbst neu auszurichten und umzuerziehen. Was ich jetzt sagen werde, müsst ihr mit größter Sorgfalt nehmen, sonst vermitteln sich die darin enthaltenen subtilen Seiten nicht. Umerziehung ist leicht missverstehen und kann zu einer neuerlichen Verdrängung des destruktiven Teiles führen, der sich gerade entfaltet. Ihr müsst äußerst sorgfältig sein und bewusst und besonnen vermeiden, den destruktiven Teil zu verdrängen, ohne ihn euch jedoch überwältigen zu lassen. Die beste Einstellung gegenüber diesem sich entfaltenden destruktiven Teil ist eine unvoreingenommene Beobachtung, eine urteilsfreie, unausnehmende Akzeptanz. Wenn sie sich entfaltet, müsst ihr euch daran erinnern, dass ihre Wahrheit, ihre Einstellungen nicht die einzigen sind, die ihr habt, dass sie nicht absolut sind, nicht das Ende, und vor allem, dass ihr die innere Kraft habt, euer negatives Selbst zu verändern.

Der Ansporn zur Veränderung kann fehlen, wenn ihr den Schaden, den euer negativer Teil eurem Leben zufügt, nicht genau kennt, wenn er unerkannt bleibt. In dieser Meditationsphase ist es daher wichtig, nach den indirekten Manifestationen eures negativen Stromes zu suchen. Zum Beispiel: Wie zeigt sich unausgedrückter Hass in eurem Leben? Vielleicht, indem ihr euch nichtswürdig und ängstlich fühlt oder eure Energien unterbindet? Alles das muss erforscht werden.

Wie ich zuvor gesagt habe: Wichtig ist, dass ihr erkennt und euch daran erinnert, dass dort, wo Leben ist, ständige Veränderung und Fluss herrscht. Es besteht ständige Bewegung, auch wenn sie zeitweise lahmgelegt ist. Materie ist vorübergehend lahmgelegter, verhärteter Lebensstoff, gefrorene Energieblockaden. Man kann sie immer wieder in Bewegung setzen, aber nur Bewusstsein ist dazu imstande. Denn Lebenssubstanz ist sowohl mit Bewusstsein, als auch mit Energie angefüllt, ob die Energie gerade blockiert oder eingefroren oder das Bewusstsein augenblicklich schwach ist oder nicht, ist belanglos. In der Meditation drängt der Teil von euch, der schon bewusst ist und sich bewegt, darauf, die blockierte Energie und das geschwächte Bewusstsein wieder beweglich und frei zu machen. Am besten dafür ist, das eingefrorene, schwache Bewusstsein sich ausdrücken zu lassen. Hierbei braucht ihr eine empfängliche Einstellung und keine ängstliche, die alles, was zum Vorschein kommt, als verheerend und katastrophal ansieht. Panisches Verhalten gegenüber dem eigenen sich entfaltenden destruktiven Kind schadet mehr als das Kind selbst. Ihr müsst lernen, ihm zuzuhören, es anzunehmen, seine Ausdrucksformen ruhig aufzunehmen, ohne euch dafür zu hasen und es beiseitezuschieben. Nur mit einer solchen Einstellung könnt ihr Verständnis für die Faktoren darunter aufbringen und später anfangen, das Kind umzuerziehen. Die leugnende, panische, ängstliche, selbstablehnende und Vollkommenheit heischende Einstellung, die dem Menschen meist eigen ist, macht jeden Teil der Meditation unmöglich. Sie erlaubt keine Entfaltung, auch keine Ursachenforschung dessen, was sich entfalten könnte, sicher aber keine Umerziehung. Liegt eine akzeptierende und einsichtige Einstellung vor, wird es dem bewussten Ich möglich, seinen nutzbringenden Einfluss auf die sehr destruktive und stagnierende psychische Substanz geltend zu machen. Wie gesagt, um eure Destruktivität umzuwandeln, müsst ihr gut, standhaft und tief entschlossen sein. Ihr müsst euch mit ihr identifizieren und euch dennoch von ihr lösen. Ihr müsst erkennen, dass ihr es seid, und dass es noch einen anderen Teil von euch gibt, der, wenn ihr wollt, das letzte Wort hat. Ihr müsst die Grenzen eures bewussten Ich-Ausdrucks erweitern, indem ihr erkennt, dass ihr immer sagen könnt, „Ich bin stärker als meine Destruktivität und werde mich nicht von ihr behindern lassen. Ich entscheide mich dafür, dass mein Leben sich zum Besten entwickelt, und ich werde und kann die Blockaden in mir überwinden, die mich dazu bringen, unglücklich bleiben zu wollen. Diese meine Entscheidung wird mir die Kraft geben, die mich befähigen wird, immer mehr Glückseligkeit zu erfahren, sowie ich das zweifelhafte Vergnügen, negativ zu sein, was ich jetzt völlig erkenne, loslassen kann.“ Das ist die Aufgabe des bewussten Ich. Nur wenn das geschafft ist, werden die Kräfte der Führung, Weisheit, Stärke und ein neues inneres Gefühl der Liebe und Einsicht des universellen Selbst hervorkommen.

Umerziehung hängt auch vom Bemühen des bewussten Ich mit seinen Anweisungen und seinem Dialog mit dem unwissenden Kind wie auch vom Eingreifen und der Führung durch das universelle spirituelle Selbst ab. Beides, jedes auf seine Weise, wird ein allmähliches

Reifen des Kindes bewirken. Das Ich muss sein Ziel bestimmen, um das Bewusstsein des negativen inneren Kindes zu verändern; es muss dies wollen und sich dazu bekennen. Es muss wissen, dass das seine Aufgabe ist. Hier wieder wird der Vollzug dieser Aufgabe durch den Einfluss der spirituellen Seite der tieferen Persönlichkeit möglich gemacht, die bewusst aktiviert werden muss. Und euch muss ein aktiver Teil von euch bewusst sein, der zu seinen Wünschen und Zielen steht, zu seiner Macht über negative Aspekte, er führt den Dialog mit dem Kind und leitet es ruhig, aber bestimmt an. Und ihr müsst auch einen empfänglichen Teil entwickeln, der geduldig auf die abschließende, aber immer abgestufte Manifestation der universellen Kräfte wartet, die diese innere Veränderung bewirkt. Die Veränderung bringt Zuverlässigkeit, neue Reaktionen und gute Gefühle, wo vorher negative oder leblose waren. Antreiben und Druck auf den widerstehenden Teil ist genauso nutzlos und wirkungslos wie dessen direkte Weigerung, sich zu bewegen. Wenn das bewusste Ich nicht erkennt, dass es einen Teil des Selbst gibt, der tatsächlich jeden Schritt zu Gesundheit, Entfaltung und gutem Leben verweigert, kann eine gegenläufige Bewegung mit eiligem, ungeduldigem Druck entstehen. Beides rührt aus Selbsthass. Wenn ihr euch behindert und hoffnungslos fühlt, sollte euch das ein Zeichen sein, nach dem Teil in euch zu suchen, der sagt, „Ich will mich nicht ändern, ich will nicht positiv sein.“ Macht euch auf und findet diese Stimme. Durch Meditation könnt ihr das Schlimmste in euch erforschen und es sich ausdrücken lassen.

Hier könnt ihr sehen, meine Freunde, wie das Ausdrücken des negativen Teils, das Erforschen seiner Bedeutung, Ursache und Wirkung und dann seine Umerziehung ein abwechselnder und oft gleichzeitiger, steter, sich ständig ändernder Prozess ist. Ihr könnt auch sehen, wie die drei Interaktionsebenen sich in dem Bemühen der Läuterung und Integration miteinander verbinden. Der Meditationsvorgang ist unter anderem: Ein ständiges Ausdrücken und Artikulieren dessen, was bisher nicht ausgedrückt wurde. Es ist eine dreifache Kommunikation und Konfrontation: Vom Ich zum destruktiven Selbst und vom Ich zum universellen, so dass das universelle Selbst das Ich und das destruktive Selbst beeinflusst. Eure eigene Empfindsamkeit wird von Tag zu Tag zunehmen, so dass ihr fühlt, was ihr zu einem bestimmten Moment eures evolutionären Pfades braucht.

Jeder Tag bringt neue, aufregende, schöne Aufgaben. Eure innere Arbeit solltet ihr nicht in der Einstellung angehen, „es hinter euch zu bringen“, als ob das Leben erst beginnt, wenn das getan ist. Ganz im Gegenteil. Diese Arbeit zu leisten, ist Leben im besten Sinne. Ihr könnt jede Meditation anfangen, indem ihr euch fragt, „Was fühle ich gerade wirklich? In welcher Hinsicht bin ich unzufrieden? Was ist es, dem ich mich zu stellen vermeide?“ Ihr könnt den universellen Geist in euch bitten, euch dabei zu helfen, für diese Antworten bewusst zu werden und vertrauensvoll abzuwarten, was sich zeigt. Nur wenn euch ein negativer Strom bewusst wird, könnt ihr euch mit ihm direkt konfrontieren. Dann könnt ihr einen Dialog mit ihm eröffnen, ihm weitere Fragen stellen und ihn anleiten. Mit Geduld und

Entschlossenheit könnt ihr umformen, was verzerrt ist, aber erst wenn es sich voll ausgedrückt hat. Ihr könnt stagnierte psychische Energie umformen und neuausrichten durch die Bereitschaft, ganz ehrlich, positiv, liebevoll und offen zu sein. Spürt ihr Unwillen dagegen, dann müsst ihr das konfrontieren, erforschen und umerziehen.

Dies ist die einzig sinnvolle Weise, in der Meditation euer Leben dazu bringen kann, auf die Lösung von Problemen, auf Wachstum und Erfüllung und auf die Entwicklung eures besten Potentials konzentriert zu sein. Wenn ihr das tut, meine Freunde, wird die Zeit kommen, wo das Vertrauen zum Leben keine vage, ferne Theorie mehr ist, die ihr persönlich nicht erfahren könnt. Stattdessen werdet ihr auf gesündeste Weise immer mehr vom Vertrauen zum Leben wie auch Eigenliebe erfüllt, und sie wird sich statt auf Wunschdenken auf wirklichkeitsnahe Einschätzungen gründen.

Die Paradoxien und Gegensätze, mit denen ihr euch im Leben dauernd auseinandersetzt, werden sich aussöhnen. Dies ist wichtig, besonders in Verbindung mit Meditation über die dreifache Interaktion in euch. Ich möchte gern einige dieser so wichtigen, scheinbaren Paradoxien ansprechen. Lasst uns zum Beispiel Wunsch und Wunschlosigkeit untersuchen. Beides sind spirituelle Aspekte und spirituelle Realitäten. Nur dem dualistischen, isolierten Verstand erscheinen sie wie Gegensätze oder Paradoxien, so dass er verwirrt ist und nicht weiß, was „richtig“ oder „falsch“ ist. Es muss eine Sehnsucht im Menschen geben, denn nur durch sie könnt ihr zur vierten Meditationsphase gelangen: Erweiterung eurer bewussten Vorstellungen, Erschaffung neuer und besserer Lebenssubstanz und Lebenserfahrung. Es ist der schöpferische Teil, von dem ich in früheren Lesungen gesprochen habe. Wenn ihr euch nicht nach einem besseren Dasein seht, nach mehr Erfüllung, werdet ihr keinen Stoff haben, um damit Lebenssubstanz zu erschaffen und zu formen. Die Visualisierung eines reicheren Zustandes setzt Sehnsucht voraus. Diese Vorstellungen muss das bewusste Ich entwickeln, der Eingriff und die Aktivierung des universellen Bewusstseins muss bei der Schaffung des erweiterten Zustandes helfen. Aber wenn eine Aufspaltung zwischen Sehnsucht und Wunschlosigkeit besteht, könnt ihr die dazu nötige Einstellung weder erlangen noch fühlen. Durch eure Sehnsucht werdet ihr an die neuen Möglichkeiten glauben und höhere Formen der Erfüllung und des Selbstaushdrucks erreichen. Ist die Sehnsucht aber voller Spannung, drängend und zusammengezogen, bildet sie eine Blockade. Eine solche Sehnsucht deutet auf ein „Ich glaube nicht, dass es sein kann“ hin, was vielleicht aufgrund eines „Ich will es wirklich nicht“ darunter besteht (oder anderer falscher Vorstellungen und unberechtigter Ängste oder des Unwillens, den Preis dafür zu bezahlen). Die Verneinung darunter erzeugt eine zu verspannte Sehnsucht. Es gibt eine Wunschlosigkeit, die sagt, „Ich weiß, ich kann und werde kriegen, wonach ich mich sehne, auch wenn es jetzt in der Form, wie ich es möchte, noch nicht realisierbar ist. Ich vertraue dem Universum und meinem

eigenen guten Willen genug, um abzuwarten, derweil stärke ich mich, um mit der zeitweiligen Unerfülltheit dieser Sehnsucht fertigzuwerden.“

Was sind die Gemeinsamkeiten von gesunder Sehnsucht und Wunschlosigkeit, die Meditation und alle Lebensäußerung tatsächlich echt und schön machen? Zuerst ist es das Fehlen von Angst und das Vorhandensein von Vertrauen. Ängstigt euch die Frustration, die Nichterfüllung und ihre Folgen, wird die Spannung eurer Seelenbewegung die ersehnte Erfüllung verhindern und schließlich könntet ihr alles Wünschen aufgeben. Infolgedessen werdet ihr eine verzerrte, missverstandene, falsche Wunschlosigkeit haben, entstanden aus diesem krampfhaften Wunsch aufgrund der Angst, die ihrerseits dem kindischen Glauben zuzuschreiben ist, dass ihr vernichtet werdet, wenn ihr nicht kriegt, was ihr wollt. Also traut ihr eurer Fähigkeit nicht, mit Nichterfüllung umzugehen, und habt davor übermäßige Angst. So geht der Teufelskreis weiter. Diese Angst führt zu Krampf und der Leugnung der Sehnsucht. Diese sehr feinen, undeutlichen Einstellungen müsst ihr in der Meditation erforschen, damit ihr zur Stufe sinnvoller Meditation gelangen könnt, wo ihr eure Sehnsucht ausdrückt im Vertrauen in eure Fähigkeit, mit beidem, Nichterfüllung und Erfüllung, fertigzuwerden und deshalb im Vertrauen darauf, dass das Universum euch mit dem versorgen kann, wonach ihr euch seht. Ihr könnt mit den Hindernissen auf dem Wege dahin fertig werden, wenn ihr wisst, dass der endgültige glückselige Zustand sowieso euch gehören wird. Dann sind Sehnsucht und Wunschlosigkeit keine Paradoxien mehr, sondern einander ergänzende Einstellungen.

Mit den scheinbaren Gegensätzen des Einlassens und der Objektivität geschieht ähnliches. Die Behauptung scheint paradox, in der gesunden Psyche müsse es beides geben. Aber diese Dualität gibt es. Wenn Objektivität Gleichgültigkeit ist, weil ihr Angst habt, euch einzulassen, und ihr nicht bereit seid, Schmerz zu riskieren, und Angst habt zu lieben, dann ist eure Objektivität eine Verzerrung der echten Einstellung. Und wenn Verwicklung bloß einen überspannten Willen bedeutet, der auf dem kindischen Beharren beruht, alles, was ihr wollt, sofort und bedingungslos zu bekommen, dann ist die gesunde, positive Form der Verwicklung umgekehrt.

Ich will ein drittes Beispiel scheinbarer Gegensätze aussuchen, das, nicht verzerrt, ein umfassendes Ganzes ergibt. Nehmen wir die inneren Einstellungen von Aktivität und Passivität. Auf der dualistischen Ebene scheinen sie sich gegenseitig auszuschließen. Wie könnt ihr auf harmonische Weise sowohl aktiv wie passiv sein? Die richtige Interaktion umfasst beide inneren Bewegungen. Zum Beispiel muss, wie hier erklärt, Meditation beides umfassen. Ihr seid aktiv, wenn ihr innere Bewusstseins ebenen (beides, positive und negative) untersucht, ihr seid aktiv, wenn ihr euch dazu bekennt und darum kämpft, den Widerstand

zu erkennen und zu überwinden, ihr seid aktiv, wenn ihr weiter fragt und versucht, die zuvor nicht zugegebene destruktive Seite auszudrücken.

Ihr seid aktiv, wenn ihr den Dialog führt und die kindischen, unwissenden Seiten von euch umerzieht, ihr seid aktiv, wenn ihr euer Ich-Bewusstsein dazu benutzt, das spirituelle Bewusstsein zu aktivieren, ihr seid aktiv, wenn ihr im Gegensatz zu einer begrenzten Vorstellung von Lebenserfahrung eine neue erschafft. Ihr seid aktiv, wenn sich das Ich mit beiden anderen „Universen“ auseinandersetzt, um Verbindungen herzustellen. Aber ihr müsst auch lernen, passiv auf die Entfaltung und Äußerung dieser beiden Ebenen zu warten. Dann besteht die richtige Mischung von Aktivität und Passivität. Die universellen Kräfte können in einem Menschen nicht erblühen, wenn nicht sowohl die aktiven wie die passiven Bewegungen vorhanden sind.

Dies sind ganz wichtige Vorstellungen, auf die ihr in euch achten und sie zur Anwendung bringen müsst, um zu verstehen, wo sie verzerrt sind und wo sie gut funktionieren. Findet die dreiwegige Interaktion in euch statt, ist immer eine harmonische Mischung zwischen Sehnsucht und Wunschlosigkeit vorhanden, zwischen Einlassen und Objektivität, Aktivität und Passivität. Wenn das geschieht, wächst das destruktive Kind heran. Es ist nicht getötet oder vernichtet. Aber seine eingefrorenen Kräfte lösen sich in lebende Energie auf, die ihr tatsächlich wie neue Lebenskraft empfindet. Dieses Kind darf nicht erschlagen werden, meine Freunde. Es muss angeleitet und dazu gebracht werden zu wachsen, damit es befreit und erlöst werden kann. Wenn ihr auf dieses Ziel hinarbeitet, werdet ihr der Vereinigung der Ich-Ebene und des universellen Selbst ständig näher rücken.

Meditiert darüber. Seid gesegnet, lebt in Frieden, seid (mit?) Gott.

Übersetzung: Paul Czempin 1988, 1991, 2002

Überarbeitet, neue Rechtschreibung: Wolfgang Steeger 2023

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

Die Pathwork-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.