

Es ist wichtig, alle Gefühle wahrzunehmen, auch die Angst - Der dynamische Zustand der Trägheit

Grüße, meine liebsten Freunde. Machtvoller Segen und Liebe durchstrahlt diesen Raum und wird euch allen zuteil.

Ab und zu gebe ich eine Lesung, die eine Skizze, ein Plan oder ein Entwurf ist und Licht auf den Pfad als einem umfassenden Wagnis wirft. Aber jedes Mal ist das Herangehen etwas anders. Diese Lesungen konzentrieren sich auf die bestimmte Stufe, auf der ihr euch gerade befindet, wenn eine solche Lesung erfolgt. Hier spreche ich zu denjenigen Freunden, die ganz in dieser Arbeit aufgehen und sich ihr, ihrer eigenen starken Entwicklung, Selbstkonfrontation und ihrem Wachstum auf dem Pfad verschrieben haben. In diesen Überblicks-Lesungen versuche ich, einen Blick für die Basis zu liefern, die sie abdecken, und einen Überblick über die Prinzipien, die über das Leben des Menschen und seiner Beziehung zum Universum herrschen. Von diesem Material muss einiges zwangsläufig eine Wiederholung sein, aber das ist unvermeidlich, um die Prinzipien des Lebens und euer Wachstum darin miteinander zu verbinden und zu vereinen, und die Gesetze, die die Seele beherrschen, auf einer neuen und tieferen Ebene zu begreifen und wahrzunehmen.

Wir alle wissen, meine Freunde, wie wichtig, wie wesentlich es ist, dass ihr euch diesen inneren Aspekten, Gefühlen, Überzeugungen, Einstellungen, die euch entweder gar nicht oder nur ungenügend bewusst sind, stellt und sie akzeptiert. Ohne dieses Bewusstsein ist es unmöglich, den innersten Kern eures Wesens zu befreien, den Nukleus, wo alles Leben entspringt. Das wurde oft gesagt, und in dieser Richtung habt ihr schon viel geleistet. Versuchen wir nun zu sehen, wo ihr seid auf diesem Pfad bezüglich des Bereiches, um den es in euch geht. Wieviel davon habt ihr aufgedeckt? Wie bewusst seid ihr, was wirklich in euch vorgeht gegenüber den oberflächlichen Erklärungen, die ihr so leicht zur Hand habt? Wenn ich euch gemeinsam anrede, heißt das nicht, dass ihr alle am selben Platz oder in der selben Phase auf dem Pfad steht. Ich kann euch jedoch ein Gesamtbild bieten, das sich für alle eignet, selbst für jene, die vor kurzem erst angefangen haben, denn die Arbeit der anderen vor euch hat euch genützt, so als habe euch ihr Suchen gewissermaßen den Weg geebnet, so dass ihr, wenn ihr es wirklich wollt, schneller mehr erreichen könnt.

Soweit eine Verallgemeinerung möglich ist, kann ich sagen, dass bisher viele von euch in der Lage sind, ihre destruktiven, negativen, grausamen, feindseligen und eigennützigen Gefühle und Einstellungen zu erkennen. In einem gewissen Umfang seid ihr fähig, eure Abwehrmechanismen

zu erkennen, wenn auch keinesfalls vollständig. Doch selbst dieses Teilwissen macht viel aus! Es bringt euch mehr zu euch selbst. Ihr braucht nicht länger eure Verteidigungen verteidigen und vorzugeben, so vollkommen zu sein, dass alles in euch „richtig“ sein muss. Die Fähigkeit, offen zu bekennen, fehlerhaft, menschlich, verletzlich, irrational, falsch, bedürftig, schutzlos, schwach und unglücklich zu sein, muss unvermeidlich eure Fähigkeit wachsen lassen, stark, wirklich richtig (nicht selbstgerecht), wirklich unabhängig und erfüllt zu sein. Das Einräumen von ehemals uneingestanden Gefühlen ist die Brücke zu innerer Einheit und erfülltem Selbstaussdruck des Lebens. Das Akzeptieren eures Hasses wird euch liebevoller machen, eurer Schwäche stärker, eures Schmerzes glückseliger. Diese scheinbaren Paradoxe sind von mir oft dargelegt worden, aber ich glaube, viele von euch haben wirklich begonnen, ihre Wahrheit zu erfahren. In welchem Maße ihr die Verteidigungen auch abgelegt habt und dadurch um vieles realer geworden seid, ihr habt einiges an Boden gut gemacht, was weitere Schritte in dieser Richtung einfacher machen wird, denn der Anfang ist immer am schwersten, in jeder Phase und in jeder Hinsicht. Die Beseitigung des Selbstbetrugs scheint anfangs unendlich schwer, da alle Menschen irgendwie glauben, die Wahrheit darunter sei unannehmbar, wodurch sie es dann auch wird. Daher muss eine doppelte Illusion beseitigt werden: Der Glaube darunter als auch seine Maskierung. Dies ist immer der mühsamste Teil der Pfadarbeit, er ist nicht auf einmal zu schaffen, er muss Schritt für Schritt geschehen.

Das bedeutet, eure zukünftige Arbeit muss sich noch mehr darauf konzentrieren. Aber in Verbindung mit der Fortsetzung dieser Seite der Arbeit an euch ist es nötig, auf tieferer Ebene zu begreifen, wo die Destruktivität und die Negativität herrühren: Was ist die wahre Ursache des Bösen? Ihr wisst und habt es mich oft sagen hören, dass die Leugnung eurer Verletzlichkeit, die Scham für eure Hoffnungslosigkeit und das Gefühl, nicht liebenswert zu sein, böse und zerstörerische Einstellungen und Gefühle erzeugen. Anders gesagt, das Böse ist eine Verteidigung gegen das Leid. Selbstverständlich ruft, wie alle Verteidigungen, auch diese mehr Leid und Verwirrung hervor, weil ihr nicht länger mit den echten Gefühlen des Selbst verbunden seid.

So ist klar, eure Arbeit auf dem Pfad kann sich jetzt noch unmittelbarer mit den in der Kindheit erlittenen Verletzungen, Leiden und Schmerzen beschäftigen, gegen die ihr euch bisher verteidigt habt. Die Konzentration auf diese Seiten des Selbst begann schon vor Monaten, als eine ansehnliche Zahl von euch ganz natürlich, als organische Folge eures Pfades, eine größere emotionale Erfahrung vergangener Gefühle machte. Wer von euch dazugehört, hat bestätigt und als Realität empfunden, was ich jahrelang wiederholte: Das Leugnen dieser Erfahrung zwingt euch, sie immer wieder aufs Neue zu machen; sie zwingt euch, die verleugnete Erfahrung zu wiederholen: das steigert den angestauten Schmerz und die Verletzung. Aber es müssen noch mehr solche Wiederholungen erfolgen, nun aber auf sichere Weise!

Von dem Leid, das ihr als Kinder erlitten habt, von eurem Unglück, ist euch noch zu vieles nur „bekannt“, oft ganz im Widerspruch zu dem, was ihr zuvor glaubtet. Dieses Wissen zu erfahren, ist zur Vorbereitung nötig. Die Verteidigungen lassen sich ohne dieses Wissen oft für eine sichere Wiedererfahrung nicht hinreichend beseitigen, so dass der Weg zur emotionalen Erfahrung blockiert ist und nicht genug hergibt, oder ihr Zusammenbruch fügt der Psyche Verletzungen zu, die vermieden werden können und müssen. Aber nun seid ihr wirklich bereit, meine Freunde, euch in die Tiefen eures Wesens zu wagen, wo ihr loslasst und euch frei allen Gefühlen hingibt, die ihr innerlich angehäuft habt, die euer System nie verlassen oder sich in ihre natürlichen Energieströme umwandeln konnten, da ihr die Tore zu euren Gefühlen geschlossen hattet.

Vor einiger Zeit wurde ich gebeten, über das Problem der Trägheit zu sprechen. Ich sagte damals, die Antwort erfordere eine ganze Lesung, oder wenigstens gehöre sie in einen besonderen Zusammenhang, da man das Problem sonst nicht verstehen könne. Es gibt eine enge Verknüpfung zwischen Trägheit und Gefühlen, die nicht voll durchlebt und empfunden wurden. Trägheit darf man nicht als eine Einstellung ansehen, die man willentlich aufgeben könne, wenn man sich nur endlich besinnen würde, vernünftig und konstruktiv zu sein. Sie ist keineswegs ein moralisches Problem. Trägheit ist eine Erscheinung der Teilnahmslosigkeit, der Stagnation, der Lähmung. All das ist eine Folge stagnierter Energie in der Seelensubstanz. Und die wiederum entspringt Gefühlen, die nicht voll erfahren oder ausgedrückt und in ihrer Bedeutung und wahren Ursache im Leben nicht verstanden worden sind. Sind Gefühle nicht erfahren, verstanden und ausgedrückt worden, sammeln sie sich an und stauen sich im Fluss der Lebenskraft. Es reicht nicht zu wissen und zu folgern, aus der Vergangenheit bestimmte Gefühle haben zu müssen, die logisch in den heutigen Umständen aufgehen. Um sicher zu sein, ist solches Wissen oft die notwendige Öffnung, die Voraussetzung, euch die tiefere Erfahrung zu gestatten; sie erlaubt euch, der Möglichkeit Raum zu schaffen, die dann die bestehende Tatsache als emotionale Erfahrung hervortreten lässt. Jedoch kann das Wissen auch hinderlich sein. Wenn ihr das Fühlen durch Wissen ersetzt, ist die Verbindung zwischen beiden Funktionen genauso unterbrochen wie bei Gefühlen, die ihr zwar habt, aber nicht wisst, was sie bedeuten, warum und wie sie entstanden, noch wie sie euer Leben heute beherrschen.

Auch das ist nicht neu, denn ich habe euch oft dargelegt, dass Gefühle und Wissen nicht wirklich getrennte Funktionen, sondern zwei Enden desselben Phänomens sind. So kann Wissen genauso eine Verteidigung gegen das Fühlen sein wie Unwissenheit, das Leugnen, ein Gefühl zu kennen. Das ist ein gutes Beispiel, warum für diese Dinge keine Regeln aufgestellt werden können. Ihr werdet immer nach innen schauen müssen, um zu sehen, wie ihr ein bestimmtes Herangehen nutzt oder missbraucht.

Trotz vieler Fortschritte, meine Freunde, wehrt ihr euch noch sehr dagegen, eure aufgestauten Gefühle voll zu erfahren. Das zu wissen, wird euch helfen, eure Aufmerksamkeit und euer

Bewusstsein darauf zu konzentrieren, um diese Verteidigungen immer mehr überwinden zu können. Ihr könnt die Schwelle, euch gegen die tiefen Erfahrungen zu wehren, die sich in euch angesammelt haben, systematisch herabsetzen; sie werden zu Gift, wenn sie nicht herausgelassen werden, und sie können nicht heraus, wenn sie nicht so umfassend wie möglich gefühlt, erkannt, ausgedrückt und durchlebt werden.

Zur Wiederholung: Alles Böse, Zerstörerische, Negative in der menschlichen Natur ist Ergebnis eurer Verteidigung gegen schmerzliche, unliebsame Gefühle. Es sind dies Gefühle, die stillstehen, sich nicht mehr im Fluss befinden. Damit stagniert die Energie. Und wenn die Energie stagniert, könnt ihr euch nicht mehr bewegen. Wie ihr wisst, und wie ihr mich oft habt sagen hören, sind Gefühle Energieströme in Bewegung. Fließt die Energie frei, gehen die Gefühle ständig von einer Art in eine andere über. Und wenn ihr diese Erfahrung nicht macht, hört die Bewegung auf und damit auch die lebende Energie. Wenn der natürliche Energiefluß in eurer Seelensubstanz zum Stehen kommt, befindet ihr euch im Zustand der „Trägheit“: Dann ist Bewegung nur möglich, wenn ihr es mit dem äußeren Willen erzwingt. Eine erzwungene Bewegung ist Schmerz. Daher die Sehnsucht nach Müßiggang, was viele Menschen leben, und was ihnen äußerst wünschenswert vorkommt. Es trifft es nicht, wenn man sagt, dass ihnen die Schwierigkeiten des Lebens zu viel sind, weil sie unreif sind. Das ist nur ein Etikett oder die Erklärung einer Wirkung. Eine natürliche Bewegung ist immer spontaner Ausdruck eines inneren Energieflusses, der niemals als irgendwie hart, schmerzhaft, ermüdend oder unerwünscht erlebt wird. Wenn ihr stagniert, meine Freunde, euch also in einem Zustand der Trägheit, Passivität, Faulheit befindet und ihr nichts mehr wünscht als das Nichtstun (was oft mit dem spirituellen Seinszustand verwechselt wird), habt ihr einen guten Gradmesser dafür, dass es in euch Gefühle gibt, die eine psychische Vergiftung erzeugt haben, weil ihr euch ihnen nicht stellen und sie nicht erkennen wollt.

Stehende Energie hält nicht nur Gefühle, sie hält auch Vorstellungen fest. Einzelne Ereignisse werden verallgemeinert und dadurch erhalten. Selten, dass stagnierte Gefühle nicht auch feste Vorstellungen vom Leben enthalten. Diese können in den tiefsten Nischen der Seele, dem Bewusstsein gänzlich verborgen, stecken. Das ist es, was ich vor Jahren mit den „Bildern“ meinte, die ihr in eurer Psyche festhaltet. Ich half euch, sie zu finden, und ihr habt den Zwang kennengelernt, unter dem ihr die falschen Vorstellungen und stagnierten Gefühle wiedererlebt. Ihr steckt darin fest, auf die eine oder andere Weise immer wieder die Vergangenheit neu herzustellen, bis ihr den Mut aufbringt, jetzt zu durchleben, was ihr damals nicht durchlebt habt. Ihr kommt aus diesen Kreisläufen nicht heraus, wie gut eure Absichten auch sind, wie bemüht ihr, anstatt euch diese Gefühle zu erlauben, in anderer Hinsicht auch seid, bis ihr euch es wirklich und in vollem Umfang gewährt. Ihr müsst über diese Schwelle, hinter der noch tiefe Gefühle warten; sie sind so versteckt, dass ihr von ihnen gar nichts wisst. So könnt ihr euch selbst vormachen, euer Unglück und eure Missstimmung kämen wie aus dem Nichts, wären einfach Pech.

Wir erwähnten oft, dass das Dilemma des Menschen seine dualistische Spaltung ist, die nichts anderes ist als eine Wahrnehmungstäuschung. Diese hat viele Seiten. Eine davon ist die Spaltung im Bewusstsein des Menschen von sich selbst. Er kann das eine fühlen, das andere glauben, und handelt, ohne zu wissen, wie ihn beides beherrscht. Ein fehlendes Bewusstsein dafür, was er wirklich fühlt und was er wirklich glaubt, verursacht eine andere Seite dieser Spaltung. Wenn ihr euer Wissen und Fühlen zusammenbringt, arbeitet ihr auf Verschmelzung und Integration hin, was ein wundervolles neues Erwachen und ein Gefühl der Ganzheit offenbaren wird.

Wenn man Gefühle nicht in ihrer vollen Intensität und ganz real erfährt, muss der innere Lebensfluss stagnieren. Demnach muss sich der Mensch unbegreiflich paralytiert empfinden. Sein Handeln bleibt ohne Wirkung, das Leben scheint all seinen Zielen und Wünschen zuwiderzulaufen. Er sieht sich vor verschlossenen Türen, will er seine Talente, seine Bedürfnisse, sich selbst verwirklichen. Die sogenannte Trägheit kann eine Erscheinung sein, mangelnde Kreativität eine andere, ebenso das Gefühl allgemeiner Verzweiflung, ohne sie genau definieren zu können. (Im letzten Fall „benutzt“ der Mensch oft aktuelle Ereignisse oder Probleme, um seinen inneren Zustand zu rationalisieren). Der Mensch muss ein Gefühl von Nutzlosigkeit und Orientierungslosigkeit entwickeln, was das Leben und seine Rolle darin betrifft, wenn er sich weigert, die Gefühle zu durchleben, die in ihm sind, und ihm gehören würden, wenn er sich nicht selber damit betrügen würde zu glauben, es würde ihm weniger Schmerz bereiten, die Gefühle zu vermeiden, als wenn er sie offen machte. - Es gibt noch viele andere Erscheinungen, über die ich oft gesprochen habe. Die Unfähigkeit, Lust zu empfinden, das Leben voll zu erfahren, ist eine der weit verbreitetsten Wirkungen. Es gibt keinen anderen Weg, lebendig zu werden, als den, den ich hier immer wieder vorschlage.

Die Notwendigkeit, Fühlen und Wissen zusammenzubringen, muss euch klarer werden, meine Freunde - nicht nur aus dem, was ich euch heute sage oder euch früher gesagt habe, sondern vor allem als Ergebnis eurer eigenen Fortschritte auf der Reise in euch selbst. Ihr habt bereits einen Geschmack davon bekommen, wie es ist, den Abfall jahrelang angesammelter Gefühle freizulassen. Es ist Abfall, was ihr anhäuft, mit seinem eigenen Giftgehalt, wenn ihr eure Gefühle nicht fühlt. Und wenn ihr Gedanken denkt, von denen ihr nicht wisst, dass ihr sie denkt. Und wenn ihr handelt, ohne zu wissen, was euer Handeln begründet, und euch dann Gründe dafür ausdenkt.

Das volle Gefühl zu erfahren, ist genauso möglich wie eure Bereitschaft und euer Wille, dieses Wagnis einzugehen. Die Gefühle sind oft über Jahrhunderte, Jahrtausende angesammelt, nicht nur in Jahrzehnten. Jede Inkarnation stellt euch vor die Aufgabe, euch durch Verstehen und Erfahrung zu läutern. Ihr seid geläutert, wenn kein Abfall mehr da ist. Ist ein Lebenszyklus vollendet, dann bietet der nächste euch die Gelegenheit, das zuvor angesammelte Material ans Licht zu befördern, wenn ihr euch den Bedingungen, den Umständen und der Umgebung stellt, in die ihr durch ein

unerbittliches Gesetz des Lebens hineingezogen seid. Aber die Erinnerung an frühere Inkarnationen ist ausgelöscht, so dass euch lediglich die Erfahrungen dieses Lebens zur Verfügung stehen. Das Schwinden der Erinnerung ist ein Abfallprodukt im Zyklus von Leben und Tod, in dem jeder gefangen ist, der sich gegen seine Gefühle wehrt. Gerade das verursacht dieser Aspekt, über den wir sprechen. Verneint ihr weiterhin die Erkenntnis und die gefühlsmäßige Erfahrung dessen, was ihr in diesem Leben gerade durchmacht, dann unterstützt ihr den Prozess eures Vergessens. Also setzt ihr den Zyklus von Sterben und Werden fort. Umgekehrt hebt ihr den Bruch in der Erkenntnis - und so den Zyklus von Sterben und Werden - auf, wenn ihr durchlebt, was sich in diesem Leben angesammelt hat, und wo eure Gedächtnislücken wiederherzustellen sind. Sind alle Gefühle eines Lebens voll erfahren, wird automatisch das Restmaterial früherer Leben behandelt, weil das jetzige Trauma nur deswegen eines ist, weil frühere Schmerzen geleugnet wurden.

Das könnt ihr, meine Freunde, wenn ihr auf den Prozess vertraut und euch traut, wirklich loszulassen. Und hier liegt das Problem, immer wieder. Ihr könnt es nicht, solange sich euer Innerstes dagegen wehrt, die Gefühle zu fühlen, gegen das, was ihr innerlich von euch wisst, gegen die Herstellung des Bindeglieds zwischen diesen Gefühlen, eurem inneren Wissen und euren aktuellen Handlungsmustern. Die Paralyse, die ihr oft für Trägheit haltet und die als solche moralisch ausgelegt ist, muss deshalb als ein sehr indirektes Symptom betrachtet werden. Es scheint, als ob es, wie viele andere Symptome auch, euch am Leben hindert. Was euch aber wirklich davon abhält, ist eure Angst und euer Widerstand, die Gefühle zu leben, die ihr nicht angenommen habt, als sie auf schmerzhaft Weise zu euch kamen.

Trägheit schützt euch gegen die Bewegung der Seelensubstanz, die die Gefühle hervorzubringen droht, die ihr meint, weiter vermeiden zu können, ohne dass ihr euer Leben damit abblockt. Also ist Trägheit Wirkung und Verteidigung zugleich. Bewegung rührt das Stagnierte auf. Habt ihr das voll verstanden und habt den Mut zu fühlen, was es für euch zu fühlen gibt, könnt ihr euren inneren Willen und eure Absicht neu ausrichten, um diese selbst bewirkte schützende Stagnation zu überwinden.

Der echte, wahre Zustand des Daseins, nach dem sich jede Seele unbewusst sehnt, ist nicht vorsichtige Passivität, die die Bewegung vermeiden muss und sie unerwünscht erscheinen lässt. Der wirklich spirituelle Daseinszustand ist sehr aktiv, obwohl er gleichzeitig ruhig und entspannt ist. Er ist freudiges Bewegen und Handeln. Es ist lediglich die Passivität des ängstlichen Selbst, die als Widerstand gegen den Stillstand heftige Aufregung erzeugt. Die Persönlichkeit bekämpft sie mit aufgesetzten Zwangshandlungen und entfremdet sich damit immer mehr der Wahrheit ihrer Stagnation wie auch ihrer Ursache, die in der Angst vor dem Fühlen der Gefühle, einschließlich der Angst selbst, liegt. Nur wenn ihr diese Wahrheit ganz fühlt und versteht und aufhört, gegen sie zu kämpfen, und auflöst, was sie verursachte, indem ihr eure Gefühle fühlt, könnt ihr der wilden

Aufregung und Lähmung entkommen. Mit anderen Worten, ihr müsst dahinkommen, die Angst zu fühlen, die in der Trägheit, in allen Arten von Stagnation steckt.

Jeder Mensch hat diese Angst, auch wer nicht offen träge ist und sich anderer Symptome, die die verleugnete Angst erzeugt, nicht bewusst ist. Dieser menschliche Grundzustand der Angst muss sein dürfen. Ihr müsst der Angst erlauben, sich im richtigen Rahmen zu zeigen. Wenn ihr sie erlebt, werdet ihr darin zwei Grundelemente finden. Das erste sind die Kindheitsumstände, die so schmerzhaft waren, dass ihr glaubtet, sie nicht ertragen zu können, worauf ihr euch davon abgeschnitten habt; das andere, wichtiger und bedeutsamer noch, ist die Angst vor der Angst; Angst davor, Angst zu haben. Das ist das eigentliche Übel.

Vor einigen Jahren gab ich eine Lesung, in der ich über das Phänomen der Selbsterhaltung sprach. Ich erläuterte, wie sich ein verleugnetes Gefühl so zusammensetzt, dass es sich vervielfältigt. Aus verleugneter Angst zum Beispiel entsteht Angst vor der Angst und dann Angst davor, die Angst vor der Angst zu fühlen und so weiter. Dasselbe gilt für andere Gefühle. Verleugneter Ärger erzeugt Ärger darüber, ärgerlich zu sein; leugnet man das, wird man noch ärgerlicher, weil man sich unfähig fühlt, den Ärger zu akzeptieren und so weiter. Frustration selbst ist erträglich, wenn ihr voll in sie hineingeht. Aber seid ihr frustriert, weil ihr es nicht sein „solltet“, werdet ihr noch frustrierter, weil ihr sie leugnet, und der Schmerz wird größer. Ich erinnere euch an diesen Vorgang oft; er ist so bedeutsam und wichtig, weil er so klar auf die Notwendigkeit hinweist, direkt zu fühlen, wie unerwünscht die Gefühle auch sein mögen. Vergrößert ihr euren Schmerz, weil ihr euch weigert, ihn zu fühlen, muss dieser Sekundärschmerz bitter, verzerrt und unerträglich werden. Wenn ihr ihn akzeptiert und fühlt, beginnt automatisch ein Auflösungsprozess. Viele von euch haben in ihrer Pfadarbeit diese Wahrheit viele Male erfahren. Angst, Ärger, frustrierte Bedürfnisse, welche Gefühle es auch sein mögen, sie alle folgen demselben Vorgang.

Wenn ihr daher eure Angst vor der Angst fühlt und euch in sie hineinfallen lassen könnt, wird sie sehr schnell einem anderen verleugneten Gefühl Platz machen. Das verleugnete Gefühl selbst, was es auch ist, wird leichter zu ertragen sein als seine Leugnung: Die Angst, es zu erfahren. Angst selbst ist erträglicher als die Angst vor ihr. Auf diese Weise könnt ihr zum Kern angesammelter Abfallenergie verleugneter Gefühle vorstoßen. Gegen eure Gefühle zu kämpfen, sich gegen sie zu wehren, bewirkt eine ganz spezielle Erfahrungsschicht, die dem Kern entfremdet und daher künstlich und schmerzhafter ist als das ursprüngliche Gefühl, gegen das sie kämpft.

Euer ganzes bewusstes Selbst muss alle seine Fähigkeiten und Quellen sammeln, allen gewonnenen Boden nutzen, um voll entschlossen zu sein, eure Angst zu fühlen und die tiefen, schmerzhaften, schädlichen, erschreckenden Gefühle in euch zu erfahren.

Der einzige Ausweg geht hinein und durch. Das habe ich euch so oft gesagt, dass es überflüssig geworden ist. Und bisher waren einige wenige meiner Freunde so weit, diese Worte voll zu beachten. Gleichwohl gab es in der Vergangenheit genügend Fortschritt, um den neuen Zustrom umzusetzen, der es jetzt denen, die tiefer in sich hineingehen wollen, erlaubt, das zu tun, um befreit und geläutert daraus hervorzukommen, fähig, wirklich zu leben. Viele von euch haben sich der richtigen Richtung geöffnet und sind dabei, sie zu gehen. Ihr werdet weitere Führung bekommen; wie zuvor werdet ihr dort, wo ihr schwankt, nicht allein dastehen. Euch wird geholfen, um in diese Erfahrung wirklich hinein und durch sie hindurchzugehen.

Es ist nun wichtig, eure Meditation darauf zu konzentrieren. Ihr, die ihr euch von der großen Kraft überzeugt habt, die ihr daher ausstrahlt, habt gelernt und seid dabei zu lernen, dass diese besondere Konzentration und bewusste Ausrichtung eine innere Führung bewirkt, die es euch möglich macht, ihr zu folgen. Diese Richtung besteht aus zweierlei:

1. Dem Bekenntnis, in euch hineinzugehen und euch nichts zu ersparen. Mit wenigen Ausnahmen geht die Menschheit ständig drum herum statt hindurch. Dieses Bekenntnis sollte der Anshub dieser Meditation sein. Eure Erklärung, eure Aussage, dass es das ist, was ihr wollt und beabsichtigt, muss in eurer Seelensubstanz eine neue Form schaffen. Die Bitte um Führung wird sofort einiges der stagnierten Materie auflösen. Die Trägheit, die euch vermeiden, zurückstellen und zaudern lässt, wird sich dabei genug lösen, um neue Energie in Gang zu setzen. Die willentliche Haltung eures Bekenntnisses wird einen spontanen Zustrom an Energie erzeugen und die lenkende Weisheit eures spirituellen Selbst aktivieren. Diese Art der Meditation, die Absicht und den Wunsch klarzulegen, alle aufgestauten Gefühle zu erfahren und euch vom Abfall zu befreien, ist der beste und wirksamste Anfang. Euren persönlichen Erfordernissen gemäß kommt die richtige Balance, die zeitliche Abstimmung und die innere und äußere Führung hinzu. Ihr werdet lernen, auf diese Führung eingestimmt zu sein und sie zu spüren, statt sie zu übergehen und für sie blind und taub zu sein. Denn sie ist immer als wartendes Potential da, nicht nur in dieser Phase eures Pfades, sondern in jeder Phase, die ihr durchlaufen müsst.

Zur Wiederholung, was ich in anderen Zusammenhängen gesagt habe: Das äußere, willentliche, willkürliche Selbst muss seine Rolle spielen, damit das unwillkürliche Selbst übernehmen kann. Das zeigt sich in zwei ganz verschiedenen Arten: a.) Die gerade erwähnte höhere Weisheit und Führung; b.) das Auftauchen des Selbst, das sich oft windet, aber die Erfahrung lang vergangenen Restschmerzes ablehnt. Erstere führt und hilft letzterer, sich zu zeigen.

In diesem Herangehen wird Energie frei, die ihr für diesen so überaus wichtigen Zweck nutzen könnt. Wie oft seid ihr davon überzeugt, ihr hättet zu wenig Energie und/oder Zeit, um in eure tiefsten Gefühle einzutauchen, während ihr viel Energie auf andere Aktivitäten verwendet, die im Augenblick wohl wichtiger scheinen, aber, wie lebenswichtig sie auch sind, keinesfalls wichtiger

sein können, als in euch hineinzugehen, weil das euer Grund zu leben ist, eure Aufgabe und euer Schlüssel zu einem produktives Leben gerade jetzt.

2. Der zweite wichtige Aspekt der Meditation ist, das Vertrauen aufzubringen, dass ihr mit dem „Hineingehen“ in euch nicht vernichtet werdet. Das hier Gesagte kann sehr hilfreich sein: Ohne diesen Vertrauensakt, wenigstens in gewissem Umfang, werdet ihr nicht den Mut dazu haben. Anders ausgedrückt, wenn die Sicherheit und der Wert dieses Prozesses nicht erkannt und begriffen ist, wird eure Ablehnung der Erfahrung schmerzhafter Gefühle euch unvermeidlich dazu verleiten, einen künstlichen Zweifel zu erzeugen, die Angst, dass das Hineingehen gefährlich sei, und die Illusion, es könne vermieden werden, und Integration, Gesundheit und volles Leben wären trotzdem zu verwirklichen. Das Vermeiden von Gefühlen schafft immer solche dualistischen Paradoxe: Falschen Zweifel wie falsche Hoffnung.

Vor Jahren gab ich eine Lesung, die auch zum heutigen Thema passt - „Der Abgrund der Illusion“. Ich sagte, dass der Pfad der Selbsterkenntnis und -vereinigung viele Momente umfasst, wo es nötig ist, das Selbst in etwas fallen zu lassen, was wie ein bodenloser Abgrund erscheint. Dieser Fall droht die Entität zu vernichten. Ich sagte, bis zu einem gewissen Punkt kriecht sie in ihrer individuellen Entwicklung am Rande dieses Abgrunds entlang, wenn sie sich daran festhält, ohne den Sprung zu wagen. Sie ist dabei sehr, sehr elend, glaubt aber immer noch, dass die Pseudosicherheit dieser verkrampften, furchtsamen Lage der Vernichtung vorzuziehen sei. Nur wenn sie endlich genug Vertrauen fasst, um den Sprung zu riskieren, kann sie herausfinden, dass sie fließt. Ich sagte, es sind viele solcher Momente nötig, um jedes Mal wieder neu zu entdecken, dass es sicher ist zu springen.

So auch hier hinsichtlich des Fallenlassens in den scheinbaren Abgrund eurer schmerzhaften, furchterregenden Gefühle. Bis dahin werdet ihr die kriechende, unangenehme Lage beibehalten, in der zu leben und sich zu freuen wirklich unmöglich ist. Das nötige Vertrauen zum Sprung kann nur aktiviert werden, wenn man sich dem Problem stellt und prüft, was es damit auf sich hat. Ihr müsst euch die grundsätzliche Frage stellen, die wie folgt zusammengefasst werden kann: Gibt es auf der Basis menschlicher Realität ein bodenloses Loch an Negativität, Zerstörung und Bösem? Oder sind es Aspekte der Verzerrung, die es nicht geben muss? Ist das Universum heilsam, vertrauenswürdig, gut und sicher, so könnt und braucht ihr keine Angst zu haben, euch sein zu lassen, was ihr seid. Es gibt viele Momente, wo das menschliche Vertrauen auf die Probe gestellt wird und ihr euch dem Widerspruch stellen müsst zwischen dem, was ihr zu glauben meint, und was ihr wirklich glaubt. Glaubte ihr an die letztlich spirituelle Natur des Menschen, habt ihr nichts zu fürchten. Wenn nicht, müsst ihr euch des Zweifels darunter bewusst werden und ihn euch auf seine wirkliche Natur hin anschauen. Das wird euch wenigstens vor der Illusion schützen, Vertrauen in den Menschen und seine spirituelle Natur zu haben. Wenn ihr mit der Überzeugung herausplatzt, wirklich zu glauben, die grundlegende Natur des Menschen sei böse, zerstörerisch,

ängstlich und chaotisch, müsst ihr auch die wahren Motive und Gründe für diesen Glauben prüfen. Eine solche Konfrontation mit dem, was man wirklich glaubt, gegenüber dem, was man zu glauben meint, und der Grund dafür muss, wie ihr sehr gut wisst, immer ehrlich durchgearbeitet werden. Keinen einzigen wichtigen Aspekt darf man dabei übersehen. Auch kann und sollte durch Meditation Hilfe und Führung zu diesem Zweck aktiviert werden.

Erwähnt in eurer Meditation auch, euch eurer besonderen Vermeidungsmethoden bewusst werden und euch in dieser Hinsicht nicht mehr betrügen zu wollen. Es ist besser, den Sprung in den Abgrund weiter zu meiden in dem Wissen, dass ihr es tut und warum, als eure Angst zu leugnen und vorzugeben, es zu tun. Wenn ihr eure Angst offen zugebt, seid ihr mehr bei euch, als wenn ihr sie leugnet. Wenn ihr euch der Bedeutung der Angst stellt, könnt ihr oft erkennen, dass der wahre Grund dahinter Scham und seine Begleiterscheinung, der Stolz, ist. Das Leugnen von beidem erzeugt oft Angst. Die Vorstellung, es sei erniedrigend, bestimmte Gefühle oder verletzliche Zustände zu haben, die Vorstellung, nicht da sein zu „dürfen“, wo ihr seid, das Gefühl, euer Leid als Kind rühre daher, nicht willkommen und liebenswert zu sein, erzeugt die Neigung, den Zustand zu leugnen, in dem ihr euch befindet. Der Druck dieser Leugnung erzeugt Angst, und die wiederum bringt denjenigen dazu, Theorien zu erfinden, die sie rechtfertigen sollen. Bringt sich jemand selbst zu der Überzeugung, es sei tatsächlich gefährlich, Gefühle zu fühlen, kann das Zusammenbrüche und Krisen nach sich ziehen, was bloß Folge dieser Überzeugung ist. Die Schrift sagt: „Nach deinem Glauben wird dir geschehen.“ Das ist kein magischer Prozess. Die Angst, die ihr erzeugt, und ist sie stark genug, führt zu Schrecken, und der kann denjenigen in eine akute Krise versetzen. Der echte Kern darunter ist aber oft bloß Scham/Stolz und das Missverständnis, der Kindheitsschmerz bestehe wegen der eigenen Fehler, die der Mensch aus Scham nicht zeigen will.

Daher wird das Überschreiten der Hürde aus Verwirrung, Erniedrigung, Scham - und Stolz - die Angst oft auflösen. Diesen Problemen muss man sich ehrlich stellen und ihnen die Stirn bieten. Nur dann kann sich der Weg ebnen, um euch in euch einzulassen. Meditation ist ein Erfordernis, ohne die der Weg unnötig schwer ist. Mit diesem Herangehen und dieser Einstellung könnt ihr das Klima schaffen, das ihr braucht, um in den Abgrund der Angst, Einsamkeit, Hilflosigkeit, Schmerz und Ärger zu gehen, der sich wegen des Leides gebildet hat, das ihr ertragen musstet. Jede ungeweinte Träne hindert euch. Jeder unausgesprochene Protest sitzt in euch und lässt euch ihn dort ausdrücken, wo er nicht hinpasst. All diese Gefühle scheinen bodenlose Löcher, springt ihr aber hinein, werdet ihr erkennen müssen, dass tief in euch etwas ist, was einige immer dann als Realität anfangen zu erfahren, wenn sie die Realität ihrer schmerzhaften und negativen Gefühle nicht mieden. Dieses Etwas ist der Göttliche Kern, der in euch lebt und dessen Ausdruck ihr seid, er ist Licht, Wärme, Lebendigkeit, Sicherheit, ist völlige Realität, die ihr aber nur erfahren könnt, wenn ihr die bisher gelegnete Realität gemiedener Gefühle durchlauft.

Die Verwirklichung des spirituellen Selbst mit seiner Freude, Sicherheit und Frieden liegt direkt „hinter“ Trauer und Schmerz. Es ist nicht mit purem Willen, nicht durch Übungen und Taten zu aktivieren, die auslassen, was ich euch immer wieder zu vermitteln versuche. Die spirituelle Mitte zeigt sich aber unerbittlich, als Abfallprodukt und indirekter Willensakt, durch die geleugneten, nicht erfahrenen Gefühle zu gehen.

Ich will diese Lesung damit schließen, euch zu sagen, dass Angst nicht real ist. Sie ist wirklich eine Illusion, aber ihr müsst durch sie hindurch, indem ihr sie fühlt. Hinter dem Tor eurer Schwäche liegt eure Stärke; hinter dem Tor eures Schmerzes liegt eure Lust und Freude; hinter dem Tor eurer Einsamkeit liegt eure Fähigkeit, Erfüllung, Liebe und Kameradschaft zu erleben; hinter dem Tor eurer Angst liegt eure Sicherheit und Schutz; hinter dem Tor eures Hasses liegt eure Fähigkeit zu lieben; hinter dem Tor eurer Hoffnungslosigkeit liegt eure wahre und berechtigte Hoffnung; hinter dem Tor der Annahme eurer Kindheitsmängel liegt eure Erfüllung heute. Erlebt ihr all diese Zustände und Gefühle, ist es wichtig, dass ihr nicht der Illusion verfallt zu glauben, ihre Ursache sei etwas, was ihr erfahrt oder jetzt zu erfahren versäumt. Was das Jetzt auch hervorbringt, dann nur weil die Vergangenheit noch in eurem System wohnt. Auch das ist überflüssig, muss aber immer wieder gesagt werden.

Hinter diesen Toren findet ihr euer wahres Leben. All die Versuchungen, die euch Wegen folgen lassen, die den Eindruck erwecken, es sei möglich, eure spirituelle Realität zu finden, ohne durch diese Tore zu müssen, sind Wunschdenken. An dem, was sich in euch angestaut und euer ganzes spirituelles, psychologisches und oft auch körperliches System vergiftet hat, gibt es keinen Weg vorbei. Dieses Gift kann nur beseitigt werden, wenn ihr fühlt, was ihr vermeiden zu können hofftet. Dann fließt euch in immer stärkerem Maße neue Energie zu. Was ich hier sage, haben viele von euch in gewissem Maße erfahren, und darin liegt euer Wachstum. Aber ihr müsst alle damit fortfahren. Die Selbstbestrafung für Hass, Bosheit, Grausamkeit, Gier, Selbstsucht und einseitige Forderungen anderen gegenüber muss in den Schrecken eurer Angst, eurer Scham, eures Schmerzes umgewandelt werden. Wenn ihr aufgibt, dagegen zu kämpfen, werdet ihr echt, offen und lebendig. Segen euch allen.

Übersetzung: Paul Czempin 1983, 1995, 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.