

Gesunder und ungesunder Kampf

Grüße, meine allerliebsten Freunde. Gottes Segen jedem einzelnen von euch. Liebe und Stärke strömen hervor. Öffnet eure Herzen, damit ihr euch auf diese Kraft einstimmen könnt.

Nicht einer von euch wird sich je einem Problem stellen müssen, das zu überwinden er nicht die Kraft hat. Zweifelt nie an den Kraftquellen, die ihr in eurer Seele habt. Ergreift diese inneren Quellen. Sie werden euch die Kraft geben, statt davon abhängig zu sein, sie von außen zu bekommen. Segen und Göttliche Hilfe jeder Art sind nur durch euch möglich, durch eure eigene Stärke, die ihr schon in euch habt und die dort schlummert. Sie kann euch nie gegeben werden. Es ist eine Kraft, die von innen her strömt, niemals von außen.

Verlasst euch auf diese innere Stärke, dass ihr die Macht habt, sie zu befreien. Der Mensch greift oft nach äußerer Stärke, nach äußerer Einmischung, obwohl er nur erkennen musste, dass er im Leben nichts bekommen kann, wenn er innerlich nicht dazu gerüstet ist, es zu nutzen und dadurch stärker und klüger zu werden. Mit dieser Einstellung wird euer Selbstvertrauen, eure Selbstachtung wirklich stärker. Bekommt ihr von außen Hilfe, mag das für den Moment erfreulich sein, euer Selbstvertrauen, eure Selbstsicherheit, eure Unabhängigkeit, eure Selbstachtung aber wird nicht zunehmen. So greift nach innen. Erkennt, dass die universellen Gesetze so beschaffen sind, dass vielleicht gar nichts über eure Stärke, über eure Fähigkeiten hinausgehen kann. Mag es manchmal so scheinen, dann nur, weil ihr zweifelt oder ignoriert, welche Quellen in euch bestehen.

So sagt der Mensch oft, das Leben sei schwierig und schmerzhaft, sei eine Heimsuchung, so verwirrend und rätselhaft, dass es keinen Sinn hat. Mit dieser Einstellung und diesem Glauben gibt er vor, er und das Leben seien zwei getrennte Aspekte. Das sind sie nicht! Was das Leben für euch auch ist, das seid ihr selbst. Wie das Leben euch auch vorkommt, es ist die genaue Nachbildung dessen, wie ihr euch selbst erlebt. Euer persönliches Leben, wie es sich euch zeigt, ist eine Anhäufung all eurer Einstellungen und Eigenarten. Zu glauben, ihr seid eines und das Leben, in das ihr gesetzt seid, sei etwas anderes, ist der größte und einer der grundlegendsten Fehler, der möglich ist. Dem ist nicht so. Wenn diese Worte, die ich gerade äußere, für euch eine innere Bedeutung und eine Realität haben, so habt ihr in der Tat eine Entwicklungsstufe erreicht, wo ihr keine Angst mehr haben müsst und kein Rohr im Wind mehr seid. Solange ihr trennt, was euer Leben für euch ist und was ihr seid, befindet ihr euch nicht nur in einer Illusion, sondern lebt deswegen in Angst und Disharmonie. Welches Vertrauen ihr in euch selbst, in eure Fertigkeiten und Potentiale setzt, genau dasselbe Vertrauen habt ihr auch ins Leben. Die Freude, die ihr im

Herzen habt, und eure Fähigkeit, sie zu erfahren, wird euer Leben sein. Wenn ihr die Fähigkeit erfahrt, die ihr habt, mit Rückschlägen und Enttäuschungen fertigzuwerden, auf euren Willen zu verzichten, wenn nötig, wird die Möglichkeit, dass euch das Leben Angst einflößt, vergehen. Wenn ihr euch und euer Leben aus diesem Blickwinkel untersucht, werdet ihr einen weiteren Schritt zu eurer Einheit und Integration getan haben, die euer Ziel ist.

Ich denke, dieses Thema wird auf jeden Fall eine Anzahl von Fragen aufwerfen, vorausgesetzt, ihr macht euch die Mühe, darüber nachzudenken. Bereitet also eure Fragen für die Diskussion dieser Lesung vor. Es wird sehr hilfreich sein, eure Zweifel und Verwirrungen klar zu Bewusstsein zu bringen.

Natürlich ist das Leben auch Kampf. Aber wie bei allem gibt es einen gesunden und positiven wie auch einen ungesunden und destruktiven Kampf. Lasst uns das etwas besser verstehen. Verschiedene Philosophien und Religionen verlangen, dass ihr „mit kämpfen aufhört“. Das ist eine Wahrheit. Aber sie wird oft dahin falsch verstanden und angewendet, als bedeutete sie, aufzugeben, einzulernen, sich zu ergeben, nicht für seine Rechte einzustehen. Sie wird gedeutet, als solltet ihr passiv, apathisch werden und daher nicht länger versuchen, euch selbst und eure Ziele zu erfüllen. Das führt zu Gleichgültigkeit, zu Trägheit, Stillstand und sogar Masochismus. Das führt zu der Not, nicht dafür Sorge zu tragen, Zustände zu verbessern, die verbessert werden können - in euch selbst und in der Welt um euch her.

Gesunder Kampf erschöpft eure Energie nie. Er ist im Prinzip nie zwecklos, obwohl er nicht immer direkten Erfolg erzielt. Gesunder Kampf ist Bestandteil entspannten Handelns und der Fähigkeit, Niederlagen zu akzeptieren, von klar definierten Zielen mit gesunden Motiven darunter, davon, sich mit dem Problem selbst zu beschäftigen, anstatt es dazu zu benutzen, verborgene psychologische Abweichungen zu verschleiern. In gesundem Kampf kämpft ihr nie mit euch selbst. Das Überwinden von Unreinheiten und Unreife bedeutet nicht, dass ihr gegen euch selbst kämpft, sondern diese Aspekte vielmehr in euer äußeres Bewusstsein dringen lässt, damit ihr sie verstehen und mit ihnen ins Reine kommen könnt. So lässt sich überwinden, was beunruhigend und zerstörerisch ist, und nicht indem man dagegen ankämpft.

Ein gesunder Kampf wird euch immer stärker werden lassen. In einem gesunden Kampf schwimmt ihr nicht gegen den Strom, daher wird er eure Kraft nicht verzehren und euch ausgelaugt zurücklassen. Es braucht keine Mühe oder Kampf, um das an die Oberfläche kommen zu lassen, was in euch ist. Tatsächlich verbraucht und verschwendet der Mensch so viel Energie, um das zu verhindern, und wundert sich dann, warum er müde ist. Ab einem gewissen Alter hat er nicht mehr genug Kraft, um den notwendigen Lebenskampf zu bewältigen. Kehrt sich dieser Energiestrom um, wäre das Leben ganz anders. Mit aller Macht kämpft und wehrt sich der Mensch gegen das Bewusstsein, das in ihm ist. Er stemmt sich ständig gegen seine Gefühlsströme. Das ist

ein ungesunder Kampf. Wenn er ihn nur aufgeben würde, könnte er leicht dort kämpfen, wo es sinnvoll, wichtig und positiv ist. Wird Energie in den richtigen Kanal gelenkt, erneuert sie sich automatisch und füllt sich von selbst wieder auf. Aber wird sie in einem Kanal eingesetzt, der nicht für sie bestimmt ist, geschieht das sicher nicht. Also ist nicht genug Energie übrig, um sich dagegen zu wehren, ausgenutzt zu werden, um die eigenen Potentiale zu entwickeln und für die eigenen Ziele einzusetzen. Sich darum zu kümmern, ist ein natürliches Abfallprodukt davon aufzuhören, gegen eure verborgenen Einstellungen zu kämpfen, die ihr dadurch beseitigt glaubt, indem ihr euch daran hindert, sie zur Kenntnis zu nehmen.

In einem gesunden Kampf gibt es keine Angst, keine Furcht, keine Unsicherheit, keinen Zweifel. Wenn ihr euch für ein scheinbar gesundes Ziel einsetzt, aber irgendeine dieser negativen Emotionen registriert, könnt ihr anhand dieser Tatsache feststellen, dass irgendwo ein ungesunder Kampf bestehen muss. Auf irgendeine versteckte Art und Weise müsst ihr euch selbst bekämpfen - vielleicht einen Zweifel oder Egoismus oder eine Einstellung, die einen Mangel an Integrität verbirgt - denn sonst könntet ihr diese negativen, auslaugenden Gefühle nicht haben. Dann ist es Zeit aufzuhören, euch selbst zu bekämpfen, und ihr müsst dem Strom eurer verborgenen Gefühle den Zugang zur Oberfläche gestatten.

Man kann wirklich alle menschlichen Einstellungen, Neigungen und Gefühle mit Strömen vergleichen. Ein Strom, der von innen nach außen und der von außen nach innen kommt. Es ist ein Kreislauf, in dem Innen und Außen aufeinander einwirken und sich gegenseitig beeinflussen. Aber das Kontrollelement liegt immer im Selbst - innerlich - und niemals außerhalb des Selbst. Durch den Versuch, die Kontrolle wegzuschieben, indem man hofft und erwartet, der Schaden würde von außen wettgemacht, indem man auf Hilfe von außen hofft, um den unharmonischen Strom des Selbst und des Lebens neu auszurichten, wobei man gleichzeitig durch seinen Kampf gegen das Bewusstsein den freien Fluss verhindert, trennt sich der Mensch immer mehr von der echten Kontrolle, die ihm verfügbar ist - der einzig sinnvollen Kontrolle: Das volle Bewusstsein für das eigene Selbst.

Wenn der Mensch bestimmte Emotionen und Einstellungen nicht mag oder gar fürchtet, blockiert er sein Bewusstsein dafür. Das läuft auf eine Sperrung des Stroms hinaus, der frei fließen sollte. Die Grundidee bei dieser Analogie mit dem Strom ist natürlich nicht neu. Aber sie braucht immer ein neues Herangehen und symbolische Darstellungen, damit ihr euch den Schaden, den die Verdrängung anrichtet, wirklich vorstellen könnt. Ihr braucht neue Anstöße, um wieder dazu angeregt zu werden, die Blockaden und Sperren zu beseitigen. So, meine Freunde, versucht, euch wirklich jedes Gefühl, jede Emotion, jede innere Einstellung und Reaktion als einen Strom vorzustellen. Wenn ihr einen Strom sperrt, was ist dann? Einen Strom oder Fluss zu dämmen, ist möglich. Das Wasser wird bis zum Stauwerk fließen und dort aufgehalten, so dass es jenseits davon nicht weiterfließen kann. Aber je mehr Wasser vor dem Damm aufläuft, umso stärker wird

seine aufgestaute Kraft, bis es den Damm sprengt, überfließt und nicht nur den Damm selbst zerstört, sondern auch alle natürliche und gesunde Vegetation und Strukturen längs des Flusses. Den Damm oder die Sperre auf solche gewaltsame Weise zu zerstören, ist nicht nötig. Der Damm hätte gar nicht errichtet werden müssen. Aber da er es ist, muss er verschwinden. Ihr könnt eigene Anstrengungen unternehmen, um ihn allmählich und systematisch abzubauen. Das ist der bewusste Prozess der Selbstkonfrontation. Abzuwarten, bis die Natur ihren Lauf nimmt, gegen euren Willen sozusagen, bedeutet, dass die Sperre von der Gewalt des Wassers fortgespült wird. Wenn euch das Leben grob anfasst und die gestauten, destruktiven Einstellungen, deren Ursprünge hinter der Sperre liegen, schließlich losbrechen, erlebt der Mensch Krisen und Zusammenbrüche der verschiedensten Art und Abstufung.

Bleibe der Fluss ungedämmt, würden Schmutz und Rückstände in ihm frei an der Oberfläche treiben und so beseitigt. Das sich ständig selbst reinigende Wasser wird in seiner Reinheit und Frische schließlich die Kraft haben, den Fluss von den Trümmern eines Wracks zu befreien. Ist das in der Natur nicht wirklich so? Dasselbe gilt für eure Seelenströme. Aus Angst vor dem Schutt früherer Verletzungen und den daraus folgenden destruktiven Einstellungen sammelt ihr ihn vor der Sperre nur an, bis er euch eines Tages auf jeden Fall überschwemmt, wenn ihr das Geschehen nicht mehr kontrollieren könnt. Lasst ihr aber diesen Schutt bloß an die Oberfläche kommen, gibt es nichts zu fürchten. Aus diesem Grund erfahrt ihr, wenn ihr damit anfangt, eure Blockaden zu beseitigen, zuerst vornehmlich negative Emotionen, wie ihr sie bewusst nie zuvor empfunden habt. Die Versuchung ist dann, wieder die Augen davor zu verschließen. Aber hütet euch davor. Die warmen, positiven, großzügigen, liebevoll uneigennütigen Gefühle müssen schließlich darauf folgen. Und die negativen Emotionen werden mit dem Bewusstsein, was sowieso in euch existiert, für euch nicht mehr schädlich sein. Das Negative nicht sehen zu wollen, beseitigt seine Existenz nicht.

Wenn ihr gegen eure innere Unsicherheit kämpft, indem ihr ihre Existenz leugnet, nimmt sie wie anschwellendes Wasser hinter dem Damm zu. Solange er hält, werdet ihr ein vages Unbehagen spüren, das ihr nicht zuordnen könnt. Ihr fühlt euch gehemmt, ohne zu verstehen, warum. Ihr werdet spüren, dass von euren besten Potentialen einiges ungenutzt bleibt. Aber aufs Ganze gesehen habt ihr die Situation nicht im Griff und fühlt auch nicht das volle Maß der Unsicherheit, die zunimmt, einfach weil sie hinter dem Damm zunimmt. Eines Tages wird dann das Maß voll sein und die Form bestimmter äußerer Geschehnisse annehmen, die euch mit all der verzweifelten Hilflosigkeit und Unsicherheit überschwemmen, der euch zu stellen ihr niemals gewagt habt. Leugnet ihr also ihre Existenz, macht ihr sie größer und stärker, als sie es sonst sein würden. Dasselbe gilt für jede andere Emotion oder Einstellung. Angst, Zweifel, Feindseligkeit oder sonstiges, das Prinzip ist dasselbe. Die natürlichen Gesetze gelten allen erschaffenen Kräften, ob es nun materielle Flüsse sind oder die Flüsse und Ströme des Fühlens.

Ist es nicht viel klüger und nützlicher, sich daran zu machen, die Sperre zu beseitigen? Darauf zu warten, bis die Natur sie niederreißt, ehe ihr auch nur einen Finger krümmt, lässt euch hilflos werden. Die Gefühle werden euch überschwemmen und ihr werdet ihre Bedeutung nicht verstehen, weil die Kraft, die sie aufgebaut haben, zu stark geworden ist. Wartet nicht so lange. Allzu oft wartet der Mensch, bis die Krise kommt, ehe er bereit ist, das überhaupt in Betracht zu ziehen.

Diese Arbeit hat zum Ziel, den unnützen Kampf zu vermeiden, die Sperre aufzuheben, ehe sie es von selbst tut, dem Fluss zu erlauben, das hervorzubringen, was in ihm ist, die Gefühle zu erkennen und sich ihnen zu stellen, denen ihr lieber ausweichen würdet. Dieses sind Zweifel, Aggression, Eifersucht, Besitzgier, Selbstbezogenheit und Wichtigtuerei. Kurz, alles, was das Kind, das verletzte Kind in euch ist.

Warum wehrt sich der Mensch dagegen, diese Emotionen zu spüren? Wenn wir von Widerstand reden, so lässt uns ganz klar sein, was er wirklich bedeutet. Er zeigt nicht nur, dass ihr diese Arbeit nicht machen wollt. Ihr hättet nichts dagegen, würde sie nicht erfordern, dass ihr die Sperre für euren inneren Strom beseitigt. Da der Mensch viele Einstellungen und Gefühle in sich trägt, hat er viele Ströme. Glücklicherweise sind einige davon nicht versperrt. Diese freien Ströme erzeugen eine gesunde und positive Einstellung zu euch selbst und eurem Leben. Und es gibt andere Ströme, bei denen die Sperre nicht so stark ist. Bei ihnen ist der Widerstand nicht so schwer zu überwinden. Aber es gibt eine Reihe von „Strömen“, die ihr ganz bewusst abgeschnitten habt, weil ihr dachtet, euch damit zu schützen.

Wenn ihr diese Arbeit beginnt, erkennt das bewusste Selbst nicht, dass es sich mit diesen „verbotenen Bereichen“ befassen muss, weil es die Existenz dieser Tabus völlig ignoriert. Erst wenn die Arbeit sich diesen Bereichen nähert, ohne es auch nur bewusst zu wissen, wird der Widerstand sich zeigen. Bei einigen geschieht das gleich zu Beginn ihrer Selbstprüfung. Bei anderen mag die Arbeit eine Zeitlang gut vorankommen, und sie mögen kleinere Sperren beseitigt und diese speziellen „Ströme“ befreit haben, während es an die „verbotenen Bereiche“ erst viel später geht.

Die Bereiche, die ihr nicht anschauen wollt, sind nicht unbedingt in einem extremen Sinne hässlich oder böse. Letzten Endes ist zum Stillstand gebrachtes Wachstum immer lebensverneinend und ichbezogen. Aber die Betonung mag nicht auf der Selbstsucht liegen, sondern eher auf falscher Selbsterhaltung. Um es anders auszudrücken, der Widerstand ist eine Verteidigung gegen Bloßstellung, Schaden und Verletzlichkeit.

Immer mehr meiner Freunde brauchen diese Einsicht, ungeachtet dessen, wo sie stehen. Es ist äußerst wichtig, dass euch der eigene Widerstand bewusst wird und ihr ihn euch anseht. Ihr werdet

diese Worte bestätigen, wenn ihr von diesem Blickwinkel aus bestimmte frühere Phasen betrachtet. Dann werdet ihr erinnern, wie jeder größeren Befreiung immer ein Widerstand, in euch selbst hineinzusehen, vorausging, ganz gleich, welche Form dieser Widerstand angenommen haben mochte. Ihr musstet ihn immer mit äußerstem Willen überwinden, dem Aufbringen eures größten Wunsches, euch selbst in aller Wahrheit anzuschauen. Dies müsste das stärkste, das allerwichtigste Ziel sein. Sonst könnt ihr keinen Erfolg haben. Aber glaubt nicht einen Moment lang, wegen dieser früheren Anstrengungen müsstet ihr nicht wieder denselben gesunden Kampf durchmachen: Den gesunden Kampf, um den ungesunden Kampf gegen die Erkenntnis zu überwinden.

Lernt, die Zeichen eines solchen Widerstandes gegen das Entfernen der Sperre zu erkennen. Die Zeichen können vielfältig sein, aber sobald ihr eure Aufmerksamkeit auf sie richtet, werdet ihr sie nicht verpassen. Ihr werdet lernen, die scheinbar legitimen Entschuldigungen mit einigem Vorbehalt anzunehmen.

Wenn manches von dem, was ich hier sage, eine Wiederholung ist, ist das notwendig, weil einige meiner Freunde jetzt bereit sind, diese Worte viel vitaler zu leben und zu verstehen. Das kommt mit eurem Fortschritt und eurer wachsenden Einsicht. Nicht weil ihr mehr Lesungen gehört oder gelesen habt, sondern weil ihr mehr Selbsterkenntnis habt. Schichten eurer Psyche, die vorher verschlossen waren, sind nun zugänglich. Also könnt ihr diese Worte jetzt nutzen, was vorher nicht möglich war.

Widerstand besteht nicht nur, weil eure eigene Idealisierung nicht mit der Realität übereinstimmt, die ihr jenseits der Sperre findet, noch reicht es zu sagen, dass die Sperre als vermeintliche Verteidigung gegen die Verletzungen des Lebens dienen. Das ist zu allgemein. Wir brauchen ein besseres Verständnis dafür. Ein verborgener Grund für die Beibehaltung der Sperre ist, dass die Psyche auf die bloße Möglichkeit hofft, dass man ein Kind bleiben kann. Ein Kind scheint den Vorteil zu haben, dass man ihm gibt, was es braucht, um glücklich und sicher zu sein. Es kann die Mühe meiden, es sich selbst zu verschaffen. Das scheint sehr verführerisch. Das Kind hat in der Tat das Recht, zu bekommen, ohne sich die Mühe zu machen, auf eigenen Füßen zu stehen. Die Erinnerung an diese Zeit verbindet sich mit der Angst vor den leidvollen Bereichen vergangener Verletzungen. Daher sind die daraus folgenden Verteidigungen gegen sie verstärkt. Aber dieser Aspekt, sich die Mühe sparen zu wollen, muss man als gesonderten Faktor verstehen. Weil die psychischen Kräfte zu bewusster Hilflosigkeit tendiert haben, blieb das Ich schwach und kann sich selbst daher nicht trauen. Das wiederum liefert einen „Grund“ dafür, der eigenen Bedürfnisse wegen von anderen abhängig zu sein. Der Mensch möchte den Glauben nicht aufgeben, Glück, Erfüllung, Sicherheit könne von anderen kommen. Er klammert sich an diese Hoffnung, weil es das ist, was er gerne hätte. Dies ist einer der Hauptgründe, sich der Entfernung der Sperre zu widersetzen. Mit ihrer Beseitigung wüsste er, sich an einer unberechtigten Hoffnung festzuhalten

und diese Tatsache nicht zugeben zu wollen. Er will nicht all die Mühe auf sich nehmen, für sein Leben verantwortlich zu sein, und sich vor allem nicht dem Angriff aussetzen, in dieser Hinsicht bisher versagt zu haben.

Für die eigenen Bedürfnisse von anderen abhängig zu sein, kann viele Formen annehmen, für viele ganz verschiedene Aspekte der äußeren und inneren Lebenseinstellungen zutreffen. In welcher Hinsicht das für euch gilt, müsst ihr herausfinden.

Auch ein Invalide ist hilflos wie ein Kind. Beide sind sie von anderen abhängig. Die widerstrebende Psyche ist deshalb nicht nur das Kind, das noch nicht herangewachsen ist, es macht sich auch absichtlich zum Invaliden.

Einerseits hat der Mensch Angst vor seiner Hilflosigkeit und gibt sich selbst nicht die Chance, nicht hilflos zu sein oder zu überprüfen und zu sehen, ob seine Hilflosigkeit real ist oder nicht. Andererseits ängstigt ihn auch das genaue Gegenteil, dass er tatsächlich nicht hilflos ist und viel mehr Möglichkeiten hat, als er zugeben möchte, weil sie zuzugeben von ihm bestimmte Verpflichtungen und Verantwortlichkeiten sich selbst gegenüber verlangt. Er nimmt lieber falsche Verantwortlichkeiten an, die nicht seine sind, weil ihm das viel einfacher, so viel löblicher erscheint, als Verantwortung anzunehmen, die ihm wirklich gehört. Auch das kann sich nur in subtilen, verborgenen, besonderen Bereichen bewahrheiten. Sie sind nicht leicht zu finden, es sei denn, ihr habt bereits genug Selbsterkenntnis erlangt.

Zusammengefasst geht es um das Verbot, den Fluss in den wachen Geist einzulassen aus a.) Angst vor Unvollkommenheit, b.) Angst, auf Mittel zu verzichten, die euch angeblich vor Verletzungen schützen, c.) dem Beharren, ein Kind zu bleiben, weil so andere für eure Bedürfnisse, euer Glück, eure Sicherheit verantwortlich sind. Ich muss euch erneut warnen, diese Aspekte sind nicht leicht zu bestimmen. Viele Emotionen müssen das Wachbewusstsein schon erreicht haben. Macht ihr standhaft weiter, werdet ihr eure Angst vor Hilflosigkeit finden, und wie ihr gleichzeitig Angst vor Nicht-Hilflosigkeit habt. Euch ängstigt die Tatsache, dass ihr nicht hilflos zu sein braucht, wenn ihr es nicht wollt. Ihr habt auch Angst, den kindischen Wunsch nach sofortiger Befriedigung all eurer Wünsche aufgeben zu müssen.

Dies sind die Widerstände, die euch von eurem Lebensstrom abschneiden, selbst wenn dieser Lebensstrom anfangs in seinem Kielwasser einigen Schutt mitschleppt. Aber ist es nicht viel besser, diesen Schutt frei fließen zu lassen, so dass ihr ihn sehen könnt? Wenn ihr ihn seht, habt ihr die Möglichkeit, ihn wegzuräumen. Sonst wird er sich mit dem Anstieg des Wassers hinter der Sperre aufstauen und durch die zunehmende Kraft des abgeschnittenen Stroms an Wucht gewinnen.

Erkennt die Zeichen des Widerstands, meine Freunde! Beobachtet euch selbst. Seht, dass ihr immer versucht seid, ein unangenehmes Gefühl wegzuschieben in der Hoffnung, es werde „weggehen“. Achtet darauf, wie ihr versucht, einfache Erklärungen zu finden, die euch nicht wirklich befriedigen, wie ihr Entschuldigungen erfindet, um diese Störungen nicht anzuschauen, wie alles andere wichtiger zu sein scheint. Hütet euch vor einfachen Rationalisierungen, denn sie sind am gefährlichsten. Mit Rationalisierungen, die unwahr und absurd sind - und auch die gesündesten Menschen haben sie - kann man viel leichter fertig werden, weil es weniger Aufwand an Wahrhaftigkeit erfordert, die Verkleidung zu durchdringen. Aber die scheinbar triftigen sind die, die absolute ehrliche Anstrengung und Pflege an Wahrhaftigkeit brauchen. Sie sind die eigentliche Gefahr, die ihr in euch finden müsst. Jeder von euch, der sich so leidenschaftlich mit der spirituellen Entwicklung, mit dem inneren Wachstum beschäftigt, möge sich folgende Fragen stellen: „Was ist für mich und mein Leben das Wichtigste, um wieder mit größtmöglicher Ehrlichkeit auf mich selbst zu reagieren? Welche meiner Handlungen helfen mir am meisten dabei? Mache ich mir etwas vor, wenn ich glauben möchte, irgendetwas anderes als Selbsterkenntnis könne die spirituelle Entwicklung bringen, die ich möchte? Ist Wachstum und Entwicklung ohne sie möglich? Reichen meine Anstrengungen in dieser Hinsicht aus, oder hätte ich mehr tun können? Wenn es mehr sein könnte, als ich tue, warum lasse ich das zu? Könnte es sein, dass ich Selbstfindung nur in jenen Bereichen pflege, die nicht weh tun, die mir keine Angst machen? Wenn es so ist, dann muss ich der Tatsache ins Auge sehen, dass auch ich mich sträube, das kennenzulernen, was in mir ist. Was ist meine Einstellung zu mir selbst in diesem Eingeständnis? Wenn ich auf meinem Widerstand beharre, ist es nicht besser, dass ich wenigstens weiß, dass mir der Mut fehlt, mich selbst anzuschauen, als dass ich das Gegenteil vorgebe? Habe ich den Mut zu diesem Eingeständnis? Kann ich mir vorstellen, dass ich in bestimmten Bereichen meines Wesens mutig und durchaus bereit bin, mich selbst aufrichtig anzuschauen, während es andere Bereiche gibt, wo das Gegenteil zutrifft?“ Stellt euch selbst alle diese Fragen und hört dann sehr sorgfältig in euch hinein. Betet, dass ihr euch bei den Antworten darauf nicht etwas vormacht. Wenn ihr das tut, meine Freunde, wird das mehr bedeuten, als ihr euch derzeit vielleicht vorstellen könnt. Sobald diese Fragen wirklich und aufrichtig beantwortet sind, werdet ihr auch den Unterschied zwischen gesundem und ungesundem Kampf erfahren.

Wenn ihr Zweifel habt und ihn nicht wollt und ihn bekämpft, indem ihr seine Existenz leugnet, beseitigt ihr ihn nicht. Aber genau das ist, was euer Widerstand, eure Sperre tut. Er lässt euch glauben, nicht zu zweifeln. Er ist nicht die Realität. Zweifel ist eine von vielen Emotionen. Es gibt Haufen von negativen Emotionen vereint in bestimmten Einstellungen, die ihr euch zu erkennen sträubt. Beendet den Widerstand, lässt die negativen Emotionen frei an der Oberfläche treiben, und ihr habt nichts von ihnen zu befürchten.

Ungesunder Kampf ist Widerstand. Beide sind nutzlos, weil euer Kampf darauf abzielt, euch selbst etwas glauben zu machen, was der Realität nicht entspricht. So einfach ist das, und es ist notwendig, das in diesem Sinne zu erkennen.

Verständlicherweise tendieren meine Freunde dazu, das alles zu vergessen, und es ist meine Aufgabe zu sehen, dass sie sich zu passender Zeit daran erinnern. Meine Aufgabe ist, sie mit dem Rüstzeug auszustatten, das sie brauchen, wovon ein Teil Mahnungen und starke, sichtbare Beispiele sind, die sich demselben Problem von einer neuen Ecke aus nähern.

Kämpft also nicht gegen das, was in euch ist, egal, worum es sich handelt. Denn im Kampf der Leugnung verzehrt ihr eure Energien. Ihr verfestigt die Selbsttäuschung und bekommt nicht das gewollte Ergebnis. Lernt, die Tatsache zu akzeptieren, dass ihr nur ein Mensch seid und nicht verachtenswert seid, weil ihr dieselben Schwächen wie eure Mitmenschen habt. Deshalb werdet ihr freundlicher mit euch selbst umgehen, was euch wiederum befähigen wird, euch allem zu stellen, was in euch ist. Schroffe Unfreundlichkeit mit sich selbst ist keine Tugend, meine Freunde, wie ihr so leicht zu glauben beliebt. Es ist das genaue Gegenteil, weil es stolz und arrogant ist und Selbsttäuschung und Unaufrichtigkeit ausbrütet.

Diejenigen meiner Freunde, die sich aufwärts bewegt haben und gewachsen sind, werden sicherlich etwas neues und anderes in meinen Worten heute Abend hören, auch wenn in dieser Lesung keine neue Idee an sich dargestellt wird.

Ich möchte euch auch noch einmal daran erinnern, dass es nicht genügt, wenn ihr euch innerlich unbehaglich fühlt, nach der tieferen Bedeutung als solche zu schauen, sondern auch zu sehen, wann ihr euch als Kind ähnlich gefühlt habt. Dann bringt beide Gefühle in zeitliche Übereinstimmung. Wieder ist es jedoch nötig, Fortschritte auf diesem Pfad zu machen, damit dies sinnvoll und befreiend ist. Sonst wird es bloß eine leere, wenn auch vielleicht interessante Spekulation sein. Vergesst nie, dass es die Kindheitsverletzungen sind, mit denen ihr bisher noch nicht im reifen Sinne klar gekommen seid, und die euch veranlassen, den Strom zu sperren, Widerstand zu leisten, euch selbst untreu zu sein, euch in destruktiven Mustern, in innerer Angst und Unsicherheit zu befinden. Das ist es, was euch in der falschen Richtung kämpfen lässt, was euch mit dem Lebensfluss, dem Zeitfluss in eine Disharmonie geraten lässt. Nur wenn ihr das versteht, könnt ihr euch in den Strom begeben, mit den Gezeiten von Zeit, Raum und Bewegung fließen, mit den universellen Kräften im Einklang sein.

Wer nie einen Widerstand in sich gefunden und sich bewusst eingestanden hat, wer glaubt, keinen zu haben, hat noch viel zu lernen. Er ist weit hinter denen zurück, die frei heraus ihren Widerstand zugeben und deshalb mit ihm fertig werden.

Taucht spontan eine Frage zu dieser Lesung auf, so stellt sie jetzt. In dieser Lesung ist genug Stoff, um viele andere Fragen aufzuwerfen, wenn ihr darüber meditiert habt, so dass es genug Material für die Diskussion geben sollte.

FRAGE: Wenn jemand seine Angst unterdrückt hat und sie schließlich erkennt, und diese Erkenntnis lässt die Angst dann überfließen - du sprachst heute davon, wenn es eine Überschwemmung gibt, dann liegt ein Kampf vor - wie kann er damit fertig werden?

ANTWORT: Es ist ein Irrtum zu glauben, wenn ihr euch einfach erlaubt, der Angst bewusst zu werden, das würde die Überschwemmung verursachen, mit der ihr nicht fertig werdet. Es ist nicht das Bewusstsein, das diese Schwierigkeit bewirkt, mit der Angst fertig zu werden, sondern die Einstellung gegenüber der Existenz der Angst und was darunter liegt. Die falsche Einstellung ist, dass ein Kampf gegen die Angst herrscht, ein Kampf auf ungesunde Weise. Zu kämpfen in dem Sinne, „Ich darf keine Angst haben, ich will sie nicht, sie ist widerlich“, ist ein Kampf gegen einen Teil von euch, gegen den Teil, der nun gerade Angst hat. Das Gefühl, von Angst überflutet zu sein, rührt aus eurer Versteifung gegen die Welle aus Angst. Das tut ihr, auch wenn eure Abwehr, sie nicht zu erkennen, geschwächt ist und doch Teile des Angststroms trotz eures Widerstands durchkommen. Weil ihr zum Teil die Sperre beseitigt habt, da ihr erkannt habt, dass sie euch nicht die Entwicklung bringen kann, nach der ihr euch sehnt, sondern nur teilweise. Die andere Hälfte feilscht und will keine Angst haben, bevor sie mit all ihren Verästelungen ganz aus ihrem Versteck heraus ist. Wenn ihr aufhört, euch gegen die Angst zu wehren und zu kämpfen, wenn ihr sagen könnt, „Ich, ein Mensch wie jeder andere, habe jetzt Angst,“ werdet ihr schließlich mit der Welle aus Angst treiben, ihr werdet eher auf ihr emporsteigen, als in ihr zu versinken. Ihr werdet auf der Angst schwimmen. Das wird das Gefühl der Gefahr beseitigen, obwohl die Angst noch immer existiert, aber ihr sie auf völlig andere Art erfahren werdet. Untertauchen rührt aus dem Stemmen gegen die Welle, dem Kampf gegen sie. Darin schwimmen bedeutet, nicht zu ertrinken: Es ist das Gegenteil. Die Angst zu ertrinken hindert den Menschen am Schwimmen, obwohl er absolut dazu fähig ist. Nur wenn ihr schwimmt, könnt ihr schließlich erkennen, was hinter der Angst ist. Die nagenden, hartnäckigen, bleibenden Ängste sind die unrealistischen, mit denen ihr nicht richtig umgeht, ungeachtet, was das Problem ist. Darunter werdet ihr immer andere „Gefühlsströme“ finden, die das Fließen verhindern. Es können verschiedene sein: Feindseligkeit, Demütigung, Stolz, Scham, Verletztheit, Arroganz, Wichtigtuerei, Selbstmitleid, Beharren auf unvernünftigen Forderungen und vieles mehr. Manche dieser Gefühle existieren, aber ihr kämpft genauso gegen sie wie gegen die Angst. Die erste Schicht, die ihr unter der Angst finden könnt, ist sehr oft starke Feindseligkeiten, die besonders tabu sind. Werden sie im frischen Atem des Bewusstseins eingestanden, wird die Angst sich automatisch auflösen. Ich verspreche, es wird so sein, und alle Freunde, die diese Phase bereits durchgemacht haben, werden es häufig bestätigen.

FRAGE: Und wenn es keine psychologische Angst ist, sondern eine physische?

ANTWORT: Die Einstellung zu einem physischen Problem schließt psychologische Abweichungen nicht aus. Eine realistische Angst wird man auf denkbar beste und vernünftigste Weise meistern. Bekommt man das unerfreuliche Ergebnis, das man fürchtet, mit dieser Handlungsweise nicht weg, muss man das Unangenehme letztlich akzeptieren, wenn man reif und realistisch damit umgehen will. Aber diese Akzeptanz ist solange nicht möglich, wie man mit der Nicht-Akzeptanz ringt. Der Geist ist geteilt: Ein Teil von ihm sagt, „Ich muss akzeptieren, was nicht zu ändern ist,“ ein anderer Teil sagt, „Ich will es nicht akzeptieren.“ Wenn reale Situationen unerträgliche, nagende, langandauernde Angst zur Folge haben, besteht diese Teilung und ist unerkannt. Zudem hält man noch dieselben negativen Emotionen darunter verborgen. Sie sind einfach an einem nun realen äußeren Grund zu erkennen. Aber das Vorliegen dieses Grundes beseitigt nicht ihre Existenz. Den unvermeidlichen Problemen im Leben kann man nur begegnen, wenn man die psychologischen Abweichungen erkannt hat. Wenn ihr in eine reale äußere Angst verstrickt seid, dann kämpft ihr gegen euch im Leben. Und hier schließt sich wieder der Kreis zum Anfang dieser Lesung.

Fragt euch selbst, meine Freunde, ob ihr vor bestimmten Ereignissen im Leben Angst habt. Zweifelt ihr nicht an eurer Kraft und an eurem Erfindungsreichtum, sie durchzuhalten? Geht das von dort aus an. Noch ein letztes Wort dazu: Der Zweifel an euren eigenen Möglichkeiten hat mit eurem kindischen Beharren, es müsse nach eurem Willen gehen, zu tun, mit eurer Unfähigkeit loszulassen. Je mehr ihr das müsst, umso mehr habt ihr Angst, und desto mehr werdet ihr euch gegen die Erkenntnis dieser Angst und gegen die Erkenntnis dieses kindischen Beharens wehren. Die emotionale Reife, die wir zu gewinnen trachten, ist die Fähigkeit, Frustration zu ertragen, zu akzeptieren, dass nicht immer alles nach dem eigenen Willen geht. Das wird es euch ermöglichen, euch schließlich selbst und das Leben zu meistern, weil ihr mit der Welle schwimmt, statt gegen sie zu kämpfen. Das allein wird euch Selbstvertrauen geben. Wenn ihr akzeptieren und damit leben könnt, nicht zu haben, was ihr wollt - was es auch sein mag - wird euch das den Glauben an euch selbst geben, den ihr wirklich verdient. Wenn ihr haben müsst, was ihr wollt, ohne es euch selbst verschaffen zu können, werdet ihr hilflos, abhängig und unsicher sein. Wenn ihr Frustration akzeptieren könnt, weil ihr unfähig wart und seid, eure Wünsche zu erfüllen, dann werdet ihr die Zuversicht haben zu wissen, mit dem Leben fertigzuwerden. Meine liebsten Freunde, überlegt und meditiert gründlich über diese letzten beiden Sätze. Ihr werdet dann erkennen, dass das Ereignis, das euch ängstigt, weniger schrecklich ist als eure hilflose Abhängigkeit, das haben zu müssen, was ihr wollt, eure eigenen Einschränkungen und die eures Leben zu leugnen, die dies unmöglich machen.

Meine liebsten Freunde, seid alle gesegnet! Möge die Kraft und die Liebe, die hervorströmt, euch nicht nur mit Mut erfüllen, dass ihr alles, was ihr braucht, in euch habt, um mit jeder Situation fertigzuwerden, sondern möge sie euch auch die Kraft und die Klugheit wie auch die Bereitschaft geben, wirklich zu verstehen, was ich heute Abend sagte. Denn das würde eine solche Befreiung

für euch bedeuten! Es würde einen solchen Unterschied bedeuten zwischen zu leben und nur halb zu leben. Über diese Lesung könnt ihr gar nicht genug nachdenken. Was immer euch rätselhaft oder oberflächlich und wie bloße Worte vorkommt, fragt danach, wenn es an die Diskussion geht. Versucht, es zu einem gelebten Wissen zu machen, wendet es auf euch persönlich an, anstatt es euch bloß intellektuell anzueignen. Bringt eure persönlichen Probleme in die Diskussion mit ein. Auf diese Weise helft ihr nicht nur euch selbst, sondern auch anderen. Seid alle gesegnet. Empfängt unsere Liebe und unseren Segen. Habt keine Angst, ihr habt nichts zu fürchten. Geht dieser Arbeit nach, und ihr werdet immer stärker, kreativer, harmonischer in euch selbst und eurem Leben werden. Ihr werdet lebendiger, als ihr es je für möglich gehalten habt. Lebt in Frieden. Seid mit Gott!

Übersetzung: Paul Czempin 2001

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.