

Übungen zur Öffnung der Zentren

Grüße, meine Freunde. Was ich zu sagen habe, soll euch im Innersten erreichen, auf dass ihr versteht und es eurem Weg durchs Leben zum Segen wird. Diese Lesung setzt die letzte fort, in der ich auf die Bedeutung und die Wichtigkeit der Zentren zu sprechen kam, deren Öffnung darüber entscheidet, wie intensiv man lebt, fühlt, und was man durchmacht. Dem geschlossenen Zustand dieser materiell unsichtbaren, dennoch klar umrissenen Bereiche im menschlichen System ist Unglück, Negativität oder jeder Mangel an Gefühl zuzuschreiben. Dem Grad der Geschlossenheit entspricht genau, wie weit man sich in einer Scheinrealität befindet und daher in einem Konfliktzustand oder einer Art Taubheit lebt. Zu einem frohen, reichen, sinnvollen Leben muss deshalb eine gewisse Offenheit der verschiedenen Zentren gehören.

Viele spirituelle Philosophien erörtern diese Zentren und bieten dem Einzelnen Übungen, um für sie bewusst zu werden, damit er sie öffnen kann. Für gewöhnlich geschieht das durch mehr oder weniger mechanische Mittel, durch Konzentrations- und Atemübungen. Wie ich bereits andeutete, wenn auf solche Übungen mehr Wert gelegt wird als auf die momentan herrschenden Einstellungen darunter (nicht, wie sie bei einem vollkommenen Menschen sein würden), ist ihre Wirkung bestenfalls gering und auch nur von kurzer Dauer. Schlimmstenfalls schaden sie, wenn eine Öffnung stattfindet, ohne dass der Mensch auf die spirituelle Realität eingestimmt ist und mit ihr harmoniert. Wenn er nicht im wahrsten Sinne stark, unabhängig und verantwortungsbewusst ist, wird es ihm Zuviel, die Kraft der in seinen Organismus einströmenden Energie zu ertragen. Aus diesem Grunde legen wir das Hauptgewicht immer auf allgemeine Entwicklung und Wachstum, auf diese Weise kann man nichts falsch machen. Unser Ansatz auf diesem Pfad muss es vor allem sein, euch mit euren wahren Gefühlen, Gedanken und Vorstellungen zu konfrontieren und von dort aus die falschen zu beseitigen, die sowohl Angst und andere negative Gefühle als auch die Angst vor Gefühlen an sich hervorrufen. Das ist die unbedingt notwendige Grundherangehensweise, wenn man aber ein gewisses Maß an Selbstkonfrontation praktiziert, ohne an den alten Mustern der Selbsttäuschung und Illusion festzuhalten, und sich einigermaßen befreit und verwirklicht hat, kann man auch weitere Mittel einsetzen.

In der letzten Lesung sprach ich über zwei Aspekte - was die Funktion dieser Energiezentren im Allgemeinen und die besondere Funktion jedes einzelnen bestimmt. In der heutigen werden wir über den dritten Aspekt sprechen: Die Herangehensweisen, Übungen und Einstellungen, die die Zentren öffnen helfen. Doch möchte ich erneut betonen, dass es vielen von euch noch recht schwerfallen wird, eine echte Öffnung zu bewirken. Das soll euch aber nicht entmutigen. Wenn ihr

innerlich bereit seid, werdet ihr es wissen, und es wird ganz natürlich geschehen. Inzwischen wird auch der scheinbar erfolglose Versuch indirekt von Wert und Nutzen sein. Er wird einiges an verhärteter psychischer Substanz lockern, er kann euch den Zugang zur höheren Weisheit, die in euch ist, erleichtern, eure Konzentration und Meditation fördern und die allgemeine Wahrnehmung und das Bewusstsein für euch selbst und für andere steigern. All das ist Vorbedingung und kündigt eine starke Lockerung und ein neues Empfinden, bewusst zu sein, an.

Es macht nichts, wenn ihr meinen Vorschlägen nicht sofort folgen und sie verstehen könnt. Es kam schon oft vor, dass Themen, über die ich sprach, erst viel später verwertet und ganz begriffen wurden. Aber auch das kurze intellektuelle Verstehen kann indirekt helfen und die tiefgreifende Wahrnehmung rascher zugänglich machen. Lasst ihr euch natürlich, spontan und organisch auf das anstehende Thema ein, dann weil etwas in euch sich zu dieser Geisteshaltung durchgerungen hat. Es sind die verschiedensten Dinge, die diesen natürlichen, organischen Prozess, der dieser Pfad ist, bestimmen. Sind die ersten Hürden genommen, wird der Pfad zu einer sich selbst erhaltenden Realität und produziert seine eigenen Bedürfnisse und Botschaften, wenn ihr auf ihn eingestimmt seid. Wann ihr soweit seid, wirklich, aufrichtig und lebensvoll umzusetzen, was ich hier sage, kann ich unmöglich voraussehen. Aber sicher könnt ihr einiges davon auf eure Weise nutzen, wenn ihr es versucht und darüber meditiert. Einiges davon könnt ihr sicher umsetzen, ganz gleich, wo auf eurem Pfad ihr seid.

Wie ihr sehen werdet, sind die Übungen, die ich vorschlage, keineswegs nur mechanisch, sondern stehen immer in direkter Beziehung zu euren Einstellungen, wie ihr das Leben wahrnehmt, welche Vorstellungen ihr von euch selbst, dem Leben und den entsprechenden Gefühlen, Gedanken und Aktionen habt. So entwickelt man ein sinnvolles und sicheres Vorgehen.

Sind die Zentren offen, ist der Mensch innerlich und äußerlich völlig entspannt, ein unverkrampfter Zustand. Prüfen wir, was „innerlich und äußerlich“ wirklich bedeutet. Alle diese Worte sagt man oft allzu selbstverständlich und geht über sie hinweg. Meine Freunde, es ist sehr wichtig, dass ihr wirklich versteht, wovon ich spreche. Ich habe in anderem Zusammenhang einmal gesagt, dass jede Funktion, jedes Organ, jede Einheit des Menschen sowohl im materiellen als auch im unsichtbaren Körper existiert, das Modell, nach dem ersterer geformt wurde. (Auch wenn es mehrere solcher Körper gibt. Für unsere Diskussion hier müssen die Begriffe „innerlich und äußerlich“ für jetzt genügen.) Ferner gibt es ein inneres und äußeres Bewusstsein, was keineswegs so klar zu definieren ist wie der bewusste und unbewusste Geist. Ein inneres und ein äußeres Wissen, wobei das innere nicht unbedingt unbewusst sein muss. Ein inneres Wahrnehmen und Spüren und ein äußeres. Inneres und äußeres Denken. Folglich auch ein inneres und ein äußeres Funktionieren. Das lässt sich am besten mit den willkürlichen und unwillkürlichen physischen Reaktionen erklären. Eine ganze Reihe eurer physischen Funktionen basieren auf dem Willen. Mit dem Gehirn könnt ihr direkt kontrollieren und Befehle geben, auf die andere

Körperpartien problemlos reagieren. Ihr entscheidet, die Hand zu bewegen, aufzustehen, die Beine dahin oder dorthin zu bewegen, mit den Stimmbändern Laute zu erzeugen oder nichts dergleichen zu tun. Diese Funktionen werden von eurem äußeren, direkten Willen bestimmt.

Dann die inneren Funktionen, die der direkte Wille nicht beeinflussen kann: Herzschlag, Kreislauf, Verdauungssystem. Aber sie wie alle anderen inneren Funktionen sind indirekt beeinflussbar.

In ganz ähnlicher Weise herrscht im Körper innere und äußere Entspannung. Je besser ihr auf euch, euren Verstand, euer Denken, Fühlen, auf eure Gefühlsreaktionen und eure physische Verfassung eingestimmt seid, werdet ihr diese beiden Ebenen der Realität recht genau unterscheiden und erleben können. Es beginnt immer mit der äußeren, für die der Mensch naturgemäß überhaupt kein Bewusstsein hat. Tatsächlich muss er sich lange und sorgfältig mit ihr auseinandersetzen, bis er genau angeben kann, was er bewusst denkt, fühlt und erlebt. Gewöhnlich bleibt das alles vage und verworren und wird normalerweise übersehen, dass er, plötzlich gefragt, was er denn gerade denke und fühle, zugeben muss, es nicht zu wissen. So ist es auch mit dem Bewusstsein für seine physische Verfassung, wenn er nicht gerade ungewöhnlich starke Schmerzen oder große Freude spürt. Seine Spannungen sind ihm so zur zweiten Natur geworden, dass ihm nicht mehr bewusst ist, dass seine äußere Muskulatur in der einen oder anderen Körperregion verspannt ist. Ganz ähnlich bei den Geistes- und Gefühlsebenen. Auch da ist er gewöhnt, auf seine Weise zu meinen, bestimmte Gefühle zu haben, dass er es sich anders nicht vorstellen kann und unfähig ist, auch nur zu erkennen, was er denkt oder fühlt. Teil jeder Selbstentwicklung ist daher immer ein gesteigertes Selbstgefühl - was er denkt, fühlt, erlebt, auf allen Ebenen.

Wenn dieses Bewusstsein auf der äußeren Ebene von Denken, Fühlen und der körperlichen Verfassung erlangt ist, beginnt das innere Bewusstsein zu wachsen. Die Fähigkeit dazu hat sich in einer neuen Art von Achtsamkeit entwickelt, in einem „Nach-innen-hören“ sozusagen. So ist es nicht mehr ganz so schwierig.

Wenn ihr mit den äußeren Körperfunktionen anfangt, etwa wenn es um Entspannung einer muskulären Verspannung geht, ist es nötig, sich zuerst der Spannung gewahr zu werden, sie zu fühlen, um sie dann bewusst zu entspannen. Dasselbe gilt auch für die mentalen und emotionalen Funktionsebenen: Auch da ist es nötig, dass ihr zuerst wisst, dass ihr etwas Bestimmtes fühlt oder denkt, um es für den Fall, der Gedanke ist falsch und das Gefühl destruktiv, zu ändern. In dem Maße, wie ihr dieses Bewusstsein erlangt und ihr daher imstande seid, gewisse Reaktionen und Funktionen zu ändern, sind die inneren Funktionsbereiche automatisch erreichbar.

Um die Zentren zu öffnen, braucht es auf allen Ebenen einen entspannten Zustand. Entspanntheit heißt nicht Inaktivität, Trägheit, Lähmung, kein Absturz in unbewegte Leblosigkeit. Ganz im Gegenteil. Nur in einem entspannten Zustand kann lebendige Energie das System durchströmen.

Also ist bei diesen Übungen eines wichtig, eure Spannungen auf allen Ebenen zu beobachten. Wenn äußere Entspannung der Normalzustand geworden und nicht mehr untypisch ist, kommt das Bewusstsein für die inneren Knoten und heiklen Verkrampfungen ganz natürlich. Ihr entdeckt plötzlich, was ihr nie zuvor empfunden habt: Obwohl sich euer äußerer Körper wohlfühlt, koordiniert ist und keine Schmerzen oder Spannungen hat, so hat er doch innere „Klumpen“. Sie tun nicht weh, aber ihr spürt sie. Ihr werdet wissen, dass sie immer da waren, nur habt ihr sie nicht bemerkt.

Deshalb sind Übungen, sich auf die eigenen Spannungen zu konzentrieren, um sie zu lockern, von enormem Wert. Hat euer äußerer Körper den Entspannungszustand erreicht und fühlt sich gesund und lebendig, und ihr gewinnt deshalb das Bewusstsein für die inneren Blockaden, werdet ihr wissen, wie es sein würde, wenn diese Blockaden aufgelöst wären. Ihr könnt sie mit dem Willen nicht direkt dazu bringen, da ihr es jetzt mit den unwillkürlichen inneren Funktionen zu tun habt, die auf physischer Ebene ebenso wenig direkt zu kontrollieren sind, wie ihr euch willentlich nicht dazu bringen könnt, in diesem Augenblick anders zu empfinden. Ihr könnt es „nach innen“ ausdrücken, anders fühlen zu wollen, weil diese Gefühle auf falschen Vorstellungen und unrealistischen Voraussetzungen beruhen und für euch schädlich sind und sich unangenehm anfühlen. Ihr könnt euch um mehr Einsicht bemühen, um diese destruktiven Gefühle indirekt beeinflussen zu können, bis sie eines Tages, wenn ihr es am wenigsten erwartet, plötzlich anders reagieren, ganz spontan. Mit den inneren Körperblockaden ist es dasselbe.

Die vielleicht beste Art auszudrücken, wie ihr die inneren Körperblockaden zuerst erfahrt, ist, dass es sich anfühlt, als gäbe es in bestimmten Körperteilen einen statischen, verstopften Bereich. Dieses Bewusstsein ist, egal, in welcher Hinsicht, immer äußerst wichtig. Lässt die Blockade nach, werdet ihr angenehme Energie, Lebendigkeit und Freude fühlen, die euer ganzes Wesen durchströmt. Ihr werdet zuerst spüren und wissen, dass dieser Zustand „unter“ (wenn ich diese unzulängliche Bezeichnung benutzen darf) den angespannten Bereichen liegt, ehe ihr sie noch wirklich erfahrt. Euer inneres Wissen wird es euch sagen.

Dieses Wissen um die zwei Zustände - dem einen, in dem ihr euch jetzt befindet, und dem, der ungeachtet der jetzigen, vorübergehenden Blockade potentiell euer sein könnte - bringt euch eurem eigenen Potential, zu sein und zu erfahren, erheblich näher. Noch einmal, dasselbe gilt für die mentale und die emotionale Ebene. Seid ihr ganz ruhig und hört in euch hinein, werdet ihr eine emotionale Aktivität von Spannung und Verkrampfung spüren, ihr werdet erkennen, wie überaktiv der Verstand ist, was eine Form der Spannung ist, oder wie schwerfällig er ist, was eine andere Erscheinung der Spannung darunter ist, die zu ertragen zu unangenehm wurde. Nur wenn ihr dafür bewusst seid, was es auch ist, ist es möglich, damit auf positive Weise umzugehen, vorher nicht. Deshalb müssen in jeder Hinsicht dieselben Prinzipien des Selbstbewusstseins entwickelt werden. Ruhige Selbstbeobachtung hilft euch dabei. Diese stille Konzentration wird euch nicht nur

für die anomalen Zustände bewusst werden lassen (seien wir uns klar darüber, die überwältigende Mehrheit lebt in einem anomalen Zustand in dem Sinne, dass er nicht die Verwirklichung des natürlichen Potentials des Menschen ist), sondern auch bald für den natürlichen, normalen Zustand, den ihr in der Tat schon in euch habt, „hinter“ dem unnatürlichen. Der offene, freie, natürliche Zustand, der euch und eurer Fähigkeit, das Leben zu erfahren, gerecht wird, ist nichts, was ihr euch erst mühsam erarbeiten müsst, weil ihr ihn noch nicht besitzt. Er ist schon in euch, nur könnt ihr ihn so wenig spüren wie zuerst die Verkrampfungen, Blockaden und Spannungen.

Es ist ganz klare Konzentration auf euch selbst, die nicht im mindesten selbstsüchtig oder ichbezogen ist. Tatsächlich muss sie eure Wahrnehmung und euer Verständnis für andere steigern und eure Beziehung zu ihnen stärken. Diese Nähe kann nur in genau dem Verhältnis zu der stehen, die ihr zu euch selbst habt. Das umfasst Verständnis, Bewusstsein, Erfahrung der eigenen Reaktionen, Antworten und Zustände auf allen Ebenen eures Seins.

Damit dieses Herangehen einen Sinn hat, muss ich bestimmte Bewusstseins Aspekte ansprechen, die ich bisher so noch nicht erwähnt habe. Wenn ihr begonnen habt, infolge eurer Entwicklung, eures Wachstums die Existenz einer höheren Realität und Intelligenz in euch zu erfahren, und euch aufmacht, sie bewusst zu aktivieren, wird dieser Kontakt immer realer. Ihre Führung ist die zuverlässigste und weiseste, die vorstellbar ist. Ihre Stimme wird immer klarer und unterscheidbarer. Immerhin haben einige von euch diesen Kontakt gelegentlich schon erfahren. Ihr habt gewisse Meditationsweisen erlernt, die ihn fördern und euch erleichtern, wenn ihr ihn braucht. Die Schwierigkeit besteht nicht darin, dass er nicht immer sofort vorhanden und zugänglich ist, sondern dass ihr vergesst, ihn zu nutzen, oder euch dagegen wehrt. Aber wie es auch aussieht, wer das nicht nur theoretisch weiß, ist vielleicht schon dahintergekommen, dass er nahe beim Solar Plexus angesiedelt ist. Das stimmt, weil, wie letztes Mal aufgezeigt, das Zentrum im Solar Plexus der Kommunikationskanal zur inneren Weisheit der kosmischen Wahrheit ist, was aber nicht heißt, dass er sich hundertprozentig genau dort befindet.

Noch ein Wort zum Kontakt und zum Widerstand gegen seine Nutzung. Es ist die nüchterne Realität der Antworten, die ihr bekommt, wenn ihr ihn nutzt, die durchführbaren, realistischen Lösungen und Eingebungen, die euch nie die Menschenwürde nehmen, euch aber auch nie schonen, die euch mit der Besonderheit, die ihr aus unreifen Motiven einfordert und die euch widerstehen lässt, nie ungestraft davonkommen lassen. Denn diese Göttliche Weisheit macht euch voll verantwortlich, was ihr fälschlich für einen Nachteil haltet, da ihr überseht, dass ihr nur dann wirklich in Freude und Genuss leben und pulsieren und euch bewegen könnt. Nur dann seid ihr sicher, denn es ist eure Abhängigkeit von anderen, die euch so sehr ängstigt. Sie ist es, die die Spannungen hervorruft und sich auf völlig falsche Annahmen stützt, die euch veranlassen, auf diesen Kontakt zu verzichten, indem ihr behauptet, „nicht zu können“, statt zuzugeben, ihn „nicht zu wollen“. Diese Hürde müsst ihr unter allen Umständen nehmen, wollt ihr überhaupt eure

Lebenszentren öffnen und die Lebensenergie euer ganzes Wesen durchströmen lassen. Dieser Frage muss man sich immer wieder stellen. Jedes beunruhigende Problem bietet die beste Gelegenheit dazu, denn wenn ihr die momentane Wahrheit, die Wahrheit des Problems höher bewertet als alles andere und auch dazu steht, ungeachtet aller anderen Betrachtungen, wird es sich euch zu erkennen geben, und ihr werdet wissen, dass ihr in der Tat sowohl in eurer jetzigen Fehlbarkeit menschlich als auch in eurem Potential darunter göttlich seid. Zum Verständnis dieser Bewusstseins Ebenen, und wie das äußere vom unendlichen, universellen Bewusstsein, dessen Ausdruck ihr seid, getrennt ist, ist es nötig, dieses innere und äußere „Gehirn“ als ein und dasselbe Organ zu verstehen. Es geht nur darum, dass das äußere seine wahre Natur „vergessen“ und den Kontakt „verloren“ hat. Eure bewusste willentliche Intelligenz muss diese Verbindung wieder aufbauen, ohne die ein reiches, frohes Leben unmöglich ist.

Wo liegt nun dieses innere, universelle Bewusstsein? Je primitiver der Mensch ist, desto mehr fühlt er sich davon entfremdet. In der primitiven Religion sieht er daher dieses universelle Bewusstsein als Person „im Himmel“, ganz fern und außerhalb von sich. Ein viel fortgeschrittenerer Zustand ist die Erkenntnis, dass Gott in einem lebt. Doch ist in dieser Vorstellung das universelle Bewusstsein noch persönlich und ortsgebunden. Man sieht es nun im Bereich des Solar Plexus ‘angesiedelt’. Das ist nicht wahrer wie die Anschauung, euer unwissendes, destruktives Unbewusste „wohne“ in einem besonderen Bereich in euch, obwohl es oft so scheint, als kämen die „Botschaften“ aus diesem Zentrum im Solar Plexus, das vielleicht nicht mehr als ein Mund ist, der sie übermittelt. Ihr würdet auch nicht sagen, der Mund, der diese Worte spricht, IST die Person, oder? Nun, hier ist es dasselbe. Also, Bewusstsein, getrennt und individuell wie auch kosmisch und universell, wohnt weder im Gehirn noch im Solar Plexus. Wo denn nun? An dieser Stelle ist es ganz wichtig, dass ihr eine Ahnung von der Antwort bekommt. Und mehr kann es anfangs nicht sein.

In jedem Atom, in jeder Zelle, jedem Molekül, jedem Bruchteil lebender Materie steckt Bewusstsein. Jede dieser winzigen Bewusstseins Einheiten arbeiten in genau derselben unwandelbaren Gesetzmäßigkeit wie die menschliche Persönlichkeit. Jedes Zell-Bewusstsein steht zum Menschen in derselben Beziehung wie der Mensch zur Menschheit und so weiter.

In dem Maße, wie sich die Gesamtpersönlichkeit in dem Zustand befindet, den wir Selbstverwirklichung oder universelle Wahrheit nennen, nehmen die einzelnen Bewusstseins Partikel die Wahrheit an und lassen falsche Auffassungen und Fehler los. Jeder kranke Teil eures Körpers ist eine falsche Auffassung. Der Körper selbst, aus „sterblicher“ Materie bestehend, ist die Folge langandauernder Wahrnehmungsfehler. Umgekehrt, in dem Maße, wie der ganze Organismus die Wahrheit kennt, nehmen die „kleinen Einheiten“ sie schließlich an und erkennen ihren Ursprung und verbinden sich mit der universellen Weisheit darunter und mit dem Leben, das jedem seiner Partikel innewohnt, wie abgetrennt er im Augenblick auch ist. So muss das Leben

immer mehr den Tod ersetzen, Gesundheit die Krankheit, Freude das Leid, Sicherheit die Angst. Daher existiert überall Bewusstsein. Die höchste Wahrheit des Göttlichen Gesetzes und der Weisheit existiert potentiell immer „unter“ oder „hinter“ dem irrenden Individuum, den irrenden Zellen und Molekülen, den irrenden Atomen wie unter jedem Partikel der Verstandesmaterie.

Wenn ihr mit wachsendem Selbstbewusstsein wahrnehmen könnt, dass eure inneren Blockaden aus Spannung und Verkrampfung andere Zustände, wo ihr frei, fließend und froh seid, nur „verdecken“, dann erkennt ihr, dass hinter jedem kranken Teil ein gesunder Urzustand steckt. Krankheit ist die Folge der Fehler eurer Zellen, Atome, Moleküle oder anderer Kleinstpartikel. Aber diese Fehler geschehen nicht willkürlich und ohne Verbindung zu eurer Gesamtpersönlichkeit. Sie entstehen aus falschen Vorstellungen und Ängsten und unnötigen Verteidigungen, die in der niedrigeren Lebenssubstanz Spannung und Fehler erzeugen. Wieder, jede kämpferische Gefühlsregung besteht aus subtiler, unsichtbarer Lebenssubstanz, die sich im Irrtum befindet. Sie wurde vom Individuum erzeugt und muss von ihm auch ausgerottet werden.

In dem Maße, wie ihr zu dieser Art Selbstbeobachtung fähig seid, die den kranken Zustand als Gegensatz zum gesunden und frohen erfährt, der bereits unmittelbar bevorsteht, der „darunter“ existiert, bewegt ihr euch aus einer Bewusstseins- und Existenzsphäre in die andere. Die Pfadarbeit muss euch dahinbringen. Viel von unserer früheren Arbeit zielte genau darauf ab, für alle diese Fehler aufmerksam zu sein, die negative Gefühle und destruktive Handlungen erzeugen. Aus vielem, was ihr durchgearbeitet habt, wisst ihr bereits, dass jeder Angstzustand infolge des Fehlers Spannung erzeugt. Jede Feindseligkeit ist die Folge von ihm und erzeugt andere negative Gefühle, daher wieder Spannung. Seid ihr verspannt, warum auch immer, müsst ihr im Irrtum sein, weil ihr Angst haben müsst. Und selbst die geringste Spannung schließt die Zentren.

Jede körperliche oder sonstige Übung, jede Meditation, jede Selbstprüfung und Selbstkonfrontation sollte immer die Beseitigung falscher Vorstellungen, Ideen, Illusionen und folglich undurchführbarer Pseudolösungen und Verhaltensmuster im Blick haben. Seit wir zusammen diesen Pfad begonnen haben, sage ich euch immer wieder: Welches sind die falschen Auffassungen, die euch dazu bringen, euch dem Leben zu verschließen und unproduktive, oft gar destruktive Einstellungen annehmen zu lassen? Spannung muss immer mit Irrtum verknüpft sein. In jedem Herangehen, in jeder Übung, ganz gleich, welcher, achtet auf diesen Zustand und behaltet ihn im Auge. Schaut ihn euch aus diesem Blickwinkel an. Wo immer ihr Verstopfung spürt, sei es ein Schmerz im Körper oder dem Gefühl oder nur ein neutraler Zustand, wo ihr wisst, dass sich etwas verhärtet hat, das euch davon abhält, aus dem Vollen zu leben und euer Potential auszuschöpfen, erkennt ihn und macht euch daran, den Fehler darunter aufzuspüren. Er kann in den Funktionen eures Körpers sein und sich so zu einem bedingten Reflex aufbauen. Er mag jetzt in euren kleinsten Bewusstseins Partikeln stecken, aber das ist immer die Folge einer umfassenden Vorstellung, die aufgespürt und von euch aufgehoben werden kann. Ihr braucht bloß zu

versuchen, die körperlichen Reaktionen mit eurem inneren Fehler zu verbinden. Das wird sich als äußerst erhellende und befreiende neue Ebene steigenden Bewusstseins erweisen. Das ist eine notwendige Voraussetzung für die Öffnung der Lebens- und Energiezentren.

Angst vor Frustration ist ein ungeheuer wichtiges Beispiel und Aspekt in dieser ganzen Sache. Welcher Mensch hat am Anfang keine Angst davor? Sie gilt es zu überwinden, denn sie ist ein Fehler an sich. Es gibt immer auch einige andere Nebenbedeutungen, die mit ihr verbunden sind und euch unnötigerweise gegen diese Frustration kämpfen lassen. Daher bleibt ihr in einem Zustand von „Um das zu vermeiden, muss ich das nicht haben“, oder „Ich muss das haben, um dieses Schlechte zu vermeiden“. Diese „Muss“-Aspekte sind Spannungsströme der Angst. In dem Maße, wie ihr auf diese Ebene der Entweder/Oder-Dualität fixiert seid, befindet ihr euch im Irrtum und in Spannung. Da das Leben in diesem Zustand nicht in euch einfließen kann, müsst ihr euch vom Irrtum freimachen, was natürlich heißt, ihr müsst ihn aus eurem verschwommenen Denken und Fühlen herauskristallisieren. Frustration ist keine Gefahr oder Katastrophe. Obwohl ich das viele Male gesagt habe, haben es meine Freunde nicht genug beachtet oder erkannt. Sie leisten ihm mehr Lippenbekenntnisse, ohne ihre eigenen Reaktionen auf Frustration zu beobachten. Wie reagiert ihr auf Unannehmlichkeiten, die euch widerfahren? Viele Menschen neigen aus genau den falschen Gründen bereitwillig zu metaphysischen und spirituellen Lehren. Das heißt, sie hören, dass wahre Selbsterfüllung das Ende von Frustration bedeutet. Nun, auch wenn das wahr ist, könnt ihr nie an diesen Punkt gelangen, wenn sie euch Angst macht und ihr euch ihr gegenüber verkrampft. Ihr müsst erst lernen, sie zu akzeptieren, ohne ihren Einfluss auf euch zu übertreiben und euch durch sie bedroht zu fühlen. Solange ihr das entscheidende Ergebnis, den Einheitszustand, erreichen wollt, weil ihr die Stufen, die dahinführen, überspringen wollt, habt ihr die Grundprinzipien der Einheit gegenüber Dualität nicht verstanden. Ihr könnt die Dualität nur transzendieren, wenn keine der beiden Alternativen euer Funktionieren übermäßig verstärkt. Um genau zu sein, Frustration wird genau in dem Maße aufhören zu existieren, wie sie euch nicht länger aus der Fassung bringt. Ihr werdet eine neue Realitätsebene finden, wo nur Erfüllung herrscht, wenn ihr auf realistische und bewahrende Weise die bestehende als eine akzeptiert, in der Frustration ein integraler Bestandteil ist. Der kindische Allmachtswunsch, der sagt, Frustration sei nicht erlaubt, kann die Göttlichen Kräfte des Menschen, in denen er letztlich wahre Allmacht findet, nicht verwirklichen. Menschliche Allmacht rührt nicht aus Not, Verzweiflung, Gier, Stolz und Eigensinn, sondern weil er sich der Illusion hinter all diesen Aspekten gestellt und sie erfolgreich überwunden hat. Wenn wir eine grobe Tabelle aufstellen, indem wir die Entwicklung des Menschen aus der Sicht seiner Einstellung zur Frustration benennen, so können wir sagen:

- 1.) Der kindischste und daher beunruhigendste Zustand ist der, wo Frustration eine Katastrophe zu sein scheint. Folglich Angst und Spannung. Folglich geschlossene Lebenszentren. Folglich Unglücklichsein und Unergiebigkeit in jeder Hinsicht.

- 2.) Emotionale Reife, die akzeptiert, nicht das zu haben, was man möchte, während man die eigenen besten Fertigkeiten dazu benutzt, die Frustration schließlich zu überwinden oder zu verringern. Sie nimmt diese Ebene der Realität als das, was sie ist, indem sie weiß, dass Beschränkungen die gegenwärtige Realität sind, deshalb muss es auch Frustrationen geben. Diese Einstellung gilt für das Selbst, als auch für andere.
- 3.) Sobald diese reife Einstellung lernt, sich der Frustration zu stellen und sich mit ihr auseinanderzusetzen, kommt der höchste Zustand, wo jedes zufällige Ereignis, jede Möglichkeit im Leben ein gleiches Potential zu Entfaltung und daher Freude enthält. Es muss nicht nur dieser eine Weg sein. Gelassenheit und Freude, die Folge ständig offener Zentren, die die Energie des Universums frei durchfließt, hat die Macht zu erschaffen und neue Umstände hervorzubringen und zu formen. Das geht nicht mit Magie, nicht indem man Macht und Kontrolle über andere ausübt, damit sie einem zu Willen sind. Es geschieht als Folge gesteigerter Fertigkeiten und Quellen dieses Menschen, durch die immer größere Möglichkeiten für Glück sichtbar werden.

Daher ist es sehr wichtig, wenn ihr euch selbst beobachtet, dass ihr euch auf eure wirkliche Einstellung auf Frustration konzentriert. Damit habt ihr ein gutes Maß für die Intensität eurer inneren Spannung. Wenn ihr daraufhin diese Angst in Worte fasst, ist das ein wichtiger Einschnitt. Ihr begreift dann, dass euch weit mehr Frustrationen erwachsen, wenn ihr euch gegen sie sperrt, denn gerade diese Spannung leugnet das Leben, wie es ist. Kein äußerer Umstand kann auch nur annähernd so viel Frustration bescheren wie diese Einstellung. Euer Gefühlsfluss, eure Lebenskraft ist die Quelle aller Erfüllung, ohne sie kann nichts, was in der Welt geschieht, für euch wirklich von Bedeutung sein. Nur dann kann das Zusammensein mit anderen auch wirklich tief und erfüllend sein, ohne dass ihr eure Hilfslosigkeit an jemand anderen delegiert. So lässt sich viel Angst und mögliche Feindschaft vermeiden. Wenn der Mensch, weil er sich aus Angst gegen Frustration wehrt, seine Lebenszentren abstellt, frustriert er sich ständig selbst. Viel von der häufigen Hoffnungslosigkeit beruht darauf.

Lasst mich euch am Ende dieser Lesung zwei spezielle Meditationen oder Übungen zur Öffnung eurer Zentren geben. Die eine gab ich euch kürzlich in einer Frage-und-Antwort-Sitzung. Ich wiederhole sie kurz:

Setzt euch ganz entspannt hin, ungefähr so wie dieses „Instrument“. Nicht etwa zusammengesunken, wenn auch ohne Spannung; gefasst, ohne steif zu sein; das Rückgrat sollte aus sich heraus aufrecht sein, ohne dass ihr euch anlehnt. Schließt die Augen und fühlt jeden Teil eures äußeren Körpers. Entspannt ihn bewusst. Dann versucht und achtet darauf, was passiert, wenn ihr nicht denkt. Erzwingt es nicht, denn damit würdet ihr nur verspannen. Versucht es lieber in der Einstellung, „Ich würde gerne nicht denken, weiß aber, ich schaffe es nicht, ohne dass mir nicht

fast die ganze Zeit unwillkürlich Gedanken durch den Kopf gehen. Deshalb muss ich in Ruhe beobachten, wie sehr sie meinen Verstand durchsetzen, ohne dass ich sie kontrollieren kann.“ Auf diese Weise werdet ihr ohne Druck, ohne euch der Beobachtung zu verwehren, vielleicht für den Bruchteil einer Minute erfolgreich keine Gedanken haben. In diesem Moment seid ihr so ruhig, so gelöst und doch ausgeglichen und mit eurer Aufmerksamkeit und Bewusstheit so „da“, dass sich die erregten Gedankengänge beruhigt haben werden. Keineswegs heißt das unbewusst abschweifen oder wegdösen. Dieser Zustand ist ziemlich munter, wach, hochkonzentriert, doch völlig gelöst. Dann fangt ihr an bewusstzuwerden, wie der Gedanke in euch einstürmen will. Ihr fühlt euch, als stündet ihr auf der Schwelle zum Nichts oder der großen Leere. Tut das sehr unangestrengt. Nehmt euch ein paar Minuten, vor oder nach dieser Meditation; ihr macht sie, um euch selbst zu erforschen oder eure Negativität neu auszurichten. Dabei atmet ruhig, aber gezielt in den Unterleib. Spürt euren Unterbauch sich rhythmisch auf und ab bewegen, ganz ruhig, regelmäßig und harmonisch. Jedes Ein- und Ausatmen sollte in einer völlig positiven geistigen Einstellung geschehen, bis der bewusste Verstand aufhört und den unwillkürlichen anfängt zu beobachten.

Diese Übung wird den geschäftigen, erregten Verstand beruhigen helfen. Das öffnet das Zentrum im Solarplexus. Diese Übung macht den Kanal dahin frei und öffnet ihn. So entsteht eine innere Verbindung zu eurer höheren Weisheit.

Das Ergebnis wird nicht direkt und sofort bemerkbar sein, aber wenn ihr das so unangestrengt und ruhig wie möglich macht, werdet ihr euch plötzlich am Rand dieser scheinbaren Leere balancieren sehen. Damit beginnt die Öffnung; ihr merkt sie erst im Nachhinein und rückblickend, als ginge sie ganz unabhängig von diesen Übungen vor sich.

Die andere Übung, die ich vorschlage, steht in enger Verbindung zum Thema dieser Lesung, der Beobachtung innerer und äußerer Körperblockaden. Setzt euch wieder in derselben Weise hin. Bei dieser Übung könnt ihr euch, wenn ihr es vorzieht, flach auf den Boden legen. Entspannt, und stimmt euch auf euren Körper ein. Lasst bewusst jeden Teil eurer äußeren Funktionen entspannen. Dann werdet ihr verspannte Bereiche finden, um die ihr euch bisher nicht sonderlich gekümmert habt. Seht, wie weit ihr sie bewusst lockern könnt, und wo es nicht geht. Das wird euch zeigen, ob der Bereich zum äußeren oder inneren System gehört. Sobald ihr den Bereich klar erkennen und die Blockade, den Knoten, die Ansammlung deutlich spüren könnt, prüft ihre Bedeutung. Bringt sie mit dem Eindruck und den Gefühlen zusammen, die das erzeugen. Was für eine Angst ist es, die diese Spannung hervorruft? Fragt euch innerlich, was die direkte Beziehung zwischen dieser Körperspannung und dieser Angst ist? Schickt in diese mit eigenem Bewusstsein versehenen Zellen den Gedanken: „Was für eine falsche Auffassung steckt dahinter?“ Ihr werdet eure Antwort erhalten. Wahrscheinlich werden euch erst nur eure äußeren Blockaden bewusst. Kommt ihr aber voran, so wird euch die innere Realität bewusster. An diese Ebene werdet ihr genauso herangehen, nur wird es dann leichter sein.

Wenn ihr euch immer mehr mit dem eigenen System verbindet und euch die Zustände bewusst werden, denen ihr nie Aufmerksamkeit geschenkt habt, werdet ihr nicht nur Spannung im Körper finden, sondern auch in eurem Verstand und euren Gefühlen. Auch dort beschert ein freier Fluss uns Freude, Lebendigkeit, ständig fließende Lust und Energie im Gegensatz zu der Blockade, die diese Ströme zäher werden lässt und sie verhindert. Wenn man sich darauf konzentriert, ist auch diese Blockade deutlich zu spüren.

Dieses Einssein von Gefühl, Verstand und Körper wird enger geknüpft und fest begründet. Das Missverständnis sitzt im Verstand, das Gefühl reagiert mit negativen, destruktiven Empfindungen darauf, und der Körper drückt das alles in Kontraktion, Spannung, Versteifung und Erstarrung aus, was auf ungesunde Weise auch hinter Erschlaffung oder scheinbarer Entspanntheit steckt. Sobald ihr diese drei Funktionsebenen, auf denen die Störung herrscht, zusammenbringen könnt, steht ihr auf der nächsten Stufe, ihrer Auflösung. Dabei werde ich euch dann helfen.

Ich verlasse euch nun und segne jeden einzelnen von euch. Haltet das nicht für leere Worte. Sie haben die Kraft, euch anzustoßen und Türen zu öffnen, wenn ihr wollt. Seid in Frieden, seid, was ihr seid, und liebt euch, wie ihr seid, ungeachtet der Fehler, die ihr noch habt. Denn dann seid ihr wirklich Gott.

Übersetzung: Paul Czempin 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.