

## Fragen und Antworten

Auf allgemeinen Wunsch geben wir einen Teil der letzten Frage-und-Antwort-Runde als Lecture aus. Die Anwesenden waren der Meinung, dass aufgrund der universellen Nützlichkeit der Themen das Transkript allen zur Verfügung gestellt werden sollte, die nicht persönlich teilnehmen konnten.

Ich grüße Euch, meine liebsten Freunde. Mögen eure Fragen und meine Antworten darauf euch den Segen, die Hilfe und die Kraft bringen, die es tatsächlich gibt, wenn ihr danach greift, wenn ihr die Möglichkeiten nutzt, die für euch vorhanden sind. Denn nur allzu oft wähnt sich der Mensch gefesselt, gelähmt, hilflos und unfähig, sich im Geistigen und in Gedanken, und daher in gewisser Weise auch mit seinem physischen Wesen zu bewegen. Diese Schwere ist vielleicht die am schwierigsten zu überwindende Barriere. Sind die ersten Versuche gemacht und die anfängliche Trägheit überwunden, hört es auf, schwierig zu sein. Es ist sozusagen nur ein Moment, in dem ihr Euch sammeln und etwas loslassen könnt, das euch scheinbar unsichtbar hindert. Wenn ihr diesen Moment wahrnehmen und ihm begegnen könnt, und beschließt, dass ihr nicht in dieser Position bleiben wollt, kann etwas in euch passieren. Lasst uns nun gemeinsam versuchen, dieses „Etwas“ zu verwirklichen. Wo immer man feststeckt, besteht die Möglichkeit, wieder heraus zu finden. Für diejenigen unter euch, die nicht einmal hier die Möglichkeit nutzen können, Hilfe zu erhalten, wird es schwieriger sein, sich zu bewegen. Diese Trägheit erfordert mehr Willenskraft, mehr konstruktive geistige Arbeit und Aktivität.

Lasst uns nun mit Euren Fragen beginnen.

**FRAGE:** Ich sehe mich einem wiederkehrenden Problem gegenüber, nämlich dem Gefühl, inakzeptabel zu sein – besonders für Mädchen. Ich habe in der Vergangenheit daran gearbeitet, aber es scheint immer noch sehr stark in mir zu sein. Ich möchte versuchen, den Ursprung davon zu verstehen. Ich weiß, dass die Rolle meiner Mutter hier wichtig ist, aber ich glaube nicht, dass das alles ist. Ich möchte dem auf den Grund gehen und wissen, was es ist.

**ANTWORT:** Du hast vollkommen Recht, dass es nicht alles ist, aber es begann, als du ein Kind warst. Später, als du aufhörtest, ein Kind zu sein, veranlasste dich deine Reaktion auf das, was geschah, auf das Gefühl der Entbehrung und Unerfülltheit in dir, dich von deinen Gefühlen zurückzuziehen und sie in eine negative Kraft zu verwandeln. Mit anderen Worten, es hat nicht so sehr eine tatsächliche Ablehnung stattgefunden, sondern dein kindliches Missverständnis hat dich dazu gebracht, sie als persönliche Kränkung zu empfinden. Du wurdest darüber sehr wütend und wolltest es denjenigen

heimzahlen, die dich anscheinend frustriert haben – vor allem den Frauen. Mutter ist, natürlich, in allen Frauen vertreten.

Auf deinem Weg beginnst du, deinen Bildern von Angesicht zu Angesicht zu begegnen. Das heißt, du fängst an zu fühlen, wie du emotional auf sie reagierst, du erlebst ihre Realität, du verbindest dich mit ihnen, im Gegensatz zu früher, als dies nicht der Fall war. Bestimmte emotionale Erfahrungen kommen aus der Tiefe deines Wesens, aber das ist erst der Anfang. Ich meine nicht, dass noch viel mehr verschiedene Erkenntnisse gemacht werden müssen oder dass neuen und anderen negativen Emotionen begegnet werden muss. Es geht vielmehr um die qualitative Erfahrung dessen, was du im Prinzip schon weißt. Es ist der Beginn eines intensiveren Bewusstseins darüber, was in dir steckt, denn du hast immer noch Angst, der Reaktion zu begegnen, die du hast, wenn du dich frustriert und zurückgewiesen fühlst.

Wenn du dich für Mädchen nicht akzeptabel fühlst, liegt das nur daran, dass du dich selbst nicht akzeptierst. Das liegt nicht nur daran, dass du dich ursprünglich von deiner Mutter nicht akzeptiert gefühlt hast, sondern vor allem an deiner Reaktion darauf. Das war – und ist immer noch – der Wunsch, zu verletzen. Es ist eine Reaktion, eine automatischer Reflex, und als solche ist sie blind. Dadurch fühlst du dich so schuldig, so schlecht und inakzeptabel, dass du dir nicht vorstellen kannst, dass dich jemand lieben kann. Bei diesem inneren Kampf kannst du nicht gewinnen. Du willst es dem gesamten weiblichen Geschlecht, der ganzen „Mutter“ auf der ganzen Welt heimzahlen, weil sie dich nicht liebt, wie es dem kleinen Kind vorkam. Du willst es allen Frauen heimzahlen, weil sie deine Bedürfnisse nicht befriedigt haben. Du verspürst insgeheim einen Drang, so schlecht zu sein, dass du dich zu Untätigkeit, zum Zurückhalten, zur Nicht-Bewegung gegenüber der Welt, gegenüber Mädchen, gegenüber deinen eigenen besten Gefühlen entschlossen hast. Hier bist du in einen inneren Kampf verwickelt.

Je mehr du dich diesen Gefühlen stellst, desto mehr erlaubst du ihnen, in dein Bewusstsein zu kommen – ohne dich selbst zu verurteilen, aber dennoch wissend, dass sie destruktiv sind und zu verstehen, warum sie da sind, und auch wissend, dass sie nicht in dir bleiben müssen -- desto früher wirst du sie auflösen. Je mehr du diese Gefühle durchmachst – nicht indem du sie auslebst, sondern indem du dich ihnen stellst, sie fühlst, sie so ausdrückst, wie du es hier gelernt hast – desto mehr wirst du wirklich den Drang verlieren, zu verletzen. Das muss so sein, denn das ist natürlich. Wenn die Natur nicht unterdrückt wird, wenn „gutes Benehmen“ nicht einen brodelnden Teich aus Wut, Angst, Beklemmung und allen möglichen Schuldgefühlen, Konflikten und Verwirrungen überdeckt – wie der Wunsch nach Nähe und die Angst davor, so dass du dich immer mehr benachteiligt fühlst und folglich immer frustrierter und wütender wirst – dann muss sich die Natur in ihrer vollen Schönheit manifestieren. Je mehr du die negativen Reaktionen und Verwirrungen unter Kontrolle hältst, indem du sie vertuschst, ihre Existenz leugnest, desto weniger kannst du mit ihnen fertig werden und desto mehr musst du dich von deiner wahren Natur entfremden. In dem Maße, in dem du lernst, diesen Prozess zu durchlaufen und allmählich die Angst vor dem verlierst, was in dir ist,

verringertest du die Stärke des Impulses, zu verletzen. Du verstehst, dass solche Impulse konditionierte Reflexe sind, und dass du deswegen nicht grundsätzlich schlecht und anders als andere bist.

Ich kann den Unterschied zwischen einer scheinbaren Freiheit von Grausamkeit, den Wunsch zu verletzen, Gewalt oder Rachsucht und der echten Freiheit von diesen Emotionen nicht genug betonen. Ersteres ist ein Vorwand. Letzteres ist die Wahrheit. Du erreichst es in genau dem Maße, in dem du dich genau den Impulsen stellst, für die du dich am meisten schuldig und beschämt fühlst. Dann hast du keine Angst mehr vor der anderen Person, weil du keine Angst mehr vor deiner eigenen Destruktivität hast. Du trittst somit in einen freundlichen Kreis ein. Wenn du nicht mehr verletzen willst, wirst du nicht länger davon ausgehen, dass du zurückgewiesen wirst. Deshalb wirst du nicht wütend und frustriert sein und wirst möglicherweise sogar anfangen, aus deinen guten Gefühlen heraus zu geben. Je mehr du deine Angst vor Anderen mit dem geheimen Wunsch zu verletzen verbinden kannst, desto weniger wird dieser Wunsch bestehen. Verstehst du das?

**FRAGE:** Ja, das tue ich. Du scheinst anzudeuten, dass ich sadistische Gefühle gegenüber Frauen habe. Möglicherweise muss ich mich auch mehr als bisher mit dem Gefühl, nicht akzeptabel zu sein, auseinandersetzen. Ist das wahr?

**ANTWORT:** Ich würde es so sagen: Wenn du dich den sadistischen Gefühlen voll und ganz stellen kannst, ohne die Bedrohung und den Schrecken, die du immer noch darüber empfindest – wenn auch nicht mehr so stark wie früher, weil du dir ihrer jetzt bewusst bist und darüber sprechen kannst – dann wirst du viel besser verstehen, warum du sie überhaupt hast; dass du ein wertvoller Mensch bist trotz ihrer Existenz; und, nicht zuletzt, dass ihre Existenz dich nicht nur nicht schützt oder vorteilhaft für dich ist, sondern genau der Grund dafür ist, dass die Ablehnung und Frustration fortwährend reproduziert wird.

Mit anderen Worten, du wirst das Gefühl der Inakzeptanz mit den neu entdeckten sadistischen Impulsen verbinden. Diese Verbindung ist das Wichtigste. Wenn die Verbindung nicht nur auf intellektueller, theoretischer Ebene verstanden wird, sondern eine tatsächliche emotionale Erfahrung ist, wenn du wirklich über die kausale Verbindung von Inakzeptanz und sadistischen Impulsen betroffen bist, dann bist du auf dem Weg, wirklich aus diesem Gefängnis herauszukommen. Dies ist die Voraussetzung. Allmählich werden die sadistischen Impulse nachlassen und das Gefühl der Akzeptanz und Selbstliebe wird wachsen. Es wird nicht nur wachsen, weil du die sadistischen, primitiven Impulse verlierst, sondern vor allem wegen des Mutes und der Wahrhaftigkeit, mit der du dich ihnen nährst. Der Anstand, sich dem scheinbar Unangreifbaren zu stellen, muss eine gesunde Selbstliebe hervorbringen.

So, meine Freunde, läuft es immer, in welcher Hinsicht auch immer: Wer beginnt, sich dem bisher Unzumutbaren zu stellen, es zu akzeptieren und intelligent damit umzugehen, steigert proportional seine oder ihre Selbstachtung und Selbstwertgefühl. Ihr steigert eure

Kraft und euren Einfallsreichtum, euren freien Energiefluss. Dies beginnt bereits zu wirken, bevor der negative Zustand aufgehört hat zu existieren. Die Einstellung, die man gegenüber dem annimmt, was man an sich selbst nicht mag – heimlich oder halbbewusst oder manchmal sogar ganz bewusst – ist es, welche die Veränderung der Art und Weise bewirkt, wie man sich selbst gegenüber fühlt. Eine vernünftige Einstellung zu dem, „dem man sich nicht zu stellen wagt (unfaceable)“, bedeutet ein Gefühl dafür zu haben, nicht zu übertreiben und nicht zu leugnen, sich selbst nicht zu beschönigen oder sich zu einem durch und durch schlechten Menschen zu dramatisieren.

All dies geschieht oft auf einer unbewussten Ebene und was an der Oberfläche bleibt, ist ein vages Gefühl, nicht akzeptabel zu sein, ohne wirklich zu verstehen, warum.

Unbewusst habt ihr das Gefühl, keine erlösende Eigenschaft zu haben, während ihr auf einer anderen Ebene alle anderen und die ganze Welt für euer Elend verantwortlich macht. Die Ambivalenz besteht darin, dass ihr, während ihr das Gefühl habt: „Ich bin so schlecht, dass ich gemieden würde, wenn die Wahrheit bekannt wäre, also muss ich das Geheimnis bewahren, sogar vor mir selbst“, auch die Einstellung zum Ausdruck bringt, dass „die Welt schrecklich ist, jeder ist schlecht und gegen mich, es ist jedermanns Schuld außer meiner eigenen, dass ich unglücklich bin.“

Das Gefühl der Inakzeptanz kann nicht aufhören, solange seine Ursache unbewusst bleibt. In dem Moment, in dem es bewusst wird, kann Vernunft angewendet werden. Euer Gefühl für Fairness richtet sich dann an alle, auch an euch selbst. Ihr werdet euch immer mehr dafür respektieren, dass ihr einen Prozess durchlauft, vor dem die meisten Menschen zurückschrecken.

Ist das alles klar?

**FRAGE:** Ja. Aber muss ich darüber meditieren?

**ANTWORT:** Ja, nichts könnte hilfreicher sein als Meditation, um wirklich durchzukommen. Immer wieder muss der Entschluss gefasst werden, dass man den ganzen Weg gehen will, dass man sich der ganzen Wahrheit über sich selbst stellen will, ohne sich vor dem kleinsten oder schlimmsten Aspekt zu drücken. Immer wieder muss der Verstand solche Absichten formulieren und die Hilfe der höchsten Intelligenz tief im Inneren des Selbst hervorrufen. Sagt möglichst jeden Tag entsprechende Worte wie „Ich will der Wahrheit ins Auge sehen, ich will hochkommen lassen, was in mir steckt. Ich will herauslassen, was da ist. Ich habe den Mut und die Ehrlichkeit, das zu tun. Ich bitte um Hilfe, um mich zu führen. Dazu entscheide ich mich. Ich werde nicht vor mir selbst davonlaufen. Ich werde mich nicht selbst betrügen. Ich werde damit aufhören, ein Leben in Selbsttäuschung zu führen“ - was jeder in dem Maße tut, in dem er oder sie sich unzufrieden mit dem Leben fühlt. In dem Maße, wie sich das Leben mit Licht und Hoffnung und Fülle und einem Gefühl von „das Leben ist gut“ zu öffnen beginnt, hat man Wahrhaftigkeit praktiziert. Solche Meditationen haben eine höchst kraftvolle und unmittelbare Wirkung. Das gilt natürlich für alle.

**FRAGE:** Ich möchte eine Frage stellen, die sich auf das gerade besprochene Problem bezieht. Inwiefern unterscheidet sich sein Problem, wie du es gerade beschrieben hast, von dem, mit dem ich jetzt konfrontiert bin? Oder worin unterscheidet sich meins von seinem?

**ANTWORT:** Es ist im Wesentlichen das gleiche Problem – wie es bei so vielen Menschen besteht. Was variiert, ist der Grad, die Art und Weise, wie es sich manifestiert, wie man es vertuscht. Die Schwierigkeit dabei ist, dass diese Kräfte, diese grausamen Impulse so widersprüchlich zu dem Bild sind, das die Menschen von sich selbst haben und wie sie denken, dass sie sein sollten, wie sie sein wollen, wie sie der Welt eine andere Fassade von sich präsentieren. Der Unterschied, wie ihr Menschen sein wollt und wie ihr wirklich seid, ist nur solange tragisch, wie ihr ignoriert, dass euer grundlegendes Wesen so viel wunderbarer ist, als es jede ideale und falsche Darstellung davon sein könnte.

Die Diskrepanz zwischen dem, was ihr teilweise seid, und dem, was ihr zu sein vorgebt – auch für euch selbst – ist einer der größten Stolpersteine, die Entwicklung aufhalten. Wenn ihr dieses Hindernis überwinden könnt, kann euch nichts davon abhalten, euer wahres Selbst zu werden. Das Hindernis rührt von der Tatsache her, dass ihr als Kind nicht akzeptiert worden wärt, wenn bekannt gewesen wäre, dass ihr Gefühle und Gedanken hegtet, die alles andere als heilig waren. Wenn solche Impulse bekannt gewesen wären, wärt ihr schwer bestraft worden. Das Kind musste sie verleugnen, um sicher und geborgen zu bleiben und die Liebe der Eltern zu bewahren.

Wenn ihr mit der Zeit erwachsen werdet, nehmen ihr die gleiche Einstellung an, die die Eltern hatten. Ihr habt das Gefühl, dass ihr nicht akzeptieren könnt, was sie nicht akzeptiert haben. Ihr unterliegt dem Irrglauben, dass nur ihr solche Impulse hegt, mit Ausnahme einiger sehr schlechter Menschen. Niemand, der überhaupt wertvoll ist, hat solche Impulse. Was hier vielleicht am wichtigsten ist, ist die unbewusste – oder vielleicht nur vage bewusste – Angst, dass diese inakzeptablen Impulse, Wünsche und Emotionen eure wahre Natur sind, dass sich in diesen verbotenen Emotionen eure wahre Persönlichkeit offenbart, dass dies euer ultimatives Wesen ist. Das ist der größte Stolperstein, die Angst, die euch blockiert, denn ganz natürlich wollt ihr nicht akzeptieren, dass ihr so seid.

Wenn ihr wirklich versteht, dass diese grausamen Impulse nicht die letzte und endgültige Realität eures verborgenen Selbst sind, werden ihr den Mut haben, den ganzen Weg zu gehen. Sie sind vorübergehend; sie sind Verzerrungen; sie sind das Ergebnis von etwas, das euch einmal passiert ist, so dass alles, was groß, wunderbar und schön in euch ist, verzerrt und gehemmt wurde. Mit anderen Worten, die Hemmung der schönen Lebenskräfte verursachte die Verzerrung. Dies passiert immer wieder der gesamten Menschheit – hauptsächlich aus Unwissenheit und Angst, aus Misstrauen gegenüber der Natur, nicht aus anfänglicher Bosheit, obwohl Bosheit ein Aspekt der Verzerrung sein kann. Eine allgemeine Ignoranz hat auch diejenigen beeinflusst, die für eure Erziehung

verantwortlich waren: Sie haben das Beste in euch entmutigt, ohne zu wissen, was sie taten. Dadurch ist das Beste zu etwas Zerstörerischem geworden – zumindest teilweise.

Wenn ihr dies wirklich versteht und wenn ihr meditiert und euer schöpferisches innerstes Wesen – die überlegene Intelligenz, die in den Tiefen von euch wohnt – bitten könnt, euch zu helfen, wirklich zu verstehen und zu erfahren, wie das , was am besten war, verzerrt wurde, dann wird die Konfrontation mit euer zerstörerischen Seite nicht der befürchtete Horror sein. Ihr werdet sehen, dass es weder die ultimative Realität eures Charakters ist, noch etwas, das ihr vollständig ablehnen müsst. Denn in dieser destruktiven, sadistischen Seite liegt eine Kraft, die an sich schöpferisch ist. Wenn ihr erst einmal den Mut habt, die Macht in eurer negativen Seite zu erleben – auf eine Weise, bei der niemand geschädigt wird, nicht durch Ausagieren – dann werdet ihr als persönlich empfundene Erfahrung feststellen, dass genau diese Macht oder Kraft sich zurückverwandelt in das Schöne, das es war, bevor es destruktiv wurde. Dann werden ihr euch deswegen nicht mehr so schuldig und selbstverleugnend fühlen; und auch nicht den Drang verspüren, das zu leugnen, zu beschönigen, zu rechtfertigen und es auf Andere zu projizieren, was ihr in euch selbst nicht akzeptieren könnt.

Es gibt keinen einzigen Teil eures Wesens, den ihr als solchen ablehnen müsst. Und ich meine natürlich jeden von euch - jeden. Selbst die zerstörerischsten Aspekte sind an sich Bestandteile von etwas Schönerem und Hochwertigem. Man muss ihnen die Chance geben, sich wieder in ihren ursprünglichen Zustand der Schönheit zu verwandeln. Das erfordert, dass ihr es zuerst auf seine zerstörerische Weise hervortreten lasst und dass ihr es wahrnehmt. Wenn ihr in eurer Meditation nach diesem Verständnis greift, wird der gewaltige Widerstand und die Trägheit verschwinden. Die Trägheit selbst wird sich in eine wunderbare neue Energie verwandeln. Aber um an diesen Punkt zu gelangen, müsst ihr zuerst mit einem intellektuellen Verständnis bei diesem Gedanken verweilen. Darüber hinaus müsst ihr dieses Verständnis vertiefen wollen und euch ihm nähern, indem ihr die Kräfte in euch hervorbringt, die euch helfen und inspirieren können. Wenn ihr dieses Verfahren befolgt, können eure Bemühungen nicht scheitern. Dann werdet ihr die Wahrheit dieser Worte sehen.

Wenn ich euch, wie ich es jetzt tue, den Weg zur Selbstverwirklichung zeige, möchte ich noch einmal deutlich machen, dass ihr niemals etwas als Dogma akzeptieren solltet. Ihr seid eingeladen und aufgefordert, euch selbst von der Wahrheit meiner Worte zu überzeugen, indem ihr sie in die Tat umsetzt. Ihr habt dabei nichts zu riskieren und nichts zu verlieren.

Die Wahrheit allen Lebens ist, dass sich dein Innerstes, dein wahres Selbst, nur dann entfalten kann, wenn du diesen Weg gehst. Dieses innerste Wesen kann sich nur manifestieren, wenn ihr aufhört, euch vor den unwillkürlichen Prozessen zu fürchten, wenn ihr loslasst und zulassen könnt, dass sich alles in euch entfaltet, auch wenn es nicht sofort mit eurem Verstand und Willen kontrolliert werden kann. Dann, und nur dann, werdet ihr das aktivieren, was euch Erfüllung im Leben bringen kann. Diese Erfüllung ist

euer wahres Erbe. Solange man dem scheinbar nicht akzeptablen nicht gegenübertritt und es auf die Weise transzendiert, die ich euch vorgestellt habe, muss die intensive Freude, die höchste Freude, die das Leben sein kann, die euer eigener Körper und eure Seele euch geben können, unzugänglich bleiben.

**FRAGE:** Ich hatte über eine ähnliche Frage nachgedacht, über die Angst, loszulassen. Ist die meine Frage nicht auch durch das beantwortet, was du gerade gesagt hast? Mir kommt es so vor.

**ANTWORT:** Dasselbe könnte man jedem sagen. Dies sind universelle Faktoren, egal wie persönlich sie jedem von euch erscheinen mögen. Lediglich Schwerpunkt und Grad variieren von Individuum zu Individuum. Die Kettenreaktionen, die Projektionsebenen variieren.

In deinem Fall funktioniert das so: Auf der Ebene, wo meine beiden Freunde, die die vorigen Fragen gestellt haben, aus Wut, Frustration und Rache das weibliche Geschlecht verletzen wollen, ist die sexuelle Kraft in diesen Drang eingetreten. So sind Sexualität und der Wunsch zu verletzen vorübergehend zu einem Strom verschmolzen. In deinem Fall sind Wut, Ärger, grausame Instinkte da, aber nicht so sehr sexualisiert. Du hast all diese Grausamkeit und Wut gegen dich selbst gewendet. Sexueller ist das masochistische Element. Einerseits musst du Wut und Ärger ausdrücken und herauslassen wollen – das ist der natürliche Drang. Andererseits fürchtest du dich davor. In diesem Sinne ist dein Druck eine andere Art von Druck. Aber im Grunde gilt für dich das Gleiche wie für alle anderen – vor allem, was ich über die Angst gesagt habe, dass das Selbst letztendlich schlecht ist, und wie dies als Fehlschluss entlarvt werden kann.

Was ebenfalls fast unendlich variiert, sind die angenommenen Eigenschaften, um die Grundangst vor sich selbst zu verleugnen und zu vertuschen, und auch, welche Einstellung sexualisiert ist. All diese Aspekte und noch viele mehr überdecken die grundlegende Ähnlichkeit, nämlich dass man befürchtet, das Selbst sei inakzeptabel, so wie es ist, und es daher verbirgt, sogar vor sich selbst. Daher muss auch der Schatz, der das Selbst ist – der eigene wahre Wert – verborgen bleiben. Daher gelten Antworten auf solche Fragen für alle.

Es ist sehr bedauerlich für all jene Freunde, die ebenfalls auf diesem Pfad sind und nicht zu den Frage-Antwort-Sitzungen kommen, dass sie sich nicht dafür entscheiden, an diesen Treffen teilzunehmen. Dadurch nehmen sie einen zusätzlichen Hilfeaspekt nicht in Anspruch, der weitaus wichtiger ist, als sie es jetzt wahrhaben wollen. Sie würden oft neues Licht, neue Kraft, neue Einsicht und damit neue Hoffnung finden. Sie würden einen Ausweg finden, der ihnen jetzt vielleicht nicht offen steht. Sie behindern sich wirklich selbst, wenn sie dies nicht nutzen.

**FRAGE:** Ich erlaube mir und anderen jetzt völlige Freiheit. Die Wirkung war umwerfend. Es ist wie auf einem neuen Planeten. Ich denke, dass dieser Schritt für mich zu diesem Zeitpunkt notwendig ist, da ich glaube, dass er mich zu meiner Erlösung führen wird.

Allerdings haben sich zu unterschiedlichen Zeiten zwei Stimmungen eingestellt. Eine ist ein göttliches Gefühl von Freiheit und Glückseligkeit. Das andere ist ein erdrückendes Gefühl von Angst, Schuld und Unsicherheit. Was kannst du mir noch über diesen Seinszustand sagen?

**ANTWORT:** Ich werde mich gerne dazu äußern. Aber zunächst möchte ich klarstellen, dass du mit völliger Freiheit nicht die Erlaubnis zum Ausleben destruktiver Impulse meinst, um mögliche Missverständnisse zu vermeiden. Einige Leute mögen es missverstehen. Du meinst mit Freiheit, der anderen Person ebenso wie dir selbst zu erlauben, das Selbst zu sein. Ohne diese Freiheit zu gewähren, will man andere und sich selbst auf subtile Weise zwingen, das zu sein, was man nicht ist, zu fühlen, was man nicht fühlt, gegen die eigene innere, momentane Wahrheit zu handeln. Das Kind stellt solche Forderungen an die Eltern, es will sie unbedingt besitzen, wie in „Mutter, du musst tun, was ich will, sonst bin ich verloren“. Deine neue Freiheit handelt und fühlt nicht mehr nach solchen Diktaten. Und das ist ein enormer Meilenstein auf dem Weg vom Bewusstsein des Säuglings über das der Kindheit und der Jugend bis hin zur Reife.

Das Problem des gelegentlichen Wiederauftretens von Angst ist natürlich und verständlich. Ein solcher Übergang kann nicht auf einen Schlag erfolgen. Da ist das alte, kindische, ängstliche Selbst, ausgerichtet auf die alten Mechanismen des falschen Selbstschutzes. Wenn diese Mechanismen aufgegeben werden – in diesem Fall der Zwangsstrom, das Festhalten – kein Wunder, dass das System zunächst mit Schrecken und Alarm reagiert. Es erfordert eine Zeit der Neuorientierung, der Entwicklung neuer, realistischerer und konstruktiverer Methoden. Allmählich gewinnt die alte, unentwickelte Seite der Persönlichkeit Vertrauen in diese neue Vorgehensweise. Wann immer der Einzelne etwas tut, was den alten Beschränkungen und Maßnahmen zuwiderläuft, muss Angst entstehen. Wann immer der sexuellen Kraft erlaubt wird, frei zu fließen, wird die erste sofortige Reaktion darin bestehen, sie einzuschränken – und das allein verursacht Angst.

Wenn wir zur grundlegendsten Ebene gehen, auf der dieses Problem direkt gelöst werden kann, finden wir die intensive Angst, euer inneres Wesen sein zu lassen, anstatt auf den Zwischenebenen zu verweilen. Lasst es sein, wie es ist, anstatt zu versuchen, so zu sein, wie ihr denkt, dass ihr sein sollt, oder zu erlauben, dass sich neurotische Schichten eurer Persönlichkeit mit überlagerten perfektionistischen Standards vermischen. Keiner dieser Wege ist ein guter Weg. Beide sind Zwangsmaßnahmen, beide leugnen das Wirkliche, das Spontane, das Freie, das Natürliche, das allein Sinn und Erfüllung, Befriedigung und Glückseligkeit bringen kann. Paradoxerweise fürchten die Menschen nichts so sehr wie die Essenz ihrer selbst, die Wahrheit, die allein ihre Erlösung ist. Du hörst auf alles, außer auf die Wahrheit deiner selbst. Du versuchst so sehr, nicht du selbst zu sein, und je mehr du dich bemühst, desto weiter entfernst du dich von Frieden und Wohlbefinden und desto verwirrter und ängstlicher musst du werden.

Im Wesentlichen gilt das auch besonders für dich, mein Freund. Wenn du keine Angst hast, hier durchzugehen, wirst du in Kürze erleben, wie sich etwas Neues aus dir heraus entwickelt, dessen Existenz du nie erwartet hast. Dieses Etwas wird klar und stark sein. Es wird keine Unterwerfung kennen, und doch wird es kein innerer Zwang sein, deinen Willen durchzusetzen. Es wird dich frei sein lassen und du wirst dabei eine weite, offene Welt vorfinden, in der du viele Möglichkeiten und Gründe für Selbstachtung finden wirst. Du wirst die Umwandlung von Angst zu Vergnügen spüren, da du die Angst nicht länger leugnest oder sie mit künstlichen Mitteln verdrängst. Aber du musst darauf vorbereitet sein, dass deine eingefahrenen Reflexe nicht so schnell umgewandelt werden können. Ob du es bewusst willst oder nicht, deine Seelensubstanz lässt dich auf die alte Art reagieren, dich von unangenehmen Gefühlen zurückzuziehen. Verliere nicht die Geduld mit dir selbst. In dem Moment, in dem dir dieses alte Gewohnheitsmuster bewusst wird, hast du einen Ausweg – und nach und nach wird sich ein neues Gewohnheitsmuster herausbilden.

Nichts scheint zunächst so viel Mut zu erfordern, wie an dem höchsten Vergnügen teilzuhaben, das die Schöpfung ist, und das die geschaffene Entität zu erfahren bestimmt ist, wenn sie nicht beeinträchtigt und nicht verzerrt ist. Du musst immer wieder Mut aufbringen, indem du dein noch unwilliges und zaghaftes Unbewusstes gezielt anweist: „Ich lasse los, ich lasse mich in Lust sein. Die Möglichkeit dazu existiert in mir, ich greife danach, ich fordere sie ein, und ich will alle Bedingungen erfüllen, um es Wirklichkeit werden zu lassen. Was auch immer im Weg steht -- alle Verletzungen meiner Integrität, alle Unwahrheiten und Rollenspiele, alle feigen Abwehrmaßnahmen, alle Egozentrik, die mich dazu bringt, andere anders zu behandeln, als ich selbst behandelt werden möchte – ich beabsichtige von ganzem Herzen, mich zu stellen und mich zu ändern.“

Solche Meditationen bauen eine mächtige Kraft auf. Wenn du solche Absichten in die Praxis umsetzt, wirst du dir erlauben, glücklich zu sein, du wirst nicht vor der Freude zurückschrecken, die das Leben in seiner Essenz ist. Du fühlst dich nicht mehr verpflichtet, dich sinnlosen Beschränkungsregeln zu unterwerfen. In dem Moment, in dem du sein lässt, was da ist, wirst du dich selbst finden – was ein Schatz ist, selbst wenn dir das, was sich zuerst manifestiert, nicht gefällt. Du wirst Glückseligkeit finden, den universellen Zustand des Seins. Dafür musst du nicht auf ein Leben nach dem Tod warten. Es ist jederzeit verfügbar, im Leben eines jeden Menschen, genau hier und jetzt. Aber du musst realistisch sein und mit Schwankungen rechnen. Diese müssen ruhig beobachtet werden. Ein so großer Übergang kann niemals auf einen Schlag bewältigt werden. Diesen Prozess, sich mit der abweichenden, ängstlichen Seite zu verbinden, zu beschleunigen – der Seite, die sich der Befreiung widersetzt – ist so viel wirkungsvoller, als sie zu unterdrücken und dann ungeduldig zu werden und sich selbst unter Druck zu setzen.

Dies ist ein neuer Anfang einer neuen Phase, und sie bietet, in der Tat eine schöne Aussicht. Ein neues Land muss sich auftun, wenn man an diesen Punkt kommt – ein Zustand, der normalerweise unerreichbar und hoffnungslos weit weg scheint. Aber das ist es wirklich nicht. Mit Sicherheit nicht! Ist das klar?

**FRAGE:** Ja, das ist es. Ich möchte nur noch eines dazu sagen. Ich habe diese Zwiegespräche mit dem Kind in mir ausprobiert, und das hat mir sehr geholfen. So kann ich nach außen leicht reif agieren und das Kind im Inneren einfach ansprechen.

**ANTWORT:** Ja, das ist ein sehr guter Prozess, den ich schon vor langer Zeit vorgeschlagen habe, aber unglücklicherweise vergessen ihn die Menschen. An dieser Stelle ist es gut, euch alle daran zu erinnern: Unterdrückt dieses Kind nicht. Andererseits müsst ihr euch auch nicht vollständig damit identifizieren, ihr seid nicht nur dieses Kind. Begegnet ihm deshalb und redet mit ihm. Seht, wie es sich manifestiert, und hört es euch an, dann können ihr sprechen, ohne zu drängen, ohne zu zwingen. Seht einfach seinen Ausdruck als das, was er bedeutet.

Fahre mit deiner Frage fort.

**FRAGE:** Nachdem ich Anderen ihre Freiheit gewähren konnte – dass sie nicht tun mussten, was ich wollte – machte ich diese bemerkenswerte Entdeckung, selbst frei zu sein, mir volle Freude zu erlauben. Davor habe ich keine Angst mehr.

**ANTWORT:** Oh ja, hast du. Auf tieferen Ebenen deines Seins hast du immer noch Angst vor Freude. Es besteht immer noch die Angst davor, dir volles Freude und volle Freiheit zu erlauben. Dieses Wort muss richtig verstanden werden. Es ist keine Lizenz. Nur wer vollständig Eigenverantwortlich ist, ist in der Lage, die Freiheit zu nutzen, die die Schöpfung allen Wesen gewährt hat. Wenn Menschen beispielsweise die Schuld für ihren gegenwärtigen unglücklichen Zustand irgendeinem anderen Faktor als ihren eigenen unbewussten Prozessen zuschieben, sind sie nicht selbst verantwortlich, egal wie subtil und verdeckt dies geschehen mag. Es gibt einen Mechanismus in der Psyche, der diese Verschiebung direkt mit dem Verbot von Lust verbindet.

Je kindlicher ihr euch an einen Elternersatz klammert, ihn verantwortlich macht, umorgt werden wollt und die Konsequenzen der eigenen Handlungen und Entscheidungen leugnet, desto mehr wollt ihr alles gleichzeitig haben, desto weniger ist es euch möglich, die große Freiheit nutzen. Ihr sperrt euch in imaginäre Begrenzungen ein und verstrickt euch in Konflikte, die das Leben zu einer großen Falle machen. Dann unterscheidet die Bedeutung des Wortes Freiheit sich nicht davon, Destruktivität auszudrücken und aus Rebellion und Bosheit zu handeln.

Nur wer auf den tiefsten und materiellsten Ebenen des Lebens auf eigenen Beinen steht, wird in die große Freiheit eintreten, jede mögliche Erfüllung zu finden. Diese Freiheit ist so überwältigend – und vielleicht zunächst sogar beängstigend –, dass das Kind davor zurückschreckt und die Pseudo-Sicherheit von Beschränkung, Hemmung, Abhängigkeit und Lustlosigkeit bevorzugt. Wenn sich dieser Zustand verschlimmert, wird das Leiden unerträglich – denn nichts kann statisch bleiben. Entweder man kommt in einen gesunden Zustand, dann nehmen die positiven Wirkungen zu und entfalten sich unendlich, oder man bleibt in einem destruktiven, fehlerhaften Zustand stecken, dann werden die negativen Wirkungen immer schlimmer. Unreife Menschen glauben, dass

Selbstverantwortung Beschränkung bedeutet. Natürlich ist das genaue Gegenteil der Fall. Beschränkung ist das Ergebnis des Beharrens darauf, versorgt zu werden. Ihr alle fangt an, etwas von dieser neuen Freiheit zu erfahren, obwohl sie immer noch beängstigend ist.

**FRAGE:** Kannst du etwas über diesen glückseligen Zustand sagen? Ich verstehe die Angst, aber diese Glückseligkeit ist fast unglaublich.

**ANTWORT:** So ist es. Es ist jedoch fast unmöglich, solch tiefgreifende Wahrheiten des Daseins in Sprache zu fassen. Ich werde es versuchen. Worte können dem nicht gerecht werden und lassen es abgedroschen klingen. Was ich sagen will, ist, dass ihr normalerweise, wenn ihr von solchen Dingen hört, an eine andere Welt denkt, eine andere, spirituelle Welt. In Wirklichkeit ist es nicht so. Wahre Spiritualität ist kein Zustand im Himmel. Dieses Missverständnis ist in gewisser Weise eine Tragödie, weil es zu einer Spaltung führt und somit spirituelle Selbstverwirklichung unmöglich macht. Solange die Menschheit Erde vom Himmel, Körper vom Geist trennt, könnt ihr die wahre Glückseligkeit der Einheit nicht erfahren.

Der glückselige Zustand der spirituellen Verwirklichung verbindet den Geist, den Verstand, die Emotionen und den Körper. In der Mitte des Körpers befindet sich der Solarplexus. Seit Jahren habe ich darüber gesprochen. Genau in dieser Region, direkt im Körper, existiert alle Glückseligkeit – nicht als etwas Nicht-Physisches, sondern als etwas, das im Körper gefühlt werden muss. Wenn du spirituelle Glückseligkeit als etwas außerhalb deines Körpers erwartest, befindest du dich auf einem Weg der Dualität und des Irrtums, des Konflikts und der Zwietracht.

Ein Kern aus Energie wird sich bemerkbar machen, direkt im Körper. Er kommt vom wahren Selbst. Seine intensive Realität macht die Wahrheit all dieser Lehren zu einer tiefgreifenden Erfahrung, die nicht geleugnet oder als Illusion angesehen werden kann. Es ist diese Wahrheit und Realität, die so beruhigend und so hoffnungsvoll ist, ganz gleich, welche Rückfälle auftreten mögen. Wenn sich verfestigte Energie auflöst und durch das gesamte Wesen einer Person fließt, tritt man in diesen glückseligen Zustand ein.

Verfestigte Energie ist das Ergebnis des Zurückhaltens, der ängstlichen Verleugnung dessen, was ist. Die Auflösung dieser verdichteten Energie ist in vielerlei Hinsicht das Ergebnis des Prozesses, den ich so oft und auf so vielen Weisen beschreibe.

Je mehr dem Selbst begegnet wird, desto bewusster wird man – zunächst der Druck, der sich fast wie ein fremder Körper anfühlt, wie ich schon sagte. Wenn ihr diesen fremden Körper anerkennt und ihm auf die richtige Weise begegnet, beginnt er sich aufzulösen. Und das eröffnet das Paradies auf Erden. Es gibt viele, viele Grade, in denen das Fließen von Energie, von spiritueller Materie und Substanz, von Gedanken und Gefühlen erfahren werden kann. Der Grad hängt vom Wachstumszustand ab. Zuerst fürchten die Menschen diesen fließenden Zustand mehr als alles andere. Sie meinen, sie müssten sich verfestigen; sie halten an dieser inneren Starrheit fest, als könne sie allein das Leben

garantieren. Erst wenn diese zu schmerzhaft wird, können sie die Richtung umkehren und sich daran machen, die Erstarrung wieder aufzulösen und ins Fließen zu bringen.

Diese Erfahrung macht euch eins mit dem Universum. Es ist absolut sicher. Alles fühlt sich zu Hause und friedlich an und ist so intensiv angenehm, dass es fast wie ein echter Geschmack in eurem Mund ist. Die Glückseligkeit kommt auch von der Tatsache, dass ihr wisst, dass ihr mit jeder Situation fertig werdet, weil ihr euch nicht durchsetzen musst, weil ihr verlieren könnt, ohne zu leiden – oder wenn es anfangs schmerzlich ist, dass der Schmerz nicht das Ende Welt ist und ihr wisst, dass ihr ihm begegnen könnt. Dadurch hört er auf, Schmerz zu sein. Ihr beginnt ganz neu zu sehen und wahrzunehmen. Was immer ihr erfahrt, wird einen neuen Ton und einen neuen Geschmack haben, eine neue Farbe. Ihr müsst euch nie mehr fürchten, denn ihr wisst jetzt, dass alle Schätze des Lebens in euch eingebettet sind, alle Wahrheit, alles Wohlbefinden, alle Antworten auf all eure Probleme und Fragen.

Es gibt zwei grundlegende Aspekte der Selbstverwirklichung: das Wissen um die Wahrheit und das Gefühl von Freude. Beides ist gleich wichtig und beides sollte gepflegt werden. Einige Denkschulen konzentrieren sich auf einen Aspekt, andere auf den anderen. Jeder mag denken, dass sein Ansatz der wahre und einzige ist. Beides zusammen, kombiniert, bildet ein Ganzes.

Wie ich bereits im letzten Vortrag gesagt habe, jeder weiß oder spürt in seinem Inneren, dass es diesen Zustand geben könnte. Gebt euch niemals auf und denkt, dass er unmöglich zu erreichen wäre. Es ist tatsächlich möglich. Dieser glückselige Zustand totaler Freude existiert in eurer Erinnerung, meine Freunde, und er kann in diesem Leben nur erreicht werden, wenn das Individuum zur Liebe und Vereinigung mit dem anderen Geschlecht fähig wird. Denn diese Beziehung vereint alle Funktionen und Potenziale, sie lässt nichts aus, wenn die Beziehung wirklich tief und ganz ist, wenn es keine Oberflächlichkeit und keinen einschränkenden Kompromiss gibt. Sobald die Leiden überwunden sind, sind die Möglichkeiten der Erweiterung des wahren Selbst, die Grade der Freude und des Entzückens, die Grade kreativerer Entfaltung unendlich.

Seid gesegnet, meine lieben Freunde. Seid in Gott.

Herausgegeben von Judith und John Saly  
Übersetzung Wolfgang Steeger 2022

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](http://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.