

Das eingefrorene Lebenszentrum wird lebendig

Ich grüße euch, meine Freunde, alle, die ich gut kenne, und die Neuen, die hier sind. Segen euch allen. Möge euch die Kraft der Liebe und Wahrheit, wie sie hier zutage tritt, helfen, wo immer ihr auf eurem inneren Pfad gerade seid. Und habt ihr euch noch nicht bewusst entschieden, euch zu entwickeln und euer wahres Selbst, euer Lebenszentrum zu finden, damit euer Leben werden kann, was euch potentiell bestimmt ist, so mögen euch diese Worte helfen, solche lebenswichtige, innere Entscheidung zu treffen.

In dieser Lesung geht es genau um den Standort auf dem Pfad, auf dem sich die meisten meiner Freunde befinden. Ich möchte zu Beginn feststellen, dass der Fortschritt, den so viele von euch gemacht haben, ein ganz erfreuliches Ereignis ist. Erstmals macht ihr persönlich die Erfahrung, dass dieser Pfad eine Realität ist, die wirklich zur Glückseligkeit führt. Erstmals erfahrt ihr, dass der Schlüssel aller denkbaren Möglichkeiten zum Glück in euch liegt, dass ihr den größten aller Schätze in euch habt: Das Leben in seiner Essenz. Eine ganze Reihe von euch haben die bemerkenswerte Entdeckung gemacht, dass euer theoretisches Wissen jetzt gelebte Realität ist. Ihr habt euer eigenes inneres Lebenszentrum erfahren, Ziel aller Pfadarbeit. So habt ihr gesehen, was für einen Unterschied es macht, von etwas zu hören, über etwas zu lesen oder etwas intellektuell zu wissen und es wirklich gefühlsmäßig zu erfahren. Nach vieler Mühe und vielem Suchen haben einige von euch das geschafft.

Der Mensch geht oft von falschen Erwartungen aus. Er glaubt, wenn er mit seinem spirituellen Selbst in Berührung kommt, verwandle er sich plötzlich in einen anderen Menschen. Tatsächlich gehen all seine schmerzhaften und fruchtlosen Kämpfe in die falsche Richtung. Solche Kämpfe verlängern den Pfad erheblich und machen ihn unnötig schmerzvoll. Ihr hörtet es sagen, aber die Menschen scheinen unfähig, zuzuhören und zu verstehen: Ihr müsst euch akzeptieren und erfahren, wie ihr jetzt seid, auch wenn das heißt, Schmerz, Angst und Wut zu durchleben. Diese Erfahrung ist unvermeidlich. Nur wenn ihr das lernt, könnt ihr zu eurem Lebenszentrum gelangen. Gerade wenn ihr euch selbst akzeptiert, fangen die unerwünschten Gefühle und Einstellungen an, sich langsam aufzulösen. Aller Kampf hört auf, wenn ihr entdeckt, wie man sich selbst annimmt.

Mit der unausgesprochenen, dennoch klaren Erwartung, ihr müsstet erst anders sein, um unerwünschte Empfindungen vermeiden zu können, legt ihr euch selbst Steine in den Weg. Diejenigen, die die wundervolle Erfahrung ihres Lebenszentrum gemacht haben, wissen, dass es genau das Akzeptieren dieser negativen Gefühle ist, die sie auflösen. Genau mit der Erfahrung

dieser negativen Gefühle beginnt ihr gleichzeitig, eine neue Lebendigkeit zu spüren, wie nie zuvor. Das ist wirklich eine wunderbare, ermutigende und aufbauende Erfahrung, nach der ihr nie wieder derselbe sein könnt.

Aber warum könnt ihr dieses Lebenszentrum in euch nicht spüren? Warum müsst ihr so mühsam danach suchen, um es zu finden? Warum bleibt es euch so lange verborgen? Warum könnt ihr es nur indirekt finden? Tatsächlich habt ihr das, was einmal für euch Schock war, zur Betäubung und Abstumpfung benutzt. Die größte Pein, die der Mensch erleben kann, ist nicht der Schmerz, wie ihr wisst. Es ist Gefühllosigkeit, eine innere Kälte. Einst schützte euch diese Betäubung vor Schmerz, Angst und Unbehagen, allem, womit der Mensch nicht fertig wurde. Wenn man noch sehr jung ist, kann das kurzfristig wirklich eine Lösung sein. Denn ein unreifer Verstand in seiner Beschränkung kann mit gewissen Gefühlserfahrungen nicht umgehen und sie realistisch einschätzen. So braucht das Kind die kurze Betäubung, um zu überleben. Doch wenn diese Betäubung andauert, dann ist sie in der Tat äußerst schädlich.

Wenn etwas Lebendes abstirbt und unfähig ist zu reagieren, hört alle Erfahrung auf. Dieses Absterben ist es, was euch hoffnungslos macht, worunter in einem gewissen Umfang alle Menschen leiden. Das mag dem Bewusstsein zugänglich sein oder ihm verschlossen bleiben; zweifellos ist es das schwerste Los, das man tragen kann.

Wie gesagt, Taubheit dämpft Schmerz und Angst. Aber damit dämpft man das Leben selbst. Man macht etwas unbeweglich, was beweglich sein soll. Das Sterbephänomen in der physischen, materiellen Welt, in der ihr lebt, ist Ausdruck vieler innerer Einstellungen. Im Laufe dieser Lesungen habe ich einige davon besprochen. Eine der wichtigsten ist der Wunsch, sich nicht zu bewegen. Viele können das bestätigen, sie zeigt sich als Faulheit, Trägheit, Apathie oder gar bewusster Wunsch, nichts zu tun, weder Körper, Verstand noch Gefühle zu bewegen. Ihr wagt euch nicht ins Leben, in die Erfahrung hinaus. Durch diese Einstellung erstarrt ihr innerlich und zeitigt damit letztlich das Phänomen des physischen Sterbens. Da der Wille und die eigene Einstellung immer Ursache aller äußeren Geschehnisse ist, gilt das auch für das universelle Phänomen des physischen Sterbens auf der Erde. Es ist die direkte Folge davon, gefühllos sein zu wollen, also tot und unbewegt.

Ist das Lebenszentrum abgestorben, stirbt auch der Wunsch, sich zu bewegen. Daran könnt ihr selbst sehen, dass mit dem Älterwerden dieser Wunsch beim Menschen verschwindet. Das wird gewöhnlich mit dem Satz abgetan: „Das ist ein natürliches Phänomen des Alterns.“ Das ist, noch einmal, die Verkehrung von Ursache und Wirkung. Altern selbst ist ein Prozess des Sterbens, es ist Erscheinung und Wirkung, statt Ursache; Sterben ist eine Folge des Wunsches, irgendwo und irgendwie nicht wirklich leben zu wollen, Aspekte des Lebens wie Atmen, Fühlen, Bewegen abzulehnen. Wenn der Mensch in seiner Entwicklung den Punkt erreicht hat, das Leben mit all

seinen Aspekten willkommen zu heißen und zu akzeptieren, wird es kein Sterben mehr geben. Wer Angst vor dem Tod hat, sollte versuchen, diese Worte auf einer tiefen persönlichen Erfahrungsebene zu verstehen. Er sollte den Teil in sich entdecken, der nicht leben, sich nicht bewegen, nicht fühlen will. Wenn er mit seiner Ablehnung des Lebens so in Verbindung tritt, wird er sich in der Todesangst nicht länger hilflos fühlen. Etwas wird sich verändern.

Ihr könnt auch beobachten, dass Menschen, die lange jung bleiben, den Wunsch nach Bewegung nicht verlieren. Die Behauptung, sie verlören ihn nicht, weil sie lange jung blieben, ist unrichtig. Sie bleiben jung, weil sie ihn nicht verlieren. Wer sich nicht bewegen will, muss den Grund dafür verstehen, von dem ich hier anspreche.

Angst vor Bewegung lässt sich relativ einfach feststellen, wenn ihr euch selbst daraufhin abfragt. Wenn ihr aufhört, Dinge argumentativ wegzuschieben, und euch dazu lieber einfache Fragen stellt und einfache Antworten gebt, wird sie euch bewusst. Vielleicht werdet ihr sie anfangs einfach als Wunsch wahrnehmen, völlig unbeweglich zu sein, was wahrlich kein Vergnügen ist. Lebendig zu sein und sich zu bewegen, das ist Vergnügen. Entdeckt ihr eure Angst, eure Abscheu vor der Bewegung, eure Abneigung und euren Widerstand, körperlich, geistig und emotional, dann habt ihr die Ursache für ein Leben in einer Bewusstseinsphäre, wo Tod unvermeidlich ist. Und den Tod beschleunigt ihr in dem Maße, wie ihr euch auf allen Existenzebenen die Bewegung verweigert, weil sie Abgestorbenes aufweckt. Wenn ihr Angst vor eurem Lebenszentrum habt, weil ihr mit Angst und Schmerz nicht klar kommt, seht ihr Betäubung als Lösung. Sie beseitigt Bewegung, deshalb wehrt ihr sie ab, ohne zu wissen, dass Bewegungslosigkeit der Anfang vom Sterben ist.

Diejenigen unter euch, die vor kurzem - viele zum ersten Mal - mit einem bisher noch abgestorbenen Lebenszentrum in Berührung kamen, wissen, was für eine außerordentliche Erfahrung das ist. Ja, zuerst tut es weh. Aber wenn ihr lernt, den Schmerz zu akzeptieren, oder welches Gefühl sich auch zuerst zeigt, werdet ihr feststellen, welche großen Unterschiede zwischen Schmerz und Schmerz, Angst und Angst, Ärger und Ärger bestehen. Der Unterschied liegt zwischen der Akzeptanz und der Abweisung eines Gefühls. Akzeptiert ihr den Schmerz, ist er nicht halb so schlimm oder quälend. Er ängstigt euch nicht, beschert euch keine Spannung, Hoffnungslosigkeit, Bitterkeit oder Qual. Er stellt euch keine ausweglose Falle. Er beendet das Leben niemals. Gerade wenn ihr Schmerz erfahrt, ist Leben in euch, wundervolles, brodelndes Leben, und Freude liegt gleich „hinter“ dem Schmerz, mit Ausblick auf unbegrenzte Möglichkeiten. Akzeptierter Schmerz ist nicht wirklich erschreckend, verwirrend oder konfliktträchtig. Er muntert viel mehr auf. Wenn ihr es wagt, das Gefühl zu akzeptieren, und geht tiefer, wandelt es sich von selbst um. Noch während es schmerzt, fühlt ihr euch gleichzeitig ungeheuer und wunderschön lebendig. Nach und nach macht der Schmerz Raum für Lust,

Sicherheit, Hoffnung, neue Erfahrungen - sie alle sind verfügbar oder stehen unmittelbar bevor, aber nur durch das, was schon in euch ist.

Daher muss euch der Versuch, den unwillkommenen Gefühlen zu entgehen, in weitere Kämpfe verwickeln. Ihr geht den falschen Weg. Wenn ihr vom Pfad erwartet, dass er euch die unwillkommenen Gefühle beseitigt, ehe ihr sie erfahren, gefühlt und verstanden habt, so steckt ihr in einer Sackgasse. Das Ziel des Pfades ist insbesondere, euch beizubringen, wie man unwillkommene Gefühle akzeptiert, und nicht, wie man sie los wird, ohne sie je empfunden zu haben. Hier liegt das große Missverständnis, das schwer zu vermeiden ist, wie oft ihr es auch hört. Licht, Glück, lebenssprühende, innere Bewegung kann nur entstehen, wenn es euer Ziel ist, in den Gefühlen, die ihr immer vermeiden wolltet, zuhause zu sein. Euer eigener Schatz an schöpferischem Leben, an warmem, ewigem und fließendem Leben eröffnet sich euch nur, wenn ihr dieser Richtung folgt, anders nicht.

Sobald ihr über diese Betäubung hinaus seid und das eingefrorene Lebenszentrum wiederbelebt habt, wird das nie wieder so schwer sein. Aber eine einmalige Erfahrung ist nicht von Dauer. Die bedingten Reflexe sind zu tief verwurzelt. Die alte Angst wird wiederkommen, vielleicht nicht bewusst, denn bewusst mögt ihr gutwillig und voll Freude darüber sein, in diesem wundervollen Zustand zu bleiben. Habt ihr ihn erst erlebt, werdet ihr es sicher als Torheit empfinden, das nicht zu tun. Aber etwas anderes in euch ist zur Gewohnheit geworden und weiß noch nicht anders zu reagieren. Deshalb scheut etwas in euch wieder das Leben, besonders wenn ihr die Bedrohung neuer schmerzhafter Erfahrungen und Enttäuschungen spürt. Diese Scheu vor dem Leben betäubt euch wieder. Also müsst ihr wieder von vorn anfangen. Aber wie gesagt, je öfter ihr euch für das Leben öffnet, umso leichter ist das zu schaffen, und umso mehr Kraft hat das Ich, um seinen Teil dazu zu tun, sich voll bewusst dem Leben in all seinen Aspekten zu verpflichten.

Wenn ihr diese automatischen Reflexe erkennt, müsst ihr auch die Tatsache akzeptieren, dass sie willentlich nicht direkt zu kontrollieren sind. Sie wirken indirekt - beim Schließen wie dem Öffnen. Ihr öffnet euch, nicht weil ihr das jetzt entscheidet und sofort ein Ergebnis sichtbar wird. Es scheint ganz plötzlich zu kommen, wenn ihr es am wenigsten erwartet. Trotzdem ist es eine indirekte Folge eurer Suche, eures Tastens, eurer Mühe, eures Willens und eures Bekenntnisses zur Selbstverwirklichung, eurer Ehrlichkeit, die Wahrheit zu erkennen und sich ihr zu stellen, euch nach bestem Willen zu ändern und unehrliche Muster aufzugeben. Alles das führt zu einem Ergebnis, was mit diesen Mühen und Einstellungen aber nichts zu tun zu haben scheint. Die wundervolle Erfahrung scheint unverdient. Und umgekehrt scheint es genauso zu sein, wenn ihr euch verschließt. Ihr mögt offen, pulsierend, lebendig und voller Freude über diesen neuen Zustand sein. Plötzlich, ohne zu verstehen, warum, findet ihr euch in der alten Betäubung wieder. Auch hier sind die indirekten Prozesse zugange. Angst, Abwehr, irgendein inneres Zurückschauern hat stattgefunden, mit dem ihr bewusst nicht verbunden seid. Eure Arbeit

verlangt, euch mit diesen unbewussten Prozessen zu verbinden. Das wird nach und nach geschehen, wenn ihr lernt, die indirekten Zeichen und Erscheinungen, eure eigenen äußeren Symbole zu deuten und auf sie zu achten. Fühlt euch nicht entmutigt oder verloren, weil ihr bisher die Verbindung nicht begreift, ihr seht nicht die Ursache und Wirkung, warum ihr plötzlich aufmacht und genauso unerwartet wieder zumacht. Das an sich ist ein konzentrierter Aspekt der Selbsterkenntnis, der sich auch schrittweise entwickelt.

Grob gesagt, die vorherrschenden Gefühle, die der Mensch scheut und sich betäubt, um sie nicht zu fühlen, sind vorwiegend Schmerz und Angst - mit all ihren Abstufungen wie Ärger und Wut, die daraus entstehen. Die Weigerung, diese Gefühle, diese besondere Erfahrung anzunehmen, führt zu folgendem: Ihr spaltet euch auf. Jede Ablehnung dessen, was man fühlt und erfährt, verursacht eine innere Spaltung und einen inneren Kampf gegen das Selbst. Eine Seite ist tot, die andere lebt. Der Lebensprozess will mehr Leben, mit allem Guten, was es mitbringt. Denn Leben ist Wahrheit und Liebe, Erfahrung und Lust, Bewegung und Entfaltung, neue Abenteuer, neue Horizonte des Seins. Das bedeutet, die eigenen inneren Potentiale als Mitschöpfer im Universum zu steigern. Es bedeutet, die inneren schöpferischen Kräfte zu finden. All das und mehr ist der Lebensprozess, der sich selbst erhalten will. Er fordert und ist zugleich Folge der umfassenden Akzeptanz dessen, was ist.

Diejenigen, die kürzlich dieses Lebenszentrum erweckt haben, haben wirklich die Erfahrung gemacht, dass Schmerz und Schmerz sich unterscheiden. Abgewiesener Schmerz ist bitter, beunruhigend und hoffnungslos. Akzeptierter Schmerz hingegen fühlt sich ganz anders an. Er ist sehr nah einer öffnenden, angenehmen Erfahrung. Die akzeptierte Negativität des Lebens macht sie schließlich überflüssig. Die abgewiesene, negative Erfahrung bindet euch an sich, solange ihr sie bekämpft.

Nehmen wir die einfache Erfahrung der Angst. Wenn ihr Angst scheut, sie bekämpft und euch selbst abtötet, um sie nicht zu erleben, wird sie euch versklaven. Auf bewusster Ebene wird sich das in einer Reihe projizierter Ängste zeigen, die tatsächlich nichts mit dem zu tun haben, wovor ihr wirklich Angst habt. Wenn ich davon rede, eure negativen Gefühle nicht abzulehnen, heißt das nicht, ihr solltet den Schmerz willkommen heißen. Was ich meine ist, dass die negative Erfahrung nur aufhört, eine zu sein, wenn ihr ihr nicht ausweicht, sondern euch für alles öffnet, was auf euch zukommt. Denn ihr zieht sie an, haltet sie fest, seid von ihr versklavt, so lange ihr mit ihr kämpft. Mit eurer Scheu bekämpft ihr sie auf unergiebig, unwirksame Weise. Wenn ihr im Leben irgendetwas bekämpft, müsst ihr auch etwas in euch selbst bekämpfen.

Das alles darf man nicht mit ungesunder Passivität verwechseln. Natürlich gibt es eine gesunde Art, für etwas zu kämpfen. Das ist es etwas ganz anderes, als gegen etwas zu kämpfen. Ersteres geschieht aus Stärke und dem positiven Bewusstsein, eine gute Erfahrung zu machen. Letzteres

rührt aus Angst und Schwäche und will sich vor dieser Erfahrung drücken. Wenn ihr gegen eine unerwünschte Erfahrung kämpft, tötet ihr etwas. Und was ihr abtötet, ist ein integraler Bestandteil des Lebens - etwas, das fühlt. Wenn ihr etwas, das fühlt, abtötet - mag es jetzt auch negativ sein - nehmt ihr euch die Möglichkeit, in dem Maße etwas Positives zu fühlen, wie ihr irgendwelche Bereiche in euch abtötet. Deshalb geht die Seite, die tot ist, leer aus, frustriert sich selbst, und die Seite, die lebt, muss gegen diese Frustration ankämpfen. Jede Form der Betäubung, jeder Versuch, eine echte innere Erfahrung zu leugnen, ruft unweigerlich inneren Kampf und Selbstaufspaltung hervor.

Wer Angst vor Verletzung, Schmerz, Enttäuschung, Frustration hat - was es auch sei - hat Angst vor der Erfahrung an sich. Wer Angst vor Erfahrung hat, muss sich auf die eine oder andere Weise davor schützen. Auf bewusster Ebene mag ihm das nicht bewusst sein. Tatsächlich mag er glauben, für eine gute Erfahrung völlig offen und bereit zu sein, wenn auch nicht für die schmerzhaften. Aber habt ihr Angst vor ihr, seid ihr vorsichtig, nicht spontan, in der Defensive und schottet Erfahrungen jeder Art ab. Das bewirkt, dass man all die warmen Gefühle, die Liebe, Freundschaft und Intimität bringen, nicht voll empfinden kann. Sie sind bestenfalls flau und oft bloße geistige Abstraktion. Nichts macht den Menschen so unsicher und unzulänglich. Nichts ist so beunruhigend und hoffnungslos. Wenn ihr euch über eure Fähigkeit, tiefe, warme Gefühle der Liebe zu erfahren, wundert, stellt fest, wie ihr euch gegen negative Gefühle und Erfahrungen wehrt. Dort liegt der Schlüssel.

So wird offensichtlich, dass Angst, emotionale Erfahrungen zu machen, Frustration, Unzufriedenheit und Leere entstehen lässt, was wiederum Kämpfe hervorruft gegen das Ergebnis der eigenen inneren Prozesse. Durch Inangasetzung von Sterbeprozessen und die Scheu vor jeder Erfahrung spaltet ihr euch. Das ist, wie ihr wisst, die schmerzhafteste Erfahrung von allen: Der innere Kampf mit euch selbst, eure Selbstspaltung. Jeder äußere Streit in eurer Erdsphäre ist nichts als eine symbolische Darstellung, ein äußeres Abbild der Selbstspaltung, die in allen Menschen in verschiedenen Abstufungen stattfindet. Die Selbstspaltung ist nicht nur die wahre Ursache für allen äußeren Streit, Krieg, Ungerechtigkeit, Konflikte und alle elenden Umstände, die ihr euch nur vorstellen könnt, sie ist auch die schmerzhafteste Erfahrung des Menschen überhaupt. Er befindet sich in einem Dauerzustand innerer Anspannung, in dem er gleichzeitig in zwei entgegengesetzte Richtungen zerrt: In das Leben und in die Ablehnung und die Abwehr des Lebens. Gegen die unvermeidbare Frustration, die diesem gespaltenen Selbst, dieser gespaltenen Motivation, den gespaltenen Richtungen entspringt, kämpft man sogar noch mehr. Hier habt ihr ein gutes Beispiel für diesen Prozess: Wenn man auf blinde, destruktive Weise eine solche Frustration bekämpft, ist die Ursache nicht zu beseitigen. Oberflächlich ist die Frage verständlich: „Warum soll ich solch ein frustrierendes Leben akzeptieren?“ Aber nur wenn ihr die Frustration akzeptiert, könnt ihr sie verstehen und ihre Ursache beseitigen. Nur wenn ihr sie durchlebt, kann das andere Gefühl, das

sie verursacht, zutage treten: Angst vor Enttäuschung und Schmerz, die die Gefühle betäubt und Frustration erzeugt.

Euer Betäubungsprozess, eure Scheu vor inneren Gefühlen und Erfahrungen machen euch nicht nur zum Sklaven gerade der negativen Erfahrungen, die ihr leugnet, sie erzeugen auch die Selbstspaltung in einem schmerzhaften inneren Krieg mit euch selbst. Zum Wohle unserer neuen Freunde hier sei noch einmal betont: Wenn ich davon rede, negative Gefühle zu akzeptieren, dürft ihr das nicht mit masochistischen, selbstverleugnenden, pathologischen Einstellungen gegenüber negativen Erfahrungen verwechseln. Niemand verlangt, dass ihr sie willkommen heißt. Das gilt für eine viel subtilere Ebene eurer Gefühle. Diejenigen meiner Freunde, die schon erlebt haben, wie ihr Lebenszentrum wiederbelebt wurde, wissen genau, wovon ich spreche. Ihr müsst nicht krankhaft bei einem negativen Gefühl verweilen, ihr dürft aber auch nicht ängstlich davor zurückscheuen. Ihr müsst sagen: „Ja, hier ist es. Ich lasse es, wie es ist. Ich kämpfe nicht dagegen, indem ich es zurückweise. Ich möchte es wirklich lösen und lasse es, wie es ist. Ich sehe, was passiert, und lasse es sich allein lösen.“ Das ist etwas anderes, als sich krankhaft darin zu wälzen.

Wenn ihr zu dem traumatischen Erlebnis vordringt, das die Betäubung in diesem Leben auslöste - was immer in früher Kindheit geschah - könnt ihr es oft nicht sofort rekonstruieren, da die Erinnerung nicht reicht, auch wenn es sie gibt. Doch das Erlebnis emotional zu rekonstruieren ist möglich und nötig, indem ihr bestimmte problematische Reaktionen jetzt begreift. Ihr werdet sie dann als Wiederholung früherer Erfahrungen erkennen, sofern ihr diesem problematischen Gefühl nicht heute aus dem Weg geht. Früher oder später müsst ihr auf dem Pfad entdecken, dass eure heutigen problematischen Reaktionen das ursprüngliche Trauma aufdecken. Dann müsst ihr entdecken, wo, wie und warum ihr euch für irgendeinen Schmerz taub macht: Dieser gefürchtete Schmerz kommt einer Schockreaktion gleich. Ich meine damit keine einmalige Erfahrung, die einen einmaligen Schock auslöst. Ein Kind kann sich in einem Dauerschock befinden, in einer andauernden schmerzhaften Situation oder einer nicht greifbaren Stimmung, einer Umgebung befinden, auf die es mit einem mehr oder minder intensivem Zurückschrecken oder einer Selbstbetäubung reagiert. Das ist eine Schockreaktion. Wenn ihr sie mit euren jetzigen Reaktionen wiederherstellt, werdet ihr mit eurem neuen Bewusstsein erkennen, was die Seelenbewegungen bei euch tun. Ihr werdet langsam lernen, neue, andere Reaktionen und Seelenbewegungen zu entwickeln. Statt den gefürchteten Schmerz zu scheuen und somit all diese erwähnten schädlichen, lebensabweisenden Einstellungen aufzubauen, müsst ihr mit solchen Erfahrungen auf neue Weise umgehen lernen. Ihr müsst euch damit abfinden, ein vollkommen neues Herangehen an diese Erfahrung zu finden, die ihr einst gescheut und bei der ihr die Angst und den Schmerz betäubt habt.

Stellt euch einen Menschen vor, der körperlich halb betäubt durchs Leben geht, dann könnt ihr euch leicht vorstellen, wie so ein Leben wäre. Es wäre fade und unvollständig, mit sehr begrenzten

Erfahrungen und niedrigem Bewusstseinsgrad. Buchstäblich das ist es, was Menschen laufend tun, wenn es um ihr spirituelles und ihr emotionales Leben geht. Diese innere Betäubung kann sich schließlich auch auf den Körper ausweiten, so dass sie auf alle Daseinsebenen wirkt, wenn dieser Prozess lange genug andauert. Er schreitet auf eine sich selbst antreibende Weise fort. Die Betäubung muss aufhören. Man muss sie auflösen. Taut sie auf, müsst ihr erst Schmerz spüren - den Schmerz, den ihr einmal eingefroren habt. Er kann nicht heilen, es sei denn, ihr habt Mut genug, ihn zu fühlen, ohne seine Intensität zu übertreiben, was an sich ein „Schmerzkiller“ ist. Wird er in seiner wahren Natur akzeptiert, ohne dass er gelegnet oder aufgebauscht wird, nimmt er bald ab und verschwindet dann völlig. Das ist etwas völlig anderes als Verdrängung. Letztere bindet vitale Lebensenergie. Erstere setzt sie frei für eine freudige, lustvolle Erfahrung, für Stärke und Genuss. Dieses Herangehen bedarf einer ruhigen Einstellung der Art, „in sich selbst hineinzuhören“. Beobachtet das, statt es zu kontrollieren. Lasst es sein. Je mehr ihr euch dem innerlich entgegenstemmt, desto unerträglicher wird der Schmerz. Je mehr ihr euch ihm gegenüber entspannt, umso weniger verhärtet er sich. Wenn ihr Angst vor Schmerzen habt, scheut ihr sie und weist sie ab. Dann habt ihr Angst vor der Angst und betäubt sie, die eine wie die andere. So entfremdet ihr euch dem immer mehr, wo ihr lebendig seid. Wenn ihr macht, was ich vorschlage, nehmt ihr wirklich einen neuen Weg, einen neuen Zugang, um mit etwas fertigzuwerden, was euch einmal zugefügt wurde. So damit umzugehen, ist kein irreführendes Wunschdenken. Es ist die realistischste Einstellung, die ein Mensch annehmen kann. Eure gesplante Seele wird genesen, sich vereinen.

Wieder muss ich sagen, dass dieser Prozess nicht in einem Schlag aufzunehmen ist, deshalb kann auch der Abtötungsprozess nicht auf einmal angehalten werden. Das geschieht nach und nach. Schritt für Schritt wird der Todesprozess beseitigt. Schließlich werdet ihr diesem Kreislauf entkommen, in dem ihr dauernd Angst vor dem Tod haben müsst, weil ihr um ihn werbt, und in dem ihr Angst vor Schmerzen habt, weil ihr ihm nicht auf sinnvolle, wirksame Weise entgegentretet, was ihn auf eine realistische, gesunde, angemessene, entspannte Weise beseitigen würde.

Diejenigen Freunde, die sich auf ihrem Pfad in der Phase befinden, in der sie vielleicht das erste Mal die Lebendigkeit ihres inneren Zentrums gefühlt haben, und vielleicht auch, wie es sich wieder schloss, müssen jetzt mit erneuter Kraft in derselben Richtung weitermachen. Aber bereitet euch diesmal darauf vor - erst geistig und dann nach und nach in tieferen Bereichen eures Gefühlslebens - dem Schmerz mit einer neuer Einstellung zu begegnen, in euch hineinzufühlen und eure Scheu zu beobachten. Wenn ihr eure automatische Scheu und Anspannen und Festhalten beobachtet - wenn ihr das beobachtet, wird sich die Scheu verringern. Der Krampf, das Eingefrorensein wird abnehmen. Gerade euer Bewusstsein für das, was ihr innerlich tut, wird die Intensität und den zwanghaften Drang mindern, es bestehen zu lassen. Leben kann euch nur bringen, was ihr bestehen gelassen habt. Wenn ihr den Schmerz, die Angst und Negativität nicht mehr zurückweist,

sondern mit ihnen auf entspannte, realistische und vereinigende Weise umgeht, werdet ihr aus dem Schmerz, der Angst und der Negativität wirklich herausgewachsen sein. Ihr alle, die ihr da auf dem Pfad angelangt seid, wo ihr den belebenden Reiz, echt zu sein, erfahren habt, auch wenn ihr dabei Schmerz erlebt, werdet das zu einer tieferen und schließlich freudigen Erfahrung machen - indem ihr sie nicht mehr zurückweist.

Nun, habt ihr zu diesem Thema irgendwelche Fragen, meine Freunde?

FRAGE: Die Konflikte, von denen du sprichst ... rührt nicht jede Bewegung aus Konflikten?

ANTWORT: Nein, Bewegung rührt nicht aus Konflikten. Im Gegenteil. Bewegung ist Leben. Wo Leben ist, ist auch Bewegung. Wo keine ist, ist kein Leben. Entstehen immer mehr Konflikte, verringert sich erst die Bewegung und hört dann schließlich auf. Die vollkommen integrierte und selbstverwirklichte Entität, natürlich weit jenseits der dualistischen Erdsphäre, befindet sich in ständiger freudiger Bewegung. Der Dualismus, sprich Konflikt, ist gerade die Folge davon, Bewegung zu verweigern. Der Dualismus ist hier nicht nur Leben gegen Tod, sondern Bewegung gegen Bewegungslosigkeit. Obwohl der Tod von einer gesunden Persönlichkeit als ein Phänomen seines Bewusstseinsstandes angenommen und damit die Angst vor ihm schließlich beseitigt wird, kommt in der Entwicklung eines Menschen die Zeit, wo der Sterbeprozess nicht mehr existiert, wo nur noch Leben ist, eine sich immer weiter ausbreitende Bewegung.

FRAGE: Ist nicht die Verschiedenartigkeit der Geschlechter ein Konflikt, der Leben bringt?

ANTWORT: Es ist ein Konflikt für diejenigen, die sich im Konflikt befinden. Für die, die ihn hinter sich haben, schaffen die Geschlechter keine weiteren Konflikte. Konflikt kann niemals Leben erzeugen, obwohl es Leben trotz der Konflikte geben kann.

FRAGE: Über den Punkt, wo die Betäubung anfing; ich spüre irgendwie . . nun, mir scheint, im Lebenszyklus spielt das Verlassen eine große Rolle. Du wirst von deinen Eltern verlassen. Du wiederum verlässt das Leben, wenn du stirbst. Mit diesem Verlassen bin ich sehr beschäftigt.

ANTWORT: Wo die innere Schockreaktion, das gefrorene Lebenszentrum auch sitzt, das gilt es zu erfahren. Bei dir liegt die Betonung auf dem Verlassen. Jeder Mensch hat einen anderen Punkt, der sein Trauma darstellt. Die Schockreaktion in der Seele mag in einem Fall das Gefühl sein, nicht geliebt zu werden, in einem anderen die Angst, verlassen zu werden - wie bei dir, in wieder einem anderen, dass dem Menschen sein persönlicher Wert abgesprochen wird.

Viele weitere Möglichkeiten derselben oder einer ähnlichen Erfahrung gibt es. Jeder muss den Schwerpunkt, der in seiner Seele die stärksten Folgen hat, finden. Letztlich ist es immer die Angst

vor dem Schmerz und davor, nicht geliebt und geschützt, gewärmt und akzeptiert zu werden. Grob gesagt, ist das die Basis. Doch hat jeder Mensch andere Bedingungen, und deshalb unterscheiden sich die persönlichen Formen. In deinem Falle ist Verlassenwerden der Schlüssel, sozusagen. Deshalb wirst du das zu lernen haben: Um die Angst, verlassen zu werden, zu transzendieren, scheue nicht das Gefühl: „Ich bin verlassen worden. Das ist meine Erfahrung.“ Die Worte sind natürlich zu begrenzt, um die innere Einstellung angemessen zu beschreiben, die nötig wäre, um die Dynamik der Seelenbewegungen zu ändern. Wenn du mit deinen inneren Antennen versuchst zu hören, wirst du verstehen, was ich meine. Du warst seit deiner Kindheit täglich mit Verlassenheit bedroht. Bis vor kurzem hast du diese Angst gelehnt und ignoriert. Jetzt wird sie dir bewusst. Gehe da durch. Wenn du dieses Phantom des Verlassenseins siehst, musst du deine inneren Reaktionen darauf beobachten. Kein Gedanke, keine Begriffsbildung kann dir helfen, diese Angst zu überwinden. Stattdessen musst du erst erkennen, was „Sie in dir macht“, was ein korrekterer Ausdruck wäre, den Prozess zu erklären, als „Was du machst“. Das ist nichts, was du willentlich und direkt tust. Etwas in dir tut es, wenn du dich von Verlassenheit bedroht siehst, und es verkrampft sich in dir. Wenn du das beobachtest, hast du schon einen anderen, heilenden Blick in deiner Selbstbeobachtung gewonnen. Du kannst dann erleben, wie du dich verkrampfst, betäubst, wenn du die Erfahrung, verlassen zu werden, leugnest. Wenn du dich das tun siehst, weißt du, dass du durch Leugnung und Kampf deine Angst steigerst. Du machst dadurch diese Erfahrung unvermeidbar. Du lebst wegen deiner Art, innerlich mit ihr umzugehen, ständig in ihrem Schatten. Jetzt magst du mit dieser neuen Art experimentieren und sagen können: „In Ordnung, ich muss es versuchen. Ich würde gerne anders reagieren, als mich gegen sie zu verhärten und mich erfrieren zu lassen; ich will ertragen, was ich fühle. Ich will nicht mehr gegen Gefühle kämpfen, die vitale Lebensenergie sind und auf positivere Weise genutzt werden können.“ Wenn du das tust, wirst du zuerst wirklich den Schmerz, verlassen zu werden, erfahren, auch wenn seine Wiederholung nur eine Drohung ist. Wenn du das auf diese Weise erfährst, ist es bereits schon weniger schmerzhaft. Wenn du das tust, wirst du innerlich neue Kraft zu sammeln anfangen. Du wirst plötzlich neue, andere Wege sehen, um zu vermeiden, verlassen zu werden. Dir wird sich ganz natürlich ein neuer Schritt eröffnen. Du wirst dir eine neue, positive Weise zu Eigen machen, für Liebe und Nähe zu kämpfen. Das ist keine Verkrampfung und Scheu, sondern entspanntes Handeln, das zur Erfüllung führt. Das alte Vorgehen bestand darin, die Lebensenergien einzufrieren, um nichts zu fühlen, was auch zur Folge hat, dass schwache, passive Abhängigkeit entsteht und man die Geistesgegenwart zu sinnvollem Tun nicht findet. Die Abwehrhaltung verkrüppelt die Vitalität und Freude und bringt ablehnende Einstellungen hervor, die gerade das hervorbringen müssen, wovor du am meisten Angst hast: In deinem Fall das Verlassensein.

Meine Freunde, um das Abgestorbene lebendig zu machen, müsst ihr zuerst das Abgestorbene in euch fühlen. Euch stehen Mittel zur Verfügung, um es wieder zum Leben zu erwecken. Denn es gibt einen lebendigen Teil in euch, in dem ihr wollen, handeln und überwinden könnt. Es gibt

noch etwas, das es euch ermöglicht, hierher zu kommen, zuzuhören und auf dem Pfad zu arbeiten. Ihr habt die Entscheidung, ob ihr voll leben und fühlen wollt oder nicht, und dadurch das Beste, was das Leben ist, das Beste, was ihr seid, erfahren wollt. Seid das Leben, seid Gott, denn das ist es, was ihr wirklich seid.

Übersetzung: Paul Czempin 1994, 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.