

Die Angst vor dem Selbst - Geben und Nehmen

Grüße, liebe Freunde. Möge sich dieser Abend für euch alle erneut hilfreich und stärkend erweisen und dadurch zu dem Segen werden, der euch den weiteren Weg auf eurem Pfad der Selbstverwirklichung öffnet.

Um zu erkennen, wer ihr wirklich seid, ist die wesentliche Voraussetzung Furchtlosigkeit. Jede Angst läuft letztlich auf Angst vor dem Selbst hinaus. Denn wenn es keine Angst vor eurem innersten Selbst gibt, könnte euch unmöglich irgendetwas im Leben ängstigen, auch nicht der Tod. Angst vor dem Selbst ist der Schlüssel. Bevor sich der Mensch auf einen Pfad der Selbstkonfrontation begibt, weiß er nicht, dass er tatsächlich nur Angst vor seinen unbekanntem Tiefen hat. Er überträgt diese reale Angst auf eine Unzahl äußerer Ängste, die ihm im Laufe seines Lebens bewusst geworden sind oder auch nicht, da diese übertragenen, verlagerten Ängste verleugnet und verdeckt sein können. Zum Beispiel kann man Angst vor einem speziellen Aspekt des Lebens haben. Alle Kraft dieser verborgenen Angst vor dem Selbst läuft zusammen und konzentriert sich auf eine bestimmte Angst. Oder man hat Angst vor dem Leben an sich und meidet es wie das Selbst in dem Maße, wie es einen ängstigt. Diese allgemeine Lebensangst kann weiter übertragen werden auf eine Todesangst. Sie sind tatsächlich ein und dasselbe. Wer Angst vor dem einen hat, muss auch Angst vor dem anderen haben.

Nur wenn diese Pfadarbeit sich verdichtet und das Bewusstsein genug gewachsen ist, erkennt ihr, dass ihr wirklich am meisten Angst vor euch selbst habt. Ihr erkennt es an der Zurückhaltung, mit der ihr euch begegnet, den mehr oder minder offensichtlichen Widerständen und dem Entsetzen, eure Verteidigung loszulassen und euch den Ausdruck natürlicher Gefühle zu erlauben. Zunächst ist euch auch das Ausmaß eurer Vorsicht und des Verbots der Spontaneität und Natürlichkeit nicht klar; diese Verteidigungen sind euch so zur zweiten Natur geworden, dass ihr nicht einmal wisst, dass sie unnatürlich sind und ihr ganz anders sein könntet.

In Fortsetzung der letzten Lesung möchte ich betonen, wer seine natürlichen Seelenbewegungen einschränkt, macht das, weil er Angst davor hat, wo sie ihn hinführen, wozu sie ihn veranlassen könnten. Wem diese Angst bewusst ist, hat einen wesentlichen Schritt zu seiner Befreiung getan, denn ist sie ihm nicht bewusst, kann er sie nicht überwinden.

Angst davor loszulassen heißt, dass sich das wahre Selbst nicht offenbaren kann, denn das kann es nur spontan. Solche Spontaneität existiert zum Beispiel, wenn sich Erkenntnis intuitiv von innen

und nicht durch einen von außen gesteuerten Lernprozess offenbart. Nur wer einigermaßen frei von Angst vor dem Selbst ist, kann intuitive, spontane Offenbarungen des inneren Wesens ausdrücken, sowie den Mut aufbringen, sie anzunehmen und ihnen zu folgen. In diesem Prozess machen große Künstler und Wissenschaftler ihre wichtigen Entdeckungen. Dafür darf ihr Selbst sie nicht ängstigen, auch wenn sie es in anderer Hinsicht abblocken mögen.

Ob als intuitive Erkenntnis oder als Fülle und Tiefe des Gefühls, die Offenbarung des wahren Selbst ist immer ein zutiefst kreativer Prozess, der die Persönlichkeit auf allen Ebenen pulsierend lebendig und froh macht.

Die Angst, nicht in die Welt um sich herum zu passen, ist ein weiterer Aspekt der Angst vor dem Selbst. Die innere Realität kann im Widerspruch zur Umwelt stehen; die wahren Werte des Selbst können anders sein als die der Gesellschaft. Nur wer in dieser Hinsicht keine Angst vor seinem inneren Selbst hat, wird die ihm angebotenen fertigen Wertbegriffe ablehnen. Äußere Werte, richtig oder falsch, bleiben Fesseln, wenn sie nicht frei gewählt sind.

Einer der wichtigsten Aspekte der Angst vor dem Selbst ist die vor der Lust. Die Entität ist geschaffen, um höchste Lust, um intensive Freude zu erfahren. Doch das tut die Mehrheit der Menschen keineswegs. Der wirklich gesunde, erfüllte Mensch, dem es bestimmt ist, seinen angeborenen Fähigkeiten gemäß zu funktionieren, kann sich der Lebenskraft voll hingeben, wie sie sich ihm in ihren Lusttendenzen zeigt. Er wird diese mächtige Kraft spontan ausdrücken; weder wird er Angst vor ihr haben, noch sie zurückweisen. Das wird sein ganzes System mit schöner Kraft, Energie und Freude beleben.

Wer in Vorsicht und Verteidigung gefangen ist und dauernd auf sich aufpasst, damit diese Kräfte sich nicht ausdrücken können, betäubt sich mehr oder weniger. Er wird tot. Heute wie früher ist eine vorherrschende Erscheinung in dieser Welt das, was man Selbstentfremdung, mangelnde Lebendigkeit oder Bindungslosigkeit nennen kann. Es ist eine Leblosigkeit und zieht ein Leere- und Sinnlosigkeitsgefühl nach sich. Es ist Leblosigkeit, weil der pulsierende Fluss der Lebenskraft willentlich durch eine übervorsichtige, ablehnende Einstellung des äußeren Egos unterbrochen wurde.

Der Durchschnittsmensch ist einigermaßen lebendig, wenigstens zu gewissen Zeiten, aber verglichen mit dem, wie er sein könnte, ist er so gehemmt, dass volle Lebendigkeit, auch wenn es einen Weg gäbe, sie in Worten angemessen zu beschreiben, unglaublich klingen würde. Er weiß nicht einmal, wie er funktionieren, wie sein Leben aussehen könnte, und er hat nur eine vage Sehnsucht, ein unbestimmtes Gefühl, dass das Leben anders sein könnte. Bedauernd wert, wer diese Sehnsucht als Illusion, als Mangel an Realitätssinn abtut und sich dann einem halbtoten Leben verschreibt in der Annahme, es wäre, wie es zu sein hat. Glücklicherweise, egal wie spät im

Leben, den Mut hat, diese Sehnsucht anzunehmen, und dann anfängt, die Möglichkeit zu berücksichtigen, dass diese Sehnsucht berechtigt ist und bedeutet, dass man viel mehr vom Leben haben könne. Und man kann mehr vom Leben haben, wenn man lebendig wird. Und das könnt ihr nur in dem Maße, wie ihr die Angst vor dem Selbst überwindet.

Betrachten wir uns nun die Angst vor dem Selbst etwas näher, meine Freunde. Warum hat der Mensch Angst, dass etwas Gefährliches geschehen könne, wenn er nicht vorsichtiger ist und dauernd mit Willen und Verstand aufpasst? Dieses gefährliche Etwas würde sich aus den spontanen Tiefen seines Wesens offenbaren. Was also? Grundsätzlich gibt es zwei Möglichkeiten, wenn wir es auf den einfachsten Nenner bringen wollen. Eine ist, dass etwas Negatives und Zerstörerisches eintritt, und die andere, dass etwas Schöpferisches, Positives, Expansives und Lustvolles dabei herauskommt. Es ist nicht wahr, wie man auf Antrieb glauben möchte, dass man nur Angst vor ersterem hat. Angst vor dem Negativen ist natürlich ein ganz wesentlicher Grund für die Verstrickung, mit der das Individuum die frei fließende Seelenbewegung, den kosmischen Fluss unterbindet, der sich in jedem Menschen offenbart, wenn er ungehemmt, unmanipuliert und durch nichts gestört ist. Die destruktiven Kräfte, Hass, Feindseligkeit, Groll, Zorn, Wut und Grausamkeit, vor denen der Mensch Angst hat, können sich in jedem nur erdenklichen Maße unterscheiden. Jeder Mensch hat sie. Es gibt sie in dem Maße, wie die positiven Ausdrucksformen verboten sind, erst von Eltern und der Umwelt, später dann vom Individuum selber in dem Glauben, positive Ausdrucksformen seien schädlich und würden Gefahren heraufbeschwören. Das zu verstehen ist wichtig, meine Freunde: Ihr seid, wenn ihr erwachsen seid, in nichts von eurer Vergangenheit behindert. Ihr hindert euch selbst, wenn ihr weiter diese positiven Kräfte, ursprünglich von anderen verboten, zurückhaltet.

Hier liegt wieder einer dieser berühmten Teufelskreise vor, die durch jeden Fehler, jeden Irrweg des menschlichen Lebens entstehen. Da die positiven Kräfte zurückgehalten sind, wachsen die negativen. Oder genauer, die positive Kraft ist verdreht, gestört, umgekehrt, verzerrt und wird negativ. Wie ihr wisst, ist sie keine neue Kraft. Wut ist kein neues Gefühl oder Energie. Sie ist aus derselben ursprünglichen Substanz, die zuvor Liebe war und wieder dazu werden kann, sofern ihr es zulässt. Sich in ihre ursprüngliche Form zurück zu verwandeln, ist für sie in der Tat leicht, da es ihre natürliche ist. Lässt man zum Beispiel Wut zu, erfährt man sie auf eine Weise, die niemandem schadet, unter angemessenen Umständen und auf eine Art, bei der man sich gleichzeitig mit ihr voll identifizieren kann und doch Sinn für ihre Verhältnismäßigkeit behält, ohne die ganze Persönlichkeit ihretwegen abzulehnen, dann wird sie sich von selbst in Wärme, Lustgefühle, Liebe verwandeln. Diese Umwandlung kann direkt oder indirekt über eine Reihe anderer Gefühle wie Traurigkeit, Selbstmitfühlen, Schmerz, gesunde Aggression und Selbstbehauptung eintreten.

All diese Energieabläufe müssen erfahren und zugeeignet werden, man muss sie im Augenblick so lange, wie es für sie natürlich ist, existieren lassen. Nur dann wird das, was unnatürlich und destruktiv ist, sich selber umwandeln.

Kehren wir nun zum Teufelskreis zurück, in dem ein gesunder, hier beschriebener Vorgang vermieden wird: Je größer die Wut, umso schlimmer wird die Angst vor ihr, folglich schützt sich der Mensch stärker. Je mehr er das tut, desto weniger ist es ihm möglich, spontan zu sein und so die destruktive Empfindung sich in ihren ursprünglichen lustvollen Energiestrom zurückverwandeln zu lassen.

Wie gesagt, Angst besteht nicht nur vor den destruktiven Kräften, sondern oft ebenso sehr vor der Liebe und der Lust, wenn nicht sogar mehr, weil dem Kind weißgemacht wurde, sie seien falsch und gefährlich. Man hat Angst davor, weil sie Ungeschütztheit erfordern, auf das Vertrauen zur spontanen inneren Natur gegründet. Liebeskräfte können nur lebendig bleiben, wenn das Selbst keine Angst mehr vor sich selber ist. Die Vorsicht aufgeben kommt einem wie Vernichtung vor, da dann etwas anderes als das wachsame Ego, die spontane innere Natur am Lebensprozess mitwirkt. Ohne dessen Mitwirkung wird das Leben ärmer. Die Akzeptanz dieser Mitwirkung aber hängt davon ab, dass man das, wovor man Angst hat, kennenlernt. Daher hat man im Teufelskreis Angst vor den Liebeskräften, weil sie den Verzicht auf die wachsamen, anspruchsvollen, vorsätzlichen Vorsichtsmaßnahmen erfordern, die die Spontaneität unmöglich machen. Enttäuschung und Leere steigern Ärger und Wut, so wächst die Angst vor dem Selbst, und so weiter.

Das ist der Prozess, in dem Menschen gefangen sind, die nicht den entscheidenden Schritt, machen können, die Widerstände zu überwinden und dem zu begegnen, was ihnen Angst macht. Das ist eine Sache, die die Menschen meiden wie die Pest. Es reicht nicht, vage, theoretisch die Existenz einiger negativer Gefühle einzugestehen, auch nicht, Verallgemeinerungen über sie zu verbreiten. Solche Gefühle müssen ernsthaft durchlebt und dynamisch erfahren werden. Das ist unvermeidlich und notwendig und begründet die Konfrontation mit dem Selbst, von der wir immer sprechen. Hat man das erst einmal gemacht, erweist es sich als nicht so schwer oder gefährlich, wie zuerst angenommen. In der Tat sind Erleichterung, Befreiung, Erwachen zum Leben so wirklich und wunderbar, dass das Zögern im Rückblick töricht erscheint. Wer sich dazu durchringt, ist wahrhaft gesegnet, denn nur dann beginnt das Leben sich zu öffnen. Es ist nötig, loszulassen und das, was ist, kommen zu lassen, um welches Gefühl es auch gehen mag.

Um allen Missverständnissen vorzubeugen, betone ich noch einmal: Das heißt nicht, zurückgehaltenen Ärger auszuleben, denn der wird nur als Vergeltung auf das Selbst zurückschlagen. Damit ist gemeint, dass diese Empfindungen unter therapeutischer Aufsicht gefühlt und unter Umständen ausgedrückt werden müssen, wo sie keinen Schaden anrichten. Tatsächlich ist es so, je mehr man die destruktiven Gefühle eingestanden und Verantwortung für

sie übernommen hat, umso weniger wird sich derjenige gegen seinen Willen und seine Absicht dazu getrieben fühlen, sie an seiner Umwelt auszulassen. Dafür wird man „Entschuldigungsgründe“ finden, oder der Person ist nicht bewusst, wieviel stärker sie empfindet, als die Situation rechtfertigt, was unvermeidlich andere beeinflusst, ob sie sich das nun eingesteht oder nicht. Das Ausleben, das in jedermanns Leben täglich passiert, muss keine gewalttätigen Formen annehmen, ist aber auf schräge, indirekte Weise umso zerstörerischer. Diese Tatsache wird nicht genug gewürdigt und daher oft unterschätzt.

Das alles ist vermeidbar, wenn die volle Kraft der destruktiven Emotion direkt ausgedrückt und durchlebt wird. Je umfassender, desto schneller findet die Umwandlung in Lustgefühle statt. Was danach passiert, hängt davon ab, in welchem Maß die Person Lustgefühle erfahren kann, was wiederum von verschiedenen Faktoren abhängig ist, von denen wir einige besprechen wollen.

Einiges des Vorangegangenen ist eine weitere Neuformulierung, die etwas mehr Licht auf das Wesen der Angst vor dem Selbst wirft. Solange es sie gibt, ist Freiheit und Erfüllung im Leben ganz und gar unmöglich, meine Freunde. Es ist viel besser, die Angst vor dem Selbst zu akzeptieren, sie sich anzueignen und sich zu sagen, „Hier stehe ich jetzt, ich kann mir wirklich nicht erlauben, das herauslassen, was in mir ist, gleich, aus welchen Gründen“, statt es zu verdrängen und mir vorzumachen, sie nicht zu haben. In dem Falle macht sie sich selber auf indirekte Weise bemerkbar, was ihr weiter rationalisiert.

Von hier, meine Freunde, gehen wir einen Schritt weiter und schauen uns ein anderes, sehr wichtiges Thema an, das mit dem, was ich gerade gesagt habe, direkt zu tun hat. Dadurch entwickelt ihr zu gewissen Vorgängen im Innenleben des Menschen eine neue Einstellung.

Die Psychologie behauptete zeitweise zu Recht, dass das unbefriedigte Bedürfnis des Menschen, etwas zu bekommen, in der Psyche Schaden anrichtet. Dem wurde viel Bedeutung beigemessen. Wie man den Körper vernachlässigt, wenn man seine Bedürfnisse nicht befriedigt und er nicht die richtige Ernährung bekommt, so vernachlässigt man die Seele, wenn ihre Bedürfnisse nicht befriedigt werden und sie nicht die richtige Nahrung bekommt, die sie gedeihen lässt - Liebe, Zuneigung, Wärme, Annahme ihrer Einzigartigkeit. Beide, Seele und Körper, brauchen Lust, ohne sie verkümmert der Mensch, verkümmert sein Wachstum. Das hilflose Kind hängt davon ab, dass ihm seine Bedürfnisse von anderen gestillt werden, von der Außenwelt.

All zu wenig Gewicht und bei weitem zu wenig Aufmerksamkeit wurde darauf gelegt, wie wichtig das Geben ist. Die Frustration, nicht genug zu bekommen, wurde jahrzehntelang überbetont, während die, nicht genug zu geben, reichlich vernachlässigt wurde. Es hieß zurecht, wer als Kind nicht genug bekommen hat, dem würde es schwerfallen, von sich aus zu geben, und meist war es so. Der Schaden, der entsteht, wenn man nicht genug bekommen hat, ist viel eher zu heilen, wenn

man erkennt, dass man der eigenen Vergangenheit gegenüber nicht hilflos ist und Energien in sich hat, mit denen man ein neues Gleichgewicht herstellen kann, das aber geht nur, wenn man begriffen hat, wieviel schlimmer der Schmerz und die Enttäuschung ist, wenn man nicht gibt, was man hat.

Die Überbetonung dieser einen psychologischen Seite hat eine Generation weinerlicher Menschen hervorgebracht, die durchs Leben gehen und bejammern, übers Ohr gehauen worden zu sein, als Kind nicht genug bekommen zu haben und nun als Krüppel weiterleben zu müssen. Die Fähigkeit, sich zu entfalten und zu geben, besteht immer, wenn man darüber nachdenkt und es in Betracht zieht. Dem Menschen erwächst weit mehr innerer Schmerz, wenn er zurückhält, was er zu geben hat, als daher, früher nicht genug bekommen zu haben. Das ist leicht zu verstehen, wenn ihr nüchtern darüber nachdenkt. Ist von einer Substanz, einer Kraft, von irgendetwas immer mehr aufgestaut, erzeugt diese Überfüllung Spannung. Es gibt diese Überfüllung, meine Freunde, ob ihr es wisst oder nicht, es beschränkt und aus Angst zurückhält oder nicht. So tut es vielen von euch immerhin ebenso sehr weh, dass ihr euch nicht gestattet, das von euch zu geben, was immer ihr beklagt und von anderen bekommen möchtet.

Die Wärme der Energie dieser Seelenbewegungen ist ein Kontinuum, ein fortlaufender Prozess. Um gesund und erfüllt zu sein, müsst ihr daran mitwirken und ihn auf funktionelle Weise weitergehen lassen. Mit funktional meine ich, entsprechend den Gesetzen des Lebens, die vorschreiben, dass die positiven Kräfte anderen gegeben werden, und dass ihr bekommt, was sie euch zufließen lassen.

Religion betont die Seite des Gebens, wenn sie predigt, Liebe zu geben sei segensreicher, als sie zu bekommen. Auf die eine oder andere Weise sagt sie, wie wichtig die Liebe sei - Liebe, Mitgefühl, Verständnis und andere Gaben des Geistes. Hierin lag die Verzerrung, und oft ist sie es noch - Liebe sei eine Forderung, ein heiliger Befehl, durch Opfer erfüllt. Die Vorstellung macht daraus, Liebe heißt, sich selbst ärmer zu machen. Sie gewann die Bedeutung, selbstaufopfernde Entbehrung zu sein. Es hieß nicht Liebe, wenn man nicht darunter leiden würde oder nicht um der Liebe eines anderen willen auf die eine oder andere Weise übers Ohr gehauen wird.

Der Befehl zu lieben wird mehr zu einer Verallgemeinerung und beinhaltet die Drohung, dem Individuum bestimmte Handlungen aufzuzwingen, die seinen Interessen zuwiderlaufen. Noch heute denken viele Menschen unbewusst genau das von der Liebe. Kein Wunder, dass der Mensch Angst vor ihr hat, da sie sich als lustfeindlich, aufopfernd, entbehrungsheischend zeigt und das Selbst ärmer macht, um „gut“ zu sein und einem autoritären Gott zu gefallen. Kein Wunder, dass Liebe abgelehnt wird, wenn angenehme Gefühle, die sie im Körper hervorruft, abgelehnt und der Sünde geziehen werden. Dann muss man doppelt Angst haben vor der Liebe: Entweder gibt man

sich ihren spontanen Erscheinungsformen hin und wird „schlecht“, oder man schneidet eben die Gefühle ab, die ihre Kraft ausmachen, und sie wird zur unangenehmen Pflicht.

Die Menschheit schwankt zwischen beiden Extremen: Entweder das gierige, egoistische Kind zu bleiben, das fordert, ausschließlich zu bekommen, und nicht im mindesten bereit ist zu geben, oder man zwingt sich die beschriebene Vorstellung von Liebe auf. Da sich beide als wenig wünschenswert erweisen, wechselt der Mensch meistens hin und her, obwohl die Neigung zu einem Extrem stärker sein kann.

Nur wenn ihr euch mit größter Ehrlichkeit und ausgeprägter Urteilskraft anschaut, werdet ihr beide Verzerrungen in euch finden. Nun, wie kann ein gesunder Strom von Geben und Nehmen entstehen, wenn solche Vorstellungen und falsche Haltungen den Weg versperren? Angst vor dem Selbst müssen beide haben, denn es ist ein natürlicher Impuls, großzügig, mit vollen Händen wie die Natur zu geben. Das gilt für die äußerste, materielle wie für die subtilste Ebene. Je großzügiger das natürliche Geben ist, umso weniger muss der Mensch masochistisch sein, leiden und sich Entbehrung auferlegen. Je mehr falsches Geben durch eigenen Verzicht und mangelnde Selbstbehauptung besteht, umso weniger kann wirkliche Großzügigkeit und spontanes Fließen herrschen.

Es gibt unzählige Gelegenheiten im Alltag der Menschen, wo sie vor der Entscheidung stehen, entweder das Selbst zurückzuhalten oder zu geben. Das Problem mag nicht wichtig sein, die Einstellung dahinter ist es. Es mag darum gehen, an seinem alten Widerwillen, an seiner alten trennenden Art festzuhalten, die aus Ärger oder Zensur andere ausgrenzt, oder eine neue spontane Einstellung aus den Tiefen des Selbst hervorkommen zu lassen. Letzteres geschieht natürlich, nicht gewaltsam; diese Einstellung sieht neue Realitäten des anderen, die das Festhalten des Widerwillens sinnlos machen; sie sieht keine Scham, keine Demütigung im Verzicht auf den arroganten Stolz und keinen „Charaktermangel“ im Verstehen und Vergeben. Viele solche „kleinen“ Vorfälle lockern die Blockade des Festhaltens, die mehr Schmerz verursacht als jeder Mangel beim Bekommen. Von da an wird es leichter und immer natürlicher, warme Gefühle fließen zu lassen. Aber an einem Punkt muss das Selbst seine Wahl treffen: Die alte, ausschließende, einschränkende Art beizubehalten, oder eine neue innere Kraft zuzulassen - und ihr zu folgen. Selbstverständlich muss man diesen Punkt wahrnehmen. Er ist nie so unbewusst, wie es wirklich unbewusstes Material ist. Er sitzt ziemlich an der Oberfläche, nur ziehen die meisten Menschen vor, ihn zu übersehen, und erlauben sich nicht, diesen „winzigen Entscheidungsmoment“ für so viele Probleme im Alltag einzuräumen. Gesteht man ihm ein und tritt ihm offen entgegen, mag er wie ein Abgrund erscheinen. Die neue Art mag riskant, die alte, kühle, trennende sicher erscheinen, obwohl ihr mit dem Verstand alle wisst, dass das nicht stimmen kann und keinen Sinn ergibt. Sich dieser scheinbar neuen inneren Kraft des Gebens anzuvertrauen, scheint wie das Mitgehen mit einer großen unbekanntem Woge. Ihr mögt sogar darin Freude und Befreiung spüren, aber noch

oder vielleicht gerade deswegen habt ihr Angst vor ihren weiteren Begleiterscheinungen. Wenn ihr loslassen und die destruktive Einstellung aufgeben könnt, welche es auch sein mag, wie bedeckt sie sich äußerlich zeigt, ihr ruft damit eine völlig neue Art des Innenlebens hervor. Es ist die Heilung, nach der ihr gesucht und die ihr erhofft habt. Auf diese Weise existiert sie - auf keine andere.

Auch wenn ihr zu dieser Beobachtung gelangt, werdet ihr diesen Schritt nicht sofort tun können. Ihr werdet in diesem schwankenden Zustand eine Zeit bleiben und ganz klar erkennen, wie ihr euch selbst ausschließt und, indem ihr euch zurückhaltet, die kosmischen Kräfte eurer Seele und ihren hinausgehenden Strom begrenzt. Wenn ihr euch auf diesem Scheitelpunkt beobachtet, merkt ihr die Begleiterscheinungen beider Alternativen, die alte, destruktive Art, ihre starren Formulierungen und passenden Antworten und die neuen Sichtweisen, die sich eröffnen. Beobachtet ihr euch dort weiter eine Weile, ohne Druck, und erkennt, was jede der Arten bedeutet, werdet ihr die alte letztlich loslassen können, die das Leben, Liebe, Gefühle, Glück, Entfaltung, Geben, was ihr zu geben habt, verweigert. Ihr mögt dann noch keine starken Gefühle, aber ein neues Verständnis haben, das andere miteinbezieht.

Diese neue Art nimmt ständig zu, vorausgesetzt, ihr stoppt den Fluss nicht. Die fließende Bewegung ist wunderschön - sie lässt sich auch nicht annähernd beschreiben. Sie trägt einen wunderbar funktionierenden Selbstregulierungsmechanismus in sich, dem man voll vertrauen kann. Je mehr ihr eine selbstbezogene, egoistische, selbstmitleidige oder zerstörerische Haltung aufgibt, wird automatisch und proportional die Angst vor dem Selbst geringer. Etwas Neues entwickelt sich von innen her. Die schöpferischen Kräfte fangen an, richtig zu funktionieren.

So werdet ihr euch selbst nicht länger entgegenarbeiten. Ihr werdet euch selbst keine Frustration, also auch keinen Schmerz mehr zufügen, weil die ungeheure Freude, dieser natürlichen Bewegung zu folgen, euer ganzes Wesen erfüllen wird. Die Freude zu geben und zu nehmen wird möglich.

Denn ihr könnt auch nichts nehmen, solange ihr diesen neuen Weg nicht geht. Ihr könnt euch unmöglich für das Nehmen öffnen, wenn ihr in der Verweigerung und Isolation verharrt. Solange ihr die Einschränkungen nicht loslasst, die ihr euch auferlegt habt, macht ihr nicht nur, euch zu geben, sondern gleichermaßen auch zu nehmen, unmöglich. Ein verschlossenes Gefäß kann ebenso wenig gefüllt wie geleert werden. Wenn ihr euch fest und geschützt haltet, schützt ihr euch nicht nur gegen Gefahren, sondern verschließt euch auch für alle gesunden universellen Kräfte, die aus euch heraus strömen und in euch hinein strömen könnten und sollten.

Weil Vorsicht euch arm macht und etwas nimmt, werdet ihr unvermeidlich wütend. Der Durchschnittsmensch befindet sich in der widernatürlichen Lage, sich angespannt und eingeschränkt, behutsam und übervorsichtig zu halten. Unfähig, spontan zu sein, immer mit Verstand und Willen entscheidend, lässt er die schöpferischen Prozesse sich nie offenbaren.

Deshalb macht er das ungeheure Bedürfnis, Teil des schöpferischen Prozesses zu sein, zunichte. Er frustriert sich selbst, wenn er sich den intensiven Genuss und die Freude versagt, im Geben und Nehmen zu fließen. Es ist keine esoterische, außerweltliche, vom Körper getrennte Freude; es muss auch körperliche Lust sein. Es ist dann eine Ironie, dass er es der Welt verübelt, ihm nichts zu geben. Sie will ihm geben, doch kann er nie sehen, was. Er geht blindlings durchs Leben und nimmt es übel, dass er nichts bekommt, ohne recht zu wissen, was. Er nimmt denen am meisten übel, die ihm wirklich geben wollen, und weist ihr Geben zurück, macht sich daher bloß noch mehr arm an dem, was ihm zufließen möchte. Dies würde ihm helfen zu geben, um so wieder Teil des schöpferischen Prozesses zu werden. Mit anderen Worten, er trennt sich vom kosmischen, schöpferischen Fluss des Gebens und Nehmens, von der ständigen Veränderung, der ständigen Bewegung, die im Lebensprozess stattfindet.

Nun, Freunde, das ist keine Philosophie, die vielleicht schön ist, aber im Alltag unpraktisch und nicht zu verwirklichen. Das stimmt nicht. Diese Worte sind von ganz praktischer Realität, anwendbar, wann immer ihr wollt. Jeden Augenblick könnt ihr euch an irgendeinem „Entscheidungspunkt“ beobachten, wie ich feststellte. Die Wahrheit dessen gilt für alle Ebenen eures Wesens, der physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen, das heißt, für euer ganzes Wesen. Es ist alles ein und dasselbe.

Die Verarmung, in der der Mensch lebt, ist ganz und gar selbst verursacht, weil er sich dem von mir angesprochenen „Moment“ nicht stellen kann, wenn er das zurückweist, was ihm gegeben wurde, und was aus ihm herausfließen möchte. Der neue Ausfluss will ein für alle Mal diesen engen, eingeschränkten, ablehnenden, destruktiven, wütenden, starren Ort loswerden, aus dem ihr nicht herauskommen wollt. Wer diesen Ort in sich finden kann und sich auf dem Scheitelpunkt beobachtet, hat die besten Chancen. Sein guter Wille, heil zu werden, frei zu werden, kann ihn dazu bringen, nach der inneren Kraft und den Reichtümern zu greifen, die Entscheidung für die neue Art beharrlich auszuführen. Alle Angst vor dem Selbst wird schließlich verschwinden. Die Angst vor der Negativität in euch wird verschwinden, wenn ihr sie unter den richtigen Umständen ausdrückt. Und ist sie verschwunden, kann die nächste angegangen werden - die Angst vor der Lust, die Angst vor dem Glück, die Angst vor Befriedigung und die Angst, in dem uneingeschränkten Strom zu sein. Dann werdet ihr sehen, dass es nicht so schwer ist, sich an Glück und Lust zu gewöhnen, wie es zuerst scheint, wenn ihr von euch geben wollt, was in euch ist. Das ist nur unerträglich, solange ihr nur nehmen und nicht geben wollt. Wer noch, bewusst oder unbewusst, am nehmenden Zustand festhakt, muss Erfüllung und Freude fürchten. Wer von seinem Dilemma, dessen umfassender Bedeutung und Wirkung, nichts weiß, beschwert sich über die Welt, dass sie ihn unbefriedigt sein lässt. Diese Klagen und Verstimmungen können so viele Formen annehmen, wie es Menschen gibt. Und viele merken nicht einmal, dass sie eine solche generelle Beschwerde gegen das Leben vortragen. Auch das mag rationalisiert werden. Es ist Teil der Pfadarbeit, sie in euch aufzudecken, zu entdecken, wie unwillig ihr werdet, und wie sehr ihr

euch weigert, aus der negativen Position herauszukommen, weil ihr euch beraubt fühlt. Ihr müsst euch beraubt fühlen, weil ihr es euch unmöglich macht, von eurem Reichtum zu geben, deshalb habt ihr Angst vor dem Nehmen und verschließt euch dagegen. So seid ihr doppelt frustriert. Eure Weigerung, Negativität loszulassen und euch zu geben, macht euch unfähig, Freude, Genuss, Glück anzunehmen - oft sogar materiellen Erfolg, was die Emotionen nicht miteinschließt. Die große Freude, von der ihr spürt, dass sie besteht, muss euch unerreichbar bleiben. Ihr könnt sie nicht dulden, sie ängstigt euch genau deswegen, weil ihr an dem Punkt festsetzt, wo ihr andere einfach aussaugen wollt. So kann es nicht gehen.

Aller Nachdruck, Befreiung und Wohlbefinden zu erlangen, muss die gleiche Aufmerksamkeit der Enttäuschung, nichts zu geben, schenken wie der, nicht nehmen zu können.

Meine Lieben, mögen diese Worte euch den Weg öffnen, der den Übergang ermöglicht, nach dem ihr mit einem Teil eures Wesens so inbrünstig sucht, aber mit einem anderen Teil von euch noch leugnet. Vielleicht entzünden sie einen Funken in euch, damit ihr sehen und euch nach und nach entscheiden könnt, alles loszulassen, was euch den Weg zu eurer Bestimmung versperrt. Diese Bestimmung ist völlige Erfüllung und höchste Freude. Seid gesegnet, lebt in Frieden, seid mit Gott.

Übersetzung: Paul Czempin 1985, 1988, 1991, 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.