

13 Selbstachtung

(Lesung Nr. 174)

Seid begrüßt, meine liebsten Freunde. Gesegnet sei jeder von euch hier. Möge sich euer Herz öffnen, möge eure Aufmerksamkeit klar gerichtet sein, so daß ihr während dieser Stunde soviel wie möglich aufnehmen könnt.

Jedem Menschen, der Gefühle der Ungewißheit, Angst, Unsicherheit, Schuld, Schwäche, Zweifel, Negativität, Unzulänglichkeit und Unterlegenheit erfährt, fehlt es in schmerzlicher Weise an Selbstachtung, Selbstliebe oder Selbstwert, wie immer ihr es nennt. In dem Maße, wie diese Gefühle gegenwärtig sind, mangelt es ihm unweigerlich an Selbstachtung, doch ist dies nicht klar erkannt. Die Unwissenheit ist um so schädlicher, als ihr dann um so unfähiger seid, das Problem direkt anzugehen. Nur viel Einsicht in das Selbst bringt die unmittelbare Bewußtheit: >>Ich mag mich nicht, ich achte mich nicht.<<

Der innere Konflikt zwischen Nachgiebigkeit gegen sich selbst und Selbstablehnung

Mit dieser Selbsteinsicht werden die Menschen beständig vor einen selten bewußten inneren Konflikt gestellt. Er entsteht aus der dualistischen Wahrnehmung, die für die Menschheit kennzeichnend ist. Ich habe oft gezeigt, wie eine falsche Auffassung die Wahrheit in zwei gegensätzliche Hälften spaltet, die euch verwirren und es unmöglich machen, eine befriedigende Wahl zu treffen. Ihr seid dann von innerer Zwietracht und schmerzhafter Verwirrung zerrissen. In diesem Fall heißt das Dilemma: Wie könnt ihr euch annehmen und mögen, ohne Gefahr zu laufen, den destruktiven Zügen in euch - die alle Menschen haben, auch wenn sie verborgen sind - nachzugeben und sie zu rechtfertigen? Oder, wie könnt ihr andererseits die negativen zerstörerischen Züge, die Schwächen, die kleinen Selbstsüchte, die Grausamkeiten und Eitelkeiten, die euch oft nachtragend und nicht liebenswert machen, ansehen, annehmen und zugeben und trotzdem eure Selbstachtung aufrechterhalten? Wie könnt ihr vermeiden, der zerstörerischen Schuld, Selbstablehnung und Selbstverachtung anheimzufallen?

Der Konflikt ist tief verwurzelt, und die meisten Menschen ringen wissentlich oder unwissentlich damit. Er ist eine typisch dualistische Verwirrung, die scheinbar das Zugeben einer unliebsamen Wahrheit und die Selbstannahme zu Gegensätzen macht, die sich ausschließen.

Aber bevor ich ins einzelne gehe und euch einen Schlüssel anbiete, der das Vereinigen dieser Gegensätze ermöglicht, laßt mich den Konflikt selbst noch etwas betrachten. Diejenigen unter euch, die in letzter Zeit diesen tobenden Kampf in sich erfahren haben, werden genau wissen, wovon ich spreche. Andere, die ihre Selbstablehnung bisher noch nicht wahrgenommen haben, werden sich ihrer allmählich bewußt werden müssen. Vielleicht wird der einzige derzeitige Weg zur Erkenntnis der Selbstabneigung und -unterschätzung indirekt sein.

Sicher könnt ihr Scheu, Ungewißheit, Unsicherheit, die Befürchtung, abgelehnt oder kritisiert zu werden, wie auch Gefühle der Unterlegenheit und Unzulänglichkeit spüren. Vielleicht nehmt ihr hier und dort ein gewisses Schuldgefühl wahr, das keinen Sinn ergibt. Obwohl diese Schuld sich gewöhnlich hinter anderem Verhalten versteckt hält, ist sie selten so weit entfernt, daß sie nicht bisweilen klar und deutlich wahrgenommen werden kann, sobald ihr

euch auf die Suche danach begeben. Vielleicht wißt ihr, daß ihr für die ungezählten Möglichkeiten seliger Lebenserfüllung nicht offen seid und euch mit weniger zufriedenebt, als ihr erfahren könntet. Vielleicht könnt ihr feststellen, daß ihr im Leben zurücksteht, euch irgendwie unwürdig fühlt und zumindest in gewissen Lebensbereichen eure eigenen Möglichkeiten als negativ wahrnehmt.

All diese Manifestationen weisen darauf hin, daß ihr euch selbst ablehnt und nicht mögt. Es sollte nicht zu schwierig sein, die Bewußtseinslücke zwischen diesen Manifestationen und ihrer tieferen Ursache zu überbrücken, nämlich daß ihr nicht viel von euch haltet. Es kann sein, daß ihr euch wegen einiger Merkmale und Verhaltensweisen nicht mögt, doch ist eine solche Spezifizierung eurem Bewußtsein vielleicht erst recht verborgen. Es ist gut möglich, daß ihr erst nur ein vages allgemeines Gefühl der Selbstmißachtung feststellt und die spezifischen Merkmale, die ihr in euch nicht mögt, nicht genau bestimmen könnt.

Sobald ihr, vielleicht nur vage, fühlt, daß es euch an Achtung und Wertschätzung für euch selbst als Menschen fehlt, muß der nächste Schritt sein, diese Haltung konkreter auszudrücken. Wenn ihr den richtigen Grund wirklich finden wollt, werdet ihr es auch, obwohl die genaue Erkenntnis von dem, was diese Haltung ausmacht, recht indirekt kommen mag. So geschieht es häufig auf diesem Pfad.

Andererseits kann es sein, daß ihr ganz klar in euch etwas seht, was bedauerlich und unerwünscht ist. Dann könnt ihr in eine falsche Trothaltung und Selbstrechtfertigung fallen, weil ihr glaubt, unerwünschte Züge zuzugeben hieße, euch insgesamt abzulehnen. Ihr versäumt, zwischen der Ablehnung eines Zuges und der Ablehnung der Person zu unterscheiden, sei es die eure oder die eines anderen. Deshalb verfallt ihr in den Fehler, eine sehr unerwünschte und zerstörerische Eigenschaft zu rechtfertigen, zu leugnen, zu verfälschen oder zu rationalisieren, ja oft sogar zu beschönigen. Hier ist die Verwirrung vollkommen!

Was führt zur Selbstachtung?

Hier sind einige Hinweise, wie ihr den Schlüssel finden könnt, der euch befähigt, euch mit dem unerwünschten Verhalten ehrlich auseinanderzusetzen,

ohne im mindesten den Respekt für euch oder den Sinn dafür zu verlieren, ein wertvoller Mensch zu sein. Zuerst müßt ihr das Leben auf neue Weise wahrnehmen und erfahren. Euer Leben - und ihr seid Leben, weil ihr lebendig seid - repräsentiert alles Leben, alle Natur. Eines der Merkmale des Lebens ist sein unermessliches Potential für Wandlung und Ausweitung. Um noch genauer zu sein: Sobald ihr das Leben an sich wahrnehmt, werdet ihr spüren, daß selbst die niedrigste aller zerstörerischen Kreaturen jede Möglichkeit zu Veränderung und Gutsein, zu Größe und Wachstum besitzt. jeden Moment kann da-, Denken sich verändern und neue Einstellungen und Verhaltensformen erzeugen, neue Gefühle und Daseinsweisen. Und wenn dies nicht jetzt erfolgt, ändert das nichts, denn eines Tages müssen sich die Dinge ändern, und dann wird sich endlich eure wahre Natur zeigen. Das Wissen, daß sie früher oder später hervortreten muß, ändert alles: Es verändert eure Verzweiflung über euch selbst. Es öffnet die Tür zum Wissen um euer Potential - das Potential zum Guten, ganz gleich wie böswillig ihr jetzt auch sein mögt; zur Großzügigkeit, ganz gleich wie armselig ihr jetzt seid; zur Liebe, gleich wie selbstsüchtig ihr jetzt seid; zur Stärke und Integrität, gleich wie schwach ihr jetzt seid und wie sehr ihr dazu neigt, euer bestes Selbst zu verraten; zur Größe, gleich wie unbedeutend ihr jetzt seid.

Schaut auf die Natur, auf jede Erscheinung des Lebens; sie ändert sich ewig, sie stirbt und wird wiedergeboten, sie weitet sich, zieht sich zusammen und pulsiert. Sie ist immer in Bewegung und breitet sich aus. Das gilt besonders für das bewußte Leben, und mehr noch für das seiner selbst bewußte. Die Kraft des Gedankens, des Willens, der Gefühle ist unendlich größer als jede unbelebte Kraft. Und dennoch ist die unbelebte Kraft der Elektrizität etwa und mehr noch der Atomenergie so groß, daß ihr kaum begonnen habt, ihre Möglichkeiten im Guten und Konstruktiven wie im Bösen und Destruktiven auch nur zu ahnen. Wo Leben und Bewußtsein sind, existieren beide Möglichkeiten.

Die Anwendung der bewußten Geisteskraft

Wenn also im kleinsten Atom, so klein, das es nicht einmal mit bloßem Auge wahrgenommen werden kann, eine Kraft existiert, die unvorstellbare Energie zum Aufbauen oder Zerstören freisetzen kann, wie unendlich viel mehr muß das bei der Geisteskraft der Fall sein, der Kraft des Denkens, Fühlens und Wol-

lens. Denkt über diese bedeutsame Tatsache nach, meine Freunde, sie wird euch neue Sichtweisen eröffnen. Warum nehmt ihr blindlings an, die Kraft unbelebter Dinge sei größer als die des Geistes?

Die Fähigkeiten des Denkens, Wollens, Fühlens, Ausdrückens, Handelns und Entscheidens sind die Charakteristika des Bewußtseins. Sie werden von der Menschheit äußerst unterschätzt. Lebendiges Bewußtsein verdient eine Achtung, die kaum in Worte gefaßt werden kann. Es ist gleich, wie es sich zeigt. Wie unerwünscht und zerstörerisch die jetzigen Erscheinungen auch sein mögen, das Leben, das der augenblicklichen Destruktivität entspringt, enthält das Potential, sich in konstruktive Kanäle zu wenden, denn die Quellen des Lebens sind wahrhaftig unerschöpflich.

Da die Substanz des Lebens Bewegung und daher Veränderung ist, ist sie es, die berechnete und realistische Hoffnung gibt, wie hoffnungslos eine Situation oder Geistesverfassung auch erscheinen mag. Menschen in tiefer Depression und Hoffnungslosigkeit müssen sich im Irrtum befinden, denn sie leugnen ebendiese Lebensessenz. Und diejenigen, die über sich verzweifeln, weil sie sich für so schlecht, so unannehmbar, so destruktiv, so negativ halten, erliegen dem Irrtum, das Leben auf eine festgelegte Weise wahrzunehmen und zu erfahren, als müsse, was jetzt ist, immer so sein. Das ist der Irrtum der Erstarrung: »Das ist so, und das ist alles.« Solches Denken ignoriert und negiert den Fluß des wahren Lebens. Da ihr lebt, ist dieser Fluß der eure, in Wirklichkeit seid ihr fließend.

Das einzige, was euch abhält, zu fließen und in einen Zustand der realistischen Hoffnung und des Lichts überzuwechseln - in das Wesen des Lebens selbst -, ist die Eingeschlossenheit, die Unkenntnis dieser Wahrheit - euer jetziger Bewußtseinszustand. Dieser ist der Überzeugung verhaftet, daß das Leben und eure Persönlichkeitsmerkmale statisch sind und so bleiben müssen. Euer Bewußtseinszustand wird in diesem dunklen Gefängnis eingeschlossen sein, solange ihr nichts anderes wißt.

Ihr habt die Möglichkeit, das Gesagte auf eure persönliche Situation anzuwenden. Wo fehlt euch die Hoffnung? Und warum? Fühlt ihr euch hoffnungslos wegen des Lebens an sich? Oder glaubt ihr, die Möglichkeiten zu Expansion und Glück seien zu beschränkt, um euch genug Spielraum zu geben? Oder fühlt ihr, daß ihr eine sinnvollere, erfülltere Lebenserfahrung nicht verdient und deshalb nicht machen könnt? Dieser letzte Gedanke glimmt vielleicht insgeheim unter eurer Wahrnehmung der Begrenztheit des Lebens.

Wenn ihr die flüchtigen Eindrücke deutlicher ins Bewußtsein heben könnt, fragt euch: »Bin ich ohne Hoffnung, je das Glück zu verdienen, weil ich, wahrscheinlich ganz berechtigt, gewisse Züge an mir nicht mag?« Doch seid ihr nicht auch davon überzeugt, daß diese Eigenschaften euch kennzeichnen und bestimmen? Das ist der große Kampf, meine Freunde: Ihr glaubt irrigerweise, daß das, was euch am meisten verhaßt ist, euch ausmacht. Dies ist zugleich die Ursache für den allen Menschen eigenen großen Widerstand gegen Veränderung. Denn da ihr nicht glaubt, im wesentlichen irgend etwas anderes sein zu können als das, was ihr nicht mögt, müßt ihr daran festhalten, weil ihr nicht zu existieren aufhören wollt. Das ist das Problem bei dieser dualistischen Verwirrung. Deshalb haltet ihr so unfaßlicherweise an den destruktiven Zügen fest.

Ihr haltet daran fest, weil ihr überzeugt seid, daß ihr dies seid. Euer Zustand ist festgelegt, und jede Veränderung ist unmöglich, weil ihr nicht erkennt, daß alle Möglichkeiten in euch existieren. Ihr seid bereits, was ihr künstlich, mühevoll und durch gewaltsames Verzerren eurer wahren Natur meint erzeugen zu müssen. Aber da ihr das nicht glauben wollt, könnt ihr nicht aufhören, an den Seiten, die ihr nicht mögt, festzuhalten, denn sie scheinen euer inneres Wesen darzustellen.

Das ist in der Tat ein Teufelskreis, denn wahre Selbstachtung kann natürlich nur kommen, wenn ihr eure Fähigkeit, zu lieben und aus eurem Inneren zu geben, spürt. jedoch könnt ihr diese Fähigkeit nicht kennen, wenn ihr für selbstverständlich haltet, daß sie nicht existiert, und glaubt, jeder andere Zustand als der, den ihr gerade ausdrückt, sei euch innerlich fremd und euer echtes, endgültiges, bleibendes Selbst sei das, was ihr nicht mögt. Solange das so ist, bleibt ihr in dem Teufelskreis gefangen.

Um aus ihm herauszukommen, muß das Wesen des Lebens verstanden werden. Wenn euer Leben festgelegt scheint, ist das nur ein winziger Teil der ganzen Geschichte, meine Freunde. Unter all diesen Persönlichkeitszügen, die ihr für unveränderlich und endgültig haltet, fließt das Leben wie ein Bach unter dem Winterschnee. Es ist beständig; Gefühle greifen in alle Richtungen aus, spontan und auf wundervolle Weise ewig selbsterneuernd. Das Leben pulsiert kraftvoll, ist Bewegung an sich. Vor allem ist es ein Leben, in dem ihr jeden Augenblick frei für neue und andere Gedanken seid, die einen neuen und anderen Lebensausdruck und eine neue Persönlichkeit schaffen.

Ihr seht, solange ihr den wahren Zustand des Lebens, also euren eigenen wahren Zustand, ignoriert, könnt ihr euch selbst nicht die grundlegende Ach-

tung erweisen, die ihr als menschliches Geschöpf verdient. Solange ihr Leben mit Tod, mit unbelebter Materie verwechselt, werdet ihr verzweifeln. Und selbst unbelebte Materie besitzt, wie ihr aus der heutigen Wissenschaft wißt, innerlich Leben und unglaubliche Bewegung, sobald dieses Leben freigesetzt wird. Denkt darüber nach, meine Freunde. Selbst ein scheinbar totes Objekt ist nicht tot, es enthält Leben und Bewegung und ständiges Sichwandeln. Stellt euch die Bewegung, das Leben, die Veränderungen jedes einzelnen Atoms in der Materie vor, die am leblosesten erscheint.

Es gibt also nichts im Kosmos, das leblos ist. Wieviel weniger kann es dann das Bewußtsein sein! Euer Denken ist ständige Bewegung. Das einzige Problem ist, daß ihr euch programmiert habt, es in langgewohnter Negativität, Selbstablehnung und nutzloser Beschränkung vor sich hin grübeln zu lassen. Aber sobald ihr euch entscheidet, euer Denken auf neue Weise zu benutzen, werdet ihr die Wahrheit der hoffnungsfrohen Veränderlichkeit des Lebens, seine endlosen Möglichkeiten, sich in neue Richtungen zu bewegen, erfahren. Ihr könnt euer Denken ständig ausweiten, neue Ideen aufnehmen, neue Erkenntnisse annehmen und euch dadurch neue Willensrichtungen, neue Erweiterungen, neue Ziele, neue Energien, neue Gefühle erschließen. Alles das ist Persönlichkeitsveränderung. Ohne daß ihr euch dessen recht bewußt seid, verändern diese neuen Denk- und Gefühlsweisen jenes Verhalten, das ihr jetzt so wenig mögt.

Ich möchte ganz klar sagen: Wenn ich über neue Daseinsweisen spreche, heißt dies nicht, sie hätten nicht als schlummernde Essenz in euch existiert. Sie sind nur neu für euer Bewußtsein, denn sie sind alle da, können jederzeit benutzt werden, wenn ihr es wünscht. Aber solange ihr euch in dem engen Rahmen eurer begrenzten Wahrnehmungen von euch und eurem Leben abschließt, könnt ihr von dem, was schon da ist, keinen Gebrauch machen. Betrachtet euch als fruchtbare Erde, ehe die Samen gesetzt sind. Fruchtbare Erde enthält erstaunliche Kraft, neue Formen des Lebens hervorzubringen. Die Möglichkeiten gären in ihr, ob die Samen nun gesetzt sind oder nicht. Euer gesamtes Bewußtsein und eure Lebendigkeit sind die fruchtbarste Erde, die vorstellbar ist. Sie ist immer da mit außerordentlicher Kraft, neue Formen eures Denkens, Fühlens, Wollens, eurer Energien und eurer Möglichkeiten des Agierens und Reagierens hervorzubringen.

jede Situation, in der ihr euch befindet, umfaßt neue Reaktionsmöglichkeiten. Ihr habt jederzeit die Wahl. Ihr könnt in einer neuen Situation sein

und automatisch den alten konditionierten Reflexen verfallen, dem negativen Herangehen, ohne darauf zu achten, was ihr tut. Vielleicht jammert ihr über das elende Leben, weil euch dies oder das zugestoßen ist, was ihr nicht mögt, und seht nicht die Verbindung zwischen eurer Unzufriedenheit und eurem Versagen einerseits und euren einseitigen, automatisch negativen Reaktionen andererseits. Solange ihr annehmt, daß dieser gewohnte Ansatz der einzig mögliche ist, werdet ihr nicht die Möglichkeiten und Kräfte eures Lebens begreifen.

Daher fragt euch, wenn ihr euch unglücklich oder hoffnungslos fühlt: »Gibt es andere Möglichkeiten, auf diese Situation zu reagieren, die mich wie aus dem Nichts zu überfallen scheint? Ich entscheide mich jedesmal wieder, darauf negativ und zerstörerisch zu reagieren, und bewirke nur Hoffnungslosigkeit, jammern und Arger in mir.« Ihr habt die Wahl. Euer Arger, eure Klage über die Welt ist verschwendet, denn, würde sie richtig genutzt, könnte all diese Energie ein neues Leben für euch aufbauen. Ihr könnt andere nicht verändern, gewiß aber euer eigenes Verhalten und Denken. Dann zeigt das Leben seine unbegrenzten Möglichkeiten.

Zuerst verändert sich euer Denken und Verhalten, eure Gefühle folgen, und dann antworten eure Handlungen und Reaktionen auf neue spontane Impulse. Das wiederum bewirkt neue Lebenserfahrungen. je mehr ihr die Kettenreaktion dieses Prozesses erfahrt, desto mehr begreift ihr auch, daß ihr eine lebendige, sich bewegende, endlos verändernde Einheit des Lebensausdrucks seid. Und keines eurer Merkmale verdient, daß ihr seinetwegen euer ganzes Selbst abwertet und ablehnt. Sobald ihr das einseht, könnt ihr euch den wundervollen, erleichternden Luxus leisten, ganz ruhig jeden unerwünschten, häßlichen Zug zuzugeben, ohne euch deswegen zu hassen, ohne den Sinn dafür zu verlieren, daß ihr ein Ausdruck des Göttlichen seid. Nur dann könnt ihr die unerwünschten Eigenschaften wirklich umwandeln.

So paradox, wie dies scheinen mag, durch die völlige Selbstablehnung, die hier angesprochene zerstörerische Schuld, kann nichts überwunden werden. Ihr werdet dies nur verstehen, meine Freunde, wenn ihr versteht, daß nichts überwunden werden kann, solange ihr glaubt, ein festgelegtes, unveränderliches Etwas zu sein. [Ihr habt gehört, daß ihr entsprechend euren Glaubenssätzen Erfahrungen sammeln müßt. Aber habt ihr ein falsches Glaubenssystem aufgebaut, könnt ihr nicht darüber hinaussehen. Euer Handeln ist dann von diesen Glaubenssätzen bestimmt und muß daher den Beweis ihrer Richtigkeit

liefern, ganz gleich wie fehlgeleitet sie sind und wie viele andere Alternativen es in Wirklichkeit gibt.

Wenn ihr davon überzeugt seid, euch nicht ändern zu können, könnt ihr keinen sinnvollen Schritt in diese Richtung machen. Deshalb könnt ihr Veränderung nicht erfahren und müßt überzeugt bleiben, daß sie unmöglich sei. Die negative Überzeugung macht es auch unmöglich, die nötige Mühe zur Veränderung aufzubringen. Die Energie, die Disziplin, die Ausdauer, die Initiative, die alle wesentlich für Veränderung sind, werden vergleichsweise einfach aufzubringen sein, wenn ihr wißt, daß Veränderung möglich ist, wenn ihr wißt, daß Veränderung lediglich bedeutet, eure schlummernden Qualitäten zum Vorschein zu bringen. Wenn ihr das wißt, werdet ihr nicht darüber verzweifeln, der Liebe unwürdig zu sein, und es wird keine Rolle spielen, wie häßlich eure Eigenschaften sind. Ihr werdet die Kräfte in euch verfügbar machen, um vorwärtszudrängen, ihr werdet fähig sein, in die Quellen eures innersten Wesens einzutauchen, und aus ihnen schöpfend jede häßliche, zerstörerische Eigenschaft überwinden.

Die Kraft, die den Kosmos schuf, mit allen Dingen, auch mit allem, das ihr seid, besitzt die Macht, alles zu verändern. Denn selbst die Dinge, die verändert werden sollten, sind von derselben Kraft erschaffen und müssen in ihrem Wesen anders sein, als sie jetzt erscheinen. Ihr seid auch diese Kraft, und sie zeigt sich, sobald ihr den bewußten Kontakt zu ihr aufnehmt. Dies ist nur möglich, wenn ihr um die Quelle in euch wißt, die sich ewig verändert, bewegt und ausweitet mit unendlichen Möglichkeiten.

Wiederverbindung mit dem Triebleben

ihr seht, meine Freunde, das Leben, das der Natur innewohnt, ist auch in euch. Bloßer Wille und Intellekt sind steril, wie ihr sehr wohl wißt. In der Tat, nur das Lebensgefühl, das natürliche Leben, kann die Erfüllung bringen, ohne die das Leben wirklich eine traurige Angelegenheit ist. Darüber sprechen wir, und dahin zielt dieser Pfad. Warum hat die Menschheit den Kontakt zur Quelle ihres eigenen Lebens verloren, zur Quelle ihrer Gefühle, ihrer Instinkte, ihres eigenen Wesens tief drinnen im Selbst? Nur weil ihr euch vor eurer Destruktivität fürchtet und nicht mit ihr umzugehen wißt. Die Zivilisation hat jahrtausendlang das Triebleben geleugnet, um sich vor seinen Gefahren zu

schützen. Aber damit hat die Menschheit ihre Verbindung zur Essenz des Lebens selbst abgeschnitten. Sie hat nicht erkannt, daß es andere Wege gibt, die Verzerrungen und Verdrehungen der natürlichen Kräfte aufzuheben, Wege, die das Leben selbst nicht leugnen müssen. Das Triebleben ist immer fälschlich mit Zerstörungslust gleichgesetzt worden. Nur mit ihrem Reifen ist die Menschheit fähig zu lernen, daß, um das Böse zu meiden, das Triebleben nicht verleugnet werden muß. In der Tat, es sollte nicht verleugnet werden, denn das würde das Leben genauso vernichten wie das gefürchtete Böse selbst. Nur tief im Kern der Instinkte kann Gott gefunden werden, denn nur dort kann echte Lebendigkeit gefunden werden. Daher muß die Menschheit andere Mittel finden, um mit ihren destruktiven Trieben umzugehen, wenn sie sich nicht selbst auf eine Weise vernichten will, die anders, aber genauso tödlich ist, wie den negativen Instinkten freien Lauf zu lassen.

Diese Lesung will euch ein zusätzliches Mittel geben, eurer negativen Seite zu begegnen. Ihr werdet lernen, die tiefen Instinkte, denen ihr immer mißtraut habt, zu schätzen und zu nähren und die Wahrheit des lebendigen, schöpferischen Geistes in und durch sie zu finden. Ihr werdet dann euer Triebleben freudig fördern, entfalten und integrieren. Ihr werdet ihm glauben und vertrauen. Leugnet und fürchtet es nicht, weil ihr noch immer Schwierigkeiten habt, eure unerwünschten zerstörerischen Züge anzunehmen und ihnen zu begegnen. Wenn ihr auf leidenschaftslose, objektive Weise hinschaut, werdet ihr beobachten, daß Furcht und Verleugnung im Gegensatz zum Triebleben stehen. Die Instinkte sind an sich einfach und unschuldig; eure Destruktivität ist immer das Ergebnis von Stolz, Eigenwillen, Furcht, Eitelkeit, Gier, Abgrenztheit, Lieblosigkeit und Besserwisserei.

Es wird euch allmählich leichter werden, allem in euch, gleich wie häßlich, zu begegnen, es anzuerkennen, zuzulassen und anzunehmen. Ihr werdet nicht eine Sekunde lang den Sinn für eure innere schöne Lebendigkeit oder das Wissen, daß ihr die eigene Achtung verdient, verlieren. Dieser innere Zustand wird zum Sprungbrett, von dem aus Veränderung möglich wird. Sie ist nicht nur eine abstrakte Möglichkeit, sondern wird zur wirkungsvollen Lebensweise, tagein, tagaus, eine ständig wachsende Bewegung.

Jeder, der dieses wichtige Thema auf den augenblicklichen Zustand wahrhaft anwenden kann, wird eine wichtige Hürde überwinden. Viele von euch mögen gerade in dieser schmerzhaften inneren Verwirrung stecken. Einigen ist es vielleicht nicht einmal bewußt, andere spüren es nur verschwommen, wie,

der andere sind sich dieses Kampfes sehr bewußt. Die meisten Menschen sind blind für das Toben des Kampfes in ihrem Inneren. Sie sind blind dafür, daß dieser Kampf die Triebeinschränkungen und die Angst, die Selbstentfremdung, die Dürre und Verarmung der Seelen erzeugt hat, die in einem Klima der Selbstablehnung nicht gedeihen können. Die Menschen ignorieren auch, daß all die religiösen Forderungen nach Liebe nicht erfüllt werden können, bis diese dualistische Spaltung geheilt und die Einheit gefunden ist, so daß Selbstliebe nicht mehr mit Nachgiebigkeit mit sich selbst verwechselt wird und ehrliche Selbstkonfrontation keinen Ekel vor dem Selbst hervorruft. Ihr könnt Frieden nur finden, wenn ihr das Häßlichste in euch wahrhaft akzeptiert und nie den Blick für die innere Schönheit verliert.

Gibt es noch Fragen?

FRAGE: Ich *fühle einen* fürchterlichen Kampf gerade jetzt in bezug auf *meine Selbstachtung*. Es fühlt sich wie *eine* Atomexplosion an. Ich erkenne, daß ich in meinen *eigenen* Grenzen festhänge und auch, daß ich Lust nicht *aushalte*. Von meinem gewohnten Zustand der Unlust *her scheint Lust* nahezu unnatürlich.

ANTWORT: Wenn du dich als Essenz des Lebens begreifen kannst, mit all ihren unglaublichen Kräften, Möglichkeiten und inneren Potentialen, wirst du wissen, daß du deine eigene Achtung und Annahme verdienst. Du wirst fähig sein, deine verhaßten Züge zu sehen und dennoch nicht den Blick dafür zu verlieren, wer du im Grunde bist.

Ich schlage auch eine besondere Übung vor, die du vielleicht hilfreich finden wirst. Schreibe alles auf, was du an dir nicht leiden kannst. Mach es schwarz auf weiß. Schau diese Züge an, wenn sie niedergeschrieben sind. Dann fühl in dich hinein und frage: »Glaube ich wirklich, daß das alles ist, was mich ausmacht? Glaube ich wirklich, daß ich das ganze Leben lang so sein muß? Glaube ich an die Möglichkeit zu lieben? Hatte ich Kräfte in mir eingesperrt, die alles vorstellbar Gute in sich bergen?« Stellst du ernsthaft diese Fragen, wirst du auf einer tiefen Gefühlsebene Antwort bekommen, auf einer Ebene, wo die Antwort mehr als ein theoretisches Konzept ist. Du wirst eine neue Kraft in dir erfahren, die du nicht zu fürchten brauchst, und eine neue Milde und Sanftheit, die keine Feindseligkeit oder andere Abwehrmechanismen braucht. Dann wirst du wissen, wieviel es in dir zu lieben und achten gibt.

Vereinigung von Liebe und Lust

Du bist jüngst in deiner Pfadarbeit auf eine ganz bestimmte falsche Auffassung gestoßen, die das Lieben unmöglich macht, solange du sie beibehältst. Setzt du Liebe fälschlich mit der furchtbaren Gefahr gleich, völlig zu verarmen, ja sogar deines Lebens beraubt zu werden, wie kannst du dann lieben wollen? Wie kannst du dich der Liebe hingeben? Dieser Auffassung entsprechend bedeutet, etwas von dir zu geben, den Verlust dessen, was du gibst, ohne je wieder gefüllt zu werden. Wäre das wahr, wäre Liebe tatsächlich unmöglich und Geben törricht. Kannst du jetzt einsehen, daß das nicht stimmt, daß die Wirklichkeit anders ist? Und wenn du sehen kannst, daß Liebe aus derselben unerschöpflichen Quelle stammt wie Weisheit, wie alles Leben, kannst du weiter wahrnehmen, daß du deinen natürlichen Instinkt nicht zu leugnen brauchst, der ausgreifen will, der die Lust des Liebes- und Wärmegefühls und des Gebens will? Und kannst du noch den nächsten natürlichen, organischen Schritt in der Kette voraussehen? Wenn du lieben kannst, wirst du dich unweigerlich selbst lieben. Das ist der Grund, warum du Angst vor der Lust hast. Denn Lust scheint nicht nur gänzlich unverdient, sondern Liebe und Lust sind austauschbar. Echte Lust ist Lieben, und ohne Lieben kann Lust einfach nicht sein. Wenn du Liebesgefühle verspürst, befindet sich dein ganzer Körper in einer wonnevollen Schwingung, mit Gewißheit, Sicherheit) Frieden, Stimulation, mit entspanntester und lustvollster Erregung. Das kann nicht dadurch kommen, daß dir etwas gegeben wird und du lediglich der Empfänger bist. Es kommt, wenn dieses Gefühl dich ganz erfüllt. Auch heißt das nicht, daß du nicht auch Liebe empfängst. Das Geben und Empfangen wird so austauschbar, daß häufig das eine nicht mehr vom anderen unterschieden werden kann. Beide werden in der einen Bewegung ununterscheidbar.

Aber ist dein Wesen bis jetzt unfähig, Liebesgefühle zuzulassen, mußt du die Wonne fürchten, denn beides, Wonne und Liebe, ist dasselbe. Die falsche Auffassung, daß Geben Verlust bedeutet, veranlaßt dich, dich in allen Situationen, die die natürlichen Instinkte zum Vorschein bringen könnten, zusammenzuziehen und zu verschließen. Wenn du Liebe und Lust leugnest, dann mußt du unweigerlich auch die Selbstachtung leugnen. Für dich besteht der Schlüssel darin, zu sehen, daß deine Unfähigkeit zur Liebe kein angebotener Zug ist, den du allein für immer in dir trägst. Er ist eine vorübergehende Blockade gegen die Liebe, die auf falschen Voraussetzungen fußt, welche auf einer

tiefere Ebene deiner Gefühlserfahrung existieren. Du kannst die falsche Auffassung jeden Augenblick ändern, wenn du sie ehrlich und vollständig anschaust.

Seid gesegnet, jeder von euch. Lebt in Frieden. Seid, was ihr seid, aufrichtig und wahrhaftig, so daß Gott sich mehr und mehr in euch offenbart.