

**Susan Thesenga, In Offenheit Leben –  
Der Pfad zur spirituellen Ganzheit, Essen 1999 (Synthesis-Verlag)**

**1) Die Gegensätze in uns annehmen**

- 32 Der Ruf der Seele nach innerem Wachstum zeigt sich als Sehnsucht. ... letztlich nach: einer liebevolleren Beziehung zu sich selbst, andern, Gott. Möglicherweise schämen wir uns davor, sie konkret zu formulieren.....  
Diese Sehnsucht führt uns zur Ausdehnung des bisherigen Lebens und unserer selbst.
- 34 Der Pfad zum wahren Selbst erfordert, dass wir unsere Maske ablegen lernen, unsere 'niedere', unvollkommene Menschennatur akzeptieren und unser 'höheres' vollkommenes spirituelles Wesen annehmen.

Uebungen (35):

- 1) Wonach sehnen Sie sich am meisten in Ihrem Leben?
- 2) Liste der (vermeintlichen) Mängel und Fehler erstellen (und von aussen ergänzen/korrigieren lassen)
- 3) Liste der guten Eigenschaften dito.
- 4) Einen Lebensbereich suchen, der mir Mühe macht (bzw. erfreulich läuft) und mit der Liste zu 2) (bzw. 3)) in Beziehung setzen (d.h. je Zusammenhang erkennen).
- 5) Das Gottselbst um Hilfe bitten – Hören und aufschreiben, was es 'sagt'. Um Traum und Hilfe bitten.
- 6) Auf welche Lebensbereiche möchten Sie die Arbeit an ihrem Wachstum konzentrieren? Welche Aspekte des Höheren Selbst sollen gefördert werden? Welche Aspekte Ihrer Maske oder des Niederen Selbst möchten Sie besser kennenlernen?

**2) Die Vereinigung des eigenen Selbst**

- 47 – Es geht darum, alle negativen Fragmente des Selbst kennenzulernen, die vom einenden Bewusstsein abgespalten wurden. Das erfordert eine innere Verpflichtung zur Selbstläuterung und die Bewusstwerdung der eigenen Fehler und Begrenzungen.
- 49 – Jeder zugegebene Fehler, jede entlarvte Abwehr und jeder empfundene und losgelassene Schmerz verleiht uns mächtige gedankliche und gefühlsmässige Reserven, mit denen wir das Leben in eine neue, positive Richtung lenken können – **setzt gewaltig viel Energie frei.**
- 51 – Spirituelles Wachstum erfordert, dem Negativen direkt in die Augen zu schauen.

Uebungen (54):

- 7) Gehen Sie einigen Gegensätzen in sich nach. Welche Teile weisen sie zurück, halten sie für a) unannehmbar, b) unerträglich, c) unerwünscht? Stellen Sie sich vor, wie sie diese Teile willkommen heissen (wie der Vater den verlorenen Sohn )

... und weitere ...

### 3) Das Beobachterselbst entwickeln

- 61 – Wenn wir dem verletzten Kind begegnen und das negative Ich loslassen, die Maske ablegen und das Niedere Selbst umwandeln sollen, **wer** verrichtet diese Arbeit?

**Welches Selbst arbeitet mit den andern?**

Die reifen Aspekte in uns werden zu Helfern der noch unentwickelten Seiten.

- 62 – Das Beobachterselbst besteht aus Objektivität/Distanz und Liebe/Mitgefühl gegenüber den andern Selbsten (2 Seiten: Wahrheit und Liebe). **Die Fähigkeit, uns objektiv und mitfühlend zu beobachten, ist die wichtigste Fähigkeit, die es auf dem spirituellen Weg zu entwickeln gilt.**

Es ist ein Aspekt des Höheren Selbst, der zu allen andern Teilen der Persönlichkeit einen Bezug hat/herstellen kann und alle Teile (als zum Ganzen zugehörig) akzeptiert.

Die meisten **Urteile** (wir leben in einer dualistischen Welt) über sich selbst entstammen dem idealisierten Selbst (und seinem Perfektionsanspruch).

- 66 – Radikale Selbstakzeptanz: Die Dinge sind einfach, auch das Böse (einfach ein Fakt). Es gibt nichts in uns, das letztlich unannehmbar wäre. Die wichtigste Arbeit besteht darin, eine Haltung ehrlicher und mitfühlender Selbstbeobachtung zu entwickeln.

Klar (ohne Selbstbetrug) und mitfühlend (ohne Nachgiebigkeit) hinschauen. Lernen, alles, was uns im Leben begegnet, als zum eigenen spirituellen Wachstum gehörend annehmen.

Wachsen (die versch. Seiten integrieren und verwandeln) anstatt vollkommen werden wollen – das heisst auch: im JETZT leben.

- 69 – Nach und nach lernen wir, zwischen ehrlicher Selbstbeobachtung einschliesslich der moralischen Unterscheidungsfähigkeit und strenger oder verurteilender Selbstkritik zu unterscheiden.

Nachsicht und Rationalisierung sind nicht Selbstakzeptanz (schon gar nicht Verleugnung!).

**Sich nicht mit dem Beobachteten, sondern mit dem Beobachter identifizieren.**

Wir werden zum Bewusstsein statt zum Bewusstseinsinhalt.

Neg. Seiten in uns sind wie unreife Kinder (die erzogen werden müssen).

Indem man sie erkennt, benennt, mit ihnen umgeht, ist man sie nicht mehr einfach so – sie bilden nicht mehr einfach bloss automatisch unsere Identität.

Die Entwicklung des Beobachterselbst braucht Disziplin: Meditation und Tagesrückblick.

- 74 - Mit jedem Atemzug mitgehen (macht Aufmerksamkeit frei)  
- Als Wächter (an der Schwelle des Verstandes stehen) alle Eindrücke entstehen sehen (beobachten) und loslassen.  
- Gebet (eingeflochten in Meditat.): z.B. "nicht mein, sondern dein Wille geschehe"

Tagesrückblick: speziell die Ursachen der neg. Erfahrungen finden. – D.h.: jeden Tag mit sich ins Reine kommen (= Seelenhygiene, es staut sich nichts an (im Unbewussten)).

- Mit der Zeit merkt man sich-wiederholende Muster, dann kann man tiefer gehen: z.B. mit der Frage: Welche Rolle in mir reagiert so?

78 – Die Übung der Selbstbeobachtung ist die Brücke zwischen den gewöhnlichen, zerstreuten Selbst und dem geintem Selbst.

#### Übungen (78):

- 8) Nach einem Thema suchen, das mir zur Zeit Sorgen macht. Die verschiedenen Stimmen (Rollen) dazu bewusst werden – evtl. Dialog unter ihnen führen.
- 9) 5 Tage lang Tagesrückblick schreiben zu mind. 1 Begebenheit, bei der unharmonische Gefühle aufkamen.
- 10) 5 Tage lang mind. 10 Min. meditieren, kurze Notiz dazu verfassen.
- 11) Während einer Tätigkeit gleichzeitig im Beobachterselbst sein („**Selbsterinnerung**“). Aufschreiben.

#### **4) Das Kind, das erwachsene Ich und das transpersonale Selbst annehmen**

91 – Das **Kindselbst** ist einerseits spontan, kreativ, verspielt, empfindsam, spricht sowohl emotional als auch körperlich auf Reize an und ist von Freude, Staunen und Liebe erfüllt. Das sind die Eigenschaften des Kindes im Höheren Selbst. Aber das Kind ist auch egozentrisch, fordernd, abhängig, unverantwortlich, unkritisch, chaotisch, unreif und abergläubisch. Das sind die Eigenschaften des Kindes im Niederen Selbst.

Der spirituelle Weg erfordert, dass wir das unentwickelte, negative innere Kind – in Beziehung zu sich selbst, anderen und Gott – erkennen und die unentwickelten Seiten fördern.

**Das erwachsene Ich** ist materialistisch, abgegrenzt, atheistisch, reflektiert, willensstark, frustrationstolerant, vernünftig, eigenständig, selbstbewusst und verbunden, Diese Fähigkeiten sind Brücken zum Höheren Selbst – es ist aber nur ein Diener des grösseren Wesens im Innern. **Das pos. erw. Ich ist wie gute Eltern zum Kind.**

Ein gesundes, starkes Ich ist notwendig, um den spirituellen Weg zu gehen. Evtl. muss es zuerst gestärkt werden, und das negative muss umerzogen und neu ausgerichtet werden. **Ichstärke ist notwendig – Ausrichtung, Stabilität, Disziplin, Offenheit.** Die für das spirituelle Wachstum erforderlichen Entscheidungen kann ein schwaches Ich nicht treffen... wenn aus einem schwachen Ich eine spirituelle Tugend gemacht wird, ist das eine Flucht..

Es muss jedoch seine Grenzen, sein Bewusstsein erweitern – ein gesundes Ich weiss um seine Begrenzung/Relativität.

**Die Seelen- oder transpersonale Ebene** sprengt den vom Ich geschaffenen 'Behälter'. Zwar befindet sich diese Ebene noch im Bereich der Dualität, d.h. wir können verzerrt darin sein.

105 – Auch spirituelle Wesen haben ihre Schattenseite, führt deren Macht auch in Versuchung, ja zum Missbrauch etc...

107 **Ebene der Einheit** ist Erfahrung des Seinsgrundes. Oeffnung zum transpers. Selbst und zur einenden Ebene entsteht durch Gnade (nicht durch Selbstdisziplin)

Alle Ebenen sind gleichzeitig vorhanden, ob sie uns bewusst sind oder nicht. Je weiter wir uns entwickeln, umso mehr bekommen wir Zugang zu den verschiedenen Selbsten.

#### Uebungen (S. 110):

- 12) Sich einen schwierigen Bereich im jetzigen Leben vornehmen. Darin das Kind sehen/spüren/hören ... sich ausdrücken lassen (als erwachsenes Ich das Kind wahrnehmen).  
Dann Dialog zw. erw. Ich und inn. Kind führen. Das pos. Ich ist dabei der fürsorgliche Elternteil, der dem Kind hilft, auch Grenzen setzt, um zu reifen.
- 13) Ein unharmonisches Ereignis (Tagebuch!) nehmen: alle negativen inneren Stimmen (Kind, Ich, transpers. Selbst) dazu hören, ins Bewusstsein treten lassen, obj. und ehrlich zuhören, notieren. Dann die transpers. Ebene des Höheren Selbst anrufen und um Führung bitten, um Mitteilungen an das Kind, Ich.

#### 5) Die Neuinszenierung der Vergangenheit

122 – Viele (fixierten) Bilder entstehen im Säuglingsalter und in der Kindheit, also in der Zeit, in der die Seele besonders verletzlich ist. Viele Bilder sind bereits vor der Inkarnation in der Seele eines Menschen vorhanden. Diese Bilder müssen aufgelöst, entwirrt werden. Sie verallgemeinern, bewerten fix, Verknüpfen Ursache mit Wirkung („wenn, dann“)

125f Gutes Bsp. Beatrice (Konsequenzen der Bilder im Sinne von self-fulfilling prophecies).

Der Wiederholungszwang ist eine Tragödie, dass man das mögliche Glück im Jetzt verunmöglicht, indem man die Kindheitsereignisse, um sie berichtigen zu wollen, wiederholt (weil: es ist genügend Liebe da, es gibt keinen Mangel).

Hinter allen schwierigen Menschen und Erlebnissen stecken solche Bilder.

**Diese Bilder müssen gefunden – und in klare Worte gefasst - werden.**

130 Es gibt Haupt- und Nebenbilder. Die H.Bilder sind Grund(Fehl-)annahmen über das Leben, das so in seiner Ganzheit aufgespalten wird (> Seelenspaltung).

- **Das Hauptbild ist der Kern des seelischen Lebensplanes für diese Inkarnation und zeigt, welche dualistischen Spaltungen wir diesmal umzuwandeln hoffen.**

Um es zu finden, können wir die Art unserer Eltern und Lebensumstände der Kindheit näher anschauen.

Wenn die Bilder gefunden werden, können sie aufgelöst werden. So werden die Teufelskreise unterbrochen. Sie werden ersetzt durch richtige/offene Annahmen.

Dies muss auch empfunden/gefühl werden – nicht nur gedacht!

Ohne das Aufspüren, Erkennen und Aufgeben der Fehlannahmen nützen Affirmationen positiver Glaubenssätze nichts!

135 – Die Leere und manchmal auch eine vorübergehende Depression, die sich beim Aufgeben eines Bildes einstellen, zeigen die Krise an, die vom Aufgeben eines

falschen Glaubens stammt. Dieser liess immerhin eine 'falsche Einheit' vom Leben und Erfahrung entstehen, die auch Sicherheit gab und das Leben als zusammenhängend erleben liess (geschlossener Teufelskreis). Das zerbricht nun.

**Die Leere ist ein notwendiger Schritt.**

Nach und Nach erlernen wir, erwartungslos zu leben, und so den Augenblick sich entfalten zu lassen, uns der Wahrheit und Liebe so zu öffnen.

Uebungen (136):

- 14) Bei unharmonischen Ereignissen den Nenner suchen: Fehlannahmen und –schlüsse. Verkettungen (Folgen) erkennen – Teufelskreis aufzeichnen, wie man das anfängliche Bild durch die (inszenierte) Erfahrung rechtfertigt!
- 15) In den versch. Bsp. das Hauptbild suchen: "Das Leben ist ...."; "Ich bin ....., weil ...."; "Deshalb erwarte ich ....".
- 16) Aus der Sicht der Seele die eigene Kindheit betrachten: wie exakt diese ist, um Dinge/Themen aufgezeigt zu bekommen (es waren die richtigen Eltern am Werk!): Hauptverzerrungen bezüglich Mann/Frau durch beide Eltern, Lebenssicht etc. Welche Ereignisse haben diese Bilder untermauert?
- 17) Zu Bilder Ueb. 14: Affirmationen finden, die die FehlBilder ersetzen – sich einprägen.

**6) Das Maskenselbst verstehen**

*"Bringt ihr den Mut auf, euer wahres Selbst zu werden, auch wenn es weit geringer als das idealisierte zu sein scheint, werdet ihr sehen, dass es weit mehr ist."*

- 140 – Das Maskenselbst ist das Gesicht, das wir der Welt zeigen, das Selbst, das wir sein zu müssen glauben ... und auch sein möchten. Es ist der Schutz des verletzten Kindes. So versuchen wir, das Leben in Kontrolle zu behalten. Unter der Maske liegt das niedere Selbst, der Ursprung der Negativität und des Zerstörerischen. Weil die Eltern es ablehnen oder blamieren (das Niedere Selbst), anstatt es zu erziehen (aber dass man das Gesicht dabei wahren kann), verstecken wir es.
- 141 – Christus fühlte sich mehr zu den Sündern als den Pharisäern hingezogen, weil er deren Echtheit spürte.
- 142f Grafiken** (unentwickelte/entwickelte Persönlichkeit)  
Solange wir inkarniert sind, bleiben alle 3 Aspekte in einem gewissen Grad vorhanden.
- 144 – **Wir haben so lange eine Maske, bis wir bereit sind, unser Niederes Selbst anzunehmen und die Verantwortung dafür zu übernehmen.**
- 145 – Die Maske entsteht aus dem meist verzweifeltsten und immer zum Scheitern verurteilten Versuch, einem 'vollkommenen' Ideal oder idealisierten Selbstbild zu entsprechen. Die Anstrengungen, die wir dafür unternehmen, halten uns ständig in Bewegung und vom Frieden der Selbstakzeptanz fern. Perfektionismus ist die Hauptschwelle auf dem Weg zum Glück und verhindert, dass wir uns entspannen und die Unvollkommenheiten des Hier und Jetzt annehmen.
  - Freude und Glück hängen von eurerer Fähigkeit ab, das Unvollkommene anzunehmen, und zwar nicht nur verstandesmässig, sondern als Gefühlserfahrung (!).  
Sich selbst, andere, die Welt so annehmen, wie sie sind.  
**Aufrechterhaltung der Maske braucht sehr viel Energie – bricht bei Krisen zusammen.** (Wenn wir die Realität annehmen, können wir gar nicht

zusammenbrechen!) Ideale kann man trotzdem haben (ist nicht dasselbe wie idealisiertes Selbstbild).

146 – **Die Maske lässt sich häufig durch die Frage entlarven: "Welchen Eindruck möchte ich erzeugen und weshalb?"**

ff Ursprung des idealisierten Selbstbildes in der Kindheit. Es ist ein Versuch, falschen Bildern (*ich bin so, wie ich bin, nicht liebenswert, unannehmbar, zu verletzlich ...*) genügen meinen zu müssen, und deshalb eine Fassade.

150f **Abwehr** – Wir halten fast jede Frustration, Kritik, Verletzung für eine wirkliche Gefahr. Bedroht ist jedoch meist nur unser Ich (nicht das Höhere Selbst) und die Maske. V.a. die Maske muss verteidigt werden.

152 – Ein Hauptgrund für unsere reaktiven Abwehrmechanismen liegt darin, dass sich viele unbewusst immer noch als Kind sehen und ihre Mitmenschen als Erwachsene (Elternfiguren), die sie durch ihre Ablehnung vernichten könnten und deren Schutz für das Ueberleben notwendig ist.

Niemand kann uns heute so verletzen, wie wir als Kind verletzt wurden, und niemand kann sich so um uns kümmern, wie wir es als Kind brauchten (nur wir selbst).

Die Maske ist etwas Komplexes: Weil andere ihr aus dem Weg gehen (sie spüren), verlangt diese Ablehnung nach einer noch vollkommeneren Maske. > **Teufelskreis der (verzwickten!) Maskenperfektionierung, wodurch wir uns immer tiefer von uns selbst entfremden.**

154ff **Drei Arten von Masken**

(als Verzerrung von Liebe, Macht u. Gelassenheit – vgl. die **3 Instinkte/Subtypen!!**):

Maske der Liebe: (Angst)

Wird zu Abhängigkeit und Unterwerfung (will sich Liebe kaufen). Sich nach den andern richten, damit sich diese nach mir richten. Hilflosigkeit als Waffe. Schuldgefühle erzeugen als Waffe. Tugendhaftigkeit als Waffe. "Gut-" und "Nett-"sein, Retter sein. Moralische Ueberlegenheit (erzeugt zusätzlich Schuldgefühle, weil wir wissen, dass wir das nicht sind).

Maske der Macht: (Eigenwille)

Kontrolle über andere erlangen, indem man unabhängig, aggressiv, kompetent, herrisch auftritt. Machttrieb wird idealisiert, Liebe und Kontakt abgelehnt. Getriebenheit, Unfähigkeit, sich entspannen zu können. Grosse Selbstkontrolle.

Maske der Gelassenheit: (Stolz)

Schwierigkeiten und Verletzungen entgehen, indem man stets entspannt und distanziert auftritt. Rückzug, Gleichgültigkeit, zynische Distanzierung, sich darüber erheben, cool bleiben.

Oft sind die 3 Masken (raffiniert, und auch widersprüchlich!) kombiniert.

159 - Die Transformation der Maske erfordert, dass wir um den Tod des id. Selbst trauern. Dabei müssen wir die alten Verletzungen aus der Kindheit nochmals nacherleben, die zur Bildung der Maske geführt haben: Wie stellen wir es an, die alten Verletzungen wiederzuerleben?:

159 - Ein aktuelles Problem nehmen und all seiner Reaktionsschichten entkleiden. Der Schmerz des gegenwärtigen Problems ist ebenderselbe.

Die Maske ist immer eine Verzerrung des Höheren Selbst (Liebe, Macht, Gelassenheit). Angst, Eigensinn (Aggression, Kontrolle) und Stolz treten an ihre Stelle

### Uebungen (163):

- 18) Führe 5 perfektionistische Forderungen an dich auf und untersuche sie (woher sie kommen)
- 19) Beobachte 5 Tage lang, ob und wie deine Maske/id. Selbstbild in der Interaktion mit andern beteiligt ist. Beachte deine Reaktion, wenn dein idealisiertes Selbst bedroht ist. Nimm diese Verletzlichkeit wahr!
- 20) Was ist deine Hauptmaske (der drei)? Suche nach Belegen dafür. Bringe dein Hauptbild (s. Ueb. 15) mit deiner Hauptmaske in Verbindung.
- 21) Übung gemäss Anweisung S. 159 machen (s. oben)

### **7) Dem Niederen Selbst in die Augen sehen**

169 – Es fällt uns schwer zu glauben, wir könnten ein niederes Selbst sein und trotzdem liebenswert. Das niedere Selbst (und das Böse, das in allen Lebewesen weilt) stammt aus dem falschen Glauben, unser getrennter Körpergeist könne ein Leben führen, das vom Gewebe aller Lebewesen abgeschnitten ist. Es gibt erwachsene und kindliche Formen davon.

Im Bösen steckt auch kreative, vitale Energie, viel Kraft – es ist die dunkle Seite der Lebenskraft, mächtig zerstörerisch-schöpferisch.

Das niedere Selbst wird mind. so stark verleugnet wie der Tod.

172 – *Viele spirituelle Uebungen entwickeln das wahre, höhere Selbst, lassen jedoch die unentwickelten Aspekte des Bewusstseins intakt.*

**Stolz** (Grausamkeit), **Eigenwille** und **Angst** sind das Kreuz des Niederen Selbst.

173 - Zum Stolz: "Wer die Demütigung eines andern weniger stark empfindet als seine eigene, ist immer noch zu stolz."

Es gibt auch neg. Stolz: ich bin schlimmer als du! Angst will niemandem (auch sich selbst nicht) trauen.

177 - Aerger/Wut ist stets nützlich, wie er/sie eine Gefühlstatsache des Augenblicks darstellt und uns tiefer ins Innere zu führen vermag. Allerdings sollten wir Aerger/Wut bewusst äussern und darauf achten, wo und bei wem er/sie wie angemessen ist.

Ae/W entstammt erst dann vom Niederen Selbst, wenn der Wunsch entsteht, zusätzlich zur Wut auch noch zu verletzen, zu bestrafen oder zerstören. Wenn er nicht ausgedrückt wird (aus Gründen des id. Selbst?) wird er zu Zorn (Typ 1), Hass (?), Rache (?), Verbitterung (?), also Äusserungen des Niederen Selbst.

180 Oft ist sexuelle Energie mit neg. Situationen verknüpft (Ablehnung, Ängstlichkeit, Unsicherheit, Schmerz, Gewalt)

181 – Die Transformation des Niederen Selbst besteht in der Rückverwandlung einer geronnenen Seelensubstanz in ihrer Fließende Essenz. Z.B.: Aus sexueller Grausamkeit wird sexueller Überschwang, Feindseligkeit wird zu Durchsetzungsvermögen, Feiges Stehenbleiben zu entspanntem Annehmen usw.

**Durch diese Integration wird das Leben kompletter, interessanter, bunter, lust- und energievoller.**

**Die Ursprünge:**

182 – In jedem Leben wird das Niedere Selbst durch negative Erfahrungen in der Kindheit aktiviert. Maske und NS entstehen durch die Bemühung der Seele, schmerzlichen Erfahrungen, die zur Dualität des Menschseins gehören, zu entrinnen (wobei Trauer und Ärger/Wut jedoch noch nicht das Niedere Selbst sind). Ein Grossteil des Bösen resultiert aus Dumpfheit und Gleichgültigkeit (Gefühllosigkeit) – das ist passive Grausamkeit. Daraus entsteht oft dann auch aktive (z.B. aus Angst), und man spürt auch nicht, wenn man Schmerz zufügt.

Wenn wir den eigenen Schmerz spüren (lernen), spüren wir auch das Leiden anderer besser (Gefühl und Mitgefühl).

**Zusätzlich zum reaktiven Bösen kommen wir auch mit einem Niederen Selbst auf die Welt (aktives Böses – universelles Böses, "Massenbild der Selbstherrlichkeit").** (Jemand Besonderer sein zu wollen, Narzissmus, Identität auf Kosten anderer finden, nach Aufmerksamkeit lechzen – Egozentrik eben.)

184 – Die Egozentrik des Kindes muss angenommen und sein echtes Bedürfnis nach Autonomie und eigener Kraft gefördert werden. Aber es müssen ihm auch Grenzen gesetzt werden, ohne dass es deswegen auch verurteilt wird, wenn es sich negativ verhält. Das geht natürlich nur, wenn die Eltern mit ihrem NS im Reinen sind, es akzeptieren und verantwortlich (und ohne Verdrängung) damit umgehen.

In den div. Inkarnationen nehmen wir neg. Entscheidungen mit - als Stücke gefrorener Seelen-Anteile, die wir mitnehmen (Gepäckstücke), um sie irgend mal zu lösen.

187 – Die kosmische Wurzel des Bösen ist da zu finden, wo sich ein Teil Gottes von ihm abgelöst hat. Kosmisches Schauspiel von Trennung und Rückkehr/Wiedervereinigung (von Luzifer).

Satan ist jedoch an die Gesetze von Ursache und Wirkung gebunden, er erleidet früher oder später jede neg. Entscheidung selbst, bis ...

190 – Das Böse stammt aus Gottes wohlwollender Bereitschaft, dass sich Aspekte seiner Ganzheit getrennt inkarnieren und diese getrennte Identität erforschen, bis es sie zu freiwilliger Wiedervereinigung treibt (Einsicht, nicht getrennt zu sein).

***Ohne dass man das Böse im eigenen Selbst gelöst hat kann man nicht mit dem Bösen ausserhalb umgehen / es lösen.***

Uebungen (194f):

22-25) Siehe Seiten 194f

**Das Niedere Selbst / Das Böse (Zusammenfassg Kap.7, S. 169ff)**

So wie Thesenga über das **Niedere Selbst** schreibt, gibt es sozusagen *eine* (aktive) Wurzel des Bösen, "nämlich die Selbstherrlichkeit, jemand Besonderer sein zu wollen" (Sucht nach Aufmerksamkeit). Der Rest ist sozusagen reaktives Böse (= falscher Glaube, wir (unser Geist) könnten ein Leben führen, das vom Gewebe aller Lebewesen abgeschnitten ist).

Und das erklärt sich durch Verschiebungen/Entstellungen der Entwicklung des Kleinkindes.

Sozusagen aus seinen Abwehrstrategien, woraus Abwehrmechanismen werden:

- z.B. Negative Situation durch Aktivierung pos. Gefühle erträglich machen (Lust gekoppelt an Schmerz)
- Abstumpfen der Gefühle: Gleichgültigkeit, Stumpfheit (Zombie sozusagen)
- Dann wird Aggression fehlgeleitet und überbortet: aus dem Gesetz des psychischen Ausgleichs (auf Verletzung muss man mit Gegenverletzung minus 10% reagieren (und dann wieder gegenreagieren, bis sie besänftigt ist (also etwas weniger als Auge um Auge) wird etwas Verzerrtes, weil man dann sowohl die Grenze des eigenen wie des fremden Schmerzes nicht mehr spürt (Desensibilisierung), und so über die Grenze haut.

Grausamkeit, Hass, Rache haben zum grössten Teil ihre Quelle in diesem 'Defekt'. (Nämlich dass man 3-fach und mehr überdosierte, jedoch das Gefühl hat, man hätte minus 10% zurückgegeben (besser würde es wohl heissen: -genommen).

- Auch Verteidigungsstrategien können 'böse' sein (entweder aktiv-präventive oder solche im Nachhinein (Böses vertuschen bis andern unterschieben, sie geschickt in Täter-Rolle provozieren und selbst die Opfer-Position für sich in Anspruch nehmen).

**Stolz, Angst und Eigenwille** werden so dauernd auf ein hohes Niveau gezüchtet durch die Generationen – und die Traumata auf diese Weise immer wieder wiederholt.

So deformiert, frisst das niedere Selbst die meiste Lebensenergie, weil es sie bindet.

Wenn das Böse geklärt ... und renaturiert .... werden kann, setzt es viel Vitalität frei. Es sind die Grundenergien (Basisenergien der ersten 3 Chakren, **Instinkte** - sja ), die gebunden und missbraucht, verdreht, bekämpft etc. worden sind (d.h. zu den 'Subtypen, vom Enneagramm her gesehen – sja).

Was daraus resultiert: das ursprüngliche Niedere Selbst ist nicht so Böse wie das, was zwangsweise (d.h. sekundär) aus ihm geworden ist.

#### **Was notwendig ist:**

Eine gute (klar differenzierte Analyse des Schadens (Diagnose) .... und eine dementsprechende kurative Therapie.

Erst wenn das sozusagen gegeben ist, kann man beginnen, auf der ethischen Ebene zu debattieren. Wie viel Eigenwille, wozu, welche Mittel enteiligen die Zwecke etc... Vorher ethisch-moralisch etwas machen zu wollen, bleibt ein frommer – weil oberflächlicher – Wunsch.

### **8) Begegnung mit dem Höheren Selbst**

- 204 - Da das höhere Selbst viel mehr als das niedere Selbst umfasst, ist seine Schöpferkraft auch dauerhafter. Das niedere Selbst ist eine Äusserung des begrenzten, dualistischen menschlichen Bewusstseins, während das eigene höhere Selbst sich über das Menschliche hinaus zum Unendlichen hin ausdehnt, Das höhere Selbst ist das, was wir eigentlich sind.
- Wegen der Verletzlichkeit ausserhalb unserer Alltagsidentität fordern wir unser höheres Selbst ebenso widerstrebend zurück, wie wir nur widerstrebend zugeben, dass wir ein niederes Selbst haben. Um die Extreme in uns zu vermeiden, entwickeln wir

die Maske. Wir müssen diese durchbrechen, um die Höhen wie Tiefen unserer Gesamtwirklichkeit zu erfassen (offenbaren).

- 206 - Das Kind nimmt meist einen Elternteil als lieber wahr als den andern. Weil es sich dann mehr Mühe gibt, die Liebe des andern Elternteil zu 'gewinnen', nimmt es die leichtere Liebe des andern Elternteil als selbstverständlich(er) an. Mit der Zeit neigt das Kind sogar dazu, den liebevolleren Elternteil zu verraten oder ihn zu verhöhnen (und zwar vermutlich diese Eigenschaften, die dem andern Elternteil nicht passen!), um dem andern Elternteil zu gefallen. Daraus entsteht die Fehlannahme, liebevolle (Eltern-)Eigenschaften seien schwach oder unerwünscht, Reserve, Distanziertheit (oder 'Realismus' - sja) hingegen seien wertvoller.
- Das Kind lernt so, sich seines spontanen, liebevollen Wesens zu schämen.***
- = Wurzeln der Scham in bezug auf das eigene höhere Selbst: Dieser Verrat (am liebsten Elternteil) fügt damit dem Kummer des Nichtgeliebtwerdens (vom andern Elternteil) noch Schuld hinzu. Dieser ***Selbstverrat*** ist äusserst schmerzlich.
  - **Dieser Verrat macht euch schuld beladen. Es ist die grösste Schuld in Euch ... und ist für die tiefsten Gefühle der Minderwertigkeit verantwortlich. Ihr vertraut euch durch diesen Verrat selbst nicht mehr** (nämlich das Beste in sich verraten zu haben).
- 207 - Die Maske tarnt sowohl das höhere wie das niedere Selbst, wenn man sie erforscht, kommen die Wurzeln der kindlichen Scham hervor:
- 1) Trägt jemand eine ***Liebesmaske***, schämt er sich zutiefst seiner eigenen Macht und Tüchtigkeit.
  - 2) Jemand mit einer ***Machtmaske*** schämt sich seiner Liebe und Bedürftigkeit.
  - 3) Jemand mit einer ***Gelassenheitsmaske*** schämt sich seiner Gefühle und Leidenschaften, die ihn in seine kindliche Verletzbarkeit versetzen würden.
- Die Maske zeigt aber auch echte Stärken des höheren Selbst:
- 1) Liebesmaske: Verbindung zu Liebe
  - 2) Machtmaske: Wunsch (und Fähigkeit), tüchtig und verantwortungsvoll zu sein.
  - 3) Gelassenheitsmaske: sich vom eigenen Melodrama distanzieren zu können.
- 208 Das höhere Selbst ist von sich aus moralisch (nicht moralisierend) und lustvoll (nicht perfektionistisch). Man muss unterscheiden lernen zw. dem höheren Selbst und dem Hochstapler des übergestülpten Gewissens (dem idealisierten Selbst).
- 222 Da das höhere Selbst ein Strom **unwillkürlicher Energien (Instinkte? sja)** ist, müssen wir mit den eigenen unwillkürlichen Abläufen mitgehen, die uns als Kinder, so stark bewegten. Auf dem Weg zum höheren Selbst geraten wir deshalb in verschiedene schmerzhaft und furchterregende Zustände, wir müssen uns den Ängsten und Verletzlichkeiten der Kindheit öffnen. Indem wir lernen, alle unwillkürlichen Empfindungen zu dulden (!), erschliessen wir uns dem Strom des Geistes immer mehr.
- ***Eine angemessene Hingabe an die unwillkürlichen Abläufe schliesst die Konfrontation mit den negativen Impulsen zwangsläufig mit ein.*** Mit der Zeit lernen wir, auf die Entfaltung der inneren Gegebenheiten zu vertrauen und mit der eigenen Negativität zu arbeiten.

#### Uebungen (223):

- 26) Erfahrung mit dem höheren Selbst notieren.

- 27) Liste mit deinen besten Eigenschaften erstellen.
- 28) Schauen, ob man zu einzelnen eine Scham empfindet, sie zu beanspruchen (Hintergrund Elternverrat).
- 29) In welchen Lebenssituationen bin ich entspannt (im Fluss) in welchen nicht?
- 30) Höheres Selbst als eigener Lehrer beanspruchen (Kontakt und Dialog mit ihm aufbauen, es nutzen für 'unerlöste' Lebensbereiche).

## 9) Die Bindung an das Niedere Selbst lösen

- 230 - Negativer Wille (Neg. Absicht): verhindert oft, dass wir sehnlichst Gewünschtes tun (Wünsche erfüllen) oder Dinge, an denen wir leiden, lösen.
- 231 - Ein grosser Schritt ist getan, wenn wir die unbewusste Absicht erkennen, in zerstörerischen Einstellungen und Mustern zu verharren. **Wir wählen selbst!**
- 232 - **Das Verständnis der – verborgenen - neg. Absicht wird erst nach viel Arbeit erlangt: Schritte Kapitel 3 bis 8!**
- 234 Man muss dabei auch negative "Massenbilder über das Leben" in Frage stellen, z.B.: Der Kampf um Autonomie ist für das Kind angemessen, aber beim Erwachsenen wird er schnell zu einem Widerstand gegen das Leben.  
*Ausserdem halten wir an Negativität auch fest, um die schmerzlichen Gefühle der Kindheit zu verleugnen – und unsere (unvollkommenen) Eltern zu bestrafen.*  
Rachsucht (sja)  
Man besteht (kindlich) darauf, die 'schlechten' Eltern zu zwingen, 'gute' zu werden, als wäre das eigene Elend eine Waffe!
- 235 Wenn wir mit dem Widerstand und der Boshaftigkeit in unserer eigenen Psyche weitermachen, setzen wir uns nur mit einem Bruchstück unseres gesamten Bewusstseins gleich: entw. dem unbew. Kindselbst oder dem getrennten kleinen Ich<sup>1</sup>. Dadurch widerstehen wir dem höheren Selbst, weil wir es mit der gefürchteten Autorität (der idealen Selbst) gleichsetzen.  
*Dem höheren Selbst zu widerstehen vergeudet Unmengen an Energie und verhindert eine breitere Lebenserfahrung. Wir sagen 'nein' zu eben der Lebenskraft, die uns nähren würde.*  
Sind wir uns der eigenen negativen Absicht bewusst geworden, gilt es, den Sprung ins unbekannte Gebiet zu wagen. (kommt dem Kopfsprung in den Abgrund gleich!)
- 238 Die grösste Schwierigkeit, die Negativität zu überwinden, liegt (nebst den andern Aspekten s. oben) darin, dass oft **Lust mit Negativität verbunden** ist, grad wenn sie auch viel Schmerz erzeugt.
- 239 **Lust ist den Körper durchströmende Lebensenergie**. Solange sie sich am 'kleinen Ich' (das sich autonom fühlt) orientiert, ist sie behindert, d.h. abgespalten, an neg. Lebenssituationen geheftet, manifestiert sich als "Aufruhr im 'Körpergeist'".  
- Lust strömt nur ungehindert, wenn unser inneres Wesen sich auf den kosmischen Rhythmus einstimmt.  
... wenn Geist und Gefühle in einem Zustand stillen Vertrauens und ruhiger Erwartung empfänglich, geduldig, furchtlos, gelassen und unbesorgt sind.

---

<sup>1</sup> Richard Rohr spricht vom kleinen Ich – im Grossen ICH (Gott), in dem es immer schon enthalten ist, aber wir wissen und spüren es nicht bzw. meinen, wir müssten uns die Zuwendung des Grossen ICH verdienen (v.a. durch religiöse (Vor-)Leistungen).

Weil wir oft nicht in diesem Zustand sind, werden wir süchtig nach intensiven äusseren Reizen (erregte Hyperaktivität, willenlose Passivität): Je gefühlloser wir dem Strom der inneren Erfahrung gegenüber werden, desto intensiver muss der äussere Ansturm auf die Sinne werden, damit wir überhaupt etwas spüren.

Ohne uns in das tiefere Selbst hinein zu entspannen, bleiben wir am abwechselnden Muster höchster Intensität und passivem Zusammenbruch (in der Hoffnung, umsorgt zu werden) kleben.

- 240 Lebenskraft ist an negative Situationen gebunden: wenn mit stagnierenden, wird daraus **Masochismus**, wenn an machtausübenden, entsteht **Sadismus**.

Wenn am Bösen nicht auch das positive Lebensprinzip verkoppelt wäre, wäre seine Destruktivität von kurzer Dauer. Ist das Lustprinzip stark an die Negativität gebunden, gewinnt das Böse an Intensität, kommen schmerzliche Schuldgefühle dazu, die abgewehrt werden durch Abschneiden der (auch warmherzigen) Gefühle: Gleichgültigkeit.

### **Zu den (kindlichen) Wurzeln der negativen Lust:**

Beim Kind sind alle Erfahrungen miteinander verbunden, es empfindet (noch ungehinderte) Lust am blossen Lebendigsein. Es kann (noch) nicht unterscheiden zwischen positiven und negativen Lebensumständen. Es liebt seine Eltern, wie auch immer diese sind - und was auch immer diese mit ihm tun. Wird das Kind grausam behandelt, gedemütigt oder zurückgewiesen, 'verbindet' es seine Lust (dem Leben gegenüber) und Liebe (den Eltern gegenüber), mit der Negativität, die es erlebt.

- sja: Je negativer die Situation, desto mehr Lust wird daran gekoppelt, damit sie 'erlebt' (überlebt, d.h. ausgehalten) werden kann.

- 242 Lust ist häufig an **Masochismus** gebunden, um das (immerhin bekannte, vertraute) Opferdasein weiterzuführen.

Wurde unsere Unabhängigkeit unterdrückt, kann Lust sich mit Abhängigkeit verbinden, die sich gemüthlicher anfühlt als die einsame Durchsetzung eines getrennten Ich (Unabhängigkeit mit Unlust verbunden).

Lust kann sich als Kompensation für Verletzungen auch mit **Sadismus** verbinden: Jetzt Macht über andere zu haben, Rache ('ist süss').

Beide Formen sind oft tief unbewusst – sie zeigen sich oft in Verzerrungen bzw. Phantasien der Sexualität, z.B. Schwierigkeiten haben, eine erwachsene Form zu finden: entweder überlegene (bis grausame) Partner oder Unterlegene ('Kinder') finden.

Sowohl Verweigerung wie grobe (herzlose) Formen gelebter Sexualität sind meist Formen der Rache gegen Menschen, die uns einst misshandelten.

Das (nun) erwachsene Kind fühlt sich von schmerzhaften Situationen angezogen, die es damals erlitten hat – inszeniert diese Verletzungen unbewusst erneut.

Wir kleben (so) an der Lust der Unerfülltheit fest.

- 245 Das Loszulassen ist deshalb schwierig, weil wir befürchten, damit Lust überhaupt aufgeben zu müssen!

Die Bindung der Lust an das Zerstörerische war ausschlaggebend für die Verbreitung der Schuldgefühle, die die Menschheit mit allen Lusterfahrungen verbindet (deshalb die Lustfeindlichkeit des Christentums? sja).

Aber: der Mensch kann ohne Lust nicht leben, Leben und Lust sind dasselbe!

Die Entkoppelung der Lust von Negativität setzt Energie frei, baut Fähigkeit zu echter Lust auf. So vergrössern wir das eigene Potential zur Glückseligkeit.

- 248 Die Einsicht, dass der Luststrom eine grosse, ungeteilte Kraft ist, die sich nur vorübergehend an Negatives bindet, stellt einen mächtigen Anreiz zur Transformation dar.

#### Uebungen (248):

- 31) Eigene Bindung an Negativität erforschen – Rache, an wem? für was?  
Welche 'Lust' ist daran gebunden (d.h. geniesst du)?  
Wurzeln suchen, wann wo Lebenskraft an neg. Ereignisse gebunden wurden.  
Welche pos. Lust wünschst du dir als Ersatz für die neg. Haltung (den Ersatz)?  
Als pos. Affirmation formulieren --- und leben.

#### **10) Die Transformation des Niederen Selbst**

- 253 - Die Transformation des niederen Selbst ist der Kreuzzug unserer Zeit.  
Der Weg des Helden verbindet das (lieblose) niedere Selbst mit der Liebe, verbindet es mit Gott.  
Wenn ich für mein Glück/Unglück selbst die Verantwortung übernehme, werden Menschen von Schuld und Zwängen befreit und können offener mit uns umgehen.

- 254 - **Ohne Verbindung zum höheren Selbst können wir nicht zum Kern des niederen Selbst vorstossen.** (Je mehr Selbstliebe, desto mehr bin ich bereit, die Tiefen meiner Abgründe zu erkennen – und mich damit anzunehmen - sja).

Vergebung ist wichtig (konkret), die sich bis zum Lösen von Körperverspannungen ausdrücken muss, damit sie 'durch' ist (es braucht also mehr als nur Bewusstmachung).

- 255 Den dritten Weg finden zwischen Unterdrückung und Ausagieren des niederen Selbst.

- 257 - Um aus Verleugnung und Gefühllosigkeit herauszukommen ist es unumgänglich, die leidenschaftliche Energie des niederen Selbst zu spüren.

Man kann die Energie negativer Gefühle an Gegenständen ausdrücken, körperlich, um diese Energie, die ein Teil von mir ist, bewusst und gefahrlos zu erleben – und zu entladen (durch 'bitchen' etc...)

**AKTIVE ENERGIEÄUSSERUNG: so erlangen wir die ursprünglich reine Energie hinter der Negativität zurück.**

- 258 Das niedere Selbst ist am gefährlichsten, wenn sowohl die leidenschaftliche Grausamkeit wie die weiche Verletzlichkeit hinter den negativen Einstellungen gelähmt sind. Es ist also wichtig, die eigenen (neg.) Gefühle deutlich wahrzunehmen,

das sich zu erlauben. Weil wir gefühllos geworden sind, müssen wir die Negativität steigern, um überhaupt noch etwas zu empfinden:

- je mehr ihr Hass spürt, desto weniger müsst ihr hassen,
- je mehr ihr eure Hässlichkeit annehmt, desto schöner werdet ihr,
- je mehr ihr eure Schwäche akzeptiert, desto stärker seid ihr, das sind unverrückbare Gesetze.

Den Schmerz (der Kindheit) (hinter der Abwehr) fühlen, aushalten, er macht uns weicher und verblasst.

- 261 Neben diesem echten Schmerz erfordert die Umwandlung des niederen Selbst aber auch, dass wir auch den Schmerz der realen Schuld empfinden, die wir uns durch die Abwehr aufgeladen haben (und damit spirituelle Gesetze verletzt, indem wir andere verletzen). (s. die *destruktiven Folgen der Abwehrmechanismen* der 9 Typen!)  
**Es ist meist schwieriger, diesen Schmerz zu spüren als denjenigen, den wir empfinden, wenn andere uns verletzen.**

In vorpsychologischen Zeiten (!) hat die Religion mit dem Bild eines 'strafenden Gottes' gearbeitet – und falsche Schuldgefühle erzeugt, die uns die Würde genommen haben, dass wir auch lieben können – die psychologische Bewegung hat das Pendel ins andere Extrem geführt und negiert, dass es einen Schmerz der (objektiven, unseren) Schuld gibt. Doch die reale Schuld muss angeschaut, empfunden und verstanden werden. Lassen wir diesen Schmerz zu, erkennen wir, dass Gott uns vergeben hat.<sup>2</sup> Das ist eine wunderbare Läuterung – und der eigentliche Sinn der Beichte.

- 262 - Das übertriebene *mea culpa* der falschen Schuld verstärkt die Maske und besagt: "seht, wie gut ich bin, weil ich mich so schlecht fühle".

Wichtig ist auch die Geduld: das niedere Selbst wurzelt in seinen (ubw.) Ursprüngen in der Trennung des menschl. Bewusstseins von Gott (zu glauben, wir könnten das in einem einzigen Leben lösen, ist überheblich – und frustrierend zugleich).

- 267 In jedem Fehler steckt auch – von Anfang an – ein Körnchen Gutes: z.B. in der Faulheit die Fähigkeit, sich zu entspannen. Die besten Eigenschaften sind oft grad neben den schlimmsten Fehlern angesiedelt.<sup>3</sup>  
Im mörderischen Zorn steckt leidenschaftliche Durchsetzungskraft.  
Die Energien sind einfach verzerrt, der Energiestrom hinter der negativen Erscheinung ist wünschenswert.

Je tiefer wir in die eigenen Fehler eintauchen, desto näher kommen wir der eigenen Essenz. Je mehr wir mit der Essenz verbunden sind, desto mehr Mut haben wir, die entstellten Seiten anzusehen (Heldenreise). D.h.: Verantwortung übernehmen für eure verzerrten, dämonischen Züge. Wir bringen sie so ans Licht.

Die Anrufung des höheren Selbst ist auf diesem Weg wichtig, es muss uns führen. Es ist ein komplexer, iterativer Prozess (mal muss das niedere Selbst bewusst werden, mal zuerst das höhere Selbst etc., um Schritt für Schritt weiterzukommen). (Die Wandlung geht nicht linear von statten, sondern als **Wachstumsspirale**.)

### Übungen (270):

---

<sup>2</sup> s. die Bitte im Vater-Unser-Gebet: 'Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern'.

<sup>3</sup> Derjenige ist der beste Heiler, der am besten zu töten weiss (Schaolin-Mönche, Kampfkünste).

- 32) Schreibe ein Ereignis aus deinem Leben wieder, in dem du schlecht/negativ gehandelt hast. Sich in die andern einfühlen, Entschuldigungsbrief schreiben.  
Welche negative (Grund-)Haltung steckt darin? Mach dir bewusst, wie sie dir schadet. Dialog führen zw. Ich (als Moderator), dem niederen Selbst und dem höheren Selbst. Finde am Schluss sowohl die Fehler auf wie die pos. Eigenschaften, die drin stecken. Lade das göttliche SELBST ein, dich diesbezüglich zu verwandeln/reinigen.

## 11) Das Leben vom Höheren Selbst aus erschaffen

271 - *"Das angeborene schöpferische Potential des Menschen wird erstaunlich unterschätzt. Es ist viel grösser ... und die meisten Menschen wissen nichts von ihren schlummernden Fähigkeiten ..."*

- 282 Eigenverantwortung übernehmen, d.h.: die uns innewohnende Göttlichkeit manifestieren – d.h.: in diese Welt bringen!

285 Bei der Transformationsarbeit lernen wir uns zuerst mit dem positiven Ich als objektiven, mitfühlenden Beobachter gleichzusetzen. Was wir von dort aus erkennen, akzeptieren wir als Ergebnis des schöpferischen Potentials unseres niederen wie des höheren Selbst. Schritt für Schritt übernehmen wir bewusst die Verantwortung dafür, es aktiv (bewusst) zu gestalten (anstatt davon gelebt zu werden – und dies in der Welt zu manifestieren).

- 286 Das Haus, das gebaut wird, ist Gottes Haus, und wir stimmen der Entstehung dieses Hauses zu.  
Das 'Ich' muss nur wissen, dass seine Hauptaufgabe darin besteht, absichtlich den Kontakt mit dem grösseren Selbst im Inneren zu suchen.

Die Erfahrung des höheren Selbst ist die grösste Lusterfahrung, die dem Menschen möglich ist.

Visualisierungen und Ankerungen (die im Einklang mit dem göttlichen stehen müssen) helfen zur Manifestation (dass das Bewusste sich in die Realität umsetzt).

- 287 Kommen wir im Manifestationsprozess an ein Hindernis, gehen wir zurück und decken im niederen Selbst die Ursache auf.

## 288f Zusammenfassung der Schritte der Pfadarbeit.

- 290 Sowohl aktiv sein (Pfadarbeit) wie Geschehen lassen (Vertrauen ins Wachstum). Dabei bereit sein, durch die "dunkle Nacht" der Seele zu gehen (Tod und Wiedergeburt).

Bei diesem Prozess erweitern sich ständig die Grenzen – wird Trennung aufgehoben: Schliesslich sind wir mit der gesamten Natur und dem gesamten Universum eins, in dem wir demütig unseren Platz einnehmen.

Dabei lernen wir die Dualitäten annehmen, uns als Kinder Gottes begreifen, als göttliche Wesen erkennen – erinnern uns daran, wer wir wirklich sind:

*Dass wir alle, so wie wir sind, genügen.*

*Dass wir alle letztlich gut und mit dem Leben zutiefst verbunden sind,*

*Dass wir alles in uns haben, was wir brauchen, um glücklich zu sein.*

*Dass wir liebenswert sind und fähig, andere zu lieben.  
Dass dieses Universum/Gott es im Grunde gut mit uns meint.*

Uebungen (292):

- 33) Was ist dein innigster Seelenwunsch für dich und die Erde? (Sei nicht schüchtern in der Beantwortung dieser Frage!). Bring deine grösste Sehnsucht aufs Papier, nimm dabei deine Angst, deine Scham, den Misstrauen etc ... zur Kenntnis, die diesen Traum schmälern (wollen).
- 34) Welche Hindernisse stehen der Erfüllung im Wege?
- 35) Blicke auf deinen spirituellen Weg zurück. Siehst du, was du schon getan hast, was sich verändert hat?
- 36) Wie steht es um deinen Glauben – ist er kindlich (blind), d.h. ein Glauben, dass alles gut wird (ohne dich), um nicht loslassen und umkehren, dich dem Ungewissen öffnen zu müssen ... oder ist er grösser?
- 37) Wie bereit bist du, alles in deinem Leben in Frage zu stellen?

\*\*\*\*\*

**Dieses Werk bezieht sich auf  
Eva Pierrakos' Pfadarbeit,  
siehe ihr Buch: "Der Pfad der Wandlung", ebenfalls im Synthesis-Verlag**