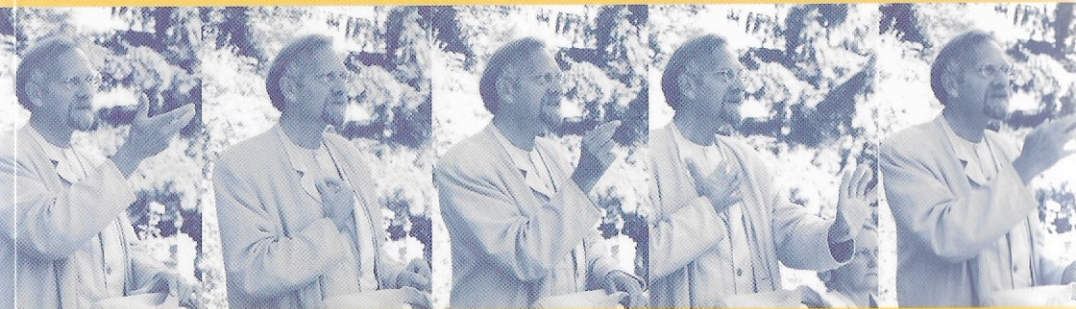


Selim Aïssel

# Beginne zu Leben

Die Gegenwart ist der Schlüssel



Farren Bel Verlag

## VORWORT

Dieses Buch besteht aus Vorträgen, die von Selim Aïssel im Rahmen eines Seminars gehalten wurden. Der gesprochene Stil, den ich als Übersetzer möglichst getreu wiedergegeben habe, wurde beibehalten, um das Lebendige in den Texten nicht zu verlieren. Das erklärt auch einige Wiederholungen und Redewendungen, die typisch für die gesprochene Sprache sind.

Die Texte konnten von Selim Aïssel nicht mehr vollständig durchgesehen werden.

Diese Schriften stehen im Rahmen einer Unter- richtung, die von einem lebendigen Lehrer übermittelt wird und sind Bestandteil einer Lehre, die «der Vierte Weg» genannt wird.

Diese Unter- richtung gründet auf den Lehren der Weisheitslehrer G.I. Gurdjieff, P.D. Ouspensky, A. de Faria und P.K. Ançari sowie der Psycho-Anthropologie (P.A.).

Einige Begriffe, die in diesem Buch zu finden sind, konnten nicht in ihrer gesamten Vollständigkeit erklärt werden. Eine ausführliche Erklärung findet sich in dem Buch «Spirituelle Psychologie 2. Teil - Eine praktische Anleitung».

Das nachfolgende Kapitel wurde zur Grundlagen- kenntnis in dieses Buch eingefügt. Auch wenn Sie diesen Text schon in einem anderen Buch gelesen haben, empfehle ich Ihnen zum besseren Verständnis, ihn nochmals durchzu- lesen.

## ***Grundkenntnisse der Psycho-Anthropologie (Aufzeichnung einer Unterhaltung mit Selim Aïssel)***

Als mich kürzlich jemand fragte, was die Psycho-Anthropologie (P.A.) sei, antwortete ich ihm, die P.A. sei eine Wissenschaft, die alle Fragen untersuche, die in Beziehung stehen zum menschlichen Bewusstsein, zur Verantwortung des Menschen sich selbst, den anderen und der Welt gegenüber. Sie sei eine Wissenschaft, welche die wahren Werte studiere, die es dem Menschen ermöglichen, sein individuelles Schicksal in der Gesamtheit der Evolution des Universums zu sehen. Das ist eine zusammengefasste und abstrakte Definition dessen, was die P.A. ist.

### ***Eine zweifache Natur: die eine materiell und irdisch, die andere geistig***

Der Mensch besitzt eine zweifache, sehr unterschiedliche Natur: Die erste ist materiell und irdisch, die andere geistig. Der Mensch steht zwischen diesen beiden, oder besser noch, pendelt ständig zwischen ihnen hin und her.

Männer und Frauen, die sich in der Arbeit auf einem inneren Weg befinden, sind dadurch charakterisiert, dass sie sich für die zweite, die spirituelle Natur entschieden haben. Gleichzeitig wissen sie, dass, auch wenn sie sich für die geistige Natur entschieden haben, ihnen nichts von der materiellen und irdischen Seite versagt werden kann. Das bedeutet, dass sie wie alle anderen Menschen, in diesem irdischen und materiellen Leben alles leben. Auf der anderen Seite

wird ihnen auch nichts erspart bleiben. Der einzige Unterschied besteht darin, dass man dem Leben von einer höheren Stufe aus begegnen kann.

*Frage: Aber ich lebe auf der Erde, wie kann ich mich auf eine höhere Stufe begeben, die nicht irdisch ist?*

**Zwei Handlungsmöglichkeiten – automatisch oder aus einer gewissen Vorstellung der inneren Freiheit heraus**

– Der Mensch ist ein Wesen, das auf der Erde inkarniert ist. Deshalb muss er auf der Erde handeln, d. h. denken, fühlen und Entscheidungen treffen, abhängig von dem, was er denkt und empfindet. Aber auch hier gibt es nach der ersten Dualität, die aus ihm ein mehr irdisches oder mehr geistiges Wesen machte eine zweite Dualität, die weil sie sehr konkret ist, dadurch noch größere Folgen hat: Der Mensch kann entweder automatisch und völlig mechanisch handeln oder beschließen, aus einer gewissen Vorstellung von der inneren Freiheit heraus zu wirken. In diesem Fall handelt er nicht mehr ausgehend von seinem irdischen und materiellen Wesen, sondern aus einem höheren oder geistigen Blickwinkel heraus, der befreit ist von den materiellen Nebensächlichkeiten. Dazu ist es notwendig, sich von allen intellektuellen und emotionalen Konditionierungen zu befreien, in gewissem Maße auch von den instinktiven, soweit das überhaupt möglich ist.

*Frage: Von welchen Mechanismen sprechen Sie, und wenn es sie gibt, wie kann man sich von ihnen befreien?*

– Um aus seiner Mechanik und aus seinen Automatismen auszubrechen, muss man sich auf einen anderen inneren Standpunkt als den üblichen menschlichen und irdischen stellen.

**Ein programmiertes Wesen...**

Beobachten Sie es in sich, Sie werden feststellen, dass der Mensch wirklich durch und durch konditioniert ist. Er ist vielmehr programmiert. Ein Computer kann nichts anderes tun als das, zu dem er programmiert worden ist. Ein Programm für Rechnungswesen kann keine Bilder und noch weniger Kunstwerke zeichnen. Der Mensch ist durch seine Erziehung und seine Umgebung konditioniert. Da er aber im Halbschlaf lebt, wird ihm sein Zustand gar nicht bewusst.

Seit etwa einem Jahrhundert hat die Psychologie nun versucht, dies dem Menschen klarzumachen. Die Mehrzahl derer, die sich dazu Gedanken gemacht haben, wissen, dass es so ist. Diese Mechanik beeinträchtigt den Menschen nicht besonders, da die Maschine ja eigentlich relativ gut funktioniert. Nachher werde ich Ihnen erklären, wie diese Funktionen in Wirklichkeit ablaufen.

**... das jedoch in der Lage ist, aus dem heraus zu handeln, was nicht in ihm konditioniert ist: seine Essenz**

Der Mensch kann auch mit dem handeln, was in ihm nicht konditioniert ist, dem Geistigen in ihm oder in der Sprache der P.A. ausgedrückt, seiner Essenz.

*Frage: Wie könnte man durch etwas handeln, dessen Existenz man noch nicht einmal kennt?*

– Es geht ja gerade darum, dies kennen zu lernen. Das einzige, was im Menschen nicht konditioniert ist, ist seine Essenz. Außer ihr existiert nichts Freies in uns. Der Mensch besitzt die Möglichkeit und das Glück aufhören zu können, wie eine programmierte Maschine zu leben. Dazu muss er lernen, zwischen dieser Maschine, die wir auch Persönlichkeit nennen, und seiner Essenz zu unterscheiden. Er muss zwischen dem unterscheiden lernen, was er bei seiner Geburt ist, dem eigenen Sein, und dem, was dann

anschließend hinzugefügt wurde, die oberflächliche Persönlichkeit, bestehend aus allen äußeren Einflüssen, die sie seitdem erfahren hat und die sich über dem angesammelt haben, was der Mensch in Wirklichkeit ist.

Das Problem liegt darin, dass der Mensch sich in seiner völligen Unbewusstheit und Unkenntnis für diese oberflächliche Persönlichkeit hält, er hält sich für etwas, was er nicht ist.

*Zuhörer: Wenn ich also richtig verstanden habe, bin ich mindestens eine Zweiheit: meine Essenz und meine Persönlichkeit.*

### **Eine Persönlichkeit mit zahlreichen Facetten**

#### **Kleine Ichs, die abwechselnd die Gesamtheit lenken...**

– Der Mensch ist eine Dualität. Aber in Wirklichkeit ist er viel mehr als nur das, denn seine Persönlichkeit ist aus einer Vielzahl von Facetten zusammengesetzt, die wir in der P.A. kleine Ichs nennen: Das «Familienvater-Ich», das «Sohn- oder Tochter-Ich», das «berufliche Ich», das «Golfer-Ich» usw. All diese Ichs handeln auf unterschiedliche Weise. Beobachten Sie einmal, wie sehr Sie allein in Ihrem Umfeld gegenüber der einen oder anderen Person unterschiedlich handeln. Sie sind nicht nur unterschiedlich gegenüber den einzelnen Menschen, sondern auch in den unterschiedlichen Bereichen Ihres Lebens, die ich vorhin erwähnt habe – Familien-Ich, soziales Ich usw. Ich kann noch andere Ichs aufzählen wie beispielsweise das faule Ich, das gierige Ich, das rechthaberische Ich, das Ich, das Angst hat, krank zu werden, das streitsüchtige Ich, oder im Gegenteil das Ich, das Konflikten aus dem Weg geht, das Ich, das gerne von anderen bewundert wird usw.

*Zuhörer: Dennoch scheint es mir, dass das Ganze, das ich bilde, relativ gut funktioniert.*

### **Häufig inadäquate Reaktionen**

#### **Das Ergebnis: inneres und äußeres Chaos**

– All diese Ichs lenken abwechselnd vollständig die Persönlichkeit. Wenn Sie sich beobachten, werden Sie es bemerken, nacheinander ergreift Sie jedes Ich und lässt Sie in die eine oder in die andere Richtung handeln. Manchmal klappt das relativ gut, wenn aber ein Ich an der Stelle des Ichs handelt, das eigentlich handeln müsste, wird es schon schwieriger. Jemand sagt beispielsweise etwas, was Ihnen nicht gefällt. Anstatt nun das intelligente Ich handeln zu lassen, das sich an die Situation anpassen würde, reagiert ein Ich, das sich darüber aufregt oder das beginnt zu kritisieren. Die Reaktion wird unangemessen. Eine andere mögliche Reaktion: Eine Situation missfällt Ihnen, also beginnt das «verfressene Ich» zu essen. Gegenüber einer solchen Situation ist es ein falsches Ich, das hier reagiert. Und im Leben läuft es oft so ab.

Jedes dieser Ichs kann die gesamte Persönlichkeit beherrschen, manchmal in Einklang mit dem Rest, was dann den Eindruck, erzeugt, den Sie vorhin erwähnten, man fühlt sich als ein Ganzes, manchmal geschieht es aber auch im Widerspruch, im Gegensatz. So kommt es, dass ein Ich die Macht ergreift und Entscheidungen trifft, die Sie anschließend bereuen, manchmal jahrelang, vielleicht sogar Ihr ganzes Leben.

Was eben beschrieben wurde, ist der so genannte Normalzustand des gewöhnlichen Menschen auf diesem Planeten, so funktioniert er. Erkennt man diese Verschachtelung der menschlichen Persönlichkeit, beginnt man besser das Chaos des Lebens zu begreifen, nicht nur das innere, sondern auch das äußere: wirtschaftliche, soziale

und politische Unordnung, all diese äußeren Missstände sind nichts anderes als ein Widerschein dessen, was Menschen innerlich sind. Dasselbe Chaos regiert, außen wie innen.

***Aus dieser natürlichen und irdischen Konditionierung ausbrechen, indem man sich unter andere Gesetze stellt***

Dieser Zustand ist die normale Konditionierung des Menschen auf der Erde, und für den gewöhnlichen Menschen ist es völlig unmöglich, ihr zu entgehen, trotz seines guten Willens, trotz seiner Ideale, seiner Religion oder seiner Philosophie. Beschließt dieser gewöhnliche Mensch jedoch, einige Anstrengungen zu unternehmen, um der gewöhnlichen irdischen Konditionierung zu entfliehen, beschließt er eine gewisse Arbeit zu leisten, kann sich die Situation ändern. Diese Arbeit besteht für ihn darin, sich über den Zustand, in dem die Natur ihn belassen hat, hinaus weiterzuentwickeln und sich unter den Einfluss höherer Prinzipien zu begeben. Unter dieser Voraussetzung kann der Mensch jedes Unglück vermeiden.

Nur ein Mensch mit Willen, der die Wirklichkeit dessen begriffen hat, was ich beschrieben habe, kann mit der Arbeit beginnen. Dieses Begreifen geht über ein gewöhnliches intellektuelles Verständnis, wie Sie es in diesem Augenblick haben können, hinaus. Es ist die Wahrnehmung einer Wirklichkeit, die zugleich als innerer Zustand empfunden wird und zugleich als die Ursache all unseres äußeren Unglücks, seien es Krankheiten, die Kriege oder auch die Wirtschaftskrisen, welche die Welt erschüttern.

*Frage: Reicht denn allein der Wille aus, dieser erwähnten Konditioniertheit zu entfliehen?*

– Es reicht nicht allein zu wollen, zuerst muss man einige Kenntnisse erlangen und sie anschließend in die Praxis

umsetzen. Das kann dann zur Entwicklung eines wahren Bewusstseins führen und letztendlich zur inneren Freiheit.

***Die Erschaffung einer anderen Dimension in sich  
Eine zweite Geburt***

Der Mensch sucht im Allgemeinen nach äußerer Freiheit, die er jedoch, wenn überhaupt, nur für Augenblicke erlangen kann. Hinzu kommt, dass der Mensch weiterhin den Gesetzen des irdischen, natürlichen Niveaus unterliegt, solange er auf diesem Niveau bleibt. Diese irdischen Gesetze sind die von Geburt, Wachstum, Verfall und Tod, also der Mensch wird geboren, wächst, lebt mehr oder weniger gut und stirbt wie ein Tier – Gurdjieff, ein Meister des Vierten Weges, sagte «wie ein Hund». Das ist das Schicksal des gewöhnlichen Menschen. Hat er hingegen diese andere, höhere Dimension in sich erschaffen, befindet er sich unter anderen Gesetzen und Einflüssen, die dann zu der Dimension gehören, in die er sich begibt. Über das Gesetz von Geburt, Wachstum, Verfall und Tod hinaus, durch die Wirkung höherer Kräfte, die dann in ihm wirken, erschafft der Mensch in sich eine zweite Dimension, die man auch den zweiten Körper des Menschen nennt, einen mehr geistigen Körper jedoch, der dem wirklichen Astralleib entspricht und aus Substanzen besteht, die viel feiner sind als jene die durch unsere mechanischen Gedanken, Gefühle und Handlungen entstehen. Das ist es, was man die «zweite Geburt» nennt: in sich einen zweiten Körper erschaffen.

***Etwas, das beim Tod nicht zerstört werden kann***

Diese feinere oder subtilere Substanz, die der Mensch erschaffen oder wie ein Magnet anziehen kann, und die man Seelen- oder Geistessubstanz nennen könnte, kann den Tod überleben. Ab dem Zeitpunkt, an dem eine genügende

Menge erschaffen wurde, beginnt diese sich zu kristallisieren und etwas zu erschaffen, das nicht im Moment des Todes zerstört wird: ein höheres emotionales und ein höheres intellektuelles Zentrum. Ganz so, als würde sich ausgehend von Gefühlen und Gedanken höherer Natur ein zweiter Körper kristallisieren. Das bedeutet, dass nur diejenigen, die Gedanken und Gefühle höherer Natur haben, in sich diesen Körper erschaffen, der später überleben kann.

Das hinderlichste Problem der meisten Menschen für ihre Entwicklung ist, abgesehen von den Atheisten, dass sie glauben, bereits entwickelt zu sein – genauso wie sie glauben, bereits bewusst zu sein – sie glauben, bereits eine unsterbliche Seele zu besitzen.

*Zuhörer: Sie sagen, der Mensch sei nicht bewusst. Mir aber scheint, ich bin vollkommen bewusst.*

### **Der gewöhnliche Zustand des Menschen: der Halbschlaf**

– Das Kennzeichen des menschlichen Bewusstseins ist, dass es manchmal präsent, meistens aber abwesend ist. Sie sagen, dass Sie bewusst sind, weil ich gerade dieses Thema angesprochen habe. Sie sind einen Augenblick aufgewacht, etwa so lange, wie Sie gesprochen haben. Die Menschen kennen nur ganz kurze Augenblicke von Bewusstsein, den Rest der Zeit leben sie in diesem Zustand, den man zwar das Wachbewusstsein nennt, in Wirklichkeit aber ein halb-bewusster Schlafzustand ist, der für den gewöhnlichen Menschen bezeichnend ist.

*Frage: Gibt es also für den entwickelten Menschen andere Bewusstseinszustände?*

– Für den Menschen gibt es tatsächlich vier Bewusstseins Ebenen: den Schlaf, den gewöhnlichen Wachzustand, das Bewusstsein seiner selbst und das objektive Bewusstsein. Die beiden ersten Bewusstseinszustände

sind die des gewöhnlichen Menschen, die beiden letzten sind Zustände eines höheren Bewusstseins. In dem Bewusstsein seiner selbst ist der Mensch sich gleichzeitig dessen bewusst, was in seinem Inneren und was um ihn herum geschieht. Im Zustand objektiven Bewusstseins ist er ständig im Bewusstsein seiner selbst, zusätzlich aber nimmt er noch viel subtilere Kräfte wahr, beispielsweise die Energien in ihm sowie die Kräfte, die in seiner Umwelt am Werke sind. Diese beiden Bewusstseins Ebenen können erst nach einer Arbeit an sich selbst erreicht werden.

Der Grund für äußeres Chaos und für Unglück in der Welt liegt darin, dass der Mensch nur in den Ebenen des Wach- und Schlafbewusstseins lebt. Der Mangel an äußerer Harmonie ist der Widerschein der Disharmonie von den unterschiedlichen Ichs der Persönlichkeit.

*Frage: Was kann man tun, um aus diesem Zustand des Halbschlafes herauszukommen?*

– Um auf diese Frage antworten zu können, muss man noch eine gewisse Anzahl an Dingen verstehen.

### **Unterschiedliche Bewusstseins Ebenen. Vom Zustand der Teilung und Zersplitterung zur Kohärenz und zur Harmonie der Essenz**

Der Mensch besitzt unterschiedliche Zentren. Sowohl ein intellektuelles, als auch ein emotionales Zentrum, ein Zentrum der Instinkte, eins der Bewegung und ein sexuelles Zentrum. Diese Zentren sind so genannte gewöhnliche Zentren. Der Mensch handelt einmal mit dem einen, einmal mit dem anderen, selten mit der Gesamtheit. Das ist der Grund, weshalb jede Handlung eines gewöhnlichen Menschen, so intelligent und warmherzig sie auch sein mag, notwendigerweise zersplittert, zerteilt ist, mit der Konsequenz, dass seine Taten in der Umwelt immer Zeichen

dieser Zerteilung aufweisen werden, die gleiche Zerteilung, das gleiche Chaos wie in seinem Inneren.

Nur sobald der Mensch Zugang zu seiner Essenz erlangt, oder zu dem, was wir höheres intellektuelles und emotionales Zentrum nennen, kann seine Handlungsweise zusammenhängend und harmonisch werden, nicht nur in ihm selbst, sondern auch in Bezug auf seine Außenwelt. Seine Handlung kann so zu einem Keim von Frieden und äußerer Harmonie werden. Ich rede von «Keim», da diejenigen, die von ihren höheren Zentren ausgehend handeln, so selten sind und die Menge derer mit zerteilter, in Konflikt stehender Persönlichkeit so groß ist, dass es nicht sicher ist, dass die Welt sich sehr ändern wird.

### ***Die Außenwelt, Widerschein unseres Innenlebens***

Die Welt, die uns umgibt, kann nur der Widerschein unseres Innenlebens sein. Sie wissen ja selbst, dass Ihnen an Tagen, an denen Sie schlechte Laune haben, auch mehr Unannehmlichkeiten zustoßen. Ein nervöser Mensch kann nur Unruhe ausstrahlen. Nervosität oder schlechte Laune können keine Harmonie in ihrem Umfeld erschaffen. Das haben Sie in kleinen Dingen sicherlich schon bemerkt. Eine globalere Sichtweise erlaubt es, diese gleichen Vorgänge in den großen Vorgängen im Bereich ganzer Nationen und Völker wieder zu finden. Wenn die Menschen das als eine Realität begreifen könnten und nicht als ein abstraktes Prinzip, würden sie beginnen, die Gesetze der Entwicklungen in der Menschheitsgeschichte zu verstehen.

*Zuhörer: Ich denke, dass ich bereits auf meiner Ebene eine ruhigere, harmonischere Wirkung auf mein Umfeld hätte, wenn ich von einem inneren Zustand des Friedens und der Ruhe aus handeln würde. Auf der anderen Seite habe ich in mir die Sehnsucht nach etwas Höherem, und meine Suche*

*geht auch in diese Richtung. Früher war ich gläubig, und die Religion habe ich eines Tages nur deshalb verlassen, weil ich verstanden hatte, was sie in Wirklichkeit ist. Dennoch bleibt in mir diese Sehnsucht.*

### ***Ein Kontakt mit höheren Wirklichkeiten***

Die höheren Zentren des Menschen liegen auf einem höheren Niveau. Von dem Moment an, ab dem der Mensch sie kristallisiert hat, ist er in Kontakt mit der höheren Ebene, ist also dazu in der Lage, Erfahrungen zu machen, die über den irdischen Erfahrungen liegen. In diesem Moment findet das statt, was einige die Einheit mit dem Höheren oder mit Gott nennen. In spirituellen Geistesrichtungen und in Religionen spricht man von Erleuchtung, von Satori, von kosmischem Bewusstsein, Ekstase, Nirwana oder Samadi. Diese Erfahrungen sind erst ab dem Zeitpunkt möglich, an dem die Ausbildung und die Strukturierung der höheren Zentren weit genug fortgeschritten ist, an dem genügend Substanz geschaffen wurde. Bis dahin kann man von Zeit zu Zeit, wie ein Aufblitzen, diese höheren Wahrheiten erleben.

*Frage: Ist das unter allen äußeren Umständen machbar? Kann ein völlig isolierter Mensch in der Arbeit Fortschritte machen?*

### ***Eine Arbeit, die nicht alleine getan werden kann***

Man muss verstanden haben, dass es unterschiedliche Bewusstseinsebenen gibt und man muss höhere erreichen wollen, um wirklich die Arbeit zu beginnen. Ohne dieses Mindestmaß an Verständnis, ist die Arbeit an sich selbst unmöglich. Weiterhin, und dies ist für manche eine besondere Schwierigkeit, ist es notwendig mit anderen zu arbeiten, die eine Arbeit in ähnlichem Sinne unternommen haben, damit das Studium seiner selbst nicht zu illusorisch, zu subjektiv wird. Es geht darum, von einem Zustand der



Dunkelheit und des Irrtums zur Wahrheit und zum Licht zu gelangen, und anders als es sich viele vorstellen, läuft man Gefahr, wenn man sich nur auf sich selbst verlässt, in Illusionen und Phantasien zu landen, die man dann für objektive Wirklichkeiten halten wird. Diese Arbeit kann nur mit anderen, die genügende Kenntnisse besitzen, im Rahmen einer Schule gemacht werden.

*Frage: Sie sprachen von der Notwendigkeit, die Zentren gemeinsam funktionieren zu lassen. Wie macht man das? Sie haben noch keine praktischen Hinweise gegeben.*

– Zuerst muss man eine richtige Sichtweise seiner eigenen Situation erlangen, sonst geschieht jede Arbeit in einer Illusion über sich selbst und kann zu nichts führen. Man muss die Funktionsweisen der unterschiedlichen Zentren verstanden und in sich selbst erkannt haben.

### ***Eine Arbeit, die zugleich an allen drei Zentren geschieht***

Sie haben verstanden, dass intellektuelles, emotionales und physisches Zentrum zusammen funktionieren müssen, um eine höhere Ebene zu erreichen. Daher auch die Bedeutung bestimmter Arbeiten an sich selbst, die die Gesamtheit der Zentren umfassen und ihnen ermöglichen, gleichzeitig zu funktionieren, wie die Selbsterinnerung, die meditativen Bewegungen, und bestimmte körperliche Arbeiten, die gemeinschaftlich gemacht werden.

Unter diesem Gesichtspunkt ist die Arbeit an den Bewegungen die Wichtigste, sie ist ein bevorzugtes Mittel, um gleichzeitig an allen drei Zentren zu arbeiten. Ganz gleich welche physische Arbeit man gemeinsam mit anderen und als Arbeit an sich selbst macht. Sie erlaubt ebenfalls, dass die Zentren gemeinsam funktionieren. Die Arbeit beinhaltet das Nachdenken und die Konzentration auf das, was man gerade tut, ob man es gerne macht oder nicht und schließlich die

Hindernisse durch die Anwesenheit anderer Personen; emotionales und intellektuelles Zentrum sind dabei betroffen.

Sowohl in der physischen Arbeit mit den anderen als auch bei den meditativen Bewegungen gibt es die Bedingung, dass man nicht vergisst, warum man es macht. Sie sind die Mittel, die allen drei Zentren ermöglichen können, zur gleichen Zeit zu funktionieren, denn normalerweise funktioniert der Mensch nur ausgehend von einem seiner Zentren, und das meist auch noch ziemlich schlecht. Wenn die notwendigen Voraussetzungen geschaffen sind – was im Allgemeinen die Arbeit der Schule darstellt – und dann die Zentren beginnen zusammen zu funktionieren, wird diese feine Substanz, von der wir gesprochen haben, diese Seelen- oder Geistessubstanz in größerer Menge hergestellt, und die höheren Zentren oder der zweite Körper können beginnen sich zu kristallisieren. Das Ziel einer Schule wie dieser, das Ziel der Lehre und der Gruppenarbeit besteht darin, die besten Bedingungen für diese Energieherstellung zu schaffen. Und das wird ermöglichen, vom gewöhnlichen Wachbewusstsein zum Bewusstsein seiner selbst zu gelangen.

*Frage: Benötigt man eine bestimmte Fähigkeit, um diese Übungen machen zu können?*

### ***Die wichtigste Aufgabe: die Kontrolle seiner Aufmerksamkeit erlangen***

– Es ist nur eine einzige Fähigkeit notwendig: Man muss aufmerksam sein können. In Wirklichkeit geht es über die Fähigkeit zur Aufmerksamkeit hinaus, es handelt sich darum, zur Kontrolle seiner Aufmerksamkeit zu gelangen. Beobachten Sie sich jetzt ganz einfach... Wie lange konnten Sie wirklich dem gegenüber aufmerksam sein, was ich gerade sagte? Wie lange konnten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf etwas richten, sie beherrschen? Jemand, der nicht aufmerk-

sam ist, ist abgelenkt. Nun sind wir aber fast immer abgelenkt. Die für die Entwicklung der höheren Zentren wichtigste Arbeit wird die folgende sein: seine Aufmerksamkeit nicht mehr umherirren lassen, sondern lernen sie zu kontrollieren, sie auf etwas zu richten. Die Selbstbeobachtung und die Selbsterinnerung – die Beobachtung der anderen ebenfalls – sind die wichtigsten Übungen. Die Meditation oder die Anwendung von Atemübungen gehören auch dazu, genauso wie die meditativen Bewegungen oder die physische Arbeit, wenn sie in dieser Geisteshaltung ausgeführt werden.

*Frage: Wird sich dadurch, dass man in diesen unterschiedlichen Übungen versucht, all seine Bewegungen zu kontrollieren, alles andere harmonisieren?*

– Die Frage ist interessant. Das ist sicherlich der Beginn einer ganzheitlichen Harmonie. Jemand, dem es nicht einmal gelingt, seine eigenen Bewegungen zu kontrollieren, was könnte er anderes beherrschen? Seine Emotionen? Das wäre erstaunlich. Seine Gedanken? Wohl noch weniger! Es ist viel einfacher, die Beherrschung seiner Aufmerksamkeit zu erreichen, indem man mit dem physischen Teil seiner selbst beginnt, denn der Körper ist leichter zu beobachten, leichter zu empfinden und zu kontrollieren.

Wer fähig wird, seine Aufmerksamkeit zu beherrschen, wird im Geist nicht mehr abgelenkt werden, in seinem Kopf kreisen nicht mehr ständig diese mechanischen Gedanken. Es ist offensichtlich, dass diese Übungen überflüssig werden, sobald man diese Aufmerksamkeit erlangt hat.

*Frage: Warum ist man nur zu so wenig Aufmerksamkeit fähig?*

– Weil Sie nicht die ganze Zeit über genügend Energie aufbringen können. Sie haben nicht genügend Energie, um dem gegenüber aufmerksam zu bleiben, was Sie beschlossenen haben zu tun, Sie sind meist in einer Art gebündelten

oder gerichteten Aufmerksamkeit gefangen. In diesem Fall ist die Energie zwar gerichtet, aber es handelt sich nur um gebündelte und nicht um die wahre Energie.

### **Ständiger Energieverlust**

Außerdem haben Sie nicht genügend Energie, weil Sie zu viel verschwenden. Dafür gibt es drei Hauptgründe: Einerseits geschieht dies im emotionalen Zentrum durch Ihre negativen Emotionen, andererseits im intellektuellen Zentrum durch die unaufhörlichen mechanischen Gedanken und schließlich im physischen Zentrum, weil Teile Ihres Körpers angespannt und verspannt sind. Ballen Sie Ihre Faust einmal ganz stark: Sie bemerken sofort, dass es Sie Energie kostet. Sehen Sie, es gibt Muskelstränge in Ihrem Körper, die so verspannt sind wie diese Faust, ohne dass Sie es bemerken. Wenn Sie sich etwas auf Ihren Körper konzentrieren, werden Sie merken, dass Ihre Stirn, Ihre Wangen, der Nacken, die Schultern, Ihre Beine usw. Verspannungen haben, von den inneren Organen ganz zu schweigen. Überall sind Sie verspannt und dies verbraucht ständig Energie.

*Frage: Wie lassen sich diese Energieverluste vermeiden?*

– Bei den negativen Emotionen ist es einfach: Es reicht aus, keine mehr zu entwickeln! Sobald Sie ein negatives Gefühl bemerken, sagen Sie sich: «Nein, das ist Energieverschwendung!» Zu den mechanischen Gedanken kann man sich ganz einfach sagen: «Stopp, ich höre auf, mechanisch zu denken, da dies zu nichts zu gebrauchen ist.» Zwei einfache Dinge, oder?

*Zuhörer: Ich weiß nicht. Wenn ich wütend bin, dann ist es einfach gesagt, damit aufzuhören, aber ich bin nicht dazu fähig mich zurückzuhalten.*

– Sie merken also, dass es auf emotionaler Ebene nicht so einfach ist. Und Ihre Gedanken, können Sie die stoppen?

*Zuhörer: Niemals, ich denke den ganzen Tag, und sogar oft an zwei Dinge gleichzeitig!*

### **Lernen Sie Ihren Körper zu entspannen, um Energie zu gewinnen**

– Sie stellen fest, dass man nur sehr schwer auf seine Gefühle und Gedanken Einfluss nehmen kann. Die einfachste Art zu beginnen ist, das Physische zu beeinflussen, indem man die Muskelverspannungen bemerkt und versucht, diese zu entspannen, um dadurch etwas Energie zu gewinnen. Aus diesem Grund sollte man bei der Meditation darauf achten, sich körperlich zu entspannen – die Schultern und den Bauch lockern, die Kiefer entkrampfen usw. Man sollte wenigstens das tun, um sich dort Energie zu verschaffen, wo dies am leichtesten ist.

Man kann Methoden anwenden, welche die Muskelentspannung ermöglichen. Vor einigen Jahren habe ich zwei Kassetten aufgenommen, eine über Entspannung und eine andere, noch wichtigere über das autogene Training. Einige hatten sich gefragt: «Warum autogenes Training? Das ist ja überhaupt nicht anthroposophisch!» Damals studierten wir gerade ausführlich die Anthroposophie. Aber das autogene Training ist am einfachsten zu erlernen und gleichzeitig eine der effektivsten Methoden. Ich hatte einmal begonnen, einige grundlegende Hinweise zum autogenen Training zu geben. In der ersten Woche gab ich die Übung, die Schwere in den Armen zu fühlen, in der zweiten Woche dann die Wärme. Als ich gefragt hatte, wer die Übungen gemacht habe, hoben von 80 Personen nur zwei oder drei die Hand. Ich habe natürlich nicht weiter davon gesprochen, da niemand zugehört hatte, und lediglich hinzugefügt, dass der Rest auf der Kasette zu finden sei.

Man muss wissen, dass es sehr wichtig ist, diese Methoden regelmäßig zu üben, und jeden Tag sollte man

wenigstens zehn Minuten lang versuchen sich zu entspannen. Man soll nicht mit seinen ganzen Verspannungen einschlafen, sondern sich körperlich entspannen, um Energie zu gewinnen. Das gilt nicht nur für kranke, verspannte, gestresste, nervöse Menschen oder Personen mit spastischen Beschwerden, sondern noch viel wichtiger ist dies für einen Menschen auf dem Weg.

*Frage: Gibt es bezüglich des Körpers noch eine andere Möglichkeit, um Energie zu gewinnen?*

– Man sollte alle unnötigen Bewegungen unterlassen. Sprechen gehört auch zu den Bewegungen, und oft spricht man, obwohl man gar nichts zu sagen hat. Daher ist es sinnvoll dies zu unterlassen und schweigsamer zu werden. Wird man sich seiner physischen Bewegungen bewusster, so kann man dadurch viel nutzlose Bewegungen vermeiden. Wenn man sich dessen bewusst wird, worüber man spricht, erzählt man viel weniger. In diesen Bereichen, kann jeder Energie gewinnen.

### **Bewusste Eindrücke Selbsterinnerung**

Sie verstehen wie wichtig es ist zu lernen, seine Aufmerksamkeit zu lenken, sie zu beherrschen. Darüber hinaus betont die Psycho-Anthropologie die Notwendigkeit, auch in einem anderen Bereich seine Aufmerksamkeit zu beherrschen, es handelt sich um die Eindrücke, die durch die Sinne in uns gelangen: sich dessen, was wir sehen, hören usw. bewusst zu sein. Dabei handelt es sich um die so genannte Selbsterinnerung oder um den ersten bewussten Schock, den man sich gibt. Man ist sich dann einerseits der Eindrücke der äußeren Welt bewusst, und andererseits seiner Gedanken und Emotionen.