

Einführung

Ich bin stolz darauf, dieses Buch unter meinem Namen veröffentlichen zu können, obgleich ich mir weder über seine Entstehungsweise noch über die Identität, die ich während des Diktats annehme, völlig im klaren bin. Ich habe in das Buch keinerlei bewußte Arbeit hineinstecken müssen. Was ich dazu beitrug, beschränkte sich darauf, zweimal in der Woche in Trance zu gehen, »medial« für Seth oder als Seth zu sprechen und den Text meinem Mann, Robert Butts, zu diktieren, der ihn niederschrieb.

Ich betrachte das Buch insofern als mein eigenes, als ich nicht glaube, daß es ohne mich, das heißt ohne meine psychischen Fähigkeiten, hätte entstehen können. Andererseits weiß ich sehr wohl, daß dies bei weitem nicht alles ist. Ich mußte beispielsweise das Manuskript lesen, um den Inhalt kennenzulernen; und in diesem Sinne kann ich das Buch nicht als mein eigenes Geistesprodukt betrachten. Aber was bedeutet das?

Ich stelle mir dies, kurz gesagt, folgendermaßen vor: Normalerweise ist unser Orientierungsvermögen fast ausschließlich auf das ausgerichtet, was wir für die »reale« Welt halten. Es gibt aber viele Realitäten. Indem wir unserem Bewußtsein eine andere Richtung geben, können wir einen Eindruck von diesen Alternativrealitäten erhaschen, die sämtlich Erscheinungsformen sind, die die Realität unter bestimmten Umständen annehmen kann. Ich bin nicht der Meinung, daß die eine Erscheinungsform sich mit den Begriffen der anderen darstellen läßt.

Jahrelang ging ich insofern in die Irre, als ich versuchte, Seth mit Hilfe der für die Tatsachenwelt gültigen Kategorien von wahr und unwahr zu verstehen. Ihnen zufolge wäre Seth entweder ein autonomes Geisteswesen - ein Geistführer für die Anhänger des Spiritismus - oder eine von mir abgespaltene Teilpersönlichkeit für die Gemeinde der Wissenschaftler. Für mich war weder die eine noch die andere Definition annehmbar, jedenfalls nicht uneingeschränkt.

Sagte ich aber: »Hört, Leute, ich glaube nicht, daß Seth in eurem Sinne ein Geistwesen ist«, so wurde das als ein Eingeständnis betrachtet, das Seth nur eine Teilpersönlichkeit von mir sei. Manche glaubten, ich wolle Seth abwerten oder ihnen den Trost verweigern, endlich einem überirdischen Wesen begegnet zu sein.

Tatsächlich bin ich der Meinung, daß sich in unserem normalen Alltagsselbst jenes andere Ursprungsselbst, dem wir Energie und Leben verdanken, nur dreidimensional verwirklicht. Die Realität dieses Ursprungsselbst geht über den Rahmen unserer Kreatürlichkeit weit hinaus, obschon unsere gegenwärtige Individualität dieselbe fortlaufend übersetzt.

Das Konzept des Geistführers mag diese Vorstellung greifbar symbolisieren, und ich will nicht behaupten, daß es keine Geistführer gebe. Ich sage lediglich, daß dieses Konzept näherer Überprüfung bedarf, denn der

Geistführer könnte sich als etwas völlig anderes erweisen, als man allgemein glaubt. Auch kann es einengend sein, wenn wir Offenbarungswissen nach außen verlegen und gewisse außergewöhnliche Phänomene zu konkretisieren versuchen, die sich in Wirklichkeit solcher Deutung entziehen.

Als ich Seth noch auf diese Weise zu definieren versuchte und mich ständig fragte, ob er ein Geistführer sei oder nicht, habe ich mich gewissermaßen von seiner größeren Realität ausgeschlossen: sie besteht in einer gewaltigen imaginativen Schöpferkraft, die umfassender ist, als unsere Tatsachenwelt und in ihr niemals enthalten sein kann. Seths Persönlichkeit läßt sich, zum Beispiel, in unseren Sitzungen gut beobachten, die Quelle seiner Persönlichkeit hingegen nicht. Übrigens ist der Ursprung einer jeden Persönlichkeit von Geheimnis umhüllt und offenbart sich nicht in der gegenständlichen Welt. Meine Aufgabe ist es, die Dimensionen dieser gegenständlichen Welt zu erweitern samt den Vorstellungen, die man sich von ihr macht.

Seths Buch könnte sehr wohl das Produkt eines Aspektes einer meiner anderen Bewußtseinsdimensionen sein mit der Beigabe von etwas, das sich mit unseren Begriffen nicht fassen läßt. Dabei bleibt Seth eine bedeutende psychische Schöpfung, die wirklicher als jede »Tatsache« ist. Existentiell gehört er vielleicht nur einem anderen Ordnungssystem an, das sich von dem uns vertrauten unterscheidet.

Das soll nicht etwa heißen, daß man sein aus der Erfahrung gewonnenes Wissen im täglichen Leben nicht anwenden soll. Gerade dies versuche ich vielmehr zu tun, und Seth schrieb dieses Buch, um den Menschen zu helfen, mit ihrem Alltag besser fertig zu werden. Ich möchte lediglich darauf beharren, daß wir mit buchstäblichen Deutungen sehr vorsichtig sein müssen, wenn wir das multidimensionale Phänomen nicht dadurch einengen wollen, daß wir es an ein dreidimensionales Tatsachensystem fesseln.

Intuitiv und gefühlsmäßig verstehen wir oft mehr als uns intellektuell klarwerden kann. Offenbarungswissen oder auch einen Seth in die Kategorien unseres begrenzten Wissens um die menschliche Persönlichkeit zu sperren wäre gleichbedeutend mit dem Versuch, eine Rose durch die Zahl Drei auszudrücken oder die eine mit den Begriffen der anderen zu erklären.

Das Merkwürdige ist, daß eine Persönlichkeit, ohne in unserer Realität zentriert zu sein, uns helfen kann, besser und freudiger zu leben, indem sie uns zeigt, daß es noch andere Realitäten gibt. In diesem Buch sagt uns Seth, daß wir unsere Lebenserfahrung anders gestalten können, wenn wir unsere Erwartungshaltung uns selber und unserer physischen Existenz gegenüber verändern.

Für mich ist das Seth-Material heute kein fortlaufendes Manuskript voller faszinierender Theorien mehr, die an der Realität sorgfältig überprüft werden müßten. Auf eine seltsame Weise ist es für mich zum Leben erwacht. Die Vorstellungen, die es enthält, sind für mich lebendig. Ich erlebe sie unmittelbar, und infolgedessen hat sich meine persönliche Realität ausgeweitet. Ich habe

begonnen, die größeren inneren Dimensionen, aus denen unser alltägliches Leben hervorgeht, zu erspähen und alternative Wahrnehmungsmethoden kennenzulernen, die uns helfen können, nicht nur andere »Welten« zu schauen, sondern auch mit der unseren besser fertig zu werden.

Während Seth dieses Buch diktierte, wurde mein eigenes Leben auf unvorhersehbare Weise unermesslich bereichert. Wiederholte Erlebnisse psychedelischer Art liefen mit dem Diktat des Seth-Materials parallel, und meine eigenen schöpferischen und medialen Gaben entwickelten sich in ganz neuen Richtungen.

Kurz bevor Seth zum Beispiel mit dem Diktat dieser Schrift - *Die Natur der persönlichen Realität: Ein Seth-Buch* - begann, ließ ich mich selber auf ein neues Wagnis ein, das ich die Sumari-Entwicklung nenne. Sumari bezeichnet eine »Bewußtseinsfamilie«, die gewisse Charaktermerkmale gemeinsam hat. Zu ihr gehört eine Sprache, die keine Sprache im üblichen Sinne ist. Ich glaube, daß sie für mich einen psychologischen und medialen Rahmen abgibt, der mich der normalen verbalen Mitteilung enthebt und mir die Möglichkeit bietet, innerste Gefühls- und Wahrnehmungsinhalte, die knapp unterhalb der Schwelle geformter Wortmuster liegen, auszudrücken und mitzuteilen.

Der Sumari-Entwicklung kam während des Entstehens dieses Buches eine immer größere Bedeutung zu. Nun kommen hierbei verschiedene veränderte Bewußtseinszustände ins Spiel. In einem derselben schreibe ich Sumari-Gedichte, und in einem anderen übersetze ich sie. Auf noch anderer Ebene singe ich Sumari-Lieder und lege dabei musikalische Kenntnisse und Fähigkeiten an den Tag, die bei weitem mein Talent und meine Vorbildung überschreiten. Die Lieder lassen sich auch übersetzen, sie teilen sich aber so oder so gefühlsmäßig mit, ob man die Worte nun versteht oder nicht. In einem wieder anderen Bewußtseinszustand empfangen ich Material, das angeblich Relikte der alten Sprechermanuskripte darstellt. (Dieses wird ebenfalls nachträglich übersetzt.) Seth definiert die Sprecher als physische oder nichtphysische Lehrgestalten, die durch die Zeitalter hindurch inneres Wissen interpretieren und weitergeben. Mein Mann schreibt auch Sumari, aber ich muß es für ihn übersetzen.

Während Seth fortfuhr, *Die Natur der persönlichen Realität* zu diktieren, verfaßte ich ein vollständiges Gedichtmanuskript, »Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time«, in dem ich mich mit vielen meiner eigenen Glaubenssätze auseinandersetzte, so wie Seth es empfiehlt. Dies hat dann zu einem weiteren Gedichtzyklus geführt: »The Speakers«. Für mich bedeutet das alles, daß sich in jedem von uns seinen Anlagen gemäß unterhalb der Schwelle des Alltagsbewußtseins eine reiche Ader der Kreativität und des Wissens befindet. Ich halte dies für unser menschliches Erbteil, und es ist mehr oder weniger jedermann zugänglich, der sich in die inneren Dimensionen der Seele vorwagt.

Das inzwischen unter dem Titel *Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time, The Speakers* bei Prentice-Hall erschienene Werk betrachte ich als ein Begleitbuch zu diesem. Es zeigt, was sich in meiner persönlichen Realität

abspielte, während Seth dieses Buch diktierte, und enthüllt, wie der schöpferische Impuls auf alle Bereiche meiner Persönlichkeit übergriff.

Ich liebe es, mich Hals über Kopf in Geistesabenteuer zu stürzen und von meinen Fähigkeiten freizügigsten Gebrauch zu machen. Aber oft genug fühlt sich mein Intellekt durch gerade diese Erfahrungen, die meine Intuition fesseln, beleidigt. Ähnlich geht es mir mit der Interpretation solcher Erfahrungen. Es bringt nichts ein, sich in dieser Hinsicht etwas vorzumachen, und ich glaube, es gibt gute Gründe für das manchmal recht unbequeme Gemisch von Intuition und Intellekt.

Ich beginne zu begreifen, daß beide Elemente für meine und Seths Arbeit wichtig sind. Und vielleicht ist es gerade meine Abneigung gegen fixfertige Lösungen, die mich so intensiv suchen läßt und teilweise dafür verantwortlich ist, daß ich Seth und keinen verrückten Hutmacher* »hereinbringe«.

Wir leben in einer konkreten Tatsachenwelt, die aber tieferen schöpferischen Bereichen entspringt. Eigentlich sind Tatsachen Fiktionen, die in unserer Erfahrung zum Leben erwachen, und zwar ohne Ausnahme. Seths Existenz wäre demnach ebenso eine Tatsache wie Ihre und meine Existenz, und merkwürdigerweise hat er ein Bein in beiden Welten. Ich hoffe, daß dieses Buch der Tatsachenwelt ebenso Rechnung trägt wie ihrem Mutterboden, unserer realen und reichen Innenwelt, denn beide gehören zu unserem Erfahrungsbereich.

Die Natur der persönlichen Realität hat nicht nur meine schöpferische Arbeit bereichert, sondern sie hat mich darüber hinaus zur Auseinandersetzung mit meinen Ideen und Überzeugungen gezwungen. Ich stimme Seths Thesen voll und ganz zu, obwohl ich mir darüber im klaren bin, daß sie vielen sanktionierten religiösen, sozialen und wissenschaftlichen Dogmen zuwiderlaufen. Ganz sicher ist dieses Buch eine Antwort für alle jene, die an mich schrieben und wissen wollten, wie sich Seths Vorstellungen im täglichen Leben anwenden lassen, und ich bin sicher, daß es vielen helfen wird, die verschiedensten Vorkommnisse und Probleme des Alltags zu bewältigen.

Seths Hauptgedanke ist, daß wir uns unsere persönliche Realität durch das, was wir bewußt von uns, den Mitmenschen und der Welt erwarten, selbst erschaffen. Dem schließt sich seine Vorstellung an, daß das »Kraftmoment« in der Gegenwart liegt und nicht in der Vergangenheit dieses oder irgendeines anderen Lebens. Er betont die Fähigkeit des Individuums, bewußt zu handeln, und schlägt zielführende Übungen vor, die jedem einzelnen zeigen, wie sich diese Theorien auf jede Lebenssituation anwenden lassen.

Die Botschaft ist leicht verständlich: Wir stehen nicht in der Gewalt unseres Unbewußten, noch sind wir unbegreiflichen Mächten hilflos preisgegeben. Die Aktivität unseres Unbewußten wird vom Bewußtsein gesteuert, das über sämtliche Kräfte des inneren Selbst verfügt. Diese lassen sich unseren Vorstellungen von der Realität entsprechend mobilisieren. »Wir sind in der Kreatürlichkeit verborgene

* »The mad hatter« ist eine in den USA sprichwörtlich gewordene Figur aus Lewis Carrolls *Alice im Wunderland*. (Anmerkung der Übersetzerin.)

Götter«, sagt Seth, denn wir können unsere Erfahrungen selbst gestalten, indem wir unsere Gedanken und Gefühle aktualisieren.

Seth erwähnte *Die Natur der persönlichen Realität* erstmals in Sitzung 608 am 5. April 1972, kurz nachdem Rob und ich die Korrekturen für die *Gespräche mit Seth - Von der ewigen Gültigkeit der Seele* beendet hatten. Mit dem eigentlichen Diktat begann er am 10. April 1972, doch dann wurde unsere persönliche Realität plötzlich dadurch gestört, daß wir in die durch den Tropensturm »Agnes« ausgelöste Überschwemmungskatastrophe verwickelt wurden. Wie aus Robs Anmerkungen hervorgeht, wurde infolgedessen jede weitere Arbeit am Buch auf längere Zeit vertagt.

Seth benutzt häufig Episoden aus unserem Leben als Beispiel für grundsätzliche Fragen, und in diesem Fall hat ihm unser Überschwemmungserlebnis als Ausgangspunkt für eine Erörterung des Zusammenhangs zwischen persönlichen Glaubenssätzen und Katastrophen gedient. In verschiedenen anderen Fällen hat er unsere Lebenssituation gleichfalls als Quellenmaterial benutzt - eine interessante Umkehrung.

Seit unsere Sitzungen Ende 1963 begannen, hat Seth mich ständig »Ruburt« und Rob »Joseph« genannt mit der Begründung, daß diese Namen sich auf das größere Selbst, dem unsere gegenwärtige Identität entspringt, beziehen. Er hält an dieser Gewohnheit auch im vorliegenden Buch fest.

Wie stets nimmt Rob den Inhalt jeder Sitzung in Kurzschrift zu Protokoll und schreibt den Text dann in die Maschine. In periodischen Abständen notiert er die Zeit, um zu zeigen, wie lange Seth für die jeweiligen Abschnitte braucht. Seth selber gibt an, welche Worte gesperrt zu drucken, in Anführungszeichen zu setzen oder einzuklammern sind. Oft diktiert er auch Doppelpunkte und andere Satzzeichen.

Dieses Buch sollte Sie über die Natur Ihrer persönlichen Erfahrungen aufklären und Ihnen helfen, dieses Wissen darauf zu verwenden, Ihr tägliches Leben schöpferischer und erfreulicher zu gestalten.

Jane Roberts
Elmira, New York

Vorwort: Der Aufbau der persönlichen Realität

SITZUNG 609, MONTAG, DEN 10. APRIL 1972

(Jane hatte vor, ein paar Wochen erstmals erwähnt, daß Seth, ihre Trancepersönlichkeit, bald ein neues Buch anfangen werde. Die Idee war ihr eines Abends nach dem Nachtessen »gekommen«. Da wir gerade erst im vorigen Monat mit den Korrekturen für Seths erstes Buch, »Gespräche mit Seth - Von der ewigen Gültigkeit der Seele« fertig geworden waren, nahmen wir das nicht allzu ernst; allerdings waren wir nicht darauf gefaßt, daß er imstande sein würde, so schnell ein neues Projekt dieser Art in Angriff zu nehmen. Auch hatte Jane keinerlei bewußte Vorstellungen über Thema oder Titel für ein neues Buchprojekt.*

In der Sitzung vom letzten Mittwoch hatte Seth indessen ihre Vorahnung bestätigt, ohne jedoch einen Termin festzusetzen:

»Nun, Ruburt [wie Seth Jane nennt] hat vollkommen recht. Wir bereiten tatsächlich ein weiteres Buch vor und gönnen euch zwischen durch eine Ruhepause. Die Bände fassen das Material zusammen und bieten es im Rahmen bestimmter Thematiken dar . . . Wie ihr jetzt wißt, nimmt die Ausarbeitung der Anmerkungen erhebliche Zeit in Anspruch, und deshalb habe ich ein bißchen zugewartet.

Ruburt hat das genau gespürt, und wie gewöhnlich juckt es ihn, während er grübelt, was für ein Buch es wohl sein wird. Ein solches Buch kann auf völlig normale und lässige Weise neben euren regulären Routinesitzungen herlaufen, kann euren Wissensschatz bereichern und schließlich auch anderen helfen. Ich empfehle euch das einfachste Format; immer das Unkomplizierteste, was das technische Drum und Dran betrifft. Hast du mich verstanden?«

** »Jane Roberts' Buch *Gespräche mit Seth* ist in deutscher Sprache 1979 im Ariston Verlag, Genf, erschienen. Ein anderes, ebenfalls grundlegendes Werk dieser Autorin, *Das Seth-Material*, erschien im Ariston Verlag Anfang 1986. Auf beide Werke wird im vorliegenden Buch oft Bezug genommen.*

»Ja«, hatte ich erwidert, worauf sich Seth dann für den Rest des Abends anderen Themen zugewandt hatte.

Als wir uns heute für die abendliche Sitzung niederließen, sagte Jane: »Ja, Seth ist bereit, und ich fühle, die Arbeit drängt.« Sie hat sich allerdings über das Thema bisher wenig Gedanken gemacht.

Ich bin immer wieder beeindruckt, über welche Energien Jane verfügt, besonders wenn man bedenkt, daß sie weniger als dreiundvierzig Kilo wiegt. Mit ihrem Einverständnis kann Seth, in der Tat, in voller Lautstärke durchkommen. Soeben war ihr Vortrag sehr leise. Hingegen wird ihre Stimme, wenn sie für Seth spricht, tiefer und im Volumen stärker; sie nimmt Seths bedächtige Sprechweise, seinen unnachahmlichen Akzent und Rhythmus an. Jane setzte ihre Brille ab und legte sie auf das zwischen uns stehende Teetischchen. Im nächsten Moment waren ihre Augen viel dunkler, sie befand sich in Volltrance. - 21.29 Uhr.)

Nun: Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Wir wollen den heutigen Essay den »Aufbau der persönlichen Realität« nennen.

Die Erfahrung ist ein Produkt des Geistes, bewußter Gedanken und Gefühle und unbewußter Gedanken und Gefühle. Zusammen ergeben sie die euch bekannte Realität. Ihr seid daher kaum einer Realität ausgeliefert, die außerhalb eurer selbst existiert oder euch aufgezwungen wird. Ihr seid mit den physischen Ereignissen, die eure Lebenserfahrung ausmachen, so eng verquickt, daß ihr oft zwischen dem scheinbar bloß materiellen Geschehen und den Gedanken, Wünschen und Erwartungen, die es hervorbrachten, nicht unterscheiden könnt.

Wenn die geheimsten Inhalte eures Denkens und Fühlens negativer Art sind und wenn euch diese wie Gitterstäbe von einem erfüllteren Leben trennen, so blickt ihr oft genug durch die Gitterstäbe, ohne sie wahrzunehmen. Solange sie unerkannt sind, stellen sie Hindernisse dar. Selbst Hindernisse haben ihre Berechtigung. Sind es eure eigenen, dann liegt es bei euch, sie zu erkennen und die Umstände zu entlarven, die sie aufgebaut haben.

Euer Verstand kann euch wichtige Anhaltspunkte für die Auffindung solcher Hindernisse geben. Doch müßt ihr wissen: Eure eigenen Gedanken sind euch nicht annähernd so vertraut, wie ihr meint. Sie können euch wie Wasser durch die Finger rinnen und lebenswichtige Nährstoffe abtransportieren, die über eure Seelenlandschaft wegfließen. Und gar zu oft führen sie Schlamm und Schmutz mit sich, die euch eure Erfahrungs- und Kreativitätskanäle verstopfen.

Eine Überprüfung eurer bewußten Gedanken wird euch manche Aufschlüsse über eure geistige Verfassung, eure Absichten und Erwartungen geben. Häufig wird sie euch mit euren Aufgaben und Problemen direkt konfrontieren. Eure Gedanken, unter die Lupe genommen, zeigen euch, wohin ihr geht. Sie weisen eindeutig auf die Natur physischer Ereignisse hin. Alles Physische hat zuerst als Gedanke und Gefühl existiert. Von dieser Regel gibt es keine Ausnahme.

(21.40 Uhr.) Ihr seid nicht umsonst mit einem Bewußtsein ausgestattet. Ihr braucht euch nicht als Opfer eurer unbewußten Triebe vorzukommen, es sei denn, ihr würdet euch diesen bewußt unterwerfen. Eure gegenwärtigen Gefühle und Erwartungen können jederzeit eurem Fortschritt im Wege sein. Mißfallen

euch die Erfahrungen, die ihr macht, so müßt ihr die Natur eurer bewußten Gedanken und Erwartungen verändern. Ihr müßt die Botschaften modifizieren, die ihr eurem Körper, euren Freunden und Partnern gedanklich übermittelt.

Jeder Gedanke hat - in eurem Sinne - Folgen. Dieselbe Art eines Gedankens wird, zur Gewohnheit geworden, eine mehr oder minder permanente Wirkung hervorbringen. Gefällt euch die Wirkung, überprüft ihr den Gedanken nur selten. Wenn ihr hingegen in physische Schwierigkeiten geratet, dann beginnt ihr zu fragen, wo der Fehler wohl liegt.

Manchmal sucht ihr die Schuld bei anderen, eurem persönlichen Background oder - falls ihr die Reinkarnation akzeptiert - bei einem früheren Leben. Ihr könnt Gott oder den Teufel verantwortlich machen oder euch einfach sagen: »So ist das Leben!« und die negative Erfahrung als notwendigen Teil eures Schicksals hinnehmen.

Schließlich könnt ihr noch ein halbverdautes Verständnis für die Natur der Realität aufbringen und Jammern: »Ich glaube, daß ich selber all diese schlimmen Wirkungen hervorgebracht habe, aber ich fühle mich außerstande, sie wieder rückgängig zu machen.«

In dem Fall glaubt ihr immer noch nicht daran, daß ihr die Schöpfung eurer eigenen Erfahrungen seid, was immer ihr auch bis heute dachtet. Ist diese Tatsache erst einmal erkannt, so könnt ihr unverzüglich mit der Reform jener Lebensumstände beginnen, die euch in Schrecken oder Unzufriedenheit stürzen.

(Pause von einer Minute um 21.49 Uhr.) Niemand zwingt euch, auf bestimmte Weise zu denken. Die Vergangenheit mag euch gelehrt haben, die Dinge in pessimistischem Lichte zu sehen. Ihr mögt davon überzeugt sein, daß Pessimismus realistischer ist als Optimismus. Ihr könntet sogar die Ansicht von vielen teilen, daß Schmerz adelt und ein Kennzeichen für jede Geistigkeit und Besonderheit und im übrigen für Dichter und Heilige die unvermeidliche Geisteshaltung ist. Nichts ist aber von der Wahrheit weiter entfernt.

Jede Bewußtseinsform spürt fortwährend in ihrer Tiefe ein Drängen danach, ihr Potential voll auszuschöpfen, ihr Fassungsvermögen zu erweitern und sich mit Freude über die scheinbaren Erfahrungsschranken hinwegzusetzen. Selbst in den winzigsten Molekülen protestiert das Bewußtsein laut gegen jede Form der Beschränkung. Es verlangt nach neuer Gestalt und Erfahrung. Sogar die Atome sind ständig bestrebt, sich in neuen Strukturen und Sinneinheiten zusammenzufügen. Sie tun das ganz »instinktiv«.

Der Mensch hat ein Bewußtsein bekommen und entwickelt, durch das er Wesen, Form und Gestalt seiner Schöpfungen zu bestimmen vermag. Alle zutiefst unbewußten Wünsche und Motivationen, alle unausgesprochenen Triebe steigen ins Bewußtsein empor und werden dort angenommen oder verworfen.

Nur wenn das Bewußtsein auf dieses Recht verzichtet, kann es unter die Herrschaft »negativer« Erfahrungen geraten. Nur wenn es sich vor der Verantwortung drückt, fühlt es sich Ereignissen ausgeliefert, über die es scheinbar keine Kontrolle mehr hat.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

(»Danke.« - Es ist 22.00 Uhr. Jane kam leicht aus der Trance. »Ich habe so das Gefühl«, sagte sie, »daß dies der Anfang des ersten Kapitels ist.« Ihr Eindruck entstand dadurch, daß Seth sein heutiges Material einen »Essay« genannt hatte. Dergleichen hatte er noch nie getan. Es sollte sich herausstellen, daß sie teilweise recht hatte. Fortsetzung um 22.07 Uhr.)

Nun: Bücher, die sich ausschließlich mit positivem Denken befassen, sind manchmal nutzbringend. lassen aber meist den Gewohnheitscharakter negativer Gefühle, Aggressionen oder Verdrängungen außer acht. Oft werden diese einfach unter den Teppich gekehrt.

Die Autoren empfehlen euch, positiv, mitfühlend, stark, optimistisch, fröhlich und enthusiastisch zu sein, ohne euch jedoch zu verraten, wie ihr euch aus der Notlage, in der ihr vielleicht gerade seid, befreien könnt, und ohne Verständnis dafür zu zeigen, daß ihr euch wie in einem Teufelskreis fühlt. Solche Bücher liefern keine Erklärung dafür, wie Gedanken und Gefühle Realität erzeugen. Sie lassen die multidimensionalen Aspekte des Selbst außer Betracht und übersehen die Tatsache, daß jedes Individuum, obschon es bestimmten allgemeinen Gesetzen gehorcht, letzten Endes doch seinen eigenen Weg finden und beschreiten muß, um diese Gesetze seiner Persönlichkeit anzupassen.

Läßt euer Gesundheitszustand zu wünschen übrig, so kann man Abhilfe schaffen. Sind eure zwischenmenschlichen Beziehungen unbefriedigend, lassen sich diese verbessern. Lebt ihr in Armut, kann euch statt dessen Reichtum umgeben.

Bewußt oder unbewußt habt ihr euren gegenwärtigen Kurs mit Entschiedenheit und unter Einsatz vieler Hilfsmittel verfolgt, und zwar aus Gründen, die euch früher einmal sinnvoll erschienen. Ihr sagt jetzt vielleicht: »Ein schlechter Gesundheitszustand scheint mir persönlich sinnlos zu sein«, oder »Eine kaputte Beziehung zu meiner Lebensgefährtin ist wohl kaum, was ich angestrebt habe«, oder »Nach all meiner harten Arbeit war ich bestimmt nicht auf Armut aus.«

Kamt ihr arm oder krank auf die Welt, so muß es euch allerdings vorkommen, als wären diese Lebensumstände euch auferlegt worden. Und trotzdem ist dem nicht so, und sie lassen sich mehr oder weniger zum Besseren wenden.

Dies bedeutet nicht etwa, daß Anstrengung und feste Entschlossenheit nicht erforderlich wären. Es bedeutet vielmehr, daß ihr nicht ohne Einfluß auf die Ereignisse seid und daß jeder von euch, unabhängig von Stellung, Rang, Lebensumständen oder körperlicher Verfassung, Herr über seine persönlichen Erfahrungen ist.

Ihr seht und fühlt, was ihr zu sehen und zu fühlen erwartet. Die Welt, die ihr kennt, ist ein Abbild eurer Erwartungen. Die Welt, wie die Menschheit sie kennt, ist die kollektive Materialisation individueller Erwartungen. So wie aus

eurem Körpergewebe Kinder entstehen, so ist auch die Welt eure gemeinsame Schöpfung.

(22.26 Uhr. Pause. Danach sanft, mit einem Lächeln:)

Ich schreibe dieses Buch, um jedem von euch seine persönlichen Probleme lösen zu helfen. Ich hoffe, das zu tun, indem ich euch sage, wie ihr eure eigene Realität formt, und euch Mittel und Wege aufzeige, wie ihr sie zu eurem eigenen Vorteil umformen könnt.

Die Existenz der sogenannten negativen Gedanken und Gefühle wird dabei nicht abgestritten, aber ihr habt ja auch die Fähigkeit, mit diesen fertig zu werden. Denn ihr habt sie durchaus in der Hand. Man kann sich ihrer sogar als Sprungbrett für schöpferische Arbeit bedienen. Ich werde niemals von euch verlangen, daß ihr sie verdrängt oder ignoriert. Ich werde euch vielmehr zu zeigen versuchen, wie ihr sie in eurem eigenen Erfahrungsbereich identifizieren könnt und zu erkennen vermögt, wann sie mit euch durchgehen, und wie man diejenigen in Schach halten kann, die sich scheinbar eurer Kontrolle entziehen.

Die Methoden, die ich empfehle, setzen Konzentration und Anstrengung voraus. Sie fordern und bereichern euch auch, indem sie euren Bewußtseinsumfang auf sehr fruchtbare Weise erweitern und verändern.

Ich bin keine physische Persönlichkeit, aber ihr seid im Grunde auch keine. Bloß ist eure Erfahrungswelt momentan eine physische. Ihr seid Schöpfer, die ihre Erwartungen ins Physische umsetzen. Dabei dient euch die Welt als Bezugspunkt. Die äußere Erscheinungsform der Dingwelt ist nur ein Abbild innerer Wunschvorstellungen. Ihr könnt eure persönliche Umwelt verändern. Ihr tut es schon jetzt, ohne daß ihr es wißt. Es geht darum, diese Kräfte bewußt zum Einsatz zu bringen, eure Gedanken und Gefühle scharf unter die Lupe zu nehmen und nur solche zuzulassen, zu denen ihr grundsätzlich ja sagen könnt.

Sie verschmelzen dann zu jenen Ereignissen, mit denen ihr so innig vertraut seid. Ich hoffe, euch Methoden zu lehren, mit deren Hilfe ihr die Natur eurer eigenen Realität erfassen könnt, und euch Wege zu weisen, die euch erlauben, jene Realität beliebig zu ändern.

(Lauter:) Ende des Diktats.

(»O. k. Du bist ein ziemliches Schlitzohr, dein Buch so zu beginnen.«)

So bin ich nun einmal. *(Amüsiert:)* Ich gebe euch den Titel und andere relevante Informationen in einer späteren Sitzung, und falls ihr es wünscht, auch einen Überblick über mein Vorhaben.

(»Ich glaube, den wurde Jane gerne sehen.«)

Machen wir's möglichst einfach . . . Gedulde dich einen Moment . . .

(Noch immer in Trance pausierte Jane um 22.37 Uhr längere Zeit. Sie saß mit geschlossenen Augen da und schaukelte sich hin und her, einen Fuß auf der Kante des Teetischchens.)

Das Buch erklärt, wie die persönliche Realität aufgebaut wird, und legt großen Wert auf Methoden, die die negativen Aspekte individueller Erfahrung ändern.

Ich hoffe, es wird den übertriebenen Optimismus mancher Selbsthilfebücher vermeiden und im Leser den leidenschaftlichen Wunsch wecken, die Natur der Realität zu ergründen, und sei es nur, damit er mit den eigenen Problemen besser fertig wird. Die Methoden, die ich empfehle, sind überaus praktisch und leicht durchführbar und bleiben im Rahmen der Möglichkeiten, die jedem Menschen offenstehen, der sich ernsthaft um eine Lösung der der menschlichen Existenz immanenten Problematik bemüht.

Ich weise darauf hin, daß jede Heilung aus der Annahme einer grundlegenden Tatsache erfolgt: Daß die Materie durch jene inneren Eigenschaften gestaltet wird, die ihr auch Leben verleihen, daß die Struktur sich der Erwartung anpaßt, daß die Materie jederzeit durch eine Aktivierung der schöpferischen Anlagen, die in jeder Form von Bewußtsein schlummern, vollständig umgeformt werden kann.

Bitte betrachte das Pensum von heute abend als mein Vorwort. Ich meine den diktierten Teil. Ich wünsche euch einen schönen guten Abend.

(»Vielen Dank, Seth. Gute Nacht.« - Ende um 22.47 Uhr. Janes Vortrag als Seth war ruhig, aber ziemlich schnell gewesen, gemessen an dem bescheidenen Tempo, das ich mit meiner selbstgebastelten Kurzschrift bei wortwörtlicher Mitschrift erreiche. »Ich glaube, ich habe die Hälfte des Titels bekommen, sagte sie, als sie aus der Trance auftauchte. »Es ist ›Die Natur der persönlichen Realität‹ - Gedankenstrich oder Doppelpunkt - und noch etwas, aber das ist mir entfallen. Ich bin ganz plötzlich erschöpft«, fügte sie lachend hinzu, »aber schreib' das nicht auf.«

Ein paar nachträgliche Anmerkungen: Sechs Monate sollten verstreichen, bevor wir den Rest des Titels für das Seth-Buch erfuhren. Als Jane sich am 25. Oktober 1972 vor dem Abendessen hingelegt hatte, trat plötzlich der volle Titel in ihr Bewußtsein: »Die Natur der persönlichen Realität - Ein Seth-Buch«. Wir hielten an jenem Abend gerade die 623ste Sitzung ab, die Kapitel 4 und 5 überbrückt.

Wir haben Seth übrigens nie um einen eigentlichen Entwurf gebeten. Nachdem das Buch einmal im Werden war, merkten wir, es war unnötig. Dieser Entscheid gewährte Jane außerdem ein Maximum an Freiheit.)

Erster Teil:
Wo ihr und die Welt einander begegnen

Das lebendige Weltbild

SITZUNG 610, MITTWOCH, DEN 7. JUNI 1972

(Eine Reihe von Ereignissen, ganz besonders der nach langjähriger Krankheit eingetretene Tod von Janes Mutter, hat uns, nachdem Seth am 10. April sein Vorwort beendet hatte, veranlaßt, diese Sitzungen beiseite zu schieben. Jane schaffte es allerdings, ihre ASW-Gruppe und ihr Schriftstellereiseminar zeitweise abzuhalten.

Trotzdem freuten wir uns die ganze Zeit über auf unsere tägliche Mitarbeit an Seths neuem Buch.

Ich werde künftig wie gewohnt die verschiedenen Bewußtseinszustände, denen Jane während der Sitzungen unterworfen ist, schildern, doch können diese Anmerkungen lediglich als Fingerzeig eines interessierten Beobachters gelten. Die Mannigfaltigkeit und Tiefgründigkeit der verschiedenen Realitäten und Persönlichkeiten, zu denen sie Zugang hat, ist so einmalig und nur für sie typisch, daß sie sich oftmals jeder Beschreibung entziehen. - 21.10 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.

Nun zum Diktat. Das erste Kapitel trägt die Überschrift »Das lebendige Weltbild«.

Das lebendige Weltbild entsteht im Geiste. Die sich euch darbietende Welt ist wie ein dreidimensionales Gemälde, an das jeder einzelne mit Hand anlegt. Jeder Farbton, jede Linie, die auf dem Gemälde erscheint, hat sich zuvor in jemandes Geist abgezeichnet, und erst danach nimmt sie Gestalt in der Außenwelt an.

In diesem Fall sind jedoch die Künstler selber ein Teil des Gemäldes und erscheinen dort abgebildet. Es gibt keine Wirkung in der Außenwelt, die nicht einer inneren Quelle entspränge. Es gibt keinen Handlungsimpuls, der nicht zuerst im Geist entstünde.

Diese große Schöpferkraft des Bewußtseins ist euer Erbteil. Sie ist jedoch kein ausschließliches Eigentum der Menschheit. Jedes Lebewesen verfügt über sie, und die lebendige Welt existiert auf der Grundlage einer spontanen Zusammenarbeit von Kleinstem und Größtem, Höchstem und Niedrigstem, zwischen Atomen und Molekülen und dem bewußten, logisch denkenden Geist.

Jede Art von Insekten, Vögeln und anderen Tieren ist an diesem Unternehmen beteiligt, und gemeinsam bringen sie die natürliche Umwelt hervor. Das ist so normal und unvermeidlich wie die Tatsache, daß euer Atem auf einer Glasscheibe, die ihr anhaucht, einen Beschlag hinterläßt.

Die Gesamtheit des Bewußtseins erschafft die Welt, und zwar aus einem Gefühlston heraus. Sie ist das natürliche Resultat eures Bewußtseins. Gefühle und Emotionen verwirklichen sich auf ganz spezifische Weise. Gedanken wachsen aus einem schon vorbereiteten Boden hervor. Die Jahreszeiten entstehen unter dem Einfluß uralter Gefühlsmelodien, die in tiefen, beständigen Rhythmen ablaufen. Auch sie sind das Erzeugnis angeborener schöpferischer Fähigkeiten, die allem Leben eigen sind.

Diese uralten Fähigkeiten sind der Psyche jeder Gattung tief eingegraben, und aus ihnen gehen die individuellen Muster, die spezifischen Baupläne für neue Differenzierungen hervor.

(21.29 Uhr. Mit Intensität:) Man könnte sagen, daß der Erdenkörper seine eigene Seele hat oder, wenn euch der Ausdruck besser gefällt, seinen eigenen Geist. Will man sich dieser Analogie bedienen, so gehen alle Täler und Flüsse und sämtliche Naturerscheinungen aus der Erdenseele hervor, wie auch alle Gegenstände und alle Ereignisse, die ihr erzeugt, dem Geist oder der Seele der Menschheit entspringen.

Die Innenwelt jedes Mannes und jeder Frau ist mit der Innenwelt der Erde verbunden. Der Geist wird Fleisch. Ein Seelenanteil von jedem Individuum ist also auf ganz intime Weise mit dem verquickt, was wir als Welt- oder Erdenseele bezeichnen möchten.

Der kleinste Grashalm, die winzigste Blume ist sich dieser Verbindung bewußt und kennt, ohne zu fragen, ihren Ort, ihre Einmaligkeit und ihren Kraftquell. Die Atome und Moleküle, aus denen alle s zusammengesetzt ist, ob menschlicher Körper, Tisch, Stein oder Frosch, kennen die gewaltige passive Kraft des Schöpferischen, auf der ihr eigenes Dasein beruht und von der sie sich klar, gesondert und unangreifbar in ihrer Individualität tragen lassen.

Ebenso steigt das menschliche Individuum in triumphaler Unverwechselbarkeit aus den uralten und doch ewig neuen Brunnen seiner eigenen Seele. Das Selbst strebt aus der Unwissenheit zum Wissen und überrascht sich ständig selber. Indem ihr beispielsweise diese Sätze lest, ist euch ein Teil eures Wissens bewußt und steht euch unmittelbar zur Verfügung. Anderes ist wiederum unbewußt, doch selbst das unbewußte Wissen ist in eurer Unwissenheit noch ein Wissen.

Ihr wißt immer, was ihr tut, selbst wenn ihr es nicht realisiert. Euer Auge weiß, daß es sieht, auch wenn es sich selber nicht sehen kann, außer mit Hilfe des Spiegels. Ebenso ist die Welt, die ihr seht, eine Spiegelung dessen, was ihr seid, eine Spiegelung nicht durch den Spiegel, sondern durch die dreidimensionale Realität. Ihr projiziert eure Gedanken, Gefühle und Erwartungen nach außen, dann nehmt ihr sie als äußere Wirklichkeit wahr. Wenn ihr euch von anderen beobachtet fühlt, dann beobachtet ihr euch vom Standpunkt eurer eigenen Projektionen aus selbst.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

(21.46 bis 22.09 Uhr.)

Nun: Ihr seid tatsächlich euer lebendes Abbild. Ihr projiziert, was ihr zu sein glaubt, nach außen als Fleisch. Eure Gefühle, eure bewußten und unbewußten Gedanken, sie alle verändern und prägen euer körperliches Erscheinungsbild. Das ist noch relativ leicht begreiflich für euch.

Dagegen ist weniger leicht zu verstehen, daß eure Gefühle und Gedanken die Erfahrungen, die ihr mit der Außenwelt macht, auf die gleiche Weise gestalten oder daß das, was mit euch zu geschehen scheint, in Wahrheit in eurem geistigen und psychischen Innern durch euch selber ausgelöst wird.

Euer Körper ist nicht von ungefähr dünn oder dick, lang oder kurz, gesund oder krank. Diese Eigenschaften sind geistiger Art und werden von euch auf euer äußeres Erscheinungsbild projiziert. Es ist keine Witzelei, wenn ich sage: Ihr seid nicht von gestern. Eure Seele ist in der Tat nicht von gestern, sondern sie ist älter als die Annalen der Zeit im Sinne eurer Zeitvorstellung.

Die euch angeborenen Charakteranlagen habt ihr aus triftigen Gründen. Das innere Selbst wählt sie aus. Weitgehend kann das innere Selbst viele von ihnen auch heute noch modifizieren. Ihr kamt nicht ohne eine Vorgeschichte zur Welt. Eure Individualität war in eurer Seele schon immer latent vorhanden, und die »Vorgeschichte«, die zu euch gehört, ist in eurem unbewußten Gedächtnis verzeichnet, das übrigens nicht nur in Geist und Seele wohnt, sondern, exakt dekodifiziert, auch in euren Genen und Chromosomen* und in dem Blut, das eure Adern durchpulst.

Eure Seele drückt sich durch euch in viel mehr Realitäten aus, als ihr bewußt, wach und aktiv ahnt. Jenes Bewußtsein eurer normalen Tagesstunden, das Ichbewußtsein, wächst wie eine Blume aus dem darunterliegenden Boden hervor, dem unbewußten Boden eurer eigenen Realität. Ohne daß ihr euch dessen bewußt seid, strebt dieses Ich von selbst aus ihm hervor und sinkt danach wieder ins Unbewußte zurück, aus dem dann erneut ein anderes Ich hervorsprießt wie junge Blüten aus der Frühlingserde.

(22.27 Uhr.) Ihr habt heute nicht mehr dasselbe Ich wie vor fünf Jahren, ohne daß ihr euch des Wechsels bewußt seid. Das Ich entsteht, mit anderen Worten, aus dem, was ihr seid. Es ist eine Teilfunktion eures Wesens und eures Bewußtseins; doch wie das Auge das Wechselspiel seiner Farben und seines Ausdrucks nicht wahrzunehmen vermag und das Stirb und Werde in sich nicht fühlt, während seine atomare Struktur sich verändert, so merkt ihr den dauernden Wandel des Ich auch nicht, sein Sterben und seine Wiedergeburt.

Physisch behält die Zellstruktur ihre Identität bei, obwohl die Materie, aus der sie zusammengesetzt ist, sich fortwährend verändert. Die Zelle erneuert sich in Übereinstimmung mit ihrem eigenen Identitätsmuster und nimmt doch immer Anteil an jeder sich neu konstellierenden Aktivität; sie reagiert lebendig selbst inmitten ihrer eigenen mannigfaltigen Tode.

So bilden sich psychologische Strukturen heraus, die man unterschiedlich benennt. Die Namen sind ohne Belang, nicht aber die hinter diesen stehenden Strukturen. Solche psychologischen Strukturen behalten auch ihre Identität bei, ihre Einmaligkeitsmuster,

* Zur Gedächtnishilfe: Chromosomen sind mikroskopische Körper, in die sich die protoplasmische Substanz des Zellkerns während der Zellteilung aufspaltet. Sie sind Träger der Gene, der »Baupläne«, die die Erbeigenschaften bestimmen.

Gelegentlich wird eine Fußnote wie diese beigelegt werden, um Seths Material zu unterstreichen. Oft werden solche Standarddefinitionen auch von ihm selbst als Erklärungshilfen benutzt.

obwohl sie sich fortwährend wandeln, sterben und wiedergeboren werden.

Das Auge wächst aus der physischen Struktur hervor. Das Ich wächst aus der Struktur der Psyche hervor. Es kann sich selber nicht sehen, genau wie das Auge dies nicht vermag. Beide blicken nach außen - das eine vom physischen Körper, das andere von der inneren Psyche weg auf die Umwelt.

Das schöpferische Körperbewußtsein erschafft das Auge. Die schöpferische innere Psyche erschafft das Ich. Der Körper formt das Auge in der wunderbaren Weisheit seines großen unbewußten Wissens. Die Psyche bringt das Ich hervor, und dieses macht psychologische Wahrnehmungen möglich, wie das Auge physische. Auge und Ich sind Organe, die auf die Wahrnehmung der äußeren Realität geeicht sind.

Ihr könnt Pause machen.

(22.36 bis 22.45 Uhr.)

Vieles ist noch unerkannt. Eure Psychologen sind außerstande, in Begriffen der Seele zu denken, eure Religionslehrer unfähig oder nicht bereit, dieselbe auch nur in rudimentärster Form psychologisch zu betrachten. Es hat, mit anderen Worten, zwischen Metaphysik und Psychologie keine Begegnung stattgefunden.

Nun: Ich bin, das habe ich euch selber ja oft gesagt, unabhängig von Ruburt. Wie ihr wißt, gibt es jedoch Verbindungen zwischen uns.* Er begreift noch immer nicht die wahre Natur seiner eigenen Kreativität. Die wenigsten tun das. Es gibt immer psychologische Gründe für solche Erscheinungen - für alle Erscheinungen überhaupt. In gewissem Sinne sind Ruburts Bücher natürlich seine Kinder. Seine Psyche ist enorm schöpferisch. Teilweise ist das, was ich zu sein scheine, wenn ich durch ihn spreche, ebenso tief und unbewußt wie die Geburt eines Kindes. In anderer Weise gilt dies auch für seine Romane, wie er es erlebt.

Das sind keine physischen Kinder, die der Zeit und den Elementen ausgesetzt sind, sondern unsterbliche Kinder, die wissender sind als der, der sie erzeugt; eher selbst Götter, die der menschlichen Psyche

* Eine nachträgliche Anmerkung: Das *Seth-Material* und die *Gespräche mit Seth* enthalten einige Hinweise auf die Reinkarnationsverbindungen, die laut Seth zwischen ihm, Jane und mir bestehen. Auf solch persönliches Material einzugehen, würde den Rahmen dieses Buches sprengen; aber in Kapitel 19 geht Seth auf seine Vorstellungen von Reinkarnation, Zeit usw. auf eine objektivere Weise ein.

entspringen, oder zumindest Halbgötter. Und auf dieser Ebene ist der Erzeuger erstaunt, hochofren über die Glanzleistungen seiner Sprößlinge, stolz auf die Überlegenheit seiner Nachkommenschaft, und doch bis zu einem gewissen Grade auch neidisch auf sie.

Wenn die Bücher für ihn symbolische Kinder sind, dann erhält im gleichen Sinne auch seine Darstellung meiner Realität einen viel lebendigeren dreidimensionalen Aspekt. Er hat sich zum Beispiel immer wieder über Schizophrenie Gedanken gemacht. Er begreift nicht, daß er auf dieser Ebene, jetzt und unabhängig von meiner Autonomie und anderen damit zusammenhängenden Fragen, zeitlose Persönlichkeiten erschafft, die er der Oberaufsicht seines Bewußtseins unterstellt und ihnen Aufgaben von großer Gültigkeit und Bedeutung zuweist, die dann ausgeführt werden.

Das ist eine hochspezialisierte Form der Kreativität, die es ihm erlaubt, falls er das will, so tief in die Natur des Bewußtseins, der Psyche und der Kreativität einzudringen, wie es nur wenigen gegeben ist. Nun hat er aber die Umstände, die solche Ergebnisse ermöglichen, selber geschaffen. Ein gewisser Teil meiner Realität ist Teil eines gewissen Teils seiner Realität, und innerhalb dieses Bereichs entsteht die Schöpfung dessen, was ich zu sein scheine.

Jenseits dieses Bereichs habe ich meine eigene unabhängige Realität.

Ich habe noch mehr dazu zu sagen und werde diesen Aussagen weitere nachfolgen lassen, so daß sie sich von selbst summieren.

(»Sie sind sehr interessant.«)

Würde Ruburt seine Probleme als eine Herausforderung auffassen, dann würde er viel bessere Resultate erzielen. Soviel für heute, und einen schönen guten Abend.

(»Danke, gleichfalls, Seth.«)

SITZUNG 613, MONTAG, DEN 11. SEPTEMBER 1972

(Nachdem wir für dieses Kapitel die erste Sitzung abgehalten hatten, arbeitete Jane intensiv an ihrem neuen Roman »The Education of Oversoul« und auch ein wenig an einem Zukunftsprojekt, das sie vorläufig »Aspect Psychology« nennt. Dann brach am Freitag, dem 23. Juni 1972, als wir gerade die Arbeit an diesem Buch wiederaufnehmen wollten, die große Flutkatastrophe herein.

Die Sturmflut war in unserer Gegend des Landes die schlimmste seit Menschengedenken. Sie entwickelte sich aus dem Tropensturm »Agnes«, der ironischerweise seinen Hurrikancharakter bereits eingeübt hatte, als er seinen unberechenbaren Lauf von Florida die Ostküste hinauf begann. »Agnes« waren tagelang schwere Regenfälle vorausgegangen, die sich in breiter Front aber Hunderte von Meilen ergossen. Unerwarteterweise schwenkte der Sturm landeinwärts ab, nachdem er vor den Vorgebirgen von Virginia an Stärke

gewonnen hatte, und als er sich dann über New York und Pennsylvanien staute, war die Flutkatastrophe unvermeidlich geworden.

Jane und ich beschlossen zurückzubleiben, als im Morgengrauen und wirklich im letzten Moment der Aufruf an die Einwohner erging, unseren Stadtteil Elmiras zu räumen. Natürlich hatte unsere Entscheidung für uns eine symbolische Bedeutung, deren ganze Tragweite wir bis heute noch nicht erfassen. Der Chemung River fließt kaum einen Straßenzug von unserem Mietshaus entfernt auf seinem Weg durch das Zentrum der Stadt an uns vorbei, aber da wir im zweiten Stock wohnen, glaubten wir, sicher zu sein. Wir hielten das Haus für stabil. In unserer Nachbarschaft wurde es menschenleer, und um uns herum wuchs die Stille.

Das Wasser, das mit Erde eingedickt war und einen erstickenden Benzingeruch von sich gab, stieg in unserem Innenhof erst auf etwa dreißig Zentimeter Höhe an, dann auf einen Meter, dann auf eineinhalb Meter . . . Jane und ich fanden uns in einer drastisch veränderten Welt wieder, und obwohl uns Seth das bis heute noch nicht bestätigt hat, halte ich dies für einen der Gründe, weshalb wir blieben. Wir nippten Wein und versetzten uns in leichte Selbsthypnose, um unsere inneren Spannungen abzubauen. Als wir dann aber das Wasser an dem alten roten Backsteinbau nebenan hochsteigen sahen, drohte sich unsere neue Realität in einen Alptraum zu verwandeln. Hatten wir die richtige Entscheidung getroffen?

Inzwischen war an Flucht nicht mehr zu denken. Ich schlug Jane deshalb vor, sich medial »einzustimmen«, um vielleicht etwas über unsere Lage in Erfahrung zu bringen. »Es fällt schwer, ruhig zu sein, wenn man eine solche Angst hat«, sagte sie, begann sich aber trotzdem zu sammeln. Allmählich kam sie in einen entspannten Zustand hinein. Sie erklärte, das Wasser werde heute am Spätnachmittag seinen Höchststand erreichen; unvorstellbarerweise werde es im Innenhof auf mehr als drei Meter ansteigen und bis zum ersten Stockwerk des Nachbarhauses hinaufreichen. Wir selber würden in Sicherheit sein, solange wir blieben, wo wir waren. Janes Stimme klang jedoch furchtsam, als sie berichtete, die Walnut-Street-Brücke würde »draufgehen«. Ich erschrak gleichfalls, denn die alte Stahlbrücke überquerte den Chemung River weniger als einen halben Straßenzug von uns entfernt.

Dennoch begann es uns nun besser zu gehen. Wir aßen, spielten Karten und überprüften regelmäßig den Wasserstand. Mehrere Stunden verstrichen. Die Flut erreichte mit einer Abweichung von fünfzehn Minuten in der von Jane angegebenen Zeit ihren Höchststand, und dieser unterschied sich von ihren Angaben nur um wenige Zentimeter. Wir schliefen an diesem Abend in dem Bewußtsein ein, daß das Wasser schnellfiel. Am nächsten Morgen wanderte ich zur Walnut-Street-Brücke hinüber. Sie war tatsächlich zerstört; mehrere ihrer Verstrebungen waren vom Wasser weggerissen worden.

Im Vergleich zu vielen unserer Mitbürger hatten wir Glück gehabt. Zwar hatten wir unser Auto verloren, aber wenigstens hatten wir ein Dach über dem Kopf, und all unsere Gemälde, Manuskripte und Akten waren erhalten

geblieben. Da wir zwei Wohnungen bewohnen, um aber genügend Lebens- und Arbeitsraum zu verfügen, hatten wir Platz, ein Ehepaar bei uns aufzunehmen, das durch die Flutkatastrophe obdachlos geworden war. Das Wetter war kalt und regnerisch. Unser tägliches Leben erschöpfte sich in Routinehandlungen, die dem bloßen Überleben dienten, obgleich Jane Anfang Juli »Oversoul 7« vollendete und ihre Seminare wieder aufnahm. Dieses Buch wurde für längere Zeit beiseite gelegt.

Im August hielt Jane eine einzige Sitzung über die Flutkatastrophe ab, in der Seth gerade genug Zeit hatte, die persönlichen Hintergründe unserer Rolle kurz zu beleuchten. Ende des Monats und im September hatten wir dann mehrere Gäste, die mit unserer medialen Arbeit im Zusammenhang standen, bei uns zu Besuch. Einer von diesen war Richard Bach, der Verfasser des sehr erfolgreichen Buches »Die Möwe Jonathan«.

Als Jane schließlich das Gefühl hatte, es sei an der Zeit, die Arbeit am Seth-Buch wieder aufzunehmen, mußte sie zu ihrer Überraschung entdecken, daß sie deswegen aufgeregt war. Doch als sie dann für Seth sprach, nahm sie das Diktat so reibungslos auf, als hätte es nie eine dreimonatige Unterbrechung gegeben (21.10 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Nun: Geduldet euch einen Augenblick, dann (*sanft*) werden wir mit dem Diktat fortfahren.

(»Gut.«)

In der Welt der Materie fließen eure Erfahrungen vom Zentrum eurer innersten Psyche nach außen. Dann nehmt ihr diese Erfahrungen wahr. Äußere Ereignisse, Umstände und Verhältnisse sind als eine Art lebendigen Feedbacks zu verstehen. Eine Veränderung des psychischen Zustands hat automatisch eine Veränderung der physischen Verhältnisse zur Folge.

Es gibt keinen anderen Weg, physische Ereignisse zu verändern. Vielleicht hilft euch die Vorstellung einer lebendigen Dimension in eurem Innern, wo ihr in psychischer Miniaturform all die äußeren Verhältnisse erschafft, die ihr kennt. Vereinfachend gesagt, ist es ja genau das, was ihr tut. Eure Gedanken, Gefühle und inneren Bilder könnte man als im Entstehen begriffene, äußere Ereignisse bezeichnen, denn auf die eine oder andere Weise werden sie *s ä m t l i c h* in der physischen Realität materialisiert.

Ihr verändert sogar die scheinbar dauerhaftesten Lebensumstände durch eure wechselnde Einstellung zu ihnen. Es gibt in eurem äußeren Erfahrungsbereich nichts, das nicht in euch seinen Ursprung hätte.

Natürlich gibt es auch Wechselwirkungen zwischen den anderen und euch, aber auch diese Wechselwirkungen werden von euch ausnahmslos akzeptiert oder durch eure Gedanken und Gefühle oder euer Verhalten zu euch gezogen. Das gilt für alle Lebensbereiche. Es gilt in eurem Sinne auch für die Zeit vor und nach dem Leben. Wie durch ein Wunder seid ihr in den Besitz der Gabe gelangt, eure eigene Lebenserfahrung hervorzubringen.

In dieser Existenz lernt ihr, mit der unerschöpflichen Energie umzugehen, die euch zu Gebote steht. Die kollektive Weltsituation ist ebenso wie die Lebenssituation jedes einzelnen von euch eine Materialisation des menschlichen Fortschreitens auf dem Wege zur Weltgestaltung.

(21.24 Uhr.) Die Schöpferfreude fließt so mühelos durch euch hindurch wie euer Atem. Aus ihr gehen selbst die unbedeutendsten Bezirke eurer äußeren Erfahrung hervor. Eure Gefühle sind elektromagnetische Lebensäußerungen, die nach außen dringen und sich sogar auf die Atmosphäre auswirken. Kraft Anziehung gruppieren sie sich und bauen Erlebnisbereiche und Verhältnisse auf, die sich schließlich in Form von Gegenständen zur Materie verdichten oder zu Ereignissen, die »zeitlich« ablaufen.

Manche Gefühle und Gedanken werden in Strukturen übersetzt, die ihr als Gegenstände bezeichnet; diese existieren, wie ihr es versteht, in einem Milieu, das ihr Raum nennt. Andere wieder werden in psychologische Strukturen, nämlich Ereignisse, übersetzt und existieren dann in einem Element, das ihr als Zeit bezeichnet.

Raum und Zeit sind Grundvoraussetzungen, beide, was nichts anderes heißt, als daß der Mensch beide in der Annahme akzeptiert, daß seine Realität in einer Folge von Augenblicken und einer Raumdimension wurzelt. Folglich wird eure innere Erfahrung in diese Begriffe übersetzt.

Selbst die Dauer eines Ereignisses oder Objektes in Raum und Zeit wird durch die Intensität der Gedanken oder der Gefühle bestimmt, die sie ins Leben riefen. Räumliche Dauer ist jedoch nicht das gleiche wie zeitliche Dauer, obwohl es euch so vorkommen mag. Ich rede jetzt in Kriterien eurer Begriffe. Ein Ereignis oder Objekt, das nur kurze Zeit im Raum existiert, kann zeitlich viel länger bestehen. Es kann große Bedeutung und Intensität haben und zum Beispiel in eurer Erinnerung noch lange, nachdem es aus dem Raum verschwunden ist, fortexistieren. Ein solches Ereignis oder Objekt lebt nicht bloß symbolisch in eurem Gedächtnis oder eurer Erinnerung weiter; es dauert als Realität im Gerüst eines zeitlichen Ereignisses fort.

Auch kann seine zeitliche Realität nicht erlöschen, solange es in eurer Erinnerung fortlebt. Greifen wir einmal ein ganz simples Beispiel heraus. Einem Kind ist verboten worden, mit einer Puppe zu spielen. Das Kind gehorcht nicht und macht, absichtlich oder unabsichtlich, die Puppe kaputt, die schließlich fortgeworfen wird. Die Puppe existiert zeitlich in voller Lebendigkeit fort, solange sich das Kind oder die heranreifende Erwachsene an sie erinnert.

(21.40 Uhr.) Saß die Puppe auf einer Kommode, und auch diese wird lebhaft erinnert, dann lebt die Puppe auch im Raum, den sie einnahm, fort, obschon andere Gegenstände an ihre Stelle gerückt sein mögen. Ihr reagiert nicht nur auf das, was sichtbar im Raum vor euren Augen steht, oder auf das, was euch unmittelbar zeitlich bevorsteht, sondern auch auf Objekte und Ereignisse, die immer noch Realität für euch haben, obgleich sie scheinbar verschwunden sind oder hinter euch liegen.

Grundsätzlich erschafft ihr eure Erfahrungen durch die Vorstellungen, die ihr euch von euch selbst und der Natur der Realität macht. Man kann es auch so formulieren, daß ihr eure Erfahrungen durch eure gefühlsbesetzten Erwartungen hervorbringt, durch die emotionale Einstellung, die ihr euch selbst gegenüber und zum Leben im allgemeinen habt, und diese entscheidet weitgehend über eure Lebenserfahrung.

(Pause.) Sie gibt eurem Schicksal sein emotionales Gesamtkolorit. Ihr seid, was euch geschieht. Eure Gefühle sind vergänglich, doch es liegen ihnen bestimmte Gefühlsqualitäten zugrunde, die persönlich und einmalig sind und tiefen musikalischen Akkorden gleichen. Während sich eure Stimmung täglich verändert, bleibt diese grundlegende, charakteristische Gefühlstimmung, diese eure Gestimmtheit, bestehen.

Manchmal steigt sie auch an die Oberfläche herauf, doch geschieht das in großen, weitläufigen Rhythmen. Man kann sie weder negativ noch positiv nennen. Sie ist einfach die Schwingung eures Gesamtwesens. Sie stellt den innersten Kern eurer Erfahrungen dar. Das soll nicht etwa heißen, daß sie euch verborgen ist oder verborgen bleiben sollte. Es bedeutet lediglich, daß sie der Kern ist, aus dem ihr eure Erfahrungen gestaltet.

Machen eure Gefühle oder deren Ausdruck Angst oder hat man euch beigebracht, daß das innere Selbst nichts als ein Behälter für primitive Impulse darstellt, dann kann es vorkommen, daß ihr diese tiefen Rhythmen verleugnet. Ihr könnt euch dann so verhalten, als gäbe es sie nicht. Es gibt sie aber, und sie sind eure tiefsten schöpferischen Impulse. Sie zu bekämpfen gleicht dem Versuch, gegen einen starken Strom anzuschwimmen.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

(21.57 bis 22.06 Uhr.)

Diese Gestimmtheit durchdringt also euer ganzes Wesen.

Sie ist die Form, die euer Geist annimmt, wenn er sich mit dem Fleisch verbindet. Aus ihr, aus ihrem Kern, bildet sich euer Fleisch.

Alles, was ist, hat Bewußtsein, und jedes Bewußtsein ist mit seiner eigenen Gestimmtheit begabt. Der Aufbau der Erde, wie ihr ihn euch denkt, beruht auf einer allumfassenden Kooperation, und entsprechend gehen die individuellen Lebensstrukturen auf eurem Planeten aus der Gestimmtheit der einzelnen Atome und Moleküle hervor.

Euer Fleisch entsteht als ein Widerhall jener inneren Wesensakkorde, und Berge und Meere, Felsen und Bäume gehen als Erdkörper aus den tiefen, inneren Akkorden der Atome und Moleküle hervor, die ebenfalls lebendig sind. Infolge der schöpferischen Kooperation, die herrscht, wird das Wunder der physischen Materialisation so mühelos und automatisch vollbracht, daß ihr euch eurer Rolle in diesen Vorgängen nicht bewußt seid.

(22.16 Uhr.) Die Gestimmtheit ist also Bewegungsimpuls und Struktur - das Baumaterial - zugleich. Sie ist jener Teil eurer Energie, der für eure physischen Erfahrungen bereitsteht. Diese Energie fließt nun in das hinein, was ihr als physisches Wesen seid, und ihr erscheint materialisiert in eurer Welt des

Raumes, des Fleisches und der Zeit. Ihre Quelle ist jedoch gänzlich unabhängig von der Welt, die ihr kennt.

Wenn ihr einmal ein Gefühl für eure innere Gestimmtheit entwickelt habt, dann werdet ihr euch auch ihrer Macht, Stärke und Dauerhaftigkeit bewußt und könnt euch von ihr in tiefere Erlebnisrealitäten tragen lassen.

Der unvorstellbare Gefühlsreichtum und auch die Vielfalt und der Glanz eurer physischen Erfahrungen stellt den materiellen Reflex dieser inneren Gestimmtheit dar. Sie durchdringt euer Erleben, eure ganze innere Zielrichtung, die Qualität eurer Wahrnehmungen. Sie erfüllt und erhellt die individuellen Aspekte eures Lebens und bestimmt weitgehend das vorherrschende subjektive Klima, in dem ihr lebt.

Sie ist die Essenz eurer selbst. Ihre Wirkungsweise ist jedoch großzügig. Sie löst keine spezifischen Ereignisse aus. (*Pause.*) Sie bestimmt vielmehr die Farbtöne in eurer gesamten »Erfahrungslandschaft«. Sie ist das »Grundgefühl« eurer selbst und ist unerschöpflich.

Mit anderen Worten, sie ist euer Selbsta Ausdruck in energetischer Form, sie ist der Ursprung eurer Individualität oder des Du in euch, der unverwechselbaren, vorgegebenen Identität, die sich nie wiederholt.

Diese Energie stammt aus dem innersten Sein - das Wort »Sein« ist zu sperren -, dem Sein dessen, was ich »All-das-was-ist« nenne, und stellt eine Quelle nie versiegender Lebenskraft dar. Es ist auch das Sein in euch. Und die gesamte Energie und Kraft des Seins werden durch euch in die Richtung eurer dreidimensionalen Existenz gelenkt und in dieser zentriert.

Ihr könnt Pause machen.

(22.35 bis 22.47 Uhr.)

Während eure Gestimmtheit ganz persönlich zu euch gehört, drückt sie sich doch auf eine bestimmte Weise aus, die von allen in der physischen Realität zentrierten Bewußtseinsformen geteilt wird. In diesem Sinne seid ihr genau wie alle anderen Lebewesen und Lebensstrukturen der Erde entsprungen. Solange ihr einen Körper habt, seid ihr ein Teil der Natur und nicht gesondert von ihr.

Bäume und Steine haben ihr eigenes Bewußtsein, außerdem haben sie noch ein gemeinsames Gestaltbewußtsein - genau wie auch die Teile eures Körpers. Auch die Zellen und Organe verfügen über sowohl ein Einzelbewußtsein als auch ein Gestaltbewußtsein. Ebenso hat auch das Menschengeschlecht ein individuelles Bewußtsein und ein Gestalt- oder Kollektivbewußtsein, dessen sich der Einzelmensch kaum bewußt wird.

Das kollektive Bewußtsein besitzt seine eigene Form der Identität. Ihr bildet einen Teil dieser Identität und seid trotzdem einmalig, einzigartig und unabhängig. Ihr seid nur in dem Maße begrenzt, als ihr die physische Realität gewählt und euch damit in ihren Erfahrungskontext gestellt habt. Solange ihr einen Körper habt, müßt ihr euch physischen Gesetzen und Voraussetzungen beugen. Sie liefern den Rahmen für den Körperausdruck.

Innerhalb dieses Rahmens habt ihr volle Freiheit, eure Erfahrungen, euer persönliches Leben in allen seinen Aspekten und euer lebendiges Weltbild zu erschaffen. Euer persönliches Leben und bis zu einem gewissen Grade auch die individuellen Erfahrungen, die ihr macht, tragen bei zur Gestaltung der Welt, wie ihr sie zu euren Lebzeiten kennt.

(23.00 Uhr.) In diesem Buch geht es um eure eigene subjektive Welt und um euren Anteil an der Gestaltung persönlicher Erfahrungen und kollektiver Ereignisse. Bevor wir fortfahren, ist es jedoch wichtig, daß ihr erkennt, daß allem Seienden der Erscheinungswelt ein Bewußtsein innewohnt. Es ist von lebenswichtiger Bedeutung, daß ihr eure Stellung innerhalb der Natur erkennt. Die Natur wird von innen heraus erschaffen. Das persönliche Leben, das ihr kennt, hat seinen Ursprung in euch und ist doch vorgegeben. Als Teil des Seins gebt ihr euch in gewissem Sinne selber das Leben, das durch euch gelebt wird.

(Pause.) Ihr macht eure eigene Realität. Es gibt keine andere Regel. Dies zu wissen, ist das Geheimnis des Schöpferischen.

Ich habe von »euch« gesprochen. Das dürft ihr aber nicht mit dem Ich verwechseln, für das ihr euch oft haltet - fälschlicherweise, denn dieses ist nur ein Teil von euch. In eurer Gesamtpersönlichkeit ist das Ich der Experte, der sich direkt mit den Inhalten eures Bewußtseins befaßt und sich ganz unmittelbar um die materiellen Anteile eurer Erfahrung kümmert.

Das Ich ist eine hochspezialisierte Komponente eurer größeren Identität. Es ist ein Teil eurer selbst, der hervortritt, um sich unmittelbar mit dem Leben auseinanderzusetzen, das vom größeren Selbst gelebt wird. Das Ich kann sich jedoch isoliert, einsam und ängstlich fühlen, wenn das Bewußtsein es zuläßt, daß sich das Ich verselbständigt. Ich und Bewußtsein sind nicht dasselbe. Das Ich ist aus verschiedenen Persönlichkeitskomponenten zusammengesetzt; es ist eine Kombination sich ständig wandelnder Eigenschaften, die gesamthaft agieren, der Teil eurer Persönlichkeit, der sich am unmittelbarsten mit der Außenwelt auseinandersetzt.

(Ganz langsam um 23.18 Uhr:) Das Bewußtsein dient als ein hervorragendes Wahrnehmungsinstrument des Ich, das auf die Tatsachenwelt gerichtet ist. Vermöge des Bewußtseins blickt aber auch die Seele nach außen.

In gewissem Sinne ist das Ich das Auge, durch das das Bewußtsein seine Wahrnehmung bezieht, oder es ist, könnte man auch sagen, der Brennpunkt, durch den es die physische Realität betrachtet. Doch verändert es seinen Brennpunkt im Laufe des Lebens ständig. Das sich selber scheinbar gleichbleibende Ich ist tatsächlich in ständiger Wandlung begriffen. Nur wenn das Bewußtsein eine starre Haltung einnimmt oder seine Funktionen teilweise an das Ich abtritt, kommt es zu Schwierigkeiten. Dann läßt das Ich das Bewußtsein nur noch in bestimmten Richtungen arbeiten und blockiert es in anderen Bereichen.

Es ist also eure größere Identität, aus der heraus ihr die euch bekannte Realität gestaltet. Es bleibt euch überlassen, dies freudigen Herzens und effizient zu tun, indem ihr durch eine Art Reinigung eures Bewußtseins dem

tieferen Wissen eurer größeren Identität in der Welt des Fleisches zu lebensfrohem Ausdruck verhilft.

(23.25 Uhr.) Ende des Kapitels. Diktatende.

Nun: Dieses Buch wird anderen helfen, sich selbst zu helfen. Es wird ein viel größeres Publikum erreichen, als es Ruburt von sich aus vermöchte oder als es mir mit ihm zusammen im Zuge von einzelnen Demonstrationen möglich wäre. Interessierte sollten auf eine Liste gesetzt werden, damit ihr sichergehen könnt, daß sie vom Vorhandensein dieses Buches erfahren.

(»Das ist eine gute Idee.« - Brieflich und telephonisch erhält Jane mehr Bittgesuche, als sie erfüllen kann.)

Ruburt braucht also nicht das Gefühl zu haben, er müsse Einzelsitzungen für Leute abhalten, die den Stoff dieses Buches alleine durcharbeiten wollen. Und jetzt wünsche ich euch einen schönen guten Abend.

(»Danke, Seth, und gute Nacht. Ich habe mich über diese Sitzung gefreut.

Wenn du Fragen hast, kannst du sie gerne stellen.

(Ich bat Seth, mir seine Meinung über den kürzlichen Besuch eines jungen Naturwissenschaftlers zu sagen. Jane hatte einen guten Anfang gemacht, sich auf bestimmte technische Informationen einzustellen. Ich hatte jedoch das Gefühl, daß eine Menge Zeit und viel Mühe nötig sein würden - wahrscheinlich jahrelange, regelmäßige Arbeit -, bis Jane von ihren Fähigkeiten auf diesem Spezialgebiet vollen Gebrauch machen könnte.)

Der Besuch hat sich positiv ausgewirkt, besonders auf Ruburt. Wir werden auf solche naturwissenschaftliche Fragen noch zu sprechen kommen. Um Ruburts Vertrauen zu mir nicht zu enttäuschen, wollte ich dieses Buch mit umfassenden Themen beginnen. Andere Fragen können ab und zu erörtert werden, doch unser Hauptprojekt bleibt das Buch.

Das »Überschwemmungsmaterial« werde ich später, wenn es gilt, Naturkatastrophen zu behandeln, aufgreifen. Ihr erhaltet also das Material, und andere können dann Gebrauch davon machen und es geistig verarbeiten.

Und jetzt endgültig einen schönen guten Abend.

(»Noch einmal vielen Dank, Seth.« - Ende um 23.32 Uhr. Jane kam schnell aus einem entspannten Zustand heraus. »Ich bin froh, daß Seth wieder an seinem Buch arbeitet«, sagte sie. »Ich weiß, es ist blöd, aber ich fühle mich jetzt viel besser. Ich habe mich schon gefragt, ob vielleicht meine eigene Einstellung die Sache nicht aufhält, nach all den Unterbrechungen.« So hat denn dieses Buch, genau wie ihr letztes, die »Gespräche mit Seth«, eigentlich einen doppelten Sinn: Es geht hier nicht nur um die Natur der persönlichen Realität, sondern auch um die Umstände, die die Entstehung des Materials begleiten, und um die vielen Einfälle, die Jane in diesem Zusammenhang hat.

Ich war erfreut zu hören, daß Seth »Überschwemmungsmaterial« erörtern will. Ich war schon in Sorge, das Thema könnte vielleicht in Vergessenheit geraten sein.)

Die Realität und persönliche Überzeugungen

SITZUNG 614, MITTWOCH, DEN 13. SEPTEMBER 1972

(Jane war sehr befriedigt darüber, daß Seths neues Buch nach so vielen Verzögerungen endgültig im Entstehen war. Ihr »Energiepegel« ist zur Zeit hoch. Nach der langen Sitzung am Montagabend hatte sie am Dienstagabend mit ihrer ASW-Gruppe eine noch längere abgehalten, noch dazu mit Sumari. Nun stand ihr heute abend eine dritte Sitzung bevor.*

Sie sagte aber, sie sei nicht müde, und beklagte sich, da sie sehr wetterfühllich ist, lediglich über die hohe Luftfeuchtigkeit; es war heute heiß gewesen, und nach dem Abendessen hatte es geregnet. Kurz vor der Sitzung waren wir einmal um den Häuserblock gegangen. - 21.36 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Wir nehmen das Diktat wieder auf. Kapitel 2: es soll »Die Realität und persönliche Überzeugungen« heißen.

Ihr bestimmt die Struktur eurer Erfahrungen durch eure Glaubensüberzeugungen und Erwartungen selber. Diese persönlichen Vorstellungen, die ihr euch von euch selbst und der Natur der Realität macht, wirken sich auf die Inhalte eures Denkens und Empfindens aus. Ihr haltet eure Ideen über die Realität für wahr und über jeden Zweifel erhaben. Sie scheinen sich von selbst zu verstehen. In eurer Einbildung sind das feststehende Tatsachen, die auf der Hand liegen so daß sie nicht überprüfungsbedürftig zu sein scheinen.

Deshalb werden sie gemeinhin als selbstverständlich hingenommen. Sie werden nicht als das, was sie sind, als bloße Glaubensüberzeugungen über die Realität erkannt, sondern für Eigenschaften der Realität gehalten.

* Näheres über die Entwicklung von Janes Fähigkeiten im Bereich des Sumari finden Sie in ihrer Einleitung.

(Pause.) Solche Vorstellungen scheinen unanfechtbar und so sehr ein Teil von euch selbst zu sein, daß es euch nie in den Sinn kommen würde, über ihre Gültigkeit nachzudenken. Sie erhalten das Gewicht stillschweigender Voraussetzungen, und diese färben natürlich auf eure persönlichen Erfahrungen ab und gestalten sie.

Manche Menschen überprüfen beispielsweise ihre religiösen Überzeugungen nicht, sondern nehmen sie als gegeben hin. Anderen fällt es ziemlich leicht, solche als bloße Annahmen zu erkennen.

(21.45 Uhr.) Es ist viel leichter, die Glaubensüberzeugungen, die man hinsichtlich Religion, Politik und verwandter Gebiete hegt, zu erkennen, als sich die tiefverwurzelten Überzeugungen über die eigene Persönlichkeit - wer und was man ist - klarzumachen, besonders was die Beziehung der Persönlichkeit zum eigenen Leben betrifft. Viele Menschen sind völlig blind, sobald es um ihre eigenen Glaubensüberzeugungen in bezug auf sich selbst und die Natur der Realität geht.

Die bewußten Inhalte eures Denkens liefern euch da wertvolle Anhaltspunkte. Ihr werdet häufig die Beobachtung machen können, daß ihr euch gegen bestimmte Gedanken, die euch kommen, deswegen wehrt, weil sie anderen, als gültig akzeptierten Vorstellungen widersprechen.

Euer Bewußtsein ist immer darum bemüht, euch ein zutreffendes Bild zu verschaffen, aber ihr laßt es oftmals zu, daß Vorurteile einen solchen Wissenserwerb blockieren. Es ist Mode geworden, das Unbewußte für Persönlichkeitsprobleme und -störungen verantwortlich zu machen - in der Annahme, daß mysteriöse, belastende Kindheitserlebnisse dort Wurzel gefaßt hätten. In den Vereinigten Staaten von Amerika sind mehrere Generationen in dem Glauben aufgewachsen, daß unbewußte Persönlichkeitsteile unberechenbar und voll negativer Energien seien und daß sie nichts als verdrängte unliebsame Erfahrungen enthielten, auf deren Kenntnis man besser verzichtet.

(21.54 Uhr.) Sie wuchsen in dem Glauben auf, daß das Bewußtsein relativ ohnmächtig sei und daß für die Lebenserfahrung der Erwachsenenjahre die Weichen im Säuglingsalter gestellt würden. Diese Vorstellungen haben allein schon künstliche Schranken errichtet. Die Leute haben gelernt, sich »unbewußten« Materials nicht bewußt zu sein.

Die Türen zum inneren Selbst waren unter strengem Verschuß zu halten. Nur eine langwierige Psychoanalyse konnte oder durfte sie öffnen. Der normale Durchschnittsbürger empfand, es sei besser, solche Bereiche der Erfahrung ruhen zu lassen, aber indem er sich von diesem Teil seiner selbst abschnitt, errichtete er zur gleichen Zeit auch Barrieren gegen die Freuden, die aus dem spontanen inneren Selbst quellen. Die Menschen fühlten sich vom Kern ihrer eigenen Realität abgeschnitten.

Der Begriff der Erbsünde war an sich zwar höchst unzulänglich, beschränkt und verzerrt, doch war sie zumindest keine irreversible Krankheit: Die Taufe kann den Menschen retten, oder bestimmte Sakramente oder Rituale ermöglichen seine Erlösung, wie es zum Beispiel das Markusevangelium (1, 1-11) verheißt.

Die Idee des »befleckten Unbewußten« hingegen ließ dem Menschen keinen bequemen Ausweg offen. Eines der wenigen überhaupt möglichen Heilrituale bestand in einer jahrelangen Psychoanalyse, die nur Reichen, nur den Privilegierten zugänglich war.

Ungefähr um die gleiche Zeit, als die Idee des anrühigen Unbewußten aufkam, ging der Begriff Seele den Bach hinunter. Millionen von Menschen glaubten an eine Realität, in der es keine Seele mehr gab, »dafür« aber quälte sie die belastende Vorstellung eines höchst unberechenbaren, wenn nicht gar ausgesprochen böartigen Unbewußten. Sie sahen sich als exponiertes, einsames Ich-Treibholz, das ungeschützt und gefährdet auf den wildbewegten Wogen unfreiwilliger innerer Prozesse dahintrieb.

*(Pause um 22.05 Uhr. Diese Sitzungen sind wirklich nicht »spirituell« im üblichen Sinne. Noch im Trancezustand steckte sich Jane eine Zigarette an. Ihr Bierglas war leer, aber da in meinem Glas noch etwas war, griff sie danach und nahm beherzt einen Schluck. *)*

Etwa gleichzeitig wurde es vielen intelligenten Leuten klar, daß die von den organisierten Religionen vertretenen Gottesvorstellungen und Begriffe von Himmel und Hölle verzerrt und im übrigen auch ungerecht waren. Für diese Menschen gab es keine Instanz mehr, von der sie Hilfe erwarten konnten.

Unter solchen Umständen wäre es töricht gewesen, sich nach innen zu wenden, denn es war ihnen ja beigebracht worden, daß dieses Innen gerade die Quelle ihrer Probleme sei. Diejenigen, die sich keine

* Jane war vor einiger Zeit von selbst daraufgekommen, daß eine geringe Alkoholmenge sich mit den Sitzungen gut verträgt. Das gleiche gilt für Tabak. Beide Substanzen dämpfen das Zentralnervensystem. Wir nehmen an, daß die daraus resultierende Spontaneität sich bei Jane mit ihren natürlichen medialen Fähigkeiten verbindet. Sie rührt jedoch kein Getränk an, bevor eine Sitzung im Gange ist.

Heilbehandlung leisten konnten, waren um so eifriger darauf bedacht, Botschaften aus dem eigenen Inneren zu unterdrücken - aus Angst, sie könnten sonst von einem wilden, unkontrollierten Gefühlswust aufgeschluckt werden.

Nun, vor allem gibt es innerhalb des Selbst keine Schranken und Abschachtelungen. In der Diskussion könnte uns zwar ein Wort wie »Ich« zweckdienlich sein, weil das etwas ist, dessen Bedeutung ihr zu verstehen meint. Aber ihr könnt euch verlässlicher auf die scheinbar unbewußten Komponenten eurer selbst verlassen. Wie ihr noch sehen werdet, könnt ihr zunehmend bewußter werden und immer größere Teile eurer selbst ins Bewußtsein h e b e n .

(22.12 Uhr.) Ihr atmet, wachst und führt immerfort eine Vielfalt komplexer, präziser Funktionen aus, ohne euch bewußt zu sein, wie ihr das macht. Ihr lebt, ohne bewußte Kenntnis davon zu haben, wie ihr dieses Wunder physischer Bewußtheit in der fleischlichen und zeitlichen Welt aufrechterhaltet.

Die scheinbar unbewußten Teile eurer selbst holen Atome und Moleküle aus der Luft, um eure äußere Erscheinung zu bilden. Eure Lippen bewegen sich, die Zunge formt euren Namen. Ist dies der Name der Atome und Moleküle in Lippen und Zunge?

(Pause.) Die Atome und Moleküle sind ständig in Bewegung, während sie Zellen, Körpergewebe und Organe aufbauen. Wie kann der Name, den die Zunge formt, ihnen gehören?

Sie können weder lesen noch schreiben und sprechen doch schwierige Silben aus, die anderen Wesen wie euch selbst alles, vom einfachsten Gefühl bis zur kompliziertesten Information, mitteilen können. Wie machen sie das?

Die Atome und Moleküle der Zunge wissen nichts von der Syntax der Sprache, die sie sprechen. Wenn ihr einen Satz beginnt, habt ihr oft nicht die leiseste bewußte Ahnung, wie ihr ihn beenden werdet, und verlaßt euch trotzdem darauf, daß eure Worte einen Sinn haben werden und daß das, was ihr meint, mühelos herausfließen wird.

All dies geschieht, weil innere Teile eures Wesens spontan, freudig und frei arbeiten; all das erfolgt, weil euer inneres Selbst an euch glaubt, häufig selbst dann, wenn ihr sein Vertrauen nicht erwidert. Diese unbewußten Teile eures Wesens funktionieren erstaunlich gut, zumeist trotz größter Mißverständnisse, die bei euch hinsichtlich ihrer Natur und Funktion herrschen, und trotz massiver Eingriffe, die ihr aufgrund eurer Glaubensüberzeugungen vorzunehmen beliebt.

Jeder Mensch erfährt seine eigene, einmalige Realität, die sich von der aller anderen unterscheidet. Diese Realität entspringt seiner inneren Seelenlandschaft, dem Humusboden seiner Gedanken, Gefühle, Erwartungen und Überzeugungen. Wenn ihr glaubt, daß euer inneres Selbst gegen euch statt für euch arbeitet, dann behindert ihr seine Funktion - oder ihr zwingt es aufgrund eurer Überzeugungen, sich auf bestimmte Weise zu verhalten. Euer Bewußtsein hätte eigentlich die Aufgabe, euch über eure Situation in der physischen Realität reinen Wein einzuschenken: es hätte durchaus den dazu notwendigen Klarblick, aber daran hindern es die Vorurteile eures falschen Denkens und Glaubens, eure Überzeugungen.

Ich schlage vor, ihr macht eine Pause.

(22.31 Uhr. Jane war in tiefer Trance gewesen. Sie fühlte sich, wie sie sagte, jetzt besser, denn das Wetter war nicht mehr so drückend. Ich sagte ihr, das heutige Material zeige sie und Seth von der besten Seite - es sei übrigens von trügerischer Simplizität. Jane war zufrieden und sagte, sie fühle sich jetzt, was dieses neue Buch anginge, ganz frei und gelöst.)

Seid ihr bereit?

(»Ja.« Ich war noch mit meinen Notizen beschäftigt, als Jane ihre Brille abnahm und wieder zu sprechen begann. 22.53 Uhr.)

Eure Glaubensüberzeugungen können Barrieren um euch aufrichten.

Ihr müßt erst das Vorhandensein solcher Barrieren erkennen - ihr müßt sie wahrnehmen. Sonst merkt ihr nicht einmal, daß ihr unfrei seid, einfach weil ihr über die Barrieren nicht hinwegsehen könnt. *(Mit Entschiedenheit:)* Sie schränken eure Erfahrungen ein.

Es gibt jedoch eine gültige Wahrheit, die künstlich errichtete Wahrnehmungsbarrieren einreißt, ein Axiom, das falsche und einengende

Vorstellungen hinfällig macht - und das gesperrt auf eine eigene Zeile abgesetzt werden soll -, nämlich:

Das Selbst ist unbegrenzt.

Die Richtigkeit dieser Feststellung steht, unabhängig davon, ob ihr an diese Wahrheit glaubt oder nicht, fest. Diesem Axiom ist ein weiteres - wieder abgesetzt - anzufügen:

Es gibt keine Schranken für das Selbst.

Wo solche von euch empfunden werden, sind sie das Resultat falscher Glaubensüberzeugungen. Hier schließt sich die schon erwähnte Tatsache an:

Ihr schafft euch eure eigene Realität.

Will man sich selber in seinem innersten Sein erfassen, so kann man lernen, sich unmittelbar und unabhängig davon zu erfahren, was man bisher von sich selber geglaubt hat. Ich möchte, daß sich der Leser einmal entspannt hinsetzt. Er schließe die Augen und versuche, tief in seinem Innern die bereits erörterte Gestimmtheit zu spüren. Das ist nicht schwierig.

Das Wissen um das Vorhandensein solcher Gestimmtheit wird ihm helfen, ihre tiefen Rhythmen in sich aufzuspüren. Jeder Mensch wird die Gestimmtheit auf seine eigene Weise erfahren. Man mache sich deshalb keine Gedanken darüber, wie sie sich bemerkbar machen sollte, sondern man sage sich einfach, daß sie vorhanden ist und daß sie sich aus den gewaltigen Energien des fleischgewordenen Seins konstituiert.

Dann überlasse man sich dem Erlebnis. Wer an Begriffe wie Meditation gewöhnt ist, versuche das für den Augenblick zu vergessen. Man lasse alle Namen beiseite, befreie sich von eingeschliffenen Vorstellungen und gebe sich ganz der Erfahrung des eigenen Seins und der Dynamik der eigenen Lebenskraft hin. Man frage sich nicht: Ist das auch richtig? Mache ich nicht etwas falsch? Fühle ich, was ich fühlen sollte? Das ist in diesem Buch die erste Übung für euch. Ihr solltet dabei nicht auf die Maßstäbe anderer Leute zurückgreifen. Es gibt kein anderes Kriterium als euer eigenes Gefühl.

Ich empfehle, euch zeitlich nicht festzulegen. Die Erfahrung sollte angenehm sein. Nehmt sie, was immer geschieht, als euer Ureigenstes an. Die Übung wird euch zur Selbsterfahrung verhelfen. Sie wird euch zu euch selbst zurückführen. Immer wenn ihr nervös und aufgeregt seid, nehmt euch ein paar Minuten Zeit, um die Grundgestimmtheit in euch zu verspüren. Dann werdet ihr in eurer eigenen Mitte geborgen sein.

Wenn ihr diese Übung mehrmals durchgeführt habt, versucht einmal zu empfinden, wie diese tiefen Rhythmen von euch in alle Richtungen ausschwingen. Das tun sie nämlich wirklich. Euer physischer Körper strahlt sie

elektromagnetisch aus, und auf eine später noch zu erklärende Art gestalten sie die Umwelt, die ihr kennt, ebenso wie euer physisches Erscheinungsbild.

(23.14 Uhr.) Ich sagte vorhin, das Selbst sei unbegrenzt. Ihr seid jedoch sicherlich überzeugt, daß euer Selbst endet, wo Haut und Raum sich berühren, daß eure Haut euch beinhaltet. Und doch ist eure Umwelt eine Ausweitung eurer selbst. Sie ist der Leib eurer Erfahrung, die sich zu physischer Form verdichtet. Das innere Selbst verleiht den Gegenständen, die euch umgeben, Gestalt - ebenso sicher und automatisch, wie es euren Fingern und Augen Gestalt gegeben hat.

Eure Umwelt ist das physische Abbild eurer Gedanken, Gefühle und sichtbar gemachten Überzeugungen. Da eure Gedanken, Gefühle und Überzeugungen sich durch Raum und Zeit bewegen, wirken sie auch auf die von euch abgesonderten Formen oder Umstände der physischen Erscheinungswelt ein.

Betrachtet einmal das spektakuläre Rahmenwerk eures Körpers rein vom physischen Standpunkt aus. Wie alles Materielle erscheint euch euer Körper als fest; je weiter jedoch die Materie erforscht wird, desto offensichtlicher wird es, daß sie in Wirklichkeit nur Energie ist, die spezifische Formen annimmt, - die Form von Organen, Zellen, Molekülen, Atomen, Elektronen. Dabei ist das eine immer weniger physisch als das andere, und jedes tritt in immer neuen Verbindungen auf, die in geheimnisvoller Gestalt die Materie bilden.

(23.25 Uhr.) Die Atome in eurem Körper drehen sich im Kreise. Alles ist in konstanter, turbulenter Bewegung begriffen. Das Fleisch, das auf den ersten Blick so fest zu sein schien, entpuppt sich als Komposition schnell beweglicher, einander umkreisender Teilchen, in denen ein ständiger, gewaltiger Energieaustausch stattfindet.

Der Stoff und der Raum außerhalb eures Körpers sind aus den gleichen Elementen zusammengesetzt, nur in anderen Proportionen. Es gibt eine andauernde physikalische Wechselwirkung zwischen der Struktur, die ihr euren Körper nennt, und dem ihn umgebenden Raum. Das sind chemische Wechselwirkungen, ein fundamentaler Austausch, ohne den Leben in der euch bekannten Form unmöglich wäre.

Den Atem anhalten bedeutet Sterben. Der Atem, der die intimste und unentbehrlichste eurer physischen Funktionen darstellt, muß aus euch heraus und in die Welt überfließen, die nicht ihr zu sein scheint. Physikalisch gesehen verlassen dauernd Teile von euch euren Körper und vermischen sich mit den Elementen. Ihr wißt ja, was geschieht, wenn Adrenalin in die Blutbahn ausgeschieden wird. Es stachelt euch auf und macht euch aktionsbereit. Auf der anderen Seite bleibt das Adrenalin jedoch nicht einfach in eurem Körper. Es wird in die Luft ausgestoßen und beeinflusst, obschon umgewandelter Form, die Atmosphäre.

Eine jede eurer Gefühlsregungen setzt Hormone frei, die euch aber ebenso verlassen wie euer Atem; und in diesem Sinne könnte man sagen, daß ihr Chemikalien an die Luft abgibt, die diese dann beeinflussen.

Durch solche Wechselwirkungen werden dann Stürme verursacht. Ich wiederhole noch einmal, daß ihr euch eure eigene Realität schafft; und dazu gehört auch das Wetter, es stellt das kollektive Ergebnis eurer individuellen Reaktionen dar.

Ich werde auf diesen Punkt an späterer Stelle noch sehr viel ausführlicher eingehen. *(Nachträgliche Anmerkung: Seth tut das in Kapitel 18.)* Ihr lebt eure physische Existenz, um zu lernen und zu begreifen, daß eure Energie, die in Gefühle und Gedanken umgesetzt wird, alle Erfahrungen hervorbringt, und zwar ohne Ausnahme.

Habt ihr dies einmal begriffen, so geht es nur noch darum, daß ihr lernt, den Inhalt eurer Überzeugungen zu prüfen, denn diese lassen euch automatisch auf festgelegte Weise empfinden und denken. Eure Emotionen richten sich nach euren Überzeugungen und nicht umgekehrt.

Ich möchte, daß ihr eure Überzeugungen, die ihr in den verschiedenen Bereichen eures Lebens hegt, herausfindet. Ihr müßt nämlich wissen, daß jede Idee, die euch als Wahrheit erscheint, eine von euch zu einem Glaubenssatz erhobene persönliche Überzeugung ist. Ihr solltet dann einen Schritt weiter gehen und euch sagen: »Obwohl ich das glaube, ist es nicht unbedingt wahr.« Ich hoffe, ihr lernt mit der Zeit, alle Glaubenssätze zu verwerfen, die grundlegende Einschränkungen in sich schließen.

Ihr könnt Pause machen.

(23.40 Uhr. Jane war überrascht zu erfahren, daß fast fünfzig Minuten vergangen waren. Ihr Vortrag war immer energiegeladener und eindringlicher geworden, und die Sitzung verlief so, daß Jane und Seth - durchaus imstande zu sein schienen, die halbe Nacht weiterzumachen. Ich selber hatte auch einen Energiezustrom erfahren. Da ich bereit war fortzufahren, nahm Jane davon Abstand, die Sitzung hier zu beenden. Fortsetzung im gleichen lebhaften Stil um 23.56 Uhr.)

Nun: Wir werden später noch auf einige der Ursachen eurer Glaubenssätze zu sprechen kommen. Für den Augenblick genügt es mir jedoch, daß ihr sie erkennt.

Ich werde jetzt einige einschränkende, falsche Überzeugungen anführen. Sollten irgendwelche von ihnen eure Zustimmung finden, so ist das ein Bereich, an dem ihr persönlich arbeiten müßt.

1. Das Leben ist ein Jammertal.

2. Der Körper ist minderwertig. Als Seelenvehikel ist er automatisch degradiert und unrein.

Ihr habt vielleicht das Gefühl, das Fleisch sei von Natur schlecht oder böse, seine Begierden seien sündhaft. Christen empfinden den Körper oft deshalb als minderwertig, weil sie an den Abstieg der Seele in den Körper glauben - wobei »Abstieg« für sie automatisch bedeutet, daß ein höherer oder besserer Zustand gegen einen schlechteren eingetauscht wird.

Anhänger östlicher Religionen fühlen sich häufig dazu verpflichtet, das Fleisch zu verleugnen, sich gewissermaßen über dasselbe zu erheben und einen Geisteszustand jenseits jeglichen Begehrens anzustreben (die »Leere« des Taoismus, zum Beispiel). Sie glauben, daß das Erdenleben als solches nicht wünschenswert sei.

3. Ich bin meinen Lebensumständen, die sich meiner Kontrolle entziehen, hilflos ausgeliefert.
4. Ich bin hilflos, weil meine Persönlichkeit und mein Charakter im Säuglingsalter geprägt wurden, und ich bin meiner Vergangenheit ausgeliefert.
5. Ich bin hilflos, weil ich den Ereignissen früherer Leben in anderen Inkarnationen, über die ich heute keine Kontrolle habe, ausgeliefert bin. Ich muß für Lieblosigkeiten, die ich in früheren Leben anderen angetan habe, büßen oder mich selber bestrafen. Ich muß die negativen Seiten meines Lebens aufgrund meines Karmas* annehmen.
6. Die Menschen sind ihrem Wesen nach schlecht und gehen darauf aus, mich zu schädigen.
7. Ich habe die Wahrheit für mich gepachtet, beziehungsweise meine Interessengruppe hat die Wahrheit für sich gepachtet.
8. Ich werde mit zunehmendem Alter schwächer, kränker und kraftloser.
9. Mein Leben hängt von meinen leiblichen Erfahrungen ab. Stirbt mein Körper, so stirbt mit ihm auch mein Bewußtsein.

Nun: Das war eine Aufzählung ziemlich allgemein gehaltener falscher Überzeugungen. Es folgt jetzt eine spezifischere Liste mit Glaubensmeinungen intimerer Art, von denen ihr möglicherweise die eine oder andere als für euch gültig anseht.

1. Ich bin kränklich und war es schon immer.
2. Geld stinkt. Leute, die Geld haben, sind habgierig und weniger spirituell

* Im Hinduismus und Buddhismus versteht man unter dem Karma die moralische Gesamtsumme aller von einem Menschen während seines Lebens begangenen Handlungen, die dann sein Schicksal im nächsten Leben bestimmen. Seth sieht die Reinkarnationsleben als gleichzeitig an, wobei ein ständiger Austausch zwischen ihnen stattfindet. Ein »zukünftiges« Leben kann daher auf ein »vergangenes« einwirken, so daß das Karma im üblichen Sinne nicht existiert.

als solche, die arm sind; sie sind außerdem weniger glücklich und Snobs.

3. Ich bin nicht kreativ. Ich habe keine Phantasie.

Dann: Ich kann nie tun, was ich tun möchte.

Dann: Die Leute mögen mich nicht.

Dann: Ich bin dick.

(»Das wäre Punkt 6.«)

Schließlich Punkt 7: Ich bin ein Pechvogel.

(00.15 Uhr.) Das sind Überzeugungen, die viele Leute zu Glaubenssätzen erheben und für wahr halten. Was man für wahr hält, wird im Leben auch tatsächlich als wahr erfahren. Lebenserfahrungen erwecken immer den Anschein, als würden sie eure Glaubenssätze bestätigen. Dabei ist es umgekehrt: Eure zu Glaubenssätzen erhobenen Überzeugungen gestalten die Realität. Wir werden versuchen, mit solchen einengenden Konzepten aufzuräumen.

Zuallererst müßt ihr wissen, daß niemand eure Überzeugungen für euch verändern kann und daß sie euch nicht von außen aufgezwungen werden können. Aufgrund eures Wissens und mit gutem Willen könnt ihr sie jedoch ändern.

Blickt nur um euch. Eure gesamte Umwelt ist die Materialisation eurer Überzeugungen. Ob Freud oder Leid, Gesundheit oder Krankheit - die Ursachen sind eure Glaubensüberzeugungen. Glaubt ihr, daß eine gegebene Situation euch unglücklich machen wird, dann wird sie das auch.

Es liegt bei euch, eure Vorstellungen über die Realität und über euch selbst zu ändern und persönliche Lebenserfahrungen zu schaffen, die für euch selbst und andere befriedigend sind. Notiert euch solche Glaubenssätze, wenn sie euch bewußt werden. Später könnt ihr diese Liste auf eine Weise verwenden, die ihr jetzt noch nicht ahnt.

Pause oder Ende der Sitzung, ganz wie ihr wollt.

(»Ja, ich glaube, dann machen wir lieber Schluß.« - Ende um 00.25 Uhr. Wir fühlten uns beide jetzt viel besser als vor Beginn der Sitzung.)

SITZUNG 615, MONTAG, DEN 18. SEPTEMBER 1972

(Jane hatte heute bereits eine Sitzung hinter sich - eine kurze. Am frühen Nachmittag hatte uns die Post eine gute Nachricht gebracht; wir hatten sie mit einem Drink gefeiert. Dabei war Seth durchgekommen.

Während des Abendessens hatte der Naturwissenschaftler, der uns im August besucht hatte, angerufen. Jane mußte ihm sagen, das sie keine Zeit gefunden habe, an dem wissenschaftlichen Projekt zu arbeiten, von dem damals die Rede gewesen war, obgleich es sie immer noch interessierte. Während sie beim Abwaschen noch darüber nachgrübelte, schaltete sich mit einem amüsanten Gedankenblitz Seth ein: Sie solle aufhören, sich über solche Dinge Sorgen zu machen, und eine »Haltung göttlicher Nonchalance« einnehmen.

Jane war um 21.00 Uhr durchaus für ihre reguläre Sitzung bereit, obgleich sie wegen des Anrufs nicht sicher war, was diese bringen würde. Aber bis 21.30 Uhr war nichts passiert, und sie wurde schon ungeduldig. Als sie schließlich die Brille abnahm und zu sprechen begann, war ihre Stimme ruhig, ihr Tempo gemächlich, und ihre Augen waren häufig geschlossen.)

Nun: Diktat.

(»Guten Abend, Seth.«)

Eure bewußten Überzeugungen steuern eure körperlichen Funktionen und nicht umgekehrt.

Euer inneres Selbst braucht das physisch zentrierte Bewußtsein für den Umgang mit der euch bekannten Welt. Das Bewußtsein ist speziell dafür eingerichtet, äußere Aktivitäten zu steuern, Erfahrungen des Wachzustands zu verarbeiten und körperliche Arbeit zu überwachen.

Für das Bewußtsein gültige Glaubenssätze über die Natur der Realität werden an innere Anteile des Selbst weitergegeben. Diese verlassen sich nämlich vorwiegend auf die Deutungen, die das Bewußtsein für die zeitliche Realität findet. Das Bewußtsein setzt die Ziele, und das innere Selbst verwirklicht sie, indem es all seine unerschöpflichen Energien und seine Fertigkeiten aufbietet.

Der besondere Wert eures Bewußtseins liegt ganz spezifisch seinem Vermögen, Entscheidungen zu fällen und Weisungen zu erteilen. Es hat jedoch eine Doppelfunktion: Eigentlich sollte es innere und äußere Situationen gleichermaßen einschätzen können, also die Daten verarbeiten, die sowohl aus der physischen Welt als auch aus den inneren Anteilen des Selbst stammen. Folglich ist es kein geschlossenes System.

Zum Menschsein gehört ein fein unterscheidendes Arbeiten des Bewußtseins. Viele Menschen haben Angst vor ihren eigenen Gedanken. Sie legen sich auch keine Rechenschaft über sie ab. Ihre Glaubenssätze übernehmen sie von anderen. Durch solches Handhaben werden von innen und von außen kommende Informationen entstellt.

Es gibt keinen Kampf zwischen dem intuitiven Selbst und dem Bewußtsein. Es gibt ihn nur scheinbar, nämlich wenn sich der Mensch weigert, sich allen dem Bewußtsein zugänglichen Informationen zu stellen. *(Pause.)* Manchmal scheint es einfacher zu sein, den Neuanpassungen, die durch die Selbstprüfung oft notwendig werden, auszuweichen. In dem Falle legt sich das Individuum ein Sammelsurium von Glaubenssätzen aus zweiter Hand zu. Manche von diesen widersprechen einander. Die Signale, die dann an den Körper und das innere Selbst abgegeben werden, sind nicht frei fließend und nicht klar umrissen; sie stellen vielmehr ein Durcheinander widersprüchlichster Instruktionen dar.

Diese lösen dann ihrerseits die verschiedensten Alarmsignale aus. Der Körper funktioniert nicht mehr richtig, oder das gesamte Gefühlsfeld leidet. Eigentlich sind solche Reaktionen eine ausgezeichnete Sicherheitsvorkehrung, sie sollten euch zu verstehen geben, daß eine Änderung notwendig ist.

Gleichzeitig verhilft das Selbst dem Bewußtsein zu Einblicken und Intuitionen, die dessen Klarsicht wiederherstellen könnten. Wenn ihr jedoch das innere Selbst für gefährlich und nicht vertrauenswürdig haltet, wenn ihr euch vor Träumen oder anderen physischen Inhalten, die sich euch aufdrängen, fürchtet, dann weist ihr diese Hilfe zurück und kehrt ihr den Rücken.

(21.50 Uhr.) Wenn ihr noch obendrein glaubt, eure Schwierigkeiten hinnehmen zu müssen, dann kann diese Überzeugung allein schon bewirken, daß ihr sie nicht überwindet.

Ich wiederhole: Eure Vorstellungen und Überzeugungen gestalten eure Erfahrung. Die Erkenntnis, daß ihr eure eigene Realität gestaltet, sollte befreiend auf euch wirken. Ihr seid für eure Erfolge und euer Glück selber verantwortlich. Lebensbereiche, die euch nicht zufriedenstellen, lassen sich verändern, nur müßt ihr die Verantwortung für euch voll auf euch nehmen.

Euer Geist hat sich mit dem Fleisch verbunden und ist Fleisch geworden, um eine Welt unermesslichen Reichtums kennenzulernen und um bei der Erschaffung einer Realität voller Farben und Formen mitzuwirken. Euer Geist hat körperliche Gestalt angenommen, um die Wunder sinnlicher Wahrnehmung zu bereichern und Energie körperlicher Form zu erleben. Ihr seid da, um den Prozeß einer universellen Bewußtwerdung vorantreiben zu helfen. Ihr seid nicht da, um über die Misere des menschlichen Daseins zu Jammern. Wenn euch diese nicht behagt, dann solltet ihr sie kraft der euch innewohnenden Lebensfreude, Stärke und Vitalität ändern, damit der Geist sich möglichst rein und schön im Fleisch verkörpern kann.

Euer Bewußtsein gestattet es euch, nach außen in das Universum zu blicken, um dort das Spiegelbild eurer geistigen Aktivitäten zu schauen und um eure individuellen und kollektiven Schöpfungen wahrzunehmen und zu beurteilen.

In gewissem Sinne ist das Bewußtsein ein Fenster, durch das ihr nach außen schaut und dabei eure eigenen Geistesfrüchte betrachtet. Oft genug laßt ihr es zu, daß falsche Überzeugungen euch diesen großartigen Ausblick verstellen. Lebensfreude, Vitalität und Leistung sind nicht das Ergebnis von dem, was euch von außen her widerfährt. Sie entspringen inneren Vorgängen, die das Produkt eurer Überzeugungen sind.

(22.06 Uhr. Jane hielt gedankenvoll inne.) Vieles ist über Wesen und Bedeutung der Suggestion zu Papier gebracht worden. Eine der Vorstellungen, die jetzt gerade in Mode sind, geht davon aus, daß ihr ständig Suggestionen ausgesetzt seid. Die wichtigsten Suggestionen, die ihr empfangt, sind jedoch eure eigenen bewußten Überzeugungen. Andere Vorstellungen werden entweder verworfen oder übernommen - je nachdem, was ihr für wahr haltet und was dem fortlaufenden inneren Selbstgespräch, das ihr fast den ganzen Tag mit euch führt - den Suggestionen, die ihr euch selber erteilt - standhalten kann.

Ihr akzeptiert Suggestionen von anderen nur dann, wenn sie euren eigenen Überzeugungen über das Wesen der Realität im allgemeinen und über euch selbst im besonderen nicht widersprechen.

Wenn ihr euer Bewußtsein richtig einsetzt, dann überprüft ihr Glaubenssätze, die an euch herangetragen werden. Ihr akzeptiert sie nicht einfach nur so. Wenn ihr euer Bewußtsein richtig einsetzt, dann nehmt ihr auch die intuitiven Einsichten wahr, die euch von innen her zukommen.

(22.13 Uhr.) Viele falsche Glaubenssätze werden kritiklos übernommen, weil ihr sie nicht überprüft habt. So übermittelt ihr aber dem inneren Selbst ein fehlerhaftes Bild der Realität, und es kann deshalb seine Arbeit nicht richtig tun. Wenn dem inneren Selbst die Verantwortung zukäme, physische Erfahrungen zu beurteilen, würdet ihr kein Bewußtsein brauchen.

(Mit Nachdruck:) Wenn das innere Selbst eine Gefahr wittert, sucht es sofort, der Situation zu begegnen, indem es selbstregulierende Maßnahmen trifft. Ist die Situation einmal mit anderen Mitteln nicht mehr zu retten, wird es die Schranken des Bewußtseins umgehen und das Problem auf die Weise lösen, daß es in anderen Aktivitätsschichten Energie einschließen läßt.

Es wird dann beispielsweise die blinden Flecken der Ratio bei seiner Arbeit meiden. Oft wird es aus dem aufgestauten Wust widersprüchlicher Glaubensüberzeugungen diejenigen auswählen, die am lebensfreundlichsten sind, und diese in einer explosionsartigen Offenbarung ins Bewußtsein katapultieren. Solche Offenbarungen lassen dann neue Verhaltensmuster zurück.

Ihr müßt euch eurer eigenen Bewußtseinsinhalte bewußt werden und ihre Zweideutigkeiten entdecken. Unabhängig von der Natur eurer Überzeugungen werden sie sich nämlich in Fleisch und Stoff verwandeln. Das Wunder, das ihr seid, kann sich nicht selbst entfliehen. Eure Gedanken entfalten sich in Gestalt von Ereignissen. Wenn ihr die Welt für schlecht haltet, dann werden euch Dinge widerfahren, die schlecht zu sein scheinen. Es gibt weder im kosmischen Sinne noch im Sinne der euch bekannten Welt Zufälle. Eure Überzeugungen entfalten sich in Raum und Zeit so organisch wie Pflanzen. Wenn ihr das einmal wißt, könnt ihr sie sogar bei ihrem Wachstum beobachten.

Ihr könnt Pause machen.

(22.29 bis 22.44 Uhr.)

Nun: Fortsetzung des Diktats.

Das Bewußtsein ist von Natur aus neugierig und offen. Es hat auch die Gabe, seine eigenen Inhalte zu untersuchen. Aufgrund der psychologischen Theorien des letzten Jahrhunderts haben viele Menschen geglaubt, das Bewußtsein sei nicht zuletzt dazu da, »unbewußtes« Material am Bewußtwerden zu hindern.

Das Bewußtsein ist aber, wie schon erwähnt, auch für die Aufnahme und Interpretation wichtiger Daten da, die ihm vom inneren Selbst zugehen. Sich selbst überlassen macht es seine Sache sehr gut. Es nimmt Eindrücke auf und deutet sie. Jedoch hat ihm der Mensch beigebracht, nur Daten aus der Außenwelt aufzunehmen und gegen das innere Wissen Schranken zu errichten.

So wird aber das Individuum um seine volle Kraft gebracht und jetzt ganz bewußt - von seinem Lebensquell abgeschnitten. Darunter leidet vor allem das schöpferische Ausdrucksvermögen sowie die Fähigkeit, von den ständig auftauchenden Einsichten und Intuitionen Gebrauch zu machen, die dem Bewußtsein anders nicht zugänglich sind.

Dann sind Denken und Fühlen scheinbar getrennt. Kreativität und Intellekt zeigen sich nicht mehr verschwistert, was sie eigentlich sind, sondern begegnen einander wie Fremde. Das Bewußtsein verliert seine Feinheit und Schärfe. Es schließt die gewaltige Masse des ihm zugänglichen inneren Wissens aus seiner Erfahrungswelt aus. Spaltungen illusionärer Art erscheinen im Selbst.

Sich selbst überlassen betätigt sich das Selbst spontan als Einheit, aber als eine sich ständig wandelnde. Indem das Bewußtsein auf innere und äußere Stimmen gleichzeitig hört, wird es befähigt, Überzeugungen als Glaubenssätze zu formulieren, die mit dem Wissen, das dem Selbst aus materiellen und nichtmateriellen Quellen zufließt, in Übereinstimmung sind. Dann läuft die Überprüfung von Glaubenssätzen ganz natürlich, leicht und mühelos neben anderen Aktivitäten her. Hat sich das Bewußtsein jedoch einmal eine Kollektion widersprüchlicher Glaubenssätze zugelegt, dann wird, um Ordnung zu machen, eine entschiedene Anstrengung nötig.

Vergeßt nicht, daß selbst falsche Glaubenssätze berechtigt zu sein scheinen, weil eure in der Außenwelt gesammelten Erfahrungen als eine Art Beweis für die Richtigkeit dieser Glaubenssätze erscheinen. Ihr müßt also immer mit dem Rohmaterial eurer Vorstellungen arbeiten, auch dann, wenn eure äußere Erfahrung sagen sollte, daß ein Glaubenssatz eine offenkundige Wahrheit enthält. Um eure Lebenserfahrungen zu verändern, müßt ihr somit eure Vorstellungen ändern. Da ihr schon immer eure Realität selber gestaltet habt, werden sich die Resultate ganz von selbst einstellen.

(Pause.) Ihr müßt davon überzeugt sein, daß ihr eure Erfahrungen ändern könnt. Ihr müßt bereit sein, die Probe aufs Exempel zu machen. Betrachtet eine euch einschränkende Vorstellung wie eine schmutzige Farbe und euer Leben wie ein multidimensionales Gemälde, das durch sie verschandelt wird. Ihr wechselt eure Vorstellung aus wie der Maler seine Palette.

Ein Maler identifiziert sich nicht mit den Farben, die er verwendet. Er weiß, daß er sie auswählt und mit seinem Pinsel aufträgt. Auf die gleiche Weise malt ihr eure Realität mit euren Vorstellungen. Ihr seid nicht eure Vorstellungen und nicht einmal eure Gedanken. Ihr seid das Selbst, das sie erfährt. Wenn ein Maler am Ende des Tages seine Hände mit Farben befleckt findet, dann kann er die Flecken leicht abwaschen, denn er weiß, was sie sind. Wenn ihr glaubt, daß euch einschränkende Überzeugungen ein Teil von euch seien und euch daher für immer anhängen, dann kommt ihr nicht auf den Gedanken, sie abzuwaschen. Statt dessen gebärdet ihr euch wie ein verrückter Maler, der sagt: »Meine Farben sind ein Teil meiner selbst. Sie haben meine Finger befleckt, und ich kann dagegen nichts tun.«

Es gibt höchstens einen scheinbaren Widerspruch zwischen der spontanen Bewußtheit eurer Gedankeninhalte und deren Kontrolle. Man muß nicht blind sein, um spontan sein zu können. Ihr seid jedenfalls nicht spontan, wenn ihr euch jeden Informationsfetzen, den man euch zuträgt, als gegebene Tatsache zu eigen macht.

(23.10 Uhr.) Viele Glaubenssätze würden auf ganz natürliche Weise von euch abfallen, wenn ihr wahrhaft spontan wäret. Statt dessen hortet ihr sie.

Seit längerem euch einschränkende Vorstellungen bilden, wenn sie einmal von euch angenommen wurden, eine Art Zwangskorsett, in dem sich mehr und mehr Korsettstangen ansammeln, so daß ihr euch selbst langsam immer mehr lahmlegt. Wenn ihr spontan seid, dann könnt ihr der Freiheit eures Geistes vertrauen, der über die Gültigkeit oder Ungültigkeit der Daten, die ihn erreichen, s p o n t a n entscheidet. Wenn ihr ihm diese Funktion verwehrt, wird er zum Gitterwerk.

Kein Apfelbaum käme auf den Gedanken, Veilchen tragen zu wollen. Er weiß ganz von selbst, was er ist, und kennt den Rahmen seiner Existenz und Identität. (Pause.) Ihr habt zwar ein Bewußtsein, aber es ist nur die »oberste« Schicht eurer Psyche. Es ist euch weit mehr als das zugänglich. Ihr könnt euch einen viel größeren Teil eures Wissens bewußtmachen, wenn ihr euch von falschen, euch einengenden Überzeugungen befreit - von denen, die den Grundgegebenheiten eures Wesens nicht entsprechen. Ihr hattet bei der Gestaltung eures Kindheitsmilieus die Hand im Spiel. Ihr habt die Verhältnisse a u s g e w ä h l t. Das bedeutet jedoch nicht, daß ihr diesen Verhältnissen auf Gedeih oder Verderb ausgeliefert seid. Es bedeutet lediglich, daß ihr euch selber Prüfungen auferlegt, Ziele gesteckt und Erfahrungsmuster aufgebaut habt, durch die ihr euch entwickeln, verstehen lernen und bestimmte Fähigkeiten ausleben könnt.

(23.29 Uhr.) Die schöpferische Fähigkeit, eure eigenen Erfahrungen zu erzeugen, ist euch heute ebenso zu eigen wie in der Zeit eurer Geburt und davor. Ihr mögt für diese Existenz ein bestimmtes Thema, einen spezifischen Rahmen äußerer Lebensbedingungen ausgewählt haben, aber innerhalb desselben seid ihr frei, zu experimentieren und schöpferisch die Verhältnisse und Ereignisse zu verändern.

Jeder Mensch wählt sich die individuellen Muster aus, i n n e r h a l b d e r e r er seine persönliche Realität erschafft. Doch im Rahmen dieser Grenzen sind unendliche Varianten des Handelns und unbeschränkte Hilfsquellen vorhanden.

Das innere Selbst hat ein aufregendes Unternehmen gestartet, bei dem es lernt, seine Realität in Begriffe physischer Art zu übersetzen. Das Bewußtsein ist ausgezeichnet auf die physische Realität abgestimmt, und oft ist es von seinen Wahrnehmungen derart geblendet, daß es versucht ist, in physischen Phänomenen die Ursache statt die Wirkung zu sehen. Tiefere Anteile des Selbst sind immer bereit, es an seinen Irrtum zu erinnern. Wenn das Bewußtsein jedoch von zu vielen falschen Glaubensüberzeugungen belastet ist, besonders wenn das innere Selbst als gefährlich angesehen wird, dann wird es für dessen Mahnungen taub. Wenn diese Situation eintritt, fühlt sich das Bewußtsein von einer Realität überwältigt, die mächtiger als es selbst zu sein scheint und über die es keine Kontrolle hat. Das tiefsitzende Geborgenheitsgefühl, in dem es verankert sein sollte, geht verloren.

Die falschen Glaubensüberzeugungen müssen ausgemerzt werden, damit sich das Bewußtsein seines Ursprungs erinnern und sich den gewaltigen Kraftströmen der eigenen Innenwelt öffnen kann.

(23.40 Uhr.) Das Ich ist sozusagen ein Seitenzweig des Bewußtseins. Das Bewußtsein ist wie eine riesige Kamera, bei der Einstellung und Bildaufnahme vom Ich gesteuert werden. Sich selbst überlassen tauchen jeweils andere Anteile eures Wesens auf, um das Ich aufzubauen, umzuordnen und umzugestalten, während eine wundervolle Spontaneität und Einheitsempfindung aufrechterhalten werden.

Das Ich ist eure Vorstellung von eurem körperlichen Erscheinungsbild in bezug auf die Umwelt. Euer Selbstbild ist also nicht unbewußt. Ihr seid euch seiner durchaus bewußt, auch wenn ihr oftmals bestimmte diesbezügliche Vorstellungen zugunsten anderer unterdrückt. Falsche Glaubensüberzeugungen können zur Erstarrung des Ich führen, und ein starres Ich beharrt darauf, vom Bewußtsein einen einseitigen Gebrauch zu machen; die Folge ist dann, daß sich die Wahrnehmung noch mehr verzerrt.

Oft trifft ihr die ganz bewußte Entscheidung, eine Eingebung, die euch zu einer Verhaltensänderung bewegen könnte, zu begraben, weil sie zu bestimmten, bereits vorhandenen, euch einengenden Ideen nicht paßt. Achtet auf eure Gedankengänge während des Tages. Welche Vorstellungen und Suggestionen bringt ihr hervor? Ihr müßt wissen, daß diese als persönliche Erfahrungen in eurem Leben zur Geltung kommen werden.

Viele sehr einengende Vorstellungen schleichen sich unbemerkt unter dem Deckmantel des Guten ein. Ihr kommt euch vielleicht sehr tugendhaft vor, weil ihr beispielsweise das Böse oder das, was euch als böse erscheint, verabscheut; wenn ihr euch aber, indem ihr es verabscheut, gefühlsmäßig auf das Böse konzentriert, dann erzeugt ihr es neu. Wenn ihr arm seid, macht euch eure Bedrängtheit vielleicht selbstgerecht, und Ihr blickt mit Verachtung auf die, die reich sind. Ihr redet euch selber ein, daß Geld etwas Schlechtes sei, und verfestigt dadurch euren Zustand der Armut. Seid ihr krank, so denkt ihr dauernd an eure elende Verfassung, ihr beneidet die Gesunden, beklagt euren Zustand und macht ihn somit kraft eures Denkens dauerhaft.

Wenn ihr ständig an eure Beschränkungen denkt, dann begegnen sie euch. Ihr müßt in eurem Geist neue Bilder entstehen lassen. Allerdings werden sich dieselben dann von dem Bild unterscheiden, das eure physischen Sinne genau in den Bereichen, wo Änderung nötig ist, euch jeweils darbieten.

Wenn ihr den Krieg haßt, bringt euch das keinen Frieden - ein weiteres Beispiel. Nur die Liebe zum Frieden kann Frieden erzeugen.

Ihr könnt Pause machen oder die Sitzung beenden, ganz wie ihr wollt.

(»Dann lassen wir's für heute abend genug sein.« - Ende um 23.56 Uhr. Jane war aus einer tiefen Trance aufgetaucht, bevor ich meine Mitschrift beendet hatte. Sie konnte sich an das Material überhaupt nicht erinnern. »Mein Gott, Rob, es ist fast Mitternacht!« rief sie aus. Eigentlich hätte sie die Sitzung fortsetzen können, aber ich war für sie froh, daß nun Schluß war.)

SITZUNG 616, MITTWOCH, DEN 20. SEPTEMBER 1972

(Während wir dasaßen und den Sitzungsbeginn um 21.20 Uhr erwarteten, »kam« Jane der Titel für Kapitel 3 dieses Buches: »Telepathie und das Sammeln von Überzeugungen« oder »das Sammeln von Ideen«; sie war nicht so sicher. Um 21.25 Uhr sagte sie: Ich bin jetzt fast bereit anzufangen. Ich kann es fühlen...« Sie steckte sich eine Zigarette an und blickte beiseite und nach unten, während sich ihre Aufmerksamkeit schon nach innen wandte.)

(21.28 Uhr.) Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Nun: Nehmen wir das Diktat wieder auf.

Ich bin mir voll bewußt, daß viele meiner Aussagen den Glaubensüberzeugungen derjenigen unter euch widersprechen, die der Vorstellung huldigen, daß das Bewußtsein relativ ohnmächtig sei, und daß die Lösungen für eure Probleme unterhalb der Bewußtseinsschwelle zu suchen seien.

Offenbar ist das Bewußtsein ein Phänomen und nichts Gegenständliches. Es wandelt sich ständig. Es kann konzentriert oder vom Ich in buchstäblich endlose Richtungen dirigiert werden. Es kann die äußere Realität überblicken oder nach innen gewandt seine eigenen Inhalte betrachten.

In seiner Aktivität ist es viel flexibler, als ihr es ihm zutraut. *(Pause.)* Das Ich kann das Bewußtsein fast ausschließlich dazu verwenden, äußere und innere Realitäten zu registrieren, die sich mit den eigenen Überzeugungen decken. Es ist nicht etwa so, daß gewisse Lösungen nicht auf der Hand lägen; vielmehr legt ihr euch oft auf ein Handeln oder Verhalten fest, an das ihr glaubt, und seid darum unzugänglich für Material, das in euer System zurechtgelegter Glaubensüberzeugungen nicht hineinpaßt.

Wenn ihr, zum Beispiel, krank seid, so hat das einen Grund. Um völlig gesund zu werden, ohne neue Symptome zu entwickeln, müßt ihr den Grund herausfinden. Eure Krankheit mißfällt euch vielleicht, aber ihr habt euch für diesen Kurs trotzdem entschieden, und solange ihr von seiner Notwendigkeit überzeugt seid, werden euch die Symptome anhaften.

Nun können diese entweder aus einer bestimmten Überzeugung erwachsen oder durch einen Komplex in sich zusammenhängender Überzeugungen verursacht sein.

Eure zu Glaubenssätzen erhärteten Überzeugungen werden von euch natürlich nicht als solche empfunden, sondern als Realitäten. Habt ihr jedoch einmal begriffen, daß ihr die Realität gestaltet, dann müßt ihr mit dem Überprüfen dieser Glaubenssätze beginnen, indem ihr eurem Bewußtsein Freiraum gebt, seine eigenen Inhalte unter die Lupe zu nehmen.

(21.40 Uhr.) Wir werden über Gesundheit und Krankheit in diesem Buch später noch eingehender sprechen. Eine Feststellung möchte ich hier jedoch vorweg treffen: daß nämlich die Psychoanalyse häufig nur ein Versteckspiel ist,

bei dem die Verantwortung für die persönliche Realität und eigenes Handeln abgeschoben und die Grundursache aller Störungen irgendeinem Bereich der Psyche zugeschrieben wird, der sich im finsternen Dschungel der Vergangenheit vor euch verbirgt. Dann macht ihr es euch zur Aufgabe, dieses Geheimnis zu entdecken. Dabei kommt ihr nie auf den Gedanken, im Bewußtsein nach ihm zu forschen, denn ihr seid ja fest davon überzeugt, daß alle Lösungen tief unten liegen - und daß euer Bewußtsein nicht bloß unfähig ist, euch behilflich zu sein, sondern mit Vorliebe auch noch Attrappen vorschickt. So spielt ihr also Verstecken.

Sofern es euch aber gelingt, eure Überzeugungen in jenem selbstbetrügerischen System zu verändern, da dient euch ein jedes passende dieser »vergessenen« Ereignisse der Vergangenheit als Katalysator; eines ist so gut wie ein anderes.

(Pause um 21.45 Uhr, eine von vielen. Jetzt begann in einer der unteren Wohnungen Rockmusik loszuschmettern. Ich fühlte sogar den Fußboden vibrieren, aber Jane in ihrer Trance schien davon unberührt.)

Die fundamentalen Überzeugungen waren jedoch schon immer in eurem Bewußtsein und die Ursache eures Verhaltens. Ihr habt einfach eure Bewußtseinsinhalte nicht untersucht und nicht erkannt, daß eure Glaubensmeinungen nicht notwendigerweise Realitäten repräsentieren, sondern nur eure Vorstellung derselben.

Außerdem werdet ihr in der Psychoanalyse darauf programmiert zu glauben, daß das »Unbewußte« als Quelle solch dunkler Geheimnisse keinen guten Nährboden für Kreativität und Inspiration geben kann. Infolgedessen entfällt die Hilfe, die euer inneres Selbst eurem Bewußtsein leisten könnte.

(21.50 Uhr.) Wenn ihr normalerweise die Inhalte eures Bewußtseins erforscht, betrachtet ihr sie durch den Filter eures eigenen Glaubenssystems. Die Einsicht, daß eure Glaubensüberzeugungen nicht unbedingt Realitäten darstellen, macht es euch möglich, alle Daten, die euch bewußt zugänglich sind, zu erfassen. Es soll damit nicht gesagt sein, daß ihr den Inhalt eures Denkens und Glaubens so häufig und intensiv überprüfen sollt, daß ihr euch selber im Wege steht, aber ihr seid nicht bei voller Bewußtheit, wenn ihr die Inhalte eures Bewußtseins nicht kennt. Ich muß auch nochmals betonen, daß das Bewußtsein dafür eingerichtet ist, Informationen vom inneren Selbst wie auch von der Außenwelt zu empfangen.

Ich empfehle euch nicht etwa, eure Gedanken oder Gefühle zu hemmen. Ich fordere lediglich dazu auf, daß ihr euch derer, die da sind, bewußt werdet. Seid euch darüber klar, daß eure körperlich-materiellen Erfahrungen und eure Umwelt eine Vergegenständlichung eurer Glaubensüberzeugungen darstellen. Wenn ihr in ihnen die Zeichen überschäumender Lebensfreude, körperlicher und seelischer Gesundheit, erfolgreicher Arbeit, des Überflusses und lächelnde Gesichter um euch herum vorfindet, dann könnt ihr sicher sein, daß eure Überzeugungen förderlich sind. Fehlt es aber an der Gesundheit, an sinnvoller Arbeit, an Fülle und Überfluß und umgibt euch eine Welt von Sorgen und

Übeln, dann müßt ihr den Schluß ziehen, daß mit euren Glaubensüberzeugungen etwas nicht stimmt, und ihr müßt diese überprüfen.

Der Hauptpunkt, den ich in diesem Kapitel hervorheben wollte, ist die Tatsache, daß eure bewußten Überzeugungen äußerst wichtig sind und daß ihr Ereignissen oder Ursachen, die unterhalb der Schwelle eures Bewußtseins liegen, nicht hilflos preisgegeben seid.

Dies ist das Ende des Kapitels, und ihr könnt Pause machen.

(»Danke. Sehr gut.« - 22.01 Uhr. Während der Pause gab es mehrere neue Entwicklungen, und ich will versuchen, über diese zu berichten, bevor wir zu Kapitel 3 übergehen. Als erstes kam Jane mit Leichtigkeit aus ihrer Trance heraus und sagte mir, sie habe die Musik kaum wahrgenommen. Sie dröhnte auch jetzt noch zu uns herauf, aber Jane interessierte das nicht. Statt dessen redete sie über ein »komisches Gefühl«, das sie aber nicht genauer zu kennzeichnen vermochte.

Während wir eine Kleinigkeit aßen, fragte ich sie, ob sie das sonderbare Verhalten unseres Katers Willy in letzter Zeit für eine Reaktion auf unsere mediale Arbeit halte. Früher war das schon einmal passiert, aber nicht mehr in letzter Zeit. Anfang dieses Monats war Willy von Flöhen befallen worden, die sich hartnäckig jeder Behandlung widersetzen. Er blieb jetzt nachts immer draußen und meistens auch tagsüber. Er verlor überdies an Gewicht. Unser zweiter Kater, Rooney, scheint schon immer »immun« gegen uns und unsere Arbeit gewesen zu sein und benahm sich auch jetzt auf die gewohnte lässige Weise.

Willy war jetzt wieder draußen. Vor etwa zwei Stunden hatte ein leichter Regen eingesetzt. Zur Nacht Mahlzeit schien er das Innere des Hauses buchstäblich als ein verbotenes Territorium zu empfinden; er hatte sich geweigert hereinzukommen. Ich stieg die Hintertreppe hinunter und rief nach ihm, während ich das Haus umkreiste. Kein Willy. Jane begegnete mir unten im Treppenhaus. Hier war die Musik noch lauter, sie donnerte aus der Wohnung im ersten Stockwerk hervor.

Nachdem wir wieder oben in unserem Wohnzimmer waren, veranlaßte mich die Musik, über die Gruppenbindung bei jungen Leuten zu reden. Wir mögen Rockmusik, und bisweilen regt sie uns zu einem Tanz an; sie ist lebendig und voller Vitalität. Ich glaube auch, daß Jane sich die Energien solcher Musik zunutze macht, wenn wir sie während der Sitzungen im Hause hören. Ich ließ eine Bemerkung fallen über den Wert, den viele Jugendliche bei allem Nonkonformismus offenbar der Notwendigkeit, sich anzupassen, beimessen. Jane war es, wie sie erklärte, in ihren Mittelschul- und Hochschuljahren ähnlich ergangen. Ich hatte mich von solchen Faktoren wenig beeinflussen lassen; ich war schon immer eher ein Einzelgänger gewesen.

Ich bat um Seths Kommentar zu Willys Verhalten, falls er nach dem Diktat dazu bereit sein sollte. Darauf sagte Jane: »Ich hab' doch gewußt, daß mir heute abend komisch zumute war. Jetzt wird mir's klar. Es ist, als würde ich auf drei Sendern zugleich Seth empfangen . . . Ich kann sogar Richtungen

angeben.« Sie deutete, von ihrem Schaukelstuhl aus gesehen, nach rechts oben, »Seth spricht über sein Buch von hier her, über diesen Sender.« Als nächstes wies sie nach rechts unten. »Dann ist mir von hier her unmittelbar zugänglich der andere Seth, der über dich und mich und Willy spricht und auch über das gerade fertig gewordene Porträt, nach dem du mich neulich fragtest. Hier drüben«, sagte Jane, indem sie nach links oben zeigte, »äußert sich Seth über das Thema Gruppenbildung, das du gerade angeschnitten hast - wie junge Leute das Gefühl haben, es sei überaus wichtig, zu ihren Kumpanen zu passen und warum. Und warum ich so empfand und du nicht. Du, ich krieg' sogar einen Haufen Geschichtliches darüber, absolut vortragsreif - eine Menge Material . . . Ich war eine Weile ganz durcheinander, aber jetzt sehe ich, daß jedes Thema ein besonderes und von Seth bereits präpariert ist. Man wird also nicht zwei Sätze über ein Thema bekommen und dann auf ein anderes überspringen...« Jane lachte. »Welchen Sender soll ich einstellen?«

»Ich halte den Mund«, sagte ich scherzend. »Wie wär's mit einer Rückkehr zum Buch?« Ich dachte, das würde ihr helfen, die überbordenden Sender in Schach zu halten, bis wir mehr in Erfahrung gebracht hätten. Jane willigte sofort ein, die Arbeit an dem Buch wieder aufzunehmen.

»Ich habe mich noch nie so gefühlt - es ist fast, als wäre ich vorprogrammiert worden. Mir ist, als könnte ich drei Kehlköpfe brauchen. Das ist wirklich grotesk. Ich bekomme es jedoch in klanglicher Form. Wenn ich mit drei Stimmen gleichzeitig sprechen könnte, wäre ich vielleicht in der Lage, über alle drei Themen fertiges Material zu liefern. Jetzt muß ich den richtigen Sender einstellen, um Seth wieder über sein Buch zu hören; und nun scheint es mir fast, als würde ich, käme jetzt einer zur Tür herein mit einem anderen Thema, auch diese Informationen parat haben.

Jeder Sender ist glockenrein. Es gibt keine atmosphärischen Störungen oder Lecks dazwischen. Da: Jetzt bekomme ich noch einen anderen« - Jane wies nach links unten -, »der das alles erklärt.« Sie lachte wieder. »Am besten nennst du mich einfach Radio J-A-N-E.«)

Suggestion, Telepathie und die Gruppierung der Glaubenssätze

FORTSETZUNG DER SITZUNG 616 VOM 20. SEPTEMBER 1972

(Seth kehrte um 22.37 Uhr in humorvoller Stimmung zurück.)

Nun. Fortsetzung des Diktats. Kapitel 3: »Suggestion, Telepathie und die Gruppierung der Glaubenssätze.«

(Pause. Man beachte den Unterschied zwischen Seths Titel für dieses Kapitel und dem, den Jane vor der Sitzung angegeben hatte.)

Vorstellungen sind elektromagnetische Energie. Überzeugungen sind intensive Vorstellungen von der Natur der Realität. Vorstellungen erzeugen Emotionen. Gleiches zieht Gleiches an. Folglich gruppieren sich verwandte Vorstellungen umeinander, und ihr macht euch diejenigen zu eigen, die in euer »Vorstellungssystem« hineinpassen.

Das Ich ist um die Beibehaltung eines festen Standpunkts, um Stabilität bemüht. Nur so kann es den Lichtstrahl des Bewußtseins mit der nötigen Präzision lenken und in Aktualitätsbereichen konzentrieren, die euch als dauerhaft erscheinen. Wie schon erwähnt, kann man das Ich, das ein Teil des Gesamtselbst ist, als eine psychologische »Struktur« definieren, die aus Eigenschaften zusammengesetzt ist, die zu der Persönlichkeit als Ganzes gehören und eine Art Oberflächenidentität ergeben. Das ermöglicht euch, eure verschiedenen Fähigkeiten im Laufe eures Lebens ins Spiel zu bringen. Auf diese Weise kann von eurem Potential weit mehr zur Geltung kommen, als es andernfalls möglich wäre. Ohne dieses Arrangement würden sich eure Interessen zu euren Lebzeiten nicht verändern.

Das Ich - obwohl es unveränderlich zu sein scheint - wandelt sich also ständig; es paßt sich immer neuen Charaktereigenschaften des Gesamtselbst* an und läßt vorhandene zurücktreten. Andernfalls

* In weiterem Sinne beinhalten Seths Vorstellungen von einem »Gesamtselbst« sehr viel. Mit Sicherheit läßt sich nur sagen, daß in jeder Sitzung unserer Vorstellung davon, was ein sich ständig erweiterndes Gesamtselbst sein könnte, Neues hinzugefügt wird. Dies ergibt sich klar, wenn man das *Seth-Material* und die *Gespräche mit Seth* mit diesem Buch vergleicht.

würde es den Bedürfnissen und Wünschen der Gesamtpersönlichkeit nicht nachkommen.

Eben weil das Ich so eng mit anderen Teilen des Selbst verbunden ist, fühlt es sich nicht grundsätzlich entfremdet oder allein, sondern übt sein Amt

als Dirigent eurer Bewußtseinseinstellung mit einigem Stolz aus. In diesem Sinne ist es ein Gehilfe des Bewußtseins.

(22.51 Uhr. Janes Vortragsweise war sehr eindringlich.)

Grundsätzlich kennt es seinen Ursprung und seine Natur. Es ist also ein Bestandteil der Psyche, der nach außen hin die physische Realität betrachtet und diese in bezug auf jene Charaktermerkmale sieht, aus denen es sich gerade zusammensetzt. Seine Urteile fällt es gemäß seiner eigenen Vorstellung von sich selbst.

Es ist der am stärksten physisch orientierte Teil eures inneren Selbst, ist aber deshalb nicht etwa vom inneren Selbst losgetrennt. Es hockt sozusagen auf dem Fensterbrett zwischen euch und der Außenwelt. *(Mit verstärkter Stimme, um dem Nachdruck zu geben:)* Es kann auch in beide Richtungen schauen. Es fällt Urteile über die Natur der Realität, seinen und euren Bedürfnissen entsprechend.

Es nimmt Überzeugungen an oder verwirft sie. Es kann jedoch eine Information aus eurem Bewußtsein nicht ausschalten; es kann sich nur weigern, sie zu beachten.

Dies bedeutet nicht, daß die Information unbewußt wird. Sie wird einfach in eine Ecke eures Bewußtseins gestellt, bleibt unassimiliert und wird nicht in das Paket von Überzeugungen aufgenommen, auf das ihr euch momentan konzentriert. Die Information ist da, wenn ihr nach ihr sucht.

(23.00 Uhr.) Sie ist weder unsichtbar, noch braucht ihr genau zu wissen, wonach ihr sucht, denn das würde natürlich eine nahezu unmögliche Situation schaffen. Alles, was ihr zu tun braucht, beschränkt sich darauf, die Inhalte eures Bewußtseins zu untersuchen und dort Schätze zu entdecken, die ihr bisher übersehen habt.

Ihr könnt natürlich auch durch eine sorgfältige Überprüfung der Situation erkennen, daß die physischen Wirkungen, deren Zeugen ihr seid, als Daten in eurem Bewußtsein vorhanden sind - dann werden vorher unzugängliche Informationen auf der Hand liegen. Die Vorstellungen, die, scheinbar unsichtbar, eure Schwierigkeiten verursachen, bringen sehr offensichtliche physische Wirkungen hervor, und diese werden euch automatisch zu jenem Bezirk eures Bewußtseins hinführen, wo die verursachenden Vorstellungen oder Überzeugungen sitzen.

Außerdem: Wenn ihr euch die bewußten Inhalte eurer eigenen Gedanken vergegenwärtigt, so werden auch diese Hinweise enthalten, denn sie geben euren Glaubensmeinungen deutlich Ausdruck. Wenn ihr, zum Beispiel, kaum Geld genug habt, um zu leben, könntet ihr euch bei dem ständigen Gedanken ertappen: Ich kann diese Rechnung niemals bezahlen, ich habe nie Glück, ich werde immer arm sein. Oder ihr werdet beobachten können, daß ihr diejenigen, die mehr haben, beneidet und vielleicht den Wert des Geldes herabsetzt mit der Behauptung, daß die, die Geld haben, unglücklich seien oder zumindest arm im Geiste.

(23.10 Uhr.) Wenn ihr euch bei solchem Denken entdeckt, werdet ihr vielleicht voll Entrüstung sagen: Aber das ist doch alles wahr. Ich bin arm. Ich kann meine Rechnungen nicht begleichen, und so weiter. Indem ihr das tut, haltet ihr jedoch eure Überzeugung, etwas sei Realität, für die Realität, und so wird dann diese falsche Glaubensmeinung zur Ursache dessen, was in eurer Lebenserfahrung zur Geltung kommt.

Ich werde euch Methoden an die Hand geben, die euch erlauben, eure Überzeugungen zu ändern. Ihr könntet allerdings unter Umständen auf die Vorstellung stoßen, daß ihr Probleme habt, weil ihr zu feinfühlig seid. Und dann könntet ihr sagen: Aber es stimmt; ich bin tatsächlich so feinfühlig. Ich reagiere mit überstarken Gefühlen auf Lappalien. Aber auch das ist eine falsche Überzeugung, und zwar eine, die euch beschränkt.

Wenn ihr diesen Gedankengang weiterverfolgt, dann erwischt ihr euch vielleicht bei der Empfindung: Ich bin stolz auf meine Feinfühligkeit. Sie sondert mich ab von der großen Masse. Oder ihr denkt: Ich bin zu gut für diese Welt. Dies alles sind einengende Vorstellungen, sind beschränkende Überzeugungen. Sie entstellen die Realität eure eigene wahre Realität.

(23.17 Uhr.) Das sind nur ein paar Beispiele, die zeigen, wie sich eure eigenen Vorstellungen auswirken und euren Erfahrungsbereich einschränken.

Es war bislang vom Bewußtsein die Rede. Ich habe euch (am Anfang dieses Kapitels) gesagt, daß es wichtig ist, die Position des Ich als den »äußeren« Teil des inneren Selbst zu erkennen, der diesem nicht entfremdet nach außen in die physische Realität blickt. Analog hierzu empfangen Anteile des inneren Selbst auf der anderen Seite des Bewußtseins fortwährend telepathische Informationen. Vergeßt nicht: Es gibt in der Psyche keine trennenden Schranken. Die hier hilfsweise eingebrachten Begriffe dienen nur dem Zweck, die Diskussion zu erleichtern.

Das Ich ist darum bemüht, sämtliches Material, das ins Bewußtsein tritt, zu organisieren. Alles, was in jedem gegebenen Augenblick in der gesamthaften Auseinandersetzung des Selbst mit der physischen Realität an die Oberfläche steigt, gehört zu seinen Obliegenheiten. Das Ich kann, wie gesagt, eine Information dem Bewußtsein nicht fernhalten; aber es kann sich weigern, ihm Beachtung zu schenken.

(23.25 Uhr.) Nun: Die telepathischen Informationen, um unsere Analogie zu gebrauchen, kommen aus tieferen Schichten des Selbst. Diese haben eine erstaunliche Empfangsbereitschaft. Die Daten müssen gesiebt werden. Manche von ihnen sind einfach nicht wichtig für euch.

Ihr seid Sender und Empfänger zugleich. Weil eure Vorstellungen elektromagnetische Energie sind, strahlen eure Überzeugungen aufgrund ihrer Intensität sehr stark aus. Dank der organisatorischen Struktur eures eigenen psychologischen Naturells kommen ähnliche Überzeugungen zusammen, und ihr nehmt diejenigen bereitwillig an, mit denen ihr übereinstimmt.

Einengende Vorstellungen prädisponieren euch also, andere, ähnlich geartete zu akzeptieren. Ebenso ziehen enthusiastische Vorstellungen, die

Freiheit, Spontaneität und Freude beinhalten, automatisch andere, gleichartige an. Es findet daher sowohl telepathisch als auch bewußt ein ständiger wechselseitiger Gedankenaustausch zwischen euch und anderen statt.

Dieser Austausch richtet sich wiederum nach euren bewußten Überzeugungen. In gewissen Kreisen ist heute die Vorstellung Mode, daß ihr auf telepathisch empfangene Botschaften unabhängig von euren bewußten Überzeugungen reagiert. Das ist nicht der Fall. Ihr reagiert nur auf die telepathischen Botschaften, die (*mit Nachdruck*) zu euren bewußten Vorstellungen von euch selbst und eurer Realität passen.

Ich möchte noch einmal daran erinnern, daß das Bewußtsein spontan ist. Es hat Freude daran, mit seinen eigenen Inhalten zu spielen. Deshalb empfehle ich euch weder eine strenge Geistesdisziplin noch eine ständige Selbstbeobachtung. Ich spreche hier lediglich von Gegenmaßnahmen, von denen ihr im Leben Gebrauch machen könnt, wenn schlechte Erfahrungen es euch nahelegen.

Möchtest du eine Pause?

(»Ja, ich denke schon.«)

Dann machen wir eine.

(23.37 Uhr. Wieder war Jane richtig weg gewesen. Sie konnte sich an das Material nicht erinnern und war sehr erstaunt, daß eine Stunde vergangen war.)

Jane sagte, sie habe den Eindruck, daß Seth drei Bücher gleichzeitig machen könne, von jedem je ein Kapitel und ohne diese durcheinanderzubringen. Im Augenblick habe sie das Gefühl, daß dieses Buch schon vollständig präsent sei und bereit, niedergeschrieben zu werden. Ihr gerade sehr aktives Traumleben, fügte sie noch hinzu, habe offenbar vieles schon vorbereitet.

»Seit Beginn unserer Sitzungen [im Jahre 1963] habe ich noch nie so stark empfunden, welche Fülle von Material vorhanden ist. Ich konnte aber vieles nicht annehmen, weil es zu meinen Überzeugungen nicht paßte.« Jane wies zu ihrer Linken. »Hmm. Jetzt kommt etwas durch - über Archäologie, ausgerechnet. Wüste Sachen . . .«

Sie bezweifelte aber, daß sie imstande sein würde, die hochtechnischen Daten für den jungen Naturwissenschaftler, der sie vor der letzten Sitzung angerufen hatte, an Land zu ziehen. Sie fühlte sich zu weit entfernt von seinen Fragen, während sie so in die Produktion dieses Buches vertieft war. Fortsetzung um 23.55 Uhr.)

Nun: Gebt mir einen Augenblick Zeit - für Willy.

Auf eine merkwürdige Art macht ihm seine Verhaltensweise selbst etwas Angst. Ruburt hat beschlossen, das Haus häufiger zu verlassen und, wann immer er* Lust dazu hat, an die frische Luft zu gehen - nicht mehr wegen der Arbeit so viel Zeit zu Hause zu verbringen. Jetzt hat er Willy vorgeschickt, das Terrain zu sondieren, und der Kater weiß nicht genau, was ihm passiert.

Willy geht zwar gern aus, aber er ist es nicht gewöhnt, immer draußen zu sein. Irgendwie fühlt er sich aus der Wohnung verbannt. Er hat einfach Ruburts starke Empfindungen und seinen immer übermächtiger werdenden Entschluß aufgefangen. Diese waren zwar nicht an den Kater gerichtet gewesen, aber Ruburt hat schon gewußt, daß er sie auffangen würde.

Willy ist ja schon immer die Hauskatze gewesen, und Jane ist den ganzen Tag zu Hause geblieben, um zu schreiben. Deshalb ist es die Hauskatze, die ihre Lebensgewohnheiten ändert, und nicht Rooney (unsere andere Katze).

* Als Gedächtnishilfe: Seth redet Jane gewöhnlich mit dem Namen ihrer männlichen Wesenheit - Ruburt - an und spricht deshalb von »er«, »ihm« und so weiter.

Gewissermaßen habt ihr eure Zustimmung dazu gegeben, indem ihr die Türen offengelassen habt. Es ist ja klar, daß ihr sie nur zu schließen braucht. Kannst du mir folgen?

(»Ja.« - Der Kamin, der bei der Überschwemmung im letzten Juni herausgerissen wurde, ist wegen des Mangels an Facharbeitern in unserer Gegend immer noch nicht repariert. Alles im Haus ist feucht und verquollen. Besonders die Türen lassen sich, wenn überhaupt, nicht leicht schließen. Wir hatten es uns also bequem gemacht . . .)

Nun gedulde dich einen Moment. Ruburt fängt es gerade erst an zu jucken, nach draußen zu gehen, aber die Katze juckt es bereits.

(»Das habe ich mich nämlich auch schon gefragt.«)

Euer Willy ist nicht in Gefahr, aber zeigt ihm eure Liebe und regelt sein Kommen und Gehen. Nicht daß Ruburt eine solche Reglementierung auch nötig hätte, aber seine Zerstretheit und Ungeduld läßt die Katze übertrieben reagieren.

Nun: Ruburts Empfänglichkeit für die verschiedenen Sender stellt eine neue Entwicklung dar. Sie wäre zwar schon seit einiger Zeit möglich gewesen, macht sich aber eben erst jetzt geltend. Erinnerung ihn bitte an seine Erfolge auf diesen und anderen Gebieten, denn das Erfolgsgefühl wird übertragen.

Ich möchte jetzt unsere Sitzung beenden. Ich will es mir angelegen sein lassen, vor oder nach dem Buchdiktat über dein Gemälde zu sprechen. *(Lauter, jovial:)* Man hört mich heute abend auf Sender Eins. Meine allerherzlichsten Grüße.

(»Danke.«)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.« - Ende um 00.07 Uhr. Als Jane aus der Trance erwacht war, bemühte sie sich, eine Erscheinung zu beschreiben, die, obgleich für mich unsichtbar, eben jetzt wie ein großes ovales Ding vor uns schwebte. Es setzte sich, wie sie sagte, aus Energien zusammen, die eine Persönlichkeit wie Seth darstellen könnten, obschon sie, wie Jane sagte, namenlos war. Das Oval war einfach da und vermittelte ihr nicht das Gefühl, daß es ihr in irgendeiner Weise helfen wollte. Jane hatte Mühe, sich über die von ihm ausgehende

Wirkung und ihre diesbezüglichen Gefühle klar zu äußern, und ich hatte Mühe, ihre Schilderung ins geschriebene Wort zu übersetzen. Ich erwähne das hier für den Fall, daß sich etwas daraus entwickelt. Gelegentlich hat sie auch früher schon ähnliche Wahrnehmungen gehabt.

Inzwischen halten die Teilnehmer des ASW-Seminars mit den Buchsitzungen Schritt und erweitern das Material, bevor die Kapitel fertig sind; ebenso Jane und ich. Es sieht so aus, als würden wir allesamt mit dem Buch wachsen.

Eine ein paar Tage später hinzugefügte Notiz: Diese Sitzung wurde am Mittwoch abgehalten. Am nächsten Freitag hatten wir abends Gäste, und während Jane ihnen ihr Erlebnis mit den mehreren Sendern beschrieb, merkte sie plötzlich, daß sie sich in Seths Informationen über Interessengruppen und die Notwendigkeit, sich anzupassen, eingestimmt hatte. Seth hatte sich nicht eigentlich darüber ausgesprochen und tat es auch jetzt nicht - statt dessen brachte Jane nun das Material mehr oder weniger mit ihren eigenen Worten. Am folgenden Morgen bat ich sie, es, soweit sie sich erinnern konnte, zu Papier zu bringen.

Jane schrieb: »Während ich Rob und unseren Freunden von den Sendern erzählte, begann ich plötzlich denjenigen, der die Informationen über Konformismus und das Bedürfnis nach individuellem Selbstaussdruck bringt, anzuzapfen.

Mir wurde klar, daß Seth eine große Menge Informationsmaterial gesammelt und parat haben muß, einschließlich biologischer Daten. Nehmen wir einmal das Beispiel der Amöbe, eines mikroskopischen Einzellers. Ich wußte, daß das Protoplasma der Amöbe ihre essentielle Lebenssubstanz, das individuelle Bedürfnis, sich nach außen zu begeben, repräsentiert. Doch das Protoplasma muß sich seiner Umwelt anpassen - in diesem Falle dem Leib, der Amöbe, der sich als Ganzheit nur dann in Bewegung setzen kann, wenn er durch den individuellen Drang, auf Reize zu reagieren, dazu angeregt wird. Das Protoplasma aber muß, obgleich es aus sich heraus, reagiert, die Zellstruktur berücksichtigen; dies garantiert die Integrität der Zelleinheit. Um, sich bewegen zu können, muß das Protoplasma notgedrungen das Ganze bewegen.

Dies ist nur ein Beispiel für die Folgerungen, die sich aus Robs Vortrag über Interessengruppen ergaben. Das Material als solches hat noch sehr viel mehr über die biologischen, die kulturellen und historischen Aspekte zu bieten. Es könnte dieselbe Frage auch vom Standpunkt des Wachstums des menschlichen Körpers und der Entwicklung von Krebszellen betrachtet werden, die aus dem Anpassungsmuster ausbrechen und der Einheitsstruktur ein »neues« ihr eigenes Muster hinzufügen . . . Da - den letzten Satz habe ich in dem Moment erhalten, als ich diesen Bericht abschließen wollte. Diese Idee ist mir ebenfalls neu.«)

SITZUNG 617, MONTAG, DEN 25. SEPTEMBER 1972

(Während wir heute morgen beim Frühstück saßen, hörten Jane und ich einen sonderbaren vielstimmigen, »bellenden« Schrei, der vom Himmel herunter kam. Ich lehnte mich gerade noch rechtzeitig aus dem Fenster, um eine große Formation von Wildgänsen über unser Haus fliegen zu sehen, die offenbar für den Winter dem Süden zustrebten. Sie flogen niedrig für mein Gefühl, ihre Formation war unausgeglichen - ein Schwanzende ihres auf die Seite gekippten V war viel länger als das andere; innerhalb dieses V flog, wie in dessen Schutz, eine Gruppe von Vögeln, die nicht formiert waren.

Ich fühlte mich durch dies Schauspiel merkwürdig bewegt, und Jane ebenso. Wir staunten über das im Flug der Zugvögel angelegte Ordnungsprinzip, den lauten Schrei, der so stolz seine Gesetzmäßigkeit verkündete. Wir sahen, wie auch andere davon beeindruckt waren: Männer, die in einer Parterrewohnung Überschwemmungsreparaturarbeiten ausführten, kamen aus dem Haus und starrten gen Himmel. Für mich war der Vogelflug ein weiteres Zeichen der erstaunlichen Vielfalt und Vitalität der Natur - etwas, das uns Werte ins Gedächtnis zurückrufen konnte, die wir Menschen leider oftmals verleugneten. 21.21 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Wir nehmen das Diktat wieder auf . . . Ihr reagiert also auf alle Informationen, die ihr bekommt, euren bewußten Überzeugungen über die Natur der Realität gemäß. Die tieferen Anteile des Selbst brauchen die Zeitbegriffe des Ich nicht zu berücksichtigen, und infolgedessen befassen sich diese Anteile des Selbst auch mit Daten, die sich normalerweise der Wahrnehmung durch das Ich entziehen würden, bis vielleicht ein bestimmter Punkt der Ich-Zeit erreicht ist.

Das Ich, dessen Aufgabe es ist, sich mit dem Alltagsleben unmittelbar auseinanderzusetzen, nimmt die Zeit, die Uhrzeit, sehr wichtig; es erkennt jedoch auch, daß die Uhrzeit eine Konvention ist. Nur hat es nicht gern, wenn solche Konventionen gebrochen werden.

Oft vernachlässigt das Ich ASW-Informationen, die aus den tieferen Schichten des Selbst ins Bewußtsein aufsteigen. Macht das Ich gelegentlich die Erfahrung, daß solches Material praktisch sein kann, dann wird es in seiner Einstellung gegenüber Telepathie und Hellsehen liberaler - sofern die ASW-Informationen sich mit seiner Vorstellung von dem, was möglich und was unmöglich ist, vertragen.

Nun sind die Vorstellungen des Ich eure Vorstellungen, denn dieses ist ja ein Teil von euch. Wenn eure Gedanken um Gefahren und drohendes Unheil kreisen, wenn ihr in der Angst um euer physisches Überleben lebt und euch all die Umstände vergegenwärtigt, die für euch schädlich sein könnten, dann

werdet ihr plötzlich auf präkognitive Träume aufmerksam, die Unfälle, Erdbeben, Raubüberfälle oder Morde ankündigen.

Eure Vorstellung von den Gefahren, die eure Existenz bedrohen, wird dann so stark, daß das Ich solche Daten hochkommen läßt, obschon sie aus dem Rahmen der Zeit »herausfallen«, denn eure Ängste haben in ihm die Überzeugung entstehen lassen, daß ihr auf der Hut sein müßt. Die Vorfälle brauchen nicht einmal euch selbst zu betreffen. Von all dem unbewußt vorhandenen telepathischen und helllichtigen Material wird euch ganz speziell die Kategorie des Gefährlichen ansprechen, und sie wird dazu beitragen, euch in der Vorstellung, daß die Existenz mit größten Gefahren verbunden ist, noch bestärken.

Werden euch derartige Informationen im Traumzustand zugänglich, so sagt ihr: »Ich habe Angst vor meinen Träumen. Meine Träume gehen so oft in Erfüllung.« Infolge eurer Angst versucht ihr, eure Traumerinnerung zu blockieren. Statt dessen solltet ihr aber lieber eure bewußten Überzeugungen überprüfen, denn diese sind stark genug, daß sie euch nicht nur dazu zwingen, euch in eurem Leben auf Unglück und Verlust zu konzentrieren, sondern auch noch eure inneren Gaben in den Dienst eurer Ängste zu stellen.

(21.37 Uhr.) Telepathische Kommunikation findet fortwährend statt. Sie bleibt im allgemeinen nur darum auf unbewußter Ebene, weil euer Bewußtsein noch in der Entwicklung begriffen ist. Es ist außerstande, all die Informationen zu erfassen, die euch zur Verfügung stehen. Sind eure Vorstellungen zuversichtlich, dann reagiert ihr auf ähnlich geartete telepathische Informationen, selbst wenn sich dies nur auf unbewußter Ebene vollzieht. Wie ich schon früher erwähnt habe (*in der 616ten Sitzung*), sendet ihr Informationen, die euch telepathisch zufließen, auch nach außen, und andere Menschen reagieren auf diese entsprechend. Eine Familie kann unter sich die Erfahrung der Freude, (*lauter*) der Fröhlichkeit und Spontaneität fördern, indem sie sich auf Vorstellungen von Vitalität, Kraft und Kreativität konzentriert; oder sie kann die Hälfte aller vorhandenen Energien versenden lassen, indem sie (*tiefer*) Ressentiments, Ärger, Zweifel und Versagensängste nährt.

(*»Ich habe verstanden.« - Seths cleverer, humoriger Nachdruck im vorstehenden Absatz sollte mir persönlich gewisse Punkte verdeutlichen, während die Arbeit am Buch weiterging. Dies stand im Zusammenhang mit Gesprächen, die Jane und ich heute geführt hatten, und mit bestimmten irrigen Ansichten meinerseits.*)

In jedem Fall werden eure Realitätsvorstellungen sowohl bewußt als auch unbewußt verstärkt, und zwar nicht nur innerhalb eurer Familie, sondern überall, wo ihr mit Menschen Umgang nehmt.

Ihr bekommt, worauf ihr euch konzentriert. Es gibt keine andere Grundregel.

Es gelingt euch vielleicht mühelos, Glaubensmeinungen anderer als solche zu erkennen. Vielleicht habt ihr Freunde oder Bekannte, die euch erkennen lassen, daß ihre Vorstellungen zu Glaubenssätzen erhobene

Überzeugungen sind, die ihren Erfahrungsbereich einschränken - und trotzdem mögt ihr blind gegenüber euren eigenen Glaubensüberzeugungen sein, die ihr nur allzuleicht für bare Münze und unabänderliche Wahrheit oder Wirklichkeit nehmt.

Eure materiellen Lebenserfahrungen werden euch wiederum ganz entschieden eure Vorstellungen bestätigen. Ihr werdet, wie gesagt, unbewußt auch hellichtig und telepathisch auf innere Informationen reagieren, die unter dem Einfluß eurer bewußten Ideen über das Dasein im allgemeinen und euer eigenes Leben im besonderen »gesammelt« wurden. So seid ihr denn also in Lebensumständen gefangen, die durch die schlagende Beweiskraft eurer Lebenserfahrungen erhärtet werden - und natürlich ist das überzeugend, denn sie spiegeln ja so wundervoll und eindeutig die schöpferische Wirkung eurer eigenen Vorstellungen und Glaubensüberzeugungen wider, seien diese nun positiv oder negativ.

Im weiteren Sinne hat positiv und negativ wenig Bedeutung, denn physische Erfahrung ist immer als Lernerfahrung aufzufassen. Aber wenn ihr unglücklich seid, dann hat das Wort negativ seine Bedeutung.

(Pause, eine von wenigen, um 21.50 Uhr.) Ich erwarte, daß meine Leser inzwischen damit begonnen haben, ihre Glaubensmeinungen unter die Lupe zu nehmen.

Nun, wenn ihr bei der Aufstellung der Liste eurer Überzeugungen ehrlich gewesen seid, so werdet ihr bald auf solche stoßen, die ich Kardinal- oder Grundüberzeugungen nennen möchte - solche, die für euch unerschütterliche Ideen über eure Existenz, unerschütterliche Wahrheiten darstellen. Viele andere sekundäre Glaubensmeinungen, die ihr scheinbar getrennt voneinander vertreten habt, erweisen sich nun eindeutig als Ausläufer eurer Grundüberzeugungen, die ihr zu Kernglaubenssätzen erhebt, und sind im Zusammenhang mit der Grund- oder Kernidee zu sehen. Nachdem diese einmal als falsch erkannt ist, sind auch die sekundären Überzeugungen hinfällig.

Ich möchte euch jetzt ein Beispiel für einen solchen Kernglaubenssatz geben. Es ist ein pauschaler Glaubenssatz: Der Mensch ist von Natur aus böse. Um diese Grundüberzeugung herum werden sich Dinge entwickeln, die nur dazu dienen, sie zu bekräftigen. In den Erfahrungsbereich eines Menschen, der sich diesem Glaubenssatz verschworen hat, werden - sowohl in persönlicher Hinsicht als auch allgemein - Ereignisse treten, die nur dazu beitragen, diesen noch zu vertiefen.

Von all den durch Presse, Fernsehen, Korrespondenz und private Kommunikation zur Verfügung gestellten Daten wird er oder sie nur diejenigen sehen, die diesen Kardinalpunkt »beweisen«. Der Argwohn gegenüber anderen Menschen wird wachsen, ganz zu schweigen vom Mißtrauen gegenüber der eigenen Person. Die Grundidee dieses Kernglaubenssatzes wird die intimsten Bereiche seines oder ihres Lebens durchdringen, bis schließlich ein Gegenbeweis, der seine Richtigkeit entkräften könnte, nicht mehr möglich scheint.

Dies ist ein Beispiel für einen Kernglaubenssatz schlimmster Sorte. Ein Mensch, der ihn vertritt, wird weder Lebenspartner, Familie, Freunden, Kollegen, Vaterland noch der Welt vertrauen.

Ein weiterer, persönlicherer Kernglaubenssatz: »Mein Leben ist wertlos. Was ich tue, hat keinen Sinn.« Nun wird ein Mensch, der diese Meinung hat, diese gewöhnlich nicht als eine Grundüberzeugung erkennen. Er empfindet vielleicht nur rein gefühlsmäßig, daß das Leben sinnlos ist, daß sein individuelles Handeln sinnlos ist, daß der Tod endgültige Vernichtung bedeutet; und damit einher wird eine Kollektion sekundärer Überzeugungen gehen, die auf die ganze Familie und auf alle, mit denen ein solcher Mensch in Berührung kommt, eine tiefgreifende Wirkung ausüben.

Wenn ihr daher eure Liste persönlicher Überzeugungen aufstellt, laßt nichts aus. Prüft die Liste so, als wäre sie von jemand anderem erstellt worden. Hiermit soll jedoch nicht etwa gesagt sein, daß ihr eine Liste persönlicher Überzeugungen speziell negativen Inhalts aufstellen sollt. Es ist von allergrößter Wichtigkeit, daß ihr auch eure lebensbejahenden Überzeugungen erkennt und all die Elemente eurer Erfahrung, die euch Erfolg beschert haben, mitberücksichtigt.

Ich möchte, daß ihr euch der glücklichen Empfindung vollbrachter Leistung bemächtigt und euer Leistungsvermögen dann übersetzt oder auf Bereiche überträgt, in denen ihr Schwierigkeiten habt. Aber ihr dürft nicht vergessen, daß eure Vorstellungen vorgängig und daher die Ursache für all die Erfahrungen sind, die ihr dann in der physischen Welt macht.

Ihr könnt Pause machen.

(22.06 bis 22.19 Uhr.)

Ihr schafft euch eure eigene Realität. Ich kann euch das nicht oft genug sagen. Es wird Zeiten geben, da eure zu Glaubenssätzen erhobenen Überzeugungen gewissermaßen im Gleichgewicht sind; sie stimmen überein.

Eure Vorstellungen als solche könnten aber dennoch beschränkt sein. Sie könnten sogar falsch sein. Sie könnten auf irrigen Voraussetzungen beruhen.

»Gesundheit und Reichtum sind alles.« Diese Vorstellung ist zum Beispiel weit von der Wahrheit entfernt. Der Mensch, der sie sich völlig zu eigen gemacht hat, wird jedoch reich sein, sich einer ausgezeichneten Gesundheit erfreuen, und alles wird sich bestens mit seinen Überzeugungen vertragen. Und doch bleibt seine Vorstellung beschränkt, und folglich wird es Lücken in seiner Erfahrungswelt geben, von denen er nichts weiß.

Oberflächlich gesehen mag sich die Situation höchst vorteilhaft ausnehmen; doch obschon der Mensch ganz zufrieden zu sein scheint, wird tief in seinem Inneren das Wissen um seine Unvollständigkeit nagen. Nach außen hin scheint Gleichgewicht zu herrschen.

Indem eure Überzeugungen sich ändern, werden Wandlungen in eurer Erfahrungswelt und eurer Verhaltensweise eintreten, und während ihr im Lernprozeß seid, wird es Augenblicke des Stresses, schöpferische Streßsituationen, geben. Unser Reicher, von dem eben die Rede war, könnte

plötzlich erkennen, daß sein Kernglaubenssatz einengend ist, weil er sich ausschließlich auf die eine Grundidee konzentriert hatte, so daß Gesundheit und Geld das einzig Erstrebenswerte für ihn wurden. Seine erschütterte Überzeugung könnte ihn Krankheiten aussetzen, was wie eine negative Erfahrung aussehen mag. Und doch könnte er infolge einer Krankheit in Erfahrungsbereiche geführt werden, die ihm vormals entzogen waren, und diese könnten sein Leben auf spezifische Weise bereichern.

Das Verblassen des Kernglaubenssatzes könnte ihn dann dazu bewegen, auch seine anderen Überzeugungen in Frage zu stellen, und es könnte ihm klarwerden, daß er dank seiner Glaubenssätze im materiellen Bereich so großen Erfolg hatte; wogegen er durch jene anderen, vielleicht tieferen Erfahrungen, die ihm seine Krankheit zugänglich machte, lernt, daß zum Menschsein Wirklichkeitsdimensionen gehören, die ihm früher verschlossen waren, obwohl sie immer schon in seiner Reichweite gelegen hatten, und zwar auch ohne die Krankheit, die sie ihm erschloß. Ein neues Konglomerat von Überzeugungen könnte sich bilden. In der Zwischenzeit gibt es Streß, aber schöpferischen.

(22.31 Uhr.) Ein anderes Beispiel. Eure Gedanken regulieren eure Gesundheit. Das ständige Denken an Krankheit macht euch krank. Solange ihr glaubt, daß euch Viren, Infektionen und Unfälle krankmachen, müßt ihr Ärzte aufsuchen, die innerhalb dieses Glaubenssystems operieren. Und da ihr an ihre Hellverfahren glaubt, ist zu hoffen, daß es ihnen gelingt, euch Erleichterung zu verschaffen.

Solange ihr nicht begreift, daß es die Inhalte eures Denkens und Fühlens sind, die eure Krankheiten verursachen, werdet ihr diesen auch weiterhin ausgesetzt sein, und immer neue Symptome werden sich zeigen. Ihr werdet immer wieder zum Arzt zurückkehren. Sobald ihr aber einmal in dem Prozeß der Änderung eurer Glaubenssätze steht - wenn ihr nämlich zu begreifen beginnt, daß eure Gedanken und Gefühle eure Krankheiten verursachen -, dann könnte es sein, daß ihr zeitweise nicht wißt, was tun. Denn ihr wäret vielleicht noch nicht voll davon überzeugt, daß ihr über die Fähigkeit verfügt, eure Gedanken und Gefühle zu ändern; oder aber ihr wäret so sehr von der Wirksamkeit einer solchen Änderung beeindruckt, daß euch das Angst machen würde. Es ist also nicht leicht, sich eines Glaubenssystems zu entledigen und zu lernen, mit einem neuen zu leben.

Aber hier habt ihr es mit einem der bedeutungsvollsten Aspekte der Natur der persönlichen Realität zu tun. Ihr meßt eure Überzeugungen mit dem, was scheinbar da ist. Es könnte einige Zeit dauern, bis ihr lernt, eure Überzeugungen zu ändern. Doch glaubt: Ihr setzt euch für ein wichtiges und sinnvolles Anliegen des Menschen ein.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

(22.40 Uhr. Janes Tempo war durchwegs schneller gewesen als in den früheren Sitzungen für dieses Buch. Die Pause war kurz. Beginnend um 22.45 Uhr gab Seth mehrere Seiten Material für mich durch; ich hatte es kaum erwartet. Dann beschloß er die Sitzung um 23.20 Uhr mit der Bemerkung:

»Nun: Sage Ruburt, es wird philosophische Schulen geben, die auf den Kernglaubenssätzen basieren. Sag' ihm das.«)

SITZUNG 618, DONNERSTAG, DEN 28. SEPTEMBER 1972

(Bei dieser Sitzung waren der Schriftsteller Richard Bach, Dick genannt, und seine Verlagslektorin Eleanor Friede als Zeugen zugegen. Sie waren gestern in Elmira eingeflogen, nachdem schlechte Wetterverhältnisse ihre planmäßige Ankunft am Dienstag [sie hätten am ASW-Seminar teilnehmen wollen] verhindert hatten. Dick hatte uns schon Ende August, als Seth mit Kapitel 1 dieses Buches beschäftigt war, zu sich eingeladen.

Jane hatte gestern abend eine ziemlich ausgedehnte, aber informelle Sitzung für unsere Gäste abgehalten. Nach einer späten Mahlzeit saßen wir noch am Abendbrottisch zusammen. Dick hat die Sitzung auf Tonband aufgenommen und wird uns eine Transkription zukommen lassen, so daß wir später in der Lage sein werden, ein paar Auszüge aus dem Material dieser Sitzung nachfolgen zu lassen.

Früher am Abend hatte Jane ganz spontan auf Sumari gesungen, aber jetzt, da sie um 21.45 Uhr für Seth zu sprechen begann, war sie ernster, gesetzter.)

Nun: Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Wir setzen das Diktat fort. Gedulde dich einen Moment. *(Pause.)* Kernglaubenssätze sind die Grundüberzeugungen, um die ihr euer Leben aufbaut. Sie sind euch zwar bewußt, aber häufig ist eure Aufmerksamkeit nicht auf sie gerichtet. Ihr verliert sie daher aus den Augen, wenn ihr euch die Inhalte eures Bewußtseins nicht bewußtmacht.

Um eure Vorstellungen und Überzeugungen kennenzulernen, müßt ihr, symbolisch gesprochen, euch ohne Scheuklappen unter ihnen bewegen. Ihr müßt die Strukturen durchschauen, die ihr selber geschaffen habt, das organisierte Vorstellungsgefüge, um das ihr eure Erfahrungen gruppiert.

Um in euren eigenen Geist Einblick zu gewinnen, müßt ihr zuallererst eure Vorstellungsstrukturen auflösen, und ihr müßt eure Vorstellungen verfolgen, ohne sie zu beurteilen und ohne sie mit dem System eurer Glaubenssätze zu vergleichen.

Strukturierte Glaubenssätze sammeln und halten eure Erfahrungen und machen aus ihnen sozusagen ein Erfahrungspaket. Wenn ihr euch daher einer gegebenen Erfahrung gegenüber seht, die wie eine andere aussieht, dann steckt ihr sie in dasselbe Paket, oft ohne Überlegung. Glaubenssätze können Überraschungen bieten; wenn man den Deckel von einem von ihnen abhebt, kann man bisweilen entdecken, daß er nur dazu gedient hat, wertvolle Informationen zu verbergen. Eine künstliche Gruppierung von Glaubensätzen

kann, Papierblumen ähnlich, um einen normierten Kernglaubenssatz versammelt sein.

Der Kernglaubenssatz hat aufgrund seiner Intensität und eurer Lebensgewohnheiten die Tendenz, andere, gleichgeartete Grundüberzeugungen anzuziehen. Sie bleiben an ihm kleben. Wenn ihr es nicht gewohnt seid, eure Gedankeninhalte zu überprüfen, dann kann es geschehen, daß sich Wucherungen wilder Vorstellungen um einen Glaubenssatz herum bilden, bis ihr das eine vom andern nicht mehr zu unterscheiden vermögt. Das kann solche Ausmaße annehmen, daß ihr all eure Erfahrungen nur noch im Lichte dieser Vorstellungswucherung seht. Daten, die mit diesem Kernglaubenssatz anscheinend nichts zu tun haben, werden dann nicht assimiliert, sondern in die hintersten Winkel eures Geistes abgeschoben, wo sie ungenutzt liegenbleiben. Der Wert dieser Informationen geht euch auf diese Weise verloren.

Abgespaltene Teile eurer Psyche können solches inaktives Material beherbergen. Dieses ist dann nicht ein Teil der organisierten Struktur eures Bewußtseins; obwohl die Daten eurem Bewußtsein zugänglich sind, steht ihr ihnen ziemlich blind gegenüber.

(22.00 Uhr.) Wenn ihr die Inhalte eures Bewußtseins einer Inspektion unterzieht, geschieht dies normalerweise aus einem besonderen Grund, nämlich weil ihr Informationen auffinden möchtet. Doch wenn ihr darauf dressiert seid zu glauben, daß solche Daten eurem Bewußtsein nicht zugänglich sind, dann wird es euch nicht in den Sinn kommen, sie dort zu suchen. Wenn eure bewußten Daten obendrein noch eng um einen Kernglaubenssatz gruppiert sind, dann wird euch das automatisch blind dafür machen, daß sie nicht mit ihm verknüpft sind.

Ein Kernglaubenssatz ist dann für euch unsichtbar, wenn ihr ihn für eine Lebensstatsache haltet, statt für eine Überzeugung, das Leben sei so, und euch so völlig mit ihm identifiziert, daß ihr automatisch euer Wahrnehmungsvermögen darauf ausrichtet.

Hier ist zum Beispiel ein scheinbar ganz unschuldiger Kernglaubenssatz: »Ich bin ein verantwortungsbewußter Elternteil.«

Rein oberflächlich betrachtet ist mit dieser Überzeugung alles in Ordnung. Wenn ihr jedoch an ihr festhaltet, ohne sie unter die Lupe zu nehmen, kann sich das Wort »verantwortungsbewußt« als sehr bedeutungsgeladen erweisen; es kann dann andere Vorstellungen um sich versammeln, die ihr ebensowenig überprüft habt. Was versteht ihr unter verantwortungsbewußt? Je nachdem wie eure Antwort ausfällt, wird sich erweisen, ob euch der erwähnte Kernglaubenssatz zum Vorteil gereicht oder nicht.

Bedeutet für euch verantwortungsbewußt: Ich muß vierundzwanzig Stunden am Tag unter Ausschluß alles anderen eine Mutter, ein Vater sein, dann seid ihr in Schwierigkeiten, denn dann könnte euch besagter Kernglaubenssatz daran hindern, andere Gaben zu nutzen die ihr auch habt - unabhängig von eurer Mutter- oder Vaterschaft.

Die Folge wäre, daß ihr alles ausschließlich durch die Brille dieses Kernglaubenssatzes seht. Ihr würdet der physischen Realität dann nicht mehr mit kindlichem Staunen oder mit der unvoreingenommenen Neugier eines Individuums begegnen, sondern diese immer mit den Augen eines Vaters oder einer Mutter betrachten. Auf diese Weise würdet ihr euch vor einem Großteil physischer Erfahrung verschließen.

Ihr würdet dann auch telepathisch unbewußte Daten anziehen, die in dieses starre Muster hineinpassen, entsprechend der Kraft und Hartnäckigkeit dieser Vorstellung. Euer Leben könnte sich dann noch stärker einengen und euch blind machen für alles, was nicht eure elterliche Realität berührt.

Jetzt machen wir eine Pause.

(22.12 bis 22.21 Uhr.)

Nun: Der besprochene Kernglaubenssatz ist nur einer seiner Art.

Ihr hegt diverse Grundüberzeugungen, die für euch ebenfalls das Gewicht von Kernglaubenssätzen haben. Sie treten zutage zum Beispiel als Definitionen. Sie sind so sehr ein Teil von euch, daß ihr sie als selbstverständlich voraussetzt - euren Zeitbegriff zum Beispiel.

Ihr habt vielleicht Freude daran, mit Zeitbegriffen geistig zu jonglieren. Ihr habt vielleicht gelegentlich den Gedanken, daß die Zeit eigentlich etwas von eurer Erfahrung Verschiedenes ist; aber im Grunde glaubt ihr doch an eure Existenz nach Stunden und Jahren, an die Aufeinanderfolge der Wochen und an euer Gefangensein im Andrang der Jahreszeiten.

Natürlich wird dieser Glaubenssatz von eurer physischen Erfahrung noch unterstützt. Ihr strukturiert also eure Wahrnehmungen im Hinblick auf die Zwischenräume, die scheinbar zwischen den Ereignissen liegen. Das allein nötigt euch schon, euer Augenmerk nur in eine Richtung zu lenken, und entmutigt euch in jedem Versuch, die Ereignisse in eurem Leben einmal anders zu betrachten.

Vielleicht macht ihr gelegentlich von der Ideenassoziation Gebrauch, dem leichten Übergleiten von einem Gedankeninhalt zu einem anderen. Wenn ihr das tut, dann kommen euch meist neue Einsichten. Indem sich in eurer Vorstellung die Ereignisse aus der zeitlichen Kontinuität herauslösen, strömt frisches Leben in sie. Ihr habt sie dann nämlich aus ihrer Struktur befreit, aus ihrem »normalen« Ordnungsgefüge.

Wenn ihr sie mit Hilfe der Assoziation auffaßt, dann seid ihr nahe daran, eure Bewußtseinsinhalte unvoreingenommen zu untersuchen. Wenn ihr hingegen zwar den Zeitbegriff fallenlaßt, aber die Bewußtseinsinhalte durch die Brille anderer Kernvorstellungen betrachtet, so bleibt ihr weiterhin dabei, sie zu strukturieren. Nicht, daß ihr solche Inhalte nie organisieren sollt. Ich sage euch nur, daß ihr euch der Strukturen bewußt werden müßt, die ihr selbst gebaut habt. Baut sie auf oder reißt sie nieder, aber erlaubt euch keine Blindheit dem Mobiliar eures eigenen Bewußtseins gegenüber.

Es wäre sogar eine Hilfe für euch, eure Überzeugungen wie Mobiliar zu betrachten, das umgestellt, verändert, erneuert, ganz hinausgeworfen oder

ersetzt werden kann. Eure Vorstellungen sind euer Eigentum. Sie sollten euch nicht beherrschen. Es ist euch vorbehalten, solche zu akzeptieren, die ihr akzeptieren wollt. Stellt euch also vor, daß ihr dieses Mobiler neu arrangiert. Bilder spezieller Möbelstücke werden euch klar vor Augen treten. Fragt euch, welche Vorstellungen diese Möbelstücke repräsentieren. Prüft nach, wie gut die Tische zusammenpassen. Zieht die Schubladen heraus.

(22.35 Uhr.) Es ist gar nichts Geheimnisvolles dabei. Ihr kennt eure Glaubenssätze. Ihr werdet die Gruppierungen sehen, aber es liegt bei euch, nach innen zu schauen und eigene Bilder nach eurem Geschmack zu finden. Werft Vorstellungen hinaus, die euch nicht passen! Wenn ihr dies lest, findet ihr vielleicht eine Vorstellung, von der ihr euch sagt: Ich kann diese doch nicht einfach wegwerfen! Gut so. Doch seid euch darüber im klaren, daß diese innere Aussage selbst auch ein Glaubenssatz ist, der nicht stimmt; denn ihr könnt, wenn ihr wollt, jede Vorstellung wegwerfen, die euch einschränkt.

Die Strukturierung der Glaubenssätze geschieht auf eine höchst typische und doch individuelle Weise. Ihr werdet Muster entdecken, die in verschiedenen Gruppierungen vorkommen, und eines kann euch zu einem anderen führen.

Die Vorstellung, ein verantwortungsbewußter Elternteil zu sein, kann euch zum Beispiel ohne weiteres zu anderen psychischen Strukturen hinführen, die mit Verantwortung zu tun haben, und diese Daten werden dann um ihrer selbst willen akzeptiert. Ihr könntet sogar meinen, es sei ein Fehler, eine Situation anders als von eurem elterlichen Status aus zu betrachten.

Der Glaube an Schuld würde somit eine tragende Struktur abgeben, die andere, ähnliche Kernglaubenssätze zusammenhalten und verstärken würde. Ihr müßt euch klarmachen, daß eure Überzeugungen, eure Glaubenssätze nicht einfach totes Ideenmaterial sind, das ihr im Kopf herumtragt. Sie sind psychische Materie. In gewissem Sinne sind sie also lebendig. Wie die Körperzellen bilden sie Gruppen und schützen ihre Identität und Gültigkeit.

Ihr nährt sie, bildlich gesprochen, mit allen ihnen ähnlichen Ideen. Wenn ihr einen Glaubenssatz unter die Lupe nehmt, dann gefährdet ihr offenbar die Integrität der Gesamtstruktur; und deshalb gibt es Mittel und Wege, neue Stützen einzuziehen, so könnte man sagen, Methoden, um euch über die Runden zu helfen. Der Kernglaubenssatz braucht nicht über euch zusammenzubrechen, wenn ihr sein Fundament inspiziert.

Nun: Ich will es damit genug sein lassen und eine Pause einlegen. Wir werden mit diesem Kapitel bald am Ende sein und dann das nächste beginnen. *(Zu Eleanor und Dick:)* Ich würde für euch gerne schneller sprechen, aber wir brauchen die Aufzeichnungen für das Buch.

(22.46 Uhr. Janes Trance war eine gute gewesen. Wir freuten uns, daß andere Menschen einmal beim Buchdiktat zugegen gewesen waren. Der Rest der Sitzung gehörte nun unseren Gästen; Seths ganzes Gebaren wurde jovialer und sein Sprechtempo um einiges schneller. Ende etwa um 00.30 Uhr.

Ein paar später beigefügte Notizen: Dick Bach hatte das Gefühl, »Die Möwe Jonathan« nicht wirklich selber geschrieben zu haben. Inzwischen ist die Entstehungsgeschichte des Buches allgemein bekannt: Eines Nachts im Jahre 1959 war Dick einen Kanal in der Nähe eines Strandes zu der Westküste entlangspaziert, als er eine Stimme sagen hörte: »Jonathan Livingston Seagull.« Kein Mensch war weit und breit. Er war erstaunt. Er war es noch mehr, als ihm die Stimme dann auf dem Heimweg Bilder eingab, die das Material für das Buch enthielten. Danach schwieg die Stimme. Dick versuchte vergeblich, das Manuskript aus sich heraus zu vollenden. Nichts geschah, bis er acht Jahre später eines Tages, plötzlich erwachend, die Stimme noch einmal hörte - und von ihr den Rest des Buches skizziert bekam.

Wer schrieb das Buch? Dick erhob keinen Anspruch auf Verfasserschaft. Er stieß dann auf das »Seth-Material«, entdeckte Ähnlichkeiten in Janes und seinen eigenen Erfahrungen und war nun hergekommen, um zu sehen, ob sie oder Seth ihm das Phänomen erklären könnte.

Es sind natürlich Berührungspunkte vorhanden, nur hat Jane es nicht bloß mit einer Stimme zu tun, sondern eben mit Seth, der Bücher diktiert, wenn sie sich in einem veränderten Bewußtseinszustand befindet. Sie und Dick waren daher sehr interessiert, was Seth dazu sagen würde.

Es folgen nun ein paar fast wörtliche Zitate aus der Botschaft, die Seth Dick Bach und seiner Begleiterin am Abend des 27. September 1972 zukommen ließ:

»Information existiert nicht aus sich selbst heraus. Verbunden mit ihr ist das Bewußtsein all derer, die sie verstehen, aufnehmen oder hervorbringen. Es gibt also keine Chronik im Sinne eines objektiv vorhandenen, für alle Zeit präsenten Informationsfonds, in den ihr euch einstimmt. Vielmehr zieht das Bewußtsein, das die Information einmal enthalten hat, enthält oder enthalten wird, diese wie ein Magnet an . . . Die Information selbst strebt nach Bewußterdung. Sie ist nicht tot oder leblos. Sie ist nicht einfach etwas, nach dem ihr greift, sie ist ebenso etwas, das ergriffen werden möchte und sich deshalb zu denen hingezogen fühlt, die nach ihr suchen.

Euer Bewußtsein zieht das Bewußtsein an, das mit dem Material schon verbunden ist. Das ist eines meiner Bonbons für euch heute abend! Die Information erneuert sich also und wird wiedergeboren, wenn sie, wie bei der *Möwe Jonathan*, von einem neuen Bewußtsein frisch ausgelegt wird.

Das Innerste deines Wesens hat, indem es von Fähigkeiten Gebrauch machte, die schon immer zu dir gehörten, die Information durch das Kaleidoskop deiner Eigenart interpretiert. Dabei hat es das Beste in dir zum Einsatz gebracht und eine strahlende Wahrheit in einem neuen Gewand erzeugt - aber in einem Gewande, das ihr niemand außer dir hätte schenken können. Ich möchte dir jetzt Folgendes sagen: Wenn du die Autorschaft der *Möwe Jonathan* einem anderen zuschreibst, so verleugnest du die Einmaligkeit deines eigenen inneren Selbst.

Die Wahrheit fiel dir zu als ein Geschenk, aber ihre Originalität und Einmaligkeit verdankt sie deinem eigenen inneren Wesen, das jetzt von deinem bewußten Selbst so sehr abgeschnitten sein mag, daß es dir wie etwas Getrenntes erscheint.

Es war also auch noch anderes im Spiel - nicht nur die Geburt eines Buches, sondern auch das durch Kunst bewirkte Hervortreten des inneren Selbst ins physische Universum. Die ganze Einstellung und die Kraft dieses Buches rühren teilweise von diesen zwei Geburten her, und die Intensität, die dahinter steht, ist auch der Grund, warum es die Welt so betroffen gemacht hat. Die zwei sind in dem Buch vereinigt. Du suchst nach dem Autor der *Möwe*, und ich kann dir nur sagen: Ich schaue ihn an. Er hat vielleicht nicht das Antlitz, das du erblickst, wenn du in den Spiegel schaust, aber nur deshalb, weil du deine wahre Identität im Spiegel nicht sehen kannst. Ich aber sehe alles, was am Autor der *Möwe* sichtbar ist, und eigentlich solltest du ihn am allerbesten kennen. Ich werde dir im Laufe der Jahre noch zeigen, wie du ihn besser kennenlernen und mit ihm ins Gespräch kommen kannst.

Ruburt ist dir darin schon voraus, deshalb möchte ich ihm den Spaß nicht verderben. Es gibt tatsächlich »Aspekte« deines Bewußtseins, die sich in einer völlig anderen Umwelt betätigen - einer Umwelt, die nicht physischer Natur ist. Es gibt also Aspekte deines Wesens, die über viele andere Arten von Informationen verfügen als die, die dir momentan auf der Bewußtseinssebene zugänglich sind . . .«

Man beachte, daß Seth hier Janes in »Aspects« vertretene Theorie bestätigt. Sie hat gerade ein Buch über dieses Thema begonnen. Sie wird in diesem Buch unter anderem Wesen, Authentizität und Ursprung von »Persönlichkeiten« wie Seth untersuchen und auch das »Sichaufdrängen« von Intuitionen und Offenbarungsmaterial.)

SITZUNG 619, MONTAG, DEN 9. OKTOBER 1972

(Meine Mutter lebt mit meinem Bruder und seiner Familie in einer kleinen Gemeinde im Staate New York, in der Nähe von Rochester, und Jane und ich hatten ein Wochenende damit verbracht, dort Gott und alle Welt zu besuchen. Auf der Heimreise nach Elmira sagte Jane heute morgen zu mir: »Jemand arbeitet an Seths Buch, kann ich dir sagen. Ich bekomme ganze Fetzen mit. Es geht um Phantasie und Überzeugungen und um deren Wechselwirkung - bloß ist das lange nicht alles. Na«, setzte sie befriedigt hinzu, »es ist gut zu wissen, daß die Arbeit getan wird . . .« Es ist 21.06 Uhr.)

Nun: Ich wünsche dir einen guten Abend. (»Guten Abend, Seth. @)

Wenn du nicht spezielle Dinge mit mir besprechen möchtest, nehmen wir das Diktat wieder auf.

(»Nein, mach' nur weiter.«)

Dann gedulde dich einen Moment . . . Die Phantasie spielt auch in eurem persönlichen Leben eine wichtige Rolle, weil sie euren Überzeugungen Beweglichkeit verleiht. Sie ist einer der motivierenden Faktoren, die eure Überzeugungen in physische Erfahrung umsetzen helfen. Es ist deshalb dringend notwendig, daß ihr die Wechselbeziehungen zwischen Ideen und der Phantasie erkennt. Um unbrauchbare Ideen ausräumen und neue etablieren zu können, müßt ihr also lernen, eure Phantasie einzusetzen. Durch deren richtigen Gebrauch könnt ihr dann eure Ideen in die gewünschten Richtungen katapultieren.

Ende von Kapitel 3.

Phantasie, Glaubenssätze und deren Ursprung

FORTSETZUNG DER SITZUNG 619 VOM 9. OKTOBER 1972

(Pause um 21.12 Uhr.) Kapitel 4: »Phantasie, Glaubenssätze und deren Ursprung.«

Im physischen Leben ist euer Bewußtsein weitgehend von der Tätigkeit des Gehirns abhängig. Ihr habt zwar auch sonst ein Bewußtsein, ob ihr inkarniert seid oder nicht, aber solange ihr physisch orientiert seid, ist das Bewußtsein an das physische Gehirn gebunden.

Bis zu einem gewissen Grad sorgt das Gehirn für die dreidimensionale Ausrichtung des Bewußtseins. Dieses orientiert euch auf die Umwelt hin, auf euer Betätigungsfeld, und nicht zuletzt wegen dieser Verbindung des Bewußtseins mit dem Gehirn erlebt ihr beispielsweise die Zeit als eine Folge von Augenblicken.

Das Gehirn leiten die Informationen, die ihr psychisch empfangt, an eure physische Struktur weiter, so daß eure Erfahrungen physisch gesiebt und automatisch in Begriffe umgesetzt werden, die der Organismus verstehen kann. *(Jane sprach mit Nachdruck, sie pochte auf das Teetischchen, das zwischen uns stand.)* Aus diesem Grunde ist, vom Standpunkt des euch bekannten physischen Lebens aus betrachtet, der Geist in hohem Maße von Wachstum und Tätigkeit des Gehirns abhängig. Es gibt bestimmte für das physische Überleben notwendige Informationen, die von den Eltern an das Kind weitergegeben werden müssen. Es gibt zwar auch angeborene Grundvoraussetzungen, doch diese bedürfen wegen der Unterschiedlichkeit der jeweils vorhandenen Umweltbedingungen einer Ergänzung. Deswegen ist es nötig, daß das Kind die Glaubenssätze seiner Eltern annimmt.

Gemeinsame Glaubenssätze stärken den Familienverband in einer Zeit, da das Kind den elterlichen Schutz am meisten braucht. Die Annahme der elterlichen Glaubenssätze ist also in der frühkindlichen Phase, während der Säugling zum Kind heranwächst, von Bedeutung. Dies Miteinanderteilen gemeinsamer Ideen und Überzeugungen schützt den jungen Nachwuchs nicht allein vor Gefahren, die den Eltern wohlbekannt sind, sondern es gibt dem Kind auch einen Rahmen, innerhalb dessen es sich entwickeln kann.

(21.27 Uhr.) Dies läßt ihm Spielraum, bis sein Bewußtsein genug Reife erlangt hat, um sich seine eigenen Gedanken machen und eigene Werturteile fällen zu können. Später werde ich dann noch auf die umfassenderen Aspekte

des Ursprungs eurer Ideen eingehen, doch für den Augenblick wollen wir es bei den Begriffen des euch bekannten Lebens bewenden lassen.

Die Glaubenssätze, die ihr übernehmt, entsprechen also den Vorstellungen eurer Eltern von der Natur der Realität. Sie werden euch durchs lebendige Vorbild, durch verbale Kommunikation und ständige telepathische Rückversicherung übermittelt. Ihr übernehmt Ideen von der Welt allgemein und eurem Verhältnis zu ihr, und durch eure Eltern erhaltet ihr auch eine Vorstellung von dem, wer ihr seid. Ihr übernehmt ihre Ideen über eure eigene Realität. Unter dieser Oberfläche habt ihr freilich ein unauslöschliches Wissen um eure Identität und Bestimmung parat, doch in den frühen Stadien eurer Entwicklung ist es das Wichtigste, daß ihr im physischen Sinne eine Umweltbeziehung herstellt. Es sind richtungweisende Glaubenssätze, die ihr von euren Eltern empfangt, und sie weisen euch Wege, die ihnen sicher zu sein scheinen. In diese Glaubenssätze eingebettet kann das Kind genug Geborgenheit finden, um seine Neugier stillen, seine Anlagen entfalten und seine konzentrierten Energien in klar umrissene Betätigungsbereiche lenken zu können.

(21.35 Uhr.) Es ist also unbedingt erforderlich, daß eine Unterwerfung unter diese Glaubenssätze erfolgt, besonders in jüngeren Jahren. Es ist hingegen keinerlei Grund vorhanden, daß sich das Individuum durch Glaubenssätze und Erfahrungen seiner Kindheit auch späterhin gebunden fühlen sollte. Es liegt in der Natur solcher Glaubenssätze, daß, während manche ganz offensichtlich als schädlich oder töricht erkannt werden können, andere, mit diesen verknüpfte eurer Einsicht schwerer zugänglich sind.

Beispielsweise könnte es euch heute töricht vorkommen, daß ihr jemals an, sagen wir, die Erbsünde geglaubt habt. Hingegen dürftet ihr euch weniger klar darüber sein, daß viele eurer gegenwärtigen Handlungen von eurem Glauben an Schuld bestimmt werden. Es wird noch viel davon die Rede sein müssen, auf welche Weise eure Glaubenssätze miteinander verknüpft sein können.

Ihr sagt euch vielleicht: Ich habe Übergewicht, weil ich mich wegen einem in der Vergangenheit liegenden Vorfall schuldig fühle. Ihr versucht dann möglicherweise herauszufinden, was dieses bedeutungsschwere Vorkommnis gewesen sein könnte, aber das Grundübel besteht in eurem Glauben an eure Schuldhaftigkeit.

Ihr müßt einen solchen Glauben nicht mit euch herumtragen. Ich bin mir sehr bewußt, daß starke Elemente eurer Zivilisation auf der Vorstellung von Schuld und Sühne beruhen. Viele von euch befürchten, daß es ohne Schuldgefühle keine innere Disziplin geben kann und die Welt aus den Fugen geraten würde. Sie ist auch jetzt ganz schön aus den Fugen - und zwar nicht trotz eurer Vorstellungen von Schuld und Sühne, sondern weitgehend wegen ihnen. Aber darüber werde ich später mehr zu sagen haben.

Die frühen Vorstellungen, die euch eure Eltern vermitteln, strukturieren eure Lernerfahrungen. Sie stecken die Grenzen ab, innerhalb derer ihr euch in

eurer frühen Kindheit sicher bewegen könnt. Ohne daß ihr es merkt - denn euer an das Hirn gebundener Geist ist nicht weit genug entwickelt - wird eure Einbildungskraft in bestimmte Bahnen gelenkt.

(21.46 Uhr.) Weitgehend, aber nicht ausschließlich, folgt eure Einbildungskraft euren Glaubenssätzen; das trifft auch auf eure Gefühle zu. Es sind allerdings auch universelle Muster vorhanden. Ein Kind schreit, wenn es sich wehgetan hat. Es hört auf zu schreien, wenn der Schmerz aufhört, und die seinem Schreien zugrunde liegenden Emotionen wandeln sich automatisch in etwas anderes um. Aber wenn das Kind einmal merkt, daß ausgedehntes Schreien nach einem solchen Vorfall besondere Zuwendung und Berücksichtigung nach sich zieht, dann wird es anfangen, die Emotionen zu verlängern.

Von den frühesten Lebensphasen an vergleicht das Kind automatisch seine Deutung der Realität mit der seiner Eltern. Da seine Eltern größer und stärker sind als es selbst und so viele seiner Bedürfnisse befriedigen, wird es bemüht sein, seine Erfahrungen mit ihren Erwartungen und Glaubenssätzen in Einklang zu bringen. Während es allgemein für das Kind etwas ganz Natürliches ist, zu weinen oder sich elend zu fühlen, wenn es sich wehgetan hat, können derartige Erfahrungen im Zusammenwirken mit entsprechenden Überzeugungen dermaßen auf die Spitze getrieben werden, daß nachhaltige Gefühle der Trostlosigkeit zu belastenden Verhaltensmustern führen können. Eine solche Überzeugung könnte zum Beispiel der Glaubenssatz sein, daß jede Form der Verletzung von Natur eine Katastrophe bedeutet - diese Idee könnte von einer überängstlichen Mutter herkommen. Wenn die Phantasie der Mutter - wie das natürlich geschieht - ihrem Glaubenssatz folgt, dann würde sie hinter der geringsten Bedrohung sofort eine große potentielle Gefahr für ihr Kind wittern. Aufgrund ihres Verhaltens, aber auch telepathisch würde das Kind diese Botschaft empfangen und sich dementsprechend ängstlich verhalten.

Solche Glaubenssätze sind dem Bewußtsein nicht entzogen. Da aber der erwachsene Mensch nicht gewohnt ist, seine Glaubenssätze zu überprüfen, kann er sich der Tatsache durchaus unbewußt sein, daß er dieser oder jener Vorstellung in sich Raum gibt. Die Vorstellung selbst ist nicht tief vergraben. Sie ist lediglich unüberprüft.

So ist, wie schon früher erwähnt, eine der allerhinderlichsten Ideen die Vorstellung, daß die Ursachen eures gegenwärtigen Verhaltens oder Zustandes tief vergraben und normalerweise unerreichbar seien. Dieser Glaubenssatz schließt euch an sich schon von den Inhalten eures Bewußtseins aus und hindert euch daran, dort auf eure Fragen nach Antworten zu suchen, die tatsächlich vorhanden sind.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

(22.01 Uhr. *Jane sagte, sie sei während der Trance richtig weg gewesen und jetzt fühle sie sich »fast freudetrunken«. Die während der Durchgabe des Materials notierten Zeitangaben zeigen, daß sie in zügigem Tempo vorankam. »Auf der einen Seite«, fuhr sie fort und sah ein wenig benommen aus, »könnte*

ich jetzt völlig untertauchen und das Buch bis zum frühen Morgen weiterdiktieren; oder ich könnte auch zu Bett gehen und einfach wegsacken.« Sie war gespannt auf die Gründe, die sich hinter solchen Gefühlen verbargen.

Ich beschrieb nun die Erscheinung, die mich gleich nach Sitzungsbeginn zu plagen begonnen hatte; ein hübsches, kleines Beispiel für die Art und Weise, wie Glaubenssätze sich auswirken können. Kaum war Seth durchgekommen, als ich mir einer ungewohnten Verkrampfung in der Schreibhand bewußt wurde - einer Verspannung, die mich bei der automatischen Ausformung der Buchstaben und Wörter behinderte. Es gelang mir zwar, weiterhin mitzuschreiben, indem ich eine besondere Anstrengung machte; ich empfand es aber als ziemlich störend, ständig an meine Schreibtechnik denken zu müssen, während ich mich bemühte, meine Aufmerksamkeit auf das, was Seth sagte, zu konzentrieren. Die Schwierigkeit hielt das ganze Diktat über an und setzte sich bis in die Pause hinein fort.

Ich sagte Jane, ich hätte daran gedacht, nach der Sitzung mein Pendel zu brauchen, um hinter die Ursache des Handphänomens zu kommen, denn ich hatte das Buchdiktat nicht unterbrechen wollen, indem ich Seth danach fragte. In Kürze für die, die mich danach gefragt haben: Pendeln ist eine sehr alte Methode. Ich wende sie mit bestem Erfolg an, um an idiomotorische - »unterbewußte« - Reaktionen, das heißt an ein Wissen heranzukommen, das gerade außerhalb der Reichweite meines »normalen« Bewußtseins liegt. Ich halte einen Faden, an dem ein kleiner, schwerer Gegenstand aufgehängt ist, so in der Hand, daß dieser frei schwingen kann. Indem ich nun innerlich Fragen stelle, erhalte ich Ja- oder Nein-Antworten, je nachdem ob das Pendel von unten nach oben oder von links nach rechts schwingt.

Während wir unsere persönlichen Schwierigkeiten miteinander besprachen, sagte Jane, wir hätten die Wahl: Wir könnten entweder Material darüber erhalten oder mit der Bucharbeit fortfahren. Beide »Sendestationen« ständen zu unserer uneingeschränkten Verfügung. Obgleich wir an sich gerne mit dem Diktat fortfahren wollten, waren wir andererseits auch daran interessiert, mehr zu unseren persönlichen Fragen zu hören. Mit leichten Schuldgefühlen entschieden wir uns für den letzten Kurs, freuten uns aber dann, es getan zu haben, als sich das Material vor uns ausbreitete. Fortsetzung um 22.20 Uhr.)

Nun: Dies zu eurer Information.

Erst einmal liegt es doch in Reichweite eures Bewußtseins. Das Pendeln wäre eine Methode, um bewußtes Material zu betrachten, dessen Struktur von euch nicht bekannten - Glaubenssätzen bestimmt wird. Ich möchte, daß ihr das richtig versteht, denn der Leser hat nicht den Vorteil, mit mir darüber reden zu können.

Der Glaubenssatz ist bewußt. Du bist dir seiner absolut bewußt, weißt aber nicht um die, die daranhängen. Dein Glaubenssatz lautet, daß keine gute Kommunikation zwischen dir und deiner Mutter besteht.

(Seth hatte unbedingt recht. Mir war buchstäblich ein Licht aufgegangen - plötzlich konnte ich den Glaubenssatz sehen, den ich die ganze Zeit vor der Nase gehabt hatte . . . Ich erinnere daran, daß Jane und ich das Wochenende damit zugebracht hatten, Mutter, Bruder und andere Verwandte zu besuchen.)

Daran hängt sich der Glaubenssatz, daß dieser von dir empfundene Kommunikationsmangel etwas Schlechtes ist und daß man für alles Schlechte bestraft werden sollte. Indem du für dieses Buch ein Diktat aufnimmst, hilfst du uns, mit vielen Menschen zu kommunizieren, während du gleichzeitig das Gefühl hast, mit deiner eigenen Mutter nicht kommunizieren zu können.

Das Zusammenspiel dieser beiden Glaubenssätze ruft dann in deiner Schreibhand die Verspannung hervor. Du möchtest einfach durch die Sitzungen die Ideen, an die du so fest glaubst, zum Ausdruck bringen, und dennoch fühlst du dich oder glaubst du dich schuldig deswegen, weil du die gleichen Ideen nicht auch auf deine Mutter anwenden kannst.

Es ist also der Konflikt zwischen den Glaubenssätzen, der die Schwierigkeit schafft. Deine Handbewegungen sind nicht so automatisch und geschmeidig, wie sie sein sollten. Du glaubst ebenfalls, daß du dich schriftlich weit besser mitteilen kannst als mündlich. Ruburt schreibst du oft Brieflein, in denen du mühelos und schön formulierst, was ihm mündlich zu sagen du aufgrund deines Glaubenssatzes Mühe hättest.

(»Ja . . .«)

Heute abend fühlst du dich also schuldig, weil du andere Menschen durch deine Mitschrift erreichst, wogegen du glaubst, deine Mutter in mündlichem Austausch nicht erreichen zu können. Auf diese Weise wird die Methode in deine Glaubenssätze verwickelt.

(Mit einem Lächeln:) Ich gebe dir diese Informationen, um dir zu zeigen, wie sich Glaubenssätze auswirken können.

(»Ich habe diese Hilfe auch nötig.«)

Du glaubst außerdem (*humorvoll*) - wenn du übrigens möchtest, kannst du »glauben« jedesmal gesperrt schreiben -, daß dein Hauptkommunikationsmittel die Malerei ist und du hier nur ersatzweise Notizen als eine Form der Mitteilung machst.

An sich wäre das alles nicht sonderlich kompliziert, wenn nicht zwei weitere Glaubenssätze, die mit dem Wochenende zu tun haben, zueinander im Widerspruch ständen. Der eine fordert, daß du eigentlich auch jetzt noch in Rochester sein und dich mit deiner Mutter mündlich auseinandersetzen solltest. Der andere, daß du eigentlich hättest daheim bleiben sollen, um die Welt durch deine Malerei zu erreichen.

Statt dessen teilst du dich nach deiner Heimkehr der Welt nun durch die Niederschrift dieses Buches mit - etwas, das du bewußt gewählt hast, ohne freilich von den anderen Bewußtseinsinhalten und den »widersprüchlichen« Glaubenssätzen etwas zu ahnen. Kannst du mir folgen?

(»Ja.«)

Diese eben erwähnten Glaubenssätze liegen an sich auf der Hand, sobald ich von ihnen erzähle, doch ihre widersprüchliche Natur hat deinem Körperbewußtsein verwirrende Direktiven erteilt: Schreibe und schreibe nicht.

(22.35 Uhr.) Der Gedanke, der Glaube an Strafe spielt auch mit hinein. Trotzdem tust du, was du beschlossen hattest zu tun nämlich die Sitzung stattfinden zu lassen - quälst dich aber zugleich ab mit der dir selbst auferlegten Selbstbestrafung.

Zur »Krankheit« deiner Mutter gehört - wie du glaubst - ein Kommunikationsmangel. Dein Bruder hat dir von ihrem gelegentlichen Stammeln erzählt. Nun, deine ganz bewußte Erfindung einer angemessenen Form der Selbstbestrafung war der Verlust der Beweglichkeit deiner Hand. Ich versuchte dies mit einfachen Worten zu sagen, damit du meinem Gedankengang folgen kannst.

Da du glaubst, daß dein Ausdrucksmittel primär die Hand ist, mit der du malst, und da du glaubst, daß das deiner Mutter die mündliche Mitteilung ist, hast du die Beweglichkeit deiner Hand sabotiert - und nicht etwa deine Sprache. Kannst du mir bewußt folgen?

(»Ja.« Und er hat es gut formuliert, dachte ich mir beim Niederschreiben.)

Nun: Ruburt steht in letzter Zeit im Begriff, ein paar Glaubenssätze klar zu erkennen, die er gern loswürde. Er hat sie in sich gelockert, und nun klappern sie in seinem Bewußtsein herum. Er wird sich ihrer bewußt. Sie sind nicht mehr so unsichtbar, wie sie es zuvor waren; er konfrontiert sich allerdings mit manchen von ihnen zum erstenmal.

Auf ebensolche Weise solltet ihr beide euch der fruchtbaren Glaubenssätze und ihrer Auswirkung auf euer Leben klar und deutlich bewußt werden - und mit diesem Thema wird sich auch zum Nutzen der anderen dieses Buch noch beschäftigen.

Heute abend war Ruburt irgendwie erschöpft, weil er eure gemeinsamen Glaubenssätze mit denen der Familie deines Bruders verglich und seine den eigenen Körper betreffenden (*Jane berührte ihr Knie*) gleichfalls mit denen der anderen, wobei er teilweise schlecht abschnitt. Er hat aber auch den Kontrast zwischen seinen persönlichen medialen und schöpferischen Gaben und den Talenten der anderen gesehen, und das hat ihn in Hochstimmung versetzt. Das Resultat war (*lächelnd*), daß er sich zugleich erschöpft und high fühlte.

Ich ließ ihn merken, daß ich an unserem Buch arbeitete (*heute morgen*). Meine Gedanken zum Buch traten in sein Bewußtsein. Früher war er der Meinung gewesen, daß Lecks nicht vorkommen dürften, und deswegen hat er keine solchen Erfahrungen gemacht. Sie waren zwar da, aber sein Glaubenssatz verhinderte, daß er sie als solche erkannte.

Ich werde von Zeit zu Zeit ergänzendes Material für Ruburt und auch für dich durchgeben.

Es ist für euch lebenswichtig zu erkennen, daß sich eure Glaubenssätze tatsächlich in eurem Geiste auswirken, und daß die eigentliche Arbeit dort

in eurem Geiste geschieht. Ihr sollt deshalb nicht nach sofortigen physischen Resultaten schielen.

Diese werden sich mit der gleichen Sicherheit und Gewißheit einstellen, wie die »schlechten« Resultate sich eingestellt haben, und dies muß auch ein Glaubenssatz sein: daß die guten Resultate sich einstellen werden. Doch die eigentliche Arbeit wird, wie gesagt, im Geiste vollbracht. Wenn ihr eure Arbeit tut, dürft ihr der Resultate sicher sein, aber ihr solltet nicht ständig nach ihnen Ausschau halten. Ist dir der Unterschied klar?

(»Ja.«)

Hast du noch Fragen?

(»Nein. Ich finde das Material sehr klar.« Jane tat jetzt etwas recht Ungewöhnliches. Sie drehte sich in ihrem Schaukelstuhl um, um nach der Uhr zu schauen, die links von ihr und etwas hinter ihr auf unserer das Zimmer unterteilenden Bücherwand steht.)

Nun: Macht eine kurze Pause. Ich werde dann noch etwas diktieren, das uns weiter in das Kapitel hineinführt, aber ich werde euch nicht mehr lange aufhalten.

(22.55 Uhr. Nachdem Jane aus einer ihrer »Weit-weg-Trancen«, wie sie es nennt, aufgetaucht war, konnte ich ihr die freudige Mitteilung machen, daß meine Schreibhand sich sehr gebessert und Seth ihre eigenen Fragen beantwortet hatte. Ich ging das vorgetragene Material mit ihr durch. Fortsetzung um 23.08 Uhr.)

Diktat. (Pause.) Eure Glaubenssätze wandeln sich immer. Als Erwachsene übt ihr viele Tätigkeiten aus, die ihr als Kinder für unmöglich gehalten hättet. Zum Beispiel: Im Alter von drei Jahren habt ihr vielleicht geglaubt, es sei gefährlich, die Straße zu überqueren. Mit Dreißig habt ihr hoffentlich einen derartigen Glaubenssatz aufgegeben, obwohl er in der Kindheit angemessen und notwendig für euch war. Hat eure Mutter diesen Glaubenssatz jedoch verbal und telepathisch durch Schreckensbilder potentieller Gefahren, die mit der Straßenüberquerung verbunden sind, verstärkt, so werdet ihr diese Angst auch später noch mit euch herumtragen und möglicherweise phantastische Vorstellungen von eventuellen Unfällen nähren.

Gefühl und Phantasie richten sich beide nach euren Glaubenssätzen. Laßt ihr von einem Glaubenssatz ab, so wird auch der Gefühlsinhalt abfließen, und die Phantasie wendet sich Neuem zu. Glaubenssätze mobilisieren automatisch eure Gefühls- und Einbildungskraft.

Wenige Glaubenssätze sind rein intellektueller Natur. Wenn ihr eure Bewußtseinsinhalte genau prüft, dann werdet ihr die emotionellen und imaginativen Untertöne, die mit jeder beliebigen Vorstellung einhergehen, erkennen oder kennenlernen. Es gibt verschiedene Methoden, wie man einen Glaubenssatz ändern kann, wie man ihn in sein Gegenteil umwandelt. Eine wirksame Methode setzt dreifach an: Man erzeugt Gefühle in sich, die zu denen, die mit dem zu ändernden Glaubenssatz zusammenhängen, in Widerspruch stehen, und gibt seiner Einbildungskraft eine Richtung, die der

durch den Glaubenssatz vorgeschriebenen entgegengesetzt ist. Und zugleich macht man sich deutlich bewußt, daß der Glaubenssatz eine Vorstellung ist, die man von der Realität hat, und kein Aspekt der Realität selbst.

Ihr wißt ja, daß Ideen keine feststehenden Größen sind. Emotionen und Phantasien lenken sie in die eine oder andere Richtung, verstärken sie oder heben sie auf.

(Pause um 23.23 Uhr.) Absichtlich kann man von seinem Bewußtsein einen spielerischen Gebrauch machen. Man erfindet ein Spiel, bei dem man, ähnlich einem Kind, vorübergehend total ignoriert, was nach physischen Kriterien wirklich zu sein scheint, und »tut so«, als wäre das Gewünschte real gegeben.

Ist man arm, so tut man absichtlich so, als hätte man alles Geld, das man braucht. Man malt sich aus, wie man das Geld ausgeben würde. Ist man krank, stellt man sich spielerisch vor, man sei geheilt. Man sieht sich tun, was man dann tun würde. Wenn man sich anderen nicht mitteilen kann, denkt man sich, es wäre dies überhaupt kein Problem. Kommt einem das Leben trist und sinnentleert vor, denkt man sich, es sei erfüllt und voll Freude.

Das mag euch vielleicht praktisch nicht durchführbar erscheinen, aber im täglichen Leben stellt ihr Phantasie und Gefühl oft in den Dienst von weit weniger vertretbaren Glaubenssätzen, und die Resultate sind deutlich genug und - muß ich beifügen - leider auch praktischer Art.

So wie die negativen Glaubenssätze eine Weile gebraucht haben, bis sie im Leben zur Geltung kamen, so kann auch etwas Zeit verstreichen, bevor ihr positive Resultate zu sehen bekommt; doch die neuen Vorstellungen werden sich in euch festsetzen und eure Erfahrungswelt ebenso sicher verändern wie vormals die alten.

Eure Imagination könnte euch aber auch entdecken lassen, daß ihr gleichzeitig zwei widersprüchlichen Vorstellungen Raum gegeben habt, und zwar mit der gleichen Intensität; dann habt ihr euch natürlich selber blockiert.

Ihr seid vielleicht überzeugt, ihr hättet ein Recht auf Gesundheit, und glaubt dabei ebenso intensiv, die menschliche Existenz sei von Natur aus morbide. Ihr werdet also versuchen, gleichzeitig gesund und nicht gesund - oder erfolgreich und nicht erfolgreich - zu sein, und zwar einfach eurem individuellen Glaubenssystem entsprechend - von diesem Glaubenssystem wird später noch die Rede sein.

(»Sehr gut, Seth.«)

(In verbindlichem Ton:) Ich freue mich, deinen Beifall zu finden.

(»Gute Nacht.«)

Ich wünsche dir einen schönen Abend und eine herzerfrischende Einführung in gute Glaubenssätze.

(»Danke. - Ende um 23.33 Uhr. Nachdem die Sitzung einmal vorüber war, begann Jane wiederholt zu gähnen und saß mit feuchten Augen da. Meine Schreibhand war jetzt praktisch entkrampft.

Am Morgen nach der letzten Sitzung erzählte mir Jane, sie beziehungsweise sie und Seth hätten »die ganze Nacht an dem Buch, gearbeitet. Jedesmal wenn ich erwachte, war Diktat oder sowas im Gange. Es war ziemlich penetrant - manchmal fast unangenehm...« Sie hat schon früher solche Wirkungen im Zusammenhang mit dem Buch erfahren. Es sind keineswegs allnächtliche Vorkommnisse, aber ich riet ihr trotzdem, sich vor dem Einschlafen zu suggerieren, daß sie sich solcher Aktivitäten zur Schlafenszeit nicht bewußt sein möchte. Wir beschlossen auch, Seth um Rat zu fragen.)

SITZUNG 620, MITTWOCH, DEN 11. OKTOBER 1972

(Heute am späten Nachmittag erhielt Jane einen Anruf von einem Chefredakteur des Time-Magazins. Er möchte sie später in dieser Woche im Zusammenhang mit einem Artikel, den er über Richard Bach schreiben soll, interviewen. Dicks Buch ist ein nationales Phänomen geworden. 22.00 Uhr,)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth«)

(Humorvoll:.) Ich hoffe, ihr habt Zeit für mich.

(»Verstehe. Ja.«)

Dann wollen wir das Diktat wieder aufnehmen. *(Pause.)* Eine lange Periode der Depressivität kommt nicht einfach so über euch. Eure Emotionen lassen euch nicht im Stich. Vielmehr habt ihr über längere Zeit bewußt negative Glaubenssätze genährt, die in euch diese Gefühle der Mutlosigkeit erzeugt haben.

Wenn das Gefühlsleben wirklich vertrauenswürdiger als das bewußte Denken wäre, dann hätte euer Denken ja nicht sehr viel Sinn. Ihr würdet es nicht brauchen.

Ihr seid aber euren Emotionen nicht auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Euer Bewußtsein ist imstande, die physische Umwelt klar zu erfassen, und seine Urteile über die Umwelt aktivieren dann körperliche Mechanismen, die die richtigen Reaktionen - und Emotionen - auslösen. Wenn eure Glaubenssätze in bezug auf die menschliche Existenz angstbetont sind, dann werden eure Gefühlsreaktionen euch in einen Streßzustand hineinführen. In einem solchen Fall sind eure persönlichen Werturteile revisionsbedürftig.

Eure Phantasie heizt natürlich eure Emotionen an, und sie selber richtet sich getreulich nach euren Glaubenssätzen. So wie ihr denkt, so fühlt ihr auch - und nicht umgekehrt.

Später werde ich noch ein paar Anmerkungen über die Hypnose machen. Hier möchte ich nur erwähnen, daß ihr euch in gewissem Sinne durch eure eigenen Gedankeninhalte und eure Suggestionen ständig selbst hypnotisiert. Von Hypnose oder Selbsthypnose läßt sich auch sprechen, wenn ihr in einem

völlig normalen Geisteszustand eure Aufmerksamkeit konzentriert und euren Blickwinkel auf einen speziellen Gedanken- oder Glaubensbereich einstellt.

Ihr konzentriert euch dann mit großer Intensität auf eine Vorstellung, gewöhnlich unter Ausschluß aller anderen. Das ist ein völlig bewußter Vorgang. Als solcher veranschaulicht er gut die Bedeutung von Glaubenssätzen. Autohypnotisch füttert ihr euch selber gewaltsam mit einem Glaubenssatz, oder ihr laßt euch im Wege der Fremdhypnose von einem anderen, eben dem »Hypnotiseur«, so füttern. Ihr konzentriert jedenfalls eure Aufmerksamkeit auf die eine Vorstellung - zum Beispiel auf die, krank zu sein.

Wenn ihr glaubt, ihr seid krank, dann seid ihr auch krank. Haltet ihr euch für gesund, dann seid ihr gesund. Es ist viel über die Natur des Heilens geschrieben worden, und in diesem Buch wird es noch Material geben, das sich damit auseinandersetzt, aber es gibt auch ein »Heilen« mit umgekehrten Vorzeichen: wenn ein Mensch den Glauben an seine Gesundheit verliert und sich statt dessen die Vorstellung persönlicher Krankheit zulegt.

(Pause um 22.22 Uhr.) In diesem Fall bringt dann der Glaubenssatz, der in der Tat eine körperliche oder seelische Krankheit hervorrufen wird, unweigerlich negative Emotionen hervor. Die Phantasie schließt sich dem an und malt sich die Schreckensbilder eines bestimmten Leidens in den grellsten Farben aus. Es wird dann nicht lange dauern, bis der Zustand des Betreffenden den negativen Glaubenssatz voll bestätigt - negativ insofern, als dieser weit weniger erstrebenswert ist als die Vorstellung von Gesundheit.

Ich erwähne das hier nur deshalb, weil in der Entwicklung eines Menschen Krankheit auch als konstruktives Mittel zum Zweck benutzt werden kann. In einem solchen Fall würde ebenfalls ein Glaubenssatz mit ins Spiel kommen: Ein schlechter Gesundheitszustand ist das beste Mittel, einen anderen Zweck zu erreichen! Davon wird noch die Rede sein.

Der Glaube an die Krankheit als solche hängt meist mit dem Glauben an die Wertlosigkeit des Menschen, an Schuld und Unvollkommenheit zusammen.

Das menschliche Bewußtsein beinhaltet nicht nur Glaubenssätze, die sich aktiv agierend geltend machen. Es umfaßt auch viele andere, die nur passiv beziehungsweise latent vorhanden sind. Sie halten sich aber bereit, irgendwann ins Blickfeld zu treten und aktiv zu werden; jeder von ihnen kann in den Vordergrund treten, sobald bewußtes Denken den Anreiz dazu gibt.

Seid ihr zum Beispiel auf Armut, Krankheit oder Mangelzustände eingestellt, so enthält euer Bewußtsein dennoch auch die latenten Vorstellungen von Gesundheit, Kraft und Überfluß. Wendet ihr eure Gedanken von den negativen Vorstellungen ab und den positiven zu, so wird aufgrund dieser Konzentrationsleistung das Gleichgewicht sofort wieder hergestellt. Der gewaltige Fundus an Energien und innerem Potential wird dann aktiviert und in den Dienst des Bewußtseins gestellt. Da ihr vernunftbegabte Wesen seid und euch eine solche Fülle an Erfahrungen zugänglich ist, hat die Gattung Mensch logische Denkfähigkeiten entwickelt, die sich durch den Gebrauch entfalten und

wachsen. Eure Bewußtheit steigt und erweitert sich durch deren Beanspruchung.

Eine Blume kann nicht über sich selbst ein Gedicht schreiben. Ihr könnt es, und indem ihr das tut, wendet sich euer Bewußtsein sich selbst zu. Es wird buchstäblich mehr, als es vorher war. Da die menschliche Psyche in so vielseitigen, reichen Umweltmöglichkeiten existiert, mußte sie ein Bewußtsein entwickeln, das von Minute zu Minute ziemlich präzise und akkurate Urteile fällen und Bewertungen vornehmen kann. Indem sich aber das Bewußtsein ausdehnte, wuchs auch die Skala der menschlichen Einbildungskraft. Das Bewußtsein ist in vieler Hinsicht ein Vehikel der Phantasie. Je größer das Wissen, desto weiter der Spielraum der Einbildungskraft. Umgekehrt bereichert die Phantasie wiederum das bewußte Denken und das Gefühlsleben.

Ihr könnt Pause machen.

(22.48 Uhr. Jane hatte während Seths ganzem Vortrag in bedächtigem Tempo und in ziemlich trockenem Ton gesprochen. Es war eine gute Trance gewesen. Dies sollte sich als das Ende des Buchdiktats für den Abend erweisen. Seth kam jedoch mit fünf zusätzlichen Seiten Material für Jane und mich noch einmal durch, und die Sitzung endete erst um 23.45 Uhr.)

SITZUNG 621, MONTAG, DEN 16. OKTOBER 1972

(Seth hat letzte Woche fünfmal durch Jane gesprochen. Am Montag und Mittwoch abend lieferte er Material für dieses Buch sowie persönliches Material für uns selbst; am Dienstag abend hielt er einen langen Diskurs vor der ASW-Gruppe ab; am Freitag nachmittag sprach er kurz mit einem Besucher, einem Redakteur vom Time-Magazin - das Thema war Freudsche Psychologie; und am Samstag abend erzählte er einer Gruppe von Freunden zwanglos über das Leben in Italien in nachchristlicher Zeit.

Ich machte mir, nachdem unsere Gäste gegangen waren, über das Material vom Samstag abend ein paar Notizen. Wir hatten miteinander über die gegenwärtigen Bevölkerungsprobleme diskutiert, als Seth durchkam, um uns mitzuteilen, daß seines Wissens im vierten Jahrhundert der Kindesmord an der Tagesordnung gewesen sei. Bevor ein Kind die Taufe empfangen hatte, wurde es als Eigentum seiner Eltern betrachtet, die mit ihm machen konnten, was sie wollten, ohne daß ein Stigma damit verbunden war.

Überzählige Kinder, die für die wirtschaftlichen Verhältnisse der Eltern eine »unmögliche Belastung« bedeuteten hätten, wurden einfach vor der Taufe getötet. Erst nachdem das Kind getauft worden war, wurde es ein unverletzliches Wesen mit einer Seele und dem Anrecht auf Leben . . .

Seth setzte hinzu, daß unser Wissen über diese frühen Jahrhunderte, was Kirche, Taufe und Kinder betrifft, verworren sei. In der Sitzung kam noch

einiges mehr zur Sprache, aber meine Erinnerung war nicht klar genug, um akkurate Notizen zu machen. - 21.40 Uhr.)

Wieder einmal: Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Ich möchte die Bedeutung des inneren Selbst nicht herabmindern. Alle seine unerschöpflichen Hilfsquellen stehen jedoch eurem Bewußtsein und bewußten Zielsetzungen zur Verfügung *(Pause.)* Einerseits hat man sich viel zu sehr auf das Bewußtsein verlassen, ohne seine Eigenschaften und Mechanismen zu kennen, so daß die Verfechter der Logik-über-alles-Theorien für den Intellekt und die Verstandeskräfte eintreten, ohne deren Ursprung im inneren Selbst zu erkennen.

Es wurde sozusagen vom Bewußtsein erwartet, daß es im Alleingang funktionieren sollte. Dabei wurden die hochintuitiven inneren Informationen, die ihm ebenso zugänglich sind, total übersehen. Solche Daten meinte man ignorieren zu müssen. Und dabei weiß doch jeder Mensch ganz genau, daß Intuitive Einfälle, Inspirationen, hellseherisches und präkognitives Wissen schon oft in sein Bewußtsein getreten sind. Gewöhnlich wird es dann beiseite geschoben und nicht weiter beachtet, denn man hat euch ja immer weisgemacht, daß euer Bewußtsein sich mit solchem »Unsinn« nicht abgeben sollte. Ebenso hat man euch eingeredet, ihr solltet euch auf das Bewußtsein verlassen, und euch zugleich glauben gemacht, es könne nur solche Reize wahrnehmen, die ihm von der Außenwelt zukommen.

Im anderen Lager finden wir Menschen, die den hohen Wert des inneren Selbst, eurer Gefühlsnatur, auf Kosten des Bewußtseins hervorheben. Sie behaupten, der Intellekt und das normale Wachbewußtsein seien den inneren »unbewußten« Persönlichkeitsanteilen weit unterlegen und die Antwort auf alles sei im Unsichtbaren versteckt. *(Pause.)* Anhänger dieses Glaubens schätzen das Bewußtsein derart gering ein, daß ihnen dieses wie eine maßlose Krebswucherung vorkommt, die in der Psyche des Menschen um sich greift und Fortschritt und Erkenntnis mehr im Wege steht als fördert.

Die Vertreter beider Lager übersehen die wunderbare Einheit der Psyche, das feine, natürliche Zusammenspiel, das zwischen dem sogenannten Bewußtsein und dem sogenannten Unbewußten besteht - die unglaublich reiche Wechselwirkung, das Geben und Nehmen, das zwischen ihnen stattfindet.

Das »Unbewußte« enthält weite Bereiche eurer Erfahrung, an die nicht zu glauben man euch gelehrt hat. Wie schon gesagt, sollte aber das Bewußtsein die Außenwelt ebenso wie die Innenwelt betrachten. Das Bewußtsein ist ein Ausdrucksmittel der Seele unter körperlichen Bedingungen.

(Eine einminütige Pause um 21.59 Uhr.) Es ist typisch für das Bewußtsein, zeitliche Erfahrungen nach Kriterien der von ihm über das Wesen der Realität akzeptierten Glaubenssätze einzuschätzen. Es läßt den Körper auf bestimmte Weise reagieren. Ich kann euch dies nicht oft genug sagen: Eure Glaubenssätze erhärteten Überzeugungen gestalten eure Realität, euren Körper

und dessen Zustand, eure zwischenmenschlichen Beziehungen, eure Umwelt und, auf kollektiver Ebene, eure Zivilisation und die Welt.

Wenn ihr - um ein harmloses Beispiel zu bringen - einen Menschen, von dem ihr denkt: »Mit dem hab' ich mein Kreuz«, oft genug seht, so ist es sicher kein Zufall, wenn ihr früher oder später bei Begegnungen unter Kreuzschmerzen zu leiden beginnt. Die Suggestion ist jedoch (*mit Nachdruck*) eine völlig bewußte; ihr habt sie euch selber gegeben und habt sie ausgeführt, und zwar nicht symbolisch, sondern höchst körperlich und buchstäblich. Mit anderen Worten: Das Bewußtsein erteilt seine Instruktionen, und das innere Selbst führt sie aus.

In dieser Existenz seid ihr körperlich orientiert. Also ist es auch das körperlich orientierte Bewußtsein, das seine Schlüsse über die Natur der physischen Realität ziehen sollte. Sonst hättet ihr keine Willensfreiheit.

(22.10 Uhr.) Seit der industriellen Revolution (*nach etwa 1760*) hat sich in der westlichen Kultur die Idee durchgesetzt, daß zwischen der materiellen Welt und dem Individuum kaum eine Verbindung besteht. Da dies jedoch kein Geschichtsbuch ist, will ich nicht auf die Hintergründe dieser Vorstellung eingehen; ich möchte mich auf die Aussage beschränken, daß dies, zumindest nach euren Begriffen, eine übertriebene Reaktion auf frühere religiöse Anschauungen darstellte.

Vor dieser Zeit hatte der Mensch nämlich geglaubt, daß er die Materie und seine Umwelt durch seine Gedanken beeinflussen könne. Mit der industriellen Revolution verloren jedoch sogar die Elemente der Natur in den Augen des Menschen ihre lebendige Qualität. Sie wurden zu Objekten, die sich kategorisieren, benennen, auseinandernehmen und untersuchen lassen.

Man viviseziert jedoch nicht seine Hauskatze und den eigenen Hund; also hatte der Mensch, als er das Universum in diesem Sinne zu vivisezieren begann, seine Liebe zur Welt, zum Universum bereits verloren. Es war seelenlos für ihn geworden. Erst jetzt konnte er es nämlich ohne Gewissensnot untersuchen und (*Janes Stimme tönte vorübergehend viel lauter und tiefer*) die lebendige Stimme überhören, die protestierte. Und so versäumte er es, fasziniert von der Funktionsweise der von ihm untersuchten Objekte und getrieben von seiner Wißbegier, die Erbgesetze, sagen wir, einer Blume kennenzulernen. Er vergaß, was er über sie erfahren konnte, indem er an ihr roch, sie betrachtete und sie in ihrem Sosein beobachtete.

Er untersuchte also »tote Natur«. Oftmals mußte er Lebendiges töten, um, wie er meinte, dessen Realität zu entdecken.

Man kann aber nicht ergründen, was Lebewesen am Leben erhält, wenn man ihnen vorher das Leben raubt. Und deshalb ging dem Menschen, indem er die Natur kategorisieren, numerieren und sezieren lernte, deren lebendige Qualität verloren, und er empfand sich nicht länger als ein Teil von ihr. Damit verleugnete er jedoch weitgehend sein Erbe, denn der Geist inkarniert sich in Natur und Seele und wohnt vorübergehend im Fleisch.

Die Bewußtseinsinhalte des Menschen schienen keine Wirkung mehr auf die Natur zu haben, denn in seiner Vorstellung erlebte er sich als von ihr getrennt. In zweideutiger Weise konzentrierte er sich zwar einerseits sehr bewußt auf die äußeren Aspekte der Natur, leugnete aber im Endeffekt seine eigenen Bewußtseinskräfte. Er wurde blind für die Beziehung, die zwischen seinem Denken und Fühlen und seiner physischen Umwelt und seinen Erfahrungen besteht.

Die Natur wurde daher für ihn zum Feind, den es zu beherrschen galt. Doch trotzdem fühlte er sich untergründig auf die Natur angewiesen, denn er hatte sich ja mit der Trennung von ihr von vielen seiner eigenen Gaben abgeschnitten.

An diesem Punkt der Entwicklung wurde das Bewußtsein als solches von den sich in der Folge entwickelnden psychologischen Schulen so mißverstanden, und die nicht anerkannten oder geleugneten Bewußtseinskräfte wurden den unbewußten Anteilen des Selbst zugeschrieben. *(Mit Nachdruck:)* Ganz natürliche Bewußtseinsfunktionen wurden somit in den »Untergrund« verbannt und vom normalen Gebrauch abgeschnitten.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

(22.29 Uhr. Jane war sehr schön dissoziiert gewesen bei einem intensiven und oftmals raschen Vortragsstil. Aus der Trance kommend schüttelte sie den Kopf. »Mensch, war der in Form. Junge, Junge... Ich hatte keinen blassen Schimmer, wovon er heute abend reden würde, aber dann merkte ich, daß er einen ganzen Haufen Zeug hinter sich bringen mußte, bevor er uns eine Pause gestattete . . .« - Fortsetzung im gleichen aktiven Stil um 22.40 Uhr.)

Nun: Nehmen wir das Diktat wieder auf. Danach möchte ich mir eine Bemerkung erlauben.

(»0. k.«)

Gedulde dich einen Moment . . . Weil das Bewußtsein immer so auf ein Podest gestellt worden ist, was auf Kosten so vieler seiner charakteristischen Eigenschaften ging, findet jetzt eine Überreaktion statt, wobei dem normalen Bewußtsein, umgangssprachlich ausgedrückt, der Kragen umgedreht wird.

Gefühl und Phantasie werden als diesem weit überlegen erachtet. Die dislokalisierten Bewußtseinskräfte werden immer noch dem Unbewußten zugeschrieben, und es werden große Anstrengungen unternommen, um an normalerweise unzugängliche Bewußtseinsbereiche heranzukommen. Zu diesem Zweck verwendet man Drogen, treibt man Kulte und liefert Methoden und Techniken in Hülle und Fülle. Und doch ist nichts grundsätzlich Unzugängliches an solchem »inneren Wissen« oder der »inneren Erfahrung«. Euer inneres Wissen kann leicht bewußtgemacht und eingesetzt werden, um die euch bekannte Realität zu bereichern. Das Bewußtsein ist weder ein uneheliches Kind noch ein armer Verwandter des Selbst. Es kann sich völlig unbehindert auf die innere Realität einstellen, wenn ihr glaubt, daß es das kann. Ich wiederhole: Ihr habt ein Bewußtsein und könnt deshalb auch die Einstellung eures Bewußtseins verändern.

Aus verschiedenen Gründen hat sich das Menschengeschlecht einer Anzahl von Tyranneien unterworfen. Eine der größten ist die Fixidee, das Bewußtsein habe keinen Zugang zu den Quellen seines eigenen Wesensgrundes, es sei von der Natur abgeschnitten und den unkontrollierbaren Triebkräften seines Unbewußten wehrlos ausgeliefert.

Der Mensch fühlt sich daher machtlos. Ist es der Zweck der Zivilisation, dem Individuum zu einem friedlichen, glücklichen, sicheren und reichen Leben zu verhelfen, dann hat diese Idee ihm einen schlechten Dienst erwiesen.

(Pause um 22.55 Uhr.) Wenn der Mensch keine Verbindung mehr zwischen persönlicher Realität und seiner Erfahrung und Umwelt verspürt, dann verliert er sogar das bloße Gefühl der Kompetenz und Zugehörigkeit, das die Tiere haben. Wieder zeigt es sich, daß eure Glaubenssätze eure Realität bestimmen und eurem Leben und allen Lebensumständen Gestalt geben.

Die Kräfte eures inneren Selbst werden durch eure bewußten Glaubenssätze aktiviert. Ihr habt jegliches Verantwortungsbewußtsein für die Inhalte eurer bewußten Gedanken verloren, weil man euch weisgemacht hat, daß nicht sie euer Leben gestalten. Man hat euch gesagt, daß ihr unabhängig von euren Glaubenssätzen durch unbewußte Konditionierung terrorisiert werdet.

Der ganze nachfolgende Satz ist zu sperren: Solange ihr an diesem euch suggerierten Glaubenssatz bewußt festhaltet, werdet ihr ihn als Realität erfahren.

(Durch all diese Seiten hindurch war Janes Vortragsweise höchst intensiv und energiegeladen gewesen. Ohne Mühe konnte ich Seth mich durch ihre weitgeöffneten Augen ansehen fühle.)

Manche eurer Glaubenssätze stammen aus eurer Kindheit, aber ihr seid ihnen nicht wehrlos ausgeliefert, außer wenn ihr glaubt, daß ihr es seid. Weil sich eure Phantasie nach den Glaubenssätzen richtet, könnt ihr in einen Teufelskreis geraten, indem ihr euch ständig im Geiste Bilder ausmalt, die die »negativen« Aspekte in eurem Leben verstärken.

Die imaginierten Ereignisse bringen dann die entsprechenden Emotionen hervor, die automatisch hormonelle* Veränderungen in eurem Körper bewirken oder eure Verhaltensweise anderen gegenüber verändern oder euch alles Geschehen im Lichte eurer Glaubenssätze verstehen lassen. Und so kommt es, daß eure tägliche Lebenserfahrung eure Glaubenssätze mehr und mehr zu bestätigen scheint.

Ihr müßt wissen: Was ihr aus eurer Lebenserfahrung heraus als

* Hormone sind Sekrete, die von den Hormondrüsen des endokrinen Drüsensystems wie Nebenniere, Schilddrüse, Pankreas usw. - gebildet werden. Diese komplexen Mischungen werden dann von der Lymphe zu anderen Organen oder Geweben befördert, wo sie bestimmte Wirkungen hervorbringen. Wie immer behauptet hier Seth, daß wir solchen unwillkürlichen Vorgängen nicht auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind.

wahr erkennt, ist tatsächlich wahr. Um die physischen Wirkungen verändern zu können, müßt ihr eure Glaubenssätze ändern, und zwar im vollen Bewußtsein, daß eure alten Glaubenssätze noch eine ganze Weile physisch zur Geltung kommen können.

Wenn ihr jedoch versteht und beachtet, was ich euch sage, werden sich eure neuen Glaubenssätze - und zwar bald - in eurem Leben zu zeigen beginnen. Nur dürft ihr nicht auf ihr Manifestwerden lauern, denn das ließe die Angst aufkeimen, die neuen Vorstellungen könnten sich doch nicht materialisieren, was natürlich euren Zwecken nicht dienen würde.

Ich habe schon früher (*in der 619ten Sitzung*) ein Spiel erwähnt. Man wünscht sich etwas und stellt sich dann intensiv vor, daß es passiert. Denkt daran, daß alle Ereignisse erst einmal geistig und psychisch vorhanden sein müssen, bevor sie sich auf physischer Ebene konkretisieren können, aber beobachtet euch nicht selber. Spielt einfach weiter.

(*23.10 Uhr.*) Das gleiche macht ihr dauernd und ganz automatisch aufgrund eurer Glaubenssätze, und diese werden ebenso stetig und automatisch in Realität umgesetzt. Was jedoch bei alledem von Anfang an das Wichtigste ist: ihr müßt euer Selbst von euren Glaubenssätzen trennen.

Ihr solltet nicht bewußt auf euch einhämmern. Phantasie und Gefühl sind eure mächtigen Bundesgenossen. Bewußt erteilte Direktiven bringen diese automatisch ins Spiel. Ihr seht also, warum es so wichtig ist, daß ihr alle Glaubenssätze, die ihr über euch selbst und die Natur eurer Realität hegt, einer Prüfung unterzieht; und wenn ihr es zulaßt, wird euch ein Glaubenssatz zum andern führen.

Nun: In der Fachliteratur ist immer wieder behauptet worden, daß, wenn Einbildungskraft und Willenskraft miteinander in Konflikt stehen, stets die Phantasie die Oberhand hat. Laßt euch jedoch von mir gesagt sein, daß ihr, wenn ihr euch selber einmal beobachtet, feststellen werdet, (*tiefer und lauter*) daß Phantasie und Willenskraft - sperrt mir das - nie miteinander in Konflikt stehen. Eure Glaubenssätze mögen sich zwar untereinander widersprechen, aber eure Phantasie richtet sich stets nach euren dem Bewußtsein einverlebten Glaubenssätzen, die Ausdruck eures Vorstellens, Glaubens und Wollens sind.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Ihr habt Übergewicht. Ihr habt vergeblich nach Diätvorschriften zu leben versucht. Ihr sagt euch, daß ihr abnehmen möchtet. Dann haltet euch an das bisher Gesagte. Verändert euren Glaubenssatz. Sagt euch: »Weil ich glaube, daß ich Übergewicht habe, habe ich Übergewicht. Ich werde mir fortan vorstellen, daß ich mein Idealgewicht habe.«

Aber ihr findet, daß ihr immer noch zuviel eßt. Vor eurem geistigen Auge seht ihr euch immer noch übergewichtig, ihr stellt euch die Süßigkeiten und leckeren Speisen vor, die ihr liebt, und »kapituliert« eurer Meinung nach vor eurer Einbildungskraft - und dann meint ihr, daß ihr gegenüber der von eurem Denken mobilisierten Willenskraft ohnmächtig seid.

Aber stellt euch einmal vor, daß ihr diesen Punkt überschreitet. In purer Verzweiflung sagt ihr euch: »Also gut, überprüfe ich meine diesbezüglichen Glaubenssätze nochmals genauer!« Nun ist dies fast unmöglich auf das Problem beschränkt zu bewerkstelligen: ihr entdeckt jede Menge verschiedenster Glaubenssätze. Ihr könntet, zum Beispiel, der Überzeugung begegnen, daß ihr euch für wertlos haltet und deshalb glaubt, nicht attraktiv aussehen zu dürfen, oder daß ihr Gesundheit mit Körpergewicht gleichsetzt und meint, es sei gefährlich, schlank zu sein.

Oder ihr könntet entdecken, daß ihr euch so verwundbar vorkommt und von dieser Verwundbarkeit so fest überzeugt seid, daß ihr meint, das Körpergewicht zu brauchen, damit die Leute es sich zweimal überlegen, bevor sie euch herumschubsen. Diese eure zu Überzeugungen erhärteten Vorstellungen sind euch bewußt. Ihr habt sie oft in euch genährt, und eure Phantasie und euer Gefühl sind mit ihnen verbündet und stehen nicht in Konflikt mit ihnen.

(Jane schaute nach der Uhr auf dem Bücherregal)

Möchtest du eine Pause oder die Sitzung beenden?

(»Lieber eine Pause.«)

Ganz wie du willst.

(23.26 Uhr. Mir war Janes tiefe Trance völlig undurchdringlich erschienen, und ihr Vortrag war wie von einer geballten Energie getragen gewesen. Sie bestätigte mir, daß sie sich nicht im geringsten von irgend etwas gestört gefühlt hatte, und meinte noch, Seth sei wohl imstande, bis zum Morgengrauen weiterzumachen. Es sah tatsächlich so aus. Außerdem saß sie und wartete auf die Vervollständigung meiner Mitschrift, damit Seth dann wieder durchkommen könnte. Sie sagte, er habe ein paar persönliche Mitteilungen für uns parat, und dem würde sich weiteres Buchdiktat anschließen, falls wir dafür noch aufbleiben wollten. Um 23.55 Uhr nahm sie das Buchdiktat wieder auf.)

Nun: Nehmen wir einmal an, ihr wäret arm. Auf meine Anregung hin macht ihr vielleicht einen Versuch, euch einen neuen Glaubenssatz zu eigen zu machen; ihr sagt euch: »Für meine Bedürfnisse ist gesorgt und ich habe alles in Hülle und Fülle.« Und dennoch seid ihr vielleicht nicht in der Lage, eure Rechnungen zu bezahlen!

Im Geiste seht ihr schon die nächste Rechnung eintreffen, die ihr nicht zahlen könnt. »Ich werde genug Geld haben«, sagt ihr euch. »Dies ist mein neuer Glaubenssatz.« Es bleibt aber alles beim alten. Folglich denkt ihr, eure Bewußtseinsinhalte hätten keinerlei Gewicht. Beim Überprüfen eurer Glaubenssätze stoßt ihr jedoch vielleicht auf die tief eingewurzelte Überzeugung eurer eigenen Wertlosigkeit.

Ihr ertappt euch womöglich bei dem Gedanken: »Ich bin ja sowieso niemand!« Oder: »Die Reichen werden immer reicher und die Armen immer ärmer.« Oder: »Die ganze Welt ist gegen mich!« Oder: »Geld ist von Übel. Leute, die Geld haben, sind geistig nicht hochstehend.« Ihr könntet wiederum

jede beliebige Anzahl von Glaubenssätzen aufdecken, die alle zu der Tatsache hinführen, daß ihr kein Geld haben wollt oder Angst davor habt. In jedem Fall gehen eure Einbildungskraft und eure Glaubenssätze Hand in Hand.

Ihr macht vielleicht den Versuch, euch an eure Träume zu erinnern - ein weiteres Beispiel. Ihr gebt euch jede Nacht die entsprechenden Suggestionen und erwacht jeden Morgen erneut ohne irgendeine Traumerinnerung. Ihr sagt euch einmal mehr etwas Falsches vor: »Ich habe den bewußten Wunsch, mich meiner Träume zu erinnern, aber meine Suggestionen bleiben wirkungslos. Deshalb hat das, was ich mir auf bewußter Ebene zum Ziel setze, nur wenig Bedeutung.«

Wenn ihr jedoch eure Glaubenssätze genauer unter die Lupe nehmt, werdet ihr beispielsweise auf die Überzeugung stoßen: »Ich habe Angst, mich an meine Träume zu erinnern.« Oder: »Meine Träume sind immer unangenehm.« Oder: »Ich habe Angst davor, zu wissen, wovon ich träume.« Oder: »Ich würde mich zwar gerne an meine Träume erinnern, aber sie könnten mir mehr sagen, als ich wissen möchte!« Glaubenssätze, lauter Glaubenssätze!

In einem solchen Fall ist eure Realität von diesen euren Glaubenssätzen gefärbt, und eure Erfahrungen sind ein unmittelbares Resultat eurer bewußten Einstellung. Durch Einstellungen wie die eben erwähnten setzt ihr eurem inneren Selbst einen Dampfer auf, schränkt euch in euren Erfahrungen ganz bewußt ein und verstärkt euren Glauben an die Beengtheit und Ohnmacht eures Wesens.

Nur indem ihr die Vorstellungen und Überzeugungen, die ihr habt, überprüft, könnt ihr erfahren, wie es um euch selber steht. Nun möchte ich das Negative auf gar keinen Fall überbetonen; darum schlage ich vor, daß ihr euren Blick auf Lebensbereiche richtet, in denen ihr zufrieden seid und ihr euch bewährt habt. Gebt euch einmal Rechenschaft, wie ihr emotionell und imaginativ die maßgebenden Glaubenssätze verstärkt und auf der physischen Ebene fruchtbar gemacht habt, und vergegenwärtigt euch auch, wie natürlich und automatisch sich Resultate einstellten. Vergegenwärtigt euch solche Erfolgserlebnisse immer wieder und macht euch klar, daß ihr die gleichen Methoden auch in anderen Lebensbereichen wirksam anwenden könnt.

Diktatende.

(»O. k.«)

Und, wenn du keine Fragen hast, auch Sitzungsende.

(»Nein, ich denke, es gibt wohl keine. Es ist sehr interessant.«)

Es ist mir immer ein Vergnügen.

(»Danke. Gute Nacht.« - Es ist 00.07 Uhr. Während Jane langsam aus der Trance auftauchte, kündigte sie die Überschrift für das nächste Kapitel, das fünfte, an: »Die Zukunft und eure gegenwärtigen Glaubenssätze«. Aber ich glaube, da kommt erst noch ein Schwanzende von diesem Kapitel vorweg«, sagte sie. Mit geschlossenen Augen sank sie in ihren Schaukelstuhl zurück. Es brauchte einige Anstrengungen, bis sie sich aufraffen konnte, zu Bett zu gehen.

*Eine später beigelegte Anmerkung: »Ich hatte mich in der Annahme getäuscht, daß dies die Überschrift für das nächste Kapitel sei«, schrieb Jane im November, »aber ich weiß, daß es eine Kapitelüberschrift sein wird . . .«
Trotzdem hat Seth die von Jane vorgeschlagene Kapitelüberschrift nie verwendet.)*

SITZUNG 622, MITTWOCH, DEN 18. OKTOBER 1972

(»Es ist komisch. Ich warte immer noch auf die Sitzung«, sagte Jane um 21.35 Uhr. Wir waren seit zwanzig Minuten bereit. Ich hatte heute abend eigentlich nicht mit einer Sitzung gerechnet - aber übte vielleicht meine Erwartungshaltung einen Einfluß auf die Wirklichkeit aus?)

Um 21.38 Uhr sagte sie: »Endlich - jetzt spüre ich Seth um mich. Wir werden doch noch eine Sitzung haben...«)

Nun: Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Beginnen wir also mit dem Diktat. *(Leise:)* Ihr teilt eure Glaubenssätze natürlich auch anderen mit. Wenn Gäste euch besuchen, sehen sie euer Haus nicht genau so wie ihr, weil sie es durch den Schleier ihrer Glaubenssätze betrachten. In eurem eigenen Ambiente setzen sich normalerweise eure persönlichen Glaubenssätze durch.

(Pause.) Menschen mit gleichen Ideen verstärken einander in ihren Glaubenssätzen. Ihr könntet auf Unverständnis stoßen, solltet ihr plötzlich beschließen, aufgrund völlig neuer Glaubenssätze eure Realität umzugestalten - je nachdem, wie gerade die Umstände sind, könntet ihr eine völlig andere Richtung einschlagen als die Gruppe, zu der ihr gehört. Die anderen könnten sich dann genötigt fühlen, Ideen, die ihr alle bislang als selbstverständlich vorausgesetzt hattet, gegen euch zu verteidigen. Jedes Individuum hält an seinen Vorstellungen der Realität aus triftigen Gründen fest. Sie entsprechen seinen Bedürfnissen. Wenn ihr also eure Glaubenssätze unvermittelt ändert, dann nehmt ihr innerhalb eurer Gruppe nicht mehr die gleiche Stellung ein: ihr spielt ja deren Spiel nicht mehr mit.

Innerhalb dieser Gruppe würdet ihr dann zwangsläufig aufhören, den Bedürfnissen der anderen entgegenzukommen, die ihr vorher befriedigt hattet. Das wirkt sich sowohl im Intimbereich als auch in der zwischenmenschlichen Beziehung aus.

(Interessanterweise hören wir bereits von solchen Reibereien, die sich speziell bei Mitgliedern von Janes ASW-Gruppe entwickeln, während sie mit den Ideen dieses Buches arbeiten. Bekannte, die wir regelmäßig sehen, berichten von ähnlichen Episoden.)

Vorübergehend könntet ihr, wenn ihr von alten auf neue Glaubenssätze umsteigt, unter Verlustgefühlen leiden. Andere Menschen, die eure neuen

Glaubenssätze teilen, werden sich jedoch zu euch hingezogen fühlen und ihr euch zu ihnen. Ich werde darauf noch an späterer Stelle näher eingehen, aber so erklärt sich zum Beispiel, warum jemand, der plötzlich durch Einhaltung einer Diät sein Körpergewicht reduzieren will, bei seiner Familie oder bei Freunden auf verhüllten oder sogar offenen Widerstand treffen kann; warum ein Mensch, der neue Vorsätze faßt, sich zu seiner Verwunderung dem Spott seiner Kollegen ausgesetzt sieht; warum der Alkoholiker, der sich bemüht, nicht zu trinken, in die Lage kommt, von anderen in Versuchung geführt oder durch hinterhältige Taktiken in den Alkoholgenuß hineinmanövriert zu werden.

Wenn ein Kranker sich offensichtlich auf dem Wege der Besserung befindet, kann er die Überraschung erleben, daß selbst seine »liebsten Verbündeten« plötzlich schockiert sind und ihn nachhaltig an die »Realität« seines jämmerlichen Zustandes erinnern.

Da zu Glaubenssätzen verdichtete Überzeugungen die Realität schaffen oder - wenn ihr so wollt - die Erlebnisstruktur bestimmen, wird jede Veränderung eurer Glaubenssätze, die diese Struktur umwandelt, natürlich bis zu einem gewissen Grade zu Neuerungen führen. Der Status quo, der einem bestimmten Zweck diene, ist aufgehoben; neue Elemente kommen herein, ein schöpferischer Prozeß beginnt. Weil ihr eure persönlichen Glaubenssätze mit anderen teilt, weil tatsächlich eine Wechselwirkung stattfindet, wird jeder Richtungswechsel eurerseits von den anderen empfunden, und sie reagieren dann auf ihre Weise.

Ihr seid entschlossen, ein möglichst erfülltes Leben zu führen. Um dies zu erreichen, habt ihr, wie ich hoffe, eure Glaubenssätze zu überprüfen begonnen. Ihr möchtet vielleicht, daß andere, euch irgendwie verbundene Menschen sich ändern. Fangt bei euch selber an! Ich habe euch gesagt (*in der 619ten Sitzung*), daß ihr euch eine Art Gesellschaftsspiel vorstellen sollt: Ihr seht euch selber in Übereinstimmung mit euren neuen wünschenswerten Glaubenssätzen handeln. Seht euch dabei auch auf andere Menschen auf neue Weise wirken.

(22.01 Uhr.) Stellt euch vor, daß sie auf euch völlig neu reagieren. Dies ist von größter Bedeutung, denn ihr schickt ihnen telepathisch innere Botschaften zu. Ihr teilt ihnen mit, daß ihr die Bedingungen eurer Beziehung und eure Verhaltensweise zu ändern wünscht. Ihr gebt euren Positionswechsel bekannt.

Einige werden euch auf dieser Ebene durchaus verstehen. Es wird andere geben, die das alte Bezugssystem brauchen und an eurer Stelle dann jemand anderen benötigen, der bereit ist, eure frühere Rolle zu spielen. Solche Bekannte werden entweder aus eurem Leben verschwinden, oder ihr müßt sie hinauswerfen.

Du kannst Pause machen.

(22.15 bis 22.30 Uhr.)

Je nachdem, über wieviel Energie, Intensität und Überzeugungskraft ihr verfügt, könnt ihr natürlich auch dazu beitragen, die Glaubenssätze vieler

anderer Menschen zu ändern. Wichtiger aber und für euch entscheidend ist jedoch, daß ihr eure eigenen ändert.

Ihr werdet dabei, wie gesagt, widersprüchliche Glaubenssätze in euch entdecken, dieser müßt ihr euch bewußt werden. Ihr müßt vor allem aufhören zu glauben, daß das innere Selbst ein Kerker voll widerwärtiger, verdrängter Gefühle sei. Es enthält zwar einige verdrängte Gefühle. Aber es enthält auch sehr viel Intuition, Wissen und entscheidende Antworten auf viele Fragen.

Achtet auf eure Worte, wenn ihr euch mit euren Freunden oder deren Freunden unterhaltet. Beobachtet einmal, wie ihr euch gegenseitig in euren Überzeugungen also gemeinsame Glaubenssätzen, bestärkt und wie oft es sich mit euren Phantasievorstellungen ähnlich verhält. All dies liegt völlig offen zutage, wenn man einmal erkannt hat, daß dies der Fall ist.

Fast jedermann kennt heutzutage die Suggestionsformel: »Es geht mir jeden Tag immer besser und besser.«* Das ist eine ausgezeichnete Suggestion. Euer bewußtes Selbst kann sie jederzeit anderen Anteilen eures Wesens erteilen. Der Erfolg dieser Suggestion hängt allerdings ebenfalls von euren Glaubenssätzen ab.

Ich habe mich bereits des Beispiels »Ich bin ein verantwortungsbewußter Elternteil« bedient. Wenn dies für euch die Bedeutung hat: »Ich lege großen Wert darauf, daß sich meine Kinder die Zähne putzen, genügend essen und sich anständig benehmen«, dann werdet ihr den Kern der Suggestionsformel »Immer besser und besser« in diesem Lichte interpretieren.

Wenn ihr diesem Glaubenssatz zufolge überzeugt seid, daß die Liebe für eure Kinder am besten auf diese Weise zum Ausdruck gebracht wird, wenn es euch peinlich ist, eure Zärtlichkeit direkter zu zeigen, dann kann die Suggestion »Besser und besser« euch in diesem Glaubenssatz nur bestärken.

Wenn ihr aber, um bei unserem Beispiel zu bleiben, eure Situation plötzlich erkennen und anfangen solltet, eure Liebe den Kindern direkter zu zeigen, werden sie wahrscheinlich überrascht, erfreut, aber auch verwirrt reagieren. Sie brauchen dann vielleicht etwas Zeit, um eure neue Einstellung zu begreifen; aber so wie die alte Realität in sich kohärent war, wird es auch die neue sein.

Deshalb müßt ihr eure Glaubenssätze erkennen und prüfen; ihr müßt euch klar darüber sein, daß sie eure Erfahrungen prägen, und müßt ganz bewußt diejenigen ändern, die unerwünschte Wirkungen

* Seth nimmt hier auf die berühmte Autosuggestion des französischen Apothekers und Psychotherapeuten Emile Coué Bezug. Coué war einer der Pioniere der Suggestionsforschung und schrieb in den zwanziger Jahren ein Buch über dieses Thema. Seine Ideen wurden zwar damals in Europa gut aufgenommen, fanden aber in Amerika wenig Widerhall.

haben. Eine solche Überprüfung wird euch viele ausgezeichnete Glaubenssätze aufdecken lassen, die Positives für euch bewirken. Verfolgt diese weiter.

Beobachtet, wie Phantasie und Gefühl sich ihnen anschließen. Nach Möglichkeit forscht in eurer Vergangenheit nach Wendepunkten, an denen neue Ideen an eurem geistigen Horizont auftauchten und euer Leben wohlthuend veränderten.

Ideen gestalten die Welt nicht nur ständig um, sie schaffen sie ständig neu.

Nun: Wir sind fast am Ende von Kapitel 4 angelangt. Ich möchte in der nächsten Sitzung euch beiden jetzt etwas Ruhe gönnen und fortfahren. Meine herzlichsten Wünsche für euch.

(»Vielen Dank, Seth.« - Ende um 22.54 Uhr.)

SITZUNG 623, MITTWOCH, DEN 25. OKTOBER 1972

(Am vergangenen Montag abend fand keine Sitzung statt. Heute nachmittag fühlte sich Jane plötzlich sehr entspannt. Dieser Zustand dauerte bis weit in den Abend hinein.

Jane sagte, sie wolle die Sitzung nicht aufschieben, obwohl sie sich »so großartig« fühle und es sich am liebsten hätte wohl sein lassen. Während wir uns über Gesundheit im allgemeinen unterhielten, fragte ich mich, warum so viele Leute in unserer Gesellschaft wohl Brillenträger sind. Ich erwähne das hier, weil dieses Thema dann unerwartet in der Sitzung auftaucht.

Kurz vor 21.45 Uhr teilte mir Jane mit, ich könne von Seth Material über die Brillenidee oder über sein Buch erhalten. Beide Kanäle stünden uns offen. Ich wählte natürlich das Buch. »Es ist komisch«, sagte Jane, »aber ich weiß, daß das nächste [fünfte] Kapitel parat ist. Es dreht sich um Gesundheit und Töne.« Aber im Augenblick war sie nicht in der Lage, das näher auszuführen.

Vorübergehend war es lärmig im Haus. In einer der unteren Wohnungen machte ein Tischler in kurzen Abständen von einer elektrischen Säge Gebrauch, weil er Schäden, die von der massiven Überschwemmung vom letzten Juni herrührten, ausbesserte. Janes Stimme war trotzdem recht leise - 21.45 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Setzen wir die Erörterung der Beziehungen zwischen dem inneren Selbst, euren bewußten Glaubenssätzen und eurer intimsten physischen Schöpfung - eurem menschlichen Erscheinungsbild - fort.

Ende von Kapitel 4.

Die ständige Neuschöpfung des physischen Körpers

FORTSETZUNG DER SITZUNG 623 VOM 25. OKTOBER 1972

Kapitel 5. *(Pause.)* »Die ständige Neuschöpfung des physischen Körpers.«

Das Bewußtsein ist, wie ich bereits früher erwähnt habe, tatsächlich ein Teil des inneren Selbst, jener Teil nämlich, der an die Oberfläche tritt, um der physischen Realität mehr oder weniger unmittelbar zu begegnen.

Ihr habt es jetzt in erster Linie mit der physischen Orientierung und der körperlichen Vergegenständlichung eurer inneren Realität zu tun. Darum hält das Bewußtsein all die Informationen bereit, die ihr benötigt, um in eurem Alltagsleben bestehen zu können. Es ist nicht erforderlich, daß ihr Daten dauernd in eurem Bewußtsein festhaltet, die keinen direkten Bezug zu dem haben, was ihr jeweils als eure physische Realität betrachtet.

(Pause, eine von vielen.) Sobald jedoch ein Bedürfnis nach solchen Daten - Informationen oder Wissen - entsteht, sind diese sofort verfügbar, außer wenn euch eure eigenen Glaubenssätze im Wege stehen. Es ist eine äußerst feine, präzise und konzentrierte Bewußtseinseinstellung für das physische Leben notwendig. Ja, es ist diesem hochentwickelten Selektionsvermögen zu danken, wenn ihr euch überhaupt auf den spezifisch physischen Aktivitätsbereich »einstimmen« könnt.

Auf ihre Art besitzen auch die Tiere dieses selektive Bewußtsein. Auch sie lenken ihre Aufmerksamkeit in ganz bestimmte Richtungen und nehmen aus einem unermesslichen Wahrnehmungsfeld die Reize wahr, die sie »erkennen« und irgendwie einordnen können.

Dieses notwendige Auswahlverfahren wird durch ihr mit dem Gehirn verbundenes Bewußtsein ermöglicht. Ohne dieses würde es eine »unscharfe« Einstellung geben, die ein physisches Überleben unmöglich machen würde. Darum treten bestimmte Teile des inneren Selbst in den Seinsvordergrund.

Da eure Psyche zu Lebzeiten tatsächlich an das Gehirn und den biologischen Organismus gebunden ist, ist sie ganz automatisch auf die körperliche Realität abgestimmt und ignoriert daher bis zu einem gewissen Grade manche nichtphysischen Daten, die innerhalb jedes beliebigen Wahrnehmungsbereiches liegen. Sie läßt diese dann einfach nicht zu; diese Daten werden abgeblockt.

Auch das ist sehr notwendig. Es gibt nämlich Informationen und Daten, die auf die physische Realität nicht »anwendbar« sind. Einige dieser Daten werden von »nichtphysischen Wesenheiten« wahrgenommen, die sie in ihr

Realitätssystem einordnen, wo sie dann einen Sinn ergeben. Aber davon soll hier nicht die Rede sein.

Solange ihr also verkörpert seid, werdet ihr euch immer auf ganz bestimmte Daten - unter Ausschluß anderer Daten - konzentrieren. In anderen Realitätsformen könntet ihr hingegen das physische System vollständig ignorieren und euch statt dessen auf existentielle Systeme einstellen, die im Rahmen eurer gegenwärtigen Realität unerkannt bleiben.

In eurem jetzigen Dasein beurteilt euer Bewußtsein die physische Realität und hat dabei die ganze Energie, Kraft und Kompetenz zu seiner Verfügung. Jegliche Information, die es braucht, ist ihm zugänglich. Es ist tatsächlich seine Aufgabe, die Realität richtig einzuschätzen, und zwar mit Hilfe der obenerwähnten fein differenzierten Einstellung. Es liegt in der Natur des Bewußtseins, daß es nicht mit zu vielen Details, also zu vielen Informationen, überschwemmt werden darf. Das innere Selbst läßt ihm nur die Informationen zukommen, die es verlangt oder für erforderlich hält.

Eure Glaubenssätze wirken sich auf solche inneren Daten befreiend oder aber auch hemmend aus. Verstehst du, was ich sage?

(»Ja.« Seth stellte die Frage wegen des explosionsartigen Hämmerns, das aus der unteren Wohnung zu uns heraufdrang. 22.16 Uhr.)

Das Bewußtsein als solches entwickelt und erweitert sich. Es ist kein lebloses Ding. Es lernt aus der Erfahrung und den Folgen des von ihm bestimmten Verhaltens. Das innere Selbst liefert euch jede Information, die sich euer Bewußtsein herbeiwünscht.

Es läßt das Bewußtsein weder in der Luft hängen, noch isoliert es dieses von den Quellen seines eigenen Seins. Das Bewußtsein besteht, weil es ein Teil des inneren Selbst ist, natürlich auch aus derselben Energie, es ist von derselben Lebenskraft erfüllt und regeneriert sich aus den tiefen Quellen der Schöpferkraft, aus denen alles Sein entspringt.

Ihr müßt einfach wissen, daß es nicht vom inneren Selbst abgeschnitten ist. Das innere Selbst erhält euren physischen Körper am Leben, wie es ihn auch ausgeformt hat. Das Wunder einer fortlaufenden Übersetzung von Geist in Fleisch wird mit nie versiegender Energie durch diese inneren Wesensanteile vollbracht, doch in allen Fällen verläßt sich das innere Selbst auf die Beurteilung, die euer körperlicher Zustand und die äußere Realität seitens des Bewußtseins erfährt, und es bestimmt und gestaltet euer körperliches Erscheinungsbild nach Maßgabe eurer im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze.

So gestaltet ihr also die Realität aufgrund eurer Glaubenssätze, und eure allerintimste Schöpfung ist euer physischer Leib. Eure diesbezüglichen Glaubenssätze nähren ständig euren inneren Datenbestand. Auf unbewußter Ebene ordnet ihr die Atome und Moleküle, und diese bilden die Zellen, aus denen euer Körper aufgebaut ist. Doch der Plan dafür wird von euren dem Bewußtsein einverleibten Glaubenssätzen angelegt. Um euren Körper

umzugestalten, müßt ihr eure Glaubenssätze ändern, selbst angesichts physischer Daten, die euch das Gegenteil zu beweisen scheinen.

Ihr alle habt einen Körper und ein Bewußtsein. Ihr könnt mit Ideen experimentieren, indem ihr sie auf euren Körper anwendet. Für den Augenblick setzen wir einmal voraus, daß ihr euch nicht eineinhalb Meter größer machen wollt, als es andere Erwachsene sind; andernfalls würdet ihr an die Grenzen bestimmter physischer Gesetze stoßen. Ich werde darauf später noch näher eingehen.

In diesem Zusammenhang könntet ihr sogar größer wirken und auf andere den Eindruck machen, als wäret ihr größer, und darauf kommt es euch ja gewöhnlich an. Mit Ausnahme bestimmter Umstände, die später noch erwähnt werden sollen, könnt ihr gesund werden, wenn ihr krank seid, schlank, wenn ihr Übergewicht habt, ihr könnt auch zunehmen, wenn ihr das wünscht. Überhaupt könnt ihr euer äußeres Erscheinungsbild aufgrund eurer Ideen und Glaubenssätze tiefgreifend verändern.

Diese stellen den Plan dar, nach dem ihr - wissentlich oder unwissentlich - euren Körper gestaltet. Euer Körper ist ein Kunstwerk, das auf unbewußten Ebenen erschaffen und dauernd am Leben erhalten wird, und zwar in Übereinstimmung mit euren Überzeugungen darüber, was und wer ihr seid.

Ihr könnt Pause machen.

(22.37 bis 22.55 Uhr.)

Nun: Diktat. Ihr gebt euch ständig selbst Suggestionen, euren Körper, eure Gesundheit oder auch eure Krankheit betreffend. Ihr denkt demnach häufig an euren Körper. Euer Bewußtsein sendet dem inneren Selbst einen ganzen Schwall von Vorstellungen und Instruktionen durch, die auf euer körperliches Erscheinungsbild einwirken.

Wie ich bereits früher erwähnt habe, kommt euren Bewußtseinsinhalten, euren Gedanken, eine ganz klare, vitale Realität zu. Glaubenssätze sind Gedanken, die durch eure die Natur der Realität betreffenden Phantasien und Gefühle verstärkt werden, und deshalb kann man sie auch als Überzeugungen bezeichnen.

Nun kommt den Gedanken im allgemeinen eine elektromagnetische Realität zu, sie haben aber auch, ob ihr das wißt oder nicht, eine innere Tonqualität.

Ihr kennt die Bedeutung des äußeren Tones. Er ist ein Kommunikationsmittel, ist aber auch das Nebenprodukt anderer Ereignisse und wirkt sich auf die physische Atmosphäre aus. Das gleiche gilt auch für das, was ich den inneren Ton nennen möchte, den Ton, den eure Gedanken in eurem eigenen Kopf erzeugen. Hiermit sind nicht etwa Körpergeräusche gemeint, obgleich ihr auch diese gewöhnlich nicht wahrnehmt.

Innere Töne üben auf euren Körper einen noch stärkeren Einfluß aus als äußere Töne. Sie wirken auf die Atome und Moleküle ein, aus denen eure Zellen aufgebaut sind. Mit einer gewissen Berechtigung könnte man sagen, daß

ihr durch sie mit eurem Körper redet, nur handelt es sich dabei um ein inneres Reden.

Die gleiche Art von Ton hat einst die Pyramiden erbaut, und zwar war das kein Ton, der mit physischen Ohren wahrnehmbar wäre. Der gleiche innere Ton formt euer Fleisch und eure Knochen. Der Ton existiert in Verbindung mit, aber auch wieder ganz unabhängig von den mentalen Worten, die ihr beim Denken verwendet.

(Pause um 23.05 Uhr. Es wäre hier zu vermerken, daß Seth im letzten November, Dezember und Januar eine ganze Reihe von Sitzungen der Bedeutung und Verwendung des inneren und äußeren Tones gewidmet hatte. Dieses Material war uns neu und enthielt auch Informationen über die Verwendung von »unhörbaren« Tönen bei den alten Ägyptern zur Unterstützung des Pyramidenbaus; Seth zufolge haben auch die Römer solche Töne bei der Errichtung der gewaltigen, wahrhaft Ehrfurcht gebietenden Stadt Heliopolis in Baalbek im heutigen Libanon im Mittleren Osten verwendet.)

Es spielt zum Beispiel gar keine Rolle, in welcher Sprache ihr mit euch redet. Der Ton wird von der Absicht geformt, und die gleiche Absicht - ich vereinfache hier - übt auf den Körper die gleiche Tonwirkung aus, unabhängig von den verwendeten Worten.

(Als Seth hielt Jane hier im Vortrag inne. Offensichtlich hatte sie ihre Meinung darüber geändert, was und wie sie es sagen wollte.)

Doch für gewöhnlich denkt ihr in eurer eigenen Sprache, und Absicht und Worte sind daher praktisch miteinander verschmolzen, Im Prinzip sind die zwei also tatsächlich eins. Wenn ihr sagt: »Ich bin müde«, so schickt ihr euch nicht nur innerlich stillschweigende Botschaften zu - ich sage Botschaften statt Botschaft, weil die allgemeine Feststellung in Teile zerfällt; viele Körperpartien müssen befallen sein, bevor ihr euch müde fühlt -, sondern die Tonqualität dieser Botschaften wirkt auch ganz automatisch auf euren Körper in genau der gleichen Weise.

Was solltet ihr also tun, wenn ihr euch müde fühlt? Dies ist euer bewußtes Urteil über die Realität eures Körpers in einem gegebenen Augenblick. Ihr möchtet diese ändern, dürft sie also nicht noch verstärken. Folglich sagt ihr euch innerlich, der Körper könne sich jetzt ausruhen und erholen. Ihr nehmt also die ursprüngliche Feststellung als gegeben hin, ohne sie jedoch zu bekräftigen, und suggeriert euch *(mit großer Bestimmtheit)* statt dessen, daß das Gegenmittel zur Anwendung kommt.

Sofern es die Umstände erlauben, könnt ihr euch körperlich ausruhen, indem ihr euch hinlegt oder euch sonstwie eurem Befinden anpaßt. Ist dies alles nicht möglich, dann werden sich mehrere solcher Suggestionen - daß der Körper sich zu erholen vermag - als hilfreich erweisen. Sich hingegen ständig zu wiederholen, daß man müde sei, verstärkt den Zustand nur noch.

Die innere Tonqualität der Suggestion leitet die körperliche Erholung ganz automatisch ein. Es ist heute große Mode, sich über Lärmbelästigung den Kopf zu zerbrechen, die gleichen Probleme können aber auch mit dem inneren

Ton auftreten, besonders wenn eure Gedankengänge unstimmig, verworren und ziellos sind.

(23.23 Uhr.) Dann werden dem Körper diverse, höchst widersprüchliche Instruktionen erteilt. Ihr müßt nämlich wissen, daß sich euer Körpermilieu ständig verändert und daß ihr selbst es seid, die solche Veränderungen herbeiführen. Veränderungen sind zwar unbedingt nötig, und in der Regel bleibt das allgemeine Gleichgewicht des Körpers dabei aufrechterhalten. Doch die Anweisungen, die ihr gebt, sind häufig nicht klar oder nicht zuträglich; eure Glaubenssätze bestimmen weitgehend, welche Art von Informationen euer Körpermilieu von euch empfängt.

Das innere Selbst ist immer bestrebt, das innere Gleichgewicht eures Körpers und eure Gesundheit zu bewahren; doch oft genug halten eure im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze es davon ab, euch auch nur mit der Hälfte der ihm zur Verfügung stehenden Energie zu Hilfe zu kommen. Oft geschieht es nur in ausgesprochenen Engpaßsituationen, daß ihr dieser ungeheuren Energie die Schleusen öffnet, dann nämlich, wenn es allzu offenbar wird, daß eure eingeschliffenen Glaubenssätze und Verhaltensweisen sich nicht bewährt haben.

Ihr habt die Mittel an der Hand, eure Gesundheit sicherzustellen. Mein Freund Joseph (*wie Seth mich nennt*) hat eine diesbezügliche Frage vor unserer Sitzung aufgeworfen. Er wollte wissen, warum so viele Leute in den Vereinigten Staaten von Amerika Brillenträger sind. Er hat sich gefragt, ob Menschen, die nie etwas von Brillen gehört hätten und plötzlich mit solchen bekannt gemacht würden, ein Bedürfnis nach einer Brille entwickeln würden; und das ist tatsächlich der Fall.

Vielen Menschen wird schon im kindlichen Alter eine Brille verpaßt; sie soll einen Augenfehler ausgleichen. Würde man die Augen sich selbst überlassen, so würden sie sich in vielen Fällen von selbst berichtigen. Die Brille kann tatsächlich eine solche Selbstkorrektur verhindern, indem sie eine Krücke darstellt, die dann die Augenmuskeln noch weiter schwächt und diesen Zustand endgültig macht. Wenn ihr davon überzeugt seid, daß nur Augengläser ein schwaches Sehvermögen korrigieren können, dann werden Augengläser dazu notwendig sein.

Weit besser wäre es freilich, als Grund den hinter der mangelhaften Körperfunktion stehenden Glaubenssatz herauszufinden, denn wenn der einmal entdeckt ist, wird sich der Fehler ganz von selbst berichtigen. Für die meisten Menschen ist es aber bequemer, sich eine Brille anzuschaffen.

Beenden wir hier das Diktat.

(»Gut.«)

Wir wollen dann nämlich als nächstes auf die Ärzteschaft eingehen, und jetzt ist es dafür zu spät . . . Übrigens sollte Ruburt mit seinen Entspannungssitzungen fortfahren, wann immer sie sich ergeben, und dann auch in der Zwischenzeit versuchen, sich geistig zu entspannen. Und nun wünsche ich euch einen schönen guten Abend.

(»Gute Nacht, Seth. Und vielen Dank.«)

Sag Ruburt, daß meine Energie ihm stets zur Verfügung gestanden hat. Er kann freien und vollen Gebrauch von ihr machen. Meine eigene Existenz wird deshalb weder verringert noch blockiert. Die Energie ist ihm jederzeit zugänglich, und er hat sogar ein Anrecht darauf - genau wie ich selber. Alle Wesen haben ein Anrecht darauf. Sie manifestiert sich einfach auf vielerlei Weisen zu verschiedenen Zeiten. Und jetzt gute Nacht.

(»Gute Nacht.« - Ende um 23.37 Uhr. Jane fühlte sich immer noch mehr oder weniger entspannt oder »schlapp«. Sie lachte. »Seit drei Uhr nachmittags habe ich keinen Finger gerührt, außer das Abendessen zu richten und die Sitzung zu halten. Und im Moment fühle ich mich richtig wohl.«)

Wir sind der Ansicht, daß sich bei ihr die Entspannung ganz wie von selbst aus ihrer anhaltenden, intensiven medialen Arbeit ergibt. Sie hielt beispielsweise am Montag abend keine Sitzung ab, und Seth kam gestern abend im ASW-Seminar auch nicht durch.

Eine Ergänzung zu der um 23.05 Uhr gemachten Anmerkung über den Ton: Die dort erwähnten Sitzungen aus den Jahren 1971 bis 1972 enthielten auch viel Material über die innere Bedeutung des Tones sowie über Entwicklung und Anwendung von Sumari durch Jane - diesbezüglich weise ich den Leser nochmals auf ihre Einführung hin. Wie Seth uns sagte, »verhindert Sumari die automatische Umsetzung innerer Erfahrung in die verbalen Stereotypen der Umgangssprache«. Unter anderem hat es die Aufgabe, Janes inneres Wissen hinreichend freizusetzen, um die Sprechermanuskripte übertragen zu können, ohne diese über Gebühr zu entstellen.

Wir erwarten, daß dieses Buch hin und wieder Hinweise nicht nur auf Sumari, sondern auch auf die Sprecher bringen wird. Die Sprecher sind Lehrgestalten, die im Sinne der Reinkarnation durch die Jahrhunderte gehen. Seth gab in Kapitel 20 der »Gespräche mit Seth« folgenden Kommentar über sie ab: »Die Sprecher sind mehr als die meisten anderen in allen Daseinsbereichen hochaktiv, ob physisch oder nichtphysisch, wachend oder schlafend, zwischen den Existenzen oder auf anderen Realitätsebenen . . .«

Ironischerweise sind viele der ganz alten »Manuskripte« der Sprecher rein verbaler Natur. Sie wurden gar nicht erst niedergeschrieben, den damaligen Glaubenssätzen entsprechend.)

SITZUNG 624, MONTAG, DEN 30. OKTOBER 1972

(21.45 Uhr.) Nun: Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Wir wollen unser Diktat fortsetzen.

Um gesund zu sein, muß man an die Gesundheit erst glauben. Ein guter Arzt ist ein »Glaubenssatzwandler«. Er wird die Krankheitsvorstellung durch

die Gesundheitsvorstellung ersetzen. Welche Methoden oder Medikamente er auch immer anwenden mag, diese werden wirkungslos bleiben, solange dieser Glaubenssatzwandel nicht stattfindet.

Als der Mensch alles um und an sich zu etikettieren begann, stellte er leider auch Verzeichnisse her, in denen die verschiedenen Krankheiten mit wachsender Perfektion kategorisiert wurden. Er untersuchte, um hinter das Wesen der Krankheit zu kommen, abgestorbenes Gewebe, das das Absterben verursacht hatte. Die Ärzte begannen, den Menschen als Träger von Krankheiten zu betrachten, die sie selber gewissermaßen durch neue medizinische Verfahren in die Welt gesetzt hatten.

Die alten Medizinmänner haben sich oft viel konkreter mit dem Patienten selbst befaßt und waren sich über die Natur der Glaubenssätze und die vorrangige Bedeutung der Suggestion durchaus im klaren. Manche ihrer Techniken wurden um ihrer psychologischen Schockwirkung willen eingeführt, wobei der Patient aus der Krankheit, die er zu haben glaubte, mittels »Gehirnwäsche« höchst wirkungsvoll heraus suggeriert wurde.

Der gegenwärtigen Ärzteschaft sind leider infolge ihrer eigenen Glaubenssätze die Hände gebunden. Oftmals ist sie innerhalb eines Bezugssystems tätig, wo schlechte Gesundheit und Krankheit nicht allein als normal gelten, sondern hinterrücks geradezu angepeilt werden. Wie in der Psychoanalyse gibt es auch hier ein Versteckspiel, an dem Arzt und Patient gleichermaßen beteiligt sind.

Beide sind natürlich davon überzeugt, daß sie einander brauchen. Dahinter steht ein psychologisches Glaubenssatzmuster; der Patient schreibt dem Arzt Kräfte des Wissens und der Weisheit zu, die seine Glaubenssätze ihm selber abgesprochen haben. Gegen besseres Wissen hat der Patient den Wunsch, den Herrn Doktor allmächtig zu sehen.

Der Arzt wiederum schiebt seine eigenen Gefühle der Hilflosigkeit, die er zu bekämpfen versucht, oft genug auf den Patienten ab, indem er sie projiziert. Diese Wechselwirkung setzt sich dann fort, indem der Patient dem Arzt zu gefallen versucht und bestenfalls von einer Symptomgruppe auf eine andere überwechselt. Allzuoft teilt der Arzt den unerschütterlichen Glauben an schlechte Gesundheit und Krankheit mit seinem Patienten.

Und nicht nur das: Die Ärzteschaft stellt häufig selbst die Pläne für neue Krankheiten her, die der Patient dann oft genug am eigenen Leibe ausprobiert. Das soll nicht heißen, daß die Ärzteschaft nicht auch oftmals den Kranken wertvolle Unterstützung und Hilfe zukommen läßt, doch im Rahmen des Wertsystems, in dem sie arbeitet, werden viele positive Einflußmöglichkeiten, die eigentlich da wären, einfach ignoriert oder geleugnet.

Wegen des hohen Ansehens, das die Ärzte genießen, finden Suggestionen, die von ihnen ausgehen, ein besonders offenes Ohr. Der Patient befindet sich gefühlsmäßig in einer Verfassung, die ihn die seitens des Arztes gemachten Aussagen bereitwillig und weniger kritisch aufnehmen läßt.

Die Benennung und Etikettierung von »Krankheiten« ist eine schädliche Praktik, weil sie weitgehend die angeborene und stets präsente Wandlungsfähigkeit der sich im Fleisch manifestierenden Psyche in Abrede stellt. Man sagt euch, ihr »hättet« etwas. Aus heiterem Himmel hat euch und eure vielleicht geschüttesten Organe etwas »befallen«.

(22.08 Uhr.) Der Patient fühlt sich demzufolge meist ziemlich hilflos und jedem daherstreunenden Virus auf Gedeih oder Verderb ausgeliefert. Tatsache ist jedoch, daß ihr euch den Typ eurer Krankheit entsprechend der Natur eurer Glaubenssätze selber auswählt. Ihr seid gegen Krankheit immun, solange ihr von eurer Immunität überzeugt seid.

Dies sind Feststellungen für das praktische Leben. Euer Körper verfügt über ein umfassendes Körperbewußtsein, das energie- und vitalitätsgeladen ist. Gleichgewichtsstörungen bringt es automatisch wieder ins Lot, bloß wirken sich eure bewußten Glaubenssätze auch auf dieses Körperbewußtsein aus. Eure Muskeln glauben, was ihr ihnen über sie mitteilt. Das gleiche gilt für jeden anderen Teil eures physischen Körpers.

Solange ihr glaubt, daß nur Ärzte euch heilen können, solltet ihr weiter zu ihnen gehen, denn innerhalb des Bezugssystems eurer Glaubenssätze sind sie die einzigen, die euch zu helfen vermögen. Doch das Bezugssystem als solches stellt eine Einschränkung dar; und wenn man euch übrigens auch von einem Leiden kuriert, wird es doch bald durch ein neues ersetzt sein - solange ihr nicht eure Glaubenssätze ändert, die eure körperlichen Beschwerden verursachen.

Das gleiche gilt übrigens auch für das, was häufig als »Geistheilung« bezeichnet wird. Wenn ein solcher Heiler euren Körper durch Anwendung konzentrierter psychischer Energie geheilt hat, werdet ihr einfach die Symptome, die ihr loswerdet, gegen andere eintauschen, wenn ihr nicht eure Glaubenssätze ändert. Nun wird euch manchmal ein Heiler oder Arzt nach einem Heilerfolg zu beweisen versuchen, daß sich die Heilkraft schon immer in eurem Inneren befand, und diese Einsicht kann genügen, daß ihr eure die Gesundheit betreffenden Glaubenssätze vollkommen ändert.

In solchem Falle werdet ihr einsehen, daß eure zuvor schlechte Gesundheit von verhängnisvollen Glaubenssätzen verursacht wurde. Wenn ihr irgendein körperliches Problem habt, konzentriert euch auf die gesunden Körperteile und die intakten Körperfunktionen. In den gesunden Partien arbeiten nämlich eure Glaubenssätze für euch.

Wie schon erwähnt (*in der letzten Sitzung*), ist der innere Ton äußerst wichtig. Jedem Atom und jedem Molekül in eurem Körper kommt seine eigene Realität in Form von Tonqualitäten zu, die für euer physisches Ohr nicht wahrnehmbar sind. Jedes einzelne Körperorgan hat also auch seine eigene, einmalige Tonqualität. Wenn etwas nicht stimmt, sind auch die inneren Töne miteinander in Mißklang.

Die disharmonischen Töne haben sich infolge des inneren Tones eurer im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze in der kranken Körperpartie festgesetzt. Darum ist es so wesentlich, daß ihr diese inneren Töne nicht noch verstärkt,

indem ihr die negativen Suggestionen für euch wiederholt. Verbale Suggestionen werden in inneren Ton übersetzt. Dieser durchdringt euren Körper auf ähnliche Weise wie bestimmte Arten des Lichts.

Ihr könnt Pause machen.

(22.25 bis 22.35 Uhr.)

Nun: Da ihr physische Wesen seid, müssen auch eure Wahrnehmungen weitgehend physisch orientiert sein. Doch sogar eure Körper existieren in einem anderen Sinne, als ihr allgemein vermutet.

Ihr nehmt sie als Objekte wahr, die ihre Masse haben und aus Knochen und Fleisch zusammengesetzt sind. Zu ihnen gehören aber auch »Strukturen« aus Ton, Licht und elektromagnetischen Eigenschaften, die ihr nicht wahrnehmt. Diese sind an das euch bekannte körperliche Erscheinungsbild gebunden. Jede körperliche Störung wird sich zuerst in diesen anderen »Strukturen« zeigen.

Ton, Licht und elektromagnetische Energie verleihen der von euch wahrgenommenen physischen Form Kraft und Vitalität. Sie sind beweglicher als der physische Körper und noch empfindlicher für die veränderlichen Muster eurer Gedanken- und Gefühlsinhalte.

Ich habe gesagt, daß Gedanken in Ton übersetzt werden, aber Gedanken streben auch immer danach, sich zu materialisieren. An sich sind sie Bilder in *Statu nascendi*, Energiesammler. Sie bauen ihre eigene embryonale Gestalt auf, bis diese auf die eine oder andere Weise eine physische Übersetzung erfährt.

Vorstellungsbilder sind darum sehr mächtig, weil sie den inneren Ton und dessen Auswirkungen mit klaren, geistigen Bildern, die physische Form anzunehmen versuchen, verbinden. Eure Einbildungskraft fügt dann zu solchen Bildern noch Motivation und Schwungkraft hinzu, und deshalb werdet ihr finden, daß viele eurer Glaubenssätze von innerlich-visuellen Mitteln getragen und daher aufrechterhalten werden. Sie sind mit Vorstellungsbildern verbunden.

Ein solches Bild kann einen bestimmten Glaubenssatz repräsentieren oder auch mehrere. Wenn ihr euch einige eurer Glaubenssätze vergegenwärtigt (sofern ihr das könnt), werdet ihr einige dieser Bilder in euch aufsteigen fühlen. Betrachtet sie dann wie ein Gemälde, das ihr geschaffen habt. Wenn euch das, was ihr seht, nicht gefällt, so ändert euer Vorstellungsbild, werft es weg, ersetzt es durch ein neues.

Es sind dies zwar innere Bilder, aber da sie so sehr euren Glaubenssätzen verhaftet sind, werdet ihr ihnen auch in äußerer Form, als Erfahrung, begegnen.

(22.48 Uhr.) Ich will euch ein einfaches Beispiel geben. Ihr habt eine kranke Zehe. Hin und wieder erscheint sie ganz deutlich vor eurem geistigen Auge. Ihr schaut euch die Zehe vielleicht häufiger an, als ihr es normalerweise tun würdet, und ertappt euch dabei, daß ihr in einer Menschenmenge jeden herausfindet, der die Füße nicht richtig setzt. Sonst würdet ihr diese Leute vielleicht gar nicht beachten, aber plötzlich scheint euch die Welt voller kranker Zehen zu sein.

Um die Sache zu verdeutlichen, soll gesagt sein: Wir haben hier einen Glaubenssatz ausgewählt, der sich bereits realisiert hat. Aber wenn ihr mit solcher Konzentration weiter fortfahren solltet, so würde die Zehe entweder nicht abheilen, oder es würde sich etwas Schlimmeres entwickeln. Hinter alledem würde natürlich der Glaubenssatz stehen, der das Problem verursacht hatte. Wenn ihr aber einmal eine Anzahl von Symptomen hervorgebracht habt, so müßt ihr euch sehr in acht nehmen, daß ihr euren Realitätsbereich nicht von diesem Standpunkt aus zu sehen beginnt. Wenn ihr das nämlich tut, so fügt ihr noch innere und äußere Bilder hinzu, die euren Zustand verschlimmern.

Es gibt also Licht, das ihr mit euren Augen nicht seht, so wie es Töne gibt, die ihr mit euren Ohren nicht hört. Diese verbinden sich miteinander, um das euch bekannte körperliche Erscheinungsbild geistig zu gestalten; darum müßt ihr von innen nach außen arbeiten. Eure Glaubenssätze sind eure Palette (um noch einmal die Analogie der Malerei zu verwenden).

Der Inhalt eurer Gedanken liefert den allgemeinen Grundriß für die Realität, die ihr physisch erfahrt. Eure Gefühle zeichnen mit Licht die Muster ein. Eure Phantasie schweißt beides zusammen.

Eigentlich ist es der Ton eurer Gedanken, den ihr als Mittel verwendet. Dies ist jedoch weit mehr als eine bloße Analogie; denn so wird auf eine einfache Weise ganz klar, wie eure Glaubenssätze die Realität gestalten. In ruhigen Augenblicken das Wort »Om«* langsam, entweder im Geiste oder laut ausgesprochen, trägt dazu bei, euren körperlichen Allgemeinzustand zu verbessern. Die Silbe enthält nämlich einen einprogrammierten Impuls, der zu Energie und Wohlbefinden führt; ich werde das noch erklären.

Nun möchte ich für heute abend schließen. Ich werde jedoch in der nächsten Sitzung fortfahren. Wenn du noch Fragen hast, beantworte ich sie.

(»Nein«)

Dann wünsche ich dir einen schönen guten Abend.

(»Danke gleichfalls, Seth.«)

(Lauter:) Und herzlichste Grüße euch beiden.

(»Danke. Gute Nacht.« Ende um 23.05 Uhr. Jane konnte sich an das Material, das sie seit der letzten Pause durchgegeben hatte, nicht mehr erinnern.)

* Om ist in Sanskrit auch eine »magische Silbe«, ein Mantra, insbesondere des lamaistischen Buddhismus, das die Befreiung in der Meditation herbeiführt.

SITZUNG 625, MITTWOCH, DEN 1. NOVEMBER 1972

(Janes Vortragsweise war gemächlich und ruhig am Anfang der Sitzung 21.03 Uhr.)

Nun: Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Der Körper reagiert weniger auf den physischen Ton als auf die inneren Töne, in welche die physischen Töne übersetzt werden. Wie schon erwähnt (*in den letzten zwei Sitzungen*), reagiert er auch auf Töne, zu denen kein physisches »Gegenstück« existiert.

In der Chromosomenstruktur sind bestimmte Eigenschaften gegeben, die durch spezifische innere Tonqualitäten aktiviert werden müssen. Findet eine solche Aktivierung nicht statt, dann bleiben die »Eigenschaften« in den Chromosomen latent.

Es gibt Einflußketten, die tatsächlich aus inneren Tonqualitäten zusammengesetzt sind und das komplizierte Gewebe von Genen und Chromosomen gewissermaßen zusammenknüpfen.

Ich lasse mir hierbei Zeit, um es so einfach wie möglich erklären zu können.

(»Ja.« Ich erinnere mich der Aussagen über Gene und Chromosomen in der 610ten Sitzung in Kapitel 1.)

Diese Tonqualitäten sind buchstäblich in einem elektromagnetischen Muster miteinander verwoben. Die Töne weben sich (gestikulierend) durch alles hindurch und tragen zur Bildung des Musters bei. Außerdem bewirkt die Zellaktivität im Körper etwas, das sich als winzige innere Tonexplosionen beschreiben ließe. (*Lange Pause.*) Auf die elektromagnetischen Kräfte und inneren Töne wirken bestimmte Lichtwellen ein. Sie formen insgesamt gleichsam den Prototyp, auf dem und aus dem heraus dann der physische Körper aufgebaut wird.

Nun: Wenn ihr in eurem Geiste ein Vorstellungsbild erzeugt, so setzt sich dieses aus den ebenerwähnten Komponenten zusammen. Ein Vorstellungsbild ist also gleichfalls ein inneres Tonmuster mit elektromagnetischen Eigenschaften, die von bestimmten Lichtqualitäten durchdrungen sind. In einem gewissen Sinne, der noch dazu sehr real ist, stellt das Vorstellungsbild tatsächlich Materie in Statu nascendi dar; und jede so aufgebaute Struktur, in der sich elektromagnetische Ton- und Lichtqualitäten miteinander verbinden, wird sozusagen autonom bestrebt sein, sich in eurer physischen Existenz oder der materiellen Welt zu reproduzieren. (*Lange Pause.*) Es besteht also eine ausgeprägte Verbindung zwischen der Natur solcher Bilder und der Beschaffenheit eures Körpers.

(Pause um 21.25 Uhr.) Elektronen, Atome und Moleküle* haben alle ihre eigenen inneren Ton- und Lichtqualitäten. Wenn von euren Nervenenden** Botschaften überspringen, so ist damit eindeutig eine Tonproduktion verbunden. Manches davon läßt sich sehr schwer erklären, aber jedenfalls sind es »unsichtbares« Licht und »unhörbarer« Ton, die auf euren Körper einwirken und das Muster aufbauen helfen, um das herum er sich ständig neu bildet.

Der Körper wird also zu euren Lebzeiten oder dem, was ihr darunter versteht, fortwährend neu erschaffen. Er ist kein fertig produzierter Automat, der sich dann selbst überlassen bleibt. Im Gegensatz zu der herkömmlichen

Schulmeinung ist euch nicht bei eurer Geburt ein bestimmtes Maß an »Lebenskraft« zugeteilt worden, das ihr im Laufe der Zeit aufbraucht.

(21.28 Uhr.) Die Atome und Moleküle in euch gehen buchstäblich zugrunde und werden laufend durch andere ersetzt. Ihr werdet in jedem Augenblick körperlich neu erschaffen. Der Körper reagiert auf äußere Töne sowie auf Reize, die ihm durch die Sinnesorgane zugeführt werden. Diese Verhaltensmuster lassen sich eindeutig nachweisen, sind aber nur der gegenwärtig feststellbare Teil von viel umfassenderen Wechselbeziehungen, die außerdem noch vorhanden sind.

Die Atome und Moleküle, aus denen eure Zellen, euer Fleisch zusammengesetzt sind, reagieren zum Beispiel nicht auf hörbare Töne oder auf Lichtmuster, die für eure Augen wahrnehmbar sind. In Gefahrenmomenten muß euer gesamter Körper imstande sein, sich schnell zu bewegen. Euer Hormonhaushalt muß rasch reagieren und dabei das eben noch herrschende Gleichgewicht vollkommen umändern. Eure Muskeln müssen sofort startbereit und euer ganzer Körper flexibel genug sein, um als Ganzes zu reagieren. Das schließt jedes Organ und jedes winzigste Teilchen mit ein.

Nehmen wir einmal an, ihr seid mitten auf dem Fahrdamm, und plötzlich rast ein Auto auf euch zu. Das Auto scheint aus dem Nichts

* Deren Aufbau, aller drei, wird stufenweise komplexer: Elektronen sind negativ geladene Teilchen, die einen Kern umkreisen, der im gleichen Verhältnis positive Ladungen aufweist; zusammen bilden sie ein Atom; die Atome schließen sich zu Gruppen zusammen, die Moleküle bilden.

** Zum Vergleich *Gespräche mit Seth*, Seite 322: »Molekulare Strukturen senden ihre eigenen Botschaften aus, und wenn man nicht auf deren Wahrnehmung eingestellt ist, so kann man sie leicht für statische oder bedeutungslose Geräusche halten.«

gekommen zu sein. Die Körperzellen, aus denen der Darm, das Herz, die Muskeln aufgebaut sind, können das Auto natürlich nicht sehen, wie ihr es seht. Und doch muß der ganze Organismus sofort aktiviert sein, und die von euch wahrgenommenen Daten müssen sofort so »übersetzt« werden, daß sie jeden Teil eures Körpers zu energetisieren vermögen.

Dies geschieht, indem äußere Reize in innere Reize übersetzt werden, doch die physischen Datenträger sind das einzige, was Physiker oder andere Naturwissenschaftler bisher haben feststellen können. Die umfassenderen Wechselbeziehungen sind immer noch unerkannt; und was das Problem mit der Entzifferung solcher Botschaften betrifft (*plötzlich viel lauter*), die wurde auch nicht begriffen - und jetzt macht Pause.

(21.40 Uhr. *Janes Trance* hatte sehr an Tiefe gewonnen, aber typischerweise war sie schnell wieder draußen. »Donnerwetter, der legt sich heute ins Zeug«, rief sie aus. »Er hat mir jetzt nur deshalb eine Pause gestattet, weil er noch etwas auf dem Programm hat, das er nicht unterbrechen möchte. Ich könnte dir jetzt nicht sagen, worum es ging, und doch habe ich eine Ahnung

. . . *Ich glaube, Seth wünscht, ich hätte ein besseres Vokabular für körperliche Belange.*« - Fortsetzung im gleichen Stil um 21.57 Uhr.)

Nun: *(Pause.)* Auch die Nerven sind aus der gleichen Art von inneren Strukturen zusammengesetzt wie die obenerwähnten: um sie herum oder vielmehr aus ihnen formen sich die physischen Nerven. Hier werden die äußeren Daten übersetzt und aufgelöst in innere Begriffe. Das heißt, sie werden im Sinne des erwähnten inneren Tones, Lichtes und elektromagnetischer Muster dechiffriert.

So entsteht brauchbare Information, brauchbar sogar im Sinne der Atome und Moleküle, aus denen die Zellen aufgebaut sind. Die Zeitspanne, die zwischen dem Einlaufen einer Botschaft *(Pause, Stirnrunzeln)* und der Erreichung ihres Bestimmungszieles verstreicht, gilt nicht für diese anderen Ebenen. Die »innere Botschaft« gelangt bereits vor der physischen an ihr Bestimmungsziel.

Bevor der Organismus noch reagiert, haben die inneren Muster schon darauf angesprochen, und diese Vorreaktion muß bei allen Physischen Reaktionen auf Reize immer stattfinden, und sie findet auch statt. Deshalb reagiert das unsichtbare Körpermuster, das aus innerem Licht, innerem Ton und elektromagnetischen Eigenschaften besteht, zuerst und leitet die spätere Körperreaktion ein,

(Langsam:) Diese Übersetzung äußerer Reize findet jedesmal statt. Das von Naturwissenschaftlern beobachtete Zeitintervall ist natürlich das physische *(sich vorbeugend und die geschlossenen Augen mit der Hand bedeckend)* und bezieht sich auf die Zeit, die die Botschaft braucht, um von den Nervenenden überzuspringen.* Die innere Übersetzung ist jedoch simultan.

Führen wir uns nun die Situation des fast erfolgten Unfalls noch einmal vor Augen. Der Vorfall mit dem Auto, dessen Chauffeur und eure eigene prekäre Lage existieren auch noch als andere Struktur als die von euch physisch beobachtete. Er - nämlich der Vorfall - existiert auch noch in einer Realität, die aus unsichtbarem Licht, unhörbarem Ton und elektromagnetischen Mustern besteht.

Bewußt reagiert ihr auf die physisch wahrnehmbaren Daten - den Lärm, das Kreischen der Bremsen oder auch auf den durch die plötzliche Nähe des Autos ausgelösten visuellen Schock -, doch die gesamte innere Realität jener Szene wird in Sekundenschnelle von einer Instanz »erfaßt«, die ich als innere Sinne bezeichnen möchte. Diese reagiert auf die inneren Muster, von denen ich sprach. Die physisch relevanten Daten werden mit dem unvermeidlichen Zeitverlust durch die Nerven hindurchgeleitet. Diese stellen das zeitgebundene Ende des Wahrnehmungsspektrums dar.

Da ihr Wesen von Fleisch und Blut seid, müssen die Aspekte der inneren Wahrnehmung ihr physisches Gegenstück haben. Aber die Bewußtheit äußerer Erfahrung und Körperreaktionen auf diese wären ohne das erwähnte innere Netzwerk nicht möglich.

Nun: Bevor ihr irgend etwas körperlich wahrnehmt, tut ihr es auf diesem inneren Wege. Die innere Wahrnehmung aktiviert die äußere. Wenn ihr physische Bewegung oder Aktivität, äußere Ereignisse oder Erscheinungen beobachtet, so werdet ihr euch des Schwanzendes einer langen inneren Wahrnehmungskette bewußt. Ich möchte sagen, daß alle äußeren Ereignisse sowie euer Körper mitsamt seinen Eingeweiden, alles, was in eurer Erscheinungswelt ist und lebt, die Außenstrukturen von inneren Strukturen sind, die, aus innerem Ton und unsichtbarem Licht bestehend, von elektromagnetischen Mustern durchwoben sind.

(22.28 Uhr.) Unterhalb der Schwelle zeitlicher Wahrnehmung existiert also jedes Individuum und jedes Ereignis in diesem Sinne, und

* Hier nimmt Seth auf die Art und Weise Bezug, wie Nervenimpulse von einem Neuron (oder einer Nervenzelle) auf das andere übergehen, während sie unser Nervensystem durchwandern. Die Verbindung zwischen zwei Neuronen wird Synapse genannt.

zwar in Mustern, die miteinander in einer Wechselbeziehung stehen. Auf physischer Ebene scheint ihr von allem, was nicht ihr selber seid, abgeschnitten zu sein. Das ist zwar nicht wahr, doch in eurem täglichen Leben scheint dies zu gelten, und es ist eine Annahme, die ihr normalerweise als gegeben voraussetzt.

(*Pause.*) Auf der inneren Ebene, von der ich sprach, sind alle Ereignisse und alle Individuen miteinander verbunden. Eine Bewegung oder Veränderung, die sich bei einem vollzieht, wirkt sich auf andere aus. Ihr werdet zwar auf eine solche Veränderung physisch zum Teil reagieren und etwas von ihr erkennen, wie bei unserem Unfall-Beispiel. Aber bewußt oder unbewußt wird auf diesem inneren Weg das innere Milieu eures Körpers verändert.

Eure Gedanken und Überzeugungen, denen die gleiche Art innerer Realität zukommt, verändern ebenfalls das innere Milieu anderer Menschen. Die geschilderte Unfallgefahr stellte zwar ein äußeres Ereignis dar, aber eigentlich war der Vorfall geistigen Ursprungs. Er war in der außerzeitlichen Realität bereits existent, bevor er materialisiert, erkannt und reagierend beantwortet wurde.

Aus der inneren Realität wurde er auf der Grundlage der Überzeugung, daß er sich ereignet, und durch Emotion und Phantasie in die äußere Realität hinaus katapultiert. Weil ihr diese inneren Vorgänge nicht sehen könnt, meint ihr vielleicht, daß sie nicht die Realität - sagen wir - eines Gegenstandes haben. Ihr könnt zum Beispiel nur die Resultate eurer Emotionen physisch wahrnehmen. Ihr könnt sie nicht mit der Hand greifen wie einen Stein.

Ideen repräsentieren eure physische Absicht. Sie rufen Gefühle und Phantasien hervor. Diese aktivieren die inneren Muster. Sie sind die treibende Kraft hinter allem Handeln (*Pause*), das Mittel, durch das alle inneren Vorgänge veräußert werden. Sie sind gesteuerte Energie, Formulierungen innerer und äußerer Realitätsmuster. Sie sind ein Teil der Schöpferkraft, der alle Realitäten

entspringen. Wir geraten hier wieder in Erklärungsschwierigkeiten, einfach weil es wenig verbale Entsprechungen für das gibt, was ich auszudrücken versuche.

(Bedächtig:) Phantasie und Emotion sind die konzentriertesten Energieformen, über die ihr als körperliche Wesen verfügt. Jedes starke Gefühl ist der Träger von weit größeren Energien, als beispielsweise erforderlich wäre, um eine Rakete auf den Mond zu schicken.

(Mit großem Nachdruck:) Emotionen schicken anstelle einer Rakete Gedanken aus dieser inneren Realität durch die Schranke hindurch, die das Nichtphysische von dem Physischen trennt, in die »objektive« Welt - keine geringe Leistung und noch dazu eine, die sich dauernd wiederholt.

Ihr könnt Pause machen.

(22.47 Uhr. »Ich kann dir nur sagen: Diesmal war ich wirklich weg, meinte Jane. »Ich glaube, das Haus hätte einstürzen können . . . Mir ist wieder das passiert, wo man so tief drinnen ist, daß man ein Teil davon wird - ein Gefühl, als sei man im Bauch der Dinge. Man erlebt sich auf eine ganz besondere Art »fokussiert« Es ist ein großartiges Gefühl von Erfüllung und Triumph damit verbunden, als würde man der geheimen Natur der Dinge etwas entreißen. Ich kann nicht sagen, wohin man geht oder was man tut. Nach all dieser Zeit muß ich immer noch staunen, daß dieses Buch fix und fertig herauskommt«, sagte sie. »Gewöhnlich will ich niemanden dabei haben. Man schaltet alles andere aus - anwesende Dritte würden bewirken, daß man Dinge von ihnen auffängt, oder sie würden einen ablenken . . .«

Seth hatte sich über diesen letzten Gedanken noch vor kurzem geäußert. Die folgenden Zitate sind gestrichenem Material entnommen: »Im allgemeinen ist es besser, wenn ihr beim Buchdiktat allein seid oder in Gesellschaft von Menschen, mit denen ihr ein entspanntes, vertrautes Verhältnis habt - einfach deswegen, weil es dann weniger psychische Ablenkung gibt und weil Ruburt es leichter hat, sich auf einen einzelnen Sender klar einzustellen.

Die Bedürfnisse und Wünsche der anderen spielen natürlich auch mit hinein«, fuhr Seth fort, »und es muß ein Teil der Energie darauf verwandt werden, diese auszuschalten. Je interessierter und erregter die Zeugen sind, desto augenfälliger ist natürlich auch ihr persönliches Interesse. Es ist schwer für Ruburt, diese zusätzliche psychische Ablenkung abzublocken . . . Mit Fremden sind Sitzungen oftmals Persönlichem verhaftet, weil ihre eigenen emotionalen Reaktionen von vornherein so stark mitschwingen . . .«

In Ergänzung zu Seths Erwähnung der inneren Sinne (beim letzten Vortrag) möchte ich sagen: Er hat uns bisher von neun dieser Sinne erzählt, und eine Liste derselben ist in Kapitel 19 des »Seth-Materials« zu finden. Es stehen aber einige noch aus.

Diese Pause sollte, wie sich herausstellte, das Buchdiktat für diesmal beenden. Seth kam jedoch noch mit anderem Material durch, und die Sitzung dauerte bis 23.45 Uhr.)

SITZUNG 626, MITTWOCH, DEN 8. NOVEMBER 1972

(Gestern haben Jane und ich den Leitartikel im Time-Magazin über Richard Bach und sein Buch »Die Möwe Jonathan« gelesen. Wir haben uns für Dick gefreut. Der Artikel brachte auch Informationen über das Seth-Material.

Es ist nicht nötig, hier auf Details einzugehen; aber einige Tage, bevor wir erfuhren, daß Bachs Geschichte, deren Erscheinen ursprünglich für Ende Oktober geplant war, später herauskommen sollte, hatte Jane einen lebhaften Traum gehabt, der ihr genau diese Information zuspielte. Sie schrieb Dick darüber und hat auch anderen davon erzählt. Ihr Traum war auch ziemlich akkurat, was das Titelbild des Magazins für den Artikel betraf: Eine Montage, die »einen Vogel darstellte, der irgendwie Teil eines menschlichen Kopfes oder Gesichtes war«, wie sie es beschrieb. Tatsächlich zeigte dann das Titelbild eine Seemöwe, die Bachs Kopf übergelagert war und ihn teilweise verdeckte.

Montag nacht hatte Jane einen weiteren lebhaften Traum, der das Seth-Material, sie selber und einen bestimmten Zeitschriftenartikel betraf. Sie hat ihn aufgeschrieben, und wir warten nun ab, was sich weiter entwickelt. - 21.06 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat. *(Pause. Dann humorvoll:)* Ein »Beiseite« für dich: Ich selber kann in der Time, also Zeit, und außerhalb von ihr sprechen. Sperre das Wort »Time«.

(»Ja.«)

Euer lebendiger physischer Körper, seine Verfassung und seine Aktivitäten werden durch die Glaubenssätze eures Bewußtseins gesteuert. Wie in diesem Kapitel dargelegt wurde, gibt es auch »unsichtbare« Gegenstücke zum Körper, die aus elektromagnetischen Eigenschaften und inneren Ton- und Lichtqualitäten bestehen.

Diese unsichtbaren Strukturen gingen der Gestaltwerdung eures physischen Leibes voraus. Sie bleiben auch über den leiblichen Tod hinaus erhalten. Während zu euren Lebzeiten euer körperlicher Zustand durch das Bewußtsein gesteuert wird, hat die Idee oder das geistige Muster für den Körper bereits vor der Vereinigung des Bewußtseins mit dem physischen Gehirn existiert.

Die Gene und Chromosomen haben nicht nur von ungefähr die genau definierte, kodierte Information, die sie brauchen. Die Daten sind von innen her einprogrammiert. Die Wesenseigenart existiert vor der Gestalt. Man könnte sagen, daß die Identität, die in einer gänzlich anderen Dimension existiert, ein Samenkorn in den Mutterboden der physischen Realität fallen läßt, aus dem dann sein materielles Dasein entspringt.

Das innere Selbst formt also erst die »unsichtbare« Körperstruktur, die dann später fleischliche Form annimmt. Zum Zeitpunkt dieser geistigen Aussaat

ist das Bewußtsein, wie ihr es versteht, natürlich nicht an das Gehirn gebunden, da dieses fleischlich noch nicht existiert. Die Körpervorstellung wird von einem organfreien Bewußtsein unterhalten und ins Physische übersetzt.

Das Bewußtsein ist demnach nicht von der sinnlichen Wahrnehmung abhängig, obwohl Bewußtsein eine die materielle Form durchdringende Wachheit verlangt. Aufgrund der Tatsache, daß euer an das Gehirn gebundenes physisches Bewußtsein durch den körperlichen Organismus gefiltert wird, habt ihr nichtkörperliche Bewußtseinsarten normalerweise nicht gewärtig. Der Rohbau des Körpers samt Eigenschaften und persönlichen Merkmalen ist aber schon vor seiner Gestaltwerdung da. Ihr wählt euch den Körper im voraus aus, dem ihr Form geben und innewohnen möchtet. Dabei sieht es für euch so aus, als könntet ihr im gegenwärtigen Leben keinerlei bewußte Kontrolle über euren Körper ausüben, ganz zu schweigen von der Zeit vor eurer Geburt. Man hat euch gelehrt, daß zwischen Gedanken und körperlichen Aktivitäten keine Verbindung besteht.

(21.29 Uhr.) Ein Mann, der sich für herzkrank hält, wird aufgrund seiner eigenen Angst in seine »unwillkürlichen« Körperfunktionen so lange hineinfunken, bis sein Herz - falls diesem Glaubenssatz kein Einhalt geboten wird - tatsächlich einen Schaden davonträgt. Das Bewußtsein steuert die Systeme der sogenannten unwillkürlichen Funktionen des Körpers und nicht umgekehrt. Eine Vorstellung kann sich nicht an eurer bewußten Wahrnehmung vorbeistehlen und auf euer unwillkürliches Funktionssystem einwirken, außer sie fügt sich in eure im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze ein. Wie gesagt, ihr werdet nicht krank, wenn ihr euch für gesund haltet - aber es kann noch andere Vorstellungen geben, die euch an die Notwendigkeit des Krankseins glauben lassen.

Ihr wißt nicht, auf welche Weise der Körper seine vielen unwillkürlichen Funktionen ausübt. Das Bewußtsein würde mit deren Steuerung nicht fertig, und doch spiegeln diese Funktionen eure bewußten Ideen und Glaubenssätze ganz genau wider.

Wie ich ebenfalls schon erwähnt habe (*in der 614ten Sitzung, Kapitel 2*), ist das Bewußtsein nicht grundsätzlich vorn inneren Selbst oder dem tiefinneren, uns allen zugänglichen Urquell des Wissens abgeschnitten. Das Bewußtsein ist übrigens nicht ein für allemal da; es wird aus den verschiedenen Teilen des inneren Selbst, die an die »Oberfläche« treten, jeweils und immer wieder neu gebildet.

Im Rahmen der Grundstruktur des vor der Geburt (aus Gründen, auf die ich noch eingehen werde) ausgewählten Körpers genießt das Individuum völlige Freiheit, sich eine absolut gesunde, funktionstüchtige Form zu schaffen. Diese Form ist jedoch ein Spiegel eurer zu Glaubenssätzen erhobenen Überzeugungen und materialisiert die Ideen auf fleischliche Weise, die euer Bewußtsein für wahr hält.

Janes Vortragsstil war ernst und etwas laut. Sie beugte sich vor und pochte auf das Teetischchen, das zwischen uns stand, die dunklen Augen weit aufgerissen.)

Das ist eine der Hauptfunktionen des Körpers. Ein kranker Körper übt also diese Funktion auf seine Weise ebenso gut aus wie ein gesunder. Er ist euer allerintimstes Feedbacksystem, das sich mit euren Gedanken und Erfahrungen wandelt und euch zu all euren Gedanken das leibliche Gegenstück liefert. Darum ist es auch müßig, euch über eure Symptome zu ärgern oder euren Körper zu schelten, wenn er euch doch nur, seiner Aufgabe getreu, das körperliche Abbild der Inhalte eures eigenen Denkens zeigt.

Eure Umgebung und eure Erfahrungen mit der äußeren Welt verschaffen euch die gleiche Art von Feedback. Es ist ebenso nutzlos, auf eure Umwelt oder die Erfahrungen, die ihr dort macht, zu schimpfen, wie euren Körper als mißbraten zu verachten, und zwar aus den gleichen Gründen.

Oft hat es den Anschein, wenn man dergleichen Ideen vorträgt, daß die Idealergebnisse in eurem Sinne auf Perfektion hinauslaufen müßten, auf einen »Himmel auf Erden« oder auf einen Zustand des Seins eines jeden im Glück, gesund, reich und weise zu sein.

(Jetzt bat mich Jane, ein Bier aufzumachen. Es war aber offensichtlich, daß sie sich in einer Tieftrance befand. In unserem Haus wurde es lärmig, ohne daß sich Anzeichen von Unbehagen bei ihr bemerkbar machten. Sie saß vielmehr ruhig da und wartete, bis ich meinen Notizblock wieder aufnahm . . .)

Eure physische Existenz ist euch aber gegeben, damit ihr euren Körper als Lern- und Ausdrucksmittel benutzt. Jeder von euch ist einmalig. *(Pause.)* Viele von euch verfolgen aus bestimmten Gründen einen Kurs, bei dem es nicht um eine gleichmäßige Entwicklung von Fähigkeiten, nicht um ein umfassendes und ausgewogenes Persönlichkeitsbild geht, sondern um ein Experiment mit bestimmten Eigenschaften, die unter Ausschluß aller anderen zum Ausdruck gebracht werden müssen. Ein solcher Kurs kann in der physischen Realität nicht gerade ein Bild harmonischer Vollendung bieten.

(21.50 Uhr.) Später werden wir noch auf andere Seinsweisen zu sprechen kommen, an denen ihr gleichfalls beteiligt seid; und diese färben bis zu einem gewissen Grade auf eure Absichten und Zielsetzungen in eurem Lebensalltag ab.

Würden nicht alle eure Glaubenssätze - nicht nur die euch selbst »günstigen« - in eurem Leben zur Geltung kommen, so würdet ihr auf physischer Ebene nie zu der vollen Erkenntnis gelangen, daß eure Ideen Realitäten schaffen. Würden nur eure »positiven« Glaubenssätze materialisiert, so würdet ihr die Macht des Denkens nie klar erfassen, denn ihr würdet die Ergebnisse eures Denkens im Leben nie voll zu spüren bekommen.

(Pause.) Ihr formt, habe ich gesagt, vor eurer physischen Geburt ein geistiges Vorstellungsbild von dem Körper, den ihr haben werdet. Dieses Bild wird dem Stoff, der ihr seid, folgendermaßen aufgeprägt: Ihr stimmt euch in

eine hochspezifische Realitätsdimension ein. Ihr formt eine körperliche Struktur, die innerhalb jenes intensiv konzentrierten Bereiches zu existieren vermag, die (*mit großer Bestimmtheit*) im Rahmen jener »Frequenzen« gültig und aktuell sein und zum Leben erwachen wird.

Hier ist nun der Punkt, an dem die scheinbare Spaltung im Selbst auftritt; denn im physischen Leben ist das Bewußtsein zwangsläufig an das Gehirn gebunden, und im zeitlichen Sinne muß dieses Organ als solches wachsen und sich entwickeln. Deshalb kann euch auch nicht euer ganzes Bewußtsein physisch bewußt sein. Der Teil von ihm, der auf die Entwicklung des Gehirns »warten« muß, ist das, was ihr im Leben als »Bewußtsein« bezeichnet.

Die restlichen Teile könnte man das innere Selbst nennen. Nun kann, trotz der Verbindung mit dem Gehirn, nicht dieses ganze innere Selbst zum Ausdruck gelangen, denn das Gehirn muß seine Wahrnehmungen durch den physischen Organismus filtern.

Ihr könnt Pause machen. Wegen der Lärmbelästigung im Haus habe ich Ruburt länger in der Trance festgehalten - es ist für ihn leichter so.

(22.06 Uhr. Janes einstündige Trance hatte in der Tat sehr an Tiefe gewonnen. »Ich war weg«, sagte sie und versuchte, ihre Augen offenzuhalten. Schließlich gab sie es auf und ließ sich in den Schaukelstuhl zurücksinken. »Bist du vom Schreiben müde?« Ich verneinte. »Na, dann machen wir wohl am besten weiter«, sagte sie. Sie setzte ihre Brille ab. Seth war in wenigen Augenblicken zurück. Sobald er wieder anwesend war, weiteten sich Janes Augen, und ihr ganzes Gebaren wurde noch einmal intensiv und animiert. Fortsetzung um 22.10 Uhr.)

Das Gehirn muß sich wegen seiner Verbindung mit dem Körper mit den Zeitabläufen auseinandersetzen, die zur sinnlichen Wahrnehmung dazugehören. Wären die innerkörperlichen Funktionen bewußt, dann hätte das physisch orientierte Bewußtsein es mit Zeitsequenzen zu tun, die es mit so zahlreichen »mathematischen« Subtraktionen und Kalkulationen konfrontieren würden, daß es dem nicht gewachsen wäre. Zum Beispiel müßte es all die Muskeln, Nerven, Organe, Zellen, Moleküle und Atome bewußt im Auge behalten, während es gleichzeitig den Körper in Raum und Zeit manipuliert.

Deshalb ergibt sich eine scheinbare Spaltung, wobei ein Teil des unsichtbaren Bewußtseins mit dem physischen Gehirn verbunden und ein anderer Teil von dieser Verbindung frei ist. Dieser letztere Teil bildet das, was ihr unter dem »unwillkürlichen« Funktionssystem des Körpers versteht.

Hierbei ist es wiederum wichtig, daß ihr die ursprüngliche nichtphysische Reaktion auf Reize erkennt, die alle physischen Reaktionen erst auslöst. Es finden ein ständiges Wechselspiel und eine dauernde Kommunikation zwischen den mit dem Gehirn verbundenen Bewußtseinsanteilen und den nicht mit ihm verbundenen statt. Die »tieferen« Absichten des betreffenden Bewußtseins »zirkulieren«, und manchmal steigen sie auch in das mit dem Gehirn verbundene Bewußtsein auf. Informationen, die aus jenen tieferen Quellen des Selbst stammen und in den mit dem Gehirn verquickten Bewußtseinsbereich

vordringen, werden im Sinne der Glaubenssätze des am stärksten physisch orientierten Selbstsegmentes gedeutet.

Bis zu einem gewissen Grade werden solche inneren Daten durch die gerade aktuellen Glaubenssätze jenes Anteils des Selbst gefärbt, der der physischen Welt am unmittelbarsten begegnet. Solche Glaubenssätze werden andererseits aber auch ständig vom inneren Selbst überprüft.

Und jetzt schlage ich vor, daß wir die Sitzung beenden.

(»Gut«, sagte ich, etwas erstaunt.)

Eine gehörige Portion des Materials ist bereits durch. Also *(lächelnd)* habt ihr allen Grund, euch zu freuen.

(Ende um 22.27 Uhr. Jane tauchte langsam aus einem tief dissoziierten Zustand auf. Das ziemlich abrupte Ende der Sitzung schrieb sie, wie sie sagte, einzig und allein ihrer Ermüdung zu. Dies erwies sich als das Ende des Kapitels.)

Gegensätzliche Glaubenssätze und deren Macht

SITZUNG 627, MONTAG, DEN 13. NOVEMBER 1972

(Im Laufe der letzten paar Tage hatte Jane eine Reihe von Telephonanrufen und Briefen von Leuten aus den verschiedensten Gegenden des Landes erhalten, die sie mit Berufung auf Seth um Hilfe anriefen. Manche der aufgeworfenen Probleme sind sehr ernster Natur und liegen meist außer Reichweite dessen, was Jane oder ich vernünftigerweise - vor allem kurzfristig - an therapeutischer Hilfe anbieten könnten. Da wir trotzdem Mitgefühl haben, sind Jane und ich am Ende dann oftmals traurig; hinzu kommt, daß wir, um nur ein paar Menschen helfen zu können, für unsere Anliegen keine Zeit mehr hätten. Übrigens hat Jane kürzlich einen Besucher empfangen, der Anzeichen einer Persönlichkeitsspaltung erkennen ließ . . .

Während wir heute abend den Sitzungsbeginn erwarten, sagte Jane, es stünden von Seth her zwei Leitungen offen: Seth könne entweder über die Leute sprechen, die sich an sie gewandt hatten, oder das Buch weiterdiktieren. Sie entschied sich zugunsten des Buches, indem sie bemerkte, daß auf diese Weise weit mehr Menschen geholfen würde, als dies individuell möglich wäre. - 21.21 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Kapitel 6. Es soll »Gegensätzliche Glaubenssätze und deren Macht« lauten.

Ihr lebt eure Glaubenssätze und erlebt deren Macht. Eure zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen können euer Sehvermögen oder jedes andere Sinnesorgan verbessern oder verschlechtern.

Wenn ihr, zum Beispiel, fest daran glaubt, daß von einem bestimmten Alter an das Gehör nachläßt, dann wird es nachlassen. Ihr werdet von dieser Fähigkeit immer weniger Gebrauch machen, werdet unbewußt eure Aufmerksamkeit kompensatorisch auf die anderen Sinne richten und werdet euch immer weniger auf euer Gehör verlassen, bis diese Funktion tatsächlich verkümmert.

In dieser Hinsicht stellen solche Funktionen Gewohnheiten dar. Bleiben wir bei unserem Beispiel: Eurem Glaubenssatz folgend vergeßt ihr einfach, wie man richtig hört. All die unscheinbaren Manipulationen, die zum Hören notwendig sind, werden unbewußt unterdrückt. Der physische Verfall ist die Folge. Der Verfall tritt aber nicht zuerst, sondern erst als Folge ein.

Eine derartige Entwicklung kann in fast jedem physischen Bereich eintreten. Gewöhnlich ist mehr als nur ein Glaubenssatz daran beteiligt. Parallel zu dem Glaubenssatz, daß das Sehvermögen nachläßt, kann beispielsweise auch der erwähnte Glaubenssatz laufen, daß das Gehör schwächer wird, und diese beiden Vorstellungen können durch einen weiteren Glaubenssatz noch verstärkt werden, daß das Alter euch automatisch zu einem minderwertigen Menschen macht und euch in ein Individuum verwandelt, das zur Umwelt des täglichen Lebens keine Beziehungen mehr herzustellen vermag. Folgerichtig würde dann dieser Zustand zur Geltung kommen. *(Pause.)* Andererseits könntet ihr auch daran glauben, daß die Weisheit mit dem Alter zunimmt, daß ein neues Selbstverständnis euch einen bisher unbekanntem Seelenfrieden beschert, daß ein wacher Geist die Umwelt tatsächlich weit besser einzuschätzen vermag und daß eure Sinne alle Reize viel besser zu würdigen wissen. Dem wird eure Lebenserfahrung entsprechen.

Ihr müßt euch immer wieder klarmachen, daß eure Ideen und Vorstellungen nicht als leere Phantome oder substanzlose Schattenbilder ihr Dasein fristen. Sie sind elektromagnetische Realitäten. Sie wirken auf eure physische Natur ein und werden durch euer Nervensystem ganz automatisch verstofflicht und in entsprechende Erfahrungen übersetzt.

(21.36 Uhr.) Euer Bewußtsein hat die Aufgabe, die physische Realität einzuschätzen und zu bewerten und euch den Kurs bestimmen zu helfen, den ihr in dem körperlichen Universum, an dem ihr gegenwärtig beteiligt seid, einschlagen wollt. Wie ich bereits erwähnte *(in der letzten Sitzung, zum Beispiel)*, verlassen sich andere Wesensanteile von euch darauf, daß dies auch geschieht. Die gesammelte Energie, die dem inneren Selbst zu Gebote steht, wird darauf konzentriert, das herbeizuführen, was das Bewußtsein verlangt.

Eure Fähigkeit zu handeln ist von dem abhängig, was eure Glaubenssätze euch vorzeichnen. An eure eigene Schwäche zu glauben bedeutet eine Absage an eure eigene Handlungsfreiheit. Alle Glaubenssätze, die euch eingeredet werden, kritiklos zu übernehmen bürden, heißt, sich einen Ballast widersprüchlicher Daten aufzubürden, wodurch ein zielstrebiges und kraftvolles Handeln unmöglich wird. Widersprüchliche Forderungen und Urteile werden dann dem inneren Selbst zugeleitet, das verschiedene Mittel anwenden wird, um euch wissen zu lassen, daß etwas nicht stimmt. Gleichgeartete Glaubenssätze ziehen sich an, denn ihr seid darauf angewiesen, in eurem Verhalten und euren Erfahrungen Stimmigkeit zu erzielen.

(Pause.) Ihr müßt lernen, euch mit euren Glaubenssätzen direkt auseinanderzusetzen, sonst seid ihr später gezwungen, euch mit ihnen indirekt auseinanderzusetzen - indem ihr, ohne es zu wissen, in eurer physischen Erfahrungswelt auf sie reagiert. Wenn ihr über eine euch nicht freundliche Umwelt, über eine Situation oder Lebensbedingung klagt - sperre bitte den Rest des Satzes -, so handelt ihr nicht unabhängig, sondern reagiert einfach blind. Ihr reagiert auf Dinge, die euch scheinbar passieren, und zwar immer als Echo auf eine Situation.

Um unabhängig zu handeln, müßt ihr anfangen, erwünschte äußere Entwicklungen in die Wege zu leiten, indem ihr sie innerlich erschafft.

Dies läßt sich dadurch bewerkstelligen, daß man Glauben, Gefühl und Imagination kombiniert und diese zu einem Vorstellungsbild des ersehnten Zustandes gestaltet. Natürlich ist das gewünschte Resultat damit noch nicht eingetreten, sonst brauchtet ihr es ja nicht zu erschaffen; deshalb aber ist es auch müßig zu argumentieren, daß eure physischen Erfahrungen dem zu widersprechen scheinen, was ihr zu erreichen versucht.

(Pause.) Weil Ideen und insbesondere zu Glaubenssätzen erhärtete Überzeugungen diese elektromagnetische Wirklichkeit zukommt, kann ein dauerndes Wechselspiel zwischen einander stark widersprechenden Glaubenssätzen gewaltige Blockaden in euch verursachen und den Energiefluß nach außen verhindern. Gelegentlich kann es zur Polarisierung kommen. Unassimilierte Glaubenssätze, unüberprüfte Ideen können ein Eigenleben führen und in bestimmten Tätigkeitsbereichen wirkungsvoll dominieren.

Ihr könnt Pause machen.

(21.50 bis 22.10 Uhr.)

Nun, Diktat: Unlängst wurde Ruburt ein lebendiges Beispiel dafür vor Augen geführt, wie Glaubenssätze sich auswirken können und wie mächtig sie sind. Er erhielt einen Telefonanruf von einem in einem anderen Staat lebenden Mann, der um ein Interview bat. Ohne zu wissen warum, gab Ruburt einem Impuls nach, diesen Mann zu empfangen, und machte einen Termin mit ihm aus. Der Besucher kam, im Schlepptau die Ehefrau.

Er war ein Musterbeispiel, eine wandelnde Illustration für die Art und Weise, wie widersprüchliche, unüberprüfte Glaubenssätze sich auswirken können, eine wilde und doch qualvolle Verkörperung dessen, was möglich ist, wenn ein Mensch es seinem Bewußtsein gestattet, sich der Verantwortung zu entziehen, das heißt wenn ein Mensch sich vor seinem eigenen Bewußtsein fürchtet. Er war ein junger Mann, dessen Glaubenssätze ein weitgehend autonomes Eigenleben führten, dem gegenüber er selber fast ohnmächtig war. Er hatte keinerlei Anstrengungen unternommen, einander diametral entgegengesetzte Glaubenssätze in sich zum Ausgleich zu bringen, bis schließlich die ganze Persönlichkeit in polare Gegensätze zerfiel.

(22.20 Uhr.) Ihr hattet es mit einem klassischen Beispiel einer Persönlichkeitsspaltung zu tun. Ich bringe es hier, weil es Wesen und Wirkungskraft der Glaubenssätze so schlagend illustriert - und auch die Konflikte, die auftreten können, wenn ein Individuum die Verantwortung für die Inhalte seines Bewußtseins nicht übernimmt. Dies ist zwar kein alltäglicher Fall; aber mehr oder weniger wird eine solche Spaltung physisch oder geistig immer vorhanden sein, wenn die Bewußtseinsinhalte unüberprüft bleiben.

Schon als er zur Tür hereinkam, barst dieser Mann fast vor Angriffslust und Feindseligkeit. Nachdem er ursprünglich um Hilfe gebeten hatte, haßte er sich nun selbst für diese Schwäche, die seiner Meinung nach seinem Bedürfnis zugrunde lag. Er stierte unseren Freund Ruburt böse an und bot all seine Kraft

auf, ihm zu zeigen, daß er sich nicht einschüchtern ließe, und daß, sollte jemand den Ton angeben, er derjenige sein würde. Er sprach jedoch von einer anderen Persönlichkeit, die viel mächtiger sei als er und durchaus imstande, einen ganzen Raum voll von hundertundfünfzig Menschen zum Gehorsam zu zwingen. Die andere Person stammte aber seiner Meinung nach von einer anderen Galaxie und kam ihm als Freund und Beschützer zu Hilfe.

Angeblich hatte sein unsichtbarer Freund auf Verlangen einen Anwalt für ihn getötet. Der Geschichte nach hatte der Anwalt nicht allein die Situation völlig verkannt, sondern er hatte auch noch die Gefühle des besagten Mannes verletzt. Nennen wir den Mann einmal Augustus.

Machen wir um Ruburts willen Pause . . .

(22.30 Uhr. Jane hatte seit der letzten Pause in Abständen zu husten begonnen. Jetzt hustete sie so anhaltend, daß Seth seinen Vortrag unterbrach - eine ausgesprochene Seltenheit. Während Jane sich von ihrem Anfall erholte, schlug ich vor, daß Seth, wenn er zurückkäme, möglichst auf die Hintergründe ihrer Husterei eingehen solle. Dies geschah. Und überraschenderweise belief sich das Material auf mehrere Seiten. Die Sitzung endete um 23.43 Uhr.)

SITZUNG 628, MITTWOCH, DEN 15. NOVEMBER 1972

(In der Montagsitzung hatte Seth mit der Besprechung von Janes jüngstem Besucher, »Augustus«, begonnen, der deutliche Anzeichen einer Persönlichkeitsspaltung erkennen ließ. Während wir heute abend den Beginn der Sitzung erwarteten, sagte Jane: »Ich weiß, wie Seth Augustus andere Persönlichkeit nennen wird: ›Augustus Zwei.« Wir waren amüsiert bei dem Gedanken an Seth und Seth Zwei. Dann begann Jane langsam in Trance zu sprechen. - 21.29 Uhr.)*

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Setzen wir das Diktat fort . . .

Erstens wuchs Augustus schon mit der Vorstellung auf, das innere Selbst sei gefährlich. Die Menschen schienen für ihn aus inneren Konflikten heraus zu handeln, über die sie wenig bewußte Kontrolle hatten. *(Gestikulierend:)* Er hielt die individuelle Persönlichkeit für unfähig, sich selbst zu begreifen, und sah sie in seiner Vorstellung schutzlos und verlassen dastehen, einen Abgrund von Bösem unter sich und ein unerreichbares, kaltes, gerechtes, aber unbarmherziges Gutes (mit großem G) über sich.

Er fühlte sich in einer Welt voller Gegensätze verloren. Die widersprüchlichsten Glaubenssätze wurden von ihm kritiklos übernommen. *(Pause.)* An sich ist ja das Bewußtsein stets darauf bedacht, in seine Glaubenssätze Sinn hineinzubringen und sie zu Mustern und Sequenzen zu ordnen. Es wird normalerweise seine Ideen so rational

* Weiteres Material über Seth finden Sie im *Seth-Material*, Kapitel 17, und in den *Gesprächen mit Seth*, Kapitel 22. In diesem sagt uns Seth: »Seth Zwei steht etwa in dem gleichen Verhältnis zu mir wie ich zu der Frau, durch die ich jetzt spreche.«

wie möglich organisieren und diejenigen hinauswerfen, die dem Gesamtsystem seiner Glaubenssätze widersprechen.

Man hatte Augustus gelehrt, seine eigenen Gedanken zu fürchten und jeglicher Selbstprüfung auszuweichen. Meinungen oder Ideen, die ihm Angst machten, wurden deshalb auch gar nicht erst angeschaut, sondern gleich in die finstersten Winkel seines Bewußtseins befördert, wo sie anfangs noch relativ harmlos herumlagen.

Mit der Zeit begannen die unüberprüften, angstmachenden Glaubenssätze sich aber zu häufen. Glaubenssätze leben nämlich von ihrer eigenen Substanz. Ihnen haftet die Tendenz an, zu wachsen, sich zu entwickeln und sich zu erfüllen. Im Laufe der Jahre bildeten sich bei Augustus zwei einander feindliche Glaubenssatzsysteme heraus, die beide um seine Aufmerksamkeit warben. Als Individuum hielt er sich für vollkommen ohnmächtig und war davon überzeugt, daß er trotz all seiner Bemühungen nie auf einen grünen Zweig kommen würde. Er glaubte, niemand könne ihn lieben; er sei einer Liebe einfach nicht würdig. Zugleich ließ er jedoch seinen Phantasien freien Lauf und kompensierte seine Ohnmacht, indem er sich allmächtig vorkam, seine Mitmenschen verächtlich behandelte und meinte, sich für ihr Unverständnis an ihnen rächen zu dürfen. Im Bannkreis solcher Glaubenssätze war er zu allem fähig - er konnte, wenn er wollte, die Menschheit von all ihren Leiden kurieren oder aber der Welt jegliche Hilfe verweigern, um sie zu bestrafen.

All diese Ideen waren ihm vollkommen bewußt, nur hausten sie in ihm wie in zwei verschiedenen Lagern. Nun ist, wie gesagt, das Bewußtsein immer bestrebt, eine umfassende Integrität und Einheit zu wahren, indem es Glaubenssätze in ein in sich stimmiges System bringt. Werden gegensätzliche Glaubenssätze, die zueinander in direktem Widerspruch stehen, daher über längere Zeit aufrechterhalten, ohne daß ein Versuch unternommen wird, sie miteinander in Einklang zu bringen, so kommt es zu einem offenen Kampf im Bewußtsein selbst. *(Pause um 21.50 Uhr.)*

Da ja die im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze die unwillkürlichen Körperfunktionen und den gesamten Körperhaushalt steuern, müssen widersprüchliche Glaubenssätze logischerweise zu gegensätzlichen physischen Reaktionen und Gleichgewichtsstörungen führen. Bevor sich daher Augustus gegensätzliche Glaubenssätze manifest in feindliche Lager aufspalteten, befand sich sein Körper in dauerndem Aufruhr; Herz und Muskelsystem erhielten fortwährend widersprüchliche Weisungen. Der Hormonhaushalt kam ins Wanken, und selbst die Körpertemperatur war drastischen Schwankungen unterworfen.

Da aber Ideen gleichartige Ideen anziehen, elektromagnetisch wie auch emotional, sah sich sein Bewußtsein schließlich zwei total widersprüchlichen Glaubenssatzsystemen und zwei verschiedenen Selbstbildern gegenüber. *(Pause.)* Um die Integrität des physischen Organismus zu schützen, teilte sich Augustus Bewußtsein fein säuberlich auf. Jetzt gab es kein Durcheinander sich von Minute zu Minute ändernder Körpersignale mehr!

(Langsam:) Der Teil von Augustus, der sich mächtig und fremdartig vorkam, wurde personifiziert. Wann immer Augustus sich jetzt bedroht fühlte, stellte sich sein Bewußtsein einfach auf das andere Glaubenssystem ein, in dem er sich allmächtig, unverletzlich, aber fremdartig vorkam, und machte dieses zu seiner Verhaltensgrundlage. Dieser Teil seiner Glaubenssätze und das ihm entsprechende Selbstbild rissen also die Bewußtseinherrschaft an sich und wurden zu dem, was wir hier »Augustus Zwei« nennen wollen. Wann immer Augustus Zwei ans Ruder gelangte, war der physische Körper nicht nur mächtig und stark, sondern auch zu physischen Leistungen fähig, die die des Augustus Eins weit übertrafen.

(22.01 Uhr.) Augustus Zwei hält nämlich seinen Körper für nahezu unüberwindbar, und diesem Glauben entsprechend funktioniert der Körper auch tatsächlich viel besser. Augustus Zwei hält sich für einen Fremdling. Dem entspricht die Begründung - denn die muß es ja geben -, daß er ein Wesen von einem anderen Planeten, sogar von einer anderen Galaxie sei. Sein Auftrag ist in diesem Fall klar und eindeutig: Er soll Augustus Eins helfen, soll seine Macht zu dessen Gunsten einsetzen, soll seine Freunde belohnen und seine Feinde in Schrecken versetzen. Augustus Eins glaubt zutiefst, diese Art von Hilfe zu brauchen.

Nun ist dies aber eine *Bewußtseinspaltung*. Der Ursprung der Spaltung liegt nicht im inneren Selbst. Wenn Augustus Zwei die Oberhand hat, ist er völlig bewußt. Er betrachtet einfach die physische Realität durch die Brille eines unverbrüchlich feststehenden Glaubenssystems. Die Signale, die er an den Körper abgibt, sind nicht im mindesten widersprüchlich. Er hat seinen Körper bestens in der Gewalt.

Die Stimmungen, unter denen Augustus Eins litt, waren natürlich das direkte Ergebnis der Ideen, die er im stillen nährte. Es war die unablässige Schaukelbewegung zwischen »high« - Zuständen der Exaltation und des Machtrausches - einerseits und seelischen Tiefs, die durch Ohnmachtsgefühle und Depressivität gekennzeichnet waren, andererseits, was sein Körper wegen der damit verbundenen tiefgreifenden Veränderungen nicht mehr verkraftete. Jetzt ist Augustus Eins die längste Zeit obenauf, denn seine Ideen der eigenen Wertlosigkeit hatten sich nach euren Begriffen früher bei ihm festgesetzt; und noch schlimmer: sie werden infolge des Kontrastes zwischen ihm und Augustus Zwei sogar noch verstärkt. Augustus Zwei manifestiert sich bisweilen für die Dauer einer ganzen Woche.

Dann sagt und tut er alles, was Augustus Eins auch liebend gern tun oder sagen würde, und er trifft nur wenige Sicherheitsvorkehrungen. Des Augustus

Eins Bewußtsein ist jedoch nicht völlig ausgeschaltet während dieser Zeit, sondern nimmt die »stellvertretenden« Aktivitäten und Erfüllungen des Augustus Zwei uneingeschränkt wahr. Auch hier ist wieder ein Versteckspiel im Gang, an dem das sogenannte Unbewußte verhältnismäßig unschuldig ist.

Augustus Zwei kann daher schreien und toben, lügen und betrügen, sich Geltung verschaffen und seine Mitmenschen mit Verachtung strafen und gleichzeitig Augustus Eins jeglicher Verantwortung dafür entheben.

Ihr könnt Pause machen, und wir fahren dann fort.

(22.19 bis 22.30 Uhr.)

Nun: Augustus Zwei ist von Natur nicht etwa böse, obwohl man ihn in spiritistischen Kreisen zweifellos als bösen Geist oder bösen Geistführer anschauen würde.

Er ist von Natur ein Beschützer. Die grundlegenden Ideen, die sich in dieser Spaltpersönlichkeit personifizierten und sich zu dem kristallisierten, was er, Augustus Zwei, jetzt ist, entstanden aus dem Bedürfnis heraus, Augustus Eins vor den zerstörerischen Überzeugungen zu bewahren, die ihm in seiner Kindheit eingetrichtert worden waren, und dienten dem Zweck, dem Glauben an Augustus Eins Ohnmacht und Wertlosigkeit entgegenzuwirken. Insofern traten sie, wenngleich noch in jungen Jahren, zu den ursprünglichen Ideen hinzu; es war also die kindliche Vorstellung eines allmächtigen Wesens, der Augustus Zwei sein Dasein verdankte.

Je stärker das Schwächegefühl, desto stärker auch die kompensatorische Machtempfindung - aber auch jetzt kein Versuch, die Gegensätze bewußt auszugleichen.

(Pause.) Augustus Mutter machte lediglich die Beobachtung, daß ihr Sohn unter hochgradigen Stimmungsschwankungen litt. Augustus Zwei trat als »andere Persönlichkeit« erst nach Augustus Verheiratung in Erscheinung, als ihm die Pflichten der Vaterschaft und des Broterwerbs auferlegt wurden. Dem war er nicht gewachsen.

Die Überzeugung von seiner eigenen Wertlosigkeit hinderte ihn daran, von seinen Fähigkeiten Gebrauch zu machen oder gar in seinem Handeln Konsequenz und eine einigermaßen klare Linie zu zeigen. Es war in dieser Phase, da Augustus Zwei sich durchzusetzen begann, und zwar auch seiner Frau gegenüber. Auf seine Weise wollte Augustus Zwei ihr beweisen, daß sie einen ganz außergewöhnlichen Mann geheiratet hatte, einen Ausbund an Virilität und Manneskraft; um aber dazu imstande zu sein, mußte Augustus Eins ihr als Augustus Zwei erscheinen. Das dauerte eine Weile. Augustus Eins bekam immer erst rasende Kopfschmerzen, bevor dieser Fremde aus dem Weltraum eintraf: der gebieterische Supermann, der Augustus Eins nicht war.

(Pause.) Da nun brachte jedoch die »Täuschung« gewisse Komplikationen mit sich. Augustus Zwei war nämlich nicht nur sexuell eher promiskuitiv, er stellte Augustus Eins überhaupt in den Schatten. Ursprünglich war Augustus Zwei dazu da, Augustus Eins zu helfen.

Auch ist nicht zu leugnen, daß die exotischen Umstände auf Augustus Eins abfärbten und einen Glanz auf ihn fallen ließen, wenn sich Augustus Zwei vorübergehend beurlaubte, doch der Kontrast war zu kraß und in die Augen stechend. Augustus Eins, der immer noch die Hauptperson war, wurde noch furchtsamer. Ihm war aber klar, daß Augustus Zwei mit der Zeit seinen Zweck, ihn zur Geltung zu bringen, erfüllt haben würde und abtreten müsse.

(22.46 Uhr.) Übrigens war von dem Augenblick an, in dem Augustus Zwei vom Körper des Augustus Eins Besitz ergriff, die Sache in der Familie ein offenes Geheimnis. Die Frau notierte sich, was gesagt und getan wurde. Wenn diese Dinge Augustus später wieder vor Augen geführt wurden, traten Lug und Trug offen zutage. Ebenso der infantile Charakter dieser »Persönlichkeit«; trotzdem gab Augustus Zwei vor, allwissend zu sein und aus einer Galaxie zu stammen, die der Erde in all ihren Bestrebungen himmelweit überlegen war. Und in diesem Zusammenhang verstieg er sich zu Voraussagen, die niemals eintrafen, er brüstete sich und log, daß sich die Balken bogen.

Die Glaubenssätze, deren Energie dieses andere Selbstbild erzeugte, wurden jetzt offenbar, da sie in der physischen Realität ihre natürlichen Früchte trugen. Augustus Eins, jetzt ein erwachsener Mann, mußte notgedrungen die verhängnisvolle Natur dieser Glaubenssätze einigermaßen erkennen, und doch war er bei seinem Besuch bei Ruburt nicht bereit, sie zu überprüfen.

Augustus Zwei hat jetzt seit zweieinhalb Monaten keine Regie mehr geführt. Augustus steckt in einem Dilemma, denn er hält immer noch an dem Glauben an seine eigene Machtlosigkeit fest, und der dem entgegengesetzte Glaube an seine Omnipotenz findet jetzt durch Augustus Zwei keinen Ausdruck. Und doch möchte er sich irgendwie mitteilen; und so kam Augustus Eins - den wir jetzt wieder einfach Augustus nennen wollen - während des Interviews einen Augenblick lang mit seiner gigantischen Angriffslust durch, starrte Ruburt feindselig an und gab ihm zu verstehen, daß er jeden auszulöschen vermöchte, der seine Gefühle verletzen würde. Im nächsten Augenblick kamen dann wieder seine große Hilfsbedürftigkeit und seine Liebe zu Weib und Kind zum Vorschein. Augustus sagte etwas, und zehn Minuten später wurde aufgrund einer anderen Bemerkung klar, daß das, was er eben gesagt hatte, nicht der Wahrheit entsprach.

Es war nun die Polarität zwischen Augustus Eins und Zwei in Auflösung begriffen, so daß die zwei einander entgegengesetzten Glaubenssysteme nebeneinander wirkten. Noch immer war Augustus nicht dazu bereit, die aus seinen Worten zutage tretenden Bewußtseinsinhalte zu überprüfen oder die Widersprüche zu sehen, die für die anderen bereits so klar auf der Hand lagen.

Für Ruburt hatten sich Wesen und Macht der Glaubenssätze derart deutlich geoffenbart, daß er verblüfft war und sich zu einem komplizierten psychologischen Balanceakt gezwungen sah. Die zwei »Persönlichkeiten« waren nicht mehr voneinander getrennt, sondern flossen nun ineinander.

(Pause um 23.00 Uhr.) Augustus sagte: »Mein Freund hat einen meiner Nachbarn, der gegen mich war, mit Hilfe einer Lungenentzündung beseitigt. Er

sorgt für mich.« Ein anderer seiner Nachbarn hat Magengeschwüre, und Augustus erzählte Ruburt, die Magengeschwüre seien anscheinend abgeheilt, nachdem er diesen Mann berührt habe. Also sagte er: »Ich möchte gern wissen, wieviel von dieser wunderbaren Fähigkeit mir selber gehört.« Und nach einem kurzen Seitenblick: »Vielleicht brauche ich meinen Freund zu meinem Schutz doch nicht.« Nun war dies entschieden eine Wendung zum Guten, insofern als Augustus das Gefühl zu haben begann, daß er vielleicht doch nicht ohnmächtig sei. Seine eigene Persönlichkeit muß jedoch jetzt mit den unangenehmen Charaktereigenschaften eines nicht mehr personifizierten Augustus Zwei fertig werden.

Er bleibt auf der offenen Frage sitzen: »Wenn ich wirklich so mächtig bin, warum bin ich dann zugleich so schwach und kann nicht einmal meine Familie ernähren? Wenn ich wirklich der Größte bin, warum bin ich dann außerstande, von meiner Energie wirksamen Gebrauch zu machen?«

Denn der Körper des Augustus steht nun wieder unter der Fuchtel von ihm selbst betreffenden Glaubenssätzen, die in hohem Maße widerspruchsvoll sind. Vorher war er als Augustus Zwei körperlich stark und als Augustus Eins schwach gewesen. Jetzt ist er als Augustus abwechselnd stark und schwach, und sein Körper hat unter dem Dilemma zu leiden. Als Augustus Zwei konnte er Tag und Nacht aufbleiben und physische Leistungen vollbringen, die einem normalen Menschen schwerfallen würden, denn seine Körperfunktionen waren ja von der ungeteilten Macht- und Kraftvorstellung beherrscht.

Es hat Mut erfordert, Augustus Zwei verschwinden zu lassen. Ohne die säuberliche Trennung der Glaubenssätze wird ihm jedoch seine Frau als noch schwieriger empfinden, da die Charaktermerkmale des Augustus Zwei jetzt in seine eigene Persönlichkeit »durchsickern«. Jetzt wird beispielsweise er lügen, wo vormals Augustus Zwei gelogen hat.

Hier haben wir also einen Fall, wo einander diametral entgegengesetzte Glaubenssatzsysteme das Bewußtsein zu verschiedenen Zeiten dominieren, unter gleichzeitiger Beherrschung der Körperfunktionen. In physischer Hinsicht verfügt der Körper über das gleiche Maß an Kraft, unabhängig von dem jeweils vorherrschenden Ideenkomplex; aber in der Praxis des Lebensalltags war Augustus Eins außerstande, die Heldentaten des Augustus Zwei zu vollbringen.

Augustus Zwei ist einmal im Zorn aus einem Fenster im zweiten Stock gesprungen, ohne Schaden dabei zu nehmen - eine höchst ungewöhnliche Leistung. Augustus hingegen ist so erschöpft, daß er kaum den normalen Alltag durchsteht.

Hier wart ihr mit einer Situation konfrontiert, in der sich ein Mensch infolge seiner Glaubenssätze seiner Macht und Energie buchstäblich entäußert hatte. Er hätte von ihnen nur dann Gebrauch machen können, wenn er seine Glaubenssätze gegen völlig andere eingetauscht hätte.

Es war lediglich dem Umstand zu danken, daß die kindlichen Charakterzüge des Augustus Zwei der Umwelt allzu penetrant in die Augen zu stechen begannen, daß er ihm schließlich den Laufpaß gab. Augustus Frau gab

den Ausschlag, denn es war nicht zu übersehen, daß sie seinen »Freund« anders einschätzte als er. Ihre Glaubenssätze wurden daher zur neuen Grundlage, zu dem einen sich wandelnden Punkt, der es Augustus erlaubte, dieses Alternativ-Selbstbild einigermaßen objektiv zu betrachten.

(Humorvoll:) Ihr könnt jetzt eure Alternativ-Pause halten.

(23.22 Uhr. Jane konnte sich an nichts von dem erinnern, was Seth gesagt hatte. Sobald sie aber aus der Trance heraus war - was wie gewöhnlich schnell geschah -, sagte sie mir: »Ich weiß, daß Seth noch einiges mehr über das Thema in petto hat, es liegt alles schon bereit . . . zwischen den Sitzungen bin ich mir dessen im allgemeinen nicht bewußt, obwohl ich manchmal davon träume. . .«

Dies war das Ende des Buchdiktats für heute abend. Nach der Pause kam Seth erneut mit zwei Seiten Material über ein Thema durch, das ich früher am Abend angeschnitten hatte. So endete die protokollierte Sitzung um 23.51 Uhr.

Die Sitzung ging jedoch weiter, nachdem ich meinen Notizblock beiseite gelegt hatte. Bei einem spontanen Gedankenaustausch vermittelte mir Jane, die für Seth sprach, neue Einsichten, Seths Herkunft und schöpferische Aspekte betreffend, und das erklärte, wie Janes Persönlichkeit das Durchkommen eines Seth möglich machte. Es kam noch mehr Material. Allerdings schrieb ich das Gesagte nicht auf, und wie gewöhnlich tat es mir hinterher leid, es nicht getan zu haben - vielleicht nehmen wir uns einmal während einer Sitzung Zeit, dies nachzuholen.

Ich habe immer die Erfahrung gemacht, daß das Material sich verflüchtigt, wenn es nicht in irgendeiner Form sofort festgehalten wird. Einer der Gründe dafür, habe ich mir oft schon gedacht, besteht wohl darin, daß Jane nicht die einzige ist, die sich während der Sitzung in Trance befindet - der Empfänger (ich, beispielsweise) ist es auf seine Weise auch. Wenn die Verbindung zwischen Seth und seinem Publikum abbricht, bleibt das Material bis zu einem gewissen Grade an jenem Ort der gemeinsamen Begegnung »zurück«.)

SITZUNG 629, MITTWOCH, DEN 29. NOVEMBER 1972

(Wie immer um diese Jahreszeit haben wir angefangen, ein paar reguläre Sitzungen zu überspringen. Jane und ich rechnen damit, daß Sie von jetzt an bis in den Januar 1973 hinein wahrscheinlich nur unregelmäßig stattfinden werden; einmal wegen unserer Weihnachts- und Neujahrsaktivitäten, die wir genießen, aber auch weil dies anscheinend eine natürliche Ruhezeit für uns ist - obgleich Jane vorhat, ihre ASW- und Schriftstellereiseminare wie gewohnt weiterzuführen.

Der erste Teil dieser Sitzung wurde gestrichen. Seth nahm das Buchdiktat an Kapitel 6 um 21.59 Uhr wieder auf.)

Es gibt in eurer Gesellschaft keinen wirklich angemessenen Bezugsrahmen, der es ermöglicht, Leute wie Augustus einigermaßen erfolgreich zu behandeln.

Ein Analytiker würde Augustus wahrscheinlich als schizopren betrachten und ihn so säuberlich etikettieren, doch solche Termini sind im Grunde bedeutungslos. Sollte ein Analytiker im Zuge einer längeren Behandlung Augustus davon überzeugen können, daß sich sein gegenwärtiger Zustand aus einem speziellen, verdrängten Vorfall in seiner Vergangenheit erklärt, und sollte der Analytiker obendrein noch ein intuitiver und verständnisvoller Mensch sein, dann könnte Augustus seine Glaubenssätze hinreichend ändern, so daß dann eine Art »Heilung« bewirkt werden könnte. Er würde sich dann gefälligerweise an einen solchen Vorfall erinnern und die erwarteten Gefühle zur Schau tragen, indem er ihn wiedererlebte. Leider könnte es aber in Augustus gegenwärtigem Zustand, nachdem er ohne Augustus Zwei sozusagen machtlos ist, auch vorkommen, daß er einfach sein »altes Ego« herbeirufe, um dem Onkel Doktor zu zeigen, daß mit ihm nicht zu spaßen sei.

Dann bestünde die Aufgabe, Augustus zu helfen, darin, den tieferen Sinn hinter dem Verhalten seines anderen Ich auf solche Weise zu sehen, daß er es als einen Teil seiner Gesamtidentität annehmen könnte.

Wenn seinen Körper Augustus Zwei unter Kontrolle hatte, so traten in dessen chemischem Aufbau beträchtliche Abweichungen auf. Augustus Hormonhaushalt zeigte dann signifikante Unterschiede zu seiner sonstigen Norm. Die chemischen Veränderungen wurden durch den Austausch der herrschenden Glaubenssätze verursacht und nicht umgekehrt.

(Pause um 22.08 Uhr.) Würde ein chemischer Eingriff bei Augustus Zwei vorgenommen, so würde er zwar zur Augustus-Eins-Persönlichkeit zurückkehren, aber die Veränderung wäre künstlich nicht von Dauer und möglicherweise sogar recht gefährlich.

Die chemisch gehemmten Tendenzen würden durch die Medikation gewissermaßen gewaltsam zugedeckt. Das Problem bliebe jedoch bestehen, und es ist durchaus möglich, daß selbstmörderische Neigungen die Folge sein könnten, oder heimtückischere, versteckte Selbstmordtendenzen, die lebenswichtige Organe angreifen würden.

Manchmal werden solche Fälle in einem anderen Bezugsrahmen behandelt. Man würde Augustus, wann immer Augustus Zwei die Oberhand hat, als von einer autonomen »bösen« Wesenheit besessen ansehen. Auch da könnte man sagen: Wenn Augustus seine Glaubenssätze ändern würde, so wäre selbst in einem solchen Bezugsrahmen eine Art von Heilung nicht ausgeschlossen. Nur würden die gleichzeitig vorhandenen Gefahren und Komplikationen eine solche Heilung nahezu unmöglich machen.

Sollte ein praktizierender Arzt, der Augustus für besessen hält, ihn von dieser »Tatsache« überzeugen, so würden ihre gemeinsamen, energetisch geladenen Überzeugungen vielleicht eine Zeitlang wirksam sein. Augustus Zwei davon zu überzeugen, daß er unter der Herrschaft einer bösen Wesenheit

steht, wäre der erste Schritt. Auch der zweite Schritt, den Eindringling loszuwerden, wäre noch denkbar. Das Problem ist nur, daß bei einem solchen Bezugsrahmen die Selbststruktur noch eine weitere Schwächung erfährt, weil die normalerweise unterdrückten Charakterzüge des Augustus Zwei dann für immer geleugnet würden. Augustus müßte dann immer »gut« sein und würde sich doch stets seine Anfälligkeit für eine weitere Invasion des Bösen bewahren. Man hätte daher die gleichen wie die schon erwähnten Ergebnisse zu erwarten: ein Zunehmen suizidaler Tendenzen oder ein anderes selbstzerstörerisches Verhalten.

Ihr könnt Pause machen.

(22.23 Uhr. »Als das mit den Trancesitzungen [Ende 1963] begann«, Sagte Jane, »hatte ich immer das Gefühl, daß jeweils nur ein einziges Wort da war, nichts davor oder danach; jetzt dagegen spüre ich, daß ganze Materialbrocken vorhanden sind, die nur darauf warten, vorgetragen zu werden. Wie das Material über die Sprecher heute am früheren Abend. Es ist jetzt immer häufiger so . . .« Vor der Sitzung hatte Jane wieder mehrere von Seth ausgehende Informationskanäle gespart. Fortsetzung um 22.45 Uhr.)

* Jane nahm hier auf den gestrichenen Teil der heutigen Sitzung Bezug, wo Seth die Arbeit erörtert, die im Zusammenhang mit der Übersetzung des frühen Sprechermaterials zu geschehen hat: »Die Sprechermanuskripte stehen euch noch bevor und werden, wie gesagt, mit beträchtlicher Arbeit für euch verbunden sein - mit Liebesmühe.« Vergleichen Sie die Anmerkungen in Kapitel 5 dieses Buches und die Ausführungen in Kapitel 17 *der Gespräche mit Seth*.

Diktat: Glücklicherweise sind Geist und Körper des Menschen viel flexibler, strapazierfähiger und schöpferischer, als man ihnen allgemein zutraut. Viele Fälle wie Augustus kommen nie ans Tageslicht. Die betreffenden Leute kurieren sich selbst. Manchmal geschieht dies, wenn so ein Mensch sich entschließt, eine traumatische Erfahrung zu machen - oftmals wird das von einem Teil der Persönlichkeit ganz absichtlich geplant, während der andere Teil die Augen davor verschließt. Die entsprechenden Ereignisse können katastrophal oder nahezu katastrophal erscheinen, und doch können sie die Gesamtpersönlichkeit um der Selbsterhaltung willen mobilisieren. In einem Moment höchster krisenhafter Anspannung kann die Persönlichkeit sich rekonstituieren.

Solche krisenhaften, Einheit schaffenden Episoden sind im allgemeinen nicht von langwierigen Krankheiten ausgelöst, sondern eher von schlimmen Unfällen. Die Schwierigkeit kann beispielsweise als ein gebrochenes Bein, anstelle des gebrochenen Selbst, zur Geltung kommen, und während der Körper wieder hergestellt wird, kann die erforderliche Assimilation der maßgebenden Glaubenssätze vollzogen werden.

Die Änderung kann auf verschiedene Arten und auf verschiedenen Stufen erfolgen. Jeder Mensch ist einmalig. Manchmal bröckeln Anteile einer jeden

der widerstreitenden Persönlichkeitshälften ab, damit sich eine klarere psychologische Struktur herausbilden kann, die mit den beiden anderen kommunizieren, die eine Art Schiedsrichterfunktion übernehmen und die gegensätzlichen Glaubenssätze, die sie für wahr halten, miteinander aussöhnen.

Das geschieht oftmals, ohne daß die Hauptpersönlichkeit weiß, was eigentlich vorgeht. Gelegentlich machen die Leute dabei vom automatischen Schreiben oder vom Ouija-Brett Gebrauch. Beides sind Methoden, um unsichtbare, im Bewußtsein agierende Glaubenssätze aufzudecken, die bald bewußt akzeptiert, bald absichtlich ignoriert werden.

Sagt man den Leuten, die sich solcher Mittel bedienen, ihr automatisches Schreiben zum Beispiel sei von einem Dämon, dem Teufel selbst oder von einem bösen Geist diktiert, dann werden solche in ihnen wirkende Glaubenssätze noch weiter weg geschoben. Jede Selbstbetrachtung wird dann als angstmachend und gefährlich empfunden, weil sie zu einer erneuten »Invasion« ähnlicher Art führen könnte.

Nun ist eine solche Invasion gewöhnlich nichts anderes als ein plötzliches Auftauchen von vormals als unannehmbar erkannten Glaubenssätzen, die zwar bewußt waren, aber unsichtbar und versteckt agieren. Bei ihrem Auftauchen kommen sie einem plötzlich fremdartig vor. In den meisten Fällen macht die Besessenheitstheorie die Sache nur noch schlimmer. Allerdings ist die Vorstellung, eine andere Wesenheit sei verantwortlich für solche Ideen, leichter zu ertragen. In allen gleich gelagerten Fällen, in denen es um Phänomene vom Augustus-Typ geht, besteht das Problem tatsächlich darin, daß im Bewußtsein vorhandene Glaubenssätze nicht assimiliert worden sind. Anstatt durch ein relativ drastisches Verhalten können solche Glaubenssätze aber auch durch verschiedene Körperteile ausgedrückt werden. Leider verleitet ein medizinisches System, das sich weitgehend mit Symptomen befaßt, den Patienten zur Projektion seiner Glaubenssätze auf immer neue Organe, nachdem er vielleicht bereits das eine oder andere im Zuge dieser oder jener Operation geopfert hat.

Die Lösung liegt innerhalb des Bewußtseins - ich kann das nicht stark genug betonen - und in den Glaubenssätzen, die ihr bezüglich der Natur der Realität und insbesondere eures eigenen Wesens für wahr haltet.

Während die grundlegende Arbeit vom Individuum selber getan werden muß, stehen doch immer auch verschiedene Hilfsquellen bereit, und zwar innen sowohl wie außen. Ihr werdet fast alle Daten, die zu euch gelangen, als hilfreich empfinden und nutzbringend anwenden können; sie werden sich auch als höchst wirksam erweisen - außer eure Glaubenssätze machen euch glauben, daß alle gegen euch sind oder daß ihr nicht mehr zu retten seid oder es einfach nicht verdient. Es können euch natürlich auch andere, ähnlich geartete Vorstellungen von jeglicher Hilfe abschneiden, aber instinktiv werdet ihr Hilfsquellen aufsuchen und - wenn irgend möglich - Gebrauch von ihnen machen.

Ihr könnt jetzt pausieren oder die Sitzung beenden, ganz wie ihr wollt.

(»Machen wir Pause.« - 23.15 Uhr. Ich entschied mich für die Pause, weil ich sehen wollte, ob Jane immer noch wünschte, daß ich Seth auf die Ideen ansprach, die sie vor der Sitzung geäußert hatte. Sie war vorhin müde gewesen, fühlte sich aber inzwischen wieder viel frischer; trotzdem beschloß sie, auf die Fragen zu verzichten und die Sitzung zu beenden.)

SITZUNG 630, MONTAG, DEN 11. DEZEMBER 1972

(Jane und ich machten uns ungefähr um 21.15 Uhr für die Sitzung bereit. Um 21.25 Uhr äußerte sie abrupt, sie habe soeben den Titel eines Buches »empfangen«, das ich schreiben soll: »Mit meinen Augen.« Sie war höchst erstaunt und ich nicht weniger. Anfangs glaubte Jane, ihre Information [von Seth?] so verstehen zu müssen, daß ich ein Kapitel mit diesem Titel für eines ihrer eigenen Bücher schreiben würde. Doch dann merkte sie schnell, daß es sich um ein eigenes Werk von mir handeln mußte.

Ich soll meine eigenen Anschauungen über die Seth-Erfahrung niederlegen und zeigen, wie durch sie meine Ideen über Kunst, Leben und so weiter beeinflußt und verändert wurden. Während Jane noch davon sprach, kündigte sie plötzlich an, Seth würde gleich durchkommen - im Rahmen unserer regulären Sitzungen eine höchst ungewöhnliche Wendung. Sie nahm ihre Brille ab . . . 21.26 Uhr.)

Nun: Der Buchtitel sollte heißen: »Mit meinen Augen«, und es sollte dein eigenes Buch sein und auf deine eigene Weise viele wichtige Themen abhandeln. Das Zeug zum Schriftsteller hast du ja, wie du weißt.

Das Buch sollte unsere gemeinsame Erfahrung von deinem Blickwinkel aus darstellen - deine Erklärungen, Fragen, die sich für dich ergeben, deine Beobachtungen über Ruburt als Jane und in unseren Trancesitzungen. In einem anderen Teil des Buches solltest du deine eigenen Ideen über Kreativität, wie du sie in dir selber erlebst, erklären - die Unterschiede und Ähnlichkeiten zwischen deinen Erfahrungen, wenn du ein Bild aus der »gewöhnlichen« Inspiration heraus malst.

Verlege dich ein wenig aufs Experimentieren, wobei du das Wesen der Farben bei normalem Bewußtsein und in veränderten Bewußtseinszuständen beobachtest. Achte auch auf die Farben in deinen Träumen. Du solltest auf deine Gedanken, die du dir über die Leute machst, die du malst, eingehen und erklären, warum du, obwohl Porträts dich faszinieren, sie oft ohne Heranziehung eines Modells erarbeitest.

Das Buch könnte auch das Material über Kunst, das ich dir durch verschiedene Kanäle zukommen ließ, mit einschließen und zeigen wie du es praktisch angewandt hast. Diesem Werk könnte ein weiteres folgen, in dem du Sitzungen auswertest, die sich überwiegend mit Malerei befassen; aber du

könntest auch noch andere künstlerische Themen behandeln, etwa über die Natur und den Ursprung der Inspiration.

Ich habe dir einen allgemeinen Hinweis gegeben, nach dem du dich mit Sicherheit richten kannst. Das Buch wird dir Freude bereiten und deine schriftstellerischen und malerischen Begabungen kombinieren. Der Titel ist gut, und das Buch wird sich verkaufen. Du wirst einen Verlagsvertrag mit einer ansehnlichen Vorschußzahlung abschließen können, und das Schreiben des Buches wird dir als Ansporn für deine Malerei dienen. Ich bin hier raffiniert.

(»Wieso denn?« Ich köderte Seth ein bißchen.)

Doch, in der Tat. Denn das wird einige von deinen die Malerei betreffenden Blockaden brechen und dir neue spontane Malenergien (*humorvoll*) zufließen lassen. Du wirst es auch als eine verdienstvolle Arbeit betrachten und wirst aus deiner Erfahrung heraus etwas Eigenes schaffen. Ich weiß, daß dieser schlaue Anstoß allein schon genügt, daß du ein paar hervorragende Bilder malst. Ich möchte dir nicht genau sagen, auf welche Weise das jetzt einige deiner Probleme umgeht - oder um welche es sich handelt. Ich empfehle dir nur, ein Exposé deines Buches zu entwerfen und gleich mit ein paar Seiten den Anfang zu machen, mit einem Kapitel oder so.

Jetzt wollen wir Pause machen, und das ist meine kleine Überraschung für euch.

(»Das kann man wohl sagen. Vielen Dank.«

21.42 Uhr. »Ich bin so überrascht, daß ich sogar vergessen habe, meine Brille wieder aufzusetzen«, rief Jane aus, nachdem sie aus der Trance heraus war. Keiner von uns hatte an ein solches Projekt gedacht, was nicht besagen soll, daß mir der Gedanke, ein Buch über Seth, zumindest teilweise, zu schreiben, noch nie gekommen wäre.

»Es erstaunt mich wirklich, wenn mir so etwas in einer Sitzung passiert«, sagte Jane. »Es ist so ganz anders als alles, was ich gerade gedacht oder getan habe. Ich kann ein Kernstück des Buches jetzt direkt vor mir sehen mit deinen Illustrationen. Und ich sehe auch Seths Porträt auf der Rückseite des Buchdeckels. - Sie deutete über ihre rechte Schulter auf das Gemälde, das an unserer Wohnzimmerwand gerade hinter ihrem Schaukelstuhl hängt.

Fortsetzung im gleichen aktiven Stil um 21.58 Uhr.)

Nun: Dieses Buch wird eine gute Reklame für dein künftiges Buch sein - und wenn du das, was ich dir jetzt hier sage, mit hineinnimmst, so werden die Leute sich bereits auf dein Buch zu freuen beginnen.

(»Das ist schlau ausgedacht.«)

Schließe es also in *Die Natur der persönlichen Realität* mit ein, denn es ist die Geburt des Buches in deiner persönlichen Realität.

Ich hatte mir für heute abend noch einiges vorgenommen. Einige von Ruburts Fragen werden im nächsten Kapitel, das gleich beginnt, beantwortet werden. Außerdem habe ich noch ein paar persönliche Bemerkungen zu machen.

Das lebendige Fleisch

FORTSETZUNG DER SITZUNG 630 VOM 11. DEZEMBER 1972

(Pause um 22.01 Uhr. Unser Telephon begann zu läuten. Man hörte es durch die zwei geschlossenen Türen hindurch, die Janes Studierzimmer von dem Wohnzimmer, in dem wir uns aufhielten, trennen. Ich wollte die Sitzung nicht gern unterbrechen, also ließ ich es läuten, fühlte mich aber unbehaglich dabei.

Sie erhält in letzter Zeit immer mehr Telephonanrufe. Wenn heute einer von uns das Telephon abnimmt, ist er darauf gefaßt, mit Menschen aus jedem Teil des Landes zu sprechen. Heute am frühen Abend hatte Jane beispielsweise einen Anruf aus dem Gebiet der High Sierra in Kalifornien erhalten.)

Diktat. Kapitel 7: »Das lebendige Fleisch.«

Gedulde dich einen Moment . . . Oft überborden Menschen mit Ideen und vergessen dabei, daß diese ihre eigene Lebenskraft haben. Sie trennen, was zu trennen unmöglich ist. Sie betrachten Ideen als geistiges Eigentum, das von ihrer Körpervorstellung völlig losgelöst ist. Sie glauben, daß die Ideen in ihrem Kopf zu Hause sind. Wer, beispielsweise, könnte sich vorstellen, daß eine Idee in seinem Ellenbogen, seinem Knie, seiner Zehe lebt und webt?

Im allgemeinen meinen die Leute, Ideen hätten mit dem lebendigen Fleisch wenig zu tun. Das Fleisch scheint ihnen körperlich zu sein, Ideen hingegen nicht. Diejenigen, die den Intellekt anbeten, unterscheiden gern unnötigerweise zwischen der Welt des Geistes und der des Fleisches.

Der Körper ist eine lebendige Materialisation eurer Ideen. Diese eure Ideen formen den aktiven, empfänglichen, lebendigen Körper. Der Körper ist nicht einfach ein Werkzeug, dessen man sich bedient. Er ist nicht bloß ein Vehikel für den Geist. Er ist der Geist im Fleisch. Ihr bürdet ihm eure Ideen auf und beeinflußt weitgehend Gesundheit und Wohlergehen aufgrund eurer Glaubenssätze verdichteten Überzeugungen. Doch der Körper ist aus lebendigen, empfänglichen Atomen und Molekülen zusammengesetzt. Diese haben ihr eigenes, lebendiges Bewußtsein in der Materie, einen Selbsterhaltungstrieb und den Drang, im Rahmen ihrer eigenen Natur sie selbst zu sein. Sie bilden die Zellen, und diese fügen sich ihrerseits zu den Organen zusammen. Die Organe tragen die kombinierten Bewußtseinseinheiten einer jeden einzelnen Zelle in sich, und auf ihre Weise spüren die Organe ihre eigene Identität.

Sie dienen einem Zweck und erfüllen ihre Funktion innerhalb des Organismus als Ganzem. Dieses Zusammenwirken der Bewußtseinseinheiten ist

kontinuierlich, so daß ein vitales Körperbewußtsein entsteht, das bestrebt ist, sein eigenes Gleichgewicht und seine Gesundheit zu wahren.

Die Körpersubstanz sollte deshalb auch wieder nicht als ein metaphysisches Ergebnis betrachtet werden, sondern als die lebendige Gestalt empfänglichen Fleisches. Euer Körper ist, mit anderen Worten, aus anderen lebendigen Wesenheiten zusammengesetzt. Obwohl ihr dieses lebendige Material organisiert, hat es doch auch seine eigene Daseinsberechtigung und einen Anspruch auf Selbsterfüllung. Ihr seid nicht eine Seele, die in einem Lehmgehäuse steckt.

Dieses »Lehmhaus« zerfällt nicht sofort, wenn ihr es hinter euch laßt. Es zersetzt sich nach und nach, seiner Eigengesetzlichkeit folgend. In seiner Organisation ist es dann nicht mehr euch unterstellt. Das Leben seiner Atome, Moleküle und Zellen überträgt sich auf andere natürliche Daseinsformen. Eure Wahrnehmung beschränkt sich auf das, was ihr aufnehmt. Selbst die Atome und Moleküle haben ihr eigenes feines Sensorium und erfreuen sich ihrer Umwelt auf ihre Weise. Dieselbe Kraft, die euren Geist bewegt, formt auch euren Leib.

Es gibt keinen Unterschied zwischen der Energie, die eure Ideen gestaltet, und der Energie, die eine Blume wachsen läßt oder den Finger heilt, den ihr euch verbrannt habt. Die Seele existiert nicht getrennt von der Natur. Sie wird auch nicht in die Natur geworfen. Die Natur ist Seele im Fleisch, welche Form auch immer sie annehmen mag. Das Fleisch ist ebenso spirituell wie die Seele und die Seele genauso natürlich wie das Fleisch. Für eure Begriffe ist der Körper die lebendige Seele. Euer Organismus ist dauernd damit beschäftigt, sich selbst zu heilen, was bedeutet, daß die Seele sich im Fleisch selbst heilt. Der Körper ist der Seele oft mal näher als der Geist, denn er wächst ähnlich wie eine Blume im Vertrauen auf die eigene Natur.

Ihr könnt Pause machen.

(22.27 Uhr. Jane hatte in zügigem Tempo gesprochen. Dies war das Ende des Buchdiktats. Nach der Pause gab Seth noch zwei Seiten Material für Jane und mich durch, und die Sitzung endete um 23.01 Uhr.)

SITZUNG 631, MONTAG, DEN 18. DEZEMBER 1972

(Wir hatten den ersten Teil des Abends damit verbracht, unseren Weihnachtsbaum herzurichten. Nachdem dies geschehen war und die bunten Lichter durch die Zweige und das Lametta schimmerten, machten wir uns für die Sitzung bereit. Unterhalb unserer Wohnzimmerfenster hämmerte ein Zimmermann am Rahmen einer der Außentüren herum; er besserte im Erdgeschoß Schäden aus, die noch von der Überschwemmung vom vergangenen Juni herstammten. Gleichzeitig dröhnte aus dem Hausinneren noch zusätzliches Gehämmer durch den Fußboden zu uns herauf; das alles währte aber nicht lange und beeinträchtigte nicht unsere Sitzung. - 21.37 Uhr.)

Nun!

(»Guten Abend, Seth.«)

Um mit dem Diktat zu beginnen: Die physische Existenz ist aus vielerlei Gründen wertvoll. Einer davon ist, daß das Fleisch so stark auf die Gedanken reagiert und dabei doch so elastisch ist. Es sind einprogrammierte Direktiven vorhanden, die dafür sorgen, daß das Körperbewußtsein als solches zwar manchmal eure negativen Vorstellungsbilder reflektiert, dann aber doch auch wieder ganz automatisch gegen sie ankämpft.

Ihr müßt daran denken, daß sich euer gesamtes Dasein in einem natürlichen Rahmen abspielt - was bedeutet, daß selbst eure Gedanken so natürlich sind wie, sagen wir, die Haare auf eurem Kopf. Es mag euch vielleicht merkwürdig vorkommen, wenn ich eure Gedanken mit Viren* vergleiche, aber diese sind genauso lebendig, immer präsent, empfänglich und auf ihre eigene Weise mobil. Zumindest vom physischen Standpunkt aus betrachtet werden Gedanken chemisch bewegt und wandern durch den Universalkörper wie die Viren durch euren zeitgebundenen Leib.

* Wissenschaftlicher Lehrmeinung zufolge sind Viren ultramikroskopische Einheiten, die bei Pflanzen und Tieren Krankheiten verursachen können. Sie vermehren sich nur im Zusammenhang mit lebenden Zellen, und man kann sie sowohl als lebendige Organismen wie auch als komplizierte Proteine betrachten. Wenige Wissenschaftler würden jedoch den Inhalten menschlichen Denkens dieselbe Art der Gültigkeit beimessen.

Gedanken stehen zum Körper in Wechselbeziehung und werden, genau wie die Viren, ein Teil von ihm. Manche Viren haben eine ausgesprochen therapeutische Wirkung. Der Körper öffnet diesen dann häufig die Schranken, weil er weiß, daß sie gewissen anderen Viren, die im Augenblick schädlich wären, entgegenwirken.

Die sogenannten schädlichen Viren sind ständig im Körper vorhanden. Ihr seid für sie nur höchst selten und bloß für einen geringen Prozentsatz von ihnen anfällig, obwohl ihr Spuren der tödlichsten unter ihnen immer mit euch herumtragt. Die Viren selbst machen Wandlungen durch, die die Mediziner überhaupt nicht vermuten. Wenn ein Virus von der Bildfläche verschwindet und ein neuer entdeckt wird, kommt keiner auf den Gedanken, daß der erste sich in den zweiten verwandelt haben könnte; und doch ist dies aufgrund bestimmter Veränderungen, die im Rahmen der Naturgesetze liegen, wirklich der Fall.

So können Viren also gesundheitsfördernd oder todbringend sein, je nachdem, in welchem Zustand der Körper sich gerade befindet und welche Bedürfnisse er hat. Es ist allgemein bekannt, daß eine Krankheit oft eine andere zu heilen vermag; sich selbst überlassen kann ein Individuum von einer schweren Krankheit auf eine Reihe nicht so gravierender Krankheiten umsteigen, die scheinbar nichts mit dem ursprünglichen Leiden zu tun haben.

Nun seid ihr mit eurer abendländischen Gelehrsamkeit und der Einführung moderner Medikamente in einer etwas verzwickten Lage. Der Körper weiß, wie er mit »natürlichen« Heilmitteln, die direkt aus der Erde kommen, in pulverisiertem oder gekochtem, zerkleinertem oder gedämpftem Zustand umgehen muß. Eine große Anzahl der chemisch hergestellten Medikamente bietet jedoch eurer angeborenen Körperstruktur etwas so Artfremdes an, daß dadurch starke Abwehrmechanismen aktiviert werden können. Diese richten sich oft gegen das Medikament statt gegen die Krankheit als solche. Ihr kommt dann in die Lage, ein weiteres Medikament einnehmen zu müssen, um dem vorher verabreichten entgegenzuwirken.

(Pause um 21.58 Uhr.) Ich empfehle euch aber nicht, Medikamente dieser Art künftig zu meiden, solange ihr an das medizinische System glaubt, das unsere Zivilisation entwickelt hat. Euer Organismus ist von Geburt an den Konsum solcher Medikamente gewöhnt. Das System hat zwar viele Opfer auf dem Gewissen; aber immerhin habt ihr es selbst gewählt, und eure Ideen gestalten immer noch eure Realität. Niemand stirbt, ohne sich dafür entschieden zu haben. Keine Krankheit wird blindlings akzeptiert. Man kann eure Gedanken durchaus wie unsichtbare Viren ansehen, als Funken oder als Vehikel betrachten, die nicht allein in eurem Körper, sondern im gesamten, euch bekannten physischen System Reaktionen auslösen.

Eure Gedanken sind so natürlich wie eure Körperzellen und ebenso wirklich. Sie stehen, genau wie die Viren, miteinander in einer Wechselbeziehung. Solange ihr euch in dieser Realität befindet, gibt es zwischen dem Geistigen, Seelischen und Körperlichen keinerlei Trennung. Wenn ihr an solche Trennungen glaubt, dann habt ihr von der Spiritualität des Fleisches und der physischen Realität eurer Gedanken noch wenig begriffen.

Ihr könnt Pause machen.

(22.06 bis 22.29 Uhr.)

Nun: Gedanken sind, wie gesagt, tatsächlich genauso natürlich wie jeder Teil eures Körpers. Sie sind genauso ein Stück Natur wie eure Gefühle, aber wenn ihr willkürliche Schranken aufrichtet und die Gedanken als geistig vom Physischen unterscheidet, dann allerdings kann euer Körper ein getreueres Spiegelbild eures Wesens darbieten, als ihr es euren Gedanken entnehmen könnt.

An den spontanen Körperfunktionen könnt ihr die leichte Beweglichkeit eurer Seele ablesen, das »Mitgehen mit dem, was ich bin«. Es ist darin ein Hinweis auf die innere Freiheit der Seele enthalten, bei einer ebenso vorhandenen angeborenen Zielstrebigkeit. Alle Komponenten eurer körperlichen Realität sind fleischliche Versionen eurer seelischen Realität, so wie auch alle Komponenten des äußeren Universums nur ein inneres widerspiegeln. Diese innere ist genauso lebendig und natürlich und wandelbar wie die äußere Welt. Physische Phänomene sind nur ein Teil dessen, was die Natur alles ist, und sämtliche Realitäten sind natürlich.

Die Wahrscheinlichkeiten stellen, von euch aus gesehen, Erweiterungen und Varianten des Wachstumsprinzips dar, das sich in eurer täglichen Lebenswirklichkeit deutlich offenbart. Solch ein Wachstum ist eine natürliche Manifestation, die im Rahmen eines spezifischen Aktualitätsbereiches gedeiht und von euren Sinnen wahrgenommen werden kann. Außerdem gibt es noch andere vollkommen natürliche Manifestationen dieses Prinzips. Manche können von euch nur in verzerrter Form und flüchtig erfaßt werden - wegen anderer »natürlicher« Umstände, die für euch nicht wahrnehmbar sind. Die Wahrscheinlichkeiten ziehen euch in reiche psychologische Wachstums- und Entwicklungsmöglichkeiten hinein, die zwar vorhanden sind, sich aber von eurer »Seinsbasis« aus nicht beobachten lassen. Alles Leben vollzieht sich im Einklang mit der Natur, und zur Natur gehört auch die Seele. Eure Definition der Natur ist bisher einfach zu eng gewesen.

Es ist natürlich, nach dem Tode weiterzuleben, und genauso natürlich, den Körper wieder zu Erde werden zu lassen, um dann einen neuen zu formen. Es entspricht der Natur eurer Gedanken, so rasch reagierend und lebendig wie Viren zu sein. Es entspricht eurer Natur, wahrscheinliche Selbst und Reinkarnationsleben zu haben.

Wenn ihr die Ideen als geistige Entitäten losgelöst von der Natur betrachtet, dann trennt euch das gefühlsmäßig von der Natur. Wenn euch ein Leben nach dem Tode unnatürlich und einem spekulativen Übernatürlichen verhaftet erscheint, dann fühlt ihr euch von allem losgetrennt, abgeschnitten und verwirrt. Ihr müßt begreifen, daß es innerhalb der Natur verschiedene Seinsformen der Natur gibt. Euer irdisches Leben - eure menschliche Natur - ist in eurem Sinne von einer Zeit abhängig, da ihr nicht existiert habt. Ihr müßt wissen, daß in diesem Sinne nicht zu sein ebenso natürlich ist wie das physische Dasein. Euer Leben vor und nach dem Tode ist eine genauso normale Erscheinung wie eure gegenwärtige Existenz.

Diktatende. Möchtest du jetzt eine Pause?

(»Ja.«)

Dann werde ich später mit etwas anderem fortfahren.

(22.55 Uhr. Jane war gut dissoziiert gewesen. Die Geräusche im Haus waren seit langem verstummt. Nach der Pause sprach Seth über meine Malerei und gab etwas Material für Personen durch, die mit diesem Buch nichts zu tun haben. Die Sitzung endete um 23.35 Uhr.)

SITZUNG 632, MONTAG, DEN 15. JANUAR 1973

(Wir haben in diesem Monat eine Reihe wunderbar warmer Tage gehabt, und draußen liegt kein Schnee. Unser Weihnachtsbaum ist jetzt fort, obwohl wir ihn bis letzte Woche behielten. Janes Gruppenarbeit ist wieder in Gang. Wir haben zwar während der Feiertage ein paar kürzere Sitzungen über verschiedene

Fragen abgehalten, aber seit dem 18. Dezember hat uns Seth kein Material mehr für sein Buch geliefert. Die Mühelosigkeit, mit der er das Diktat an Kapitel 7 wieder aufnahm, hat uns daran erinnert, daß unsere Zeitvorstellungen keine Gültigkeit für ihn haben.

Janes mediale Arbeit hat zu einem stetigen Anwachsen der Posteingänge geführt, und wir sind allmählich mit der Beantwortung weit in Rückstand geraten. Kürzlich hat Seth gesagt, er würde uns einen »netten Brief« diktieren, den wir denjenigen, die an uns schreiben, zusenden könnten, gegebenenfalls mit persönlichen Zusätzen. Wir haben ihn aber bisher nicht erhalten. - 21.00 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Nun zum Diktat: Wie den meisten von euch bekannt sein dürfte, sterben die Atome, aus denen eure Zellen zusammengesetzt sind, wie auch die Zellen selbst ständig ab, um durch neue ersetzt zu werden. Das Gewebe der inneren Organe wird ausgetauscht, und dennoch bleibt deren Form erhalten. Ihre Identität bleibt intakt.

Ebenso ist auch eure eigene Identität inmitten all dieser Neugeburten und Tode, deren sich euer bewußtes Selbst gar nicht bewußt ist, gesichert. Die Erinnerung an all seine Erfahrungen bleibt erhalten. Jede Zelle speichert ihre Vergangenheit, obgleich ihre Bestandteile fortwährend ersetzt wurden und ersetzt werden.*

So wie eure Zellen ihre eigenen Erinnerungen haben, so verfügt auch euer Bewußtsein in noch offenkundigerer Weise über ein Gedächtnis. Eure bewußten Gedanken wirken als Auslöser, die beide Gedächtnisse aktivieren. Eurem physischen Wesen ist somit jedes freudige, entwicklungsfördernde oder jedes traumatische und tragische »vergangene« Ereignis unauslöschlich eingepägt. In eurem Sinne ist dies euer Arbeitsmaterial, das Gedächtnis eures physischen Seins seit der Zeit der Empfängnis eurer Mütter. Es sind hier [In eurem Gedächtnis] die komplexesten Ordnungsstrukturen und Assoziationsnetze vorhanden, und zwar sowohl in den Tiefen eurer Zellsubstanz als auch auf den höchsten Gipfeln eurer Bewußtseinsaktivität.

Ich habe neulich (*in der letzten Sitzung*) eure Gedanken mit Viren verglichen. Stellt sie euch jetzt einmal als lebendige elektromagnetische Zellen vor, die sich von den physischen Zellen in eurem Körper lediglich durch die Art ihrer Stofflichkeit unterscheiden. Eure Gedanken steuern gesamthaft die Zellfunktionen in eurem Körper, ohne

* Definieren wir die Zelle einmal im herkömmlichen Sinne als eine winzige, hochkomplexe, protoplasmatische Einheit. Sie setzt sich gewöhnlich aus einem Zellkern, einer halbflüssigen, lebendigen Substanz und einer Membrane zusammen. Seths Idee eines Zellgedächtnisses fügt dem jedoch viele neue Dimensionen hinzu.

daß ihr bewußte Kenntnis davon hättet, wie diese Zellen arbeiten. Diese Art Arbeit ist unbewußt.

Jede Körperzelle ist auf Ihre Art ein Miniaturgehirn, das über ein Gedächtnis für all ihre individuellen Erfahrungen, ihre Beziehungen zu anderen Zellen und zu dem Körper als Ganzem verfügt. In eurem Sinne bedeutet dies, daß jede Zelle mit einem angeborenem Bild der gesamten Körpergeschichte - Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft - arbeitet.

Nun ist dieses Bild aber wandelbar und beweglich. Jegliche Veränderung auch nur einer Körperzelle wird sofort vom Körperbewußtsein, der Summe aller Zellbewußtseinseinheiten, registriert und auf künftige Auswirkungen hin betrachtet. Diese Informationen werden dann zusammen mit anderen physischen Daten ausgewertet, und es wird eine Prognose gestellt.

(21.21 Uhr.) Diese Körpervorhersage wird dann beurteilt, und zwar auf weit vielschichtiger Weise, als ich zu erklären vermöchte. Kurz gesagt: Das Bild wird in der unsichtbaren Arena, in der Fleisch und Geist einander begegnen, »ausgestellt«. Diese Arena ist natürlich kein Ort, sondern ein innerer Zustand gestaltenhaften Bewußtseins. Der Zustand wird durch bestimmte, sich tief im Innern des Körpers vollziehende Wechselwirkungen erzeugt. Magnetische Strukturen bilden sich. Sie werden auf der physischen Ebene durch Aktivierung der Nerven geschaffen, wobei die Normalmuster gewissermaßen übersprungen und Bilder erzeugt werden. Die Nerven und die Zellstrukturen machen Bildaufnahmen mit ihren äußersten Enden. Diese werden alle zusammengetragen und dazu verwendet, ein umfassendes Bild des körperlichen Zustands zu entwerfen.

Das sind keine Bilder, wie ihr sie kennt, sondern hochkodifizierte Informationen, elektromagnetisch imprägniert, die dem physischen Auge nicht wie Bilder vorkommen würden. Jedenfalls sind sie nur für den Körper wahrnehmbar. Aber dieses Verfahren ist allem euch Bekannten so weit überlegen, daß der Körper tatsächlich präkognitive Bilder seines künftigen Zustandes entwirft - so, als würde er die momentane körperliche Verfassung in die Zukunft projizieren.

(Jane stockte wiederholt, bis es ihr gelang, den letzten Satz hervorzubringen. Sie suchte offenbar nach den genau richtigen Worten.)

Dieses präkognitive Bild wird dann an zwei Modellen gemessen. Als erstes wird es mit dem für das Individuum geltenden idealen geistigen Gesundheitszustand verglichen, seiner größtmöglichen Selbsterfüllung. Dann wird es dem Körperbild entgegengehalten, das ihm das bewußte Selbst zusendet. Sofort werden Wechselbeziehungen hergestellt. In einem Organisationsrahmen, um den ihn die fortschrittlichste technologische Firma beneiden würde, laufen die Kommunikationen mit großer Geschwindigkeit hin und her. Der Körper nimmt die nötigen Veränderungen vor, um die zwei Bilder mit der gegenwärtigen Körperkondition in Einklang zu bringen.

Ihr könnt Pause machen.

(21.35 Uhr. »Seth hat Pause gemacht, bloß damit wir eine haben«, sagte Jane. »Er hat noch viel mehr über das Thema parat. Vielleicht wird er auch über das Buch, das wir letzte Woche gekauft haben, etwas sagen. «

Das Buch, auf das Jane sich bezog, ist eine Zusammenfassung von Experimenten mit tierischen und menschlichen biologischen Rhythmen. Wir haben es noch nicht ganz gelesen, haben aber von unserem Standpunkt aus bereits einige der darin enthaltenen Schlußfolgerungen in Zweifel gezogen. Wir glauben, daß Seth fortlaufend tiefere Einsichten in solche Rhythmen vermittelt. Fortsetzung um 21.42 Uhr.)

Bis zu einem gewissen Grade ist ein eingebautes Gleichgewicht vorhanden. Der Körper ist empfänglich für Bewußtseinsinhalte und verfügt über sein eigenes, angeborenes Selbsterhaltungssystem und ein eigenes Leitbild für seine Selbsterfüllung.

Nehmen wir einmal an, ihr hättet im Alter von vier Jahren eine schwere Verletzung erlitten. Um drei Uhr nachmittags hat sich ein Unfall ereignet. Es schneite. Eure Mutter war gerade damit beschäftigt, einen Truthahn zu braten. Stellt euch vor, ihr hättet euch die Hand schwer verbrannt. Obwohl das ganze Gewebe dieser Hand viele Male vollständig ersetzt wurde, wenn ihr das Alter von siebenundzwanzig Jahren erreicht, erinnert sich doch die Identität einer jeden dieser gegenwärtigen Zellen an jenen Unfall.

Davor und danach hat es unzählige andere Ereignisse gegeben, die sich um die gleiche Zeit nachmittags abgespielt haben. Die Zellen eurer Hand haben Erinnerungen in sich gespeichert, über die euer Bewußtsein außer sich wäre. Doch vergeßt nicht, daß die Zellen eurer siebenundzwanzigjährigen Hand physisch keineswegs die gleichen sind wie die, denen die Verbrennung einst widerfuhr. In einem dunklen Gefühlsuntergrund sind jedoch die vergrabenen Reiz- und Reaktionsrelikte jener unzähligen »vergangenen« Nachmittage immer noch vorhanden. Einige dieser Erinnerungen werden allerdings wieder hochkommen und darauf Einfluß nehmen, was ihr im Alter von siebenundzwanzig Jahren als eure gegenwärtige Erfahrung ansieht. Eure Bewußtseinsinhalte und Lebensgewohnheiten entscheiden darüber, welche von ihnen in den Strom der Gegenwart einfließen.

Ihr gebt bewußt das Zeichen für eine solche Reaktion. Es ist nicht etwa umgekehrt. Frühere Erlebnisse werden nicht ungerufen zu Störfaktoren, sie werden durch bewußte Vorstellungen und Erwartungen, die ihr in eurem Geiste beherbergt, herbeizitiert. (*Pause.*) Unbewußte Erinnerungen werden euren aktuellen Glaubenssätzen entsprechend aktiviert. Entweder ihr werdet von neuer Kraft erfüllt und regeneriert, indem eure Denkinhalte angenehme Körperempfindungen und freudige Erfahrungen stimulieren, oder ihr werdet depressiv, indem ihr frühere unangenehme Körpererfahrungen ins Bewußtsein zurückruft.

Gelegentlich kann natürlich beides höchst vorteilhaft sein. Das Bewußtsein einer drohenden Gefahr wird, beispielsweise, sofort alle Informationen, die mit ähnlichen Situationen zu tun haben, auf den Plan rufen, so daß der Körper, aus dem gewaltigen Reservoir lebendiger Erinnerungen schöpfend, sich augenblicklich mit ihnen auseinandersetzen kann. Aber fortgesetztes Vergegenwärtigen unangenehmer Erfahrungen treibt den Körper

in einen chaotischen Zustand hinein, der einerseits »unrealistisch« ist und diesen andererseits dazu zwingt, solche alten Muster zu reaktivieren.

(Lange Pause um 22.01 Uhr, Jane mit geschlossenen Augen.)

Das lebendige Fleisch ist sich bestimmter Fakten, die euch auf der Bewußtseinssebene entgehen, voll bewußt. Es »weiß«, daß es stirbt und andauernd wiedergeboren wird, und doch verliert es sich nicht. Ich verwende die Begriffe »Sterben« und »Wiedergeborenwerden« hier, weil sie für euch eine Bedeutung haben, nicht weil der Körper sie erfährt. Der Körper, obwohl er stets er selbst bleibt, kommt und geht. Er fühlt sich nicht in seinem Wert gemindert oder geschwächt, wenn eine seiner Zellen abstirbt, da er ja gleichzeitig schon damit beschäftigt ist, eine neue zu bilden.

Stellt euch einmal euren Körper als eine große Zelle vor, die in diesem Augenblick existiert. Ihr, das größere Selbst, habt viele Körper, die sich ständig, der eine in den andern, verwandeln, während sie sterben und wiedergeboren werden; und dennoch bewahrt ihr euch eure Eigenart und euer Gedächtnis - ebenso wie die kleinste Zelle in eurem gegenwärtigen Körper.

Das ist natürlich nur eine Analogie, doch sie erklärt, welche Vorstellung euer Körper von sich selber hat; denn insgesamt weiß er schon, daß er »stirbt«, wie das schon heute bei Teilen von ihm der Fall ist, er ist sich aber auch seiner künftigen Transformation bewußt. Innerhalb dieses Rahmens sorgt er für seine eigene Stabilität und Fortexistenz.

Auf einer bestimmten Seinsebene ist eine gemeinsame Basis vorhanden, auf der das Körperbewußtsein mit dem höheren Bewußtsein verschmilzt. Hier ist die Quelle eurer Wesenseigenart. Dies ist euer Seinsgrund - wo Seele und Fleisch sich treffen, innerhalb sowohl wie außerhalb eurer Zeit.

Ihr könnt Pause machen.

(22.13 bis 22.25 Uhr.)

Nun: Da ihr euch eures Seins bewußt seid, formt ihr eure physische Realität durch die Inhalte eures Bewußtseins.

Ich weiß zwar, daß ich mich mit dieser Behauptung ständig wiederhole, aber ihr braucht solche Gedächtnishilfen, damit ihr daran denkt, daß ihr unbewußten Prozessen nicht hilflos ausgeliefert seid. Ihr habt die angeborene Weisheit des Körpers im »Rücken«, und diese ist ständig darum bemüht, Fehler, die ihr begangen habt, wieder auszugleichen.

Das kann auf zahllose Weisen geschehen. Manches vollzieht sich, wie ihr es versteht, rein physisch, anderes wieder anders geartet. Der Körper kann, zum Beispiel, von sich aus nach bestimmten Nahrungsmitteln oder nach frischer Luft oder Bewegung verlangen. Das sind einfache Beispiele, später wollen wir das noch genauer erklären.

Ihr könnt auch Träume haben, die euch drängen, eine bestimmte Richtung zu wählen, oder euch auf Lebensumstände aufmerksam machen, die Korrekturen erfordern. Oft bringen dann solche Träume eine Änderung in eurem Verhalten hervor, ob ihr euch am Morgen an sie erinnert oder nicht. Ihr könnt um Träume bitten, die richtungsweisend sind, und ihr werdet sie erhalten.

Wenn ihr jedoch um Traumerfahrungen bittet, ohne an den therapeutischen Wert der Träume zu glauben, so wird jegliche Aktivität dieser Art blockiert. In diesem Fall macht ihr euch über den Inhalt eures Bewußtseins etwas vor. Ihr sagt euch: »Ich möchte einen Traum, der mir hilft, glaube aber nicht, daß ich einen solchen Traum haben kann.«

Immer wenn ihr um eure Gesundheit besorgt seid, gibt es eine Reihe von Alternativen für euch. Das lebendige Fleisch gehört euch. Es ist die Materialisation eurer Seele, und durch den Körper läßt euch die Seele alle Antworten zukommen, die ihr benötigt. Im nächsten Kapitel werde ich mit der Erörterung jener Methode beginnen, die man zur Regenerierung und Heilung des Körpers einsetzen kann und mit deren Hilfe sich aus den Tiefen eures Körpers die Erinnerungen und Erfahrungen wieder heraufholen lassen, die euch am dienlichsten sind. Um die besten Resultate zu erzielen, müßt ihr euch vergegenwärtigen, daß Ideen ebenso lebendig sind wie, ich wiederhole es, die Zellen eurer Hand.

Ende des Kapitels. Es war ein Übergangskapitel. Wir wollen jetzt eine kurze Pause einschalten, und danach könnt ihr entweder den Anfang des nächsten Kapitels erhalten oder persönliches Material, ganz nach Wunsch.

(»Ich glaube, dann hätte ich es lieber persönlich.« Längere Pause um 22.40 Uhr. Wie so häufig hatte das nach der Pause durchgegebene »persönliche« Material Allgemeingültigkeit, so daß Jane beschloß, es im ASW-Seminar zu verwenden, um verschiedenes klarzumachen. Ende um 23.26 Uhr.

Nachdem ich dieses Sitzungsprotokoll in die Maschine getippt hatte, sagte Jane beim Lesen der ersten Seite: »Es kommt mir vor, als hätte ich das aber den Tod, der Atome entstellt. Ich glaube nicht, daß es so formuliert werden sollte. Seth muß noch viel mehr darüber auf Lager haben. Alles, woran ich mich noch erinnere, ist Seths Aussage, daß Materie nicht erschaffen oder zerstört werden kann. Und jene Partikel, die von den Atomen abbrechen und als Strahlung freiwerden, sterben, soviel ich weiß, nicht ab - obwohl sie vielleicht eine Evolution durchmachen . . . ?«

In unserer Realität besagt das erste Gesetz der Thermodynamik, daß Energie [Materie] aus einer Form in eine andere umgewandelt, aber weder erschaffen noch zerstört werden kann. Obgleich in einer neuen Substanz eine chemische Veränderung eintritt, bleibt das Gesamtgewicht der einzelnen Bestandteile praktisch das gleiche; bei solchen normalen Reaktionen ist die Menge der in Wärme umgewandelten Materie unendlich klein. In mathematischen Begriffen hat Einstein erklärt, daß Masse und Energie einander entsprechen - wird die eine »zerstört«, wird die andere »erschaffen«.

Seit Seth in Kapitel 5 auf den »Tod« der Atome und Moleküle zu sprechen kam, sind wir an solchem Material speziell interessiert, haben aber nicht um weitere Einzelheiten gebeten, weil dies über den Rahmen des Buches hinauswachsen würde. In der Physik ist beispielsweise »bekannt«, daß das Proton, ein elementarer Bestandteil des Atomkerns, eine außergewöhnlich lange Lebensdauer in Jahren hat - der Zahl Eins schließen sich vierundzwanzig

oder mehr Nullen an. Wir haben vor, wenn Seth ans Ende der »Natur der persönlichen Realität« gelangt, ihn zu bitten, solche Daten aus unserer Welt mit den Grundvoraussetzungen und -übereinkünften in seiner eigenen Realität in Einklang zu bringen.

Übrigens haben Jane und ich in letzter Zeit gelesen, daß die Physiker anfangen, die Unabänderlichkeit solcher starren »Gesetze«, wie sie für die Thermodynamik, Kausalität und so weiter aufgestellt wurden, in Frage zu stellen, indem sie entweder sagen, sie hätten sich wohl doch geirrt oder die Gesetze müßten modifiziert werden . . .

Diejenigen, die das wünschen, können in diesem Zusammenhang Seths Erörterung der inneren elektromagnetischen Ton- und Lichtwerte der 625ten Sitzung sowie sein Material über EE-Einheiten [EE = elektromagnetische Energie] in Kapitel 20 der »Gespräche mit Seth« mit heranziehen.)

Gesundheit, Gedanken, Gefühle und die Geburt der »Dämonen«

SITZUNG 633, MITTWOCH, DEN 17. JANUAR 1973

(Heute abend fragte ich Jane, ob Seth wohl seinen versprochenen Brief für unsere Korrespondenten liefern würde. Wir setzten uns um 21.05 Uhr zur Sitzung hin. Im gleichen Augenblick begann die Sirene der städtischen Feuerwehr zu heulen; dann hörten wir noch mehrere andere Sirenen. - 21.14 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Nun: Ich möchte mit dem Brief beginnen.

Liebe Freundin, lieber Freund,

mich freut Dein Interesse an meiner Arbeit und meinen Sitzungen. Ich finde auch Dein ganz natürliches, allzu menschliches Bedürfnis, Philosophie in gelebtes Leben und gelebte Tätigkeit umzusetzen, begreiflich.

Aber Ideen sind Handwerkszeug, das für Deinen persönlichen Gebrauch bestimmt ist. Je regelmäßiger Du diese geistigen Instrumente verwendest, desto besser wird Dir die Entfaltung und Nutzung der Dir eigenen, einmaligen Gaben gelingen. Sicher gibt es Menschen in Deiner Umgebung, an die Du Dich um Hilfe wenden kannst. Ob Freunde, Vertrauenspersonen oder Ärzte, Psychologen oder Medien Dir von Nutzen sein können, hängt ganz davon ab, »wo Du bist«.

Obwohl solche Hilfe vielleicht willkommen wäre, sind die Werte, die ich zu geben habe, anderer Art. Im weiteren Sinne ist eine meiner wichtigsten Botschaften an Dich einfach diese: »Du bist eine multidimensionale Persönlichkeit, und alle Selbsterkenntnis, alles Wissen um Deine Probleme und Lebensaufgaben, das Du benötigst, ist in Dir selbst zu finden. Andere können Dir auf ihre Weise helfen, und unter bestimmten Umständen ist solche Hilfe auch nötig und gut. Aber meine Sendung ist es, Dich an die unglaubliche Kraft in Deinem eigenen Wesenskern zu erinnern und Dich zu ermuntern, sie zu erkennen und anzuwenden.«

Zu diesem Zweck bringe ich mit Hilfe von Ruburt den fortlaufenden Text des Seth-Materials hervor und diktiere Bücher, die auf verschiedene Weise das gleiche Ziel verfolgen. In dem vorliegenden Buch, der *Natur der persönlichen Realität*, sind Techniken enthalten, die es Dir und tausend anderen ermöglichen sollen, diese im täglichen Leben anzuwenden und so das Dir bekannte Leben zu bereichern und zum Verständnis und zur Lösung Deiner Probleme beizutragen.

Obleich Dich das vielleicht im Augenblick nicht überzeugt, ist doch das größte Geschenk, das ich Dir machen kann, Dir die Integrität Deines eigenen Wesens erneut zu bestätigen. Ich sage dies auch deswegen, weil ich mir Deines gegenwärtigen Zustandes genauso bewußt bin wie anderer Teile Deiner Wesenheit.

Ruburt verfügt nur über ein begrenztes Maß an Zeit, und vieles muß berücksichtigt werden. Ruburt ist nicht imstande, all seine Post persönlich zu beantworten, sonst würde möglicherweise seine und meine Arbeit darunter leiden. Deshalb habe ich dieses Brieflein verfaßt, um Dir zu sagen, daß Du in meinen Gedanken bist und daß sowohl beim Empfang Deiner Zeilen als auch beim Abgang dieses Briefes automatisch Energien an Dich ausgesandt werden. Diese Energien werden Dir helfen, Deine eigene Einsicht und auch Heilkräfte in Dir freizusetzen.

Energien dieser Art stehen immer bereit, auch wenn Du nicht an mich schreibst. Du kannst jederzeit über sie verfügen. Wenn Du mir Vertrauen schenkst, dann mußt Du einsehen, daß andere bestenfalls den Zwischenträger oder Mittler zu spielen vermögen und als solche eigentlich entbehrlich sind, da Du ja selber jederzeit über diese Energie verfügen kannst. Ich gebe Dir lediglich das, was Dir gehört.

Seth

(»Vielen Dank.«)

Jetzt gedulde dich einen Moment; das ist das Ende unseres Briefes. Manchen werdet ihr ihn schicken wollen und manchen nicht. Um die anderen könnt ihr euch selbst kümmern.

(Pause um 21.36 Uhr. Wir glauben, es sei von Interesse, Seths Brief in sein Buch mit einzubeziehen, weil dieser die Bedeutung der Glaubenssätze unterstreicht.)

Diktat: Versucht es einmal mit einem einfachen Experiment. Die Resultate bedürfen keiner Erklärung. Denkt an einen traurigen Vorfall aus eurem Leben. Es werden sich bald dementsprechende Gefühle einstellen, und diese werden Erinnerungen an andere unangenehme Erlebnisse mit sich bringen. Szenen, Gerüche, Worte, vielleicht halb vergessen, überfallen euch plötzlich mit alter Frische.

Eure Gedanken aktivieren dann die entsprechenden Gefühle. Unterhalb der Bewußtseinsschwelle wecken sie jedoch auch noch die stets gegenwärtigen zellularen Erinnerungsspuren, die auf Reize zurückgehen, die bei diesem Ereignis empfangen wurden. Es tritt jetzt gewissermaßen ein Erinnerungs-Playback ein - und auf seiten des Körpers das Wissen um seinen damaligen Zustand.

Wenn ihr solchen trüben Erinnerungen fortwährend nachhängt, dann reaktiviert ihr die ihnen entsprechende Körperverfassung. Denkt an eines der schönsten Erlebnisse, die euch je zuteil wurden, und das Umgekehrte tritt ein; der Prozeß ist der gleiche. Diesmal sind die damit verbundenen Erinnerungen angenehmer Natur, und der Körper verändert sich entsprechend.

Vergeßt nicht, daß solche Assoziationen etwas Lebendiges sind. Es sind Energieformationen, die durch Prozesse, die ebenso gültig und komplex sind wie der Aufbau jeder beliebigen Zellgruppe, zu unsichtbaren Strukturen geordnet werden. Im Vergleich zu den Zellen sind sie im allgemeinen weniger beständig, obgleich das unter bestimmten Voraussetzungen anders sein kann. Denkt aber daran: Eure Gedankeninhalte bilden Strukturen, die genauso real wie die Zellen sind. Ihre Zusammensetzung ist nur insofern anders, als sie in eurem Sinne keine feste Substanz haben.

So wie die lebenden Zellen eine Struktur haben, auf Reize reagieren und sich ihrer Klasse entsprechend in ein Ordnungssystem fügen, so auch eure Gedanken. Gedankeninhalte gedeihen auf dem Boden der Assoziation. Sie ziehen magnetisch andere, gleichartige an, und wie gewisse merkwürdige mikroskopische Tierchen stoßen sie ihre »Feinde« ab - andere Gedankeninhalte, die für sie lebensbedrohlich sind.

Eine Analogie: Euer geistiges und emotionales Leben bildet einen Rahmen, der aus solchen Strukturen zusammengesetzt ist, und diese wirken unmittelbar auf die Zellen eures physischen Körpers ein.

Kehren wir nun zu Augustus zurück, denn er liefert uns als Individuum ein glänzendes Beispiel dafür, wie zu Glaubenssätzen erstarrte Gedankeninhalte das körperliche Bild beeinflussen können. Und jetzt könnt ihr Pause machen.

(21.55 Uhr. Jane kam schnell aus der Trance. Sie wiederholte den Gedanken, den sie in letzter Zeit mehrfach geäußert hatte: daß, obwohl Seth die Augustus-Daten (Kapitel 6) ziemlich abrupt beendet hatte, er beabsichtige, im Verlaufe des Buches gelegentlich auf diese zurückzukommen.

Ich fragte nach dem Titel für Kapitel 8. Jane hatte geglaubt, er sei bereits durchgekommen; obwohl sie jetzt andeutungsweise etwas bekam, war es doch nicht ganz klar. Ich griff nach einem Buch, das ein ASW-Gruppenmitglied gestern abend hier vergessen hatte. Es handelte von indischer Philosophie und Religion. »Ach, leg es bloß weg«, sagte Jane, als ich anfing in ihm zu blättern. »Dies ist einer von den Momenten, da Seth eine ganze Menge Zeug über dieses Buch durchgeben könnte« - womit sie natürlich sagen wollte, daß ihr mehr als ein Kanal zur Verfügung stand.

Sie erklärte weiter, daß ihrer Meinung nach das Buch »heimtückischer als viele handgreifliche Lügen ist, weil die Wahrheit, die es deinem Gefühl nach enthält, dich dazu verleiten könnte, die massiven Entstellungen, die sich ebenfalls in ihm finden, anzunehmen . . .«

Fortsetzung in raschem Tempo um 22.14 Uhr.)

Nun: Man hatte Augustus auf verschiedene Weise eingeredet: »Du denkst zuviel. Du solltest dich körperlich betätigen, Sport treiben und dich der Außenwelt zuwenden.« Solche wiederholten Bemerkungen führten, zusammen mit anderen Umständen seiner Kindheit, dazu, daß er vor geistiger Betätigung Angst bekam. Außerdem kam er sich wertlos vor - wie könnten also seine Gedanken gut sein?

Von frühester Kindheit an hatten sich bei ihm Wutgefühle angestaut, doch in seiner Familie gab es keinen gangbaren Weg, normale aggressive Gefühle abzureagieren. Wenn sich diese spürbar zu gewalttätigen Ausbrüchen zusammenbrauten, war Augustus desto mehr von seinem unannehmbaren Naturell überzeugt. Als Heranwachsender bemühte er sich immer mehr darum, »gut« zu sein. Das bedeutete, daß er alle Gedanken oder Impulse verbannte, die irgendwie sexuell inspiriert, aggressiv oder auch nur unkonventionell waren. Ein beträchtlicher Teil seiner Energie wurde darauf verwandt, diese Aspekte seiner inneren Erfahrung zu hemmen. Die gelegneten geistigen Vorgänge verschwanden indessen nicht. Sie intensivierten sich nur und wurden von seinem »ungefährlichen« normalen Denken abgespalten.

Auf diese Weise schuf Augustus tatsächlich eine Geistesstruktur, deren Aufbau den Prinzipien gehorchte, die ich vor der Pause erwähnte. Unter anderen Bedingungen und mit anderen Charakteranlagen hätte jemand ein Körperorgan beschädigen und dieses buchstäblich angreifen können, oder (*mit Nachdruck*) er wäre der Attacke eines Virus erlegen. Bei Augustus Temperament und Naturell und seiner angeborenen, wenn auch wie üblich unentwickelten Kreativität verwundert es nicht, daß er eine Struktur aufbaute, statt eine zu zerstören.

(*Pause.*) Was sich dann entwickelte, war eine Situation, in der die miteinander in Konflikt stehenden Gedanken- und Gefühlskomplexe in ihrer Dominanz einander abwechselten, obgleich Augustus die meiste Zeit seine eigene Identität bewahrte. Im Normalzustand dachte Augustus an seine eigene Machtlosigkeit - denn er hatte sich ja normale aggressive Tätigkeiten versagt - und fühlte sich demgemäß schwach. Diese seine Glaubenssätze aktivierten das zelluläre Gedächtnis des Körpers, schwächten denselben und hemmten seine Funktionen. Für eine Weile waren seine Leistungen zwar gedämpft, aber beständig. Ein Gleichgewicht wurde erzielt, das Augustus zweckdienlich war.

Er bekam Angst, daß der Körper sich seiner Kontrolle entziehen und gewalttätig werden könnte, denn er war sich natürlich des Vorhandenseins verdrängter Gedanken und Gefühle bewußt. In kritischen Situationen oder wenn er sich verzweifelt und verloren fühlte, trat eine Steigerung ein, die er vorgab, nicht zu bemerken, und dann erschien Augustus Zwei.

(22.35 *Uhr.*) Augustus Zwei war von Machtgefühlen erfüllt, weil Augustus selbst Macht für etwas Böses hielt und sie deshalb von dem, was er als sein normales Selbst ansah, isolierte. Aber Augustus wußte, daß der Körper die Vitalität brauchte, die er ihm verweigerte. Deshalb trat Augustus Zwei mit der Idee seines Größenwahns, über außergewöhnliche Macht, Kraft und Überlegenheit zu verfügen, auf den Plan. (*Lauter und mit einem Lächeln:*) Ich halte meine Augustusse in Schach. Ich hoffe, du auch.

(*»Ja.«*)

Und mit Augustus Zwei traten auch all die Phantasien eines außergewöhnlichen Heldentums und all die Erinnerungen hervor, von denen Augustus selbst nichts wissen wollte.

Aggressive Handlungen, die Augustus tunlichst vergessen hatte, wurden nun von Augustus Zwei mit überbordender Lust ins Gedächtnis zurückgerufen. Infolgedessen belebte sich der chemische Haushalt im Handumdrehen. Der Muskeltonus verbesserte sich zusehends. Der Blutzuckerspiegel veränderte sich und ebenso der Energiefluß im ganzen Körper.

Ich wußte, als Ruburt Augustus das Interview gab, daß der junge Mann den Augustus Zwei in seiner linken Körperseite identifizierte. Im Normalzustand waren auf dieser Seite mehr Spannungen vorhanden als auf der rechten Körperhälfte.

Bei Augustus Zwei konnten sich diese Spannungen lösen, und der Energiefluß wurde nach anfänglichen Aktivitätsexplosionen gleichmäßiger. Je länger jedoch Augustus bei uns ausharrte, desto schwächer wurde seine Position - eine Tatsache, die Augustus und Augustus Zwei klar war. Augustus mußte nämlich aufgrund der von ihm nicht bewältigten Situationen genug verdrängte Gedanken und Gefühle in sich hochkommen lassen. Diese Bedrohung führte dann immer das Auftauchen des Augustus Zwei herbei.

Der Körper verhält sich so, wie ihr meint, er müsse sich verhalten, und folglich brachten Augustus und Augustus Zwei mit ihren wechselnden Verhaltensmustern den Körper dazu, auf sehr unterschiedliche Weise zu reagieren.

Vergeßt einmal, daß in diesem Fall eine solche Spaltung vorhanden war, und stellt euch statt dessen die einander ablösenden Gedanken und Gefühle vor, die ihr selber habt. Wenn ihr euch schwach fühlt, seid ihr schwach. Wenn ihr von Freude erfüllt seid, zieht euer Körper den Nutzen daraus und kräftigt sich. Augustus Fall zeigt einfach in übertriebener Form die Auswirkungen eurer eigenen Gedanken- und Gefühlsinhalte auf euer körperliches Erscheinungsbild und Verhalten. Wenn ihr aber jetzt denkt: Aha, dann werde ich künftig nur Gutes denken und infolgedessen gesund sein, ich werde meine »schlechten« Gedanken abklemmen oder jedenfalls irgendwie aus meinem Denken verbannen, dann tut ihr auf eure Weise, was auch Augustus getan hat. Es begann ja damit, daß er viele seiner Gedanken für so schlecht hielt, daß er sie irgendwie nichtexistent machen mußte. Das, was ihr als »schlechte« Gedanken ansieht, abzuklemmen oder für schrecklich zu halten, ist also keine Lösung.

Dieses Kapitel soll »Gesundheit, Gedanken, Gefühle und die Geburt der ›Dämonen«« heißen. Und jetzt könnt ihr Pause machen.

(22.55 Uhr. Janes Trance war tief gewesen, ihr Tempo zügig, und trotzdem erinnerte sie sich, die Sirenen gehört zu haben. Sie heulten noch immer, obwohl wir über dem westlichen Stadtteil keinen Lichtschein - wie von Feuer - wahrnehmen konnten. Fortsetzung im gleichen aktiven Stil um 23.15 Uhr.)

Nun: Eure zu Glaubenssätzen erhärteten Überzeugungen über das, was erwünscht und was unerwünscht, was gut und was böse ist, lassen sich von eurem körperlichen Zustand nicht trennen. Eure Vorstellungen können euch zu einer guten Gesundheit verhelfen oder euch in Krankheit stürzen, sie können euch Erfolg oder Mißerfolg, Glück oder Unglück bescheren. Doch jeder von euch wird sich diese Feststellung seinem eigenen Wertsystem entsprechend zunutze machen. Ihr werdet feste Vorstellungen davon haben, was für euch Erfolg oder Versagen bedeutet oder was gut oder böse ist.

Euer eigenes Wertsystem ist also auf euren Glaubenssätzen über die Realität begründet, und diese Glaubenssätze finden in eurer Erfahrungswelt ihren Niederschlag. Nehmen wir einmal an, ihr glaubt, daß man, um »gut« zu sein, Vollkommenheit anstreben müsse. Man hat euch vielleicht gesagt, oder ihr habt gelesen, der Geist sei vollkommen, und nun meint ihr, es sei eure Pflicht, diesen vollkommenen Geist so gut wie möglich im Fleische zu »reproduzieren«. In diesem Bestreben versucht ihr dann, euch unvollkommen erscheinende Gedanken und Emotionen zu leugnen. Eure »negativen« Gedanken und Gefühle erschrecken euch. Vielleicht glaubt ihr aber auch das, was ich euch gesagt habe - daß die Inhalte eures Denkens und Fühlens eure Realität erschaffen - und bekommt nun um so mehr Angst davor, aggressive Gefühle geistig oder konkret auszudrücken. Ihr seid vielleicht so besorgt, ihr könntet jemandem weh tun, daß ihr euch kaum noch zu rühren wagt. Das Bestreben, immer vollkommen zu sein, kann sich geradezu katastrophal auswirken, denn es ist auf einem Mißverständnis begründet.

In dem Wörtchen »vollkommen« sind viele Fallen verborgen. Einmal setzt es etwas Fertiges, etwas jenseits jeder Wandlung und somit auch jenseits jeder Bewegung, Weiterentwicklung und Kreativität Befindliches voraus.

Geist ist jedoch etwas, das stets im Werden begriffen und in dauernder Wandlung ist; er ist flexibel und hat nach euren Kriterien kein Ende, wie er auch keinen Anfangspunkt hat oder je hatte. Ruburt hat kürzlich einmal gesagt, daß alles in der physischen Realität Erreichte von der Vollkommenheit in diesem Sinne weit entfernt ist. Doch im gleichen Sinne des Wortes ist auch der Geist nicht vollkommen, der, um den Kriterien der Perfektion zu entsprechen, einen Vollkommenheitsgrad erreicht haben müßte, über den hinaus es keine Entfaltung oder Kreativität mehr gäbe.

Eure Gedanken sind - Ihr könnt sie billigen oder mißbilligen, wie ihr es beispielsweise angesichts eines Sturms tun würdet. Sich selbst überlassen sind eure Gedanken ebenso vielfältig, großartig, trivial, erschreckend oder gewaltig wie ein Hurrikan, eine Blume, eine Springflut, eine Kröte, ein Regentropfen oder der Nebel. Eure Gedanken sind hundertprozentig sie selbst. Sich selbst überlassen kommen und gehen sie.

Ihr mit eurem Bewußtsein habt die Aufgabe, unter den euch kommenden Gedanken diejenigen auszuwählen, die ihr (*eindringlich*) in euer Glaubenssatzsystem einbauen wollt; aber ihr sollt euch dabei nicht blind stellen. Ihr wünschtet vielleicht gelegentlich, ein regnerischer Tag wäre ein sonniger,

aber ihr stellt euch dann nicht ans Fenster und leugnet ab, daß der Regen fällt oder daß die Luft kalt und der Himmel dunkel ist.

Daß ihr den Regen als eine momentan gegebene Realität akzeptiert, bedeutet noch längst nicht, daß ihr glauben müßt, alle Tage seien regnerisch, und dieses augenfällige Fehlurteil dann euren Glaubenssätzen über die Realität einverleibt. Ihr braucht also nicht so zu tun, als wäre ein »dunkler« Gedanke nicht existent. Ihr braucht aber auch nicht anzunehmen, alle eure Gedanken, wenn ihr sie sich selbst überlaßt, seien finster, nur weil es auch finstere gibt.

Manche Menschen haben vor Schlangen Angst, selbst vor den ganz harmlosen Arten, und sind deshalb blind für ihre Schönheit und ihren Platz im Universum. Andere haben vor bestimmten Gedanken Angst und können daher ihre Schönheit und ihren Platz im geistigen Leben nicht sehen.

Da ihr alle möglichen Gedanken habt, gibt es auch Gründe, sie zu haben, so wie es alle möglichen Arten von Landschaften gibt. Innerhalb eurer Realität wäre es ebenso töricht, das Vorhandensein bestimmter Gedanken zu leugnen, wie vorzugeben, daß es die Wüste nicht gibt. Indem ihr solchen Kurs verfolgt, leugnet ihr vorhandene Erfahrungsbereiche und schmälert eure Realität. Natürlich sollt ihr was ihr für negative Gedanken haltet nicht um euch versammeln, wie ihr ja auch nicht einen Monat in der Wüste zubringen müßt, wenn ihr die Wüste nicht liebt. Doch müßt ihr erkennen, daß es innerhalb der Natur, wie ihr sie kennt, nichts Sinnloses gibt, und es gibt auch nichts, das man so abtun müßte, als wäre es nicht vorhanden.

Das mag genügen. Jetzt könnt ihr entweder die Sitzung beenden oder Pause machen, wenn ihr das vorzieht.

(»Es fällt mir zwar schwer, das zu sagen, aber machen wir lieber Schluß.«)

(Jovial:) Dann möchte ich noch etwas hinzufügen: Ich habe dir gesagt, es werde mit dem Buch keine Schwierigkeiten geben. Gib das bitte an Ruburt weiter; aber hört er denn auf mich? Obschon er in letzter Zeit mehr auf mich hört - und auf die richtige Weise . . . Ich wünsche euch von Herzen einen guten Abend.

(»Danke, Seth. Gute Nacht.« - 23.44 Uhr. Lediglich unsere Ermüdung ließ mich die Sitzung beenden; ich konnte spüren, daß Seth imstande gewesen wäre, sozusagen endlos weiterzumachen. Es war für uns ein langer Tag. Jetzt waren sogar die Sirenen verstummt.

Seths spaßhafte Bemerkung über »das Buch« bezieht sich auf dieses. In kürzlich durchgegebenem, gestrichenem Material hatte er sich zu Janes anfänglichen Bedenken, einen Vertrag über die Veröffentlichung noch nicht abgeschlossener medialer Arbeit abzuschließen, geäußert. Tam Mossman, Janes Verlagslektor, hat die ersten sechs Kapitel der »Persönlichen Realität« [wie wir das Buch nennen] gelesen und hat ihr einen sehr ermutigenden Brief geschrieben.)

SITZUNG 634, MONTAG, DEN 22. JANUAR 1973

(Da ich die vorige Sitzung noch nicht fertig getippt hatte, bat mich Jane, ihr die ersten paar Seiten aus meinen Notizen vorzulesen. 21.19 Uhr.)

Nun: Diktat. Jedes Individuum wird eine andere Definition für »negative« Gedanken oder Gefühle haben. Der eine wird sexuell stimulierende Gedanken für einen ergötzlichen und höchst angenehmen Zeitvertreib halten. Ein anderer findet solche vielleicht unrein, schlecht oder sonstwie abträglich.

Manche Menschen können sich mühelos und geradezu mit Begeisterung vorstellen, daß sie in eine Rauferei verwickelt wären und aus ihrem Gegner gnadenlos den »Teufel« herausprügeln. Die gleichen Gedanken würden vielleicht einen anderen Menschen in panischen Schrecken und massive Schuldgefühle stürzen. Derselbe Mensch hingegen könnte, obwohl er sich unter normalen Umständen nie solche Phantasien leisten würde, in Kriegszeiten Vorstellungen davon haben, wie er den Feind tötet und dabei noch von patriotischer Freude und einem Gefühl der Rechtschaffenheit erfüllt sein.

(Pause.) Was man gewöhnlich vergißt: Natürliche Aggressivität ist ihrem eigentlichen Sinne nach nichts weiter als kraftvolle Tätigkeit. Diese muß nicht unbedingt mit körperlicher Gewaltanwendung verbunden sein; sie kann sich statt dessen als Kraft und Energie äußern, die in materielle Tätigkeit umgesetzt wird.

Der Geburtsvorgang ist vielleicht in eurem Sinne *(mit Nachdruck)* der gewaltigste Aggressionsakt, dessen ihr in eurem Realitätssystem fähig seid. Auf die gleiche Weise ist auch der Durchbruch irgendeiner Idee in die Sphäre zeitlicher Realisation ein aggressiver Schöpfungsakt. Es ist ein ganz unmögliches Unterfangen, wahre Aggressivität ausmerzen zu wollen. Dadurch würde das Leben, wie ihr es kennt, ausgelöscht werden.

(Pause um 21.34 Uhr.) Jeder Versuch, den Fluß natürlicher Aggressivität einzudämmen, hat eine unnatürliche, unausgeglichene, explosive Pseudoaggressivität zur Folge, die Kriege, individuelle Neurosen und viele andere eurer Probleme in allen Lebensbereichen verursacht.

Natürliche Aggressivität bewegt sich in starken Energiemustern und verleiht all euren Gedanken, ob ihr diese nun als positiv oder negativ, gut oder schlecht empfindet, ihre Stoßkraft. *(Mit großer Bestimmtheit:)* Dieselbe drängende, schöpferische Woge trägt sie alle an Land. Wenn ihr einen Gedanken für gut haltet, dann hinterfragt ihr ihn gewöhnlich nicht. Ihr laßt ihn leben und verwirklicht ihn. Normalerweise versucht ihr hingegen, Gedanken und Gefühle, die ihr als schlecht oder eurer unwürdig empfindet oder deren ihr euch schämt, zu leugnen, sie in ihrer Bewegung zu stoppen und sie zurückzuhalten. Energie läßt sich aber nicht eindämmen, auch wenn ihr das vielleicht meint. Sie staut sich lediglich auf und wächst dann noch und sucht schließlich nach einem Ausweg.

Dies führt euch vielleicht zu der Frage: Und was ist, wenn ich den Drang verspüre, meinen Chef umzubringen oder meinem Ehepartner Gift in den Tee zu tun? Willst du sagen: ich soll das einfach durchführen?

Ich kann euer Dilemma sehr gut verstehen. Tatsache ist aber, daß ihr, bevor euch solche so ungeheuerlichen, unnatürlichen Gedanken »überfallen« würdet, bereits eine Unzahl weit weniger drastischer Gedanken und Gefühle abgeblockt haben müßt, von denen sich jeder einzelne ganz natürlich und risikofrei im täglichen Leben hätte ausdrücken lassen. Es ist also nicht die Frage für euch, wie ihr mit normaler Aggressivität umgehen sollt, sondern die Frage ist, wie sich Aggressivität bewältigen läßt, wenn sie über lange Zeit unausgedrückt, ignoriert und geleugnet blieb. An anderer Stelle dieses Buches werden wir uns noch mit geeigneten Methoden befassen. Hier möchte ich lediglich auf den Unterschied hinweisen, der zwischen gesunder, natürlicher Aggression und den explosiven, perversen Erscheinungsformen verdrängter Aggression besteht.

Jeder von euch wird für sich selber herausfinden müssen, in welchen Erlebnisbereichen er seine Gedanken und Gefühle stark unterdrückt; dort sind viele Energieblockaden zu finden.

Wenden wir uns solchen blockierten Energien einmal zu. Auf bewußter Ebene haben die meisten Menschen Angst vor ihnen - sie haben schließlich solche Energie nicht verdrängt, weil sie diese für gut hielten. Wenn ich das Wort »verdrängen« gebrauche, so meine ich nicht vergessen oder ins Unbewußte abschieben. Ihr tut vielleicht so, als wäre solches Material vor euch verborgen, aber eigentlich ist es eurem bewußten Zugriff durchaus zugänglich. Ihr braucht nur ehrlich nach ihm zu suchen und all das, was ihr findet, systematisch zu ordnen.

Es ist absolut möglich, solche Informationen zu bekommen und doch nicht zu bekommen, weil man nicht alle Daten addiert. Niemand natürlich kann einen dazu zwingen. Es gehört schon etwas Mut und Abenteuergeist dazu, um das durchzuführen; und man darf sich von Ideen nicht einschüchtern lassen, die schließlich zu einem Menschen gehören, wenn sie auch nicht der Mensch selbst sind.

Nun: Es wird oft gesagt, der Mensch glaube an Teufel, weil er an Götter glaubt. Tatsache ist, daß der Mensch an Dämonen zu glauben begann, als er Schuldgefühle entwickelte. Das Schuldgefühl als solches entstand, als das Mitleid geboren wurde.

Tiere haben einen für euch unverständlichen Gerechtigkeitssinn, und in dieses unschuldige Integritätsempfinden eingebaut ist ein biologisches Mitleid, das auf der tiefsten zellulären Ebene erfahren wird.

Wie ihr es seht, ist der Mensch ein Tier, das sich über sich selbst erhoben und aus eigenem Antrieb bestimmte animalische Fähigkeiten bis zum äußersten entwickelt hat. Es finden bei ihm keine neuen körperlichen Spezialisierungen mehr statt (wiederum wie ihr es seht), aber er schafft aus seinen Bedürfnissen, Wünschen und einer gesegneten natürlichen Aggressivität

heraus innere Strukturen, die mit Werten, Raum und Zeit zu tun haben. In verschiedenem Ausmaß wohnt dieser Impuls der gesamten Kreatur inne.

(Pause um 22.02 Uhr.) Möchtest du eine Pause? Ich habe es ganz vergessen.

(»Nein, ich bin o. k.« Janes Tempo war ziemlich langsam.)

Das alles aber bedeutet, daß der Mensch aus den selbstregulierenden, Geborgenheit spendenden und doch auch wieder einengenden Komponenten seiner Instinktivität ausbrechen mußte. Die Geburt des Bewußtseins, wie ihr es versteht, bedeutete für die Gattung, daß sie Willensfreiheit auf sich nahm. Programmierte Mechanismen, die früher völlig ausgereicht hatten, ließen sich jetzt überschreiten. Gesetzmäßigkeiten wurden zu bloßen Möglichkeiten.

Das Mitleid »stieg« aus der biologischen Struktur in die emotionale Wirklichkeit auf. Das »neue« Bewußtsein nahm als manifesten Triumph seine Freiheit an und sah sich nun der bewußten Verantwortlichkeit für sein Tun und damit auch der Geburt seiner Schuld gegenüber.

Die Katze, die eine Maus spielerisch tötet und sie dann verzehrt, ist nicht böse. Sie leidet auch nicht unter Schuldgefühlen. Auf der biologischen Ebene verstehen die Tiere einander. Das Bewußtsein der Maus, die über ein angeborenes Wissen um die bevorstehenden Schmerzen verfügt, verläßt den Körper. Die Katze verwendet das warme Fleisch. Die Maus selbst ist Jäger sowohl wie Beute gewesen, und beide kennen die Spielregeln auf eine schwer zu erklärende Weise.

Auf bestimmten Ebenen wissen sowohl Katze als auch Maus um das Wesen der Lebensenergie, die sie miteinander teilen, und sind deshalb nicht eigentlich versessen auf ihre Individualität. Dies heißt nicht, daß sie nicht um ihr Leben kämpfen; das heißt, daß sie ein eingebautes unbewußtes Gefühl der Einheit mit der Natur haben, *(mit ruhiger Bestimmtheit)* das ihnen die innere Sicherheit gibt, daß sie nicht verlorengelassen oder untertauchen.

Der Mensch hat, seinen eigenen Weg wählend, sich entschieden, aus diesem Rahmen herauszutreten, und zwar ganz bewußt. Das angeborene Wissen des Tieres wurde also durch die Geburt des Mitleids ersetzt; aus dem biologischen Mitleid wurde eine gefühlsmäßige Erkenntnis.

Der Jäger - von der Sittsamkeit des Tieres relativ frei - war nun gezwungen, sich mit seiner Beute emotional zu identifizieren. Töten heißt, getötet zu werden. Wir alle werden durch das Gleichgewicht des Lebens erhalten. Der Mensch mußte also auf der Bewußtseinsebene wieder erlernen, was er immer schon gewußt hatte. Das ist die wesentliche und einzig authentische Bedeutung der Schuld innerhalb ihres natürlichen Rahmens.

(Lange Pause.) Eure Aufgabe ist es also, Leben bewußt zu erhalten, wo die Tiere es unbewußt erhalten.

Ihr könnt Pause machen.

(22.27 Uhr. Fortsetzung um 22.44 Uhr.)

Nun: Die Ausdeutungen und der Mißbrauch, den diese ganz natürliche Schuld dann erfuhr, sind schreckenerregend.

Schuldgefühle sind die Kehrseite des Mitleids. Ursprünglich bestand deren Aufgabe darin, euch zu befähigen, auf der Bewußtseinsebene mit euch selbst und anderen Wesen der Schöpfung Mitleid zu haben, und so bewußt das zu lenken, was vorher rein biologisch vollzogen wurde. In dieser Hinsicht hat also Schuld eine natürliche Basis, und wenn sie pervertiert, mißbraucht oder mißverstanden wird, dann wohnt ihr wie jedem anderen sich verselbständigenden Grundphänomen eine gewaltige, schreckliche Energie inne.

(Pause.) Wenn ihr euch für schuldig haltet, weil ihr das eine oder das andere Buch lest oder bestimmten Gedanken oder Gefühlen Raum in euch gebt, dann geht ihr Risiken ein. Wenn ihr glaubt, etwas an eurem Denken oder Handeln sei falsch, so wird es sich in eurer Erfahrung entsprechend niederschlagen, und ihr werdet es als negativ empfinden. Ihr legt euch also eine »unnatürliche« Schuld zu, eine, die ihr zwar nicht verdient, die ihr aber auf euch ladet und somit erst erschafft.

Normalerweise entsteht dabei nichts, auf das ihr stolz sein könntet. Wenn ihr fest an eine angegriffene Gesundheit glaubt, dann verwendet ihr die unterdrückte Energie vielleicht dazu, eines eurer Körperorgane zu attackieren - ihr bekommt dann vielleicht eine »angegriffene« Gallenblase. Oder ihr setzt eurem Glaubenssatzsystem entsprechend zwar Vertrauen in die Integrität eures Körpers, projiziert aber die Schuld nach außen auf andere Menschen - auf einen persönlichen Feind oder eine andere Rasse, Hautfarbe oder Religion.

Solltet ihr christlich und orthodox eingestellt sein, so gebt ihr vielleicht dem Teufel Schuld an eurem Verhalten. Wie der Körper Immunkörper* produziert, um sich selbst zu regulieren, so bringt ihr geistige und emotionelle »Immunkörper« hervor: bestimmte »gute« Gedanken, die euch vor den Vorstellungen und Phantasien schützen, die ihr für schlecht haltet.

Wenn der Mensch seine eingebauten Instinkte unangetastet läßt, dann verhält sich sein Körper grundsätzlich selbstregulierend. Er tötet nicht einfach alle roten Blutkörperchen ab, wenn irgendwann einmal zu viele von ihnen vorhanden sind. Dazu ist er viel zu vernünftig. Dessenungeachtet macht ihr in eurer Angst vor »negativen« Gedanken und Gefühlen oft den Versuch, jegliche gesunde Aggressivität abzuleugnen, und bringt bei den ersten Anzeichen einer solchen Regung sofort eure »kampfbereiten« geistigen Immunkörper ins Spiel. Auf diese Weise leugnet ihr die Gültigkeit eurer eigenen

* Immunkörper sind Proteine, die der Körper produziert, um toxische Substanzen zu neutralisieren. Auch hier postuliert Seth eine geistige Entsprechung zu organischen Erscheinungen.

Erfahrung. Wenn ihr eure persönliche Realität nicht spürt, dann wird euch niemals einleuchten, daß ihr sie gestaltet, und ihr könnt sie infolgedessen auch nicht ändern. Diese Leugnung der eigenen Erfahrung und die damit zusammenhängenden Energieblockaden führen schließlich immer zu einer Anhäufung »unnatürlicher« Schuldgefühle. Der Körper selbst kann diese blockierten Botschaften nicht entziffern und schreit danach, sein eigenes körperliches Wissen erlebnisgetreu zum Ausdruck zu bringen. (*Eindringlich:*) Im Geiste ruft ihr in solchen Momenten aus, daß ihr nicht fühlt, was ihr fühlt.

Das Bewußtsein kann sich dank seiner Stellung eine Zeitlang über die Signale des Körpers hinwegsetzen. Doch wird die aufgestaute Energieballung schlußendlich nach einem Ausweg suchen. Das kleinste, unschuldigste Symbol des verdrängten Materials kann dann bei euch Reaktionen auslösen, die zu dem Anlaß in gar keinem Verhältnis stehen.

Bei zehn berechtigten Anlässen hattet ihr vielleicht das Gefühl, ihr möchtet einem anderen sagen, er solle euch in Ruhe lassen; ihr habt aber dann davon abgesehen, weil ihr ihm nicht weh tun wolltet; ihr hattet Angst davor, unhöflich zu sein, obwohl die ganze Situation eigentlich so war, daß eure Bemerkung sehr wohl verstanden und ruhig aufgenommen worden wäre. Weil ihr eure Gefühle nicht angenommen, geschweige denn zum Ausdruck gebracht habt, werdet ihr vielleicht bei der nächsten Gelegenheit scheinbar ohne ersichtlichen Grund explodieren, und zwar gänzlich unberechtigterweise.

(*23.10 Uhr.*) In diesem Fall hat der andere keine Ahnung, warum ihr so reagiert, und ist tief verletzt. Und eure Schuld wächst. Die Schwierigkeit liegt darin, daß eure Vorstellungen von Recht und Unrecht auf das engste mit eurer inneren Chemie verknüpft sind und sich moralische Werte vom Körper nicht trennen lassen.

Wenn ihr euch für gut haltet, dann funktioniert euer Körper gut. Ich bin sicher, viele von euch werden jetzt sagen: »Ich bemühe mich ständig, gut zu sein, meine Gesundheit ist aber miserabel, wie ist das möglich?« Wenn ihr eure Glaubenssätze unter die Lupe nehmt, dann wird euch die Antwort klar sein: Ihr versucht gerade deshalb so sehr, gut zu sein, weil ihr euch für so schlecht und unwürdig haltet!

Dämonen jeglicher Art sind Produkte eurer Glaubenssätze. Nur »unnatürliche« Schuld bringt sie hervor. Sie lassen sich personifizieren. Ihr könnt ihnen sogar wirklich begegnen, doch selbst dann bleiben sie Produkte eurer unermesslichen Kreativität, obwohl Schuld und Glaube an Schuld ihnen Gestalt gaben.

Wenn ihr den verzerrten Begriff unnatürlicher Schuld zugunsten der klugen, uralten Weisheit der bloß natürlichen Schuld aufgeben könntet, würde es keine Kriege mehr geben. Ihr würdet einander nicht mehr sinnlos töten. Ihr würdet um die lebendige Integrität eines jeden eurer Körperorgane wissen und keines mehr angreifen müssen.

Das bedeutet natürlich nicht, daß die Todesstunde für euch niemals kommen würde. Es bedeutet vielmehr, daß die Gezeiten des Körpers von euch

als Folgeerscheinung der geistigen Gezeiten verstanden würden, als etwas in ständiger Wandlung und dauerndem Fluß Befindliches, wo die Zustände kommen und gehen, während die wunderbare Einheit in der körperlichen Form dauernd erhalten bleibt. Ihr würdet dann nicht mehr unter chronischen Krankheiten leiden. Allgemein gesagt und idealerweise würde der Körper sich langsam abnutzen und trotzdem noch viel größere Ausdauer zeigen, als dies heute der Fall ist.

Im großen und ganzen seid ihr hier, um euer Bewußtsein zu erweitern und zu lernen, wie Kreativität durch die Inhalte eures Bewußtseins in verschiedene Bahnen gelenkt werden kann. Bewußt könnt ihr eure Glaubenssätze verändern und somit eure Körpererfahrungen weitgehend auch . . .

(Ich saß einen Augenblick lang mit geschlossenen Augen da und wurde von Seth dabei ertappt.)

(Lächelnd:) Auch du kannst deine Erfahrungen verändern: Mach Pause oder beende die Sitzung, ganz wie du willst.

(»Machen wir Pause.« - Pause von 23.32 bis 23.48 Uhr.)

Die natürliche Schuld ist also die menschliche Version des unbewußten körperlichen Gerechtigkeits- und Integritätssinnes der Tiere. Sie bedeutet: Du sollst nicht mehr töten, als es für deine physische Selbsterhaltung notwendig ist. Sie hat nichts mit Ehebruch oder Sexualität zu tun. Vielmehr beinhaltet diese Schuld angeborene ethische Momente, die ausschließlich den Menschen angehen und die für die Tiere im Rahmen ihrer Erfahrungswelt ohne Bedeutung sind. Genaugenommen lautet die Übersetzung aus der biologischen Sprache in eure Sprache so, wie ich sie euch in dieser Sitzung angegeben habe; doch mit feinerer Unterscheidung ließe sie sich auch so formulieren: Du sollst nicht gewalttätig sein.

Die Tiere bedürfen natürlich einer solchen Botschaft nicht. Sie kann auch nicht buchstäblich übersetzt werden, denn euer Bewußtsein ist flexibel, und es mußte ein Spielraum für eure eigene Ausdeutung bleiben.

Eine Lüge kann Gewalttat sein oder auch nicht. Ein Geschlechtsakt kann eine Gewalttat sein oder auch nicht. Ein wissenschaftliches Experiment kann eine Gewalttat sein oder auch nicht. Sonntags nicht in die Kirche zu gehen ist keine Gewalttat. Normale aggressive Gedanken oder Gefühle zu haben ist keine Gewalttat. Deinem eigenen Körper oder dem eines anderen Gewalt anzutun ist eine. Einem anderen geistig Gewalt anzutun ist ebenfalls eine - aber da ihr bewußte Wesen seid, ist dies wiederum eine Interpretationsfrage. Fluchen ist keine Gewalttat; wenn ihr es jedoch dafür haltet, dann seid ihr gewalttätig.

(00.01 Uhr.) Einen anderen Menschen zu töten, ist eine Gewalttat. Einen anderen zu töten, um den eigenen Leib vor dem Tode durch die Hand eines anderen zu bewahren, ist ebenfalls eine. Ob solches Handeln nun gerechtfertigt erscheint oder nicht, die Gewalttat bleibt bestehen.

(Lange Pause.) Da ihr glaubt, daß die körperliche Selbstverteidigung die einzige Methode ist, einer solchen Situation zu begegnen, werdet ihr sagen: »Willst du etwa behaupten, daß ich kein Recht habe, den tätlichen Angriff eines

anderen Menschen, der in der offenkundigen Absicht, mich zu zerstören, handelt, gewalttätig abzuwehren?«

Keineswegs. Ihr könntet einem solchen Angriff auf verschiedene Weise, ohne des Mordes schuldig zu werden, begegnen. Ihr wäret ohnehin in eine solche Situation nie geraten, wenn ihr diese nicht zuerst durch eigene Phantasien der Gewalttätigkeit bewußt oder unbewußt auf euch gezogen hättet. Aber wenn es schon einmal so ist, dann können den Umständen entsprechend viele Methoden angewandt werden. Da ihr Aggression mit Gewalttätigkeit gleichsetzt, werdet ihr vielleicht nicht glauben, daß ein aggressiver - ein kraftvoller, aktiver, mentaler oder in Worte gefaßter - *Friedensbefehl* euch in einer solchen Situation das Leben retten könnte; und doch ist es so.

Normalerweise würden verschiedene physische Handlungen, die eine Tötung ausschließen, genügen. Solange ihr aber glaubt, daß man Gewalt mit Gewalt begegnen muß, zieht ihr sie und ihre Folgen auf euch. Im individuellen Rahmen werden Körper und Geist dann zum Schlachtfeld, im kollektiven Rahmen wird es sogar der physische Leib der Erde. Eure materielle Form wird durch natürliche Aggressivität am Leben erhalten, durch ein ausgeglichenes, kraftvolles und gezieltes Handeln, das Ausdruck und Träger eurer Kreativität ist.

(Lange Pause um 00.11 Uhr, mit geschlossenen Augen.) Wenn ihr euch in den Finger schneidet, dann blutet es. Dabei schwemmt das Blut alle Gifte aus, die eingedrungen sind. Das Bluten ist heilsam, und der Körper weiß, wann es aufhören muß. Würde das Blut weiterhin fließen, dann wäre das falsch oder euren Begriffen zufolge schädlich. Dennoch würde der Körper das Blut nicht für schlecht halten, bloß weil es noch immer fließt. Er würde nicht den Versuch machen, die ganze Blutzirkulation abzustoppen, weil sie ihn schlecht dünkte. Er würde vielmehr die nötigen Anpassungen durchführen, um den Blutfluß auf natürliche Weise versiegen zu lassen.

Wenn ihr aggressive Gedanken und Gefühle ohne Ausnahme für falsch haltet und unterdrückt, dann gebt ihr - um bei unserer Analogie zu bleiben - eurem Organismus nicht einmal ansatzweise Gelegenheit, sich selbst zu reinigen. Statt dessen sperrt ihr die »Gifte« in eurem Inneren ein.

So wie im Fleische eine Entzündung entstehen würde, so könnte sich das gleiche in eurer geistigen Erfahrung ereignen. Körperlich könnte sich daraus ein sehr ernster Zustand, etwa eine Blutvergiftung, entwickeln; geistig und emotional kann ein solches Abwürgen der Naturkräfte zu »kranken« Gedanken- und Gefühlsstrukturen führen. Diese können sich wie Wucherungen ausbreiten, denen es zwar nicht an Sauerstoff fehlt, aber an dem freien Zusammenfluß mit den gesunden Elementen eurer bewußten Erfahrung mangelt.

Wir wollen jetzt die Sitzung beenden. Meine herzlichsten Grüße euch beiden und einen schönen guten Abend.

(»Vielen Dank, Seth. Gute Nacht.« - Ende um 00.25 Uhr. »Mein Gott«, sagte Jane, nachdem sie einmal mehr aus einer ausgezeichneten Trance aufgetaucht war, »bin ich müde, aber Seth hat immer noch viel auf Lager . . .«)

SITZUNG 635, MITTWOCH, DEN 24. JANUAR 1973

(Bald werden wir in der Lage sein, den von Seth diktierten Brief an einige unserer Korrespondenten zu verschicken. Ich habe gerade die maschinenschriftliche photographische Kopie vorbereitet, die genau so aussieht, wie Jane und ich es uns vorgestellt haben, und jetzt fertigt eine Druckerei hier am Ort mehrere hundert Kopien für uns an.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat. Nun *(lächelnd)*: Du brauchst mein erstes »Nun« nicht immer aufzunehmen. *(Ich hatte es aber bereits getan.)*

Natürliche Schuld ist auch sehr stark mit der Erinnerung verbunden und entstand Hand in Hand mit der Exkursion der Menschheit in die Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftserfahrung. Natürliche Schuld war als Sicherheitsmaßnahme gedacht. Es war ein hochentwickeltes Erinnerungssystem vonnöten, mit Hilfe dessen neue Situationen und neue Erfahrungen an erinnerten alten gemessen und in einem stillen Moment der Reflexion bewertet werden konnten.

Handlungen, die früher natürliche Schuldgefühle ausgelöst hatten, waren in Zukunft zu vermeiden. Wegen der zahlreichen Wege, die eurer Gattung offenstehen, war der hochspezifische Charakter des von Art zu Art unterschiedlichen tierischen Instinkts nicht mehr angemessen; vielmehr ging es darum, ein prekäres Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Die bewußten Möglichkeiten, die sich auftraten, als die Geisteswelt des Menschen größer wurde, machten es unmöglich, auf rein biologischer Ebene genügend Freiheit und auch ausreichende Kontrolle zu finden.

(Lange Pause um 21.56 Uhr.) Es war also eine Kontrolle erforderlich, damit das Bewußtsein, dem der volle Gebrauch der angeborenen Tabus der Tiere vermehrt war, nicht mit sich selbst durchbrannte. Schuld, natürliche Schuld, ist also von der Erinnerung abhängig.

Sie ist nicht mit einprogrammierter Strafe in eurem Sinne befrachtet. Sie war, wie gesagt, als Sicherheitsmaßnahme gedacht. Jede Vergewaltigung der Natur ruft Schuldgefühle hervor, so daß, wenn der Mensch sich künftig mit einer ähnlichen Situation konfrontiert sehen sollte, er in diesem Moment der Reflexion die gleiche Handlung nicht noch einmal begehen würde.

Ich habe mich der Wendung »Moment der Reflexion« bedient, weil sie ein weiteres bewußtseinsspezifisches Attribut darstellt, das wieder in eurem Sinne - der nichtmenschlichen Kreatur vorenthalten bleibt. Ohne diese Pause - in der der Mensch die Vergangenheit in der Gegenwart wiedererlebt und sich die Zukunft vorzustellen vermag - wäre die natürliche Schuld ohne Bedeutung. Der Mensch wäre dann nicht in der Lage, sich an frühere Taten zu erinnern und sie mit der gegenwärtigen Situation zu vergleichen oder sich das künftige Schuldgefühl vorzustellen, das ihm aus solchen Taten erwachsen könnte.

In dieser Hinsicht hat die natürliche Schuld den Menschen in die Zukunft hineingestellt. Dies ist selbstverständlich ein Lernprozeß, der dem Zeitsystem, das eure Gattung eingeführt hat, gemäß ist. Unglücklicherweise übernimmt die unnatürliche Schuld die gleichen Attribute und bedient sich sowohl der Erinnerung als auch der Projektion. Kriege sind deshalb selbstreproduzierend, weil hier natürliche und unnatürliche Schuld in Kombination auftritt und in der Erinnerung noch weiter vermischt und verstärkt wird. Bewußtes Töten über die Bedürfnisse des Lebensunterhaltes hinaus ist Gewalttat.

(Lange Pause um 22.08 Uhr.) Wir machen hier langsam ...

(»O. k.« Janes Vortragsweise war seit Beginn der Sitzung eher langsam.)

Das Anwachsen unerkannter künstlicher Schuld im Laufe der Jahrhunderte hat zu einer solchen Ballung unterdrückter Energie geführt, daß deren Freisetzung mit gewalttätigen Handlungen verbunden ist. So trägt der Haß einer Erwachsenengeneration, deren Eltern im Krieg umkamen, dazu bei, den nächsten Krieg auszulösen.

Du sollst nicht Gewalt anwenden. Dieses Gebot mußte wiederum Spielraum offenlassen, damit ihm alle Situationen subsummiert werden konnten, in welche die bewußte Gattung Mensch verstrickt werden könnte. Der Instinkt und die natürlichen Lebensumstände der Tiere hielten diese zahlenmäßig in Schranken; und mit unbewußter, ungewollter Höflichkeit machten sie uns anderen Platz.

Du sollst die Natur, das Leben, und die Erde nicht vergewaltigen. Die Kreatur, obwohl sie auf ihr Überleben bedacht und lebenshungrig ist und auch üppig und überbordend, ist doch in eurem Sinne nicht habgierig. Sie gehorcht dem unbewußten Ordnungsprinzip, das sie in sich trägt, so wie die Chromosomen sich an eine bestimmte Anordnung, Proportion und zahlenmäßige Begrenzung halten. Eine Zelle, die wild wuchert, kann das Leben des Körpers zerstören.

Du sollst nicht Gewalt anwenden. Dieses Prinzip läßt sich sowohl auf das Leben wie auch auf den Tod anwenden. Ihr könnt Pause machen.

(22.18 bis 22.37 Uhr.)

Es ist kaum etwas Mysteriöses an der Idee, daß Leben töten kann. Auf biologischer Ebene ist aller Tod im Leben verborgen und alles Leben im Tod.

Wie ich in einem anderen Zusammenhang (*in der 631sten Sitzung in Kapitel 7*) bereits erwähnte, sind Viren lebendige Wesen, die entweder nützlich oder schädlich sein können, je nachdem, wie das Gleichgewicht im Körper sonst ist. In Krebszellen wuchert das Wachstum gefährlich aus. Jede Kreatur hat ihren Platz, aber wenn sich eine Gattung oder Art unverhältnismäßig vermehrt, dann wird dadurch alles Leben und der Leib der Erde selbst gefährdet.

In diesem Sinne ist die Überbevölkerung eine Gewalttat. Was Kriege und übertriebenes Wachstum betrifft, hat die Gattung Mensch ihre natürliche Schuld ignoriert. Wenn ein Mensch einen anderen tötet, dann weiß er vermöge seines Bewußtseins um die Gewalttat ganz gleich, was er sonst glauben mag oder ob er sich zu rechtfertigen versteht.

Wenn Frauen in einer überbevölkerten Welt Kinder gebären, so wissen sie in einem Winkel ihres Bewußtseins auch, daß eine Gewalttat geschieht. Wenn eure Gattung sieht, daß sie andere Gattungen ausrottet und das natürliche Gleichgewicht stört, dann ist sie sich der Gewalttat gleichfalls bewußt. Wenn jedoch solche natürliche Schuld nicht angeschaut wird, dann müssen andere Mittel angewandt werden. Auf die Gefahr hin, daß ich mich wiederhole: Viele eurer Probleme entstehen daraus, daß ihr für euer eigenes Bewußtsein keine Verantwortung übernehmt. Es ist dazu da, die Realität zu beurteilen, die unbewußt als Nachbildung eurer Gedanken und Erwartungen entsteht.

Wenn ihr dieses bewußte Wissen nicht willkommen heißt, sondern ablehnt, dann macht ihr von einem der feinsten »Instrumente«, das eure Gattung je geschaffen hat, keinen Gebrauch und betrügt euch weitgehend um euer Geburtsrecht und Erbgut.

(Sehr eindringlich:) Wenn dies geschieht, dann ist die Gattung in Ermangelung eines Besseren gezwungen, auf die Rudimente ihrer alten Instinkte zurückzugreifen - die nicht darauf eingestellt sind, mit dem bewußten, logischen Geist zusammenzuwirken, denen eure Erfahrungen fremd sind und die euren »Moment der Reflexion« als eine unverschämte Infragestellung eurer Impulse empfinden. Auf diese Weise büßt der Mensch den vollen Gebrauch des geregelten, anmutigen tierischen Instinktes ein und leugnet dennoch das bewußte und emotionale Unterscheidungsvermögen, das ihm anstelle dessen zuteil wurde.

(22.52 Uhr.) Die Botschaften, die ausgesandt werden, sind infolgedessen derart widersprüchlich, daß ihr in eine Lage geratet, in der natürlicher Instinkt nicht regieren kann und die Vernunft auch nicht. Statt dessen kommt eine verzerrte Version des Instinktes, zusammen mit verwirrter Urteilskraft, zum Zuge, während doch die Gattung verzweifelt Anstrengungen macht, den richtigen Kurs einzuhalten.

Gegenwärtig habt ihr eine Situation, in der die Überbevölkerung durch Kriege (*Pause*) kompensiert wird, und wenn nicht durch Kriege, dann durch Krankheiten. Aber wer muß sterben? Die Jungen, die Eltern künftiger Kinder. Ein Wissen um die Integrität der natürlichen Schuld würde euch vor solchen verhängnisvollen Situationen bewahren.

Die »Dämonen«, eure Projektionen, werden dann einem Feind der Nation oder dem Anführer einer anderen Rasse angehängt; manchmal projizieren ganze Volksmassen die Bilder ihrer eigenen uneingestandenen Frustrationen auf andere Kreise der Bevölkerung. Selbst in Augustus findet man den Helden und den Schurken, säuberlich getrennt und verschieden. Wie ein Mensch gespalten sein kann, so auch eine Nation und eine Welt - und auch eine Gattung. Eine kurze Pause.

(23.02 bis 23.12 Uhr.)

Nun: Diktat. In der gleichen Weise kann auch eine Familie gespalten sein, wobei ein Familienmitglied immer als Held und ein anderes immer als Schurke oder Dämon erscheint.

Ihr könnt, zum Beispiel, zwei Kinder haben, von denen das eine sich fast immer wie Augustus Eins und das andere wie Augustus Zwei verhält. Da das eine immer so folgsam und brav und das andere immer so wild und widerspenstig ist, seht ihr vielleicht nie das Verbindende in ihrem Verhalten, denn sie sind ja so offensichtlich verschieden. In solchen Fällen ist es gewöhnlich so, daß ein Kind die uneingestanden Aggressionen der ganzen Familie ausagiert. Solche unerkannten Aktivitätsmuster bedeuten auch, daß Liebe nicht offen zum Ausdruck gelangt.

Liebe ist ebenso nach außen gerichtet wie Aggression. Man kann die eine nicht unterbinden, ohne die andere mit zu beeinträchtigen; folglich äußert und projiziert gewöhnlich in solchen Fällen das folgsame, liebevolle Kind die unterdrückte Liebe der ganzen Familie. Schurke wie Held werden jedoch in Schwierigkeiten geraten, denn beide leugnen andere legitime Aspekte ihrer Erfahrung.

Das gleiche gilt für Nationen. Natürliche Schuld ist ein kreativer Mechanismus, der als bewußter Ansporn euch bei der Lösung von Problemen behilflich sein sollte, die das Tier niemals kannte. Mit ihrer Hilfe könnt ihr über weitere unbekannte Grenzen hinweg in Bewußtseinsdimensionen vordringen, die schon immer seit der Geburt des Bewußtseins für euch bereitlagen.

Wenn ihr natürliche Schuld zum Führer erwählt, dann wird sie euch in ihrer Weisheit nicht nur mit biologischer Integrität belohnen, sondern auch mit der Erschließung von Bewußtseinsaktivitäten, die euch sonst versagt bleiben würden.

Moment bitte. *(Pause.)* Kapitelende.

Gnadenzustand, Bezugssysteme der Kreativität, die Gesundheit und die Geburt des Gewissens

FORTSETZUNG DER SITZUNG 635 VOM 24. JANUAR 1973

(23.30 Uhr.) Kapitel 9: »Gnadenzustand, Bezugssysteme der Kreativität, die Gesundheit und die Geburt des Gewissens.«

(Ich mußte Seth bitten, den Kapiteltitel zu wiederholen, um sicher zu sein, daß ich keinen Fehler gemacht hatte,)

Mit der Geburt des menschlichen Bewußtseins brauchte das handelnde Selbst Mittel und Wege, um seine Handlungen beurteilen zu können. Wir stoßen hier wieder auf die Bedeutung der Reflexionspause, in der das Selbst mit Hilfe seines Gedächtnisses eigene frühere Erfahrungen in der Gegenwart wahrnimmt und ihre Ergebnisse in die Zukunft projiziert.

Das ist im Augenblick alles. Ich wollte nur anfangen.

(»Gut.«)

Ich wünsche euch einen schönen guten Abend.

(»Vielen Dank. Gute Nacht.« - 23.35 Uhr. Das Ende der Sitzung war abrupt.)

SITZUNG 636, MONTAG, DEN 29. JANUAR 1973

(Ich hatte heute abend die 635ste Sitzung noch nicht fertig getippt und las deshalb Jane aus der letzten Seite von Kapitel 8 und den Anfang von Kapitel 9 aus meinen Notizen vor. Janes Kreativität läuft schon den ganzen Monat auf Hochtouren. Infolgedessen hat Seths Material eine Energiespritze bekommen.

Aus einer der unteren Wohnungen drangen ganz leise die Akkorde klassischer Musik zu uns herauf. Beginn des Diktats um 21.28 Uhr.)

Nun: Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Der Gnadenzustand ist eine Verfassung, in der alles Wachstum mühelos vor sich geht, eine transparente (*Pause*), eine freudige Ergebenheit, die eine der Grundvoraussetzungen allen Daseins ist. Euer Körper wächst seit eurer Geburt natürlich und mühelos heran. Seine wunderbare Entfaltung als selbstverständlich voraussetzend rechnet er nicht mit Widerständen. Von

seinem Potential macht er zwanglos vollen und schöpferisch-aggressiven Gebrauch.

Ihr wurdet also in den Gnadenzustand hineingeboren. Es ist euch nicht möglich, ihn zu verlassen. In ihm werdet ihr auch sterben, unabhängig davon, ob man besondere Worte für euch spricht oder ob euer Haupt mit Wasser oder Öl begossen wird. Ihr teilt diese Segnungen mit den Tieren und allem anderen, das lebt. Ihr könnt aus dem Gnadenzustand weder »herausfallen« noch verbannt werden.

Allerdings könnt ihr ihn ignorieren. Ihr könnt an Glaubenssätzen festhalten, die euch für sein Vorhandensein blindmachen. Ihr seid dann zwar immer noch begnadet, aber unfähig, eure Einmaligkeit und Integrität wahrzunehmen oder andere Eigenschaften in euch zu sehen, die euch in die Wiege gelegt wurden.

Liebe nimmt den Gnadenzustand im anderen wahr. Ebenso wie die natürliche Schuld ist auch der Gnadenzustand dem Tier unbewußt. Er ist gewissermaßen geschützt. Das Tier nimmt ihn als gegeben hin, ohne zu wissen, was dieser ist oder was er selber tut, und trotzdem drückt er sich in jeder seiner Bewegungen aus, und es fühlt sich in dessen uralter Weisheit geborgen. Es hat auch kein bewußtes Erinnerungsvermögen; doch das instinktive Gedächtnis seiner Körperzellen und Organe erhält es am Leben. All dies ist in verschiedenem Grade auf die einzelnen Gattungen anwendbar, und wenn ich von bewußtem Erinnerungsvermögen spreche, so gebrauche ich Worte, die euch vertraut sind. Gemeint ist ein Erinnerungsvermögen, das jederzeit in der Lage ist, durch sich selbst hindurch zurückzublicken.

Bei manchen Tieren sind zum Beispiel Ansätze zu solchem bewußtem Erinnern offensichtlich vorhanden. Sie sind jedoch begrenzt und hoch spezialisiert. Ein Hund mag sich erinnern, wo er sein Herzchen zuletzt gesehen hat, ohne zugleich imstande zu sein, sich die Szene zu vergegenwärtigen, und ohne von der gleichen Art der Gedankenassoziation Gebrauch zu machen, deren ihr euch bedient. Die Verbindungen, die er herstellt, sind eher biologischer Natur und lassen ihm nicht den Spielraum, über den ihr dank eurer geistigen Verfassung verfügt.

Der Hund erinnert sich nicht an Momente, in denen er seinen Gnadenzustand dankbar erfuhr, und sieht auch nicht ihrer künftigen Wiederholung entgegen. Die größere Freiheit, die der Mensch aufgrund seines Bewußtseins genießt, kann ihn jedoch dazu verführen, von dieser großen, tieferen Lebensfreude abzuweichen. Er kann sie vergessen oder bezweifeln oder seine Willensfreiheit dazu mißbrauchen, ihre Existenz abzustreiten.

Die wundervolle biologische Lebensbejahung konnte seinem keimenden Bewußtsein nicht aufgedrängt oder aufoktroiert werden, daher mußte der Gnadenzustand, um wirkungsvoll und wirksam zu sein und in den neuen Bewußtseinsfokus zu treten, von der Welt des Gewebes auf die der Gefühle, Gedanken und Geistesprozesse ausgedehnt werden. Damit wurde die Gnade zur Handlangerin der natürlichen Schuld.

Der Mensch wurde sich seines Gnadenzustandes bewußt, wenn er innerhalb der Bewußtseinsdimensionen lebte, die seiner neuen Freiheitswelt zugekehrt waren. Solange er keine Gewalttaten beging, war er sich seines eigenen Gnadenzustandes bewußt. Übt er hingegen Gewalt aus, so sank die Begnadung auf die Stufe zellulären Bewußtseins zurück, auf die animalische Stufe, nur daß er sich bewußt von ihr abgeschnitten und ausgeschlossen fühlte.

Die natürliche Schuld führt in ihrer Einfachheit nicht zu dem, was ihr unter Gewissen versteht, und dennoch ist euer Gewissen auch an die Reflexionspause gebunden, durch die ihr euch weitgehend von den Tieren unterscheidet. Das Gewissen, oder was ihr unter ihm versteht, geht aus einem Dilemma oder Mißverständnis der euch auferlegten Lebensbedingungen hervor. Das Gewissen ist im Zusammenhang mit der künstlichen Schuld entstanden. Habt einen Augenblick Geduld ...

Nun: Die künstliche Schuld ist auf ihre Weise immer noch höchst schöpferisch. Sie ist ein nach dem Bilde des Menschen geschaffener Ableger der natürlichen, unschuldigen Schuld, die ursprünglich keine Strafe nach sich gezogen hatte, und entstand, als der Mensch dieselbe zu überdenken und auszuloten begann.

Ihr könnt Pause machen.

(22.04 Uhr. Jane kam schnell aus der Trance. Überraschenderweise hatte sie die gedämpfte Musik von unten gestört; sie hat ein feines Gehör. Ihre Vortragsweise war intensiv, aber eher langsam gewesen. Fortsetzung in rascherem Tempo um 22.20 Uhr.)

Das Bewußtsein ist ein Unterscheidungsorgan. Es bringt »Gestalten« bislang unbewußten Materials in den Radius eurer Wahrnehmung und fügt sie dann zu immer neuen Formen zusammen. Bei zielbewußter Einstellung läßt sich eine praktisch unbegrenzte Anzahl solcher Daten unbewußt ordnen; dann steigen nur erwünschte Elemente an die Bewußtseinsoberfläche auf.

Das Bewußtsein ist unbegrenzt schöpferisch. Dies gilt für alle Bereiche bewußten Denkens. Es ist auch der Organisator physischer Daten, deshalb wurde die natürliche Schuld zur Grundlage aller möglichen Varianten. Diese schlossen sich unmittelbar an die religiöse und soziale Gruppenbildung des Menschen an, die ihrerseits auch aus der Fähigkeit des Bewußtseins hervorgegangen war, seine Wahrnehmungen und Erfahrungen auszuloten, zu mischen, zu verschmelzen und neu zu ordnen.

Der Mensch ist von Natur aus gut. Sein Bewußtsein muß über seine Willensfreiheit verfügen. Es steht ihm deshalb frei, sich für schlecht zu halten. Der Mensch schafft sich, seinem Selbstbild entsprechend, diese Maßstäbe selbst.

Sein Bewußtsein setzt ihn auch in den Stand, seine Glaubenssätze zu vergegenwärtigen, über sie nachzudenken und ihre Resultate einzuschätzen. Also würde der sachgemäße Gebrauch dieses Werkzeuges den Menschen automatisch befähigen, seine Glaubenssätze und ihre Auswirkungen zu

erkennen. Teilweise hat dieses Laisserfaire damit zu tun, daß der Mensch erkennen soll, daß er sich seine eigene Realität schafft. Willensfreiheit ist für ihn eine Notwendigkeit. Der Spielraum, der ihm gelassen wird, erlaubt ihm, seine Ideen zu verwirklichen, ihnen im äußeren Leben wiederzubegegnen und ihre spezifische Gültigkeit mit seinen eigenen Wertmaßstäben zu messen.

(Pause um 22.34 Uhr.) Das Tier hat keine solchen Bedürfnisse. Es fühlt sich innerhalb der Grenzen seiner Instinktwelt wohl und geborgen, und es erforscht andere Bewußtseinsaspekte, mit denen der Mensch weniger eng vertraut ist. Doch natürliche Gnade und natürliche Schuld gehören zu euch und werden auch noch eindrucksvoller in euer Bewußtsein treten. Wenn ihr ruhig dasitzen und euch klarmachen könnt, daß die Teile eures Körpers sich dauernd erneuern wenn ihr euer Bewußtsein auf die Betrachtung solcher Aktivität lenkt - dann könnt ihr euren eigenen Gnadenzustand erkennen. Wenn ihr zu spüren vermögt, wie eure Gedanken sich ständig ablösen, so wird es euch auch gelingen, ihre Eleganz zu empfinden.

Es ist jedoch nicht möglich, Schuldgefühle zu haben und sich gleichzeitig über solche Einsichten zu freuen, jedenfalls nicht bewußt. Wenn ihr euch Selbstvorwürfe macht wegen etwas, das ihr gestern oder vor zehn Jahren getan habt, so ist das noch keine Tugend. Dann habt ihr es höchstwahrscheinlich mit künstlicher schuld zu tun. Selbst wenn eine Gewalttätigkeit unterlaufen ist, verlangt natürliche Schuld keine Buße. Sie war vielmehr als eine Vorsichtsmaßregel gedacht, als Mahnung vor dem Ereignis.

»Tu das nicht wieder!« ist nur die nachträgliche Botschaft. Ich füge diese Begriffe in euer Zeitsystem ein, denn sie wurden, wie ihr es versteht, außerhalb desselben geboren. Doch ist es eine Tatsache, daß alle »Zeit« gleichzeitig ist.

Innerhalb einer gleichzeitigen Zeit ist Strafe sinnlos. Die Strafe als Ereignis und das Ereignis, für das ihr bestraft wurdet, existieren gleichzeitig; und da es keine Vergangenheit, keine Gegenwart und keine Zukunft gibt, könnte man ebensogut behaupten, daß die Strafe zuerst erfolgte.

Es ist bisher von Reinkarnation fast gar nicht die Rede gewesen; ich möchte hier jedoch feststellen, daß diese Hypothese eine lineare Interpretation eures Bewußtseins darstellt. Einerseits ist sie eine grobe Entstellung, andererseits eine schöpferische Ausdeutung, denn das Bewußtsein spielt hier mit der Realität, wie es sie eben versteht. Doch im eigentlichen Sinne des Wortes gibt es kein Karma, das zur Strafe abgetragen werden muß, außer, wenn ihr glaubt, daß es Verbrechen gibt, die gesühnt werden müssen.

Im weiteren Sinne gibt es auch keine Ursache und Wirkung, obgleich das in eurer Realität Grundvoraussetzungen* sind.

(Langsam:) Ich mache hier wiederum von diesen Begriffen Gebrauch, weil sie euch vertraut sind. In der Welt der Zeit erscheinen sie als real. Wenden wir uns noch einmal der Reflexionspause zu, denn in ihr treten Ursache und Wirkung zuerst in Erscheinung. Schwache Spuren lassen sich auch bei den Tieren beobachten, die es heute noch auf der Erde gibt, denn jedes von ihnen

zeigt diese Reflexion mehr oder weniger ebenfalls; bei einigen ist sie allerdings nicht vorhanden - und doch ist sie auch bei ihnen latent da.

* Seth geht zum Teil in Kapitel 3 der *Gespräche mit Seth* darauf ein: »Unter Grundvoraussetzungen verstehe ich jene angeborenen Realitätsbegriffe ... jene Kategorien, auf denen eure Existenzvorstellungen begründet sind. Jedes Realitätssystem hat seinen eigenen Bestand solcher Kategorien. Wenn ich mich innerhalb eures Systems verständlich machen will, so muß ich mit den Grundvoraussetzungen vertraut sein, auf denen es basiert.«

Ihr könnt Pause machen.

(22.56 Uhr. Jane hatte nicht »die blasseste Ahnung, worum es ging«. Da sie aber so neugierig war, las ich ihr die letzten paar Abschnitte vor. Ich bemühe mich auch nicht immer, das Material im Kopf zu behalten. Ich konzentriere mich vielmehr gewöhnlich darauf, es zu protokollieren und bei Seth rückzufragen, wenn ich bei einer Wendung im Zweifel bin oder mit meinen Notizen nicht nachkomme ...

Fortsetzung in schnellerem Tempo um 23.11 Uhr.)

Nun: Je größer eure »Reflexionspause«, desto größer das Zeitintervall, das sich scheinbar zwischen die Ereignisse schiebt. Ihr scheint zu glauben, daß zwischen den Reinkarnationsexistenzen eine Zeitspanne liegt, daß ein Leben auf das andere folgt wie ein Augenblick auf den anderen. Da ihr eine Realität von Ursache und Wirkung erlebt, stellt ihr die Hypothese auf, daß ein Leben auf das nächste einwirkt. Aufgrund eurer Theorien von Schuld und Sühne meint ihr oftmals, in diesem Leben durch Verschuldungen im letzten Leben behindert zu sein - oder noch schlimmer: durch die in Jahrhunderten angesammelte Schuld.

Diese mannigfaltigen Existenzen sind jedoch gleichzeitig und in ihrem Ausgang nicht festgelegt. In eurem Sinne reift das Bewußtsein der Erkenntnis entgegen, welche Rolle es in einer solchen multidimensionalen Wirklichkeit zu spielen hat. Es genügt, wenn ihr eure Rolle in diesem Leben erkennt. Wenn ihr wirklich begriffen habt, daß ihr das selber formt, was ihr für eure gegenwärtige Realität haltet, dann kommt alles an seinen rechten Ort.

Eure Glaubenssätze - Gedanken und Gefühle - werden sofort in eurem Leben vergegenständlicht. Ihre Realität tritt gleichzeitig mit ihrer geistigen Empfängnis auf, doch in der Welt der Zeit scheinen Intervalle dazwischen zu liegen. Ich sage also: Das eine bewirkt das andere. Und ich verwende diese Begriffe, um euch zu helfen, das zu verstehen, aber in Wirklichkeit findet alles gleichzeitig statt. So sind eure mannigfachen Leben aus der unmittelbaren Selbstverwirklichung eurer Wesenheit entsprungen und stellen eine natürliche Erweiterung ihrer prismatischen Fähigkeiten dar.

»Gleichzeitig« soll nicht etwa auf einen fertigen Perfektionszustand hindeuten oder auf eine gleichsam kosmische Situation der Art, als ob alles bereits getan worden ist, denn alles geschieht ja noch immer. Ihr gescheht immer noch - aber als beides: als gegenwärtiges und als künftiges Selbst; und

euer vergangenes Selbst geht noch immer durch das hindurch, was ihr für abgeschlossen haltet. Darüber hinaus erlebt es ständig auch das, woran ihr euch nicht erinnert, weil euer linear eingestelltes Bewußtsein auf dieser Ebene nichts wahrnehmen kann.

Euer Körper trägt eine wunderbare Kraft und schöpferische Energie in sich, mit der ihr, euren Begriffen nach, auf die Welt kommt. Höchst wahrscheinlich werdet ihr das nun so verstehen, als wollte ich auf die Möglichkeit einer immerwährenden Jugend hinaus. Obwohl die Jugend tatsächlich weit über ihre gegenwärtig übliche Dauer hinaus physisch »verlängert« werden kann, ist es dies nicht, das ich meine.

(23.32 Uhr.) Physisch gesehen muß euer Körper sich nach der Natur richten, in die ihr hineingeboren wurdet, und in diesem Kontext ist der Zyklus von Jugend und Alter von größter Bedeutung. In gewisser Hinsicht ist der Rhythmus von Geburt und Tod wie das Ein- und Ausatmen. Spürt euren Atem, wie er aus- und eingeht. Ihr seid nicht er, und dennoch tritt er in euch ein und verläßt euch wieder, und ohne seinen ständigen Fluß könntet ihr physisch nicht existieren. Genauso gehen auch eure Leben bei euch ein und aus und sind ihr und doch nicht ihr. Und ein Teil von euch, der all diese Leben durchgehen läßt, erinnert sich an sie und kennt ihren Werdegang.

Stellt euch vor, wo euer Atem hingeht, wenn er euren Körper verläßt, wie er vielleicht durch ein offenes Fenster entweicht und mit dem Raum draußen zu einer für euch nicht mehr erkennbaren Einheit verschmilzt - und wenn er euch verlassen hat, dann ist er nicht mehr ein Teil von euch, denn ihr seid bereits andere geworden. So sind die Leben, die ihr gelebt habt, nicht ihr, aber sie sind ein Stück von euch.

Schließt die Augen. Stellt euch euren Atem als Leben vor und euch selber als die Wesenheit, durch die diese gegangen sind und noch gehen. Dann werdet ihr euren Gnadenzustand empfinden, und jegliche künstliche Schuld wird für euch bedeutungslos werden. Das tastet die erhabene und vollkommene Integrität eurer Individualität nicht an, denn ihr seid sowohl die individuelle Weisheit, durch die diese Leben hindurchfließen, wie auch die einzigartigen Leben, die durch euch zum Ausdruck gelangen.

Kein Atom der Luft ist wie ein anderes. Jedes ist auf seine Art bewußt und imstande, größere Wandlungen durchzumachen und sich in neue Ordnungssysteme zu fügen, denn es ist voll unerschöpflichen Potentials. Wie euer Atem euch verläßt und in Freiheit ein Teil der Außenwelt wird, so verlassen euch eure Leben und existieren in eurem Sinne fort.

Ihr könnt nicht eine Persönlichkeit, die ihr »wart«, einem bestimmten Jahrhundert, das vergangen ist, zuweisen und ihr jede andere Art der Erfüllung versagen, denn sie existiert noch immer und macht ständig neue Erfahrungen. So wie eure Reflexionspause das Bewußtsein eurer Vorstellung nach erzeugt hat - denn in Wirklichkeit entstanden sie beide zusammen -, so können auch ein anderes Phänomen und eine andere Art der Reflexion zumindest eine

halbbewußte Ahnung der unermesslichen Dimensionen eurer eigenen Realität hervorbringen.

Das Tier durchstreift, sagen wir, einen Wald. Ihr durchstreift psychische und geistige Bereiche auf genau die gleiche Weise. Mit Hilfe seiner Sinne empfängt das Tier Botschaften aus entfernten Gegenden, die es nicht unmittelbar wahrzunehmen vermag und deren es sich weitgehend unbewußt ist. Und solche Botschaften empfängt ihr auch.

Spreche ich zu leise?

(»Nein.« Allerdings hatte ich Seth mehrmals bitten müssen, einen Satz zu wiederholen.)

Ende des Diktats, ich meine, das genügt für heute; *(lauter)* Ende der Sitzung.

(»Es war hochinteressant.«)

Und meine allerherzlichsten Wünsche.

(»Danke. Gute Nacht.« - 23.50 Uhr. Janes Trance war sehr tief gewesen, ihr Tempo gleichmäßig und zielgerichtet. Sie gähnte mehrmals. Seth sei noch unmittelbar da, sagte sie, und habe mehr Material bereit, »aber ich bin todmüde. Ich wünschte, ich wäre schon im Bett ...«)

SITZUNG 637, MITTWOCH, DEN 31. JANUAR 1973

(Bevor Seth das Buchdiktat wieder aufnahm, verwandte er fünfzehn Minuten auf die Beantwortung zweier Fragen, die wir ihm, um den nachdrücklichen Bitten mehrerer Bekannter nachzukommen, vorgelegt hatten. 21.05 Uhr.)

Nun gedulde dich einen Moment. Das Diktat folgt gleich.

(Pause um 21.20 Uhr.) Das Ich, für das ihr euch haltet, geht nie zugrunde. Euer Bewußtsein wird weder ausgelöscht noch in seliger Selbstvergessenheit von irgendeinem Nirwana* verschluckt.

Wir haben bereits einiges über euren Körper und die Zusammensetzung der Zellen gesprochen *(in der 632sten Sitzung zum Beispiel)*. All die Zellen, aus denen euer Körper heute zusammengesetzt ist, existieren offensichtlich zugleich. Stellt euch vor, daß ihr auf die gleiche Weise viele Leben unterhaltet: statt der Zellen habt ihr Leben. Ich habe euch gesagt, daß jede Zelle über ihr eigenes Gedächtnis verfügt. Das Erinnerungsvermögen des Selbst ist natürlich noch weitaus umfassender.

Stellt euch vor, daß das größere Selbst - nennt es Wesenheit, wenn ihr wollt - eine psychische Struktur bildet, die ebenso real wie eure physische ist, nur daß sie sich aus vielen Selbst zusammensetzt. So wie jede Zelle in eurem Körper innerhalb der Grenzen eures körperlichen Raums einen bestimmten Platz innehat, so kennt auch jedes zur Wesenheit gehörende Selbst seine eigene »Zeit« und Aktivitätsdimension. Der Körper ist eine zeitgebundene Struktur. Die Zellen, obwohl ein Teil eures Körpers, sind sich der Gesamtdimension, in

der euer Bewußtsein lebt, nicht bewußt. Sie sind sich nicht einmal aller dreidimensional erfahrbaren Elemente bewußt, und doch beruht euer - scheinbar viel höher entwickeltes - gegenwärtiges Bewußtsein physisch auf dem Zellbewußtsein.

Ebenso ist sich die Wesenheit oder die »größere« psychische Struktur, der ihr angehört, viel umfassenderer Aktivitätsdimensionen bewußt als ihr, und trotzdem beruht ihr höherentwickeltes Bewußtsein in gleicher Weise auf eurem Bewußtsein, und das eine ist für das andere notwendig.

Im physischen Leben gibt es eine Zeitlücke, wo die Botschaften von den Nervenenden überspringen (*siehe die 625ste Sitzung*). In anderem Sinne und auf anderen Ebenen stellte sich dies als die

* Im Buddhismus wird das Nirwana - ein Zustand vollkommener Ruhe und seliger Wunschlosigkeit - durch die Auslöschung individuellen Lebens und das Aufgehen der Seele im Weltgeist erreicht.

In einer kürzlich abgehaltenen ASW-Gruppensitzung machte Seth jedoch folgende Aussage: »Es gibt nichts Tödlicheres als das Nirwana. Eure christlichen Vorstellungen vermitteln euch wenigstens noch eine schummrige Hoffnung auf ein Paradies, in dem eure Individualität zumindest noch zum Ausdruck kommen kann, doch das Nirwana kennt keinen solchen Trost. Es verspricht euch vielmehr die Auslöschung eurer Persönlichkeit und eine Seligkeit, die die Integrität eures Wesens zerstört. Vor solcher Seligkeit kann man nur fliehen!«

»Reflexionspause« dar, die eintrat, als das menschliche Bewußtsein aus dem der Tiere hervorging. Wohlgedenkt: Ich sage nicht, daß der Mensch aus dem Tier hervorging.

In wieder anderem Sinne und auf verschiedenen Ebenen tritt diese Zeitlücke auf - in diesem Falle dehnt die Reflexionspause sich aus -, wenn das Selbst sich aus seiner physischen Form löst (so wie auch jede Zelle einmal den Körper verläßt).

(21.39 Uhr.) In Hinsicht darauf und lediglich um unserer Analogie willen stellt euch das Leben des Selbst als eine Botschaft vor, die von den Nervenzellen einer multidimensionalen Struktur überspringt, die ihrerseits genauso real ist wie euer Körper, und schaut auch dies als eine größere »Reflexionspause« einer so vielseitigen Persönlichkeit an.

Ich bediene mich dieser Analogien, weil sie tatsächlich zutreffend sind, bin mir aber dabei darüber im klaren, daß sie bei euch Nichtigkeitsgefühle auslösen und euch um eure Identität besorgt machen könnten. Ihr seid aber mehr als eine Botschaft, die - sagen wir durch die weiten Gefilde eines Überselbst geht. Ihr seid im Universum nicht verloren. Solche Analogien können, wenn ihr es zulaßt, in eurer Phantasie ein Gefühl für die enge Beziehung, die euch mit der ganzen restlichen Realität verbindet, erzeugen. Mehr oder weniger besteht das Gefühl des Gnadenzustands in eurer gefühlsmäßigen Erkenntnis der Notwendigkeit, der Sinnhaftigkeit und Freiheit

eurer Existenz sowie in der angeborenen Dankbarkeit für den rechten Platz in diesem Leben.

Möchtest du eine Pause?

(»Nein.«)

Denkt auch - in eurem Sinne nun - an die tiefe Kluft, die euch als Selbst von jenen Zellen trennt, aus denen ihr physisch zusammengesetzt seid. Eure gegenwärtige Wesenheit verfügt über das Wissen um und die »Erinnerung« an alle gleichzeitigen Leben, genau wie eure Zellen auf ihre Weise alle physischen Strukturen im Gedächtnis behalten, die sie einmal gebildet haben. Auf bewußter Ebene werdet ihr aufgrund eurer Zeitbegriffe diese gleichzeitigen Leben als Reinkarnation deuten; eines geht scheinbar dem anderen voraus.

Ihr könnt Pause machen.

(21.52 bis 22.07 Uhr.)

Nun: Eure bewußten Vorstellungen, Erwartungen und zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen bestimmen den Gesundheitszustand und die Aktivität eurer Zellen.

Die Zellen haben keine Willensfreiheit. Sie haben die angeborene Anlage, sich anders zu organisieren, aber nicht solange sie mit euch verbunden sind. Um euch verlassen zu können, müssen sie erst ihre Form ändern. Bis zu einem gewissen Grad unterscheidet ihr im Rahmen ihrer Natur über ihre »Gesundheit«. Umgekehrt helfen auch sie, euch gesund zu erhalten. *(Pause.)* Was das Bewußtsein betrifft, so weiß die Wesenheit oder das größere Selbst ebenso viel mehr als ihr, wie ihr im Vergleich zu euren Zellen wißt.

(Humorvoll vergewisserte sich Seth, daß ich den letzten Satz richtig notiert hatte.)

Ihr habt jedoch tatsächlich Willensfreiheit, denn obwohl die psychische Struktur der Wesenheit mit eurem Körper verglichen werden kann, ist sie doch andererseits ein Teil weit größerer Dimensionen und lebt in ihnen. All dies scheint mit eurer persönlichen Realität wenig zu tun zu haben. Und doch ist eure tägliche Lebenserfahrung ebenso an euer Selbst oder eure Wesenheit gebunden *(plötzlich lauter, aber nur kurz)* wie an die Zellen eurer physischen Form.

Es besteht offenbar eine enge Verbindung zwischen einer Zelle und den anderen. Innerhalb der wunderbaren körperlichen Struktur eures Leibes finden ein ständiges Geben und Nehmen und Umgruppieren der Bewußtseinseinheiten statt. Eure Realitätsvorstellung und -erfahrung ist von der eurer Zellen stark unterschieden, und trotzdem sind alle miteinander verknüpft.

(Pause um 22.20 Uhr.) Eine Gruppe vieler Zellen bildet ein Organ. Eine Gruppe vieler Selbst bildet eine Seele. Damit soll nicht gesagt sein, daß ihr keine eigene Seele hättet. *(Wieder lauter, mit einem Lächeln:)* Ihr seid ein Teil eurer Seele. Sie gehört euch, und ihr gehört ihr. Ihr lebt in ihrer Realität wie eine Zelle in der Realität eines Organs. Das Organ ist in eurem Sinne zeitgebunden, die Seele nicht.

Die Zelle ist, wie ihr es versteht, materiell, das Selbst nicht. Die Wesenheit oder das größere Selbst setzt sich also aus Seelen zusammen. *(Pause.)* Da der Körper in Raum und Zeit existiert, üben die Organe bestimmte Funktionen aus. Sie helfen, den Körper lebendig zu erhalten, und müssen »an ihrem Ort« bleiben. Die Wesenheit ist in zahlreichen Dimensionen zu Hause, und ihre Seelen genießen innerhalb von Grenzen, die euch unendlich erscheinen würden, Bewegungsfreiheit. Wie die kleinste Zelle eures Körpers im Rahmen ihrer Möglichkeiten zu eurer täglichen Lebenserfahrung beiträgt, so hat die Seele in unvergleichlich höherem Maße an den die Wesenheit bewegenden Vorgängen teil.

Ihr habt das ganze Potential, an dem das Bewußtsein schöpferisch beteiligt ist, in euch. Die Zelle braucht sich eures Daseins nicht klar bewußt zu sein, um ihre eigene Erfüllung zu finden, obschon eure die Gesundheit betreffende Erwartungshaltung ihre Existenz weitgehend beeinflusst. Doch euer Wissen um die Seele und Wesenheit kann euch helfen, aus diesen anderen Dimensionen Energien in euer tägliches Leben hineinzuholen.

Du - ich meine jetzt die Leserin, den Leser dieses Buches - bist im Begriff, deine psychische Struktur auszuweiten und in gewissem Sinne bewußte Teilhabe an deiner Seele zu gewinnen, dich zu dem zu entwickeln, was deine Seele ist. So wie sich die Zellen im Rahmen ihrer eigenen Natur und des Körpers vermehren und wachsen, so entwickeln sich auch die S e l b s t im Sinne ihrer Werterfüllung.*

Seelen sind auch schöpferische psychische Strukturen. Sie sind ständig in Wandlung begriffen und behalten doch ihre persönliche Integrität immer bei *(Pause)*, und alle sind voneinander abhängig. Die Seelen machen in diesem Sinne das Leben der Wesenheit aus. Und doch ist die Wesenheit »mehr« als die Seele. Macht Pause.

(22.37 Uhr. Janes Trance war sehr tief gewesen. Sie schien zwar schnell wieder herauszukommen, sagte dann aber: »Ich bin so weg ...« Ihre Stimme wurde rau. »Ich habe das Gefühl, wir haben eine phantastische Menge Material durchbekommen - nicht der Zeit, sondern dem Inhalt nach . . .« Fortsetzung um 23.01 Uhr.)

Nun: Wenn ihr euch der Existenz der Wesenheit und der Seele bewußt seid, dann könnt ihr ihre größere Energie und Kraft und ihr Wissen vorsätzlich anzapfen.

Der Zugang ist zwar bei euch von Natur aus vorhanden, doch die bewußte Absicht führt in eurem Inneren bestimmte Veränderungen herbei, die solche Segnungen ganz automatisch zur Folge haben. Sie

* Ich habe Seths Ausdruck »Werterfüllung« immer als besonders evokativ empfunden. Er hat ihn nicht lange nach dem Beginn unserer Sitzungen erstmals gebraucht. In der 44sten Sitzung vom 15. April 1964 hieß es zum Beispiel: »In eurem Scheinuniversum ist Wachstum gleichbedeutend mit der Einnahme eines größeren Raumes. In eurem inneren Universum dagegen . . . gibt es Wachstum im Sinne der Wert- und

Qualitätsentfaltung, von der vorhin die Rede war, und nicht - ich muß es wiederholen - im Sinne einer räumlichen Expansion. Auch gehört im Gegensatz zum Wachstum in eurem Scheinuniversum keine zeitliche Projektion mit dazu.

Ich versuche dies [das Material] soweit wie möglich für euch zu vereinfachen. Wenn Wachstum eines der allernotwendigsten Gesetze eures Scheinuniversums ist, so hat dies im Universum der inneren Realität in der Werterfüllung seine Entsprechung.«

werden sich bis in die kleinste Zelle eures Körpers auswirken und selbst das scheinbar trivialste Ereignis eures täglichen Lebens umgestalten.

Eure Bewußtheit ist im Wachsen; von ihr Gebrauch zu machen erweitert deshalb ihre Fähigkeiten. Sie ist kein Besitztum, sondern ein Attribut und ein Charaktermerkmal. Aus diesem Grunde sind auch eure Erkenntnis und euer Verlangen nach Bewußtheit so wichtig. Die hierdurch ausgelösten Prozesse liegen jenseits eures normalen Wahrnehmungsvermögens. Euer Vorsatz löst sie automatisch aus, wenn sie nicht durch Angst, Zweifel oder gegensätzliche Glaubenssätze blockiert werden.

(Lange Pause.) Denkt euch, ihr wäret ein Teil eines unsichtbaren Universums, eines Universums, dessen Sterne und Planeten bewußt und voll unbeschreiblicher Energie sind, und ihr seid euch dessen bewußt. Stellt euch dieses Universum als einen physischen Körper vor; wenn ihr wollt, denkt euch seine glänzende Silhouette gegen den Himmel abgezeichnet. Die Sonnen und Planeten sind eure Zellen, eine jede mit Kraft und Energie erfüllt und auf eure Weisungen wartend.

Dann denkt euch, daß dieses Bild mit unvorstellbarer Helligkeit in euer Bewußtsein hineinexplodiert. Erkennt dies als einen Teil einer viel größeren multidimensionalen Struktur. Spürt, wie die Wesenheit euch Energie zusendet, so wie ihr euren Zellen Energie zusendet. Erlaubt der Energie, euer Wesen ganz zu erfüllen, und leitet sie dann irgendeinem Körperteil zu.

Gibt es dagegen ein Ereignis in eurem Leben, das ihr dringend herbeisehnt, dann verwendet solche Energie darauf, euch seine Verwirklichung möglichst bildhaft vorzustellen. Wenn ihr diese Anweisungen befolgt und sie in ihrer Bedeutung erfaßt, werdet ihr die erstaunlichsten und lohnendsten Resultate erzielen. Die Energie kann jedem beliebigen Körperteil zugeführt werden, und wenn ihr ihre Wirksamkeit nicht durch Zweifel oder gegenteilige Überzeugungen blockiert, dann wird der so mit Energie versorgte Körperteil geheilt werden. Aber vergeßt nicht: Wenn ihr etwa an dem Glaubenssatz, daß ihr krank zu sein habt, festhaltet, dann kann euch das alles vereiteln. In einem solchen Fall muß eure erste Sorge der Änderung dieses Glaubenssatzes gelten. *(Pause.)* Es ist eine der Aufgaben dieses Buches, euch klarzumachen, daß niemand dazu geboren ist, krank zu sein.

Wenn ihr euren Vorstellungen zufolge glaubt, daß ihr für dieses Leben Krankheit gewählt habt, um in einem früheren Leben begangene Fehler auszugleichen, dann wird es euch eine Hilfe sein zu erkennen, daß ihr eure

Realität jetzt, in der Gegenwart, gestaltet und sie deshalb ändern könnt.

Später werden wir noch auf Sonderfälle wie Geburtsfehler eingehen. Für den Augenblick sei nur von Krankheiten die Rede, die körperlich korrigierbar sind, und nicht von Geburtsfehlern - etwa ob es möglich sei, einen Arm wachsen zu lassen, wenn ihr armlos geboren seid.

(Pause um 23.27 Uhr.) Möchtest du eine Pause?

(»Nein.«)

Euer Körper ist das fundamentalste Produkt eurer Kreativität auf physischer Ebene. Alle anderen Bewerkstellungen, die ihr in eurem Leben fertigbringt, sind auf seine Integrität angewiesen. Eure größten künstlerischen Leistungen müssen der Seele-im-Fleisch entspringen. Tag für Tag erschafft ihr euch selber und verändert eure Gestalt gemäß der unermesslichen Fülle eurer mannigfaltigen Anlagen. *(Mit großer Bestimmtheit:)* Und so geht ihr aus dem strahlenden psychischen Reichtum der Seele mit eurer Willensfreiheit und euren Sehnsüchten hervor. Ihr erschafft eurerseits andere Lebewesen. Ihr bringt auch Kunstformen hervor - fließende, lebendige Konstrukte, die ihr ihrer sozialen und zivilisatorischen Bedeutung nach selbst nicht versteht -, und sie alle fließen durch euer Fleisch- und Blutbündnis hindurch.

Diese Kreativität, die stärkste Macht in jeder Form welcher Realität immer, reicht von Quellen, die in diesem Buch noch nicht zur Sprache kamen, bis zum kleinsten Atom und Molekül hinab. Eure Gesundheit ist eine Verlängerung eurer Kreativität. Ebenso eure Beziehung zu eurem Partner, eurem Chef und zu der Art von Ereignissen, mit denen nur ihr vertraut seid.

Jetzt gedulde dich einen Moment; und wenn du willst, ruhe deine Hand etwas aus. *(Eine Pause um 23.34 Uhr.)* Der Titel für das nächste Kapitel; dies ist, glaube ich das zehnte.

(»Ja.«)

Gut. *(Mit Pausen:)* »Der Körper als eure persönliche, einzigartige lebendige Skulptur, das Leben als euer intimstes Kunstwerk und das Wesen des Schöpferischen im Spiegel eurer persönlichen Erfahrungen.«

(»Wär's das?«)

Das ist der vollständige Titel. Hast du ihn klar notiert?

(»Ja.« Eine später beigefügte Notiz: Seth machte hier einen Fehler, wie die 639ste Sitzung zeigen wird. Dies ist eigentlich der Titel für den zweiten Teil und nicht für Kapitel 10. Der Irrtum hat eine Weile lang bei uns Verwirrung gestiftet.)

Ihr könnt die Sitzung beenden oder Pause machen, ganz wie ihr wollt.

(Zögernd: »Ich glaube, dann machen wir besser Schluß.«)

Dann wünsche ich euch einen schönen guten Abend.

(»Danke, gleichfalls.«)

Und Ruburt ist auf dem rechten Weg, mit deiner Hilfe.

(»Ist recht. Gute Nacht, Seth.« - Ende um 23.40 Uhr. Als Jane am nächsten Morgen erwachte, hatte sie diese Passage von Seth aus der gestrichen

Sitzung im Kopf.- »Eine Gruppe vieler Selbst bildet eine Seele.« Vergleiche das Material in dem auf die 22.20-Uhr-Pause folgenden Absatz. Wir sind es gewohnt zu glauben, daß jeder von uns eine individuelle Seele hat. Sagte Seth hier, daß wir eine Seele mit anderen teilen?

Jane war sicher, bei der Durchgabe des Materials keinen Fehler gemacht zu haben, und bei näherer Überprüfung stellten wir fest, daß meine Notizen ihr recht gaben. Doch sie wollte mehr darüber wissen; sie war nicht begeistert von der Idee einer Gruppenseele, der Vorstellung, eine Seele mit anderen zu teilen. Wir beschlossen, Seth zu bitten, das näher auszuführen - etwas, das wir nicht gerade oft von ihm verlangen.

Die erneute Lektüre von Kapitel 6 der »Gespräche mit Seth« [»Die Seele und die Natur ihrer Wahrnehmungen«] erinnerte uns an die wahrhaft unbegrenzten Attribute der Seele.)

SITZUNG 638, MITTWOCH, DEN 7. FEBRUAR 1973

(Für Montag, den 5. Februar, hatten wir eine Pflichtsitzung für einen Besucher vereinbart; aber als der Augenblick näherrückte, war uns nicht sehr danach zumute. Am Montag morgen war unser schwarzer Kater Rooney tot, er war unerwarteterweise aber Nacht gestorben. Wir hatten ihn vor etwa vier Jahren als ein entlaufenes Katzenjunges zu uns genommen. Ich begrub ihn im Garten.

Aufgrund seines besonderen Naturells war Rooney für unseren anderen, mehrere Jahre älteren Kater Willy ein idealer Geführte gewesen, und Jane und ich hatten oft über die besondere Beziehung zwischen den beiden Spekulationen angestellt. Willy war immer der Boß gewesen.

Die Sitzung vom Montagabend drehte sich um den Gebrauch halluzinogener Drogen, ein Buchdiktat fand nicht statt. Sobald übrigens Jane für Seth zu sprechen begann, ging die Sitzung sehr gut und dauerte bis Mitternacht. Unser Besucher wird uns Transkriptionen der Tonbänder, die er gemacht hat, zusenden. Am Ende des Tages waren Jane und ich erschöpft.

Als wir uns für die Sitzung bereitmachten, erinnerte ich Jane an ihre die Gruppenseele betreffenden Fragen vom Ende der 637sten Sitzung. Es war wieder ein ungewöhnlich warmer Abend; wir hatten ein Fenster geöffnet und nahmen die Verkehrsgeräusche wahr. Janes Vortragsweise war anfänglich ziemlich) schnell. Beginn des Diktats um 21.09 Uhr.)

Nun: Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Einen Augenblick Geduld.

Ich sehe, daß meine Analogie - ich verglich die Seele mit einem Organ in der multidimensionalen psychischen Struktur der Wesenheit - bei euch Verwirrung gestiftet hat. Wir wollen das klarstellen, indem wir den Vergleich beibehalten, aber das Wort »Seele« durch »Überseele« ersetzen.

Wie bereits früher erwähnt (*um 22.20 Uhr in der 637sten Sitzung*) und entsprechend unserer Analogie hat jedes Selbst der Überseele seine eigene Seele, und die Überseele als solche ist ein Teil der multidimensionalen Struktur der Wesenheit. Verstehst du das?

(Nun . . .)

Meine frühere Aussage erscheint, jedenfalls mir, vollkommen logisch, denn jedes Selbst würde jenen Teil seiner größeren Realität innerhalb der Ganzheit seine eigene Seele nennen. Macht das die Sache klarer für dich?

(»Ja, ich glaube . . .«)

Wenn dir das die Sache klarmacht, dann kann das auch für die Leser dieses Buches gelten.

(Obwohl ich ja gesagt hatte, schlug ich während der ersten Pause in einem Lexikon die Definition für Überseele nach, bloß um zu sehen, ob mich das zu neuen Fragen hinführen würde. Das Lexikon erklärte die Überseele als den Geist, der alles Lebendige durchdringt und damit die vollkommene Verwirklichung einer idealen Natur erreicht. Dieses Konzept spielt in der transzendentalen Philosophie [des neunzehnten Jahrhunderts] eines Ralph Waldo Emerson und anderer Denker eine Rolle.)*

Ich weiß, dieses ganze Material ist kompliziert. Es ist auch schwer zu erklären. Es wird jedoch in eurem Leben oft relevant und wirkt sich auf euer tägliches Wohlbefinden und eure Erfahrungen aus. Ich habe euch diese Informationen absichtlich zu diesem Zeitpunkt gegeben, weil ich wußte, daß unser Besuch von der psychiatrischen Klinik hier sein würde.

Ich möchte mich mit dem Gnadenzustand noch im Detail und auf verschiedene Weise im weiteren Verlauf dieses Buches beschäftigen. *(Pause.)* Der junge Mann, der hier war, hat ausführlich beschrieben, wie LSD in der therapeutischen Arbeit mit Patienten angewandt wird. Die Psychiater hatten gehofft, verschiedene emotionale Störungen heilen und buchstäblich einen »Gnadenzustand« herbeiführen zu können.

Das Material, das ich euch gerade durchgegeben habe, ist notwendig, damit ihr versteht, auf welche Weise sich massive Dosen von LSD auf ein Individuum auswirken können. Hier haben wir es mit einer künstlichen und forcierten Methode zu tun, mit der eine physische, psychische und spirituelle Erleuchtung herbeigeführt werden möchte. Eine solche Erleuchtung soll euch angeblich zu einer besseren Gesundheit, Selbsterkenntnis und innerem Frieden verhelfen. Durch eine solche Therapie soll das Gewissen in die Schranken gefordert und ein für allemal überwunden werden.

(»Meinst du Gewissen?«)

Ja - Gewissen. Spreche ich klar genug?

(»Ja.« Aber gelegentlich muß ich ihn doch bitten, das eine oder andere Wort oder einen Satz zu wiederholen.)

Man nimmt allgemein an, daß das Selbst sich seines Egos entledigen und einen symbolischen Tod sterben muß, damit das innere Selbst frei werden kann.

(21.29 Uhr.) Wenn ich jetzt auf LSD, Gewissen, »Tod und Geburt des Selbst«, psychische Hygiene und spirituelle Erleuchtung eingehe,

* Eine Randbemerkung: Dies erwies sich unerwarteterweise als interessant. Seth zufolge ist Emerson eine der »Sprecher«-Persönlichkeiten, die durch alle Zeitalter hindurch, inkarniert oder nicht inkarniert, zum Menschen sprechen und ihn an inneres Wissen erinnern, damit dieses niemals in Vergessenheit gerät. Siehe hierzu Janes Einführung zu diesem Buch, die Anmerkungen zur 623sten Sitzung in Kapitel 5 und (später hinzukommend) die 653ste Sitzung in Kapitel 13; außerdem Kapitel 20 der *Gespräche mit Seth*.

so scheint das zwar für alle diejenigen, die keine Drogen nehmen, nicht interessant zu sein. Habt Geduld. Ihr hofft ja alle irgendwie auf Erleuchtung, auf größere Vitalität und Erkenntnis und möchtet wissen, welche Methoden zu diesen Zielen führen. Ein großer Teil dieses Buches soll verschiedenen Techniken gewidmet sein, die euch tatsächlich helfen werden, eure eigene Realität vorteilhaft zu ändern.

Das folgende Kapitel wird übrigens einige der Themen, die in diesem Kapitel bereits angeschnitten wurden, ausführlicher behandeln: Wie bewußt könnt ihr euch als Individuen eurer eigenen größeren Realität sein? Läßt sich ein solches Wissen zum Vorteil eures täglichen Lebens anwenden? Wenn ihr in echten Schwierigkeiten seid, kann dann LSD in Verbindung mit Psychotherapie euch helfen? Vermag eine chemische Substanz die Pforten zu eurer Seele zu öffnen?

Nun: Ende des Kapitels.

(Pause um 21.35 Uhr.) Eure Zeit neulich war nicht vertan.

(»Gut.« - Nachträglich hatten Jane und ich uns gefragt, ob die Montagabendsitzung nicht besser für das Buchdiktat verwandt worden wäre - aber Seth zog heute abend Nutzen daraus . . .

Zweiter Teil:

Der Körper als eure persönliche, einzigartige lebendige Skulptur,
das Leben als euer intimstes Kunstwerk und das Wesen des
Schöpferischen im Spiegel eurer persönlichen Erfahrungen

Vom Wesen spontaner und forcierter Erleuchtung, die Seele in chemischem Gewande

FORTSETZUNG DER SITZUNG 638 VOM 7. FEBRUAR 1973

Nächstes Kapitel.

(Jane saß länger als eine Minute bewegungslos in ihrem Schaukelstuhl. Ihre Augen waren geschlossen. Sie hat mir wiederholt gesagt, daß sie sich in der Trance solcher langer Pausen nicht bewußt ist.)

»Vom Wesen spontaner und forcierter Erleuchtung, die Seele in chemischem Gewande.«

Jetzt könnt ihr Pause machen, und dann fangen wir an.

(Pause von 21.40 Uhr bis 21.52 Uhr.)

Nun: Der junge Mann, Assistent eines berühmten Arztes, hatte euch brieflich um eine Sitzung gebeten *(am 13. November 1972)*. Vor ein paar Abenden war er hier *(Montag, 5. Februar)* und hat dann am folgenden Abend noch Ruburts Gruppenseminar besucht. Ich habe bei beiden Gelegenheiten mit ihm gesprochen.

Er hatte in psychotherapeutischem Rahmen längere Zeit mit Drogen gearbeitet. Vorher war er durch Indien gewandert und hatte sich schließlich einem Guru angeschlossen. Er verließ den Guru, um dem Arzt zu folgen. Wie viele junge Männer zu allen Zeiten war er auf einer individuellen Wahrheitssuche und ließ nichts unversucht, um Methoden ausfindig zu machen, die ihm helfen könnten - in Sperrschrift - den Weg zu entdecken.

Die Meditation hatte ihm einige Erkenntnis gebracht, aber der Guru hatte blinden Gehorsam von ihm verlangt. Der Arzt gewährte ihm größere Freiheit und machte ihm Hoffnungen, seiner Seele mit Hilfe von Chemikalien die Pforten zur Wahrheit öffnen zu können; also kehrte unser junger Forscher in sein Heimatland zurück und wurde Mitglied einer großen Organisation.

Er sah, wie kranke, unglückliche und neurotische Menschen zu diesem neuen Weisheitstempel gebracht wurden, wo Chemikalien die Stelle von - sagen wir - der Hostie einnehmen. Er hatte zwar das Gefühl, daß einiges Gute dabei herauskäme, fürchtete aber zugleich, daß in manchen Fällen unnötig und gefährlich herumexperimentiert würde.

Er selber nahm unter Kontrolle wiederholt Drogen ein, anfangs in nur geringer Dosierung, später in höherer. Dabei stieß er auf besonders angstmachendes Material. Der Arzt empfahl ihm, sich mit sich selbst zu

konfrontieren, indem er nun einmal eine massive Dosis einnehmen sollte. Obgleich er das nicht wollte, gab er klein bei.

Die Erfahrung war so niederschmetternd, daß er den Arzt um ein Gegenmittel ersuchte, obschon er wußte, daß er damit gegen die Regel verstieß. Das Gegenmittel wurde ihm ohnehin verweigert. Er sagte zwar jetzt, er sei froh, die Sache durchgestanden zu haben, trotzdem führten ihn ernste Zweifel hierher.

Es sind schon viele zu mir gekommen oder haben mir nach »schlechten Trips« geschrieben, insbesondere Junge, die schon immer große Wahrheitssucher gewesen sind und heutzutage sehr in Versuchung geraten, sich an LSD, als dem neuesten Hilfsmittel zu halten. Es ist hier keineswegs von Marihuana die Rede, das etwas vollkommen anderes und ein natürliches Erzeugnis der Erde ist. Es geht vielmehr um eine chemische Substanz, die euer technologisches Wissen hervorgebracht hat.

* Ein »Trip« mit LSD-25 kann fünf bis acht Stunden oder auch länger dauern. Es gibt jedoch keine psychedelische Erfahrung per se, die für alle gleich wäre, weder zeitlich noch inhaltlich. Dazu ist die Sache viel zu persönlich. Man beachte jedoch, daß Seths Bemerkungen hier ausschließlich dem LSD und seiner Anwendung unter bestimmten Bedingungen gelten. Es gibt noch andere chemische Halluzinogene, die er unerwähnt läßt.

Wenn ihr in eurem Lebensalltag relativ zufrieden und glücklich seid, so kann man sagen, daß ihr euch in einem Gnadenzustand befindet. Wenn ihr euch mit dem Universum eins fühlt oder wenn ihr Grenzerfahrungen macht, die euch über euch selbst hinauswachsen lassen, dann kann man von einem Erleuchtungszustand sprechen; dieser kann natürlich mehr oder weniger tiefgehend sein. In all diesen Fällen profitiert eure Gesundheit, obgleich dem vielleicht ein paar Glaubenssätze im Wege stehen.

(22.14 Uhr.) Diese natürlichen Zustände rufen in euren Zellen »alte« Erinnerungen wach, mit denen eine intensive Zellreaktion verbunden war, die - ob ihr das nun wißt oder nicht durch besondere Ereignisse in eurem Leben ausgelöst wurde.

Diese persönliche Zellerinnerung aktiviert dann ihrerseits andere Zellschichten, und zwar in unterschiedlichem Maße. Jedes Atom und jedes Molekül trägt die »Erinnerung« an frühere »Erfahrungen« in sich. Entsprechend dem Erleuchtungs- oder Gnadenzustand, in dem ihr seid, können kollektive Erinnerungen, die nicht zu eurem persönlichen Erfahrungsschatz gehören, in euch geweckt werden. Dadurch können die Verwicklungen und Ereignisse, die ihr in eurem Leben erfährt, in einem völlig neuen, ungewohnten Licht erscheinen. Jedes Ereignis, das euch widerfährt, wird im universellen Gedächtnis gespeichert. (Pause.)

So können im Erleuchtungszustand persönliche Zellerinnerungen und darüber hinaus ein tieferes Wissen zum Vorschein kommen, durch das die Hintergründe von Geburt und Tod für euch eventuell aufgehellt werden.

Möchtest du eine Pause?

(»Nein.«)

Ganz von selbst und natürlicherweise werdet ihr dann und wann solche Gnaden- und Erleuchtungszustände erfahren, auch wenn ihr solche Begriffe vielleicht nicht kennt. Ihr habt dann das Gefühl, mit euch selber und der Welt im Einklang zu sein, oder ihr wachst über euch selbst hinaus und fühlt euch plötzlich als Teil von Ereignissen und Erscheinungen, mit denen ihr euch sonst nicht identifiziert. Doch auf die eine oder andere Weise sind solche Erfahrungen für euch natürlich und sind euer menschliches Erbteil.

Euer Bewußtsein wiederum ist ein Teil eures inneren Selbst und wandelt sich ständig. Vom Standpunkt eines Gattungsbewußtseins aus stellt es eine höchst bedeutungsvolle Entwicklung dar. Es zehrt von den Quellen eurer vitalen Regenerationskräfte. Diese strömen ganz natürlich dem Bewußtsein zu. Psychologen bekommen meist nur Leute zu Gesicht, die bereits in Schwierigkeiten sind. Ein glücklicher Mensch hat solche Konsultationen nicht nötig. Es sind bisher wenig Umfragen gemacht worden, die der Ermittlung dienen, warum der Glückliche glücklich ist, und doch würden die Antworten höchst aufschlußreich sein.

Wenn in der Therapie massive Dosen von LSD verabreicht werden, so wird gewaltsam ein Zustand der Geistesgestörtheit herbeigeführt: das Bewußtsein wird in einen Ohnmachtszustand hineingezwungen. Es findet dabei eine direkte Attacke nicht nur auf die Psyche, sondern auf die gesamte innere Ordnungsstruktur statt, die euch eine rational gesicherte Seinsweise in der euch bekannten Welt ermöglicht. Natürlich kann das ich, solange ihr physisch existiert, nicht ausgelöscht werden. Bringt man ein Ich um, so wird und muß sofort aus seinem inneren Ursprung, dem Selbst, ein neues emporsteigen.

Macht Pause.

(22.34 bis 22.39 Uhr.)

Nun: Unter solchen erzwungenen Bedingungen wird das Ichbewußtsein buchstäblich mit seinem eigenen Tod konfrontiert - eine Konfrontation, die völlig unnötig ist, besonders in einem Augenblick, in dem auch noch der Körper um sein Leben und seine Lebenskraft kämpfen muß. So wird ein Dilemma größten Ausmaßes herbeigeführt.

Auf diese Weise wird zwar auch die Seelenlandschaft erhellt, und der Psychiater erhält nützliche Daten. Doch die Erfahrungen, die die Patienten - bei Anwendung massiver Dosen - durchmachen, sind eine Inszenierung der Geburt der menschlichen Gattung in die Bewußtheit und ihres Todes durch ihr Zurücksinken in die Unbewußtheit und schließlich seine Wiedergeburt, bei der sich der Patient als Individuum aus Dimensionen wieder herausarbeitet, in denen er unter solchen Umständen ein Gebietsfremder ist.

Die tiefsten biologischen und physischen Strukturen werden auf diese Art verändert. Ich sage nicht, daß sie zu Schaden kommen, obgleich das unter gewissen Umständen auch der Fall sein kann. Das Bewußtsein wird an den Wurzeln angegriffen. Wenn trotzdem unter solchen Umständen Phasen der Transzendenz erlebt werden, so stehen sie für die psychische Geburt einer neuen Persönlichkeit aus den Quellen der alten Persönlichkeit und aus deren psychischem Tod. In manchen Fällen wurden die genetischen Botschaften verändert, so daß sie jetzt anders sind. *(Mit kräftiger Stimme:)* Das ist psychischer Mord in einem technischen Rahmen.

Unter dem Einfluß von LSD seid Ihr hochsuggestibel. Wenn man euch sagt, das Ich müsse sterben, dann werdet ihr es töten. Sogar unter idealen Umständen stellt ihr euch psychisch auf die Vorstellungen eures Führers ein. *(Lange Pause,)* Die psychische »Wiedergeburt« kann euch eine völlig neue Problematik bescheren, die aus dem Nährboden der alten hervorwächst und vorerst noch nicht dechiffriert werden kann.

Das neue Ich ist sich seiner Geburtsumstände voll bewußt. Es weiß, daß es seine Existenz dem Tod seines Vorgängers verdankt, und trotz des transzendentalen Freudengefühls, das bei einer Geburt allzu natürlich ist, fürchtet es doch die gleiche Vernichtung, der es entsprang.

Die natürlich-kreatürliche Unantastbarkeit ist nicht mehr die gleiche. Der physischen Welt wird nie mehr das gleiche Vertrauen entgegengebracht. Das Bündnis mit ihr ist nicht mehr so zuverlässig wie vorher. *(Immer noch mit großer Entschiedenheit:)* Das »Selbst«, das in den Körper geboren wurde und mit ihm heranwuchs, ist fort, und ein neues »Selbst« ist aus dem früheren Ordnungssystem hervorgegangen.

Nun: Solche Selbstwandlungen vollziehen sich im Laufe des Lebens auf natürliche Weise, und wenn das Selbst sich zu gegebener Zeit in eurem Leben neu strukturiert, so ist es anders als vorher. Wenn das »ganz von selbst« geschieht, dann ist es ein angeborener Reflex eurer psychischen Kreativität, und er vollzieht sich ihrem Rhythmus entsprechend, der auf eine Weise mit den Gezeiten des Geistes, des Blutes, des Bewußtseins und der Zellen verbunden ist, die ihr noch nicht begreift. Doch die ganze Struktur und ihre untergeordneten Beziehungen verändern sich miteinander, und das Bewußtsein ist in der Lage, das, was geschieht, zu assimilieren.

Ihr wachst und lebt durch all die Tode, die sich unaufhörlich in euch vollziehen, und im Laufe eures Lebens geht ihr, ohne es zu verstehen, durch viele Geburten. *(Jane beugte sich vor, um dem Nachdruck zu geben:)* Solche massiven Dosen von LSD aktivieren auf chemischem Wege alle Ebenen des Zellgedächtnisses in solchem Maße, daß diese ihrer selbst nicht mehr mächtig sind, und die Erinnerungen können dann unter Streß auf unvorhersehbare Weise hervorbrechen. Das feinorganisierte biologische und psychologische Bündnis ist geschwächt.

Macht Pause.

(23.02 bis 23.24 Uhr.)

Nun: Bloß weil ihr das Ich für ein Stiefkind des Selbst haltet, macht ihr solche Anstrengungen, inneres Wissen zutage zu fördern.

Und bloß weil die Menschen die Flexibilität ihres Bewußtseins nicht kennen, geben sie sich für solche Prozeduren her. Patient und Therapeut haben den Glaubenssatz miteinander gemein, daß das Bewußtsein zu dem benötigten Wissen keinen direkten Zugang hat.

Sie teilen auch noch andere Glaubenssätze: zum Beispiel, daß das innere Selbst eine Rumpelkammer verdrängter Ängste, abgestellter Schrecken und unkultivierter Rohheit darstellt; daß das innere Selbst erst gezwungen werden muß, sich von solchem Material zu befreien, bevor es in die Lage versetzt wird, seiner Energie und Kraft auf kreative, positive Weise Ausdruck zu verleihen; und daß das Selbst darum erst mit all den Schrecken seiner Vergangenheit konfrontiert und fertig werden muß, bevor es vor der Gegenwart keine Angst mehr zu haben braucht.

Nun ist das lediglich ein Glaubenssatzsystem, in dessen Rahmen Patient und Therapeut operieren. Die Spontaneität solcher Sitzungen scheint den Psychiatern und Psychologen tatsächlich eine Landkarte der Psyche zu liefern. Statistisch gesehen folgen natürlich die individuellen Erfahrungen bei aller Verschiedenheit doch einem Muster - dem Muster der maßgebenden Glaubenssätze, das bewußt anerkannt wird und auf das man telepathisch reagiert.

Unterhalb dieser Schicht ist es möglich, eine klar erkennbare, wenngleich verzerrte Seelenlandschaft zu erspähen, die in Symbolen erscheint. Diese [Symbole] sind ein Versuch des Bewußtseins, das Zellgedächtnis darzustellen. Psychische Bewegung übt auf die Moleküle immer eine anregende Wirkung aus. Aus dem latenten, leicht beweglichen, angeborenen »Wissen« der Moleküle baut sich (*lächelnd*) das »Wissen« der Zellen auf. Ihre Zusammenarbeit ist reibungslos. Unter dem gewaltsamen psychischen Angriff massiver LSD-Dosen droht sich selbst das Wissen der Moleküle aufzuspalten. Nun ist das etwas physisch nicht Wahrnehmbares. Sogar die zelluläre Integrität kann bedroht sein. Ruburt hat ganz recht, wenn er das für weit schlimmer hält als jede physische Schocktherapie.

Das Schlimmste ist, daß nicht die geringste Notwendigkeit dafür besteht. Die Behandlung geht von der Vorstellung aus, daß das Bewußtsein hochgradig inadäquat ist, daß ihm tiefe Probleme unbekannt sind, daß es lediglich analytisch zu sein hat und mit hochintuitivem oder medialem Material nichts anzufangen vermag. Das ist aber nur so infolge eurer Glaubenssätze.

(23.38 Uhr.) Derartige Attacken auf euer Bewußtsein stellen die Stabilität eurer Gattung auf harte Proben und sind eine Beleidigung für eure Geschöpflichkeit. Vielleicht könnte man sagen, solche Chemikalien seien natürlich, weil sie in der euch bekannten Wirklichkeit vorhanden sind, aber der Körper ist darauf eingerichtet, nur Substanzen zu verarbeiten, die der Erde entstammen. Hohe Dosen solcher »künstlicher« Drogen sind für ihn nicht leicht zu assimilieren, und es entsteht ein biologisches Durcheinander.

Innerhalb ihres natürlichen Rahmens machen manche Indianerstämme vom Peyote* auf ihre Weise Gebrauch - aber ohne Gier und ohne sich zu betäuben und ihr Bewußtsein auszulöschen. Sie nehmen das Peyote als natürliches Produkt Ihrer Erde an und gebrauchen es, um das ihnen angeborene Wahrnehmungsvermögen zu steigern.

Sie werden einen Teil von »All-das-was-ist«, so wie es sein sollte, ohne sich jedoch deswegen aufzulösen. Sie sind imstande, ihr Wissen zu assimilieren, es ganz bewußt in ihr individuelles Leben und ihre gesellschaftliche Struktur zu integrieren. Sie machen davon natürlich auch im Rahmen ihres eigenen Glaubenssystems Gebrauch, nach dem ihre Geschöpflichkeit anerkannt und als selbstverständlich vorausgesetzt wird. Das Bewußtsein wird als selbstverständliche Ergänzung ihrer biologischen Existenz und nicht als etwas dem Entgegengesetzten empfunden.

Wie schon erwähnt wurde (*in der 621sten Sitzung*) gibt es, vereinfachend gesagt, zwei Schulen, die jetzt en vogue sind.

Die eine lehrt, daß das Bewußtsein und insbesondere der Intellekt die Lösung für alles bieten; die Verfechter dieser Hypothese meinen auch, das Bewußtsein sei vorwiegend analytisch und Lösungen seien einzig kraft Vernunft zu finden. Die andere Schule lehrt, alle Lösungen müßten im Gefühlsleben, in den Emotionen, gesucht werden, Beide haben unrecht. Verstand und Gefühl zusammen ergeben erst eure Existenzbasis. Der Hauptirrtum liegt jedoch in dem Glauben, daß das Bewußtsein vor allem analytisch sein müsse; aufgrund dieser Fehlannahme wird ihm seine Fähigkeit der inneren Wahrnehmung abgesprochen.

Man ist sich über die Flexibilität des Bewußtseins und die in ihm

* Aus der in Texas und Mexiko wachsenden Kakteenart Peyote (auch Peyotl oder Pellote) wird das Rauschgift Meskalin gewonnen.

angelegten Möglichkeiten nicht im klaren, und die Menschheit hat kaum erst begonnen, ihr wahres Potential zu entfalten.

Nun: Ich werde das Diktat jetzt beenden. Hast du irgendwelche Fragen?

(»Nein.«)

Das eure Katze betreffende Material steht jederzeit zu eurer Verfügung.

(»Ja. Vielen Dank.« - *Jetzt war es dafür zu spät; wir waren beide schläfrig. Seth hatte schon in der gestrichenen Montagsitzung das Vorhandensein von Daten über Rooneys Leben und Sterben erwähnt.*)

Ich freue mich über unseren Vertrag.

(»Wir auch.« - *Tam Mossman, Janes Lektor, hatte uns benachrichtigt, daß sie in ein paar Tagen den Verlagsvertrag für dieses Buch erhalten wurde.*)

Überdies (*lächelnd*) habe ich das alles, weißt du, schon vorher gewußt.

(»Ja. Gute Nacht, Seth.«)

(*Lauter, in jovialem Ton:*) Und macht euch wegen der Zeit keine Sorgen. Wir können, wenn ihr wollt, drei Sitzungen pro Woche abhalten.

(»O. k.« - Die Fertigstellung des Manuskripts ist vorläufig für den nächsten Oktober geplant.)

Ich mache alles, außer dem Tippen.

(Ende um 23.55 Uhr. »Jetzt habe ich all den Energieüberschuß«, sagte Jane, nachdem sie rasch aus der Trance heraus war. »Ich kann die Energie durch mich hindurchströmen fühlen. Ich könnte jetzt einen langen Spaziergang machen oder Badminton spielen - oder sogar noch eine Sitzung abhalten«, scherzte sie.

Es liegt kein Widerspruch darin, wenn ich sage, daß Jane tatsächlich energiegeladen, obgleich sehr müde war. Um Mitternacht sang sie mir ein kurzes Lied in Sumari vor. Das Lied war sehr klar, lyrisch und verbreitete Frieden; ich war den ganzen Tag über gedrückter Stimmung gewesen, und jetzt versuchte sie, mich aufzuheitern. Wie immer machte sie einen entrückten Eindruck auf mich, wie sie da mit zurückgeworfenem Kopf und geschlossenen Auge in ihrem Schaukelstuhl saß und so wunderschön sang. Ihr Sumari ist zuweilen sehr kraftvoll, und sie schafft dann einen Kontrast durch zarte Partien. Ihre Atemtechnik ist ausgezeichnet. Sie hat jedoch nie eine musikalische Ausbildung genossen.)

SITZUNG 639, MONTAG, DEN 12. FEBRUAR 1973

(Nach der letzten Sitzung hatte ich Jane gesagt, ich sei wohl sehr perplex, von Seth zwei Titel für Kapitel 10 erhalten zu haben, doch mein Dilemma sei wohl kein kompliziertes. 21.05 Uhr.)

Nun: Ich wünsche dir einen guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Der erste Teil des Buches soll heißen »Wo ihr und die Welt einander begegnen«. Der Titel, nach dem du fragst, ist für den zweiten Teil des Buches bestimmt (»Der Körper als eure persönliche, einzigartige lebendige Skulptur« und so weiter). Der Titel, der sich auf die Seele in chemischem Gewande bezieht, gilt für Kapitel 10, das erste Kapitel im zweiten Teil.

(»O.k.«)

Nun: Dies sind Anweisungen für dich. *(Pause.)* Diktat: Euer Körper seid ihr selber in fleischlicher Form. Wie ich bereits in anderen Büchern erwähnt habe, kann sich die Seele allein durch körperliche Erfahrungen niemals vollkommen bestätigen, folglich bleiben in diesem Sinne immer wesentliche Teile von euch unausgedrückt.

Euer ganzes physisches Erleben muß natürlich in der leiblichen Realität eures Körpers verankert bleiben. Die Energie, die euch bewegt, stammt jedoch von der Seele. Durch die Inhalte eures Denkens wird euer körperlicher Ausdruck gesteuert, der entweder gesund oder krank sein kann. Aus eurem Wissen um die Inhalte eures Bewußtseins heraus ist es euch möglich, die

meisten Erkrankungen eures Körpers unter Voraussetzungen, die ich euch später noch mitteilen werde, zu heilen.

Eure Gedanken selbst folgen bestimmten schöpferischen Gesetzen. Sie haben ihren eigenen Rhythmus. Eure assoziativen Gedankenprozesse, die über das Gehirn ablaufen, sind stark mit eurem Zellverhalten verbunden. Indem ihr eure Gedanken richtig einsetzen lernt oder indem sie gar eine natürliche Wandlung durchmachen, finden entsprechende zelluläre Veränderungen statt. Es ist da ein geordneter Fortschritt, eine enge Beziehung vorhanden.

Wenn massive Dosen von LSD angewandt werden, so schafft der Mensch mit künstlichen Mitteln ein Katastrophengebiet, aus dem er dann ein funktionstüchtiges Selbst zu retten hofft. Es ist zwar richtig, daß die alten Wechselbeziehungen zwischen einem assoziativen Gedankenmuster und seiner gewohnten Funktionsweise dadurch aufgebrochen werden; doch es ist ebenso wahr, daß die innere psychische und biologische Ordnungsstruktur dabei einen Schock erleidet.

(Pause von einer Minute um 21.21 Uhr.) Im normalen Alltag findet ein beträchtliches Maß an natürlicher Therapie im Traumzustand statt, selbst wenn sich so fruchttragende Alpträume einstellen, daß der Träumer aus dem Schlaf geschreckt wird. Das Bewußtsein des Individuums ist dann gezwungen, sich mit der problemgeladenen Situation auseinanderzusetzen - aber nachträglich und rückwirkend. Der Alptraum kann wie eine Schocktherapie sein, die ein Teil des Selbst einem anderen zuteil werden läßt, wobei zelluläre Erinnerungen auf ähnliche Weise geweckt werden, wie dies bei einer LSD-Sitzung der Fall sein kann.

Doch das Selbst ist sein eigener bester Therapeut. Es weiß genau, wie viele solcher »Schocks« die Psyche verkräftet und welche Assoziationen durch derartige intensive Erfahrungen geweckt werden müssen - und welche man besser ruhen läßt.

Alptraumserien sind sehr oft eine von innen gesteuerte Schocktherapie. Sie können euer Bewußtsein erheblich erschrecken, aber am Ende erwacht es ja in eine normale Welt, erschüttert zwar, aber doch geborgen in der festen Struktur eures Seins.

Andere Traumereignisse können, obwohl sie vergessen werden, das Individuum gegen die Auswirkungen solcher »Alptraumtherapie« immunisieren. So wie manchmal die LSD-Behandlung am Ende (wenn auch meist nur vorübergehend) zu einem Gefühl der Wiedergeburt führt, so leitet eine solche Periode von Alpträumen ganz natürlich zu Träumen über, in denen das Selbst neue und stärkere Verbindungen zu seinem eigenen Seinsursprung anknüpft.

(21.32 Uhr.) Würden die Wissenschaftler Körper und Geist auf ihre natürlichen Heilkräfte hin untersuchen, dann könnten sie lernen, diese anzuregen. Solche Prozesse - und ich habe nur einen erwähnt sind zeitlebens in Gang.

Wenn hohe Dosen von Chemikalien angewandt werden, so trifft das Bewußtsein der volle Strahl hochpotenter Erfahrungen, die ihm eigentlich nicht bestimmt sind und durch die es vorsätzlich in einen Zustand der Hilflosigkeit hineindirigiert wird. (*Pause.*) Angesichts realer Alpträume, wie es beispielsweise Kriege und Naturkatastrophen sind, ist das Bewußtsein natürlicherweise nach außen gerichtet, auf die äußere Welt, mit der sich auseinanderzusetzen es bestimmt ist. In Zeiten großen physischen Stresses greift es auf die Kraftreserven des Körpers und des inneren Selbst zurück und bringt dann bemerkenswerte, ja geradezu heroische Leistungen zustande. Wer sich dieser Reserven nicht bewußt wird, ist hinterher selbst verwundert, woher in einer Krisensituation das Selbst all die Kraft und Energie nimmt.

Die Stabilität und die Wachheit des Bewußtseins können so enorm vertieft und gekräftigt werden. In Zeiten der Konfrontation mit Naturkatastrophen können Individuen zu ihrer Überraschung entdecken, wie groß ihre Fähigkeit zwischenmenschlichen Begegnens ist. Doch in dem durch eine massive LSD-Therapie künstlich induzierten psychischen Katastrophenzustand ist die Situation genau umgekehrt. Das Bewußtsein befindet sich in einer Krisensituation nicht durch etwas, das aus der Außenwelt kommt, sondern weil es gezwungen ist, auf einem ihm nicht bestimmten und ihm unbegreiflichen Schlachtfeld zu kämpfen, auf dem seine engsten, grundsätzlich zuverlässigen Bundesgenossen - Assoziation, Erinnerung und Organisation - sowie alle Kräfte des inneren Selbst sich plötzlich gegen es wenden.

Das Bewußtsein wird plötzlich gegenüber den Kräften, die es eigentlich steuern sollte, verwundbar gemacht, und obendrein geht ihm noch sein ganzes logisches Denkvermögen, ja sogar sein Identitätsgefühl verloren. (*Eindringlich:*) Es gibt nichts Äußeres, mit dem es sich konfrontieren kann, und keinen festen Halt, in dem es sein Gleichgewicht wiederfände.

Ruburt arbeitet seit einiger Zeit an einem Gedichtband, den er *The Dialogues* nennt. Im Zuge dieser Arbeit war kürzlich von den »zweifachen Welten« die Rede. Eines abends stand er am Küchenfenster; ohne irgendwelche Drogen genommen zu haben, sah er, wie sich eine Regenpfütze plötzlich in ein lebendiges, schönes, flüssiges Wesen verwandelte, das aufstand und umherzugehen begann, während der Regen von seinen flüssigen Weichen ablief.

Er war voller Freude, diese Realität beobachten zu können. Er wußte, daß in der materiellen Welt die Pfütze flach war und daß er trotzdem eine andere, genauso solide Realität gewärtig hatte, eine größere, in der Tat, in der die Regenkreatur zu Hause war.

Einen Augenblick lang nahm er mit seinen physischen Augen eine zweifache Welt wahr. So angenehm diese Erfahrung auch war, sie hätte sich in einen Alptraum verwandeln können, wenn sein Bewußtsein die Situation nicht klar erfaßt hätte; wäre er zum Beispiel draußen spazierengegangen und wären plötzlich aus jeder Pfütze lebendige Wesen aufgetaucht, ohne daß er es hätte

abwenden können, so hätte ihm dies zum Alptraum gereicht. So aber war es für ihn eine heilsame Erfahrung.

Wenn das Bewußtsein jedoch gezwungen ist, viel weniger angenehme Begegnungen zu ertragen, und außerdem noch seines logischen Denkvermögens beraubt ist, dann wird es in seinem tiefsten Seinsgrund beleidigt.

Ihr könnt Pause machen.

(21.51 Uhr. Janes Trance war wirklich tief gewesen, ihr Tempo schneller als je. Sie gähnte jetzt wiederholt.

Als sie dieses Erlebnis mit der Pfütze gehabt hatte - wie übrigens auch noch ein anderes, das noch zur Sprache kommen wird - bat ich sie, beide Erfahrungen niederzuschreiben für den Fall, daß Seth irgendwann auf sie Bezug nehmen sollte. Ihr Material wird in die Anmerkungen der nächsten Pause, zusammen mit der entsprechenden Auswahl von Gedichten aus »Dialogues« aufgenommen. Fortsetzung in etwas gemächlicherem Tempo um 22.20 Uhr.)

Diktat. Nun: Ein paar Minuten nach seiner Erfahrung mit der Regenkreatur hatte Ruburt ein weiteres Erlebnis. Er stand mit weit geöffneten Augen in der äußerst winzigen Küche, als plötzlich ein rundes, sanftes, gelbes Licht vor ihm auftauchte.

Er sah es zwar, konnte aber eine Quelle oder Ursache dieses Lichtes nicht entdecken. Es blieb mehrere Sekunden und verschwand dann. Sobald Ruburt es wahrnahm, sprang es zurück. In der letzten Zeile des Gedichts, das er kurz vor dem Abendessen vollendet hatte, war von einem Licht, das beide Welten - die der Seele und die des Fleisches - erhellt, die Rede gewesen. Er dachte sich, das Licht müsse von einem Blitz herrühren, obwohl ein anderer Teil von ihm wußte, daß dies nicht der Fall war.

Einen Augenblick später kamen ihm die Zeilen aus seinem Gedicht in den Sinn, und dann stellte er die richtige Verbindung her. Das Bewußtsein war einen Augenblick lang gestört gewesen, assimilierte dann aber doch die Daten. Die Bedeutung des Lichtes wird durch Ruburts Träume, die intuitive Fortsetzung des Gedichts und durch andere Lebenserfahrungen noch klarwerden. Sie wird sich ihm auf normalem Wege enthüllen, sobald er bereit ist, sie voll zu erfassen. Obwohl also das Ereignis hinter ihm liegt, ist es, wie jedes Ereignis, nicht vollendet. In der erörterten Drogenerfahrung werden dem Bewußtsein plötzlich und gewaltsam schreckhafte Symbole und Erlebnisse aufgezwungen; und überdies noch innerhalb eines Kontextes, in dem die Zeit, so wie es sie kennt, nahezu bedeutungslos ist.

Es [das Bewußtsein] ist nicht imstande, über seine Eindrücke, die so rasch ablaufen, Reflexionen anzustellen.

Angesichts des raschen Ablaufs kann es zu Zeitverzerrungen kommen. Die Zeit kann sich auf eine für das Bewußtsein groteske Weise ausdehnen, und jedes Handeln kann dann unmöglich erscheinen. Auch ist dann eine Trennung zwischen dem Selbst und der Erfahrung kaum noch möglich. Sogar ein

erhebendes Erlebnis kann einen Angriff auf das Bewußtsein bedeuten, wenn es erzwungen wird. Vom Standpunkt der Gesamtpersönlichkeit aus betrachtet ist der Preis dafür viel zu hoch.

Die Gefühle, die oft am Ende solcher Drogenerfahrungen auftreten, wie etwa das erwähnte einer Wiedergeburt, sind tatsächlich das, was sie zu sein scheinen: Das alte Ordnungssystem des Selbst ist zerfallen, und die neuen Strukturen leben jetzt aus eigener Kraft. In solchen Fällen ist oft eine stark suizidale Tendenz vorhanden.

Die Gewißheit ist da, daß das »alte Selbst« es irgendwie nicht geschafft hat - und wieviel Sicherheit kann das sogenannte neue Selbst also haben? *(Pause.)* Ich wiederhole: Der Körper ist eine lebendige Skulptur. Ihr seid in ihm und formt ihn, und solange ihr inkarniert seid, ist er ihr selber. Ihr müßt notwendigerweise euer materielles Sein mit ihm identifizieren. Sonst entfremdet ihr euch eurer biologischen Identität.

Diese Identität ist euer physisches Selbst, durch das sich, wie ihr es seht, alles ausdrücken muß. Ihr seid mehr als nur ein in der Zeit lebendes Wesen. Euer kreatürliches Leben ist zwar von eurem Bündnis mit dem Fleisch abhängig. Doch ihr werdet nach eurem körperlichen Tod fortexistieren, ihr werdet allerdings auch immer durch euer Selbstbild hindurch wirken.

(22.42 Uhr.) Wenn ihr euch ausschließlich mit eurem Körper identifiziert, dann habt ihr vielleicht das Gefühl, daß ein Leben nach dem Tode unmöglich ist. Wenn ihr euch hingegen nur als geistiges Wesen betrachtet, dann fühlt ihr euch im Fleisch nicht lebendig, sondern von ihm abgeschnitten.

Betrachtet euch jetzt als ein physisches Wesen. Seid euch bewußt, daß ihr zwar später immer noch in anderer Gestalt aktiv sein werdet, daß aber der Körper und die materielle Welt eure angemessene gegenwärtige Ausdrucksform sind. Diese Einstellung ist von größter Bedeutung.

Im Zuge einer Drogenerfahrung werden die körperlichen Funktionen aus ihrem natürlichen Rahmen herausgelöst und auf eine Weise eingesetzt, daß ihre normalen Reaktionen keinen Sinn mehr ergeben. Über denen, die Drogen nehmen, bricht zwar eine Welt zusammen, doch es sind keine angemessenen physischen Abwehr- oder Vergeltungsmöglichkeiten vorhanden.

Der Psychiater sagt dann vielleicht: »Gebt euch der Erfahrung vollkommen hin. Notfalls sagt auch ja zu eurer Vernichtung.« Das ist ein Schlag ins Gesicht, ein Schlag gegen euer biologisches Erbe und den gesunden Menschenverstand eures Bewußtseins.

(Lächelnd:) Ich bin mir der in diesem Zusammenhang mitspielenden verzerrten religiösen Assoziationen voll bewußt: Sterbt euch selber, dann werdet ihr wiedergeboren; ihr werdet euch damit nicht töten. Was ihr als euer Selbst betrachtet, stirbt und wird dauernd wiedergeboren, so wie die Zellen in eurem Körper. Biologisch und spirituell ist neues Leben von solchen zahllosen Veränderungen und Transformationen, Toden und Neugeburten abhängig, die in natürlicher Form in den Gezeiten der Erde und der Psyche auftreten.

(Langsam um 22.54 Uhr.) Wandelt euch und dreht euch elastisch im anmutigen Tanz allen Seins, der sich im Universum des Körpers und des Geistes widerspiegelt. Dies schließt nicht die Kreuzigung des Egos mit ein. Nur wer seinem natürlichen Selbst nicht vertraut, nimmt zur Drogentherapie Zuflucht. Die Menschen, die sich in solche Behandlung begeben, fürchten die Natur ihrer eigenen Identität mehr als alles andere. Sie sind dann auch allzu gerne bereit, sie zu opfern. (Pause, dann mit einem Lächeln:) Eure zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen gestalten eure Realität. Es gibt, wie Joseph (*Seths Name für mich*) in unserer Pause sagte, keine magische Therapie - nur die Erkenntnis der in euch vorhandenen großen schöpferischen Kraft und das Wissen, daß ihr eure Welt selbst macht.

Im physischen Leben ist die Seele chemisch bekleidet, und ihr verwendet die Substanzen, die ihr in euren Körper aufnehmt, um ein Erscheinungsbild zu gestalten, das sich auf der gleichen Linie wie eure Glaubenssätze hält. Manche dieser Vorstellungen übernehmt ihr zweifellos als Erbe eurer Kultur. Andere wiederum repräsentieren euer eigenes, fleischgewordenes Selbstverständnis. Was ihr über eine gegebene chemische Substanz denkt, beeinflusst deren Wirkung auf euch. Von einer LSD-Therapie verspricht man sich eine drastische Reaktion und rät euch, euch darauf vorzubereiten. Eure Erfahrung wird sich nach euren Glaubenssätzen und denen eures Therapeuten richten, und diese werden sowohl verbal als auch telepathisch übertragen.

Wenn ihr hingegen glaubt, daß die Chemikalien in bestimmten Nahrungsmitteln euch schaden und katastrophale Auswirkungen haben, dann können diese schon in geringen Dosen bei euch Schaden anrichten.

Ihr könnt Pause machen.

(23.05 Uhr. Jane hatte keinerlei Erinnerung an das Material, das Sie seit der letzten Pause durchgegeben hatte.

Es folgen jetzt Auszüge aus dem Bericht, den sie nach dem Regenpfützen- und Lichterlebnis am Abend des 2. Februar für mich niederschrieb. Janes Beschreibung und ihre Gedichte sind eine Ergänzung zu Seths eigenen Worten und zeigen, wie sie sich der einzigartigen Umwandlung ihrer originellen poetischen Einfälle in visuelle Wirklichkeiten bewußt wurde - und wie sie dann den schöpferischen Prozeß einen Schritt weiterführte, indem sie ihre neuen Wahrnehmungen wiederum in Dichtung umsetzte. Wir halten diese Lecks zwischen den Realitäten in allen Lebensbereichen für alltägliche Vorkommnisse; doch stellen sie sich in den meisten Fällen weitgehend automatisch ein. In der Kunst nennt man das häufig Inspiration.

Freitag, den 2. Februar 1973. Hier folgt Janes Bericht: »Ich hatte den ganzen Tag an meinem Gedichtband Dialogues of the Soul and Mortal Self in Time, gearbeitet«, schrieb Jane. »Arbeitete wie verrückt, befand mich wirklich in einem schöpferischen Hoch. Kurz vor der Abendbrotzeit hatte ich über das einfache und doch doppelte Universum des Selbst und der Seele geschrieben und hatte in der letzten Verszeile das sterbliche Selbst angesprochen.«

*Laßt uns, unsere Zweigesichtigkeit nutzend,
zwei Welten zugleich durchwandern
und ein einfaches Doppellied dichten,
das Kreise von Blut und Gedanken zieht,
die durch die doppelten Himmel
unseres einfachen Universums
wirbeln, sich kräuseln und Strudel bilden
und, in Regenbogenvokale ausbrechend,
sanfte Wiegenlieder singen,
die als Licht unsere beiden Welten erhellen.*

(Weiterhin Janes Bericht: »Nach dem Abendessen ging Rob einkaufen. Ich weiß nicht, wie spät es war, aber es regnete stark, und am Himmel zuckten lautlose Blitze. Für Februar war es recht warm. Ich dachte daran, spazierenzugehen, tat es dann aber doch nicht . . . Unmittelbar nach den beiden Erlebnissen mit der Regenkreatur und dem Licht, die Seth in dieser Sitzung beschreibt, fügte ich den nachstehend abgedruckten Teil den Dialoges, hinzu.«

Das sterbliche Selbst

sagt manchmal später:

*›Dies Licht, das mich betroffen machte,
was hat es angerührt, und war es wirklich?‹
Grad eben stand ich am offenen Küchenfenster
und schaute nochmals
auf die regennasse Straße hinab.
Nur ist es jetzt dunkel.
Ich habe den ganzen Tag lang geschrieben
und meine Hausarbeit getan,
und nun erwarten wir Gäste,
darum waren meine Gedanken so leer.*

*Und dennoch war ich gefangen und wie angewurzelt -
die Regentropfen fielen
wie tausende einzelne funkelnde Tupfen
in eine Pfütze tief unter mir,
und wie ich so dastand und das beobachtete,
erhob sich die Pfütze und verdichtete sich
zu stachligem Gewebe, wie eine Lunge voll Luft
oder ein Stachelschwein aus Licht,
an dem die Regentropfen nach außen wachsen
wie auch nach innen.*

*Es saugte die Reflexe
von den vorbeihuschenden Autoscheinwerfern auf,
und diese stürzten sich blindlings hinein,*

*bis es so randvoll war, daß es pulsierte
ein glänzendes, flüssiges, lebendes Wesen.
Der Regen troff ihm von seiner glatten, flüssigen Haut,
und vor mir stand ein so agiles Wesen
in allen Teilen so beweglich und lebendig, gleitend und
schimmernd,
daß ich meine Augen schloß.*

*Ich öffnete sie fast augenblicklich wieder.
Das Wesen war inzwischen wieder flach,
war aber im Begriffe, sich zu erheben,
als das Geschaute als Ganzes
mir gerade durch die Seele ging.
Seine und meine Welt verschmolzen, und ich schrie auf;
in dem Moment erschien direkt vor mir
urplötzlich
ein sanfter Lichtkreis,
ganz klar abgezeichnet, zwischen Kühlschranks
und Herd.*

*Es hing dort in der Luft
wie eine plötzlich aufgeblühte Sonnenblume,
in Überlebensgröße, ohne Samen und Stiel.
Ein Omen? Das Licht, von dem du sprachst,
das unsere doppelt-einfachen Welten
eins machen würde,
erschien das hier
in meinem Universum,
gesandt von deinem?
Was auch immer
Herkunft oder Ursache sein mochte,
ich wußte, daß es einem Zweck diene,
und möchte diesen Zweck gerne kennen.*

*Ich weiß, die Pfütze war natürlich
und flach in dieser Welt,
und doch, aus einer anderen Perspektive
sah ich ihr Gegenstück
sich dort erheben, glänzend
und fast schon wandelnd.
Doch wenn das Licht
der mir bekannten Welt entstammte,
dann muß ich sagen,
daß ich nicht weiß, auf welche Weise.*

*Doch liebe Seele,
in diesem Fall
kann ich die Lösung meiner Frage
kaum erwarten.
Jetzt hör ich den Besuch
und bin erleichtert,
nur einfach dasitzen und plaudern zu dürfen
in dieser sturmgepeitschten Nacht,
wo draußen der Regen dahintreibt.*

»Bei der Pfützekreatur sah ich beide Realitäten - die Pfützte im physischen Sinne und die Kreatur im mehr als physischen Sinne - und war wohl auch imstande, wenn ich wollte, von einer Realität auf die andere umzuschalten. Doch für das Licht gab es kein physisches Gegenstück. Ich glaube, es kam . . . aus der anderen Realität direkt hierher, weil meine Fenster offenstanden.«

Fortsetzung um 23.25 Uhr.)

Nun: im normalen Zyklus von Tod und Wiedergeburt der Zellen und im üblichen Muster eurer ständigen Ichverwandlungen ist alles immer im Fluß, und die Orientierung geht niemals verloren. Frühere Zellerinnerungen werden mühelos von einer Zellgeneration auf die andere übertragen.

Wie bereits früher erwähnt (*in der 610ten Sitzung, Kapitel 1*) ist das, was ihr als Ich bezeichnet, ein Teil der inneren Identität, die aufsteigt, um sich mit der physischen Welt existentiell auseinanderzusetzen. Normalerweise verwandelt es sich später in ein anderes Ich, als doch obgleich es seine »dominante« Stellung verliert, stirbt es solches nicht ab. Als ein Teil der lebendigen Psyche nimmt es lediglich einen anderen Platz ein.

Wird eine Ichvernichtung erzwungen, so werden von der Psyche verzweifelnde Anstrengungen gemacht, eine Neuorganisation zu etablieren. Das innere Selbst macht dann den Versuch, ein oder mehrere alternative Ich »nach oben« zu senden, um die Situation in den Griff zu bekommen, und es werden desto mehr Ich gebildet, je mehr zerstört werden.

Bei alledem befindet sich der Körper in einem hochoerregten Zustand, und der physische Organismus sieht sich gezwungen, so gut er kann, auf eine Reihe katastrophaler Ereignisse zu reagieren - die er indessen, das ist ihm klar, physisch nicht zu erleben vermag. Er weiß, es ist ein »Scheingefecht« im Gange; es bleibt ihm aber trotzdem nichts anderes übrig, als jene chemischen Stoffe und Hormone in die Blutbahn zu schicken, die erforderlich wären, einer entsprechenden körperlichen Notsituation zu begegnen. Der körperliche Verschleiß ist enorm und der erschöpfende Verbrauch angeborener Energien gar nicht zu rechtfertigen.

Ideen sind realitätsbildend. Darum ist der Körper gewohnt, auf gewisse »eingebildete« Situationen zu reagieren, da der Geist schreckliche Lebensumstände heraufbeschwört, die zwar physisch nicht gegeben sind, aber den Körper nichtsdestoweniger in eine Hyperaktivität hineinnötigen aufgrund

des streßhaften Zustandes, den sie erzeugen. Bei einer massiven Drogentherapie fühlt sich der Körper aufs äußerste bedroht, weil er nichts anderes tun kann, als alle Abwehrkräfte zu mobilisieren, obwohl ihm seine eigenen Signale sagen, daß den ihn erreichenden Botschaften nichts Reales zukommt - und trotzdem sind sie höchst dringlicher Natur.

(23.40 Uhr.) Es findet auch ein Angriff auf die einfache Kreatürlichkeit statt. Ihre Bilder und Erlebnisse werden nur selten vergessen, und das sogenannte neue Ich wird mit der Erinnerung an diese Eindrücke geboren. Es wird von manchen Psychologen gerne behauptet, daß ihr unbewußt gegen eure natürliche Geburt protestiert.* Hier dagegen ist eine Situation vorhanden, in der ein Selbst seine eigene Vernichtung erlebt, während nach bewußter Beteiligung an seinem Tod ein neues »Selbst« aufersteht.

* Jane und ich sind mit diesem Konzept gar nicht einverstanden.

(Lange Pause.) Ich bin mir darüber im klaren, daß viele Psychologen und Psychiater glauben, mit solchen Methoden den Entwicklungsgang der Psyche vorausplanen zu können. Es ist schon schlimm genug, einen Frosch zu vivisezieren, um so festzustellen, was ihn am Leben erhielt. Es ist dreimal so gefährlich, eine Psyche auseinanderzunehmen in der Hoffnung, sie dann wieder zusammensetzen zu können.

Das ist das Ende des Diktats. Wir wollen die Sitzung beenden, es sei denn, du möchtest noch Fragen stellen.

(»Du hast gesagt, du würdest uns Informationen über Rooney geben, sobald ich dich darum bitte.«

Unser Kater, Rooney, ist letzte Woche gestorben. Ich schließe dieses Material mit ein, weil viele unserer Korrespondenten bei uns angefragt haben, welche Rolle Haustiere in Familienverbänden und deren Glaubenssätzen spielen können. Seths Daten erwiesen sich als überraschend tiefeschürfend und persönlich; einiges mußte überarbeitet werden. Es ist jedoch genug davon stehengeblieben, das geeignet ist zu zeigen daß eine solche Beziehung in der Tat sehr komplex sein kann.)

Gib mir einen Augenblick Zeit . . . Der Kater wäre in jenem Winter gestorben. In eurem Sinne war es ein wahrscheinlicher Tod. In einem Teil seiner Realität starb er tatsächlich in jenem Winter. In eurer Realität erhieltet ihr ihn am Leben. Er war in dem Haus da drüben eingeschlossen gewesen und vor Angst wild geworden.

(Das fragliche Haus, eines von jenen zerfallenden viktorianischen Pfahlbauten der Jahrhundertwende, stand an der Straßenecke uns schräg gegenüber.

Diesen Winter vor vier Jahren war es infolge einer Feuersbrunst beschädigt worden. Die Familie, die dort gewohnt hatte, wurde evakuiert, und die ausgebrannte Ruine wurde mit Brettern vernagelt; Rooney, das Katzenbaby

saß darinnen gefangen. Tage später hörte ein vorbeigehender Passant seine Schreie und befreite es. Das Haus ist inzwischen abgerissen worden.)

Ruburt hatte etwas Angst vor der Katze und betrachtete sie als wilden, ehemaligen Gefangenen. Ähnlich hatte er seine eigene Mutter gesehen. Ruburt hatte sich deshalb verpflichtet gefühlt, Rooney zu helfen, obgleich ihm der Kater eigentlich keine Liebe entgegenbrachte.

Der Kater war sich dessen auf seine Weise bewußt. Er bekam Übergewicht, ähnlich wie Ruburts Mutter, und verlor seine Bedrohlichkeit. Schließlich liebet ihr ihn kastrieren. Wäre Ruburts Mutter nicht fähig gewesen, ein Kind zu bekommen, dann hätte Ruburt eine andere Mutter und einen anderen Background gehabt, vorausgesetzt, er wäre überhaupt geboren worden.

Die Katze war ein Katerchen. Du und Ruburt hattet sie ursprünglich Katherine genannt, als sie noch ein Katzenbaby war, und bevor es euch gelang, sie ins Haus zu locken. Rooney wurde in Nachbarschaftsbalgereien verwickelt, ähnlich wie Ruburts Vater in den Bars in verschiedenen Teilen des Landes. Der Kater wußte von dieser Identifikation, war aber gewillt, das für mehrere Jahre zusätzlichen Lebens in Kauf zu nehmen, in dem er dann zum erstenmal Zärtlichkeit kennenlernte.

Rooney lernte sogar, sich mit einer anderen Katze zu vertragen; Willy, euer älterer Kater, wurde eine Art Mentor für ihn.

Ruburts Mutter hatte große Angst vor Katzen gehabt, besonders vor schwarzen. Hin und wieder tauschten Rooney und Ruburt Krankheitssymptome aus. Die Katze war jedoch nicht nur ein passiver Empfänger, sondern lernte auch aus ihren Begegnungen mit der Nachbarin aus dem Parterre (*die auch eine Katze hat*). Viele von Ruburts Gefühlen für seine Mutter wurden mit Rooney begraben. Rooney ist heute jedoch von dem Mißtrauen befreit, das er aufgrund der in dem Haus von gegenüber gemachten Erfahrungen mit sich herumgetragen hatte, und er war euch dankbar für die zusätzlichen Lebensjahre, die ihr ihm schenktet.

Rooney war außerdem ein Symbol für Ruburts eigene schwere Kindheit gewesen, die er, Ruburt, dann bis zu einem gewissen Grade im natürlichen Verlauf seines Lebens überwand.

Mit dem Tode von Ruburts Mutter letztes Jahr war Rooneys Aufgabe für Ruburt erfüllt. Rooney erwies ihm sogar noch einen letzten Dienst, indem er ihn durch seinen Tod mit dem Wesen des Schmerzes und der Kreatürlichkeit konfrontierte, vor dem ihm das Leben seiner Mutter solche Angst gemacht hatte.

Das reicht.

(»Vielen Dank.«)

Meine herzlichsten Wünsche.

(»Dir auch, Seth. Gute Nacht.« - 00.08 Uhr. Jane konnte sich an nichts erinnern. Seth hatte, wie ich beim Überfliegen meiner Notizen bemerkte, im Zusammenhang mit Rooney Wahrscheinlichkeiten erwähnt. Bevor ich ihn jedoch darauf ansprechen konnte, kam er mit einer Seite Material für Jane über

ein anderes Thema wieder. Als sie dann erneut aus der Trance auftauchte, sagte sie: »Er hat auch noch etwas über Willy zu sagen«, doch sie war zu müde. Die Sitzung endete um 00.21 Uhr.)

SITZUNG 640, MITTWOCH, DEN 14. FEBRUAR 1973

(Ein nasser Schnee hatte nach dem Abendessen zu fallen begonnen. Es war der schwerste Schneefall des Jahres. Die Nachbarschaft lag weiß eingemummt und heiter da; der an unserem Mietshaus vorbeiflutende Verkehr war zur Abwechslung einmal verlangsamt. 21.27 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Nun: Diktat. Es sind in Körper und Seele natürliche Feedbacksysteme vorhanden, die darauf hinarbeiten, optimale Gleichgewichtsverhältnisse zu schaffen, wo Wachstum und Entwicklung gedeihen können. Wie bereits erwähnt wurde *(in der 636sten Sitzung, Kapitel 9)* gibt es einige Unterschiede zwischen euch und den Tieren in der Art und Weise, wie ihr eure Realität erschafft...

(Pause.) Ich versuche hier, einen Rhythmus zu finden, der fürs Notizenmachen günstig ist . . .

(»Ich komme schon zurecht.« Janes Sprechrhythmus war seit Anfang der Sitzung ungleichmäßig gewesen, und ich hatte mich zu fragen begonnen, ob ich unterbrechen sollte, um zufragen, was los sei. Nach diesem Wortwechsel schwenkte Janes Vortragsweise jedoch wieder in ihren gewohnten, ziemlich bedächtigen Rhythmus ein.)

Für euch Menschen ist euer bewußtes Denken für die Steuerung unbewußter Prozesse äußerst wichtig. Auf eine Weise wächst also eure Verantwortung für physische Wirkungen, die das Tier »instinktiv« herbeiführt. Dies liefert euch ein sowohl bewußtes als auch unbewußtes Feedbacksystem an die Hand, mit dem ihr eure Erfahrungen testen und sie verändern könnt.

Dieser Wechselbeziehung erwachsen immense Heilkräfte, und diese sind dauernd wirksam. Auf eine Weise entsteht ein Gnadenzustand oder eine Erleuchtung dann, wenn ein optimales Gleichgewicht zwischen dem Bewußtsein und den anderen Ebenen der Psyche und des Körpers hergestellt ist - ein biologisches und spirituelles Erlebnis der eigenen inneren Ganzheit und der Verbundenheit mit dem Universum in seiner Totalität.

Solche Erfahrungen führen einen Zustand geistiger, psychischer und physischer Gesundheit und Leistungsfähigkeit herbei. Der große Spielraum, den das Bewußtsein dank seinem Intellekt und seiner Verknüpfung mit den Sinnen genießt, macht es möglich, daß irgendein beliebiges, belangloses Ereignis ein solches Erlebnis auszulösen vermag. Intensive Aufmerksamkeit ist ein charakteristisches Merkmal des Bewußtseins, und ihr könnt es, wenn ihr wollt,

beschränkt nennen, weil es nur die physische Dimension beinhaltet; innerhalb des Rahmens dieses körperlichen Bereiches hat es jedoch sehr viel Freiheit, die gegebene Dimension auf jede beliebige Weise zu interpretieren.

Das Bewußtsein kann beispielsweise eine Rose als ein Symbol des Lebens oder des Todes betrachten, kann über sie Freude oder Trauer empfinden, und unter bestimmten Umständen kann seine Interpretation einer einfachen Blume tiefe Erlebnisse auslösen, die Kraft und Stärke aus den inneren Seinsquellen heraufholen. Da die Attribute des ichzentrierten Bewußtseins so mißverstanden worden sind, seht ihr, wie gesagt, gewöhnlich nur seine analytisch-klassifizierenden Funktionen. Diese sind zwar sehr wichtig; so werden größere Wahrnehmungsfelder in kleinere aufgeteilt, die physisch verständlich sind. Aber das Bewußtsein ist auch meisterhaft in der Synthese. Es trägt verschiedenste Elemente aus eurer Erfahrung zusammen und kombiniert sie zu neuen Mustern.

Diese Ordnungsmuster regen dann innere Teile des Selbst an und führen diesen immer neue Erfahrungen zu. Das innere Selbst reagiert mit dem Reichtum seiner eigenen psychischen Textur und sendet sozusagen immer neue spezialisierte Fähigkeiten herauf, mit deren Hilfe ihr den äußeren Umständen zu begegnen vermögt.

(21.45 Uhr.) Wenn Körper und Geist zusammenarbeiten, dann laufen die Beziehungen zwischen den beiden reibungslos ab, und ihre natürlichen Hilfskräfte versetzen euch in einen Zustand der Gesundheit und Gnade. Ich habe euch schon gesagt (*in der 614ten Sitzung, Kapitel 2, beispielsweise*), daß eure Gefühle dem Fluß eurer Glaubenssätze folgen, und wenn euch das als unwahr erscheint, dann nur weil ihr euch über den Inhalt eures Bewußtseins nicht im klaren seid. Ihr könnt eure physischen Augen zumachen. Ihr könnt auch die Augen eures Bewußtseins verschließen und so tun, als sähet ihr nicht, was da ist. Nur weil ihr eurer eigenen grundsätzlich heilkräftigen Natur nicht vertraut oder weil ihr das, was das Bewußtsein und das Unbewußte zu leisten vermögen, nicht versteht, rennt ihr so vielen Therapien nach, die ihren Ursprung außerhalb des Selbst haben.

Es hat den Anschein, als hätten die Technologien und Erfindungen sehr viel Unheil gestiftet, und das stimmt auch. Andererseits hat euch die Technologie die große Heilkraft der Musik zugänglich gemacht; Musik aktiviert die lebendigen Zellen eures Körpers, stimuliert die Energie des inneren Selbst und trägt dazu bei, das Bewußtsein mit den anderen Teilen eures Wesens in Einklang zu bringen.

Musik ist eine äußere, und zwar eine ausgezeichnete Repräsentation der lebenspendenden inneren Töne, die in eurem Körper immerfort heilkräftig wirksam sind. (*Siehe dazu Kapitel 5.*) Die Musik ist ein bewußtes Erinnerungszeichen für jene tieferen, inneren Rhythmen in Ton und Bewegung. Wenn ihr Musik hört, die ihr liebt, dann steigen oft Bilder in euch auf, die euch eure bewußten Glaubenssätze in anderer Gestalt vor Augen führen.

Die natürliche Heilwirkung des Tons kann auch eintreten, wenn ihr einfach nur dem Regen lauscht. Ihr braucht keine Drogen, keine Hypnose, nicht einmal Meditation. Ihr müßt nur die Freiheit eures Bewußtseins zulassen und diese handhaben. Sich selbst überlassen mobilisiert es von selbst Gedanken und Bilder, die ihre eigene Heilkraft in sich haben.

Ihr weicht aber oft dieser natürlichen Behandlung aus und läuft vor furchterregenden Bewußtseinsinhalten davon, die euch ihrerseits zur Quelle »negativer« Glaubenssätze hinführen würden, so daß ihr euch mit diesen auseinandersetzen könntet; es wäre dann möglich, durch sie hindurchzureisen, bis ihr zu Gefühlen der Freude und des Triumphes durchstoßen würdet. Statt dessen wählen viele von euch beispielsweise den Weg der Droge, wo euch Gedanken und Gefühle entgegengeschleudert und aus euch herausgepreßt werden, während ihr ohne den haltgebenden Trost des Bewußtseins auskommen müßt.

Ihr könnt Pause machen.

(22.01 bis 22.16 Uhr.)

Träume sind eines eurer großartigsten natürlichen Heilmittel und eine eurer zuverlässigsten Stützen der Vermittlung zwischen den inneren und äußeren Universen.

Gewöhnlich werden sie nicht entsprechend euren aktuellen Glaubenssätzen interpretiert. Ihr habt gelernt, sie auf der Linie eines festgelegten Rituals zu deuten. Man sagt euch zum Beispiel, daß bestimmte Objekte oder Bilder in euren Träumen eine bestimmte Bedeutung haben - nicht unbedingt eure eigene, sondern eine, die der psychologischen, mystischen oder religiösen Lehre entspricht, für die ihr euch zufällig gerade interessiert.

Einige dieser Systeme berühren legitime Aspekte der Realität, aber alle übersehen die hochindividuelle und ganz persönliche Natur eurer Träume und auch die Tatsache, daß ihr euch eure eigene Realität selbst erschafft.

Feuer hat, wenn ihr Angst vor ihm habt, eine Bedeutung, und eine andere, wenn ihr es als Wärmequelle betrachtet; und jede dieser zwei Bedeutungen wird auch noch von den vielen Varianten persönlicher Erfahrungen gefärbt sein, die das jeweilige Individuum im Zusammenhang mit dem Phänomen Feuer gemacht haben mag. Die Symbolik der Träume und ihre persönliche Bedeutung sind für euch einfach deshalb so undurchsichtig, weil ihr es nicht gewohnt seid, diese im Licht eures Bewußtseins zu durchleuchten. Man hat euch gelehrt, daß euer Bewußtsein von all dem nichts verstehe, und die starken gegenseitigen Verbindungen, die zwischen eurem Wach- und Traumerleben bestehen, entgehen euch deshalb. Ihr habt kaum eine Vorstellung davon, wie viele physische Probleme für euch und durch euch in euren Träumen gelöst werden.

Solche Lösungen stellen sich leicht ein, wenn ihr euch das Problem bewußt vor Augen führt, es klar formuliert und dann in den Schlaf hinübernehmt. Das gleiche geschieht jedoch auch ohne eine solche bewußte Inszenierung. Träume liefern euch alle möglichen Informationen in bezug auf euren körperlichen Zustand, auf die Welt im allgemeinen und die

wahrscheinlichen äußeren Bedingungen, die eure gegenwärtigen Glaubenssätze hervorbringen werden.

Der Traumzustand bietet euch einen experimentellen Rahmen, innerhalb dessen ihr wahrscheinliche Handlungen ausprobieren könnt, um dann zu entscheiden, welche von ihnen ihr physisch verwirklichen möchtet. Nicht nur die erwähnten Alpträume, sondern auch viele andere Träume folgen Rhythmen, die ihrem Wesen nach therapeutisch und um vieles wirksamer sind als alle Drogen oder, wie ihr zu sagen vorzieht, Medikamente. Schlafmittel können diese heilsame Tätigkeit stören.

Ich werde in diesem Buch noch einiges über die schöpferische und heilende Natur der Träume zu sagen haben - und über einfache Methoden, die eingesetzt werden können, um dieses Potential besser zu nutzen. Hier möchte ich lediglich auf einige natürliche Zugänge zur Selbsterleuchtung und zum Gnadenzustand hinweisen. Es sind Alternativmöglichkeiten für diejenigen, die meinen, es bliebe nichts übrig, als das Ich einzuschüchtern: entweder durch den Einsatz von Chemikalien oder durch andere Methoden, die darauf abzielen, das Ich wenigstens vorübergehend seiner Macht zu berauben, anstatt es zu lehren, von jener großartigen Assimilationsgabe Gebrauch zu machen, die es tatsächlich besitzt.

Eure Natur verfügt, abgesehen von ihren natürlichen, allgemeinen Heilkräften, über eigene, einmalige und höchst persönliche Auslöser, die euch aus euren Erfahrungen erwachsen. Man kann sie kennenlernen, identifizieren und sich zunutze machen.

In diesem Zusammenhang sind bestimmte Ereignisse von Bedeutung. Besondere Umstände, für andere vielleicht belanglos, können euch dazu dienen, eure inneren Energie- und Kraftspeicher zu öffnen. Dazu gehören sowohl Wach- als auch Traumerlebnisse. Wenn ihr euch an bestimmte Traumerfahrungen erinnert, nach denen ihr erfrischt erwachtet, dann ruft euch vor dem Einschlafen solche Träume bewußt ins Gedächtnis zurück und stellt euch vor, daß sie wiederkehren.

Wenn irgendeine Tätigkeit, sie mag euch noch so ausgefallen, komisch oder dumm vorkommen, euch innerlich befriedigt, dann geht ihr nach. Solche natürlichen Heilmethoden können euch - über ein Gefühl des Wohlbefindens und der Kraft, über körperliche Gesundheit und Vitalität hinaus - zu jenen sublimen Erleuchtungs- und Gnadenzuständen hinführen, von denen die Rede war.

(22.42 Uhr.) Freude an der Kunst ist ebenfalls sehr heilkräftig, und künstlerische Schöpfungen gehen aus einer subtilen Verschmelzung des Bewußtseins mit dem Unbewußten hervor. Ich werde später noch die tiefe Verwobenheit zwischen Traum, Kreativität und der Realität eurer Erfahrungswelt zu erklären versuchen.

Die regenerierendste aller Ideen - und der größte Schritt auf jede echte Erleuchtung zu - ist die Erkenntnis, daß euer äußeres Leben der unsichtbaren Welt der Realität eurer bewußt gehegten Glaubenssätze entspringt; durch sie

erkennt ihr die Macht eurer Individualität und Identität. Ihr habt dann plötzlich die Wahl. Ihr könnt euch dann nicht mehr als ein Opfer äußerer Umstände vorkommen. Und doch hat sich das Bewußtsein eigens zu dem Zweck gebildet, daß ihr mehrere Alternativen haben sollt, daß ihr von eingleisigen Erfahrungen befreit und über eure Kreativität mannigfaltige und verschiedenartige Einsichten gewinnen könnt.

Wir müssen klar unterscheiden: Eure bewußten Glaubenssätze lenken den Fluß unbewußter Prozesse, die eure Ideen in physische Realität umsetzen. Wenn euch klar ist, daß eure Bewußtseinsinhalte eure Erfahrungen verursachen (*eindringlich*), so bleibt euch immer noch unklar, wie das geschieht, weil ihr es nicht bewußt gewahrt.

Auch könnt ihr euch zum Beispiel nicht einfach sagen: »Ich will eine Erleuchtung erfahren«, und dann erwarten, daß sie euch zuteil wird, wenn alle eure Glaubenssätze dem zuwiderlaufen. Ihr kommt euch vielleicht dessen unwürdig vor oder glaubt, daß ein solcher Zustand von euch nicht erreicht werden kann; somit sendet ihr widersprüchliche Botschaften aus.

Die Sexualität ist ein weiteres Reservoir natürlicher Heilkraft, sofern ihr ihre Wirksamkeit nicht durch gegensätzliche Glaubenssätze beeinträchtigt. Auch »mystische« Erlebnisse, solche ohne dogmatische Verhüllung, sind ursprüngliche Religionstherapie. Sie repräsentieren das angeborene Wissen des Menschen um seine Einheit mit dem eigenen Seinsursprung und der eigenen Lebenserfahrung.

Möchtest du eine Pause?

(22.56 Uhr. »Nein.«)

Die Seele trägt nicht nur chemische Kleider, sondern sie hüllt sich auch in ein Gewand, in das alle Elemente der Erde hineinverwoben sind. Als physische Wesen werdet ihr durch jede chemische Substanz, durch jedes Element, jede Speise, jedes Medikament, jede Droge, die Teil eures lebenden Organismus werden, teilweise verändert; doch die Art der Wirkung richtet sich nach der Natur eurer Glaubenssätze.

Eure Träume und eure äußeren Lebensumstände verändern ständig das chemische Gleichgewicht eures Körpers. Ein Traum kann von euch in Szene gesetzt werden, damit für etwas, das euch im täglichen Leben fehlt, ein Ventil geschaffen wird. Er mobilisiert dann eure Kräfte und überflutet zum Beispiel euren Körper mit fehlenden Hormonen, indem er einen streßhaften Traumzustand erzeugt, der die Heilkräfte des Organismus auf den Plan ruft und somit bestimmten körperlichen Symptomen ein Ende setzt.

Ein anderer Traum gewährt euch vielleicht ein friedliches Traumintermezzo, durch das aller Streß abgebaut und die hyperaktive Produktion gewisser Hormone und chemischer Substanzen infolgedessen abgedämpft wird.

Solche Träume sind äußerst wirksam, halten aber nur kurzfristig vor, außer das Bewußtsein setzt sich mit den Glaubenssätzen auseinander, die die Gleichgewichtsstörung verursacht haben. Hohe Dosen von Chemikalien, die

dem Körper von außen her zugeführt werden, schaffen hingegen eine vollkommen andere Situation, die nämlich eines Dilemmas. Solche Zwangslagen konditionieren das Bewußtsein, seine Autorität prekärer denn je zu halten, und sein Kompetenz- und Machtgefühl wird auf diese Weise stark reduziert.

Nach einer solchen Therapie kann sich im Bewußtsein eine Hochstimmung einstellen, doch empfindet es gleichzeitig, daß alle seine Abenteuer auf Faktoren beruhen, die ihm unverständlich sind, und deshalb wird seine Fähigkeit, sich mit der physischen Realität auseinanderzusetzen, noch unzuverlässiger als zuvor. Das ist bei natürlichen inneren Behandlungsweisen, die zum menschlichen Verhalten gehören, nicht der Fall. Diese sind es, die - sagen wir - von den Psychologen verstanden und unterstützt werden sollten.

Macht Pause.

(23.13 Uhr. Janes Trance war gut gewesen, ihr Vortragsstil ausgeglichen und im großen und ganzen sehr konzentriert. Draußen schneite es stark. Fortsetzung im gleichen Stil um 23.28 Uhr.)

Nun: Euer Körper ist eure eigene lebendige Skulptur - nicht nur was seine äußere Form, seine Struktur und sein Wesen betrifft, sondern auch aufgrund des wunderbaren Sinnenwissens, über das er verfügt, und aufgrund der einmaligen Wirkung, die er auf andere ausübt. Die Skulptur ist auch mit schöpferischen Fähigkeiten begabt, die ihr ihr selber verleiht.

(Lange Pause.) Eure angeborenen körperlichen Fähigkeiten tragen dazu bei, daß ihr euer äußeres Erscheinungsbild dauernd neu erschaffen könnt. *(Pause.)* Die Quelle all dieser Kreativität liegt in eurer inneren Identität, die sich niemals völlig im Fleisch materialisiert, weshalb auch immer ungenutzte Kreativitätsanteile zu eurer Verfügung stehen. Ihr reagiert auf den Körper, obgleich ihr ihn formt. In diesem Sinne findet eine ständige Wechselwirkung zwischen der Schöpfung und dem Schöpfer statt, und in der dreidimensionalen Wirklichkeit ist der Schöpfer so sehr Teil seines Werkes, daß es schwerfällt, die beiden auseinanderzuhalten.

Ein Maler gibt einen Teil von sich in seine Gemälde hinein. Ihr gebt alles, was euch bewußt ist, in euren Körper hinein, so daß er eure Verfleischung wird. Ein Künstler liebt sein Gemälde. Im physischen Sinne ist es vollendet, wenn er seinen Pinsel beiseite gelegt hat - zumindest für ihn, denn es wirkt weiter. Ihr dagegen schafft euer materielles Erscheinungsbild, solange ihr lebt, und manifestiert euch in ihm.

Ein Maler blickt nicht mit den Augen seiner Schöpfung in das Zimmer, an dessen Wand das Gemälde hängt. Ihr aber späht durch eure eigenen Augen ins Universum hinein. *(Pause.)* Ihr erschafft also nicht allein euren Körper, sondern auch alle seine Erfahrungen, den gesamten Kontext, in dem sich sein Dasein vollzieht. Ihr gebt euch selbst eine dreidimensionale Existenz. Sie ist der Rahmen eurer Erlebnisse, und ihr erschafft den Körper wie ein Künstler die Figuren in seinen Bildern. Die Bäume in einem Landschaftsbild können sich nicht physisch im Winde bewegen, der vielleicht durch den dreidimensionalen

Ausstellungsraum weht. Der in einem Porträt dargestellte Kopf kann seine Augen nicht zumachen, wenn sie geöffnet gemalt sind, ihr aber bewegt euch im Rahmen des von euch selbst geschaffenen zeitlichen Raumes wie ihr wollt.

(23.44 Uhr.) Die Gesichtszüge sind in einem Porträt auf Leinen oder Karton dargestellt, aber eure Seele ist nicht auf euren Körper gemalt. Sie tritt in ihn ein und wird ein Teil von ihm. Ihr seid nicht imstande, eure ganze Identität Physisch zu umfassen, und der »freie« Teil eurer selbst bringt dann in eurem Sinne unbewußt das Fleisch hervor. Seine Form wird wiederum durch eure Glaubenssätze bestimmt, doch euer unbewußter Teil vollbringt die »Leistung«, ihn zu erschaffen.

Dies ist das Ende der Sitzung.

(»Danke.« - Eigentlich war es nicht wirklich das Ende. Seth kam noch einmal wieder, um eine Seite Material durchzugeben, mit dem er zu Janes Arbeit an ihren Glaubenssätzen, ihren Gedichten und ihren medialen Fähigkeiten kurz Stellung nahm; schließlich kam er noch auf unsere Beziehung zueinander und zu unseren Eltern zu sprechen.

Alle diese Elemente zu einem psychologischen Ganzen zusammenfassend erklärte er dann, daß »die Sitzungen unter anderem von euren Erfahrungen als kreatürlichen Wesen und eurem Verlangen, persönliche Antworten auf eure Fragen zu finden, veranlaßt werden - noch grundsätzlicher aber durch die Suche nach Lösungen, die die ganze Menschheit anstrebt«. Ende um 23.50 Uhr.)

SITZUNG 641, MONTAG, DEN 19. FEBRUAR 1973

(Heute abend hatte Jane zwei lange Telefongespräche - daher der verspätete Sitzungsbeginn. 21.42 Uhr.)

Nun: Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

(Belustigt:) Bist du diktatbereit?

(»Mehr oder weniger.« Meine Antwort war nur halb im Scherz. Aus irgendeinem Grund fiel es mir heute schwer, mich auf meine Aufgabe zu konzentrieren.)

Ein Mann, der eine Statue schafft, macht von seinem Bewußtsein, seinen schöpferischen Gaben, seinem Körper und den Hilfsquellen seines Wesens Gebrauch.

Er trifft die bewußte Entscheidung, eine Skulptur zu schaffen, und lenkt alle seine Energien in diese Richtung. Wenn ihr die lebendige Skulptur eures Körpers formt, was für euch sehr viel wichtiger ist, als es irgendein Kunstwerk sein kann, dann versteht es sich, daß ihr ebenso vorgehen solltet. Mit anderen Worten: Ihr solltet eure Energien auf die Erschaffung eines gesunden, funktionstüchtigen Körpers konzentrieren. Euer Erscheinungsbild wird

immerfort von euch gestaltet; so wie viele künstlerische Prozesse im Verborgenen ablaufen, so liegen auch die inneren Mechanismen, mit denen ihr euer materielles Selbst erschafft, unterhalb eurer Bewußtseinschwelle; sie sind aber trotzdem äußerst wirksam.

Wie alles künstlerische Schaffen eng mit dem Traumzustand verbunden ist, so ist es auch eure Kunst der Gestaltung des lebendigen Körpers. Seine atmende Form steht unter dem Einfluß der großartigen Heilwirkung eurer Träume. Sind chemische Gleichgewichtsstörungen in ihm vorhanden, dann werden sie, wie gesagt, oft wie von selbst im Traumzustand ausgeglichen, indem Situationen ausagiert werden, die die Produktion von Hormonen anregen, die durch ein entsprechendes Wacherlebnis gleichfalls hervorgerufen würden.

Das Rollenspiel im Traumdrama ist ohnehin so beschaffen, daß ihr die Probleme, die die Gleichgewichtsstörung ursprünglich ausgelöst haben, dort kreativ aufarbeiten könnt. Träume stark aggressiven Charakters können in diesem Kontext für manche Individuen äußerst wohltuend sein, weil sie die Entladung normalerweise unterdrückter Gefühle erlauben und den Körper von Spannungen befreien. Durch solche fortlaufende Traumtherapie wird sowohl der Körper- als auch der Seelenhaushalt weitgehend geregelt. Euer Fleisch steht also unter dem Einfluß eurer Träume.

In ihnen kann natürlich ein Gegenstand oder eine Figur als Symbol auftauchen; eine allgemeingültige Aussage über Traumsymbole, die und seien sie sogar archetypischer Art - eine generelle Geltung haben, ist nicht möglich; sie hängen von zu vielen persönlichen Erlebnisvarianten ab. Es stimmt zwar, daß ihr in Träumen manchmal zu den tiefsten Quellen eures Wesens vordringt, doch selbst in solchen Fällen ist der seinshafte Ausdruck viel zu individuell, als daß man umfassenden Symbolen dieselbe »unbewußte« Bedeutung zuschreiben könnte.

(21.54 Uhr.) Auch in diesem Zusammenhang lassen sich brauchbare Analogien aus den Bereich der Kunst anführen. Während alle Künstler mit dem gleichen Material - der menschlichen Erfahrung arbeiten, ist es immer die Individualität in ihrer glanzvollen Einmaligkeit, die, auf die Gemeinsamkeit menschlichen Wirkens hindeutend und sich ihrer als Vehikel bedienend, einem Werk »Größe« verleiht. Hinterher weisen die Kritiker dann vielleicht auf Vorbilder hin, schreiben das Werk einer bestimmten Schule zu und bringen die Bilder und Symbole zu denen anderer Kunstwerke in Beziehung und begehen schließlich oft noch den Fehler, Symbole für allgemeingültig zu halten, als für immer zutreffend und immer das gleiche bedeutend, wo auch immer sie vorkommen. Dabei hat das alles vielleicht sehr wenig mit des Künstlers Verständnis seiner eigenen Symbole und seiner persönlichen Erfahrung zu tun, und so wundert er sich dann vielleicht, wie die Kritiker das alles nur in sein Werk hineindeuten konnten.

(Dies ist sehr wahr. Mir ist das als Maler oft passiert. Manchmal waren die Präntentionen der Kritiker geradezu lächerlich, zumeist aber waren sie

frustrierend für mich. Ich bin für Elemente in meinen Gemälden gelobt und kritisiert worden, von deren Existenz ich nichts wußte, wogegen meine bewußten Absichten oft entweder ignoriert oder nicht bemerkt wurden. Das kann sogar noch verwirrender sein: »Reden die überhaupt über mein Bild?«)

Für Träume gilt das gleiche. Niemand weiß wirklich, was sie bedeuten; nur ihr selbst könnt es wissen. Wenn behauptet wird, ein bestimmtes Symbol habe immer die oder jene Bedeutung, und ihr glaubt es, dann seid ihr wie ein Künstler, der die Ideen seines Kritikers über die Bedeutung in seinem eigenen Werk kreierten Symbole übernimmt. Indem ihr versucht, eure Träume in ein Muster zu zwängen, das nicht euer eigenes ist, entfremdet ihr euch von ihnen.

In jedem Fall ist die Interpretation, also der Versuch, die Bedeutung eines Traumes bewußt zu ergründen, nur ein Teil eurer Aufgabe. Die eigentliche Traumarbeit spielt sich während des Traumgeschehens, und zwar auf tiefen psychischen und biologischen Ebenen ab.

Die Traumereignisse beeinflussen, wie gesagt, euren körperlichen Zustand und üben eine heilkräftige Wirkung aus. Diese ist das Resultat eines psychischen Prozesses, in dem Probleme und Herausforderungen eures Daseins verarbeitet werden. Viele wahrscheinliche Handlungen werden dabei ausagiert und schließlich in eine wahrscheinliche Zukunft hineinprojiziert.

Indem ihr die Inhalte eurer Glaubenssätze besser erkennt, lernt ihr auch, den Traumzustand für eure bewußten Zielsetzungen besser zu nutzen. Der Traum ist eine der wirkungsvollsten natürlichen Heilmethoden, mit deren Hilfe euer angeschlagener Körper wieder aufgebaut werden kann.

Ihr könnt eine Pause einschalten.

(22.14 Uhr. Janes Tempo war gleichmäßig gewesen. Die Anspielung auf die Wahrscheinlichkeiten erinnerte mich an Kapitel 16 der »Gespräche mit Seth« In diesem Kapitel findet sich eines von Seths bemerkenswertesten Zitaten: »Jede geistige Tat schließt eine neue Wirklichkeitsdimension auf. In gewissem Sinne gebiert der geringste Gedanke von euch Welten.« Fortsetzung um 22.33 Uhr.)

Nun: Ich möchte hier festgestellt haben, daß so manche der Medikamente, die neurotischen Patienten verabreicht werden, den natürlichen Fluß der Traumtherapie in stärkerem oder schwächerem Maße behindern. Dies muß hinsichtlich der Medizin gesagt sein, obgleich ich euch, wie gesagt (*in der 624sten Sitzung, Kapitel 5*), nicht etwa rate, plötzlich eure Ärzte sitzenzulassen. Natürlicherweise werden alle chemischen Störungen wieder von selbst behoben, sobald die inneren Probleme, die sie verursacht hatten, durch eine der vielen natürlichen Heilmethoden aufgearbeitet werden.

Das neue Gleichgewicht ist ein Signal für den Organismus, daß ein inneres Problem gelöst worden ist. Körper, Geist und Psyche arbeiten dann mehr oder weniger zusammen. Treten neue psychische Herausforderungen an euch heran, dann beginnt eine neue, rhythmisch geordnete Runde natürlicher Therapie. Wurden körperliche Gleichgewichtsstörungen jedoch auf chemischem Wege beseitigt, dann signalisiert der Körper, daß das innere Dilemma beseitigt

werden muß - (*mit großer Bestimmtheit*) das sich überhaupt nicht hätte einstellen müssen.

Unter solchen Umständen wird der ganze Organismus mit sich selbst uneins. Das Problem hatte sich auf eine bestimmte Weise manifestiert. Die Medikamente blockieren den natürlichen Ausdruck der Störung. Sie wird infolgedessen nach neuen Ausdrucksmitteln suchen.

Werden diese wiederum auf die gleiche Weise blockiert, dann tritt eine Verfremdung der gesamten Geist-Körper-Beziehung ein. Die inneren Mechanismen sind gestört. Es handelt sich nicht nur um ein Ausweichen von der Grundherausforderung, sondern auch um eine Verweigerung des befreienden körperlichen Ausdrucks; der Körper fände, sich selbst überlassen, die geeignete Lösung.

Offensichtlich ist das alles noch sehr viel komplexer, und selbstverständlich müssen noch eure eigenen Glaubenssatzsysteme und die eurer Gesellschaft mitberücksichtigt werden. Wenn ihr nicht an die natürlichen Heilungsprozesse glaubt, dann werden diese zwangsläufig blockiert sein. Eure Angst davor, keinen Arzt aufzusuchen, richtet dann noch größeren Schaden an. Glaubte ihr andererseits an die Wirksamkeit ärztlicher Hilfe, so bringt euch das allein schon therapeutischen Nutzen.

Mit dem Nutzen ist es jedoch nicht weit her, solange die innere Problematik fortbesteht. Oftmals wird diese aber unabhängig von dem, was ihr tut oder glaubt, gelöst - einfach durch die gewaltigen schöpferischen Energien in euch und das Kontroll- und Ausgleichssystem, das ihr seit eurer Geburt in den Körper eingebaut habt.

(22.49 Uhr.) Das gleiche gilt für geistig-seelische Störungen, die nicht selten ohne professionelle Therapie besser ausheilen als mit professioneller Behandlung. Oft kommen auch, wohlgemeinten, aber ungeeigneten Behandlungen zum Trotz, Heilungen zustande. Neuesten Hypothesen zufolge werden bestimmte Geisteskrankheiten durch chemische Gleichgewichtsstörungen verursacht. Durch Verabreichung der fehlenden chemischen Stoffe wird zwar eine gewisse Besserung herbeigeführt, aber es muß klar sein: solche Unausgeglichenheit verursacht nicht die Erkrankung. Die Ursache sind eure Glaubenssätze über die Natur eurer Realität. Diese müssen geändert werden. Sonst treten neue Krankheiten an die Stelle der alten.

Es ist äußerst schwierig, auf natürliche Weise mit sich selbst zu arbeiten, wenn man überall von dem Glaubenssatz umgeben ist, daß bestimmte Medikamente, Nahrungsmittel oder Ärzte die Lösung für alles bringen. Infolgedessen müssen die, die den Versuch machen, ihre angeborenen eigenen Heilkräfte zu nutzen, sich im Sperrfeuer gegensätzlicher Kollektivmeinungen der Frage stellen, ob sie im Recht sind oder nicht.

Leider ist es eine Tatsache, daß es, je mehr ihr euch auf äußere Heilmethoden verlaßt, um so mehr den Anschein hat, als müßt ihr euch auf sie verlassen; und so bringt ihr euren eigenen natürlichen Fähigkeiten immer weniger Vertrauen entgegen. Oft entwickelt ihr aber nur deshalb gegen ein

Medikament eine Allergie, weil euer Körper weiß, daß die Einnahme des Medikaments nur den Rückweg zur Lösung eines bestimmten Problems blockieren oder infolge des medikamentösen »Zudeckens« des Dilemmas eine noch schwerere Krankheit heraufbeschwören würde.

Eine natürliche Heilbehandlung ist deshalb in eurer Gesellschaft tatsächlich schwer durchführbar, denn ihr wird von Geburt an dauernd störend entgegengewirkt. Und dennoch funktioniert die Heilkraft allen Beeinträchtigungen zum Trotz und steht immer zu eurer Verfügung, wenn es gilt, der lebendigen Skulptur, die gegenwärtig Sitz aller eurer Erfahrungen ist, Gesundheit zu verleihen.

Macht Pause.

(23.02 Uhr. Während der Pause drang aus einer der Wohnungen des Hauses starker Lärm. Mehrere Leute schienen Möbel hin- und herzuschieben. Der Lärm hinderte jedoch Jane nicht, wieder in Trance zu fallen. Fortsetzung in langsamerem Tempo um 23.14 Uhr.)

Nun. *(Pause.)* Geistig-seelische Störungen geben oft einen Hinweis auf die Inhalte eurer Glaubenssätze. Aber auch bei ihnen ist der Körperbezug sehr wichtig, wie natürlich auch die die eigene Gestalt, die Beziehung zu anderen Menschen und zu Raum und Zeit betreffenden Glaubenssätze. *(Pause.)* Tatsächlich ist in solchen Fällen regelmäßig eine chemische Gleichgewichtsstörung vorhanden. Sie wird vom Individuum unbewußt hervorgebracht, um »halluzinatorische« Erlebnisse erzeugen zu können. Solch anhaltendes »objektiviertes Träumen« setzt eine Abweichung vom normalen wachen Bewußtseinszustand voraus. Doch vergeßt nicht: Gleich welche geistige oder physische Krankheit sich jemand zulegt, sie wird aus bestimmten Gründen gewählt und stellt eine natürliche Methode dar, von der das Individuum weiß, daß es imstande ist, sie physisch oder geistig zu handhaben.

(23.28 Uhr. Jetzt war alles still . . .)

Persönlichkeitsunterschiede haben also sehr viel mit der Art von Krankheit zu tun, die ihr euch anschafft, oder mit den »Kratzern«, die ihr eurer eigenen lebendigen Skulptur beibringt.

Nun sind die inneren Probleme, die euch bedrängen, immer konstruktiver Natur - es sind Herausforderungen, die euch zu einem erfüllteren Leben hinführen möchten.

Ein beispielsweise durch Schuldgefühle verursachtes Problem, das sich physisch als Krankheit äußert, hat die Aufgabe, euch zur Auseinandersetzung mit eurer Schuldvorstellung und ihrer Bewältigung zu zwingen; vielleicht führt es zur Revision eurer Glaubenssätze, an denen ihr bewußt festgehalten habt.

Der Körper als solcher ist immer im Werden. Ihr seht ihn als etwas, das einen bestimmten Höhepunkt erreicht und dann verfällt oder weniger wird. Das kommt, weil ihr ihn nicht als den fleischlichen Ausdruck eures Wesens erkennt. Er reflektiert die Gezeiten von Erde und Fleisch. Er hält euch mit großer Treue und Ergebenheit einen Spiegel eures Selbstbildes vor. Im Alter mehr denn je. Er zeigt euch euch selber im Fleisch, bei eurem Eintritt in ihn ebenso wie bei

eurem Austritt aus ihm, und dabei gibt es viele Varianten. Manche Menschen hören auf, ihren Körper zu erschaffen, und sterben jung. Das geschieht natürlich aus einer Vielfalt von Gründen, nicht selten aber, weil man glaubt, daß das Alter schände und nur ein junger Körper schön sein könne.

Eure das Alter betreffenden Glaubenssätze wirken sich also auf euren Körper und alle seine Fähigkeiten aus. Wie schon erwähnt wurde, kann man schwerhörig werden, weil man fest daran glaubt, dies sei eine zwangsläufige Alterserscheinung. Ihr verändert die chemische Zusammensetzung eures Körpers entsprechend euren Glaubenssätzen über seine Funktionsweise und -Tüchtigkeit in allen Lebensperioden.

Elemente, chemische Stoffe, Zellen, Atome und Moleküle - aus ihnen setzt sich eure lebendige Skulptur zusammen, aber ihr allein steuert deren Aktivität, nur ihr allein könnt all jene großen Schöpferkräfte in Bewegung setzen, die eurem Körper zum Leben verhelfen und dafür sorgen, daß er ein zuverlässiger Spiegel des Selbst, für das ihr euch haltet, bleibt.

(Lauter, nach intensivem Vortrag jetzt lächelnd:) Ende der Sitzung und beinahe Kapitelende. Außer, natürlich, du hast noch Fragen.

(»Ich glaube nicht.«)

Dann wünsche ich euch einen schönen Abend.

(»Vielen Dank, Seth.«)

Und meine herzlichsten Grüße euch beiden.

(»Gute Nacht.« 23.40 Uhr.)

SITZUNG 642, MITTWOCH, DEN 21. FEBRUAR 1973

(21.11 Uhr.) Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: An die natürlichen Heilkräfte des Körpers kann wirkungsvoll appelliert werden, wie ihr im nächsten Kapitel erfahren werdet. Es wird von Methoden die Rede sein, die in diesem Zusammenhang förderlich wirken, wie auch von der Rolle des Bewußtseins als des Direktors der »Seele in chemischem Gewande«.

Ende des Kapitels.

Das Bewußtsein als Träger der Glaubenssätze und deren Einfluß auf Gesundheit und Wohlergehen

FORTSETZUNG DER SITZUNG 642 VOM 21. FEBRUAR 1973

(21.12 Uhr.) Nun: Das nächste Kapitel, das elfte, ist zu betiteln: »Das Bewußtsein als Träger der Glaubenssätze und deren Einfluß auf Gesundheit und Wohlergehen.«

(Pause.) Die Inhalte eurer persönlichen Glaubenssätze bestimmen weitgehend, was ihr zu einem gegebenen Zeitpunkt empfindet. Ihr seid aggressiv, glücklich, verzweifelt oder tatenfroh-entschlossen, je nach dem, was euch begegnet, und welche Glaubenssätze ihr über euch im Hinblick auf diese Erlebnisse habt und welche Vorstellungen ihr euch darüber macht, wer und was ihr seid. Ihr könnt eure Gefühle nicht verstehen, solange ihr eure Glaubenssätze nicht kennt. Es wird euch vorkommen, als wäret ihr grundlos aggressiv oder verstört oder als würdet ihr grundlos von euren Gefühlen überflutet, falls ihr nicht lernt, auf die eurem Bewußtsein einverlebten Glaubenssätze zu achten; diese bringen sozusagen autonom Gefühle mit sich.

Eine der wichtigsten allgemeinen Ursachen der Depression ist beispielsweise der Glaubenssatz, daß euer Bewußtsein ohnmächtig ist - entweder Umständen gegenüber, die euch von außen her aufoktroiyert werden, oder starken emotionalen Vorgängen gegenüber, die euch von innen her zu überwältigen drohen.

Psychologie, Religion, Naturwissenschaft haben auf die eine oder andere Weise alle zu der Verwirrung beigetragen, indem sie dem Bewußtsein seine Führerschaft absprachen und es als Stiefkind des Selbst erklärten. (Pause.) Die Schulen des »positiven Denkens« versuchen die Situation zwar zu retten, stiften aber oft auch Schaden, indem sie versuchen, euch zu Glaubenssätzen zu überreden, die ihr euch wohl gerne zu eigen machen möchtet, die ihr aber in eurer gegebenen Verwirrung nicht ausfüllen könnt.

In jedem Fall ist der Schlüssel zu eurem Gefühlsleben und Verhalten in eurem Glaubenssatzsystem zu finden. Manches liegt für euch mehr auf der Hand als anderes, aber alles ist euch bewußt zugänglich. Glaubt ihr, daß ihr ohne Verdienst, minderwertig oder schuldbeladen seid, dann könnt ihr entsprechend eurem persönlichen Background und dem Rahmen, in dem ihr ebendiese Glaubenssätze akzeptiert habt, auf verschiedene Weise reagieren. Ihr könnt vor aggressiven Gefühlen deshalb Angst haben, weil ihr meint, daß

andere, die viel mächtiger sind als ihr selbst, zurückschlagen könnten. Wenn ihr Regungen dieser Art für unrecht haltet, so werdet ihr sie unterdrücken und euch um so schuldiger vorkommen - was dann eure Aggressivität gegen euch selbst richtet und euer Gefühl der Wertlosigkeit noch vertieft.

(21.34 Uhr.) Je mehr ihr euch in dieser Lage bemüht, »gut« zu sein, um so minderwertiger werdet ihr in euren eigenen Augen erscheinen. Fragt euch: Was haltet ihr von euch selbst, von eurem Lebensalltag, eurem Körper, euren Beziehungen zu anderen Menschen? Legt euch diese Fragen vor, schreibt die Antworten nieder oder sprecht sie auf eine Kassette. Objektiviert sie irgendwie.

Fühlt ihr unangenehme Empfindungen in euch hochkommen, so nehmt euch einen Augenblick Zeit und versucht, deren Quelle ausfindig zu machen. Die Antwort ist sehr viel leichter möglich, als gemeinhin vermutet wird. Akzeptiert auch unangenehme Gefühle als im Augenblick zu euch gehörig. Schiebt sie nicht weg, ignoriert sie nicht.

Werdet euch erst einmal der Realität eurer Gefühle bewußt. Habt ihr dann eine Weile mit euren Glaubenssätzen bewußter gelebt, so wird euch aufgehen, daß sie automatisch bestimmte Gefühle erzeugen. Ein selbstsicherer Mann wird über eine Zurücksetzung, die ihm widerfährt, nicht gleich böse sein, und er ist auch nicht nachtragend. Ein Mann hingegen, der um seinen Selbstwert besorgt ist, gerät unter solchen Umständen in Wut. Der freie Fluß eurer Emotionen wird euch immer zu euren Glaubenssätzen zurückführen, wenn ihr es nicht verhindert.

Gefühlsregungen verändern das chemische Gleichgewicht im Körper und beeinflussen dessen Hormonausschüttung; doch gefährlich wird es erst, wenn ihr euch weigert, euch mit den Inhalten eures Bewußtseins auseinanderzusetzen. Allein die Absicht, Selbsterkenntnis zu üben und eurer Erfahrungswirklichkeit ins Auge zu sehen, kann sehr nutzbringend sein, weil dadurch Emotionen erzeugt werden, die euch die nötigen Energien und den Impetus für den Anfang liefern.

(Pause.) Niemand kann das für euch tun. Ihr glaubt vielleicht, physische Gesundheit bedeute, daß man immer fröhlich, entschlußfreudig und freundlich ist und niemals weint oder seine Enttäuschung zeigt. Dieser falsche Glaubenssatz kann euch dazu verleiten, völlig natürliche Dimensionen des menschlichen Erlebens zu verleugnen und den Fluß der Emotionen aufzuhalten, der sonst Körper sowohl als auch Geist reinigen würde. Wenn ihr von der Gefährlichkeit der Gefühle überzeugt seid, dann wird dieser Glaubenssatz an sich schon Angst vor ihnen erzeugen, und ihr werdet fast in Panik geraten, wenn ihr etwas anderes als das »vernünftigste«, besonnenste Gebaren zur Schau tragt.

Eure Gefühle kommen euch dann vielleicht höchst unberechenbar und überwältigend vor und als etwas, das man unter allen Umständen unterdrücken muß. Ein solcher Versuch, natürliche Gefühle abzdrosseln, fordert natürlich seinen Preis, aber daran ist der Glaubenssatz als solcher schuld und nicht das Vorhandensein solcher Gefühle. Die erwähnten Umstände trennen

euch von eurem inneren Gleichgewicht. Der natürliche Gnadenzustand eures Wesens wird gestört.

Nun - macht Pause, und dann fahren wir fort.

(21.54 Uhr. Janes Trance war ausgezeichnet gewesen, ihr Vortrag im Vergleich mit meinem Schreibtempo schnell. Fortsetzung im gleich raschen Tempo um 22.05 Uhr.)

Das Bewußtsein hat die Aufgabe, alle eure Fähigkeiten mit seinen Glaubenssätzen über die Natur der Realität in Einklang zu bringen. Das sind beträchtliche Hilfsquellen, denn sie schließen die tiefsten Aspekte eurer Kreativität und auch Kräfte mit ein, die weit unterhalb der Bewußtseinsschwelle liegen und deren Dasein ihr nur dunkel erahnt.

Ihr könnt nicht glücklich sein wollen und gleichzeitig glauben, daß ihr kein Anrecht auf Glück habt oder daß ihr dessen unwürdig seid. Ihr könnt euch nicht vornehmen, aggressiven Regungen freien Lauf zu lassen, wenn euch ihre Freisetzung als ein Unrecht erscheint; ihr müßt also in jedem Fall mit euren Glaubenssätzen ins reine kommen.

Wenn man euch eingeredet hat, daß der Geist gut, ja vollkommen sei und ihr deshalb in jeder Hinsicht vollkommen sein müßt, und ihr gleichzeitig von der Unvollkommenheit des Körpers überzeugt seid, dann steht ihr ständig zu euch selbst im Widerspruch.

Wenn ihr glaubt, die Seele werde durch ihr Bündnis mit dem Fleische entweiht, so macht euch das unfähig, euren Gnadenzustand zu spüren und zu genießen, denn ihr haltet ihn ja gar nicht für möglich. Eure Glaubenssätze schreiben euch sogar vor, wie die unterschiedlichsten Gefühlsinhalte zu interpretieren sind. Manche Menschen sind beispielsweise davon überzeugt, daß Ärger immer etwas Negatives ist; er kann aber unter Umständen eine aufrüttelnde und sehr heilsame Empfindung sein. In eurem Ärger kann euch zum Beispiel klarwerden, daß ihr euch jahrelang vor widersprüchlichen Glaubenssätzen geduckt habt, ihr könnt euch gegen sie auflehnen und buchstäblich ein neues Leben in Freiheit beginnen. Normale Aggressivität ist, wie schon gesagt, grundsätzlich eine natürliche Kommunikationsweise, besonders im gesellschaftlichen Bereich; sie ist ein Mittel, den anderen wissen zu lassen, daß er nach euren Begriffen zuweit gegangen ist. Somit ist sie geeignet, Gewalttätigkeit zu verhindern, nicht, sie zu verursachen.

In der Tierwelt wird die natürliche Aggression mit der größten biologischen Integrität gehandhabt: einerseits ritualisiert, andererseits absolut spontan. Ihre Signale werden verstanden. Die verschiedenen Grade, Körperhaltungen und anderen Anzeichen natürlicher tierischer Aggressivität kommen als eine Reihe von Mittellungen zur Geltung, durch die Tierbegegnungen geklärt werden.

Im Prinzip wird eine Reihe symbolischer Handlungen ausgeführt, bevor schließlich ein Kampf stattfindet. Weit aus häufiger verhindert jedoch die Zurschaustellung aggressiven Gebarens die eigentliche Kampfsituation. Der Mensch hat eine schwer belastete, ambivalente Einstellung der Aggression

gegenüber, und seine diesbezüglichen Glaubenssätze verursachen viele seiner kollektiven und privaten Probleme.

(Jane hielt inne, noch immer in Trance. Sie hatte sich eine neue Zigarette genommen und dann gemerkt, daß sie keine Streichhölzer mehr hatte. »Warte einen Augenblick«, sagte ich, »ich hole dir Feuer...« Ich war froh über die Gelegenheit, ein wenig herumzustöbern; das Tempo war schnell gewesen.)

Er und ich danken dir beide.

In eurer Gesellschaft und mehr oder weniger auch in anderen ist die natürliche Übermittlung von Aggression zusammengebrochen. Ihr verwechselt Gewalt mit Aggression und begreift nicht, daß Aggression auch kreatives Handeln sein kann und als Kommunikationsmethode den Zweck hat, Gewalt zu verhindern.

Ihr macht absichtlich gewaltige Anstrengungen, die Kommunikationselemente der Aggression in Schach zu halten, und laßt deren viele positiven Werte ganz außer acht, bis ihre aufgestaute Kraft schließlich gewalttätig explodiert. Gewalt ist eine Verzerrung der Aggression.

(Pause um 22.28 Uhr.) Gedulde dich einen Moment . . .

Die Geburt ist ein aggressiver Vorgang - ein mit großer Stoßkraft erzwungener Durchbruch eines Selbst aus einem Körper in eine neue Umwelt hinein. Jede schöpferische Idee ist aggressiv. Gewalt ist nicht aggressiv; sie ist vielmehr die passive Kapitulation vor einem Gefühl, das weder begriffen noch bewertet, sondern bloß gefürchtet und zugleich angestrebt wird.

Gewalt ist im Grunde eine der Übermacht weichende Kapitulation, und bei jeder Gewaltanwendung ist eine große Portion Suizidalgefühl mit dabei - das Gegenteil von Kreativität. *(Pause.)* Im Krieg sind Mörder und Opfer beide in die gleiche Art von Leidenschaft verwickelt, aber diese Leidenschaft ist nicht aggressiv; sie ist im Gegenteil ein Verlangen nach Zerstörung.

Ihr müßt nämlich wissen, daß Verlangen aus Gefühlen der Verzweiflung besteht, die einem Ohnmachts- und nicht einem Machtgefühl entspringen. Aggressivität führt zu Aktivität, Kreativität und Leben. Sie führt nicht zu Gewalt oder Vernichtung.

Nehmen wir einmal das Beispiel eines freundlichen Mannes aus einem ziemlich durchschnittlichen Milieu eurer Gesellschaft. *(Pause.)* Man hat ihm beigebracht, daß es männlich sei, aggressiv zu sein, aber er glaubt, dies bedeute Handgreiflichkeit. Als Erwachsener mißbilligt er Handgreiflichkeiten. Er kann seinem Chef keine Ohrfeige geben, obgleich er das vielleicht ganz gerne tun möchte. Auch verlangt vielleicht die Kirche von ihm, daß er die andere Wange hinhält, wenn er provoziert wird, und daß er sich freundlich, sanft und verständnisvoll zeigt. Die Gesellschaft lehrt ihn, solche Eigenschaften seien feminin. Sein Leben lang bemüht er sich, alles das zu verbergen, was er für aggressives, gewalttätiges Benehmen hält, und versucht statt dessen, verständnisvoll und freundlich zu sein.

Das Beispiel ist natürlich unrealistisch und hat mit den verzerrten Vorstellungen von dem, was männlich und weiblich sei, zu tun, aber hier sollen

uns nur die verschiedenen Aspekte der Aggressivität interessieren. Weil er versucht, immer so verständnisvoll zu sein, unterdrückt unser Mann viele der normalen Irritationen, die als natürlicher Ausdruck der Kommunikation zwischen, sagen wir, seinem Vorgesetzten und ihm bei der Arbeit und zu Hause zwischen seinen Familienmitgliedern fungieren würden.

Unterschwellig streben jedoch alle diese gehemmten Reaktionen nach ihrer Freisetzung, denn der Ausdruck aggressiver Gefühle stellt ebenso ein natürliches Gleichgewicht im Körper wie im Umgang mit anderen Menschen her. Wenn sein Organismus schließlich genug davon hat, könnte unser Freund tatsächlich gewalttätig werden. Er könnte plötzlich in eine Schlägerei verwickelt werden und sogar eine solche vom Zaun brechen, und der geringste Anlaß könnte dabei als Auslöser dienen. Der Mann könnte sich oder andere ernstlich verletzen.

In der Regel sind Tiere da vernünftiger. Geistig und körperlich seid ihr also bestens ausgerüstet, mit Aggressionen umzugehen. Gewalt tritt nur auf, wo der natürliche Ausdruck der Aggressivität einen Kurzschluß erfährt. Das Machtgefühl, das solche Episoden begleitet, resultiert daraus, daß die unterdrückten Energien plötzlich freigesetzt werden, doch ist das Individuum in solchen Fällen immer jenen Energien preisgegeben, es wird von ihnen überschwemmt und passiv mitgerissen.

Die Angst vor euren Gefühlen kann viel mehr Schaden anrichten als eure zum Ausdruck gebrachten Gefühle, denn die Angst baut ein Kraftfeld auf, das die dahinterstehenden Energien noch intensiviert.

Jetzt könnt ihr Pause machen.

(22.52 Uhr. Jane war weit weg gewesen. »Ich glaube, wir kriegen noch mehr über Tiere und Aggression . . .

Mensch, Seth ist ja immer noch da. Eben habe ich den nächsten Satz bekommen«, sie lachte, aber meine Schreibhand war lahm, und ich bat sie zu warten. »Es ist komisch«, fügte sie hinzu, »ein Teil von mir ist bereits in der Sitzung, während der Rest noch Pause macht . . . Fortsetzung im gleichen Stil um 23.05 Uhr.)

Nun: Da ihr über ein Bewußtsein verfügt, habt ihr auch einen weiten Spielraum für die Art und Weise, wie ihr Aggressionen ausdrücken könnt, aber das tierische Erbe bleibt irgendwie immer erhalten. Ein Stirnrunzeln ist eine natürliche Kommunikationsmethode, die aussagt: »Du hast mich verstimmt!« oder: »Ich bin verstimmt!« Wenn ihr euch ein Lächeln abverlangt, obwohl ihr eigentlich grollen möchtet, dann verfälscht ihr euren natürlichen Ausdruck und enthaltet dem anderen eine legitime Mitteilung vor, die ihm zeigen würde, wie euch zumute ist.

Wenn euch ein Mann oder eine Frau ständig anlächelt, kann das Lächeln wie eine Maske sein. Ihr wißt dann nicht, ob ihr mit einem solchen Menschen kommuniziert oder nicht. Der Ton der Stimme folgt wiederum auch seinen eigenen Mustern und wird daher von Zeit zu Zeit von natürlicher Aggression gefärbt sein.

Der Körper gibt viele biologische Zeichen von sich, die sämtlich als auf kreativer Basis an andere gerichtete Mitteilungen gemeint sind - als Warnungen verschiedenen Grades. Jedes dieser Zeichen äußert sich auf seine Weise automatisch und doch rituell, ist ein Tanz bewegter Muskeln, der seine Bedeutung hat und biologisch verstanden wird. Alle diese Zeichen sind konstruktiv. Sie sollen bei den anderen Reaktionen hervorrufen und euch zu einem neuen Einvernehmen verhelfen, zu einem Gleichgewicht der Rechte. Wenn sich euer Verstand in solche Vorgänge störend einmischt, dann steckt ihr wirklich in Schwierigkeiten.

Das Verhaltensmuster der Tiere ist begrenzter als eures, in gewisser Hinsicht freier und im Ausdruck automatischer, aber enger insofern, als das, was ein Tier erlebt, nicht so umfassend ist wie euer Erleben. *(Pause.)* Ihr könnt keine Freude an eurer Spiritualität haben, wenn ihr keine Freude an eurer Kreatürlichkeit habt. Es geht nicht darum, daß ihr euch über eure eigene Natur erhebt, sondern darum, sie voll zu begreifen und dadurch weiterzukommen. Das ist ein Unterschied.

Ihr werdet der Spiritualität nicht teilhaftig und nicht einmal ein glückliches Leben führen können, wenn ihr die Weisheit und Erfahrung des Fleisches verleugnet. Ihr könnt mehr aus der Beobachtung der Tiere lernen als von einem Guru oder einem Priester - oder aus der Lektüre meines Buches. Doch zuerst müßt ihr euch von der Vorstellung freimachen, daß eure Kreatürlichkeit suspekt sei. Euer Menschsein ist nicht aus der Ablehnung eures tierischen Erbes, sondern aus dessen Weiterentwicklung hervorgegangen.

(23.25 Uhr.) Wenn ihr versucht, geistig hochstehend zu sein, indem ihr eure Kreatürlichkeit abspaltet, dann hört ihr auf, fröhliche, erfüllte, zufriedene und natürliche Wesen zu sein, und entfernt euch überdies von jeder wahren Spiritualität. Viele, die behaupten, an die Macht des Geistes oder der Gedanken zu glauben, haben in Wirklichkeit vor ihren Gedanken Angst, so daß sie diese am liebsten unterdrücken, insbesondere wird der geringste »aggressive« Ausdruck abgeblockt. Gedanken können töten, meinen solche Leute - als ob das Individuum, gegen das sich solche Impulse richten, nicht über eigene, dem Selbstschutz dienende, lebenspendende Energien verfügte und jeglicher Mittel natürlicher Abwehr bar wäre.

Aus verschiedenen Gründen ist dabei oft ein verstecktes und verzerrtes Machtgefühl im Spiel, das sagt: »Ich bin so mächtig, daß ich dich mit meinen Gedanken umbringen könnte; ich weigere mich aber, das zu tun!« Niemand und nichts ist so mächtig. Wenn Gedanken töten könnten, hättet ihr kein Übervölkerungsproblem!

Jeder Mensch trägt ein eigenes Energiepotential und sein Abwehrsystem in sich. Ihr billigt schon einmal nur die Ideen und Gedanken, die in euer persönliches Glaubenssatzsystem hineinpassen, und selbst da gibt es noch verschiedene Sicherheitsvorkehrungen. Kein Mensch stirbt, ohne zum Sterben innerlich bereit zu sein, und dies aus sehr viel besseren Gründen, als ihr sie vielleicht wahrhaben möchtet.

(Pause.) Ihr seht den Selbstmord gerne als etwas Schändliches und Passives und den Krieg dagegen als etwas Aggressives und Machtvolles an. Beide sind aber gleichermaßen ein Produkt der Passivität verzerrter Aggression und natürlicher Kommunikationsformen, die weder bewußt gewählt noch verstanden werden. Blumen sind für euch sanft, schön und »gut«, und doch findet jedesmal, wenn eine Blüte sich öffnet, ein gewaltiger, freudiger Aggressionsstoß statt, den man schwerlich als passiv bezeichnen könnte und der sich voller Kühnheit und Mut aktiv nach außen wendet. Ohne Aggression bliebe eurem Körper jegliches Wachstum versagt, und eure Körperzellen würden der Untätigkeit verfallen. Aggressivität liegt all den großartigen Ausbrüchen des Schöpferischen zugrunde.

Nun: Das ist das Ende des Diktats und das Ende der Sitzung. Falls du etwas über Wahrscheinlichkeiten hören möchtest, gebe ich das ein andermal durch, und dann wird es in diesem Buch, wenn auch nur kurz, im Zusammenhang mit Reinkarnationsmaterial zur Sprache kommen.

(Kürzlich hatte ich Jane gefragt, ob sie meine, daß Seth in diesem Buch wenigstens kurz auf die Wahrscheinlichkeiten eingehen würde. Ich bin besonders gespannt darauf, seit wir von ihm in der 639sten Sitzung die Information über den Tod unserer Katze Rooney erhielten. [Eine später beigefügte Notiz: Seth hat Wort gehalten: siehe Kapitel 14 und 15.]

Seth machte dann noch einige Vorschläge, wie die Mitglieder der ASW-Gruppe ihre persönlichen Glaubenssätze für die Gruppendiskussion aufschreiben könnten.)

Ich wünsche euch einen schönen guten Abend. Und laß dir von Ruburt seine letzten Aufzeichnungen zeigen.

(»Ja. Dank dir, Seth. Gute Nacht.«)

23.40 Uhr. Jane gähnte immer wieder. »Ich fühle mich erschöpft - und doch gleichzeitig energiegeladen«, sagte sie. Die Aufzeichnungen, von denen Seth sprach, betrafen ihre eigene Arbeit an den Glaubenssätzen. Meine Schreibhand tat mir weh.)

SITZUNG 643, MONTAG, DEN 26. FEBRUAR 1973

(Wir sind beide seit der letzten Sitzung sehr beschäftigt gewesen. Ich hatte aus den Notizen nur eine Seite in die Maschine geschrieben, und jetzt konnte sich keiner von uns an den Rest erinnern. »Ich war ja in Trance, als es durchgegeben wurde, und kann deshalb sagen, daß ich es nicht gehört habe«, lachte Jane. »Ich habe also meine Ausrede. Welche hast du?« Ich hatte keine. Ich las ihr ein paar Seiten aus meinen Notizen vor, während wir auf den Sitzungsbeginn warteten. 21.20 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Heute hat Ruburt von einer jungen Frau einen Anruf erhalten, die ich Andrea nennen möchte. Sie ist eine hübsche junge Frau. Ich möchte diesen Fall als ein ausgezeichnetes Beispiel dafür erwähnen, wie bewußte Glaubenssätze eure Gefühle und euer Verhalten beeinflussen.

Andrea ist Anfang der Dreißig, geschieden und hat drei Kinder. Sie rief Jane an, um ihr zu sagen, daß sie heute morgen ihre Stellung verloren und daß sie eine Woche voll widriger Lebensumstände und unangenehmer Gefühlserlebnisse hinter sich habe. Ein junger Mann, den sie zu sehen gewohnt war, hatte sich von ihr zurückgezogen. Ein Verkäufer hatte sie anscheinend in eine sehr demütigende Lage gebracht, indem er sie vor allen Leuten anschrie. Alle ihre anderen Begegnungen waren in letzter Zeit ähnlich unangenehm verlaufen. Schließlich wurde sie krank. Sie blieb von der Arbeit weg, bis die Situation im Verlust ihrer Stellung ihren Höhepunkt fand.

Sie sagte Ruburt, sie halte sich für eine minderwertige Person, die mit dem Leben nicht zurechtkomme und sich ihren Kollegen und der Welt gegenüber nicht zu behaupten vermöge.

Sie hatte diese Glaubenssätze natürlich schon die längste Zeit über mit sich herumgetragen, und diese waren unbewußt körperlich zum Ausdruck gekommen - durch Gestik, Ausdrucksweisen und den Ton ihrer Stimme. Ihr ganzes physisches Selbst war auf Zurückweisungen gefaßt. Alle Ereignisse wurden (*mit Nachdruck*) unabhängig davon, wie sie eigentlich waren, im Lichte dieser Geisteshaltung interpretiert.

Die dem Organismus zugänglichen Daten wurden im Sinne einer zielgerichteten Suche nach Material, das jene Glaubenssätze physisch bestätigen würde, gesiebt, abgewogen und beurteilt. Informationen und Ereignisse, die dem zuwiderliefen, wurden weitgehend ignoriert oder so zurechtgebogen, daß sie in den Rahmen hineinpaßten, den ihr Bewußtsein als Realität erklärte.

Bewußte Glaubenssätze zentrieren eure Aufmerksamkeit; sie kanalisieren und lenken eure Energie so, daß ihr eure Ideen möglichst rasch in erfahrbare Wirklichkeit umsetzen könnt. Sie setzen euch auch Scheuklappen auf, indem sie alle Daten beiseite schieben, die nicht assimiliert werden können, wenn die Makellosigkeit der Glaubenssätze erhalten bleiben soll. Folglich übersah und ignorierte unsere Andrea jedes Lächeln und jede Ermutigung, die ihr zuteil wurden; und in manchen Fällen sah sie sogar potentiell günstige Ereignisse als »negativ« an und benutzte sie, um sich in ihrem Glauben an ihre Minderwertigkeit noch bestärkt zu sehen.

Während des Telefongesprächs erinnerte Ruburt Andrea an ihre grundlegende Einmaligkeit und ebenso an die Tatsache, daß sie ihre Realität durch ihre Glaubenssätze selbst erschaffe. Ruburt verstärkte noch andere Ideen in ihr, die sie vorübergehend vergessen hatte: unter anderem unterstrich er die Tatsache ihres eigenen Wertes; und da Ruburt an Andreas Wert glaubte und weil Andrea das wußte, gewann dieser positivere Glaubenssatz wieder die Oberhand und verdrängte den ihrer Minderwertigkeit.

Tagsüber konnte Andrea über beide Glaubenssätze nachdenken und sie als gegensätzliche Meinungen über sich selbst verstehen. Sie glaubte, sie sei einzigartig und gut, aber auch, sie sei minderwertig und schlecht. Zu verschiedenen Zeiten herrschte jeweils einer dieser Glaubenssätze vor und prägte ihre Erfahrungen. Kurz vor dieser Sitzung rief Andrea sie zurück. Es war ihr klargeworden, daß sie diese Situation tatsächlich selbst herbeigeführt hatte, indem sie mit ihren bewußten Ideen nicht ehrlich umgegangen war.

Sie hatte ihre Stelle für eine andere aufgeben wollen, hatte aber Angst vor diesem Schritt und hatte daher Umstände herbeigeführt, durch die ihr die Entscheidung scheinbar abgenommen wurde; es sah dann so aus, als wäre sie das Opfer gefühlloser Mitarbeiter geworden, die neidisch und verständnislos waren, und eines Chefs, der nicht für sie einstand.

(Pause um 21.42 Uhr.) Jetzt hat sie eingesehen, daß sie nicht das Opfer, sondern die Initiatorin dieser Umstände war. Während der fraglichen Zeit hatten ihre Gefühle ihre bewußten Glaubenssätze getreulich widergespiegelt. Sie war in Selbstmitleid und Selbstverurteilung versunken. Das hatte den körperlichen Schwächezustand herbeigeführt. Als Ruburt zum zweitenmal mit ihr sprach, gab er ihr ausgezeichnete Ratschläge, indem er ihr erklärte, wie man mit solchen Gefühlen vorteilhaft umgehen kann. Auf seine eigene Weise kann jeder Leser diese Methode mühelos anwenden.

Ruburt gab Andrea den Rat, die Gültigkeit solcher Gefühle als Gefühle anzuerkennen, sie also nicht zu unterdrücken, sondern sich ihrem Fluß anzuvertrauen in dem Bewußtsein, daß es sich um Gefühle handelt. Als solche sind sie real. Sie bringen emotionale Reaktionen auf Glaubenssätze zum Ausdruck. Wenn Andrea sich beispielsweise das nächste Mal inadäquat fühlt, dann soll sie dieses Gefühl aktiv erleben in dem Bewußtsein, daß, obwohl sie sich minderwertig vorkommt, dies nicht bedeutet, daß sie auch minderwertig ist. Sie soll sich dann sagen: »Ich fühle mich minderwertig« und gleichzeitig wissen, daß dieses Gefühl keine Aussage über eine Tatsache darstellt, sondern eine Emotion ist. Es geht hier um eine andere Art von Gültigkeit.

Eure Emotionen als solche zu erleben ist nicht das gleiche, wie sie als tatsächliche Aussagen über eure eigene Existenz anzunehmen. Andrea soll sich dann fragen: »Warum komme ich mir so minderwertig vor?« Wenn ihr die Gültigkeit der Empfindung als solche abstreitet und so tut, als wäre sie nicht vorhanden, dann werdet ihr niemals auf den Gedanken kommen, die zugrunde liegenden Glaubenssätze zu ergründen und nötigenfalls zu ändern.

(Lange Pause um 21.56 Uhr.) Ich gebe dir bloß einen Augenblick Zeit, deine Schreibhand auszuruhen . . . Du ruhst sie nicht aus!

(»Doch«, sagte ich scherzend, indem ich meine Feder einen Augenblick beiseite legte.)

Im Augenblick glaubt Andrea noch, daß ihr Leben schwierig sein muß. Man hat ihr oft gesagt, daß sich eine Frau ohne Mann in einer sehr schwierigen Lage befinde, besonders als Frau mit Kindern. Sie glaubt, daß es fast unmöglich sein werde, einen neuen Partner zu finden. Man hat sie gelehrt, daß Kinder

einen Vater brauchen, und zugleich meint sie, daß kein Mann sich mit einer Frau mit Kindern einlassen werde.

In den Dreißigern, kommt es ihr vor, schwinde die Jugend schnell dahin, und ihren Glaubenssätzen entsprechend kann sie nicht sehen, daß viel ältere Frauen noch begehrenswert sein können. Folglich stürzen ihre Glaubenssätze sie in eine Krise. Ändert sie die Glaubenssätze, gibt es auch keine Krise mehr. Ihr Körper braucht dann nicht mehr auf solchen Streß zu reagieren, und die äußere Situation würde sich fast schlagartig verändern.

Außerdem teilen sich eure Glaubenssätze den anderen Menschen mit, nicht nur aufgrund völlig unbewußter Körpermechanismen, sondern auch telepathisch. Ihr werdet immer versuchen, eure Ideen mit äußeren Erfahrungen in Einklang zu bringen. *(Pause.)* All die Fähigkeiten des inneren Selbst werden in die Waagschale geworfen, um die Bilder eurer Glaubenssätze zu materialisieren. Und als die »richtigen« Emotionen werden die hervorgebracht, die jene Körperzustände erzeugen, die in eurem Bewußtsein vorhanden sind.

(Lauter:) Jetzt kannst du Pause machen.

(»Danke.« - 22.03 Uhr. Jane war »wirklich weg und bewußtlos« gewesen, wie sie sagte; aber Seth kam augenblicklich zurück, als ich Bedenken äußerte, dieses Material in das Buch aufzunehmen.)

Nun: Dieses Material soll der betreffenden jungen Frau helfen und anderen auch. Zeigt ihr dieses Sitzungsprotokoll. Es wird keine Probleme geben. Dies ist eine Situation, in der sich viele junge Frauen befinden, und das Material kann ihnen behilflich sein, Dilemmas zu lösen, von denen sie vielleicht bis dahin nichts wußten. Sie kennen keinen Ruburt, können aber aus diesem Buch lernen. Jetzt könnt ihr Pause machen.

(»Gut.« - 22.06 Uhr. Jane lachte, als ich sagte, ich hätte gehofft, daß Seth auf meine Bemerkungen so reagieren würde. Fortsetzung in langsamerem Tempo um 22.33 Uhr.)

Ich habe Andrea als Beispiel gewählt, weil ihr da vielen für eure Gesellschaft typischen Glaubenssätzen begegnet - die Vorstellung, daß das Altern eine Katastrophe ist; daß Frauen ohne einen Mann an ihrer Seite machtlos sind; daß das Leben, praktisch gesehen, etwas höchst Schwieriges ist, idealerweise aber einfach sein sollte. All diese Ideen beziehen ihre Kraft aus dem grundlegenden Glauben an die Unfähigkeit des bewußten Selbst, seine Erfahrungen zu gestalten und zu steuern.

Glücklicherweise arbeitet Andrea an ihrem Glaubenssatzsystem. Während sie sich jedoch im Augenblick sagt, daß das Alter keine Rolle spielt, glaubt sie doch nach wie vor, daß ihre Anziehungskraft täglich abnehme. Folglich fühlt und gibt sie sich weniger anziehend, solange dieser Glaubenssatz sie beherrscht. Zum Glück ist sie imstande, ihre physischen Erfahrungen mit ihren Glaubenssätzen zu vergleichen und zu erkennen, daß sie in bestimmten Lebensbereichen große Fortschritte gemacht hat. Doch greifen wir einmal einige dieser Glaubenssätze heraus und wenden sie auf die Allgemeinheit an.

Menschen, die ständig von ihrem jugendlichen Geist und Körper reden, haben sehr oft vor dem Alter Angst. In gleicher Weise haben viele von denen, die um ihre Unabhängigkeit großes Aufheben machen, Angst vor ihrer grundlegenden Hilflosigkeit. In den meisten Fällen sind sich die Betroffenen dieser gegensätzlichen Glaubenssätze völlig bewußt; diese werden aber auseinandergehalten, so daß dann infolgedessen eine Aussöhnung zwischen ihnen stattfindet.

(22.45 Uhr.) Da sich eure Gefühle nach euren Glaubenssätzen richten, werden euch diese bisweilen sinnwidrig erscheinen, solange ihr ihnen keine freie Verbindung mit gleichfalls von euch bewußt gehegten gegensätzlichen Vorstellungen zubilligt.

Bei der Lektüre dieses Buches könnte sich zum Beispiel jemand sagen: »Mein Problem ist, daß ich zu gefühlsbetont bin.« Und doch wird er nach einiger Selbstprüfung feststellen, daß es auch Bereiche gibt, in denen seine Gefühle nur begrenzt zum Ausdruck gelangen.

(Pause, eine von vielen.) Das Gefühl gelangt nie zum Stillstand. Es ist in Bewegung und leitet immer zu einem anderen Gefühl über. Während es fließt, verändert es euren körperlichen Zustand vollständig, und dieser Wechsel sollte von euch bewußt wahrgenommen werden. Eure Gefühle werden euch, wenn ihr sie nicht unterbindet, zur Erkenntnis eurer Glaubenssätze hinführen. Gefühlszustände tragen immer einen Handlungsimpuls in sich, der physisch ausagiert werden sollte, und ihre Basis ist die natürliche Aggression.

Der Zusammenhang zwischen Kreativität und Aggression ist in eurer Gesellschaft nie erkannt worden. Wenn aber Aggressivität mißverstanden wird, so kann dies zu Angst vor allen Gefühlen führen und bewirken, daß ihr euch von euren besten natürlichen Hellkräften abschneidet.

Natürliche Aggression ist die treibende Kraft hinter aller Kreativität. Viele Leser werden verblüfft sein, wenn sie dies lesen; sie hielten bisher eher die Liebe für den schöpferischen Impuls und sehen diese als etwas der Aggression Entgegengesetztes an. Eine solche künstliche Trennung gibt es jedoch nicht. Natürliche Aggression ist schöpferische Liebe, die nach außen drängt, ist das Mittel, durch das die Liebe sich aktiviert, oder der Treibstoff, mit dessen Hilfe die Liebe in Bewegung gerät. (Mit Nachdruck:) Aggression als solche hat, wie gesagt, mit physischer Gewalt im üblichen Sinne nichts zu tun, wohl aber mit jener Kraft, durch die die Liebe fortbesteht und sich schöpferisch erneuert.

(23.01 Uhr.) Wenn ihr in diesem wichtigen Punkt anders denkt, dann geratet ihr in das Fahrwasser schiefer Ansichten, die negativen Elementen Macht verleihen, und das Schöpferische scheint dann bedrohlich und schlecht zu sein oder erhält gar dämonische Attribute. Im Gegensatz dazu wird dann das Gute zu Unrecht als schwach, als ohnmächtig, passiv und schutzbedürftig empfunden.

Aufgrund solcher falscher Glaubenssätze werdet ihr vor jedem starken Gefühl Angst bekommen und weitgehend dazu gebracht werden, vor der Kraft

und Energie eures eigenen Wesens davonzulaufen. Ihr werdet gezwungen, eure eigenen Erfahrungen zu verwässern. Solchen Glaubenssätzen wohnt übrigens ein stark depressiver Zug inne, der euch starke Gefühle abdrosselt, indem ihr diese zu Unrecht als negativ abstempelt.

Ihr hemmt dann automatisch jeden Impuls, der von starken Emotionen begleitet sein könnte, und betrügt euch somit um das nötige Feedback. Ihr seid euren Gefühlen nur dann ausgeliefert, wenn ihr sie fürchtet. Glaubt: Sie sind das bewegende Moment eures Seins. Sie gehen mit eurem Intellekt Hand in Hand. Aber wenn ihr die Inhalte eures Bewußtseins nicht kennt und eure Gefühle nicht fair behandelt, so geratet ihr in Schwierigkeiten.

Ihr könnt Pause machen.

(23.11 Uhr. Jane war schnell aus der Trance. »Irgendwie kam ich gefühlsmäßig nicht mit«, sagte sie, aber ich versicherte ihr, das Material sei überzeugend wie immer. Wie schon manchmal war sie während ihres Vortrags durch Lärm im Haus gestört worden; ich übrigens auch. Wir waren noch immer irritiert.

Wir saßen bis 23.26 Uhr herum, bis Jane entschied, es lohne sich nicht, die Sitzung fortzusetzen. »Ich sage das zwar nicht gern, aber Schluß damit für heute abend!«)

SITZUNG 644, MITTWOCH, DEN 28. FEBRUAR 1973

(Wir hielten die Sitzung zur Abwechslung in Janes Studierzimmer ab.

In den letzten paar Tagen hatte Jane das Gefühl, von Seth Vorschubmaterial für das Buch zu erhalten. Sie hat sich darüber ein paar Notizen gemacht. Eine der Wendungen, die wir bedeutsam finden, ist die der »überbrückenden Glaubenssätze«.

Kurz vor der Sitzung sagte Jane, sie spüre Seths Gegenwart wie gewöhnlich. Doch dann fügte sie hinzu: »Ich fühle dicht über meinem Kopf eine Energiequelle - keinen Kegel, nichts so Definierbares, sondern bloß, daß da etwas außerhalb meines Körpers ist. Ich spüre eine Art freien Gleitens und Fließens, das nicht ganz alltäglich ist, so als hätte ich drei Glas Wein getrunken . . . Ich glaube, ich weiß, worüber Seth sprechen wird. Meine Hände fühlen sich schwerelos an richtig geschmeidig, als würden sie durch seidenweiches Wasser gewirbelt. Nicht daß ich aus dem Körper ausgetreten wäre, aber ich fühle deutlich . . .«

In ihrem Schaukelstuhl sitzend, nahm Jane die Brille ab und schloß die Augen. 21.05 Uhr.)

Guten Abend.

(»Guten Abend, Seth.«)

Diktat: Ruburt hat tatsächlich von mir ein paar Informationen erhalten dank einer anderen Methode. Ich habe ihm für den Hausgebrauch gewissermaßen etwas Vorschußmaterial zukommen lassen.

Die Informationen schienen Ruburt »einfach zu kommen«, allerdings nicht fix und fertig in Worte gefaßt. Er hatte lediglich Einfälle, die er dann interpretierte und verbalisierte und für sich selbst notierte. Das Material ist für unseren Zusammenhang relevant und gehört in dieses Kapitel. Ich werde es jetzt auf meine eigene Weise darstellen.

Ich habe schon oft gesagt, daß Körper und Geist eine Einheit bilden. Die Bewußtseinsinhalte sind für den Gesamtorganismus ebenso wichtig wie seine Körperzellen. Ruburt hat eine von mir eingegebene Analogie - indem ich Gedanken mit individuellen Zellen und Glaubenssatzsysteme mit aus Zellen bestehenden Körperorganen verglich - richtig interpretiert. Die Organe sind offensichtlich etwas im Körper Feststehendes, wogegen die Zellen, aus denen sie aufgebaut sind, ständig absterben und neu entstehen.

Glaubenssatzsysteme sind ebenso nötig und natürlich wie die Körperorgane. Ja, sie sind dazu da, eure biologischen Körperfunktionen steuern zu helfen. Ihr macht euch über das Gehen und Kommen der Zellen in euren Organen keine Gedanken. Sich selbst überlassen gehen eure Gedanken ebenso natürlich in eurem Glaubenssatzsystem aus und ein; und im Idealfall balancieren sie sich unter Aufrechterhaltung ihrer Gesundheit aus und steuern eure Körperfunktionen auf eine Weise, daß die euch angeborenen Heilkräfte sich auswirken können.

Eure Glaubenssatzsysteme ziehen natürlich bestimmte Arten von Gedanken an, die entsprechende Gefühlserlebnisse mit sich bringen. Wird jemand ständig von haßerfüllten, rachedurstigen Gedanken und Gefühlen bedrängt, so sollte er die von ihm akzeptierten Glaubenssätze überprüfen, aus denen sie ihre Kraft beziehen.

Dies kann jedoch nicht dadurch geschehen, daß man die Gültigkeit seiner Gedanken als persönliche Erfahrungen ignoriert und (*mit großem Nachdruck*) sie unter den Tisch eines oberflächlichen Optimismus fegt. Zur Gewohnheit gewordene abträgliche Gedanken bringen gleichgeartete körperliche Erfahrungen hervor. Doch das liegt an eurem Glaubenssatzsystem; dieses muß überprüft werden.

(21.22 Uhr. Mit geschlossenen Augen saß Jane über eine Minute lang schweigend da.)

Die »negativen« geistigen und äußeren Erfahrungen, die ihr macht, sollen euch dazu bringen, die Inhalte eures Bewußtseins unter die Lupe zu nehmen. Auf ihre Weise sind haßerfüllte, rachedurstige Gedanken und Gefühle therapeutische Vorrichtungen, denn wenn ihr ihnen folgt, indem ihr sie als Gefühle ernst nehmt, so führen sie euch automatisch über sie hinaus: sie verwandeln sich in andere Gefühle und tragen euch vom Haß in so etwas wie den Treibsand der Angst hinein - denn die steckt immer hinter dem Haß.

Wenn ihr euch euren Gefühlen hingibt, so führt das eine emotionale, geistige und physische Einheit herbei. Versucht ihr dagegen, sie zu bekämpfen oder zu leugnen, dann trennt ihr euch von eurer eigenen Seinsrealität. Indem ihr mit euren Gedanken und Gefühlen auf die empfohlene Weise verfährt, könnt ihr euch wenigstens in der Integrität eurer momentanen Erfahrung verankern und es ihrer angeborenen Beweglichkeit und Kreativität überlassen, eine heilsame Lösung hervorzubringen.

Streitet ihr aber solche Emotionen ab oder fürchtet ihr euch vor ihnen, dann legt ihr dem freien Fluß der Gefühle von Augenblick zu Augenblick Hindernisse in den Weg; ihr errichtet Staudämme. Jedes Gefühl verwandelt sich in ein anderes, wenn ihr es ehrlich durchlebt. Andernfalls wird die natürliche Dynamik eures ganzen Organismus blockiert.

Angst, mit der ihr euch konfrontiert und die ihr in ihren körperlichen Empfindungen und in Gedanken durchlebt, führt automatisch eine Lösung herbei. Das hinter dem Hindernis stehende Glaubenssatzsystem wird auf diese Weise erhellt, und euch wird klar, daß ihr so empfindet, weil ihr einer Überzeugung anhängt, die eine solche Reaktion hervorruft und rechtfertigt.

(21.34 Uhr.) Wenn ihr euch gewohnheitsmäßig jeden Gefühlsausdruck versagt, so entfremdet ihr euch nicht allein euren Körper, sondern auch eure bewußten Vorstellungen. Ihr begrabt bestimmte Bewußtseinsinhalte in euch und umgibt euch mit einer biologischen Rüstung, die verhindern soll, daß ihr die Auswirkungen dieser Inhalte auf euren Körper zu spüren bekommt. In jedem Fall ist die letzte Ursache dieser Hemmung in eurem persönlichen Glaubenssatzsystem, in den von euch gehegten, zutiefst empfundenen Überzeugungen, zu suchen.

Wenn ihr eine spirituelle Hexenjagd veranstaltet, indem ihr versucht, jede negative Vorstellung, die euch anwandelt, sofort zu unterdrücken, dann fragt euch doch einmal, warum ihr so sehr an die zerstörerische Macht selbst des geringsten eurer »negativen« Gedanken glaubt!

Körper und Geist bilden zusammen ein ganzheitliches, selbstregulierendes, selbstreinigendes, heilendes System, innerhalb dessen jedes Problem, dem man sich ehrlich stellt, seine Lösung in sich trägt. Jedes Krankheitssymptom, gleich ob geistiger oder physischer Art, enthält den Schlüssel zur Lösung des Konfliktes, der hinter ihm steht, wie auch den Keim für seine Heilung.

Ihr könnt Pause machen.

(21.44 Uhr. Jane äußerte, daß sie während des Vortrags, ohne das von Seth Gesagte voll wahrzunehmen, »wußte«, daß von dem Material die Rede war, das sie Anfang der Woche als Eingebung erhalten hatte. Fortsetzung in langsamerem Tempo um 22.01 Uhr.)

Nun: Es stimmt zwar, daß zur Gewohnheit gewordene Gedanken der Liebe, der Selbstannahme und eines gesunden Optimismus besser für euch sind als ihr Gegenteil. Entscheidend sind aber die Glaubenssätze, die ihr über euch selbst hegt; sie ziehen automatisch Gedanken

an, die sich mit euren Vorstellungen decken. Nochmals: In der Liebe steckt ebensoviel natürliche Aggressivität wie im Haß. Haß ist die entstellte Form dieser natürlichen Kraft, und dies ist das Ergebnis eurer Glaubenssätze.

Wie in dem Material, das Ruburt für persönliche Zwecke im voraus erhielt, deutlich wurde, ist natürliche Aggression reinigend und in hohem Maße kreativ - sie ist die Stoßkraft hinter all euren Emotionen.

Ihr könnt euch euren Glaubenssätzen auf zwei Wegen nähern. Der direkte Weg ist der, eine Reihe von Selbstgesprächen zu führen. Schreibt eure zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen, die ihr in den verschiedensten Lebensbereichen hegt, nieder, und ihr werdet entdecken, daß ihr zu verschiedenen Zeiten Verschiedenes glaubt. Oft liegen die Widersprüche offen zutage. Das eben sind die schon erwähnten gegensätzlichen Glaubenssätze; sie aber steuern eure Emotionen, euren körperlichen Zustand und eure physischen Erfahrungen. Überprüft eure Konflikte. Dann treten unsichtbare Glaubenssätze hervor, die jene scheinbar unterschiedlichen Überzeugungen zusammenhalten. Unsichtbare Glaubenssätze sind einfach Überzeugungen, deren ihr euch zwar bewußt seid, die ihr aber vorzieht zu ignorieren, weil sie Streitpunkte darstellen, die ihr bis dahin nicht habt anpacken wollen. Sie sind euch aber voll zugänglich; das erweist sich, sobald ihr euch einmal entschließt, die gesamten Inhalte eures Bewußtseins einer Prüfung zu unterziehen.

Sollte euch diese Methode zu intellektuell vorkommen, so könnt ihr auch von euren Gefühlen ausgehend den Weg zu euren Glaubenssätzen zurückverfolgen. In dem Fall und unabhängig von der gewählten Methode werden die einen euch zu den andern hinführen. Beide Annäherungsmethoden verlangen Ehrlichkeit gegenüber euch selbst und eine kritische Auseinandersetzung mit den geistigen, psychischen und emotionalen Aspekten eurer gegenwärtigen Realität.

(22.12 Uhr.) Wie auch Andrea (*von der in der letzten Sitzung die Rede war*) müßt ihr eure Gefühle als gültig annehmen und gleichzeitig im Auge behalten, daß sie sich auf bestimmte Sachverhalte oder Umstände beziehen, ohne notwendigerweise wirklichen Tatsachen zu entsprechen. »Ich glaube, ich bin eine schlechte Mutter« oder »Ich fühle mich als Versager« sind emotionale Aussagen und als Gefühle zu akzeptieren. Ihr solltet dabei jedoch nicht vergessen, daß solche Gefühle nicht auf Tatsachen begründet sein müssen. Eine Frau ist vielleicht eine ausgezeichnete Mutter, obgleich sie sich nicht als solche fühlt. Oder ihr verfolgt eure Ziele mit großem Erfolg und kommt euch doch als Versager vor.

Indem ihr diese Unterschiede erkennt und die Gefühle ehrlich bis an ihre Quelle verfolgt, werdet ihr zu den hinter ihnen stehenden Glaubenssätzen geführt. Eine Reihe von Selbstenthüllungen ist dann die unvermeidliche Folge, und jede führt euch zu weiteren kreativen psychologischen Aktivitäten hin. Auf jeder Stufe rückt ihr eurer Erfahrungswirklichkeit ein Stückchen näher.

Das Bewußtsein zieht hieraus großen Nutzen, weil es seinen richtungsgebenden Einfluß auf die Ereignisse immer klarer erkennt. Das

Gefühlsleben oder der Körper kommt ihm dann nicht mehr bedrohlich oder unberechenbar vor, und es spürt die größere Einheit, die alles umfaßt.

Die Emotionen sind dann nicht länger nur Stiefkinder, und es werden nicht mehr nur die in Sonntagskleidern empfangen. Die Gefühle brauchen nicht mehr nach Selbstaussdruck zu schreien, denn alle sind als vollberechtigte Familienmitglieder des Selbst angenommen. Jetzt werden vielleicht wieder einige von euch einwenden, ihre Schwierigkeit bestehe darin, daß sie zu gefühlsbetont und sensibel seien. Sie halten sich gar für zu leicht beeinflussbar. Dahinter aber steckt die Furcht vor den Gefühlen. Sie kommen vielen so mächtig vor, daß alle Vernunft darin ertrinkt.

(22.27 Uhr.) Ihr mögt euch noch so offen geben, ihr werdet doch immer bestimmte Gefühle, die ihr für ungefährlich haltet, begrüßen und andere wieder ignorieren oder an einem bestimmten Punkt unterdrücken, weil ihr Angst davor habt, wohin sie euch führen. (Pause.) Dieses Verhalten hängt natürlich mit euren Glaubenssätzen zusammen. (Lange Pause.) Seid ihr zum Beispiel über die Vierzig hinaus, dann sagt ihr euch vielleicht, daß das Alter keine Rolle spielt, daß ihr Freude an viel jüngeren Menschen habt, daß ihr »jugendlich« denkt und fühlt, ihr bejaht alle Gedanken, die sich mit eurer Vorstellung von Jugendlichkeit decken. Ihr kümmert euch um die Probleme der Jugend. Ihr heißt jeden Gedanken willkommen, der in euren Augen optimistisch und gesundheitsfördernd ist. Ihr kommt euch vielleicht sehr gefühlsbetont vor.

Obwohl ihr euch unterschwellig eurer kreatürlichen Wirklichkeit sehr wohl bewußt seid, übersieht ihr gerne die Veränderungen, die sich in eurem Äußeren seit eurem dreißigsten Lebensjahr zeigen - dabei verliert ihr eure Authentizität als raumzeitliche Wesen aus den Augen. Ihr wehrt jeden Gedanken an Tod, Sterben und Altern ab und schließt auf diese Weise ganz natürliche Gefühle, die euch über eure Jugendjahre hinausführen sollten, aus eurem Gemütsleben aus. Ihr verleugnet die körperliche Existenz eures Leibes und dessen Zentriertheit im Lebensalter und betrügt euch um jene natürlichen biologischen, psychischen und geistigen Regungen, die über sich selbst hinausweisen.

Ihr könnt Pause machen.

(22.37 bis 22.54 Uhr.)

Nun: In diesem Kontext hängt eines der Probleme mit der Bedeutung zusammen, die ihr mit Wörtern wie »älter« und »alt« verbindet. In eurer Kultur herrscht der Glaube vor, daß Jugend Flexibilität, Wachheit und Gesundheit bedeutet. Altsein gilt im allgemeinen als Schande, und der ältere Mensch gilt als erstarrt und jenseits jeder Aktualität.

Wenn ihr euch krampfhaft bemüht, jung zu bleiben, dann geht es euch wahrscheinlich darum, eure Glaubenssätze über das Alter zu verbergen und alle damit verbundenen Gefühle zu leugnen. (Pause.) Wo immer ihr euch weigert, eure kreatürliche Wirklichkeit anzunehmen, lehnt ihr Aspekte auch eures Geistes ab. Der Körper existiert in der raumzeitlichen Welt. Die Erfahrungen, die ihr mit Sechzig macht, sind ebenso wichtig wie die mit Zwanzig. Euer sich

wandelndes Äußeres will euch etwas sagen. Wenn ihr so tut, als fänden keine Veränderungen statt, dann verschließt ihr euch den eigenen biologischen und spirituellen Botschaften.

Im Alter bereitet sich der Organismus gewissermaßen auf eine Neugeburt vor. Bei den Veränderungen, die sich zugleich in Körper, Geist und Seele vollziehen, geht es nicht nur um den Abschluß eines Lebensalters, sondern auch um die Vorbereitung eines neuen. Die Situation bringt alle jene Hilfen in sich, die nötig sind, um den Übergang zu vollziehen, und zwar nicht nur in stiller Ergebenheit, sondern in dem gewaltigen aggressiven Drang nach neuen Erfahrungen.

Die Verleugnung eurer zeitlichen Wirklichkeit hat zur Folge, daß ihr in der Zeit steckenbleibt und von ihr besessen werdet. Bei Wahrung eurer zeitlichen Integrität hingegen bleibt eurer Körper ohne jene verzerrten, versteckten Vorstellungen vom Alter bis zu seinem natürlichen Ende in guter Verfassung und intakt. Wenn ihr die Jugend für ideal haltet und um deren Verlängerung ringt, während ihr gleichzeitig glaubt, daß das Alter zwangsläufig von Gebrechen begleitet ist, dann führt ihr unnötigerweise ein Dilemma herbei und beschleunigt durch solche negativen Überzeugungen den Alterungsprozeß.

Jedes Individuum muß seine persönlichen Glaubenssätze überprüfen oder seine Gefühle als Ausgangspunkt nehmen, der zwangsläufig zu ihnen hinführt. Diejenigen unter euch, die wortgewandt sind, können sich in diesem wie in allen anderen Bereichen schriftlich ausdrücken. Ihr könnt eure Glaubenssätze entweder in der Reihenfolge aufschreiben, wie sie euch einfallen, oder eine nach den Inhalten eurer Überzeugungen geordnete Liste aufstellen. Ihr werdet sehen, daß eure Überzeugungen ziemlich verschieden sind.

Habt ihr ein körperliches Symptom, dann lauft nicht vor ihm davon. Spürt seine Realität in eurem Körper. Laßt euren Gefühlen freien Lauf. Dann werden sie euch zu den Glaubenssätzen hintragen, die eure Schwierigkeiten verursachen. Sie werden euch durch viele Aspekte eurer persönlichen Wirklichkeit hindurchführen, denen ihr euch stellen und die ihr erforschen müßt. Mit Hilfe dieser Methoden wird aufgestaute natürliche Aggressivität freigesetzt. Ihr empfindet das vielleicht als Gefühlsüberschwemmung, aber vertraut euren Emotionen - sie gehen aus eurer Wesensdynamik hervor und wecken eure Kreativität. Überlaßt ihr euch dieser, kreativ werdet ihr die Lösung für eure Probleme finden.

Ruburt gibt euch in seinen *Dialogues* ein ausgezeichnetes Beispiel hierfür durch die Art und Weise, wie er seine Gefühle hochkommen läßt, obgleich er ursprünglich Angst vor ihnen hatte. Nicht jeder kann Gedichte schreiben, aber jeder ist auf seine Weise schöpferisch und kann sich wie Ruburt von seinen Gefühlen leiten lassen, auch wenn daraus kein Gedicht entsteht.

Er weiß, welche Stelle ich meine. Verwendet sie.

Ihr müßt wissen, daß euer Bewußtsein absolut kompetent ist, daß eure Ideen Gewicht haben und daß eure persönlichen Glaubenssätze euren Körper und eure Erfahrungen beeinflussen und formen.

Ihr könnt Pause machen.

(23.17 Uhr. Jane war sehr überrascht zu hören, daß sie fast eine halbe Stunde in Trance war; sie meinte, es waren nur ein paar Minuten gewesen. Es folgen ein paar Strophen aus ihrem Gedichtband, auf den Seth sich bezieht. Jane hat sie vor fünf Tagen geschrieben. In unserem Auszug sagt das sterbliche Selbst zur Seele:

*Doch jetzt
zittert mein Körper und atmet tief.
Uralter Ärger
steigt grollend aus meinen Zehen auf.
Ein dumpfes, schweres, schwarzes Loch
dehnt sich durch meinen Bauch bis in die Kehle
und läßt seine Last auf der Zunge zurück,
die bleiern wird
von ungesagten, ungeschriebenen Dingen,
die mein Bewußtsein längst vergessen hat,
obwohl sie sich in meinem Blut verklumpen.
Äscherne Statuen
ungeformter Vokale und Silben,
Bilder, die ich verstoßen sollte,
purzeln von meinen Lippen.*

*Einzelheiten verschmelzen,
eine eisig-schwere Masse
belebt sich in Wiedergeburt
und stürzt
schreiend ins Universum hinein.
Formen und Farben,
ein schwarz-lila Gemisch,
fließen im gewaltigen Schauspiel
der Himmelslandschaft zusammen,
verlieren sich
und werden erlöst in ihr.*

*Und ich empfinde dich jetzt, selbst im Ärger,
herrlich und schrecklich,
aus meinem Fleisch aufsteigend
mit der Geradheit eines Sturmwindes
und umgeblasener Wolken,
die Landschaft verwüstend
und doch mit Frische erfüllend,
explosionsartig,
Trümmer umherschleudernd*

