

Wandel

Nun erst bist Du bereit, Dich zu wandeln, hast durch den Verlust Deines Vertrauens in Deine Verstand-Ego-Einheit Deine Heimat, Dein Zuhause verloren, gleich einem Erdbebenopfer, das unter seinem völlig zerstörten Haus begraben ist, das vom ehemals vermeintlich sicheren Hafen zur Falle geworden ist. Obwohl Du ihre Schwäche erkennst, ist die Verstand-Ego-Einheit immer noch präsent, doch ist Dir inzwischen völlig klar, dass sie Dir keine Alternative zum Wandel Deiner Person selber bieten kann. Denn Du hast am eigenen Leib erfahren, dass auf die Verstand-Ego-Einheit zu bauen bedeutet, „auf Sand zu bauen“. Die Verstand-Ego-Einheit ist ein marodes und instabiles Fundament, welches nur funktioniert, solange alles angenehm, leicht und einfach ist. Sobald jedoch die ersten großen Prüfungen und Hindernisse in Form eines Sturmes am Horizont Deines Lebens auftauchen, wird der Mangel, von dem Du bisher nichts wusstest, offen zutage treten; Dein stabil und sicher geglaubtes Zuhause fällt nun wie ein Kartenhaus in sich zusammen und begräbt Dich unter sich.

Aus genau diesen Trümmern musst Du Dich nun befreien. Selbst wenn Du Dich nach und nach befreist, bleibt Deine Lage trotzdem für längere Zeit sehr schwierig. Du bist unsicher, weil Du Dich auf Dir unbekanntem Terrain bewegst, weil Du alles, was Du bisher kanntest, zurücklassen musstest und nun weder weißt, was Dich erwartet, noch, wohin Du Dich bewegen sollst. Der plötzlich freigegebene Blick auf die Wahrheit und die Realität ist für Dich ein einschneidendes Erlebnis. In Wirklichkeit verlierst Du jedoch nur die schöne Illusion von Sicherheit und Kontrolle, die in Wirklichkeit niemals existierten. Der gefühlte Verlust, den Du empfindest, entspricht jedoch von der emotionalen Intensität und Stärke dem des realen Verlustes, als hättest Du wirklich jederzeit die Kontrolle gehabt, als seist Du wirklich stets der große Denker und Lenker gewesen. Dies war jedoch niemals der Fall.

Die Verstand-Ego-Einheit arbeitet vor allem mit greifbaren, sichtbaren und materiellen Dingen: Du tust vieles, um Dich im Außen abzusichern. Du schließt Versicherungen für alle möglichen Dinge ab, verriegelst und verschließt alles Wichtige. Du bist wachsam, immer auf der Hut, beobachtest Dein Umfeld und die anderen Menschen und legst im Auto immer den Sicherheitsgurt an. Grundsätzlich ist daran nichts auszusetzen, dass Du beispielsweise eine Lebensversicherung abschließt – jedoch bei all der Aktivität um Kontrolle und Sicherheit vernachlässigst Du etwas in Deinem Inneren, leider genau das, was Dir wirklich als Einziges Sicherheit zu bieten vermag. Damit meine ich das, was Du selber bist. Für diesen Blick nach innen lässt Dir die Verstand-Ego-Einheit jedoch nicht einmal einen kurzen Augenblick Zeit, dagegen nimmt sie sich für alle anderen Dinge Zeit im Übermaß. Warum nur? Nun, zum einen sagt Dir die Verstand-Ego-Einheit: „Da gibt es nichts Großartiges zu finden, da ist einfach nichts“, zum anderen sagt sie: „Schließlich kennst Du Dich doch selber, wenn da etwas wäre, wüstest Du es längst, hättest längst darauf stoßen müssen“. Genau aus diesem Grunde setzt die Verstand-Ego-Einheit die Prioritäten wie oben beschrieben. Es gibt noch einen weiteren Grund, warum aus der Sicht des Egos Deine Aufmerksamkeit nicht nach innen gelenkt werden soll: Die Verstand-Ego-Einheit fürchtet sich vor dem, was Du in Deinem Inneren finden könntest, etwas, das um ein Vielfaches größer ist als sie selbst. In erster Linie arbeitet das Ego für den eigenen Machterhalt, nach dem Motto: „Ich regele das schon für Dich, Du kannst in der Zwischenzeit Spaß haben und Dir Deine Wünsche erfüllen.“ Aber sind es wirklich Deine ureigensten Wünsche die Du stets erfüllst? Dazu mehr in den Kapiteln „Wünsche“ und „Selbstverwirklichung“.

Welcher ist nun der Weg, den Du gehen kannst, vielleicht auch gehen möchtest und eines Tages möglicherweise auch gehen musst? Nun, der Weg ist für jeden einzelnen Menschen völlig verschieden. Trotz der Verschiedenheit dieser Wege existiert jedoch stets eine übergeordnete Gleichheit dieser Wege. Natürlich sind die Aufgabenstellungen und die entsprechenden Lösungen jeweils verschieden; kein Weg ist exakt wie der andere, aber trotzdem versuche ich, Dir den Weg, den ich einmal selber gegangen bin, so zu erklären, dass meine Beschreibung dieses Weges Dir und anderen Menschen als Wegweiser und Hilfe dienen möge. Es geht nicht darum, Dir jeden Stein auf diesem Weg zu erklären, sondern es geht darum, den Weg als solchen zu erfassen, um Dich in die Lage zu versetzen, Deinen eigenen, ganz persönlichen Weg zu finden und zu gehen.

Für einen umfassenden Wandel Deiner Person sind mehrere Dinge notwendig bzw. hilfreich, die einander direkt bedingen: Auf der einen Seite ist da die „Meditation“, auf der anderen Seite befindet sich „Dein Lernen“, womit ich Dir rate, prinzipiell Niedriges durch Höheres zu ersetzen. Dies geschieht, indem Du stets nach der einen Antwort/Entscheidung suchst, die von allen Persönlichkeitsanteilen gleichermaßen getragen wird. Ich kenne mehrere Menschen, die Meditieren und Entspannungsübungen machen. Diese Menschen haben die unterschiedlichsten Probleme und versuchen deshalb, mit Hilfe der Meditation und mit Hilfe ihrer Entspannungsübungen ruhiger und ausgeglichener zu werden. Das Ergebnis ihrer Übungen ist bei vielen jedoch trotz aller Mühen äußerst mager. Warum ist das so?

Stelle Dir einmal vor, eine Person hat ein Problem, das immer wieder in regelmäßigen Abständen auftaucht. Immer wieder erbost sich diese Person beispielsweise über die gleiche Sache und gerät aus diesem Grund immer wieder völlig in Rage. Irgendwann beruhigt sie sich natürlich, sie meditiert und entspannt sich so langsam wieder etwas. Aber es wird garantiert der Moment kommen, in dem sich diese Person erneut in kürzester Zeit wieder über etwas Ähnliches aufregen wird, und so wiederholt sich der dargestellte Ablauf in unendlicher Folge: Aufregen, Ärger, Probleme, Meditation, Entspannung, Aufregen, Ärger ... – und wieder von vorne, auf ein Neues.

Mir ist wichtig, dass Du die absolute Sinnlosigkeit dessen erkennst: erst aufregen, dann entspannen, usw. Sieh, das eine macht das andere wieder völlig zunichte; es gibt bestenfalls einen kurzen Moment des Stillstands, jedoch keinen wirklichen Fortschritt. Deshalb ist Deine Meditation nur der eine Teil, Dein Lernen wiederum ist der andere große Teil. Denn erkenne: Wenn Du erst einmal gelernt hast, Dich überhaupt nicht erst in Rage versetzen zu lassen, wird auch Deine Meditation eine ganz andere Qualität bekommen. Es ist unbedingt notwendig, die Mechanik der Abläufe innerhalb Deiner Person zu untersuchen und zu durchschauen, denn dies ist die Grundvoraussetzung für erfolgreiches Lernen. Verstehe vor allem, dass Meditation alleine vielleicht ganz angenehm ist, aber an sich wirkungslos, solange Du immerzu die gleichen Fehler machst und Dich dem eigentlichen Lernprozess verweigerst. Darum meditiere und lerne, denn dann wirst Du auf beiden Feldern plötzlich mit Leichtigkeit große Fortschritte machen können. Meditation ohne eine nachhaltige Veränderung der Person ist nutzlos und reine Zeitverschwendug. Arbeitest Du jedoch hart und erfolgreich auf beiden Feldern gleichermaßen, so wird Deine Ernte reich sein.

Nun, Meditation, wie ich sie praktiziere, ist gar nicht so kompliziert. Ich betone, dass ich immer versuche, die Sachverhalte so einfach darzulegen wie nur möglich. Nun, erst einmal zur Frage, warum Meditation überhaupt nötig ist: Meditation richtet den Blick nach innen. Die gesamte Aufmerksamkeit wird dabei vom Außen, von der Welt, von den Dingen abgezogen und ausschließlich nach innen gerichtet. Warum ist das nun wieder notwendig?

Ganz klar, es geht um eine Verlagerung und Neugewichtung Deiner Aufmerksamkeit und um die Erziehung. Und wen gilt es zu erziehen? Nun, Du selber, Deine Verstand-Ego-Einheit und die Sinne müssen erzogen werden, selbst wenn Du vielleicht der Meinung bist, Du als erwachsener Mensch hättest solche Erziehung nicht nötig.

Das Ego in Verbindung und im Zusammenspiel mit Deinen Sinnen ist ein unendlicher Wunschgenerator (siehe hierzu auch das Kapitel „Wünsche“). Das Ego in Verbindung mit den Sinnen und den daraus resultierenden endlosen, vielfältigen Sinneseindrücken schwirrt, ohne jegliche Kontrolle Deinerseits, tagein tagaus umher, heftet sich an Dinge, Personen, Ziele oder welche Sehnsüchte auch immer. Deine Sinne machen, was sie wollen, sie generieren einen Wunsch nach dem anderen. Du selbst hingegen hast grundsätzlich gar nichts zu sagen und befindest Dich in einer äußerst schwachen Position, das ist völlig klar. Das Ego verschleiert diesen Umstand jedoch geradezu meisterhaft. Du siehst etwas Tolles, die Sinne heften sich daran, in Dir ist der Wunsch geboren, dieses oder jenes zu besitzen. Nun richtest Du Dein gesamtes Streben auf dieses eine Ziel aus, um den Gegenstand Deines Begehrrens zu erlangen. Mag er auch noch so unsinnig sein: Du hinterfragst niemals den Wunsch selber. Der Wunsch muss unbedingt erfüllt werden, denn sonst – ja, was sonst? Sonst gibt es „Schläge“ beispielsweise in Form von Unzufriedenheit, Hass oder Neid, dann wirst Du unter dieser „Nichterfüllung“ leiden, denn im Prinzip bist Du zu jedem Zeitpunkt die Geisel Deines eigenen Verstandes, Deines Egos, Deiner Sinne und letztendlich dadurch bedingt auch Geisel der schönen und bunten Dinge die Dich immerzu schwach werden lassen und Dich niemals zur Ruhe kommen lassen.

Das Ego verhält sich bei Nichterfüllung wie eine Horde kleiner Kinder, die in der Süßwarenabteilung eines Kaufhauses nicht das bekommen, was sie gerne hätten; sie trampeln, schreien, weinen und sind außer sich, sie terrorisieren die Mutter, die in diesem Fall Du bist. Deshalb bemühst Du Dich stets, nicht zu versagen, Du versuchst, den Mangel zu beheben, der ursprünglich überhaupt gar nicht existierte, versuchst, die Lücke zu schließen, damit Du eben nicht zu der besagten hilflosen Mutter im Supermarkt wirst. Du versuchst deshalb einfach, es allen recht zu machen, damit Du Deine vermeintliche Ruhe bekommst.

Erkenne, dass Du in Wirklichkeit nichts zu sagen hast, das Ego jedoch sehr wohl. Die Menschen streben stets nach dem, was die Sinne und das Ego ihnen als Ziel vorgeben, die bunten und verschiedenen Dinge als endloser Treibstoff dienend. Wichtig ist, Deine Ohnmacht, Deine Hilflosigkeit diesen Mechanismen und Abläufen gegenüber zu erkennen und vor allem, Dir selber ehrlich diese Ohnmacht einzustehen. Diese Hilflosigkeit wird so lange Bestand haben, bis Du das, was Dich als Geisel gefangen hält, von seinem Thron stößt und es konsequent erziehst.

Vorher musst Du Dir aber wirklich darüber im Klaren sein, ob Du wirklich „Chef im Hause“ werden möchtest oder nicht, denn ganz so einfach gestaltet sich die Erziehung Deiner Sinne leider nicht. Doch welche Wahl hast Du schon: Falls Du Dich nicht durchsetzt, bleibst Du ein Leben lang der Spielball Deiner eigenen Sinne. Ich gebe zu, es ist natürlich sehr schwierig, diesen Wandel vom Sklaven zum Herrn umzusetzen, insbesondere weil ja „der Bock der Gärtner ist“: Das Ego hat bisher immer geschickt verheimlicht, dass es selbst der Chef ist, hat es Dir doch stets das Gefühl vermittelt, selbst der große Lenker zu sein – ein fataler Irrtum. Du bist immer nur der Sklave Deiner Sinne gewesen, mehr nicht. Das Ego nutzt insbesondere den Deckmantel: „Das alles tue ich doch nur für Dich“, „Das ist alles nur zu Deinem Besten“ und: „Ich weiß, was gut für Dich ist“, um seine eigene Machtposition zu festigen und auszubauen. Doch ich sage Dir: Erziehe Deine Sinne, denn sonst werden sie Dich weiterhin

als Laufburschen durch die Gegend schicken, um Hilfsarbeiten zu verrichten. Toleranz gegenüber Deinen Sinnen ist hier fehl am Platze; nur einer kann hier der Platzhirsch sein, der andere muss sich unterwerfen.

Meditation ist dafür genau das richtige Werkzeug, denn Meditation ist in der Lage, Deine Sinne zu erziehen und gleichzeitig, dadurch bedingt, Dein Ego aufzulösen.

Du setzt Dich nun einfach hin, legst Deine Hände auf Deine Oberschenkel und fixierst einen willkürlichen Punkt an: Tapete, Teppich oder was auch immer. Auf diesen Punkt richtest Du Deine Augen unablässig und weichst nicht von ihm ab. Falls Dir schnell die Augen tränen, ist es auch möglich, das Gleiche mit geschlossenen Augen zu tun. Ganz wichtig ist, dass Du Deine Sinne vom Außen völlig abziebst und Deine gesamte Aufmerksamkeit ausschließlich nach innen richtest.

Selbstverständlich werden die Sinne versuchen, sich mit allen Mitteln zu wehren, wollen sich das ausgerechnet von Dir keinesfalls bieten lassen. Wer bist Du denn überhaupt? Die Sinne wollen Spaß, wollen Unterhaltung, wollen Aktion und Aktivität, wollen Spielen. Das Ego hat vielfältige Abwehrmechanismen gegen eine solche Art von Erziehung. Vielleicht steigen seltsame, geradezu wirre Gedanken in Dir auf: Dein Ego versucht Dich zu erschrecken, zu schockieren mit wilden Gedankenkaskaden. Versuche trotzdem, diesen Gedankenexplosionen keinerlei Beachtung zu schenken. Nehme sie nur wahr, gehe ihnen nicht hinterher, danach lasse sie einfach los. Falls das Ego mit dieser Strategie scheitert, bietet es vorübergehend friedlicher angelegte Überredungskünste auf, die dazu dienen sollen, dass Du mit dieser „blöden“ Meditation aufhörst. Es sagt: „Komm, in der Zeit könnten wir auch gut ins Kino gehen oder am Computer spielen.“ Dann kommen Gedanken wie „Wozu?“, „Klappt doch eh nicht“, „Ist doch sinnlos“, „Ist nichts für mich, vielleicht ja für andere“ usw. Diese Gedanken kommen insbesondere den Anfängern, die noch in der Meditation ungeübt und unerfahren sind. Lässt Du Dich jedoch nicht beunruhigen oder erschrecken und hältst konsequent an der Meditation fest, erfolgt jedoch nach und nach eine immer tiefere Entspannung.

Es ist wichtig, nicht damit aufzuhören, denn aufhören bedeutet „Kapitulation“, bedeutet Lähmung, bedeutet einen Sieg für das Ego und für die Sinne, bedeutet Deine eigene Niederlage. Im Handumdrehen können Dir die Sinne bereits erobertes Terrain wieder abringen, wenn Du nicht konsequent genug bist oder Dein Wille schwach ist. Bleibe einfach ganz ruhig, nimm die Gedanken, wie sie kommen, nimm sie nur kurz wahr, bewerte sie keinesfalls, lasse sie einfach los, gehe ihnen nicht hinterher. Einfach loslassen, und weg ist der Gedanke, auch wenn immer wieder neue Gedanken auftauchen. Irgendwann werden das Ego und die Sinne erkennen, dass Du es wirklich ernst meinst. Erst an diesem entscheidenden Punkt tauchen als Konsequenz dann immer weniger störende Gedanken auf. Versuche, diesen Gedanken keinerlei Beachtung zu schenken, schenke ihnen kein Gehör, versuche sie jedoch auch nicht zu unterdrücken. Gedanken kommen und gehen in endloser Folge, aber sie werden tendenziell immer weniger werden, bis sie eines Tages plötzlich und völlig unerwartet ganz verstummen.

Auch ist es hilfreich, keine Erwartungshaltung hinsichtlich des Erfolges einer solchen Meditation zu haben. Solches Gedankengut behindert eine tiefe Entspannung nur. Bewerte niemals Deine eigene Meditation – gestern so und heute so –, denn natürlich unterliegt auch die Meditation gewissen Schwankungen, und manches Mal hat man gar den Eindruck, es klappt gar nicht. Aber das soll Dir völlig egal sein. Der Weg ist das Ziel, und somit ist jeder

Versuch bereits ein richtiger Schritt auf diesem Weg. Es gibt unendlich viel Literatur über Meditation, aber im Grunde genommen braucht man gar nicht so viel darüber zu wissen. Fast alle Regeln diesbezüglich, von denen es sehr viele gibt, sind absolut überflüssig, nur einige wenige gilt es zu beachten. Vor allem aber musst Du es immer wieder neu und ernsthaft versuchen.

Eine gute Methode ist es, zu Beginn einer solchen Sitzung den Fokus voll auf die körperlichen Grenzen zu legen, sich des gesamten Körpers und jedes einzelnen Körpersteiles voll bewusst zu sein. Auch die Fokussierung auf die Atmung beruhigt und dient einer tiefen Entspannung. Dies trägt meiner Meinung nach auch dazu bei, die aufsteigenden Gedanken zu begrenzen (diese Methode habe ich nicht erfunden!). Der Fokus auf den Körper zielt jedoch letztendlich darauf ab, diesen ebenso wie die Gedanken selber auszublenden, auch wenn sich das erst einmal paradox anhört. Dieser Zustand wird nach einem gewissen Zeitraum auftreten und ist ein sicheres Zeichen für eine wirklich tiefe Entspannung. Wichtig ist, stets auf sich zentriert zu sein. Sei versichert: Der Versuch alleine ist bereits ein Erfolg, denn die Ruhe nährt die Ruhe. Geduld ist dabei jedoch zwingend notwendig, und selbst der kleinste Fortschritt führt Dich bereits weiter in die richtige Richtung. Du musst lediglich den ersten Schritt tun. Dir wird geholfen werden, aber vorher musst Du selber aktiv werden. Wie bereits gesagt: Wer zögert und sich nicht bewegt, dem kann und wird auch nicht geholfen werden. Bereits im Vorfeld zu zweifeln, entspricht nicht Deiner wahren Natur, darum sei guten Mutes und handle entschlossen.

Jetzt noch etwas – aus meiner persönlichen Sicht – ganz Entscheidendes: Du solltest bei dieser Meditation grundsätzlich an nichts denken, solltest Dir weder ein Objekt noch einen Gegenstand vorstellen, noch überhaupt an irgendetwas denken. Denn all dies mag zwar schön und angenehm sein, ist jedoch keineswegs hilfreich. Dinge, Bilder und Gedanken sind die Sache und das Spielfeld der Sinne. Deshalb ist es kaum hilfreich, bewusst an einen Schmetterling, eine Blume oder an einen Fluss zu denken bzw. sich solches bildhaft im Geiste vorzustellen. Aus meiner Sicht ist das absolut kontraproduktiv. Die Sinne sollen lernen, ohne einen konkreten Inhalt zu sein, außer dem Inhalt, der Du eben selber bist. Wenn Du jetzt sagst, dafür habe ich keine Zeit, so muss ich deutlich widersprechen: Du kannst jede noch so kleine Pause, jeden Leerlauf zur Meditation nutzen, völlig egal, ob Du in der Straßenbahn sitzt oder Dich im Wartezimmer Deines Arztes befindest. Dann liest Du halt einmal keine Zeitung, oder verzichtest ab und zu auf irgendeine unwichtige Fernsehsendung. Auch das heißt lernen, Anteile neu zu gewichten und Prioritäten neu setzen.

Erkenne die Notwendigkeit, dies zu tun. Ich sage Dir damit ja nicht, dass Du nie wieder ins Kino gehen darfst oder Ähnliches; aber es geht darum, erst einmal „Chef“ zu werden: Du sagst, jetzt wird meditiert; dann gibt es keinen anderen Inhalt, der außerhalb Deiner Person liegt. Schluss und Ende. Du musst in dieser Hinsicht absolut konsequent sein, sonst sind Dir Rückschläge gewiss. Du erziehst Deinen Hund, Du erziehst Deine Kinder – das alles ist für Dich selbstverständlich, aber was ist mit Dir und Deinen Sinnen? Gut, Du sagst, Du bist erwachsen, aber bedeutet dies automatisch, nicht mehr lernen zu müssen? Hast Du ausgelernt, bist du bereits perfekt? Natürlich, da hört für Dich plötzlich die Logik auf, denn Du erkennst, das könnte ja ein wenig weh tun; also machst Du den Dieb zum Polizisten: Niemand wird verhaftet, und Du kannst so weitermachen wie bisher. Dies ist auch Dein gutes Recht: Jeder hat das Recht, sich zu verweigern, kann sich weigern, auf dem Wege voranzuschreiten. Ich selber habe mich Jahrelang/Jahrzehnte lang dem Lernen verweigert, diese Tatsache kann ich nicht leugnen.

Nun zu dem anderen Teil, der notwendig ist, um Dich nachhaltig zu wandeln: Dein Lernen. Dieses Lernen versuche ich Dir in den nachfolgenden Kapiteln ausführlicher zu erläutern, damit Du erkennst, was geändert werden sollte und was nicht, wo die Schwierigkeiten dabei liegen und welche Gefahren wo auf Dich lauern werden. Vor allem geht es um Themen wie Meinungen, um Denkinhalte, Vorurteile etc. Es geht darum, dass Du das, was Du an vermeintlichen Informationen von der Verstand-Ego-Einheit und den Sinnen in jedem Moment Deines Lebens angeliefert bekommst, nicht einfach ungeprüft glaubst und abspeicherst. Ohnehin muss bei Dir einiges an solchem Meinungs- und Werturteil-Unrat beseitigt werden. Schau einmal mit offenen Augen in Deine Denkablage, Dein großes Archiv und hinterfrage es mit kritischem Blick. Denn im Grunde genommen bist Du wie die meisten Menschen auch ein „Beurteilungs-Messie“: Du sammelst und sammelst immer weiter, erkennst jedoch nicht, dass Du fast schon an Deiner Sammelwut erstickst. Diese ganzen Werturteile und Meinungen, vermeintliche Ungerechtigkeiten gegen Deine Person, Hass, Neid, Wut etc. – all dies gilt es aktiv und bewusst neu zu sichten und größtenteils zu korrigieren bzw. zu vernichten. Du wirst dabei erkennen, dass all die schönen Geschichten, die das Ego stets erzählt, sich in Wahrheit niemals so zugetragen haben; aber es schien eine nette Idee, es genau so zu sehen, und nicht anders. Um Deine Inhalte zu hinterfragen, ist jedoch eines unumgänglich: Du benötigst auf jeden Fall einen wesentlich höheren Grad an Wachheit als bisher. Mehr dazu im Kapitel „Aufmerksamkeit“.

Ich persönlich tendiere zu einer vollständigen Auflösung des Archivs. Damit meine ich die völlige Vernichtung der gesamten Altbestände soweit möglich. Denn bedenke: Genauso, wie die vermeintliche Kontrolle und die Sicherheit lediglich Illusionen waren, die Dir das Ego vorgegaukelt hat, genauso verhält es sich auch mit den Inhalten Deines Archivs. Erinnere Dich: Du hast Deiner Verstand-Ego-Einheit stets blind vertraut, wollte sie doch stets nur Dein Bestes. Dann überprüfe doch einmal den Inhalt Deiner Ablage hinsichtlich Wahrheits- und Realitätsgehalt; Du wirst erkennen, dass das Ego fast alle Dinge für Dich in der Weise passend gemacht und manipuliert hat, damit Du in diesen Geschichten stets eine gute Figur abgeben konntest – verständlich, Du liebst Dich ja schließlich auch selber. Wie gesagt: Der Dieb als Polizist wird den Dieb nicht fangen; darum ist grundsätzlich Zweifel angezeigt. Es ist notwendig, alles zu überprüfen, zu hinterfragen, neu zu sortieren, wegzuwerfen – oder aber, das Archiv ist komplett im Rahmen dessen, was möglich ist, zu zerstören. Ohnehin lähmt Dich die Bewirtschaftung Deines Archivs, weil eine solche Verwaltung sehr viel Energie und Zeit kostet. Darum beginne mit Deiner Arbeit, denn sie ist dringend notwendig und unumgänglich. Wie ich bereits sagte: Auf beiden Feldern musst Du hart arbeiten, nur auf einem einzigen Feld zu arbeiten, führt Dich nicht zum Erfolg.

Wenn Du der Meinung bist, das Leben solle nur Spaß machen, diene nur zur Unterhaltung und hätte ansonsten keinen tieferen Sinn, dann hast Du Dich gewaltig geirrt. Dieses Kapitel heißt „Wandel“. Wandel heißt Lernen, heißt Veränderung. Darum befreie Dich aus Deiner Knechtschaft und wachse über Deine eigenen Begrenzungen hinaus, oder aber bleibe, was Du bist: Sklave Deiner niederen Triebe, der Sinne und der schönen bunten Dinge. Denn solange Du ausschließlich an den einfachen und niedrigen Dingen festhältst, wirst Du die höheren Dinge keinesfalls erreichen können.