

Seminar über die Gestaltung des Inneren Führers

Dieses Seminar dauert einen Tag. Die Teilnehmer reisen morgens an.

Grundzeremonie

Rahmen der Arbeit – Ziele, Arbeitsweise, Haltung, praktische Übungen.

Ziel unserer Arbeit ist der Einstieg in das Thema des Inneren Führers und, bestenfalls, die Gestaltung oder die Vertiefung der Beziehung mit ihm oder ihr, falls er/sie bereits vorhanden sein sollte. Wir werden Übungen mit der Reflexion und den Geleiteten Erfahrungen machen, in Gruppen austauschen und persönlich reflektieren.

Wie immer ist die beste Art der Zusammenarbeit die eine freundschaftliche und kommunikative Beziehung beizubehalten. Dieses Retreat dauert einen ganzen Tag lang, von daher ist es am besten sich zu entspannen, alle anderen Themen zu vergessen und sich ganz auf das Thema des Retreats einzulassen.

Einleitung

Wir alle wissen, dass wir in einer Krisenzeit leben, in der sich die Welt in einer Phase der großen Veränderung in eine Zukunft befindet, die anders ist, als das was wir kennen. Das spüren wir in unserem eigenen Leben und auch im Leben der uns nahestehenden Menschen. In diesen Situationen großer Bedürftigkeit suchen alle Menschen die Orientierung von wirklichen Führern, und Silos Botschaft lädt uns ein, in unser Inneres zu schauen. Deshalb ist die Gestaltung des Inneren Führers eine wichtige und wertvolle persönliche Arbeit. Diese Arbeit wird uns bei der Vertiefung und der Weiterentwicklung unserer Bestrebungen nach einem kohärenten und sinnvollen Leben helfen. Nach einem Leben begründet auf der inneren Integration und der Weitergabe in die Welt der Anderen mit den besten menschlichen Qualitäten, die da sind: Weisheit, Güte und Stärke.

Am 7. Mai 2005 sagte Silo:

“...Den Widerspruch fernzuhalten ist gleichbedeutend mit der Überwindung von Hass, Groll, und dem Wunsch nach Rache. Den Widerspruch fernzuhalten bedeutet den Wunsch zur Versöhnung mit anderen und mit sich selbst zu kultivieren. Den Widerspruch fernzuhalten bedeutet jegliches Unrecht was man Anderen zugefügt hat zu verzeihen und doppelt wieder gut zu machen.

Das ist die Haltung, die es zu kultivieren gilt. Dann wirst du im Laufe der Zeit verstehen, dass das Wichtigste ist ein Leben innerer Einheit zu erreichen, welches dann Früchte trägt, wenn dein Denken, Fühlen und Handeln in die gleiche Richtung geht. Das Leben wächst durch seine innere Einheitlichkeit und es löst sich durch Widersprüchlichkeit auf. Und es kommt vor, dass dein Tun nicht nur in dir verbleibt, sondern die anderen erreicht. Deshalb lässt du dein Leben wachsen und trägst zur Welt bei, wenn du anderen hilfst Schmerz und Leiden zu überwinden. Umgekehrt führt dein Leben zu einer Zersplitterung und vergiftet die Welt, wenn du das Leiden anderer vergrößerst. Und wem sollst du helfen? Zuerst denjenigen, die dir am nächsten sind. Aber dein Tun beschränkt sich nicht nur auf sie.”

Wir wissen, dass unsere inneren Qualitäten nicht nur in unserem Inneren, in unserer eigenen inneren Landschaft bleiben. Durch unsere Handlungen, Ideen und Gefühle vermitteln wir diese Qualitäten an alle Menschen unserer Umgebung. Mit anderen Worten, der Ausdruck unserer inneren Welt wird in der menschlichen Landschaft offenkundig, indem er sich auf Andere auswirkt. Die menschliche Landschaft ist eine beständige Mischung gegenseitiger Beeinflussung von inneren Landschaften eines jeden Einzelnen. Sehr häufig fühlen wir die Wirkung der Gewalt und des Widerspruchs in uns selbst und in den uns nahestehenden Menschen. Wie können wir in einer Welt weiter kommen, die wir uns nicht ausgesucht, die wir aber geerbt haben? Wir erkennen das Bedürfnis nach Orientierung, wir erkennen unseren Wunsch anderen zu helfen und wir streben danach, einen positiven Einfluss auf die Welt auszuüben. Von daher ist die Beziehung mit unserem Inneren Führer ein großes Hilfsmittel, um diese Bestrebung zu verwirklichen und zu vertiefen.

Erste Arbeit in Gruppen

Lesen verschiedener Texte, die sich auf den Inneren Führer beziehen:

1. Die Innere Landschaft, Die Erde Menschlich Machen, Gesammelte Werke I. Kapitel XVI und XVII.

Diese Texte erklären den Unterschied zwischen dem Inneren Führer und den tief liegenden „Vorbildern“, die in unserem Inneren wirken. Der Führer kann gestaltet und vervollkommen werden, und das ist das Thema unserer heutigen Arbeit.

XVI. DIE LEBENSVOEBILDER

1. In deiner inneren Landschaft gibt es je nachdem entweder die Gestalt einer idealen Frau oder eines idealen Mannes. Nach ihr suchst du in der äußeren Landschaft auf dem Wege vieler Beziehungen, ohne sie jemals berühren zu können – wie zwei Feuersteine, die niemals zusammentreffen, außer in dem kurzen Augenblick, in dem der Funke der vollkommenen Liebe blendet.

2. Jeder Mensch richtet sein Leben auf die äußere Landschaft hin aus, indem er seine verborgenen Vorbilder zu vervollständigen sucht.

3. Aber die äußere Landschaft zwingt nach und nach ihre eigenen Gesetze auf. Und mit der Zeit endet der heiß ersehnte Wunschtraum in einem Bild, das nur noch Schamgefühle oder gar nur eine verblichene Erinnerung wachruft. Dennoch gibt es tiefe Vorbilder, die im Inneren des Menschengeschlechts schlummern und auf ihre Stunde warten. Diese Vorbilder sind die Übersetzung der Impulse, die der eigene Körper an den Vorstellungsraum vermittelt.

4. Wir werden jetzt weder den Ursprung, noch die Beschaffenheit solcher Vorbilder erörtern. Wir werden auch nicht über die Komplexität der Welt sprechen, in der sie sich befinden. Wir wollen einfach nur ihre Existenz feststellen und darauf hinweisen, dass ihre Funktion darin besteht, Bedürfnisse und Bestrebungen zu kompensieren. Diese wiederum veranlassen die menschliche Tätigkeit in Richtung der äußeren Landschaft.

5. Die Kulturen und die Völker geben ihre eigenen Antworten auf die äußere Landschaft. Und immer sind diese Antworten von den inneren Vorbildern geprägt, die der eigene Körper und der Lauf der Geschichte allmählich gestaltet haben.

6. Weise ist der, der seine tiefen Vorbilder kennt, und noch weiser ist der, der diese in den Dienst der besten Sache zu stellen weiß.

XVII. DER INNERE FÜHRER

1. Wen bewunderst du so, dass du ganz er sein wolltest?

2. Ich werde dich ein wenig sanfter fragen: Wer ist für dich so beispielhaft, dass du dir einige seiner besonderen Vorzüge aneignen möchtest?

3. Hast du vielleicht einmal in Schwermut oder Verwirrung die Erinnerung an jemand wachgerufen, der – ob es ihn nun wirklich gab oder nicht – dir daraufhin als stärkendes Bild erschien?

4. Ich spreche von besonderen Vorbildern, die wir auch innere «Führer» nennen können und die manchmal auch mit äußeren Personen übereinstimmen.

5. Diese Vorbilder, denen du seit Kindheitstagen folgen wolltest, haben sich nur in den äußersten Schichten deines täglichen Fühlens geändert.

6. Ich habe gesehen, wie Kinder mit ihren erdachten Spielkameraden und ihren Führern spielen und sprechen. Auch habe ich Menschen aller Altersgruppen gesehen, die mit ihnen durch Gebete in aufrichtiger Andacht verbunden waren.

7. Je stärker ihre Rufe waren, aus desto größerer Entfernung kamen diese Führer und brachten die besten Zeichen. Von daher weiß ich, dass die tiefsten Führer die machtvollsten sind. Doch nur ein großes Bedürfnis kann sie aus ihrem tausendjährigen Schlummer des Vergessen wecken.

8. Ein solches Vorbild «besitzt» drei wichtige Qualitäten: Kraft, Weisheit und Güte.

9. Wenn du mehr über dich wissen möchtest, beobachte, welche Qualitäten diejenigen Männer oder Frauen haben, die du bewunderst, und bemerke, wie die Qualitäten, die du an ihnen am meisten schätzt, bei der Gestaltung deiner inneren Führer wirksam werden. Beachte, dass, auch wenn dein ursprünglicher Bezugspunkt verschwunden ist, in deinem Inneren eine «Spur» zurückbleibt, die fortfährt, dich in der äußeren Landschaft zu bewegen.

10. Und wenn du wissen willst, wie sich die Kulturen gegenseitig durchdringen, studiere außer der Art und Weise der Erzeugung von Objekten auch die Verbreitungsweise der Vorbilder.

11. Wichtig ist also, dass du deine Aufmerksamkeit auf die besten Qualitäten der anderen Menschen richtest. Denn du wirst das auf die Welt gerichtet in Gang setzen, was du in dir bereits fertig gestaltet hast.

Pause

Zweite Arbeit – Die Voraussetzung

Kurze Meditation, Notizen machen (ohne Austausch)

Innere Voraussetzung für den Beginn der Suche nach dem Führer oder für das Treffen auf ihn/sie: Die Notwendigkeit, mit einem Inneren Führer Kontakt aufzunehmen, ohne dass es zu einer Spannung oder einem Zwang wird, sondern mit der Kenntnis um die eigenen Grenzen; Aufrichtigkeit bei der Suche, die offen, in aller Ruhe und mit Respekt für diese Arbeit gemacht werden sollte, und ein gewisser Glauben oder Vertrauen darin, dass es einem möglich ist, Kontakt mit dem Inneren Führer aufzunehmen.

Praktische Übung: Reflexion

Genauere Beschreibung der Empfindungen von Notwendigkeit, Aufrichtigkeit und Glaube.

Ich frage mich still für mich

Warum brauche ich einen Inneren Führer? Ich wiederhole die Frage: Warum brauche ich einen Inneren Führer?

Welche Haltung leitet mich bei dieser Suche?

Wie tief ist mein Glaube daran, dass ich meinen Inneren Führer entdecken kann?

(Wenn notwendig, diese Reflexion wiederholen).
Persönliche Notizen machen.

Dritte Übung - Die drei Eigenschaften

Kurze Meditation und Notizen.

Praktische Übung: persönliche Reflexion

Bei den Pünktchen (...) eine Pause machen. Das ermöglicht den Teilnehmern sich mit den Worten, die gesagt werden, zu verbinden und sie zu fühlen.

Was ist für mich Kraft, Güte und Weisheit? Ich verbinde mich innerlich mit jedem einzelnen der Worte, Wort für Wort.

Was ist Kraft für mich? Ist es die immense Kraft der Götter?..... Ist es die Kraft des Wassers, das den Stein erweicht?..... Nach welcher Kraft genau strebe ich?..... Wen kenne ich, der über diese Eigenschaft verfügt?

Wer ist weise..... Wie drückt sich diese Weisheit aus?

Was ist Güte für mich?... Wer hat mich gütig behandelt?.....

*Jeder macht sich persönliche Notizen.
Austausch in der gesamten Gruppe*

Vierte Übung - Gestaltung des Inneren Führers (2 Stunden)

Der Innere Führer als synthetisches Bild

Bei unserer Arbeit mit der Gestaltung des Inneren Führers werden wir unser Gedächtnis benutzen, wir suchen nach früheren Referenzen für die von uns gesuchten Merkmale. Die übersetzten Bilder unserer Sinne geben diesen Merkmalen eine Form (koenästhetische Gegenwart, Laute, visuelle Bilder, usw.) und unsere Vorstellung arbeitet mit ihnen. All dies vermischt sich zu einer neuen Form. Der Innere Führer synthetisiert erneut eine Vielzahl von Registern, die wir auf unser „inneres Archiv“ aufgeteilt sind. Wir fassen all dies in einem einzigen Bild zusammen, das von ungeheurer Bedeutung ist und dessen Kraft in dem Maße zunimmt, in dem unsere Beziehung mit diesem Bild durch die wiederholte Kommunikation mit ihm nach und nach an Tiefe gewinnt.

Wir wissen, innere Bilder lassen sich in Form von Zeichen, Symbolen oder Allegorien gestalten. In Psychologie II, Notizen zur Psychologie, lesen wir folgendes über die Allegorien: „Die Allegorien sind Gruppierungen verschiedener Inhalte innerhalb einer einzigen Vorstellung... sie sind umgewandelte Geschichten, in denen das Unterschiedliche fixiert wird... dort wird das Abstrakte konkretisiert, usw.“. Demzufolge können wir sagen, dass ein gut gestalteter Innerer Führer eine vom Bewusstsein durch das Zusammenfassen gewisser spezifischer Merkmale gestaltete Allegorie ist. Diese Merkmale sind: Güte, Weisheit und Kraft.

Der Innere Führer ist für jeden einzelnen etwas sehr Persönliches. Es kann ein Gott sein, er kann einen religiösen oder heiligen Kontext haben oder auch nicht, es kann sich um eine/n Heilige/n handeln oder um jemand, den man kennt oder kannte, es kann sich um eine historische Gestalt handeln, oder um eine inspirierende Gegenwart, eine inspirierende Kraft, ein inspirierendes Bild... der Innere Führer kann sehr viele Dinge sein, aber vor allem ist er etwas Persönliches und es steht niemandem zu, über den Inneren Führer eines anderen Menschen zu urteilen.

Auch wenn jeder seinen Inneren Führer mit seiner eigenen persönlichen Landschaft gestaltet, so zeichnet sich ein gut gestaltetes Bild dennoch durch allgemeine Elemente aus: es handelt sich um ein Bild mit „Eigenleben“, es bewegt sich und ist mobil, präzise und hat Glanz, es hat Tiefe und es erscheint immer in der gleichen Form. Der Kontakt mit diesem Bild führt zu einer Empfindung das „es passt“, zu einer positiven inneren Ergriffenheit und hat eine psychische Bedeutung für mich. Natürlich ist es nicht wichtig, ob es sich bei diesem Bild um ein visuelles Bild, eine Gegenwart oder einen Ton, usw. handelt. Wichtig ist die wachsende Beziehung mit meinem Inneren Führer, wichtig ist zu empfinden, dass diese Eigenschaften eine Wirkung auf meine innere Weiterentwicklung haben. Ich empfinde Schutz, Orientierung, bin sensibel für andere und ich spüre eine wachsende Kohärenz darin wie ich mich in der Welt ausdrücke. [1]

Übung: Erfahrung der Ruhe und die Gestaltung des Inneren Führers

Beide Erfahrungen sollten in Ruhe und ohne Pause dazwischen gelesen werden.

Erfahrung der Ruhe

1. Entspanne vollkommen deinen Körper und beruhige deinen Geist. Dann stelle dir eine durchsichtige und leuchtende Kugel vor, die zu dir herabsinkt, bis sie schließlich in deinem Herzen zur Ruhe kommt. Sogleich wirst du erkennen, dass die Kugel nicht mehr als Bild erscheint und sich in eine Empfindung innerhalb der Brust verwandelt.

2. Beobachte, wie sich die Empfindung der Kugel, in deinem Herzen beginnend, langsam bis zu den Grenzen deines Körpers ausdehnt, während gleichzeitig deine Atmung freier und tiefer wird. Wenn die Empfindung die Grenzen deines Körpers erreicht, kannst du den Vorgang anhalten und die Erfahrung innerer Ruhe empfinden. In diesem Zustand kannst du so lange verweilen, wie du es für gut hältst. Danach nimm die vorherige Ausdehnung wieder zurück, bis du wieder – wie zu Anfang – zum Herzen kommst. Dann löse die Kugel wieder von dir, um die Übung ruhig und gestärkt zu beenden.

Geleitete Erfahrung: Gestaltung des Inneren Führers

Ich befinde mich in einer leuchtend hellen Landschaft, in der ich früher einmal ein großes Gefühl von Glück empfand. ()*

Ich kann sehen, wie die Sonne langsam größer wird. Ich beobachte sie ungestört. Zwei Strahlen lösen sich deutlich sichtbar von ihr ab und richten sich auf meinen Kopf und auf mein Herz.

Ich beginne mich sehr leicht zu fühlen und spüre wie ich von der Sonne angezogen werde. So folge ich dem leuchtenden Weg und begeben mich in ihre Richtung.

Die enorm große Scheibe verwandelt sich in eine riesige Kugel und ich empfangen ihre milde und wohltuende Wärme.

Im Inneren der Sonne atme ich ungehindert tief ein und aus. Das Licht, das mich umgibt, dringt im Rhythmus der Atmung in meinen Körper ein und verleiht mir immer mehr Energie. Ich fühle mich heiter und strahlend. Nun bitte ich mit meinen besten Gefühlen, mein Innerer Führer möge vor mir erscheinen und er möge dies auf die geeignetste Art tun. ()*

Er sagt mir, er stelle meine innere Kraft dar, meine Energie, und wenn ich ihn einzusetzen weiß, werde ich eine Richtung im Leben haben, und ich werde Inspiration erfahren und Schutz genießen. Ich müsse mich jedoch anstrengen, um ihn klar zu sehen oder seine Gegenwart intensiv zu spüren. ()*

Ich bitte meinen Inneren Führer, seine Hände auf meine Stirn zu legen und sie einige Augenblicke dort zu lassen.

Ich beginne zu spüren, wie sich von der Mitte meiner Brust aus eine durchsichtige Kugel ausdehnt, die uns schließlich beide umfaßt. ()*

Ich bitte meinen Inneren Führer, in mir erneut die Liebe zu allem Existierenden zu erwecken und darum, dass er mich in meinem Leben begleiten und mir Freude und Frieden geben möge. ()*

Ich frage nach dem Sinn des Lebens und warte auf seine Antwort. ()*

Ich frage, was der Tod wirklich ist und warte auf seine Antwort. ()*

Ich frage nach dem Wert meines Lebens und warte auf seine Antwort. ()*

Ich frage mit Überlegung nach einer besonderen Situation meines Lebens und warte auf seine Antwort. ()*

Ich bitte meinen Inneren Führer, mir in Augenblicken des Zweifels und des Scheiterns stets zur Seite zu stehen und dass er mich aber ebenso in Augenblicken der Freude begleiten möge.

Der Innere Führer trennt sich von mir und verwandelt sich in eine große Blume mit geöffneten Blütenblättern, die sich in ihren Farben vom leuchtenden Hintergrund der Sonne abhebt. Danach ändert die Blume ihre Form und ihre Farben, als ob sie ein harmonisches Kaleidoskop wäre. Da verstehe ich, dass meine Bitten erhört werden.

Ich beginne mich von der leuchtenden Sonne zu entfernen, voller Leben und Stärke.

Und mit Hilfe von zwei leuchtenden Strahlen steige ich zur schönen Landschaft hinab und erkenne in meinem Inneren eine große Güte, die sich in der Welt der Menschen ausdrücken möchte. ()*

Persönliche Notizen

Austausch in Dreier- oder Vierergruppen

Austausch mit allen Teilnehmern, Kommentare und/oder Berichte von verschiedenen Erfahrungen mit dem Inneren Führer.

Pause (30 Minuten)

Abschluss mit einer Grundzeremonie

Gemeinsames, freundschaftliches Essen.

Aufräumen der Räumlichkeiten und Abreise.

Bibliographie:

Buch [Silos Botschaft](#)

Notizen zur Psychologie, Gesammelte Werke II, Silo