

Seminar über die Richtung und die Aphorismen

Dieses Seminar dauert einen Tag; die Teilnehmer reisen am Morgen an.

Grundzeremonie

Erster Teil: Einleitung (1 Stunde)

Arbeitsplan: Man arbeitet mit dem Text der Aphorismen (**Das Buch der Gemeinschaft**) und einigen geleiteten Reflexionen. Dieses Seminar ist erarbeitet worden, um uns bei der Erfahrung mit jedem einzelnen Aphorismus zu helfen und um die Unterschiede zwischen ihnen ausgehend von unserer eigenen Persönlichen Erfahrung zu verstehen. Wir werden uns auf einen persönlichen Aphorismus konzentrieren, der mit unserer grundlegenden Lebensrichtung übereinstimmt.

Die beste Art der Zusammenarbeit ist die entspannt im Thema zu sein und sich auf das was man tut zu konzentrieren. Die angemessene Haltung ist die des „Forschers“, der versucht zu verstehen, der aufmerksam ist und der keine Erwartungen hat. Es handelt sich um eine einfache Arbeit, die hoffentlich gerne gemacht wird.

Was sind „Aphorismen“ und warum arbeiten wir mit ihnen?

Wir wissen, wenn wir etwas für uns Wichtiges tun, ist es notwendig Klarheit in den Gedanken und den Bildern zu haben. Es ist wichtig daran zu glauben und überzeugt zu sein, dass, das was wir in Gang setzen gut gehen wird. Wir müssen außerdem die notwendigen Aufgaben anpacken, um das zu erreichen, was wir wollen. Dieses „etwas“ kann etwas Inneres sein. Es kann die Suche nach einem Job sein. Es kann bedeuten jemand anderem zu helfen. Es kann ein Projekt sein, dass andere mit einbezieht, wie das in Gang setzen einer neuen Gemeinschaft der Botschaft. Es kann der allgemeine Plan meines Lebens sein. Egal was es ist, wir brauchen die höchstmögliche Kohärenz in unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen. Die Aphorismen arbeiten eben gerade an diesem Punkt.

Unsere Aphorismen werden auf drei Tiefen-ebenen formuliert, die da sind:

- 1. Gedanken bewirken Handlungen und ziehen Handlungen an.**
- 2. Gedanken, die mit Glauben verwirklicht werden, bewirken stärkere Handlungen und ziehen stärkere Handlungen an.**
- 3. Gedanken, die mit Glauben wiederholt werden, bewirken die größte Kraft in den Handlungen und ziehen die stärksten Handlungen an.**

Ein Persönlicher Aphorismus ist ein Satz, ein Bild, ein einfaches geistiges Konstrukt, der meine Gedanken, Gefühle und Handlungen in eine gegebene Richtung lenkt. Die Funktion und die potentielle Kraft eines Aphorismus ist eben gerade diese: meine Gedanken und Gefühle zu klären und sie in bewusste und beabsichtigte Handlungen zu verwandeln. Der Aphorismus schafft Energie und Zukunft. Ein Aphorismus kann persönlich sein oder kann ein

Aphorismus einer Gemeinschaft sein. In allen Fällen finden wir die Anzeichen für seine korrekte Gestaltung und sein Übereinstimmen mit einer inneren Wahrheit in einem Öffnen der Zukunft und dem Wachsen der persönlichen Einheit. In diesem Sinne kann die innere Arbeit mit den Aphorismen als ein Schritt verstanden werden, der uns ein verbessertes Verständnis unserer inneren Arbeitsweise ermöglicht.

Selbstverständlich kann sich ein Aphorismus auch auf etwas Unmittelbares beziehen und muss nicht immer eine Arbeit über den zentralen Teil meines Lebens sein. Dieses Seminar ist zum Erforschen und Erlernen der Aphorismen gedacht, und wir haben hier die Richtung unseres Lebens als Studienobjekt gewählt. Wenn wir uns in diese Arbeit vertiefen, werden wir sicherlich ein neues Werkzeug erlernen, das in vielen Situationen nützlich und für die Gestaltung des, von uns angestrebten Lebens, möglicherweise von grundlegender Bedeutung ist.

Die Richtung

Die potentielle positive Energie eines Persönlichen Aphorismus liegt in seiner Nähe zur zentralen Richtung oder zum Sinn meines Lebens. Dies ist wichtig, da in dem Maße, in dem meine alltäglichen Handlungen mit meiner geistigen Richtung übereinstimmen (bzw. nicht übereinstimmen), die Kohärenz, bzw. das Leiden in meinem Leben zunehmen werden; sowohl für mich selbst als auch für meine Umgebung. In meinem Inneren gibt es eine Richtung, die mich nach vorne drängt, oder die mich auf eine Art leitet und nicht auf eine andere (unabhängig davon wie die Dinge bei verschiedenen Gelegenheiten ausgegangen sind). Das kann man als eine Art in der Zukunft liegendes Magnet fühlen, das mich anzieht, oder als eine Art Motor, der mich antreibt.... auf verschiedene Arten, dennoch ist sie da und wirkt.

Aus irgendeinem Grund hat unser Leben dazu geführt, dass wir hier heute alle zusammen sind. Selbst wenn sich unser Leben im Detail voneinander unterscheidet, gibt es etwas Gemeinsames in unserer Lebensrichtung. Jeder von uns kann dieses „etwas“ auf eine andere Art fühlen, aber auf irgend eine Art und Weise stimmen die Bestrebungen von Silos Botschaft mit unseren eigenen Bestrebungen für unser Leben und für das, was wir uns für Andere wünschen, überein. Hier gibt es ein inneres Bild, das wirkt und das gewisse gemeinsame Merkmale hat: einerseits die Suche, die uns zum Tiefsten Inneren und zum Heiligen in uns selbst antreibt, und ebenso eine zentrifugale Richtung, die sich an Andere wendet; ein Interesse, das die Kommunikation öffnet und Diskriminierung und Gewalt überwindet. Es gibt den Verdacht oder die Gewissheit, das Leben habe sehr wohl einen Sinn hat, dass nicht alles mit dem Tod endet, und dies bestimmt wie ich mein Leben aufbaue. Es gibt den Wunsch, das Leiden in mir und in den Anderen zu überwinden. Diese Richtung ist wichtig für uns und kann als das Ruder eines Bootes betrachtet werden. Man sieht das Ruder nicht, aber es ist eben gerade dieses Ruder, das es dem Boot erlaubt sein Ziel zu erreichen. Ohne Ruder ist das Boot den Gezeiten und Strömungen, den äußeren Kräften, unterworfen und dreht sich ständig im Kreis. Unser Interesse ist es dieses Ruder kennen zu lernen, es uns deutlich zu machen und es in unserem Leben klar zum Ausdruck zu bringen.

Bestrebungen

Wie können wir wissen, was unsere wahren Bestrebungen sind? Sicherlich gibt es viele verschiedene Dinge, die wir wollen, die wir uns wünschen und die wir benötigen, und die alle gleichzeitig wirken, von den alltäglichen bis zu den erhabensten Dingen. Einige dieser Bestrebungen führen uns in eine gültige Richtung, andere führen uns in Richtung des Leidens.

Der Schlüssel zur Entdeckung unserer tiefsten Bestrebungen hat mit einer positiven gefühlsmäßigen Erschütterung zu tun, die man fühlt, wenn man Kontakt mit diesen Bestrebungen aufnimmt. Es gibt viele Dinge, die wir wollen oder von denen wir gerne hätten, dass sie passieren, aber ohne diese gefühlsmäßige Verbindung handelt es sich lediglich um Tragträumereien und gute Ideen, die keineswegs die Tiefe von etwas Wichtigem für unser Leben erreichen.

In dem Maße, in dem ich fühle, dass meine Kohärenz und innere Einheit wachsen, dass mein Leben eine (zumindest für mich) gültige Bedeutung annimmt, weiß ich, dass ich mich auf einem Weg der Tiefe und inneren Wahrheit befinde. Beim Kontakt mit dieser tiefsten Bestrebung, die wirkt auch wenn sie nicht sehr klar oder sehr deutlich und ausdrücklich ist, gibt es eine Erfahrung des Erkennens.

Unser Interesse bei dieser Arbeit mit den Aphorismen zielt darauf ab, uns dieser inneren Bestrebung, die wie eine unterirdische Strömung in uns wirkt und unser Leben in eine gewisse Richtung lenkt, anzunähern, um später unsere Handlungen im Alltagsleben mit mehr Kohärenz lenken zu können.

Erste Arbeit – Persönlicher Aphorismus (1 Stunde)

A. Reflexion: Geleitete innere und äußere Entspannung Ich suche nach Bildern, bei denen ich empfinde, dass ich sie anstrebe ... Ideen oder Bilder von Personen und Situationen, die mir Antrieb geben... ich suche nach Bedeutungen... Was empfinde ich, wenn ich mit dieser Bestrebung Kontakt aufnehme? Kann ich fühlen, dass diese Empfindung grenzenlos wächst? ... Kann ich dieses Gefühl in anderen Augenblicken meines Lebens aufspüren? In verschiedenen Situationen meines Lebens? Ich wandle durch die verschiedenen Momente und Situationen des Lebens mit dieser Empfindung, gelenkt von diesem Gefühl.....

Schriftliche Schlussfolgerungen (ohne Austausch).

Die eigene Erfahrung aufschreiben. Wenn man fühlt, dass man keinen Kontakt mit diesem Gefühl aufnehmen konnte, empfiehlt sich die Arbeit mit einer Empfindung, die Inspiration spendet.

B. Reflexion: Ich entspanne mich ich nehme dieses Gefühl wieder auf Mit diesem Gefühl sinne ich über meine Gedanken und Handlungen nach..... Ich beobachte die Augenblicke meines Lebens, in denen dieses Gefühl klarer zum Ausdruck kam..... die Augenblicke, in denen es nicht vorhanden war..... Ich erinnere mich an meine Gedanken und Handlungen in den Augenblicken, in denen dieses Gefühl nicht vorhanden war.... Ich nehme erneut das Gefühl meiner Bestrebungen wieder auf..... ich erinnere mich an die Gedanken und Handlungen, die mit diesem Gefühl in diesen Augenblicken in Beziehung stehen ich sehe meine Zukunft.

Die eigenen Schlussfolgerungen aufschreiben

C. Meditiere innerlich und beginne einen persönlichen Aphorismus dazu zu gestalten, wie sich diese Bestrebung im eigenen Leben ausdrücken kann. Dieser persönliche Aphorismus kann ein Satz sein, ein Bild, eine Art, dieses Gefühl nur für dich selbst zum Ausdruck zu bringen. Er ist wie eine innerliche Bestärkung, die eher in Form einer Intuition, als logisch entsteht. Es kann sein, dass er nicht exakt die eigene Bestrebung widerspiegelt, aber er kann

sich ihr annähern. Wichtig ist, dass man bei der Kontaktaufnahme mit diesem Satz oder diesem Bild, die Kraft dieses Gefühls empfindet.

D. Reflexion: Ich lockere meine Verspannungen..... Ich fühle wie mein Aphorismus wirkt... und fühle, wie er in mir lebendig wird und fühle, wie er in mir lebendig wird

Austausch in Dreiergruppen (1 Stunde)

Pause - Mittagessen (1 Stunde)

Zweiter Teil: Die Aphorismen (Buch der Gemeinschaft) (2 Stunden)

Nr. 1: „Gedanken bewirken Handlungen und ziehen Handlungen an“

Was heißt Gedanken „bewirken Handlungen“? Das soll heißen, dass ich entsprechend meinen Gefühlen oder meinen Erinnerungen oder meinen Vorstellungen im Leben handle. Offensichtlich wird jede Handlung, die ich ausführe so sein, wie ich sie vorher schon mal gemacht habe, dies funktioniert in Verbindung damit wie klar ich habe, was ich tun will. Wenn meine Gedanken verworren sind, sind sehr wahrscheinlich auch meine Handlungen verworren und so weiter.

Was den Punkt angeht, dass Gedanken „Handlungen anziehen“, ist offensichtlich, dass wenn sie zu verworrenen Handlungen geführt haben, wird auch in meinen Aktivitäten und in den Personen, an die ich mich wende, Verwirrung entstehen. Als Konsequenz werden Ergebnisse dieser Art – also verworrene - auf mich zurückfallen. Wenn ich die Gedanken voller Groll habe und auf diese Art handle, wird das sicherlich zu Groll führen und ich werde solche Handlungen von anderen Personen auf mich ziehen. Es reicht, wenn jemand an sein „Unglück“ glaubt, damit seine Handlungen und die der anderen ihn dazu bringen in unglückliche Situationen oder Vorfälle zu geraten.

Reflexion: Ich lockere meine Verspannungen..... Ich nehme Kontakt zu meinem Persönlichen Aphorismus auf..... Ich fühle meinen Aphorismus.... Ich sehe die Bilder, die auftauchen Wo befinde ich mich in diesen Bildern?..... Was denke ich? Was tue ich?..... Wo enden meine Handlungen?

Notizen zu den Gedanken und Handlungen machen. Welche Handlungen wurden verwirklicht und welche Handlungen wurden angezogen? Die Folgen dieser Handlungen betrachten.
Kommentare

Nr. 2: „Gedanken, die mit Glauben verwirklicht werden, bewirken stärkere Handlungen und ziehen stärkere Handlungen an“

„Glaube“ bedeutet Überzeugung, ein starkes Gefühl, sicher sein, dass eine Sache so ist, wie ich glaube, dass sie ist. Es ist nicht das Gleiche voller Zweifel zu denken, oder mit der Kraft der Gefühle. Es genügt zu sehen, was ein Gefühl wie Liebe in der Lage ist zu bewegen, um zu verstehen, was wir meinen.

Reflexion: Ich lockere meine Verspannungen..... Ich atme tief ein.... Jetzt sehe ich erneut die gleichen Bilder..... die gleichen Gefühle..... ich sehe sie ganz klar.... meine Gedanken..... meine Handlungen..... ich spüre dieses Gefühl in mir..... ich verstärke es ich vertiefe es...

ich verstehe dieses Gefühl mit Glauben und Gewissheit.....was denke ich..... was tue ich.... ich steigere den Glauben in meinen Aphorismus immer mehr.....

Notizen zu der Erfahrung machen. Was für Unterschiede beobachtet man im Vergleich zu den Gedanken zum 1. Aphorismus? Was hat man getan und mit welchen Folgen?

Kommentare

Nr.3: „Gedanken, die mit Glauben wiederholt werden, bewirken die größte Kraft in den Handlungen und ziehen die stärksten Handlungen an“

Je öfter eine Handlung oder ein Gedanke wiederholt wird, desto stärker werden sie im Gedächtnis gespeichert, desto stärker werden die Gewohnheiten und desto größer wird die Bereitschaft in Zukunft in diese Richtung zu handeln. Wenn jemand kontinuierlich voller Glauben denkt er sei krank, wird er letztendlich eher krank werden, als wenn er das nur flüchtig oder ohne Überzeugung denkt. Das gilt auch für die Lebensprojekte, die ich habe. Sie müssen mit Klarheit erdacht und von Glauben getragen werden. Dann werden meine Handlungen in diese Richtung gehen und in meiner Umgebung und in den Menschen, die mich umgeben Antworten schaffen in die Richtung, die mich interessiert.

Wie wiederhole ich meinen persönlichen Aphorismus mit Glauben? Durch tägliche Meditation, indem ich Absicht hinein lege, indem ich ihn jeden Tag in den Mittelpunkt stelle, indem ich ihn in die täglichen Aktivitäten aufnehme. Wenn ich einen Inneren Führer habe, kann ich ihn um die Verstärkung meines Aphorismus bitten.

Der Innere Führer und die Bitte: Wenn ich einen Inneren Führer habe, wird es am Besten sein, meinen Inneren Führer (mit seiner Kraft, Weisheit und Güte) in meine Arbeit mit dem Aphorismus einzubeziehen. Ich kann meinen Inneren Führer rufen, damit er mich begleitet, damit er meinen Aphorismus verstärkt und leitet, damit er mir rät, wie ich in den verschiedenen Situationen weiter vorwärts komme. Auf diese Art „versee" ich meinen Aphorismus mit den Eigenschaften des Inneren Führers. Ich nehme die Kraft der Bitte in meine Gedanken und Handlungen auf.

Reflexion: Ich nehme erneut die gleichen Bilder, aber mit Glauben auf... ich sehe mich selbst im Alltag... meine Aktivitäten... meine Gedanken.... ich wiederhole innerlich den Kontakt mit meinem Aphorismus..... ich verbinde mich tiefer mit dieser inneren Wahrheit..... ich beobachte meine Gedanken.... die Kraft meiner Handlungen.... ich sehe die Folgen meiner Handlungen....

Notizen zu den Bildern, Gedanken, Handlungen und Folgen machen.

Austausch in Dreiergruppen

Die Schlussfolgerungen und die persönliche Synthese aufschreiben.

Gemeinsamer, abschließender Austausch.

Kurze Pause

Grundzeremonie

Gemeinsames Essen

Bibliographie: Das Buch der Gemeinschaft