

Innere Arbeit



WIR GEHEN ALLE DEN GLEICHEN WEG, DOCH EIN JEDER GEHT IHN AUF SEINE WEISE. Und wir sind alle, viel mehr als die meisten von uns annehmen, in starkem Maße von unserer Vergangenheit geprägt. Von unserem Elternhaus, aber auch vom kollektiven Gedankengut, das uns anerzogen wurde. Die Gewalt, die Verletzungen, die Missachtungen usw., die wir erlebt haben - mögen sie nun grob oder subtil gewesen sein - sind tief in unserer Seele eingepägt und haben uns die Offenheit, die wir einstmals kannten, vergessen lassen. Wir leben nur noch einen Bruchteil des Potentials, das für uns möglich wäre und haben eine Weltsicht angenommen, aus der vieles ausgeschlossen ist. Viele Ausdrucksformen unserer selbst stehen uns nicht mehr zur Verfügung. So fühlen sich die meisten als Unheil oder betrachten sich als suchend, wenn sie den Weg der Inneren Arbeit betreten. Den Weg in die Freiheit und Integration von allem, was in uns ist - besonders eben von dem, was uns in der Vergangenheit ausgetrieben worden ist, und was wir dann irgendwann ins Nicht-Bewusste abgedrängt haben.

INNERE ARBEIT ist das liebevolle Schauen und Erforschen von Mechanismen inneren Leidens. Es ist der ehrliche Versuch eines Menschen, die Ursachen, Strukturen und Mechanismen seines Leidens kennen und sich selbst lieben zu lernen mit allem, was er in sich entdeckt. Zugleich ist Innere Arbeit eine von vielen Formen der spirituellen Praxis, in der wir lernen auf die Führung zu vertrauen, die aus dem Herzen und von unseren Träumen kommt. So nähern wir uns dem, das durch uns in die Welt gebracht werden will, finden in der Begegnung mit uns selbst und anderen zur eigenen Wahrheit und dadurch zu unserem Platz und unserer Aufgabe in der Welt. Innere Arbeit fördert eine kreative und positive geistige Haltung und führt dazu, diese immer beizubehalten, denn sie ist der Prüfstein, an dem wir unsere Handlungen in der Welt messen. Diese Einstellung ist ein Gefühl des Selbstvertrauens, ein Erkennen des Schöpferischen in jedem von uns, eine Überzeugung, dass wir Projektionen höherer Prinzipien sind, die wir erfahren, kennenlernen und die wir stärken können, wenn wir uns von hohen geistigen Idealen inspirieren lassen.

INNERE ARBEIT umfasst neben Meditation und Körperarbeit eine direkte Erforschung des eigenen psychologischen Systems, der eigenen Konditionierungen, des eigenen „Geistes“, denn unser Geist ist sowohl das, was unseren inneren Weg in Gang gesetzt hat, als auch das, was ihn begrenzt. Daher ist es naheliegend, diesen Geist kennen zu lernen, zu erforschen und zu wissen, wie er funktioniert. Innere Arbeit findet in **Einzel, Paar- und Gruppenarbeit** statt. Ausgewählte Übungen führen in einen Er-Forschungsprozess der inneren Welt, führen zu sich in die Tiefe öffnende Fragen, zu einer längeren Auseinandersetzung mit einem bestimmten Thema, sowie zu Ritualen und Teachings über die Funktionsweise des Geistes. Die Formen sind vielfältig und ergeben sich aus dem lebendigen Zusammensein. Alles dient der Erforschung des Geistes und der Kräfte, die ihn zusammenhalten. Und es dient der Heranbildung einer liebevollen Instanz in uns, die alles, was sich zeigt, nehmen kann und lieben darf.

ERKENNE DICH SELBST UND DANN TU, WAS DU WILLST

Beides ist Innere Arbeit: die klare Offenlegung des Geistes und das Lernen, sein So-sein auf liebevolle Weise zu akzeptieren. Eine Arbeit, in der man lernt, dass man alles riskieren muss und dass man nichts tun kann. Wo vollständiges Bemühen uns eine Erfahrung der Mühelosigkeit schenkt, Selbstverurteilung sich in Liebe wandelt und Härte in Weichheit. Innere Arbeit ist eine Möglichkeit, alles zu tun, um das Tun zu beenden und der zu sein, der Du wirklich bist.