

# Das Thema der Güte

Wie bin ich auf das Thema der Güte gestossen?

Welche Themen waren bei der Entwicklung nützlich?

## *Ein Erfahrungsbericht*



„Dann kommt aus dem Tiefen ein Signal.  
Hoffentlich wird dieses Signal mit Güte übersetzt.“<sup>1</sup>

**Silo**

Lorenzo Molinari  
Studien- und Reflexionsparks, Mikebuda  
Januar 2021

---

<sup>1</sup> Silo unter freiem Himmel – Einweihung des Parkes La Reja (Argentinien) – Ediciones León Alado 2014, S. 85

## Interesse der Arbeit

Seit ich mich mit diesem Thema befasse und mit Leuten darüber spreche, werde ich immer wieder gefragt, wie ich darauf gestossen bin.

Das Thema der Güte hat sich im Laufe der Zeit als ein zentrales Anliegen in meinem Leben entwickelt. Begonnen hat es mit der Einsicht, dass ich mich verändern will. Dabei spielt das Thema Prägungslandschaft<sup>2</sup> eine zentrale Rolle. In vielen Seminaren und Workshops der Humanistischen Bewegung<sup>3</sup>, und später während der Arbeiten mit der Geistigen Disziplin<sup>4</sup>, kam ich immer wieder zum Schluss, dass ich die Leute nicht immer gut behandle, dass mein Blick auf sie oft abwertend und voller Vorurteile ist.

Und in einem Moment kam mir der Gedanke - eine Eingebung -, dass meine Einstellung gegenüber dem anderen mit der Güte zu tun hat. Anfangs war mir nicht so klar, was ich damit machen sollte, und es schien mir nicht „zu stimmen“, nicht zu mir zu passen, was wohl damit zu tun hatte, dass mir der Begriff „Güte“ gar nicht so klar war. Ich hatte mich nie damit auseinandergesetzt. Aber das Thema liess mich einfach nicht mehr los, und zeigte sich mir immer wieder in verschiedenen Momenten und auf unterschiedliche Arten, sei es in einem Film, einem Text, einer Rede, im Austausch mit Freunden, die mir dann später interessante Dokumente oder Links zu Vorträgen schickten. Ich begann diese Dokumente und Links zu sammeln. Man weiss ja nie...

Von diesem Moment an empfand ich auch immer öfter, dass ich nicht von der Güte aus handelte, dass ich Leute schlecht behandelte (wenn ich unaufmerksam war, im Stress, nicht zentriert, etc.), oder sie mit einem abwertenden Blick betrachtete. Auch wenn ich von einem intellektuellen Standpunkt aus gesehen «recht» hatte, dass mich z.B. jemand nervte, weil er sich nicht an eine Abmachung gehalten hatte, fühlte ich, dass meine Art die jeweilige Person zu behandeln inkohärent, (für mich) nicht richtig war. Manchmal gelang es mir jedoch das Thema der Güte präsent zu haben, und ich sah die Leute in einem anderen Licht, stellte mir vor, in welchem Moment ihres Lebens sie gerade sind, was mit ihnen geschehen war, was für Ängste und Hoffnungen sie haben, was sie von der Zukunft erwarteten, woher sie kamen, wohin sie gingen und was sie dort wohl erwartete. Es ermöglichte mir, die Person aus der Güte heraus zu behandeln, auch wenn ich mich von ihr genervt fühlte. In solchen Situationen fühlte ich mich immer sehr frei.

Ein anderer sehr interessanter Aspekt, auf den mich eine gute Freundin aufmerksam gemacht hat, ist dass sich die Güte gegenüber anderen auch auf einen selbst richtet. Je mehr ich aus der Güte heraus handle, umso besser fühle ich mich. Im Allgemeinen wird Güte als etwas verstanden, was sich auf andere richtet, ich bin (muss!) gütig zu anderen sein. Es wird nie darüber gesprochen, dass man auch sich selbst gegenüber gütig sein kann.

Viele der beschriebenen Situationen und Erfahrungen, die teilweise lange zurück liegen, haben auch damit zu tun, dass ich meine Prägungslandschaft mit einer anderen Landschaft ersetzen wollte. Und diese neue Landschaft soll als Basis die Güte haben. Es war auf jeden Fall ein Prozess.

---

<sup>2</sup> Luis Amman - Selbstbefreiung, Epilog, Edition Pangea, November 2017, 2. Kapitel A. Prägungslandschaft, S. 290: «Die Prägungslandschaft wirkt durch uns als Verhaltensweise, als eine Art zu sein und unter den Personen und Dingen zu handeln. Diese Landschaft ist außerdem ein allgemeiner Gemütstonus, eine „Sensibilität“ jener Epoche, die nicht mit der gegenwärtigen Sensibilität übereinstimmt.»

<sup>3</sup> Persönliche Arbeiten der Humanistischen Bewegung (<http://www.humanistmovement.net/index.php?lang=deu>)

<sup>4</sup> Die vier Disziplinen

(Download: <http://www.parcoattigliano.it/dw2/lib/exe/fetch.php?media=produzioni:discipline:le4discipline-deu.pdf>)

Hugo Novotny war zu Besuch im Studien- und Reflexionspark Mikebuda<sup>5</sup>, um seine Arbeit zum Thema «Der Eingang in das Tiefste bei Laotse»<sup>6</sup> vorzustellen. Auf die Frage, wie er auf das Thema gekommen sei, antwortete er, dass es viele Teile gab, die dann ein Puzzle bildeten. Puzzle! Ich hatte daraufhin eines dieser interessanten Aha-Erlebnisse („Der Groschen ist gefallen.“), das mir im Bruchteil einer Sekunde neue Möglichkeiten (er)öffnet, und mich nie mehr loslässt. Ich verstand das so, dass sich verschiedene Erfahrungen mit der Zeit zu einem Gesamten zusammensetzen, und es wurde mir klar, in welches Thema ich mich vertiefen will. Es zeigt die Verknüpfungen und Zusammenhänge auf.

In diesem Erfahrungsbericht beschreibe ich die verschiedenen «Puzzleteile», die mir geholfen haben, das Thema zu vertiefen und ihm immer wieder Beachtung zu schenken. Sie bestätigten mir, dass ich auf dem richtigen Weg war.

---

<sup>5</sup> Studien- und Reflexionsparks sind Orte, die jeder nutzen kann, um tiefer in sich selbst zu gehen und wie der Name schon sagt zu studieren und zu reflektieren. Dabei liegt das Hauptaugenmerk der Studien auf dem Menschen und seiner Entwicklung und der Möglichkeit eine gewaltfreie Welt aufzubauen. Es gibt weltweit inzwischen über fünfzig solcher Parks. Siehe auch <http://www.mikebudapark.org/site/index.php/en/> (Englisch und Ungarisch)

<sup>6</sup> Original auf Spanisch „La entrada a lo Profundo en Lao Tsé», Bibliographische Recherche, Studien- und Reflexionsparks Carcaraña (Download: <http://parquecarcarana.org/wp-content/uploads/2013/12/La-Entrada-en-Lao-Tse.pdf>)

## **Das Puzzle: hilfreiche Werkzeuge und Themen**

Viele Teile des Puzzles wurden mir erst im Nachhinein klar. Die hier aufgeführten «Puzzleteile» sind nicht chronologisch geordnet. Ich empfand diese in vieler Hinsicht hilfreich, nicht nur im Zusammenhang mit dem Thema der Güte. Sie haben mir auf jeden Fall geholfen Klarheit zu finden.

Ich habe versucht Erfahrungen und Beispiele zu jedem Puzzleteil zu schreiben, mich jedoch auf das Thema der Güte beschränkt.

An dieser Stelle möchte ich einen Auszug aus Isabelle Montane's Arbeit zitieren, in der sie die Güte aus siloistischer Sicht beschreibt.<sup>7</sup> Darauf beziehe ich mich, wenn ich von «aus der Güte heraus handeln» schreibe.

*Für Silo ist die Güte weder Mitgefühl noch Liebe. Die Güte geht weit über das Mitgefühl hinaus, auch wenn dieses mit der Anwendung der Goldenen Regel<sup>8</sup> verbunden ist.*

*Die Goldene Regel und das Mitgefühl sind die ersten notwendigen Schritte für den Fortschritt der Menschheit, weshalb sie „der moralische Akt par excellence“ sind. In dieser Welt voller Individualismus, Gleichgültigkeit und Sinnverlust bleibt das Mitgefühl, auch wenn es wegen seiner Identifikation mit dem Leiden unvollkommen ist, dass der Mensch lernen und sich weiterentwickeln muss, um in seinem inneren Wachstum voranzukommen.*

*Für Silo ist die Güte eine Tugend. Eine der wesentlichen Tugenden der großen Seelen dieser Welt, wie die von Gandhi und Luther King. Das ist zweifellos der Grund, warum die Güte Teil der kraftvollen Merkmale des Inneren Führers ist, die Stärke, Güte und Weisheit sind.*

*Die Güte ist eine sehr spezielle Empfindung, die durch gewisse spezifische Merkmale erkennbar ist. Eine Empfindung, zu der uns Silo führt und uns ermutigt, gültige (transferentielle) Handlungen zu produzieren und zu sammeln.*

*Im Alltag ist die Güte eine Empfindung, die nur selten erlebt wird. Vielleicht, weil sie in den weiten Tiefen des menschlichen Herzens lebt...*

### **Aufmerksamkeit**

Dieses Thema hat mich bei Silo von Anfang an fasziniert. Ein interessanter Zustand, bei dem ich mir bewusst bin, was ich mache, was mit mir geschieht, woher ein Gefühl oder eine Verspannung kommt. Ich erkenne, wann ich nicht (mehr) aufmerksam bin, und z.B. aus einem Zwang heraus oder mechanisch reagiere. Die Aufmerksamkeit ist wichtig, um mich selbst zu beobachten.

Wenn ich mich in einer schwierigen Situation wiederfand, jedoch aufmerksam war, erkannte ich, wenn ich Gefahr lief mechanisch oder aus einem Zwang heraus zu reagieren. Seit meiner Arbeit mit diesem Thema versuche ich in solchen Situationen aus der Güte heraus zu handeln.

---

<sup>7</sup> „Der Ausdruck „Güte“ in Silo's Denken – Essay“, Januar 2015, Studien- und Reflexionsparks, La Belle Idée. (Download: [https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/Der%20Ausdruck%20G%C3%BCte%20ins%20Silos%20Denken\\_Final.pdf](https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/Der%20Ausdruck%20G%C3%BCte%20ins%20Silos%20Denken_Final.pdf))

<sup>8</sup> Silo – Silo Spricht – Die gültige Handlung, M. Uzielle Verlag, S. 20ff: «Wir haben die Empfindungen der gültigen Handlung mit sehr allgemeinen Grundsätzen angegeben. Es gibt einen Hauptgrundsatz, der als die Goldene Regel bekannt ist. Dieser Grundsatz lautet: »Behandle die anderen so, wie du selbst behandelt werden möchtest.« Dieser Grundsatz ist nichts Neues, er ist Jahrtausende alt. Er hat den Lauf der Zeit in verschiedenen Regionen und in verschiedenen Kulturen überdauert. Es ist ein universell gültiger Grundsatz.»

## ***Notizen***

Seit geraumer Zeit mache ich Notizen über Erfahrungen, Träume, interessante Gedanken und Überlegungen, Aha-Erlebnisse, Meditationen, etc. Einerseits hilft es mir, diese nicht zu vergessen, andererseits bei einigen Themen den Kern der Dinge zu finden (siehe «*Synthesen von Synthesen von Synthesen*»).

Ich bin bei der Lektüre auf viele alte und bekannte Themen gestossen, im Vergleich zu früher allerdings in einem anderen Kontext, mit einer anderen Tiefe, mit mehr Lebenserfahrung. Und bei einigen Themen kam auch der Wunsch, oder eher die Notwendigkeit, dieses Thema «endlich» hinter mir zu lassen.

## ***Synthesen von Synthesen von Synthesen***

Wichtig war, all meine Notizen zu verschiedenen Themen immer wieder zu lesen und zusammen zu fassen. Das konnten Träume sein, Erfahrungen mit dem Feuerworkshop<sup>9</sup>, aber auch alte Notizen von all den Seminaren und Workshops, an denen ich teilgenommen hatte. Oft fand ich ein, zwei interessante Notizen, manchmal war es nur ein Satz, der mir auch nach Jahren viel sagte, weil er über eine grosse Ladung, innere Wahrheit oder Weisheit verfügte, so dass alle damit verbundenen Erinnerungen hervorkamen, die ich nach wie vor als gültig empfand. Mit den Erinnerungen kamen auch die entsprechenden Gefühle wieder, und ich war oft von der Klarheit überrascht.

Es war, als würde sich durch das Synthetisieren die Essenz der Erfahrungen zeigen. Immer dichter und tiefer.

Bei den Träumen habe ich mir die Mühe gemacht, Stichwörter zu erfassen, und mit der Zeit kristallisierten sich die Themen heraus, die mich beschäftigten und mit denen ich arbeiten wollte.

## ***Nur lesen, was mich gefühlsmässig anspricht, etwas in mir weckt (Resonanz)***

Ich begann nur solche Bücher, Studien, Dokumente und Monografien zu lesen, von denen ich mich auf irgendeine Weise angesprochen fühlte. Damit brach ich aus dem «das muss man gelesen haben»-Schema aus. Zwei Schriften, die mich auf diesem Prozess beeinflusst haben, waren Georges I. Gurdjieff's «Beelzebubs Erzählungen für seinen Enkel – Eine objektiv unparteiische Kritik des Lebens des Menschen», und von Silo «Über außerordentliche Erfahrungen (Extrakt) - 5. Tag Canarias, (02-10-78)»<sup>10</sup>.

In Gurdjieff's Buch war es das Thema des «auf Morgen verschieben». Es traf mich wie ein Schlag, als ich das las, besonders dieser Ausschnitt: «...Die dreihirnigen Wesen dort, besonders die gegenwärtigen, verschieben der Krankheit «Morgen» zufolge fast immer alles auf später, was im Augenblick getan werden sollte, in der Annahme, dass sie es «später» besser und intensiver tun werden...». (Buch 1, Seite 384ff, Sphinx Verlag, 4. Ausgabe 1991).

Das Akt des Nicht-Verschiebens, hat etwas mit dem Thema «*Entscheidungen treffen*» zu tun... (siehe folgenden Abschnitt)

---

<sup>9</sup> Erfahrungen mit dem Feuer erforschen: selbst erfahren, spüren, ahnen, welche Bedeutung die Beherrschung des Feuers und die Erzeugung von Feuer hat.

<sup>10</sup> Siehe Annex 1

## ***Entscheidungen (immer wieder) treffen und handeln***

Wenn ich auf Zweifel, Schwierigkeiten und Widerstände stiess brachte es mich weiter, eine Entscheidung zu treffen. Das Verharren in einer Situation empfand ich nie als angenehm, aber erst nachdem ich erkannt hatte, dass ich mich immer wieder entscheiden kann, verstand ich die Kraft der Entscheidung. Und auch, wie befreiend eine Entscheidung sein kann.

Zum Thema Entscheiden gehört auch die Fähigkeit, sein Scheitern zu erkennen. Ich verstand z.B., dass ich so nicht mehr weiter machen kann, und das Ehrlichste war, das Scheitern willkommen zu heissen, weil es mir neue Wege öffnete. Oder die Suche nach neuen Möglichkeiten erlaubte. Das waren keine dramatischen Momente, sondern Momente des Verstehens. Ich konnte auch über mich lachen: «...hahaha, bin ich mir schon wieder selbst auf den Leim gegangen» oder «Mann, das kennst du doch, und bist wieder darauf reingefallen».

Und es gab dann einige Momente, in denen ich einfach genug von mir hatte, so quasi: «Hör endlich damit auf, es bringt dich nicht weiter, du musst die Sache anders angehen». In diesen Momenten hatte die Entscheidung eine gewisse Tiefe und befreite Energie - von solchen Entscheidungen fiel ich nie mehr zurück.

Ich verstand, dass ich immer die Freiheit hatte, mich für oder gegen etwas zu entscheiden.

Wenn ich eine «ehrliche» Entscheidung traf, konnte ich diese immer umsetzen. Entscheidungen treffen ohne (entsprechend) zu handeln machte aber keinen Sinn.

Ich erkannte den Unterschied zwischen der Krankheit «auf morgen verschieben» und «eine Entscheidung zu treffen und entsprechend zu handeln. Gepaart mit der bereits erwähnten Aufmerksamkeit konnte ich immer bewusster entscheiden.

Ein anderer Aspekt, der mir bei Entscheidungen half, war mich zu fragen, was wohl eine bestimmte Person, die ich als Referenz betrachtete, in dieser Situation machen würde. Ich habe so drei, vier Personen, die mir im Geiste zur Seite stehen, und die ich um Rat bitten kann, wenn ich mich unsicher fühle. Silo spricht hier vom «Inneren Führer»<sup>11</sup>.

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

*8. Ein solches Vorbild „besitzt“ drei wichtige Eigenschaften: Kraft, Weisheit und Güte.*

In Silo's (o. e.) Dokument war es zum Thema Erfahrungen: «...Wer sich vor Jahren zum ersten Male diesen Arbeiten annäherte, tat dies mit großer Gier in der Suche nach Erfahrungen. Und klar, so sind nicht viele Erfahrungen geschehen. In den nächsten Jahren, beinahe ohne danach zu suchen, tauchten interessante Erfahrungen auf, und sie begannen sich von denen des Dämmerzustandes zu unterscheiden. Es geschieht auch, dass diese Erfahrungen plötzlich viel Kraft erlangen und mit diesem Nachdruck ermutigen sie unseren Freund, neue Erfahrungen zu suchen, ohne vorher das Erlebte zu begreifen. Und dies ist ein Punkt, dem ich spezielle Aufmerksamkeit widmen würde...». <sup>12</sup>

---

<sup>11</sup> Silo – Die Erde Menschlich Machen – Die Innere Landschaft – Kapitel XVII. „Der Innere Führer“, Edition Pangea, S. 140

<sup>12</sup> Siehe Annex 1

Das war die Antwort auf meine Unsicherheit über die „Gültigkeit“ von Erfahrungen. Diesem Thema widmete ich viel Zeit, und ich war auch vom Wunsch getrieben selbständig zu werden, meinen eigenen Weg zu finden (siehe folgenden Abschnitt).

### ***Energie***

Immer, wenn ich etwas tat, das ich schon länger vor mir hergeschoben hatte, hatte ich das Gefühl, über mehr Energie zu verfügen. Ich wollte diese Energie nutzen, um die nächste Sache in Angriff zu nehmen, aber das gelang mir eher selten. Eine gute Freundin macht mich darauf aufmerksam, dass ich diese Energie nicht nutzen kann, weil die Motivation der Handlung oberflächlich ist, z.B. «damit es endlich gemacht ist». Wenn die Handlung aber kohärent ist, z.B. aus der Güte heraus (um bei meinem Thema zu bleiben), Güte sich selbst gegenüber, oder einer anderen Person oder Situation gegenüber, dann kann ich die Energie nutzen. Auf jeden Fall befreit das Handeln den Geist.

### ***Sich dem Siloismus/Humanismus widmen***

Nach Silo's Tod im September 2010<sup>13</sup> kam mir der Gedanke: „Wir müssen jetzt alle kleine Silo's werden, um sein Werk weiter zu führen“. Ich hatte immer grundsätzliches Vertrauen in den Humanismus/Siloismus, dass ich alle Antworten darin fände. Es war wie ein zweiter Entschluss, mein Leben dem Siloismus zu widmen, und, wie weiter oben erwähnt, darin meinen eigenen Weg zu finden.

Obwohl ich schon seit langer Zeit an den Aktivitäten des Humanismus teilnahm, und den Siloismus immer mehr verinnerlichte, hatte ich nie das Gefühl, eine bewusste Entscheidung getroffen zu haben, mich der Sache mit ganzem Herzen zu widmen. Mit dieser Entscheidung trat ich in einen neuen Moment, in eine neue Phase ein.

In Bezug auf die Güte, die ich als ein immer wichtigeres Thema in meinem Leben empfand, kam mir der Gedanke, dass das mein Beitrag an die Menschheit sein wird. Manchmal empfand ich die Güte als DEN Schlüssel für eine bessere Welt, und ich schrieb dutzende Bücher in meinem Kopf, ich stellte mir vor, wie ich das Thema der Güte von verschiedenen Aspekten betrachten und vorstellen würde: Güte und Religion, Güte und Mystik, Güte bei den Naturvölkern, etc. Es schien mir endlose Möglichkeiten zu geben, mich mit diesem Thema zu beschäftigen.

Silo hat in seinen Werken, Reden und Vorträgen die Güte nicht oft erwähnt. Isabelle Montané hat dazu ein ausführliches Essay geschrieben<sup>14</sup>, darum gehe hier nicht in die Details. Da ich das Thema aber sehr wichtig finde war die Motivation oft, dass das mein Beitrag ist, Silo's Denken zu verbreiten und im Speziellen das Thema der Güte.

---

<sup>13</sup> <http://www.parkschlamau.org/bibliothek/kurze-biographie-von-silo>

<sup>14</sup> [https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/Der%20Ausdruck%20G%C3%BCte%20ins%20Silos%20Denken\\_Final.pdf](https://www.parclabelleidee.fr/docs/productions/Der%20Ausdruck%20G%C3%BCte%20ins%20Silos%20Denken_Final.pdf)

### ***Erfahrung mit dem Thema Tod***

Eines Tages, wie aus dem Nichts heraus, hatte ich eine Erfahrung mit dem Tod. Ich erinnere mich, dass ich zur Bushaltestelle lief, irgendwelchen Gedanken nachhing, und plötzlich hatte ich diese tiefe Empfindung der Endlichkeit, nicht nur im Kopf, mein ganzer Körper verinnerlichte diese Tatsache. Es überkam mich auch eine „das darf doch nicht wahr sein“-Stimmung. Im darauffolgenden halben Jahr überprüfte ich oft: will ich etwas Bestimmtes machen, warum will ich es machen, hat es Sinn, bringt es mich weiter, will ich dafür einen Teil der mir verbleibenden Zeit «opfern»? Auf jeden Fall half mir diese Erfahrung bewusster zu entscheiden, ob ich etwas machen wollte oder nicht.

Dieser neue Ansatz half mir auch das Thema Güte zu vertiefen und präsenter zu haben. Nachdem ich mich entschieden hatte etwas zu tun, versuchte ich, es aus der Güte heraus zu tun.

### ***Im Thema sein***

Je mehr ich in irgendeiner Form im Thema Güte war, desto mehr Erfahrungen hatte ich damit und «stolperte» über interessante Dinge: Bücher, Filme, Träume, etc.

Für eine Weile begann mein Tag mit einer kurzen Meditation, einer Bitte, dass sich die Güte durch meine Handlungen ausdrücken soll. Manchmal beeinflusste das den ganzen Tag (Kopräsenz), es gab dem Tag und meinen Handlungen einen bestimmten Ton, eben den der Güte. Hier half auch das weiter oben beschriebene Thema der Aufmerksamkeit.

### ***Themen vertiefen***

Ich erkannte in einem Moment, dass mich gewisse Themen nicht mehr interessierten, ging dem aber nicht nach. Darüber sprach ich mit einem guten Freund, und er meinte ganz erstaunt: «Aber unsere Themen kann man immer vertiefen!». Ein weiteres Aha-Erlebnis, das mich nicht mehr losliess. Seither versuche ich, allen Themen gegenüber offen zu sein, um weiter zu forschen, um mir keine Möglichkeit zu verbauen. Wenn also jemand ein Seminar zu einem bestimmten Thema organisiert und meine erste Reaktion ein «ah, das kenne ich schon zur Genüge» ist, dann versuche ich zu überprüfen, was hinter dem Desinteresse liegt. Das gehört auch zum Thema Entscheidungen treffen und ehrlich zu sich selbst sein. Und nicht zuletzt richtet sich in diesem Fall die Güte auf mich, ich bin also gütig zu mir selbst!

### ***Geduld, Ausdauer, Permanenz***

Um die Zusammenhänge zu sehen, wie die Themen und Erfahrungen miteinander verbunden sind, braucht man genügend «Material» (Puzzleteile). Um genügend Material zu sammeln, braucht man Geduld, Ausdauer und Permanenz. Ich kann mich nicht zwingen aus der Güte heraus zu handeln. Im ganzen Prozess (der noch nicht zu Ende ist!) sehe ich eine laufende Annäherung und Vertiefung des Themas.



### ***Ein Beitrag für das Ganze***

Seit wir das Grundstück für den Park in Mikebuda<sup>5</sup> gekauft haben, gibt es viele Sachen, die erledigt werden müssen, um den Park instand zu halten. In einem Moment beschloss ich, nichts allein deshalb zu machen, weil es einfach gemacht werden musste. Ansonsten lief ich Gefahr die Sachen mit dem Gefühl «immer-muss-ich-das-machen» zu tun, was ja gar nicht stimmte. Niemand zwang mich dazu... Ich erinnerte mich an die Haltung, die Sachen als einen «Beitrag für das Ganze» zu tun. Ich mähte also nicht den Rasen, sondern ich trug dazu bei, dass der Park gepflegt aussah, und ging in dem Fall davon aus, dass es den Besuchern auch gefallen würde. Mit dieser Haltung fiel es mir leicht, die Dinge mit Freude und mit dem das Gefühl der Freiheit, und nicht aus einem Zwang heraus zu machen. Indem ich meiner Handlung einen tieferen Sinn gebe behandle ich mich selbst (auch hier) mit Güte. Silo nennt das «Die gültige Handlung»<sup>15</sup>, die dadurch charakterisiert ist, dass Denken, Fühlen und Handeln in dieselbe Richtung gehen.

### ***Sachen mit Freude machen***

Ich erinnere mich an eine Aussage Silo's, dass es darum geht, die Sachen mit Freude und mit innerer Freiheit zu machen. Wie schon weiter oben beschrieben, erappte ich mich dabei, einem gewissen Thema schon wieder auf den Leim gegangen zu sein. Anstelle mich selbst dafür zu kasteien, versuchte ich eben über mich selbst zu lachen, oder ich fragte mich: «Wie doof muss man sein, um sich immer und immer wieder in derselben Situation zu finden?» Nicht umsonst sagt man dem Humor und dem Lachen eine heilende Wirkung nach... Es entspannte mich, und ich konnte schneller wieder voranschreiten.

### ***Interesse am Anderen zeigen***

Es fiel mir auf, dass ich mit vielen Leute eher «Arbeitsbeziehungen» hatte, und das verbindende Element die Arbeit im Park war. Klar redete man über dies und das, aber ich empfand es nicht als gesund. Etwas fehlte... Ich entwickelte einen anderen Blick auf die Leute, ich wollte sie gut behandeln. Sicherlich ist das ein Produkt der Bestrebungen, aus der Güte heraus zu handeln. Wenn sich die Güte auf die anderen richtet wird das «Ich» zur Seite geschoben.

### ***Erfahrung versus Verstehen oder Wissen***

Ein Beispiel anhand der «Grundsätze der gültigen Handlung»<sup>16</sup>. Ich arbeitete teilweise über mehrere Tage oder Wochen mit einem Grundsatz, versuchte diesen immer besser zu verstehen. Und dann gab es diesen Moment, der auch in die Kategorie «Aha-Erlebnis» passt, als ich in einer Situation, die mich verspannte, die Brücke zum achten Grundsatz schlagen konnte, der lautet: «*Wenn du den anderen schadest, bleibst du unfrei. Solange du aber anderen nicht schadest, kannst du in Freiheit tun, was immer du magst*».

Es war, als würde ich den Grundsatz auf eine andere Art verstehen. Eben nicht (nur) verstehen, sondern meine Handlung mit dem Grundsatz verbinden. Ich habe den Grundsatz «erfahren». Das ist mir auch mit anderen Sachen geschehen. Ich beschrieb es auch als «vom Kopf zum Herz», es verschiebt sich nach unten, das Verständnis vertieft sich, geht in eine andere Ebene. Der Grundsatz hat sich in meinem Herzen verinnerlicht.

---

<sup>15</sup> Silo – Die Erde menschlich machen – Die innere Landschaft, Kapitel X. „Die gültige Handlung“, Edition Pangea, S. 120ff

<sup>16</sup> Silo – Die Erde menschlich machen – Der innere Blick, Kapitel XIII. „Die Grundsätze“, Edition Pangea, S. 57ff

Oder ich habe eine Empfindung damit verbunden. Im obigen Fall hatte ich das Gefühl, dass ich jetzt machen kann, was ich will, da ich der Person, wegen der ich mich verspannt hatte, nicht geschadet habe (ich habe ihr anstelle einer rechthaberischen eine nette E-Mail geschickt). Empfundene, gelebte Güte gibt einer compulsiven Reaktion keinen Platz.

## Schlussfolgerungen

Die Güte scheint mir ein mächtiges Thema zu sein. Von der Güte aus handeln ist gut für mich, auch wenn es sich in den meisten Fällen auf andere richtet. Der Einfluss auf mich ist offensichtlich.

Mir kommt ein Satz in den Sinn, den ich früher oft im Zusammenhang mit der Liebe gehört habe: «Du kannst nur jemanden lieben, wenn du dich selbst lieben kannst». Bei der Güte ist es konkreter, denn sie zeigt sich in den Handlungen, und auch im Gefühl, das man nach der Handlung in sich spürt. Man fühlt sich gut dabei, man spürt, dass die Aufmerksamkeit, Kohärenz, Freude, Freiheit, Energie in einem wächst, und man möchte diese Handlungen wiederholen, um die Empfindung der Güte wieder zu erleben und zu verstärken.

Über die Güte zu reden macht nicht viel Sinn. Ein gütiger Mensch lebt die Güte. Das Thema wird zu einem Lebensstil, eine Art zu denken, zu fühlen und zu handeln. Die Güte in einem Menschen zeigt sich durch seine Handlungen.

Meine Bestrebung, die anderen gut (besser) zu behandeln, hatte als Konsequenz, dass ich angefangen habe meine Prägungslandschaft zu verändern. Damit habe ich mir selbst „Gutes getan“, weil ich die alten Verhaltensmuster mit neuen ersetze, weil dieses neue Verhalten gut für die anderen und für mich sind.

Im Alltag mit der Güte leben zu wollen, bedeutet dass man einen neuen „Motor“ braucht. Mit der Güte als Motor und Zweck entsteht eine neue innere Landschaft und damit ein neuer Lebensstil.

Von der Güte aus handeln hängt nicht vom anderen ab. Es ist meine Entscheidung, wie ich handeln will. Der Grundsatz<sup>16</sup> «Behandle den anderen, wie du selbst behandelt werden möchtest» ist stark mit der Güte verbunden.

Wenn man von der Güte aus handelt, handelt man nicht aus dem «Ich», sondern aus einer viel tieferen Quelle heraus: «...weil sie in den weiten Tiefen des menschlichen Herzens lebt. (Isabelle Montané)»

Wenn ich mit der Güte in Kontakt bin (nicht mit der Güte, wie sie im Allgemeinen in der Gesellschaft verstanden wird, als die „moralische, oberflächliche Güte«), dann bin ich gut zu allem und allen und auch zu mir selbst.

Die verschiedenen Themen, die ich Puzzleteile nenne, sind «meine Puzzleteile». Das ist kein allgemein gültiges Rezept. Jeder kann (und sollte) sie für sich und sein Thema finden.

## Annex 1

### SILO – Über außerordentliche Erfahrungen (Auszug)

*SILO 5. Tag Canarias, (02-10-78)*

Also, welches Problem gibt es, wenn eine Person an bestimmte Formen von Göttern glaubt, an andere Formen der Götter oder zu guter Letzt nicht an Götter glaubt? Vom Gesichtspunkt der Wahrnehmung ist das religiöse Gefühl wichtig, da es das Leben auf der Suche nach einer Richtung antreibt. Deshalb, an Gott zu glauben oder nicht, an das Göttliche zu glauben oder nicht, spielt für die religiöse Empfindung keine Rolle.

Die Leute diskutieren üblicherweise viel untereinander, indem die einen den anderen ihre Landschaften aufzuzwingen versuchen, ihre inneren Landschaften. Die Götter müssen auf diese Art oder auf eine andere Art sein, und die Unsterblichkeit, das müssen wir sehen! Wie wäre es mit einem vernünftigen Paradies? (Gelächter) Wie wäre es mit einem anderen Typ von Paradies? Scheinbar ist meines besser als das andere. (Gelächter). Und es gibt einige, die andere zu bekehren versuchen, und andere die per Dekret etwas ins Paradies stellen wollen, etwas wie ein Schild "Letzte Gelegenheit – ab morgen ist das Paradies für immer geschlossen" (Gelächter) Diese Diskussionen gehen vorbei, und haben nicht viel mit der Empfindung zu tun, sondern vielmehr mit anderen Interessen, mit diesen Nebensächlichkeiten die schnell vorbeigehen. Gestern wurde Gott für Tod erklärt, aber Gott taucht an einem Ort wieder auf. Die primitiven Zivilisationen, klar, sie waren leichtgläubig, aber... zu diesen Zeiten, mein Freund! (Gelächter) Ja klar, aber die Kinder der Herren dieser Zeit, d.h. die modernsten, gehen herum und suchen andere Sachen. Auf eine Art und Weise, dass dieser evolutionäre Primitivismus gewisse Probleme erleidet.

Die Diskussion, ob es einen oder mehrere Götter gibt und in welcher Form sich die Götter zeigen, ist nicht relevant. Im Gegensatz dazu ist die Erfahrung dieses Gefühls relevant, welches den Menschen in Richtung der Suche antreibt. Der Mensch strebt nach der Ewigkeit. Der Mensch trachtet nach Perfektion. Er wird es auf seine Art lösen, aber ohne Zweifel wird er in diese Richtung angetrieben. Dies führt uns zum Thema der Erfahrung, viel mehr als zu den Erklärungen rund um diese ein wenig äußerlichen Formen, durch welche sich das religiöse Gefühl ausdrückt. Dieses Thema der Erfahrung verdient einige Betrachtungen und eine umsichtige Behandlung.

In einem bestimmten Moment sprachen wir von den "gestörten" Bewusstseinszuständen und ihr wisst, dass sich diese "gestörten" Zustände in den verschiedenen Ebenen erzeugen können und selbstverständlich auch im Wachzustand. Wenn jemand wütend wird, erzeugt dies einen "gestörten" Bewusstseinszustand im Wachzustand. Wenn jemand plötzlich eine Euphorie und große Freude spürt, dann sind wir auch in der Gegenwart eines "gestörten" Bewusstseinszustandes. Der Ausdruck "gestörter" Bewusstseinszustand wird in einem falschen Zusammenhang verstanden. Wenn man von einem "gestörten" Bewusstseinszustand spricht, denkt man, dass etwas Schreckliches geschieht. Und die "gestörten" Bewusstseinszustände treten häufig auf, immer wieder, aber klar, verschieden stark und mit unterschiedlicher Qualität.

Diese "gestörten" Bewusstseinszustände bedeuten immer eine Blockierung gewisser Aspekte der Umkehrbarkeit. Es gibt auch im Wachzustand einfacher wahrnehmbare "gestörte" Bewusstseinszustände, wie die Zustände, die durch Suggestieren produziert werden. Allen wird suggeriert mehr oder weniger, alle glauben mehr oder weniger, an die Dinge, die uns immer wieder vorgeschlagen werden... Diese Dinge können Konsumobjekte, Werte, Standpunkte über die Welt sein... ihr wisst... So dass diese Art des "gestörten" Bewusstseinszustandes in jedem von uns und zu jeder Zeit gegenwärtig ist. (...)

Es gibt auch die krankhaften "gestörten" Bewusstseinszustände, wo sich die Bewusstseinsfunktionen aufspalten, aber es gibt auch nicht krankhafte Zustände, wo sich die Funktionen vorübergehend spalten oder aufteilen können. Ihr wisst zum Beispiel, dass man in gewissen spiritistischen Sitzungen ein Gespräch führen kann und gleichzeitig die Hand damit beginnt Nachrichten mittels der automatischen Schrift zu übermitteln, ohne dass das Subjekt bemerkt, was seine Hand macht. Die Funktionen können sich trennen. Es kann auch Persönlichkeitsspaltungen geben. All das sind gestörte Bewusstseinszustände.

Auch durch chemische Prozesse und durch Wahrnehmungsunterdrückung können "gestörte" Bewusstseinszustände erzeugt werden. Es gibt eine lange Liste von "gestörten" Zuständen und viele von ihnen

sind sehr nützlich. Zum Beispiel, all diejenigen, welche gegenüber der Gefahr den Lebenserhaltungstrieb aktivieren. Diese Stimuli, welche dem Subjekt erlauben vor der Gefahr zu fliehen, erzeugen ernsthafte Veränderungen, Störungen im Bewusstsein. Danach überlegt man sich, wieso man geflohen ist und all das. Und ebenso wie es sehr nützliche Phänomene im Bereich der Störungen gibt, gibt es auch sehr negative Phänomene. Durch die Chemie und durch die Wahrnehmungsunterdrückung können sich "gestörte" Bewusstseinszustände einstellen.

Auch mittels mehr oder weniger rituellen Vorgehensweisen, mittels einer Art der Positionierung im mentalen Bereich, mittels einer Art sich in die Situation zu begeben, mittels bestimmter musikalischer Bedingungen, mittels bestimmter Tänze, mittels bestimmter Tätigkeiten der Hingabe, kann man "gestörte" Bewusstseinszustände erzeugen. In diesem Sinne tendieren die Riten im Allgemeinen – von den sogenannten primitiven oder von fortgeschrittenen Religionen – dazu, einen Zustand von speziellem Bewusstsein zu erzeugen. Im Allgemeinen verfügen die Religionen durch ihre Liturgie über ein operationelles System, genauso wie sie in einigen Fällen ihre Theologie, die wir auch doktrinären Körper nennen können, und ihre Moral – ihre Vorschriften – haben. Und dieses operationelle System hat manchmal mit Ritualen zu tun, welche die Bedingungen des "gestörten" Bewusstseins erzeugen. Wenn wir vom "gestörten" Bewusstsein sprechen, beeinflusst das weder im positiven noch negativen Sinn die Möglichkeit, welche das Bewusstsein zum Beispiel im Bereich des Kontaktes hat.

Nun gut, was geschieht mit der Erfahrung? Die hochspezialisierten Leute kennen die sogenannten Dämmerzustände. In den Dämmerzuständen gibt es eine allgemeine Blockierung der Umkehrbarkeit und außerdem nimmt man im Nachhinein an der Wahrnehmung der inneren Auflösung teil, dass etwas schlecht läuft. Dies erzeugt ein Gefühl von innerem Unbehagen, selbst wenn ein außergewöhnliches Phänomen erzeugt wurde. Wir können sagen, dass es sich nicht wirklich um ein Phänomen handelt, welches eine Integration von Inhalten erzeugte. Die Phänomene des Dämmerzustandes des Bewusstseins charakterisieren sich durch die Nichtintegration dieser Erfahrung, durch die Nichtintegration von Inhalten. Die äußeren Manifestationen eines Phänomens des Dämmerzustandes können einer anderen Art von Phänomenen gleichen, aber die Empfindung eines Phänomens des Dämmerzustandes ist geprägt von fehlender Einheit und Desintegration. Deshalb empfiehlt es sich im Bereich dieser Art von Erfahrungen in einem minimal normalen Zustand zu arbeiten. Wir sprechen von der Normalisierung des Wachzustandes. Unsere Freunde haben einige Jahre damit verbracht, den Wachzustand zu regeln.

Wir haben die unkontrollierte Entfaltung von außergewöhnlichen Erfahrungen nicht zugelassen, welcher zu einer Art Rennen um den erfahrungsmäßigen Höhepunkt hätte führen können, sondern wir haben vielmehr versucht ausgewogen zu arbeiten und damit haben wir viel gewonnen. In dem wir auf diese Art gearbeitet haben, konnten die Leute mit mehr Erfahrung gut unterscheiden zwischen den Phänomenen des Dämmerzustandes und einem interessanten Phänomen, integrierend und begleitet von innerem Wachstum und Sinn.

Wer sich vor Jahren zum ersten Male diesen Arbeiten annäherte, tat dies mit großer Gier in der Suche nach Erfahrungen. Und klar, so sind nicht viele Erfahrungen geschehen. In den nächsten Jahren, beinahe ohne danach zu suchen, tauchten interessante Erfahrungen auf, und sie begannen sich von denen des Dämmerzustandes zu unterscheiden. Es geschieht auch, dass diese Erfahrungen plötzlich viel Kraft erlangen und mit diesem Nachdruck ermutigen sie unseren Freund neue Erfahrungen zu suchen, ohne vorher das Erlebte zu begreifen. Und dies ist ein Punkt, dem ich spezielle Aufmerksamkeit widmen würde.

Bei einer Erfahrung dieser Art, die wichtig ist, ist empfohlen nicht gleich zu einer anderen voranzuschreiten und dann zur nächsten, eine Art von Amphetaminisierung der Erfahrung (Gelächter), in einer Beschleunigung und Kettenreaktion, welche mit Problemen endet, und man muss den ganzen vorangeschrittenen Weg wieder zurückkehren. Bei einer interessanten Erfahrung nimmt man diese, studiert man sie, dreht man sie zur einen Seite, dann zur anderen Seite, bis man sie verdauen kann, integrieren kann, vollständig verstehen kann, bis man die Empfindung hat mit dieser Erfahrung in Einklang zu sein, so wie ihr das kennt. Und niemals wirft man die Erfahrung in eine Kettenreaktion, welche das Gegenteil erzeugt, nämlich das Bremsen der Entwicklung. Dieser Punkt ist von großer Wichtigkeit.

Ein interessantes Mittel zur Feststellung dieser Beschleunigung von Erfahrungen, ein Mittel, das gleichzeitig dazu dient die Kettenreaktion zu erkennen und diese ebenfalls zu stoppen, ist die Technik der Stille (silencio), genauso wie die Kohlenstäbe in den ersten Atomkraftwerken, welche die Reaktion stoppten. Diese Technik ist nicht nur nützlich den Zustand der Situation zu erkennen. Sie ist nicht nur nützlich, um eine Kettenreaktion der Erfahrung zu stoppen, sondern sie ist ebenfalls sehr nützlich für das tägliche Leben im Allgemeinen. Manchmal beginnen wir uns auch innerlich zu beschleunigen, wegen der großen Anzahl Aktivitäten, die wir erledigen müssen, wie ihr wisst, ohne dass wir von außerordentlichen Erfahrungen sprechen. Klar man muss dies und das erledigen und dann auch noch das dort. Ihr wisst, wenn wir zu dem noch eine gewisse emotionale Bestürzung hinzufügen, erzeugen wir die Bedingungen der Beschleunigung, welche uns selbstverständlich für zahlreiche Unfälle empfänglich machen. Es gibt viele Leute, die wegen der Beschleunigung Unfälle erleiden, ohne von außerordentlichen Erfahrungen zu sprechen. Es ist von großem Interesse in diesen Situationen auf das Mittel der inneren Stille zurückgreifen zu können, weil es, wenn wir es zu nutzen wissen, die Beschleunigung bremst und außerdem, weil es euch einen Hinweis gibt, wie es um die Kontrolle der Erfahrung steht.

Ihr seht in einer täglichen Situation nichts Außergewöhnliches, wenn ihr aufgeregt, unruhig oder mit vielen noch zu erledigenden Aktivitäten seid, dann könnt ihr wohl fortführen, woran ihr gerade seid, aber es ist wie wenn man den Gedanken nicht mehr zuhört. Den „Gedanken nicht mehr zuzuhören“ ist eine Umschreibung, wie man eine Art Leere erzeugt. Stellt euch unruhig vor, wegen dem was ihr machen werdet oder machen müsst. Stellt euch vor, dass ihr plötzlich stoppt und versucht eine Art Stille zu erfahren, wie wenn ihr nichts hören und sehen würdet. Achtet darauf, ob ihr das gerade jetzt machen könnt. Eine Art von großer innerer Ruhe. Klar, ihr könnt den Lärm, der zu euren Ohren dringt auf eine angespannte Art hören oder auf eine lockere und entspannte Art. Ihr könnt es ohne innere Unruhe hören.

Ihr könnt es hören, ohne die Zeit zu messen. Wie lange sind wir schon hier? Wie lange werden wir noch hier sein? Was wird geschehen, wenn die Temperatur steigt und wir viele sind? Was wird geschehen, wenn die Klimaanlage ausfällt? Was wird geschehen, gut... ich muss aufstehen. Hinten gibt es viele Leute und so weiter. Werft all das über Bord und gebt euch einfach der Erfahrung der Ruhe hin. Stellt euch vor, dass ihr viele Sorgen habt. Stoppt die Maschine und schaut, ob ihr die Geschwindigkeit des Denkens stoppen könnt.

Das ist im täglichen Leben interessant. Aber vor allem ist es interessant und dies ist uns wichtig, vor allem ist es interessant, wenn es darum geht die Erfahrungen zu stoppen, welche man in Gang gesetzt hat. Wenn ihr eine Person antrefft, welche eine bewegende Erfahrung hatte und ihr seht, dass diese Person weder die Erklärung noch ihre Gier anhalten kann, dann solltet ihr eine Art von Stille, wie die Ruhe empfehlen. Wenn ihr in dieser Situation seid und diese Stille nicht erzeugen könnt, dann könnt ihr diesen Prozess nicht anhalten. Aber wenn ihr dabei seid, euch in der Erfahrung zu beschleunigen, dann könnt ihr diesen Prozess mit diesen einfachen Techniken der Stille anhalten. Die Maschine herunterfahren und die Erfahrung, an der ihr teilgenommen habt, überdenken, sie integrieren und dann erneut voranschreiten.

Niemand hat Probleme mit Erfahrungen. Es ist nicht so schlimm und nicht so dramatisch. Ich zeige euch einfach einen Weg, eine Abkürzung, um nicht so viel Zeit mit Nachforschungen und Suchen zu verlieren. Es ist einfacher und die Sache funktioniert besser, wenn ihr das Auftauchen einer wichtigen Erfahrung festhaltet, anstatt immer wieder neue Erfahrungen zu suchen. Ihr bremst die Maschine, überprüft ihren Zustand, setzt die Umkehrbarkeit in Gang, nützt euer Wissen, um das Erfahrene zu verstehen, versteht es und integriert es. Und wenn ihr es integriert, baut ihr es auf und da geht es weiter. Zukünftige Erfahrungen können noch interessanter sein. Aber diese Beschleunigungen erzeugen, dass man auf dem Weg zurückkehren muss, um erneut zu beginnen... gut, dies ist der Pfad, von dem wir sprechen. So ist es, um verlorene Zeit zu vermeiden. Ja, wir sagten, dass vor vielen Jahren alle Erfahrungen gesucht haben und niemand hat daran teilgenommen, und mit dem Fortschreiten der Zeit, sind die Erfahrungen aufgetaucht. Aber es sind auch solche Erfahrungen von der Art der Beschleunigung aufgetaucht und deshalb sprechen wir heute darüber. In keinem Falle ist es gefährlich. Es ist alles ein Problem der Zeit. Es gibt viele Vorgehensweisen, um den Zugang zu bestimmten Erfahrungen zu erzeugen.

Gut, auf jeden Fall kann uns das Erzeugen dieser Erfahrungen eine Orientierung des Lebens in eine positive Richtung geben. Diese Erfahrungen können die Leute in eine interessante Richtung orientieren. Für die

spezialisierten Leute hingegen wäre es gut, wenn sie zu unterscheiden lernen. Wir haben bereits zwischen den sogenannten Dämmerzuständen des Bewusstseins und anderen Zuständen unterschieden.

Schaut nur wie sonderbar: vor einigen Jahrhunderten hatte ein westlicher Mystiker Probleme, um festzustellen, woher gewisse Stimuli – um sie zu benennen – kamen, welche diesen Mystiker in die eine oder andere Richtung antrieben oder die ihn gewissen Situationen die eine oder andere Tat realisieren ließen. Er sagte, dass die Verführungen sowohl von Gott als auch vom Teufel kommen können. Und dann hat er ein System der Wahrnehmungen gesucht. Er wollte wissen, was vom Teufel und was von Gott kam. Klar, denn der Teufel war eine Art umgekehrter Gott. Sie gleichen sich sehr (Gelächter) und es scheint, dass er die Qualität hat den armen Homo Sapiens zu täuschen (Gelächter), der erst seit zwei Millionen Jahren auf diesem Planeten herumzieht. Und es scheint, dass der Teufel sehr alt ist, genauso wie Gott, vielleicht weniger alt als Gott. Auf jeden Fall ist dieser Teufel sehr weise. Und jetzt stellt ihn euch dort vor, nichts weiter.

Eine Unverhältnismäßigkeit. Dieser Arme also war voller Sorge, ob diese Sache von Gott oder vom Teufel kam. Und klar mit mathematischen Berechnungen funktioniert das nicht. Schließlich hat er festgestellt, dass dies nicht in das Feld der Versuchung oder Unwahrheit fallen kann. Dasjenige was von der Verführung des Teufels kam hatte immer ein Charakter von innerer Gewalt, während diese andere Art von Anregung, um es so zu nennen, in diesem Herrn immer das Gefühl von Frieden erzeugte. Dieser Herr erstellte auf seine Art ein System von praktischen Empfindungen, um sich in seinen Erfahrungen zu orientieren. Jede Erfahrung, die in ihm eine Art von Gewalt erzeugte, war ein schlechtes Signal. Jede Erfahrung, die in ihm eine Empfindung des Friedens erzeugte, war eine gute Erfahrung.

Es ist klar, dass er zwischen den Dämmerzuständen des Bewusstseins unterschied, welche keine Integration der Inhalte erlauben, sondern vielmehr eine Aufteilung erzeugen, und anderen interessanten Erfahrungen, welche genau die Integration von Inhalten und die Richtung von wachsender psychischer Energie erlauben. Er entdeckte auf seine Art und mit anderen Worten, diese Wahrnehmungen und für seine Sache war es bestimmt sehr nützlich, denn dieser Mystiker ist in seiner Produktion und seiner Entwicklung weiter vorangeschritten.

Neben den Dämmerzuständen unterscheiden wir auch zwischen Zuständen, die gelegentlich sein können und Zuständen, die wir höhere Bewusstseinszustände nennen. Die höheren Bewusstseinszustände haben wir seit längerer Zeit in Zustände der Ekstase, Begeisterung und Erkenntnis klassifiziert. Wer sich in die Erfahrung einfügt, beginnt sehr oft mit den primären Zuständen, d.h. den Zuständen der Ekstase. Diese Zustände der Ekstase haben oft motorische Begleiterscheinungen; eine gewisse Regung, eine gewisse Bewegung des Körpers. Die Zustände der Begeisterung haben viel mehr gefühlsmäßige Begleiterscheinungen. Plötzlich wird das Subjekt von einer unerwarteten Freude überwältigt; plötzlich überfällt das Subjekt ein unaussprechlicher positiver Zustand.

Von den höheren Zuständen der Erkenntnis können wir sagen, dass sie viel mehr von intellektueller Art sind, in dem Sinne, dass das Subjekt glaubt, in einem Moment alles zu verstehen. In einem Moment glaubt er, dass es keinen Unterschied gibt zwischen dem, was er ist und was die Welt ist. Wie wenn das Ich verschwunden wäre und unser Freund jetzt nicht mehr besorgt wäre um seine Identifikationsnummer, sein Gewicht, seine Größe, all das was ihn sein Ich fühlen lässt: "Ich habe jetzt einen interessanten Zustand". Sondern vielmehr ein Zustand in dem das Ich vollständig verschwunden ist und einfach „ist“. Dies genauso wie in einigen Darstellungen von einigen Religionen, eine Art von großem Auge und nicht von einem Herrn der von hinten durch das Guckloch schaut. Diese höheren Bewusstseinszustände können also motorische, gefühlsmäßige und intellektuelle Begleiterscheinungen haben.

Und es ist klar, ohne zu so außerordentlichen Sachen zu gelangen: wem ist es nicht passiert, dass ihn plötzlich einfach so eine enorme Freude überkam, einfach so eine unerwartete Freude, wachsend und komisch, aber schließlich eine Freude? Wem ist es nicht passiert, einfach so, dass er verstanden hat... dass die Sachen so sind zum Beispiel, aber dass er dies aus der Tiefe verstanden hat, mit Bedeutung? Stellt euch das vor, aber mehr. (Gelächter)

Die Arbeit mit der Erfahrung kann man sehr gut mit Ruhe machen und weiterverfolgen, dass man sie Stück um Stück weiter entwickelt, ohne Eile, ohne Unruhe, denn schließlich sucht man diese Erfahrung nicht als ein Ziel, sondern man sucht diese Erfahrungen als Referenzen, die fähig sind das Bewusstsein in eine wachsende

Richtung zu orientieren. Beobachtet, dass es sehr unterschiedlich ist, sich in einer Art spirituellem Hedonismus in die Erfahrung zu werfen, um mehr Erfahrungen zu haben, wie wenn man mehr Erdbeeren essen würde (Gelächter). Wenn ihr Erfahrungen ansammeln wollt, werdet ihr alles Mögliche finden! (Gelächter) Es scheint, dass es nicht darum geht, sondern... Ich sage euch dies, denn unsere Epoche ist sehr freundschaftlich – klar zum Konsummarkt – also viele Erfahrungen (Gelächter). Es scheint nicht darum zu gehen Erfahrungen anzuhäufen – “Der da. Ein Mann mit vielen Erfahrungen” – sondern es geht vielmehr darum ein paar Erfahrungen zu erreichen, die fähig sind in eine interessante Richtung zu orientieren. Man kann mit diesen Erfahrungen langsam arbeiten, ohne große Eile und dabei verstehen, dass das, was man grundlegend sucht mehr ein Sinn als eine Erfahrung ist. Und was ist die Erfahrung? Es ist eine Art Vermittler des Sinnes.

Selbst die paranormalen Phänomene wurden dazu herbeigezogen, dass sie im Stande seien Sinn zu verleihen. Die paranormalen Phänomene sind in jedem Fall suggestiv, aber es scheint nicht, dass sie irgendeinen Sinn geben könnten. Viel mehr: Es gibt Insekten mit einem Nervenknäuel, der fähig scheint gewisse paranormale Phänomene zu erzeugen. Ich sage nicht, dass diese Insekten mit einem Nervenknäuel verwerfliche Wesen seien... Ich sage, dass ein Nervenknäuel wenig ist (Gelächter) und es scheint sich nicht zu entsprechen, - vielleicht schon – und diese neurologische Konstruktion scheint nicht mit der angebrachten Art des Geistes übereinzustimmen. Gut also, diese paranormalen Phänomene stimmen nicht notwendigerweise mit den hohen Bewusstseinsniveaus überein.

Dort sagt man, dass auch die Heiligen, wie sie in den Religionen genannt werden, oder die großen Geister, wie andere sie nennen, fähig seien, bei sich irgendwelche außerordentliche Phänomene zu erzeugen. Aber gut, auch die Insekten. Dies scheint keine Garantie für Entwicklung zu sein, auch wenn es vom Standpunkt der Untersuchung eine interessante Sache ist; genauso wie es das in allen Bereichen gibt, selbstverständlich, aber es ist nicht der beste Indikator dafür, dass wir uns in der Gegenwart von höheren Phänomenen befinden. Genauso wie dies nicht der Weg ist, um eine Referenz und einen Sinn zu finden. Über die Erforschung des Paranormalen einzusteigen ist nicht der Weg. Die Untersuchung dessen taugt nicht, um den Weg des Sinnes zu finden.

Dieser Blickwinkel, dieses bewegliche Bewusstsein, dieses Ich welches die Bewusstseinsinhalte auf seinem Bildschirm beobachtet, dieses Ich kann sich plötzlich in Stille versetzen. Dieses Ich, Summe der Wahrnehmung und des Gedächtnisses, kann plötzlich verstummen. Es ist möglich, weil das Gedächtnis aufhören kann Informationen zu übermitteln, und die Sinne – zumindest die äußeren – können aufhören Daten weiterzuleiten. Das Bewusstsein kann sich in einem bestimmten Moment ohne die Gegenwart des Ichs befinden, einer Art großer Leere, und es kann sein, dass das Bewusstsein in diesem Moment eine andere Präsenz wahrnimmt als diejenige, wenn das Ich anwesend ist.

Wir sagen nicht, dass der Geist das Ich sei und auch nicht, dass er das Bewusstsein sei. Wir kennen einige Mechanismen. Wir kennen den mechanischen Teil des Bewusstseins – ihr wisst, Impulse, die kommen und gehen und all das. Wir kennen die Mechanik des Bewusstseins, welche mechanisch ist. So wie das Bewusstsein sich von den Impulsen ernährt, die aus dem innerkörperlichen, dem außerkörperlichen und dem Gedächtnis stammen, so ernährt es sich von den Impulsen des Rückspeisungskreislaufs (retroalimentación), es ernährt sich von den Antworten, die es zur Welt hin gibt, und von da von neuem wieder in den Kreislauf zurückfließt. So beobachten wir auch gewisse Phänomene, die auftauchen, wenn das Bewusstsein auf sich selbst bezogen ist, in Richtung dem was wir in der Autotransferenz zum Beispiel sich-selbst genannt haben. Dieses sich-selbst, welches auch in gewissen aktuellen Tiefenpsychologien verwendet wird, ist genaugenommen kein Inhalt des Bewusstseins.

Das Bewusstsein kann durch eine spezielle Arbeit der Verinnerlichung zu diesem sich-selbst gelangen. Aber wir werden nicht glauben, dass es dort ein Objekt antrifft, nicht als ob das Bewusstsein eine Tüte wäre, in die wir die Hand hineinstecken und den letzten Apfel herausholen können. Das ist nicht der Fall. Diese Mechanik der Verinnerlichung bringt das, was immer versteckt ist zum Vorschein, das was für den Menschen im Allgemeinen nie da ist, weil es genau durch den Lärm der Zahnräder der Bewusstseinsmechanik übertönt wird.

Soviel Lärm macht das Bewusstsein in seinem Handeln, so viele Gedanken kommen und gehen, soviel arbeitet dieses Ich, welches die Gegenwart des Geistes nicht ankündigt. Dieser Geist ist vom Lärm überdeckt. Dieser



Geist zeigt sich nicht. In der mechanischen Arbeit des Bewusstseins gibt es keinen Geist. Es ist notwendig, dass das Bewusstsein seine Arbeit niederlegt.

Aber das ist ein Fall; das ist schwierig. Machen wir es einfacher, benützen wir die Mechanik des Bewusstseins. Wieso sich gegen eine große Kraft stellen? Benützen wir die natürliche Richtung des Bewusstseins, benützen wir die Arbeit der Bilder des Bewusstseins, benützen wir die Impulse, um das Bewusstsein in eine Richtung zu führen die interessant erscheint. So also führen wir das Bewusstsein mittels Systemen, die ihr bereits kennt, wie zum Beispiel das System der Transferenz. Das Bewusstsein in die eine oder andere Richtung führend, werden wir uns praktischen, unmittelbaren, interessanten Sachen widmen, wie zum Beispiel uns mit uns selbst zu versöhnen, biographische Probleme zu lösen, nicht wahr? Das versteht man beim Geschäftemachen (Gelächter). Das bringt etwas, das ist nützlich; es ist nützlich und bringt einen Gewinn. Nicht zu viele Neurosen, nicht zu viele Probleme. Gut, dann führen wir das Bewusstsein, lösen wir biographische Probleme, Probleme von Zukunftsängsten, Stressprobleme. Lösen wir all dies, denn klar, damit erreichen wir eine tiefe Entspannung, integrieren wir Inhalte, die schlecht integriert sind, die unser Leben gefüllt haben, die sich in unserem Leben angehäuft haben, und die natürlich große Widersprüche erzeugen.

Dank diesen Arbeiten der Richtung des Bewusstseins schreiten wir voran. Aber es ist klar, dass die Absicht dieser Methoden nicht therapeutisch ist. Das ist nicht ihr Interesse, wie wir schon so häufig betont haben. Es muss ein Instrument für die Entwicklung sein. Klar, die Sachen werden gut sein, wenn wir daran arbeiten, sei es auch langsam, Inhalte zu integrieren und das Bewusstsein in höhere Richtungen zu leiten, hin zu diesen komischen Zentren des sich-selbst, diese Zentren des Lichts, diese höheren Darstellungen des Bewusstseins, die plötzlich diese starke Energie in Gang setzen. Diese Impulse des Bewusstseins in höhere Richtungen, wo man tatsächlich in einem gewissen Moment mit Jenem Kontakt aufnimmt. Wenn dieses Jene durchbricht, dann richtet es das ganze Bewusstsein in diese Richtung aus. Und das Leben richtet sich einfach in eine andere Richtung als die bisherige aus.

Denn vor dieser Erfahrung, sind alles Versuche, Tendenzen. Klar, es ist ein religiöses Gefühl, von dem wir zu Beginn gesprochen haben. Im Menschen gibt es ein Gefühl, eine Suche, aber es hat so viele biografische Probleme, so viele nicht integrierte Inhalte und so viel Widerspruch und fehlende Harmonie, so dass die Richtungen irgendwohin führen, und plötzlich, wie wenn es eine enorme Transferenz wäre, ordnen sich alle Inhalte, sie integrieren sich, richten sich in eine Richtung aus und es taucht ein Sinn im Leben auf.

Man sagt, dass solche Fragen sich verlieren, und so ist es, die Erfahrungen gehen verloren. Unser Problem ist jedoch nicht eine definitive Erfahrung zu erlangen, sondern vielmehr diese zu benützen, um einen Sinn zu erreichen. Die Erfahrung geht verloren, selbstverständlich, aber das Bewusstsein hat bereits andere Referenzen, es ist bereits nicht mehr wie vorher. Vorher könnte es sein oder nicht sein. Jetzt geschieht folgendes: Wer kann einem die Wahrnehmung dieser Erfahrung in Frage stellen? Es ist schwierig einem anderen eine solche Erfahrung zu erklären. Die Sprache ist im Allgemeinen nicht dazu aufgebaut, um diese Art von Phänomenen zu beschreiben.

Sicher kann man mit einer Anstrengung diese Wahrnehmungen auch beschreiben. Wieso auch nicht? Manchmal ist diese Sache, dass man über gewisse Sachen nicht sprechen kann, eine gute Ausrede, um davonzukommen. Bestimmt habt ihr viele Leute sagen gehört: „Ahh! (Lachen)... darüber kann man nicht sprechen, klar, weil es dafür keine Worte gibt.“ Bestimmt gibt es Wörter, die das mehr oder weniger gut wiedergeben, oder mehr oder weniger schlecht. Auf jeden Fall handelt es sich um Erfahrungen. Und da es sich um Erfahrungen handelt, müsste es Wörter geben, die es mehr oder weniger beschreiben.

Gut, die Sache ist, dass es schwierig ist, wenn jemand keine Erfahrungen kennt. Aber gut, auf jeden Fall weiss derjenige, der diese Erfahrung kennt, dass sie sein Leben verändert. Und selbst wenn man nachher nicht mehr in der Gegenwart dieser Erfahrung ist, hat sie einen geprägt, eine Richtung verliehen und man hat einen Sinn. Dies ist der Punkt und deshalb ist die Erfahrung wichtig.

Und gut, es scheint, dass wir mit dieser Art von Erfahrung einiges erreicht haben. Wir haben einiges erreicht, weil sich die Landschaft der Kompensation, diese Struktur, tatsächlich in der Gegenwart von interessanten Phänomenen zu verändern scheint. Klar, diese Sache, dass der Mensch eine ewige Zeit sucht, um die endliche Zeit seines Lebens zu kompensieren, dass der Mensch einen anderen Raum sucht – du kannst ihn Paradies

oder sonst wie nennen -, der sich vom tagtäglichen Raum unterscheidet. Man weiß nicht wie lange diese Erfahrung dauern kann. Man weiß, dass sie in der chronologischen Zeit, nach der wir unsere Uhren richten, eine Sekunde oder eine halbe Minute dauern kann, aber die Wahrnehmung, die man von dieser Erfahrung hat, kann einfach eine Ewigkeit sein.

Hinsichtlich der Vorstellung können zahlreiche Vorstellungen, wie solche von Licht, auftauchen. Auch Vorstellungen von Kommunikation, nicht wirklich mit Wörtern sondern beinahe telepathisch, wie diejenige sagen, welche mit Außerirdischen kommunizieren. Gut, sie sprechen von einer Art von signifikanter Kommunikation; sie sprechen mehr von Bedeutungen als von Worten, oder dass unser Freund von jemandem Wörter hört, die ihm jemand sagt. Also gut, diese Erfahrungen von Licht, diese Erfahrungen von Bedeutungen und all dies scheinen Übersetzungen von mentalen Phänomenen in die Mechanik des Bewusstseins zu sein. Es ist unwahrscheinlich, dass diese Phänomene Licht oder Bedeutsamkeiten sind. Aber wie wird das mechanische Bewusstsein, mit den Übersetzungen, die wir immer in seinem Kreislauf beobachten, dies wahrnehmen? Es ist klar, dass wir Licht sehen, wenn wir auf den Augapfel einer Person drücken. Und es ist offensichtlich, dass diese Person kein Licht sieht, wenn wir auf den Augapfel drücken, sondern dass es sich dabei um eine Übersetzung gewisser Impulse des Nervensystems handelt. Auf dieselbe Art kann man Impulse erhalten oder tiefe Kontakte aufnehmen und diesen Kontakt als Licht, Bedeutung oder Signifikant übersetzen.

Auf jeden Fall kann man auch auf eine direktere Art Zugang zu interessanten Erfahrungen finden, ohne so viel Bürokratie. Man kann auf eine mehr oder weniger einfache Weise zu diesen Erfahrungen Zugang finden, mittels einfacher Vorgehensweisen, die für jedermann zugänglich sind. Wenn dies so ist und irgendeine Person solche Erfahrungen machen kann, welche fähig sind den Sinn seines Lebens zu verändern, dann können diejenigen, die mehr von diesen Sachen kennen, diese Person nach dem Auftreten dieser Phänomene, und nicht davor, darüber informieren in welcher Situation diese Phänomene auftauchen. Wenn eine solche Person in sich dieses Phänomen erzeugt, können diejenigen, welche mehr wissen, sie über die Bedeutung dieses Phänomens informieren, sie darüber aufklären und diese Person unterstützen, indem man sie im neu entdeckten Sinn orientiert. Aber selbstverständlich ist es so, dass viele Leute Zugang zu wichtigen Erfahrungen haben ohne irgendwelche Kenntnisse... Es genügen kleine Techniken, es genügt, dass man sich in einen angemessenen Zustand versetzt, um einen gewissen Kontakt zu erreichen. Und wenn man diese Kontakte erreicht, dann polarisiert sich der Psychismus, und wenn sich der Psychismus polarisiert, taucht ein Sinn auf. Dann taucht ein Sinn auf, der die größten Quellen des Leidens hinwegschwemmen. Sie schwemmt zum Beispiel die Angst vor dem Tode weg.

Stellt euch vor, wenn eine der größten Quellen des Leidens die Angst vor dem Tode ist, wie die Angst vor der Einsamkeit und die Angst vor der Krankheit, dann stellt euch die Wichtigkeit vor, welche das Erleben einer solchen Erfahrung haben kann. Eine Erfahrung, welche dem Menschen Sinn verleihen kann, welche dem Menschen einen transzendenten Sinn verleihen kann, so dass der Tod seinen Geist nicht aufhalten kann.

Stellt euch vor, welche Bedeutung es für den Menschen haben kann, wenn er über die Erfahrung die Möglichkeit erfassen kann, dass der physische Tod nur das Verschwinden des mechanischen Bewusstseins ist, aber dass der Geist wahrnehmbar ist und dass der Geist weder mit dem physischen Tod oder der Geburt endet oder beginnt. Wenn für den Menschen eine der wichtigsten Quellen des Leidens die Angst vor dem Tode ist, dann ist jede transzendente Erfahrung eine der wichtigsten Erfahrungen, die es geben kann. Diese Erfahrung, welche den Menschen in die Präsenz des „Sich selbst“, dieses Geistes, versetzt.

Wenn ein Mensch, selbst wenn er die Erfahrung nach dessen Erleben nachher nicht mehr hat, nachdem er sie erlebt hat, dann hat er ohne Zweifel eine Referenz, ohne Zweifel hat er dann eine der grundsätzlichen Quellen des Leidens weggewischt.

SILO 5. Tag auf den Kanarischen Inseln

2.10.78