

# Widerstand und spirituelles Wachstum

Dieser Text schließt an „Die Gnade des Widerstands“ an in dem ich mich mit den tieferen Ursachen des inneren Widerstandes befasst habe.

Im Anschluss möchte ich den Umgang mit dem Phänomen Widerstand genauer untersuchen.

Der Widerstand fühlt sich häufig an wie eine innere Mauer, die man auf dem Weg zurück zu sich selbst nicht durchschreiten kann. Es sind Emotionen oder psychosomatische Körper-Reaktionen, die dich vom Fühlen und Wahrnehmen deiner inneren oder äußeren Realität abhalten. Wenn du unruhig wirst, sobald du dich zum Meditieren hinsetzen willst, wenn du Kopfschmerzen bekommst, wenn bestimmte Themen angesprochen werden oder du eine Anspannung erfährst, wenn du dir deine Gefühle anschauen möchtest sind dies alles Formen des Widerstands.

Von „Außen“ betrachtet erscheint der Widerstand wie eine Barriere auf dem Weg zu unseren wahren Gefühlen, den tieferen Schichten unseres Wesens.

Nachfolgend werde ich aufzeigen, dass der Widerstand genau dies nicht ist sondern das Tor zu deiner tieferen Realität, eine Botschaft deiner Seele. Er ist ein Hinweis an dich, dass du irgendwann in deinem Leben falsch abgebogen bist und dich in etwas verrannt hast, um das es einfach nicht geht.

Nicht der Widerstand muss aufgelöst werden, sondern du wirst dich ändern und dem Widerstand entgegen gehen und sich ihm anpassen müssen.

Wenn du den Widerstand als den Hüter des inneren Lichtes erkennst, der uns davor bewahrt, uns vollkommen in der Traumwelt zu verlieren und die Reinheit und Unschuld unseres göttlichen Lichtes gegen wertlose Glasperlen einzutauschen, geschieht ein tieferes Verstehen und Respektieren.

Dann nähern wir uns dem Widerstand so, wie es ihm gebührt. Wir sind bereit, sein Geheimnis, das er über Jahrzehnte für uns bewahrt hat, in Unschuld, Demut und Hingabe zu empfangen. Erst wenn du dazu bereit bist, hast du deine Lektion gelernt und die notwendige Reife

erlangt, um den Raum hinter dem Widerstand betreten zu können.

Dann erkennst du, dass er deine Seele nicht nur vor der Welt, sondern auch vor dir als Produkt dieser Welt geschützt hat. Du musst die Wege dieser Welt hinter dir lassen um wieder dein wahres Selbst zu sein.

Indem du dich in der Begegnung mit dem Widerstand wandelst, deine Motive, Ansichten und Haltungen hinterfragst, wachst du nach und nach aus der Gesellschaft heraus und kommst dir selber immer näher. Du wandelst dich von einem genormten Massenprodukt zu einem Individuum, von einem Schaf zum Löwen.

Wenn du allerdings nicht bereit bist, dieses Tor zu durchschreiten und nur auf den Torbogen starrst in der irrigen Annahme, er stünde dir im Wege, kämpfst du gegen den Widerstand an. Du trittst gegen den Torbogen um ihn zur Seite zu schieben und kommst auf deinem Weg keinen Schritt weiter.

Dann verhältst du dich nicht anders als eine Fliege, die durch ein gekipptes Fenster in einen Raum fliegt und den Ausweg nicht mehr findet. Sie fliegt ständig gegen die Scheibe und erschöpft ihre Kräfte, ohne zu begreifen, dass nur wenige Zentimeter entfernt hinter dem undurchsichtigen Fensterrahmen, der Weg in die Freiheit nie versperrt war.

Geh einfach ein wenig zur Seite, lass deinen Blick weicher werden und du wirst den Durchgang in das innere Universum hinter dem Widerstand erblicken.

Doch es gibt eine Bedingung, bevor du dort eintreten kannst. In diesem Universum haben unsere Ideen, Vorstellungen und Meinungen über uns und die Welt keinen Platz. Wir können diese Gaben nur in Unschuld empfangen. In dieser Unschuld, ohne Vorstellungen darüber, wie das Leben zu sein hat und ohne den Versuch, unser Innerstes gemäß unseren Erwartungen zu manipulieren, offenbart sich das

Mysterium des Daseins, vor dem wir uns nur staunend verneigen können.

Deinen Widerstand überwinden zu wollen hingegen gleicht einem Versuch, diese Geschenke zu erzwingen, der Welt ihr Geheimnis gewaltsam zu entreißen.

Dennoch kann es gelegentlich unterstützend sein, sich im Umgang mit seinen Widerständen Hilfe zur Seite zu holen. Manchmal will sich das innere Navi einfach nicht verbinden, die Orientierungslosigkeit wird unerträglich und Glaubensmuster mit ihren Blockaden sind so tief verankert, dass keine Lösung erkennbar ist. Dann kann die Hilfe einer spirituellen Therapie oder eine energetische Heilbehandlung dich an ein tieferes Spüren und Wahrnehmen deiner selbst heranführen.

Ein spiritueller Therapeut kommt nicht als Helfer deines Egos. Er kommt als Freund deines wahren Potentials, als Geburtshelfer deiner inneren Befreiung. Er ist ein Begleiter auf deiner Innenreise, der den Weg schon ein Stück vorausgegangen ist und ihn für dich mit seiner Taschenlampe etwas ausleuchten kann.

Ein spiritueller Therapeut nimmt Kontakt mit deiner Seele auf, weil er selber den Zugang zu dem Mysterium in sich gefunden hat

Letztendlich ist es die Liebe, die den Widerstand auflöst. Liebe, die den Schmerz der Selbstentfremdung kennt und das unsägliche Leid, Leben über Leben scheinbar unentrinnbar in Illusionen und Selbsttäuschung verstrickt zu sein. Liebe, die jedem Wesen aus tiefstem Herzen die Befreiung wünscht, weil sie um die Sehnsucht nach Befreiung in jeder Seele weiß.

Dann ist der Zeitpunkt gekommen, in dem die ersten Sonnenstrahlen eines neuen Erwachens dein Sein berühren und die Saat, die so viele Leben in dir überdauert hat, endlich aufgehen kann. Du kannst erkennen, dass es nie einen Widerstand gegeben hat, sondern immer nur Liebe, die etwas in dir beschützt hat, auch wenn du es nicht sehen konntest.

## **Der Traum vom Ich**

Um der Entfremdung durch die innere Spaltung ihre Basis zu entziehen, ist es hilfreich, zuerst einmal zu untersuchen, wie diese in uns installiert wurde.

Die Methode einer selbstentfremdeten Gesellschaft dich von dir selbst abzutrennen, ist es, dich in einen unlösbaren Konflikt zu stürzen. Du wurdest durch Erziehung und tägliche Manipulation gezwungen, dich mit einem Teil von dir zu identifizieren und den anderen Teil abzulehnen und zu verleugnen.

In einer Welt aus sich ergänzenden Gegensätzen, in der kontinuierlich Leid in Glück, Freude in Trauer, Angst in Zuversicht und Nähe in Distanz ineinander übergehen und zusammen ein größeres Ganzes bilden, führt diese Haltung zu einer tiefen Zerrissenheit und lebenslangen inneren Konflikten

Niemand ist für diese gesellschaftliche Konditionierung verantwortlich, sie geschieht nicht willentlich oder gezielt sondern ist die Grundschwingung der Dualität, integraler Bestandteil der Illusion von Getrenntsein. Die Inder haben dafür den Begriff von „Maya“ geprägt, die fundamentale Täuschung. Wir alle unterliegen ihr und geben sie, solange wir uns ihrer nicht bewusst sind, von einer Generation an die nächste weiter. Das ganze Dasein, jede Handlung und jede Lebensäußerung ist geprägt von dieser inneren Spaltung. Wir nehmen sie energetisch bereits auf, bevor wir zu denken gelernt haben. Sogar unsere Art zu denken selber basiert auf dieser Spaltung.

Das einzige, was meinem Wissen im Wege steht, ist meine Schulbildung.

Albert Einstein

Noch bevor wir als Kind ein Ich-Bewusstsein entwickeln, haben wir dieses System bereits tief verinnerlicht, es ist das Fundament unseres Selbstbildes. Wenn wir nach Jahrzehnten in Schulen und Universitäten uns immer weiter diesen Denkmustern angepasst und unterworfen haben, ist diese Spaltung so fest in uns etabliert, dass wir uns keine andere Realität mehr vorstellen können. Wir kennen nichts anderes, als uns mit der einen Hälfte unseres

Seins zu identifizieren und daraus unser Ego zu erschaffen und die andere Hälfte zu verurteilen, zu verleugnen und damit aus dem bewussten Erleben zu verdrängen.

Als innerlich zerrissene, gespaltene Wesen, ohne Zugang zu unserer Kraft und Weisheit, sind wir auf Führung und moralische Lenkung durch politische und religiöse Autoritäten angewiesen. Wir sind abhängig von der Liebe und Anerkennung durch Andere, die wir aber nur erhalten, wenn wir ihren Bedingungen entsprechen und das Ego-Spiel der Gesellschaft mitspielen. Weil jeder andere genauso zerrissen ist, alle Medien, alle Heldengeschichten, Gedichte und Romane nur von zerrissenen Menschen berichten, ihre Dramen und Abenteuer verherrlichen, vergessen wir vollständig, auf natürliche Art zu leben. Wir vergessen, dass in unserem Inneren all die Liebe und Anerkennung, all das Verbundensein, das Gefühl von Einheit, alles was wir immer im Außen gesucht haben, bereits vorhanden ist.

Doch der Weg dorthin scheint versperrt und unerreichbar, denn dort befinden sich all die Objekte, die wir vorher verleugnet haben - die wir, obwohl sie doch so offensichtlich in uns existent sind und zu uns gehören, nicht als Teil unseres Ichs akzeptieren konnten. Die unterdrückte Wut im Bauch, die nicht geweinten Tränen im Herz, die ungelöste Selbstablehnung im Sakralchakra – all dies ist noch da und springt uns ins Gesicht, wenn wir zum ersten Mal wirklich nach Innen schauen.

Energien verschwinden nicht, indem wir sie uns wegwünschen. Egal was wir machen, sie sind immer in uns, denn es gibt in dir keinen Bereich außerhalb von dir. Alles, was du dir vorstellen kannst, alle Plätze, an denen du etwas verstecken könntest, bist Du, geschieht in deinem Bewusstsein, ist Teil deines Bewusstseins.

Aber einen Trick hat unser Ego noch auf Lager. Da es unmöglich ist, die eine Hälfte unseres Seins zu eliminieren und zu einem Nicht-Ich zu machen, erschaffen wir uns einfach ein neues Ich, unser Ego.

Wir grenzen in unserem Bewusstsein einen klar definierten Bereich ab, den wir nach unseren Vorstellungen gestalten können und den wir scheinbar unter Kontrolle haben. In diesem Teil identifizieren wir uns nur mit unserer erwünschten Seite. Die andere Hälfte wird einfach verleugnet, indem wir nicht mehr an sie denken und so tun, als wäre sie nicht da. Die schönen Objekte ziehen wir an uns heran, die unerwünschten drücken wir weg. Wir spalten uns innerlich auf.

Damit ist zwar nichts gewonnen - alles ist so wie es immer war - aber wir können endlich nach außen das gewünschte Selbstbild präsentieren und werden nicht mehr abgelehnt oder angegriffen für das, was wir wirklich sind.

Ich mach mir die Welt,  
wiede wiede wie sie mir gefällt.  
Pipi Langstrumpf

Das Ego ist nur die Maske, die dein inneres Kind aus reiner Selbstliebe vor sein Gesicht hält um endlich die Anerkennung und Liebe zu bekommen, die ein Kind so dringend für sein Überleben braucht.

Zuerst geschieht dies unter Protest: „Wenn du mich nicht so lieben kannst, wie ich bin, dann bin ich jetzt eben so wie du mich haben willst.“ Doch da dieser Schritt in der Regel in der frühen Kindheit geschieht, vergessen wir ihn schnell und glauben tatsächlich dieses nach außen gezeigte Ego zu sein. Wir glauben unsere eigene Selbstverleugnung, ein erdachtes Traum-Gebilde, das konstant mit einem nicht endenden Gedankenstrom erschaffen und aufrechterhalten werden muss.

Wir haben ein künstliches Pseudo-Ich der guten und erwünschten Eigenschaften erschaffen, das dem entspricht, wie die Gesellschaft uns haben will: nett, höflich, freundlich und gut.

All die Eigenschaften also, die jeder als Beschreibung seiner Persönlichkeit als positiv empfinden würde.

Was wir als nicht zu uns gehörend definiert haben, bleibt zwar weiterhin vorhanden, aber wir

lassen unsere Gedanken nicht mehr in diese Richtung strömen. Dieser Bereich ist jetzt unser Unbewusstes.

Eine Zeitlang funktioniert dieser Trick ganz gut. Aber Irgendetwas fühlt sich dennoch immer ein wenig merkwürdig an.

Dieses Ich scheint auf tönernen Füßen zu stehen und keine Stabilität zu besitzen. Es muss ständig bestätigt werden, ist schnell verletzt und beleidigt und häufig vom Zusammenbruch bedroht.

Um uns dem nicht auszusetzen umgeben wir uns am liebsten mit Menschen, die auch an die Realität ihres Egos glauben und darin einwilligen, unser Ego zu unterstützen. Menschen, die uns an unsere Persönlichkeitsanteile außerhalb unseres Egos erinnern, werden gemieden und als Bedrohung unserer Persönlichkeit wahrgenommen.

Wahrlich, keiner ist weise, der nicht das Dunkel kennt.

Hermann Hesse

Doch einigen dämmert es irgendwann, dass etwas gänzlich Unbekanntes in ihnen schlummert und darauf wartet, entdeckt zu werden.

Etwas unterhalb der Wahrnehmungsschwelle, das sich als permanente Angst, Einsamkeit oder Depression bemerkbar macht und gelegentlich sogar heftig und gewalttätig in Form von Wut, Angst, Eifersucht oder Depressionen ins bewusste Erleben drängt. Der verleugnete Teil unseres Seins fordert sein Recht ein dazuzugehören. Viele Menschen entscheiden dann, sich mit Drogen, Tabletten oder Alkohol zu betäuben, als gesellschaftlich favorisierte Lösung dieses Problems. Einige wenige begeben sich auf den spirituellen Weg, auf der Suche nach dem, was sie wirklich sind.

Wenn sie dann etwas von Meditation hören, setzen sie sich hin, schauen nach Innen - und

bekommen einen riesen Schreck. Alles, was wir nie als Teil von uns dabei haben wollten, was wir ignoriert und ausgegrenzt haben, liegt noch immer da, wo es bereits war, als wir beschloßen haben, dort nicht mehr hinzuschauen. Das macht anfangs eine Heidenangst und für einige endet diese spirituelle Entdeckungsreise damit auch schon wieder.

Das ist durchaus nachvollziehbar, denn schließlich machen wir uns ja auf den Weg, damit es uns besser geht und nicht, damit wir uns noch schlechter fühlen. Doch diese Konfrontation mit dem eigenen Lügengebäude ist unausweichlich und tut einfach weh. Wer dir etwas anderes erzählt, lügt dich an und ist mehr an deinem Geld interessiert als an deinem Wachstum. Leider ist die Esoterik-Szene voll von solchen Tröster-Veranstaltungen, die dir durchaus ein paar warme Momenten bescheren können, aber nichts mit Spiritualität oder Erwachen zu tun haben.

Die spirituelle Selbstergründung ist nichts für Zartbesaitete. Es ist eine Heldenreise, das Spannendste und Faszinierendste, was dir in deinem Leben geschehen kann. Unser Verstand kann sich die Realität, die sich darin offenbart, nicht vorstellen. Ja er kann sie nicht einmal begreifen, wenn sie uns widerfährt.

Gehörst du zu den wenigen Menschen, die ein klein bisschen neugierig auf sich selber sind, sich nicht mit vorgefertigten Antworten zufrieden geben und bereit sind, hinter den Horizont ihrer bisherigen Welt zu schauen? Dann möchte ich Dir in Teil 3 dieses Textes gerne einen Weg aufzeigen, der vielleicht ein wenig Klarheit in das Chaos bringen und dir den Weg durch deine Widerstände bahnen kann.

Manik, November 2016

[www.lichtrebelln.de](http://www.lichtrebelln.de)