

PHYLLIS KRYSTAL

**Frei**  
von **Angst**  
und  
**Ablehnung**

**SHEEMA**

Befreiung von einschränkenden Mustern

ÜBERARBEITETE AUFLAGE

Phyllis Krystal

# Frei von Angst und Ablehnung

Befreiung von einschränkenden Mustern



Phyllis Krystal

# Frei von Angst und Ablehnung

Befreiung von einschränkenden Mustern

Neue, erweiterte Auflage

Erste Originalausgabe (in Englisch):

Cutting More Ties That Bind | Educating Children and Reprogramming Adults

© Element Books Limited, Longmead, Shaftesbury, Dorset, 1990

Erste deutsche Ausgabe durch Walter Verlag, 1991

Neuaufgabe durch Sheema Medien Verlag, 2022

Bibliographische Information der Deutschen Bibliothek:

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar

Neue, erweiterte Auflage 2022

© Sheema Medien Verlag

Inh.: Cornelia Linder, Hirnsberger Str. 52, 83093 Antwort, Deutschland

© Phyllis Krystal Foundation

Stradun 319A, 7550 Scuol, Schweiz

Übersetzung: Ingrid von Eyb

Paperback: ISBN 978-3-948177-14-0

Hardcover: ISBN 978-3-948177-15-7

E-Book: ISBN 978-3-948177-95-9

Herausgeber: [www.phylliskrystal.com](http://www.phylliskrystal.com)

Verlag: [www.sheema-verlag.de](http://www.sheema-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf in jedweder Form und Art vervielfältigt, verbreitet, genutzt oder auf jeglicher Form und Art von Datenträgern ohne die Genehmigung des Rechteinhabers gespeichert werden.

Layout & Design durch Dominik Haf und Phyllis Krystal Foundation

Bild Seite 235 von Robert Niederhausen, © Phyllis Krystal Foundation

Druck und Vertrieb durch tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

Dieses Buch ist nicht gedacht als rechtlicher, medizinischer oder anderweitiger professioneller Ratgeber. Die enthaltene Information ersetzt weder Hilfe noch Rat aus professioneller Quelle. Wenn rechtliche, medizinische oder eine andere fachliche Beratung gewünscht ist, so sollte diese bei kompetenten Fachmenschen aufgesucht werden. Weder die Autorin noch die Verleger oder die Stiftung und deren

Mitarbeiter\*innen und Vertreter\*innen können haftbar gemacht werden für eventuell auftretende Schäden durch oder bezüglich der Anwendung des Inhaltes des Buches bzw. den Verlass auf denselben.

# Inhalt

Dank

Vorwort

Einführung

## TEIL I

Neuprogrammierung und Vorbereitung Erwachsener und Lehrer

Bindungen zu Eltern lösen und andere Techniken

    Bindungen zu Eltern lösen

    Der Baum

    Negative Gefühle

    Das innere Haus

    Das innere Kind

    Die schwarze Wolke

Sathya Sai Baba

    Erziehung in menschlichen Werten

    Wahrheit

    Rechtes Handeln

    Friede

    Liebe

    Gewaltlosigkeit

    Begrenzen der Wünsche

Vorbereitung auf Elternschaft

    Motive

    Vorbereitung auf die Geburt eines Kindes

    Die Wahl der Hebamme oder des Arztes

Bindung des Säuglings an die Eltern

    Namengebung des Kindes

    Taufe und Paten

Das Geburtshoroskop

Die ersten Jahre: Vor-Pubertät

Techniken für den Umgang mit jüngeren Kindern

Der Maibaum

Die Acht

Das Dreieck

Der Baum und die Kosmischen Eltern

Anwendung des Lichtsternes, um Angst zu überwinden

Alpträume

Der Strandball

Der Zylinder

Waage und Wegweiser als Entscheidungshilfen

Das Mandala und die Pyramide zur Entwicklung der vier Funktionen

Pubertätsriten

Liebe

Elterliche Gewalt

Wie Lehrer helfen können

Der Maibaum

Der Kreis aus goldenem Licht

Süchte

## Teil II

Wer sind wir, und warum sind wir hier?

Wer sind wir?

Warum sind wir hier?

Wessen Marionette bist Du?

Frühe Konditionierung

Symbole

Sich von Rollen lösen

Mann und Frau

Männliches und weibliches Rollenverhalten

Sohn und Tochter

Bruder und Schwester

Enkelsohn und Enkeltochter

Vater und Mutter

Großeltern

Andere Rollen

«Ballon» und «Babuschka»

Der Ballon  
Babuschka  
Die Sanduhr  
Auswirkung des Rollenverhaltens auf zukünftige Beziehungen  
Identifikation mit Arbeit und Beruf  
Erebt und erworbene Verhaltensmuster  
    Projektion von Animus und Anima  
Teil-Persönlichkeiten  
    Die Spiegelhalle  
    Die Anwendung von Tonmodellen  
Frei von Angst und Ablehnung  
Tradition, Sitten und Moral  
Vorurteile  
    Nationale Charakteristiken  
    Persönliche Bindungen  
Die Weltreligionen und ihr Einfluss  
    Das Christentum  
    Die protestantische Kirche  
    Das Judentum  
    Christian Science  
    Das Mormonentum  
    Kommunismus  
Reinkarnation und Karma  
Vergangene Leben  
    Die Perserin  
    Das japanische Mädchen  
    Der Jude  
    Der Tibetaner  
    Ein Leben zu Zeiten Jesu  
    Lextra  
Träume  
    Allgemeine Symbole  
    Tiere  
    Wilde Tiere  
    Zahme Tiere oder Haustiere  
    Hunde und Katzen  
    Pferde  
    Fische  
    Vögel

Yin und Yang

Fahrzeuge, Verkehrsmittel

Wasser

Durchfahrtsstraßen

Persönlicher Traumsymbolismus

Gedanken und Gedankenformen

Register

Über die Autorin

Die Herausgeberin

Der Verlag

*Ich widme dieses Buch Sri Sathya Sai Baba, dessen Leben und  
Lehren in jeder Hinsicht ein mitreißendes Beispiel  
eines wahren Erziehers sind.*

*Phyllis Krystal*

# Vorwort der Herausgeberin

Neue, erweiterte Auflage

Phyllis Krystal hat die, im Laufe von vielen Jahren empfangene Methode des LöSENS von Bindungen in drei Büchern niedergeschrieben:

**Die Inneren Fesseln sprengen** (*Cutting the Ties that Bind*)

**Frei von Angst und Ablehnung** (*Cutting More Ties*)

**Die Fesseln des Karma sprengen** (*Cutting the Ties of Karma*)

Danach widmete sie ihr Leben zunehmend der Verbreitung dieser Methode. Es war ihr innigster Wunsch, dieses Wissen genau in der Art und Weise, wie es ihr gezeigt worden war, mit so vielen Menschen wie möglich zu teilen. Die Phyllis Krystal Foundation setzt diese Tradition fort und freut sich, nun die Übersetzung des zweiten Buches dieser Serie präsentieren zu können.

Diese Ausgabe ist identisch mit der Übersetzung, welche 1991 erstmals veröffentlicht wurde. Die grau hinterlegten Stellen und der Anhang sind von der Herausgeberin hinzugefügt. Diese Ergänzungen enthalten zusätzliche Informationen, wie sie Phyllis nach der Erstveröffentlichung gelehrt hat.

Als Phyllis dieses Buch schrieb, empfahl sie generell eine zweiwöchige Vorbereitung mit der Figur «Acht» für ein Ablösungsritual («Cutting»). Später lehrte sie:

- Eine mindestens **zweiwöchige** Vorbereitung bei der Ablösung von einer Person.
- Eine mindestens **drei- bis vierwöchige** Vorbereitung bei der Ablösung von einem selbst erstellten oder innerlich gezeigten Symbol.
- Eine mindestens **vierwöchige** Vorbereitung bei der Ablösung von speziellen Symbolen wie dem *Ballon* oder der *Babuschka*.

Diese Zeitangaben haben wir - wenn es sich um Übungsanleitungen gehandelt hat - in diese neue Auflage übernommen.

## Dank

Zuallererst möchte ich dem Höheren Bewusstsein danken, der unveränderbaren in uns allen wohnenden Wirklichkeit. Es zeigte mir die verschiedenen Techniken und Symbole, wenn ich oder andere um Hilfe baten. Selbstverständlich schließe ich Sri Sathya Sai Baba ein, der für mich das Höhere Bewusstsein in menschlicher Gestalt symbolisiert.

Danken möchte ich auch denen, die gewissenhaft mit den Symbolen arbeiteten und sie so mit Kraft erfüllten.

Ebenso danke ich all denen, die ihre Zeit und Energie mir und anderen bei der Arbeit mit dem Dreieck schenkten, um jenen zu helfen, die aus verschiedenen Gründen nicht persönlich anwesend sein konnten. Meine Tochter Sheila, eine dieser Helfenden, übernahm noch zusätzlich die heroische Aufgabe, das Manuskript sorgfältig zu redigieren. Dies bedeutete eine unschätzbare Hilfe für mich, denn als Psychologin arbeitet sie auch mit dieser Methode. Sie konnte aus diesem Grund gut beurteilen, ob der Text genau und klar formuliert ist.

Zu großem Dank bin ich auch Peggy Lenny verpflichtet, die sich so großzügig anbot, das Manuskript bis zur endgültigen Fassung immer wieder zu tippen. Nicht zuletzt möchte ich meinem Ehemann Sidney danken für seine beständige Unterstützung und hilfreichen Vorschläge.

## Vorwort

In meinem ersten Buch *«Die inneren Fesseln sprengen»* schrieb ich, wie sich der Leser von den äußeren, klarer erkennbaren Sicherheitssymbolen oder Kontrollfaktoren seines Lebens lösen kann, wie z. B. den Eltern, Lehrern, Familienangehörigen, Partnern und Freunden, aber auch von materiellen Dingen und Zielen, wie Geld, Arbeitsplatz, Autos, Häusern und anderen Abhängigkeiten.

Hat sich der Mensch jedoch von diesen äußeren Zwängen befreit, gibt es noch viele tieferere Zwänge, von denen er sich zu lösen hat. Sie sind ererbte Veranlagungen, Charakterzüge, familiäre Verhaltensmuster, religiöse und familienbedingte Präferenzen, die wir im Augenblick unserer Geburt und als Mitglied einer Familie in uns tragen.

Als das erste Buch erschien, entwickelten sich spezielle Techniken, die ganz deutlich zum Thema eines anderen Buches wurden, nämlich dieses Buches.

Meine beiden ersten Bücher habe ich während meines Aufenthaltes bei Sathya Sai Baba in Indien begonnen. In seinem Ashram konnte ich mich für längere Zeit, ohne unterbrochen zu werden, ganz dem Schreiben widmen. Zu Hause ist das kaum möglich. Dort bin ich den ganzen Tag mit Menschen beschäftigt, halte Seminare, beantworte viele Briefe und Telefongespräche hilfesuchender Menschen, führe den Haushalt und erfülle die Pflichten einer Ehefrau, Mutter, Großmutter und eines Freundes. So entschloss ich mich auch dieses Mal, das Buch bei unserem nächsten Besuch bei Baba zu beginnen.

Kaum kamen wir in Indien an, war auch schon alles für mich bereit. Baba fragte sofort: «Wie steht es mit dem neuen Buch? Wie wird es heißen?» Zu diesem Zeitpunkt aber hatte ich mir noch keine Gedanken über einen möglichen Buchtitel gemacht und war über seine Frage erstaunt. Dies hatte Baba durchaus beabsichtigt, wie sein amüsiertes Gesichtsausdruck mir zeigte. Ich antwortete, es würde höchstwahrscheinlich *«Innere Fesseln sprengen, Band II»* lauten. Als er das hörte, verzog er sein Gesicht, schüttelte den Kopf und gab

mir zu verstehen, dass er mit diesem Vorschlag nicht einverstanden war. Deutlich sagte er: «Swami gefällt der Titel nicht.» Schnell erwähnte ich, dass bis jetzt mein Ehemann die Titel meiner Bücher gewählt hätte. Sidney dagegen meinte, erst dann einen Buchtitel vorschlagen zu können, wenn er das Buch gelesen habe, das eben erst begonnen wurde. Mit fragendem Blick wandte sich Baba mir zu. Ich fragte, ob er einen Buchtitel vorschlagen könne. Lächelnd stimmte er zu und meinte: «Swami wird es tun.» Aber wie und wann er das tun würde, sagte er nicht. Ich wusste, dass er nicht unbedingt mündlich einen Buchtitel mitteilen würde, denn immer wieder entmutigt er Menschen, sich zu stark auf seine körperliche Form oder sein gesprochenes Wort zu verlassen. Er erwartet, dass jeder in seinem eigenen Inneren nach der Antwort sucht, die er von dem inneren göttlichen Funken erhält, dem Höheren Bewusstsein. Ich widmete mich ganz dem Buch und dachte, zumindest vorübergehend, nicht mehr an den Buchtitel. Zusätzlich zu Babas persönlicher Ermutigung erhielt ich andere praktische Hilfen, die es mir erleichterten, mich ganz meiner Aufgabe ohne Ablenkung zu widmen. Wir hatten mit einem amerikanischen Ehepaar vereinbart, dass sie unser Zimmer im Ashram während unserer Abwesenheit benutzen konnten. Diese Regelung galt seit November 1985, Babas Geburtstag. Um den Fußboden in dieser staubigen Gegend besser sauber halten zu können, hatten sie ihn kacheln lassen. Außerdem ließen sie vor die offenen Fenster Netze als Schutz gegen die gefräßigen Moskitos montieren. Eine freudige Überraschung erwartete uns auch diesmal. Die Matratzen lagen auf Holzrahmen und nicht mehr auf dem Fußboden. Bücherregale und Küchenmöbel vervollständigten das Inventar, schöne Vorhänge schmückten die Fenster. Alles sah sehr einladend aus. Eine nette, junge Inderin kochte täglich für das amerikanische Ehepaar, und sie luden uns zu den Mahlzeiten ein. Somit ersparte ich mir die aufwendige Hausarbeit und konnte mich nur dem Schreiben widmen. Täglich dankte ich Baba und den amerikanischen Freunden.

Als ich die beiden ersten Bücher in Babas Gegenwart zu schreiben begann, flossen meine Gedanken so schnell aus mir heraus, dass es mir schwerfiel, sie in Worte zu fassen und auf Papier zu bringen. Bald jedoch stellte ich fest, zwar dem ursprünglichen Thema folgend, aber zusammenhanglos zu schreiben. Ich

fragte mich, ob mir mein Verstand ein Schnippchen schlagen würde. Verfolgte ich aber die Abwege meines Verstandes, stellte ich fest, dass sie sich zu einem erkennbaren Muster fügten. Das Thema schien sich mit einer erfolgreicherer Kindererziehung zu befassen, im Gegensatz zu der Erziehung der meisten Erwachsenen.

Plötzlich fügte sich, wie bei einem Rätsel, alles zu einem Ganzen. Die Begriffe «*Erziehung*» und «*Neu-Erziehung*» fielen mir plötzlich ein. Nicht nur der Titel des Buches wurde mir gegeben (*Erziehung von Kindern – Neuprogrammierung Erwachsener*), sondern auch der Inhalt des Buches hatte sich schlagartig verändert und erweitert. Anstelle der ursprünglich von mir geplanten Thematik des Buches (Die Inneren Fesseln sprengen, Band II) wurde es nun in zwei Teile gegliedert. Mein anfänglich geplantes Buch würde Teil II werden. Teil I würde Vorschläge und Richtlinien zur Kindererziehung für Eltern und Lehrer beinhalten. Kinder sollten mit möglichst wenig äußeren Überlagerungen ihre wahre Natur entfalten können. Somit würde sich das Buch nicht nur mit Kindererziehung befassen, sondern auch mit der Neu-Erziehung Erwachsener, die eine solche Erziehung nicht hatten genießen dürfen.

Als ich Baba das nächste Mal sah, sprach ich spontan auf den mir übermittelten Buchtitel an und teilte ihm meine neuen Gedanken zu dem Buch mit. Er lächelte breit und meinte: «Ja, Swami mag das viel mehr.» Natürlich! Dieses Thema fügte sich vollkommen in Babas Botschaft, bessere und erfolgreichere Erziehungsmethoden als die gegenwärtigen zu entwickeln. Würden Kinder nach den grundlegenden, menschlichen Werten erzogen, besonders aber mit Liebe, würde sich die Welt zum Besseren wenden. Sie könnten später in ihrem Beruf Moral mit akademischem Wissen verbinden. Baba betont oft, dass die meisten Erwachsenen zu festgefahren und starr in ihren Anschauungen und kaum zu Veränderungen bereit sind, während Kinder und Jugendliche flexibler und offener sind.

Das ursprüngliche Thema meines Buches schien nicht umfassend genug zu sein; diese unerwarteten Ergänzungen jedoch ließen es direkt überquellen. Ich beruhigte mich aber sofort. Wie konnte ich auch nur eine Minute vergessen, dass nicht nur ich das Buch schreiben würde. Mit Hilfe des Höheren

Bewusstseins würde ich aus der Quelle schöpfen. Zuversichtlich verließ ich mich auf diesen weisen, liebenden und wahrhaftigen Teil meines Ichs.

Manchmal kann diese Art zu schreiben aber auch bedrückend sein. Reißt der natürliche Fluss ab oder trocknet er über längere Zeit aus, bedarf es großer Geduld, denn das Ego kann diesen Prozess nicht beeinflussen. Langsam lernte ich die rechte Zeit für Pausen zu erspüren und erzwang kein Weiterarbeiten. Im Nachhinein stellte ich immer fest, wie richtig dieser Zeitpunkt war, mein eigenes Ego dem Höheren Bewusstsein zu übergeben und ihm zu vertrauen. Diese Einstellung aber steht im direkten Gegensatz zur Erziehung der meisten Menschen. Alte Gewohnheiten sterben schlecht.

Während unseres Aufenthaltes im Ashram erkundigte sich Baba häufig über den Fortschritt meines Buches und ließ mich erkennen, dass er ihn still überwachte.

Bei unserem letzten Interview gab ich ihm die mit meiner unleserlichen Schrift beschriebenen Seiten. Als er die Seiten durchblättert, fragte ich ihn, ob er mit dem Geschriebenen auch einverstanden sei. Sofort hielt er inne, und seine außergewöhnlichen Augen durchdrangen mein tiefstes Innere, er sagte: «Nein, das stimmt nicht. Glauben Sie, dass es so richtig ist?» Er betonte das Wort «Sie», als er mit dem Zeigefinger auf mich deutete und mir tief in die Seele schaute. Nicht auf ihn persönlich sollte ich mich verlassen, sondern ich sollte mich nur auf mein wahres, inneres Selbst verlassen! Als seine Augen die Hülle meines Körpers, meinen Verstand und meine Gefühle durchdrangen, wurde mir unmissverständlich klar, dass er nur dieses innere Selbst wirklich sieht. Er scheint an unseren zerbrechlichen und mit Mängeln behafteten Körpern vorbeizusehen, um nur mit unserem wirklichen Selbst in Verbindung zu treten. Seine an mich gerichtete Botschaft war, mich nach innen zu wenden, um Es um Führung zu bitten. Baba, der in Indien lebt, kam in menschlicher Gestalt auf diese Welt, um uns zu erinnern, dass der innere Lehrer, den wir alle haben, unser wahres Selbst ist.

Oft erinnerte ich mich, während ich schrieb, ganz deutlich seines Blickes, wandte mich sodann nach innen, bat um Führung und wartete auf Einfälle. Vorher versuchte ich jedoch meinen Kopf von allen Sorgen, Fragen und Zweifeln zu befreien. Mit etwas Übung vereinfacht sich diese durchgreifende

Veränderung, die Antwort auf unsere Fragen oder Sicherheit nicht durch Bücher oder andere Menschen zu bekommen oder von äußeren Erfahrungen abzuleiten.

# Einführung

In meinem ersten Buch «*Die inneren Fesseln sprengen*» beschrieb ich eine Beratungsmethode, die von dem Verständnis ausging, dass unsere wahre Identität nicht, wie viele glauben, der vorübergehende, unvollkommene Körper oder unsere Persönlichkeit ist. Unsere wahre Identität ist viel mehr. Sie ist das innere, beständige und vollkommene Selbst, das ich das Höhere Bewusstsein nenne. Die meisten Menschen sind sich dieses Höheren Bewusstseins, des ES, nicht bewusst, denn es ist nicht wie die äußere, physische Gestalt sichtbar.

Die in diesem Buch beschriebene Methode soll Menschen helfen, mit ihrer inneren Wirklichkeit in Verbindung zu treten, denn nur das Höhere Bewusstsein kann sie weise durch das Leben führen.

Wenden Menschen diese Techniken und Symbole an, können sie mit ihrer Hilfe die Fesseln zu den sie beherrschenden Faktoren sprengen und sich der Führung des Höheren Bewusstseins anvertrauen. Diese Faktoren schließen Menschen, Dinge, Überzeugungen und Gedankensysteme ein, die über einen Menschen Macht ausüben.

Wir können nicht zwei Herren dienen. Wir können auch nicht von dem Höheren Bewusstsein, unserem zuverlässigen, inneren Ratgeber, geleitet werden, wenn wir nicht die Fesseln zu falschen Sicherheiten gelöst haben. Dies ist der einzige Weg zu erfahren, wer wir wirklich sind. Nur so können wir mit uns in Frieden leben.

Seit dem Entstehen dieser Methode gab es viele neue Entwicklungen. Ich arbeitete immer eingehender mit Kindern und Jugendlichen, und während meiner Tätigkeit stellte sich heraus, dass durch diese Arbeit Kinder geeigneter erzogen werden können. Damit aber diese Methode auch erfolgreich eingesetzt werden kann, sollten Eltern und Erziehungsberechtigte sie in ihrem täglichen Leben selber anwenden, um sie dann an Kinder weiterzureichen.

Dementsprechend ist dieses Buch auch in zwei Teile gegliedert. Der erste Teil enthält Anleitungen und Vorschläge für Eltern und Erziehungsberechtigte, sowie Lehren Sathya Sai Babas, die diese Arbeit vervollständigen und ergänzen.

Teil II enthält neue Einsichten und fortgeschrittenere Techniken. Er beinhaltet Anweisungen, wie wir uns von den mannigfaltigeren und vielschichtigeren Systemen befreien können, die unser Verhalten geprägt haben. Hierzu gehören familiäre und nationale Sitten, religiöse und politische Zugehörigkeiten, das persönliche Rollenspiel, Angewohnheiten, Aberglaube, Tabus, Vorurteile und Ängste, sowie die vielen ererbten Einflüsse, die wir bei der Geburt in uns tragen. Teil II enthält ebenfalls Gedanken über Reinkarnation und Traumdeutung.

Er endet mit einer kurzen Zusammenfassung meiner jüngsten Arbeit über negative Gedankenformen. Mit negativen Gedanken haben wir alle in diesem oder vergangenen Leben Energie zu diesen Gedankenformen beigesteuert. Ebenso werden die verschiedenen Süchte erwähnt, die mit mächtigen Gedankenformen verbunden sind; diese Mächte beherrschen den Süchtigen. Aus diesem Grund ist es fast unmöglich für den Süchtigen, diesen Zwängen zu entfliehen.

Dieses Buch, wie auch meine beiden ersten (*«Die inneren Fesseln sprengen»* und *«Sathya Sai Baba – Ziel aller Reisen»*), entstand mit der Hilfe und Unterstützung des Höheren Bewusstseins. Diesen inneren Ratgeber hat jeder, ob er sich ihm bewusst ist oder nicht. Diese innere Quelle der Weisheit und Liebe nenne ich das Höhere Bewusstsein, genauso wie in meinem ersten Buch über dieses Thema. Mit Übung und Ausdauer können wir uns von falschen Sicherheiten befreien und werden die Antworten auf unsere Fragen in uns selbst finden.

# TEIL I

# Neuprogrammierung und Vorbereitung Erwachsener und Lehrer

Die erste Vorbedingung einer erfolgversprechenden Kindererziehung ist mit Sicherheit die Neu-Erziehung Erwachsener. Denn Kinder werden notgedrungen von Erwachsenen, Eltern und Lehrern erzogen. Folglich müssen Erwachsene entgegen ihrer bisherigen Erziehung neu ausgerichtet werden. Die Kettenreaktion der über Generationen vermittelten Erziehungsstrukturen muss durchbrochen werden. Nur so können Menschen zu selbstbewussten, unabhängigen und reifen Männern und Frauen heranwachsen. Nur so können sie eine freie Wahl zwischen dem augenblicklich Angemessenen und veralteten, negativen Normen treffen – Normen, die über Familiengenerationen vererbt wurden. Sie können derart einengen und Menschen gefangen halten, dass eine Veränderung oder ein Fortschritt unmöglich wird. Oft wiederholen wir unser ganzes Leben lang mechanisch und gedankenlos Verhaltensmuster, ohne zu hinterfragen, ob sie wahr oder noch angemessen sind. Viele Menschen folgen ein ganzes Leben diesen untauglichen Mustern. Viel primitivere Lebewesen lernen durch Wiederholung erprobter und bewährter Verhaltensmuster, die ihnen ihre Eltern direkt beibrachten oder die sie nachahmten. Sie werden auf diese Weise in ihr Nervensystem eingepägt und schützen sie vor Angriff, Hunger und anderen Herausforderungen. Instinktiv lernen sie, wie und wann zu reagieren.

Menschen ähneln zwar Tieren, sie leben aber nicht nur auf der Instinktebene. Sie besitzen die Fähigkeit zu denken, abzuwägen, zu fragen und schöpferisch tätig zu sein; selbstverständlich besitzen sie auch die Fähigkeit zu essen, zu schlafen und Kinder zu zeugen. Sie sind befähigt, sich den ändernden Lebensbedingungen individuell anzupassen.

In den letzten fünfzig Jahren fanden dramatischere Veränderungen statt als jemals zuvor in der Geschichte. Diese Veränderungen brachten einerseits viele Vorteile, andererseits auch viele Probleme mit sich. Wir wurden gezwungen,

uns in kurzer Zeit diesen enormen Veränderungen anzupassen. Allgemeine Verwirrung und Unsicherheit sind die Folgen. Gegenwärtig besteht weltweit das dringende Bedürfnis, das Erziehungssystem neu zu gestalten, um heranwachsenden Kindern in dem sich schnell wandelnden Szenario sinnvolle, neue Richtlinien zu geben. Sie sollten als Ersatz für fehlende oder völlig veraltete Richtlinien eingesetzt werden. Die gegenwärtige Situation verursacht Unordnung, Zügellosigkeit, Verderbtheit, Drogenabhängigkeit, Alkoholismus, sexuelle Verwirrung, Gewalt, Kriminalität und Depression, die oft zu jugendlichem Selbstmord führt. Wird der Sinn des Lebens weder mündlich noch durch vorgelebtes Beispiel vermittelt, wachsen Kinder in einer scheinbar sinnlosen, aber sinn-beherrschten Welt heran, die weder einen emotionalen noch geistigen Nährboden hat. Sie suchen krankhaft nach einem Ersatz. Um diesen Hunger zu stillen, wenden sie sich verzweifelt an alles, was Linderung verspricht. Ein Überhandnehmen von Sexualbeziehungen, ein eklatantes Ansteigen der Drogenabhängigkeit, Alkoholismus, Brutalität in Film und Fernsehen, obszöne Bücher und Zeitschriften und sogar verschiedene Arten der «pop»-Meditation sind die Folge. Die Jugendlichen werden entweder überreizt und so von ihrer Qual und ihrem inneren Hunger abgelenkt, oder sie stumpfen ihre Wahrnehmung ab und betäuben unangenehme Gedanken und Gefühle. Dieser Teil des Buches wird darum eine Zusammenfassung oder ein Überblick meines ersten Buches sein. Es soll Eltern und Lehrern helfen, zuerst sich selbst von alter, negativer Konditionierung zu befreien, damit sie nicht auf Kinder übertragen werden kann.

Viele Menschen werden diesen Gedanken als undurchführbar abweisen und das alte Sprichwort zitieren: «Einem alten Hund kann man keine neuen Tricks mehr beibringen.» Aber Menschen sind keine Tiere, obwohl sie vieles gemeinsam haben. Sie haben gegenüber anderen Lebewesen viele Vorteile; der wichtigste ist der freie Wille. Menschen sind nicht gezwungen, veraltete Gewohnheiten zu übernehmen; sie zu ändern kann jedoch eine schwere Aufgabe sein. Mit Zielstrebigkeit und mit Hilfe des Höheren Bewusstseins wird es mit Sicherheit gelingen. Sie werden dann Kinder so erziehen, dass die ihnen angeborenen Fähigkeiten und Charakterzüge erblühen dürfen und nicht mit den Vorstellungen ihrer Erzieher maskiert werden. Eltern, Lehrer und alle

Autoritätspersonen sollten sich ihrer äußerst wichtigen Rolle als Erzieher bewusst sein, denn eine weltweite Bewusstseinsveränderung wird nur durch entsprechende Kindererziehung möglich. Kinder sind die zukünftigen Bürger eines Staates. Die Welt aber setzt sich aus Staaten zusammen, aus Organisationen und Familien, die alle aus Einzelpersonen bestehen. Versuchen Erwachsene aufrichtig in ihrem eigenen Leben die altbewährten, menschlichen Werte zu verwirklichen, können sie dieses Erbe, das in den verschiedenen alten Lehren beschrieben wurde, an die ihnen anvertrauten Kinder weiterreichen.

Beziehe ich mich hier auf die alten Lehren, so meine ich die ursprüngliche Wahrheit, die von erleuchteten Lehrern, Weisen und Sehern über Jahrhunderte empfangen wurde. Diese Wahrheit jedoch wurde ständig von Menschen verbrämt und ging uns verloren. Leider wurden von diesen Auswüchsen die verschiedenen Disziplinen abgeleitet, die heute so stark erschüttert werden oder bereits zerstört sind. Aber nur durch Zerstörung kann die ursprüngliche Wahrheit wieder gefunden und zeitgemäß angewandt werden. Die Shiva (oder Zerstörer)-Energie ist am Werk. Alte, erstarrte Maßstäbe werden vernichtet, um Platz für neue zu schaffen. Ähnlich wie ein Feld umgepflügt werden muss, damit frischer Samen für eine neue Ernte gesät werden kann.

Wir leben gegenwärtig in einer Übergangszeit und beobachten den schnellen Verfall vieler alter, uns vertrauter Muster. Sie bedeuten für uns Sicherheit, aber noch sind keine klaren Anzeichen neuer Strukturen erkennbar, welche die alten ersetzen könnten. Nur wenige Menschen fühlen sich in nicht vertrauten Situationen wohl. Ihnen fehlt die Erfahrung, mit Ungewohntem umzugehen; Angst befällt sie. Niemand fühlt sich gerne verloren oder unzulänglich. Unsere heutige Zeit ist für Menschen, die sich der ständigen Veränderung bewusst sind, problematisch und verwirrend. Alle Lebewesen suchen Führung und Anleitung, um sich geborgen zu fühlen. Manche jedoch versuchen sich dieser Vorschriften zu entledigen und möchten ohne Beschränkung leben. Diese Rebellion führt unweigerlich ins Unglück, so wie ein durchgegangenes Fahrzeug führungslos zerschellen wird. Sollen neue Verhaltensmuster eingeführt werden, müssen zuerst die alten, unpassenden aufgegeben werden. Deshalb schlage ich jungen Ehepaaren, die eine Familie gründen wollen, vor, die in meinem ersten Buch beschriebenen Techniken

durchzuarbeiten, ehe sie sich auf das Wagnis der Elternschaft einlassen. Zuerst sollte die von Generation zu Generation weitergegebene Kettenreaktion negativer Konditionierung durchbrochen werden, die oft Reifung verhindert. Die Bibel drückt das klar aus: « ... der die Missetat der Väter heimsucht an Kindern und Kindeskindern bis ins dritte und vierte Geschlecht.» Kinder ahmen entweder ihre Eltern nach oder rebellieren gegen sie, ihr Verhalten oder ihre Lehren. Beide Reaktionen jedoch verhindern ihre freie Entfaltung und beeinträchtigen ihre Entwicklung. Für werdende Eltern ist es unbedingt erforderlich, die inneren Bande zu ihren eigenen Eltern, Ersatzeltern oder Autoritätspersonen zu lösen. Sie müssen frei für die Verbindung mit dem Höheren Bewusstsein sein, um aus dieser inneren Quelle Weisung und Führung zu empfangen und nicht aus äußeren Quellen, die mit ihren Hoffnungen, Ängsten, Gewohnheiten und Zielen verbunden sind.