

511a Übung: der Königsweg im Umgang mit dem inneren Kritiker

Dieser **Königsweg** besteht darin, den **Bewusstseinszustand** zu **ändern** (522). Denn der innere Kritiker ist als Struktur der Persönlichkeit nur im Bewusstseinszustand der Persönlichkeit wirksam. Dieser Weg ist gleichzeitig auch der **voraussetzungsvollste**. Du wirst vermutlich mit anderen Wegen beginnen.

Als **alternative Bewusstseinszustände** hast du Zugang zur **Person**, das heißt die ungeformte Seele, zum **Sein** und zum **Leib**. Hierzu ist Voraussetzung, dass du in der Lage bist, deinen **inneren Kraftraum** (532), den **inneren Kraftpunkt** (533) zu nutzen oder dass du über andere Wege in der Lage bist, in den Leib, ins Sein zu gelangen.

Übe:

Du nimmst eine **Attacke** des inneren Kritikers wahr und entscheidest dich je nach Situation, wie du aus dem Bewusstseinszustand der Persönlichkeit heraus gehst.

in die Person:

Nimm deinen Atem wahr. Lass den Atem bis in den Bauchraum hinein wirken, lass den Kraftraum entstehen, den Kraftpunkt. Wende dich aus dem Bewusstseinszustand der Person der Botschaft des inneren Kritikers zu. Du wirst merken, dass die Form der Botschaft des inneren Kritikers, das heißt der Angriff auf die Persönlichkeit, für dich nicht oder nur unwesentlich spürbar ist. Du wirst merken, dass du die inhaltliche Botschaft des inneren Kritikers wahrnehmen kannst. Du entscheidest ob du sie annimmst ob du sie verwirfst oder ob du sie veränderst.

In das Sein:

Du nimmst z.B. deine Umwelt wahr, da, wo du dich gerade befindest und **konzentrierst** deine **Aufmerksamkeit** auf das, **was immer da ist**, nicht auf den Inhalt, nicht auf die Erscheinungen, die sich wandeln, die entstehen und vergehen.

Du spürst in die Qualität des Seins hinein, lässt dich von der Qualität des Seins erfassen, vielleicht so weit, dass du selbst das Sein wirst. Doch die Wahrnehmung des Seins selber kann schon ausreichen. Und aus der Verbundenheit mit dem Sein nimmst du noch einmal Kontakt auf mit der Botschaft des inneren Kritikers. Erneut wirst du merken, dass die Form der Botschaft des inneren Kritikers überhaupt nicht mehr erscheint und du dich dem Inhalt der Botschaft, dem Inhalt der Attacke des inneren Kritikers zuwenden kannst, diese annimmst, verwirfst, veränderst.

In den Leib hinein:

Du gehst in deiner **Wahrnehmung nach innen** (502d). Du nimmst den Innenraum wahr, was dort erscheint und spürst in den Körper als Ganzes hinein, damit du das Feld, welches um den Körper herum existiert, wahrnimmst. Du nimmst eine **Gleichzeitigkeit** wahr von **Körperbild** und **umgebenden Feld**. Damit bist du mit dem Leib verbunden, und aus der Verbundenheit mit dem Leib heraus erinnerst du dich an die Attacke des inneren Kritikers. Du nimmst wahr, dass die Form gar

nicht auftaucht oder als ganz unerheblich im Hintergrund wahrnehmbar ist, du wendest dich dem Inhalt zu, lehnt ihn ab oder wandelst ihn.

Diese **drei Aspekte** des Königswegs sind **voraussetzungsvoll**. Du brauchst Übung mit den Zugängen. Und auch wenn du die hast, wird diese Übung erst richtig erfolgreich, wenn du sie **vielfach übst**, wahrnimmst was klappt, wo es noch hakt und immer weiter übst.