

Wie kann ich es umsetzen:

Indem ich über jeden Punkt dieses Kapitels täglich oder mehrfach **kontempliere**. Ich weiß, es ist aufwendig und möglicherweise gibt es noch zusätzliche, hier nicht angeführte Themen, die für manche speziell wichtig sind. Doch wer sich von den parasitären Strukturen lösen will, hat keine andere Wahl. Jede Situation ist jenseits des Verstandes anzunehmen. Dann beginnt ein Prozess der eine Auflösung bewirkt, ohne dass der Verstand wieder dazwischenfunken kann. Nach den Beziehungen, oder auch vorher, ist das ein wesentlicher Schritt in die Freiheit.

Wissen wir, was leiden ist und wann wir leiden?

Sobald etwas an die Oberfläche kommt, sich zeigt und wir erkennen, dass es uns dabei nicht gut geht, wurde uns gelernt es nicht anzunehmen, indem wir uns einreden oder uns vorstellen, dass es uns sehr gut ginge.

Haben wir beispielsweise Angst, dann reden wir uns ein, dass es uns schon viel besser geht und wenn das nicht hilft, sollen Experten konsultiert werden, weil wir für Lösungen nicht ausgebildet wurden. Ein Psychologe oder eine Nervenkrank wird aufgesucht oder wir lassen uns gleich einliefern. Exakt gleich läuft es ab, wenn wir körperlichen Schmerz fühlen.

Was macht es für einen Sinn vor Angst, Zorn, Wut, Schmerz und dergleichen wegzulaufen?

Was macht es für einen Sinn, körperlichen Schmerz wegzuschieben, damit sich ein „Experte“ darum kümmert?

Kennt ein Experte unsere innere Welt?

Was wäre, wenn es um Eigenlösung ginge?

Wissen wir überhaupt, was Eigenlösung ist?

Eigenlösung (Erlösung) bedeutet, anzunehmen was der Augenblick bietet. Schließlich haben Menschen nur zwei objektive Zustände. Das »Hier« und »Jetzt«. Eine andere Möglichkeit bietet sich derzeit nicht.

Ich bin »Hier« an diesem Ort und kann nur »Jetzt« wirken. Aus unserer momentanen Sicht kann ich nicht gestern oder gar morgen handeln.

In meinen bisherigen Jobs war das nie der Fall. Dort gab es keine Eigenlösung und wenn ich diese doch übernahm, wurde ich entsorgt, weil nur Knöpfchendrucker, gefühllose Zombies erwünscht waren. Fragen über Umweltverträglichkeit, Ressourcenschonung, Sinnhaftigkeit, und dergleichen mehr waren und sind nicht erwünscht. Scheuklappen sind gefragt, um eine starre, zerstörerische Struktur aufrecht zu halten, koste es was es wolle.

Solange dieser Doktrin nachgeehrt wird, können wir weder durch Eigenlösungen handeln, noch erfahren wir was Leiden darstellt und wie es verursacht wird.

Leiden entsteht in dem Augenblick, wenn du aus dem »Hier« und »Jetzt« wegdriftest.

Der erste Schritt ist demnach:

Gestehe dir ein, wenn es dir nicht gut geht, du wütend, ängstlich, zornig, niedergeschlagen, ausgepowert bist, Schmerzen hast, dir alles weh tut usw., dass es genauso ist und vergiss es nicht mehr.

Bleib im »Hier« und »Jetzt«, verlangsame deine Atmung und erinnere dich ständig daran.

♥ **Kontempliere darüber!**