



## **Ernüchterung ist die größte Ekstase**

Bis diese Aussage für dich zutrifft, musst du durch die Qualen des „Entzuges“ gehen und alle Formen deines Selbstbetruges durchleuchten, um dann allmählich damit aufhören zu können, dich und andere hinzuhalten und zu belügen. Das ist nur zu schaffen mit der Bereitschaft dem eigenen, geheimgehaltenen, unterschlagenen Schmerz zu begegnen, damit er aufhört und das Leben **gemeistert** werden kann. Meisterschaft ist Totalität, sie wird verhindert durch Vermeidung und Täuschung. Ohne Entschlossenheit und Mut und die Kraft der Achtsamkeit, hält man „nackte Erfahrungen“ kaum aus. Zu wissen, dass jeder versäumte Augenblick, ein ungelebter Augenblick ist, stellt eine Motivation dar, sich wieder und wieder einzulassen auf die eigene Empfindlichkeit.

Selbstvernachlässigung und Selbstmißhandlung entstanden, weil man lernen musste, die Schwierigkeiten und Verletzungen Anderer wichtiger zu nehmen als die eigenen Wunden und Probleme. Für diesen, aus einer Not entstandenen falschen Selbstverzicht wurde man gelobt und bewundert. Dadurch festigten sich destruktive Verhaltensmuster, die nur durch Bewusstwerdung deaktiviert werden können. Man lebt in der fatalen Annahme jemand anderer zu sein, als man tatsächlich ist, da nur die Anteile zum Vorschein kamen, für die es Applaus gab. Man ist gefangen in einem Selbstbild, das vor allem vorteilhaft für andere ist und ohne scheinbare Gefahr für einen selbst – bis man nach dem Schlüssel zu forschen beginnt .....

Es ist einfach und schwer zugleich, in der nackten, nüchternen Gegenwart jeden Momentes zu verweilen – nur in diesem essentiellen Raum werden die reinen, unverfälschten Antworten gegeben.

Wenn wir „besoffen“ sind von Illusionen und Phantastereien, Ablenkungen und Beschäftigungen, alltagsuntauglichen Vorstellungen über das Leben, brauchen wir erhellende Einsicht. Wenn wir betrunken sind von klischeehafter Liebessucht und auch andere betäubende Selbstverletzungen betreiben, (z. B. körperlichen Missbrauch durch Zuviel oder Zuwenig Essen, Arbeit Alkohol, Sex, usw.) und diese Selbstzerstörungsmechanismen auch noch als Normalität verteidigen, ist es dringend erforderlich aufzuwachen. Wach zu werden für das Eigentliche, was durch uns geschehen möchte und das wirksam verhindert wird durch unsere eigenen Selbstschädigungen. Der Schlüssel sind die eigenen, untergegangenen Gefühle und Intuitionen.

### **Solange wir unsere Gefühle leugnen, erkennen wir nicht die Realität.**

Selbstannahme samt aller Unzulänglichkeiten und Zweifel ist notwendige Arbeit, die man selbst gewillt sein muss zu leisten, wenn man wieder zum eigenen, reinen Wesenskern vorzudringen wünscht. Ehemals misshandelte Menschen wurden gezwungen Lügen

als Wahrheit anzuerkennen und kämpfen ein Leben lang gegen das Gefühl verrückt zu werden, weil die Dinge wie sie wirklich sind, sich in einer Art Eigendynamik versuchen, in die vorenthaltene, tatsächliche Ordnung zurechtzurücken.

Wer den Mut hat, den ganzen Weg der Verwirklichung seines möglichen Selbstes zu gehen, muss sich öffnen für das wehmachende Zerplatzen aller sogenannten Ideale und Ideen. Das notwendige Überprüfen aller scheinbaren Wohltaten, die einem vorgetäuscht und als solche verkauft wurden und sich bei näherem Hinschauen als überflüssiger Plunder erweisen, setzt einen Prozess der Trauer und Bestürzung in Gang. Als Erkenntnismittel, als lärmender Wecker, sind sie jedoch allesamt nicht umsonst gewesen, sondern manövrierten den, der es aushält auch hinter den letzten Schleier zu schauen, nach Hause, in seine wahre Natur.

**Auch wenn unsere Lebensgeschichte noch so leidvoll war – wir haben überlebt und können viele unterschiedliche Möglichkeiten, uns zu heilen und zu erneuern nutzen; das verlangt: aufzustehen, anzufangen, weiterzumachen, dranzubleiben, nicht aufzugeben, bis zur Auflösung aller abschirmenden Filter, vom Leben selbst, so wie es ist, abgrenzende Weichzeichner. Sobald wir bereit sind aus erlittenen Qualen und Schädigungen zu lernen, ändert sich unser Leben zum Guten, erfüllt sich der Sinn unseres Seins.**

Jeder Mensch kann Täter- und Opferspiele durchschauen und korrigieren, missbräuchliche Gewohnheiten beleuchten und durch achtsame Verhaltes-Weisen ersetzen. Es ist nun mal unumgänglich die eigenen Verhaltensmuster zu erforschen, um sich selbst und andere vor zerstörerischen Reaktionen zu schützen. Wer schätzt schon den Frieden, wenn er den Krieg nicht kennt, oder seine Gesundheit, seinen schmerzfreien Körper, wenn er die Krankheit nicht kennt?

Nur im Jetzt, im aktuellen Atemzug, ist das Paradies immer zu finden; unabhängig von den Umständen.. Das Paradies ist kein ferner Ort, sondern eine immer erreichbare, Befindlichkeit in jedem Menschen, die sich durch bleibende Zufriedenheit auszeichnet.

Wenn wir durch unbemerkte, aufgeblähte Forderungen und Erwartungen das gesunde Maß nicht mehr erkennen, verloren gehen in einem Rausch von Gier und Gewinnsucht, verlieren wir den Zugang zur Präsenz, zum Tor durch welches wir ins „Paradies“ eintreten können.

Aber, wenn wir nur einen Moment innehalten um Abstand zu gewinnen zu unserem automatischen Funktionieren, zu unseren überbewerteten Ansichten und vermessenen Ansprüchen, dann nimmt der Seinszustand, wie er ist, Kontakt zu uns auf und zieht uns sanft hinein in seine verborgenen Qualitäten. Wenn wir in der Lage sind, die Dinge anzunehmen, wie sie sind, erfahren wir die Fülle des Lebens, die Geschenke der Existenz, die wir durch Hingabe und Dankbarkeit jederzeit empfangen können. Das bedeutet, die eigenen Vorlieben und Abneigungen zu untersuchen und das durch Identifikationen entstandene Leid dissoziiert als Arbeitsmaterial zu begreifen.

**Lebensgeschichten sind Material, das einlädt wahrzunehmen, wie die Dinge wirklich sind, um sich von ihrer Existenz sensibel berühren zu lassen, damit nichts umsonst gewesen ist. Was nicht angeschaut wird und in unserem Herzen untergebracht werden kann, mit den Konsequenzen all unsere gut versteckten Empfindlichkeiten anzurühren, wird wieder und wieder an uns herantreten, bis es aufgenommen ist durch transformierende Sensibilität.. Durch diesen ein Leben lang andauernden Prozess wächst die Liebe.** Der Wunsch sich selbst erkennen zu wollen unterstützt die Selbsterforschung. Den eigenen, wunden Punkten nicht länger auszuweichen, sich nichts mehr vorzumachen bezüglich des eigenen Opfer- und Täterstatus, ist Voraussetzung, um die eigene Geschichte nutzen zu können. Indem man sich kontinuierlich selbst erforscht, nichts von allem Erlittenen und Verschuldeten unbetrachtet lässt, ereignet sich Selbstannahme und Selbstliebe.

Veränderung geschieht durch Reflexion und Erleben. Ohne die freiwillige Öffnung des Herzens, für die schmerzlichen, verdrängten, Gefühle, vor denen wir stets zu entkommen versuchen, gibt es keinen umfassenden Heilungsprozess. Das Herz muss nahbar werden dürfen, berührbar und mitfühlend, um sich verwirklichen zu können. Verschließt es sich aus Angst zu zerbrechen, weil es sich überfordert sieht das Ausmaß des Schmerzes zu empfinden, zerreißt es – gerade deshalb. Es ist als transformierendes Organ gedacht und platziert in unserer körperlichen Mitte, um durch teilnehmende Arbeit unsere seelische Erstarrung zu verhindern.

**Selbstverwirklichung ist ein Prozess der völligen Menschwerdung: man weigert sich nicht mehr alles ein bisschen zu sein. Dabei steht die Gnade zur Seite und der „kosmische Wind“ bläht die Segel.**

Es ergibt sich eine lösungsorientierte Lebenseinstellung mit wachsender, neugieriger Bereitschaft für die Wahrnehmung aller Gefühle. Der Wunsch, sich selbst total zu erfahren, sich wirklich zu kennen und lieben zu lernen wird nach und nach erfüllt.