

Einen Widerstand kannst du nicht aufgeben

Das ist nicht etwas, was du tun kannst. Je mehr du ihn nicht haben willst, desto größer wird er. Je mehr du im Widerstand gegen den Widerstand bist, desto fester hält er dich im Griff.

Wenn du hingegen siehst, dass du nicht anders kannst als im Widerstand zu sein, löst er sich auf. Ein Widerstand passiert ganz natürlich und von selbst. Er ist da und will von dir gesehen werden. Und, was ist denn falsch am Widerstand? Was stimmt denn nicht mit ihm?

Wenn du Menschen, Situationen oder bestimmte Ereignisse nicht anders haben willst, als sie sind, wenn du sie als natürlich erachtest, fällt der Widerstand von alleine weg. Es ist die Einsicht, die dich befreit. Andere Menschen können nicht anders sein. Du selbst auch nicht. Das Leben ist richtig wie es ist. Situationen, bestimmte Erfahrungen, mögen sie noch so schmerzhaft, verletzend oder demütigend sein, können nicht anders sein. Du selbst kannst auch nicht anders sein. Alles andere ist eine Verblendung, Trugbild oder Vorstellung. Und führt dich ins Scheitern.

Den Widerstand umarmen

Die Akzeptanz und Hingabe an das was ist macht dich objektiv und frei. Das geschieht nicht aus Apathie oder Gleichgültigkeit. Es ist eine Einsicht in das Wesen aller Dinge. Und im Widerstand sind mächtige, zurück gehaltene Energien. Und mit diesen gilt es in Einklang zu kommen. Aber es ist auch eine Entscheidung. Die Entscheidung von und mit dem Leben zu fließen und von ihm zu lernen. Und die Entscheidung dich zu wandeln, zu wachsen und Mind und Emotionen zu heilen.

Der Widerstand kommt von weit her. Meist kommt er auf Kinderbeinen. Da sind nicht gefühlte Gefühle wie Ablehnung, Zurückweisung, Angst, Schmerz, Verlust, Konflikt, Wut, Hilflosigkeit, Eifersucht. Ein Sortiment verdrängter Kindergefühle und Traumata. Da ist oft ein Kind, das schreit, sich wehrt und tobt.

Und, anstatt in den Widerstand zu gehen erforscht du ihn jetzt. Und, er führt dich nach innen, zu dir, zu deinem Kern, in längst vergangene Zeiten. Zu deinen Schattenseiten. Du nimmst wahr, spürst, erforscht. Bist gegenwärtig mit dem was ist. Dann kommen die Gefühle nach Hause und die Geheimnisse, die im Geheimen ihr Dasein fristen auch.

Das Leben ist nicht kuschelig und nett. Es fordert dich auf ehrlich, wahrhaftig und mutig zu sein. Dann wachst du über dich hinaus. Über deine Begrenzungen und Grenzen. In die Universalität des Seins.

Gründliche Selbsterforschung:

Wenn du einen Widerstand wahrnimmst:

... beginnst du tief zu atmen. Anstatt zu handeln beginnst du innerlich wahrzunehmen und zu spüren. Es steht eine gründliche und sorgfältige Selbsterforschung an. Deiner Gefühle und Denkstrukturen. Und die Begegnung mit dem inneren Kind.