

Leid und Gewalt auf immer und ewig?

Alle Gewalt, alles Leid, aller Schmerz sind Produkte unserer Lüste und Ängste. Könnte es also möglich sein sich von Lust und Angst zu trennen? Ohne dies als neues Ziel zu WOLLEN? Denn das würde wieder die Lust* bedeuten, doch anders zu sein und die Angst hervorzubringen es nicht zu bewerkstelligen. Bis ans Lebensende diesem scheinbaren Fluch ausgeliefert zu sein.

Leid und Gewalt auf immer und ewig? **NEIN!**

Kann es dem Intellekt gelingen herauszubringen wo die Ursächlichkeiten für Angst und Lust liegen? Wenn der Intellekt selbst die Ursache ist, kann es diesem überhaupt gelingen sich selbst als Übeltäter zu entlarven? NEIN! Er würde Lust dazu und Angst davor erzeugen. Er könnte es also nicht.

Also kann erst mal nur **BEOBACHTET** werden wie Angst und Lust entstehen. Der Intellekt muss dazu vollständig ruhen.

Beobachten wir also erstmal als Erstes wo und wie Lust* auftaucht. Was ist dem vorausgegangen, wenn wir bemerken ein erstes Mal auf etwas Lust zu verspüren? Haben wir ein Bild von dem Inhalt unserer Lust? Das müssen wir sehr ernsthaft beobachten. Wann und wie entstand dieses Bild?

Ein, höchstens zwei Beispiele gleichzeitig zu betrachten sollte genügen und ausreichend fordern für diese recht neue Aufgabe. Jetzt ausführen! oder schon weiter lesen?

**Bevor das Thema weiter ausgeführt wird, erlaube mir eine wichtige Anmerkung zur Bezeichnung Lust. Lust, bezeichnet die Befriedigung (Trieb) von Bedürfnissen, welche weit über die Sexualität hinausgeht. Und manchmal führt es gar in die Sucht. Es wird wohl einige Menschen geben, welche dies im ersten Augenblick empört zurückweisen werden, aber das wertfreie Betrachten der unterschiedlichen Situationen, wird dies sehr wohl aufzeigen.
Barbara*

Dieses Bild des Gegenstandes der Lust ist eine Erinnerung an eine absolut gegenwärtige Wahrnehmung von Schönheit und Freude, mit welchen Sinnen auch immer. Was passierte dann damit, unmittelbar danach? Beobachten, oder schon weiter lesen?

Möglicherweise erweist sich ein einfach Beispiel als hilfreich fürs bessere Verständnis am Anfang: Ein etwas schüchternes Kind fühlt sich in der Schule unwohl und kommt traurig nach Hause. Zum Trost schenkt die Mutter dem Kind etwas Süßes und wird auch so in den nächsten Situationen wiederholt. Erfährt das Kind dabei eine Befriedigung, also Wohlfühlsituation, wird es zukünftig, weil so gelernt durch die Wiederholung, genau diese Art der Befriedigung wieder erleben wollen. Dadurch könnte bereits der Grundstein für eine mögliche Sucht angelegt worden sein.*

*(siehe auch unsere Ausführungen zum Thema „die Macht der Wiederholung“)

Wir erinnern uns daran, wir machen uns diese Wahrnehmung bewusst. Ein Vorgang, der sich sekundenschnell wiederholen kann, sich addieren kann, aus verschiedenen Eindrücken zu einer Erinnerungssumme, die wir als Erlebnis bezeichnen könnten. Was machen wir nun mit dieser schönen Erinnerung – wie verhalten wir uns zu ihr?

Erfährt sie eine bestimmte Bewertung? Welche? Was tun wir mit dieser Bewertung? Beobachten, oder schon weiter lesen?

Die Bewertung macht dieses erste, gewisse Bild stark und klar in unserer Erinnerung, und es wird wieder und wieder bewertet und mit **Sehnsucht nach Wiederholung** betrachtet.

Die Lust ist geboren.

Wenn jetzt **keine** Bewertung stattfinden würde, wäre dann der Prozess unterbrochen? Was passiert nun, wenn durch bestimmte Einflüsse, wir die Erfüllung unserer Lüste in Gefahr sehen?

Jetzt wäre es möglich und sinnvoll sich dabei die volle Bandbreite und Nuancen unserer Lüste anzuschauen, um beobachten zu können, wie sehr unser Leben davon erfüllt und geprägt ist. Die Frage beobachten oder schon weiter lesen?

Wenn wir nun all diese Lüste oder eine Einzelne betrachtend, in Gefahr sehen, erfüllt zu werden, dann war eine ANGST geboren. Jetzt eigenes Beispiel beobachten?

Welche anderen Inhalte kann Angst haben? Schmerz? Leid? Begehren? Frustration wegen unerfüllter Bedürfnisse? Jetzt selbst komplettieren? oder...

Wie bei der Gewalt haben wir auch hier Bilder für die Inhalte unserer Ängste. Wiederholte Gefühle, die unbeliebt sind und in die Zukunft projizierte Bilder – Wahrscheinlichkeiten – Möglichkeiten? Vergleiche wer wir nicht sind, waren, sein werden?

Es ist also **die Angst in der Zeit**, nicht so zu sein, oder nicht so zu werden, oder wir könnten bloss gestellt werden aufgrund wie wir waren, sind, sein werden. Wie wir es wünschen, wie es uns angenehm, richtig **erscheint**? Kurz nochmals zurück zur Entstehung der Lust. Die Bewertung der Bilder war ebenfalls an die Zeit gekoppelt? An das Vergleichen unserer Situation was wir waren, sind, sein bzw. haben könnten?

Somit sind Lust und Angst **PRODUKTE UNSERES DENKENS** vor oder nach dem **JETZT**? Denn das Denken hat auf unsere Wahrnehmung **im JETZT** keinen Zugriff?

Also **machen wir** unsere Lüste – Ängste und damit unsere daraus resultierenden Bereitschaften zu Hass, Neid – Eifersucht – Habenwollen – Besitzen – Habgier, Gewalt – Brutalität **SELBER**?

Wenn wir das tief und ernsthaft verstanden haben, können wir die Frage stellen: Kann unser Handeln immer sinnvoll geschehen, es einen Zustand ohne Angst, Gewalt, Zorn, Ärger, Leid usw. geben? Haben wir es allein in der Hand?

Ist es möglich sich nicht in der Zeit* aufzuhalten – denn nur das Denken; der Blick in die Vergangenheit und in die Zukunft bringt die Bewertung hervor – Lust und Angst?

Wir können jede Bewertung beobachten, jedes Bild – **wie mach ich es** – (nicht wie ich es machte, sondern) **JETZT**? Wir können nur genau beobachten ohne Intellekt! Ohne Denken!?

Nur so wird tiefstes Verstehen ohne jede Begrenzung! -Trennung! -Widerstand! -Vergleich! möglich?

Haben wir auf diesem Wege verstanden, erkannt, ist unser Handeln augenblicklich und sinnvoll – von keiner bewussten Entscheidung mehr abhängig?

Wir sind nicht mehr darauf angewiesen, dass irgendwer – Partner, Chef, Kollege, Psychologe, Bürgermeister, Regierung, Kirche, Lehrer, Gurus, Gott usw. für uns etwas verändern?

Teil II

Alles Leid, aller Schmerz wird von uns selbst gemacht! das heisst, **NUR WIR SELBST KÖNNEN DAS ÄNDERN.**

Das gelingt uns nur wenn wir im beobachten des Leidens uns nicht auf das Aussen begrenzen. Im Aussen können wir nur Reaktionen, aber nie Ursachen erkennen.

Es ist dringend erforderlich zu beobachten wie wir selbst es erschaffen, es machen. Nur so können wir **tief verstehen** oder dessen **gewahr werden**.

Wenn wir wahrhaftig verstanden haben wie wir Hass, Neid, Habgier, Anderssein wollen, Trennung, Gewalt (physische und seelische), Leid, unser **LEIDEN machen**, ist es **GENAU IN DIESEM AUGENBLICK VORBEI.**

Für diesen Vorgang zeigt sich grosse Ernsthaftigkeit und Aufmerksamkeit von Nöten. Nichts darf beiläufig beobachtet werden. Genau hinter den gewohnten Beiläufigkeiten sind die meisten verborgenen Fallen, die Ursächlichkeiten zu finden. **ERNSTHAFT** und **AUFMERKSAM BEOBACHTEN** zu können bedeutet eben nicht, uns wie gewohnt, auf unser Wissen, Absprachen, Erkenntnisse und Erfahrungen zu verlassen. Würde das genügt haben, hätten wir schon längst verstanden. Sich darauf zu beschränken stellt eine Begrenzung dar für wirkliches, tiefes Verstehen. Sind wir an einen Punkt dringenden Veränderungsbedarfes gelangt und dies -scheinbar- nicht allein bewerkstelligen können, ist es ausserordentlich wichtig anzuerkennen:

wir wissen auf unsere dringendsten Fragen (was, wie, warum) - **KEINE ANTWORT-**

nur so kann der Verstand aufgeben sich im Kreis zu drehen. Der Verstand mit seinem Denken in der Vergangenheit und in der Zukunft ist das einzige Hindernis, das notwendige tiefe Verstehen, unsere tatsächliche -WAHRHEIT- zu finden, was nur durch unbegrenztes und untrennbares Beobachten möglich ist. Wer hier aufmerksam war, konnte erkennen, dass diese Wahrheit unmöglich aus Antworten in Büchern, Filmen, aus keiner Bibliothek der Welt, keiner Religion, von keinem Guru, Lehrer, Weisen oder "Erleuchteten" erhalten konnte.

Wir müssen **SELBST-VERSTEHEN**. Das kann uns nichts und niemand abnehmen.

Mancher kann sich an genau einen solchen Vorgang erinnern. Wenn wir nämlich in Grenzsituationen handeln mussten und wir anschliessend ein starkes, **befreites Gefühl** der sinnvollen ("richtigen-guten") Veränderung oder Handelns verspürten. Genau dann war unser Verstand ausgeschaltet, unbegrenztes Beobachten ohne Trennung (uns von der Sache) und Verstehen vorhanden. Doch nur unbewusst. Wir hatten automatisch sinnvoll (mindestens für uns) gehandelt ohne bewusst zu entscheiden. Dieses ist ein unbestechlicher Anzeiger für geistes-gegenwärtige Veränderung wenn es passiert:

LEID ZU VERMEIDEN BEDARF KEINER BEWUSSTEN ENTSCHEIDUNG?

last update April 2014