



Sich in Vorurteilslosigkeit üben.

Die Kunst, über den Dingen zu stehen – Integrieren von Polaritäten

Den Tag mit der inneren Haltung und Aussage beginnen:

„Heute werde ich nichts beurteilen – in Richtig/Falsch, Gut/Böse –, was mir zustößt“
und sich dies den ganzen Tag über ins Gedächtnis rufen.

Sollte es zu schwierig sein, dies über einen ganzen Tag aufrecht zu erhalten, dann sich über einen kürzeren Zeitraum – eine oder zwei Stunden – in diese innere Haltung begeben.

In der Folge dann die Übungsdauer erhöhen. Die Gedanken kommen mehr und mehr zur Ruhe, Innere Ruhe und Gelassenheit beginnen sich einzustellen.

Deepak Chopra erwähnt hierzu in seinem Buch „Die 7 geistigen Gesetze des Erfolgs“ im Kapitel „Das Gesetz des geringsten Aufwandes“ folgende Übung:

- **Ich werde mich in Akzeptanz üben. Ich werde heute alle Menschen, Situationen, Umstände und Ereignisse so hinnehmen, wie sie geschehen.** Ich weiß, dass dieser Augenblick genau so ist, wie er sein sollte, denn das gesamte Universum ist so, wie es sein soll. Ich werde mich nicht gegen das Universum sperren, indem ich mich gegen diesen Augenblick sperre. Mein Akzeptieren ist vollständig und umfassend. **Ich akzeptiere die Dinge, wie sie in diesem Augenblick sind, und nicht, wie ich sie mir wünsche.**
- Wenn ich die Dinge so akzeptiert habe, wie sie sind, werde ich Verantwortung für meine Situation übernehmen und für alle Ereignisse, die ich als Probleme betrachte. Jedes **Problem ist eine versteckte Gelegenheit** und die Wachsamkeit gegenüber solchen Gelegenheiten ermöglicht es mir, diesen Augenblick zu größerem Vorteil umzuwandeln.
- Mein **Bewusstsein** wird heute in **Widerstandslosigkeit** verwurzelt sein. Ich werde das Bedürfnis aufgeben, meinen Standpunkt zu verteidigen. Ich werde kein Bedürfnis spüren, andere zu überzeugen oder zu überreden, meinen Standpunkt anzunehmen. Ich bleibe gegenüber allen anderen Standpunkten offen und klammere mich nicht starr an einen einzelnen.

WICHTIG:

Es geht nicht darum, alles Bewerten von heute auf morgen aus dem Leben zu drängen und verbannen. Es würde kaum funktionieren, weil es sich um tief abgespeicherte quasi Reflexe handelt. Das Wesentliche ist, über dieses Bewerten von Gut-Böse, Richtig-Falsch Bewusstheit zu erlangen und aus einem Beobachterstatus heraus zu erkennen, dass es sich „nur“ um Bewertungen handelt und nicht um DIE „Wahrheit“, auf Basis welcher man handeln muss.

Verantwortung übernehmen bedeutet weder andere zu tadeln noch sich selbst. Verantwortung übernehmen heißt, eine passende Antwort – in Form einer Handlung, eines bewussten Nichts-tuns, ... oder wovon auch immer – auf die gegebene Situation zu finden.