

Selbstangeeignete Therapie und die Kraft der Selbstverwirklichung

Von Gary Z McGee auf fractalenlightment.com; übersetzt von Taygeta

“Einen Weg den Berg hinauf ganz allein zu finden, gibt ein grösseres Gefühl der Kraft, als einen Weg zu gehen, der einem gezeigt wird.” ~ Karen Horney



Es ist nicht einfach, sich selbst zu verstehen. Die Selbstverwirklichung ist anstrengend. Es ist ein langwieriger Prozess, mühsam, schmerzhaft, existenziell erschütternd. Es ist ein Zusammenkommen von Qualen, die auf Polaritäten aufprallen. Das Selbst ist keine feste Einheit, sondern eine Reihe von “innewohnenden Potentialen”. Es sind Masken, die den ganzen Weg nach unten gehen und Illusionen bis zum Anschlag wahrnehmen. Und jedes einzelne Selbst ist einzigartiger als ein Fingerabdruck.

Der knifflige Teil ist, dass *nur du* die Masken, die Qualen, die Polaritäten und intrinsischen Potentiale erleben kannst. Niemand sonst kann sie für dich erleben. Sie sind subjektiv. Deine eigenen Erkenntnisse aus ihnen werden immer im Vordergrund stehen, wenn es um die Interpretation von Erfahrungen geht. Nicht einmal der beste Psychiater der Welt kann sie so gut kennen wie du.

Das ist es, was die Selbsttherapie und die daraus resultierende Selbstverwirklichung so wichtig macht. Therapeuten sind bestenfalls Führer. Selbsttherapie ist das, worauf ein guter Therapeut dich ohnehin hinführt. Also, du könntest genauso gut den Versuch machen, selbst damit anzufangen.

Ein Therapeut ist gut, um dich auf Kurs zu halten und zu verhindern, dass du stecken bleibst, aber es gibt nichts, was besagt, dass du nicht Strategien lernen könntest, es selbst zu tun. An

dieser Stelle kommt die Selbsttherapie ins Spiel. Hier kommt die selbstangeeignete Therapie ins Spiel, um alle Skripte umzudrehen.

Es ist ein Prozess der unerschrockenen Selbstverwirklichung. Es geht darum, die Eigenverantwortung für deine eigene Therapie zu übernehmen. Es ist ein tiefes Verständnis von Terence McKennas Ratschlägen:

“Du musst die Vorstellung ernst nehmen, dass das Verständnis des Universums in deiner Verantwortung liegt, denn das einzige Verständnis des Universums, das dir nützlich sein wird, ist dein eigenes Verständnis.”

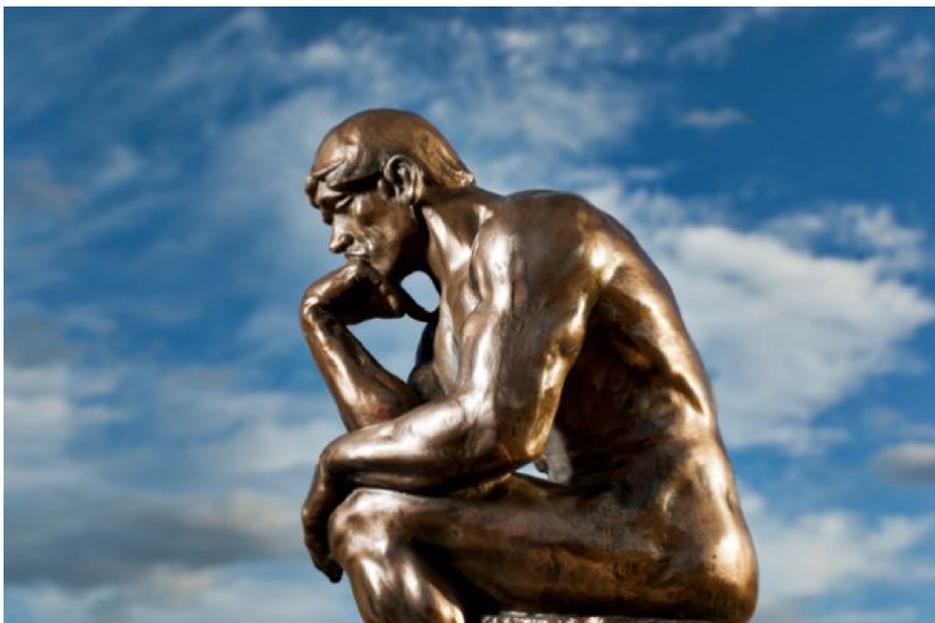
Die Übernahme von Verantwortung für das Verständnis deiner Tiefen und insbesondere die Art und Weise, wie du die Realität wahrnimmst, ist ein wichtiger Schritt in Richtung allgemeiner Gesundheit und geistiger Stabilität. Aber es erfordert Mut. Es erfordert, deine Weltanschauung, deine Werte, deine Beziehungen in Frage zu stellen. Es erfordert die Fähigkeit zuzugeben, dass du dich in sehr vielen Dingen geirrt hast. Keine leichte Aufgabe.

Die selbsterworbene Therapie schneidet tief. Sie ist weder trostspendend noch vortäuschend verzeihend. Sie ist ohne Rücksichtnahme und beunruhigend. Komfortzonen sind Belastungen. Auf Nummer sicher zu gehen, ist ein psychologisches Handicap. Verbleiben in der Box ist wie eine Gefängnisstrafe.

Die selbstangeeignete Therapie hat drei Kernstrategien. Lasst uns sie aufschlüsseln.....

Selbstbefragung

“Indem Philosophen die Menschen dazu zu veranlassen, anders zu denken, machen sie deutlich, dass es nicht unser Schicksal ist, in den oft erstickenden Denksystemen zu leben, die wir erben. Wir können das Thema wechseln.” ~ Raymond Geuss



Bei der Selbstbefragung geht es darum, bis zu den Wurzeln des menschlichen Zustandes vorzudringen, insbesondere der eigenen Konditionierung. Es ist eine Methode, die aggressiv Fragen stellt, die den Geist öffnen, das Herz erweitern – und die Seele erschüttern.

Sie überlistet proaktiv kognitive Dissonanzen, indem sie der sentimental Emotion einen Schritt voraus ist, durch eine rücksichtslose Form höherer Argumentation, die sich nie mit Antworten begnügt. Stattdessen reisst es sie auseinander.

Nach dem 'Gemetzelt' ehrt sie das, was das universelle Gesetz bestätigt, und wirft das, was nicht gilt, weg. Aber eine solche Ehrung ist immer noch keine Anerkennung. Vielmehr ist es eine tiefe Erwägung einer höheren Wahrscheinlichkeit, während gleichzeitig die Möglichkeit der Falschheit respektiert wird.

Die Selbstbefragung stellt alles auf den Kopf. Sie kehrt unkonventionell das Konventionelle um, indem sie es bis zum n-ten Grad befragt. Sie hebt Vorstellungen von Gewissheit auf. Die Wahrheit ist schwer fassbar, aber sie ist weniger schwer fassbar, wenn man sie aus mehreren Blickwinkeln betrachtet, aus mehr als nur denjenigen, an die man gebunden ist.

Einsamkeit und Meditation

“Ich habe nie einen Gefährten gefunden, der so gesellig war wie die Einsamkeit.” ~ Henry David Thoreau



Jenseits der Dinge des Menschen, jenseits der Status-quo-Agenda, gibt es einen Zustand gefühlstiefer Einsamkeit, in der man so vollständig von den vielen Schichten der kulturellen Konditionierung isoliert werden kann, dass man in der Lage ist, die Kraft, mit allem verbunden zu sein, vollständig zu erkennen. Es ist ein Ort, an dem du in der Lage bist, den Überfluss von Mitabhängigkeiten abzubauen und die Kraft der wechselseitigen Abhängigkeiten voll und ganz anzunehmen.

Schwer geworden von der übermächtigen Zivilisation, gehen wir in die Natur auf der Suche nach Medizin. Wir entdecken sie, indem wir einfach präsent sind (meditieren) und die Einsamkeit annehmen.

In der Wildnis wachsen Wahrheit und Mysterium zusammen, robust verstrickt und sprechen eine Sprache, die älter ist als Worte. Wenn die klirrenden Maschinen, der plärrende Autoalarm und die jammernden Sirenen verblassen, wird unser Gehirn in dieser mysteriösen Sprache aufgeschäumt und wir werden von der Medizin der Natur durchgewaschen.

Wie Rumi eindringlich sagte: *“Es gibt eine Stimme, die keine Worte benutzt. Hör zu.”*

Selbstüberwindung

“Meisterschaft ist eine Asymptote. Du kannst dich ihr nähern. Du kannst sie ansteuern. Du kannst ihr sehr, sehr nahe kommen. Aber man kann sie nie erreichen. Es ist nicht möglich Meisterschaft vollständig zu verwirklichen.” ~ Daniel H. Pink

Erleuchtung ist gerade deshalb so anziehend, weil sie sich immer entzieht. Wie Meisterschaft, Perfektion und vollständiges Verstehen des Selbst kann sie nie vollständig verwirklicht werden. Aber das ist in Ordnung. Weil die Reise das Wahre ist.

Die Selbstüberwindung hält die Entdeckung des Selbst von ständig wachsender Stagnation ab. Sie überwindet ständig das feste und starre Selbst, indem es das flexible und anpassungsfähige Selbst annimmt. Es ist proaktiv, um das zu verbessern, was du gestern warst.

Es geht darum, Nietzsches Idee vom Übermenschen zu übernehmen und damit umzugehen. Es ist eine personalisierte Fibonacci-Sequenz, bei der deine eigene Entwicklung auf einer individualisierten progressiven Evolution basiert, die letztendlich zur Evolution der Spezies beitragen wird.

Die Selbstüberwindung ist ein Fahrzeug, das dich zwingt, robust und weise zu werden, trotz deiner inhärenten zerbrechlichen und fehlbaren Natur. Das Ego möchte, dass du in deiner Komfortzone sicher bist. Aber die Selbstüberwindung reißt diese Komfortzone nieder und lehrt das Ego, wie man eher ein flexibles Werkzeug der Selbstverbesserung als ein starres Werkzeug der Selbsterhaltung wird.

Selbstüberwindung ist der tägliche Akt, dein Ego wissen zu lassen, wer der Chef ist. Sie lässt dein Ego mit seinen sirupartigen Beschwörungen wissen, dass du wach bist. Und keine Menge an bequemem Gurren und wärmenden Gefühlen wird dich wieder in den Schlaf wiegen.

Der Spiess wurde umgedreht. Im Pokerspiel des Selbst hast du den Bluff deines Egos aufgerufen und jetzt hältst du alle Karten. Deine Selbsterhaltung ist in den Hintergrund getreten, um dich selbst zu verbessern. Es steht eine Einweihung bevor. Dein Ego ist bereit, ein mächtiges Werkzeug zu werden, um die Selbstentfaltung in die Selbstverwirklichung zu integrieren.