

Loslassen, Seile kappen

Dr. Oliver Marc Wittwer / 03.03.2022 / www.provisions.ch



Kappen wir die Seile, lassen wir alle Konzepte, Ängste und Identifikationen los. Sie sind die Lügengebilde, die uns von Wahrheit und unserem wahren Selbst trennen.

Wenn wir sie über Bord werfen, eine nach der anderen, fühlen wir jedes Mal, wie wir leichter, freier, mutiger, selbstbewusster, glücklicher und lebendiger werden.

Man liess uns glauben, Ängste, Wut, Trauer, Scham wären Gefühle, die man nicht fühlen darf. Also haben wir Widerstand entwickelt.

Es ist der Widerstand, welcher Leid erzeugt. Und dieses Leid ist um ein Vielfaches grösser als der kurze aber belebende und transformierende Schmerz, den wir fühlen, wenn wir diese Gefühle einfach fühlen, durch sie hindurchgehen, und uns dann, gereinigt, von ihnen verabschieden.

Man sagt, man müsse tausend Tode sterben um neu geboren zu werden. Ja, es mag sich wie ein Tod anfühlen, wenn man sich seinen Schatten stellt und durch sie hindurch geht. Denn etwas wird dabei immer sterben: Die Lügen in uns, mit denen wir uns identifiziert und an die wir uns geklammert hatten. Sie hinderten uns zu leben, wahrhaftig und frei zu sein.

Kappen wir die Seile und werfen alles über Bord, was uns trennte.