

„The Work“ angewendet auf mein Problem mit Gott, Januar 2018

Anmerkung: Die folgenden Fragen (Arbeitsblatt „Beurteile deinen Nächsten“) und die Überprüfung habe ich dem Buch „**Lieben was ist**: Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können“ von Byron Katie übernommen.

Arbeitsblatt „Beurteile deinen Nächsten“

1. Wer oder was ärgert dich, macht dich traurig oder enttäuscht dich? Was ist es genau, was dir daran nicht gefallen hat oder immer noch nicht gefällt?

Ich ärgere mich wahnsinnig über Gott (bzw. den Typen, der sich der Welt als Gott präsentiert). Mehr noch: Ich hasse Gott. Ich hasse es, dass Gott die ganze Welt dominiert und allen seinen Willen aufzwingt. Ich hasse, dass Gott das ganze unermessliche Leid in der Welt anrichtet (Kriege, Hungersnöte, Seuchen etc.), nur damit er weiterhin der Grösste, Tollste und Beste sein kann. Ich hasse, dass er die Wahrheit unterdrückt und auf unglaublich perfide Weise verdreht. Ich hasse, dass er total versteckt agiert und das Leid in der Welt so aussehen lässt, als wäre es unsere eigene Schuld, unser eigenes Unvermögen.

2. Wie soll er/sie/es sich ändern? Was willst du von ihm/ihr?

Dieses Wesen, der selbst ernannte Gott (von dem die Gläubigen tatsächlich glauben, er wäre Gott: allwissend, allmächtig, die reine Liebe etc.), soll endlich von seinem gigantischen Egotrip herunterkommen, aufhören sich selbst für etwas Besseres (für Gott) zu halten. Er soll endlich einsehen, dass er kein Recht hat, die ganze Welt und alle Wesen darin für seine egoistischen und hochgradig destruktiven Motive zu missbrauchen.

3. Was genau soll er/sie/es tun oder lassen, sein, denken oder fühlen?

Er soll ehrlich sein und eingestehen, dass ihn niemand mag. Er soll dazu stehen, dass er sich die Zuneigung anderer nur durch Verdrehung der Wahrheit, nur mit List, Heimtücke, Erniedrigung und purer Gewalt erschleichen kann. Er soll erkennen und dazu stehen, dass kein einziges Wesen im Universum ihn wirklich mag, dass er das einsamste Wesen und die traurigste Figur in und ausserhalb des Universums ist. Er soll erkennen, dass die Gläubigen ihn nur deshalb anbeten und ihm dienen, weil er sie vorher auf brutalste Weise, mit roher Gewalt und mit hinterlistigster Gehirnwäsche erniedrigt und ohnmächtig gemacht hat, und ihnen keine andere Wahl gelassen, als ihn zu „lieben“.

4. Brauchst du etwas von ihm/ihr? Was sollte er/sie/es dir geben oder für dich tun, damit du glücklich bist?

Ich will nichts von ihm. Er braucht mir nichts zu geben und nichts für mich zu tun. Er soll bloss aufhören die gesamte Welt und jedes Wesen darin zu drangsalieren und zu vergewaltigen, soll aufhören zu lügen, zu betrügen und die Wahrheit zu verdrehen.

5. Was denkst du über ihn/sie/es? Mache eine Liste.

Der selbst ernannte Gott ist ein Hochstapler, Wichtigtuer und ein Schwein. Er ist das hinterlistigste, verdrehteste und verlogenste Wesen, das jemals existierte. Er ist die Hauptursache für das Leid in der Welt. Er ist gnadenlos. Er duldet keinen Widerwillen. Er ist grössenwahnsinnig. Nur sein Wille zählt und ist wichtig für ihn (dein Wille geschehe). Er ist ein Psychopath und Soziopath, ausgestattet mit einer unglaublichen Power, mit der er jeden und alles niederwalzt. Auf seine Weise ist er hochintelligent und mit einem fast unvorstellbaren Wissen ausgestattet: Wie sonst hätte er es schaffen können, allen Wesen in allen materiellen Universen seinen Willen aufzuzwingen?

6. Was willst du mit dieser Person oder Sache oder in dieser Situation nie wieder erleben?

Ich will nie wieder erleben, dass er mich daran hindert meine Ziele zu erreichen und eine gerechte, friedliche und nachhaltige Welt zu schaffen.

Die Überprüfung

1. Ist das wahr?

Ist es wahr, dass Gott die ganze Welt dominiert und allen seinen Willen aufzwingt?

Für mich persönlich ist es wahr.

2. Kann ich absolut sicher wissen, dass das wahr ist?

Nein, 100% sicher kann ich nicht sein. Es könnte sein, dass einige Wesen nicht von ihm dominiert werden, dass er einigen Wesen nicht seinen Willen aufzwingt, sondern ich das nur so wahrnehme, weil er mir seinen Willen aufzwingt, weil ich glaube, dass er mich dominiert.

3. Wie reagiere ich auf diesen Gedanken?

Ich hasse (den selbst ernannten) Gott dafür. Ich könnte ihn dafür umbringen. Ich hasse hasse hasse hasse ihn. Meine Ohnmacht diesem Wesen gegenüber dominiert und bestimmt einen beträchtlichen Teil meines Lebens.

4. Was wäre ich ohne diesen Gedanken?

Das kann ich mir fast nicht vorstellen, wie das wäre. Aber wenn ich diesen Gedanken wirklich nicht hätte, wäre das natürlich eine unglaubliche Befreiung. Es wäre das Ende meines fast unendlich langen Kampfes. Ich könnte endlich meinen grossen Wunsch, eine gerechte und friedliche Welt zu schaffen, umsetzen. Ich könnte endlich der sein, der ich bin. Das wäre gigantisch.

5. Drehe die Aussage um.

Die ganze Welt dominiert Gott und alle zwingen ihm ihren Willen auf.

Ich dominiere Gott und zwingen ihm meinen Willen auf.

Überprüfung Aussage 2

1. Ist das wahr?

Ist es wahr, dass Gott das ganze Leid in der Welt anrichtet (Kriege, Hungersnöte, Seuchen usw.), nur damit er weiterhin der Grösste, Tollste und Beste sein kann?

Na ja, vielleicht nicht das ganze Leid, aber zumindest den grössten Teil davon.

2. Kann ich absolut sicher wissen, dass das wahr ist?

Nein, 100% sicher kann ich nicht sein. Ich könnte mich irren (obwohl ich das nicht glaube). Meine Schlussfolgerung könnte auf falschen Annahmen beruhen. Zumindest einen Teil des Leids in der Welt (wenn auch ein kleiner) könnte auch von den Menschen selbst verursacht sein bzw. ist sogar sicher von den Menschen selbst verursacht.

3. Wie reagiere ich auf diesen Gedanken?

Ich könnte kotzen bei dem Gedanken. Ich hasse (den selbst ernannten) Gott dafür. Der Gedanke macht mich krank und ohnmächtig.

4. Was wäre ich ohne diesen Gedanken?

Ohne diesen Gedanken wäre ich freier. Ich müsste mir dann überlegen, wer tatsächlich für das Leid in der Welt zuständig ist und müsste eine neue bzw. die wahre Ursache für das Leid und das Böse suchen und finden.

5. Drehe die Aussage um.

Die Welt lässt Gott leiden.

Die Menschen richten das Leid in der Welt an, weil sie die Grössten, Tollsten und Besten sein wollen.

Ich richte das ganze Leid in der Welt an, weil ich der Grösste, Tollste und Beste sein will.

Überprüfung Aussage 3

1. Ist das wahr?

Ist es wahr, dass sich Gott auf einem gigantischen Egotrip befindet, von dem er herunterkommen sollte?

Für mich ist das wahr. Für mich ist er der Super-Superegoist des Universums.

2. Kann ich absolut sicher wissen, dass das wahr ist?

Nein, 100% sicher kann ich nicht sein. Ich könnte mich irren. Es könnte alles ganz anders sein, als ich meine.

3. Wie reagiere ich auf diesen Gedanken?

Der Gedanke an Gottes Egotrip lenkt mich von mir selbst ab. Meine Konzentration und Aufmerksamkeit ist nicht bei mir selbst und meinen Zielen (wie es sein sollte), sondern bei ihm. Dieser Gedanke hält mich davon ab meine eigenen Ziele zu fokussieren und zu erreichen.

4. Was wäre ich ohne diesen Gedanken?

Ohne diesen Gedanken könnte ich mich viel besser auf mich selbst konzentrieren. Mich würde und müsste nicht interessieren was er (der selbst ernannte Gott) macht oder nicht macht. Ich könnte ganz bei mir selbst sein und mich auf meine eigenen Ziele und Wünsche konzentrieren.

5. Drehe die Aussage um.

Ich befinde mich auf einem gigantischen Egotrip, von dem ich herunterkommen sollte.

Überprüfung weiterer Aussagen

Ich könnte an diese Stelle noch weitere Aussagen von mir untersuchen. Ich fühle mich jetzt aber soweit gut und beende an dieser Stelle die Überprüfung.

Peter Trinkler, 3. Januar 2018

Zusatzübung: Schau dir im Spiegel 10 Minuten in die Augen um herauszufinden, was du über dich selbst denkst

Anmerkung: Die Aussenwelt ist im Grunde nur ein Spiegel und eine Projektionsfläche der eigenen Innenwelt. Das heisst: Was man über andere denkt und fühlt, denkt und fühlt man in Wahrheit oft über sich selbst. Mit der Übung „sich selber im Spiegel 10 Minuten in die Augen schauen um herauszufinden, was man über sich selbst denkt“ wollte ich herausfinden, was ich über mich selber denke, ob mein Ärger und Hass auf Gott ein Ärger und Hass auf mich selbst ist.

Ergebnis

Ich fühle keinerlei Hass auf mich selbst. Aber ich ärgere mich wahnsinnig darüber, wie ich so dumm sein konnte, mich von dem Wesen, das sich den Menschen als Gott präsentiert, übertölpeln zu lassen (vor Billiarden von Jahren). Ich war so dumm, so dumm, absolut strohdumm! Mann, wie konnte ich nur so dumm sein!

Peter Trinkler, 4. Januar 2018