Es gibt einen Teil des menschlichen Denkens, dessen Aufgabe es ist, dich und alles in deinem Leben zu kontrollieren.
Der kontrollierende Teil deines Denkens hat die Aufgabe, dich zu beschützen und in Sicherheit zu halten. Ursprünglich war seine Aufgabe, dich gegen körperlichen Schaden zu schützen. Wenn du körperlichen Schmerz erfuhrst, oder selbst wenn es nur eine Bedrohung von körperlichem Schmerz gab, ging das Denken sofort in Aktion, um dich zu beschützen. Auf der grundsätzlichsten und primitivsten Ebene reagierte es auf eine wirkliche und gegenwärtige Situation mit der Reaktion von Flucht oder Angriff.

Im Prozess unserer Evolution jedoch hat der kontrollierende Teil des Denkens gelernt, auf emotionalen Schmerz oder die Bedrohung emotionalen Schmerzes auf die gleiche Weise zu reagieren, wie es auf körperlichen Schmerz reagiert. Es glaubt, dass emotionaler Schmerz dich verletzten kann, und deshalb versucht es, dich zu beschützen. Es benutzt die gleiche Reaktion von Flucht oder Angriff, um mit emotionalem Schmerz umzugehen, auch wenn dein körperliches Überleben nicht in Gefahr ist.

Diese Reaktion auf emotionalen Schmerz ,von Flucht oder Angriff , entwickelt sich langsam dahin, sich entweder zurückzuziehen oder anzugreifen.

Wenn du ein Muster des Rückzugs entwickelst, als Reaktion auf eine empfundene Bedrohung emotionalen Schmerzes, wirst du einsam und isoliert werden.

Wenn du ein Muster des Angriffs entwickelst, wirst du aggressiv und manchmal sogar gewalttätig werden.

Es ist wichtig, sich zu erinnern, dass, wenn das Denken auf diese Weise mit emotionalem Schmerz umgeht, es nicht auf eine wirkliche und gegenwärtige Situation reagiert. Seine Reaktionen beruhen auf alten Erinnerungen, meistens aus der Kindheit. Es projiziert die emotionalen Wunden und Trauma der Vergangenheit auf die Gegenwart, und dann besteht es darauf, über dich in Kontrolle zu sein, so dass du nicht verletzt wirst. Was den kontrollierenden Teil deines Denkens angeht, bist du immer noch ein hilfloses Baby, oder bestenfalls eine verletzliches Kind ohne Möglichkeit der Gegenwehr, also muss es für dich sorgen.
Das konditionierte Denken muss in Kontrolle sein, um dich in Sicherheit zu halten, und dich von diesen schmerzhaften Gefühlen fernzuhalten.

Wenn du dich von diesen Gedanken befreien willst und mehr im gegenwärtigen Moment leben möchtest, wirst du die Muster von Kontrolle in deinem Leben aufgeben müssen.

In der Transformationsarbeit, die dich in einer wachen Präsenz in der Gegenwart leben lässt, erkennen wir diese Kontrollmechanismen ohne jede Bewertung. Sie sind ein unvermeidbarer Teil des egoischen Denkens. Du übernimmst völlige Verantwortung für diese Muster von Kontrolle. Sie sind aus der Vergangenheit. Sie werden unbedeutend und unnötig, wenn du im gegenwärtigen Moment lebst.

Auf der Ebene des Seins ist es nicht nötig, Kontrolle auszuüben. Auf der Ebene des Seins existierst du in einem Zustand der Hingabe.
Du lebst in Hingabe an das Göttliche, du bist in Hingabe an das Leben.

Mehr bei Leben-sterben.de