

Inhalt

VORWORT – Gebrauchsanweisung des vorliegenden BUCHES	4
Vorwort – Aller Anfang ist NICHT LEICHT.	7
Kapitel I: ZERO	9
Kapitel II: Annäherung	12
KAPITEL III: Aufgelöste Atmosphäre	15
Kapitel IV: ANNEHMEN	17
Kapitel V: LIEBE oder hass	20
Kapitel VI: Auf-LÖSUNG	23
KAPITEL VII: FREIHEIT	26
Kapitel VIII: Onanieren	28
KAPITEL IX: AUFBRUCH	36
KAPITEL X: „es“	38
Kapitel XI: „es“ (2)	40
Kapitel XII: ZEN	42
Kapitel XIII: SCHULDIGKEIT	45
KAPITEL XIV: HELD	50
KAPITEL XV: tot	52
Kapitel XVI: Erlösung	58
KAPITEL XVII: geld	60
KAPITEL XVIII: RÜCKBLENDE	63
KAPITEL XIX: KAPITAL	66
KAPITEL XXI: Ergänzung	70
Kapitel XXII: Sexualität	72
Kapitel XXIII: Heimweh	73
NACHWORT	74

5 mal ist die METHODE der AUFLÖSUNG ausgesprochen worden, damit jeder SCHRITT fünfmal GESAGT worden IST!

Quadratisch aneinandergereiht KÖNNEN 5 SCHRITTE in beide DIAGONALE Richtungen BEFOLGT WERDEN:

Betrachten: Rückblenden: Beobachten: in DIE ZUKUNFT schauen:
ANNEHMEN

Betrachten: Rückblenden: Beobachten: **in DIE ZUKUNFT schauen**:
ANNEHMEN

Betrachten: Rückblenden: **Beobachten**: in DIE ZUKUNFT schauen:
ANNEHMEN

Betrachten: **Rückblenden**: Beobachten: in DIE ZUKUNFT schauen:
ANNEHMEN

Betrachten: Rückblenden: Beobachten: in DIE ZUKUNFT schauen:
ANNEHMEN

DIE WORTE (SCHRITTE) gewinnen so DIE FLÄCHE der REALITÄT, die unsere zWischenmenschlichen BEZIEHUNGEN darstellt. Erst so prägt sich die Methode in **es** ein..!!!..!!!!..!!!!!!

Wenn **es** so einbezogen wird, wird sich die LÖSUNG der PROBLEME (AUFARBEITUNG der Geschichte) zeitlich (in Richtung Vergangenheit und ZUKUNFT) ausdehnen. HIER GEHT es um die Befreiung der ZEITDIMENSION..!!!!!!!!!!!!!!.....

Der EINZELNE kann sich mit den DREIER SCHRITTEN DIE räumliche DIMENSION (DER gegenwart) befreien.

DIE Kontinuität der GESELLIGKEIT KANN jeoch mit den FÜNFER schritten (MIT den INNEREN BILDERN auf der ZEITACHSE) neue GEISTIGE DIMENSIONEN bekommen..!!!!!!- - - ! - - ! DU kannst die 3er Schritte einsetzen, um die KLARHEIT in der GEGENWART zu GEWINNEN. Die 5er Schritte schließen **es** auf der ZEITACHSE EIN, zugunsten der VERSÖHNUNG von ZUKUNFT und VERGANGENHEIT in der jeweiligen GEGENWART!.....!!.. - -

DIE fünf SCHRITTE BRINGEN RUHE in die ZEITACHSE unseres LEBENS. DIE 3er SCHRITTE bringen spürbare

RUHE in die GEGENWART (der Räumlichen ACHSE) mit sich!!!!!!...!!

SOBALD wir uns der beiden METHODEN bedienen, bringen wir in die beiden ACHSEN RUHE und KLARHEIT hinein!!!!!!!!!!!!!!

KAPITEL VII: FREIHEIT

Jede/r begreift seine/ihre Freiheit anders! - ! - !! SO sieht unsere FREIZEITgestaltung anders aus, weil man in der FREIZEIT seinem FREIHEITSDRANG nachGEHT!! -!!!- !! Da IST man GeistiG - KÖRpeRLICH - MUSIKALisch - kÜNSTLERiSCH - tänzeriSCH - theatRalisch - Konsum-ORIENTIERt - Erotisch - SPORTLICH - NatUrVerbunDen etc. -- -!!!!!!- - - - - - - - -!!!

DIE FreiHEITSGEFÜHLE VerFeinern sich In weiteREN Details, Wie KonKret das jeweilige FrEiHEITSGEFÜHL aussieht!.!!!!!!!

WENN du Dein FreiHEITSGEFÜHL mit JEMANDEM teilen Kannst, da ENTWICKELT sich Die FreundSchaft ganz SCHnell!. - -!!!. Da ist eine TIEFE vERbunDenheit Da!!! Eine Solche Verbundenheit ist **es**, Die wir BRAUCHEN, um GEMEINSAM ZU HANDELN..!!!!!! - **es** ist DAS GEMEINSAME fReiHEITSGEFÜHL, das quasi mit ALLEN menschen GETEILT WIRD!!! -..!

wie SIEHT die FreiHEIT FÜR **es** AUS??!!??! -!

Und kann **ES** eine gEsellschaft oRganiSiEREN, DIE vom FreiheitsGeFÜHL durchdrungen IST????!!??

es ist DAS GEMEinschAftLiche fReiHEITSGefÜHL!!!!

-!! - -. Wie schafft MAN so eTwas...!?. -!?

Indem man/frau zum FreiheitsGEfühl SELBST wiRD!.!!!! -!!

Wie Aber komMT Das FreiHEITSGefÜHL zustanDe?.????????? -

es IST nicht OHNE ENGAGEMENT MÖGLich!!!!!! - - - -!!!!!!

es IST NICHT möglich, WENN wir FREMD Bestimmt SIND!!!!!!!!. *

Nur aus freiem Engagement ENTSTEHT FreiheitsGefühl!!!!!!..!

Wenn also die künftige Geselligkeit im FreiheitsGefühl durchtränkt sein soll, kann ALL(**ES**) nur freiwillig GETAN werden!!!! - -!! - -!

Wir sind **es**, wenn WIR uns FREIWILLIG vom Herzen Gemeinsam Engagieren!!! - -!! -

!! -! -!! **Wir** sind **ES**, wenn **WIR uns** in der Gegenwart Voll engagieren **WOLLEN**!!!!!

! **Wir** SIND **es**, Wenn **wir uns** voll Engagieren **WOLLEN**!!!!!!

NOCH haben WIR in der zersplitterten Gesellschaft kein gemeinsames ANLIEGEN, das uns freiwillig voll engagieren lässt!!!!!!?!!!!?!!? - -!! Du willst DICH FÜR DICH voll ENGAGIEREN, - - wozu aber FÜR andere Oder Mit anderen??-????????? -! !???

Wir sind **es** bisher nur in NOTZEITEN wie bei Naturkatastrophen, wenn **WIR uns** freiwillig Engagieren **wollen**!!!!!! **es** will **sich** NUR vom Herzen Engagieren!!!!!!-!!!!!!

!! **es** will **sich** NUR vom Herzen Engagieren!!!.. **es** will **sich** NUR vom Herzen Engagieren!!!!!!-!!!!!!-! **es** will **sich** NUR vom Herzen Engagieren.

4 mal IST das GESAGT WORDEN!!-! -!!-! 3 oder 5 mal wäre FALSCH Gewesen, DENN 4 ist EINE Zahl der Objektivität!!! ...!! 3 und 5 sind DAGEGEN SUBJEKTIVE Zahlen!!

* Wenn bei der Lektüre ein UNWOHLGEFÜHL auftaucht, sollte dieses GEFÜHL - wie bereits schon einmal gesagt - betrachtet, BEOBACHTET und ANGENOMMEN werden. Das UNANGENEHME GEFÜHL (der Vergangenheit) verwandelt sich dann ins LACHEN, in unsere ursprüngliche Lebensfreude.

Mit 4 mal aufsagen, objektiviert **sich es**, d.h. **es** Macht **sich** ZUM Objekt uns GEGENÜBER!!.. -!!..- So macht **sich es** KLAR, was **es** IST. Dieses so Objektivierte **es** wollen wir in DEN nächsten Kapiteln Untersuchen!!