

560 Übungen zum flüssigen Fahren

Die **Beschreibungen** der jeweiligen Erscheinungen und Bewusstseinszustände erfolgt im Abschnitt **420**.

In dieser Stelle werden die Übungen **ohne** weitere **Erklärungen** aufgeführt.

Bis auf die Übung „Leiden vermeiden“ mit den beiden Ergänzungen, kannst du jede Übung für sich durchführen, eine Abfolge der Verwendung ist nicht zwingend. Dennoch enthalten die letzten Übungen erhöhte Anforderungen durch erforderliche Erfahrungen im Sein.

Die Übungen zum „flüssigen Fahren“ beginnen mit der Übung „**Projektionen zurücknehmen**“,

dann kommt die Übung „**Persönlichkeit von Instinkten unterscheiden**“

und die Übungen zum „**Leiden vermeiden**“ mit den beiden Ergänzungen „**Einsamkeit in Alleinsein wandeln**“ und „**Alleinsein in So-sein wandeln**“.

Dann folgen die Übungen „**Mitleid in Mitgefühl wandeln**“,

„**Bemühen begrenzen**“,

„**Emotionen entkernen**“,

„**Getrenntheit aufgeben**“,

„**Sein zu lassen**“ und

„**Wer fährt?**“

Nach der Durchführung jeder Übung ist wichtig, dass du dir die **Ergebnisse** jedes Übungsschrittes **notierst**.

Da du mit den Übungen Gewohnheiten und Konditionierungen bei dir veränderst, treten oft Verdrängungsprozesse auf. Diese können dafür sorgen, dass die **Ergebnisse** der Übung **in Frage gestellt** und die alten, schon länger bestehenden Gewohnheiten geschönt werden.