

Chuck Spezzano
Die inneren Heilkräfte erwecken

CHUCK
SPEZZANO

Die inneren
HEILKRÄFTE
erwecken

Heilung von
Krankheiten • Beziehungen • Lebensumständen

Übersetzung aus dem Englischen:
Ulrike Kraemer

Originaltitel:
Healing Comes From the Heart
Healing Illness and Relationships through Mind and Spirit
Copyright © 2012 by Chuck Spezzano

1. Auflage 2013

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-259-4

Für J'aime,
ein leuchtender Stern der Liebe



Danksagungen



An erster Stelle möchte ich meiner Frau Lency und meinen Kindern Christopher und J'aime dafür danken, dass sie mein Leben bereichern und eine ständige Quelle der Inspiration für mich sind.

Meinen Helfern Charlie, Harrylne, Napua, Peter und Robin danke ich für ihren unermüdlichen Einsatz, mit dem sie – vor allem, wenn ich unterwegs bin – dafür sorgen, dass zu Hause alles reibungslos läuft.

Sunny danke ich dafür, dass sie in meinen Manuskripten für eine klare Linienführung sorgt.

Eric und Celia danke ich nicht nur dafür, dass sie meinen Manuskripten den sprachlichen Feinschliff geben, sondern auch dafür, dass sie gute Freunde sind ... möge es uns vergönnt sein, mit einem Glas feinsten schottischen Whiskys anzustoßen, wann immer wir einander begegnen.

Nicht zuletzt gilt mein Dank auch dem besten Lehrer, den ich jemals hatte: *Ein Kurs in Wundern* ... Mir ist bewusst geworden, in welchem hohem Maße gerade dieses neue Buch unmittelbar auf dem beruht, was der *Kurs* mich im Laufe der Jahre gelehrt hat.

Inhalt

Einführung	11
Lektion 1 Heilung von Wut, Heilung von Schmerz.....	15
Lektion 2 Der heimliche Groll	18
Lektion 3 Der Teufelskreis aus Angst und Schmerz	20
Lektion 4 Deine größte Angst	22
Lektion 5 Das Bild	26
Lektion 6 Auf Gott vertrauen.....	28
Lektion 7 Verflucht! Wieder nichts!	30
Lektion 8 Auf dein höheres Bewusstsein hören	33
Lektion 9 Dein ursprünglicher Selbstangriff.....	36
Lektion 10 Krankheit birgt keinen Trost.....	38
Lektion 11 Der heilige Augenblick	41
Lektion 12 Die „Ich-muss-alles-aus-eigener-Kraft-schaffen“- Geschichte heilen	42
Lektion 13 Entscheide dich für Gottes Plan.....	44
Lektion 14 Verbundenheit ist wichtiger	45
Lektion 15 Den Schmerz fühlen	47
Lektion 16 Die Rollen und Persönlichkeiten des Schmerzes.....	51
Lektion 17 Auf Gott vertrauen wir.....	56
Lektion 18 Glücklichessein in der Gegenwart	60
Lektion 19 Nur das Ego leidet	62
Lektion 20 Der Kritiker	64
Lektion 21 „Mein Weg“ ist ein Weg des Schmerzes	67
Lektion 22 Verwirrung	69
Lektion 23 Nur meine Gedanken verletzen mich	70
Lektion 24 Falsche Geisteshaltung.....	72
Lektion 25 Verheimliche nichts	75
Lektion 26 Identifiziere dich mit der Liebe	76
Lektion 27 Das Zwölf-Schritte-Programm anwenden	78
Lektion 28 Hoppla!	81
Lektion 29 Das Streben nach Kleinheit	83
Lektion 30 Schmerz und Urteil.....	85

Lektion 31	Nur unser Denken verletzt uns.....	88
Lektion 32	Verletzende Gedanken verändern	90
Lektion 33	Ihren Platz einnehmen	91
Lektion 34	Gesundheit einatmen	94
Lektion 35	Die Entscheidung, Verletztheit aufzugeben	95
Lektion 36	Empfangen, worum du bittest.....	97
Lektion 37	Der Wunsch nach Schmerz	99
Lektion 38	Die Identität des Schmerzes.....	101
Lektion 39	Das Bedürfnis, ein Held zu sein.....	104
Lektion 40	Das Bedürfnis nach Mitleid.....	106
Lektion 41	Chance vertan – Lektion gelernt.....	109
Lektion 42	Schmerz als Weigerung, unsere Lebensaufgabe zu erfüllen.....	112
Lektion 43	Heilung durch Willenskraft	114
Lektion 44	Schmerz als Kreuzigung	116
Lektion 45	Dich der dunklen Nacht der Seele stellen.....	120
Lektion 46	Heute bitte ich alle guten Dinge, zu mir zu kommen.....	123
Lektion 47	Wir sind der Autor unseres Schmerzes	125
Lektion 48	Dunkle Götter	127
Lektion 49	Leugnung	130
Lektion 50	Leugnung zum Zweiten.....	132
Lektion 51	Leugnung von Illusionen	135
Lektion 52	Lernen.....	137
Lektion 53	Die Wurzel des Leidens.....	139
Lektion 54	Gott ist nicht Angst, sondern Liebe.....	143
Lektion 55	Die Freikarte zum Verlassen des Gefängnisses	145
Lektion 56	Die geschlossene Tür öffnen.....	147
Lektion 57	Wie Sühne geschieht.....	149
Lektion 58	Neurotische Resignation	153
Lektion 59	Falsche Einstellung	155
Lektion 60	Beherrschungsphantasien	157
Lektion 61	Ein Rückblick auf deine sexuelle Geschichte	160
Lektion 62	Motivation.....	162
Lektion 63	Den Stecker ziehen.....	164
Lektion 64	Erschöpfung.....	166
Lektion 65	Schmollen.....	169
Lektion 66	Selbstmarter	171
Lektion 67	Die Tür zur Gesundheit öffnen.....	173

Lektion 68	Krankheit und die Schattenfiguren des einsamen Wolfs und des Verlierers	175
Lektion 69	Sich gegen Gottes Liebe sperren	177
Lektion 70	Warum all der Schmerz?.....	179
Lektion 71	Angstgedanken aufgeben.....	181
Lektion 72	Innere Führung annehmen	183
Lektion 73	Die Macht der Entscheidung.....	185
Lektion 74	Persönlichkeit und Schmerz.....	187
Lektion 75	Den Sinn wiederfinden	190
Lektion 76	Das vereinheitlichte Gedankensystem.....	192
Lektion 77	Durch Krankheiten und Probleme hinterfragen, wer ich bin.....	195
Lektion 78	Achte auf deine Emotionen	198
Lektion 79	Wo im Auto sitzt du?	200
Lektion 80	Die Persönlichkeiten an der Wurzel.....	202
Lektion 81	Rückhaltlosigkeit.....	210
Lektion 82	Chronische Probleme, uralte Gaben	212
Lektion 83	Annehmen	214
Lektion 84	Das große Bild	216
Lektion 85	Schwierigkeiten als Fehlschöpfung	218
Lektion 86	Die Höllenwelten.....	220
Lektion 87	Die eigentliche Ursache von Schmerz.....	222
Lektion 88	Nimm deine Kraft wieder in Besitz.....	226
Lektion 89	Nach innen gehen	229
Lektion 90	Timeline-Therapie, Teil 1	231
Lektion 91	Timeline-Therapie, Teil 2	232
Lektion 92	Deine Kernpersönlichkeit.....	233
Lektion 93	Den ursprünglichen Verlust heilen	236
Lektion 94	Die Blockade	238
Lektion 95	Ich könnte Frieden sehen.....	241
Lektion 96	Die Menschen, denen zu helfen wir aufgerufen sind.....	242
Lektion 97	Erstarrung.....	244
Lektion 98	Angst vor dem Abenteuer	246
Lektion 99	Was willst du?	248
Lektion 100	Zwiegespaltenheit und Schmerz	249
Nachwort.....		251

Einführung



Friedrich Nietzsche soll einmal gesagt haben: „Ich möchte alle meine Leser zur Langsamkeit bringen.“ Den größten Gewinn ziehst du aus diesem Buch, wenn du langsam und meditativ an seine Lektüre herangehst. Wie das Leben, so gibt auch dieses Buch dir in dem Maße etwas zurück, in dem du ihm etwas gibst. Wie ein Mensch, so bietet auch ein Buch dir die Möglichkeit zum Dialog, und dieser Dialog kann mehr bewirken, als das Buch allein es vermag. Du kannst über die Lektionen und Übungen meditieren, dich eingehend mit ihnen befassen und mit ihnen vertraut machen. Du kannst sie so oft wiederholen, bis du das Gefühl hast, dass du den größtmöglichen Gewinn aus ihnen gezogen hast. Es sind Prinzipien des Geistes und des Herzens, die immer mehr an Tiefe gewinnen, je öfter und je eingehender du sie studierst.

Nimm dir Zeit, um mit den Prinzipien und Übungen zu arbeiten. Lasse sie in dich einsinken. Führe die Übungen gewissenhaft und mit Hingabe durch. Du wirst entweder feststellen, dass die Konzepte, auf denen sie beruhen, ganz neu für dich sind, oder aber, dass du bereits mit ihnen vertraut bist, jetzt jedoch eine andere Möglichkeit hast, sie in die Tat umzusetzen. In beiden Fällen können sie dir eine große Hilfe sein.

Zu den wichtigsten Prinzipien der Heilung, die uns von unseren Problemen befreien können, gehört das Annehmen der Tatsache, dass nichts außerhalb von uns selbst uns Leiden verursachen kann. Etwas beeinflusst uns nur deshalb, weil wir es so entschieden haben. Dieses Prinzip habe ich vor über siebenunddreißig Jahren entdeckt und mich seither eingehend damit beschäftigt. Das vorliegende Buch soll dieses Prinzip verdeutlichen und dem Leser dadurch ein höheres Maß an Selbstheilung und Gnade zugänglich machen. Es ist wichtig, diese Prinzipien zu einem festen Bestandteil deines Lebens zu machen. Einige Lektionen bringen überraschende Erkenntnisse nicht nur im Hinblick auf das, was sie uns über die verborgenen Anteile unseres Bewusstseins offenbaren, sondern auch in Bezug auf die geistigen Prinzipien, die darin vorgestellt werden. Die Übungen fördern sowohl Erkenntnis als auch Heilung.

Die hierin vorgestellten Prinzipien haben sich in meiner Arbeit mit Klienten sowohl bei gesundheitlichen Fragen als auch bei Herausforderungen in ande-

ren Lebensbereichen als sehr hilfreich erwiesen. Es ist wichtig zu erkennen, dass die Probleme, die du auf den Körper verlagert oder auf eine Situation projiziert hast, von deinem Ego inszeniert wurden. Weil es um sein Leben kämpft, legt das Ego dir alle möglichen Steine in den Weg, um zu verhindern, dass du die Triebkräfte aufdeckst, die in einer Situation zu einem Problem oder einer Krankheit geführt haben. Diese Lektionen können dir helfen, die Verantwortung für dein Leben zu übernehmen und jeden Tag etwas zu tun, um deine Gesundheit zu stärken und dein Glück zu festigen. Die darin enthaltenen Prinzipien der Heilung legen offen, was du im Unterbewusstsein und im Unbewussten verborgen hast. Dies gibt dir die Macht über dein eigenes Leben zurück und stärkt dein Selbstvertrauen. Die verborgenen Elemente einer problematischen Situation werden ins Bewusstsein gerückt, und die in Form verschiedener Methoden und Techniken präsentierten Werkzeuge geben dir die Möglichkeit, dich davon zu befreien. Die Alternative zur Heilung deiner Vergangenheit besteht darin, sie in deinem Leben wie einen Film unablässig zu wiederholen.

Wenn das, was aus der Vergangenheit ans Licht kommt, dich ängstigt, lege es in die Hände des Himmels, damit er es für dich ungeschehen machen kann. In *Ein Kurs in Wundern* heißt es, dass alle Heilung von Gott herkommt. Wir können unseren Beitrag leisten durch die Bereitschaft, an unserer Heilung zu arbeiten und den nächsten Schritt zu gehen, indem wir Verantwortung übernehmen und finden, was wir verborgen haben und was der Heilung bedarf. Die Themen und Emotionen, die unsere Probleme verursacht haben, hat unser Ego zwar sehr gut verborgen, aber unserer Entschlossenheit, die Wahrheit zu sehen, können diese Abwehrmechanismen nicht widerstehen. Die Prinzipien der Heilung sind einfach: Verbundenheit, Verbindung, Liebe, Bereitschaft, Akzeptanz, Vergebung, Loslassen, Integration, eine Brücke bauen, Kommunikation, innerer Frieden, Verpflichtung, der Wunsch nach Wahrheit, Partnerschaft, Hilfsbereitschaft sowie die Bitte um Wunder und um die Hilfe des Himmels.

Wenn du Heilung zu einer Lebenseinstellung machst, dann schreitet deine Entwicklung durch den damit verbundenen Lern- und Wachstumsprozess immer weiter voran. Weil du dich in den Dienst der Heilung stellst, kann dein Leben sich kontinuierlich weiterentwickeln.

Gemeinsam mit den in *Heilung beginnt im Herzen* – dem ersten Band dieser Reihe – enthaltenen Lektionen sollen die in diesem Buch vorgestellten Prinzipien und Übungen ein Handbuch für Körper, Geist und Seele sein, mit dessen Hilfe du Schmerzen, Krankheiten und auch Probleme allgemeiner Art heilen

kannst. *DIE STIMME* hat mich angewiesen, dieses Buch zu schreiben, und ich erhalte ständig neue Eingebungen. Zurzeit arbeite ich am dritten Band der Reihe. Über meinen anfänglichen Protest, dass der Beginn eines weiteren Buches mir sehr ungelegen komme – mein Terminplan war ohnehin schon sehr voll und ich arbeitete bereits an sechs anderen Büchern –, setzte sich *DIE STIMME* hinweg und bestand darauf, dass ich das Buch schreiben müsse.

Die Fertigstellung des zweiten Bandes dieser Reihe hat insgesamt fünf Jahre in Anspruch genommen. Das Redigieren des Buches war für mich persönlich eine große Hilfe, weil ich eine äußerst schmerzhafteste Schulterverletzung erlitten hatte und mich zudem müde und erschöpft fühlte, nachdem ich sieben von insgesamt acht Wochen unterwegs gewesen war. Dieses Buch erinnerte mich daran, wie ich elegant und mühelos durch alle diese Schwierigkeiten hindurchgelangen konnte. Als die Schulterverletzung ohne erkennbare äußere Ursache eintrat, fing ich an, die in diesem Buch enthaltenen Übungen durchzuführen. Erschöpfungszustände sind immer mit einem extrem hohen Maß an Selbstantrieb verbunden. Sie haben jedoch den Vorteil, dass sie mir Themen zeigen, die mein hohes Maß an Energie sonst vor mir verbirgt. Was dann hochkommt, gibt mir die Möglichkeit, mich mit den entsprechenden Themen zu befassen, bevor größere Schwierigkeiten daraus erwachsen.

Möge dieses Buch in schlechten Zeiten ein guter Freund sein und dir genau die Informationen und heilenden Übungen schenken, die du brauchst. Ich habe meine Energie in es hineingegossen, um dich zu unterstützen, während du dich auf die Reise durch diese Prinzipien begibst.

Bevor du mit der Lektüre des Buches beginnst, wähle drei Zahlen zwischen eins und hundert. Lies diese drei Kapitel zuerst und führe die darin enthaltenen Übungen durch, denn sie sind für deine Heilung von entscheidender Bedeutung. Fange dann von vorne an und führe alle im Buch enthaltenen Übungen durch. Schließe das Buch ab, indem du noch einmal die drei Lektionen liest, mit denen du begonnen hast.

Manche Lektionen ergeben für dich möglicherweise keinen Sinn. Manchen Lektionen wirst du aktiv Widerstand leisten und nicht an das glauben, was sie dir sagen. Das alles ist ohne Belang. Konzentriere dich einfach darauf, die Prinzipien zu verinnerlichen und die Übungen durchzuführen. Hättest du sie vorher gekannt und praktiziert, würdest du das Buch vermutlich nicht brauchen. Nachdem du es zu Ende gelesen hast, stellst du vielleicht fest, dass die darin oder im ersten Band der Reihe enthaltenen Übungen eine große Hilfe für dich sein können, wenn du dich mit den Themen und Problemen deines Lebens befasst.

Wenn du es zulässt, können diese Bücher deine persönliche Entwicklung unterstützen und dir helfen, allen Schmerz und alle Probleme zu heilen.

Chuck Spezzano
Shangyu, China
2012

Lektion 1



Heilung von Wut, Heilung von Schmerz

Mein Vater ist an Wut gestorben. Er ärgerte sich über ein paar junge Leute, die direkt vor seiner Wohnung ein Basketballspiel veranstalteten. Der Ball prallte immer wieder gegen sein Auto, und er wurde wütend. Es war das letzte Kapitel einer anderen Auseinandersetzung, die er einige Wochen vorher gehabt hatte, und es führte zu seinem Rückzug und schlussendlich zu seinem Tod. Sein letzter Wutausbruch ließ die letzte Sicherung durchbrennen. Er erlitt einen Schlaganfall und kam nie wieder zu Bewusstsein.

Ein Kurs in Wundern beschreibt den „Stich des Ärgers“ als ein Schwert, das über unserem Kopf schwebt. Ob es fällt oder abgewendet wird, hängt davon ab, ob wir beschließen, zu verurteilen oder frei zu sein. Weiter heißt es, dass jeder, der uns zum Ärger verleitet, unser Erlöser aus dem Kerkerhaus des Todes ist und wir ihm daher Dank statt Angriff und Schmerz schulden.

Jedes Problem und jedes Symptom, das wir haben, ist eine Ausdrucksform von Wut. Zur Dynamik der Opferrolle gehört Wut auf einen anderen Menschen, die sich gegen uns selbst richtet. Das bedeutet mit anderen Worten, dass wir uns selbst angreifen, um jemand anderen anzugreifen. Diese Dynamik ist jedoch den wenigsten Menschen bewusst, sodass du zur Beantwortung der folgenden Frage möglicherweise entweder auf deine Intuition vertrauen oder ein wenig länger bei der Frage verweilen (nicht über sie nachdenken) musst, bis die Antwort wirklich klar wird: Wem gilt die Wut, die in Form deines Problems oder Schmerzes zum Ausdruck kommt?

Deine Wut richtet sich gegen einen Menschen, der Hilfe braucht, und diese Hilfe besteht darin, dass du gibst oder vergibst. Barmherzigkeit ist angezeigt. Die Barmherzigkeit, die du ihm erweist, wird dir selbst und den Menschen zuteil, die du liebst. Deine Barmherzigkeit rettet dich vor dem Kerkerhaus des Todes, und außerdem kann sie durch ihre heilsame Wirkung einen Menschen retten, der dir nahesteht. Ich trage meinen Vater in meinem Herzen, und ich

wünschte, ich hätte damals gewusst, was ich heute weiß. Ich glaube, dass die Sache dann womöglich anders ausgegangen wäre. Er hätte vielleicht nicht zwangsläufig auf mich gehört, aber ich hätte ihm sagen können, was er mir bedeutete und wie schädlich seine Wut für ihn war. Er war mir so wichtig, aber ich konnte es nicht in Worte fassen. In der Zwischenzeit habe ich gelernt, wie ich eingreifen und solche Situationen transformieren kann, indem ich mein eigenes Bewusstsein verändere, um das zu heilen, was ich im Spiegel meiner Welt sehe.

Wenn du dich dafür entscheidest, einem anderen Menschen gegenüber heute barmherzig zu sein, dann erlöst du dadurch dunkle Selbstkonzepte in dir, die du als verdammungs- und bestrafungswürdig verurteilt hast. Du kannst diese Selbstkonzepte integrieren und so auf natürliche Weise ein noch höheres Maß an Barmherzigkeit erlangen. Dein Leben wird besser. Andere Menschen kommen dir auf eine beglückende und liebevolle Weise näher, und die Welt verliert ein Stück weit ihre Gefährlichkeit. Willst du angesichts dessen, dass dir all das angeboten wird, nicht lieber vergeben und glücklich sein, statt dein Ego zu stärken, das dich von anderen Menschen trennt? Glück fußt auf Verbindung, nicht auf Trennung. Der Weg des Egos bedeutet ein noch höheres Maß an Trennung, und sein Ende ist der Tod.

Groll ist tief eingebettete Wut, die immer wieder aufblitzt und an dir frisst. Hass ist ein emotionales Gift, das sich in ein biologisches Gift verwandelt. Alles, was du anderen Menschen wünschst, wendest du auf dich selbst an. Wenn du deine Wut jedoch loslässt, heilst du nicht nur deinen eigenen Schmerz, sondern hilfst auch den Menschen in deiner Umgebung.

Vor über vierzig Jahren habe ich einen Studienbericht gelesen, dem zufolge Wut auf der biologischen Ebene nur etwa viereinhalb Minuten bestehen bleibt, ehe sie sich auflöst. Wenn sie länger andauert, dann liegt das daran, dass du die Flammen anfachst, um sie am Leben zu erhalten. Wut verzehrt dich und hat eine äußerst schädliche Wirkung auf dein Nervensystem.

Wenn du spürst, dass Wut in dir aufkommt, könntest du stattdessen Frieden wählen. Durch deine Entscheidung für den Frieden wirst du in eine innere Mitte zurückgeführt, in der Frieden und Heilung herrschen. Je öfter du dich für Frieden entscheidest, umso stärker wird das Maß deiner Zentriertheit, bis du schließlich frei bist.

Frieden ist der Weg, der dich von Schmerz und Problemen befreit. Investiere nicht in Dinge, die dir keinen Frieden bringen. Vergib und lasse alle Anhaftungen los, um deinen Frieden wiederzufinden. Erkenne, dass Frieden dein Ziel ist, weil er dir Gesundheit, Fülle, Liebe und Freude bringt.

Wie jedes Problem ist auch Krankheit eine Form von Wut, die sich gegen dich selbst richtet und gleichzeitig ein Akt der Schuldzuweisung und des Angriffs auf einen anderen Menschen ist. Ein Problem lässt dich wissen, dass du sowohl Groll als auch Selbstangriff in dir trägst.

Frage dich, in welchen Bereichen deines Lebens es Wut gibt, die sich direkt oder indirekt in Form eines Problems zeigt. Lasse sie los. Übe Vergebung, weil sie dich rettet und dir inneren Frieden bringt. Das gilt auch für die Wut, die du gegen dich selbst gerichtet hast. Frage dich, in welchem Maße du dich der drei Formen bedienst, die Wut annehmen kann: Angriff, Rückzug und passive Aggression bzw. Opferhaltung und Probleme. Wenn Wut in dir hochkommt, dann entscheide dich, ob du vergeben und frei sein oder verurteilen und euch beiden Leid verursachen willst. Es ist wichtig, dich daran zu erinnern, dass deine Wut nicht zielgerichtet ist. Sie trifft alle Menschen – sogar die, die du am meisten liebst.

Lektion 2



Der heimliche Groll

Unter Schmerzen oder Problemen, die länger bestehen bleiben, lauert eine heimliche Unversöhnlichkeit. Genau diese Unversöhnlichkeit, die wir vor unserer bewussten Wahrnehmung verborgen haben, bezeichnet *Ein Kurs in Wundern* als die Ursache unseres Schmerzes. Vergebung ist der Weg zu einem Dasein, das frei von Schmerz und von Problemen ist. Nimm dir heute ein wenig Zeit, um dir ins Bewusstsein zu rufen, gegen wen du möglicherweise einen Groll hegst. Du kannst dich dazu deiner Intuition bedienen, indem du dir beispielsweise die folgenden Fragen stellst.

Wenn ich wüsste, gegen wen ich einen Groll hege, der diesen Schmerz verursacht hat, dann ist es vermutlich

Wenn ich wüsste, warum es bei diesem Groll geht, dann hat er zu tun mit

Wenn es noch einen anderen Menschen gibt, dem ich vergeben muss, dann ist es vermutlich

Und wenn ich wüsste, warum es dabei geht, dann ist es vermutlich

Wenn ich wüsste, wie dieser Groll sich auf meine Beziehungen, meine Gesundheit und meinen Erfolg ausgewirkt hat, dann war es vermutlich durch

Statt diese intuitive Methode zu benutzen, kannst du aber auch eine Weile meditativ bei der Frage verweilen, gegen welchen Menschen du möglicherweise einen Groll hegst.

Lohnt es sich, ihn mit deinem Schmerz anzugreifen?

Weiß er überhaupt, dass dein Schmerz gegen ihn gerichtet ist?

Weiß er überhaupt, dass du leidest?

Möchtest du wirklich so weitermachen?

Ist Vergebung nicht ein effektiverer Weg, euch beide zu befreien, weil dein Groll euch beide gefangen hält?

Du kannst darum bitten, deinen Groll anders zu sehen, denn wenn es einen Groll gibt, dann bedeutet das, dass du ihn durch die Augen des Egos betrachtest, statt die Wahrheit zu sehen. Du könntest dich dafür entscheiden, ihn anders zu sehen. Du kannst deinen Groll in Gottes Hände legen und darum bitten, dass er in echte Wahrnehmung verwandelt wird. Bitte immer wieder darum, die Situation anders zu sehen, und nimm nach jedem Mal wahr, wie sie sich für dich darstellt und anfühlt. Wenn du diese Übung durchführst, dann kannst du gut beobachten, wie die einzelnen Schichten eines Problems sich den Häuten einer Zwiebschale gleich ablösen.

Lektion 3



Der Teufelskreis aus Angst und Schmerz

Angst und Schmerz sind miteinander verbunden. Angst ist eine Hauptform des Widerstandes, die immer Schmerz erzeugt oder verstärkt. Die zerstörerische Wirkung von Angst geht aber noch darüber hinaus. Sie trägt wesentlich dazu bei, dass wir Schmerz erfahren. Wenn wir vollkommen in der Gegenwart statt in der Vergangenheit oder in der Zukunft – an den Orten, von denen die Emotionen der Schuld beziehungsweise der Angst herrühren – leben würden, dann könnten wir weder Angst vor der Zukunft noch die Schuld aus der Vergangenheit fühlen, die sie antreibt. Das Ego bringt unsere Schuld aus der Vergangenheit mit in die Gegenwart und projiziert sie auf die Zukunft. Dann schauen wir auf die Zukunft, als ob sie der Vergangenheit gliche, und wir bekommen Angst. In dem Maße, in dem wir die Vergangenheit heilen, öffnet der Horizont der Zukunft sich auf eine ganz neue Ebene. In dem Maße, in dem unsere eigene Heilung voranschreitet, wird die der Vergangenheit innewohnende Dunkelheit losgelassen und die Angst aufgelöst. In dem Maße, in dem wir unsere Angst vor der Zukunft heilen, bringt unser Blick auf die Vergangenheit ein höheres Maß an Ganzheit, und das **Jetzt** ist ein Moment des Glücks. Vollkommen gegenwärtig zu sein heißt, weder Schmerz noch Tod zu erfahren. Das Ego jagt uns aus der Vergangenheit in die Zukunft und geht der Gegenwart aus dem Weg. Das Ego lebt in der Vergangenheit und in der Zukunft. In der Gegenwart wird es schlicht nicht gebraucht, weil Verbundenheit und Zugehörigkeit es überflüssig machen.

Angst ist ein Versuch, sich mit Dingen in der Zukunft zu befassen, noch ehe wir überhaupt dort angekommen sind. Würden wir unsere Angst loslassen oder die Zukunft in Gottes Hände legen, würde sich unsere Angst auflösen. Würden wir der Zeit und dem, was wir mit ihr gemacht haben, indem wir uns auf die Seite des Egos geschlagen haben, vergeben, würde unsere Angst ebenfalls

allmählich verschwinden. Wir haben die Gleichzeitigkeit der Gegenwart, das ewige Jetzt, in eine lineare Erfahrung gezwungen gleich einem Zug, der aus der Vergangenheit in die Zukunft fährt, und dabei die Haltestelle der Gegenwart übersprungen. Um die ewige Gegenwart zu erkennen, müssen wir die Subjekt-Objekt-Erfahrung der Dualität aufgeben. In der Dualität wird Zeit zu einer Größe, um die Kluft zwischen Subjekt und Objekt zu überbrücken. Zeit wird benutzt, um Raum zu messen – die Entfernung zwischen zwei Objekten.

Für deine Bewusstseinsentwicklung bedeutet die Überwindung der Dualität, dass du vom Stadium kreativer Vision zum Stadium der Meisterschaft gelangst, in dem die Erfahrung des **Jetzt** sich zu einem Gefühl des tiefen inneren Friedens entwickelt.

Das alles mag dir ein wenig vollmundig erscheinen, wenn du leidest, aber es hilft dir, die tiefgreifende Verschwörung der Angst zu verstehen. Sie beginnt mit dem Verlust unserer Verbundenheit, der mit Illusion, Widerstand, Gefühlen von Unzulänglichkeit, Verlust und Bedürftigkeit einhergeht. Wir können unsere Verbundenheit aber nur dann verlieren, wenn wir insgeheim den Wunsch nach Unabhängigkeit hegen. Das führt zu einem gespaltenen Bewusstsein, in dem wir einerseits die Früchte der Verbundenheit ernten wollen, zu denen Liebe, Erfolg und Nähe gehören, andererseits aber auch genau das Gegenteil wollen, das darin besteht, unabhängig zu sein. Dieser innere Konflikt erzeugt sowohl Angst als auch Schmerz. Es ist unmöglich, beide Seiten eines gespaltenen Bewusstseins zugleich zufriedenzustellen, denn eine Seite wünscht sich Verbindung, während die andere Seite ihr eigenes Ding drehen will. Die Integration des gespaltenen Bewusstseins, das mit einem Konflikt verbunden ist, bringt den Frieden, der heilt. Anhaftungen loszulassen bringt den Frieden, der heilt. Deine Zukunft in Gottes Hände zu legen bringt den Frieden, der heilt. Dich dem nächsten Stadium zu verpflichten heilt die Angst, die dich daran hindert, den nächsten Schritt zu gehen. Die Erkenntnis, dass du ein geistiges Wesen, ein Kind Gottes bist, löst deine Angst auf. Die Erkenntnis, wer an deiner Seite ist, während du den nächsten Schritt gehst, heilt die Angst davor, diesen Schritt zu gehen.

Übe eines dieser grundlegenden Prinzipien der Heilung oder alle. Erlaube dir, heute frei und mit dir selbst im Reinen zu sein.

Lektion 4



Deine größte Angst

Am Graduiertenkolleg habe ich gelernt, dass unsere größte Angst die Angst vor dem Tod ist. Jedes Problem kann zu dieser Angst vor dem Tod zurückverfolgt werden, und mit den Teilnehmern meiner Workshops bin ich dieser Frage mehr als einmal nachgegangen. Als ich im Laufe meiner Arbeit tiefer ins Bewusstsein vorgedrungen bin, habe ich jedoch festgestellt, dass es noch größere Ängste gibt: die Angst vor dem völligen Zusammenbruch, die Angst davor, alles zu haben, und die Angst vor Gott.

Wir glauben, dass Angst durch einen äußeren Umstand hervorgerufen wird, zum Beispiel durch eine Krankheit, eine Verletzung, einen Verlust, die Tatsache, dass unser Geld nicht reicht, um unsere Hypothek abzutragen, oder ein Problem, das kein Ende nehmen will. Sobald wir erkannt haben, dass alles, was geschieht, unseren eigenen Gedanken entspringt, verstehen wir allmählich auch, dass das, was geschieht, zwar eine äußere Kraft sein mag, aber eine äußere Kraft, die wir für unsere eigenen Zwecke genutzt haben.

Jeder muss für sich über dieses Prinzip nachdenken. Dieses Prinzip verleiht dir Macht und Erkenntnis. Etwas anderes zu glauben bedeutet, deine Angst vor der Beliebigkeit der Welt zu stärken. Dieses Prinzip weist jedem Verantwortung, aber niemandem eine Schuld zu. Unser Ego will, dass jemand schuldig ist. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir es sind oder jemand anderer, denn Schuld und Groll schreiben die Abwehrstrategien des Egos fest. Du magst dieses Prinzip in Frage stellen, aber ich kann dir aus persönlicher und beruflicher Erfahrung sagen, dass Bereiche meines Lebens, in denen keine Veränderung möglich schien, sich positiv zu verändern begannen, nachdem ich es gelernt und angewendet hatte. Es dir voll und ganz zu eigen zu machen heißt, Erleuchtung zu erlangen, weil du erkennst, dass du der Träumer deines Traums bist. Du bist der Drehbuchautor eines Stücks, das es nicht gibt, solange du es nicht schreibst. Ich habe dieses Prinzip in den siebziger Jahren gelernt und in mein Leben integriert und bin seither glücklicher und erfolgreicher. Die Kraft meines Geistes hat sich ausgedehnt. Ich

habe gelernt, meinen Willen freizulassen. Trotzdem gibt es bei mir und bei anderen Menschen natürlich täglich Dinge, die der Heilung bedürfen.

Ich bin zu der Erkenntnis gelangt, dass die Welt mein Spiegel ist. Sie zeigt mir meine Illusionen. Sie zeigt mir, was ich über mich selbst glaube. Sie zeigt mir, dass das, was ich über die Welt und die Menschen in meiner Umgebung glaube, genau das ist, was ich auf unterbewussten und unbewussten Ebenen über mich selbst glaube. Mein Ärger zeigt mir meinen versteckten Selbstangriff und meinen Wunsch, keine Verantwortung für die Situation zu übernehmen, in der ich mich befinde. Mein Hass zeigt mir meinen Selbsthass. Kann ich jedoch die Größe eines anderen Menschen erkennen und bezeugen, so zeugt dies von meiner eigenen Größe. In der Stärke eines anderen Menschen erkenne ich meine eigene Stärke. Alles, was ich in der Welt sehe, bin ich, und das zu erkennen heißt, nicht dafür zu sorgen, dass es im Leben immer um mich und meine eigene Besonderheit geht. Wenn du die Auswirkungen dieses Prinzips in ihrer ganzen Tiefe erkennst, dass nämlich sowohl der Schmerz als auch die Lösungen aus dir selbst kommen, dann stehst du am Anfang eines Weges, der deinen Schmerz auf tiefgreifende Weise verwandelt. Dies ist dein Schlüssel zur Freiheit: Es sind nicht äußere Umstände oder andere Menschen, die dich leiden lassen. Es sind deine eigenen Gedanken. Genau deshalb ist Vergebung so wichtig, denn dadurch, dass du einem anderen Menschen vergibst, löst du die heimliche Schuld auf, die deine Kreuzigung fordert. Du hast unzählige Anteile deines Bewusstseins abgespalten, verdrängt und nach außen projiziert und tust so, als seien sie von dir getrennt. Die ganze Welt ist ein riesiger Spiegel deines eigenen Bewusstseins.

Als das Gewahrsein des Einsseins verloren ging, entstand das Bewusstsein mit der Dualität von Subjekt und Objekt. Ein Objekt dort, wo es vorher nur Licht und Gewahrsein gab, zeugt vom Glauben an eine Abspaltung vom Einssein. Dies war der sogenannte „Fall“ aus dem Einssein, in dem wir uns zuerst zum Stadium der Vereinigung herabgewürdigt und mit immer weiteren Spaltungen schließlich zum Stadium der Einheit zurückentwickelt haben. Von dort aus sind wir immer wieder und immer tiefer gefallen. Je mehr Spaltungen geschahen, umso stärker entwickelte sich die von Subjekt und Objekt geprägte Dualität, und eine Welt der Trennung entstand.

Eine Spaltung geschieht aus einer Entscheidung heraus, und Verlust, Schuld, Angst und der Glaube an Bedürfnisse und Unzulänglichkeit sind die Folgen. Eine Spaltung wird durch unsere Gedanken verursacht, die unsere Entscheidung sind. Warum sollten wir das Bewusstsein der Ekstase des Gewahrseins vorziehen? Wir tun es aus demselben Grund, aus dem wir es vorziehen, daran

zu glauben, dass wir vom Einssein getrennt und von Gott unabhängig sind. In *Ein Kurs in Wundern* heißt es, dass wir die Welt erschufen, um einen Ort zu haben, an den Gott nicht gelangen kann. Es ist ein Ort, an dem wir Gott sein können. Trotzdem geben wir Gott die Schuld an allem, was in der Welt und in unserem Leben an negativen Dingen geschieht. Dass wir den Wunsch hegen sollen, Gottes Platz einzunehmen, mag sowohl für Gläubige als auch für Atheisten absurd klingen, aber ich spreche mit der Autorität der Erfahrung, denn in meinen Seminaren und Sitzungen habe ich unzählige Male erlebt, dass genau diese Dynamik aus den tiefsten Schichten des Unbewussten hervorbricht.

Wenn die Ursache für alles, was in der Vergangenheit geschehen ist und in der Gegenwart geschieht, in deinem Bewusstsein liegt und ihm entspringt, dann ist dein Leben ein Film, für den du das Skript schreibst, bei dem du Regie führst, dessen Produzent du bist und in dem du die Hauptrolle spielst. Die Welt hat es nicht auf dich abgesehen. Dein eigener Selbstangriff hat es auf dich abgesehen. Immer wenn du dich von der Verbundenheit abgespalten hast, um unabhängig zu werden, hast du dich in höherem Maße schuldig gemacht, und dann hast du dich wegen dieser Schuld angegriffen. Daraus ist ein Teufelskreis geworden, der spiralförmig abwärts führt. Selbstangriff und Angriff sind das zentrale Fundament des Egos, und die Tatsache, dass sie nach außen projiziert werden, erschafft eine Welt des Angriffs, die uns angreift. *Du hast es auf dich selbst abgesehen*. In einem alten Pogo-Comic heißt es an einer Stelle: „Wir sind dem Feind begegnet, und der Feind sind wir.“ Wenn du erkennst, dass sich alles in deinem eigenen Bewusstsein abspielt, dann kommst du dem am nächsten, was Mystiker und Quantenphysiker über das Bewusstsein und darüber sagen, dass die Wirklichkeit, die du erfährst, von deinen eigenen Entscheidungen herrührt.

Für deine Heilung ist es nicht notwendig, dass du daran glaubst, dass alles deinen eigenen Gedanken entspringt. Diese Erkenntnis hat jedoch einen großen Vorteil, der darin besteht, dass du aufhörst, Gott die Schuld zu geben. Sobald du es tust und Gott für dich nicht mehr länger der oberste böse Bube ist, kannst du ihn einlassen und die Wunder willkommen heißen, die dich heilen und dir deine Ganzheit zurückgeben.

Ich habe mit unzähligen Menschen gearbeitet, bei denen Selbstangriff und verschiedenste selbstzerstörerische Muster am Werk waren. Sie sind genau das, was Schuld hervorruft. Wenn dir klar wird, dass du derjenige bist, der will, dass du leidest, dann gelingt es dir vielleicht, das Blatt der Hilflosigkeit zu wenden, die du in Bezug auf dein Problem spürst. Dein Bewusstsein ist gespalten. Den Anteil, den du abgespalten hast, versteckst du vor dir selbst. Genau dieser Anteil

ist es jedoch, der dich angreift und der die Welt angreift. Folglich erlebst du, dass die Welt oder Gott dir das antun, was du der Welt angetan hast, und sowohl die Welt als auch Gott jagen dir Angst ein.

Sobald du die Angst vor Gott verloren hast, bleibt auch die Projektion nicht länger verborgen. Mit ein wenig Bewusstheit wird offenbar, dass es dein eigenes Bewusstsein war, das verurteilt, abgespalten und auf die Welt projiziert hat. Du erlebst, dass die Welt dir das antut, was du der Welt angetan hast, aber das alles ist ein Traum und bleibt auf der Ebene des Bewusstseins, das Traum auf Traum erschafft. Wenn alles ein Traum ist, dann gibt es in Wirklichkeit nichts, vor dem du dich fürchten müsstest.

Das Leben ist ein Klassenzimmer, in dem du ständig dazu aufgerufen bist, bestimmte Lektionen zu lernen und die Kraft deines Geistes auf eine wahrhaftige Weise einzusetzen, um den Weg zu finden, der dich in den Himmel zurückbringt. Im Laufe der Zeit ist dieser Weg dann von einem immer höheren Maß an Glück und Ganzheit geprägt.

Bitte Gott heute um seine Liebe, damit seine Gnade dich vor den Illusionen retten kann, die dir so viel Schmerz verursacht haben. Lasse deine größte Angst los. Rufe deinen liebenden Vater an. Du bist sein Kind, und er wird dir helfen, die Wahrheit zu erkennen, die Unschuld einschließt, keinen Schmerz kennt und von Leichtigkeit erfüllt ist. Wie könnte ein liebender Vater sich für seine Kinder denn weniger wünschen? Bestimmt möchte Gott, unser höchster Vater, dass wir seine Liebe empfangen. Wir ergänzen ihn und werden von ihm geliebt. Wir haben Gott zum Feind gemacht, als wir träumten, wir hätten uns vom Himmel abgespalten, und aufgrund unserer Projektion glaubten, wir seien von dort vertrieben worden. Jetzt ist es an der Zeit, die Hilfe des Himmels wieder willkommen zu heißen, die in Form von Wundern immer für uns verfügbar ist.

Lektion 5



Das Bild

Stelle dir vor, du könntest ein Bild sehen und fühlen, das für dein Problem oder den Schmerz steht, den du gegenwärtig erleidest. Wie sieht dieses Bild aus, wenn du es vor deinem geistigen Auge entstehen lässt? Wie fühlt sich das Bild deines Schmerzes an?

Nachdem du dieses Bild etwa fünf Minuten lang betrachtet hast, bitte dein höheres Bewusstsein um Hilfe.

Schaue das Bild an und fühle, wie es sich anfühlt.

Stelle dir die Frage, was du in einem ersten Schritt tun würdest, um das Bild zu verändern, wenn dein Ziel darin bestünde, den Schmerz zu verwandeln.

Bediene dich deiner Vorstellungskraft, um diesen Teil des Bildes zu verändern.

Was an diesem Bild müsstest du in einem zweiten Schritt verändern, um den Schmerz zu verwandeln? Nimm diese Veränderung vor.

Was an diesem Bild müsstest du in einem weiteren Schritt verändern, um den Schmerz, den du erleidest, zu verwandeln? Nimm auch diese Veränderung vor.

Schaue das Bild immer wieder an. Nimm wahr, was verändert werden muss, damit du von deinem Schmerz befreit wirst.

Verändere diese Dinge vor deinem geistigen Auge.

Bitte den Himmel darum, Gnade und Wunder einströmen zu lassen, damit sie Wirklichkeit werden.

Führe diese Übung am ersten Tag dreimal – nämlich morgens, mittags und abends – durch.

Führe sie am zweiten Tag zweimal durch.

Führe sie am dritten Tag und an den darauffolgenden Tagen jeweils einmal durch.