

Chuck Spezzano
Die Sprache des Herzens

CHUCK
SPEZZANO

Die Sprache des Herzens

Durch Heilung der Emotionen
ein Leben in Liebe führen

Übersetzung aus dem Englischen:

Ulrike Kraemer

Originaltitel:

Heaven on Earth –

The Path of Emotional Maturity, Volume II

Copyright © 2013 by Chuck Spezzano

1. Auflage 2014

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

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Verzierungen: © Milos Dizajn – shutterstock_150103664

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-294-5

Widmung



Den Priors –
Evie, Tony, Hollie, Robert,
Lizzie und Charlie.

Danke für eure
Wahrhaftigkeit und dafür,
dass ich bei euch eine
zweite Heimat gefunden
habe.

Danksagungen



An erster Stelle möchte ich für die Inspiration danken, die es ermöglicht, dass diese Bücher entstehen. Sie ist eine Gabe, die mir geschenkt wurde, und ich empfangen sie, so gut ich es vermag.

Ich danke meiner Frau für ihre Liebe und die Hilfe, die sie mir beim Schreiben dieses und so vieler anderer Bücher geschenkt hat.

Ich danke auch meinen wunderbaren Kindern, die durch die Liebe, die sie geben und wecken, eine Quelle der Inspiration und eine große Hilfe für mich sind.

Meinem Team – Charlie und Napua – danke ich dafür, dass sie sich um das Alltagsgeschäft kümmern, damit ich schreiben kann.

Ein herzliches Dankeschön geht an Sunny, meine Schreibkraft.

Eric und Celia – euch danke ich von Herzen für euer gutes Auge, für unsere Freundschaft und für den Traum, den wir gemeinsam träumen, wenn wir uns über Kontinente hinweg begegnen.

Ein Kurs in Wundern übt nach wie vor einen anhaltenden Einfluss auf mein Leben aus und schenkt mir Frieden und Verstehen. Das vorliegende Buch beruht zu einem großen Teil auf diesem Verstehen.

Ein Segen und ein ganz besonderer Dank gehen an euch, meine lieben Leser, denn ohne euch wäre ich eine Brücke, die ins Nichts führt.

Inhalt

Einführung	13
Häufige Missverständnisse im Hinblick auf Emotionen.....	16
Lektion 1 Die Macht der Katharsis.....	20
Lektion 2 Schuld zu empfinden heißt, die Menschen zu bestrafen, die du liebst.....	24
Lektion 3 Schuld zu empfinden heißt, dich selbst zu bestrafen.....	25
Lektion 4 Deine Emotionen stehen dem, was du willst, im Weg.....	27
Lektion 5 Es ist wichtig, dir deiner Emotionen bewusst zu sein.....	29
Lektion 6 In jeder leidvollen Situation gibt es etwas, das du geben kannst, um sie positiv zu verändern	31
Lektion 7 Angst ist immer eine Angst vor Unzulänglichkeit	33
Lektion 8 Deine Strategie des Bekommenwollens schadet dir selbst	35
Lektion 9 Emotionale Erstarrung rührt von einer Vergangenheit her, über die du nicht hinweggekommen bist	37
Lektion 10 Eine Erwartung fordert genau das, was du nicht gibst	39
Lektion 11 Angst ist immer eine Angst vor Verlust	41
Lektion 12 Angst und Unzulänglichkeit nähren sich gegenseitig.....	43
Lektion 13 Probleme sind eine Klage	45
Lektion 14 Ein großes Problem verbirgt ein hohes Maß an Leugnung	47
Lektion 15 Deine Abwehrhaltung kämpft um eine Illusion	49
Lektion 16 Wenn du dich versteckst, erteilt das Leben dir eine Abreibung...	51
Lektion 17 Alles kann dazu dienen, dein Herz zu öffnen	53
Lektion 18 Es ist wichtig, mit dir selbst in Verbindung zu bleiben.....	55
Lektion 19 Angriff ist der Versuch, Gefühle der Unzulänglichkeit wettzumachen.....	57
Lektion 20 Jede Emotion zeigt einen Konflikt	59
Lektion 21 Alle negativen Dinge verbergen Angst.....	61
Lektion 22 Ärger ist eine Form von Widerstand	63

Lektion 23	Jede Emotion dient einem Zweck.....	65
Lektion 24	Alle Emotionen sind ein Zeichen von Widerstand.....	67
Lektion 25	Starrsinn ist eine Form von Angst	69
Lektion 26	Deine Erwartungen und Forderungen können nicht befriedigt werden	71
Lektion 27	Dein Problem zeigt, dass du einen anderen Menschen beschuldigst.....	73
Lektion 28	Wenn du einen Verlust erleidest, kommt unerledigte Trauer in dir hoch.....	75
Lektion 29	Empfange dein Erbe	77
Lektion 30	Kurskorrekturen sind notwendig.....	79
Lektion 31	Kritik ist von Arroganz und Konkurrenzdenken geprägt	82
Lektion 32	Ärger versucht, deine Verantwortung auf andere Menschen zu schieben.....	83
Lektion 33	Alle Emotionen sind Zeichen von Angst und Schuld	85
Lektion 34	Emotionen und Gier gehen Hand in Hand	86
Lektion 35	Emotionen sind mit einer Belohnung verbunden.....	88
Lektion 36	Dein Selbstangriff greift dich an	90
Lektion 37	Probleme zeigen einen Mangel an emotionaler Integrität.....	91
Lektion 38	Deine Probleme zeigen dir einen Ort der Kontraktion	93
Lektion 39	Wenn du dein Herz verlierst	95
Lektion 40	Selbstliebe ist der Schlüssel zu einem glücklichen Leben	97
Lektion 41	Selbstüberhöhung und Selbstentwertung rühren von traumatischen Ereignissen her	98
Lektion 42	Wenn du deine Fehler eingestehst, verändern sie sich.....	100
Lektion 43	Liebe ist Schönheit.....	101
Lektion 44	Deine emotionale Erfahrung hängt davon ab, wie du ein Ereignis benutzt	103
Lektion 45	Angriff ist nicht vereinzelt.....	105
Lektion 46	Warum bist du so angriffslustig?.....	107
Lektion 47	Emotionen zeigen eine Opferhaltung.....	113
Lektion 48	Eine Emotion verkündet, dass es einen „bösen Buben“ gibt....	114
Lektion 49	Schmerz und Emotionen sind der Preis,..... den du für die Trennung zu zahlen bereit bist	116
Lektion 50	Verlust rührt von einer Entscheidung her	118

Lektion 51	Aufopferung ist der Fluch unseres Daseins	120
Lektion 52	Eine aufrichtige Entschuldigung kann viel bedeuten	123
Lektion 53	Der weit verbreitete Fehler der Aufopferung.....	125
Lektion 54	Emotionen rühren von einer Fehlinterpretation her	128
Lektion 55	Emotionale Erstarrung	130
Lektion 56	Du siehst nur, was du selbst zu sein glaubst	131
Lektion 57	Emotionen als die Abwesenheit Gottes.....	133
Lektion 58	Habgier schickt dein Herz in die Verbannung.....	135
Lektion 59	Emotionen sind ein Ausdruck von Unzulänglichkeit.....	137
Lektion 60	Frage dich bei einem Kampf, was du verteidigst.....	138
Lektion 61	Vergebung bringt Frieden	140
Lektion 62	Erliege in einem Kampf nicht der Versuchung zu dissoziieren..	141
Lektion 63	Was einen Kampf ausmacht.....	143
Lektion 64	Alle negativen Dinge, die dir zustoßen, sind dein eigener Angriff.....	145
Lektion 65	Schaue bei einem Kampf auf die Vergangenheit.....	146
Lektion 66	Gib bei einem Kampf den Wunsch nach Trennung auf	147
Lektion 67	Gib bei einem Kampf deine Projektionen auf	148
Lektion 68	Achte bei einem Kampf darauf, was du zu bekommen versuchst	150
Lektion 69	Wie du kämpfst.....	152
Lektion 70	Achte bei jedem Kampf darauf, wo du den Fehler machst.....	156
Lektion 71	Emotionen sind reaktiv und unmittelbar	158
Lektion 72	Gib bei einem Kampf den Wunsch auf, gewinnen und Recht haben zu wollen.....	160
Lektion 73	Ein Kampf ist von gegensätzlichem Verhalten, aber demselben Gefühl geprägt.....	162
Lektion 74	Die Macht der Wahl	164
Lektion 75	Die Macht jenseits der Wahl	166
Lektion 76	Der Weg der Sühne	167
Lektion 77	Bei einem Kampf bist du aufgerufen, etwas zu geben.....	169
Lektion 78	Empfindsamkeit richtig einsetzen	171
Lektion 79	Bei einem Kampf bist du aufgefordert, deine Wahrnehmung zu ändern	173
Lektion 80	Ein Kampf lässt dir die Wahl, deinen Zorn zu verlagern	175

Lektion 81	Bei einem Kampf bist du aufgefordert, eine neue Entscheidung zu treffen	177
Lektion 82	Bei einem Kampf gibt es immer die Möglichkeit, dass beide Seiten gewinnen	179
Lektion 83	Ein Angriff ist ein Hilferuf.....	181
Lektion 84	Unglücklichsein ist immer der Versuch, Recht zu haben	183
Lektion 85	Bei einem Kampf bist du aufgefordert, Angst zu heilen	185
Lektion 86	Verlust lässt Angst entstehen	187
Lektion 87	Gehe in einem Kampf auf deinen Partner zu.....	189
Lektion 88	Kampf beginnt mit Selbstangriff.....	191
Lektion 89	Bei einem Kampf bist du zur Vergebung aufgerufen	193
Lektion 90	Bei einem Kampf bist du zur Ganzheit aufgerufen	194
Lektion 91	Finde bei jedem Kampf deinen heimlichen Plan	196
Lektion 92	Wenn du dich unschuldig fühlst, nimmst du die Unschuld aller Menschen wahr	198
Lektion 93	Emotionen sind Teil des Kampfes.....	200
Lektion 94	Bei einem Kampf rührt dein äußerer Konflikt von einem inneren Konflikt her	201
Lektion 95	Bei einem Kampf bist du zur Heilung aufgerufen	203
Lektion 96	In einem Kampf bist du beide Seiten	205
Lektion 97	Bei einem Kampf bist du zur Wehrlosigkeit aufgerufen	206
Lektion 98	Heilung durch Liebe.....	209
Lektion 99	Die Schattenfigur des passiven Aggressors.....	212
Lektion 100	Was du zu bekommen versuchst, hält dich zurück	214
Nachwort.....		217

Einführung



Ich konnte nie gut mit meinen Emotionen umgehen. Sie kamen immer wie ein Hurrikan über mich und bliesen mich regelrecht fort. Ich musste den Umgang mit meinen Emotionen wirklich von Grund auf lernen. Ich machte alle Fehler, die man machen kann. Ich verdrängte meine Emotionen, dissoziierte sie, suhlte mich darin, bemitleidete mich selbst, kontrollierte, kämpfte gegen sie, benutzte sie, um Aufmerksamkeit zu bekommen, mich zu rächen oder meine Besonderheit unter Beweis zu stellen. Alle diese Dinge funktionierten aber nicht, denn ich war alles andere als glücklich. Also fing ich an, mich mit Emotionen zu befassen. Ich wollte in Erfahrung bringen, was sie sind und wie man am besten mit ihnen umgeht. Ich lernte, mich meiner Angst so weit zu stellen, dass ich meine Unabhängigkeit aufgeben und eine Partnerschaft eingehen konnte. Du musst diese Prinzipien bei jeder emotionalen Reaktion wieder neu lernen, denn eine Emotion ist genau das: eine automatische Reaktion und nicht das bewusste Eingehen auf einen anderen Menschen. Die Emotion scheint außer Kontrolle, und du scheinst außer Kontrolle im Hinblick auf die Emotion, die dich durchströmt. Es ist wichtig, dass du nicht nur lernst, dich selbst zu kontrollieren, sondern auch, wie es dir gelingen kann, zu Frieden und Ganzheit zurückzufinden. Du erreichst es nur durch Selbstheilung und dadurch, dass du dich schneller ertappst, wenn du in ein reaktives Verhalten verfallst. Notwendig sind Bewusstheit und der Wunsch, den Heilungsprozess so rasch wie möglich zu beginnen. Lerne diese Prinzipien und gehe deinen Weg der Heilung, denn wenn du es tust, bist du dir selbst treu, gewinnst dein Herz zurück und lernst, ein guter Partner zu sein. Sind das verlockende Ausichten? Dann lies weiter.

Emotionale Reife bringt Partnerschaft und Fluss in dein Leben hinein. Sie missbraucht Emotionen nicht als Waffe, um deine Besonderheit unter Beweis zu stellen oder um dir eine Möglichkeit zu geben, dich gehen zu lassen und

deine Beziehungen zu sabotieren, indem sie dafür sorgt, dass alles sich um dich dreht. Emotionale Reife richtet deine Energie auf deine Lebensaufgabe und darauf aus, dich von ganzem Herzen zu geben. Beides erfüllt dich und die Welt mit Freude. Wenn du deine Emotionen auf unwahre Weise benutzt, verkümmern die Gaben, die dir anderenfalls auf ganz natürliche Weise zur Verfügung gestanden hätten, um die Herausforderung zu meistern. Wenn Emotionen in dir hochkommen, dann gibt es etwas, das deine Abwehrmechanismen überwunden und den darunter verborgenen Schmerz ausgelöst hat. Du stehst an einem Scheideweg. Benutzt du den Schmerz, um dein Ego zu verteidigen, oder um Wahrheit zu finden und ein höheres Maß an Erfolg zu verwirklichen? Schmerz entspricht nicht dem Plan, den der Himmel für dich hat. Der Himmel führt dich auf einen Nachhauseweg zum Glück. Alles ist Teil deines Lehrplans. Wenn du jedoch Widerstand leistest, weil du Angst hast, und versuchst, deinen eigenen Weg zu gehen, führt die daraus resultierende Kontrolle dich in einen Konflikt hinein. Der Weg wird schwer, weil du die Gnade des Himmels nicht erkennst, die dir geschenkt wird, damit du den Weg mühelos gehen kannst.

Vielleicht hast du SEINEN Plan missverstanden, denn ER würde dir niemals Schmerz anbieten. Aber deine Abwehrmechanismen haben dich SEINEN liebenden Segen nicht sehen lassen, der in jedem deiner Schritte leuchtete, den du je getan hast. Während du Todespläne schmiedetest, führte ER dich sanft zum ewigen Leben.

EIN KURS IN WUNDERN, Lektion 135

Emotionale Reife macht dich offen, anziehend und authentisch. Sie ist ein Geschenk an deinen Partner und an die Menschen in deiner Umgebung, und sie fördert ein höheres Maß an Partnerschaft und Fluss. Wenn du die Energie deiner Emotionen richtig einsetzt, verwandeln sie sich in positive Gefühle, die du nutzt, um deine Lebensaufgabe zu erfüllen und deinen Beitrag zum Leben zu leisten. Das höhere Maß an Zentriertheit verstärkt deinen Selbstwert und den goldenen Glanz, den du ausstrahlst. Wenn du deine Emotionen missbrauchst, sperrst du dich gegen die Gnade und die Hilfe, die der Himmel dir auf jedem Schritt deines Weges gewähren möchte. Du lässt nicht zu, dass der Groll, der allen Emotionen anhaftet, deine persönliche Entwicklung lähmt. Emotionale

Reife ist emotionale Integrität. Sie schenkt dir ein höheres Maß an Ganzheit, das es dir ermöglicht, die Fülle des Lebens zu empfangen.

Ohne emotionale Reife und die damit verbundene Partnerschaft wird es dir niemals gelingen, dir selbst treu zu sein. Du stärkst die Macht deines Egos, nicht jedoch die Dinge, die wahre Freude und wahres Glück erschaffen, nämlich Liebe, deine Lebensaufgabe und deine Bestimmung. Dir selbst treu zu sein bedeutet, zu erkennen, dass du nicht das Ego mit seinen Selbstkonzepten bist, die auf Angst, Schmerz, Schuld und Trennung aufgebaut sind. Wünsche dir mehr für dich selbst. Du bist nicht dein Körper, wie das Ego dir weismachen will. Du hast einen Körper, der ein wunderbares Lern- und Kommunikationswerkzeug ist. Wenn du glaubst, dein Körper zu sein, dann bist du in nicht allzu ferner Zeit in einer Abwärtsspirale gefangen, die zum Tod führt, und das stärkt die Macht deines Egos ebenso sehr wie Selbstüberhöhung. Wenn du über das Ego hinausgegangst, entdeckst du dein unbegrenztes geistiges Wesen, das aus Licht und Liebe besteht. Verstricke dich nicht in Probleme, die Phantasiegespinste des Egos, die nur deine Angst davor verbergen, den nächsten Schritt zu gehen. Liebe und Vergebung bewirken, dass ein Selbstkonzept nach dem anderen sich auflöst. Was du zu sein glaubst, tritt in den Hintergrund, und der Himmel tritt stärker hervor. Dein Leben zeigt alles, was du erreicht hast. Es zeigt auch die Hindernisse und Begrenzungen dessen, der du zu sein glaubst. Ist es das, was du willst? Oder willst du die Liebe, das Glück und die Freiheit, die mit emotionaler Reife einhergehen? Welche Richtung schlägst du ein? Was willst du? In was investierst du? Investierst du in die Wahrheit oder lieber in den Schmerz, von dem dein Ego behauptet, dass er die Wahrheit sei? Emotionale Reife schenkt dir den Frieden, der Gesundheit, Fülle, Liebe, Freude und, wenn die letzte Mauer des Egos sich aufgelöst hat, schließlich die Ewigkeit bringt.

Häufige Missverständnisse im Hinblick auf Emotionen



1. Die meisten Menschen fürchten sich vor ihren Emotionen und wissen nicht, wozu sie da sind. Niemand setzt sich gerne emotionalem Schmerz aus, aber wenn du nicht erkennst, welchem Zweck deine Emotionen in Wirklichkeit dienen, dann bemächtigt das Ego sich ihrer und nutzt sie für seine eigenen Zwecke. Das hat jedoch nur ein noch höheres Maß an Trennung und noch größeren Schmerz zur Folge.
2. Die Menschen glauben, dass Emotionen eine äußere Ursache haben: „Sie hat mich verletzt.“ „Er hat mich wütend gemacht.“ „Das hat mich traurig gemacht.“ „Die Arbeit hat mich frustriert.“ „Ich konnte mir meine Gefühle nicht aussuchen.“ In Wirklichkeit rühren Emotionen von Gedanken, Werten und Entscheidungen her, die einen Einfluss darauf haben, wie du auf äußere Ereignisse reagierst.
3. Die Menschen glauben, Glück sei auf äußere Umstände zurückzuführen. In gewisser Hinsicht stimmt das natürlich auch, aber die Umstände, die dich glücklich gemacht haben, ändern sich. Die meisten Menschen suchen das Glück ständig außerhalb ihrer selbst, und im Grunde suchen sie damit nach Liebe dort, wo sie nicht zu finden ist. Von Dauer ist nicht das Glück, das von äußeren Umständen abhängt, sondern immer nur das Glück, das von innen heraus kommt. Emotionen entstehen immer dann, wenn äußere Umstände sich ändern.
4. „Mein Partner *hat mich zu lieben*. Dazu ist ein Partner doch da.“ Die meisten Menschen glauben, dass das, was geschieht, und die Auswirkungen, die es auf sie hat, ihnen das Recht geben, wütend zu werden oder ihren Wutanfall in anderer Form auszuagieren. Damit sagen sie im Grunde:

„Wenn jemand meine Regeln bricht, habe ich das Recht, wütend zu sein. Wer sich nicht an meine Regeln hält, den bestrafe ich.“ Du forderst von anderen Menschen, deiner Besonderheit zu huldigen, und du erwartest, dass dein Partner und andere Menschen in deiner Umgebung deine Bedürfnisse erfüllen, indem sie sich an deine Regeln halten.

5. „Ich muss Schmerz um jeden Preis aus dem Weg gehen!“ Schmerz ist ein Hinweis auf das, was der Heilung bedarf. Ihm aus dem Weg zu gehen ist so, als würdest du einer Giftschlange in deinem Haus aus dem Weg gehen. Das mag kurzfristig eine gute Strategie sein, aber du musst dich trotzdem um sie kümmern, damit du sie nicht eines Nachts zusammengerollt neben dir im Bett entdeckst. Jede Emotion kann dir ein ganzes Muster zeigen, das der Heilung bedarf.
6. „Klagen sind harmlos. Sie sind eine gute Möglichkeit, Dampf abzulassen.“ Eine Klage ist eine Angriffsform, die erklärt, dass ein anderer Mensch dich glücklich zu machen hat. Sie ist sowohl ein Angriff als auch ein Selbstangriff, der dein Vertrauen schwächt. Eine Klage will die Welt dazu bringen, sich zu ändern. Frieden und Glück kannst du jedoch nur dadurch erlangen, dass *du* dich änderst.
7. „Wenn ich ständig meckere oder mich beschwere, bekomme ich sowohl auf der Arbeit als auch zu Hause viel eher das, was ich will.“ Wenn du meckerst, um etwas zu bekommen, fühlst du dich seiner nicht würdig, weil du andere Menschen bedrängen und manipulieren musstest, um es zu bekommen. Das kann einen Teufelskreis aus Meckern und mangelndem Selbstwert in Gang setzen.
8. „Es ist natürlich, schlechte Menschen oder Menschen, die schlecht handeln, zu verurteilen.“ Urteilen heißt, dass du dich selbst zum Opfer dessen machst, was du verurteilst. Du glaubst, dass dein Urteil dich über das stellt, was du verurteilt hast, und dich von ihm abtrennt. Sowohl Urteil als auch Trennung erzeugen Schmerz. Du tust anderen Menschen nichts an, was du dir selbst nicht auch antust. Du urteilst über die Menschen, denen du in Wirklichkeit helfen, denen du vergeben, die du segnen und die du sogar

vor sich selbst retten solltest. Urteilen heißt, die verborgene Schuld zu verstärken, die zu deinem Urteil geführt hat.

9. „Ein Präventivangriff ist gerechtfertigt, um mich selbst zu schützen.“ Für das Ego ist Angriff eine Lebenseinstellung. Du greifst sogar die Menschen an, die du am meisten liebst. Da Angriff aber nicht vereinzelt ist, greifst du im gleichen Maße auch dich selbst und alle anderen Menschen an. Dadurch entsteht eine Welt, die von Schmerz erfüllt ist. Das Ego benutzt den Kampf, um seine Unentbehrlichkeit unter Beweis zu stellen. Es stärkt seine Macht durch Krieg und Konflikte.
10. „Ich weiß nicht, warum mir schlimme Dinge zustoßen. Vermutlich einfach mieses Karma.“ Du benutzt das Unterbewusstsein und das Unbewusste, um zu verschleiern, dass du Mitschöpfer deiner Welt bist und dein Leben so ist, wie es ist, weil du es so entschieden hast.
11. „Das Verhalten anderer Menschen verletzt mich oder macht mich wütend. Für ihr Handeln bin ich nicht verantwortlich.“ Menschen, die dich scheinbar wütend machen oder verletzen, agieren in Wahrheit dein unterbewusstes Drehbuch aus. Es ist unter dem Drehbuch versteckt, dem zufolge sie deinen Wünschen scheinbar zuwidergehandelt haben. Sie sind ein Spiegel deines eigenen gespaltenen Bewusstseins und der verborgenen Selbstkonzepte, die du auf die Menschen in deiner Umgebung projiziert hast. Das Handeln der anderen Menschen ist ein Beweis für deine eigene Besonderheit und dafür, dass du nicht wie sie bist. Du glaubst, dass dein Urteil über sie deine eigene Überlegenheit und Besonderheit beweist.
12. „Was ich sehe und erlebe, ist genau das, was in der Welt geschieht. Ich bin nur passiver Empfänger.“ Wahrnehmung ist eine Entscheidung, und alles, was geschieht, negative Dinge eingeschlossen, dient einem bestimmten Zweck, von dem du dir eine heimliche Belohnung erhoffst. Frage dich, was du mit einem Ereignis, einer Erfahrung oder einer Wahrnehmung bezwecken willst.

13. „Ich versuche, mich von meinen Emotionen abzulenken. Negative Gefühle müssen um jeden Preis vermieden werden.“ Ablenkung schiebt die Dinge, mit denen du dich befassen musst, lediglich hinaus. Es ist, als würdest du mit einem undichten Boot in See stechen. Wenn du die Löcher stopfst, ehe du ablegst, kannst du die Reise genießen.
14. „Was in meinem Partner vorgeht, hat mit mir nichts zu tun. Ist er schlecht gelaunt, bin ich so leise wie möglich oder versuche, ihm aus dem Weg zu gehen oder ihn zu ignorieren. Seine Emotionen sind sein Problem.“ Dieses Verhalten weist auf Unabhängigkeit, Aufopferung oder eine Opferrolle hin. Alles, was in einer Beziehung geschieht, beruht auf heimlicher Absprache, und die Welt spiegelt dein eigenes Bewusstsein.
15. „Ich schlage mich mit den Emotionen und dem Verhalten der Menschen in meiner Umgebung herum. Ich kann sie nicht ändern.“ Dennoch ist die Welt dein Spiegel, und wenn du deine Denkweise änderst, änderst du das Bild, das du im Spiegel wahrnimmst. Du könntest dich fragen, was du mit dieser Erfahrung bezwecken willst.
16. „Ich kann nur dann verärgert sein, wenn jemand nicht das tut, was ich will.“ Regeln sind dazu da, gebrochen zu werden. Sie sind Abwehrmechanismen, die Angriff herausfordern und das herbeiführen, was sie verhindern sollten. Wenn du deine Regeln in Prinzipien verwandelst, dann sprichst du mit den Menschen und leidest deutlich weniger.
17. „Ich bin für meine Emotionen nicht verantwortlich. Sie zeigen einfach, wie ich mich fühle.“ Nur deine eigenen Gedanken können dich verletzen. Deine Verkennung der Ereignisse ruft Schmerz hervor und erzeugt schmerzhaft Gedanken. Wenn du deine Denkweise im Hinblick auf ein Ereignis änderst, können Angst, Verlust, Traurigkeit, Verletzungen, Herzensbruch, Schuld und Groll aufgelöst werden. Emotionen können deshalb geheilt werden, weil sie in letzter Konsequenz unwahr sind.

Lektion 1



Die Macht der Katharsis

Wenn du deine Emotionen loslässt, wirst du geheilt. Deine Gefühle zu fühlen und zum Schmelzen zu bringen ist die einfachste Form von Heilung. Sobald die aufgestaute Emotion vollkommen losgelassen wird, findet ein Neuanfang statt. Bei Krankheit, Verletzungen oder Problemen wirst du durch das Loslassen aller Emotionen, die das jeweilige Ereignis umgeben und es antreiben, zum nächsten Kapitel vorangebracht, von dem es dich abgelenkt hat. Durch das Loslassen von Emotionen verschwindet die Angst vor dem nächsten Schritt, und Erneuerung ist die Folge.

Aufgestaute Emotionen sind die Grundlage aller Probleme. Wenn du deine Emotionen loslässt, statt sie zu verurteilen oder Angst vor ihnen zu haben, erlebst du eine wunderbare Befreiung, die Gefühle der Zärtlichkeit und Ergriffenheit mit sich bringt. Du gewinnst nicht nur dein Herz zurück, sondern erlangst ein neues Maß an Verbundenheit und Verstehen. Unterdrückte oder verdrängte Emotionen halten dich nicht länger zurück. Der Raum, den deine Emotionen eingenommen haben, ist frei für Selbstliebe und für die Fähigkeit zu empfangen. Du setzt deine Emotionen nicht länger als Waffe ein oder benutzt sie, um andere Menschen zu manipulieren. Alle Emotionen loszulassen bedeutet, die mit ihnen verbundenen Bedürfnisse zu heilen, die Schuld aufzulösen, die an jeder aufgestauten Emotion anhaftet, und allen Widerstand zu beenden.

Eine schmerzhaft emotion loszulassen, sobald sie sich zeigt, bedeutet, die Lektion zu lernen, die sie hervorgerufen hat, um sicherzugehen, dass du künftig gegen ähnliche Fehler immun bist. Eine schmerzhaft emotion loszulassen,

sobald sie sich zeigt, bedeutet, dein Herz zurückzugewinnen und zu öffnen. Es bedeutet, die Befreiung vom Leiden zu nutzen, um Weisheit zu erlangen. Weisheit entsteht nicht durch Leiden, sondern aus der Befreiung von emotionalem Leiden. Leiden, das angehäuft wird, führt zu einer posttraumatischen Belastung. Die Anhäufung von Emotionen trennt dich von dir selbst und anderen Menschen. Sie hält dich in der Dreiheit der Rollen von Unabhängigkeit, Opfer und Aufopferung gefangen, die verhindert, dass du empfangen und dich partnerschaftlich verbinden kannst. Es ist wichtig, die richtige Beziehung zu deinen Emotionen zu finden, damit du sie nicht hysterisch übertreibst und so genau der Emotion aus dem Weg gehst, mit der du dich befassen musst. Auf der anderen Seite ist es aber auch wichtig, deine Emotionen nicht zu dissoziieren, denn Dissoziation schneidet dich von ihnen ab und versteckt sie in dir, so als ob du mit ihnen abgeschlossen hättest. Alle diese Abwehrmechanismen stehen Leichtigkeit, Partnerschaft, Authentizität und dem Empfangen im Weg. Dann bist du weder frei noch dir selber treu. Die Schönheit der Katharsis besteht darin, dass sie deine weibliche Seite erneuert und erfrischt, sodass du dich als umso liebenswerter empfindest, je mehr du deine Emotionen loslässt. Wenn deine Bedürfnisse durch Loslassen erfüllt werden, kannst du dich selbst paradoxerweise in immer höherem Maße schenken. Auch das lässt Liebe und Glück wachsen.

Wenn der Schmerz, den du fühlst, übermächtig stark wird, neigst du dazu, die Verbindung nach oben oder nach unten zu trennen, um zu dissoziieren und zu verhindern, dass dich der Schmerz überwältigt.

Wenn du die Verbindung nach unten trennst, erlangst du ein vermeintlich höheres Maß an Spiritualität, das aber mit einer mehr oder minder verborgenen Haltung der Überlegenheit und sogar der Arroganz einhergeht. Du glaubst, über dem „gemeinen Volk“ zu stehen, und willst dich nicht dazu herablassen, in den Schmerz der Welt oder in ihre Käuflichkeit einzutauchen, weil dies den Schmerz aufbrechen ließe, von dem du dich selbst abgeschnitten hast. Es ist der dunkelste Aspekt der Trennung nach unten, weil Menschen, die so handeln, nahezu immer den Eindruck vermitteln, über ein hohes Maß an Einfühlsamkeit und Spiritualität zu verfügen.

Andere Menschen trennen die Verbindung nach oben. Sie schneiden die höheren Chakras ab und stürzen sich in den Schmerz der Welt. Solche Menschen sind häufig derb und stellen ihre Sexualität in den Vordergrund. Sie können

auch schmierig oder obszön sein, wenn sie versuchen, ihren Schmerz durch Gier oder sexuelle Unersättlichkeit zu lindern. Ein positiver Aspekt ist, dass Menschen, die sich nach oben trennen, oft im Bereich der Strafverfolgung oder in Heilberufen arbeiten, um auf diese Weise mit ihrem Leiden umzugehen. Sie arbeiten häufig hart, laufen aber auch Gefahr, von dem extrem hohen Maß an Kriminalität und Schmerz, mit dem sie es zu tun haben, regelrecht erdrückt zu werden. Gefährlich wird es dann, wenn sie emotional ausbrennen oder das Gefühl haben, dass der Schmerz, der sie umgibt, sie überfordert. Wenn sie den höheren Sphären und Chakras nahekomen, von denen sie sich selbst abgeschnitten haben, fühlen sie sich dessen beraubt, was sie verloren haben. Möglicherweise scheuen sie auch vor dem Schmerz zurück und würden diesen Aspekt daher lieber dissoziieren. Sie haben vielleicht das Gefühl, die höheren Sphären seien nicht für sie bestimmt, obwohl sie den Grund dafür nicht benennen können.

Menschen, die diese Derbheit nicht besitzen, haben die Verbindung nach unten getrennt und reagieren extrem empfindlich auf Schmerzen und Stress. Sie sind oftmals rasch überfordert oder überarbeitet, während Menschen, die ihre Verbindung nach oben gekappt haben, manchmal ein gewaltiges Arbeitspensum bewältigen und regelrecht durch den Schmerz hindurchpflügen können. Die Kluft zwischen diesen beiden grundlegenden Aspekten ist eines der Hauptwerkzeuge, die das Ego benutzt, um seine Macht auszubauen, weil das Ego von Trennung herrührt.

Fast alle Menschen trennen die Verbindung – oft auch mehrfach – sowohl nach oben als auch nach unten. Wenn dies zu häufig oder zu intensiv geschieht, kann Schizophrenie die Folge sein. Meist hat diese Trennung jedoch nur zur Folge, dass wir dissoziieren.

Wenn in einer Beziehung ein Partner die Verbindung nach oben abschneidet, kappt der andere Partner in der Regel die Verbindung nach unten. Dies lässt ein hohes Maß an Schmerz zwischen beiden entstehen. Wenn du dich mit deinem Partner verbindest, indem du den Schmerz zwischen euch fühlst, dich regelrecht in ihn hineinfallen lässt und hindurchgehst, während du dir ins Gedächtnis rufst, wer an deiner Seite geht, dann erlebt die Beziehung eine Wiedergeburt, und ein hohes Maß an posttraumatischer Belastung wird losgelassen. Ein neues Maß an Erfolg und Nähe stellt sich ein. Aufgrund des hohen Maßes an Schmerz, das durch die Trennung nach oben und unten entsteht, er-

fordert es Mut, dich mit deinem Partner zu verbinden, aber die daraus hervorgehende Erneuerung besitzt große Macht. Jedes Mal, wenn ihr euch verbindet, um diese Gegensätze zu vereinen, entstehen neue Ganzheit, Effektivität und Macht. Allein die tiefe Liebe zu einem Partner, der sich in entgegengesetzter Weise getrennt hat, führt dich durch den Schmerz hindurch, um dich immer wieder mit ihm zu verbinden und dich selbst dabei wiederzufinden.

Finde heraus, ob du dazu neigst, dich entweder nach oben oder nach unten zu trennen. Was tut dein Partner? Wenn ihr euch in unterschiedliche Richtungen trennt, kann daraus ein Urteil entstehen, das ihr über den jeweils anderen fällt, solange es euch nicht gelingt, die komplementäre Wesensnatur eurer Beziehung wertzuschätzen, oder bis ihr euch schließlich vollständig verbindet und damit eins werdet. Wenn du dich vor dem Schmerz zwischen euch nicht fürchtest, sondern deinen Partner schätzt und mehr liebst als den Schmerz, und wenn du erkennst, dass er deine Hilfe braucht, dann gehst du in den Schmerz hinein, bis du dich von Herz zu Herz mit ihm verbinden kannst.

Wenn du dich mit dir selbst verbindest, weil du keinen Partner hast, kannst du dich der Seite verpflichten, von der du gegenwärtig abgeschnitten bist, und dich in den Schmerz hineinfallen lassen, bis beide Seiten sich zu neuer Ganzheit vereinen. Verpflichte dich diesem Anteil deiner selbst immer wieder neu, bis du fühlst, dass du in höherem Maße ins Gleichgewicht gelangst und sich ein neues Maß an Integration zwischen diesen beiden Aspekten deiner selbst einstellt. Bitte darum, dass Liebe an die Stelle der Spaltung in deinem Bewusstsein treten möge. Dies hat eine positive Auswirkung auf deine Fähigkeit, dich partnerschaftlich zu verbinden, ermöglicht ein höheres Maß an Leichtigkeit, lässt dich empfangen und bringt deine Beziehung zu einem neuen Kapitel voran.

Fürchte dich heute nicht vor dem Schmerz, den du als Mauer zwischen dir selbst und dem Leben in dir trägst. Bitte um die Hilfe des Himmels, tauche in den Schmerz ein und gehe durch ihn hindurch. Tue es in Liebe zu deinem Partner, dir selbst und den Menschen, die dir nahestehen.