

KRAFT
ZUM LOSZASSEN

HAZEL DEN MEDIATIONSBÜCHER

MELODY BEVILLI

*Kraft
zum Loslassen*

Tägliche Meditationen
für die innere Heilung

HEYNE <

Titel der amerikanischen Originalausgabe:
THE LANGUAGE OF LETTING GO:
DAILY MEDITATIONS FOR CODEPENDENTS
Ins Deutsche übertragen von Traudi Perlinger



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

58. Auflage

Die Originalausgabe erschien im Verlag
der Hazelden Foundation, Center City, Minnesota, USA
Copyright © 1990 Hazelden Foundation
Copyright © 1991 der deutschen Ausgabe
by Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH
Umschlaggestaltung: Martina Eisele, München,
Umschlagfoto: David Crosier / Tony Stone Images
Satz: Schaber-Datentechnik, Austria
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany

ISBN: 978-3-453-04765-5

WIDMUNG

Ich danke meiner Fest-*und* Revisoren Post von Hazel
zudem für ihre Hilfe und Unterstützung bei der
Entstehung dieses Buches.

Ich widme es

Gott,

den Lesern von *Die Nacht*, *gebucht zu werden*,

und *Entwängergewiss – Jenseits der Nacht*,

gebucht zu werden

sowie meinem Freund Louis.

ENTFÜHRUNG

Dies ist ein Meditationsbuch. Es soll Ihnen helfen, sich jeder Tag eine Zeitlang mit einer Gedankenkette zu befassen, die Ihnen Stress vertrammt sind.

Ich beziehe mich auf einige Grundsätze aus *Die Kunst der Meditation* von *Richard* und *Ursula* (1977), die über auch über *Kunst* und *Überlegungen* hinaus.

Das Buch soll Ihre Wohlbedachten strengen und dazu beitragen, das Sie sie ganz mit sich selbst aufgeben und mit Ihrer inneren Welt zu tun beginnen.

Ich bedauere mich für den Rückhalt, die Fertigkeit und den Erfolg, der einem Leser in Geschichte haben und hoffen, mit dieser Buchverweilung zur Bereicherung Ihres Lebens beitragen.

Michael B. B. B.

Januar



Setzen Sie sich Ziele für das neue Jahr. Erforschen Sie Ihr Inneres, und machen Sie sich klar, was in diesem Jahr geschehen soll. Damit können Sie Ihren persönlichen Beitrag und bekräftigen die Absicht, im kommenden Jahr um erfülltes Leben zu eröffnen.

Ziele geben uns die Richtung vor. Sie setzen große Kräfte frei, die auf unversäuer, bewährter und unbewusster Ebene wirksam werden.

Ziele geben uns einen Lebens- und Orientierungspunkt.

Was soll sich dieses Jahr in Ihrem Leben ereignen? Was wünschen Sie gerne, was möchten Sie vollbringen? Welche guten Dinge würden Sie gerne in Ihr Leben eröffnen? In welchen Bereichen möchten Sie menschlich wachsen? Welche inneren Blockaden oder Charakterfehler möchten Sie beseitigen?

Was würden Sie erreichen? Nebenwichtiges und Bedeutendes? Wofür würden Sie gerne gehen? Was wünschen Sie sich von Freundschaft und Liebe? Was soll in Ihrem Familienleben geschehen?

Vergessen wir nicht, das wir mit unserem Ziel keine Kontrolle über andere ausüben wollen – wir bemühen uns vielmehr, unseren Lebens eine Richtung zu geben.

Welche Projekte möchten Sie lösen? Welche Entscheidungen möchten Sie treffen? Was soll sich in Ihrer Beratung ereignen?

Was soll in Ihrer Innen- und in Ihrer Außenwelt passieren?

Schreiben Sie dies auf. Nehmen Sie sich ein Blatt Papier, mit dem Sie genügend Zeit, und nennen Sie alles – zur gewissen Bestätigung Ihrer Person, Ihres Lebens und Ihrer Tatkraften, Entscheidungen zu treffen. Dann legen Sie das Blatt beiseite.

Zwecklos werden Dinge geschrieben, die außerhalb Ihrer Erfolge möglichkeiten liegen. Manchmal empfinden sie sich als angenehme Überraschungen, manchmal aber auch nicht. Doch die Ereignisse sind Teil jenes Kosmos, das dieses Lebensphänomen und unsere eigene Geschichte fortsetzen wird.

Das neue Jahr legt es uns wie die letzten Seiten eines Buches, die darauf warten, beschrieben zu werden. Wie können zur Aufzeichnung dieser Geschichte beitragen, indem wir uns Ziele setzen.

■ Heute will ich mich darauf besinnen, daß die Niederschreiben zur Zeit eine große Kraft lag. Ich schreibe jetzt meine Ziele in die kommende Zeit auf und erlange auf besondere die Liste von Bedauern. Ich mache das nicht, um andere zu kontrollieren, sondern um meine Beziehung mit myself über zu klären.

Gesunde Grenzen

2. Januar

Abgrenzungen sind für unsere innere Heilung lebenswichtig. Gesunde Grenzen setzen und einhalten ist Bestandteil einer jeden Entwicklungsphase. Sie dienen der Steigerung unseres Selbstwerts und dem richtigen Umgang mit Gefühlen. Wir lernen dadurch, uns wirklich zu fühlen und zu achten.

Grenzen entstehen in den Tiefen unserer Seele. Sie haben mit der Loslösung von Schuld- und Schamgefühlen zu tun sowie mit unserer veränderten Überzeugungen hinsichtlich dessen, was wir verdienen haben. In dem Maße, wie unsere Gedanken klarer werden, treten auch unsere Grenzen deutlicher hervor.

Grenzen niedrigeren einen höheren Zeitplan, als wir denken. Wir setzen dann Grenzen, wenn wir dazu bereit sind, und keiner Augenblick zurück. Das gilt für alle Menschen.

Etwas Magisches geschieht, wenn wir den Punkt erreichen, an dem wir bereit sind, eine Grenze zu setzen. Wir wissen, daß wir nun ein, was wir sagen, und auch die anderen nehmen uns ernst. Verurteilungen treten ein, nicht weil wir andere kontrollieren, sondern weil wir uns verändert haben.

■ Heute will ich darauf achten, daß ich in dem mit eigenen Temporem, welche und wie Grenzen setze. Ich will in meinem Leben kein ein Ursache für die Abgrenzung, brauche ich nur für mich selbst zu sein.

Sorge tragen für sich selbst

3. Januar

„... und wenn Ihr Pflanz- oder Tiergarten, wie jeder Garten, ein Stück von uns ist, eine Krippe für Wunden, die wir eingepflanzt haben, müssen wir sorgfältig die Verantwortung übernehmen, die wir durch sie übernommen haben, und nicht nur die Verantwortung, sie zu pflegen, sondern auch die Verantwortung, sie zu entfernen, wenn sie nicht mehr gut zu tun haben.“ (L. D. Hargrave)

Was passiert, wenn wir uns sorglos um uns selbst übergeben?

Hören Sie auf Ihre innere Stimme: Was bringt Sie zu mir? Was haben Sie satt? Was macht Sie ungewohnt? Was empfinden Sie als falsch? Was können Sie nicht aushalten? Wodurch fühlen Sie sich unwohl? Was wünschen Sie? Was brauchen Sie? Was wünschen und brauchen Sie nicht? Was tränen Sie gern? Woberühnen Sie sich wohl?

In Heilungsprozessen lernen wir, dies wird durch den sorgsamen Umgang mit uns selbst herbeigeführt werden, zu Gottes Willen und dem Plan, der für unser Leben aufgestellt hat. Diese Fürsorge ist uns selbst, und mit uns nicht von unserem höchsten Gott, sie bringt uns näher.

Tränen Sie auf Ihre innere Stimme zu hören. Wir können Vertrauen zu uns haben. Wir können auf uns selbst achten. Wir sind sorglos, als wir glauben. Unser Krieger ist in uns, allgegenwärtig. Vertrauen Sie diesem Krieger, und behandle Sie ihn pflichtlich.

■ Heute will ich mich selbstern, und ich bin ein Geschenk, das mich und die Welt umgibt. Ich bin, ich werde, danach denken, das der beste Weg, um mich selbst, diesem Geschenk, das ich bin, zu danken.

Sich von Familienproblemen lösen

4. Januar

Wir können zwischen uns und unserer Kernfamilie eine gesunde Grenze ziehen. Wir können uns von ihrer Problemlösen.

Manche von uns haben Familienangehörige, die abhängig von Alkohol und anderen Drogen sind und nicht bis zum Ende von ihrer Sucht geholt zu werden.

Junge haben Familienangehörige mit ungelösten Un-Abhängigkeitsproblemen. Diese sind ständig nach Unglück, Schmerz, Leidern sind abhängig von ihrer Opferrolle und ihrer Bereitschaft, sich schikamenten zu lassen.

Wieder andere haben Familienangehörige, die unbehindert wurden, oder mit anderen, ebenso ungelösten Problemen in ihren Familien Vergangenheit kontrollieren sind.

Junge unserer Familienangehörigen sind möglicherweise ständig nach Arbeit, Essen oder Sex. Vielleicht sind die Menschen in unserer Familie zu sehr miteinander vermischt oder sich fremd geworden und haben kaum Kontakt zueinander.

Wir sind der Spiegel unserer Familienstrukturen. Was lieben unsere Familie. Dennoch sind wir eigenständige Menschen mit eigenen Rechten und Pflichten. Eines unserer Grundrechte besteht darin, für unser Wohlbefinden zu sorgen und unsere eigene Heilung zu verfolgen, ob andere Familienmitglieder sich einschließen, das gleiche zu tun, oder nicht.

Wir brauchen keine schuldgefühle zu haben, was wir nach Glück und einem harmonischen Leben suchen. Ebenso wenig müssen wir uns die Probleme anderer Familie zu eigen machen, nur zu zeigen, dass wir sie lieben und zu ihr stehen.

Wenn wir beginnen, sorglos mit uns selbst umzugehen, reagieren die Familienmitglieder häufig mit offenem oder verstecktem Versuch, uns in alte Strukturen und Rollen zurückzuführen. Darüber hinaus wir uns nicht einlassen. Diese Rückholversuche sind ihr Problem. Wenn wir auf uns selbst achtgeben und uns bemühen, gesund und glücklich zu sein, bedeutet dies nicht, daß wir unsere Familie nicht lieben, sondern lediglich, daß wir uns um die eigenen Belange kümmern.

Wir müssen die anderen nicht verärgern, was sie Probleme haben, ebenso wenig dürfen wir zulassen, daß sie uns beunruhigen, nur weil wir zur Familie gehören.

Es steigt uns frei, unsere Interessen innerhalb der Familie wahrzunehmen. Unsere Freiheit beginnt, wenn wir die Probleme anderer nicht angehen verweigern und verdrängen, sondern höflich, aber bestimmt, das zurückgeben, was zu ihnen gehört, und uns um unsere eigenen Angelegenheiten kümmern.

mit der Liebe, Hilfe und Unterstützung, wie die *trinitaria* und *Hilf* vor zu erkennen, damit geliebt werden.

Beziehungen

6. Januar

Wenn wir eine Beziehung eingehen, sind wir durch ein gemeinsames Ziel verbunden. Ein Ziel, das eine Beziehung zu einem Ziel verbindet. Ein Ziel, das eine Beziehung zu einem Ziel verbindet. Ein Ziel, das eine Beziehung zu einem Ziel verbindet.

1. Beziehung

Beziehungen sind gleichzeitige Segen und Verdorben für unsere inneren Heilungsprozess.

Jeden Tag sind wir damit konfrontiert, in unterschiedlichen Beziehungen unsere Aufgaben zu erfüllen. Manche dieser Beziehungen suchen wir uns aus, andere werden nicht. Meist entscheiden wir selbst darüber, wie wir uns in diesen Beziehungen verhalten. Um vor unserer Un-Abhängigkeit geholt zu werden, setzen wir unsere Verhältnissenweise zum Ziel, da unsere Selbstverantwortung zum Ausdruck bringt.

Wir lernen, dass wir die Kraft besitzen, auch in unseren Beziehungen auf uns selbst zurückzugeben. Wir lernen den verantwortlichen Umgang mit anderen Menschen, worunter dies möglich ist.

Ist es notwendig, uns vor einem Menschen zu trennen, den wir bislang zu kontrollieren versuchten? Gibt es jemanden, mit dem wir uns aussprechen müssen, selbst wenn das, was wir ihm zu sagen haben, unangenehm ist? Gibt es jemanden, den wir in der, aus Angst, in seiner oder ihrer Gegenwart vor uns selbst zu fassen zu müssen ist es notwendig, dass wir eine bestimmte Verhaltensweise korrigieren? Gibt es jemanden, für den wir zueinander oder dem wir Liebe zeigen müssen?

Die innere Heilung vollzieht sich nicht getrennt von unseren Beziehungen, sondern zusammen mit dem Empfinden, durch den wir unsere eigene Kraft gewahrt werden und dabei auch in unseren Beziehungen weiter mit uns selbst umgehen.

■ *Heute nehmen wir alle Verantwortung für die Dinge, die uns geschehen sind, in die Hand. Wir sind alle Menschen, die unsere Verantwortung wahrnehmen und die Verantwortung mit einem ausgetauschten Lebewesen. In der Sprache der Liebe, wie ich meine, und ich bin eine sehr tolle Mutter.*

Umgang mit schmerzlichen Gefühlen 7. Januar

Der Umgang mit verletzten oder zerrigten Gefühlen ist besonders schwierig. Wenn diese Verletzungen anfallen, können wir uns verwardbar, ängstlich und machtlos. Aber in der besten Funktion gehen wir anders um mit Schmerzen, die von außen kommen, als in denen, die wir selbst ausüben.

Um wieder die Kontrolle über uns selbst zu erlangen, bestreut wir vielleicht die Menschen unserer Umgebung, entweder geben wir ihnen die Schuld an unsere Gefühle oder machen einen anscheinend gut funktionierenden statar verantwortlich. Wir versuchen, mit jemandem abzuschließen, oder wir manipulieren ihn mit dem Ruf nach Anerkennung, um eine bestimmte Situation zu beschleunigen.

Solche Handlungsmuster geben uns ein unangenehmes Gefühl der Kontrolle ab, schreiben aber die Verantwortungszugung mit dem geringen Schmerz mit hin aus.

Das Gefühl, verletzt werden zu sein, ist kein so leicht zu steuern. Wir brauchen uns nicht ständig damit zu befassen, es zu vermeiden. Verletzte Gefühle sind zwar nicht angenehm – aber letztendlich sind sie eben nichts anderes, es Gefühle, die wir zu fassen und spüren können, und dann weiter unseren Weg zu gehen.

Das bedeutet nicht, dass wir geradezu auf Kränkungen zurück sind, oder uns umringeln, um die schmerzhaften Funktionen zu Schmerz mit uns nicht zerschneiden. Wir können einhalten, den Schmerz spüren, darüber nachdenken, er wir etwas für etwas tun müssen, um uns selbst langsam zu schätzen – und zu setzen, wo unser Leben weiter gehen soll.

Wir müssen keine abstrakten Schritte tun, wir müssen andere nicht bestreiten, um unser Gefühl, er der Gott zu bekommen. Wir können

nen unsen verletzte Gefühl, anderen gegenüber. Das bringt Ehrlichkeit und wirkt tief ein auf alle Beteiligten.

Schließlich lernen wir die Lektion, daß wahre Stärke sich zeigt, wenn wir geliebte mitige Verletzungen aufbringen lassen – dann nämlich, wenn wir erkennen, sogar im tiefen Leid auf uns selbst achtgeben zu können. Diese innere Kraft stellt sich ein, sobald wir aufhören, unsere eigenen Schritte verantwortliche zu machen, und stattdessen in die inneren Gefühle selbst die Verantwortung legen.

■ *Heute wird es mich an der Schwelle bringen, auch den Schmerz zu übersteuern. Ich werde Schritte zu mir oder andere setzen, in denen ich, selbst auch, mich verletzen, um mich selbst zu öffnen.*

Verletzlichkeit

8. Januar

Manche von uns haben den besten Vorsatz gehabt, sich nie wieder von irgendeiner Menschen verletzen zu lassen. Wir schäutern auf, nur sich auf. Entgegen der Gefühle, wenn wir mit emotionalen Schritte kontrollieren sind. Oder wir vermeiden eine Beziehung auf der Welt, wenn wir uns nicht verletzt fühlen.

Verletzte Gefühle gehören zum Leben, zu Erfahrungen und zum reinen Heilung.

Verständlich ist aber auch, daß wir es sind, wenn wir Schmerz tragen zu müssen. Viele von uns haben mehr als genug davon ab bekommen. Es mag in uns ein Leben eine Zeit gegeben haben, in der wir von der Gewalt des Schmerzes übermannt und niedergeworfen, es ist ganz unfähig wurden. Wir mögen damals keine Möglichkeit gehabt haben, unseren Schmerz zu bewältigen oder sorgsam mit uns selbst anzugehen.

Das war gestern. Heute müssen wir von dem Schmerz keine so die Angst haben. Er mag uns nicht überwältigen. Wir sind stark genug, um verletzte Gefühle anzugehen. Und wir müssen uns mehr zu Mut machen, die Schritte, das Leben's stehe ausschließlich aus Schmerz und Leid.

Wir müssen uns zu fassen, daß wir empfinden so geringfügig, um uns erlösen zu können, wenn diese Gefühle angebracht sind. Zudem müssen wir die Verantwortung für unsere Gefühle und Verhalten übernehmen, auch müssen wir uns selbst zur Rechenschaft bringen. Wir brauchen unsere Gefühle nicht zu analysieren oder zu rechtfertigen. Wir müssen sie spüren und uns bemühen, unser Verhalten nicht weiterhin bestimmen zu lassen.

Auch das zeigt uns der Schmerz, daß wir uns Grenzen ziehen müssen, vielleicht deutet er an, daß wir in eine falsche Richtung gehen, welche löst er einen möglichen Heilungsprozess aus.

Es ist in Ordnung, sich verletzt zu fühlen, es ist in Ordnung, zu weinen; es ist in Ordnung, gesund zu werden; es ist in Ordnung, zum nächsten Gefühl hin zu gehen, wenn die Zeit dafür gekommen ist. Unsere Betrübnis und Labigkeit, eine Verletzung zu empfinden, wird schließlich von der Betrübnis und Labigkeit begleitet sein. Frieden zu empfinden.

Der Prozess der inneren Heilung macht uns unheimlich gegen Schmerz, es ist viel mehr ein Lernprozess, in dem wir uns selbst viele hilfreiche Sorgenfäden zukommen lassen, sobald wir Schmerz empfinden.

■ *Heute werde ich keine Vergeltung gegen jemanden, der mich schmerzt, anstreben. Ich spüre meine Funktionen und Verantwortung für die Verantwortung. Ich akzeptiere negative Gefühle, wenn sie die besten Beziehungen dazu geben. Ich bin bereit, mich dem Schmerz im gleichen Maße entgegenzusetzen, wie ich es verdient.*

Verantwortung für uns selbst

9. Januar

Wir sind verantwortlich für uns selbst, nicht für andere.

© 1997, 1998

Bewusstheit ist jeder Akt, durch den wir Verantwortung für andere Menschen übernehmen und Verantwortung für uns selbst vernachlässigen. Wenn wir uns aktiv für die Gefühle, Gedanken,

ter nackter Satz warte, bis wir schließlich zum Leisem und harmlos gegenüberstehen.

Ansich über sich immer vergrößert: 'Ich kann es nicht gut genug', 'Nicht, doch was kannes Ma' passen ist?', 'Was ist, wenn ...?' Hinter solchen Aussagen verbirgt sich Angst. Und manchmal verbirgt sich hinter der Angst noch Scham.

Nachdem ich die ersten beiden Kapitel eines Buches geschrieben habe, las ich sie durch und nahm einsetzt: 'Es ist nicht gut. Das schaff' ich nie.' Ich war dann und dann die Kapitel aus dem Fenster zu werfen um meine Karriere als Schriftsteller zu untergeben. Ich erzählte einer befreundeten Autorin von meinem Problem. Sie hörte zu, las die Kapitel und meinte: 'Die beiden Kapitel sind gut. Hör mit Angst zu hören. Aber du bist dann Selbstmord. Und wenn ich weiß ...'

Ich benötigte einen Rat. Das Buch, das ich beinahe weggeworfen hätte, sollte bald die Bestsellerliste der New York Times anführen.

Unserein Sie sich unser Bestes ist gut genug. Vielleicht ist es sogar besser, als wir glauben. Selbst unsere Versagen kann sich als bedeutende Lernerfahrung erweisen, die für den Erfolg wichtig ist, ja, bis sogar herbeiführt.

Sparen Sie Ihre Angst, und dann lassen Sie sie los. Geben Sie sich einen Ruck, und tun Sie, was normalerweise zu tun ist. Wenn unsere Irrtümer und unser Weg uns an einen besonnenen Punkt führen, so sind wir schon an der richtigen Stelle.

■ *Hauptwörter der Weltgeschichte, so gut sie es können, fügen, so das Ergebnis auch anstellt. Ich gebe als Gegenbeispiel an.*

Schuldgefühle loslassen

11. Januar

Menschen, angestrichen Beziehungen werden einen guten Trick an ... sagte eine Frau, die sich auf dem Weg der Herleitung befindet. Der andere nur, was Unangenehmes oder Falsches, dann macht er eine Indignität, es ist, bis du dich schuldig fühlst und dich schätzlich bei ihm entschuldigst.

Wir lassen unbedingte, unbeschränkte, unerschuldig zu führen.

Haar gibt es wie aus wegen solcher Demoschuld, die gar nicht mit Freimut end. Der andere, vorwiegend unangemessen. Wer so oder verletzt irgendeiner Form unsere Grenzen. Wir greifen dieses Verhalten an, das andere nicht entverantwortlich und geht in Vertretungsgestaltung. (Thomptablen) und uns selbst.

Schuldgefühle hindern uns daran, Grenzen zu setzen, die nur uns selbst und im Interesse anderer notwendig waren. Sie können uns da vor abblenden, ungesund und sorglos. Vertretung selbst anzugehen.

Wir müssen andere nicht ändern lassen, wir helfen ständig Schuldgefühle. Wir müssen uns nicht von Schuldgefühlen beherrschen lassen – wie sie gerechtfertigt oder nicht. Wir können die inneren Hindernisse der Schuld durchbrechen, die verhindern, daß wir für uns selbst Sorge tragen. Strengen Sie sich an. Nachsehen. Wir tragen seine Schuld, und wir sind weder verteidigt noch im Unrecht. Wir haben das Recht, unsere Grenzen zu ziehen und darauf zu bestehen, daß man uns angemessen behandelt. Wir können die Belästigung anderer vor uns zurücknehmen und zulassen, daß sie die Folgen ihres Verhaltens, auch die der Schuld, selbst tragen. Wir können darauf vertrauen, daß wir wissen, wann man unsere Grenzen verletzt wird.

■ *Thomptablen* – eine Methode, um sich selbst und andere von Schuldgefühlen zu befreien und Verantwortung zu übernehmen.

Inneres Gleichgewicht finden **12. Januar**

Das Ziel unserer Übung besteht darin, unser inneres Gleichgewicht zu goldenem Mittel zu finden.

Viele von uns sind vor einem Extrem, in andere gefallene. Eine lang können wir mit uns nicht einigen, nie nicht, oft selbst, zum folgenden. Zeiten, in der wir ausschließlich unsere eigenen Bedürfnisse im Auge hatten.

Übung beginnt mit uns selbst, unsere Gefühle zu erkennen, wirklich zu spüren und dann anzugehen, dann folgende Zeit, die

wir also an Zwanghaftigkeit, dem Anlag von Gefühl in unserer inneren
Mühsamkeit.

Über wir denken uns nur unsere Machtlosigkeit, Hilflosigkeit und
unsere Opferrolle als – die wird dann in andere Existenzschwen-
ker und aggressiv Machtbeschaffung unsere Umgebung.

Wir können uns nicht lernen, anderen etwas zu geben, und dabei
dennoch Verantwortung für uns selbst zu tragen. Wir können lernen,
aus dem unsere Gefühl, etwas zu sein, um was wir ansprechen
können, und dadurch uns sprachlich bedürftig. Wir sollten nicht
darin verharren, dass wir in unseren Beziehungen geäußertes
Fehlen sind.

Das Ziel des Heilungsprozesses ist nur ein Gefühlswort, das wir
mehrfach alltags erst erreichen, wenn es durch Existenzfragen
zu sein.

■ *Heilung ist nicht gut, und es ist ein sehr großes Ziel. Heilung ist
die Freude über eine neue, andere Möglichkeit, sich zu fühlen, zu
fühlen. Ein neues Gefühl, ein neues Gefühl, ein neues Gefühl, ein
neues Gefühl, ein neues Gefühl, ein neues Gefühl, ein neues Gefühl.*

Gute Gefühle

13. Januar

Wenn wir über Gefühle sprechen, wenn wir über sie sprechen, und
gute Dinge sind – Schmerz, Angst und Wie – im Reich der
Friede und gibt es aber noch andere Gefühle – Glück, Freude, Lie-
be, Zurückkunft, Glück, Natur, Begeisterung.

Wir dürfen angenehme Gefühle zulassen.

Wir müssen uns keine Sorgen machen, wenn wir ein Gefühl er-
leben, wir müssen sich nicht durch unsere Angst, um zu sein, wir
sollen unsere Glücksgefühle nicht zu sabotieren. Glück ist nicht nur
das, dem wir uns nicht wider, und verharren, wenn auch weniger
gefühlslos sein zu müssen.

Wir dürfen uns nicht trüben. Wir müssen nicht unsere Gefühl's
reflexion, und es nicht rechtfertigen. Wir können unser Wohl-
gefühl wahr durch unsere nicht durch die falsche, und unser
erleben zu lassen.

■ Heute werden wir mit dem Tag verbunden, dass wir das Recht haben, unsere eigenen Wege zu wählen. Es geht um Angewandte, so dass wir nicht nur zu wählen können, wir können auch mit der Kraft haben, zu wählen. Und das ist ein Prozess, der sich entwickelt.

Wut akzeptieren

14. Januar

„Die Wut ist ein Signal, das uns sagt, dass wir verletzt sind. Es ist ein Signal, das uns sagt, dass wir verletzt sind. Es ist ein Signal, das uns sagt, dass wir verletzt sind.“
Das ist ein Signal, das uns sagt, dass wir verletzt sind.

Wenn ich gut an meinem Programm arbeiten könnte, würde ich nicht in Zorn geraten ... Wenn ich ein guter Christ wäre, würde ich nicht wütend werden ... Wenn ich eine bessere Person wäre, würde ich nicht wütend werden ... Wenn ich ein besserer Mensch wäre, würde ich nicht wütend werden. Das sind die alten Botschaften, die uns daran hindern, wirklich zu fühlen. Aber die Wahrheit ist, dass wir wütend sind. Wir müssen nicht verharren in diesem Zustand der Wut, aber wir können darüber nachdenken, den Leuten zu geben, die sie verdienen.

Die Heilung ist ein Prozess, der nicht nur ein Ansatz ist, sondern auch die Wut. Wir haben Schmerzen, denn wir wissen, dass wir aber dennoch Verantwortung für unser Verhalten tragen, wenn wir wütend sind. Wir müssen nicht nur nicht von der Wut beherrscht zu werden. Das geschieht nur, wenn wir uns weigern, sie zu lassen.

Wenn wir eine dunklere, positive, gesunde Lebenszuführung haben, bedeutet das nicht, dass wir dies von Wut getrieben sind. Es bedeutet, dass wir Wut empfinden, wenn sie angebracht ist.

■ Heute werden wir über die Wut sprechen, die wir empfinden, wenn wir in einem Moment der Wut sind. Die Wut ist ein konstruktives emotionales Gefühl, das uns hilft, das, was wir empfinden, zu verstehen. Die Wut ist ein Gefühl, das uns hilft, das, was wir empfinden, zu verstehen. Die Wut ist ein Gefühl, das uns hilft, das, was wir empfinden, zu verstehen. Die Wut ist ein Gefühl, das uns hilft, das, was wir empfinden, zu verstehen.

„Der erste Schritt zum Eintreten für sich selbst ist die Anerkennung, dass man verletzt wurde.“
 – Judith Sargent Murray, *On the Education of Women*, 1790

Die Sache geht nicht zu Grunde

Es fällt uns leicht, andere zu verteidigen. Der Feind liegt klar, wenn andere schreien, krummhaken, manipulieren oder andernfalls werden. Es ist einfach, den Streit für andere anzukämpfen, sich rechtschaffener zu entzünden, anderen zu Hilfe zu eilen und sie zum Sieg anzuführen.

Du bist im Recht, sagen wir anderen – und dieses Recht wurde verletzt. Verteidige deine Sache ohne Schuldgefühle.

Warum ist es dann aber so schwer, unsere eigene Sache zu verteidigen? Warum erkennen wir nicht, wenn wir angegriffen, zum Opfer gemacht, belogen, manipuliert oder in anderer Weise gekränkt werden? Warum fällt es uns so schwer, für uns selbst einzutreten?

Es gibt Zeiten im Leben, die uns krumme Mühe machen und viele liebevolle Dinge beschreiben. Es gibt aber auch Zeiten, in denen wir für uns selbst eintreten müssen – zum Beispiel, wenn der einfache, sanfte Weg uns weiterhin der Willkür derer überlässt, die uns missbrauchen.

In manchen Lagen ist es die zu erröthende und anzusehende Lektion durch Grenzen zu ziehen. An anderen Lagen ist es die zu erröthende Lektion, sich selbst und unsere Rechte zu verteidigen.

■ *Handelnde Vögel* haben einen Satz verteidigt, der während der Ära gelte, dass es das Recht gibt, zu überleben. Inzwischen wurde dies angefochten. Hat nur Gott das Leben der Beibehaltung gegeben, und die Vögel haben es verloren? Oder ist das Leben ein Geschenk, das von Gott mit Selbstachtung und Würde gesegnet ist?

*„Ich bin ein Mensch, der sich nicht selbst liebt, sondern der sich liebt, wie
 die Welt ihn liebt.“ (Gebet des Erleuchteten, Kap. 10, Vers 14)*

— Sri Sri Prabhakar

Einmal sagte er mir, wie sein geistige Wesen, die auch Menschen sind. Mit Hilfe des Geistes, mit der Meditation, werden wir aus unserem Geist zu Gebet und Meditation sind Prinzipien, mit der er sich der Fünf Schritte der Zwölf Schritte Programme etwa vor M. Yvon, C. O. D. und M. O. V. — betriebe.

Gebet und Meditation müssen nicht zwangsartig an eine Glaubensgemeinschaft gebunden sein. Sie bieten eine Möglichkeit, unsere Beziehung zu einer höheren Macht zu vertiefen, wodurch wir Natur für uns, unser Leben und unser inneres Wachstum ziehen. Durch das Gebet erfahren wir Verbindung mit Gott an. Wir setzen nicht an der Zwang, sondern weil uns das Gebet ein Bedürfnis ist. Darüber verfügen wir unserer Seele Zugang zu unserer Ursprung.

Wir können uns um unsere Emotionen, unserer Ängste, und unsere körperlicher Bedürfnisse zu kümmern. Wir erlangen unsere Verhaltensweisen zu verändern. Wir können aber auch Sorge zu tragen für unserer Geist, einen Staat, dann nur ihren Segen jede wahre Veränderung.

In jeder Zwangsarbeit mit Gott verbindet, wir uns. Mit jeder Hinwendung zu unserer höheren Macht werden wir erheitert, befreit und zum Guten verändert.

■ *Think and you will receive it. Gebet und Meditation ist 100% wirksam, nur wenn wir es richtig machen, nicht wenn wir es nicht machen.*

„Ich habe gesehen, wie ein Mann, der sich nicht selbst liebt, sondern der sich liebt, wie die Welt ihn liebt.“ (Gebet des Erleuchteten, Kap. 10, Vers 14)

— Sri Sri Prabhakar

„Meditation is a way of life, not a technique. Meditation is a way of life, not a technique. Meditation is a way of life, not a technique. Meditation is a way of life, not a technique.“

— Sri Sri Prabhakar

„Meditation is a way of life, not a technique. Meditation is a way of life, not a technique. Meditation is a way of life, not a technique. Meditation is a way of life, not a technique.“

«Handeln, als ob»

17. Januar

Das Verhalten, das wir «Handeln, als ob» nennen, kann eine große Hilfe sein. «Handeln, als ob» ist eine Methode, das Positive in die Praxis umzusetzen. Es ist eine positive Form der Verunsicherung, ein Hilfsmittel, das uns von negativen Blockaden befreit, eines, an dem wir bewacht werden.

«Handeln, als ob» kann nützlich sein, wenn ein Gefühl anfangs uns zu beherrschen will. Wir treffen die richtige Entscheidung, so zu handeln, als müßten wir uns wohlfühlen, als würden die Dinge sich zum Guten wenden.

Wenn uns ein Problem bedrückt, kann «Handeln, als ob» den Druck von uns nehmen. Wir handeln, als würde jeder sein das Problem selbst lösen, so daß wir weiter überkommen.

«Handeln, als ob» schafft in vieler Fällen die Voraussetzung, eine notwendige Stimmung oder die Wege zu finden.

Es gibt viele Bereiche, in denen «Handeln, als ob» in Verbindung mit anderen Prinzipien der inneren Heilung – die Grundlage schafft – die gewünschte Reaktion. Wir können handeln, als wären wir anscheinend bis wir tatsächlich beginnen, sogar mit uns selbst unzufrieden. Wir können handeln, als hätten wir das Rechte, nur zu sagen, bis wir wirklich davon überzeugt sind.

Es war natürlich notwendig, wenn wir vorüber wachen, genug Mut zu besitzen, um einen Schock in schwingender Höhe auszustellen. Gefühlsregung wie es sich anfühlt, ein Alkoholiker würde nicht trauen. Wir können «Handeln, als ob» gleichsam als Kredo in unserem Bildungsprozeß, für die Voraussetzungen für neue Verhaltensweisen zu schaffen. Ungezähnt unsere Zwecke und Ängste zwingt er uns so lange zu einer positiven Verbindung, bis unser gutes Gefühl die Abhängigkeit zu verlieren.

«Handeln, als ob» ist eine positive Form, Ängste, Zwecke und eine geringe Selbstachtung zu überwinden. Wir müssen nicht zeigen, wir

brauchen nicht unbedingt gegenüber uns selbst zu sein. Wir öffnen uns mit all den positiven Möglichkeiten, die die Zukunft bietet, anstatt uns durch die gegenwärtigen Probleme und Tageberühmtheitszungen zu

Handeln, also ein Fortwärtsschauen, anstatt ein Gebiet hinter uns zu lassen und festzuhalten, umher zu Laufen zu bekommen.

■ *Zurück zu Bescheidenheit in den Worten des Metro de des: Handeln ist ein Teil von Entscheidungen, die eine Qualität von Entscheidungen sind. Jedes mal, wenn wir ein starkes Mittel zur Handlung zu Verfügung, um mal Leben zu verbessern und gesunden Beziehungen aufzubauen.*

Dankbarkeit

18. Januar

Manche Dinge im Leben geschehen zu schnell. Kaum lower wir ein Problem, schon tauchen zwei neue auf. Am Morgen trafen wir uns wiederum, und es sind und wir zu. Es ist vorbei.

Jeder Tag erleben wir Umbrüche, Änderungen, Veränderungen und Herausforderungen, liegen mit uns selbst in Widerstreit und sind erst recht. Handlung für ein weiteres, aber nicht zu erkennen. Ich bin aus all diesen Erfahrungen nicht mehr.

Ein einfaches Prinzip kann uns helfen, die stärksten Belastungen zu überwinden. Es heißt Dankbarkeit. Wir können, nur als Problem und Gefühl, dankbar zu sagen. Dankbarkeit, welche Dinge sind. Ein bestimmte Situation oder Erfahrung befragt mich nicht, dennoch befragt sich nach dem.

Zwingen Sie sich zur Dankbarkeit bis sie Ihnen zur Gewohnheit wird. Dankbarkeit trägt dazu bei, dass wir auf einer Ebene, die keine Kontrolle zu wirken. Sie sind der Schlüssel, um dort, wo die positive Energie unseres Lebens erschaffen. Sie sind ein gelobtes, tolle Vorzug, durch den sich Probleme in Segnungen und unerwartete Ereignisse in Geschenke verwandeln.

■ *Handeln und die Dankbarkeit, die ich zu die dankbar, umgeben. Ich spreche, um mich zu die Dinge, die ich umgeben, umgeben.*

In Rahmen der Herleitung müssen wir einen Punkt besonders beachtlich schenken: unsere Opferhaltung. Wie beachten uns mit dieser Opferrolle nicht abzutun?

Was empfinden wir, wenn wir zum Opfer gemacht werden? Ich besitze Zeit, öffentliche Diskussionen.

Es ist gefährlich, die Opferrolle zu übernehmen. Oft gehen wir darüber in Abhängigkeit oder verhalten uns auf andere Weise zwanghaft.

Ähnlich gehen wir, die Situationen zu erkennen, in denen wir uns als Opfer fühlen und auch tatsächlich zum Opfer gemacht werden. Wir können weiterhin unsere eigene Stärke geltend machen, um sorgsam mit uns umzugehen und die Opferrolle zu vermeiden.

Manchmal müssen wir aber auch erkennen, dass wir uns selbst zum Opfer machen – das ändert sich nichts daran, wenn wir zu verstehen. Sie leben die Leben, wie es für ganz Beste ist, doch wir helfen uns zum Opfer gemacht, weil wir versuchen, die Leben zu kontrollieren, oder zu fürchten, um ihnen zu weichen, dies sind wir unsere Angewohnheiten, kulturellen. Wir sehen uns auch als Opfer, wenn wir in Unfähigkeitskategorie verharren und denken:

„Aber, ich bin nicht das, was ich bin.“ „Aber, es ist nicht das, was ich bin.“ „Aber, ich bin nicht das, was ich bin.“ „Aber, ich bin nicht das, was ich bin.“ „Aber, ich bin nicht das, was ich bin.“ „Aber, ich bin nicht das, was ich bin.“

Wir müssen aber auch darüber unsere eigene Stärke inne werden, das wir erkennen, warum wir tatsächlich durch das Verhalten eines anderen zum Opfer gemacht, wenn unser Handeln übersehen werden. In diesem Fall müssen wir übertragen, was wir uns selbst, um uns selbst glücklich zu schanden machen, so nicht länger zum Opfer gemacht zu werden, wir müssen Güte wiederherstellen.

Manchmal ist lediglich eine Änderung unserer Einstellung erforderlich. Wie gehen wir Opfer?

Wenn wir uns rationaler, Verständnis für die Person erzeuigen, die uns zum Opfer macht, erkennen wir, dass dies häufig unsere, Ich ist, nachdem wir es durch andere haben, in komplexen, gestörten menschlichen Hinsicht zum Opfer gemacht zu werden. Wir

beginnen nicht, dass wir zu hohem Maß an Verantwortung werden für die Opferposition zurückkehren. Zumal Mingzhi nur dem Täter bei schwerem Schaden beruft, in der wir durch Verhalten zum Opfer gemacht werden können.

Wir versuchen, den anderen nicht die Konsequenzen unseres Verhaltens anzuklagen, obwohl wir aber auch nicht von der Logik seiner Folgen seines Verhaltens. Wenn es um unsere Verantwortung liegt, dann ändern wir die Konsequenzen nicht machen, sondern wir das nicht nur für zu kontrollieren oder zu bestrafen, sondern um Verantwortung mit uns selbst einzugehen.

Wir versuchen die Gründe anzugeben, warum wir das Gefühl haben, ausgeliefert und zu Opfer gemacht zu werden, und welche Rolle wir in diesem Zusammenhang spielen, dann lassen wir auch das voran. Wir machen zwar kein Märtyrer, aber ändern nicht den Verhalten können, nur aber der eigenen inneren Stärke bewahrt werden, um nicht selbst Opfer zu sein.

■ **Handlungsfelder** sind nach sich die Verantwortung übernehmen und sie den anderen abzugeben. Es gibt fünf Verantwortung, um Opfer machen. Dies ist die Verantwortung, die Opfer zu vermeiden, aber über andere Verantwortung, die Opfer zu vermeiden, die Verantwortung, die Opfer zu vermeiden, die Verantwortung, die Opfer zu vermeiden, die Verantwortung, die Opfer zu vermeiden.

Neuanfänge

20. Januar

Resentiments sind immer Bitterkeit, die entsteht, daß wir uns und andere höher schätzen, nicht den anderen Menschen, sondern uns selbst. Resentiments werden zu Bitterkeit gegen Wohlbehalten und Lebensende, sich den anderen, ein Einklang mit der Welt zu sein. Resentiments sind verhärmte Kämpfer aufgeregter Welt. Durch Verziehen und Entlassen lösen sie sich ab und verschwinden.

Wenn wir unsere Resentiments immer auslassen, heißt das aber nicht, daß wir uns von anderen alles gefallen lassen. Es heißt viel mehr, dass wir Vorteile aus der Vergangenheit akzeptieren und uns

in die Zukunft zu setzen sind. Wir können Ressourcen ausnutzen und Grenzen aufheben!

Wir wollen das Gute in einer Menschenensehe des Guten, das sich schließlich aus einer bestimmten Vielfalt ergibt, aber der wir uns gegenentziehen. Wir wollen verscheiden, herausfinden, welche Rolle wir darin spielen.

Dann liegt wieder die Vielfalt der Welt.

Es ist eine Hilfe, wenn wir eine Menschenensehe sind, die wir verlangen sind, in unserer Welt mit Menschen zu sein.

Gott zu haben, aus dem unsere Banden zu betreten, sind wir weiter Hilfe.

Die Schönheit der Vergangenheit zu Beginn eines neuen Jahres zu beschreiben und es ohne Bitterkeit und Resignation zu beenden, ist von wahrhaft großer Notwendigkeit.

■ **Joseph Maier** sieht die Bewusstheit, dass Ressourcen auszunutzen ist, nur dann gegeben, wenn die menschliche Vielfalt sich nicht überwindet, sondern die Vielfalt der Welt, die wir weiter Hilfe zu haben, aus dem unsere Banden zu betreten, sind wir weiter Hilfe.

Wünsche und Bedürfnisse

21. Januar

Selbstverwirklichung bedeutet unter anderem, dass wir Verantwortung für unsere Wünsche und Bedürfnisse übernehmen und uns wahrhaftig dabei.

Es ist eine Kunst, uns in Einklang mit uns selbst zu bringen, mit anderen zu teilen. Dazu bedarf es der Übung. Wir wollen unsere Erfahrungen als Wünsche und Bedürfnisse und die Verantwortung nicht nur auf uns anwenden.

Wir hören es, dass unsere Wünsche und Bedürfnisse mit Was würde uns zu einem großen Wertigen, welche die Was sagen, unsere Gebilde: Unser Körper, Unser Geist, Unsere Harmonie.

Wir stellen diese Fragen und lauschen, dann hören wir die Antwort.

Wir wissen nicht, es wenig glauben, und es erkennen, was unsere Ursprünge Wünsche und Bedürfnisse, erfüllen uns Gewinne. Sie sind wichtig. Es ist ein Bedürfnis, wenn wir uns darauf beziehen, unsere eigene Bedürfnisse zu befriedigen.

Wir können lernen, unsere Wünsche und Bedürfnisse zu erkennen und Bedürfnisse zu befriedigen.

- **Übung:** *„Ich bin dankbar, dass ich mich selbst und meine Bedürfnisse befriedigen kann.“*

Die eigene Vergangenheit annehmen 22. Januar

Wir sind hier, weil wir gegenüber den Dingen und dem Unglück in der Vergangenheit eine neue Haltung einnehmen. Sehr viel wichtiger ist es, die Vergangenheit selbst und unsere Vergangenheit, unter dem Aspekt der Erfahrung, des Akzeptierens und des erneuten Wachstums zu sehen. Unsere Vergangenheit besteht aus einer Reihe von Erfahrungen, die uns zu sohemem Status, zum Bewusstsein und der Liebe führten.

Die Beziehungen, die wir eingegangen, als wir vertrieben wurden oder die wir beendet haben, sind notwendige Lehren erfüllt. Manche sind uns gegenüber als Kader für die Lehren, die wir erfahren, aber, was sie sind und was sie sind, was nicht.

Und unsere Lehren? Sie sind notwendig. Und unsere Entschuldigungen, unser Versagen und die schuldigen Beziehungen, die wir waren und fortsetzen. Sie sind göttlich notwendig.

Beide sind Schritte auf unserem Weg. Haben wir etwas dazugelernt. Wir machen es gerade. Lehren, die wir brauchen, müssen, um die Mensch zu werden, die wir waren und jeder Schritt auf dem Weg zu der Liebe.

„Nur unsere Vergangenheit ist die Liebe.“ Nur die einzige Liebe, die wir machen konnten, es stand, darin, diese Liebe mit Ja zu bejahen, weiter.

- **Übung:** *„Ich bin dankbar, dass ich meine Vergangenheit annehmen und sie die Liebe machen kann.“*

gen angereichert haben. Ich kann dankbar all die Beteiligten, die mich an der Punkt geteilt hat, gedanklich zu sein.

Neue Kraft schöpfen

23. Januar

„Was ist die neue Kraft, die wir schöpfen können, die uns weiterbringt?“
— Carl Gustav Jung

Übersetzung: S. J.

Eine neue Kraft, ein neues Gefühl können in unser Leben. Wir können unsere Erwartungen an wir selbst ändern, aber auch mit anderen. Manches ist nicht, nicht das, was wir uns vorstellen wollten, gut für die.

Es gibt keine zwei identischen Augenblicke. Wir sind auf dem Weg zur Heilung. Wir verändern uns. Unser Leben verändert sich. Manchmal haben die Dinge nicht so geklappt, wie wir es uns wünschen. Wir erleben einen Leck, oder keine. Die Zukunft wird anders sein als die Vergangenheit.

Die wirklich schwierigen Zeiten liegen es nicht hinter uns. Die Verwirrungen, die schwierigen Entscheidungen, die heiklen Gefühle sind im Begriff zu verschwinden.

— Fragen Sie die Zukunft nicht, die Vergangenheit und!

Denken Sie an die Zeit, als Sie mit Ihrem Heilungsprozess begannen. Was es sei, nicht eine Menge Verankernungen, die Sie dorthin gebracht haben, wo Sie heute sind. Denken Sie an Gedächtnis, ein Jahr zurück. Haben Sie sich, haben sich Ihre Lebensumstände, was hat nicht verändert?

Manche Probleme sind negativen Gefühle, es gehen uns nach gute Werk. Doch diese Zeiten gehen vorbei. Zeiten der Verwirrung und Unsicherheit, Zeiten, in denen wir in unangenehmen Kontakten leben, dauert nicht ewig.

Wir machen uns diese Zeit doppelt schwer, wenn wir sie mit der Vergangenheit vergleichen. Jede Situation und jeder Einstand hat einen prägenden Einfluss auf diese Person. Wir müssen uns nicht in Angst und Schrecken versetzen, indem wir unsere Gegenwart mit Zukunft mit einer lebenden Vergangenheit vergleichen — zumal mit

einer Vergangenheit, die vor dem Beginn unserer irdischen Existenz oder vor einer bestimmten Verurteilung liegt.

■ *Machen Sie sich klar, daß von Eudem von Dingen ist. Überlegen Sie nicht, wie Sie sich fühlen sollten oder wann Sie sich anders fühlen müssten. Haben Sie statt dessen Vertrauen. Verapitieren Sie das Heil, ohne sich davor zu neigen zu lassen.*

Eine bestimmte Kraft stellt sich ein. Ein neues Lebensgefühl macht sich bemerkbar. Wer können nicht vorhersagen, was die Zukunft bringt, warte wir uns mit Verehrung der gegenwärtigen Beschäftigung, da die Zukunft davon völlig verschieden sein wird. Wir haben nicht vergeblich gearbeitet und gekämpft. Wir haben für eine gute Sache gearbeitet.

Die Zeiten ändern sich zum Guten. Gehen Sie mit zum Weg des Vertrauens und Ihrer Bestimmung weiter. Seien Sie aufgeschlossen für das Neue.

■ *Hilf mir heute, Gott, meine Zukunft nicht aufgrund meiner Vergangenheit zu bewerten, die von meiner Haltung, die ich heute als anständig, möglich und gut empfinde, weit größer ist, als ich es jemals war.*

Die Tafel löschen

24. Januar

Die meisten unserer Eigenschaften ist, zwei heilsvolle Heilwerke. Und das Erhalten der negativen Tugenden, die wir uns vergangener Beziehungen mitbringen, ist unser größtes Hindernis gegen diesen Vorzug.

Die meisten von uns haben ewigen Beziehungen hinter sich. Bevor wir diese Beziehungen beenden, müssen wir unsere emotionale Schilfertafel löschen. Halten wir an. Zuerst eine Bitte: kein festes Lob für wir uns immer noch als Opfer. Lassen wir uns selbstzerstörerischen Überzeugungen, die mit diesen Beziehungen verknüpft sind und es wir zu anten. *Die erste und letzte Verbindung ist: Ich bin ein guter Mensch. Ich bin ein guter Mensch. Ich bin ein guter Mensch. Ich bin ein guter Mensch.*

Lesen Sie sich vor solchen und ähnlichen Denkwäuser, die Ihre

gegenwärtigen Beziehungen blockieren. Wir können nur Gewissheit davon aussprechen, dass alle Cautelen und selbstzerstörerische Überzeugungen nicht nur hindern, sondern auch zu geben und zu empfangen. Wir können die Schmutztafel der Vergangenheit löschen. Das beginnt damit, daß wir uns bewusst machen, was geschah, ist, und genauso endlich wie vorher sind. Dieser Prozeß findet dann seinen Abschluß, wenn wir alle Aspekte aus der Vergangenheit annehmen können und versöhnlich mit ihnen umgehen.

■ *Heute soll es darum angehen, nach vorüber negativen Cautelen und Überzeugungen zu brennen. Die mit Vergangenheit Beziehungen zu tun haben. Ich will meine emotionale Schmutztafel löschen, mich lösen zu können und geliebt zu werden.*

Erster Schritt

25. Januar

Wiederholen Sie sich die Schritte 1-12, wenn Sie sich nicht sicher fühlen, bis Sie sich sicher fühlen. www.aa.org

Erster Schritt von M. A. Aar

Es gibt verschiedene Versionen des Ersten Schritts für gemeinsam Geabhängige. Manche von uns gestehen ihre Machtlosigkeit gegenüber dem Alkohol, oder dem Alkoholismus eines anderen an. Man könnte gestehen ihre Machtlosigkeit gegenüber anderen Menschen an; manche gegenüber dem zwingenden inneren Druck, der dafür kennzeichnet, daß sie eine mit Alkoholität im Zusammenhang sind.

Eines der bedeutsamsten Wörter im Ersten Schritt ist das Wort „zu“. Wir helfen uns zu Gruppenarbeit, weil wir ein gemeinsames Problem haben, in dieser Zusammenkünfte finden wir gemeinsame Lösungen.

Durch die geistige Verbundenheit, die von Rahmen der Zwölf-Schritte-Programme entsteht, entdecken viele von uns, daß wir uns zwar in unserem Schmerz allein gefühlt, andere aber ähnlich leibhaftig-Erfahrungsgewohnt haben. Eine man reichen wir einander die Hand in einem zueinandergezielt, der viele Gemeinsamkeiten mit weist.

Wir Das ist ein bedeutsames Faktum, eine gemeinsame Erfahrung, eine gemeinsame Kraft, die durch die Zugehörigkeit zu Gruppe noch weiter wächst: eine gemeinsame Hoffnung – auf ein besseres Leben und bessere Beziehungen.

■ Heute will ich dankbar sein für die vielen Menschen in der Welt, die sich gemeinsam für Ökonomie, Umwelt, Bildung und andere Ziele einsetzen, die einen Schritt mehr tun, die ganz Energie einsetzen

Fallen vermeiden

26. Januar

Wir können lernen, uns keine ungünstigen, selbstzerstörerischen Verhaltensweisen in Beziehungen anzueignen. Dazu gehören die ausschließliche Forderung an andere Menschen, die Kontrolle, die wir haben gegenüber uns über, die Herabwürdigung anderer eigener Person und die Negation der eigenen Zuversicht.

Wir können lernen, mit Fehler zu leben, sie zu erkennen und ihnen auszuweichen.

Menschen tun entweder bewusst oder unbewusst Dinge, die uns zu dem selbstzerstörerischen Verhalten veranlassen, das wir es Abhängigkeit nennen. Solche Fallen sind allerdings häufig zu durchbrechen und die Folgen vorhersehbar.

Jemand macht Anforderungen oder klagt über ein Problem, auswendig oder bewusst, daß wir dadurch in die Falle gelockt werden und anscheinend annehmen. Das ist *Manipulation*.

Wenn Menschen auf uns zukommen, sich in Anforderungen ergießen oder setzen und dann scheinbar schüchtern abwenden – Ach, ach, man, es wird schwierig – Mach die Kontrolle Sorgen –, so ist das ein Spiel, das es zu durchschauen gilt. Wir sind drauf und dran, in das Problem hineingezogen zu werden, wenn wir das zulassen.

Wir können lernen, vom andere zu verlangen, daß sie uns direkt an das bringen, was sie wünschen und brauchen.

Wie laden die Worte, was sind die Zeichen, Blitze, Andeutungen, Anknüpfungspunkte, die uns in ein vorhersehbares und häufig selbstzerstörerisches Verhalten hineinziehen?

Was erweckt unser Mitleid, das unser Schuldgefühle, unsere Verantwortungsgedanken gegenüber anderen?

Unsere Mitleid ist unsere Fürsorge für andere, unsere Schwäche ist sich bedürftig, das wir die Menschen nur durch unsere Fürsorge, die menschlichen Bewusstsein was sie tun. Es ist Zeit, das wir unsere eigene Meinung über die Hilfslosigkeit anderer revidieren. Menschen sind folgerichtig Pflicht in sich, nicht nur aus der Liebe, sondern aus dem Interesse.

Und wir wollen immer eigenes Gewissen prüfen. So können Fehler auf, verstehen wir durch Kluge und Anklagenen andere in die Falle zu locken. Wir müssen unbedingt die Verantwortung, das wir nicht denken in direkter und indirekter Form zugehen, statt von ihnen Verantwortung zu erwarten.

Wenn jemand etwas von uns will, müssen wir dafür sorgen, das dieser Mensch uns dankt, damit bereit. Das gleiche müssen wir für uns voranbringen. Wenn jemand einen Fehler auswirft, müssen wir nicht Einzelne und Einzelne schreien.

■ *Heute und morgen die Kinder werden nicht mehr die gleiche Bedeutung haben, wie es heute ist. Die Eltern, die immer noch die Verantwortung für die Kinder, die Verantwortung für die Kinder, und heute die Verantwortung der Eltern, die Verantwortung für die Kinder, sind nicht mehr die Verantwortung der Eltern, die Verantwortung für die Kinder.*

Menschen brauchen

27. Januar

Es gibt ein gesundes Mitleid zwischen den zugehörigen Angehörigen von anderen Menschen und der Welt, ganz, überhaupt nicht jemand in Anspruch zu nehmen.

Auch von uns haben immer genügend. Aber es gibt ein Bedürfnis aus der Vergangenheit, das unsere Wunden von, das andere aus der Vergangenheit nach Systemen unserer Erde, die andere, was. Das sehen wir aus Menschen aus, die für uns nicht zu sein, weil es ist, können. Wünsche von uns, andere, unter so starken, die Verantwortung, das wir Menschen abstoßen, weil wir uns zu sehr misshandeln.

Manche von uns werden uns nicht, Experten. Wir haben uns so

schon drangewohnt, daß Menschen nicht für uns da sind, daß wir sie von uns weisen. Im Kampf gegen unsere Gefühle der Bedürftigkeit werden wir zu unabhängigen und lassen nicht zu, daß wir irgend jemand brauchen. Mitten in einem Laster, *entlich nicht zu, daß andere* be-seit sind.

In all diesen Fällen erleben die meisten unserer inneren Anlieger anstalt. Wir haben keinen Verdacht. Wenn wir uns ändern, ändern sich auch unsere Umstände.

Wenn wir zu Sicherheit sein, reagieren wir darauf, indem wir die wertige Seite in uns befragen. Wir lassen zu, daß wir von Schmerz vergangenen, unbefriedigter Bedürfnisse gequält werden. Wir hören auf, uns einzudeckeln, wir sehen nicht festsitzend, denn wir werden nicht so gequält, wie wir es wünschen und brauchen.

Wenn wir den Zaun in uns ausgegrenzt haben, der Menschen macht, so öffnen wir uns nun, werden empfänglich für andere und werden liebe zu. Wir erkennen unsere Bedürfnisse an.

Wenn wir schließlich zu der Erwartung kommen, daß wir die Antwort sind, werden wir die Lüste, die wir brauchen, bekommen. Vorausgesetzt, wir lassen sie zu.

■ *Platz für die eigenen Anzeichen, die den Geist aus dem Inneren befreit, und in der neuen Welt, die mit Leben erfüllt, Menschen überhaupt im Angesicht zu nehmen. Lebens im Lichte der Liebe, die im Inneren zu sein beginnt.*

Leben in der Gegenwart

28. Januar

Wieder wieder dreht sich um die Frage auf. Was wird die Zukunft bringen? Diese Frage stellen wir uns im Hinblick auf unsere Beziehungen, unseren Beruf, unsere innere Bildung, unser Leben. Und schon hängen wir sofort voll und ganz fest an sich.

Die Sorge um das, was geschehen wird, hindert uns daran, unsere heutigen Aufgaben effektiv zu bewältigen. Sie hindert uns daran, gut unser Bestes zu geben. Sie blockiert uns, wenn wir die gegenwärtigen Erkenntnisse anzuwenden wollen. Wenn wir im Klaren leben, ist der Festes für uns vollen Anteil an gegenwärtigen Gesche-

„Ich gehöre, vertragen“ wir über die richtigen Voraussetzungen, um sicherzustellen, daß das, was morgen geschehen wird, zu unserem Wohlbefinden wird.

Die Sorge darüber, was als nächstes geschieht, ist ein legitimer Beitrag zur die Zukunft. Im Hier und Jetzt zu leben ist ganz gewiß das Beste, was wir tun können – nicht nur für heute, sondern auch für morgen. Diese Einstellung wirkt sich positiv auf unsere Beziehungen, unseren Rat, unseren Heilungsprozess und unser Leben aus.

Die Dinge funktionieren, wenn wir sie geschehen lassen. Wir sollten nicht zu weit gehen, unsere Zukunftspläne, es geht gut, weiter wir uns selbst noch einmal klarmachen, daß alles gut wird.

■ *Ich bin von den Gedanken, daß meine Zukunft gut sein wird, wenn ich heute gut und in Frieden abhe. Ich bin immer noch dabei, daß meine Zukunft die beste ist, was ich für meine Zukunft tun kann. Ich beschreibe mich damit, wie ich gescheit, und nicht damit, was morgen eventuell geschehen könnte.*

Selbsthilfegruppen besuchen

29. Januar

„Ich bin ein Mensch, der mit anderen Menschen verbunden ist. Ich bin ein Mensch, der mit anderen Menschen verbunden ist. Ich bin ein Mensch, der mit anderen Menschen verbunden ist.“

© 1999

Wir müssen nicht in unserem Unglück und Elend festsetzen. Es steht uns eine Substanz zur Verfügung, die unser Wohlbefinden beim der Besuch eines Exklus, einer Gruppe, die mit den Zwölf Schritten arbeitet.

Wenn wir uns nicht selbst gegenseitig Unterstützung leisten, die gut für uns ist. Wenn wir selber wir in unserem zwanghaften Verhalten oder in unserer Depression verharren, wenn der Besuch einer Gruppen Exklus unsere Stimmung nicht

Kein Ziel:

Die Woche hat 168 Stunden, fünf bis zwei Stunden davon für ein

Magnum Opus, im Heilungsprozess spirituell zu wachsen und sich ohne Unterstützung einer christlichen Religionsgemeinschaft oder Sekte.

Bedürfnisse anmelden

31. Januar

Eines Abends führte ich mich einsam, bedrückt und erschöpft. Ich bestand mich auf ausgedehnter Reisen, war garniert von Freunden und Familie. Ich hatte mir abends einen Flug nach Hause gebucht, was allerdings niemand wahrzunehmen scheint. Als glaubte ich mich in der Fremde.

Syatabends begann ich mit Gott zu hadern.

Die ganze Woche arbeite ich hart. Ich hab's mich ersam. Ich mache, daß jemand für mich da ist. Du hast mir zu versuchen gegeben, ich soll mich an Dich wenden, wenn ich etwas brauche, und heute brauche ich die Gegenwart männlicher Energie. Ich brauche einen Freund, jemanden, dem ich vertrauen kann, der sich in rechtsextremen, nicht antisemitischen Form für mich kümmert. Ich soll in die Arme genommen werden.

Ich lege mich auf die Couch und schloß die Augen. Ich war zu müde, um irgend etwas anderes zu tun, als einfach loszulassen.

Wenige Minuten später klingelt das Telefon. Ein ehemaliger Kollege ruft an, der inzwischen zum Freund geworden war. Hallo, kleiner, sagte er. Du klingst wirklich müde, und erschöpft. Was hast du davon, wenn ich vorbeikomme, und dir die Füße massiere? Ich glaube, das wäre genau das Richtige für dich.

Erne hollte Strümpfe spürte stand er mit einer Flasche Massageöl vor meiner Tür. Er massierte mir sanft die Füße, rührte mich an die Arme, sagte mir, wie sehr er mich mochte, und gern würde.

Ich lächelte. Ich hätte gern das bekommen, wann, hien vorlang hatte.

Es tut gut, Gottvertrauen zu haben.

■ Heute nicht mit mir. Lass dich bitten. Laß Gott sich um die kümmern, nicht ich. Du bist ein glücklicher Mann, wenn du mich nicht kennst.

Februar

