

24 Arbeite-Es-Aus-Mit-deinem-Besten-Freund

Wo fangen wir an?" fragte Richard.

"Der beste Anfangspunkt ist der, dir darüber klar zu sein, an was du arbeitest und warum. Die Menschen, die diese Arbeitsblätter tatsächlich miteinander anwenden, berichten mir, dass sie die besten Freunde wurden, die sie jemals hatten. Merke dir, die Betonung liegt auf der Anwendung des Hilfsmittels. Was der Prozess bewirkt ist, dir eine Gelegenheit zu bieten diejenigen Aspekte deines Denkens und Lebens direkt zu konfrontieren, die nicht für dich arbeiten und mit denen du dich möglicherweise selbst sabotierst."

"Ich fühle diesem Gedanken gegenüber ein wenig Widerstand, Michael."

"Da bist du nicht alleine, niemand möchte seine Schmerzen fühlen - bis er versteht."

"Was versteht?" fragte Richard.

"Schmerz fordert seinen Tribut, selbst wenn er nicht bewusst empfunden wird."

"Wie kann das sein?"

"Erinnerst du dich an unsere Besprechung von Schmerz? Schmerz ist eine Widerspiegelung gespeicherter, destruktiver Energien. Wenn Menschen den Zugang zum Schmerz verleugnen und einschränken, dann ist das Einzige was sie dadurch erreicht haben, ihn aus der direkten Sicht auszublenden. Verborgener oder anästhetisierter Schmerz wird durch Verleugnung, oder Drogen nicht aus der Erfahrung gelöscht. Man fühlt ihn in Form der anhaltenden Schmerzen und Wehwehchen des sogenannten 'Alterns', als den stechenden Schmerz emotionaler Konflikte der in unsere Erfahrung hinein und herausschwemmt, als irrationale Gefühlsausbrüche die unsere Beziehungen zerstören, in Form von 'Unfällen', Kopfschmerzen und Körperschmerzen, degenerativen Krankheiten und den tausenderlei Ärgernissen, welche die mögliche Lebensqualität schmälern."

"Es gibt ein altes Sprichwort: 'Die Mutigen sterben einmal, die Feigen tausendmal'. Wenn du gewappnet bist mit funktionstüchtigen Hilfsmitteln, um das Verborgene anzuschauen und zu heilen, werden Trauma und Schmerz demontiert und aus dem Leben gelöscht. Wenn du diese Methode anwendest, wirst du bemerken, wie sich deine Lebensfreude, dein Wohlbefinden und ebenso deine Lebendigkeit, proportional zum Ausmaß der Vergebung die du verwirklichst, vergrößern. In der Vergangenheit, als man sein Leben ohne Hilfsmittel lebte, machten die meisten Menschen die Erfahrung, dass das Anschauen alter Traumata deren erneute Bekräftigung bewirkte und sie machtlos waren diese Verletzungen zu verändern. Der Prozess Wahrer Vergebung wandelt alles um. Etwas verlagert sich!! Die Lebensmuster können konfrontiert und geheilt werden."

"In Ordnung Michael, ich erkenne warum man einen Prozesses zum Wirklichkeitsmanagement durchführt aber ich bin mir nicht sicher ob ich das Was verstehe."

"Das Was ist einfach. Wenn jemand Ärger, Angst, Wut, Hass, Rache, Tratsch oder irgendeine andere des-integrierende Wirklichkeit in dir triggert, dann ist dies deine Gelegenheit dich selbst zu heilen - nicht indem du die anderen aus der Verantwortung entlässt, sondern indem du die schmerzauslösende Wirklichkeit in deinem Denken veränderst."

"Was auch immer deine Lebenserfahrung ist, jede Wirklichkeit in deinem Verstand ist veränderbar. Das, was in der äußeren Welt geschieht, kannst du nicht direkt verändern. Menschen werden unzufrieden und gehetzt wenn sie ständig versuchen das Leben zu kontrollieren. Der Weg zur Veränderung der äußeren Welt ist der des indirekten Einflusses - durch die Veränderung der Wirklichkeiten in deinem Denken verschiebst du dein gesamtes Energiefeld. Dadurch verschiebt sich das ganze Muster deines Lebens und die allmählich sich ausbreitende Wirkung verändert alles, was du anziehst. Wenn Fülle dein Muster ist, dann verwandeln sich Cents in Euros! Die traditionellen Übersetzungen der Schriften sprechen vom Sündenfall des Menschen. Bei den Aramäern verweisen die Texte nicht auf einen Sündenfall, stattdessen sagen sie: 'Der Mensch vergaß, wie man in Fülle lebt'. Heile die Armutswirklichkeiten in deinem Denken, ganz gleich welche Form - Armut an Beziehungen, Geld, Arbeit, Freude, Gesundheit oder Fülle - und eine Veränderung der äußeren Umstände wird, durch das Gesetz der Resonanz, automatisch in dein Leben gezogen werden."

"Nun gut, ich verstehe was das ist, was wir im Begriff sind zu tun. Jetzt wähle ich ein Thema aus? Welche Art von Themen entsprechen den Spielregeln für ein Arbeitsblatt?"

"Du kannst ein Arbeitsblatt zu jeder beliebigen Person, irgendeinem Ort, einem Gegenstand oder Ereignis machen, welche oder welches eine schmerzvolle Wirklichkeit in dir zum resonieren bringt. Es kann ein Ereignis der Gegenwart sein, oder etwas aus deiner Vergangenheit, oder sogar ein zukünftiges, vorweggenommenes Geschehnis. Ebenso kannst du deine eigenen Emotionen, oder dich selber als Gegenstand eines Arbeitsblattes nutzen."

"Ich könnte ein Arbeitsblatt zum Konflikt mit Frauen machen. Ich hatte Konflikte mit meiner Mutter, meiner Schwester und beinahe jeder Frau, die Bedienungen inbegriffen, mit der ich jemals eine Beziehung hatte!"

"Das deckt ein großes Gebiet ab, Richard. Ich würde dir vorschlagen sehr speziell zu sein und für deine anfänglichen Arbeitsblätter ein mittelschwer beunruhigendes Thema zu wählen. Ein eingegrenzter, festgelegter Inhalt wird die besten Ergebnisse bringen," empfahl ich. "Ebenso, wie jede andere Fähigkeit auch, wird Vergebung durch praktische Anwendung entwickelt. Wenn du dieses Hilfsmittel zum erste Mal benutzt, ist es am Besten mit etwas zu beginnen, das ein wenig einfacher ist als dein tiefgreifendstes Lebensmuster. Deine lebenslang existierenden Muster haben die Tendenz eine Menge an

sie gekoppeltes Unbewusstes zu besitzen, und es ist das Beste, du startest mit etwas, das klein genug ist, damit du relativ bewusst bleiben kannst. Wenn du deine Stärke durch die Arbeit mit den Arbeitsblättern zum Wirklichkeitsmanagement aufgebaut hast, kannst du zu den größeren Situationen in deinem Leben übergehen."

"Ich schlage vor, du führst ein Tagebuch über deine Arbeit und eine Liste von 'Arbeitsblättern, die gemacht werden sollen'. Du wirst es wahrscheinlich fruchtbar für dich finden, viele Arbeitsblätter bezüglich deines Konfliktes mit Frauen zu machen."

Er war tief in Gedanken versunken bevor er schließlich sprach. "Ein Arbeitsblatt über die Nähe zu meiner Schwester Amy könnte ein guter Anfangspunkt sein. Es scheint als sei das Nahesein mit Menschen ein etwas weniger umfassendes Muster als der Konflikt mit Frauen, obgleich jenes noch immer ein ziemlich großes Muster für mich bedeutet."

"Normalerweise würde ich vorschlagen du wartest, bis du die Arbeitsblätter für eine Weile verwendet hast, bevor du ein derartiges Muster angehst. Da wir dies jedoch gemeinsam machen und du Unterstützung erhältst anstatt es alleine zu machen, lass uns also damit beginnen. Vielleicht möchtest du deine Arbeitsblätter mit Datum und Nummer versehen. (Siehe das Muster für das Arbeitsblatt am Ende dieses Kapitels)"

"Ich schlage vor, du besorgst dir ein Ringbuch und bewahrst darin deine Arbeitsblätter auf. Künftig werden sie dir jedes Mal, wenn du auf eines der alten Blätter zurückblickst, neue Geschenke und neue Einsichten geben. Schritt 1 auf dem Blatt beschäftigt sich damit, Klarheit zu finden über die Quelle deiner Wirklichkeit. Wenn du jedes Blatt mit dieser Erinnerung beginnst, ist es für dich einfacher, deine Projektionen dahingehend zu überwinden entweder andere, oder dich selbst anzuklagen. Anklage ist, einmal abgesehen davon, dass sie ein Weg ist deine Kraft aus der Hand zu geben, ein Vermeidungsmechanismus."

1. Meine Wirklichkeit baut sich aus Gedanken meines eigenen Verstandes auf. In dem Maße, wie ich lerne meine Gedanken zu verändern, wird sich meine Wirklichkeit verändern.

"Ich erkenne mehr und mehr von der diesem Gedanken zugrunde liegenden Wahrheit, Michael. Er beginnt sich tatsächlich wie eine ermächtigende Idee anzufühlen. Ich erkenne jetzt, dass Wirklichkeit in meinem Verstand existiert und, dass sie veränderbar ist!"

"Schritt 1A erkennt das, was wahr erscheint an, und gibt dir den Raum deine Gedanken niederzuschreiben. Sollte dort nicht genügend Platz zur Verfügung stehen, benutze ein weiteres Blatt. Manche Menschen füllen jedes Mal das gesamte Arbeitsblatt mit der Hand aus. In der ersten Leerzeile, bei 1A, benennst du die Person, den Ort, den Gegenstand oder das Ereignis, welches die verwirrende oder schmerzhaft wirkliche Wirklichkeit in deinem Inneren triggert."

"Schreibe ich in diese Leerstelle den Namen meiner Schwester Amy?" fragte er.

"In diesem Fall ja. Würdest du ein Arbeitsblatt zu einem Thema machen, sagen wir mal dein Auto springt nicht an, käme 'Auto' an diese Stelle. Solltest du ein Arbeitsblatt zu der Idee machen, die wir früher am Tag durchgearbeitet haben, nämlich 'dumm sein', dann wäre es dies, was du in die erste Leerzeile schreibst. Als Nächstes platzierst du deine eigenen Initialen in die Klammern, zur Erinnerung daran, dass es sich bei diesem Arbeitsblatt um dich und eine Wirklichkeit in deinem eigenen Denken dreht. Dann schreibst du eine kurze Beschreibung dessen, was du als Ereignis wahrgenommen hast."

1A. Ich scheine verärgert zu sein weil mein Trigger (schreibe hier den Namen der Person, des Ortes, der Sache oder des Ereignisses hinein) meine kleine Schwester Amy (R.S.) (Schreibe was geschehen ist) das Lieblingskind war. (ATMEN)

"In die nächste Leerzeile, 1B, schreibst du deine Gefühle. Vergewissere dich, dass du Worte gebrauchst, die Gefühle beschreiben und keine Gedanken. Du kannst kein Gefühl haben wie 'sie war das Lieblingskind', denn das ist ein Gedanke. Manchmal ist es schwierig zu sagen, was deine Gefühle sind und der Kasten auf der rechten Seite ist ein Platz um sie zu zeichnen und zu beschreiben," erklärte ich.

1B. Dies triggert meine Gefühle von Ärger.

"Das scheint einfacher zu sein, als ich dachte, Michael."

"Gut, der nächste Schritt hat ein bisschen mehr von einer Herausforderung. Die mit Schritt 1C verbundene Idee ist, den Gedanken zu identifizieren den du einsetzt, um deine Gefühle von Ärger zu verursachen."

"Ich erinnere mich, dass wir darüber bereits früher gesprochen haben, aber ich bin mir nicht sicher, ob ich die Idee jetzt ganz mitbekomme. Was bedeutet 'den Gedanken, den ich benutze um meinen Ärger zu verursachen, zu identifizieren'?"

"Welchen Gedanken musst du im Wesentlichen denken, um darüber ärgerlich zu sein, dass deine Schwester das ist, was du als das Lieblingskind wahrgenommen hast?" fragte ich.

1C. Mein Gedanke, der dieses Gefühl verursacht ist, dass Amy es leicht hatte, während ich es niemals so gut hatte!

"Das ist ein klarer Fall. Sie hatte es leicht, während ich es niemals so gut hatte!" Während er sprach ging seine Stimme einige Oktaven in die Höhe. Es war klar, dass seine Emotionen, aufgrund der Prozessarbeit die wir früher am Tag gemacht hatten, noch immer dicht unter der Oberfläche waren. Er hatte etwas für einen Mann unserer Kultur Ungewöhnliches erreicht; er fühlte sich sicher genug, um offen und verwundbar zu sein. "Ich bin mir immer noch nicht ganz sicher, inwieweit dieser Gedanke meine Ärgergedanken verursacht," fügte Richard hinzu.

"Wie würdest du dich fühlen, wenn du den Gedanken 'Wie süß, meine Schwester hatte Umstände, die für sie um so vieles einfacher waren als meine eigenen und ich bin glücklich für sie!' aufrechterhalten würdest?"

"Erfreut, nehme ich an." Antwortete er.

"Also bleiben die Tatsachen die selben. Das Einzige, was Ärger in Freude verwandelt, ist der Gedanke den du denkst, nicht wahr? Wer leidet unter deinen negativen Gedanken?" fragte ich.

"Es wird deutlicher für mich, dass ich es bin der mein Leiden verursacht und es bringt meinen Verstand zum Stolpern, dass ich dies so automatisch tue." Richard hielt inne, während seine Gedanken sich herauskristallisierten. "Du weißt, Michael, ich habe dieses Konzept bereits im Zusammenhang mit unserem Gespräch vor zwei Stunden verstanden und war von der ganzen Idee überrascht. Jetzt ist es, als hörte ich diese Idee zum ersten Mal. Ich verstehe nun, auf welche Weise meine Gedanken meine Gefühle immer wieder aufs Neue erzeugen und es versetzt mich jetzt beinahe genauso in Erstaunen, wie noch vor zwei Stunden!"

"Dem kann ich nur zustimmen, Richard. Es erstaunt mich noch jedes Mal, wenn ich es unterrichte. Das Leben funktioniert so verschieden von dem, was man den meisten von uns zu denken beigebracht hat. Eine wichtige Frage ist: "Wer ist verantwortlich für das, was du denkst und fühlst?"

"In der Vergangenheit war es jeder andere, außer mir! Ich bin bereit, die Verantwortung für mein Denken zu übernehmen und verantwortlich zu sein für die Gedanken, die ich denke. Ich begreife, dass meine Gefühle ein Resultat meiner Gedanken, wie auch der Worte die ich gebrauche, sind. Daher nehme ich an, ich werde auch beginnen die volle Verantwortung dafür zu übernehmen. Ich werde sorgsamer sein mit den Worten die ich verwende und eine größere Integrität in meinen Handlungsweisen zum Ausdruck bringen. Hoffentlich werden alle diese Dinge gemeinsam die Folgen, die ich in meinem Leben produziere, verbessern."

"Großartig! Schritt 1D ist reichlich unkompliziert. Du beschreibst ganz einfach, was du tun möchtest, um den Trigger von Nummer 1A zu bestrafen. Diese Bestrafung könnte alles Mögliche sein; Spott, ein herabsetzender Gedanke, ihn oder sie zu verlassen, oder emotionale, verbale oder physische Misshandlung."

1D. Ich möchte bestrafen, indem ich Amy anbrülle und sie loswerde!

"Schritt 2 ist ein Wink, dass Bestrafung und Beschuldigung keineswegs deine Freunde sind, sie sind eine Fußfesseln. Vielleicht bringen sie dir auf kurze Sicht Erleichterung, doch die Konsequenzen sind immer zerstörerisch für dein körperliches System, für die Weise wie dein Verstand arbeitet und für dein Glückseligkeit!"

"Kann ein bisschen Ärger denn so verletzend für dich selber sein?" Richard war definitiv nicht davon überzeugt.

"Ich bin mir nicht sicher, wie ich die Auswirkungen von einem 'bisschen' Ärger beschreiben kann, nehme aber an, wenn wir sie quantitativ bestimmen müssten, würden wir herausfinden, dass Ärger eine der hauptsächlichsten, zerstörerischen Kräfte für den Körper darstellt. Wir sind so gut im Unterdrücken, wir haben üblicherweise nicht die Gelegenheit, die direkten Auswirkungen unserer Gefühle zu konfrontieren, sondern erst, wenn es bereits zu spät ist und wir uns mit einem größeren, degenerativen Zustand auseinander zu setzen haben.

"Lass` uns Schritt 2 betrachten, wo du Folgendes anerkannt hast:

2. Bestrafung und Anklage sind nicht meine Freunde. Ich wähle es jetzt verantwortlich zu sein . (ATMEN)

"Denke daran, der Verstand glaubt immer er hätte Recht. Mit Schritt 3 ist es an der Zeit die Rechthaberei beiseite zu lassen und anzuerkennen, dass selbst dann, wenn man Recht hat, die Weise wie man fühlt selbstzerstörerisch ist und es deswegen Zeit ist, diese Gefühle loszulassen. Laut ausgesprochene Releasingsätze sind ein kraftvoller Weg um zu beginnen, sich aus alten Energien herauszubewegen."

"Einen Moment, Michael, das hört sich so an, als müsste ich Leuten Recht geben, selbst wenn ich weiß, dass sie Unrecht haben. Es klingt in keiner Weise anziehender für mich ein Fußabtreter zu sein, als destruktive Energien zu haben, die sich in meinem Inneren hin und her wälzen."

"Erinnere dich Richard, hier geht es um die Heilung zerstörerischer Energien die wir in uns tragen UND darum, andere zur Rechenschaft zu ziehen für ihre Verhaltensweisen. Durch Vergebung werden wir fähig sein, andere und uns selbst, mit einem klaren, sachlichen Verstand und innerhalb eines liebevollen Rahmens, auf eine Art in die Verantwortung zu nehmen ,welche die Beziehung unterstützt, anstatt Trennung zu erzeugen.

"Beziehe dich, um Schritt 3 auszuführen, auf deine Antworten von Schritt 1, zähle die Kästchen und sprich gleichzeitig die Loslassformel in Gedanken, oder sprich sie laut aus, wenn das machbar ist."

3. Ich möchte mich besser fühlen. Ich lasse meine Gefühle von(1B) los - ich lasse meine Gedanken von(1C) los - ich lasse mein Verlangen zu bestrafen durch (1D)..... los - und ich lasse los von meinem Bedürfnis Recht zu haben . (ATMEN)

"Warum sollte ich meine Gedanken loslassen wollen?" fragte Richard.

"Wenn du dir selber durch einen Gedanken weh tust, dann lässt du ihn los, damit du dich heilen kannst. Wenn in dir Wut, oder Angst, als ein Resultat dieses Gedankens ist, dann ist es dein Arbeitseinsatz, diese Wut und Angst zu heilen. Denke daran, du bekommst das Original, sie erhält die Kopie. Vielen von uns ist beigebracht worden, wir bräuchten Ärger, um das zu bekommen was wir haben wollen. In Wahrheit ist es einfacher das, was du möchtest, innerhalb eines Raumes von Frieden und Klarheit zu erschaffen, als innerhalb eines Raumes voller Ärger. Genauso musst du aus deinem Körper den Stress des dort festgehaltenen Ärgers loslassen und erreichst durch diesen Prozess einen höheren Zustand an Gesundheit und größere Lebendigkeit. Gesundheit ist keine Voraussetzung für das Freisein von Symptomen. In dieser Arbeit definieren wir Gesundheit als ein Stadium der bewussten, handelnden, im Jetzt gegenwärtigen Liebe. Ein Fehlen jenes Stadiums bedeutet Krankheit und den Anfang aller organischen Degeneration."

"Ein weiterer Nutzen des Loslassens störender Gedanken besteht darin, dass du Frieden in deinem Verstand haben wirst und dein Denken nicht länger Szenarios erschaffen muss, die dein ärgerlich werden rechtfertigen." Er schien davon überzeugt zu sein, dass diese Ideen einen Sinn machten und entspannte sich mit jedem Schritt, den wir weiter mit dem Arbeitsblatt fortführen, mehr. Der Widerstand, der früher an diesem Tag von Zeit zu Zeit immer wieder aufgetaucht war, löste sich in Luft auf und Richard vollendete den verbalen Releasingprozess. Ich denke, es war eine Erleichterung für jeden von uns beiden. Die Arbeit mit jemandem der bereit ist, ist sicherlich einfacher."

"Schritt 4 beinhaltet das aktive Anerkennen dessen, wie du leben möchtest. Ebenso ist es wichtig die Lücke zu füllen die zurückbleibt, wann immer man etwas loslässt. Erinnerst du dich daran, als wir über die Macht der Worte sprachen. Wenn Wortstrukturen voller Entspanntheit innerhalb unserer Redeweise auftauchen, dann besteht die Tendenz derartige Bedingungen auf natürlichere Weise zu erschaffen. Die Person, die regelmäßig ärgerliche Worte benutzt neigt dazu, mit Leichtigkeit Umstände zu finden, über die sie ärgerlich sein kann. Diejenige Person, welche regelmäßig eine friedvolle Sprechweise benutzt, wird bemerken, dass Frieden sich leicht einstellt. Unsere Worte reflektieren die in unserem Verstand enthaltenen Wirklichkeiten und das, was wir in unseren Leben anziehen."

4. Ich bin willens, friedlich zu leben , glücklich zu sein , und die Heilungssymptome zu durchleben

"Ich erinnere mich an das, was du zu einem früheren Zeitpunkt über die Symptome von Heilung (Kapitel 20) gesagt hast und ich bin bereit zu tun, was auch immer notwendig ist um zu heilen. Es erscheint bizarr, dass ich so zielsicher nach Problemen gesucht habe! Ich habe bewusst, oder vielleicht unbewusst, weitergemacht sie zu suchen! Wenn ich an die Sprache denke die ich benutzt habe, um mich selbst zu beschreiben, oder Frauen, den Körper und intime Begegnungen, ist es verwunderlich, dass ich eine Beziehung wenigstens eine Woche lang aufrechterhalten habe. Ich hatte in meinem sprachlichen Ausdruck keine Achtung vor irgendetwas."

"Sprachmuster werden schon in einem frühen Lebensalter in unserem Verstand strukturiert. Sich ihrer bewusst zu werden, die Verantwortung zu übernehmen und derartige Muster zu verändern, erfordert Intelligenz und Hingabe. Eine annehmbare, intime Beziehung ist unmöglich, wenn die Worte die wir benutzen um uns selbst zu beschreiben, den Körper, das andere Geschlecht oder unsere Beziehungen, in entwürdigenden Gefühlen enden. In den Aramäischen Überlieferungen wurde gesagt, dass der, welcher seine Zunge regieren könne mächtiger sei als derjenige, der eine Stadt einnähme."

Richard gab zu, dass seine Sprache während des größten Teils seines Lebens reichlich "raubeinig" gewesen sei. Er identifizierte sich nun mit der Idee, dass seine Gedanken seine Gefühle verursachten und entschied, dass er bereit sei ein besseres Gefühl dem Leben gegenüber, seinem Körper und jenen gegenüber zu haben, mit denen er in Beziehung stand. Er mochte die Idee einen Zustand von Liebe in seinen Gedanken beizubehalten und atmete, um die Übung zu machen den Raum von Liebe wiederherzustellen (Kapitel 12). Er versprach sich selbst, diese Übung weiterhin täglich in seinem Leben zu praktizieren.

"Ich fühle mich leichter, als ich mich seit langer Zeit gefühlt habe. Ich bin erleichtert. Wenn ich an das denke, was in meinem Leben geschieht, dann scheint es so, als könne ich damit umgehen." In seinem Gesicht lag ein feines Strahlen und es war großartig an seiner Transformation Teil zu haben und sie zu beobachten.

"So oft übergeben wir die Art in der wir fühlen an eine Kraft im Außen. Es wäre gut, wenn man sich selbst von dieser Angewohnheit befreien würde. Es gibt jede Menge Menschen die deinen Verstand lenken wollen - Medien, Werbefirmen, Filme, Regierungen, religiöse Führer - nahezu jeder. Es ist an der Zeit, uns unsere Kraft zurückzuholen! Ich erinnere mich an George Washington Carver, den Mann der die Erdnussindustrie hervorbrachte. Er erfuhr viele Misshandlungen, blieb sich aber dennoch bewusst darüber, wer verantwortlich für sein Denken war. Sein Kommentar über Selbstkontrolle lautete: "Ich werde es niemals irgendeinem Menschen erlauben meine Seele zu beschmutzen, genauso wenig wie ich ihm erlauben werde die Ursache dafür, dass ich ihn hasse, zu sein."

"Du weißt Michael, es gibt eine Menge Sprichworte da draußen über das, was 'wahre Männer' tun. Die klingen so, als seien 'wahre Männer' verantwortlich für ihren eigenen Verstand und ihr Leben und handelten aus der Liebe heraus."

"Schritt 5 wurde zu dem Zweck gestaltet, die Liebe in deinem Denken wiederherzustellen und zu bekräftigen, dass du dies erfolgreich umgesetzt hast. Wenn Feindschaft oder Angst in deinem Denken aktiv bleiben, wirst du nicht in der Lage sein zu erkennen, was du an einer Person oder Situation liebst. Wenn du das, was du liebst erkennen kannst, dann deswegen, weil die Voraussetzung von Liebe in deinem Denken liegt. Wenn diese

Voraussetzung von Liebe in deinem Denken gegeben ist, kannst du das was du siehst lieben."

5. Ich entscheide mich dafür, die Voraussetzung von LIEBE in meinem Denken wiederherzustellen . Selbst-Test - ein liebevoller Gedanke den ich zu (1A) habe ist - "Amy reicht mir oft die Hand, zu mir selbst - ich werde verantwortlich."

Er sah ein wenig traurig aus, als er durch den Prozess ging, auf welche Art er seine Schwester von sich gestoßen hatte. Richard kam in Kontakt mit einer tiefen Liebe für sie, die ihm seit einer langen Zeit durch seine Kindheitsfeindschaft verloren gegangen war. Einige Minuten vergingen.

"Nimm einen tiefen Atemzug, Richard. Wir werden weitergehen zu Schritt 6, wo du das deutlich machst, was du willst. Bei diesem Schritt ist es wichtig sich zu vergewissern, dass du nur Worte gebrauchst die das reflektieren, was du tatsächlich willst."

"Du meinst Worte wie 'Was ich wirklich will ist, nicht ärgerlich auf Amy zu sein'. Ist das in Schritt 6 eine angemessene Antwort?" fragte er.

"Was ist das, was du willst? Du hörst dich so an, als wärst du dir wirklich klar über das, was du nicht willst, doch je mehr du es nicht willst, desto machtvoller wirst du es in deiner Welt erschaffen."

"Wie das? Ich verstehe nicht was an dem, was ich gesagt habe, falsch ist."

" Es ist keine Frage des Falschmachens. Erinnere dich, den Brennpunkt der Konzentration auf etwas zu richten, ist eine kreative Handlung und Worte spiegeln das, was du erschaffst. Das, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst ist das, was du erschaffst. Konzentrierst du dich auf das, was du nicht willst, dann erschaffst du aus einer Vermeidungshaltung heraus und automatisch genau das, was du gerade vermeidest. Es spielt keine Rolle, ob du dich auf etwas aus Liebe, oder aus Hass konzentrierst - Wenn du es gedacht hast, hast du es auch bekommen!"

"Wie würdest du mir vorschlagen zu sagen was ich will, Michael?"

"Für mich klingt es, als wolltest du genauso geliebt und geschätzt werden wie deine Schwester."

"Das ist es! Das ist genau das, was ich will!" Emotionen wallten auf, während er über die Möglichkeit nachdachte wirklich so geliebt und geschätzt zu werden wie seine Schwester immer geliebt und geschätzt worden war.

6. Was ich wirklich will ist (benutze nur positive Worte), genauso sehr wie Amy geliebt, wertgeschätzt und umsorgt zu werden.

Richard stimmte zu, den Unterschied in der Energie zu erkennen, die er in die zwei unterschiedlichen Gedanken über das was er wollte, investierte. Insbesondere beeindruckt war er durch die Veränderung in der Art seines Fühlens, während er mit seiner Wahrnehmung hin und her sprang zwischen dem was er wollte und seinem Vermeidungsgedanken 'Ich will nicht ärgerlich auf Amy sein.'

"Ich empfinde Verwunderung, während ich beobachte," sagte Richard, "wie jeder dieser Gedanken die Art meines Fühlens beeinflusst. Du sagtest, ich würde meinen Gefühlen gegenüber viel sensibler sein, wenn ich es unterlasse zu rauchen und Kaffee zu trinken. Könnte es eine derartige Verschiebung in meinem Bewusstsein geben, nachdem ich auf Nikotin und Koffein gerade mal für einige Stunden verzichtet habe?" erkundigte er sich. Ich setzte ihn davon in Kenntnis, dass ich dachte er könne einen Unterschied feststellen, es sei jedoch wahrscheinlicher eine Kombination von Faktoren, einschließlich der Tatsache, dass er im Verlauf unseres Mini-Intensivseminars eine Menge emotionaler Prozesse durchlaufen und eine Menge Ballast in seinem Denken bereinigt habe.

"Schritt 7 bedeutet das Anerkennen persönlicher Verantwortlichkeit. Es beinhaltet den Wachstumsschritt der heraus führt aus langgehegten Kindheitsfantasien und hinein in die Übernahme der Verantwortung für das Resultat des eigenen Denkens. Du alleine verursachst, dass du fühlst. Jeder Gedanke reflektiert eine Entscheidung, deswegen ist jedes Gefühl das Resultat einer Entscheidung."

7. Ich bin nicht verstimmt über diese Person, diesen Ort, diesen Gegenstand oder dieses Ereignis, sondern über eine Wirklichkeit in meinem Inneren. Fühle ich Schmerz, dann befinde ich mich im Irrtum .

"Schritt 8 bietet die Gelegenheit, eine Unterscheidung zu treffen zwischen Verantwortung und der billigen Kopie von Verantwortung innerhalb des Verstandes, Anklage. Es ist an der Zeit für dich Richard zu entscheiden, was deine Quelle ist - Anklage oder Liebe. Es ist an der Zeit das zu betrachten, was in Wirklichkeit deinen Schmerz verursacht und zuzugeben, dass jeder als Wirklichkeit zutage tretende Ausdruck deines Denkens einem Muster folgt."

"Da waren wir schon mal, das haben wir bereits getan!" rief er aus. "Anklage hat bei mir nicht funktioniert. Ich bin bereit einen anderen Kurs einzuschlagen. Ich bin bereit Vergebung einzusetzen, um jedes Muster zu verändern."

8. Ich übernehme Verantwortung für alle meine Wirklichkeiten, anstatt anzuklagen. Jede Wirklichkeit in meinem Verstand ist veränderbar. Ich entscheide mich dazu, mich jetzt mit der LIEBE zu verbinden, anstatt mit meiner Verärgerung . (ATMEN)

"Schritt 9 ist der Kern des Vergebungsprozesses. Schreibe deine Antwort, was du in Schritt 6 willst, in die Leerzeile von Schritt 9. Erinnerung dich. Bei den Aramäern bedeutet das Wort 'Vergeben' etwas zu löschen. Kannst du die Menschen in deinem Leben löschen? Kannst du dein Leben löschen? Kannst du den heutigen Tag löschen? Nein, das

kannst du nicht, aber du kannst immer das löschen, was du in einer Situation brauchst. Indem du dies tust, verhilfst du deinem Verstand dazu einen Prozess durch die unterbewussten Bereiche, im Zusammenhang mit dem Thema deines Arbeitsblattes, zu durchlaufen."

9A. Ich lösche - lasse los von - meinem Bedürfnis (6) ebenso sehr wie meine Schwester geliebt, geschätzt und umsorgt zu werden.

Richard wirkte ein wenig widerspenstig, während er dies formulierte. "Warum sollte ich etwas löschen was ich will? Das klingt lächerlich, Michael. Ich verdiene es, das zu haben was ich will. Das hast du selbst gesagt."

"Dein Ansinnen etwas, was du willst, loszulassen, eröffnet dir den Raum zur Erkenntnis deiner eigenen Blockaden. In der Tat verdienst du zu haben, worum du bittest und ebenso erkenne ich dich als einen machtvollen Schöpfer an! Warum hast du nicht erschaffen was du willst?"

"Ich-ich weiß es nicht," stammelte er. "Niemand hat sich jemals um mich gesorgt und mich so, wie ich sein wollte geschätzt. Dies war in meinen Beziehungen mit Frauen immer ein Problem - sie sind für eine Weile liebevoll und werden dann kühl. Ich bin mir nicht sicher, ob ich es schon ganz verstehe, doch ich lasse jetzt mein Verlangen danach los, ebenso sehr geliebt, geschätzt und umsorgt zu sein wie meine Schwester."

"Ist es möglich Richard, dass du diese Überzeugung als Kind angenommen hast? Hat dein Benehmen gegenüber den Frauen sie vertrieben und ist es dies, was den Verlust der Intimität verursacht hat? Das von dir bewirkte Ergebnis ist, dass du immer und immer wieder beweisen musst, dass du nicht liebenswert bist!"

Aus Richards Augen strömten Tränen, als erneut Gefühle tief aus seinem Inneren aufstiegen. Ein leises Schluchzen erfüllte den Raum als er sprach. "Warum bin ich nicht liebenswert? Was ist falsch an mir? Es fühlt sich so an, als hätte ich niemals erfahren was es heißt, sich geliebt zu fühlen und mich deswegen verhärtet um den Schmerz darüber nicht zu fühlen. Dieser Schmerz erscheint mir so tief wie ein dunkles Loch, das niemals gefüllt werden kann. Ich kann jetzt verstehen, warum ich die Tendenz habe derart intellektuell zu sein - es ist ein Weg das Fühlen zu vermeiden."

"Atme weiter," führte ich ihn sanft weiter. " Du findest gerade Zugang zu verborgenen Orten in dir selbst, Orten die durch die Unterstützung deiner Persönlichkeitsstruktur außerhalb deines Bewusstseins gehalten werden. Es ist sicher zu diesen Orten Zugang zu finden und das, was darin verschlossen liegt, in Bewegung zu bringen. Erinnerung dich, dass den Raum der Liebe aufrecht zu erhalten bedeutet, dass dort die Heilung geschehen kann. In Schritt 9B bietet sich dir die Gelegenheit, während deines Prozesses um Unterstützung zu bitten das zu vergeben, was an die Oberfläche deines Bewusstseins steigt."

"Was willst du damit sagen?"

"Es gibt eine Kraft die im Aramäischen 'Rukha d'Koosha' genannt wird. Sie wird als eine Elementarkraft des Verstandes beschrieben, welche dich unterstützt, wenn du deine Irrtümer auflöst und die dich die Wahrheit lehrt. Wörtlich übersetzt als die 'Kraft für das, was angemessen ist' für uns Menschen.. Diese innere Kraft kennt man unter vielen Namen, so zum Beispiel als die Höhere Kraft, den Heilige Geist, das Überbewusstsein, als den Super Processor - aus diesem Grund ist an dieser Stelle des Arbeitsblattes, an der ich dich ermutige diese Kraft mit dem Namen anzusprechen, der dir angenehm ist, eine Leerzeile. Was hältst du davon, noch einen weiteren Schritt zu tun und jetzt um diese Unterstützung zu bitten?" Er sprach die Formel für den nächsten Schritt laut aus und wurde dann sehr still.

9B. Ich lade Rukha ein, mich in die Heilung zu erheben , mich der Liebe zurückzugeben , mich zu unterstützen die Liebe im Jetzt gegenwärtig zu halten , und mir zu helfen meine schmerzvolle Wirklichkeit loszulassen . (Atmen)

"Was geschieht Richard, atmest du noch?"

" Ich fühle mich richtig traurig, eine geradezu überwältigende Traurigkeit und Verlorenheit. Gleichzeitig ist es eine gute Traurigkeit, wenn so etwas überhaupt möglich ist. Es fühlt sich beinahe wie ein durchflutet werden an. Durch meine Hände strömt Energie und mein Gesicht fühlt sich ein wenig taub an. Ich erkenne jetzt, dass ich als Kind meine Schwester dafür, wie ich von meinen Eltern behandelt wurde, angeklagt habe. Scheint so, als sei ich reichlich unfair ihr gegenüber gewesen. Ich habe es ihr mein ganzes Leben lang in die Schuhe geschoben und sie war nur einfach ein hübsches kleines Kind. Sie hat das, was ich ihr angetan habe und womit ich ihr gegenüber unseres ganzes Lebens lang weitergemacht habe, nicht verdient. Ich habe sie behandelt, als wäre sie ein Niemand - genau das, wofür ich meine Eltern und Frauen mein ganzes Leben hindurch angeklagt habe!"

"Klingt, als könntest du leicht den Missbrauch den du ihr gegenüber begangen hast, gegen dich selber begehen. Ich schlage vor, du bist dir dessen bewusst und lebst das Versprechen, dir selbst gegenüber liebevoll, einfühlsam und mit Achtung zu begegnen."

"Ich habe nicht das Gefühl es zu verdienen. Ich hasse mich selbst. Ich habe mich ihr gegenüber ziemlich gemein benommen." Er hatte Selbstmitleid.

"Du hast ganz einfach Inhalte für deine nächsten Arbeitsblätter offen gelegt. Ich empfehle dir, in deinem Tagebuch eine Notiz zu machen über das, was du in die Leerzeile eines Arbeitsblattes unter Schritt 1A eintragen willst. Hilfreich für dich wären Arbeitsblätter zu den Themen "Verdienen", "Selbsthass" und "ein Schweinehund sein". Ich denke "Selbstmitleid" wäre auch ein lohnenswertes Thema, zu dem du Arbeitsblätter benutzen könntest."

"Ich lade dich ein, dich zu erinnern, dass der Sinn eines Eintauchens in diese Regionen deines Lebens darin liegt, zu erkennen, was du dir selber, oder anderen, mit der Energie

deines Denkens zugefügt hast. Eines der Spielchen des menschlichen Verstandes ist, seine Muster immer wieder zu reproduzieren und das mit jenen Verhaltensweisen verbundene Verhalten wie eine gerechtfertigte Handlung erscheinen zu lassen. Was ich höre ist, dass deine Wirklichkeit von 'jemand muss angeklagt werden und Strafe ist in Ordnung' aktiviert worden ist und du jetzt, da du die Unschuld deiner Schwester erkennst, im Begriff stehst diese Wirklichkeit auf dich selber anzuwenden. Erwinnere dich Richard, dass du ebenfalls unschuldig bist."

"In den Schriften der Aramäer wurde der Verstand als 'der große Betrüger' bezeichnet. Er könnte jede beliebige Situation benutzen und die Projektion seiner alten Wirklichkeiten, Muster und Verhaltensgewohnheiten auf das, was geschieht, rechtfertigen. Die nahe liegende Aufgabe besteht darin, Liebe in dein Denken zu bringen und deine Tendenz zu heilen, dich selbst oder irgendjemanden missbrauchend zu behandeln, ganz gleich was hochkommt."

"Siehst du, wie der Verstand seine Falle stellt? Es ist in jedem Heilungszusammenhang dringend erforderlich eine Gesetzmäßigkeit, wie eine Art Wegweiser für Entscheidungen und Verhalten, an der Hand zu haben, auf deren Basis man handelt. Ansonsten geht man in die durch den Verstand gestellte Falle. Das anzuwendende Gesetz ist das der Liebe. Man kann dem Ratschlag eines verrückten Verstandes nicht zuhören und Entscheidungen für die Heilung treffen."

Richard war bestürzt. "Jetzt gerade bin ich nicht verrückt, sondern einfach nur wütend auf mich selber." Er bellte mich förmlich an.

"Kannst du dir die von uns bereits besprochenen Definition von Verrücktheit in Erinnerung zurückerufen? Ein verrückter Verstand ist ein Verstand ohne die Voraussetzung von Liebe. Das Erste Gesetz bedeutet, jenen Zustand von Liebe in deinem Denken zu halten, ganz gleich an wen du denkst oder was geschieht! Dein Fokus ist jetzt im Moment auf dich selbst gerichtet und du bist in diesem Augenblick bereit, dich selbst für den Irrtum eines Kindes zu bestrafen, das Schmerz gefühlt hat. Du hast nicht verstanden was geschah, als ein neues Baby in dein Heim kam - wie solltest du auch? Ich würde vorschlagen, du gehst zurück zu Schritt 8 und verbindest deinem Verstand wieder mit der Liebe, bevor du irgendwelche weiteren Handlungen unternimmst."

"Okay, ich möchte das alles wirklich zu einem Abschluss bringen. Die Art des Umgangs mit meiner Schwester während so vieler Jahre scheint eine unglaubliche Verschwendung gewesen zu sein."

"Großartiger Fang. Beachte deine Worte. Klingt so, als wäre 'vergeudete Beziehungen' ein anderes Thema für ein Arbeitsblatt. Es wäre eine gute Idee, eine Notiz dazu auf deiner Liste für zukünftige Arbeitsblätter zu machen. Haben sich 'vergeudete Beziehungen' irgendwo anders in deinem Leben gezeigt?"

"Lasse mir nur eine Minute Zeit, um mich wieder in jener Verbindung mit der Liebe zu zentrieren, Michael."

Für einen Moment saßen wie schweigend da und Richards Gesichtsausdruck wechselte. Er schien ein wenig zur Ruhe zu kommen und sprach dann: "Ich habe das Gefühl, als ob jede Beziehung die ich jemals hatte vergeudet wäre und ich kann erkennen, dass ich sehr früh die Entscheidung getroffen habe, dass Beziehungen nicht sicher wären. Die Wahrheit ist, denke ich, dass ich nicht in Sicherheit war. Die ganze Zeit seit meiner Kindheit war ich so ärgerlich, ich habe jeden angeschnauzt für das was war, auch wenn es gar keinen Grund dafür gab. Ich sehe jetzt ganz klar, dass ich verletzend war und keinen nahe genug an mich heranlassen wollte um es mir..... WIEDER anzutun! Ich verstehe jetzt, dass mein ganzes Drama und der Schmerz als Erwachsener aus meiner Unwilligkeit mein Leben aufrichtig anzuschauen - meiner eigenen Blockade gegen die Wahrheit, gekommen ist! Es ist mein Lebensdrama emotional abwesend und nicht verfügbar zu sein, genauso, wie es in der Prophezeiung von Celestine beschrieben wurde. Es ist klar, dass meine Haltung die Garantie dafür war, dass ich wieder und wieder verletzt werden würde. Das alte Sprichwort 'Niemand ist so blind wie die, die nicht sehen wollen' kommt mir ständig in den Sinn. Ich habe mein ganzes Leben sabotiert!"

"Halte deinen Atem offen. Dir ist noch immer jede Menge vom Leben übrig geblieben. Lass uns das, was gerade an die Oberfläche kam, mit etwas aus unseren früheren Erörterungen verbinden. Rufe dir in Erinnerung zurück wie du sagtest, Frauen in deinem Leben seien zuerst warm und liebevoll und würden dann kühl werden. Als nächstes hast du entdeckt dass du ihnen anscheinend nicht wieder nahe kommen könntest. Ich stelle fest, dass deine Gedanken bewirkt haben, dass es so aussah, als käme alles von ihrer Seite, aber war das nicht eine Projektion? Beachte deine vorhergehenden Gedanken die zum Ausdruck brachten, die Frauen würden kühl werden. Es hört sich so an, als seiest du derjenige, der zurückhaltend wird und ihnen dann die Schuld dafür gibt."

Wieder war Richard von Emotionen überflutet. "Ich kann nicht glauben, was ich getan habe - und ich habe jeden anderen für etwas zusammengestaucht, was ich selbst mein ganzes Leben lang ihnen gegenüber getan habe. Ich weiß nicht, ob ich mit all dem umgehen kann."

"Es gibt nichts womit umzugehen wäre. Wahre Vergebung ist nicht etwas, was du tust. Du öffnest ganz einfach die Tür und wenn du ihr erlaubst offen zu bleiben, erledigt die Liebe den Rest. Atme nur einfach und die Energie wird fließen. Erwinnere dich - Heilung geschieht!" Es vergingen einige Momente, während denen Richard durch Wogen voller Emotionen hindurchging.

"Was mache ich nur mit all diesen Gefühlen?"

"Du bist bei ihnen. Es ist sicher alles, was in dir ist, zu fühlen. Deine Aufgabe besteht darin, die Tür zu öffnen und den Raum aufrecht zu erhalten. Denke an unsere frühere Definition vom Durchlaufen eines Prozesses. Es ist die geistige Fähigkeit das Bewusstsein der Liebe zu bewahren, aktiv und im Jetzt gegenwärtig, wenn irgendetwas

anderes als Liebe sich an der Oberfläche zeigt. Durch deine Entscheidung für die Liebe zur Wahrheit bist du in Kontakt gekommen mit einigen der Strukturen, die dein Verstand verbirgt. Du hast den Raum geöffnet, damit sich dies ereignen konnte, als du dein Bedürfnis für das, was du haben wolltest, gelöscht oder vergeben hast. Dies ist die Wirkung wahrhaftiger Vergebung!"

"Durch das Löschen hast du es dem Ordner in deinem Verstand, der Strukturen vor deinem Bewusstsein verbirgt, erlaubt sich zu öffnen. Als diese Strukturen an die Oberfläche deines Bewusstseins traten und der Liebe preisgegeben wurden, bekamst du Zugang zur Wahrheit und du beganst, die Strukturen dieser lange gehegten, schmerzhaften Wirklichkeiten loszulassen, - sie zu heilen. So sieht Heilung aus! Du wirst diese Lasten nicht länger tragen müssen. Dein Leben wird sich als Auswirkung des Prozesses, den du gerade durchlaufen hast, verändern. Ich betone, so stark ich nur kann, dass dies das Resultat des Löschens deines Bedürfnisses ist, das zu bekommen was du haben wolltest, denn es ist der Schlüssel zur Öffnung für den gesamten Heilungsprozess!"

"Richard gewann sein Haltung zurück. "Woher kam das nur alles r? Ich habe keine derartig kraftvolle Umwälzung erwartet. Ich fühle mich ja so erleichtert! Ich werde darüber lange, lange Zeit nachdenken. Ich weiß gar nicht was ich sagen soll, ich bin etwas verlegen."

"Hört sich ganz nach einem weiteren Arbeitsblatt an. Ich unterstütze dich bei der Auflösung von `Verlegenheit`. Was du gerade durchlaufen hast ist ein absoluter Volltreffer. Es ist das, woran uns unsere Kultur insbesondere uns als Männer hindert, - uns nämlich die Verrücktheit, mit der wir durch unser Leben gehen, anzuschauen, sie zu fühlen und mit ihr umzugehen. Unsere Kultur hat uns gewarnt die `Büchse der Pandora` nicht zu öffnen, aber sie hat uns nicht gesagt, dass unser Leben dann, wenn wir niemals in diese Büchse hineinsehen und sie säubern, so werden, wie deren Inhalt. Kannst du erkennen wie das Thema, das du gerade enthüllt hast, sich durch dein ganzes Leben gezogen hat?"

"Es hat sich nicht durch mein gesamtes Leben gezogen, Michael, es hat mein ganzes Leben angetrieben. Jene Erfahrung und die Entscheidungen die ich getroffen habe, um mich selbst davor zu schützen erneut verletzt zu werden, befanden sich an der Wurzel aller Beziehungsinteraktionen die ich jemals hatte! Ich bin nun bereit mein Leben in anderer Weise neu Zu-Erschaffen. Es ist sicher zu lieben und das werde ich jetzt tun. Nichts kann mich von nun an aufhalten!"

"Richard, dürfte ich dir vorschlagen diese Wortwahl zu betrachten: `Nichts kann mich von nun an aufhalten.` Kannst du dir das Gespräch über das Erschaffen von Vermeidung in Erinnerung zurückrufen? Was deine Worte gerade ausgedrückt haben ist, dass du dich darauf vorbereitest etwas in Gang zu setzen, was dich aufhält."

"Nimm` es doch nicht so wörtlich. Das habe ich doch gar nicht gemeint."

"Ich weiß, dass du das glaubst, doch deine Worte haben Vermeidung gespiegelt und deine Worte gehen stets deinen Schöpfungen voran. In diesem Moment hört es sich so an, als sei ich pingelig, doch ich spiegele lediglich das an dich zurück, wo deine Wirklichkeitsstruktur dich austrickst. Deine Worte sind der Anhaltspunkt. Worte spiegeln die Energien wider, mit denen wir unsere Körper und unsere Welt organ-isieren. Du hattest gerade eine kraftvolle Öffnung und Erkenntnis, doch es gibt noch immer Arbeit die getan werden muss. Dürfte ich dir vorschlagen, dein Vorhaben umzuformulieren, sodass es in etwa so klingt: ´Es ist sicher zu lieben und ich werde es tun! Jeder, ich selber inbegriffen, unterstützt mich darin, liebevolle, verbundene Beziehungen, besonders mit Frauen und speziell mit meiner Schwester, zu haben!`"

"Den Aramäern zufolge wurdest du gerade in ein neues Königreich, auf eine neue Ebene des Erkennens, geboren. Es ist spannend, verfügst du doch über eine vollständige genetische Geschichte und Lebensgeschichte die sich in eine gänzlich andere Richtung bewegt. Dein Verstand beherbergt ein ganzes Lagerhaus an Wirklichkeiten, die durch Massenträgheit gebunden sind. Deine Wirklichkeitsstruktur wird, sobald sie wieder das Ruder übernimmt, die Tendenz haben dich weiter in ihrer Richtung gehen zu lassen, anstatt diesen neuen Weg zu nehmen. Deine Worte zeigen an, dass sie sich schon wieder hereinmogelt und das ist ganz so, wie es sein soll."

"Was meinst du mit ´wie es sein soll`?! Ich will nicht wieder zurückkehren auf den alten Weg. Ich bin dazu bereit weiter zu gehen. Ich mag diesen neuen Weg des Denkens und Seins und ich kann es kaum erwarten jedem, den ich treffe, davon zu erzählen!"

"Sei dir dessen bewusst, dass nicht jeder das hören wollen wird was du zu sagen hast. Erinnerst du dich wie du, als du mich zum ersten Mal angerufen hast, dachtest, es wäre Zeitverschwendung sich zu treffen? Erinnerst du dich an die Warnung ´die Tore nicht zu erstürmen`? Sei dir ganz einfach bewusst, dass du noch Arbeit zu tun hast und, dass der Prozess des Vergebens gerade erst begonnen hat. Es wird andere Schichten und andere alte Realitäten geben, die auf den Kindheitserlebnissen basieren, die du gerade erst enthüllt hast und die erst noch in den Vordergrund treten müssen, um geheilt zu werden. Solche alten Wirklichkeiten werden versuchen dich von ihrer Wahrheit zu überzeugen, doch nur deshalb, weil es das ist, was zu tun du ihnen beigebracht hast."

"Ich stehe voll dahinter! Was soll ich tun?" Richard strahlte.

"Als erstes schlage ich eine Übereinkunft zu fünf schriftlichen Arbeitsblättern pro Tag, für die Nächsten vierzig Tag, vor. Wie du gerade beobachtet hast, bringen die Arbeitsblätter dich in Kontakt mit deinen unterbewussten Dynamiken. Sie leiten eine Heilung ein. In den Überlieferungen wird das Unterbewusstsein als die ´Wüste` oder das ´Herz` bezeichnet. Vierzig Tage in der Wüste sind sehr machtvoll. Entsinnst du dich an die Aussage der Überlieferungen: ´Hab´ acht auf das Herz, denn aus ihm entspringen die Muster des Lebens`? Beachte wie die Dynamik des Unterbewusstseins gerade die Muster innerhalb deines eigenen Lebens in Gang gesetzt hat."

"Das ist mir jetzt gerade ziemlich klar, aber ist es nicht genau das, was es auch beendet? Ich meine, wir haben doch schon ein Arbeitsblatt zu dieser Struktur gemacht. Sollte sie nicht abgeschlossen sein?" fragte Richard hoffnungsvoll.

"Möglich, aber es ist normalerweise nicht derartig einfach. Der Meisterlehrer des Prozesses wahrer Vergebung wies darauf hin, dass es siebenundsiebzig mal siebzig Arbeitsblätter erfordern könnte, um irgendein beliebiges Muster zu bereinigen. In den Schriften ist sieben die Zahl der Vollendung und eine dieser Zahl hinzugefügte Null bedeutet Unendlichkeit. Das heißt, dass du vielleicht eine unendliche Anzahl von Arbeitsblättern zu machen hast, bis du fertig bist mit einer Struktur. Die wirkliche Arbeit beginnt jetzt!"

"Die Umwandlung all der alten Dynamiken im Verstand ist ein Prozess, der Zeit beansprucht. Denke daran, dass es Jahre voller alter Erfahrungen gibt und Generationen von Glaubensmustern und verrückten Beziehungsmustern, die zu überwinden sind - Äonen von etwas was 'die Wanderung durch die Wüste' genannt wurde. Diese Arbeit ist der Kern der spirituellen Unterweisung, die verschleiert und nur für diejenigen zugänglich war, die 'Augen um zu sehen und Ohren um zu hören' hatten."

"Ich wusste gar nicht, wohin ich mich selber gebracht habe, Michael, doch bin ich glücklich darüber gekommen zu sein. Ich werde meine eigene Arbeit tun und sie anderen beibringen."

"Großartig! Wenn man erst einmal begriffen hat was es zu tun gibt, was sollte man anderes machen? Lasse uns nun den letzten Schritt auf dem Arbeitsblatt zum Wirklichkeitsmanagement gehen, bevor wir für heute damit Schluss machen können."

"Ich möchte im nächsten Sommer am Support Team Intensivseminar teilnehmen. Wie bewerkstellige ich das?"

"Darüber wollen wir später sprechen und jetzt betrachten wir Schritt 10, den du bereits gemacht hast, um dann Schritt 11 vervollständigen."

10. Ich fühle mich jetzt gereinigt und erleichtert und ich kann erkennen, dass keiner von uns meine Feindseligkeit verdient & ich Arbeit zu tun habe.

"Das fühlt sich so an, als könnte ich einen ganzen Roman schreiben über die Erkenntnisse dieser wenigen Arbeitsstunden und dieses einen Arbeitsblattes. Wo ist das Ende? Ich habe nicht für Möglich gehalten, dass mir jemals etwas so kraftvolles widerfahren könnte."

"Ein Buch über deine heutige Erfahrung zu schreiben ist eine großartige Idee, Richard, genau das könnte ich machen! Ich erinnere dich daran, dass das, was du durchlaufen hast, ein Prozess ist, und dabei gibt es Höhen und Tiefen. Wenn die Täler kommen, erinnere dich an folgenden Gedanken: 'Auch das wird vorbeigehen.' Und es wird vorübergehen, selbst wenn es bis zu drei Tage dauern kann, selbst wenn du deinen Arbeitseinsatz

bringst. Ich empfehle dir, alles was du denkst in ein Tagebuch zu schreiben und es immer wieder durchzulesen. Dies wird ein fruchtbarer Boden für künftige Einsichten und Themen für Arbeitsblätter sein."

"Während des abschließenden Schrittes auf dem Arbeitsblatte zum Wirklichkeitsmanagement suchst du gezielt nach der in deinem Thema enthaltenen Liebe und konzentrierst dich auf das, was du damit erschaffen möchtest. Sei dir klar, dass dein Fokus dabei genau auf dem liegt, was du von der Situation erwartest."

11. Ich bin dankbar und ich verbinde mich mit der LIEBE in dir (1A) Amy. Ich erkenne uns beide an für die WAHRHEIT , VOLLKOMMENE LIEBE und eine nahe, warme Beziehung die wir erschaffen. Ich werde für dich erreichbar sein und Verantwortung für meine Gefühle tragen. (ATMEN)

"Meine Gefühle in diesem Augenblick sind Erleichterung und Hoffnung. Es scheint, als hätte ich soviel über mich gelernt - mehr als ich in meinem ganzen Leben! Was kann ich für dich tun, Michael?"

"Richard, es gibt ein Prinzip in der Physik, das als kritische Masse bezeichnet wird. Es ist ein Punkt an einer Bewusstseinschwelle, an dem eine scheinbar kleine Einwirkung eine große Masse umwandelt. Wir akzeptieren jede mögliche Einladung vor Gruppen zu sprechen, ohne vom jeweiligen Sponsor ein Honorar zu verlangen. Wir bieten unsere Workshops auf unseren Reisen umsonst an und ermutigen die Menschen unser Material zu vervielfältigen und weiterzugeben, damit unsere Arbeit, ungeachtet der Fähigkeit des Einzelnen dafür zu bezahlen, allen zugänglich ist. Diese Dinge tun wir, um unter Zuhilfenahme dieser Werkzeuge, unseren Beitrag zu leisten zur Erschaffung einer kritischen Masse."

"Wenn du deine Arbeit tust und sie mit anderen teilst, wird dies der Verpflichtung unserer Familie, diese Hilfsmittel jedem Verstand auf dem Planeten zugänglich zu machen, Energie geben und das ist das größte Geschenk, dass du uns machen könntest. Wir laden dich ein, diese Arbeit auch finanziell, oder in jeder anderen Weise die dir möglich ist, zu unterstützen. In Heartland gibt es immer Arbeit zu tun und eine Spende in Form von Material und/oder Arbeit ist immer willkommen. Natürlich ist die praktische Anwendung der Methode und deren Weitergabe am wichtigsten."

"Ich glaube, vor zweitausend Jahren wurde eine kostbare Gelegenheit zur Heilung einer leidenden, verwundeten Menschheit vertan. Wir hatten die Chance, unsere geistige Gesundheit und unsere Würde zurückzugewinnen und wieder als menschliche Wesen aufzutreten. Die Rückbesinnung auf jene Liebe zur Wahrheit ist der Heiler für die Blockaden der Wahrheit und ich vertraue auf ihre umwandelnde Kraft. Ich glaube, dass jeder Verstand die Veränderung zur der am meisten lohnenden und erreichbaren Lebensweise will und vollziehen wird, wenn erst einmal die Möglichkeit dazu erkannt wird. Die Frage ist, wer wird den Durchbruch zur kritischen Masse machen, wer wird das Mögliche für die Menschheit zugänglich machen? Die folgende Geschichte von einem unbekanntem Autor sagt in meinen Augen alles!"

Wirst du den Unterschied bewirken?!

"Nenne mir das Gewicht einer Schneeflocke", bat ein Adler eine weiße Taube. "Nicht mehr als Nichts", lautete die Antwort. "Wenn das so ist, dann muss ich dir eine unglaubliche Geschichte erzählen", sagte der Adler. "Ich saß auf dem Ast einer Fichte, nahe bei ihrem Stamm. Es begann zu schneien. Nicht stark, kein wütender Schneesturm, nein, fast so wie ein Traum, ohne jede Gewalt. Da ich nichts besseres zu tun hatte, zählte ich die Schneeflocken die sich auf den Zweigen und Nadeln meines Astes niederließen. Ihre Zahl war genau 3.741.952, als die nächste Schneeflocke auf den Ast niedersank - 'Nichts mehr als Nichts', wie du schon sagtest - und der Ast brach." Als er dies gesagt hatte flog der Adler davon.

Die Taube, seit Noahs Zeiten eine Autorität für Frieden, dachte eine Weile über die Geschichte nach und sagte schließlich voller Überzeugung: "VIELLEICHT FEHLT NUR DIE STIMME EINES EINZIGEN MENSCHEN, DAMIT DER FRIEDEN SICH IN DER WELT AUSBREITET."

"Richard, wird das nächste Mal, wenn jemand eine Wirklichkeit in deinem Verstand zum Schwingen bringt die geringer als Liebe ist, deine Stimme die Stimme für den Frieden sein?"