

Chuck Spezzano
Die Heilkraft der Seele

CHUCK
SPEZZANO

Die Heilkraft der Seele

Heilung auf allen
Ebenen des Lebens

Übersetzung aus dem Englischen:

Ulrike Kraemer

Originaltitel:

Awaken Inner Healing
for Health, Relationships and Life Challenges
Copyright © 2015 by Chuck Spezzano

1. Auflage 2016

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Verzierungen: © Milos Dizajn – shutterstock_150103664

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckelohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-330-0



Für Tara und Zach Focht

Danksagungen



Einem Menschen zu danken bedeutet, seinen Beitrag zu dem Werk, das vollendet wurde, anzuerkennen. In diesem Sinne möchte ich meiner Frau und meinen Kindern danken, die mich bei jedem Buch immer wieder neu inspirieren. Ich danke auch meinen Lektoren Eric und Celia Taylor, deren Beitrag zu diesem Buch darin besteht, dass sie ihm – wie schon so vielen anderen Büchern zuvor – den letzten sprachlichen Schliff gegeben haben. Sie waren mir immer gute Freunde und sind unentbehrlich, wenn es darum geht, diese Konzepte der Öffentlichkeit zu präsentieren. Meine Schreibkraft Sunny Kukahiko war mir ebenfalls eine unschätzbare Hilfe, denn sie hat mit großem Engagement das, was sonst unleserlich gewesen wäre, in ein vorzeigbares Manuskript verwandelt. Mein Dank geht außerdem an Charlie und Cilla, die liebevoll dafür sorgen, dass im Büro alles reibungslos läuft, an Harrylne, die sich um das Haus kümmert, und an Peter, der das Anwesen pflegt und in Ordnung hält. Ich danke meinem Herausgeber Werner Vogel vom Verlag Via Nova, der diesem Buch eine Heimat gegeben hat. Django und Bianca danke ich für ihre Unterstützung bei Buchvorstellungen, Workshops und Veranstaltungen in Europa.

Vorbemerkung der Übersetzerin



Die englische Sprache unterscheidet in den meisten Fällen nicht zwischen männlichen und weiblichen Substantivformen. So ist mit „partner“ beispielsweise immer sowohl der Partner als auch die Partnerin gemeint und mit „friend“ nicht nur der Freund, sondern auch die Freundin. Um die Lesbarkeit des deutschen Textes zu bewahren und unnötig komplizierte Satzkonstruktionen zu vermeiden, wurde in der deutschen Übersetzung bewusst darauf verzichtet, immer beide Substantivformen zu erwähnen, und in den meisten Fällen die männliche Form benutzt. Trotzdem schließt der „Partner“ natürlich immer auch die „Partnerin“ und der „Freund“ immer die „Freundin“ ein.

Inhalt



Hundert Prinzipien der Heilung.....	13
Einführung	23
Lektion 1 Worum geht es bei dieser Abwehrstrategie?	25
Lektion 2 Missbrauch der Vergangenheit.....	27
Lektion 3 Missbrauch der Zukunft.....	28
Lektion 4 Krankheit, Probleme und Angriff	30
Lektion 5 Die Alternative zum Angriff.....	32
Lektion 6 Uns anderen Menschen öffnen, um Heilung zu erlangen	34
Lektion 7 Die Macht der göttlichen Präsenz.....	35
Lektion 8 Sanftmut	36
Lektion 9 Selbsttäuschung	38
Lektion 10 Heilung beginnt mit der Entscheidung, Probleme anzunehmen.....	40
Lektion 11 Das Urteil der Schuld.....	42
Lektion 12 Der Wille Gottes.....	44
Lektion 13 Selbstliebe	45
Lektion 14 Krankheiten und Probleme zeigen, dass wir bei der Lösung unserer Probleme einen Fehler machen.....	46
Lektion 15 Hinter jeder Krankheit und jedem Problem steckt ein Angriff.....	48
Lektion 16 Es ist dir bereits gegeben	49
Lektion 17 Krankheiten und Probleme zeigen falsche Glaubenssätze über dich selbst.....	50
Lektion 18 Harmlosigkeit	52
Lektion 19 Heilung bedeutet, das Gefühl der Trennung zu beenden	54
Lektion 20 Der Körper funktioniert perfekt.....	55

Lektion 21	Heilung ist gleichbedeutend mit Empfangen	57
Lektion 22	Als Stärke missverstandene Schwäche	59
Lektion 23	Dem Ego Gehör schenken.....	61
Lektion 24	Falsche Wahrnehmung	63
Lektion 25	Hinter jeder Krankheit und jedem Problem steckt die Identifikation mit dem Körper	66
Lektion 26	Die Tyrannei der Krankheit	68
Lektion 27	Die sieben Todsünden.....	72
Lektion 28	Von der Konkurrenz zum Konflikt	74
Lektion 29	Selbstaufgabe.....	76
Lektion 30	Das erstarrte Selbst	78
Lektion 31	Andere retten, dich selbst retten	80
Lektion 32	Ein kritischer Blick auf die Rolle der Aufopferung	82
Lektion 33	Deine Kerngeschichte	85
Lektion 34	Die Wurzel deiner Kerngeschichte	87
Lektion 35	Das Urteilen aufgeben	89
Lektion 36	Vernachlässigung als Hauptursache von Krankheit und Erfolglosigkeit	92
Lektion 37	In anderen Menschen dich selbst sehen.....	95
Lektion 38	Gesundheit ablehnen, um einen anderen Menschen zu ärgern	97
Lektion 39	Dieser Fehler, den ich sehe, ist nicht die Wahrheit.....	99
Lektion 40	Gesundheit und die Verlassenen.....	101
Lektion 41	Mit Liebe handeln	104
Lektion 42	Willst du das Problem oder die Antwort?	105
Lektion 43	Liebe als Weg zur Gesundheit	107
Lektion 44	Ihre Einstellung zu dir.....	109
Lektion 45	Andere Menschen lehren, dass sie dich verletzt haben.....	112
Lektion 46	Schuld und Kernbedürfnisse	114
Lektion 47	Der Glaube an den Körper.....	115
Lektion 48	Dafür sorgen, dass er noch mehr leidet als du selbst	117
Lektion 49	Wofür benutze ich dieses Problem?.....	119
Lektion 50	Es gibt keine Bösewichte	121
Lektion 51	Unsere Unschuld beweisen	123
Lektion 52	Die Illusion, die dir lieb und teuer ist.....	125

Lektion 53	Die Trennung, die von besonderem Hass herrührt	129
Lektion 54	Was ein Problem ist	131
Lektion 55	Der Wunsch zu verletzen	133
Lektion 56	Zum Geist werden	135
Lektion 57	Negativität heilen	136
Lektion 58	Schutz.....	138
Lektion 59	Die Stadien unserer Entwicklung	140
Lektion 60	Der Brunnen des Selbstmitleids.....	145
Lektion 61	Unbewusste negative Selbstkonzepte	148
Lektion 62	Chronische Gedankenformen und die dunkle Seite.....	150
Lektion 63	Das eigene Licht wieder leuchten lassen	152
Lektion 64	Dich mit einem Bruder verbinden	154
Lektion 65	Selbstversunkenheit im Leiden	155
Lektion 66	Fortlaufen	157
Lektion 67	Wenn du nicht im Frieden bist.....	159
Lektion 68	Die Entscheidung für Probleme	162
Lektion 69	Gemeinsame Träume.....	164
Lektion 70	Sünde und Krankheit	167
Lektion 71	Dein Glaube an Sünde, Teil 2	169
Lektion 72	Das Verlangen nach Kontrolle.....	171
Lektion 73	Unsere verborgene falsche Geisteshaltung	173
Lektion 74	Das Bedürfnis nach Kontrolle	176
Lektion 75	Die Angst, die zu Krankheit führt.....	178
Lektion 76	Schuld und Knauserigkeit.....	181
Lektion 77	Ein Problem ist ein Zeichen der Rache	183
Lektion 78	Der Kampf mit Gott.....	185
Lektion 79	Gott für sie annehmen.....	188
Lektion 80	Die Intentionalität von Krankheit	189
Lektion 81	Spirituelle Verdrängung und der Angriff auf Gott	192
Lektion 82	Was willst du?	195
Lektion 83	Was du durch Angriff zu bekommen glaubst	198
Lektion 84	Du trägst deine Geschichte in deinem Körper.....	200
Lektion 85	Hilflosigkeit und dein gebrochenes Herz.....	204
Lektion 86	Krankheiten und Verletzungen zeigen Fehler	206
Lektion 87	Der Mann mit dem vorzeitigen Erguss.....	209

Lektion 88	Fixierung heilen.....	211
Lektion 89	Es gibt nichts	213
Lektion 90	Niemand kann leiden	215
Lektion 91	Märtyrertum heilen	220
Lektion 92	Kollektive Glaubenssätze, die dich zurückhalten.....	223
Lektion 93	Wenn der Tod dein Schatz ist.....	225
Lektion 94	Versteckte Hartherzigkeit	227
Lektion 95	Selbstangriff ist die Wurzel dieses Problems.....	229
Lektion 96	Du kannst dich für den Himmel entscheiden.....	231
Lektion 97	Probleme als eine Form von Angriff	233
Lektion 98	Die Kinder der Vernachlässigung.....	235
Lektion 99	Die Schattenfiguren des Kämpfers und des Überlebenden....	238
Lektion 100	Wer sündenlos ist, kann keinen Schmerz erleiden.....	241
Nachwort		243

Hundert Prinzipien der Heilung



1. Liebe heilt Angst und Trennung.
2. Vergebung löst Illusionen, Probleme, Groll und Schuld auf.
3. Fülle bringt Einheit.
4. Urteile und Groll verbergen Schuld. Verstehen stellt unsere Verbundenheit wieder her und lässt uns dadurch erkennen, dass wir allen Schmerz und alle Traumata fälschlicherweise benutzt haben, um uns zu trennen, unsere Selbstkonzepte zu stärken und auf diese Weise ein Ego zu erschaffen.
5. Jede Anhaftung führt früher oder später zu Schmerz. Loslassen befreit uns von Schmerz und davon, festhalten zu müssen.
6. Jedes Bedürfnis, das Trennung entspringt, geht mit dem Verlangen einher, einerseits das zu bekommen, was wir zu brauchen glauben, und andererseits dagegen anzukämpfen, weil wir uns vor dem Verlust unserer Unabhängigkeit fürchten.
7. Trennung ist die Wurzel aller Probleme. Sie ist unser Kampf mit Gott, und wir benutzen sie, um Zorn hervorzurufen oder am Leben zu erhalten.
8. Trennung führt zu Angst, Schuld, Groll und Autoritätskonflikt. Dies sind die Eckpfeiler aller Probleme. Eine dieser fünf Dynamiken zu heilen heißt, das Problem zu heilen.
9. Emotionen zeigen, dass wir in eine Illusion investiert haben, um eine bestimmte Belohnung zu bekommen.
10. In einen Zustand des Friedens zu gelangen, wenn wir vor einem Problem stehen, ist gleichbedeutend damit, das Problem aufzulösen.
11. Probleme und Schmerz zeigen uns, dass wir noch nicht vollständig zur Wahrheit gelangt sind, denn sie sind ein Teil der Illusion, die aus Trennung entsteht.
12. Zuversicht gibt uns die Möglichkeit, Probleme als etwas zu klären, mit dem es sich lediglich zu befassen gilt.

13. Jedes Problem und jeder Schmerz verbirgt eine Gabe. Wenn wir die Gabe mit offenen Armen annähmen, würde das Problem verschwinden.
14. Trennung und Probleme führen uns in Richtung Tod, während Lösungen uns zum Leben führen.
15. Rückhaltlosigkeit führt zu Verpflichtung. Verpflichtung öffnet die Tür zum Empfangen und bringt uns zum nächsten Schritt voran, ob in Beziehungen, im Leben oder im Beruf.
16. Der Himmel ist auf unserer Seite. Unser Ego ist nicht auf unserer Seite, denn es baut auf Trennung auf, und das schließt sogar die Trennung von uns selbst ein.
17. Wenn wir unsere Verbundenheit zerstören, leiden wir. Aller Schmerz ist ein Hinweis auf den Ort, *an dem wir unsere Verbundenheit mit einem anderen Menschen zerstört haben.*
18. Unser Schmerz rührt von unserer Interpretation der Ereignisse her, nicht von den Ereignissen selbst.
19. Jedes schmerzhaftes Ereignis ist ein Scheideweg, an dem wir die falsche Richtung eingeschlagen haben. Wir hätten uns dafür entscheiden können, vorzutreten und unser Licht leuchten zu lassen, statt hartherzig zu sein und uns zu verstecken.
20. Alle Heilung lässt uns auf eine höhere Bewusstseinsstufe gelangen, erlaubt uns, in stärkerem Maße zu lieben und zu empfangen, verleiht uns größere Integrität und Liebenswürdigkeit und vergrößert unsere Unschuld.
21. Emotionen liegen an der Wurzel aller Probleme. Wenn wir die Emotionen heilen, lösen die Probleme sich auf.
22. Unsere Heilung führt uns zurück zum Einssein. Sie ist eine Erneuerung von Licht, Liebe und Wahrheit. Sie bringt uns die Erkenntnis zurück, dass wir reiner Geist sind.
23. Auf einer bestimmten Ebene ist jede Angst eine Angst vor Veränderung. Deine Veränderung ist dein Heilmittel.
24. Angst ist die Angst davor, dass wir mit dem nächsten Schritt nicht umgehen können. Es gibt jedoch nichts, was wir gemeinsam mit dem Himmel nicht schaffen können.
25. Ein Herzensbruch ist ein geplatzter Traum, der daher rührt, dass du etwas zu einem Götzen gemacht hast.

26. Besonderheit ist der Versuch, anders zu sein, um Aufmerksamkeit zu erlangen. Sie ist eine Form des Nehmens.
27. Aller Schmerz rührt von dem Versuch her, zu nehmen oder zu bekommen, obwohl dies manchmal dadurch verborgen wird, dass wir geben, um zu nehmen. Das Ego schlägt vor, dass wir nehmen oder bekommen, statt uns zu verbinden, damit wir unsere Unabhängigkeit aufrechterhalten können. Erfüllen kann uns jedoch nur das, was uns verbindet.
28. Jede Trennung ruft neuen Widerstand und neue Probleme hervor. Wir trennen uns, bis der Widerstand so stark geworden ist, dass wir entweder zur Heilung gelangen oder uns vom Licht entfernen.
29. Wenn wir uns mit einem anderen Menschen verbinden, dann verbinden wir uns mit uns selbst und auf einer umfassenderen Ebene auch mit dem Himmel.
30. Für jedes Problem und jede Falle, in die wir tappen, hält der Himmel Gnade und Wunder bereit, um uns zu befreien.
31. Vergebung macht einen Feind zu einem Verbündeten und lässt uns beide in einen neuen Fluss gelangen.
32. Fünfundachtzig Prozent unserer Probleme, besonders unserer chronischen Probleme, dienen dazu, unserer Lebensaufgabe aus dem Weg zu gehen. Fünfzehn Prozent sind Lektionen, die wir lernen müssen, damit wir unsere Lebensaufgabe erfüllen können.
33. Unsere Lebensaufgabe zu leben heißt, ein von Kreativität erfülltes Leben zu führen, das von visionärer Schau und von der Fähigkeit geprägt ist, einen positiven Weg voran zu erkennen.
34. Unsere Lebensaufgabe besteht darin, glücklich zu sein, Heilung dort zu erlangen, wo wir noch nicht heil sind, das zu vollbringen, womit wir betraut wurden, weil nur wir es vollbringen können, und schließlich ein so hohes Maß an Heilung zu erlangen, dass wir zum Erlöser der Welt werden.
35. Fülle ist unser natürlicher Zustand. Wenn wir nicht in der Fülle sind, haben wir einen Fehler gemacht.
36. Wenn das Unterbewusstsein und das Unbewusste ans Tageslicht gebracht würden, könnten wir erkennen, dass alles, was in unserem Leben geschieht, unsere eigene Entscheidung war. Viele unserer falschen Entscheidungen verbergen wir vor uns selbst.

37. Jede Todesversuchung ist als Wiedergeburt gedacht, als eine Einladung, neu geboren zu werden.
38. Wenn wir etwas annehmen, stecken wir nicht länger darin fest. Wenn wir das annehmen, was geschieht, können wir zum nächsten Schritt in unserer Entwicklung vorangelangen.
39. Wenn wir einen Groll hegen, dann glauben wir, jemand habe unsere Regeln gebrochen und nicht gemäß dem Drehbuch gelebt, das wir ihm zugewiesen hatten. Auf einer tieferen Bewusstseinsstufe hat er sich jedoch genau an das heimliche Drehbuch gehalten, das wir für ihn geschrieben haben.
40. Jedes negative Ereignis, das uns widerfährt, benutzen wir aus einem ganz bestimmten Grund. Es erfüllt einen Zweck. Wir ziehen einen Gewinn daraus. Wir wollten es benutzen, um etwas zu vergraben.
41. Wir weisen einem anderen Menschen immer die Schuld an dem zu, was wir selbst getan oder unterlassen haben.
42. Heilung beinhaltet stets eine Form der Integration, die Frieden, Zuversicht und Ganzheit bringt. Sie impft uns gleichsam gegen das, was negativ ist.
43. Die Wurzeln von Kindheitstraumen liegen im Mutterleib. Wo wir unsere Ganzheit im Mutterleib verloren haben, dort haben wir einen Teil unserer selbst der Hölle überantwortet.
44. Aller Schmerz ist ein Missverständnis und somit heilbar. Er ist einfach ein Fehler, den es zu berichtigen gilt.
45. Das Ego belegt alle Orte, an denen wir Fehler gemacht oder uns getrennt haben, mit Sünde und Schuld, um das Problem festzuschreiben und seine eigene Macht zu vergrößern. Das Ego labt sich an Schuld.
46. Jeder Herzensbruch erzeugt ein Geflecht von Problemen.
47. Heilung ist die Wahl zwischen Liebenswürdigkeit und Angriff.
48. Heilung bedeutet, dem Ego die Zügel aus der Hand zu nehmen und uns für das zu entscheiden, was wir wollen.
49. Umfassendere Heilung bedeutet, dem Himmel die Zügel zu überlassen in dem Wissen, dass der Himmel die besseren Entscheidungen für uns trifft als wir selbst.
50. Heilung ist die Entscheidung, zu segnen, statt zu urteilen, zu vergeben, statt zu grollen, zu helfen, statt zu hassen, glücklich zu sein, statt uns in unserem Selbsthass selbst anzugreifen.

51. Heilung heißt, den Menschen, die negativ handeln, rückhaltlos zu geben in dem Wissen, dass ihr Verhalten ein Hilferuf ist.
52. Glück hängt nicht von äußeren Umständen ab. Es ist die Entscheidung, ungeachtet der Umstände glücklich zu sein.
53. Heilung bedeutet, Anhaftungen loszulassen, denn aller Schmerz rührt von Anhaftungen her.
54. Ein Herzensbruch im Erwachsenenalter rührt von einem Herzensbruch in der Kindheit her, während Kindheitstraumen aus der Zeit im Mutterleib herrühren. Schmerz, den wir im Mutterleib erlitten haben, geht auf Muster zurück, die auf einer Ahnenebene oder in „vergangenen Leben“ entstanden sind. Diese Muster rühren wiederum aus dem kollektiven Feld, dem astralen Feld oder den Orten her, an denen wir uns vom Licht abgewendet haben. Alle diese Dinge gehen auf unseren Fall aus dem Zustand des Einsseins und der Gnade zurück, der die Wurzel aller Trennung ist.
55. Da das Einssein unteilbar ist und wir den Himmel nicht verlieren können, sind wir in eine ungeheuer große Illusion hineingefallen.
56. Die Verletzung, die wir erlitten haben, wurde uns von einem Menschen zugefügt, der von mehreren anderen verletzten Menschen verletzt wurde, die ihrerseits durch viele andere verletzte Menschen verletzt wurden. Was wir nicht heilen, geben wir an andere Menschen weiter, die es ihrerseits wiederum an viele andere Menschen weitergeben. Wir besitzen eine Gabe der Erlösung, und mit Hilfe des Himmels können wir das gesamte Netzwerk heilen.
57. Ein Verrat an uns war der Versuch, dort Schuld zu tilgen, wo wir glaubten, andere Menschen verraten zu haben.
58. Wo wir jemanden benutzt haben, um uns zu verraten, dort haben wir in Wirklichkeit uns selbst, andere Menschen und den Himmel verraten.
59. Vergebung ist praktische Liebe.
60. Probleme oder einzelne Schichten eines Problems können geheilt werden, indem wir fragen, wer unsere Hilfe braucht. Wenn wir die Antwort wissen, können wir intuitiv Liebe in das Problem einströmen lassen. Dadurch wird das Problem oder zumindest eine Schicht des Problems geheilt. Die Heilung geschieht rasch und mühelos, ganz gleich, wie klein, groß oder schmerzhaft das Problem ist.

61. Alle Verletzung und aller Schmerz rühren von dem Versuch her, etwas zu bekommen oder zu nehmen.
62. Wenn Trennung geschieht, dann sind Gefühle von Unzulänglichkeit und Widerstand die Folge. Ist der Widerstand groß genug geworden, hindert er uns daran, den nächsten Schritt zu gehen. Er sorgt dafür, dass unser Leben zunehmend von Schwierigkeiten geprägt ist, weil wir versuchen, gegen ihn anzukommen.
63. Wir besitzen das spirituelle Erbe der Unbegrenztheit und die unzähligen Gaben, die Gott uns gegeben hat.
64. Jedes Problem könnte durch Gnade ganz mühelos gelöst und sogar unsere Lebensaufgabe mit ihrer Hilfe mühelos vollbracht werden. Gnade ist die Liebe Gottes, die uns in jeder Lebenslage zuteilwird.
65. Wir können nur dann Angst haben, wenn wir versuchen, alles aus eigener Kraft zu schaffen. Wir können uns nur dann fürchten, wenn wir vergessen, wer an unserer Seite geht, um uns in jedem Augenblick und auf jede nur erdenkliche Weise seine göttliche Hilfe zu gewähren.
66. Vertrauen kann jedes Problem heilen. Vertrauen ist die Investition unseres Geistes in einen positiven Ausgang, während Angst die Investition unseres Verstandes in einen negativen Ausgang ist. Es ist unsere Entscheidung, in was wir investieren.
67. Loslassen gibt Anhaftungen und den mit ihnen einhergehenden Schmerz auf, sodass wir den nächsten Schritt gehen können. Unsere Bedürfnisse rühren aus der Vergangenheit her, versuchen aber, durch Anhaftung in der Gegenwart erfüllt zu werden. Das wird nie funktionieren. Eine Anhaftung ist vorgetäuschte Verbundenheit und führt zur Verschmelzung.
68. Frieden ist die Pforte zur Ewigkeit.
69. Das Ego erzeugt Emotionen durch Manipulation, um Aufmerksamkeit und Besonderheit zu erlangen.
70. Emotionen sollte weder die oberste Priorität eingeräumt, noch sollten sie geschmälert werden. Emotionen sollten als Hinweiszeichen auf das dienen, was der Heilung bedarf.
71. Das Ego ist aus Selbstkonzepten aufgebaut. Ein Selbstkonzept gleicht einem lebensgroßen Gummiüberzug, der jeden Kontakt verhindert und den Fluss zum Stillstand bringt. Der mit Selbstkonzepten einhergehende Selbstangriff lenkt uns von den Hilferufen der Menschen in unserer

Umgebung ab. Die meisten Menschen tragen so viele Selbstkonzepte in sich, dass ihr Ego einem riesigen Wohnturm mit unzähligen kleinen Eigentumswohnungen gleicht.

72. Selbst der größte Schmerz im Leben kann dadurch geheilt werden, dass wir uns fragen, wer unsere Hilfe braucht, und durch unseren Schmerz hindurch geben.
73. Den Himmel zu fragen, worin dein Wert liegt, wenn du dich wertlos fühlst, oder worin deine Bedeutung liegt, wenn du dich bedeutungslos fühlst, sind einfache Möglichkeiten, diese Fallen zu heilen.
74. Wenn du über einen Menschen urteilst, kannst du ihn nur so weit sehen und verstehen, wie dein Urteil reicht. Liebe gibt dir die Möglichkeit, in ihn hineinzuschauen und ihn zu erkennen.
75. Wenn du einen Herzensbruch erlitten hast, dann bist du zugleich Opfer und trägst Rache, Schuld, Angst, Verlust, Aufopferung, Unabhängigkeit, Hass, Selbsthass, Zynismus und Bitterkeit in dir. Dies kann auf der Ebene von Geschichten, Verschwörungen oder Götzen der Fall sein und zeigt einige der tiefsten Fallen auf, die im Unbewussten verborgen liegen.
76. Alles, was wir einem anderen Menschen anlasten, lasten wir Gott an.
77. Ein Angriff auf einen Menschen weitet sich zum Angriff auf alle Menschen aus. Das schließt den Angriff auf uns selbst ein.
78. Ein Problem ist eine Form der Klage. Ein großes Problem ist ein Wutanfall.
79. Falsche Geisteshaltung, Widerborstigkeit und Starrsinn verbergen unsere Angst vor Veränderung.
80. Probleme im Mutterleib setzen Kindheitstraumen und selbstzerstörerische Muster in Gang. Es kann geschehen, dass wir Anteile, die hier abgespalten werden, in unsere inneren Höllen verbannen.
81. Perfektionismus ist eine Kompensation für Unzulänglichkeit. Wir glauben, dass wir perfekt sein müssen, um geliebt zu werden. Zielsetzungen bitten, während Erwartungen fordern. Erwartungen und Perfektionismus rühren von alten Bedürfnissen her.
82. Kontrolle fordert, dass die Dinge nach ihrem Willen laufen sollen, um ihre Bedürfnisse zu befriedigen. Das führt zu Auseinandersetzungen.
83. Das Maß unserer Unabhängigkeit entspricht dem Maß unseres gespaltenen Bewusstseins. Ein gespaltenes Bewusstsein führt zu Angst und lähmt uns, weil keine der beiden Seiten zufriedengestellt werden kann.

84. Unabhängigkeit, Abhängigkeit und Aufopferung sind Rollen. Das Maß, in dem wir diese Rollen spielen, entspricht dem Maß, in dem wir nicht empfangen können.
85. Wenn wir für alle unsere Erfahrungen die volle Verantwortung übernehmen würden, dann würden wir zur Erleuchtung gelangen.
86. Eine Rolle ist gleichbedeutend damit, dass wir viel tun, uns aber nicht einbringen. Da wir keinen Kontakt herstellen, können wir nicht empfangen und weder Erfolg noch Nähe genießen.
87. Das Maß, in dem unsere Mutter und unser Vater gute Eltern oder ein gutes Paar waren, und das Maß, in dem unsere Familie, unsere früheren Partner, unser gegenwärtiger Partner und unsere Kinder gut zu uns waren oder sind, entspricht dem Maß, in dem wir gut zu ihnen waren oder sind. Wenn wir einen 80%-Partner haben, dann sind auch wir nur zu 80% ein guter Partner oder eine gute Partnerin. Sowohl schwierige als auch einfache Menschen können uns verletzen, aber das Maß, in dem sie gut zu uns sind, entspricht dem Maß, in dem wir gut zu ihnen sind.
88. Rollen tun die richtigen Dinge aus den falschen Gründen und sind deshalb weder authentisch noch integer. Sie sind vielmehr Abwehrmechanismen und Kompensationen für Schuld und Unwürdigkeit. Unsere Entscheidung verwandelt eine Rolle in echtes Geben.
89. Wenn eine Beziehung richtig genutzt wird, ist sie der schnellste Weg zu persönlichem Wachstum. Wenn wir unserem Partner wirklich geben, gehen wir den nächsten Schritt hin zu Nähe und Erfolg. In einer Beziehung können nur Ebenbürtigkeit und Gegenseitigkeit zum Erfolg führen, denn wenn nicht beide Partner gleichermaßen gewinnen, ruft die Konkurrenz zwischen ihnen Angst, Machtkämpfe und Leblosigkeit hervor.
90. Wir wurden als Abbild Gottes erschaffen und besitzen deshalb nur die Eigenschaften, die er uns gegeben hat und die den seinen und nicht den zahllosen Selbstkonzepten gleichen, die wir selbst aufgebaut haben und die auf Ungerechtigkeit, Schmerz und Projektion gründen.
91. Die Welt ist ein Spiegel unseres Bewusstseins. Wir sehen nur das, was wir von uns selbst glauben. Die Welt zeigt uns, was wir verurteilt, abgespalten, verdrängt und projiziert haben. Einige uralte Selbstkonzepte haben wir so gut verborgen, dass, wenn die Menschen in unserer Welt sie uns nicht wie einen Spiegel vorhalten würden, wir nichts von der Exis-

- tenz dieses Anteils wüssten, dessentwegen wir uns immer wieder selbst angreifen. Vergebung reinigt unseren Spiegel und unser Bewusstsein.
92. Vergebung dient uns. Wenn wir nicht vergeben würden, könnten wir die verborgenen, auf Schuld gründenden Selbstkonzepte nicht finden, die uns in der Welt verankert halten.
 93. Jede Form von Sabotage ist Selbstsabotage. Sie steht für die Angst davor, uns in noch höherem Maße aufopfern zu müssen, wenn wir den nächsten Schritt gehen.
 94. Schattenfiguren, die wir in der Welt sehen, sind Schattenfiguren, die wir in uns tragen. Sie sind Orte des Selbsthasses, Aspekte unserer selbst, die wir verurteilt und in uns eingesperrt haben. Sie programmieren uns und unsere Welt, obwohl sie kompensiert werden. Sie errichten unsichtbare Wände, die uns daran hindern, den nächsten Schritt zu gehen. Vergebung oder Integration ist gefordert, um sie zu heilen.
 95. Unter jedem chronischen Problem verbirgt sich ein Wutanfall, der damit zu tun hat, dass wir unseren Willen nicht bekommen haben. Darunter verbirgt sich unsere falsche Geisteshaltung. Darunter verbirgt sich unsere Angst vor Veränderung. Darunter verbirgt sich unsere Anhaftung an Götzen, die Welt und unser Ego. Darunter verbergen sich unser Autoritätskonflikt und unser Kampf mit Gott.
 96. Der Himmel will, dass wir vollkommen glücklich sind. Überall dort, wo wir nicht glücklich sind, haben wir uns auf die Seite des Egos und der Trennung geschlagen.
 97. In unserem natürlichen Zustand sind wir grenzenloser, reiner Geist. Wir sind ein göttliches *Wesen*, das sich in einer menschlichen Form verbirgt.
 98. Gott sieht uns als vollkommen liebenswert, denn so hat er uns erschaffen. Unsere dunklen Selbstkonzepte können nichts daran ändern, wer wir sind. Wir können nur glauben, dass es so ist.
 99. Der Zweck des Lebens besteht darin, die Lektion zu lernen, damit wir erwachen können. Der Zweck der Welt besteht in Vergebung.
 100. Unsere Glaubenssätze sind Gesetze des Egos. In Wirklichkeit unterstehen wir jedoch nur den Gesetzen des Himmels.

