

Chuck Spezzano
Dein Herz ruft nach Liebe

CHUCK SPEZZANO

DEIN HERZ
RUFT NACH
LIEBE

Wie deine Partnerschaft
erblühen kann

Übersetzung aus dem Englischen:
Dr. Nirvana Verena Moser

Originaltitel:
The Call of the Heart
Copyright © 2016 Chuck Spezzano

1. Auflage 2017

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

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

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-390-4

Zum Andenken an meine Eltern,
Peter und Katharine,
und
meine Schwiegereltern,
Karl und Enid

Inhalt

Einleitung.....	11
Himmel auf Erden: Die Grundsätze der emotionalen Reife.....	14
1 Was sich hinter Unwürdigkeit verbirgt	17
2 Burnout und Angst – Was sie uns zeigen.....	19
3 Der Teufelskreis.....	21
4 Nur durch meine Gedanken werde ich beeinflusst.....	23
5 Emotionen sind ein Zeichen für emotionalen Missbrauch	25
6 Unzulänglichkeit.....	27
7 Emotionen und Idole.....	29
8 Selbsterniedrigung und Selbstverherrlichung	31
9 Stress entsteht durch Angst	33
10 Was Emotionen versuchen	35
11 Es gibt nichts zu fürchten	37
12 Die Vergangenheit verschlingt die Gegenwart.....	38
13 Es gibt keine kleinen Aufregungen	40
14 Die wahre Richtung.....	43
15 Wut als Überzeugung, dass jemand gesündigt hat.....	46
16 Die Angst vor der Lebensaufgabe heilen	48
17 Das Problem der Bedürfnisse.....	50
18 Was Groll verbirgt	52
19 Die verborgene Seite der Angst.....	54
20 Jede Verstimmung	57
21 Gott ist wirklich	60
22 Die Investition des Egos in Schmerzen.....	62
23 Glück.....	64
24 Verbindung mit der Vergangenheit.....	66
25 Alle Emotionen enthalten Elemente der Isolation	68
26 Emotionen bedeuten, dass es eine Lektion gibt, die ich nicht gelernt habe	70

27	Du wirst nur dann von den Erwartungen anderer beeinträchtigt, wenn du sie teilst.....	71
28	Emotionen fühlen, die nicht deine eigenen sind.....	74
29	Distanz zu anderen ist dein Widerstand.....	76
30	Schuldgefühle retten dich nicht.....	78
31	Die dunkle Nacht der Seele und das Annehmen von Emotionen.....	80
32	Wut entsteht aus einer Überzeugung, dass jemand gesündigt hat.....	82
33	Bedürfnisse als Problem.....	83
34	Was Groll verbirgt.....	85
35	Die unbewusste Ebene der Angst.....	87
36	Versuchung.....	90
37	Emotionen können dir eine Ausrede verschaffen.....	92
38	Geschlagen sein.....	94
39	Wenn Verluste auftreten.....	96
40	Du kannst nicht verlieren.....	98
41	Emotion als Aufopferung.....	101
42	Strebe bei einem Streit nach Ebenbürtigkeit.....	103
43	Materialismus und Habgier.....	104
44	Es gibt einen Weg.....	106
45	In Vertrauen und Glauben loslassen.....	108
46	Eine Renaissance.....	110
47	Das Ego verstärkt unsere Identität.....	113
48	Selbstwert und Selbstliebe gehören zusammen.....	115
49	Erwartungen anderer Menschen.....	117
50	Engagement verleiht dir Selbstwert.....	119
51	Die Spaltung zwischen Vorstoß und Rückzug.....	121
52	Das Muster des Herzensbruchs.....	123
53	Widme die Situation bei einem Streit ganz der Wahrheit.....	125
54	Die Wurzeln des Bösen.....	127
55	Trennung oder Selbsteinbeziehung.....	130
56	Schmerz als Form der Kontrolle.....	132
57	Aller Groll ist eine Lüge.....	134
58	Hartherzige Opfer.....	136
59	Lernen, was nicht gelernt worden ist.....	138
60	Keine Erlaubnis, du selbst zu sein.....	140
61	Unter jeder Emotion.....	142
62	Stress ist die Kompensation für Trennung.....	144

63	Konsumverhalten und Fusion.....	146
64	Du musst das Problem nicht sehen können.....	149
65	Talente sind eine gute Alternative zur Aufopferung.....	151
66	Was zum Herzensbruch geführt hat	153
67	Emotionen als Machtspiel.....	155
68	Äußerste Vorsicht	156
69	Unreifes Verhalten	158
70	Was unser Ego beweist.....	160
71	Jeder Verlust.....	162
72	Die Verluste, die wir nicht überwinden.....	164
73	Jede Überzeugung.....	165
74	Warum du deinen Eltern immer noch die Vergangenheit nachträgst.....	168
75	Wenn du jemand ins Unrecht setzt.....	171
76	Konsumverhalten und Geiz.....	173
77	Der Eisberg des Egos	175
78	Du wirst nur unter einem Umstand enttäuscht	178
79	Selbstangriff und Schuld – alles dreht sich um mich	180
80	Verlieren, um zu gewinnen.....	181
81	Die Bösartigkeitsgeschichte.....	183
82	Alle Täuschung ist Selbsttäuschung.....	185
83	Wenn du eine Emotion hast, hast du einen Groll.....	187
84	Wir können nur dann glauben, dass etwas zu viel für uns ist, wenn wir glauben, zu wenig zu sein.....	189
85	Der Wunsch nach Verständnis	190
86	Ausschweifung und das Astrale	191
87	Äußerste Peinlichkeit	193
88	Schuldgefühle und Traurigkeit sind hinterhältige Methoden des Festhaltens.....	195
89	Du kannst haben, was du willst, wenn du deine Unabhängigkeit aufgibst.....	197
90	Wir erfinden uns selbst.....	199
91	Angst als Unterstützung unserer Selbstkonzepte	201
92	Alle Emotionen betteln entweder um Liebe oder um Besonderheit	203
93	Regeln	205
94	Das Ausmaß der Unabhängigkeit	207
95	Alpträume und Alptraumfantasien	209
96	Jeder Angriff.....	211

97	Ein Streit entsteht aus Groll.....	213
98	Wen setzt du herab?.....	215
99	Das Bedürfnis nach Anerkennung.....	218
100	Hinter Unabhängigkeit verbirgt sich Angst.....	219
	Zusammenfassung.....	221
	Danksagung.....	223

Einleitung



Der Ruf des Herzens ist der Ruf zur Liebe. Liebe möchte auf andere zugehen und sich teilen. Sie möchte sich ausdehnen und verbinden. Sie möchte sich in der Freude sonnen, die aus Geben entsteht, und im Gegenzug geliebt werden. Sie möchte nicht urteilen. Sie möchte nicht recht haben. Sie möchte nicht konkurrieren. Sie möchte nur lieben und in dieser Liebe den Weg zur ewigen Liebe finden. Um dies tun zu können, brauchen wir eine gewisse Disziplin des Verstandes, und wir müssen unsere Gedanken von Angriff und Selbstangriff fernhalten. Wenn wir lernen, uns selbst zu beobachten und unseren Kurs jedes Mal, wenn wir vom rechten Weg abweichen, zu korrigieren, dann wird uns das zum Himmel auf Erden führen. Göttliche Liebe kommt, wenn sie gerufen wird, denn unsere Liebe lädt sie ein.

Wenn wir uns aufgebracht und emotional fühlen, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass *wir* vom Kurs abgekommen sind. Vielleicht geht es anderen Menschen um uns herum auch so, aber es gilt definitiv für uns. Wenn wir unsere Emotionen als eindeutiges Zeichen dafür sehen, dass wir unseren Kurs korrigieren müssen, können wir sie zur Heilung verwenden. Dadurch werden sie in positive Gefühle verwandelt.

Emotionen zur Heilung einzusetzen bedeutet, dass wir Verantwortung für sie übernehmen und nicht in alle die Fallen tappen, die sie uns stellen können, wie z. B., eine tiefere Schicht der Angst, eine Form der Anklage oder eine Schuldzuweisung an einen anderen Menschen zu verbergen. Emotionen in die Falle zu gehen *kann* auch bedeuten, dass wir einen anderen Menschen als Beweis dafür, dass wir recht haben und dass er uns Unrecht getan hat, als eine Form der Konkurrenz, der Kontrolle oder sogar als emotionale Erpressung angreifen.

Wenn wir unsere Emotionen für eine *beliebige* Form von Negativität benutzen, verlieren wir den Nutzen, den sie uns bringen können: Auflösen, Reinigen, Loslassen von Anhaftungen, den Anfang der Kommunikation und Heilung. Sie können sogar zu einem Portal der Einweihung werden, wenn sie richtig verwen-

det werden. Wir dürfen uns dazu entscheiden, ob wir sie verwenden, um durch Kommunikation Brücken zu bauen und Verbindung herzustellen, oder ob wir sie gegen die Heilung als Form von Angriff oder Selbstangriff durch unser Leiden einsetzen.

Wenn wir unseren Emotionen kein Ende setzen, werden sie zu *Mustern* aus der Vergangenheit, die wir benutzen, um unsere Gegenwart zu verdunkeln. An der Wurzel jedes Problems, das wir haben, befinden sich Emotionen. Wir möchten keinen Schmerz spüren, und wenn wir es tun, versuchen wir, dafür einem anderen Menschen die Schuld zu geben. Wir übertragen ihm die Verantwortung, so, als ob es *seine* Aufgabe wäre, sich zu ändern, damit wir uns besser fühlen. Und selbst wenn sich der andere Mensch ändern würde, hätten wir immer noch den Mechanismus des Leidens und der Selbstvereitelung in uns. Wenn wir uns nicht geändert haben, ist diese Emotion immer noch in uns, bis wir sie heilen.

Mit emotionaler Reife übernehmen wir für alle Probleme, die auftauchen, die Verantwortung und gehen auf sie ein, anstatt darauf zu reagieren. Wir suchen nach Wegen, zu verstehen, zu akzeptieren, zu verzeihen und loszulassen. Wir erkennen, dass sogar dann, wenn es so aussieht, als ob sich jemand anderes schlecht verhalten hätte, wir uns in geheimer Absprache bezüglich dieses Fehlers befinden und dazu beigetragen haben. Jede Emotion zeigt etwas außerhalb von uns, dem wir anhaften. Diese Anhaftungen führen früher oder später zu Schmerzen. Anhaftungen sehen wie Liebe aus, was das Nehmen verbirgt. Dies passiert so lange, bis unser Bedürfnis vereitelt wird, und dann reagieren wir.

Der Weg des Rufs nach Liebe bedeutet, darauf zu achten, dass wir Liebe über alle anderen Ziele stellen. Alle unsere negativen Emotionen entstehen aus Angst, und alle unsere positiven Emotionen entstehen aus Liebe. Wir können unser ganzes Leben damit verbringen, unsere Emotionen zu vermeiden, was nur dazu führt, dass wir sie auf später verschieben, oder wir können jetzt dem Pfad der Liebe folgen. Wir können mit unseren Emotionen umgehen, sobald sie auftauchen. Und wir können sie einsetzen, um uns in größere Liebe zu verwandeln.

Während wir unsere Emotionen heilen, entwickelt sich unsere Liebe zu Göttlicher Liebe, indem wir die Wände auflösen, die das Ego auf Emotionen errichtet hat. Wir reifen zu einem guten Partner heran, helfen anderen, verwirklichen unsere Lebensaufgabe und helfen der Welt. Wir wachsen in unsere Bestimmung hinein. Wir werden zu dem, was wir in der Welt sein wollten. Schließlich begeben wir uns darüber hinaus zu unserer Göttlichen Bestimmung. Wir stehen mit einem Fuß im Himmel und einem Fuß in dieser Welt. Wir können lernen und wachsen, indem wir unsere Emotionen benutzen. Während wir durch Heilung

unsere Seelenlektionen lernen, wird unsere Lebensaufgabe sogar noch effektiver und wir fühlen uns sogar noch mehr erfüllt.

Der Pfad der Liebe ist ein glücklicher Weg. Der Himmel als die wahre und ewige Liebe ruft unser Herz, und unser Herz antwortet. Es ist der Ruf von Liebe zu Liebe, der uns hilft, uns an unsere essenzielle Identität zu erinnern. Wir werden in dieser Göttlichkeit geliebt. In diesem Einssein ist jeder Mensch. Gott lebt in unserem Herzen als Liebe, und unsere Essenz ist diese Liebe. Während unsere alten und uralten Emotionen aus unserem Innern zur Heilung aufsteigen und freigesetzt werden, erfahren wir, wer wir wirklich sind. Alles ergibt sich von selbst.

Lasst uns danach streben, in jedem Augenblick zu lieben und diese freundliche Atmosphäre mit allen zu teilen und die Freude zu spüren, die sie mit sich bringt. Wir können uns diesem Ziel jeden Morgen beim Aufwachen verpflichten. Jeden Abend können wir über unseren Tag nachdenken und in unserem Bewusstsein korrigieren, wenn wir versäumt haben, dem Ruf der Liebe zu folgen. Wir können uns am nächsten Tag erneut der Liebe widmen. Andere Herzen werden den Ruf unseres Herzens hören. Während wir auf diese Weise fortfahren, werden Herzen, die lange gefangen und sogar verloren in der Hölle waren, darauf antworten, weil die Freude, die wir verströmen, unwiderstehlich ist. Wenn wir die Liebe einladen, kann unser Leben zu einem Denkmal der Liebe werden. Unsere Erfüllung wird die Erfüllung anderer verstärken. Welch ein Leben ist für uns möglich! Und ganz gleich, in welcher Phase des Lebens wir uns befinden, wir können den Ruf unseres Herzens jetzt als unsere neue Richtung annehmen und uns dorthin wenden.

Himmel auf Erden



Die Grundsätze der emotionalen Reife

1. Jede Verstimmung, die du spürst, ist *dein* Problem und gleichzeitig auch *deine* Gelegenheit.
2. Du bist für jegliche Negativität verantwortlich, die erscheint. Alles, was passiert, ist aus deinen Überzeugungen und deinen Wünschen entstanden. Jede Verstimmung entsteht aus der Identität, die du aufgebaut hast. Jedes negative Ereignis kann von deinem höheren Selbst auch zur Heilung und für Ganzheit benutzt werden. Ganz gleich, was du tust, *du* darfst entscheiden, welchem Weg du folgen möchtest.
3. Wenn du dich für dein Ego entscheidest, wirst du dich zu Recht empört, wütend oder verletzt fühlen. Du wirst angreifen oder dich zurückziehen. Wenn du dich für den Pfad des Egos entscheidest, wirst du auch *dich selbst* angreifen.
4. Die beste Methode, um mit einer Verstimmung umzugehen, besteht darin, dass du dich in dem Augenblick ertappst, indem du dein Zentrum verlässt, und dich dann für emotionale Reife, Heilung und Glücklichkeit entscheidest. Die Alternative ist ein dunkler Pfad der Schmerzen, der dein Ego und seine Angst, seine Schuld und sein Gefühl der Schwachheit stärkt.
5. Der Schmerz, den du fühlst, stammt aus der Vergangenheit. Wenn er sich in der Verkleidung eines aktuellen Problems zeigt, wirst du entweder das Muster der Empörung fortsetzen, es verstärken und das Glaubenssystem des Egos unterstützen, das dazu geführt hat, oder du kannst diesen alten Schmerz aus der Vergangenheit jetzt zur Transformation nutzen.

6. Jede Verstimmung stellt eine Goldmine der Heilung dar. Du kannst diese Emotion verwenden, um die Verstimmung bis zu ihrer Wurzel zurückzuverfolgen, indem du der Emotion nachspürst oder deine Intuition benutzt. Die zugrundeliegende Ursache zu heilen bedeutet, dass das gesamte Muster auf elegante Weise geheilt wird.
7. Wenn du Verantwortung übernimmst, gehst du auf dich selbst, auf andere und auf die Situation ein. Die Alternative ist ein Kreislauf aus Schuld-Urteil-Anschuldigung, den du dir und anderen auferlegst. In der Vergangenheit und der Gegenwart erfolgte Fehler können korrigiert werden. Die spirituelle und psychologische Wahrheit ist Unschuld. Eine Emotion zeigt dir, dass du einem anderen Menschen die Schuld für etwas gibst. Wenn du *irgendjemand* als schuldig betrachtetest, ist dies ein Zeichen dafür, dass du dieses Maß an Schuld selbst in dir trägst. Halte in einer Situation erst dann inne, wenn du die Unschuld aller Beteiligten festgestellt hast. Schuld führt zu Selbstbestrafung. Unschuld befreit die Welt und ist ein wesentlicher Aspekt des Himmels auf Erden.
8. Aller Schmerz, alle Angst und alle Schuld entstehen daraus, dass *wir* uns von anderen trennen und dem, was „sie“ getan haben, anschließend die Schuld für die Trennung geben. Diese Menschen haben unsere Hilfe gebraucht. Stattdessen haben wir sie benutzt, um uns zu trennen und unabhängig zu werden. Dies ist ein Muster, das unser Ego seit dem Sündenfall verfolgt hat.
9. Niemand außer uns enthält uns etwas vor. Niemand außer uns zwingt uns zur Aufopferung. Jedes negative Ereignis ist eine Form der Aufopferung. Wir benutzen diese Aufopferung für Angriff, Konkurrenz, Verstecken, Rache, dem Weglaufen vor unserer Lebensaufgabe und unserer Bestimmung sowie für den Kampf mit Gott. Dies dient alles nur dazu, unser Ego zu erhalten. Wir versuchen, ein Idol in einer Welt zu besitzen, von dem wir glauben, dass es uns glücklich machen wird. Daher stellen wir uns der Gnade in den Weg und weichen dem *Ruf des Herzens* aus – der einen Strom der Gnade mit sich bringt.
10. Bei jeder Heilungsgelegenheit in unserem Leben wollen wir heilen, und wir wollen auch nicht heilen. Wir wollen nicht heilen, weil wir die hart erworbene Trennung und Identität nicht verlieren möchten, die wir aufgebaut haben. Dies erzeugt verborgenen und weniger verborgenen Widerstand gegenüber Veränderung und Heilung.

11. In unserem Leben kann Evolution geschehen. Da wir jeden Tag bewusst und unbewusst unsere Entscheidungen treffen, ist es hilfreich, wenn wir uns daran erinnern, dass es einen besseren Weg gibt, einen Weg, der immer mehr Liebe, Glückhsein, Wahrheit und Integrität mit sich bringt. Alle Evolution führt zu größerem Frieden und mehr Ganzheit.
12. Wahrhaftig zu helfen und anderen zu Diensten zu sein ist eines der größten Heilungsprinzipien. Es erfüllt uns und schenkt uns Glückhsein und Selbstwert als Teil unserer Lebensaufgabe.
13. Geben öffnet die Tür für Empfangen. Was auch immer wir geben, geben wir in Wirklichkeit uns selbst. Geben und Empfangen sind beide Formen der Liebe. Wenn wir schließlich erkennen, dass wir ein und dasselbe sind, haben wir die Dualität transzendiert.
14. Unsere Identität als ein Ego entsteht aus Trennung und Urteilen. Trennung und Urteilen sind die Wurzeln von all unserem Leiden, unserer Angst und unserer Schuld. Jedes negative Ereignis in unserem Leben und die Schuld, die wir anderen als Folge davon zuweisen, sollte unseren Wunsch verbergen, uns zu trennen und uns selbst zu bestrafen.
15. Rollen entstehen aus der Trennung. Auf die Trennung folgt Kompensation, um den Schmerz zu verstecken, um uns eine Ausrede zu geben, die Dinge so zu tun, wie wir es haben wollen, und um uns der Ganzheit zu widersetzen. Unsere Dramen verbergen die Angst, die wir vor Intimität und Erfolg haben. Unsere Dramen sind eine Art Wutanfall.
16. Das Ego investiert in den aktuellen Zustand, in Begrenzungen und Machtlosigkeit. Dies erzeugt einen Teufelskreis aus Opfersein und anschließendem Streben nach Kontrolle.
17. Der Selbstangriff durch eine *beliebige* Form des Opferseins stellt ein Manöver dar, das wir einsetzen, um eine andere Person anzugreifen.
18. Wir haben jeden Menschen, der „uns Unrecht angetan hat“, als einen Schleier benutzt, um unseren Selbstangriff zu verstecken.
19. Alle Probleme verbergen einen Groll. Alle Heilung enthält eine Form der Vergebung.



Was sich hinter Unwürdigkeit verbirgt

Unwürdigkeit entsteht durch Schuldgefühle und wird jedes Mal verstärkt, wenn wir urteilen. Wir benutzen Urteile, um uns überlegen zu fühlen. Urteilen soll uns trennen. Wie die meisten Lösungen des Egos führt Urteilen jedoch dazu, dass wir uns unwürdiger fühlen und in einen Teufelskreis aus Überlegenheit und Unterlegenheit geraten. Urteilen soll unsere Schuldgefühle nach außen projizieren und dadurch auflösen, vermehrt sie jedoch nur. Dies verstärkt unser Gefühl, unwürdig zu sein. Da unser Ego so sehr verurteilt, haben wir Angst, dass sich sein Urteil gegen uns wenden wird. Wenn wir vor etwas Angst haben, erleben wir es so, als wenn es bereits geschehen würde. Vor den Urteilen des Egos Angst zu haben bedeutet daher, diese Urteile bereits zu fühlen. Daher erleben wir uns als unwürdig. Unsere Unwürdigkeit führt zu Selbstzweifeln. Wir benutzen die Unwürdigkeit jedoch, um die Angst zu verstecken, die aus dem Ego entsteht. Dies geschieht insbesondere bezüglich der Angst davor, uns vorwärtszubewegen. Solange wir uns unwürdig fühlen, glauben wir, dass wir uns nicht vorwärtsbewegen oder uns unserer Angst stellen müssen. Wir verstecken uns hinter unserer Unwürdigkeit.

Unsere Unwürdigkeit ist entstanden, weil wir wichtige Menschen in unserem Leben als unwürdig verurteilt haben. Als wir sie als unwürdig verurteilt haben, haben wir uns gleichzeitig ebenso verurteilt. Als Folge unseres Urteils rechnen wir damit, dass wir ebenfalls entsprechend verurteilt werden.

Wir beziehen diejenigen, die wir als geringer als uns selbst betrachten, nicht in unsere automatische und gewohnheitsmäßige Kalkulation hinsichtlich von Verbindung und Zugehörigkeit ein. Und in dem gleichen Ausmaß, in dem wir uns selbst nicht einbeziehen, weil wir uns als unwürdig verurteilen, glauben wir auch, dass wir von anderen nicht einbezogen werden. Dadurch entsteht ein Teu-

felskreis aus Unwürdigkeit und Angst. Die Unwürdigkeit nistet sich in uns ein, und als Folge davon haben wir das Gefühl, weder Liebe, Erfolg noch Leichtigkeit zu verdienen. Sobald wir erkannt haben, dass wir nicht in unserer Unwürdigkeit verweilen müssen, sondern dass es sich um etwas handelt, was wir irrtümlich benutzt haben, um einen Gewinn zu erhalten, können wir uns für das entscheiden, was wir wirklich wollen.



Burnout und Angst – Was sie uns zeigen

Burnout und Angst weisen auf eine weitverbreitete Falle hin: Wir verlassen uns auf uns selbst. Wir verhalten uns unabhängig und tun so, als ob wir allein wären. Wir lassen uns weder von anderen noch vom Himmel helfen. Dies beweisen (zumindest uns selbst) bestimmte Überzeugungen, die wir benutzt haben und die zeigen, dass wir recht haben. Wir haben diese Überzeugungen als Ausrede verwendet, um unseren Kopf durchzusetzen, die Kontrolle zu behalten, unabhängig zu bleiben und einen Menschen als den „Bösewicht“ in unserem Leben zu behalten. Wir pflegen und hassen die Überzeugung, dass wir ein Opfer waren, und wir erhalten sie mit diesen zwei Emotionen aufrecht.

Unsere Angst ist, dass wir wieder zum Opfer werden. Wir kompensieren dafür, indem wir unabhängig sind. Mit diesem Muster bewahren und behalten wir unsere Aufopferung. Unser Burnout besagt, dass andere nicht hart genug arbeiten und dass wir alles selbst tun müssen. Wenn wir uns in Aufopferung befinden, möchten wir, dass sich andere zu unserem Muster der Aufopferung gesellen, um uns beim Tragen der Last zu helfen.

Burnout und Angst zeigen, dass ich versuche, alles allein zu machen. Sowohl Angst als auch Burnout tun so, als ob es keinen Himmel gäbe und Gott entweder nicht wirklich ist oder nicht hilft. Aber Gott muss uns schon seiner Natur nach helfen. Wenn wir um Hilfe bitten, öffnet uns dies für Gnade und Wunder. Die Angst erklärt: „Ich bin auf mich selbst angewiesen.“ Schwierigkeiten und die Aufopferung, die zu Burnout führen, sagen das Gleiche. Sowohl Angst als auch Burnout verstärken unsere Probleme. Das macht das Ego auf Kosten unseres Glückseligseins schadenfroh. Das Ego baut die Mauern auf, die unsere Verfüg-

barkeit blockieren. Das erhöht unsere Unfähigkeit, zu empfangen. So wächst die Wahrscheinlichkeit von Burnout und Angst.

Anstatt in unser Ego mit seiner Angst und seinem Burnout zu investieren, können wir uns für die Menschen um uns herum sowie für die Hilfe öffnen, die sie anbieten. Wir können uns auch für die Liebe und die Gnade des Himmels öffnen. Lass uns unsere Aufopferung aufgeben und erkennen, dass es nichts zu fürchten gibt. Angst ist eine Fantasie. Sie dreht sich um ein negatives Ergebnis, um eine Illusion, die aus Angriffsgedanken geboren wird. Jedes Mal, wenn wir mehr Gnade in unser Leben einladen, erfahren wir die Gnade, die Gottes Liebe für uns darstellt. Zu wissen, dass wir zutiefst geliebt werden, erlaubt uns zu wissen, dass uns geholfen wird. So können wir uns entspannen und uns sicher, zuversichtlich, glücklich und erfolgreich fühlen.



Der Teufelskreis

Ein Teufelskreis ist normalerweise das Vorhandensein von zwei Emotionen oder Dynamiken, die einander verstärken, sodass eine Abwärtsspirale in größere Dunkelheit entsteht. Schuldgefühle und Aggression sind ein derartiger Teufelskreis. Angst und Angriff sind ein weiterer, ebenso wie Angst und Rückzug. Schuldgefühle und Selbstbestrafung sind ein vierter Teufelskreis. Konkurrenz, Mangel und Angst bilden einen Teufelskreis ebenso wie Vergleichen und Schmerz, Bedürfnis und Angst, Widerstand und gespaltenes Bewusstsein, Hass und Selbsthass, Anhaften und Schmerz, Herzensbruch und Rache, Rückzug und Schuld, Rückzug und Aufopferung, um nur einige weitere zu nennen. Wenn dir bewusst wird, dass du in einem Teufelskreis gefangen bist, kannst du dich dazu entscheiden, davon frei zu sein. Entscheide dich dazu mit fester Absicht. Du kannst den Himmel bitten, dich durch die Luft aus dem Teufelskreis herauszuheben, weil der ganze Zweck des Teufelskreises darin besteht, deinem Vorwärtstommen ein Hindernis in den Weg zu setzen. Das Ego befindet sich im Kampf mit dem Himmel auf verlorenem Posten. Der Himmel reagiert nicht einmal darauf, weil er weiß, dass sich alles zum Guten wenden wird. Wenn dein Ego diesen Kampf mit dir vollkommen gewinnt, stirbst du. Dann stirbt jedoch auch dein Ego.

Der Himmel ist umweltfreundlich und glaubt an Recycling – es geht so weiter, bis du deine Lektionen lernst und dich von deinem Ego befreist und so deine göttliche Bestimmung annimmst.

Neben den abwärtsführenden Teufelskreisen gibt es auch Aufwärtsspiralen, wie Geben und Empfangen, Liebe und Dankbarkeit, Frieden und Gesundheit, Freundschaft und Helfen, Geschenke und Fluss, Verbundenheit und Leichtigkeit, Vergebung und Unschuld, Wahrheit und Freiheit, Akzeptanz und Bewegung,

Loslassen und mehr Perspektive. Teufelskreise verbergen die Gnade der Aufwärtsspiralen.

Während Teufelskreise dich Zeit kosten, sparen dir Aufwärtsspiralen Zeit. Wenn du dich selbst in einem Teufelskreis wie Angst und Mangel oder Machtkampf und Angst ertappst, dann such nach der *Aufwärtsspirale*, die dahinter verborgen ist. Wenn du die Aufwärtsspirale annimmst, wird der Teufelskreis problemlos hinwegschmelzen.