

Inhalt

Einführung	11
1 Wo deine Mutter dich im Stich gelassen hat	14
2 Projektion auf den Vater	21
3 Eltern, Partner und Kinder	26
4 Festhalten – der Energievampir	33
5 Wo dein Vater dich im Stich gelassen hat	37
6 Projektion auf die Mutter	40
7 Die Vergangenheit wiedergutmachen	43
8 Wenn du dich antreibst, um Dinge zu erledigen	47
9 Die Dunkelheit, in der du lebst	52
10 Der große Fehler	55
11 Dein Seelenmuster verstehen	57
12 Schamanische Prüfungen und Meisterschaftsprüfungen	60
13 Die Verletzung, die du nicht überwunden hast	64
14 Der Gral	69
15 Die Dinge, denen wir uns alle stellen müssen	73
16 Wenn du dich antreibst	75
17 Die Enttäuschung der Welt	78
18 Ich akzeptiere den Weg der Heilung	82
19 Der verhängnisvolle Fehler	84
20 Im Stadium der Einheit geboren	87
21 Fluch und Verfluchung	90
22 Mangelnder Selbstwert ist gleichbedeutend mit Schwelgen	94
23 Was Kommunikation verhindert	96

24	Der Altar der Wahrheit	100
25	Verantwortung übernehmen	102
26	Posttraumatische Belastungsstörung	107
27	Dich selbst einbringen	112
28	Kreuzigung	117
29	Sex	121
30	Wenn du erfolgreich bist	132
31	Wie du dein Licht wirklich leuchten lassen kannst	134
32	Wie ich es sehe	137
33	Radikale Akzeptanz	142
34	Schwelgen und Privilegierung	145
35	Die Hochzeitstorte	150
36	Kompensation und Burnout	152
37	Ärger und Desillusionierung	155
38	Die Bergkette des Ärgers	159
39	Einstimmung, Sühne und Ausrichtung	163
40	Unverwundbarkeit	166
	Nachwort	170
	Danksagung	173



Wo deine Mutter dich im Stich gelassen hat

Die Beziehung zu deiner Mutter ist ein zentrales Element, wenn es darum geht, eine erfolgreiche Partnerschaft im Leben zu führen und glücklich zu sein. Sie ist auch notwendig, damit du Liebe empfangen kannst, und sie spielt eine wichtige Rolle für deine Gesundheit. Der Wunsch nach einer guten Beziehung zu deiner Mutter lässt dich erkennen, was Selbstliebe ist, und hilft dir, dich gut mit Frauen zu verstehen. Eine gute Beziehung zu deiner Mutter fördert die Ebenbürtigkeit mit deinem Partner und auch dein eigenes geistiges Gleichgewicht. Ohne eine partnerschaftliche Beziehung zu deiner Mutter bist du in einer der drei großen Rollen des Lebens gefangen: der dissoziierten Unabhängigkeit, dem bedürftigen Opfer oder dem sich aufopfernden Märtyrer.

Um die Beziehung zu deiner Mutter zu verbessern, kannst du eine Liste erstellen, in der du notierst, wo deine Mutter dich deiner Meinung nach im Stich gelassen hat. Notiere auch die Dinge, von denen sie dir deiner Meinung nach nicht genug gegeben hat, und die Situationen, in denen sie dich deiner Meinung nach verletzt hat. Als Folge dieses Grolls und dieser Urteile hast du in irgendeinem Bereich deines Lebens wahrscheinlich Geschichten des Mangels in Gang gesetzt. Du hast sowohl sie als auch andere dunkle Geschichten benutzt,

um unabhängig zu sein. Wenn du dich im Zusammenhang mit deiner Mutter an negative Dinge erinnern kannst, dann benutzt du diese dunklen Geschichten bis zu einem gewissen Grad auch heute noch im Umgang mit deinen Eltern und mit deinem Partner. Wenn du die Situation, die dich dazu gebracht hat, diese Geschichten zu schreiben, genau genug betrachtest, wirst du feststellen, dass das, was geschehen ist, eine Fehlinterpretation war, die du benutzt hast, um zu kontrollieren, unabhängig zu sein und deinen eigenen Weg zu gehen. Wenn du tief genug schaust, wirst du feststellen, dass in Wirklichkeit *du* die Dinge getan hast, für die du deine Mutter verurteilt hast. Das hatte zur Folge, dass du dein heiliges Versprechen, ihr zu helfen, nicht eingelöst hast. Ihr negatives Verhalten war eine Folge von Schmerz und Stress. Es geschah zu einem Zeitpunkt, an dem sie dich in Wirklichkeit gebraucht hat. Es war ihr Hilferuf und es gab – und gibt – einen Weg, sowohl ihr als auch dir selbst zu helfen. Noch bevor du in dieses Leben hineingeboren wurdest, hast du ein tiefes inneres Versprechen gegeben, deine Mutter vor sich selbst zu retten. Ihr Verhalten wurde zu deiner Ausrede dafür, nicht vortreten zu müssen, sondern vor der Gabe davonzulaufen, die du mitgebracht hast, um sie zu retten. Dabei handelt es sich um eine Gabe, die du zur Erfüllung deiner Lebensaufgabe brauchst. Stattdessen hast du deine Schuld und dein Verhalten auf deine Mutter projiziert und dein eigenes Handeln zum damaligen Zeitpunkt verleugnet. Wirklich zu sehen, was im Unterbewusstsein verborgen lag, und es ins Bewusstsein zu holen, ist ein enorm großer Schritt hin zu Reife und Verantwortung. Es ist das, was Vergebung leicht macht. Bei dem, was geschehen ist, ging es in Wirklichkeit um das, was du getan hast, und nicht um das, was sie getan hat. Die Erkenntnis, dass alles ein Missverständnis war, das

nun berichtigt werden kann, kann euch beide befreien. Die Energie, die du zur Abwehr und Verleugnung eingesetzt hast, kann nun deinem Wohlbefinden dienen.

Der nächste Aspekt, dessen du dir bewusst sein solltest, ist die Erkenntnis, dass dein Groll, deine Schuldvorwürfe und dein Urteil nur deine eigene Schuld, deinen Selbstangriff und deine Versagensgefühle verbergen und dass dein Ego genau diese Eigenschaften benutzt, um dich festzuhalten. Du kannst erkennen, dass Schuld und Projektion zwar Fehler waren, wenn es darum geht, was du in diesem Leben lernen wolltest, dass es aber Lektionen sind, die du jetzt lernen kannst. Rufe dir ein Ereignis aus der Vergangenheit ins Gedächtnis und stelle dir die Frage, was du in Anbetracht dessen, was du jetzt weißt, anders machen würdest. Welche Seelengaben hast du für deine Mutter mitgebracht, um sie vor sich selbst zu retten? Wann hast du dich von deiner Mutter abgewandt und sie zu Unrecht beschuldigt, damit du das tun konntest, was du wolltest, weil du glaubtest, es würde dich glücklich machen? Haben Trennung, Unabhängigkeit und der Groll darüber, dass du gelitten hast, dich glücklich gemacht? Bist du jetzt glücklich?

Ein offenkundiges Ziel, das du mit den Schuldvorwürfen an deine Mutter verfolgt hast, bestand darin, ihre Autorität über dich zu verringern. In *Ein Kurs in Wundern* heißt es, dass der Autoritätskonflikt die Wurzel allen Übels ist. Es handelt sich dabei um den Autoritätskonflikt, der das Ego als letzte und oberste Autorität festschreiben soll. In jeder Situation, in der deine Mutter dich im Stich gelassen hat, hast du nicht auf das geachtet, was der Himmel dir angeboten hat. Du hast den Weg des HIMMELS zugunsten einer Illusion aufgegeben, die in dem Glauben bestand, ein Bedürfnis des Egos befriedigen zu können. Das hat jedoch nur zu Schmerz,

Desillusionierung und einem noch größeren Bedürfnis geführt. Die Folge war ein höheres Maß an Dissoziation, sodass du weniger empfangen konntest. Selbst das Bedürfnis des Egos, das dich dazu gebracht hat, vom Weg abzuweichen, war eine Illusion, die durch eine frühere Trennung entstanden ist. Ein Bedürfnis entsteht, wenn Trennung geschieht. Somit ist durch die Trennung von deiner Mutter ein weiteres Bedürfnis entstanden, das du erfüllen wolltest, für das du dich aber verurteilt hast, weil es sonst bereits erfüllt wäre. Trennung führt auch zu einem gespaltenen Bewusstsein.

Rufe dir die Situation ins Gedächtnis, in der die tiefste Trennung zwischen dir und deiner Mutter stattgefunden hat. Wie alt warst du? Schaue das Ereignis an, ohne es persönlich zu sehen. Es ist die Situation, die ihr durchlebt habt und in der sie deine Hilfe brauchte. Was, glaubtest du, würde passieren, wenn du zu einem höheren Maß an Nähe und Erfolg vorangehest, anstatt dich zu trennen? Wovor hastest du Angst, weil du glaubtest, nicht damit umgehen zu können? Hast du dich davor gefürchtet, mehr zu lieben, mehr zu fühlen, mehr Mitgefühl zu empfinden, den Mut zu haben, allen anderen Menschen näher zu sein? Dein Ego hat ganz sicher Angst vor diesen Dingen, denn sie bewirken, dass es sich auflöst. Du hast die Macht über dein Bewusstsein und musst nicht der Sklave deines Egos sein.

Als du deine Mutter zu Unrecht beschuldigt hast, sind neuer Schmerz, neue Bedürfnisse und neue Schuld entstanden. Du hast dein Herz durch Dissoziation abgeschnitten, die du benutzt hast, um mit dem Schmerz umzugehen. Dadurch ist auch ein Widerstand gegen Selbstliebe, Fülle und Empfangen entstanden. Du kannst jetzt die Gabe empfangen, die der Himmel in dieser schmerzvollen Zeit sowohl für dich als auch für deine Mutter bereitgehalten hat. Gleichzeitig

kannst du die Gabe öffnen, die du mitgebracht hattest, um deiner Mutter zu helfen. Mache dir diese Gaben zu eigen und teile sie danach mit deiner Mutter. Du kannst jetzt den Weg des HIMMELS gehen, der damals für dich offenstand, bis du in der Gegenwart an kommst, und diese Gaben unterwegs mit allen Menschen teilen, denen du begegnest. Schaue vom Standpunkt der Gegenwart auf dein Leben zurück, nachdem du dich für den Weg des HIMMELS entschieden hast. Wie stellt sich dein Leben jetzt für dich dar und wie fühlt es sich an? Du kannst von diesem geheilten Ort aus auch in die Vergangenheit zurückkehren, den Weg des HIMMELS bis zum Zeitpunkt deiner Empfängnis gehen und die Gaben dort mit deinen Eltern teilen.

Erstelle nun eine Liste der Dinge, vor denen du dich gefürchtet hast und die dich deshalb daran gehindert haben, den nächsten Schritt mit deiner Mutter zu gehen. Mache dir bewusst, dass das, was du ursprünglich für einen Angriff oder ein Versagen deiner Mutter gehalten hast, in Wirklichkeit ihr Hilferuf war. Diese Erkenntnis erlaubt es dir, den Angriff und den Selbstangriff von der Angst davor zu trennen, nicht zur nächsthöheren Ebene der Nähe vorangelangen zu können. Das macht es leichter, deine Angst zu spüren und ihr zu den grundlegenden Glaubenssätze über dich selbst zu folgen, die deine Angst erzeugt haben. Es könnte sein, dass du tatsächlich eine Konstellation negativer Glaubenssätze über dich selbst entdeckst. Sie schwimmen wie Inseln auf dem MEER DER LIEBE. Es sind Akte der Trennung, die ein Teil deines Autoritätskonflikts mit deiner Mutter, mit anderen Menschen und mit dem Himmel waren. Du glaubtest, du könntest deinen eigenen Willen durchsetzen und deinen eigenen Weg gehen. Damit du dich lösen konntest, musstest du leiden. GOTT könnte Leiden niemals billigen, denn ER

ist LIEBE, BARMHERZIGKEIT und MITGEFÜHL. Statt negative Glaubenssätze zu benutzen, um dich vom HIMMEL und seinem EINSSEIN zu trennen, kannst du dich dafür entscheiden, diese Inseln aus Ego, Trennung und Glaubenssätzen als die Illusionen, die sie sind, schmelzen zu lassen und wieder im OZEAN DER LIEBE zu versenken.

Du kannst diese heilenden Übungen mit den drei Ereignissen durchführen, die in der Beziehung zu deiner Mutter die größten Herzensbrüche verursacht haben. Auf diese Weise gewinnst du einen großen Teil deines Lebens zurück und kannst wieder in höherem Maße empfangen. Darüber hinaus öffnet es dich für ein höheres Maß an Mitgefühl, Fürsorge und inniger Liebe. Es kann nicht nur in der Beziehung zu deinem Partner und deinen Kindern eine Veränderung bewirken, sondern auch für deinen Selbstwert und das Maß an Gnade, das du dir zu empfangen erlaubst.

Wir sind aus dem EINSSEIN – oder aus dem HIMMEL – herausgefallen oder glaubten, es getan zu haben. Da wir den WILLEN GOTTES aber nicht ändern oder ihm zuwiderhandeln können, um Trennung zu erzeugen, sind wir nicht aus dem HIMMEL herausgefallen, sondern haben nur geträumt, es getan zu haben. Das hat Buddha bei seinem Erwachen zu der Aussage bewogen, alles sei ein Traum, den sein Geist geschaffen habe. Wir alle haben uns immer wieder vom Licht abgewandt und uns eingebildet, dass wir viele hundert Male gefallen sind. Wir haben jedes Mal gelitten und eine dunkle Nacht der Seele durchlebt. Du kannst dir jetzt vorstellen, dass du zu dem Punkt zurückkehrst, an dem du dich vom Licht abgewandt hast, zu dem Punkt, der das Muster für die Herzensbrüche mit deiner Mutter festgelegt hat. Dies findet im astralen Stadium beziehungsweise im Stadium der Wiederherstellung statt, das in unserer Entwicklung für den

Bereich des Unbewussten steht, in dem wir grundlegende Fehlentscheidungen rückgängig machen können, die wir im Autoritätskonflikt mit unserer Mutter und mit dem HIMMEL getroffen haben. Die Heilung dieser tiefen Ebene unseres Bewusstseins richtet uns auf den WILLEN GOTTES aus und lässt uns auf den Weg zum HIMMEL zurückgelangen.

Bitte den HIMMEL um Hilfe und darum, ins Licht zurückgeführt zu werden. Wie groß ist der Bewusstseinsanteil, den du dadurch zurückgewinnst? Welche erlösende Seelengabe erwartet dich, die nun akzeptiert werden kann? Bist du bereit, diese Gabe nicht nur mit deiner Mutter, sondern mit allen Menschen zu teilen?



Projektion auf den Vater

Wir sehen alles in der Welt durch die Augen unserer Wahrnehmung. Unsere Wahrnehmung ist davon abhängig, wie wir unsere Erfahrung auf der Grundlage unserer Glaubenssätze definieren und verstehen. Sie ergibt sich aus dem, was als Folge früherer Erfahrungen eingebettet wurde, und aus unseren Wünschen. Alles, was wir in der Welt sehen, ist unsere Projektion. Unsere Projektionen sind Selbstanteile, die wir verurteilt, abgespalten, vergraben und anschließend nach außen projiziert haben. Diese Projektion wird zu unserer Wahrnehmung. Unser Vater und unsere Mutter spiegeln demzufolge unsere aus vergangenen Leben projizierten Selbstkonzepte wider. Es sind Selbstkonzepte, die wir jetzt heilen, vergeben und integrieren wollen. Gleichzeitig wollen wir die Gaben empfangen, die unsere Eltern verkörpert haben, und uns auch die inneren Gaben zu eigen machen, die wir mitgebracht haben, um ihnen und uns selbst zu helfen. Unsere Eltern spiegeln unsere Selbstkonzepte und Erfahrungen aus der Vergangenheit wider, die wir verurteilt und verworfen haben, weil wir die damit verbundene Angst und Schuld nicht spüren wollten.

Unser Vater und unsere Beziehung zu ihm stehen für unsere Beziehung zu Geld und Erfolg. Dies ist in der Regel die männliche Seite unseres Bewusstseins. Unser Vater zeigt uns, welche Lektionen wir in diesen Bereichen lernen wollen.