

Die Gaben emotionaler Reife



1. In dem Maße, in dem du deine Emotionen transformierst, nutzt du sie für den Zweck, dem sie in Wahrheit dienen, nämlich als Hinweis auf das, was der Heilung bedarf.
2. Wenn du emotional gereift bist, dann weißt du, dass Glück in Wirklichkeit von innen her kommt.
3. Emotionale Reife öffnet dein Herz.
4. Emotionale Reife wertschätzt das Weibliche.
5. Emotionale Reife bringt dein Leben ins Gleichgewicht.
6. Emotionale Reife macht dich bereit für eine Partnerschaft.
7. Emotionale Reife lässt dich empfangen und genießen.
8. Emotionale Reife ermöglicht erfolgreichere Beziehungen.
9. Emotionale Reife stärkt deine Integrität und damit auch deine Fähigkeit, zu empfangen.
10. Emotionale Reife bringt dich von der Dramatik zur Kreativität.
11. Emotionale Reife segnet die Welt und insbesondere die Menschen in deiner Umgebung.
12. Emotionale Reife lässt dich attraktiv und natürlich sein, nicht angriffslustig, schwierig, kontrollsüchtig und launisch.
13. Emotionale Reife gibt dir die Möglichkeit, dich auf Verbundenheit anstelle von Besonderheit auszurichten.
14. Emotionale Reife gibt dir die Möglichkeit, dein Leben

- zu gestalten, statt es mit emotionaler Dramatik zu vergeuden.
15. Emotionale Reife verbirgt Angst vor Nähe, Erfolg und deiner Lebensaufgabe nicht unter emotionaler Überspitzung.
 16. Emotionale Reife bewirkt Kommunikation und baut Brücken, statt Angriff und Rückzug hervorzurufen.
 17. Emotionale Reife macht dich beherzter und mitfühlender.
 18. Emotionale Reife macht dich zu einem geöffneten Kanal, durch den Gnade strömen kann.
 19. Emotionale Reife macht dich hilfsbereiter und offener dafür, selbst Hilfe zu empfangen.
 20. Emotionale Reife bewirkt, dass du in höherem Maße gibst und empfängst, sodass du dich in geringerem Maße aufopferst.
 21. Emotionale Reife verbessert deine emotionale und spirituelle Intelligenz.
 22. Emotionale Reife lässt Fluss in deinem Leben entstehen.
 23. Emotionale Reife sorgt dafür, dass du aufgeschlossen und im Herzen jung bleibst.
 24. Emotionale Reife bringt Mühelosigkeit und Authentizität.
 25. Emotionale Reife macht dich zu einem Menschen, auf den dein Partner und andere Menschen zählen können.
 26. Emotionale Reife heißt Kommunikation als eine Möglichkeit willkommen, Brücken zu bauen.
 27. Ein Mangel an emotionaler Reife schneidet uns vom höheren Bewusstsein ab.
 28. Emotionale Reife heißt, dass wir unsere Angst vor und unseren Kampf gegen Gott aufgeben. Dann lassen wir die Liebe Gottes zu.

Lektion 1



Bei einem Kampf fühlen beide Seiten dasselbe

Bei meiner Arbeit mit Paaren, die in einen Kampf verstrickt waren, habe ich immer wieder festgestellt, dass beide Partner ein vollkommen entgegengesetztes Verhalten an den Tag legten. So spielte zum Beispiel ein Partner die unabhängige Rolle, während der andere Partner verletzt war und die abhängige Rolle spielte. Ich habe herausgefunden, dass, versteckt unter ihrem gegensätzlichen Verhalten, beide Partner in Wirklichkeit jedoch dasselbe fühlten. Sobald sie an dem Punkt angekommen waren, an dem sie diese Tatsache erkannten, gelangten sie zu einer ganz natürlichen Harmonie, und der Kampf war ebenso plötzlich zu Ende, wie er begonnen hatte. Der unabhängig-abhängige Partner im obigen Beispiel war so geworden, weil er in seiner abhängigen Phase selbst verletzt worden war. Weil er diese Verletzung nicht geheilt, sondern dissoziiert und kompensiert hatte, agierte sein Partner seine verborgene Seite aus.

Verstehen erzeugt Verbundenheit. Die Distanz schwindet, wenn beide Seiten erkennen, dass sie die gleiche Erfahrung machen. Dieser Punkt, an dem Einigung geschieht, ermöglicht beiden Seiten, den nächsten Schritt zu gehen und wieder zueinander zu finden.

Gegensätzliche Verhaltensweisen zeigen gegensätzliche Abwehrstrategien. Es sind die zwei Seiten einer Medaille. Um einen Kampf zu beenden, musst du den Punkt finden, an dem Übereinstimmung herrscht. Das verhindert, dass die Situation sich noch stärker rückläufig entwickelt, als sie es ohnehin schon getan hat. Werde dir bei einem Kampf deiner inneren Gefühle bewusst und finde heraus, ob dein Partner unter seinem Verhalten genau die gleichen Gefühle hegt. Wenn es dir gelingt, so auf deinen Partner einzugehen, als fühlte er die gleiche Emotion wie du selbst, dann hört die Feindseligkeit in dem Maße auf, in dem Verständnis und Harmonie in der Situation entstehen. Dies führt zu Partnerschaft und Fluss anstelle von Uneinigkeit und Kampf.

Lektion 2



Deine Emotionen zeigen dir, in was du investiert hast

Eine Emotion rührt von einer Verstimmung her. Eine Verstimmung bedeutet, dass jemand deine Regeln gebrochen hat. Regeln sind, wie das Sprichwort schon sagt, natürlich dazu da, gebrochen zu werden. Sie sind eine Abwehrstrategie, die Schwierigkeiten mit allen Menschen heraufbeschwört, die irgendeine Form von Autoritätskonflikt in sich tragen. Wenn dies geschieht, hast du die Möglichkeit, den verborgenen Schmerz zu heilen, den die Regel kompensiert hat und der nun erneut zutage tritt. Wenn er sich nicht sofort zeigt, führt die gebrochene Regel zu einem Machtkampf. Obwohl du nicht aus dem Grund aufgebracht bist, aus dem du es zu sein glaubst, weil dein Schmerz aus der Vergangenheit herrührt, neigst du dazu, nur auf die gebrochene Regel zu schauen, und du glaubst, der Schmerz rühre einzig aus der Gegenwart her. Alle Probleme und alle negativen Ereignisse verbergen jedoch eine alte Emotion, und jede ähnliche Emotion, die du noch nicht losgelassen hast, kann in Zusammenhang mit dem gegenwärtigen Ereignis zum Vorschein kommen. Die verborgene Emotion und der Abwehrmechanismus, der sie überdeckt, spalten dein Bewusstsein: Du fühlst dich unwürdig, und du greifst

dich selbst an. Der Schmerz, den du empfindest, ist eine Form von Rückzug und Selbstangriff, die andere Formen von Angriff wie Klagen, Urteile, Aggression und Opfersituationen nach sich zieht.

Diese Emotionen werden von den Glaubenssätzen und Selbstkonzepten genährt, die zur gleichen Zeit wie dein ursprünglicher Schmerz entstanden sind. Wenn du genau hinschaust, erkennst du, dass deine Emotionen von Konzepten herrühren, bei denen es sich ausschließlich um Selbstkonzepte handelt. Wenn du dich zum Beispiel schlecht fühlst, dann glaubst du, dass ein Teil von dir schlecht ist. Wenn du verletzt bist, dann glaubst du, dass jemand durch sein Verhalten, das dir nicht gefällt, deine Regeln verletzt hat. Wenn du genau hinschaust, was sich unter jeder Emotion oder Angst verbirgt, dann kannst du die Glaubenssätze über dich selbst entdecken, die losgelassen werden müssen, damit du Ganzheit erlangen kannst.

Dein Schmerz und deine Emotionen zeigen dir, wo du Götzen in dir trägst, jene falschen Götter, von denen du glaubst, sie könnten dich glücklich machen. Emotionen weisen auf deine Glaubenssätze hin, und wenn es um das geht, was du glaubst, willst du immer Recht haben. Bei deinen Glaubenssätzen handelt es sich in Wirklichkeit um Selbstkonzepte, also um die Glaubenssätze, die du von dir selbst hast. Eine deiner größten Anhaftungen ist die Anhaftung an die Identität, die du für dich selbst geschaffen hast. Dies sind Investitionen, die dich vom Glück, von der Wahrheit, von der Liebe und vom Licht fernhalten. Es sind Investitionen, die dich um das betrügen, was wirklich wichtig ist. Eine Investition, die nicht von Liebe und Freude geprägt ist, arbeitet gegen dich.

Alles, was geschieht, ist entweder ein Ausdruck von Liebe,

oder es ist eine Emotion, die zeigt, wo du in dein Ego investiert hast, und die dich zurückhält. Du kannst sie anerkennen und loslassen. Alles, was hochkommt, ist also entweder gut, oder es ist gut, weil es in deinem eigenen Interesse liegt, den alten Schmerz und die alten Selbstkonzepte loszulassen. Sie errichten Mauern zwischen dir und allem, was du wertschätzt, und blockieren damit Nähe, Freude und Empfangen. Blicke dem Leben also freudig entgegen. Vertraue ihm in dem Wissen, dass alles gut ist. Glück und Freude am Leben sind sowohl wahr als auch gut, weil sie Teil deiner Lebensaufgabe sind. Ebenso wichtig ist es aber, Angst aufzulösen, Schuld loszulassen sowie deine Herzensbrüche und die Rache aufzugeben, die zu ihnen geführt und sie gleichzeitig auch noch verstärkt hat. Diese Einstellung bringt dir ein zunehmend höheres Maß an Ganzheit.

Das Tao entfaltet sich genau so, wie es vorgesehen ist. Es bietet dir zahlreiche Gelegenheiten, Heilung, Vergebung und Verstehen zu erlangen. Es gibt dir nicht nur deine Macht zurück, sondern schenkt dir auch ein höheres Maß an Liebe und Glück.

Lasse deine schlechte Investition los. Nutze Verstimmungen und Ärgernisse produktiv, denn Heilung gehört zu den wichtigsten Dingen, denen du nachgehen kannst, und sie bringt deinen Geist und die Welt zu einem immer höheren Maß an Frieden und Ganzheit.

Lektion 3



Deine Vergangenheit und die Vergangenheit deines Bruders gleichen sich

Die Vergangenheit ist eine Illusion, die nicht mehr existiert. Wenn wir ihre Segnungen nicht willkommen heißen, ist sie lediglich etwas, an das wir glauben, um unser gegenwärtiges Verhalten zu entschuldigen. Schuld ist das, was unsere Vergangenheit erschafft und uns in einer linearen Erfahrung der Zeit festhält, die versucht, der Gegenwart aus dem Weg zu gehen. Schuld soll die Unversehrtheit unseres Egos mit seinem Wunsch nach Trennung gewährleisten. Weil wir unsere Schuld jedoch nicht ertragen können, verbergen wir sie durch Verdrängung und Projektion, und wir projizieren sie auf die Welt und auf die Menschen in unserer Umgebung.

Unsere Mitmenschen sind der Spiegel, in dem wir uns selbst sehen. Einen Menschen im Hier und Jetzt zu sehen heißt, ihn ohne Projektion zu sehen. Einen Menschen im Hier und Jetzt anzusehen würde bedeuten, Christus oder Kuan Yin zu sehen. Anderenfalls sehen wir nur die Vergangenheit, die wir auf ihn projiziert haben, und das ist das Problem. Wir alle leben in einer Welt, die glaubt, was sie

sieht. Wir glauben an eine getrennte Welt. Wir sehen nicht, was wirklich ist. Wir träumen einen Traum. Wir sind eine holographische Figur in einem gigantischen Videospiel, in dem das wirkliche Ziel nicht darin besteht, das Spiel zu gewinnen, sondern darin, das Spiel zu verlassen. Unschuld ist eine Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen. Die Erkenntnis unserer eigenen Unschuld und die Erkenntnis, dass auch alle anderen Menschen unschuldig sind, kann uns den Weg zeigen, der aus diesem Spiel hinausführt. Unschuld löst die Vergangenheit auf, und dann besteht keine Notwendigkeit mehr für die Zukunft. Wir sind in der Gleichzeitigkeit des Jetzt – an der Pforte zur Ewigkeit – angekommen. Unser Blick auf einen anderen Menschen entspricht deshalb unserem Blick auf seine – und damit auf unsere eigene – Vergangenheit. Wenn wir unsere Unschuld erfahren, dann gibt es keine Distanz, und jeder Mensch wird zu einer Pforte, die uns nach Hause führt. Achte deshalb darauf, wie du auf die Menschen in deiner Umgebung schaust. Wenn du keine überwältigende Freude fühlst, dann gibt es in deiner Vergangenheit etwas, das noch der Vergebung und der Integration zu neuer Ganzheit bedarf. Immer dann, wenn du dir selbst und den Menschen in deiner Umgebung vergibst, rückt die Welt in Liebe und Einheit näher zusammen. Die Ausrede der Vergangenheit verschwindet, bis nur noch der Garten Eden bleibt.

Lektion 4



Heilung durch Liebe

In einer Welt der Trennung glaubst du, es sei ganz natürlich, deine Distanz zu wahren. Distanz ist aber genau das, was du in Wahrheit nicht willst, denn sie ist die Ursache allen Leidens und aller Probleme. Trennung ist gleichbedeutend mit Kälte, Dunkelheit, Einsamkeit und Gefühlen der Unzulänglichkeit. Sie bedeutet Schmerz, Schuld und Angst dort, wo stattdessen Liebe sein könnte. Wenn du einen anderen Menschen durch Liebe heilst, dann heilst du zugleich auch dich selbst dadurch, dass du die Trennung beendest. Liebe ist die größte Heilkraft, und sie ist der Wesenskern dessen, was deinen Geist heilt und dich dir selbst und anderen Menschen näher bringt.

Rufe dir eines der schlimmsten Erlebnisse in deinem Leben ins Gedächtnis. Stelle dir vor, dass das negative Verhalten des Menschen, der vermeintlich deinen Schmerz verursacht hat, von seinen eigenen schmerzhaften Emotionen herrührt und dass diese Emotionen von dunklen Glaubenssätzen angetrieben wurden. Der Schmerz, den **du** gefühlt hast, ist sein Schmerz, der an dich weitergegeben wurde. Dies trifft auf alle Menschen zu, die an dem Ereignis beteiligt waren. Wähle einen von ihnen aus und nimm wahr, wie deine Liebe einem Feuer gleich von deinem Herzen