

Star's Edge International®

Zu einer erleuchteten planetaren Gesellschaft beitragensm



Avatar® Mini-Kurs

5

Die Vergebungs-Option

Instinkte verlangen keine Entscheidungen von dir. Du brauchst die Folgen nicht zu berechnen, musst keine Interessen erwägen, es gibt kein Bedauern und **keine Fehler**. Du musst nicht innehalten und dich am Kopf kratzen, um dir etwas auszuklügeln. Es gibt keine karmischen Folgen. Du reagierst einfach: Reiz und Reaktion, kämpfen oder fliehen, fressen oder gefressen werden, überleben oder vergehen. Vielleicht findest du dieses Dasein auf einer instinktiven Ebene sogar anziehend – zumindest, bis du an der Reihe bist, gefressen zu werden.

Im Gegensatz dazu müssen intelligente, einsichtsfähige Wesen Entscheidungen treffen und mit den Folgen ihrer Entscheidungen leben. Intelligenz bedeutet, Emotionen zu kontrollieren, oder die beste Wahl zu entdecken, oder Entscheidungen auf die möglichen Folgen abzustützen.

Entscheidungen treffen ist der wesentliche Kern persönlicher Verantwortung; diese kann sich wie Freiheit anfühlen oder mit Schuldgefühlen, Trauer oder Wut auf dir lasten. Eine der schwierigsten Entscheidungen, die ein intelligentes Wesen überhaupt treffen muss, ist die Entscheidung zu vergeben.

Dies ist der fünfte Avatar-Minikurs in dieser Folge; er erkundet die Folgen und den Vorgang des Vergebens.

Diese Minikurse kannst du gratis von AvatarEPC.com herunterladen oder bei einem Avatar Master in deiner Nähe beziehen.

© Copyright 2004 von Harry Palmer. Alle Rechte vorbehalten.

Hinweis für Erziehungskräfte:

Star's Edge lädt Sie ein, den Avatar®-Minikurs 'Die Vergebungs-Option' als Lehrinheit für Ihre Studenten zu nutzen.



Avatar® Minikurs Nr. 5 Die Vergebungs-Option

ZIEL:

Die Folgen und den Vorgang des Vergebens erkunden und verstehen.

ERWARTETE ERGEBNISSE:

Freiheit von Schuld, Trauer oder Wut. Verbessertes Wohlbefinden, Freisetzen kreativer Energie.

ANLEITUNG :

Folge der Checkliste unten.

- 1 Lies: Vergebung S 1 _____
- 2 Lies: Tabelle ‚Die Belastungen des Lebens‘ S 2 _____
- 3 Übung 1: Arbeitsblatt ‚Die Belastungen des Lebens‘ S 3 _____
- 4 Lies: Warum wir nicht geliebt sind S 3-4 _____
- 5 Lies: Kurze Liste der Vorzüge des Opfereins S 5 _____
- 6 Lies: Vergebung wählen S 5 _____
- 7 Lies: Die Technik des Vergebens S 6 _____
- 8 Lies: Einige Vorzüge von Vergebung S 6 _____
- 9 Lies: Der Vergebungsprozess in vier Schritten S 6 _____
- 10 Lies: Schritt 1: Beende das Ereignis und begib dich in Sicherheit S 7-8 _____
- 11 Übung 2: Arbeitsblatt ‚Belastungen des Lebens‘ S 8 _____
- 12 Lies: Schritt 2: Heile das mit der Verletzung verbundene Leiden S 9 _____
- 13 Lies: Eine Ansprache beim Meisterkurs S 10-12 _____
- 14 Übung 3: Fixierte Aufmerksamkeit befreien S 13 _____
- 15 Lies: Schritt 3: Meistere deine Gefühle über den Missbraucher S 13 _____
- 16 Übung 4: Mitgefühlsübung S 14 _____
- 17 Lies: Schritt 4: Baue dein Leben neu auf S 15 _____
- 18 Übung 5: Ziele setzen S 15 _____
- 19 Kurzbericht _____

© 2004 von Harry Palmer. Alle Rechte vorbehalten

KURZBERICHT

Was war deine Absicht? _____

Was hast du tatsächlich getan? _____

Was geschah wirklich? _____

Mission erfolgreich beendet

Mission unvollständig

Aktivitäten unpassend

Die Vergebungs-Option

Avatar



Minikurs 5

von Harry Palmer



Vergebung

Die Welt begann nicht gestern und sie wird nicht morgen enden. Sie bewegt sich unablässig vorwärts; kein einziger Tag kann zweimal erlebt werden. Meistens driften wir im Fluss schlecht bedachter Schicksale – einer Mischung aus Anforderungen der Vergangenheit, Erwartungen anderer und abgestumpfter, träger Erschöpfung. Wir erleben viele Ereignisse, die wir weder ändern noch vermeiden können; sie haben vielfältige, mehrfach verzweigte Ursachen in der Vergangenheit. Entscheidungen, die scheinbar dem freien Willen entspringen, sind oft nur Endpunkte unserer Indoktrination und vorhergegangener Ursachen. Bei seltenen Gelegenheiten bietet uns das Leben die Chance, über die Kette von Ursache und Wirkung hinaus zu gelangen und als Avatar-Ursprungswesen

Bei seltenen Gelegenheiten bietet uns das Leben die Chance, über die Kette von Ursache und Wirkung hinaus zu gelangen und als Avatar-Ursprungswesen für einen Augenblick den Gang künftiger Ereignisse zu bestimmen. Vergebung ist eine solche Chance.

sen für einen Augenblick den Gang künftiger Ereignisse zu bestimmen. Vergebung ist eine solche Chance.

Ohne Frage gibt es Leiden in der Welt. Je unsicherer unsere Lebensumstände werden, desto verletzlicher werden wir gegenüber Leiden. Stets besteht die Möglichkeit, dass wir erkranken, verletzt werden oder vorzeitig sterben. Dies sind die



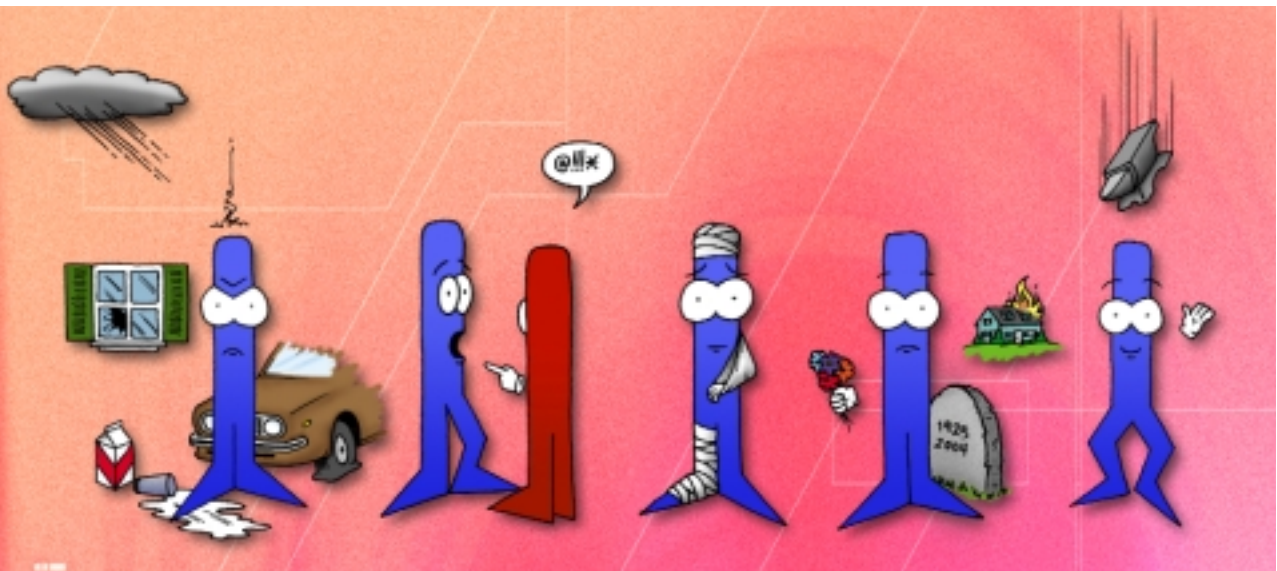
Harry Palmer, Verfasser der Avatarunterlagen, spricht zu einer Gruppe von Studenten des Professionalkurses.

natürlichen Leiden des Lebens, die wir ertragen, von denen wir uns erholen und die wir mit Schwung und spielerisch nehmen müssen. Wir zahlen diesen Preis, um das Inkarnationsspiel zu spielen.

Manchmal müssen wir zusätzlich das Risiko in Kauf nehmen, von unseren Mitspielern zu Opfern gemacht zu werden. Früher oder später erleben die meisten von uns, wie es ist, die Opfer von Fehlern, Irrtümern oder böser Absichten zu sein. Die Frage ist, wie wir mit solchen Ereignissen umgehen. Ertragen wir sie, erholen wir uns und nehmen wir sie mit spielerischem Schwung, wie wir es mit den von Natur gegebenen Leiden tun müssen, oder verleugnen wir sie, leisten wir Widerstand, und vergiften wir den Rest unseres Lebens damit, jemanden zu beschuldigen, das verdorben zu haben, was hätte sein können?

Die Vergebungs-Option

✓ Tabelle ‚Die Belastungen des Lebens‘



| | Unannehmlichkeiten | Beleidigungen | Verletzungen | Verluste | Verhängnisvolle Umstände |
|--|---|--|--|--|---|
| BESCHREIBUNG | Kleine Lästigkeiten oder Schwierigkeiten, Verspätungen, unnötige Zusatzarbeit, Mangel an leichtem Zugang zu etwas, Verwirrungen | Grobe, gefühllose oder beleidigende, anstößige Bemerkungen, verbale Angriffe auf jemandes Identität, Missachtung oder Respektlosigkeit | Körperliche, emotionale und/oder seelische Wunden, einschließlich Betrug, Zurückweisungen und öffentliche Demütigungen | Tod einer geliebten Person, Verlust einer Fähigkeit oder Funktion, Verlust von Eigentum, des Ansehens oder einer Beziehung | Naturkatastrophe, Unfälle, Hungersnot, Krieg, Krankheit |
| WESENTLICHE BEMÜHUNG HINTER DER SCHULDZUWEISUNG | Sie sind dumm. | Sie sind im Unrecht, irgeleitete Eiferer und eifersüchtig. | Sie sind ungerechte Übeltäter, Rüpel, Falschspieler und Täuscher. | Sie sind Mörder, Verbrecher und Lügner. | Gott hat mich verlassen. |
| ENTTÄUSCHTE ERWARTUNG | Ich verdiene es, nicht aufgehalten zu werden. | Ich verdiene es, dass man mich achtet. | Ich verdiene es, nicht verletzt zu werden. | Ich verdiene es zu haben. | Ich verdiene es, nicht zu leiden. |
| ÜBERLIEFERTE VOLKSTÜMLICHE TRÖSTUNGEN | Atme tief durch und zähle bis zehn. | Stöcke und Steine werden dir die Knochen brechen, doch Worte können dich nie verletzen. | Etwas Gutes wird sich daraus ergeben. | Es könnte schlimmer sein. | Alles geschieht für einen Zweck. |

Die Vergebungs-Option

✓ ÜBUNG 1: Arbeitsblatt „Die Belastungen des Lebens“

Ziel: Die Ereignisse und Menschen identifizieren, die auf dein Leben einen nachteiligen Einfluss hatten.

Erwartete Ergebnisse: Einsichten in Ursache und Wirkung

Anleitung: Du hältst Ausschau nach Ereignissen und den Menschen, die sie verursachten, die immer noch eine unangenehme Reaktion bei dir hervorrufen oder an denen deine Aufmerksamkeit klebt.

Fülle die Tabelle aus: Mit einer kurzen Beschreibung des Vorgefallenen, wer es verursachte und wie du reagierst.

Beispiel →

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|--|
| Was geschah? /Wann? | Wer verursachte es? / Wen beschuldigst du? / Warum? | Was war deine Reaktion? / Welcher Zustand ergab sich daraus? | (Anmerkung: In der Übung 2 wirst du angeleitet, wie du die Spalte 4 ausfüllen sollst.) |
| 1. Ich wurde mit einem Baseball- schläger auf den Kopf geschlagen./ Als ich ein Kind war. | Mein Bruder / Meine Mutter und meinen Vater / dass sie zuließen, dass er mir wehtat, wann immer es ihm beliebte | Ich fiel in Ohnmacht und wachte weinend auf. / Ich habe immer noch einen Buckel auf dem Kopf und ab und zu Kopf- schmerzen | |
| 2. | | | |
| 3. | | | |

✓ Warum wir nicht geblieben sind...

Beginn
der letzten
Übermittlung...

LCARS

Mode
Select

Vergebung ist für euch Erdenwürmer ein heikles Thema. Sie ist wie ein Dieb, der eure lebenslang angesparten Ungerechtigkeiten, Verluste, ungeheilten Wunden, Gram, alte Beleidigungen und Betrügereien zu stehlen droht. Warum hebt ihr diese Dinge auf? Warum bewahrt überhaupt jemand so etwas auf? Weil ihr sie wohl nützlich findet, nicht wahr? Mit diesem Sparheft aller schlimmen Dinge, die euch zustießen oder angetan wurden, rechtfertigt ihr eure Vorwürfe und eure Wut. Ihr rechtfertigt damit auch die bevorzugten Wahl-sprüche eurer Rasse: „Es war nicht



meine Schuld“, „mir wurde Unrecht getan“ und „du schuldest mir noch.“

Deine Opfer-Unglück-Konten finanzieren alle möglichen engherzigen Rachege-lüste und zahlen Zinsen in Form von Anfällen des Selbstmitleids. Wenn jemand von euch zu einem Kriminellen oder Terroristen oder bedauernswerten Psychiatriekan-didaten wird, kann man davon ausgehen, dass sein Opfer-Unglücks-Konto am Überlaufen ist.

Sobald jemand von euch gescheit genug wird, um euch Vergebung nahe zu bringen, verbündet sich der Rest von euch gegen sie. Ihr

• Fortsetzung

Warum wir nicht geblieben sind... Fortsetzung

wisst, dass sie es darauf abgesehen haben, euch in den Bankrott zu treiben. Sie bedrohen alle eure Geschichten, wie sehr ihr doch gelitten habt. Ihr hält sie für ausgesprochen grausam. Am Ende lassen diese Aktivisten der persönlichen Verantwortung noch alle eure Missbraucher vom Haken? Die Kriminellen befreien und gleichzeitig euch armen Opfern vorwerfen, ihr würdet nicht verzeihen.

Eure Wirtschaft würde um sich greifendes Vergeben nicht überleben. Nachtragende Opfer sind das große Geld wert. Enorme Profite sind aus Versicherungspolicen, Anwaltshonoraren und Gerichtskosten, Arzt- und Krankenhausgebühren, Psychotherapiehonoraren, Auslagen für alternative Heilverfahren, Drogenhandel, Sicherheitsdiensten, religiösen Abgaben und Spenden, Steuern, Rüstungsindustrie und weiterem zu ziehen. Sollte also jemand empfehlen, man möge doch akzeptieren, verzeihen und im Leben weiter gehen, bedroht dies nicht nur eure emotionalen Dramen, die euch so ans Herz gewachsen sind, es läuft auch etablierten Interessen zuwider, die dein Recht, Opfer zu sein, schützen und sich dies mit Milliarden und Abermilliarden vergolden lassen.

Eure vorherrschende kulturelle Sicht liebt Vergeltung und Rache. Schaut euch nur die ersten 20 Minuten eurer Action- und Abenteuer-Filme an, und werdet Zeuge, wie der Held von einem mutierten, menschlichen Übeltäter auf schreckliche Weise drangsaliert und zum Opfer gemacht wird. Je schrecklicher, desto besser dient dies als Rechtfertigung im Rest des Films (der, frei ab 13 Jahren, für eure Halbwüchsigen gedreht wurde und voller sexueller Ausdrücke und drastischer Gewalt ist) flammende Vergeltung zu üben.

Dieses Vorbild bietet ihr eurem Nachwuchs: Wenn jemand dir weh tut, zahlst du es ihm heim. Für die Erwachsenen, die Verantwortung tragen müssen, gibt es sogar eine vorbeugende Version: Manchmal musst du es ihm zuerst heimzahlen.

Gewiss halten eure Gerichte und Gesetze, und eure körperlichen Fähigkeiten, die meisten von euch davon ab, die Gewaltta-

ten eurer Kinohelden tatsächlich nachzuahmen. Dennoch formt ihr eure Leben gemäß den ersten zwanzig Filmminuten, ihr übertreibt die Unglücksfälle in eurem Leben und versucht dann, eure Vergeltungsgelüste in Tagträumen voller Rache und schwerer Körperverletzungen zu befriedigen.

Tagträumen funktioniert jedoch nur zum Teil. Die meisten von euch lassen auch Dampf in Form kleiner Wutausbrüche ab - Türen zuknallen, hupen, einem anderen den Finger zeigen.

Und manchen von euch reicht das nicht aus, und sie steuern Passagierflugzeuge in Gebäude, sprengen unschuldige Menschen in die Luft oder begehen eine Serie von Gewaltverbrechen.

Die Mehrheit eurer Rasse hält Vergebung anscheinend für ein Zeichen von Schwäche - für eine Form des Trostes für eure geistig minderbemittelten Religionsausübenden. Wenn jemand dir im Ernst Vergebung schmackhaft machen will, dann macht er sich der Beihilfe und Komplizenschaft schuldig, oder er versucht gar, dir etwas weis zu machen und dich über den Tisch zu ziehen.

Entschlossen behütet du dein Opfertum. Wenn du es verlörest, was bliebe dir dann noch? Andere zum Opfer machen? Wie würdest du deinen gerechten Zorn rechtfertigen? Offensichtlich verleiht gerechter Zorn (gibt es eine andere Form von Wut?) das Gefühl von Macht. Wenn du deine Macht verlierst, wird jemand versuchen, dir Schuldgefühle einzufloßen. Diese Aktivisten der persönlichen Verantwortung sind deine Feinde; sie beschuldigen das Opfer! Für euch sind ihr Rat, Vergebung zu üben, ein entmächtigender Angriff. Solange sie sich von eurer überlegenen Fähigkeit, Gefühlen Widerstand zu leisten, bedroht fühlen...

...Übermittlung verloren

1701 2608
1966 5495

Auto Sequence
Select

MB Alpha 7

010 020 030 040 050 060 070 080 090 100 110 120 130 140 150 160 170 180 190



Kurze Liste der Vorteile des Opferseins

- Niemand erwartet Verantwortung
- Anrecht auf Anteilnahme und Mitleid
- Keine persönliche Rechenschaft
- Verdient unterstützt zu werden
- Muss sich nicht schön anziehen
- Das Recht, Vorwürfe zu machen und zu beschuldigen
- Hat keinen Fehler gemacht, ist nicht schuldig
- Andere schulden einem etwas



Die Wahl der Vergebung

Wir wollen hier nicht nahe legen, dass es in der Welt keine echten Opfer gibt – es gibt sie. Bäume stürzen auf Menschen, beste Freunde werden von betrunkenen Fahrern getötet, Rabauken und Psychopathen stehlen und zertrümmern, Nationen führen Kriege, erschöpfte Ressourcen und Verschmutzung verursachen Leiden für alle.

Nicht zu vergeben tut uns weh, nicht ihnen.
Unsere Weigerung zu vergeben ist eine zweite Verletzung, die wir uns selbst nach der anfänglichen Verwundung zufügen.

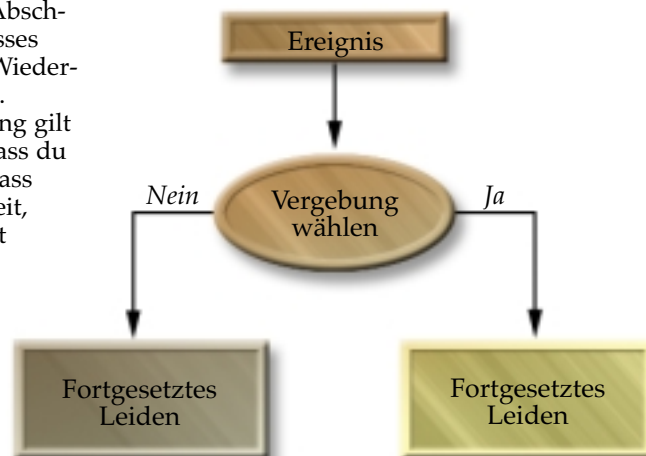
Du solltest das in deiner Kraft stehende tun, um diese Unglücke zu vermeiden, doch wenn du sie nicht verhindern kannst, erleichtere zumindest das Leiden der Opfer und arbeite daran, wieder eine sichere Umgebung zu schaffen. Kremple auf der Stelle deine Ärmel hoch und biete deine Hilfe an. Tue, was immer nötig ist, um die Ordnung wieder herzustellen. Dies ist das Erste, das zu tun ist. Dann, wenn du die Menschen einmal aus der Krise herausgebracht hast, hilfst du ihnen, darüber hinweg zu kommen. Dies kann durchaus der schwierigste Teil sein. Das seelische Abschießen oder Verarbeiten eines Ereignisses erfordert Annehmen, Vergeben und Wiederaufbau; es erfordert keine Vergeltung.

Für das Verarbeiten durch Vergebung gilt wie bei jeder anderen Behandlung, dass du zuerst fragen musst: „Möchtest du, dass es dir besser geht?“ und „Bist du bereit, das Unbehagen auszuhalten, das mit sich besser fühlen verbunden ist?“ Wahlfreiheit ist Gottes Geschenk an die Menschen. Annehmen, Verzeihen und Weitergehen sind Geschenke, die sie selbst geben.

In der Tat ist es so, dass wir oft über den Prozess des Vergebens sprechen, doch ihn zu wenig anwenden und ausüben. Vergebung wurde zu einer verlorenen

Kunst, zu einer philosophischen Abstraktion. Verzeihung degenerierte zu etwas, um das die andere Person betteln sollte. Und wenn er/sie es nicht wieder gut macht, sich öffentlich entschuldigt und angemessen leidet, werden wir ihm/ihr die Befriedigung nicht geben.

Wir haben unsere Vergebung in eine Rache-Fantasie verwandelt. Wir bilden uns ein, dass die andere Person ihrer bedürfe, und dass wir sie nicht gewähren werden, bevor wir sie oder ihn nicht gehörig gedemütigt und erniedrigt haben. Wir unterliegen der Illusion, wir hätten gegenüber unserem Missbraucher einen Vorteil in der Hand, wenn wir ihm/ihr unsere Vergebung vorenthielten. Nicht zu vergeben tut uns weh, nicht ihnen. Unsere Weigerung zu vergeben ist eine zweite Verletzung, die wir uns selbst nach der anfänglichen Verwundung zufügen. Nach Auffassung mancher östlicher Religionen brennen wir unseren Groll so tief in unser Bewusstsein, wenn wir nicht vergeben, dass er in unser nächstes Leben mitgenommen wird. In diesem Licht gesehen ist nicht zu vergeben ziemlich irrsinnig.



Die Technik des Vergebens

Außer dir zu raten, dass du vergeben solltest; hat dir schon einmal jemand beigebracht, **wie** Vergebung geht?

Wir wollen die Technik des Vergebens wieder herstellen. Dies beginnt mit der Erkenntnis, dass Vergebung aus einer Reihe von Schritten besteht, die du unternimmst, um deinen inneren Frieden, deinen Seelenfrieden wiederherzustellen. Vergebung ist Selbst-Heilung. Ob es den anderen Typen berührt oder nicht, hängt von ihm ab. Jemandem zu verkünden, dass du ihm oder ihr vergibst, ist ein einstudiertes Vorzeigen von Rechthaberei; darum geht es bei Vergebung nicht.

Nicht zu vergeben hat Folgen; es bewirkt Opfer-Bewusstsein und verlängert das Lei-

den; es ist die Wurzel künftiger Fehlgriffe und Übergriffe. Wenn du dich mit missbräuchlichen Menschen hinsetzen und ihre Antriebe erforschen würdest, warum sie anderen Schmerzen und Schaden zufügen, würdest du viel Groll, alte Kränkungen, Verrat und Ungerechtigkeiten aufdecken, die sie – alle unvergeben – nach ihrer Auffassung berechtigen, beliebige andere zu schädigen.

Vergebung bricht die Kette, dass missbraucht worden zu sein das Recht zu missbrauchen verleiht. Wenn du diese Kette brichst, tust du nicht nur dir selbst etwas Gutes; du leistest vielen künftigen Generationen einen Gefallen.

Einige Vorteile des Vergebens

- Beschleunigte – emotionale wie körperliche – Heilung
- Befreiung von Steife und chronischen Schmerzen
- Zuwachs an körperlicher Kraft
- Stressabbau
- Stärkung des Immunsystems
- Bessere Verdauung und Organfunktion
- Erholsamerer Schlaf
- Befreiung von Depression (Niedergeschlagenheit) und Groll
- Befreiung von Selbstsabotage
- Mehr Energie, bessere (körperliche und geistige) Kontrolle
- Längeres Leben
- Positivere Zukunftsaussichten
- Stärkere Glücksgefühle
- Schnellere Reaktionszeit
- Freundlicher, toleranter
- Erfolgreicher
- Mehr Gewahrsein, höhere Intelligenz
- Fähigkeit, neue Beziehungen einzugehen
- Seelenfrieden, innere Ruhe
- EIN NEUES LEBEN!

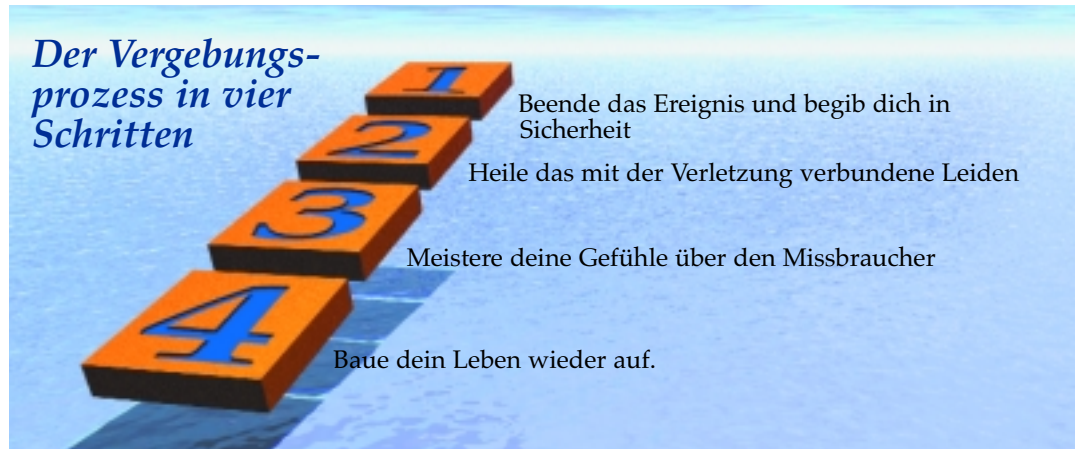
Wenn die von dir ausgeübte Vergebung (oder geheuchelte Vergebung) nicht die oben aufgeführten Ergebnisse hervorgebracht hat, ist es an der Zeit, dass du lernst, wie es richtig geht.

Der Vergebungsprozess in vier Schritten

Vergebung ist ein Vorgang, das heißt, dass dieser in eine Abfolge von Wahlentscheidungen, Erfahrungen und Erkenntnissen gegliedert werden kann. Da Menschen seit Jahrtausenden Vergebung predigten, ja sogar ganze Religionen darum herum errichteten, muss es offenbar funktionieren. Wenn es bei dir nicht wirken sollte, oder wenn es dir Mühe bereitet, könnte es sein, dass du dabei etwas falsch machst.

Viele Menschen sind emotional verstrickt, kämpfen sich durchs Leben und stecken in einem Spiel von Gewinnen-Verlieren, richtig

gegen falsch, Opfer und Täter. Wie gelangst du über dieses Spiel hinaus? Mit der Ausnahme von belanglosem Zeug wie Beleidigungen und Unannehmlichkeiten braucht es mehr als einen Willensakt, um das Leiden, zum Opfer gemacht worden zu sein, zu erlösen. Du musst vier Schritte ausführen: 1) beende das Ereignis und begib dich in Sicherheit, 2) heile das mit der Verletzung verbundene Leiden, 3) meistere deine Gefühle gegenüber deinem Missbraucher, und 4) baue dein Leben wieder auf.



1. Beende das Ereignis und begib dich in Sicherheit

Wenn du in der heutigen Gesellschaft überleben willst, ist es weise, sich in wirksamen Verteidigungstaktiken auszubilden oder ausbilden zu lassen. Der Hauptzweck von Verteidigungstaktiken ist, Gefahrensituationen zu vermeiden oder zu verhindern. Das ist alles! Halte deinen Kopf unten. Gehe in Deckung. Schränke die Gelegenheiten ein, bei denen ein tatsächlicher oder potentieller Täter dir wehtun kann. Hänge das Telefon auf. Schließe die Tür ab. Verlasse die Gefahrenzone. Begib dich nicht in die Hände von Menschen, denen du nicht traust. Lasse deine Sachen nicht an einem Ort, an dem sie wahrscheinlich gestohlen werden. Nimm keine Abkürzungen durch unvertraute

Wenn du eine wirksame Fluchtmöglichkeit hast und nicht ergreifst, bist du mindestens teilweise für die entstehenden Folgen verantwortlich.

Gebiete. Übernimm die Verantwortung für deine Sicherheit und die Sicherheit der dir anvertrauten Menschen. Baue deine Risiken ab. Mache dich für bekannte Bedrohungen unerschickbar. Dies ist nicht Verfolgungswahn; das ist vernünftiger Umgang mit Risiken.

Selbst wenn du alle Vorsicht walten lässt, kannst du dich gelegentlich ungewollt der Wirkung von jemandes Leichtsinns oder

bösen Absichten ausgesetzt sehen; du bist einem Ereignis unterworfen, das dich mit emotionalen und/oder körperlichen Verletzungen zurücklässt. Es kommt vor.

Das Erleiden einer Verletzung setzt Adrenalin und andere Botenstoffe in deinem Blutkreislauf frei, die Überlebensreaktionen auslösen. Das Herz schlägt schneller, die Hautdurchblutung nimmt zu, und der Atem geht schneller. Verdauungsfunktionen werden eingestellt. Wahrnehmungen und geistige Eindrücke werden intensiver. Für manche wird eine solche Erfahrung zu einer Sucht.

Die Erinnerungen, die du in diesen Krisenmomenten aufzeichnest, sind emotional mit Angst und Schmerz geladen.

Deine erste vernünftige Überlegung (und dies kann, muss aber nicht, mit deiner instinktiven Reaktion übereinstimmen) ist, wie du der Gefahr entrinnen und dich in Sicherheit bringen kannst. Bleibe nicht in der Gefahrenzone, wenn du weggehen kannst (und von Rechts wegen darfst). Fliehe und vermeide. Bringe soviel Abstand und Barrieren wie möglich zwischen dich und die mögliche Gefahr. Dies gilt für missbrauchende Ehegatten und für Freunde, die dich hintergehen, wie auch für bewaffnete Angreifer – gehe dort raus. Evakuere das Krisengebiet.

• Fortsetzung

1. Beende das Ereignis und begib dich in Sicherheit *Fortsetzung*

*Ich tue meine Sache und du
tust deine Sache.*

*Ich bin nicht in dieser Welt,
um deine Erwartungen zu
erfüllen,*

*und du bist nicht in dieser
Welt, um meinen zu
genügen.*

*Du bist du und ich bin ich,
und wenn wir uns durch
Zufall finden, ist es schön.*

*Wenn nicht, kann man nichts
tun.*

—Fritz Perls, Begründer der
Gestalttherapie

Wenn jemand dir absichtlich oder fahrlässig emotionale oder körperliche Wunden zufügt, gehe als erste Reaktion weg von ihm oder ihr. Der Grund, warum du als erste Sofortmaßnahme den Kontakt abbrichst, ist, dir die Zeit zu geben, dich zu beruhigen und dich vom Schock zu erholen. Du musst Atem schöpfen, allfällige Blutungen stoppen und deine emotionale Hochspannung abbauen, damit du wieder bewusst denken und handeln kannst. Dieser Schritt erfordert Selbstdisziplin und sollte keinesfalls mit mangelndem Mut verwechselt werden. (Wenn die Situation es erfordert, ist dies auch der Zeitpunkt, um die Behörden zu benachrichtigen.)

Wenn du eine wirksame Fluchtmöglichkeit hast und nicht ergreifst, bist du mindestens teilweise für die entstehenden Folgen verantwortlich. Falls du in Zukunft den Vergebungsprozess anwendest, musst du dir auch für die schlechte Lageeinschätzung verzeihen. Solltest du diesen Schritt ignorieren und entscheiden, deine Position zu halten und in tollkühner Vermessenheit Recht behalten zu wollen, dann sind die Begriffe Opfer und Täter nicht mehr anwendbar. Der Sieger wird gemäß den in Wettkämpfen geltenden Regeln bestimmt, oder von einem Gericht entschieden oder durch die eingesetzte Feuerkraft ausgemacht. Wenn du freiwillig einen Angreifer stellst, bist du für die Folgen verantwortlich.

ÜBUNG 2: Arbeitsblatt ‚Die Belastungen des Lebens‘ (Spalte 4)

Ziel: Die Ereignisse und Menschen identifizieren, die auf dein Leben einen nachteiligen Einfluss hatten, und erkennen, was du hättest tun können, um die Situation zu verhindern.

Erwartete Ergebnisse: Einsichten in den vernünftigen Umgang mit Risiken

Anleitung: Trage in der vierten Spalte ein, was du hättest tun können, um die in der ersten Spalte beschriebene Situation zu verhindern.

Beispiel →

| 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|--|
| Was geschah? /Wann? | Wer verursachte es? / Wen beschuldigst du? / Warum? | Was war deine Reaktion? / Welcher Zustand ergab sich daraus? | Was ich hätte tun können, um die Situation zu verhüten. |
| 1. Ich wurde mit einem Baseball- schläger auf den Kopf geschlagen./ Als ich ein Kind war. | Mein Bruder / Meine Mutter und meinen Vater / dass sie zuließen, dass er mir wehtat, wann immer es ihm beliebte | Ich fiel in Ohnmacht und wachte weinend auf. / Ich habe immer noch einen Buckel auf dem Kopf und ab und zu Kopf- schmerzen | Ich hätte die Gefahr bedenken sollen, meinen Bruder zu reizen und gegen mich aufzubringen. |
| 2. | | | |
| 3. | | | |



2. Heile das mit der Verletzung verbundene Leiden

Wenn eine Wunde dich **nicht** tief getroffen hat, wird die Zeit sie schnell und gnädig heilen. Wenn du jedoch traumatisch verletzt worden bist, kann der emotionale Schmerz bleiben, selbst wenn die körperliche Verletzung verheilt ist. Das Leben um dich geht weiter, doch ein Teil deiner Aufmerksamkeit ist festgefahren. Durch diese Starkstrom-Erinnerungen klebt sie an diesem Ereignis und dem Angreifer, von denen du glaubst, dass sie dein Leiden verursachten. Du nimmst eine Opferhaltung ein. Der Hass und die Bitterkeit, die du fühlst, wecken Rachefantasien und rauben dir deinen inneren Frieden und deine Selbstachtung. Diese Fantasien erschaffen zwanghafte (und Energie raubende) Überzeugungen, die zu Selbstsabotage führen. Vielleicht ruinierst du sogar mit einem irreführenden Versuch, den Täter zu bestrafen, wie einige von euch es getan haben, den Rest deines Lebens.

Die Überzeugung, dass der emotionale Schmerz unverdient oder ungerecht ist, bewirkt, dass du Widerstand hast, ihn zu erfahren. Deine Berechnung läuft darauf hinaus zu meinen: „Das sollte ich nicht erleben müssen.“ Anstatt es zu akzeptieren (das heißt ein „das“ in ein „dies“ zu wandeln) und zu heilen, wir der emotionale Schmerz in Groll, Anklagen und Wut nach außen projiziert. Diese Schuldzuweisungen und Vermeidungen verzögern nur den Vergebungsprozess und rufen weiteres Leiden hervor.

Möglicherweise verallgemeinerst du sogar den Urheber deiner Verwundung in eine Klasse, z.B. Männer, Frauen, Soldaten, Autoritätsfiguren, Sektenmitglieder usw. Diese Generalisierung wird durch die unerledigte emotionale Verwundung verursacht, sie ist die Wurzel von Bigotterie und in extremen Fällen von geistiger Krankheit.

Vertraue der Weisheit der Zeitalter – es ist besser zu akzeptieren und zu vergeben. Erfahre bereitwillig dein Leiden, bis du darüber hinausgehen kannst. Dabei findest du vielleicht, dass die im Leiden gelernten Lektionen dein Leben um eine Erfahrung bereichern.

Die Stadien des Heilens sind: a) akzeptiere das Leiden und nimm es in Besitz b) erfahre es bereitwillig, und c) lasse es hinter dir.

Paradoxerweise ist leiden (*Verb*) das Heilmittel für Leiden (*Substantiv*). Leiden bedeutet, bereitwillig das Unbehagen einer Verletzung, eines Verlustes, oder der mit einem Verrat verbundenen Emotionen zu fühlen. Es bedeutet, alle Facetten der Erfahrung, einsch-

ließlich der Widerstände, Gefühle und Schmerzen anzunehmen, zu umarmen und zu ertragen.

Im Falle von Kränkungen, Zurückweisungen und Angriffen auf deinen guten Ruf erfährst du die vom Täter beabsichtigten Ergebnisse. Die Haltung ist ein mutiges „ich akzeptiere es!“

Leiden bedeutet nicht, dass du ein Ereignis vergessen wirst; es bedeutet, dass du die emotionale Spannung reduzierst, indem du die Erinnerung an das Ereignis so lange massierst, bis sie gleich wie jede andere Erinnerung ist.

Solange du dich weigerst, ein Ereignis zu durchleiden, kann die Erinnerung daran dich in deinem Leben herumschubsen. Wenn du das Ereignis akzeptierst und erneut durchgehst, und dir das Leiden in allen Einzelheiten zu eigen machst, gewinnst du den Ursprung zurück. Die Wieder-Erfahrung kann Furcht erregen, Schmerzen auslösen und mit überwältigendem Kummer einhergehen. Dies ist in Ordnung. Schüttele dich vor Angst, lasse einen Schrei los oder weine dir die Augen aus. Rolle dich auf dem Boden, verkrieche dich unter der Bettdecke; es wird vorbeigehen. Du stellst dich deinen realen Gefühlen von Scham und Hilflosigkeit. Dies ist heldenhaftes Zeug. Ja, es tut weh, doch fasse dir ein Herz, sei mutig. Wie lange und wie intensiv du leiden willst, hängt weitgehend von dir ab. Du kannst dies in einer Marathonsitzung hinter dich bringen, oder in kürzeren Sitzungen, die sich über mehrere Wochen verteilen. Irgendwo werden sich in der Tiefe deines Elends plötzlich die Wolken lichten, und du wirst den Ursprung über dein Leben zurückerlangen. Das Einzige, das du an der Vergangenheit ändern kannst, ist, wie stark du ihr erlaubst, dich zu beeinflussen. *Wenn du dies im Umfeld eines ReSurfacing- oder Avatar-kurses tust, kannst du, um künftigen Ereignissen vorzubeugen, transparente Überzeugungen bearbeiten, die möglicherweise eine Wiederholung der Krise oder Verletzung provozieren, z.B. „Ich verdiene es zu leiden.“*

Bei diesem Schritt des Vergebungsprozesses ignorierst du den Verletzer. Du konzentrierst dich auf die Erinnerung des Ereignisses. Du akzeptierst und erfährst vollständig die mit ihr verbundenen, abgelehnten Gefühle. Du begreifst, wie es war, anstatt dich darauf zu fokussieren, *wer es getan hat oder wie es hätte sein sollen.*

(Empfohlen: ‚Dieses und Jenes‘-Übung aus *ReSurfacing*, S. 96)

Ein Grund, warum Menschen so dickköpfig an ihrem Hass festhalten, ist: Sie spüren, dass sobald der Hass vorüber wäre, sie sich mit ihrem Schmerz auseinandersetzen müssten.
—James Baldwin



✓ Eine Ansprache beim Meisterkurs von Harry Palmer

Dieser Artikel ist ein Auszug aus *Im Inneren von Avatar* (siehe Seite 24).

Ich möchte alle neuen Master im Avatar-Netzwerk willkommen heißen. Ich weiß, dass Master aus 25 verschiedenen Ländern hier sind. Das Avatar-Netzwerk ist ein Zusammenschluss von Individuen, die zur Kreation einer erleuchteten planetaren Zivilisation beitragen. Wir sind Verbündete in einem der ehrgeizigsten Unterfangen, das jemals unternommen wurde. Wir sind dabei, auf friedvolle Art die konkurrierenden nationalen Gesellschaften in eine erleuchtete planetarische Zivilisation umzuwandeln. Es ist eine Aufgabe, die uns herausfordert.

Wie gehst du mit den Verlusten und Traurigkeiten des Lebens um?

Wenn ihr den mentalen Schutt von all den Aktivitäten, die durch persönlichen Vorteil oder Wettbewerbskampf motiviert werden, wegräumt, dann werdet ihr dies als ein gemeinsames Ziel der menschlichen Spezies finden - die Kreation einer erleuchteten planetarischen Zivilisation. Es entlockt uns allen die beste Beweggründe.

Wenn ihr morgen den Kurs beendet, dann seid euch sicher, dass ihr die Unterstützung und die Liebe von ganz Star's Edge mitnehmt. Wir sind in einer wundervollen ethischen Allianz miteinander verbunden.

Normalerweise spreche ich auf Meister-Kursen nicht - was ich damit meine, ist, dass ich nicht plane, auf Meister-Kursen zu sprechen. Also, falls es für euch stimmt, werde ich eine Frage aufgreifen, die mir auf dem Wizard-Kurs gestellt wurde. Wie gehst du mit den

Verlusten und der Traurigkeit im Leben um?

Es gibt ein altes Sprichwort: „Erkläre das, was kommt, zum Höchsten, und das, was geht, zum Niedrigsten.“ Habt ihr das gehört? Wenn ihr nur diese Idee umarmt, ohne zu wissen, wie man bewusst lebt, dann seid ihr schon auf Hingabe eingestellt. Hingabe ist keine schlechte Sache, wenn sie zur rechten Zeit ausgeübt wird. Aber sich die ganze Zeit über hinzugeben, das ist nicht der Weg eines Avatars, der ebenso die Kunst beherrscht, das eigene Leben zu steuern. Zu lernen, wann es Zeit ist zu steuern und wann sich hinzugeben, das ist Lebenskunst.

Also heben wir uns den Ratschlag, „Erkläre das, was kommt, zum Höchsten, und das, was geht, zum Niedrigsten“, für solche Ereignisse auf, die nicht vorhersagbar oder änderbar sind, und die ihr bis zu einem gewissen Grad hinnehmen müßt, wie zum Beispiel Naturkatastrophen, Bedrohung durch Gewalt, Unfälle. Ihr könnt weiterhin bewusst leben, indem ihr euch solchen Ereignissen bewusst hingibt. Hingabe ist die bewusste Entscheidung, keinen Widerstand zu leisten. Wenn ihr Widerstand leistet, schubsen euch die Ereignisse herum und verbrauchen eure Energie. Ihr erlebt Überwältigtwerden und Mutlosigkeit. Wenn ihr euch hingibt, dann überfluten euch die Ereignisse, ohne euch hinwegzuspülen.

Leben ist Kommen und Gehen. Letzte Woche kamt ihr hier an, morgen fahrt ihr heim. Morgen ist Kommen. Heute ist Gehen.

Meine Mutter drückte ihre Frustration üblicherweise so aus: „Ich weiß nicht, ob ich gerade komme oder gehe.“ Es ist das Gefühl, in einem Ereignis zu sein, das nicht so verläuft, wie man es sich wünschen würde. Dies ist oft ein Signal, sich zu entspannen und zu sammeln. Die Wichtigkeit einschätzen.

Ist euer Leben ein Kommen oder ein Gehen? Gedanken kommen in euren Verstand. Gedanken verlassen ihn wieder. Luft kommt in eure Lungen. Luft verläßt eure Lungen. Das Atmen ist einfach das Kommen und Gehen von Luft. Der Atem birgt so manche Lektion. Ihr müsst die Luft loslassen, bevor neue Luft kommen kann.

Als ich zum erstenmal das Tauchen lernte, da war ich nicht so sicher, ob ich diese Luft in meinen Lungen wirklich gehen lassen sollte. Würde ich eine weitere Lungenfü-

• Fortsetzung



Eine Ansprache beim Meisterkurs *Fortsetzung*

lung bekommen, wenn ich sie bräuchte? Vielleicht funktioniert die Regelung nicht? Vielleicht ist die Flasche leer? Vielleicht, vielleicht, vielleicht. Habt ihr schon bemerkt, dass viele der Vielleicht von Angst angezogen werden?

Du bist 30m unter Wasser, und du hast die Lungen voller Luft. Wenn es sein müsste, könntest du es wahrscheinlich bis zur Oberfläche schaffen. Aufsteigen und dabei aus-

Wenn du all den geistigen Schutt von den Tätigkeiten wegräumst, die von persönlichen Vorteilen oder Konkurrenzverhalten angetrieben werden, wirst du dies als ein gemeinsames Ziel der menschlichen Art entdecken – die Erschaffung einer erleuchteten planetaren Zivilisation.

blasen. Aber wenn du ausatmest, dann hast du keine Luft mehr in den Lungen. Da ist dann nichts mehr mit aufsteigen und ausblasen. Und das ist die Lektion: Du musst deiner eigenen Einschätzung oder der Einschätzung irgendeines anderen bezüglich der Funktionsweise deiner Ausrüstung trauen. Du musst darauf vertrauen, dass, nachdem du die Luft losgelassen hast, neue Luft kommen wird.

Leben ist eine Folge von Kommen und Gehen.

Lasst uns die Verluste anschauen. Verlust ist: das, was geht, zum Höchsten erklären.

Das heißt, dem, was geht, die größte Wichtigkeit beimessen. Das ist das Herz der Traurigkeit. Wenn du normalerweise das, was kommt, zum Niedrigsten, und das, was geht, zum Höchsten erklärst, dann leidest du.

Schau dir das Thema

Verlust näher an. Was kannst du verlieren? Was besitzt du wirklich, das du verlieren könntest? Was gehört zu dir, was du verlieren könntest? Dein Geld, deine Gesundheit, dein Leben? Ist das alles deins oder wurde es dir geliehen, damit du es in der Zeitspanne zwischen Kommen und Gehen wertschätzen kannst? Schau da ganz genau hin.

Womit kamst du auf die Welt? Wurdest du mit einer Brieftasche voller Geld geboren? Somit ist alles Geld, das zu dir kommt, dazu bestimmt, auch wieder zu gehen. All das, was seinen natürlichen Weg geht - wirst du es als Verlust ansehen, wenn es an dir vorüber zieht? Oder wirst du einfach sein Kommen und Gehen wertschätzen? Verlust folgt dem Gewinn so sicher wie die Nacht dem Tag.

Schau noch näher hin. Der Körper, mit dem du geboren wurdest, gehört der wirklich dir? Er entstand aus den Elementen deiner Mutter - es war ihr Kohlenstoff, Phosphor und Kalzium, aus dem du entstanden bist. Er ist dir geliehen worden, damit du ihn wertschätzt – so wie er ihr und ihrer Mutter und allen Müttern vorher geliehen wurde - die Elemente, die für das biologische Leben notwendig sind, fließen in einem Strom, sie kommen und gehen.

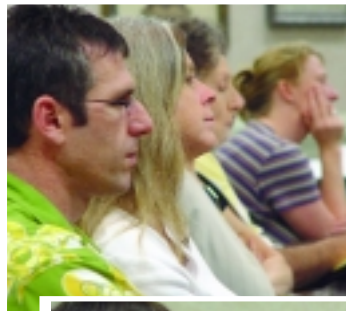
Wie kannst du etwas verlieren, wenn dir zu Beginn nichts gehörte? Es ist alles ein Kommen und Gehen. Lächeln und Tränen marschieren an dir vorbei, damit du sie wertschätzt.

Ruht deine Aufmerksamkeit auf dem, was kommt, oder auf dem, was geht?

Zwischen Kommen und Gehen gibt es eine ganze Skala von zeitweiligem Eigentum. An der Spitze dieser Skala stehen Wertschätzung und Dankbarkeit. Am anderen Ende der Skala befinden sich Widerstand und Beschützen, Klammern.

Wie leicht zieht das Kommen und Gehen des Lebens durch dich hindurch? Die Antwort wird dadurch bestimmt, wie sehr der Lebensfluss durch deine Selbstdefinition und deine Glaubenssätze gehemmt wird. Je fester du bist, desto mehr schüttelt der Ritt dich durch. Manche Menschen versäumen es wertzuschätzen, weil ihre Aufmerksamkeit sich im verzweiferten Festhalten und Beschützen erschöpft. Sie verlängern die Zeitspanne ihres zeitweiligen Besitzens.

• *Fortsetzung*



Eine Ansprache beim Meisterkurs Fortsetzung

Aber was haben sie, indem sie sich mehr sorgen als wertschätzen, verlängert? Ihr eigenes Leiden.



Jedes Mal, wenn die Glocke angeschlagen wird, hörst du den Segensruf: „Mögest du frei von Schmerz und Leid sein und Frieden und Erleuchtung finden.“

Scheust du dich, diesen Atemzug gehen zu lassen? Wird der nächste kommen? Wenn du den, den du jetzt hast, nicht genießt, warum willst du den nächsten? Halte deinen Atem für einen Augenblick an. Entscheide, ob du glücklicher wirst oder verzweifelter.

Wie machst du das, was kommt, zum Höchsten, und das, was geht, zum Niedrigsten?

Der erste Schritt ist: Sei du selbst. Wenn du du selbst bist, dann ist das, was ankommt, und das, was dich verläßt, genau das Richtige. Wenn du etwas, was du liebst, zu lange betrauerst, dann bist du wahrscheinlich das, was du liebst, und nicht du selbst. Wahres Selbst, ungeachtet dessen, wie es sich zusammensetzt oder welche Schale, welchen Geist es besetzt, ist immer gegenwärtig. Es beobachtet das Kommen und Gehen von einer Perspektive aus, die bewegungslos und immerwährend gegenwärtig ist.

Wenn du versuchst, wie jemand anderes zu sein, respektierst du deine eigene Einzigartigkeit nicht. Um jemand anderes zu sein, müsstest du den Standpunkt dieser Person einnehmen, um das Kommen und Gehen in ihrem Leben zu erfahren - und damit hättest du den Sinn und Zweck deines eigenen Lebens missachtet. Du verlierst den Zweck, aufgrund dessen du an erster Stelle du selbst gewesen bist. Wenn du jemand anderes bist,

dann ist das, was zu dir kommt, nicht dasselbe, was zu der anderen Person kommen würde - und so wirst du enttäuscht, schon bevor du beginnst.

Gott, Ursprung des Ursprungs, wie immer du es nennen willst - hat alles und jeden einzigartig erschaffen. Er hat keine Kopien angefertigt. Es ist erstaunlich. Wir sind alle absolut einzigartig. Dass Gott, oder was auch immer, nicht 5 Millionen exakter Kopien hergestellt hat, sagt etwas aus über die Absicht, die hinter der Kreation steckt. Die Vielfalt erforschen. Kommen und Gehen.

Falls du all das nicht ganz verstehst, komm zum Wizard-Kurs.

Ich möchte eine vorbildliche Technik aus dem Buddhismus mit euch teilen. Einige Buddhisten glauben, dass sie sich selbst dadurch von Definition befreien und Gewährsein und Wertschätzung des Kommen und Gehens in ihrem Leben wiederherstellen können, indem sie aufrichtig einen Segen in die Welt senden. Die Stabilität dessen, als wen oder was sie sich definieren, wird in das Segnen verwandelt.

Möchtet ihr es gern versuchen? Der traditionelle buddhistische Segen lautet: „Mögest du frei von Schmerz und Kummer sein und Frieden und Erleuchtung finden.“

Schickt diesen Segen hinaus in die Welt, einmal für jeden eurer Finger. Immer, wenn ihr ihn aussprecht, versucht, dies mit noch mehr Aufrichtigkeit zu tun, und seid euch eurer eigenen Einzigartigkeit noch mehr bewusst. Schickt ihn hinaus, in welcher Sprache auch immer.

• • • • •

Gibt es einen Zweck, einen Anlaß für dieses fieberhafte Kommen und Gehen im Leben?

Der Zauberer faltet seine Hände und schaut nachdenklich drein. „Vielleicht...“

„Was? Sag's mir, Zauberer.“

„Ich kann es dir nicht genau sagen, weil der Zweck variiert. Aber in jedem deiner persönlichen Augenblicke des Kommens und Gehens, stellst du zu anderen eine Verbindung her, eine Vertrauensbeziehung, ein Begrüßen von etwas undefiniertem und miteinander-Geteiltem. Dieses Etwas weiß. Es wird genährt vom Glanz und Flimmern deines Lebens. Es wächst dem Moment seiner eigenen Geburt entgegen.“

Möget ihr euren Lebensweg gewandt, ehrlich und mutig gehen. Lebt beherzt.



ÜBUNG 3: Festgefahrene Aufmerksamkeit lösen

Einige Bereiche können so fixiert oder emotional aufgeladen sein, dass es nicht möglich ist, die Aufmerksamkeit sofort auf sie auszudehnen (unbewusste Erinnerungen) oder von ihnen abzuziehen (Gefahr). Solche Situationen werden in den Kurationsübungen von Teil II der Avatarunterlagen angesprochen und behoben.

Wenn man Aufmerksamkeit wiederholt in einen Bereich, in dem Aufmerksamkeit fixiert ist, hinein ausdehnt und wieder aus ihm abzieht, wird dies die in diesem Bereich fixierte Aufmerksamkeit schließlich zurückgewinnen. Diese Befreiung geschieht normalerweise unvermittelt und wird von einem oder mehreren der folgenden Ergebnisse begleitet:

- eine plötzliche Einsicht in diesen Bereich
- das Auftauchen einer Lösung
- der gesamte Bereich verschwindet
- Linderung von Schmerz
- Entladung eines Ärgers oder emotionale Entlastung
- Entladung eines vergangenen Traumas
- eine Standpunktänderung (Neuordnung von Wichtigkeit)

Ziel: Heikle Bereiche durch Abziehen fixierter Aufmerksamkeit desensibilisieren.

Erwartete Ergebnisse: Körperliche und seelische Heilung.

Anleitung: Wähle ein Ereignis aus Spalte 1 deines Arbeitsblatts ‚Die Belastungen des Lebens‘ und wechsele nun zwischen den folgenden Schritten ab:

- 1) beschreibe in Einzelheiten, was vom Anfang bis zum Ende geschehen ist, und beachte dabei besonders jegliche Widerstände, Emotionen oder Schmerzen, die mit dem Vorfall verbunden sind, dann
- 2) beschreibe etwas in deiner Umgebung, bis sich deine Aufmerksamkeit von dem Vorfall in der Vergangenheit löst. Wiederhole diesen Vorgang, bis eines oder mehrere der oben aufgeführten Ergebnisse eintreten.



3. Meistere deine Gefühle über den Missbraucher

Wer bist du für die Person, die dich verletzte, wirklich? Was glaubst du, ging in ihrem Geiste vor? Unterliegen sie nicht denselben Bedingtheiten des Alterns, von Krankheiten, Verlusten und Tod, von denen alle Geschöpfe betroffen sind? Vielleicht hegst du noch immer so starken Groll gegen sie, dass dieser Gedanke dich tröstet, doch die ernüchternde Wirklichkeit ist, dass du in der gleichen Situation steckst. Du glaubst vielleicht, die Ursache deines Leidens zu kennen, doch wenn es hoch kommt, kennst du nur wenige Glieder in der Kette.

*Wenn du einen Menschen hasst, dann hasst du in ihm einen Teil von dir. Was nicht Teil von uns ist, kann uns nicht beunruhigen.
—Herman Hesse*

Unter der Wut und dem Hader, die du gegen deinen Missbraucher richtest, befindet sich eine unerträgliche Traurigkeit. Ihre Taten erinnerten dich an alle negativen Taten in der Welt, einschließlich deiner eigenen. Sie brachten das Leiden vor deine Türe. Sie öffneten einen Gewährseinspalt auf deine eigene Schuld. Wie kannst du ihn schließen? Indem du sie für deine Gefühle beschuldigst. Vorwürfe und Schuldzuweisungen sind die Weigerung, die Verantwortung für die Tatsache zu übernehmen, dass alle Menschen – bewusst oder unbewusst – einander Leiden zufügen. Vorwürfe sollen dich entschuldigen, damit du dein eigenes Versagen nicht untersuchen musst (Spalte 4 des Arbeitsblatts ‚Belastungen des Lebens‘). Am

schwierigsten sind die Dinge zu verzeihen, die du dir im Geheimen selbst verzeihen musst.

Wenn wir mit dem Finger auf andere zeigen und sie beschuldigen, zahlen wir den Preis in Form eines Mangels an Gewährsein. Dies ist der gleiche Mangel an Gewährsein, der die Gefühllosigkeit unserer Missbraucher ermöglicht. Wenn sie das Leiden kennen würden, das sie verursachen, und die Folgen, dass Böses das Böse anzieht, würden sie sich auf der Stelle besinnen und um Verzeihung betteln. Doch sie kennen es nicht, und sie schützen sich vor diesem Wissen durch Mangel an Gewährsein – wie wir auch.

Was uns am meisten schmerzt, wenn wir unseren eigenen Schmerz und Verlust durchlitten haben, ist das Gewährsein, wie tief und umfassend das Leiden der Welt ist. Schuldvorwürfe sind ein Ausdruck der Hilflosigkeit; wir fokussieren uns angestrengt auf ein Ereignis, damit der große Kummer, der alle lebenden Dinge betrifft, verborgen bleibt. Dieses große Leid nicht sehen zu müssen, ist der Nutzen, den wir aus dem Opfer/Täter-Spiel ziehen. Sowohl wir wie auch unsere Widersacher,

• *Fortsetzung*

3. Meistere deine Gefühle über den Missbraucher *Fortsetzung*

die uns Leiden zufügten, fürchten zuviel Gewährsein.

Ist es nicht scheinheilig, den Buddha zu verehren, weil er uns die Wortlektion (ein intellektuelles Geschenk) gebracht hat, dass Leben Leiden sei? Oder Gott zu verehren, dass er uns durch Leiden Lehren erteilt? Und dann den Idioten, Angreifer, Übergriffen, Betrüger oder Täter zu beschuldigen, der uns die gleiche Gabe als Weltlektion (erfahrungs-bezogen) bringt? Wer ist der bessere Lehrer? Sollten wir uns vor dem einen verneigen und den anderen bestrafen? Ist es vorstellbar, dass alle Dinge sich aufs Beste fügen? Kann man sich vorstellen, dass es wirklich nichts zu vergeben und zu verdammen gibt? Niemals?

Deine Gefühle über den Missbraucher zu meistern hat mit Mitgefühl zu tun. Dies bedeutet nicht, dass du nicht strategische Maßnahmen ergreifst, um dich und andere

in der Zukunft zu schützen, doch es bedeutet, dass du wegen vergangener Ereignisse weder aus Wut noch aus Rache handelst. Du gibst jeglichen Wunsch auf, ihm oder ihr oder ihnen aus welchem Grund auch immer Leid zuzufügen. Du unterbrichst den Strom des Leidens, indem du akzeptierst, dass eine unwillkommene Veränderung dich getroffen haben mag, doch wirst du sie für das Wohl der Welt akzeptieren und erleiden, und sie nicht einem anderen zufügen.

Lass Rachsucht und Vergeltung gehen; überlasse es dem Lebens-Ursprung, es handzuhaben. Du bist nicht für die Rechenschaft eines anderen verantwortlich. Du verzichtest auf das Racherecht zu Gunsten der Selbstvergebung, zu Gunsten der Freiheit von Schuld, und um der Freude willen, wieder ein erfüllendes, wertvolles Leben herzustellen. Das ist ein guter Tausch!

Wenn wir die geheime Geschichte unserer Feinde lesen könnten, fänden wir im Leben aller dieser Personen genug Kummer und Leid, um jede Feindseligkeit zu entwaffnen.
—Henry Wadsworth Longfellow

ANMERKUNGEN

Vergebung ist ein persönlicher Akt und muss nicht unbedingt mit Versöhnung oder Begnadigung einhergehen. Du kannst jemandem vergeben, ohne Lust zu verspüren, mit ihm oder ihr jemals wieder Zeit zu verbringen.

Versöhnung ist eine Transaktion mit einer anderen Person. Sie hat ihre eigenen Voraussetzungen an Sühne und Vermittlung und sollte nicht mit Verzeihen/ Vergeben verwechselt werden. Begnadigung ist wiederum etwas anderes und wird von gesetzlichen Autoritäten geregelt.

ÜBUNG 4: Mitgeföhlsübung

Ehrlichkeit mit dir selbst führt zu Mitgefühl für andere.

Ziel: Das Mitgefühl in der Welt zu vermehren.

Erwartete Ergebnisse: Ein Gefühl des inneren Friedens.

Anleitung: Wähle eine Person aus Spalte 2 des Arbeitsblatts ‚Belastungen des Lebens‘ und wende die folgenden fünf Schritte auf sie an. Wiederhole die Übung mit jeder Person, die in Spalte 2 erwähnt wird.

Schritt 1: Mit der Aufmerksamkeit auf dieser Person, wiederhole zu dir: „Genau wie ich strebt dieser Mensch nach Glück im Leben.“

Schritt 2: Mit der Aufmerksamkeit auf dieser Person, wiederhole zu dir: „Genau wie ich versucht dieser Mensch, im Leben Leid zu vermeiden.“

Schritt 3: Mit der Aufmerksamkeit auf dieser Person, wiederhole zu dir: „Genau wie ich hat dieser Mensch schon Trauer, Einsamkeit und Verzweiflung erfahren.“

Schritt 4: Mit der Aufmerksamkeit auf dieser Person, wiederhole zu dir: „Genau wie ich versucht dieser Mensch, die eigenen Bedürfnisse zu erfüllen.“

Schritt 5: Mit der Aufmerksamkeit auf dieser Person, wiederhole zu dir: „Genau wie ich lernt dieser Mensch über das Leben.“

Liebe ist Ausdruck der Bereitschaft, einen Raum zu erschaffen, indem etwas sich verändern darf.
—Harry Palmer, *Liebe die kostbare Menschheit*

✓ 4. Baue dein Leben wieder auf

Dein Leben wieder aufbauen heißt, wieder ins Gleis kommen oder sogar, eine neue Richtung einzuschlagen.

Sich etwas Anderes vorzustellen erleichtert das Elend, sich auszumalen, wie es hätte sein können. Der beste Weg, Leiden aus deinem Leben zu entfernen, ist mit der Absicht zu handeln, das Leiden der fühlenden Mitgeschöpfe zu verringern. Der letzte Schritt der Vergebung ist die Erkenntnis, dass das Aufrechterhalten des Schmerzes

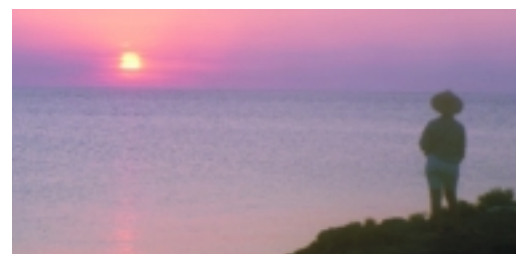
Es ist besser, sich auf die Zukunft als die Vergangenheit auszurichten.

weitaus teurer zu stehen kommt, als zu vergeben und einen neuen Tag anzufangen. Es ist besser, sich auf die Zukunft als die Vergangenheit auszurichten.

Eine Erkenntnis, die du vielleicht mit dir nehmen willst, ist: Da du wählen kannst, ob du verzeihen willst oder nicht, kannst du auch wählen, ob du dich beleidigt fühlst oder nicht. Zu entscheiden, sich nicht gekränkt zu fühlen, ist vorbeugende Vergebung. Etwas Schönes am Vergeben ist: Je mehr du Menschen aus der Vergangenheit vergibst, desto weniger scheinbar beleidigende oder kränkende Menschen finden sich in der Gegenwart. Das Loslassen und Entlasten alter Verletzungen verringert auch die reaktiven Dramen des Lebens; du hast freie Aufmerksamkeit und kannst dich auf den Wiederaufbau jenes Lebens konzentrieren, das du dir wünschst.

Die erste und letzte Person, der du vergeben musst, bist du selbst. Es hilft, sich daran zu erinnern, dass du, aus dem einen oder anderen Grund, stets das getan hast, was sich zum damaligen Zeitpunkt richtig anfühlte. Vielleicht musst du etwas wieder gut machen, doch das liegt an dir. Die Zeiten ändern sich, und du hast dich mit ihnen verändert.

Sollte jemand hartnäckig versuchen, in dir Schuldgefühle hervorzurufen, oder das Spiel spielen, dass du ihnen noch etwas schuldest, sei nicht beleidigt; sende ihnen einfach ein Exemplar dieses Mini-Kurses.



✓ ÜBUNG 5: Ziele setzen

Ziel: Ziele bestimmen, die für dich richtig sind

Erwartetes Ergebnis: Ein Lebensplan, mit dem du weitergehen kannst.

Anleitung:

Schritt 1: Mache eine Liste von Zielen, die du bereits verfolgst, oder die anzustreben du dir überlegt hast.

(Verwende die Liste auf Seite 125 von *ReSurfacing*, um weitere Ziele anzuregen.)

Schritt 2: Bewerte die Ziele (1 bis 10), die dich am meisten interessieren, anhand der folgenden sieben Kriterien. Die Ziele mit den meisten Punkten sind die für dich richtigen Ziele.

1. Das Ziel erweckt deine Aufmerksamkeit und dein Interesse. Wenn du daran denkst, spürst du neue Kräfte in dir.

2. Das Verfolgen dieses Zieles bringt dir etwas für dich Wertvolles.

3. Das Ziel bietet anderen einen Nutzen, der dem deinen gleich kommt.

4. Das Ziel bietet dir eine Chance für Selbstentfaltung (mehr Fähigkeit, Verständnis, Einsicht oder Verantwortung)

5. Das Ziel steht im Einklang mit einem größeren Gruppenziel und mit einem noch weiteren Ziel, das der gesamten Menschheit dient.

6. Das Ziel erlaubt persönliche Kreativität und ein gewisses Maß an Selbststeuerung.

7. Das Ziel ermöglicht persönliche Anerkennung und eine gewisse Bewunderung anderer.

Eine erweiterte Fassung dieser Übung ist in ReSurfacing, Seite 125ff. zu finden.

Dein nächster Schritt

Lies *Die Kunst befreit zu leben* und *ReSurfacing®* von Harry Palmer

Wenn du bereit bist, die innere Funktionsweise deines Bewusstseins zu erforschen, und wenn du mit der Kreation vertraut werden willst, die du als dein Selbst wahrnimmst, empfehlen wir dir als ersten Schritt das Lesen von *Die Kunst befreit zu leben* und *ReSurfacing®*.



Die Kunst befreit zu leben handelt von der Entdeckung und Entwicklung der *Avatar®-Unterlagen*. Avatar ist ein kraftvoller und wirksamer Kurs für Selbst-Entfaltung, Selbst-Entwicklung und Selbst-Ermächtigung. Er wird in 66 Ländern gelehrt und wurde in 19 Sprachen übersetzt.

ReSurfacing® ('Wiederauftauchen') bezieht sich auf die Handlung, dass du dich von alten Kreationen entstrickst und wieder ins Gewahrsein aufsteigst. Das *ReSurfacing®-Arbeitsbuch* ist ein Avatar-Führer, mit dem du erkunden kannst, wie dein Bewusstsein im Inneren funktioniert.

Die Kunst befreit zu leben 17,80 €
ReSurfacing 15,50 €

Diese Bücher sind bei einem Avatar Master oder beim Verlag erhältlich :

J. Kamphausen Verlag & Dist. GmbH.
Postfach 10 18 49, D-33518 Bielefeld, Deutschlands
Tel: 49 (0)521 56052-0 Fax: 49 (0)521 56052-29
E-mail: kamphausenvg@t-online.de

Erhalte ein Gratisexemplar des *Avatar Journal*.

Bestelle das *Avatar Journal* gratis online unter: www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html oder kontaktiere Star's Edge International.

Kontaktiere einen Avatar Master

Avatar Masters werden gerne auf alle deine Fragen und Anliegen eingehen, einschließlich wann und wo du einen Avatarkurs besuchen kannst. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um mit einem Avatar Master in Verbindung zu treten.

- Einen Terminkalender und Kontaktinformationen für die Internationalen Avatarkurse findest du online unter Avatarkurs-Termine: www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html
- Finde einen Avatar Master in deiner Nähe online auf der Seite Find a Local Master unter: www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html
- Oder finde sie im Verzeichnis und den Anzeigen im *Avatar Journal*. Du kannst das *Avatar Journal* gratis online bestellen: www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html
- Kontaktiere Star's Edge International.

Melde dich für den Avatarkurs an

Fülle den Bogen für den Kurs deiner Wahl aus und sende ihn ab. Dein Avatar Master wird dir die notwendigen Informationen und Formulare zukommen lassen.

Wer ist Harry Palmer?

Autor, Lehrer, Vortragsredner, Wissenschaftler, Programmierer, Umweltschützer, Geschäftsmann, spiritueller Führer, Forscher –

Harry Palmer ist ein wirklicher Renaissance-mensch. Seit mehr als 30 Jahre spielt Harry Palmer eine herausragende Rolle im Bereich der Bewusstseinsentwicklung. Sein Bestseller *Die Kunst befreit zu leben* ist in 19 Sprachen erschienen. Das Buch beschreibt seinen persönlichen Weg zur Erleuchtung und lanciert den weltweit beachteten Workshop namens *Der Avatarkurs*. Sein hochgestecktes Ziel, zur Erschaffung einer erleuchteten planetarischen Gesellschaft beizutragen, wird mittlerweile von Zehntausenden von Menschen mitgetragen.

Palmers grundlegende Absicht ist es, Menschen wirksame Techniken beizubringen, mit deren Hilfe sie ihr Leben entsprechend

ihrer eigenen, selbst entwickelten Pläne verbessern können.

Heute kann kaum jemand, der sich Harry Palmers Werk mit aufrichtigem Interesse widmet, die tiefgreifende Wirkung bestreiten, die seine Schriften auf das kollektive Bewusstsein der Welt haben.



Resonanz



Möchtest du von alten Beschränkungen frei sein, die dich unglücklich machen?

Möchtest du deine Überzeugungen auf die Ziele ausrichten, die du erreichen willst?

Möchtest du dich sicherer in deiner Fähigkeit fühlen, dein Leben zu führen?

Möchtest du einen höheren, weiseren und friedvolleren Ausdruck des Selbst erfahren?

Möchtest du über die Leiden und Kämpfe der Welt aufsteigen und sie als das erkennen, was sie wirklich sind?

Möchtest du den Bewusstseinszustand erfahren, der gemeinhin als Erleuchtung beschrieben wird?

Avatar ist für dich.

Falls das Ziel, eine erleuchtete planetarische Zivilisation zu schaffen, eine Resonanz in dir auslöst und du den Wunsch hast, mit einem Avatar-Master in Kontakt zu treten, nutze bitte die beiliegende Karte oder wende dich unter Angabe deines Namens und deiner Adresse an:

Avatar Network Consultant
Star's Edge International
237 North Westmonte Drive
Altamonte Springs, Florida 32714
USA

tel: 407-788-3090 or 800-589-3767

fax: 407-788-1052

e-mail: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com