

EILEEN CADDY
& DAVID EARL PLATTS

DIE TORE ZUR LIEBE ÖFFNEN

EIN FINDHORN-BUCH

Aus dem Englischen von Anja Schmidtke

////////// SILBERSCHNUR //////////

Copyright © Eileen Caddy MBE and David Earl Platts, Ph.D. 1993, 2004
Originaltitel: The Findhorn Book of »Learning to Love«

Copyright © 2010 der deutschen Ausgabe:
Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Publikation darf ohne vorherige Zustimmung durch den Herausgeber in irgendeiner Form oder auf irgendeine Weise – sei es elektronisch, mechanisch, als Fotokopie, Aufnahme oder anderweitig – reproduziert, auf einem Datenträger gespeichert oder übertragen werden.

ISBN: 978-3-89845-288-5

1. Auflage 2010

Aus dem Englischen von Anja Schmidtke

Gestaltung: XPresentation, Göllesheim

Satz: Eins64 GbR

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort		7
<i>Kapitel 1</i>	Sich dafür entscheiden zuzulassen	11
<i>Kapitel 2</i>	Sich dafür entscheiden, sich sicher zu fühlen	29
<i>Kapitel 3</i>	Sich dafür entscheiden zu vertrauen	51
<i>Kapitel 4</i>	Sich dafür entscheiden, ehrlich und offen zu sein	75
<i>Kapitel 5</i>	Sich dafür entscheiden, bewusst zu sein	91
<i>Kapitel 6</i>	Sich dafür entscheiden zu akzeptieren	117
<i>Kapitel 7</i>	Sich dafür entscheiden, frei zu sein	143
<i>Kapitel 8</i>	Sich dafür entscheiden zu handeln	163
<i>Kapitel 9</i>	Sich dafür entscheiden zu verändern	185
<i>Kapitel 10</i>	Sich dafür entscheiden, bedingungslos zu lieben	201
Literaturempfehlungen		221
Über die Autoren		223

VORWORT

Dieses Buch enthält editierte Auszüge aus dem umfassenden Arbeitsbuch *Bringing More Love Into Your Life: The Choice Is Yours*, das aus Workshops entstand, die die Autoren viele Jahre lang in der Findhorn-Gemeinschaft abhielten. Alle Workshops und Bücher gründen auf diesen Prinzipien:

- Liebe gibt es in vielen verschiedenen Formen, doch eine nützliche Arbeitsdefinition von Liebe ist: *mitfühlende Akzeptanz von und Achtung vor uns selbst und anderen.*
- Als *menschliche* Wesen sind wir mit der vollen Fähigkeit zu lieben geboren. Die Liebe ist unser gottgegebenes Erbe, ein göttlicher Funke, der in jedem von uns lebt, ein Funke, der sich finden und zu einer hell leuchtenden Flamme entfachen lässt.
- Als *spirituelle* Wesen sind wir reine Liebe, mit dem Bedürfnis, unsere grundlegende Natur zum Ausdruck zu bringen: zu lieben, zu dienen, Ganzheit und Einheit mit allem Leben zu fühlen.
- Schmerzvolle Erfahrungen haben dafür gesorgt, dass wir innere Schutzwälle zur Selbstverteidigung errichtet haben, die auch verhindern, dass Liebe frei fließen kann. Wir haben Ängste, Widerstände, Überzeugungen

und Verhaltensmuster entwickelt, um diese Schutzwälle aufrechtzuerhalten.

- Die wichtigste Lektion im Leben ist es, lieben zu lernen. Deshalb sind wir hier auf der Erde, und deshalb steht Liebe für uns an erster Stelle. Keine Lektion ist so wichtig oder notwendig für uns wie diese.
- Wir können andere erst lieben, wenn wir uns selbst lieben, doch viele von uns lieben sich selbst oder andere nicht besonders frei, umfassend oder furchtlos.
- Ein wesentlicher Grund, warum viele von uns sich nicht selbst lieben, sind Zweifel an unserem eigenen Wert, da wir uns schon früh im Leben negative Überzeugungen angeeignet haben wie »Ich bin nicht gut genug«, »Ich bekomme nichts hin«, »Ich bin ein Versager«, »Ich bin minderwertig« oder »Ich verdiene keine Liebe.«
- Wir können *entscheiden*, uns selbst und andere zu akzeptieren und zu achten. Wir können *entscheiden*, unsere Überzeugungen und Verhaltensmuster zu ändern. Wir können *entscheiden*, unsere Schutzwälle abzubauen und den natürlichen Strom der Liebe in uns fließen zu lassen.
- Lieben lernen heißt lernen, diese Entscheidungen zu treffen und wirkungsvoll in die Tat umzusetzen. Aus Entscheidungen entstehen Eigenverantwortung und größere innere Freiheit.

- Was uns hilft, diese Entscheidungen zu treffen und in die Tat umzusetzen, ist ein tief in uns befindlicher, liebevoller, reiner, beständiger Mittelpunkt des Selbstbewusstseins, der Liebe und des Willens, der uns lebendig macht und uns leitet.
- Immer stehen wir an einer Kreuzung, an der wir die Wahl haben, mehr Liebe in unser Leben zu bringen. Es ist eine Entscheidung, die wir oftmals immer wieder treffen müssen, Tag für Tag, Augenblick für Augenblick.
- Unsere Entscheidung, liebevoller zu sein, kann uns leichter fallen, wenn wir entsprechende Prinzipien und Techniken der Selbsterkenntnis erlernen und anwenden, die ihren Ursprung oft in der Psychosynthese haben, einer ganzheitlichen, personenbezogenen Methodik für menschliches Wachstum und persönliche Entwicklung, die der italienische Psychiater Roberto Assagioli (1888-1974) einführte.

Die Psychosynthese hilft Menschen, ihre Probleme zu verstehen und zu meistern, ihre Beziehungen zu verbessern, ihr kreatives Potenzial zu verwirklichen, in einem breiteren sozialen und planetaren Zusammenhang einen positiven Beitrag zu leisten und den Sinn und Zweck des Lebens zu ergründen. Sie erkennt die essenzielle transpersonale oder spirituelle Natur des Menschen an und zeigt auf, dass wahre innere Meisterschaft mit Selbsterkenntnis und Selbstverständnis beginnt.

Dieses Buch lädt Sie ein, eine freie und fundierte Entscheidung zu treffen – eine, die einträglich und bereichernd für Sie sein wird –, und hilft Ihnen, diese Entscheidung klar und bestimmt in die Tat umzusetzen.



KAPITEL 6

SICH DAFÜR ENTSCHIEDEN ZU AKZEPTIEREN

In diesem Kapitel sehen wir uns einmal genauer unsere personale Identität als Zusammensetzung aus den vielen Bildern an, die wir von uns selbst haben, und stellen fest, dass die Akzeptanz aller dieser Bilder ein wichtiger Schritt dahin ist, uns zu entscheiden zu lieben.

WAS IST AKZEPTANZ?

Der Titel des Kapitels, *Sich dafür entscheiden zu akzeptieren*, bedeutet, uns selbst so zu akzeptieren, wie wir sind – alle Teile von uns zu akzeptieren –, ohne zu urteilen, zu kritisieren oder zu verdammen. Es bedeutet auch, andere so zu akzeptieren, wie sie sind, ohne sie ändern zu wollen.

Akzeptanz heißt nicht Verleugnung, Toleranz oder Resignation. Natürlich können wir Teile von uns zum Guten hin verändern, aber erst, *nachdem* wir sie akzeptiert haben.

Ansonsten neigen wir dazu, die Teile von uns, die wir nicht anerkennen oder akzeptieren, unsere positiven Eigenschaften und auch unsere »negativen«, auf andere zu projizieren; wir sehen andere dann nicht wie sie sind, sondern wir sehen nur unsere Projektionen.

Wenn wir uns also selbst mehr akzeptieren können, können wir auch andere Menschen klarer und echter sehen und akzeptieren. Alle Teile von uns zu akzeptieren ist also ein notwendiger Schritt, um frei und umfassend lieben zu können.

SELBSTBILDER

Wir alle bestehen aus vielen verschiedenen Einzelteilen. Wir können sie Selbstbilder oder Identifikationen nennen. Doch jedes davon ist nur ein Fragment, ein Teilbild, weil wir sie ständig wechseln und zu unterschiedlichen Zeiten zum Ausdruck bringen. Jedes Bild, das wir von uns haben, ist daher nur ein Einzelteil unserer gesamten personalen Identität.

Wir haben zahllose Teile, zahllose Bilder – so viele, dass es unmöglich wäre, sie alle aufzulisten. Die meisten von uns können zum Beispiel ehrlich sagen:

»Manchmal bin ich ein ...«

Aktivist	Anführer	Athlet
Außenseiter	Baby	Beobachter
Berater	Betrüger	Bettler
Clown	Dieb	Dummkopf

Egoist	Eiferer	Empfänger
Engel	Entertainer	Enthusiast
Erfolgsmensch	Erwachsener	Esoteriker
Extrovertierter	Fanatiker	Feind
Freund	Geber	Gegner
Gewinner	Gott	Heiliger
Helfer	Herumtreiber	Idealist
Innovator	Insider	Introvertierter
Kämpfer	Katalysator	Kenner
Kläger	Klatschmaul	Kommunikator
Konkurrent	Konsument	Kontrolleur
Kritiker	Langweiler	Lehrer
Liebender	Manipulierer	Mauerblümchen
Miststück	Mitläufer	Monster
Opfer	Optimist	Organisator
Parasit	Pazifist	Perfektionist
Pessimist	Pragmatiker	Problemlöser
Quälgeist	Realist	Rebell
Richter	Romantiker	Saboteur
Schöpfer	Schuft	Schwindler
Skeptiker	Sorgenmacher	Spaßvogel
Spion	Student	Süchtiger
Sünder	Teenager	Teufel
Tourist	Träumer	Tröster
Tyrann	Überflieger	Übertreiber
Unterstützer	Verbündeter	Verlierer
Versager	Verteidiger	Weiser
Widersacher	Zauberer	Zauderer
Zerstörer	Zuhörer	Zyniker

Dazu kommen noch viele weitere Bilder, die wir zu bestimmten Zeiten von uns haben. Einige der offenkundigsten hängen zusammen mit:

- Geschlecht
- Familie
- Nationalität
- politischen Überzeugungen
- häuslichen Pflichten
- Arbeit
- religiösem/spirituellem Glauben
- Hobbys und Freizeitbeschäftigungen
- Einstellungen, Überzeugungen, Wünschen
- physischem Körper/Empfindungen
- Emotionen und Gefühlen
- Geist und geistigen Prozessen

Dieser kurze Überblick stellt nur einen Bruchteil des reichen und sich stetig verändernden Mosaiks dar, das unsere personale Identität ausmacht. Es ist nur die Andeutung eines bunten Ensembles aus Charakteren, die wir in uns tragen und die nur darauf warten, akzeptiert und in unser Selbstgefühl, unsere Ganzheit aufgenommen zu werden.