

David R. Hawkins

Loslassen

Der Pfad
widerstandsloser
Kapitulation

SHEEMA

LESEPROBE aus ausgewählten Kapiteln

Wir wünschen viel Freude beim Lesen.

ISBN 978-3-931560-25-6

www.sheema-verlag.de



SHEEMA

BÜCHER. AUS LIEBE.

Titel der Originalausgabe:

Letting go. The Pathway of Surrender

© David R. Hawkins, MD, Ph.D, 2012

Veritas Publishing, P.O.Box 3516, W.Sedona, AZ 86340, U.S.A.

Softbound ISBN 978-1-933885-99-5

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen

Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über

<http://dnb.ddb.de> abrufbar.

1. Auflage 2014

Copyright © 2014 der deutschsprachigen Ausgabe Sheema Medien

Verlag, Inh.: Cornelia Linder

Hirnsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort

<http://www.sheema-verlag.de>

Tel.: 08053 – 7992952, Fax: 08053 – 7992953

ISBN 978-3-931560-25-6

Übersetzung: Lars Basinski

Coverabbildung: © Archiv Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

Umschlaggestaltung: Sheema Medien Verlag, Schmucker-digital

Gesamtkonzeption: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder, www.sheema-verlag.de

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Dr. med., Dr. phil. David R. Hawkins

LOSLASSEN

DER PFAD WIDERSTANDSLOSER KAPITULATION

Letting go
The Pathway of Surrender

Aus dem Amerikanischen übersetzt
von Lars Basinski

Allgemeine Hinweise

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Eine qualifizierte Anwendung des in diesem Buch vorgestellten kinesiologischen Testverfahrens erfordert eine persönliche Schulung und ist nicht allein durch Lektüre zu erlernen. Wer die Muskeltests, Übungen und Forschungsergebnisse des Autors anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor, Verlag und Übersetzer übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

Hinweise zur vorliegenden Ausgabe

Um der ungewöhnlichen Präzision des Ausdrucks von Dr. Hawkins gerecht zu werden, wurde das Buch so nah wie möglich am Original übersetzt.

Letting go wurde im Jahr 2012 veröffentlicht. Hinweise des Autors auf zeitliche Phänomene beziehen sich auf dieses Jahr.

Der englische Begriff *surrender* wird je nach Kontext anders ins Deutsche übersetzt. In früheren Werken wurde *surrender* oft als „Hingabe“ übersetzt, was jedoch das Problem aufwarf, *surrender* klar von *devotion* abzugrenzen, für das ja ebenfalls der deutsche Begriff „Hingabe“ genommen wurde. Nach wie vor ist der Begriff nicht vollständig geklärt – sogar die amerikanischen Studenten von Dr. Hawkins fragten immer wieder nach, was genau er unter dem Begriff *surrender* verstehe.

Hier seien einige Beispiele zu jeder der gewählten Übersetzungen von *surrender* erwähnt, die in diesem Buch vorkommen:

- **Kapitulation:** Wurde besonders dann gewählt, wenn *surrender* ein Substantiv ist; „Der Mechanismus der Kapitulation“.
- **Sich ergeben:** Besonders im Zusammenhang von Gefühlen; „Sich dem Gefühl zu ergeben bedeutet, dass wir bereit sind, ein Gefühl aufzugeben, indem wir uns erlauben, es einfach zu erleben und es nicht zu verändern.“ (Zitat entnommen aus Kapitel 18)
- **Aufgeben des Widerstandes:** „Wenn wir durch stetiges Aufgeben des Widerstandes den aufgestauten Bestand an Wut losgelassen haben, ist es sehr schwierig und tatsächlich sogar unmöglich, dass uns irgendjemand oder irgendeine Situation wütend „machen“ kann.“ (Zitat entnommen aus Kapitel 2)
- **Aufgeben:** „Wenn wir unsere Wahrnehmung vollkommen aufgeben, alle Beurteilung loslassen, dann wird die gesamte Situation umgestaltet und wir sehen die Person als liebenswert.“ (Zitat entnommen aus Kapitel 12)

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Fran Grace, Ph.D., Lektorin.....	13
Einleitung.....	23
KAPITEL 1 Einführung.....	29
KAPITEL 2 Der Mechanismus des Loslassens	37
Was ist das?	37
Gefühle und mentale Mechanismen.....	40
Emotionen und Stress	45
Lebensereignisse und Emotionen.....	47
Der Mechanismus des Loslassens	50
Der Widerstand gegen das Loslassen.....	53
KAPITEL 3 Die Anatomie der Emotionen.....	57
Das Ziel des Überlebens.....	57
Die Skala der Emotionen.....	59
Emotionen verstehen	66
Handhabung emotionaler Krisen.....	69
Die Vergangenheit heilen	73
Positive Emotionen steigern	81
KAPITEL 4 Apathie und Depression.....	85
„Ich kann nicht“ versus „Ich will nicht“	87
Schuldvorwürfe	94
Das Positive wählen	100
Die Gesellschaft, mit der wir uns umgeben	105
KAPITEL 5 Trauer	111
Trauer zulassen.....	112
Der Umgang mit Verlust.....	115
Die Trauer verhindern	123
KAPITEL 6 Angst.....	127
Die Angst davor, in der Öffentlichkeit zu sprechen ..	128
Die heilende Wirkung der Liebe	131

	Den „Schatten“ anerkennen	138
	Schuld.....	142
KAPITEL 7	Verlangen.....	151
	Verlangen als ein Hindernis.....	151
	Haben – Tun – Sein	157
	Glamour/Glanz	159
	Die Macht der inneren Entscheidung	163
KAPITEL 8	Wut	169
	Die Wut positiv nutzen.....	170
	Selbstaufopferung.....	172
	Anerkennung/Würdigung	174
	Erwartungen	177
	Chronischer Groll.....	179
KAPITEL 9	Stolz.....	187
	Die Verletzbarkeit von Stolz.....	188
	Demut	191
	Freude und Dankbarkeit	193
	Meinungen.....	198
KAPITEL 10	Mut	205
	Der Mut zum Loslassen.....	205
	Selbst-Ermächtigung	207
	Das Gewährsein für andere	210
KAPITEL 11	Akzeptanz	219
	Alles ist perfekt, so wie es ist	219
	Sich selbst und andere akzeptieren.....	221
	Persönliche Verantwortung.....	224
KAPITEL 12	Liebe	227
	Liebe im Alltag.....	227
	Liebe heilt.....	229

	Bedingungslose Liebe	234
	Einssein	237
KAPITEL 13	Frieden.....	243
	Die tiefgreifende Bedeutung von Frieden	243
	Stille Übertragung	245
	Sich der Ultimativen Wirklichkeit ergeben.....	246
KAPITEL 14	Stressreduzierung und körperliche Krankheiten	255
	Psychologische Ansichten und Stressanfälligkeit	255
	Medizinische Stresskomponenten	257
	Reaktion des Energiesystems auf Stress und das Akupunktursystem.....	259
	Maßnahmen zum Stressabbau	261
	Kinesiologischer Test	263
	Kinesiologische Testmethode.....	264
	Das Verhältnis von Bewusstsein zu Stress und Krankheit.....	267
KAPITEL 15	Die Beziehung zwischen Verstand/Geist und Körper ...	273
	Der Einfluss des Verstandes	273
	Zu Krankheit neigende Überzeugungen.....	278
	Der Vergleich zu anderen Techniken.....	281
KAPITEL 16	Die Vorteile des Loslassens	285
	Emotionales Wachstum	285
	Problemlösung.....	289
	Lebensart	292
	Auflösung psychologischer Probleme: Der Vergleich mit der Psychotherapie.....	296
KAPITEL 17	Transformation	301
	Gesundheit.....	304
	Wohlstand.....	310
	Glück	313
	Der Zustand inneren Friedens	319

KAPITEL 18	Beziehungen	323
	Negative Gefühle.....	324
	Die menschliche Natur	334
	Positive Gefühle	338
	Sexuelle Beziehungen	347
KAPITEL 19	Erreichen beruflicher Ziele	355
	Gefühle und Fähigkeiten	355
	Negative Gefühle in Bezug auf die Arbeit	356
	Positive Gefühle in Bezug auf die Arbeit.....	359
	Gefühle und der Prozess der Entscheidungsfindung	360
	Gefühle und verkäuferische Fähigkeiten.....	363
KAPITEL 20	Arzt, heile dich selbst	367
	Grundlegende Prinzipien.....	368
	Die Heilung von vielfachen Erkrankungen.....	371
	Heilung der Sehkraft	381
KAPITEL 17	Fragen und Antworten	385
	Religiöse und spirituelle Ziele.....	385
	Meditation und innere Techniken.....	389
	Psychotherapie	391
	Alkoholismus und Drogensucht	392
	Beziehungen	393
	Der Mechanismus.....	400
	Sich dem ULTIMATIVEN ergeben.....	406
ANHÄNGE		
Anhang A	Karte der Skala des Bewusstseins.....	413
Anhang B	Ermittlung der Messwerte von Bewusstseinssebenen ..	415
Anhang C	Literaturhinweise	426
	Über den Autor.....	429

GEWIDMET
DEM AUFHEBEN DER BLOCKADEN
ZUM HÖHEREN SELBST
AUF DEM WEG DER ERLEUCHTUNG.



Vorwort

Dieses Buch beschreibt einen Mechanismus, durch den wir unser angeborenes Fassungsvermögen für Glück, Erfolg, Gesundheit, Wohlbefinden, Intuition, bedingungslose Liebe, Schönheit, inneren Frieden und Kreativität entriegeln können. Diese Zustände und dieses Fassungsvermögen befinden sich in allen von uns. Sie hängen nicht von irgendeinem äußeren Umstand ab oder einem persönlichen Merkmal; sie erfordern nicht den Glauben an irgendein religiöses System. Innerer Frieden ist nicht Eigentum einer einzelnen Gruppe oder eines Systems, sondern ist aufgrund seines Ursprungs dem menschlichen Geist [spirit] eigen. Dies ist die universelle Botschaft eines jeden großen Lehrers, Weisen und Heiligen: „Das Königreich des Himmels ist inwendig in dir.“ Dr. Hawkins sagt häufig: „Wonach du suchst unterscheidet sich nicht von deinem eigenen SELBST.“

Wie kann etwas uns Angeborenes – ein wesentlicher Bestandteil unseres wahren Wesens – so schwer zu erreichen sein? Warum existiert all das Unglück, wenn wir doch mit Glück ausgestattet sind? Wenn das „Königreich des Himmels“ in uns ist, weshalb fühlt es sich dann häufig „wie die Hölle“ an? Wie können wir uns vom Schlamm des Nicht-Friedens [non-peace] befreien, der unsere Reise zum inneren Frieden so unendlich beschwerlich und schneckenlangsam erscheinen lässt? Es ist schön zu vernehmen, dass Friede, Glück, Freude, Liebe und Erfolg unserem menschlichen Geist eigen sind. Doch was ist mit all der Wut, Traurigkeit, Verzweiflung, Eitelkeit, Eifersucht, den Ängsten und den täglich kleinen Urteilen, die den unberührten Klang der Stille in uns dämpfen? Gibt es wirklich einen Weg den Schlamm abzuschütteln und frei zu sein? Mit ungehinderter Freude zu tanzen? Alle Lebewesen zu lieben? In unserer ganzen Größe

zu leben und unser höchstes Potential zu erfüllen? Um ein Kanal für Gnade und Schönheit in dieser Welt zu werden?

In diesem Buch bietet Dr. Hawkins einen Pfad zur Freiheit an, nach der wir uns sehnen, es jedoch schwierig finden, sie zu erreichen. Es klingt nicht unbedingt eingängig, irgendwo hinzugelangen indem wir „loslassen“ [„letting go“], doch aus klinischer und persönlicher Erfahrung bezeugt Dr. Hawkins, dass Kapitulation [surrender] die sicherste Route zur totalen Erfüllung ist.

Viele von uns wurden dahingehend erzogen, weltliche und sogar spirituelle Leistung mit „harter Arbeit“, „in der täglichen Tretmühle verharrend“, „im Schweiß seines Angesichts ackernd“ oder mit anderen selbst-geiselnenden Grundsätzen in Bezug zu setzen, die man von einer Kultur, welche von der protestantischen Ethik durchdrungen ist, übernommen hat. Nach dieser Auffassung, erfordert Erfolg Leid, Mühsal und Anstrengung: „Ohne Fleiß kein Preis“. Doch was haben uns die ganze Mühe und der Schmerz gebracht? Haben wir dadurch wirklich den tiefen Frieden gefunden? Nein. Es existiert immer noch die innere Schuld, die Verwundbarkeit, wenn uns jemand kritisiert, der Wunsch nach Bestätigung und die Feindseligkeiten, die in einem gären.

Wenn du dieses Buch liest, hast du in Bezug auf den Mechanismus der Anstrengung wahrscheinlich bereits das Ende der Fahnenstange erreicht. Vielleicht hast du bereits gemerkt, dass es, je mehr du krampfhaft versuchst, dich dorthin zu bringen, wo du sein möchtest, umso erschöpfter und entkräfteter wird. Womöglich fragst du dich: „Gibst es denn keinen einfacheren, besseren Weg?“ Bist du bereit, loszulassen? Wie würde es sich anfühlen, den Mechanismus der Kapitulation [surrender] zu nutzen anstatt des Mechanismus der Anstrengung?

Ich kann darüber berichten, wie das für eine hochgebildete Person war, die bereits viele verschiedene Methoden der Selbst-Vervollkommnung ausprobiert hat. Trotz beruflichem Erfolg existierten körperliche und emotionale Probleme, die sich nie zu verbessern schienen und schließlich eine Belastungsgrenze erreichten. Die Begegnung mit Dr. David R. Hawkins und seinen Schriften beschleunigte einen Heilungseffekt, der unerwartet und spektakulär war.

Anfangs gab es Skepsis. Nachdem ich verschiedene spirituelle, philosophische und religiöse Pfade mit unbefriedigenden oder nur temporären Ergebnissen erkundet hatte, näherte ich mich dem Studium der Lehre Hawkins mit dem Gedanken: „Es wird wahrscheinlich so wie immer enden.“ Doch der gewissenhafte Sucher in mir sagte: „Ich werde es mir anschauen. Was habe ich schon zu verlieren?“ Somit las ich „*Die Ebenen des Bewusstseins*“. Als ich das Buch zu Ende gelesen hatte, kam es zu einem inneren Erkennen: „Ich bin eine verwandelte Person im Vergleich zu derjenigen, die das Buch zur Hand genommen hat.“ Dies war im Jahr 2003. Auch heute noch, viele Jahre später, ist die katalytische Wirkung immer noch in allen Bereichen meines Lebens zu spüren.

Was mich letzten Endes von der Wahrheit seiner Arbeit überzeugt hat, war die Transformation in meinem eigenen physischen und nicht-physischen Bewusstsein. Es gab empirische Tatsachen, die ich nicht verleugnen konnte: Die Heilung einer Sucht, die trotz vieler ernsthafter Versuche zuvor unmöglich war zu überwinden; das Wegfallen verschiedener Allergien (Tierhaare, Gift-Efeu, Schimmel, Heuschnupfen); das Loslassen langjährig anhaltenden Grolls, mit einer Fähigkeit die verborgenen Geschenke in den verschiedenen Lebenstraumata, die ich durchgemacht habe, zu erkennen; die Linderung mehrerer lebenslanger Ängste und einer Angststörung, die meine Karriere und mein persönliches Leben massiv begrenzt hatte; die

Auflösung diverser innerer Konflikte in Bezug auf Selbst-Akzeptanz und Lebenssinn. Diese enormen Durchbrüche auf den physischen und nichtphysischen Ebenen waren nicht nur von mir konkret beobachtbar, sondern auch von den Personen in meiner Umgebung. Sie fragten mich: „Wie erklärst du diese Transformation?“ Wäre ich heute mit dieser Frage konfrontiert, würde ich empfehlen dieses neue Buch „*Loslassen – Der Pfad widerstandsloser Kapitulation*“ zu lesen. Es erklärt den Pragmatismus des inneren Transformationsprozesses, der beim Lesen seiner [Anm. d. Ü.: Hawkins] früheren Bücher erfahren wurde.

„*Loslassen – Der Pfad widerstandsloser Kapitulation*“ stellt einen Fahrplan zu einem freieren Leben bereit – für alle, die gewillt sind, diese Reise anzutreten. Dein Leben wird sich zum Besseren wandeln, wenn du die Prinzipien anwendest, die dieses Buch beschreibt. Sie sind nicht schwierig zu verstehen oder umzusetzen. Sie kosten rein gar nichts. Sie erfordern keine spezielle Kleidung oder die Reise in ein exotisches Land. Das Haupterfordernis für diese Reise ist eine Bereitschaft, die Anhaftung an deine derzeitige Erfahrung des Lebens loszulassen.

Wie Dr. Hawkins erklärt, ist der „kleine“ Teil von uns an das Vertraute gebunden, ganz gleich wie schmerzhaft oder unnützlich dies auch ist. Es mag bizarr erscheinen, doch unser kleines Selbst erfreut sich tatsächlich an einem verarmten Leben und an all der Negativität, die damit einhergeht: dem Gefühl, unwürdig zu sein, entkräftet zu sein, andere und sich selbst zu verurteilen, sich aufzublasen, immer zu „gewinnen“ und „Recht“ zu haben, die Vergangenheit zu betrauern, Angst vor der Zukunft zu haben, die Wunden zu lecken, nach Bestätigung zu lechzen und nach Liebe zu suchen anstatt sie zu geben.

Sind wir bereit, uns ein neues Leben für uns selbst vorzustellen, das gekennzeichnet ist durch mühelosen Erfolg, Freisein von Groll,

Dankbarkeit für alles, was uns geschieht, Inspiration, Liebe, Freude, Lösungen, bei der beide Seiten gewinnen [win-win resolutions], Glück und kreativen Ausdruck? Dr. Hawkins sagt uns, dass eine der größten Hürden zum Glück die Überzeugung ist, dass es nicht möglich wäre: „Es muss einen Haken geben“, „Es ist zu gut, um wahr zu sein“, „Dies funktioniert bei anderen, aber nicht bei mir.“

Das Geschenk einer Person und eines Lehrers wie Dr. Hawkins ist, dass wir ein Wesen sehen und erleben, das dieses Glück, diese grenzenlose Freude, dieser unangreifbare Frieden IST. Dieses Buch wurde geschrieben, weil er selbst die Macht des Mechanismus, den dieses Werk beschreibt, erlebt hat. Darüber zu lesen und in der Gegenwart eines solchen befreiten Wesens zu sein, ist für uns der Auslöser, die Hoffnung und der Start zu unserer eigenen inneren Reise. Und deshalb gibt es, trotz des Zynismus des kleinen Selbst, das SELBST, welches uns weiterwinkt. Wir mögen zuerst seinen Ruf vernehmen, wie es von einem fortgeschrittenen Bewusstsein kommt, wie Dr. Hawkins es ist, einen Lehrer, einen Führer oder einen Weisen, der das SELBST erkannt hat. Wenn wir dann Wahrheit, Heilung und Ausdehnung selbst erfahren, vernehmen wir den Ruf aus unserem Inneren. „Das SELBST des Lehrers und das des Schülers ist ein und dasselbe“, sagt Dr. Hawkins.

Er strahlt die Wahrheiten, die sich in diesem Buch befinden, aus. Als eine ernsthafte Sucherin, die viele seichte zeitgenössische spirituelle Schriften durchsah, wollte ich die Authentizität dieses Werkes verifizieren. Es war überaus wichtig zu wissen: Spricht dieser Autor aus einer wahren inneren ERKENNTNIS heraus? Die Antwort ist „Ja!“ Viele Jahre genauer Beobachtung während zahlreicher Interviews und Besuchen bestätigten Dr. Hawkins fortgeschrittenes Bewusstsein. In diesem Buch erinnert er uns an das Gesetz des Bewusstseins, das besagt: Wir alle sind auf der energetischen Ebene verbunden, und

eine höhere Schwingung (wie etwa Liebe) hat einen wirkmächtigen Effekt auf niedrigere Schwingungen (wie etwa Angst). Ich fühle die Wahrheit dieses Gesetzes, wenn immer ich bei ihm bin; sein Energiefeld überträgt heilende Liebe und allumfassenden Frieden. Wie er in diesem Buch beschreibt, sind diese höheren Bewusstseins Ebenen uns allen zu jeder Zeit zugänglich.

Ganz gleich wo wir uns im Leben befinden, dieses Buch wird den „nächsten Schritt“ erhellen. Der Mechanismus der Kapitulation [surrender], den Dr. Hawkins beschreibt, ist auf die gesamte innere Reise anwendbar: vom Loslassen des Grolls der Kindheitsjahre bis hin zur schlussendlichen Aufgabe des Egos selbst. Somit ist das Buch gleichermaßen wertvoll für den beruflich an weltlichen Erfolg Interessierten, wie für den Klienten, der in einer Therapie nach Heilung seiner seelischen Probleme sucht, wie für den Patienten, der eine Krankheit diagnostiziert bekommen hat und genauso für den spirituellen Suchenden, der der ERLEUCHTUNG zugetan ist. Der wichtige Schritt für uns alle, so rät Dr. Hawkins, ist anzuerkennen, dass wir aufgrund unserer menschlichen Verfassung negative Emotionen haben, und dass wir bereit sind, diese ohne Urteil zu betrachten. Die hohen Bewusstseinszustände nichtdualen Gewahrseins mögen unser Ziel sein. Doch wie handhaben wir das andauernd dualistische „kleine Selbst“, welches will, dass wir uns „besser als“ oder „schlechter als“ andere sehen?

In seinen letzten zehn Büchern hat Dr. Hawkins die nichtdualen Erleuchtungszustände mit selten makellosem Gewahrsein beschrieben. Wie er humorvoll zu Beginn vieler seiner Vorträge sagt: „Wir beginnen mit dem Ende.“ In der Tat hat er in seinen Vorträgen und Büchern die höheren Bewusstseinszustände, welche die Höhepunkte der menschlichen inneren Evolution darstellen, gründlich beleuchtet.

Jetzt, in diesem Buch, welches im letzten Teil seines Lebens veröffentlicht wurde, bringt er uns zurück zu unserem gemeinsamen Ausgangspunkt: die Anerkennung der Existenz des kleinen Selbst. Wir müssen dort beginnen, wo wir sind, um dort hinzugelangen, wo wir hin wollen! Wenn wir von Hier nach Dorthin wollen, gelangen wir nicht schneller dahin, wenn wir uns selbst täuschen und behaupten, dass wir von weiter Vorne beginnen. Indem wir denken, dass wir dem Ziel näher sind, als es wirklich der Fall ist, verlängern wir die Reise sogar. Wie Dr. Hawkins in diesem Buch erklärt, braucht es Mut und Selbst-Ehrlichkeit, um die Negativität und Kleinheit in uns selbst zu sehen. Nur wenn wir die Negativität anerkennen können, welche wir von der menschlichen Verfassung geerbt haben, werden wir die Möglichkeit haben, sie aufzugeben und von ihr frei zu sein. Wir müssen einfach nur bereit sein, diesen Teil unserer menschlichen Erfahrung anzuerkennen. Indem wir dies akzeptieren, können wir es transzendieren – und Dr. Hawkins zeigt uns hier den Weg.

In diesem sehr pragmatischen Buch beleuchtet er eine Technik, durch die wir das kleine Selbst überschreiten und zur Freiheit finden können, nach der wir uns sehnen. Dieser Zustand innerer Freiheit und ungetrübten Glücks ist unser „Geburtsrecht“, sagt Dr. Hawkins. Während wir das Buch lesen, werden wir anhand praktischer Beispiele, die aus dem realen Leben aus seiner jahrzehntelang währenden psychiatrischen Praxis stammen, Ermutigung und Inspiration schöpfen. Fall für Fall sehen wir die Kraft der Übergabe [surrender], die auf nahezu jeden Bereich des Lebens angewandt werden kann: Beziehungen, körperliche Gesundheit, Arbeitsumfeld, Freizeitgestaltung, spiritueller Prozess, Familienleben, Sexualität, emotionale Heilung und Genesung von Süchten.

Wir lernen, dass die Antwort auf die Probleme, denen wir begegnen, *in uns liegt*. Indem man die damit einhergehende innere Blockade

loslässt/gehen lässt, scheint die Wahrheit unseres inneren SELBST-ES hervor und der Pfad zum Frieden ist offenbart. Auch andere spirituelle Lehrer haben die Kultivierung des inneren Friedens als die einzige wirkliche Lösung für persönliche Probleme hervorgehoben: „Zuerst die innere Abrüstung, danach die äußere Abrüstung.“ (Der Dalai Lama); „Sei die Veränderung, die du dir in der Welt zu sehen wünschst.“ (Gandhi). Die Konsequenz ist klar. Da wir alle Teil des Ganzen sind, heilen wir das in der Welt, was wir in uns selbst heilen. Jedes individuelle Bewusstsein ist mit dem kollektiven Bewusstsein auf der energetischen Ebene verbunden; daher entwickelt Heilung auf der persönlichen Ebene die kollektive Heilung. Dr. Hawkins mag der Erste sein, der versucht, diese Prinzipien im Lichte der Wissenschaft und der klinischen Anwendungen zu verstehen. Der entscheidende Punkt ist: Indem wir uns ändern, verändern wir die Welt. Wenn wir liebevoller gegenüber uns selbst werden, geschieht auch Heilung im Außen. So wie der Anstieg des Meeresspiegels alle Schiffe gleichzeitig anhebt, so erhebt das Ausstrahlen der bedingungslosen Liebe im menschlichen Herzen alles Leben.

.....

Dr. David R. Hawkins ist ein weltweit renommierter Autor, Psychiater, Krankenhausarzt, spiritueller Lehrer und Bewusstseinsforscher. Einzelheiten seines außergewöhnlichen Lebens finden man im Kapitel „Über den Autor“, im hinteren Bereich des Buches. Seine einzigartige Arbeit strahlt aus einer Quelle universalem Mitgefühls und ist der Linderung des Leidens in allen Dimensionen des Lebens gewidmet. Das Geschenk von Dr. Hawkins Werk an die menschliche Entfaltung ist jenseits dessen, was man darüber sagen könnte.

Der Erleuchtungszustand ist in seiner Glückseligkeit absolut vollkommen, so dass man diesen niemals verlassen will, außer aufgrund

der totalen Übergabe [surrender] an die Liebe zu GOTT und zu seinen Mitmenschen, um das Geschenk, das einem gegeben wurde, zu teilen. Dieses Buch über das Loslassen [letting go] und sein gesamter Dienst in der Welt ist das Resultat dieser Übergabe. Wie du in einen der Kapitel lesen wirst, fand eine sehr tiefe Übergabe statt, die die Wiederaufnahme seines persönlichen Bewusstseins erlaubte, damit er gewisse Verpflichtungen in der Welt erfüllen kann. Der Zustand des Einsseins war nicht verloren oder zurückgelassen, doch die außergewöhnliche Liebe musste auf die Herausforderung gerichtet werden, das Unaussprechliche zu verbalisieren. Du wirst bemerken, dass einige seiner Pronomen nicht den grammatischen Gepflogenheiten entsprechen, wie etwa „unser Leben“ – und doch sind sie, was die Erfahrung eines spirituellen Zustandes, der von dem unpersönlichen Einssein allen Lebens weiß, wahr. Dass Dr. Hawkins die Welt der Logik und Sprache wieder betrat, um mit uns eine „Karte des Bewusstseins“ zu teilen, damit wir ebenfalls unser Schicksal vollenden können, spricht Bände über seine selbstlose Liebe für die Menschheit. Indem er uns den Weg zur Befreiung zeigt, gibt Dr. Hawkins uns die Chance, diese auch zu erreichen.

Danke Ihnen, Dr. Hawkins, für das Geschenk der vollkommenen Kapitulation.

Fran Grace, Ph.D., Lektorin

*Professorin für religiöse Studien und Betreuerin der
Meditationsräume in der Universität von Redlands, California
Gründungs-Direktorin, Institut für kontemplatives Leben,
Sedona, Arizona
Juni 2012*

Einleitung

Während der vielen Jahre klinisch-psychiatrischer Praxis war das primäre Ziel, die effektivsten Möglichkeiten zu finden, das menschliche Leid in all seinen vielen Formen zu lindern. Zu diesem Zwecke wurden zahlreiche Fachrichtungen der Medizin erkundet, wie Psychologie, Psychiatrie, Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Biofeedback, Akupunktur, Ernährung und Gehirnchemie (Neurochemie). Jenseits dieser klinischen Modalitäten kamen noch philosophische Systeme dazu, Metaphysik, eine Vielzahl an holistischen Gesundheitstechniken, Kurse zum Thema Selbsthilfe, spirituelle Pfade, Meditations- und andere Wege, um das Gewahrsein zu erweitern.

Bei all diesen Erkundungen wurde festgestellt, dass der Mechanismus der Kapitulation von enorm praktischem Nutzen ist. Seine Bedeutung erforderte das Schreiben dieses Buches, um mit anderen zu teilen, was klinisch beobachtet und auf persönlicher Ebene erfahren wurde.

Die zuvor veröffentlichten zehn Bücher waren auf fortgeschrittene Zustände des Gewahrseins und ERLEUCHTUNG fokussiert. Im Laufe der Jahre stellten Tausende spirituelle Schüler während unserer Vorträge und Satsangs Fragen, die die täglichen Hindernisse zur ERLEUCHTUNG offenbarten. Es ist pragmatisch und hilfreich, eine Technik mitzuteilen, welche ihren Erfolg unterstützt, solche folgenden Hindernisse zu überwinden: Wie handhabt man die Wechselfälle des täglichen Lebens, mit seinen Verlusten, Enttäuschungen, Stresssituationen und Krisen? Wie kann man frei werden von negativen Emotionen und ihre Auswirkung auf Gesundheit, Beziehungen und Arbeit? Wie bewältigt man all diese unerwünschten Emotionen?

Das gegenwärtige Werk beschreibt ein einfaches und effektives Mittel, durch das man lernt, negative Emotionen loszulassen und frei zu werden.

Die Loslass-Technik ist ein pragmatisches System des Eliminierens von Hindernissen und Anhaftungen. Man kann es ebenso als einen Mechanismus der Kapitulation [surrender] bezeichnen. Es existiert ein wissenschaftlicher Beweis der Wirksamkeit dieser Technik, welcher in einem späteren Kapitel erläutert wird. Die Forschung hat gezeigt, dass diese Technik weitaus wirksamer ist als viele andere Herangehensweisen, die heutzutage zur Linderung der physiologischen Antwort auf Stress zur Verfügung stehen.

Nach Erforschung der meisten unterschiedlichen Stressminderungs- und Bewusstseinsmethoden, sticht diese Herangehensweise hervor, aufgrund ihrer schieren Einfachheit, Effizienz, klinischen Wirksamkeit, dem Fehlen fragwürdiger Konzepte und aufgrund der Schnelligkeit ihrer beobachtbaren Resultate. Ihre Einfachheit ist trügerisch und verbirgt beinahe den wahren Nutzen dieser Technik. Einfach ausgedrückt befreit sie uns von emotionalen Anhaftungen. Sie bestätigt die Beobachtung eines jeden Weisen, dass Anhaftungen die Hauptquelle von Leid sind.

Der Verstand/das Gemüt, mit seinen Gedanken, ist getrieben von Emotionen. Jede Emotion ist die geballte Ableitung vieler tausender Gedanken. Da die meisten Menschen während ihres gesamten Lebens ihre Emotionen verdrängen, unterdrücken und versuchen, vor ihnen zu fliehen, sammelt sich die unterdrückte Energie an und sucht danach, sich durch psychosomatisches Leid, körperliche Störungen, emotionale Krankheiten und Fehlverhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen, auszudrücken. Die angehäuften Gefühle blockieren das

spirituelle Wachstum und Gewahrsein genauso wie Erfolg in vielen Bereichen des Lebens.

Der Nutzen dieser Technik kann somit auf verschiedenen Ebenen beschrieben werden:

Physisch:

Die Beseitigung unterdrückter Emotionen hat einen positiven Nutzen für die Gesundheit. Es verringert das Überfließen der Energie in das autonome Nervensystem des Körpers und entblockt das Akupunktur-Energiesystem (demonstrierbar durch einen simplen Muskeltest). Wenn sich somit also eine Person konstant ergibt [surrenders], bessern sich physische und psychosomatische Erkrankungen und verschwinden sogar häufig ganz. Es findet eine allgemeine Umkehrung der pathologischen Prozesse im Körper und die Wiederkehr optimaler Funktionen statt.

Das Verhalten betreffend:

Aufgrund der fortschreitenden Abnahme von Ängsten und negativen Emotionen, gibt es immer weniger den Bedarf, durch Drogen, Alkohol, Amüsement und exzessivem Schlaf der Wirklichkeit zu entfliehen. Folglich findet ein Anstieg statt an Vitalität, Energie, Präsenz und Wohlbefinden, gepaart mit mehr Effizienz und mühelosem Funktionieren in allen Bereichen.

Zwischenmenschliche Beziehungen:

Da negative Emotionen aufgegeben wurden, kommt es zu einem fortwährenden Anstieg an positiven Gefühlen, die schnell zu beobachtbaren Verbesserungen in allen Beziehungen führen. Es findet ein Anstieg in der Fähigkeit zu lieben statt. Konflikte mit anderen nehmen immer mehr ab, sodass die berufliche Leistung sich steigert. Die

Eliminierung negativer Blockaden ermöglicht, dass berufliche Ziele einfacher erreicht werden können und auf Schuld basierendes selbstsabotierendes Verhalten Schritt für Schritt verschwindet. Es führt zu immer weniger Abhängigkeit vom Intellektualismus und zu einem größeren Gebrauch intuitiven Wissens [knowingness]. Mit der erneuten Aufnahme persönlichen Wachstums und Entwicklung, kommt es häufig zur Aufdeckung von zuvor ungeahnten kreativen und psychischen Fähigkeiten, welche in allen Menschen durch unterdrückte negative Emotionen ausgebremst werden. Von großer Wichtigkeit ist das zunehmende Nachlassen von Abhängigkeit und Sucht, auf die der Ruin aller menschlichen Beziehungen gründet. Abhängigkeit unterliegt so großem Schmerz und Leid und schließt sogar Gewalt und Selbstmord als ultimativen Ausdruck mit ein. Wird die Abhängigkeit weniger, kommt es auch zu einer Verringerung von Aggressivität und feindseligem Verhalten. Diese negativen Emotionen werden durch Gefühle der Akzeptanz und Liebe gegenüber anderen ersetzt.

Bewusstsein/Gewahrsein/Spiritualität:

Dies ist ein Bereich, der sich durch kontinuierlichen Gebrauch des Mechanismus der Kapitulation erschließt. Das Loslassen negativer Emotionen bedeutet, dass jemand stetig zunehmend Glück, Zufriedenheit, Frieden und Freude erlebt. Es findet eine Ausdehnung des Gewahrseins statt, eine zunehmende Verwirklichung und ein Erfahren des wahren inneren SELBSTES. Die Lehren der Großen Meister entfalten sich aus dem Inneren heraus als die eigene persönliche Erfahrung. Das fortschreitende Loslassen der Begrenzungen erlaubt letztendlich die Verwirklichung der eigenen wahren Identität. Das Loslassen ist eine der wirkmächtigsten Werkzeuge mit denen man spirituelle Ziele erreichen kann.

Jeder kann all diese Ziele mit Behutsamkeit und Besonnenheit erreichen, während man sich im täglichen Leben zu jeder Zeit ergibt. Das fortschreitende Verschwinden der Negativität und das Hervortreten positiver Gefühle und Erfahrungen sind sowohl erfreulich zu beobachten als auch zu erleben. Es ist der Zweck dieser Informationen, dass sie dem Leser dabei unterstützen, solch lohnende Erfahrungen zu machen.

David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

*Gründungspräsident des Institutes Spiritueller Forschung
in Sedona, Arizona,
Juni 2012*

.....
.....
.....

Die Anatomie der Emotionen

Es gibt eine Menge komplizierter Zweige der Psychologie, die sich mit den menschlichen Emotionen beschäftigen. Häufig beinhalten sie eine umfangreiche Symbolik und Verweise auf die Mythologie, und sie basieren auf Hypothesen, die heiß diskutiert werden. Infolgedessen existieren verschiedene Schulen der Psychotherapie, alle mit unterschiedlichen Zielen und Methoden. Einfachheit ist eines der Merkmale von Wahrheit. Deshalb werden wir eine einfache, praktikable, überprüfbare Landkarte der Emotionen beschreiben, deren Richtigkeit man sowohl durch subjektive Erfahrung als auch durch objektive Untersuchung überprüfen kann.

Das Ziel des Überlebens

Unabhängig davon, welche Art der Psychologie man studiert, offenbart jede, dass das primäre Ziel des Menschen, das jedes andere Ziel verdrängt, das Überleben ist. Jedes menschliche Verlangen sucht danach, das eigene persönliche Überleben und das der Gruppe, mit der man sich identifiziert (wie etwa die Familie, Angehörige und das eigene Land) zu sichern. Am allermeisten fürchten die Menschen den Verlust der Erfahrungs-Fähigkeit. Zu diesem Zweck sind Menschen am Überleben des Körpers interessiert, da sie glauben, dass sie der Körper sind und somit den Körper brauchen, um ihr Erleben zu erfahren.

Weil die Menschen sich selbst als getrennt und begrenzt betrachten, sind sie von ihrem Mangelempfinden gestresst. Für Menschen ist es üblich, außerhalb ihrer selbst nach der Befriedigung ihrer Bedürfnisse zu suchen. Dies hat zur Folge, dass sie sich selbst als verletztlich erleben, weil sie sich selbst nicht genügen.

Daher ist der Verstand ein Überlebensmechanismus, und seine Überlebensmethode ist hauptsächlich der Gebrauch von Emotionen. Gedanken werden von Emotionen hervorgerufen und schließlich werden Emotionen zur Kurzschrift für Gedanken. Tausende, ja sogar Millionen von Gedanken können durch eine einzige Emotion ersetzt werden. Emotionen sind elementarer und primitiver als es mentale Vorgänge sind. Vernunft ist das Werkzeug des Verstandes, um seine emotionalen Ziele zu erreichen. Wenn der Intellekt sie nutzt, befindet sich die zugrundeliegende Emotion gewöhnlicherweise außerhalb des Bewusstseins. Ist die darunter liegende Emotion vergessen oder wird sie ignoriert und nicht bewusst erfahren, sind die Menschen sich des Grundes für ihre Handlungen nicht bewusst und sie entwickeln alle Arten von plausiblen Begründungen. Tatsache ist, dass sie häufig nicht wissen, warum sie tun, was sie tun.

Es gibt einen einfachen Weg, sich das emotionale Ziel hinter jeder Aktivität bewusst zu machen, nämlich durch den Gebrauch der Frage „Wozu?“ Nach jeder Antwort auf die Frage „Wozu?“ stellt man sie sich erneut; und das immer und immer wieder, bis das Grundgefühl aufgedeckt wurde. Hier ein Beispiel: Ein Mann wünscht sich einen neuen Cadillac. Sein Verstand liefert ihm logische Beweggründe für den Kauf, doch die Logik kann es nicht wirklich erklären. Also fragt er sich: „Wozu brauche ich den Cadillac?“ „Nun“, sagt er, „damit erreiche ich Ansehen, Aufmerksamkeit, Respekt und als Mitbürger einen soliden Erfolgsstatus.“ Noch einmal: „Wozu brauche ich den Status?“ „Für Respekt und Anerkennung von anderen. Und um mir diesen

Respekt zu gewährleisten.“, könnte er darauf antworten. Noch einmal die Frage: „Wozu brauche ich den Respekt und die Anerkennung von anderen?“ „Um mich sicher zu fühlen.“ Noch einmal die Frage: „Wofür brauche ich Sicherheit?“ „Um mich glücklich zu fühlen.“ Die sich wiederholende Frage „Wozu?“ offenbart, dass bei diesem Mann generelle Gefühle der Unsicherheit, Unzufriedenheit und ein Mangel an Erfüllung vorhanden sind. Jede Aktivität oder jeder Wunsch wird offenbaren, dass das Hauptziel darin besteht, ein bestimmtes Gefühl zu erlangen. Es gibt keine anderen Ziele, als Angst zu überwinden und Glück zu erlangen. Emotionen sind damit verbunden, dass das, woran wir glauben, unser Überleben absichern wird und nicht damit, was unser Überleben tatsächlich absichern wird. Emotionen sind tatsächlich der Ursprung der Grundangst, die jeden dazu antreibt, dauerhaft nach Sicherheit zu suchen.

Die Skala der Emotionen

Aus Gründen der Einfachheit und Klarheit werden wir uns die Skala der Emotionen, die den Ebenen des Bewusstseins entspricht, zunutze machen. Eine ausführliche Darstellung der Bewusstseins Ebenen, ihre wissenschaftliche Grundlage und praktischen Anwendungen findet man in *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior* (Hawkins, [1995], 2012; dt. Die Ebenen des Bewusstseins).

Kurz gesagt gibt alles entweder eine positive oder negative Energie ab. Intuitiv erkennen wir den Unterschied zwischen einer positiven Person (freundlich, echt, rücksichtsvoll) und einer negativen (gierig, hinterlistig, hasserfüllt). Die Energie von Mutter Teresa unterscheidet sich offensichtlich von der Energie Adolf Hitlers. Die Energie der meisten Menschen befindet sich irgendwo zwischen diesen beiden Extremen. Musik, Orte, Bücher, Tiere, Absichten und alles

Leben geben eine Energie ab, deren Essenz und Wahrheitsgrad man „kalibrieren“ kann.

„Gleich und gleich gesellt sich gern.“ Die verschiedenen Energien ballen sich als „Attraktormuster“ oder „Bewusstseinssebenen“ zusammen. Die Karte des Bewusstseins (siehe Anhang A) liefert eine lineare, logarithmische Darstellung dieses nichtlinearen energetischen Terrains. Jede Bewusstseinssebene (oder jedes Attraktormuster) kalibriert auf einer logarithmischen Skala von energetischer Kraft von 1 bis 1.000. Die Ebene der VOLLSTÄNDIGEN ERLEUCHTUNG (1.000) an der Spitze der Karte, stellt die höchste im Menschenreich erzielbare Ebene dar; sie stellt die Energie von Jesus Christus, dem Buddha und Krishna dar. Die Ebene von Scham (20) befindet sich – nahe dem Tod – am untersten Ende der Skala und repräsentiert das nackte Überleben.

Die Bewusstseinssebene Mut (200) ist der Umkehrgrenzpunkt, der den Wechsel von negativer zu positiver Energie markiert. Diese Ebene ist die Energie der Integrität, Wahrhaftigkeit, Ermächtigung und der Fähigkeit, Dinge zu meistern. Die Bewusstseinssebenen unterhalb von Mut sind destruktiv, wohingegen die Ebenen darüber das Leben unterstützen. Ein einfacher Muskeltest offenbart den Unterschied: Negative Reize (unterhalb von 200) schwächen den Muskel sofort, und positive Reize (oberhalb von 200) stärken den Muskel augenblicklich. Wahre „Macht/Kraft“ stärkt; „Zwang“ schwächt. Ist unsere Bewusstseinssebene oberhalb der Ebene von Mut, suchen uns die Menschen auf, weil wir ihnen Energie („Kraft“) geben und wir ihnen gegenüber wohlwollend eingestellt sind. Befindet sich unser Bewusstseinswert unterhalb der Ebene von Mut, meiden uns die Menschen, denn wir nehmen ihnen Energie („Zwang“) und wollen sie für unsere eigenen materiellen oder emotionalen Bedürfnisse missbrauchen.

An dieser Stelle skizzieren wir das Grundgerüst der erwähnten Skala, beginnend mit den höheren Energien, hinunter zu den tieferen Energien:

Frieden (600): Diese Bewusstseinssebene wird als Perfektion, Glückseligkeit, Mühelosigkeit und als Einssein erlebt. Dies ist ein Zustand der Nichtdualität, jenseits des Intellekts, wie ein „Frieden, der jedes Verstehen übersteigt.“ Diese Ebene wird beschrieben als Illumination oder Erleuchtung und tritt im Menschenreich selten auf.

Freude (540): Eine Liebe, die unabhängig von Lebenslagen und vom Wirken anderer, bedingungslos und unveränderbar ist. Auf dieser Bewusstseinssebene ist die Welt von exquisiter Schönheit erhellt, die man in allen Dingen sieht. Hier ist die Perfektion der Schöpfung selbst-offenbarend. Man ist der Einheit und der Entdeckung des SELBSTES nah; man empfindet Mitgefühl und eine enorme Geduld für alle fühlenden Wesen; man fühlt sich eins mit anderen und sorgt sich um das Glück der anderen. Auf dieser Ebene herrscht ein Gefühl innerer Vollständigkeit und Selbstgenügsamkeit.

Liebe (500): Eine Art zu sein, die vergebend, nährend und unterstützend ist. Sie rührt nicht vom Verstand her, sondern entspringt dem Herzen. Liebe konzentriert sich auf die Essenz einer Situation, nicht auf die Details. Sie beschäftigt sich mit dem Ganzen, nicht mit Einzelheiten. Weil Wahrnehmung durch Sicht/Vision ersetzt wurde, nimmt Liebe keine Position ein und sieht den inneren Wert und die Liebenswürdigkeit von allem, was ist.

Vernunft (400): Dieser Aspekt unterscheidet die Menschen vom Tierreich. Hier existiert die Fähigkeit, Dinge in ihrer Abstraktheit zu sehen, begrifflich zu denken, objektiv zu sein und schnelle und korrekte Entscheidungen zu fällen. Der enorme Nutzen dieser Bewusstseinssebene

liegt in der Fähigkeit der Problemlösung. Wissenschaft, Philosophie, Medizin und Logik sind Ausdrucksweisen dieser Ebene.

Akzeptanz (350): Diese Energie ist unbeschwert, entspannt, harmonisch, flexibel, all-umfassend und frei von inneren Widerständen. „Das Leben ist gut. Du und ich sind gut. Ich fühl mich verbunden.“ Akzeptanz begegnet dem Leben zu den Bedingungen, die das Leben stellt und hat nicht das Bedürfnis, anderen oder dem Leben für irgendetwas die Schuld zu geben.

Bereitschaft (310): Diese Energie ist dem Überleben durch eine positive Haltung dienlich, die jeden Ausdruck des Lebens willkommen heißt. Sie ist freundlich, hilfreich, will unterstützen und versucht, von Nutzen zu sein.

Neutralität (250): Diese Energie spiegelt eine Art zu leben wider, die bequem, pragmatisch und relativ frei von Emotionalität ist. „Es ist okay, so oder so.“ Neutralität ist frei von starren Haltungen, sie ist nicht urteilend und nicht konkurrierend.

Mut (200): Diese Energie besagt: „Ich kann es tun.“ Sie ist entschlossen, vom Leben begeistert, produktiv, unabhängig und selbstermächtigend. Ein effektives Handeln ist auf dieser Ebene möglich.

Stolz (175): „Mein Weg ist der beste Weg“, würde diese Ebene behaupten. Sie ist fokussiert auf Leistung, Erfolg, dem Wunsch nach Anerkennung, darauf, etwas Besonderes zu sein und auf Perfektionismus. Sie empfindet sich als „besser“ und anderen überlegen.

Wut (150): Diese Energie überwindet die Quelle der Angst durch Zwang, Androhungen und Angriff. Sie ist reizbar, explosiv, bitter, unberechenbar und nachtragend. Sie wünscht, es anderen „heimzuzahlen“

und lebt das Motto: „Ich werde es dir schon noch zeigen!“

Verlangen (125): Verlangen sucht immer den Vorteil, Errungenschaften, Vergnügen und danach, etwas außerhalb von sich zu „bekommen“. Es ist unersättlich, niemals zufrieden und voll heftigem Verlangen. „Ich muss es haben!“ „Gib mir, wonach ich verlange, und gib es mir ja sofort!“

Angst (100): Diese Energie sieht überall „Gefahr“. Sie ist vermeidend, defensiv, mit Fragen der Sicherheit beschäftigt, anderen gegenüber übergreifig, eifersüchtig, rastlos, voller Sorge und überwachsam.

Trauer (75): Diese Ebene wird beherrscht von Hilflosigkeit, Verzweiflung, Verlust, Reue und dem Gefühl: „Hätte ich doch nur...“. Ebenso von Einsamkeit, Depression, Traurigkeit und dem Gefühl, ein „Verlierer“ zu sein. Schwermütig im Sinne von: „Ich kann nicht mehr weitermachen.“

Apathie (50): Diese Energie ist gekennzeichnet durch Hoffnungslosigkeit und einem „sich tot stellen“. Für andere sind Menschen auf dieser Ebene eine Belastung. Diese Energie ist bewegungsunfähig und geht mit den Gefühlen „Ich kann nicht“ und „Wen kümmert’s?“ einher. Armut ist hier üblich.

Schuld (30): In diesem Energiefeld will man bestrafen und bestraft werden. Es führt zu Selbst-Ablehnung, Masochismus und Gewissensbissen. Man fühlt sich schlecht und sabotiert sich selbst. „Es ist alles mein Fehler.“ Unfallanfälligkeit, selbstmörderisches Verhalten und Projektion des Selbsthasses auf die „bösen“ anderen sind Gang und Gebe. Schuld ist die Basis vieler psychosomatischer Krankheiten.

Scham (20): Wird charakterisiert durch Demütigung, nach dem Motto: „Beschämt den Kopf hängen lassen“. Üblicherweise hat Scham etwas mit Verbannung zu tun. Scham wirkt zerstörerisch auf die Gesundheit und führt zu Grausamkeit gegenüber sich selbst und anderen.

Im Allgemeinen kann man sagen, dass das untere Ende der Skala mit niedrigeren Schwingungsfrequenzen einhergeht: niedrigere Energie, niedrigere Kraft, ärmere Lebensumstände, ärmere Beziehungen, weniger Fülle, weniger Liebe und eine geringere körperliche und emotionale Gesundheit. Aufgrund dieser niedrigen Energie, entziehen uns solche bedürftigen Menschen Energie auf allen Ebenen. Sie neigen dazu, gemieden zu werden und finden sich von Menschen mit gleicher Bewusstseinssebene umgeben (wie beispielsweise im Gefängnis).

Lassen wir negative Gefühle los, findet eine fortschreitende Bewegung auf der Skala statt hinauf bis zur Ebene Mut und darüber hinaus, verbunden mit steigender Effektivität, steigendem Erfolg und müheloser Fülle. Wir neigen dazu, solche Menschen aufzusuchen, weil wir spüren, dass sie etwas zu geben haben. Sie verströmen Lebensenergie an alles um sich herum. Tiere fühlen sich wohl in ihrer Gegenwart. Sie besitzen einen grünen Daumen und beeinflussen das Leben aller, mit denen sie in Berührung kommen, positiv. Auf der Ebene von Mut sind nicht alle negativen Gefühle verschwunden, doch nun haben wir ausreichend Energie, sie zu handhaben, weil wir uns unsere Wirkmacht und Selbst-Adäquanz wieder zu Eigen gemacht haben. Der schnellste Weg von unten nach oben ist der, die Wahrheit zu sagen – uns selbst und anderen gegenüber.



Liebe

Auf der Bewusstseinssebene Liebe sind wir herzlich, großzügig, fürsorglich, liebevoll, unwandelbar und vergebend. Liebe ist beschützend, behilflich, erbaulich, ganzheitlich, gütig und barmherzig. Sie zeichnet sich aus durch Wärme, Dankbarkeit, Wertschätzung, Demut, Erfüllung, Weitblick, Reinheit der Motive und Lieblichkeit.

Liebe ist eine Art des Seins. Sie ist die Energie, die sich ausbreitet, wenn die Hindernisse, die sie blockieren, aufgegeben wurden. Liebe ist mehr als eine Emotion oder ein Gedanke – sie ist ein Seinszustand. Liebe ist, was wir durch den Pfad der Kapitulation geworden sind. Sie ist eine Art und Weise in der Welt zu sein, die sagt: „Wie kann ich dir behilflich sein? Wie kann ich dir Mut zusprechen? Wie kann ich dir Geld leihen, wenn du pleite bist? Wie kann ich dir helfen, Arbeit zu finden? Wie kann ich dir Trost zusprechen, wenn du den Verlust eines Familienmitglieds betrauerst?“ Liebevollsein [lovingness] ist die Art, durch die wir die Welt erhellen.

Liebe im Alltag

Ein jeder hat die Gelegenheit, etwas zur Schönheit und Harmonie in der Welt beizutragen, indem er Freundlichkeit gegenüber allem Leben zeigt und dadurch den menschlichen Geist unterstützt. Das, was wir dem Leben aus freien Stücken geben, fließt zu uns zurück, weil wir ebenfalls Teil dieses Lebens sind. Wie kleine Wellen auf dem Wasser

kehrt jedes Geschenk zum Geber zurück. Was wir in anderen bekräftigen, bekräftigen wir tatsächlich in uns selbst. Werden wir einmal dazu bereit, Liebe zu geben, folgt daraufhin schnell die Entdeckung, dass wir von Liebe umgeben sind und bloß nicht wussten, wie man zu dieser Liebe einen Zugang findet. Liebe ist tatsächlich überall gegenwärtig; ihre Gegenwart muss nur erkannt werden.

Liebe drückt sich auf viele Arten aus. Der kleine Junge lernt ein Liedchen auswendig, das ihm sein Vater beibringt, und er ist acht Jahre später immer noch dazu imstande, sich daran zu erinnern. Ein Matrose steuert das Schiff drei Tage lang durch einen furchtbaren Taifun – ohne Pause, ohne etwas zu trinken und zu essen, während alle Schiffskameraden seekrank sind. Ein Arzt liebt jeden seiner Patienten und betet für sie, ohne dass sie es wissen. Eine Mutter reinigt die verschmutzten Hosen eines Kleinkindes, das Durchfall hat, und sagt dabei zum Kind: „Schatz, es ist nicht dein Fehler; du konntest nicht anders.“ Eine Ehefrau steht früh auf, um jeden Morgen den Kaffee genau so zuzubereiten, wie ihn ihr Mann gerne mag. Ein Hündchen wartet an der Tür darauf, dass sein Herrchen zurückkehrt und wedelt mit dem Schwanz, wenn er durch die Türe kommt. Das Kätzchen schnurrt. Der Singvogel zwitschert.

Normalerweise denken die Menschen bei Liebe an „romantische“ Liebe, wie sie bei den Bezeichnungen „Liebling“ und „Schatz“ zum Ausdruck kommt. Die romantische Liebe bestimmt jedoch nur einen geringen Teil des menschlichen Lebens. Es existieren viele andere Formen von Liebe als nur die persönliche, romantische Liebe, und sie durchdringen unser tagtägliches Erleben: Tierliebe, die Liebe für Familie und Freunde, die Freiheitsliebe, die Liebe zu einer Aufgabe, die Liebe zum Vaterland, die Liebe für charakteristische Eigenschaften, die Liebe gegenüber der Schöpfung, die Liebe als Tugend, die Liebe als Begeisterung, die Liebe als Vergebung, die Liebe als Akzeptanz,

die Liebe als Motivator, die Liebe als Wertschätzung, die Liebe als Freundlichkeit, die Liebe als das Wesen einer Beziehung, die Liebe als Gruppenenergie (wie etwa bei den Anonymen Alkoholikern), die Liebe als Bewunderung, die Liebe als Respekt, die Liebe als Heldenmut, die Liebe als brüderliche Verbindungen, die eine Einheit bilden (Kumpel, Klassenkameraden, Schiffskameraden, Teamkameraden), die Liebe als Freundschaft, die Liebe als Loyalität, die Liebe als Zuneigung, die Liebe als Wertschätzung, die Liebe als selbst-aufopfernde mütterliche Liebe, die Liebe als Hingabe. „Liebe hat viele strahlende Facetten“ heißt es in dem Popsong „Love is a many splendored thing“. Erfahrungsgemäß ist diese Aussage wahr. Wenn wir alle Widerstände gegenüber der Liebe aufgegeben und die negativen Gefühle, die die Liebe blockieren, losgelassen haben, erstrahlt die Welt im Glanz der Liebe. Auf der Ebene von Liebe wird dieser strahlende Glanz nicht mehr länger vor uns verborgen.

Liebe heilt

Liebe fördert Heilung. Sie transformiert das Leben. Dies sehen wir in der wahren Geschichte eines Entenjägers, der eine plötzliche Wandlung durchmachte als er Zeuge eines Aktes der Liebe wurde. Eines Tages war er wieder einmal draußen, um Enten zu jagen, was er häufig als Freizeitbeschäftigung tat. Wie gewöhnlich, sah er eine Ente fliegen, schoss sie ab und beobachtete, wie die Ente schwer verletzt zu Boden fiel. Zu seiner Verwunderung beobachtete er, wie das Weibchen des verwundeten Erpels sofort auf ihren Gefährten zuflog und ihre Flügel über ihm auseinanderspreizte, um ihn zu schützen. Als er Zeuge dieser Liebe wurde, änderte sich das Herz des Jägers für immer; er jagte nie mehr wieder. Sind wir einmal zu liebevollen Menschen herangereift, gibt es gewisse Dinge, die wir nie mehr tun können. Und es gibt gewisse Dinge, die man im Energiefeld der Liebe tun

kann, die sonst nicht möglich wären. Darüber hinaus tun Menschen Dinge für dich, die sie nicht für andere tun würden. Liebe macht das Wundersame möglich, ohne es als „Wunder“ zu bezeichnen. Liebe hat eine umgestaltende Wirkung.

Manchmal ist es besser, anderen nicht zu erzählen, dass du sie liebst, weil sie sonst verstört reagieren und glauben könnten, dass du ein Auge auf sie geworfen hast oder etwas von ihnen willst. Offen gesagt haben manche Menschen vor der Liebe Angst oder sind ihr gegenüber argwöhnisch; liebe also deshalb solche Menschen, ohne es ihnen zu sagen. Liebevollsein ist eine Art des Seins, die – aufgrund der Ausstrahlung dieser Energie – alles um uns herum verwandelt. Dies geschieht ganz von selbst. Wir müssen dafür nichts „tun“, und wir müssen es nicht als irgendetwas benennen. Liebe ist die Energie, die jede Situation still umgestaltet.

Dies bedeutet, dass Menschen, die voller Hass sind, in unserer Gegenwart plötzlich dazu bereit sind, anderen zu vergeben. Wir können beobachten, wie sich so eine Person direkt vor uns verwandelt. Die Wut loslassend, mag sie sagen: „Nun, es gibt keinen Grund, zornig auf ihn zu sein ... er ist zu jung, um es besser zu wissen.“ Sie wird eine Entschuldigung finden, um die Person zu verteidigen anstatt sie anzugreifen. Liebe befähigt uns und die Menschen um uns herum, Dinge zu tun, zu denen wir anderweitig nicht imstande gewesen wären.

Vergebung ist ein Aspekt der Liebe, der uns erlaubt, Lebensgeschehnisse aus dem Gesichtspunkt der Gnade zu betrachten. Wir vergeben uns selbst für unsere Fehler, die wir begangen haben als wir noch weniger entwickelt waren. Es ist hilfreich, das Ego oder die Kleinheit in uns als niedlichen kleinen Teddybären zu sehen. Der Teddybär ist nicht „böse“; wir hassen den kleinen Bären nicht und beschimpfen ihn nicht. Wir lieben ihn und akzeptieren ihn als das,

was er ist: Ein niedliches kleines Stofftier, das es nicht besser weiß. Wir transformieren die kleineren Aspekte von uns selbst, indem wir sie akzeptieren und lieben. Wir betrachten das Ego als „begrenzt“, nicht als „böse“.

Im Energiefeld der Liebe sind wir von Liebe umgeben, und das führt zu Dankbarkeit. Wir sind für unser Leben und für all die Wunder des Lebens dankbar. Wir sind dankbar für all die Hündchen und Kätzchen, weil sie die Liebe verkörpern. Wir sind dankbar für jeden Akt der Freundlichkeit von anderen, für deren Zuneigung, Fürsorglichkeit und Rücksichtnahme.

Letzten Endes werden wir zur Liebe selbst. Alles, was wir tun und sagen, jede Bewegung, die wir ausführen, wird durch unser Liebendsein, das wir in uns anerkannt haben, energetisiert. Ob wir nun zu einem großen Publikum sprechen oder einen Hund streicheln – man empfindet, wie die Energie der Liebe herausströmt und sich ergießt. Wir möchten das teilen, was wir als ein erfahrbares Wissen in unserem Herzen bereithalten, und wir halten das in unserem Herzen für jeden und alles bereit, sodass auch andere es fühlen können. Wir beten dafür, dass diese innere Erfahrung unbegrenzter Liebe jeder um uns herum erfährt, einschließlich der Tiere. Unser Leben ist ein Segen für alles, das uns umgibt. Wir bringen anderen und unseren Tieren gegenüber zum Ausdruck, was für ein Geschenk sie für uns sind.

Liebe entspringt dem Herzen. Wenn wir uns in der Gegenwart von Menschen befinden, die einander lieben, nehmen wir diese Energie auf. Die Liebe unserer Familie, unserer Haustiere und Freunde ist die Liebe der GÖTTLICHKEIT für uns. Wenn wir abends zu Bett gehen, sagen wir Dank dafür, dass wir den ganzen Tag von Liebe umgeben waren. Jeder Augenblick ist nur möglich aufgrund von Liebe. Das Schreiben dieses Buches ist nur möglich aufgrund von Liebe.

Im Zustand der Liebe wachen wir jeden Morgen auf und sagen Dank für einen weiteren Lebenstag, und wir sind bestrebt, das Leben für jeden um uns herum, besser zu machen. Aufgrund der Anwesenheit von Liebe, bessern sich die Dinge; die Spiegeleier braten sich besser; das Entchen wird gerettet; das Kätzchen wird gefüttert; der Hund wird aus dem Tierheim gerettet und nach Hause gebracht. Wir teilen unsere Liebe mit jedem, der uns umgibt, mit allen Formen des Lebens: mit Katzen, Hunden, anderen Menschen, allen lebenden Dingen. Ja, sogar mit den Bösewichten. Wenn es unser Job ist, den gefangen genommenen Verbrecher zu bewachen, müssen wir danach trachten, ihm das Leben erträglich zu machen. Wir sagen: „Es tut mir leid, dass ich ein Gewehr an deinen Kopf halten muss, doch das ist mein Job.“ Wir bemühen uns, so freundlich und edelmütig zu sein, wie wir sein können. Und zwar ohne Ausnahme.

Je mehr wir lieben, desto mehr *können* wir lieben. Liebe ist grenzenlos. Liebe erzeugt Liebe. Das ist der Grund, weshalb Psychiater empfehlen, sich ein Haustier anzuschaffen. Ein Hund, zum Beispiel, bringt Liebe und erweitert die Liebe im Herzen des Besitzers. Liebe verlängert das Leben. Tatsächlich belegt die Forschung, dass ein Hund das Leben des Hundebesitzers um zehn Jahre verlängert! Denk einmal nur an die ganzen absonderlichen Übungen, Diäten und anderen Kuren, die Menschen durchziehen, um ihr Leben um eine relativ kleine Menge an Zeit zu verlängern, wenn sie einfach nur einen Hund halten brauchten, um zehn Jahre zu gewinnen! Liebe hat eine machtvolle aufbauende Wirkung. Liebe steigert die Produktion von Endorphinen, welche Lebens-bereichernde Hormone sind. Du lebst zehn Jahre länger mit einem Hund in deinem Leben, weil ein Hund die Energie von Liebe katalysiert, und diese Liebesenergie heilt und verlängert das Leben.

Die Energie von Liebe hat die Fähigkeit, unsere Körper zu heilen, wenn die Bedingungen geeignet sind. Aufgrund eines vorherrschenden

positiven mentalen Zustandes lösen sich häufig körperliche Krankheiten auf physischer Ebene auf. Manche Erkrankungen heilen selbsttätig, ohne dass man ihnen irgendeine spezielle Aufmerksamkeit geschenkt hat. Diejenigen, die noch verbleiben, sprechen üblicherweise gut auf Bewusstseins-Techniken an. Hartnäckige Krankheiten, die auf Heilbehandlungen nicht reagieren, werden als karmisch, symbolisch oder spirituell bedeutsam betrachtet. Insgesamt kommt es zu einem nachlassenden Gewährsein für den Körper, welcher nun seinen Aufgaben nachgeht und sich scheinbar um sich selbst kümmert. Wir identifizieren uns nicht mehr länger als ein Körper. Es kommt dazu, dass man das Interesse verliert, sich um Gesundheitsfragen auf der rein körperlichen Ebene zu kümmern. Auch gibt es Zeiten, in denen das Gewährsein für den Körper gänzlich verschwindet, es sei denn, wir konzentrieren uns auf ihn aufgrund gewisser Gründe.

Intuitives Verstehen ersetzt zunehmend den „Zustand des Denkens“ [thinkingness], welcher beginnt wegzufallen. Mit der Zeit wird der „Zustand des Denkens“ und seine mentalen Vorgänge durch den spontanen, intuitiven „Zustand des Wissens“ [knowingness] ersetzt. Logik wird überbrückt. Dies geschieht deshalb, weil alles im Universum mit allem auf der höchsten Schwingungsebene verbunden ist. Unser Verstehen entfaltet sich aus diesem vernetzten Bereich als „Offenbarung“. Das Erkennen ist holistisch anstatt limitiert.

Aufgrund der inneren Ruhe, besitzen wir die Fähigkeit, die Gedanken und Gefühle anderer auf einer nonverbalen Ebene wahrzunehmen. Eine nonverbale Kommunikation mit anderen wird möglich und alltäglich. Negative Emotionen werden nicht mehr länger erfahren, weil das kleine Selbst in das große SELBST transzendiert und aufgenommen wurde. Emotionale Phänomene werden dadurch transformiert. Ein Verlust wird zum Beispiel als eine flüchtige Enttäuschung oder als ein kurzes Bedauern und nicht als Trauer empfunden.

Bedingungslose Liebe

Durch fortwährende Kapitulation erfahren wir den Zustand bedingungsloser Liebe (kalibriert auf der Karte des Bewusstseins bei 540), welcher selten ist und nur bei 0,4 % der gesamten Weltbevölkerung auftritt. Diese Energie ist wundertätig, einschließend, nicht wählerisch, transformativ, unbegrenzt, mühelos, strahlend, hingebungsvoll, heilig, ausgießend, barmherzig und selbstlos. Sie ist charakterisiert durch innere Freude, Glaube, Ekstase, Geduld, Mitgefühl, Ausdauer, Essenz, Schönheit, Synchronizität, Perfektion, Kapitulation, Entrückung, Vision und Offenheit. Wir betrachten das persönliche Selbst nicht mehr als Verursacher. Alles geschieht völlig mühelos durch Synchronizität.

Freude strahlt von der inneren subjektiven Erfahrung unserer eigenen Existenz aus. Die Wirkmacht der Freude ist subjektiv; sie entspringt nicht irgendeiner äußeren Quelle. Folglich ist die Energie der Antriebsleistung unerschöpflich. Wir können die ganze Nacht hindurch ekstatisch in einer mit Kerzen erleuchteten Kirche tanzen, so als ob wir durch die QUELLE DES LEBENS SELBST getanzt würden. In diesem Zustand strahlt die angeborene Vollkommenheit und überwältigende Schönheit von allem, was existiert, wie ein leuchtendes Strahlen hervor. Dies liegt daran, weil die Eingießung spiritueller Energie die Umgestaltung von Erkenntnis zu visionärer Sicht, vom Linearen zum Nichtlinearen und vom Begrenzten zum Grenzenlosen unterstützt. Während es auf den höheren Schwingungsgraden der Liebe (die höheren Bewusstseins Ebenen der 500er) immer noch möglich ist, in der Welt zu funktionieren, kann es letztendlich dazu kommen, dass wir den normalen Schauplatz von Kommerz verlassen und unser früheres soziales Umfeld und unseren Beruf aufgeben.

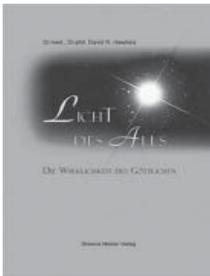


BÜCHER VON DR. DAVID R. HAWKINS



Das All-sehende Auge - The Eye of the I

Ein brillantes Werk, das verbindet: Bekanntes und Unbekanntes, Wissenschaft und Spiritualität, das Newtonsche lineare Paradigma des Egos und die nicht-lineare Realität von Erleuchtung. Ein Buch zum immer wieder Lesen, dem unendlich viel Weisheit und Wahrheit innewohnt. 479 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-931560-19-5



Licht des Alls - Die Wirklichkeit des Göttlichen

Erklärt das innerste Wesen und die Essenz von Bewusstsein - von seinen Anfängen bis zur spirituellen Wirklichkeit von Erleuchtung und göttlicher Gegenwart. Es ist das Reich des Mystikers, dessen Wahrheit ausschließlich auf der radikalen Subjektivität der Erfahrung des göttlichen Seins beruht. Auch dieses ist ein Buch zum immer wieder Lesen, welches „das Unbeschreibbare“ beschreibt, dem Leser das Verständnis erleichtert und damit tiefe Erkenntnisse ermöglicht. 584 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-931560-20-1



Erleuchtung ist möglich - Wie man die Ebenen des Bewusstseins durchschreitet

Ein praktisches Handbuch, in dem der Autor bei seiner mittlerweile weltweit bekannten „Tafel der Bewusstseins Ebenen“ anknüpft. Er erklärt ausführlich deren Erscheinungsbilder, Auswirkungen und den Weg zu ihrer Überwindung. Die Leser erhalten Anleitungen, um den eignen Standort zu erkennen, ihre Ziele zu definieren und zu erreichen. 447 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-931560-21-8



Hingabe an Gott - Der mystische Weg aus der Dualität

Stellt von Anfang an wesentliche und fortgeschrittene Lehren und Informationen für die spirituelle Entwicklung des Suchenden zur Verfügung. Der Inhalt ist weder Philosophie noch Metaphysik, weder Pädagogik noch Theologie, sondern ein Auszug der innersten Wahrheiten spiritueller Realität, wie sie nach und nach erkennbar und durch Erfahrung verstehbar werden, je weiter man dem Pfad folgt. David Hawkins schreibt: „Der wirkliche Autor dieses Buches ist Bewusstsein selbst.“ 328 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-931560-22-5

Entlang des Pfades zur Erleuchtung - 365 tägliche Betrachtungen

Diese Sammlung von Textausschnitten, die sorgfältig aus Dr. Hawkins' umfassenden Schriften ausgewählt wurden, bietet den Lesern für jeden Tag eine Möglichkeit der Kontemplation.

216 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-931560-26-3



Spirituelle Essenz und weltlicher Schein

Beschreibt im Detail wie man nicht nur Wahrheit von Unwahrheit unterscheidet, sondern ebenso die Illusion der Erscheinung vom wirklichen Kern der innersten Realität. Während moderne Technologien einen Überfluss an neuen Spielzeugen und Bequemlichkeiten bereitstellen, bleibt das grundlegende Problem menschlicher Existenz bestehen. Dieses Buch stellt die Werkzeuge zum Überleben und zur Wiedererlangung der Autonomie bereit.

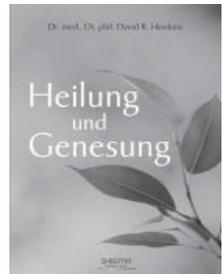
440 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-931560-23-2



Heilung und Genesung

Ein praktisches Handbuch, das klinisch erprobte Selbstheilungsmethoden bereitstellt, die einem ermöglichen, die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, um ein glückliches, gesundes und erfüllendes Leben zu führen. Es wird die Bedeutsamkeit betont, spirituelle Übungen in die eigenen Genesungsprogramme zu integrieren. Ein wichtiges Buch im Kontext eigenverantwortlicher Heilung.

504 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-931560-24-9



RELEASING - Frei sein durch Loslassen

nach Dr. E.E. Isa Lindwall und Ruth Yolanda Lindwall.

So funktioniert Loslassen praktisch!

255 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-931560-07-2

Weitere **RELEASING-Literatur**

finden Sie unter

www.sheema-verlag.de



Wenn Sie sich für weitere Titel aus dem Sheema Verlag interessieren,
dann freuen wir uns, wenn Sie uns im Internet besuchen:

www.sheema-verlag.de

KONTAKT

Sheema Medien Verlag

Fachverlag für Releasing und bewusstes Leben

Hirnsbergerstr. 52

D - 83093 Antwort

Tel.: 08053 - 7992952

Fax: 08053 - 7992953

E-Mail: info@sheema.de

<http://www.sheema-verlag.de>



SHEEMA

MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN