Gabrielle Bernstein

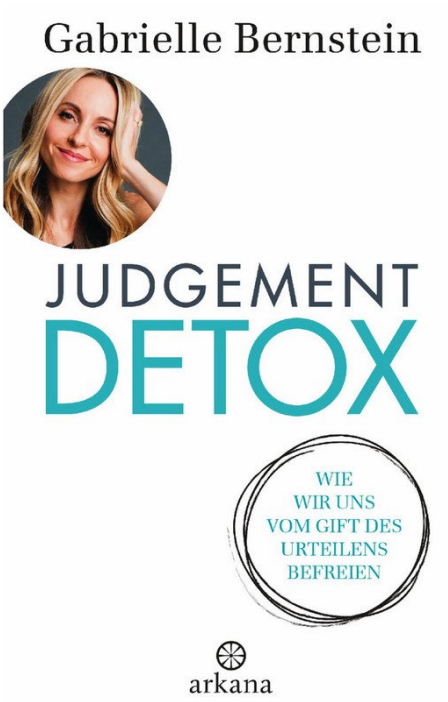
Judgement Detox

Texte d'exemple

Judgement Detox

depuis Gabrielle Bernstein

éditeur: Arkana Verlag



Dans la boutique en ligne Narayana, vous trouverez tous les livres en allemand et en anglais sur l'homéopathie, la médecine alternative et un mode de vie sain.

Copyright :
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tél. +49 7626 9749 700
Courriel info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag est une maison d'édition spécialisée dans les ouvrages d'homéopathie, de médecines alternatives et de bien-être. Nous publions des livres d'auteurs de renom et novateurs tels que Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus et Dinesh Chauhan.

Les éditions Narayana Verlag organisent des séminaires d'homéopathie. Des conférenciers de renommée mondiale tels que Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran et Louis Klein inspirent jusqu'à 300 participants.

Gabrielle Bernstein

JUDGEMENT DETOX

WIE WIR UNS VOM GIFT DES URTEILENS BEFREIEN

arkana

GABRIELLE BERNSTEIN

Judgement Detox

Gabrielle Bernstein

Judgement Detox

Wie wir uns vom Gift des Urteilens befreien

Aus dem Englischen
von Claudia Seele-Nyima

arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel
»Judgment Detox« im Verlag North Star Way, einem Imprint
von Simon & Schuster, Inc., New York

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir
uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand
zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C014496
FSC
www.fsc.org

Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage
Deutsche Erstausgabe
© 2018 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
© 2018 der Originalausgabe Gabrielle Bernstein, Inc.
In der deutschen Übersetzung wurden Zitate und sinngemäße
Wiedergaben entnommen aus dem Werk *Ein Kurs in Wundern®*,
Greuthof Verlag, © 1994, 2008, www.greuthof.de. Herausgeber der
Originalausgabe *A Course in Mircacles®*: Foundation for Inner Peace,
www.acim.org. *Ein Kurs in Wundern®*, *EKIW®*, *A Course in Miracles®* und
ACIM® sind als Marken eingetragen. Die in diesem Buch vorgestellten
Gedanken stellen die persönliche Meinung und Interpretation sowie das
persönliche Verständnis des Autors dar und nicht die
der Rechteinhaber von *Ein Kurs in Wundern®*.
Lektorat: Anne Nordmann
Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München
Umschlagmotiv: Autorenportrait © Motiv Kreise © Faberrink/istockphoto
Illustration Seite 68: ©Sabine Timmann
Satz: Fotosatz Amann, Memmingen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-442-34238-9

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Einleitung: Judgement Detox 7

Schritt eins: Nimm urteilsfrei wahr, dass du urteilst. . . 33

Schritt zwei: Erkenne die Wunde an 55

Schritt drei: Leg Liebe auf den Altar 89

Schritt vier: Sieh andere zum ersten Mal wirklich . . . 117

Schritt fünf: Durchtrenne die Bänder 141

Schritt sechs: Bring deine Schatten ans Licht 169

Zum Schluss: Judgement Detox im Alltag 197

EINLEITUNG
Judgement Detox

Meine Finger zittern, während ich mit der Einleitung beginne. Ich habe eine leise Stimme im Ohr, die mich ständig fragt: *Wer bist du, dass du ein Buch mit dem Titel* Judgement Detox *schreibst? Du urteilst doch selbst die ganze Zeit!*

Ich reiße mich zusammen und atme tief durch. Ich habe einen Buchvertrag und einen Abgabetermin. Ich muss dieses Buch schreiben.

Ruhig sitze ich da, meine Hände auf der Tastatur. Noch einmal tief durchatmen, dann tippe ich los.

Steh dazu, wie du bist – das wirkt heilend

Mit einem Seufzer der Erleichterung akzeptiere ich: Je ehrlicher und offener ich damit umgehe, dass ich selbst mit dem Urteilen und Bewerten zu kämpfen habe, umso besser wird dieses Buch. Ich akzeptiere, dass auch ich darunter leide, ebenso wie alle anderen Menschen. Ganz gleich, wie spirituell, freundlich oder mitfühlend wir auch sein mögen, uns allen macht unser Hang, uns selbst und unsere Umwelt zu be- und verurteilen, zu schaffen. Urteile sind in unserem Leben allgegenwärtig.

Als spirituelle Lehrerin betrachte ich es als meine Pflicht,

wahrhaftig zu sein und mir selbst treu zu bleiben. Damit das gelingt, muss ich die Wahrheit sagen.

Hier ist sie also:

Jeden Tag kämpfe ich gegen meinen eigenen Hang zu urteilen an. Ich (ver)urteile und werte ohne Ende. Ich verurteile Fremde wegen ihrer politischen Ansichten. Ich beurteile Social-Media-Bekanntschaften nach ihren Kommentaren. Ich urteile darüber, wie Menschen ihre Kinder maßregeln. Ich verurteile die junge Frau vor mir in der Schlange, weil sie zu langsam weitergeht. Ich urteile über meinen Mann, weil er mir nicht genau die Antwort gibt, die ich hören will. Und natürlich verurteile ich mich selbst wegen allem und jedem.

Jahrelang habe ich versucht, dieses vermeintlich harmlose Verhalten entweder rational zu begründen oder es auszublenden. Über andere zu urteilen gibt uns das Gefühl, selbst in Ordnung zu sein – eine zuverlässige kleine Krücke, wenn wir uns verletzt, unsicher und verwundbar fühlen. Offenbar vermitteln unsere Urteile über andere uns das Gefühl, wir seien besser als sie – smarter, klüger, aufgeschlossener, gesünder oder reicher.

Doch dieses Gefühl vergeht zwangsläufig. Wenn ich urteile und werte, spüre ich, wie meine Energie nachlässt und meine Gedanken sich trüben. Immer wieder merke ich, dass ich mich, nachdem ich jemanden oder etwas verurteilt habe, zutiefst beklommen und isoliert fühle und nicht mehr im Einklang mit der Frau bin, die ich sein will.

Meine Definition von »Urteilen« in diesem Buch ist ziemlich einfach: von der Liebe getrennt sein. In dem Moment, in dem wir uns als von jemand anderem getrennt sehen, geraten wir in ein falsches Glaubenssystem, das nicht mehr mit unserer wahren Natur – der Liebe – in Einklang ist. Tief

im Inneren sind wir alle liebevoll, freundlich und mitfühlend. Es gibt viele spirituelle Bezeichnungen, die für diese wahre Natur stehen, wie *Buddha-Natur, höherer Geist, Quelle* und *Gott*. Ich werde sie hier durchgehend als *Liebe* bezeichnen. Diese Trennung von der Liebe ist die treibende Kraft, die jeglichem Verurteilen und Abwerten zugrunde liegt, angefangen beim Spielplatz-Mobbing über systematischen Rassismus bis hin zum Verhalten fremdenfeindlicher Regierungschefs und sogar zu Terrorismus. Wir leben in Zeiten der Uneinigkeit und Gespaltenheit; Trennung ist die Norm geworden. Wenn wir uns angegriffen fühlen, antworten wir mit einem Gegenangriff. Wir halten es für gerechtfertigt, zurückzuschlagen und uns zu verteidigen. Dadurch wird natürlich noch mehr Trennung und Abspaltung erzeugt, was das Problem verschlimmert. Das Internet kann das Ganze leider noch verschärfen. Wir sehen, wie Menschen jeden Alters andere in sozialen Medien mobben – mit verheerenden Folgen. Es gibt so viele Berichte über Schüler und Studenten, die wegen negativer Posts und Cyber-Schikane Selbstmord begangen haben, und die Zahl der Menschen, die eigentlich recht zufrieden sind, aber in Depressionen verfallen, nachdem sie ihr Leben mit den ausgesiebten Bildergalerien von Foto-Sharing-Apps verglichen haben, ist noch viel größer.

Seit über zehn Jahren bemühe ich mich als spirituelle Schülerin und Lehrerin um eine ehrliche Bestandsaufnahme meiner Angst, meiner Urteile und meines Getrenntseins. Mit der Zeit ist es mir gelungen, nicht länger dagegen anzukämpfen, dass ich urteile und werte. Im Verlauf dieses Buches werde ich berichten, wie ich darunter gelitten habe, und die Lektionen, die mir geholfen haben, an dich weitergeben. Es sind Lektionen, die ich täglich praktiziere und die

mir das Leben sehr erleichtert haben. Obwohl mir das Urteilen natürlich immer noch zu schaffen macht, habe ich mich auf »*wunder*-bare« Weise verändert. Um es klar zu sagen: Das Wunder liegt nicht etwa darin, dass ich mich von jeglichen urteilenden Gedanken befreit hätte, sondern darin, dass ich sie nicht mehr glaube. Die Gewohnheit zu werten und zu urteilen ist also weiterhin eine Herausforderung für mich, doch durch meine spirituelle Praxis habe ich gelernt zu akzeptieren, dass mein Urteilen nicht gleichzusetzen ist mit der, die ich bin.

Um die Reise antreten zu können, die uns vom Urteilen befreit und die Liebe wiederherstellt, müssen wir erkennen, dass wir alle dasselbe Problem und dieselbe Lösung haben: Unser Problem ist, dass wir uns von der Liebe abgespalten haben, und die Lösung liegt darin, wieder zur Liebe zurückzukehren.

Versuchen wir zunächst zu verstehen, warum wir uns von der Liebe getrennt haben. Aus spiritueller Sicht lassen sich die festgefahrenen Situationen in unserem Leben auf den Moment der Trennung zurückführen, als die innere Stimme der Angst (unser Ego) uns von Liebe, Mitgefühl und vom Zustand des Einsseins weggeführt hat. Diese Trennung von der Liebe kann die Folge einer zutiefst traumatisierenden Erfahrung genauso wie die eines scheinbar belanglosen Ereignisses sein. Unabhängig vom Auslöser kommt es das erste Mal dazu, wenn wir uns in irgendeiner Weise als getrennt von anderen oder als nicht gut genug betrachten.

Die Trennung von der Liebe kann sogar schon in der frühen Kindheit beginnen. Babys können in eine feindselige Umgebung hineingeboren werden, in der sie vernachlässigt werden und das Gefühl haben, einer unsicheren Welt schutzlos

ausgeliefert zu sein. Oder es kann in jenem Moment zur Abspaltung kommen, wenn Kinder merken, dass sie wegen ihrer ethnischen Zugehörigkeit, ihrer Religion oder ihres Geschlechts anders behandelt werden. In diesem Moment wird ihnen das Gefühl des Einsseins genommen, und sie lernen die Welt als spaltend und uneins zu betrachten.

An einem bestimmten Punkt unserer Kindheit haben die meisten von uns zu hören bekommen, sie seien nicht klug genug, nicht stark oder nicht hübsch genug oder ihnen fehle irgendeine andere positive Eigenschaft. Seitdem haben wir uns zunehmend als getrennt von anderen wahrgenommen. Diese Trennung vermittelt uns das Gefühl, wir stünden allein auf der Welt da.

Die Trennung kann auch von dem Wunsch herrühren, etwas Besonderes oder »besser als …« zu sein. So könnte beispielsweise ein Kind, das mit den Begleiterscheinungen des Privilegiertseins vor Augen aufwächst, zu der irrigen Ansicht gelangen, Menschen mit Geld seien etwas Besonderes.

Während die Geschichten, die zur Trennung von der Liebe führten, bei jedem von uns unterschiedlich sind, ist unsere Antwort auf das Gefühl, allein auf der Welt zu sein, bei uns allen dieselbe: Angst. Sich von der Liebe abzuspalten ist ein traumatisches Ereignis und wenn wir traumatisiert sind, fühlen wir uns unsicher. Und eine Art, wie wir auf dieses Gefühl der Angst reagieren, ist die, dass wir uns zur Wehr setzen, indem wir andere angreifen und Urteile über sie fällen. Es ist ein Versuch, uns selbst aufzubauen und uns auf das Urteilen als unseren großen Beschützer zu verlassen.

Die Ego-Stimme der Angst gedeiht auf dem Glauben, wir seien getrennt voneinander. Der metaphysische Text *Ein Kurs in Wundern* lehrt, dass das Ego unsere Abspaltung verstärkt,

indem es uns davon überzeugt, wir hätten im Vergleich zu anderen nichts Besonderes an uns, oder umgekehrt, wir seien etwas ganz Besonderes. »Besonders« impliziert hier, dass jemand (vermeintlich) besser ist als andere, weil er in irgendeiner Hinsicht »mehr« hat – mehr Geld, mehr Attraktivität, mehr Wissen, mehr Berühmtheit – oder weil er die »richtige« ethnische oder religiöse Zugehörigkeit hat. Andersherum funktioniert es ebenso: Du machst dich selbst zu etwas Besonderem angesichts einer Unzulänglichkeit, die du an einem anderen wahrnimmst. Wenn wir die Welt durch die Brille des Besonderen sehen, steht die dunkle Wolke des Urteilens unserem Licht im Weg und hält uns davon ab, uns mit anderen verbunden zu fühlen.

Eine Ausprägung des Besonderen ist die *besondere Beziehung*, die das Ego benutzt, um uns davor zu schützen, den Schmerz der Trennung zu spüren. Weil wir uns von der Liebe und unserer wahren Natur »abgeschnitten« haben, entwickeln wir enorme Schuldgefühle und ein zutiefst unangenehmes Gefühl des Nicht-heil-Seins, des Unvollständigseins. Wir versuchen, in einem anderen Menschen Hilfe zu finden, wollen glauben, jemand anders könne uns »vervollständigen«, und projizieren unsere Schuld auf diese Person. So wird die *besondere Beziehung* geschaffen.

Die Beziehung gibt es in vielen Lebensbereichen. Vielleicht hast du deine Lehrer oder Mentoren zu etwas Besonderem gemacht, weil du zu ihnen aufblickst und sie dich durch eine einzigartige Zeit in deinem Leben geführt haben. Oder vielleicht hast du eine(n) Liebespartner(in) zu einem Idol gemacht und meinst, du könntest ohne seine oder ihre Liebe und Aufmerksamkeit nicht mehr leben. Besondere Beziehungen erscheinen mitunter harmlos, etwa wenn du auf deine Eltern projizierst,

sie seien etwas Besonderes. In diesem Fall mag es schwer nachvollziehbar sein, denn die Mitglieder deiner Familie haben möglicherweise dein persönliches Wachstum sehr unterstützt und dir wichtige Anregungen gegeben, aber dennoch sind sie nicht deine Retter.

Wen auch immer du zu etwas Besonderem gemacht hast, die Betreffenden werden dich zwangsläufig in irgendeiner Weise enttäuschen. Ihr Ego wird stets durchscheinen (schließlich sind es Menschen), und du wirst frustriert und mit einem Gefühl der Einsamkeit zurückbleiben. Diese Erfahrung verstärkt die verheerende Wirkung des anfänglichen Gefühls der Trennung. Als Reaktion auf diese Verlassenheit verurteilst du den besonderen Menschen dafür, dass er nicht der war, für den du ihn hieltest (oder hofftest, dass er so sei). Wenn dein Idol fällt, fällst du mit ihm. Immer wenn wir jemanden für die Quelle unseres Glücks oder Leids halten, projizieren wir letztendlich unsere Schuldgefühle auf diese Person und setzen den Kreislauf des Urteilens in Gang.

Der Kreislauf des Urteilens

Unsere wahre Natur ist Liebe. Doch an einem bestimmten Punkt unseres Lebens, gewöhnlich in der Kindheit, bewirkt irgendein äußeres Ereignis, dass wir von dieser wahren Natur getrennt werden. Diese Trennung von der Liebe kreiert in uns das Gefühl, wir seien entweder etwas Besonderes oder unzulänglich, was gleichermaßen zu Einsamkeit und als weitere Folge zu Angst führt. Wir wollen uns vor dieser Angst schützen, also projizieren wir sie, indem wir über andere urteilen, nach außen.

Wir wissen zwar, dass wir liebevoll und wechselseitig mit anderen verbunden sind, doch in unserem Getrenntsein leben wir in einem Traumzustand und kappen unsere Verbindung zu unserer wahren Natur, der Liebe. Diese Trennung ist der Grund dafür, dass unser Ego ein falsches *Selbst* wahrnimmt, dessen Basis das Urteilen ist. Wir lernen, fest an diese falsche Vorstellung unserer selbst zu glauben, damit wir uns in einer Welt des Getrenntseins sicher fühlen.

Tief im Inneren verurteilen wir uns unbewusst dafür, dass wir uns von unserem wahren Wesen abgespalten haben, wir schämen uns und fühlen uns schuldig. Diese unbewussten Schuldgefühle sind so leidvoll, dass wir nicht anders können: Wir müssen sie nach außen projizieren, um zu versuchen, unser Leid zu beenden. Indem wir unsere Urteile auf andere projizieren, verleugnen und verdrängen wir unsere Schuldgefühle. Unbewusst bewirkt das allerdings, dass wir uns *noch* schuldiger fühlen, weil wir wissen, dass dieses Urteilen nicht unserer wahren Natur entspricht. Die Schuldgefühle, die wir haben, weil wir andere verurteilen, werden unmittelbar auf uns zurückprojiziert, und das Ganze beginnt von vorn. Das ist der (Teufels-)Kreislauf des Urteilens.

Ich kann es nicht genug betonen: Unsere Urteile sind der Hauptgrund, warum wir uns blockiert, traurig und einsam fühlen. Unsere Kultur und die Medien legen ungeheuren Wert auf gesellschaftlichen Status, Aussehen, die Trennung nach religiösen und ethnischen Gesichtspunkten und nach materiellem Reichtum. Wir werden dazu gebracht, uns »geringer«, getrennt und nicht gut genug zu fühlen. Um uns vor dem Schmerz abzuschirmen, den dieses Gefühl der Unzulänglichkeit, der Unsicherheit und der Wertlosigkeit in uns auslöst, verlegen wir uns aufs Urteilen. Es ist leichter, einen anderen

wegen einer offensichtlichen Schwäche zu verspotten, abzuschreiben oder zu verurteilen, als dem eigenen Gefühl der Unzulänglichkeit nachzugehen.

Urteilen ist ein Verhaltensmuster der Sucht

Urteilen ist eine Suchtreaktion auf ein tief verwurzeltes Trauma. Das erste Trauma ist die Trennung von der Liebe. Spirituell gesehen bewirkt die Tatsache, dass wir Angst und Trennung den Vorrang geben vor der Liebe, dass wir uns von unserer wahren Natur abspalten. Da wir in diesem Zustand der Trennung innerlich »zersplittert« sind, verlieren wir die Verbindung zu unserer wahren Natur. Ohne es eigentlich zu wollen, wenden wir uns von ihr ab und fixieren uns obsessiv auf eine äußere Projektion, die wir für das halten, was wir sind. Schuldgefühle und Traurigkeit überfluten uns, denn tief im Inneren wissen wir, dass wir der Liebe den Rücken gekehrt haben. Da wir unsere Schuldgefühle aber nicht ganz verstehen können, tun wir alles nur Erdenkliche, um sie nicht spüren zu müssen. Und so wird der Kreislauf des Urteilens zu einem Suchtmuster.

Unseren Schuldgefühlen und unserem Leid aus dem Weg zu gehen, indem wir beides auf andere projizieren, ist eine Methode, um nichts mehr zu spüren – wie jede wirksame Droge betäubt das Urteilen unseren Schmerz und lenkt unseren Fokus in eine andere Richtung. Wir können davon sogar high werden. Klatsch ist ein gutes Beispiel. Immer wenn du mit Freunden zusammen bist und abwertend über eine andere Person sprichst, weichst du deinen eigenen innersten Wunden aus. Du verwendest das Urteilen als eine Droge, um deinen

eigenen Schmerz zu betäuben und durch das Leid eines anderen high zu werden. Tratsch ist besonders übel, weil er uns das Gefühl vermittelt, mit anderen in Verbindung zu sein, obwohl wir uns in Wirklichkeit einfach zusammenrotten, um all unseren Schmerz einer anderen Person aufzuladen.

Tratschen kann uns in einen leichten Rausch versetzen, denn es verschafft uns vorübergehend Entlastung von unseren Selbstverurteilungen und Angriffen, die wir den ganzen Tag lang in einer Wiederholungsschleife laufen lassen: *Ich bin nicht gut genug. Warum habe ich diesen Fehler gemacht? Ich bin hässlich. Ich bin nicht klug genug.* Und so weiter. Dieses schädigende Verhalten ist einfach eine andere Form der Sucht. Wir entscheiden uns unbewusst, uns und andere lieber zu verurteilen, statt den Schmerz zu spüren, der unseren Verletzungen zugrunde liegt.

Gerade weil wir unsere Selbstverurteilungsgeschichte in einer Wiederholungsschleife abspielen, führt sie nirgendwohin! Um auf den Weg der Heilung zu gelangen, müssten wir das Unbehagen fühlen – doch wir fürchten uns viel zu sehr davor; also tratschen wir stattdessen über andere oder verurteilen uns selbst. Wir betrachten uns als Opfer der Welt, die wir sehen. Dadurch fühlen wir uns sicherer, als wenn wir uns mit unseren Wunden und Verletzungen konfrontieren. So wird Selbstverurteilung zu einer Sucht.

Indem wir es verleugnen, heizen wir das Suchtmuster noch weiter an. Wir sehnen uns danach, uns besser zu fühlen, leugnen jedoch, dass die Ursache des Problems darin liegt, dass wir urteilen. Wir sehen das Urteilen stattdessen als die Lösung an, als einen Weg, uns selbst zu schützen. Unser unbewusstes Glaubenssystem hält uns in unserem Kreislauf des Urteilens fest, weil wir schreckliche Angst davor haben, uns unserem

eigenen Schmerz und Leid zu stellen. Wir urteilen, um uns davor zu schützen, unsere tiefsten Wunden offenzulegen.

Durch wiederholtes Urteilen bilden sich Gewohnheiten heraus. Wenn du dich immer wieder auf eine bestimmte Weise verhältst, stärkst du die entsprechenden Nervenbahnen. Mit der Zeit wird dieses Verhalten dann zu deiner zweiten Natur. Je öfter du das Verhaltensmuster des Urteilens wiederholst, umso mehr glaubst du an deine Urteile. Die spirituellen Lehrer Abraham-Hicks sagen: »Eine Überzeugung ist einfach ein Gedanke, den du fortlaufend denkst.« Du erschaffst deine Realität durch die Gedanken, die du wiederholst, und die Überzeugungen, auf die du dich ausrichtest. Wenn das Urteilen dein Glaubenssystem bestimmt, fühlst du dich stets unsicher und angegriffen und gehst in die Defensive. Willst du deine Gewohnheit zu urteilen ändern, musst du dein grundlegendes Glaubenssystem verändern. Unser Ziel ist, den Weg zurück nach Hause zu finden – den Weg, der uns wieder zur Liebe führt.

Wie du das Urteilen ablegen kannst

Vom Moment der Trennung an haben wir unser Leben wie in einem bösen Traum verbracht, und die Gewohnheit des Urteilens hat dafür gesorgt, dass wir nicht aufgewacht sind. Wenn wir von dieser Gewohnheit geheilt werden, löst sich der Traum auf, und wir kehren zum Frieden zurück.

Als mir meine eigene urteilende Natur immer stärker bewusst wurde, spürte ich, wie ich langsam aufwachte. Ich beobachtete liebevoll, wie ich mich verhielt, und bemerkte, dass die scheinbar unschuldigen, unbedeutenden Momente des Ver-

urteilens ebenso zerstörerisch waren wie nach außen gerichtete Negativität und Angriffe. Ich konnte die Schuldgefühle, die ich empfand, weil ich im Teufelskreis des Urteilens festhing, nicht mehr ignorieren. Statt also mein Verhalten einfach beizubehalten, es zu ignorieren oder die Auseinandersetzung damit auf später zu verschieben, beschloss ich, mich ihm direkt zu stellen.

Deshalb machte ich mich daran, mich aus dem Teufelskreis des Urteilens zu befreien und heil zu werden. Ich wusste: Wenn ich dem Kreislauf wirklich ernsthaft ein Ende setzen wollte, dann musste ich die Lösung akzeptieren, selbst wenn das bedeutete, ein System von Überzeugungen zu ändern, das ich Jahrzehnte hindurch gelebt hatte. Also habe ich einen Prozess des persönlichen Wachstums und der spirituellen Entwicklung durchlaufen und mit transformierenden Praktiken experimentiert, um meine Einstellung zum Urteilen endgültig zu heilen.

Dies ist ein Prozess, in dem es darum geht, das auf Urteilen basierende Glaubenssystem, das so viel Leid verursacht, aufzulösen, um wieder zum Frieden zurückzukehren. Durch den Weg meiner eigenen Heilung habe ich die sechs Schritte entwickelt, die du in diesem Buch findest. Ich habe alle sechs Schritte durchlaufen und praktiziere sie weiterhin täglich.

Dadurch, dass ich mich ohne Angst auf diese *Judgement-Detox*-Kur eingelassen habe, ist mir einiges klar geworden:

Erstens habe ich gelernt, dass es nicht erforderlich ist, das Urteilen vollständig aufzugeben. In vielen Fällen brauchen wir es. Wir müssen unterscheiden, wann wir ein sicheres Gefühl haben und wann nicht. Wir müssen einschätzen, was uns ethisch richtig erscheint. Diese Praxis hat auch keinen Einfluss auf bestimmte Arten des Urteilens, wie zum Beispiel, wenn es

uns hilft zu entscheiden, was wir essen, mit wem wir uns für ein Date verabreden oder welches Auto wir fahren. Es ist sinnvoll, solche Handlungen als Einschätzungen oder persönliche Entscheidungen zu betrachten. Wir können mithilfe von Logik und Intuition unterscheiden, was sich für uns richtig anfühlt, ohne dabei verurteilend zu sein. Denn wir müssen nur die Gewohnheit loslassen, etwas oder jemanden abzuurteilen und zu kritisieren. Ob du ins Verurteilen geraten bist (und dich nicht mehr im Bereich der Unterscheidung bewegst), erkennst du daran, dass es dir dabei nicht gut geht; dass du eine Abwehrhaltung eingenommen hast, ängstlich bist oder dich angegriffen fühlst. Das ist ein Zeichen, dass du dich von der Liebe abgespalten und dich für die Angst entschieden hast. Sobald du eine Entscheidung triffst, die gute Gefühle in dir hervorruft und deiner wahren Natur entspringt, weißt du, dass nicht das Ego mit seinen Urteilen dahintersteht.

Zweitens habe ich gelernt: Wenn wir andere verurteilen, dann urteilen wir in Wirklichkeit über einen verleugneten Teil unseres eigenen Schattens. Was auch immer uns an einem Menschen ärgert oder nicht gefällt, spiegelt etwas wider, das wir an uns selbst nicht mögen, oder es repräsentiert eine tiefe Wunde, die wir nicht bereit sind zu heilen. Oft triggern andere unsere Wunden. Wenn das geschieht, verurteilen wir diese Personen, statt zu akzeptieren, dass unser Missbehagen in Wirklichkeit etwas mit uns selbst zu tun hat.

Drittens habe ich gelernt, dass das Fällen von Urteilen dir vielleicht anfangs ein Hochgefühl verschafft, dann jedoch in eine richtig üble Katerstimmung mündet. Zu urteilen verringert unsere Energie und schwächt uns körperlich und geistig. Es gibt uns das Gefühl, allein dazustehen und von Inspiration und Liebe abgeschnitten zu sein.

Und schließlich habe ich herausgefunden: So heikel und schwierig dieser Hang zum Urteilen auch sein mag, es ist eigentlich ganz einfach, sich allmählich davon zu befreien: Sieh all deine Angst und bring sie ans Licht. Dadurch, dass du dein Urteilen mithilfe der Praktiken in diesem Buch zutage förderst, entwickelst du allmählich eine neue Beziehung dazu. Und wie bei jeder wirklich guten Entgiftung spülst du Giftstoffe aus, um dich gesünder zu fühlen. In deinem neuen, klaren Zustand wird dir bewusst, dass diese Gewohnheit dich verletzt, und du weißt intuitiv, wie du sie handhaben musst.

Der feste Entschluss, meine eigene Beziehung zum Urteilen zu heilen, hat mein Leben tief greifend verändert. Die Tatsache, dass mir bewusst geworden ist, wie hartnäckig ich mich und meine Umwelt beurteile, hat mir geholfen, ein achtsamerer, bewussterer Mensch zu werden. Meine Bereitschaft, meine Wahrnehmung zu verändern, hat mich befreit. Ich habe Groll und Eifersucht losgelassen, kann Schmerz neugierig und liebevoll ins Auge blicken und es fällt mir viel leichter, anderen und mir selbst zu vergeben. Und das Beste ist: Ich habe eine gesunde Beziehung zum Urteilen; ich nehme bewusst wahr, wenn es sich zeigt, und kann dann die sechs Schritte nutzen, um schnell wieder zur Liebe zurückzukehren.

Das *Judgement-Detox*-Programm ist ein interaktiver Prozess in sechs Schritten, der spirituelle Prinzipien aus dem Text *Ein Kurs in Wundern* ebenso heranzieht wie Kundalini-Yoga, EFT-Techniken (auch bekannt als Klopfen), Meditation, Gebete und andere metaphysische Lehren. Ich habe diese Prinzipien entmystifiziert, damit du dich in deinem täglichen Leben leichter darauf einlassen und sie anwenden kannst. Jede Lektion baut auf der vorhergehenden auf, um die Heilung noch zu unterstützen. Wenn du dich auf den Prozess einlässt und

bereit bist loszulassen, lösen sich Urteil, Schmerz und Leid allmählich auf.

Bevor wir nun tiefer in die Thematik eintauchen und mit dem Detox-Programm beginnen, möchte ich die einzelnen Schritte in einem kurzen Überblick darstellen, damit du weißt, was auf dich zukommt. Das Ganze funktioniert so:

Schritt eins: Nimm urteilsfrei wahr, dass du urteilst

Als ich wahrzunehmen begann, wie sich die Tatsache, dass ich urteilte, auf meine Gefühle und mein Befinden auswirkte, sah ich sofort, warum mein Leben nicht im Fluss war. Das Urteilen führte dazu, dass ich mich schwach, traurig und abgekapselt fühlte. Es verursachte mir sogar körperliche Schmerzen. Sobald ich in der Lage war, beiseitezutreten und den Einfluss des Urteilens und Wertens auf meinen emotionalen Zustand zu erkennen, wurde mir klar, wie sehr es meinem Glück im Wege stand.

In den meisten Fällen ist uns noch nicht einmal bewusst, in welchem Ausmaß wir werten und urteilen. Das liegt unter anderem daran, dass wir uns wegen unseres urteilenden Verhaltens selbst verurteilen! So verrückt es auch klingt, aber das tun wir ständig: Wir können versucht sein, uns selbst für unser Urteilen zu kritisieren oder uns für unser Denken und Verhalten zu schämen. Wenn wir jedoch stattdessen ehrlich Bilanz ziehen, müssen wir uns stattdessen selbst Anerkennung zollen für die Bereitschaft, Entscheidungen, die wir aufgrund unserer Urteile getroffen haben, mit Liebe zu betrachten. Der Weg heraus beginnt, wenn du die Tatsache, dass du urteilst, wahrnimmst, *ohne darüber zu urteilen und das Ur-*

teilen dadurch noch zu verstärken. Wenn wir unseren Hang zu urteilen mit Liebe betrachten, können wir den Heilungsprozess einleiten.

Im ersten Schritt machst du dich mit deinem Urteilen vertraut, findest heraus, wodurch es ausgelöst wird, und machst dir bewusst, wie es sich auf dich und deine Gefühle auswirkt. Du wirst angeleitet, die Begebenheiten aus deiner Vergangenheit aufzudecken, die dein wertendes Verhalten noch schüren, und verstehst schließlich, inwiefern jegliches Urteilen ein verleugneter Teil deines eigenen Schattens ist. Dieses ehrliche Prüfen der Ursachen und Auswirkungen deines urteilenden Verhaltens ist ein notwendiger erster Schritt – ohne ihn kannst du nicht zur nächsten Phase der Heilung übergehen. Der spirituelle Weg, um das Urteilen aufzulösen, beginnt mit deiner aufrichtigen Bilanz.

Schritt zwei: Erkenne die Wunde an

Der nächste Schritt, um deine Beziehung zum Urteilen zu heilen, besteht darin, die Schatten anzuerkennen und sie ans Licht zu bringen. In diesem Schritt mache ich dich mit einer wirkungsvollen Technik vertraut, den sogenannten *Emotional Freedom Techniques*, auch bekannt als EFT, Tapping oder Klopfen. EFT ist eine psychologische Akupressurtechnik, die deine emotionale Gesundheit unterstützt. Nach meiner Erfahrung ist EFT eine der besten Möglichkeiten, um die tieferen Ursachen emotionaler Probleme anzugehen, die dem Urteilen und Werten zugrunde liegen.

Beim EFT klopfst du auf bestimmte Energiemeridiane auf deinem Körper. Wenn diese Meridiane stimuliert werden,

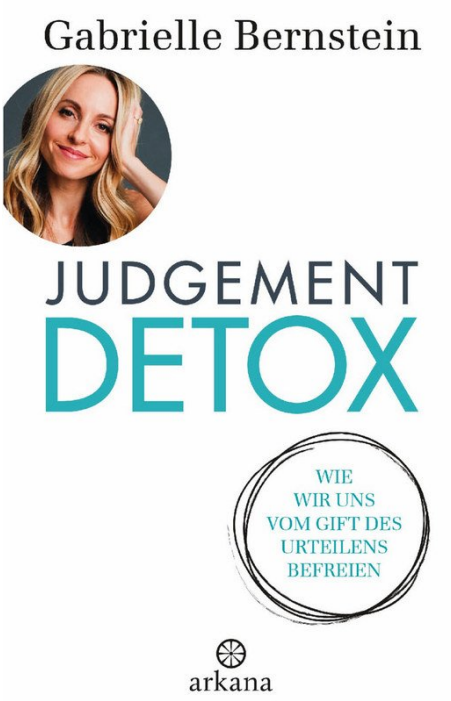
Gabrielle Bernstein

Judgement Detox

Wie wir uns vom Gift des Urteilens befreien - Mit 6-Schritte-DETOX-Programm

224 pages, geb.
semble 2018

Achetez maintenant



Plus de livres sur l'homéopathie, les médecines alternatives et le bien-être www.narayana-verlag.de