

Diana Meinhardt

Vergib- und *(i)ebe...*

Wie Du seelischen Schmerz loslassen kannst

Die Inhalte des vorliegenden Ratgebers wurden nach bestem Wissen und Gewissen verfasst.

Das Buch ersetzt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung. Beim Verdacht auf Vorliegen einer psychischen Erkrankung muß zur genauen Abklärung ein Arzt aufgesucht werden.

Jede/r Leser/in muß eigenverantwortlich entscheiden, inwieweit er/sie die empfohlenen Ratschläge umsetzt.

Copyright © 2016 Diana Meinhardt
Eigenverlag echt-lebenswert,
Furthstraße 2, 64750 Lützelbach/ Odenwald
www.echt-lebenswert.de

Bestellungen bitte an die obenstehende Adresse richten!

1. Auflage, 2016

Titelphoto: pixabay/bostanova

Druck: epubli-Verlag, Prinzessinenstr. 20, 10969 Berlin

Alle Rechte vorbehalten! Vervielfältigung oder Abschrift, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung der Autorin!

Vorwort

Dieses Buch ist eine echte Herausforderung für Dich. Es handelt von der einen, allumfassenden Liebe. Einer Liebe, welche Dich schon immer umfing, auch wenn Du sie in Deinem Leben bis zum heutigen Tage vielleicht nicht wirklich und vorbehaltlos annehmen konntest.

Ich kenne Deine Gedanken. Du schreckst zurück, wenn es um dieses Thema geht. Universelle Liebe - was soll diese mit Dir zu tun haben? Alles esoterischer oder religiöser Quatsch?

Diese Einstellung hatte ich auch. In den vergangenen Jahren wusste ich zwar aus Büchern, dass es ein solches universelles Prinzip gibt. Aber für mich existierte das nicht im realen Leben.

Und als dann diese umfassende Liebe an Weihnachten regelrecht in mein Leben einbrach - da tat sich ein unsäglicher Schmerz auf.

Ein Erkennen der Illusion, welche mein bisheriges Leben gewesen war. Ein leise, wehmütige Ahnung, was hätte sein können, wenn ich von klein an geahnt hätte, dass es eine unzerstörbare, himmlische Liebe gibt.

Ein Erkennen all der Situationen, als eine unsichtbare Macht helfend in katastrophale Lebenssituationen eingriff.

Meinen Weg ebnete, dann, wenn meine Welt in Scherben vor mir lag.

Geheimnisvolle Fügungen, von denen ich bis zum besagten Erkennen keine Erklärung hatte, wie sich das eigentlich ergeben hatte.

Und dann tat sich da noch ein Gefühl auf. Eine unglaubliche Trauer bemächtigte sich meiner. Ein solcher Schmerz, ein radikales Erkennen, eine solche Tiefe, dass ich meinte, der Himmel tue sich auf.

Ich dachte, das wäre mein Schmerz - aber heute, nachdem dieses Buch fertig gestellt ist, glaube ich, dass es der tiefe Schmerz unserer Schöpfung ist.

Eine Mutter liebt ihr Kind, von Beginn an bis in alle Ewigkeit.

Wie weh muss es tun, zu schauen, welche Umwege, welche Labyrinth wir im Leben beschreiten, weil wir nicht wissen, dass wir vorbehaltlos geliebt sind?

Wie weh tut es einer Mutter, zu sehen, wie wir Menschen uns gegenseitig mit all unseren Defiziten an wahrer Liebe verletzen, wie lieblos wir mit unserer Welt umgehen, mit des Himmels Schöpfung?

Ich lade Dich ein, trotz all Deiner für mich verständlichen Skepsis, dieses Buch zu lesen.

Für die Dauer unserer gemeinsamen Zeit hier in Erwägung zu ziehen, dass es so sein könnte - dass Du eingehüllt bist in die unendliche, alles vergeben könnende Liebe des Universums.

Und geborgen bist im Herzen der Schöpfung.

Noch etwas:

Die längeren, in kursiv gehaltenen Abschnitte sind die Ansprache einer dritten Person. Nenne sie Deine gute Fee, Deine Beschützerin, Deine Mutter – oder einfach die Liebe in Persona.

Du wirst tief in Deinem Inneren wissen,, wer solche Worte zu Dir sagen könnte...

Ich bin heute hier für Dich, mein Kind! Ich möchte mit Dir durch ein für Dich schmerzhaftes Thema gehen, und damit Dein Herz erleichtern.

Sei gewiss, ich bin immer für Dich da! Du kannst das wahrscheinlich nicht annehmen, denn Du kannst Dir in Deinem menschlichen Geist nicht mal annähernd vorstellen, was das heißt!

Ich bin immer für Dich da – frei von jeglichen Leistungen oder sonstigen Opfern, die Du meinst, dafür bringen zu müssen. Ich bin Deine Mutter. Und als solche liebe ich Dich fest in meinem Herzen, als mein Kind- so wie Du bist!

Die uneingeschränkte Liebe ist für euch Menschenkinder eines der schwierigsten Themen überhaupt.

Ihr könnt Euch nicht vorstellen, Euch einfach so lieben zu lassen, so, wie Ihr seid.

Einfach so in Ordnung zu sein...

Ihr meint, Ihr müsstet erst etwas leisten, Euch dabei sehr anstrengen, und Ihr verwechselt Liebe mit Wert. Etwas wert zu sein...

Wert zu sein, geliebt zu werden.

Etwas ist schief gelaufen im Lauf der Welt, was die Liebe angeht.

Die Liebe wurde gekoppelt an etwas Materielles, an etwas, was Du zu erbringen hast – eine Bringschuld sozusagen.

Und so rennst und strampelst Du in Deinem Leben, um Deinen Wert zu erhöhen – damit Du es endlich wert bist, geliebt zu werden.

Du machst Deinen Wert bzw. Deine Wertschätzung abhängig von dem Urteil anderer Menschen. Von Wesen also, welche meist selbst mit einem Defizit an Liebe und Geborgenheit behaftet sind.

Und so rennst Du in einem schmerzhaften Kreislauf aus unerfüllter Sehnsucht und mangelnder Liebe.

Wirklicher Liebe.

Die Liebe ist das größte Gebot. Und wohl das schwierigste.

Die Liebe erkennt Dein wahres Wesen, so wie Du seitens der Schöpfung gemeint bist.

Sie sieht Dich nicht als die Illusion eines Menschen, welcher Du meinst, sein zu müssen. Nein, sie sieht Dich als reines liebevolles Wesen, welches Du warst, bevor beschränkende Glaubenssätze in Deine Seele eingepägt wurden.

Weltliche Glaubenssätze.

Ich spüre, wie sich Dein Innerstes zusammenzieht bei diesen Worten. Es ist solch ein Unglauben in Dir.

Du kannst nicht glauben, dass es tatsächlich so sein könnte. Dass Du ein unendlich geliebtes Kind bist. Mein Kind!

Dass ich Dich in meinem Herzen bewahrte bis zum heutigen Tage! Dich Deinen Weg gehen ließ, ohne bewusst einzugreifen, so wie eine liebende Mutter eben den freien Willen ihres Kindes respektiert!

Du kannst sie nicht zulassen, die Erinnerungen an Fügungen oder Begegnungen, welche Dir aus mancher Not geholfen haben. Du kannst nicht zulassen, dass dies etwas mit mir zu tun haben könnte, dass ich immer bei Dir war!

Wenn Du es jetzt schon könntest, würdest Du wahrscheinlich einen unsäglichen Schmerz fühlen! Einen jahrelangen Schmerz über Dein Alleinsein, die Einsamkeit in Deinem tiefsten Inneren, Dein Rufen und Sehnen nach Beistand, nach Führung - nach einfachster, reiner Anerkennung und Liebe!

Das ist ein Schmerz, welcher tief in der heutigen Welt verborgen ist. Kaum jemand kann oder will ihn zulassen, zu tief sitzt die Angst vor Verletzung und Enttäuschung!

Zu sehr ist die Welt gefangen in dem Glauben an ihre alleinige Herrschaft, die Dinge zu bewältigen, an ihre eigene Kraft.

Die reale Welt glaubt lediglich an die Unabhängigkeit von irgendjemandem oder irgendetwas!

Sie gaukelt Dir vor, sie regiere sich selbst und könne über alles bestimmen und ohne ihren Nächsten bestehen!

Sie gaukelt Dir vor, Deine Empfindsamkeit sei Schwäche, und Deine Sehnsucht sei Narretei!

Sie spricht Dir den wesentlichen Kern Deiner Menschlichkeit, Deiner Existenz ab – ein fühlendes, und bedürftiges Wesen zu sein. Ein Wesen, welches sich nach Liebe sehnt, und genauso Liebe zu geben hat.

Und vor allen Dingen behauptet sie, Du hättest sie nicht verdient!

Du wärest nicht in Ordnung, wie Du selbst bist!

Du wärest sie nicht wert, da Du nicht schön genug, nicht gesund genug, nicht reich genug oder nicht klug genug für sie seiest!

Das lehrte Dich diese Welt bereits in jungen Jahren, als Du noch nicht die Macht hattest, derartige Fehlinformationen abzuweisen oder auszublenden.

Als Du in diese „Welt“ kamst, da liebten Dich die Menschen, so wie Du warst.

Du kamst als völlig perfektes kleines Wesen hierher.

Mit Deiner Ankunft beglücktest Du Deine Familie, die Freunde Deiner Familie, die Nachbarn - und die wildfremden Menschen, welche auf der Strasse einen glückseligen Blick in Dein unbeschwertes kleines Gesichtchen werfen durften!

Du warst so perfekt, niemand wäre auf die Idee gekommen, etwas an Dir verändern zu wollen, damit man Dich noch mehr lieben könne!

Du warst – und stell Dir vor, Du bist es noch heute – ein wonniger Segen für Deine „Umwelt“.

Du bist als ein Segen hierher gekommen!

Irgendwann fing es dann an, das „...besser, schneller, schöner, gesünder“ sein müssen. In der Krabbelgruppe vielleicht schon. Oder auf dem Spielplatz. Spätestens bei Deinen ersten Gehversuchen.

Irgendwann da fing es unweigerlich an, das Vergleichen, und das schneller sein müssen.

Und je nach Umfeld keimte schon in dieser frühen Zeit das Gefühl des Nicht-mehr-Richtig-Seins in Dir!

Wann hat es bei Dir angefangen, dass Gefühl, Dich anstrengen zu müssen?

Das Gefühl, mehr leisten zu müssen, damit Du es wert wärest, von Deinen Eltern oder Deiner Familie geliebt zu werden?

Das Gefühl, schlanker und gesünder sein zu müssen, um es wert zu sein, einen ebenso hübschen und klugen Partner zu bekommen?

Wann hast Du angefangen, Dich so sehr anzustrengen?

Oder ist es bei Dir nicht das Gefühl der Anstrengung, welches Dich verändert hat?

Ist es eher das Gefühl, anders sein zu müssen, damit Du ein Recht auf Anerkennung und Liebe hast?

Hast Du irgendwann angefangen, etwas zu tun oder zu sein, um jemanden in Deinem Umfeld „liebvoller“ zu stimmen?

Hast Du irgendwann einen Weg eingeschlagen, welcher gar nicht der Deine war?

Den Du gegangen bist, um jemanden, dessen Liebe Dir sehr wichtig war, zu beeindrucken?

Oder zu trösten, weil derjenige ihn selbst nicht hat gehen können?

Diese Fragen sind schmerzhaft für Dich, mein Kind. Ich weiß das, ich kenne Deinen unsäglichen Schmerz. Es tut sehr weh, Dir einzugestehen, dass Du vielleicht einer Illusion aufgesessen bist.

Es schmerzt sehr, zuzulassen, dass Du in dieser ganzen schweren Zeit nur einer einzigen Sehnsucht hinterhergelaufen bist. Sei versichert, dass ich bei Dir bin, wenn Du dies hier liest, nicht umsonst bin ich jetzt – gerade jetzt - in Dein Leben bzw. Dein Bewusstsein gekommen.

Du kannst ganz sicher sein, dass Du durch Deinen Schmerz ohne Schaden hindurch gehen kannst. Denn Du bist nicht allein. Du warst es nie, und ich bin jetzt hier bei Dir.

Ich halte Deine Hand, ich lasse Dich nicht los, egal, was hier aus den Tiefen Deiner Erinnerungen aufsteigen wird.

Ich kenne Deine Drangsal, Deine Trauer – und ich kenne auch Dein innerstes Wesen, Deine wahre Kraft und Schönheit – ich habe die Erinnerung daran für Dich aufbewahrt. Bis heute, hierher! Um sie Dir jetzt zurückzugeben! Denn ich liebe Dich, mein Kind!

Und nun lass uns starten zu einem Experiment!

Du bist eingeladen, Dein eigenes Leben jetzt als eine Art „Zeitreise“ zu betrachten.

Dieses Experiment basiert allerdings tatsächlich auf einer – *einzig*en - Bedingung!

Du lebst in einer Welt des Unglaubens, Du hältst diese „Deine“ Welt für Realität.

Du glaubst nicht, dass sie eine Illusion sein könnte, dass Du nicht Du bist, sondern ein Wesen, welches sich selbst in dieser illusionären Welt bewegt, um sich zu erfahren und weiter zu entwickeln.

Du bist Dir des „heiligen“ Raumes in Dir selbst noch nicht bewusst, eines Raumes, in welchem Du ohne Zeit oder Körper existierst.

Dir ist noch nicht ganz bewusst, dass Du lediglich verschiedene Rollen spielst, verschieden Aspekte Deiner Seele bedienst, um Dich in ihnen zu erfahren.

Du bist noch nicht bereit, Dir einzugestehen, dass dein derzeitiges Leben einem Marionettenspiel gleicht - mit Dir als Hauptdarsteller.

Du nimmst noch nicht wahr, wer wirklich an den Schnüren zieht.

Die einzige Bedingung für unser Experiment ist also, Dich für einen Moment auf diese Art des Glaubens einzulassen.

Dich bereit zu erklären, Dein Leben für die Dauer dieses Experimentes als eine Illusion zu betrachten. Wie einen Film sozusagen, auf einer Leinwand!

Du hast nichts zu verlieren - Du kannst nur gewinnen.

...

Und noch etwas...

Du bist nicht Dein Schmerz!

Wenn wir zurück blicken, wird die ein oder andere Emotion von Dir Besitz ergreifen!

Versuche einfach, sie wertfrei wahrzunehmen als das, was sie für den Moment ist – nämlich lediglich ein Gefühl!

Versuche Dir vorzustellen, dass Du nicht dieses Gefühl bist! Das Gefühl ist wie ein Fragment, es kommt, und es geht vorbei!

Es ist nicht Du!

Du bist jetzt Zuschauer, nimmst das Gefühl wahr, aber begreifst, dass Du nicht Trauer, nicht Wut, nicht Zorn bist.

Du weißt, dass dies normale Regungen Deiner menschlichen Existenz sind, welche vorübergehen.

Du wirst nicht in ihnen unter gehen, sie werden Dich nicht verschlingen, sie werden Dich für einen kurzen Moment berühren, und dann vergehen. Wie Wolken am Himmel, sie ziehen vorüber.

Distanziere Dich von diesen Regungen, nimm Abstand und werde stiller Beobachter – Deines ganz persönlichen eigenen Lebensfilmes!

Bist Du bereit? Dann Vorhang auf!

Spulen wir also deinen Lebensfilm zurück...

Lass uns zurück gehen in Deiner Erinnerung.

Es gab Wendepunkte in Deinem Leben, Lebensabschnitte, da warst Du großen Veränderungen unterworfen.

Das können Krisen gewesen sein, bewegende Erlebnisse, oder manchmal auch nur „kleine“ Eingebungen. Treffen mit besonderen Menschen, welche Dich zu Veränderungen veranlasst haben.

Wenn Du Deine Erinnerung genau erforschst, erkennst Du diese Wegkreuzungen.

Niemand kann Dir sagen, welchen Erlebnissen Du besondere Bedeutung beizumessen hast.

Nur Du allein, in der Tiefe Deiner persönlichen Erinnerung und Erfahrung kannst das tun.

Ich bin mir sicher, Du weißt genau, welche „Meilensteine“ ich meine.

Vielleicht ist es hilfreich für Dich, Dein Leben anhand eines Zeitstrahles kurz schriftlich zu fixieren. Nimm Dir ein Blatt Papier und versuche, Deinen roten „Lebensfaden“ auf einer geraden Linie darzustellen.

Einzelne Stationen markierst Du mit einem Punkt.

Dieses schriftliche Festhalten gibt uns gemeinsam die Möglichkeit, uns in der Sicherheit Deiner Erinnerung und dieses materiellen Stückes Papier fortzubewegen.

Wenn Emotionen die Oberhand gewinnen wollen, kannst Du Dich an diesem Deinem Zeitstrahl entlang hangeln, kehre immer wieder zu dieser Linie, welche Dein bisheriges Leben darstellt, zurück.

Vielleicht benötigst Du die Hilfe, Dein Leben im wahrsten Sinne zu begreifen.

Dann nimm Dir eine schöne Schnur, oder einen Stab, und markiere auf dieser/-m Deine Fixpunkte. Du findest sicher Symbole, welche Du dafür verwenden kannst.

Schaffe Dir so eine Realität, welche Dich jetzt im Nachhinein Deinen Weg „begreifen“ lässt. Ganz manuell, und vor allen Dingen – manifest.

Auszug aus „Vergib – und I(i)ebe

Das vollständige Taschenbuch gibt es als Print- oder pdf-Version auf www.echt-lebenswert.de/produkte



Ich bin Diana Meinhardt, Autorin und Heilpraktikerin.
Du hast hier einen Auszug aus meinem Buch „Vergib- und I(i)ebe bekommen. Als Dankeschön, daß Du Dich enger mit echt-lebenswert verbunden hast.
Ab sofort begleite ich Dich ein Stück auf Deinem Weg und hoffe, Dir die ein oder andere Inspiration geben zu können.
Du findest mehr über mich auf www.echt-lebenswert.de oder auf www.facebook.com/Echtlebenswert.

Alles Liebe, Diana