

HEYNE <

Das Buch

Was ist das Geheimnis der Liebe? Dieses inspirierende Buch des charismatischen Beziehungstherapeuten Chuck Spezzano verrät: Um wirkliche Liebe geben und empfangen zu können, müssen wir geheilt werden – tief im Inneren. Von alten emotionalen Verletzungen, die uns das Herz gebrochen haben. Von wertlosen Ego-Strategien, mit denen wir unbewusst immer neue Enttäuschungen herbeiführen. Und nicht zuletzt von dem Irrglauben, wir seien es nicht wert, geliebt zu werden.

Wählen Sie eine Zahl von 1 bis 100 und lesen Sie das betreffende Kapitel. Oder schlagen Sie das Buch absichtslos auf. Oder Sie finden durch das Inhaltsverzeichnis die Antwort auf Ihre Frage, die Lösung für Ihr Problem. Welches der 100 Geheimnisse auch immer Sie sich heute offenbaren lassen – Sie werden feststellen, dass Ihnen dieses Geheimnis gerade jetzt viel zu sagen hat.

Der Autor

Chuck Spezzano, Doktor der Psychologie, ist ein weltweit anerkannter Berater, Trainer, Autor und Dozent. In über 30 Jahren Beratungspraxis, psychologischer Forschung und Seminarerfahrung hat Dr. Spezzano das bahnbrechende therapeutische Heilmodell der »Psychology of Vision« geschaffen, das schon Tausenden von Teilnehmern auf der ganzen Welt einen tief gehenden spirituellen, emotionalen und materiellen Wandel vermittelt hat. Seine zahlreichen Bücher wurden in viele Sprachen übersetzt.

CHUCK SPEZZANO

100 Geheimnisse der Liebe

Geschenke zur Heilung der
Herzen und zur Vermehrung des Glücks

Aus dem Englischen
von Diane von Weltzien

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

*Jeder neu hinzugewonnene Bruder trägt zur Stärkung,
jede Schwester zur Ermutigung bei.
Ich danke euch, lieber Bruder Jonathan und süße Schwester Jeannie.*

Umwelthinweis:

Dieses Buch wurde auf chlor- und säurefreiem Papier gedruckt.

Taschenbucherstausgabe 07/2005

Copyright © 2001 by Chuck Spezzano

(Titel der Originalausgabe: »100 Healing Principles«)

Copyright © 2002 der deutschsprachigen Ausgabe by Integral Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Printed in Germany 2005

Umschlaggestaltung: HildenDesign, München – Andrea Barth

Umschlagmotiv: © Caroline/Mauritius und Eigenarchiv HildenDesign

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Hilden Design, München – Martin Dominik

Druck und Bindung: RMO & Welte, München

ISBN 3-453-70020-1

www.heyne.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Einführung	11
1. Wandel	13
2. Vergebung	16
3. Verbundenheit	19
4. Liebe	22
5. Bindung	24
6. Groll aufgeben	27
7. Geben	30
8. Loslassen	33
9. Empfangen	36
10. Gnade	39
11. Führungskunst	42
12. Nach innen lauschen	45
13. Hilferufe erhören	48
14. Wahrheit	51
15. Aus ganzem Herzen leben	54
16. Verständnis	57
17. Glücklichsein	61
18. Kommunikation	64
19. Hingabe	67
20. Vertrauen	70
21. Anhaften auflösen	73
22. Sorgenfrei sein	76
23. Integration	79
24. Frieden	82


25. Die eigene Mitte finden	85
26. Alte Muster auflösen	88
27. Dankbarkeit	92
28. Bedürftigkeit heilen	95
29. Fühlen	99
30. Akzeptanz	103
31. Verletzung heilen	106
32. Bereitwilligkeit	110
33. Wahlfreiheit	113
34. Angst auflösen	117
35. Der höhere Geist	121
36. Lebenszweck	124
37. Sinn	128
38. Integrität	131
39. Gaben annehmen	134
40. Schuld loslassen	138
41. Freude	142
42. Kreativität	145
43. Hilfsbereitschaft	148
44. Macht	151
45. Visionäre Kraft	154
46. Zuversicht	157
47. Freiheit	160
48. Fülle	164
49. Sexualität	167
50. Verantwortlichkeit	172
51. Unwiderstehlichkeit	176
52. Unschuld	179
53. Inspiration	182
54. Opferbereitschaft heilen I	185

55. Segnen	189
56. Freundlichkeit	192
57. Schönheit	195
58. Loben	198
59. Projektion heilen	201
60. Manifestieren	205
61. Offenheit	210
62. Intuition	213
63. Introjektion heilen	216
64. Sich verwehren	219
65. Wunder	222
66. Wehrlosigkeit	225
67. Wertschätzen	229
68. Schwelgerei loslassen	232
69. Ererbte Muster heilen	236
70. Gebet	240
71. Spielerisch sein	243
72. Sich einlassen	246
73. Finstere Geschichten heilen	249
74. Die richtige Einstellung	252
75. Selbstliebe	255
76. Ego-Verschwörungen heilen	258
77. Selbstvergebung	261
78. Humor	265
79. Achtsamkeit	268
80. Selbstangriffe aufgeben	271
81. Innigkeit	274
82. Geliebt werden zulassen	277
83. Fehler zugeben	280
84. Ergebung	283

85. Erfolg genießen	286
86. Partnerschaftlichkeit	289
87. Über Fehler hinwegsehen	292
88. Gemeinschaft	295
89. Ganzheit	298
90. Opferbereitschaft heilen II	301
91. Engel	305
92. Ernte	308
93. Zuflucht	310
94. Transzendenz	313
95. Meisterschaft	316
96. Entzücken	319
97. Abenteuer	322
98. Ruhem in Gott	325
99. Wahre Identität	328
100. Erwachen	331
Dank	355



Vorwort

 Seit langem hege ich den Wunsch, dieses Buch zu schreiben. Seit acht Jahren drängt es sich in wechselnder Gestalt und mit unterschiedlichen Zielsetzungen immer wieder in meinen Kopf. Immer wieder aber auch waren andere Buchprojekte und Vorhaben zu zahlreich, oder sie stellten zu hohe Anforderungen, um noch Platz für eine weitere Aufgabe zu lassen. Wenn ich mich richtig erinnere, dann ist dies der dritte Anlauf, und dieses »Kind« erblickte trotz eines übervollen Terminkalenders das Licht der Welt. Dieses Buch wollte dringend geschrieben werden. Ich bin froh darüber, dass es sich meiner Stimme bediente. Weniger gefällt mir, dass es trotz meines gegenwärtigen Schlafmangels und der hohen Anforderungen, die ein neugeborenes Buch stellt, weitere Brüder und Schwestern zum Spielen verlangt. Ich sage ihm, dass ich dafür zu beschäftigt bin. Doch das sei ihm egal, entgegnet es, und wenn es darauf warten müsse, bis die Inspiration sich wieder ihren Weg ans Licht erzwingt, dann sei das eben so. Es werde geduldig sein. Erst einmal.

Inzwischen hat das Buch zahlreiche »Windelwechsel« hinter sich, und wie die meisten Eltern wunderte ich mich dabei darüber, wie immer wieder ein solches Chaos auf so vielen Seiten entstehen konnte, die bereits so makellos erschienen.


Um dem fortwährenden Umschreiben des Manuskripts ein Ende zu setzen – eine Krankheit, die ich offenbar mit vielen Autoren teile –, bin ich auf die alte erprobte Metho-

de verfallen: dieses Buch endlich mit seinen Lesern zu teilen. Wenn dieses »Baby« seinen Zweck erfüllt, dann bedarf es nicht weiterer ständiger Veränderungen, sondern es führt selbst Veränderung herbei: in den Menschen, mit denen es sich zusammentut. Mögen all die Veränderungen, die Sie durchlaufen, gesegnet sein.

Chuck Spezzano



Einführung

 Dieses Buch wurde mit einer synchronistischen Zielsetzung und in einem synchronistischen Stil geschrieben. Wenn Sie also in einer bestimmten Situation nach dem für Sie richtigen Heilgeschenk suchen und zu diesem Zweck eine Zahl zwischen eins und hundert wählen oder das Buch an einer beliebigen Stelle aufschlagen, dann stellen Sie typischerweise fest, dass das gefundene Prinzip in Ihrer Situation eine zentrale Bedeutung spielt. Diese manchmal etwas unheimlich erscheinende Tatsache kann Ihnen selbst dann helfen, wenn Sie lediglich danach fragen, was Ihnen gerade von größtem Nutzen sein könnte. Falls Sie jeden Tag eines der hundert Geheimnisse lesen und es in sich aufnehmen, stellen Sie vielleicht fest, dass es Ihnen gerade an diesem Tag besonders treffend erscheint.

Machen Sie sich keine Sorgen, falls Sie nicht alles beim ersten Durchlesen aufnehmen können. Es wurde für eine breite Leserschaft geschrieben, sowohl für absolute Anfänger als auch für diejenigen, die alle meine Bücher kennen. Dieses Buch ist als Lebensgefährte gedacht, der Ihnen, je weiter Sie in der Liebe kommen, immer mehr Schätze offenbart. Wenn Sie es tief und gründlich erforschen, werden Sie feststellen, dass es Sie nicht nur mit wichtigen Einsichten versorgt und Ihre Bewusstheit steigert, sondern Ihnen auch ein Modell für Heilung und Wandel bietet, das Sie sich ein Leben lang zunutze machen können.

Sie müssen keineswegs mit allem in diesem Buch übereinstimmen, aber Sie werden erforschen und feststellen

wollen, inwieweit es für Sie zutrifft. So können diese »100 Geheimnisse« Menschen in den schlimmsten Situationen helfen; sie unterstützen Sie auch darin, schwierige Lektionen zu entschärfen und ihren negativen, schmerzhaften Einfluss auf Ihr Leben zu unterbinden. Sinn und Zweck dieses Buches ist es also, Ihnen wirksame Mittel und Wege zur Selbsthilfe für sich und Ihre Freunde an die Hand zu geben. Damit verwandeln Sie Ihr Leben in einen fröhlichen Tanz aus Lernen und Liebe. Ich wünsche Ihnen für Ihren Lebensweg alles Gute.



1. Wandel

Wandlung fällt uns leicht, wenn wir sie wirklich wollen. Erst Loslassen und Vertrauen schaffen Raum für den nächsten Schritt. Wandlung ereignet sich mühelos und natürlich, wenn die Angst in ihre Schranken gewiesen wird.

Wandel ist entscheidend, wenn sich unser Leben zum Besseren wenden soll. Ohne ihn kann es nicht schöner werden, denn wir erhalten keinen Zugang zu einer lichtvolleren, unsere Entwicklung fördernden Zukunft. Wenn wir weiterhin denken, fühlen und handeln wie bisher, dann bleibt es so, wie es immer war. Wenn wir uns lediglich in der Fantasie mit der Frage beschäftigen, wie wir unser Leben verbessern können, verändert sich ebenso wenig zum Besseren. Gefragt sind Motivation und eine Entscheidung für den Wandel, die immer dann erneuert werden müssen, wenn Widerstand oder Versuchung aufkommen. Sobald sich Schwierigkeiten oder Widerstände zeigen, sind Hingabe und Festhalten an der einmal eingeschlagenen Richtung erforderlich, um zu Wahrheit und Erfolg zu gelangen. Wandlung fällt uns leicht, wenn wir sie wirklich wollen. Immer müssen wir bei uns selbst beginnen – selbst wenn wir wollen, dass sich die Situation oder unsere Mitmenschen verändern. Es beginnt immer mit unserer eigenen Bereitschaft: Sie ist es, die uns hilft, die größten Hindernisse zu überwinden. Wenn es in unserem Umfeld über einen langen Zeitraum hinweg keine Veränderungen gibt, dann bedeutet dies, dass wir uns vor dem Wandel fürchten, auch wenn wir uns dies nicht eingestehen wollen oder können.

Allein die Befreiung von Anhaftungen ermöglicht echte Wandlung. Es spielt keine Rolle, ob es sich um positives Anhaften, das im Gewand der Liebe daherkommt, handelt, oder um negatives Anhaften, etwa an Groll. Beides legt uns gleichermaßen Fesseln an. Erst Loslassen und Vertrau-



en schaffen Raum für den nächsten Schritt. Offenheit und vollständige Hingabe heben uns auf die nächsthöhere Stufe positiver Veränderung. Wandlung ereignet sich mühelos und natürlich, wenn die Angst in ihre Schranken gewiesen wird. Und Vergebung veranlasst uns, die Dinge anders zu sehen und Veränderung herbeizuführen. Wandel ist ein Segen für uns, denn er hilft uns, voranzukommen und unser Leben zu verbessern.

Übung



Wünschen Sie sich den Wandel mit ganzem Herzen und Verstand. Machen Sie sich jedes Mal, wenn Sie an Ihre gegenwärtige Situation denken, klar, dass es einen besseren Weg gibt, und streben Sie eine entsprechende Veränderung an. Machen Sie sich bewusst, dass Sie sich für Segen spendende Wandlung entscheiden, wenn Sie Ihr Leben voranbringen. Je stärker Sie die Veränderung wünschen, desto rascher wird sie sich ereignen. Wenn Sie sich von positiven wie negativen Anhaftungen frei machen, wird etwas viel Besseres zu Ihnen kommen.



2. Vergebung

Was wir anderen vergeben,
vergeben wir auch uns selbst.
Vergebung bedeutet Gnade, Wandlung
und Erfüllung für alle Beteiligten.
Indem wir einem Mitmenschen vergeben,
vergeben wir auch uns selbst für
Überschreitungen, die wir vermeintlich
begangen haben.

Vergebung ist das Fundament und das Herz jeglicher Heilung. Wo wir Groll hegen und verurteilen, da herrscht das Gegenteil von Vergebung. Wir haben uns entweder in uns zurückgezogen oder aber wir kritisieren uns beziehungsweise unsere Mitmenschen auf aggressive Weise. Damit blockieren wir unsere Fähigkeit, zu empfangen und zu geben. Groll und nachtragende Gefühle sind der Kern von Fehlwahrnehmung und Schmerz. Vergebung hingegen erneuert zwischenmenschlichen Kontakt, Bindung und Verständnis und ermöglicht so Leichtigkeit, Frieden und Erfüllung. Was wir anderen vergeben, vergeben wir auch uns selbst. So transformieren wir auch unsere Wahrnehmung bestimmter Ereignisse. Dies wiederum befreit uns von versteckten Schuldgefühlen, von Angriffen auf uns selbst und damit auch von der Verurteilung und Bestrafung unserer Mitmenschen. Vergebung bedeutet Gnade, Wandlung und Erfüllung für alle Beteiligten. Sie macht reinen Tisch und ermöglicht uns und dem Menschen, dem wir vergeben, weit reichenden Wandel. Vergebung heilt Muster, insbesondere im Hinblick auf Opferrollenverhalten, und bringt Frieden und Freude mit sich. Indem wir einem Mitmenschen vergeben, vergeben wir auch uns selbst für Überschreitungen, die wir vermeintlich begangen haben. Indem wir einen anderen als unschuldig erkennen, begreifen wir auch uns selbst als unschuldig. Indem wir dem anderen keine Vorhaltungen machen, verzichten wir auch auf Vorwürfe gegen uns selbst. Diese Dynamik ist es, die uns befreit.

Übung

☞ Sehen Sie einen Menschen vor sich stehen, den Sie lieben. Blicken Sie über alles hinweg, was Sie vor sich sehen und achten Sie nur auf das Licht der Liebe tief in diesem Menschen. Stellen Sie sich vor, wie sich Ihr inneres Licht mit dem dieses Menschen vereinigt. Sehen Sie auf die gleiche Weise einen Menschen vor sich stehen, an dem Sie etwas auszusetzen haben. Blicken Sie über seinen Körper, seine Persönlichkeit, seine Fehler und alles Übrige hinweg, bis Sie das Licht tief in seinem Inneren erkennen. Stellen Sie sich vor, dass die Verbindung aus Ihrem Licht und dem des geliebten Menschen mit jenem des verurteilten Menschen verschmilzt.





3. Verbundenheit


Verbundenheit ist das Heilungsgeschenk,
welches uns erlaubt, einander so nahe zu kommen,
bis sich Geist mit Geist und Herz mit Herz
verbinden und sich aller Schmerz und alle
Probleme auflösen. Verbundenheit schafft frische
Anfänge, eine neue Ebene der Partnerschaft
und vielleicht sogar einen neuen Frühling
in einer Beziehung.

Negative Gefühle, die in der Angst vor Trennung ihren Ursprung haben, sind der Kern aller Schwierigkeiten. Verbundenheit ist das Heilungsgeschenk, welches uns erlaubt, einander so nahe zu kommen, bis sich Geist mit Geist und Herz mit Herz verbinden und sich aller Schmerz und alle Probleme auflösen. Es ist nicht erforderlich, sich ein Gefühl des Verbundenseins mit einem anderen Menschen vorzunehmen. Indem wir unsere Widerstände und Schmerzen überwinden, ergeben sich die dazu notwendigen Antworten und Gelegenheiten ganz von selbst. Für gewöhnlich entstehen dabei gute Gefühle, doch schon bald treten tiefere Problemschichten zutage. Die dort gespeicherten unliebsamen Gefühle bedürfen der Heilung. Es ist falsch, zusätzlichen Schmerz und vermehrte Negativität als Hinweis auf den mangelnden Erfolg eines Heilungsprozesses zu begreifen. Wenn wir uns Bewusstheit bewahren, erkennen wir, dass wir dennoch weiter und tiefer gegangen sind. Wenn Verbundenheit bei einem beliebigen Problem unser vorrangiges Ziel ist, dann kann jeglicher Schmerz geheilt werden. Indem wir beim Zutagetreten jeder weiteren Schicht des Problems unser Miteinander-Verbundensein vor Augen behalten, lösen sich die Schwierigkeiten nach und nach auf, und Freude erfüllt uns. So erinnern wir uns an all das, was wir am anderen zu schätzen wissen und liebenswert finden. Verbundenheit schafft frische Anfänge, eine neue Ebene der Partnerschaft und vielleicht sogar einen neuen Frühling in einer Beziehung. Auch wenn



solche Phasen der Belohnung vielleicht nicht lange anhalten, bringen sie doch wichtige Durchbrüche und lassen uns, weil wir Nähe und Zusammenarbeit in neuer Qualität erleben, auf weitere Veränderung und umfassenden Wandel hoffen.

Übung

 Denken Sie an einen Menschen, dem Sie sich sehr nahe fühlen, und stellen Sie sich vor, dass er Ihnen im Raum gegenübersteht. Sogar zwischen den Menschen, die Ihnen am vertrautesten sind, und Ihnen selbst stehen Angst, Verurteilung und Groll aus der Vergangenheit. Stellen Sie sich vor, wie Sie sich selbst klar machen, was aus Vergangenheit oder Gegenwart Sie am meisten an diesem Menschen ablehnen. Dann lassen Sie diese Gefühle bereitwillig los und machen Sie einen Schritt auf den Menschen zu. Jetzt wenden Sie sich der nachfolgenden Schicht aus Widerstand und schlechten Gefühlen zu. Wieder entlassen Sie sie und kommen diesem Menschen erneut einen Schritt näher, so lange, bis Sie ihn schließlich in die Arme schließen und sich mit ihm verbinden können.

Wiederholen Sie diese Übung mit einem Menschen, der Ihnen Schwierigkeiten bereitet.



4. Liebe

Da wir die Geschöpfe des
universellen Geistes der Liebe sind,
sind wir im Kern gleichfalls Liebe.

Je mehr wir uns entwickeln,
desto deutlicher wird uns,
dass unsere Wahrheit die Liebe ist,
dass wir eine Erweiterung der Liebe
selbst sind.



Chuck Spezzano

100 Geheimnisse der Liebe

Geschenke zur Heilung der Herzen und zur Vermehrung des Glücks

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 12,0 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-453-70020-8

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Juni 2005

Was ist das Geheimnis der Liebe? Bestsellerautor Chuck Spezzano verrät: Um wirkliche Liebe geben und empfangen zu können, müssen wir unsere Herzen heilen, indem wir uns von alten emotionalen Verletzungen, von Egoismus und der Angst vor Nähe befreien. 100 inspirierende Hinweise für jeden Tag, übersichtlich nach Stichwörtern gegliedert, mit zahlreichen praktischen Tipps und Übungen.

 [Der Titel im Katalog](#)