

## MEHR LIEBE INS LEBEN BRINGEN

Von Eileen Caddy und David Earl Platts PhD

Man sagt oft, daß die besten Ideen beim Mittagessen geboren werden. Nicht ganz so ist **Bringing More Love into Your Life: The Choice is Yours** (Bring mehr Liebe in dein Leben: Du hast die Wahl) entstanden - doch fast so.

David Earl Platts hatte - wie so oft, wenn er mit Eileen Caddy hier in der Gemeinschaft einen Workshop leitet - im Findhorn-Presse-Büro vorbeigeschaut. Er war schon fast wieder zur Tür hinaus, als ich zufällig - einfach so, einer nicht ganz ernsthaften Eingebung folgend - zu ihm sagte: "Wie wär's, wenn Du und Eileen zusammen ein Buch über Euern Workshop schreiben würdet? Schließlich können nicht alle unsere Gemeinschaft besuchen und an einem Kurs teilnehmen." David reagierte darauf sofort mit Begeisterung, und obwohl es zwei Jahre gedauert hat, erwarten wir nun endlich - während ich diese Zeilen schreibe - die Ankunft des fertigen Buches aus der Druckerei. Einen Workshop, der in erster Linie auf dem Erleben basiert, umzuwandeln und in Buchform zu präsentieren, erwies sich für David als eine größere Herausforderung als zunächst angenommen. Vor allem, da er die meiste Zeit in London war und Eileen hier lebt, und wir zusätzlich noch Schwierigkeiten mit Lay-out und Design hatten. Trotzdem glauben wir, daß es uns gelungen ist, ein Buch zu schaffen, das all denen eine praktische Hilfe sein kann, die die Blockierungen überwinden wollen, die sie daran hindern, zu lieben und sich lieben zu lassen. Es ist ein Buch für uns alle, sowohl für Fachleute wie auch für Laien. Im vorliegenden Artikel geben David und Eileen eine Einführung in ihr Buch und in einige Konzepte, die ihren Kursen zugrunde liegen.

Sandra Kramer

Unsere Arbeitsbeziehung begann 1979, als wir daran gingen, unsere Kassetten-Aufzeichnungen von *Be Still: Meditation for the Child Within, Loving Unconditionally* (Ruhig sein: Meditation für das Kind in uns. Bedingungslos lieben) und *The Challenge of Change* (Die Herausforderung der Veränderung) zu schreiben und zu produzieren. Wir schrieben jede der Kassetten mindestens ein Duzend Mal um, probierten verschiedenes Material aus und verbrachten Stunden im Studio, machten Aufnahmen von jeder neuen Version und hörten sie dann sehr kritisch an. Wir waren uns bewußt, daß es etwas anderes ist, fürs Ohr zu schreiben als fürs Auge: alles muß richtig *klingen*.

Als wir *Loving Unconditionally* beendet hatten, hatten wir aus den verschiedenen Aufzeichnungen unseres Scripts so viel Material beisammen, daß wir uns entschieden, einen Workshop zum Thema zu geben. Als Probelauf machten wir einen Vormittags-Kurs im Juli 1982 im New Bold House; dies war das erste Mal, daß wir vor einer Gruppe life zusammenarbeiteten. Sie und wir überlebten glücklicherweise alle.

Diese Vormittags-Sitzung entwickelte sich bald zu unserem einwöchigen Workshop 'Lieben Lernen'. In den folgenden zehn Jahren haben wir diesen Workshop in der Findhorn-Gemeinschaft sehr oft durchgeführt, mit einer Teilnehmerzahl von insgesamt mehr als 500 Personen. Darüber hinaus haben wir einzeln oder gemeinsam Teile davon als Wochenend-Workshop in Städten wie Berlin, Brüssel, Kopenhagen, London, München und Paris angeboten.

Sie können sich vorstellen, daß wir uns selbst nie als Experten oder Vorbilder, was das Lieben anbelangt, vorgestellt haben (im schmerzlichen Wissen um das Sprichwort, daß Menschen das am besten unterrichten, was sie am meisten lernen müssen). Doch während all der Jahre haben wir manches entdeckt, mit dem wir anderen helfen können, sich zu öffnen und damit zuzulassen, daß sie freier und lebendiger lieben uns sich lieben lassen. Als nun die Herausgeberin der Findhorn-Presse, Sandra Kramer, uns einlud, ein Buch über unseren Workshop zu schreiben, nahmen wir die Herausforderung sofort an als eine Möglichkeit, mehr Menschen helfen zu können.

Wir werden oft gefragt, ob es wirklich möglich sei, anderen in einem Workshop oder einem Buch zu vermitteln, wie man lieben lernen kann. Unsere Antwort darauf ist immer ein klares Ja! Wir meinen, daß es keine Frage des Wartens auf äußere Bedingungen ist - auf den richtigen Moment, die richtige Person oder eine Verbindung von Ereignissen, die daherkommen - bis wir fähig werden, vollkommener zu lieben. Wir brauchen nicht auf Aschenputtel oder den Märchenprinzen zu warten, um uns von ihnen hinreißen zu lassen. Wir brauchen nicht darauf zu warten, daß die Liebe zu uns kommt.

*Unabhängig von unseren früheren Erfahrungen oder vom gegenwärtigen Zustand unseres Geistes oder Herzens können wir immer einen ausdrücklichen Schritt tun, um der Liebe mehr Raum in unserem Leben zu geben.* Liebe zum Ausdruck zu bringen, ist also eine Frage der Wahl, einer Wahl, die *immer* wir selbst treffen müssen.

Wenn wir also nach mehr Liebe in unserem Leben streben, was hindert uns daran, diese Wahl zu treffen? Das gechannelte Buch *A Course In Miracles* (Ein Kurs in Wundern) hält eine Antwort bereit:

*Deine Aufgabe besteht nicht darin, Liebe zu suchen, sondern allein darin, alle Hindernisse, die Du dagegen aufgebaut hast, in Dir selbst zu suchen und zu finden. Es ist nicht nötig, nach dem zu suchen, was wahr ist, sondern es ist nötig, nach dem zu suchen, was unwahr ist.*

Manche Menschen nennen diese inneren Barrieren und Blockierungen ihren 'Schatten' oder ihre 'dunkle' Seite und lassen sie so mysteriös, ja sogar ominös und schwierig, wenn nicht gar unmöglich zu meistern, erscheinen.

Wir wählen einen positiveren Zugang, um sie aufzulösen. Dabei lassen wir uns von Roberto Assagioli MD, dem italienischen Psychiater und Begründer der Psychosynthese führen. (Die Psychosynthese bietet einen ganzheitlichen erzieherischen und psychospirituellen Zugang zum Wachstum und zur Entwicklung des Menschen.) Er sagt in *The Act of Will* (Der Akt des Wollens):

*Viele Menschen haben Angst vor der Liebe, haben Angst davor, sich einem anderen Menschen, einer Gruppe oder einem Ideal gegenüber zu öffnen. Aufrichtige und ehrliche Selbst-Prüfung und Selbst-*

*Analyse oder eine mit Hilfe von anderen geführte Analyse sind die Mittel, diese Widerstände und Ängste zu entdecken und freizulegen und sie dann loszuwerden.*

In unserem Workshop zeigt es sich, daß - sobald Widerstände und Ängste aufgedeckt werden - die Liebe frei fließen kann.

Wenn wir unsere Workshops anbieten und dieses Buch schreiben, ist es unsere Absicht, Menschen zu helfen, diese 'aufrichtige und ehrliche Selbst-Prüfung und Selbst-Analyse' durchzuführen, ihre Ängste und Widerstände zu identifizieren und damit umzugehen, so daß sie sich entscheiden können, sich der Liebe verstärkt zu öffnen.

Wir sind eher Lehrer als Psychotherapeuten, und unsere Arbeit soll eher Erziehung als Therapie sein. Sie wurde so konzipiert, daß das Gewahrsein gegenüber Haltungen und Verhalten in der Liebe gesteigert wird und daß Alternativen angeboten werden, die den Menschen helfen, umfassender zu lieben.

Als wir mit dem Schreiben begannen, entdeckten wir bald einen wichtigen Unterschied zwischen dem Durchführen eines Workshops mit dem Thema 'Lieben Lernen' und dem Schreiben darüber. Als Workshop-Leiter verbringen wir viel Zeit mit Interaktion mit den Teilnehmern/innen: wir stellen und beantworten Fragen, teilen uns mit und hören bei persönlichen Erfahrungsberichten zu und arbeiten an Persönlichkeits-Mustern von Menschen, vor allem an Mustern, die das Lieben und Sich-lieben-Lassen einschränken.

Die Herausforderung an uns als Autoren war also, Wege zu finden, um unseren Lesern/innen möglichst dieselbe interaktive Erfahrung zu vermitteln, die sie in unserem Workshop machen würden. So mußten wir schließlich eine Menge neues Material für das Buch zusammenstellen mit dem Ergebnis, daß vielleicht 75 Prozent des Buches neu geschaffen wurden. Workshop-Teilnehmer/innen werden das meiste von dem, was sie in der gemeinsamen Woche im Buchen-Zimmer des Cluny Hill College der Gemeinschaft erfahren haben, wiedererkennen. Doch sie werden auch eine Menge Material finden, das wir aus Zeitmangel nie vorstellten.

Wir nennen das Buch einen 'Kurs', um seinen Erfahrungs-Charakter widerzuspiegeln, und die Kapitel sind 'Sitzungen' darin. Sitzungs-Titel betonen das Übernehmen von individueller Verantwortung durch das Ausüben von Eigeninitiative in zehn verschiedenen Bereichen:

- Sich entscheiden zuzulassen
- Sich entscheiden, sich sicher zu fühlen
- Sich entscheiden zu vertrauen
- Sich entscheiden, ehrlich und offen zu sein
- Sich entscheiden, wach und achtsam zu sein
- Sich entscheiden zu akzeptieren
- Sich entscheiden zu handeln
- Sich entscheiden, frei zu sein
- Sich entscheiden, sich zu verändern
- Sich entscheiden zu lieben - bedingungslos

Als Verbindung von Theorie und Praxis hat jede Sitzung sechs Teile: Verbindungen herstellen, Bestandsaufnahme machen, Perspektiven erkunden, Gewahrsein gewinnen, Potential entwickeln und es anwenden. Wir stellen das ganze Buch hindurch viele Fragen und lassen Platz, damit die Leser/innen ihre eigenen Antworten festhalten können.

Der Kern des Kurses sind die Übungen - mehr als 125 - die die Leser/innen behutsam durch eine sorgfältig aufgebaute Reise der Selbst-Erforschung führen. Wenn sie bei den letzten Seiten ankommen, dann werden sie sowohl innere wie auch äußere Landschaften durchquert haben, werden einen Kompaß und eine Karte haben, die ihnen helfen werden, neue Richtungen einzuschlagen, und sie werden über eine vollständige Aufzeichnung ihrer Reisen ins Universum der Liebe verfügen.

Sowohl der Kurs wie auch der Workshop basieren auf den folgenden Prinzipien:

1. Während die Liebe viele verschiedene Formen annimmt, ist eine nützliche Arbeitsdefinition von Liebe: mitfühlendes Annehmen von und Respekt vor uns selbst und anderen.
2. Als menschliche Wesen sind wir mit der vollen Liebesfähigkeit auf die Welt gekommen. Sie ist unser von Gott gegebenes Erbe, ein göttlicher Funke, der in jedem von uns existiert, ein Funke, der gefunden und zu einer hell brennenden Flamme entfacht werden kann.
3. Als spirituelle Wesen sind wir reine Liebe mit dem Bedürfnis, unserer wesentlichen Natur Ausdruck zu verleihen: zu lieben, zu dienen, Ganzheit und Einssein mit dem ganzen Leben zu fühlen.
4. Als Selbst-Verteidigung aufgrund schmerzlicher Erfahrungen haben wir schützende Barrieren in uns selbst errichtet, die jedoch auch die Liebe daran hindern können, frei zu fließen. Wir haben Ängste, Widerstände, Ansichten und Verhaltensmuster entwickelt, die diese Barrieren standhaft an Ort und Stelle halten.
5. Die Hauptlektion im Leben ist, lieben zu lernen. Dazu sind wir hier auf der Erde, und so kommt diesem Lernen die höchste Priorität zu, sowohl was unsere Zeit wie auch unsere Aufmerksamkeit betrifft. Keine andere Lektion ist so wichtig oder so nötig zu lernen.
6. Wir können andere nicht lieben, wenn wir nicht zuerst uns selbst lieben, und viele von uns lieben weder sich selbst noch andere frei, umfassend und ohne Angst.
7. Ein Hauptgrund dafür, daß viele von uns sich selbst nicht lieben, liegt in den Zweifeln, die wir an unserem eigenen Wert haben, nachdem wir sehr früh im Leben eine negative Ansicht über uns selbst gebildet haben, wie zum Beispiel 'Ich bin nicht gut genug' oder 'Ich verdiene keine Liebe'.
8. Wir können uns entscheiden, uns selbst und andere anzunehmen und zu respektieren. Wir können uns entscheiden, unsere Ansichten und unser Verhalten zu ändern. Wir können uns entscheiden, unsere Barrieren abzubauen und den natürlichen Fluß der Liebe in uns zu erfahren.
9. Der Liebe mehr Raum in unserem Leben zu geben, ist das Ergebnis eines Lernprozesses: lernen, wie man diese Entscheidungen trifft und wie man sie in wirkungsvolles Handeln umsetzt. Sich zu entscheiden erfordert die Absicht, sich zu ändern und die Bereitschaft zu handeln. Entscheidungen zu treffen, sowohl große wie auch kleine, führt zum Erstarren der Person und zu einem größeren Gefühl der Freiheit.

10. Eine liebende, reine, ständige Mitte tief in uns, die vom Geplapper unseres Geistes oder von körperlichen Zuständen nicht beeinflusst wird, und die unser Leben belebt, integriert und lenkt, hilft uns, diese Entscheidungen zu treffen und zu integrieren. Wir nennen sie unser Göttliches Selbst.

11. Wir befinden uns immer an einer Kreuzung, an der wir die Wahl haben, mehr Liebe in unser Leben einzubringen. Es ist eine Wahl, die oft getroffen werden muß, immer wieder, Tag für Tag, von Augenblick zu Augenblick.

12. Unsere Entscheidung, liebender zu sein, kann durch das Erlernen und Anwenden wichtiger Prinzipien und Techniken erleichtert werden. Sie werden in einem schrittweisen Übungsprogramm zur Schulung der Bewußtheit vorgestellt, von denen viele aus der Psychosynthese stammen, die behauptet, daß Selbstbestimmung mit Selbst-Erkenntnis und Selbst-Verständnis beginnt.

Unser Buch lädt die Leser/innen ein, eine freie und informierte Entscheidung zu treffen - eine, die sie nähren und stärken wird - und die ihnen dann hilft, die nötigen Schritte zu tun, um sie auf eine klare und vertrauende Art in Handeln umzusetzen.

Möchten Sie mehr Liebe in Ihr Leben bringen? Wir wünschen es Ihnen. Außerdem, je mehr Sie es tun, desto mehr Liebe bringen Sie in die Welt.

Sie treffen die Entscheidung, jetzt und immer!

*Eileen Caddy ist eine der Mitbegründerinnen der Findhorn-Gemeinschaft, wo sie Workshops zu spirituellen Themen leitet. Sie ist die Autorin zahlreicher Bücher, einschließlich Opening Doors Within (Türen nach innen öffnen), God Spoke To Me (Gott sprach zu mir), Dawn Of Change (Anfang der Veränderung), Footprints On The Path (Fußstapfen auf dem Pfad) und ihre Autobiographie Flight Into Freedom (Flug in die Freiheit).*

*David Earl Platts lebte von 1978-1986 in Findhorn und kehrt regelmäßig jedes Jahr dorthin zurück, um Workshops mit Eileen Caddy und anderen durchzuführen. Er ist ein beliebter Autor von Büchern zur persönlichen Entfaltung, Lektor und Berater, ein Management-Berater und Ausbilder. Während mehr als 35 Jahren hat er Gruppen unterrichtet und geleitet. Er ist Amerikaner und lebt derzeit in London.*