

01.11.2005

Hallo Werner,

obwohl Du das im workshop am Anfang auch kurz angesprochen hast (ich erinnere mich :-), kam diese fundamentale Aussage erst gestern abend bei mir richtig an, dass ich "keinen" freien Willen habe.

Es hat so gar nicht in meine Vorstellung gepasst, "wie die Welt funktioniert".

Gestern abend war das für mich dann eine ganz erstaunliche Erkenntnis, aber eine die sehr freimacht, wie ich feststelle. Es hat sich wieder ein Stück Faden vom Knäuel entwirrt.

Ich bin ein ziemlich ängstlicher eher sehr zurückhaltender Mensch, deshalb denke ich, dass ich (zumindest zur Zeit) nicht in so eine ganz tiefe Depression falle, ähnlich wie Deine damals, da ich

dabei glaube ich völlig in die Knie gehen würde.

Was ich aber seit einigen Wochen sehr wohl habe, ist ein mal mehr mal weniger großes Gefühl des Schmerz. Es ist in den letzten Jahren meines Lebens immer wieder in immer kleineren Abständen aufgetaucht.

Getoppt habe ich das Ganze dann immer mit meinem ewigen schlechten Gewissen, dass ich ja sowieso alles falsch mache und dieses Gefühl selber verschuldet habe. Das ist durch die ständige Übung mich zu lieben viel besser geworden, aber seit gestern abend ist mein ewiges Schuldgefühl auch "rational aus meinem Kopf entfernt".

Das fühlt sich herrlich leicht an und ich fühle mich gerade so frei, wie schon lange nicht mehr.

Der Schmerz ist immer noch da, wie ich feststelle, aber das ist auch gut so. Der Prozess der Desillusionierung ist nicht immer einfach, aber zum

Glück nicht mehr zu stoppen.

Manchmal beneide ich Freunde aus meinem Bekanntenkreis, die ihr Leben einfach völlig unbewusst leben und genießen. Aber nur manchmal :-)

Vielen Dank noch mal für gestern abend und bis bald
Heike

19. 11. 2005

Lieber Werner,

seit ich Deine Bücher entdeckt habe und das Agape-Konzept mehr und mehr lebe, hat sich in meinem Leben unheimlich viel getan.

Es fing damit an, dass ich mich einfach erst mal nur unheimlich gut dabei gefühlt habe, mich selbst zu lieben, so wie ich bin. Egal wie blöd ich mich mal scheinbar wieder angestellt habe.

Was aber noch viel tiefer ging oder geht für mich, ist die Erkenntnis, dass ich mich in Wahrheit überhaupt nicht blöd anstellen kann. Niemand stellt sich blöd an. Das alles so wie es ist vollkommen in Ordnung ist.

Ich bin schon da, es gibt nichts, wo ich noch ankommen muss. Das, was ich wirklich bin, ist von meiner äußeren Erscheinung völlig unberührt und ist tiefster Friede.

Es fällt mir schwer, das in Worten zu beschreiben, aber ich kann nur sagen, dass seitdem ein wunderschönes Gefühl von Gelassenheit und Friede da ist.

Durch diese Gelassenheit tut sich auch in meinem äußeren Leben viel. Ich konnte Probleme und Wünsche ehrlich loslassen und vieles hat sich darauf hin "von ganz alleine" gelöst oder erfüllt, bzw. Dinge die mich vorher geärgert oder belastet haben und die

immer noch bestehen, kann ich jetzt ganz anders annehmen.

Danke für alles

Heike

15.01. 2006

Lieber Werner,

habe gerade mal wieder diesen wunderschönen Text „Liebe ist alles“ gelesen. Irgendwie merke ich wie diese Worte besonders den Weg zu mir finden und auch im Alltag ständig da sind.

Es gibt immer noch Momente, in denen ich mich ungläubig frage, ob dieser wunderschöne Zustand von innerem Frieden nicht irgend wann mal wieder verschwindet, aber er bleibt und bleibt....