

Wie Du mit anderen umgehst, ist ein ziemlich guter Hinweis darauf, was Du von Dir selbst hält

Meine lieblosen Gedanken über mich und andere halten mich in der Hölle der Schuld zurück.

Welche Form sie auch annehmen, sie sind lieblos und deshalb Angst erregend. Sie sind es also, die du loslassen musst, um in Frieden zu kommen.

Mache mit geschlossenen Augen deine lieblosen Gedanken ausfindig, in welcher Form sie auch immer erscheinen: als Depression, Ärger, Angst, Sorge, Angriff, Unsicherheit usw.

Dann geh in die Stille, lass los, vergib und entscheide dich stattdessen Frieden zu sehen.

Denke daran, der Himmel ist stets nur einen Gedanken entfernt!

Wenn das Leben schwer wird, gibt es meiner Beobachtung nach zwei Arten von Menschen: die, die ihren Schmerz fühlen, und jene, die das nicht tun.

Erstere fühlen normalerweise auch den Schmerz anderer.

Menschen, die ihren Schmerz nicht fühlen, fällt es auch schwer, den Schmerz anderer wahrzunehmen.

Für diejenigen, die ihren Schmerz spüren, besteht die Herausforderung darin, sich nicht damit zu identifizieren.

Sie müssen lernen, dass sie, wenn sie leiden, nicht ihr Schmerz sind.

Wenn sie sich mit ihrem eigenen Schmerz und dem anderer identifizieren, bleiben sie darin stecken.

Sie verbringen ihr Leben als Opfer und geben ihre Macht an andere ab.

Sogenannte Täter hingegen leugnen, dass sie verletzt sind, und verstecken ihre Verletzungen hinter einer Maske des „Erfolgs“ oder hinter einschüchterndem Verhalten.

Dennoch wird ihr Verhalten unbewusst von Verletztheit gesteuert, und sie verletzen andere fortwährend so, wie sie früher selbst verletzt wurden.

Für Menschen, die ihren Schmerz nicht fühlen, besteht die Herausforderung also darin, den Schmerz, den sie anderen zufügen, selbst zu fühlen. Auf diese Weise können sie anfangen, ihren eigenen Schmerz wahrzunehmen.

Solange ein Opfer allerdings ein Problem damit hat, Nein zu sagen und für sich einzustehen, werden Täter weiterhin leben und handeln, ohne sich ihrer Übergriffe und des Schmerzes, den sie verursachen, bewusst zu sein.

Wie Du mit anderen umgehst, ist also ein ziemlich guter Hinweis darauf, was Du von Dir selbst hältst.

Wenn Du ihnen feindselig begegnest, dann ist das eine Äußerung des Konfliktes in deinem Geist.

Wenn Du ihnen freundlich begegnest, ist dies ein Symptom eines friedlichen Geistes.

Nicht nur das, sondern es bestimmt und verstärkt auch, was Du von Dir selbst hältst.

Es ist ein Kreislauf, entweder ein friedlicher oder ein böstiger.

Wenn Du andere beschimpfst, entwertest, angreifst
oder nur im Geiste beschuldigst und niedermachst,
so ist das ein Hinweis auf Deinen inneren geistigen Unfrieden,

Deine Selbstverurteilungen, Dein eigenes Schuldgefühl , Deine
Angstgetriebenheit,
und Deinen Selbsthass.

Wenn Du andererseits zwanghaft Dich selbst verausgabst und meinst, die Welt
retten zu müssen
und anderen Deine Hilfe aufdrängst um Dich selbst zu beweisen
unter Vernachlässigung Deines inneren Friedens und Deines Körpers,
so ist das Ausdruck Deines ängstlichen Denksystems des Mangels und Deines
Selbstunwertgefühls.

Wenn die Art, wie man andere sieht, viel darüber aussagt, wie man sich selbst
gerade fühlt,
und zudem bestimmt, was man künftig von sich hält,
dann tut man sich tatsächlich einen Gefallen,
wenn man freundlich , nicht-verurteilend und mitfühlend ist-
zu sich und allen anderen.

Dr.Wolf Maurer