

© COPYRIGHT by Joshua David Stone,
Ph.D. Los Angeles, California, USA,
Mount Shasta, CA 96067-1509

Überarbeitung: Renate Lippert
Titelbild: Rudolf Lippert
Gestaltung: Renate und Rudolf Lippert

Deutsche Erstausgabe April 2008

© COPYRIGHT

by R. Lippert Verlag, Hartgass 9, D-88639 Wald.

Tel.: 07578-2229, Fax: 07578-933194

www.lippert-verlag.de

e-mail: service@lippert-verlag.de

In Deutschland gedruckt

ISBN 978-3-933470-52-2

Dr. Joshua David Stone

Das 21-Tage-Programm

zur Überwindung
von Süchten & Gewohnheiten

R. Lippert-Verlag

Inhalt

- 1 Die Überwindung von Süchten und Gewohnheiten 7
- 2 Das 21-Tage-Programm zur Überwindung von Süchten und Gewohnheiten 26
- 3 Affirmationen zur persönlichen Kraft 35
- 4 Affirmationen zur Selbstliebe und spirituellen Ausrichtung 36
- 5 Affirmationen Schutzblase 40
- 6 Das acht Punkte umfassende 21-Tage-Programm für bedingungslose Selbstliebe und das Selbstwertgefühl 41
- 7 Das 21-Tage-Programm zur Entwicklung bedingungsloser Selbstliebe und des Selbstwertgefühls 59
- 8 Schlussfolgerung 68

*Bitte beachten Sie auch die "Leicht zu lesende Enzyklopädie des spirituellen Pfades" von Dr. Joshua David Stone im Lippert-Verlag. Kostenloses Gesamtprogramm beim Verlag erhältlich (siehe Seite 2).

Die Überwindung von Süchten & Gewohnheiten

Das gesamte Suchtthema ist sehr interessant. Es ist ein Thema, über das ich noch nicht ausführlich geschrieben habe. Trotz meiner vielen Bücher bereitet es mir immer Freude, über neue Themen zu schreiben, die ich zuvor nie so genau erläutert habe. Ich habe dieses Thema zwar schon allgemein angesprochen, aber mich bislang noch nicht so ausführlich darauf konzentriert, wie ich es hier tun werde. Lasst uns also damit beginnen.

Um das Wesen von Süchten verstehen zu können, ist es wichtig zu wissen, dass das Unterbewusstsein auch als Sitz der Gewohnheiten angesehen werden kann. Im Unterbewusstsein werden die Gewohnheiten gespeichert. Nun könnte man denken, Gewohnheiten seien eine schlechte Sache. Das ist aber nicht wahr! Man kann auch die Gewohnheit haben, sich gesund zu ernähren, Sport zu treiben, zu meditieren und eher mit dem spirituellen Verstand anstatt mit dem negativen Ego zu denken. Deshalb ist es tatsächlich eine der wichtigsten Übungen auf dem spirituellen Weg, das Unterbewusstsein mit guten spirituellen Gewohnheiten zu programmieren.

Das Problem sind schlechte Gewohnheiten, die wir in früheren Leben hatten. Diese negativen Programme und schlechten Gewohnheiten bringen wir mit, wenn wir in den Körper eines Babys inkarnieren. Außerdem nehmen wir als Kind gute und schlechte Gewohnheiten unserer Eltern an; auch aus der Familie, Schule, dem Fernsehen, von Gleichaltrigen und aus dem Massenbewusstsein.

Eine Sucht ist eine „Verhaftung“ oder „schlechte Gewohnheit“, die von Gedanken, Gefühlen oder dem Körper ausgeht. Meistens sehen wir Süchte nur als etwas Materielles oder als äußere Sache an. Hierzu zählen zum Beispiel die Abhängigkeit von Zigaretten, Alkohol, Nahrungsmitteln, Sex, Drogen, Schmerzmitteln, Kaufen, Glücksspiel, Zucker oder auch von Personen. Obwohl all diese Dinge materieller Natur sind, ist man jedoch meist hinsichtlich der „Gefühle“ davon abhängig.

Lasst mich zur näheren Erläuterung ein Beispiel nennen. Jemand, der zu viel Alkohol trinkt, flieht vor dem Schmerz oder Kummer, den er eigentlich fühlt. Er versucht einfach ein anderes Gefühl zu bekommen. Essen kann zum Beispiel als Ersatz für Liebe, stärkeren Schutz oder um Gefühle der Leere zu füllen benutzt werden. Man kann Drogen einsetzen, um ein bestimmtes Gefühl zu erzeugen, nach dem der Konsument sucht. Das Kaufen beschert auch ein bestimmtes Gefühl in diesem Moment. Das Glücksspiel berauscht durch die Hochstimmung beim Gewinnen. Somit können wir erkennen, dass Süchte oftmals eine Flucht aus einem negativen Gefühl sind oder der Versuch, ein neues Gefühl zu erzeugen.

Eine Person kann tatsächlich von einem Gefühl abhängig sein. Wir alle kennen den Titel des Buches *Wenn Frauen zu sehr lieben*. Ich habe dieses Buch zwar nicht gelesen, aber der Titel ist offensichtlich in manchen Fällen zutreffend. Es kann jemand von Liebe, Macht und auch von Aktivität abhängig sein, so dass er dann nicht stillsitzen und meditieren kann. Das ist sehr interessant, denn hierbei handelt es sich um die ersten drei göttlichen Strahlen (Macht, Liebe und aktive Intelligenz). Damit

wird deutlich, dass man auch von den niederen Aspekten eines Strahls abhängig sein kann. Jeder der sieben Strahlen hat einen höheren und niederen Aspekt. Dadurch können wir langsam verstehen, dass jemand von einem Gedanken in Verbindung mit einem Gefühl abhängig sein kann. Sogar die Abhängigkeit von einer ganzen Reihe von Gedanken und Gefühlen wie Macht, Ruhm, materielle Dinge, Sex und Geld sind möglich. Süchte können auch mit Energie verbunden sein. Ein Beispiel dazu sind Menschen, die süchtig danach sind gefährliche Dinge wie Bungeejumping, Fallschirmspringen oder Drachenfliegen zu tun. Sie tun eine gefährliche Sache nach der anderen, denn sie lieben den „Energierausch“ dabei. Sie lieben das Adrenalin, die Angst und den Nervenkitzel.

Es wird das Auftreten von Süchten auf der mentalen, emotionalen, energetischen und körperlichen Ebene deutlich. Sehr häufig sind diese Aspekte des Selbst in den Süchten untereinander vernetzt. Der nächste interessante Punkt ist, dass einige Süchte körperliche Komponenten aufweisen. Zigaretten stillen zum Beispiel emotionale und mentale Verlangen. Sie führen wegen dem Nikotin jedoch auch in eine körperliche Abhängigkeit. Ich glaube es ist jedem bekannt, dass Tabakkonzerne die Zigaretten als „Werkzeuge zur Nikotinbelieferung“ ansehen und mehr nicht. Zur Sucht kommt ein mentaler Aspekt hinzu, einfach durch die gedankliche Gewohnheit es zu tun.

Die Sucht erhält außerdem einen emotionalen Aspekt durch das veränderte Gefühl, wenn man zuvor nervös, verklemmt oder unsicher war. Zusätzlich sprechen Zigaretten die körperliche

Ebene an. Je mehr man raucht, desto mehr schleift es sich wie eine Aufzeichnung im Unterbewusstsein ein und umso mehr Nikotin gelangt in die Zellen.

Das Gleiche trifft auch auf Heroin, Alkohol, Zucker, Medikamente und so weiter zu. Wenn dies nun ständig konsumiert und wiederholt wird, bilden sich immer tiefere Kerben im Unterbewusstsein und es entsteht eine Gewohnheit. Mit der Zeit wird daraus eine eingefleischte Gewohnheit auf der mentalen, emotionalen, energetischen und körperlichen Ebene. Obwohl es für die Seele absolut giftig ist, verlangt jeder Teil dieser drei niederen Körper danach. Verstand, Emotionen und der Körper sind im Grunde genommen gierig auf das Gift, denn es liegt eine falsche mentale, emotionale, energetische und körperliche Programmierung vor.

Die nächste Schlüsselfrage lautet dann für uns: „Was ist die Ursache von Süchten?“ Die ursprüngliche Ursache ist immer die Gleiche. Es beginnt immer mit einem negativen angst-begründeten trennenden Gedanken, statt eines spirituellen Gedankens aus dem Christus-/Buddha-Bewusstsein. Und dies führt zu einem negativen angst-begründeten trennenden Gefühl. In früheren Leben, oder in diesem Leben als Kind, Jugendlicher oder Erwachsener, haben diese Personen keine Kenntnis darüber erlangt, wie sie diesem negativen Gedanken, negativen Gefühl und Leid entkommen können. Sie suchen sich darum eine „äußere Quelle“ zur Lösung ihres Problems anstatt spiritueller Meisterschaft und Schulung in spiritueller Psychologie.

Wenn sie wüssten, wie sie ihre Gedanken, Gefühle, Emotionen, Energie, den physischen Körper, das negative Ego, den Begierdenkörper, das innere Kind und das Unterbewusstsein im Dienste Gottes und im spirituellen Christus-/Buddha-Bewusstsein meistern können, dann bestünde kein Grund zur Ausbildung von Süchten. Der Ursprung von Süchten kann also eine Flucht vor Schmerz und Leid oder eine ungesunde Psychologie, Philosophie und Geisteshaltung sein. Ich möchte den zweiten Grund für Süchte etwas näher erläutern. Weil die Menschen keine Schulung in spiritueller Psychologie durch ihre Eltern, die Schule, Religion, durch Psychologen und Berater und auch nicht aus der New-Age-Bewegung erhalten, sind sie auf diesem Gebiet nicht in ihrer Mitte. Der Betreffende kann dann zwar sehr spirituell und auch im irdischen Sinne sehr erfolgreich sein, aber ohne angemessene Ausbildung in spiritueller Psychologie ist seine eigene Psychologie und Philosophie dezentriert und aus dem Lot geraten.

So haben viele Menschen zum Beispiel nicht die Kontrolle über ihren Geist. Ihr Geist oder ihr Unterbewusstsein steuert sie, nicht sie steuern ihren Geist. Ein weiterer Grund ist, dass viele durch ihren Emotionalkörper gesteuert werden. Sie sind weder Meister noch Verursacher ihrer Gefühle und Emotionen. Und drittens werden auch viele durch ihren Begierdenkörper gelenkt. Und dies ist besonders interessant, denn der Begierdenkörper steht immer mit Süchten in Zusammenhang. Seid ihr zu sehr vom Emotionalkörper gelenkt, werdet ihr auch vom Begierdenkörper gesteuert, denn er ist mit dem Emotional- oder Astralkörper verbunden. Wenn eine Person die Steuerung durch den Mental- oder Emotionalkörper erlaubt, ist das Resultat die Steuerung durch ihre Begierden.

Wenn der Verstand und der Emotionalkörper die Oberhand haben, dann wird nach dem psychologischen Gesetz das negative Ego zum Direktor und Programmierer. Wenn sich jemand erlaubt, eher ein Opfer statt der Meister oder die Ursache zu sein, dann wird das negative Ego das Gefühlsleben programmieren. Dadurch entstehen negative Gefühle und Emotionen wie Angst, Sorge, Traurigkeit, Depression, Verletzung, Verlassensein, Einsamkeit, Wut, Beurteilung, Ungeduld, Ärger, Frustration, ein Mangel an Liebe und innerem Frieden. Und diese Gefühle können natürlich zu Süchten führen. Weil der Emotionalkörper die Oberhand hat, gewinnt automatisch auch der Begierdenkörper mehr Kontrolle. Deshalb ist die Hauptlehre im Buddhismus und Hinduismus die Beseitigung aller Begierden. Natürlich möchte man nicht alle Begierden abschaffen, nur die des „niederen Selbst“ und des negativen Egos.

Man lässt alle Begierden zu den Wünschen des „Höheren Selbst“ werden und damit nur zum Verlangen nach Selbsterkenntnis, Gotteserkenntnis, Aufstieg, Vollendung der zwölf Einweihungsstufen, integriertem Aufstieg und so weiter. Weil die Menschen nicht ausreichend darin geschult sind, wie sie dies erreichen können und somit zu sehr von den Gefühlen, Emotionen und dem negativen Ego gesteuert werden, sind die Begierden des niederen Selbst an der Macht. Das wiederum führt zur Übermäßigkeit und man wird in Gewohnheiten des niederen Selbst verwickelt wie Zigaretten, zu viel Alkohol, Medikamente, Übermaß an Sex, Pornographie, Völlerei, Zucker, Junkfood, Abhängigkeit von Drogen, Freizeitdrogen und einem zu sehr nach außen fixierten Fokus.