

Ich überwinde meine Süchte mit Liebe und Wohlwollen.

Zunächst muss ich euch darauf hinweisen, dass dieses Protokoll nicht wissenschaftlich untersucht wurde und keinen Anspruch auf medizinische Gültigkeit erhebt. Genauso wie es keinen Anspruch darauf erhebt, einem jeden helfen zu können. Es ist lediglich ein weiteres Instrument in eurem Werkzeugkasten, das euch vielleicht helfen kann, und es ist eure Entscheidung, es auszuprobieren um zu sehen, ob es für euch geeignet ist oder nicht.

Jedenfalls hat es mir geholfen, und deshalb denke ich, dass es auch anderen helfen kann.

Ich möchte noch einmal betonen, dass dieses Protokoll eine Mischung aus Methoden darstellt, die auf unterschiedliche Traditionen zurückgehen, weshalb es uns ermöglicht, unsere Sucht aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten. Es geht mir nicht darum, dass ihr glaubt, sondern dass ihr mit offenem Geist und mit der Hilfe von diesem Protokoll in euch hineinschaut, so dass ihr seht, was in eurem Innersten vor sich geht.

Was die Gebete betrifft, so sollten wir bedenken, dass Millionen Menschen sie hingebungsvoll sprechen, und dies sicherlich nicht ohne Grund. Wie zum Beispiel das Gebet der Anonymen Alkoholiker, das man gegebenenfalls einsetzen kann:

„Gott, gib uns die Gnade,

die Dinge, die wir nicht ändern können, gelassen zu akzeptieren,

den Mut, die Dinge zu ändern, die geändert werden sollten,

und die Weisheit, den Unterschied zu erkennen.

Dieses Protokoll setzt auch voraus, dass wir uns auf den Prozess einlassen: Aufgaben und Übungen machen, unsere eigenen Nachforschungen anstellen, **einen offenen Geist bewahren und vorurteilslos bleiben**, ohne Erwartungen zu hegen. Wir haben uns darauf eingelassen, in unsere Sucht hinabzutauchen, jetzt müssen wir uns auch darauf einlassen, wieder aufzutauchen. Das Gelingen liegt allein in unserer Verantwortung. –

Mit dem Rauchen, Trinken oder anderen Süchten aufhören

Um mich nicht zu verzetteln habe ich mich entschieden, hauptsächlich über das Rauchen, eine recht verbreitete Sucht, zu sprechen, aber dieses Protokoll lässt sich auf alle Süchte anwenden.

Man könnte sagen: „Schon wieder eine Methode, um mit dem Rauchen (oder Trinken oder anderen Drogen) aufzuhören“, und das stimmt sogar!

Aber wenn man es mit einer Methode nach der anderen immer wieder versucht, gelangt man vielleicht irgendwann an den Punkt, an dem es klappt... welche war nun die richtige? Vielleicht diese, oder eine andere, oder alle zusammen ? Aber das ist eigentlich egal, Hauptsache, man schafft es endlich!

Noch eine kleine Anmerkung: Dieses Protokoll könnte euer Ego verletzen, und das ist gut so, denn oft ist es dieses Ego, das uns dazu treibt, gewisse Substanzen zu konsumieren, um so zu sein wie die anderen, um uns ein Image zu verschaffen, das unser Ego als „cool“ oder angemessen empfindet. Also werden wir es ein bisschen erschüttern, dies aber mit Liebe und Wohlwollen. »

Morgen höre ich auf!!! “ Das funktioniert nicht bei jedem!

In diesem Protokoll werden wir uns nicht unter Druck setzen, nicht meinen, dass wir es sofort schaffen müssen. Wir werden lernen, ein wenig Wohlwollen für uns selbst zu haben. (Man bestraft ein Kind nicht, das hinfällt, wenn es laufen lernt, und wir müssen das Leben neu lernen und können auch wieder hinfallen, also seien wir ein wenig nachsichtig mit uns selbst).

„Ich überwinde meine Süchte mit Liebe und Wohlwollen“

Macht diesen Satz zu eurem Mantra, wiederholt ihn immer wieder, schreibt ihn auf Post-its, und klebt sie an den Badezimmerspiegel, den Computerbildschirm, den Kühlschrank, die Nachttischlampe und überall andershin.

Dann können wir uns sagen: „Es wird werden, ich weiß nicht wann, aber es wird werden.“

Ein weiteres Schlüsselwort: **Nachsicht!!!**

Vermeidet es, euch zusätzlichen Stress aufzuerlegen; es hilft, sich immer noch mehr und mehr schuldig zu fühlen, wenn es nicht gleich morgen nicht klappt.

Aber vertraut darauf, dass ihr es eines Tages schaffen werdet, und zwar wenn ihr so weit seid.. (Macht euch keine Vorwürfe!!!

Man ist sich bewusst, dass man etwas ändern muss, aber wenn man Schuldgefühle hat, verschlimmert das unser Problem nur noch, und das ist wirklich nicht nötig).

Um diesen Weg zu gehen, muss man **ganz ehrlich** mit sich selbst sein.

Die Aufgabe besteht darin, zu uns selbst zu finden, zu unserem tiefsten Selbst, dem man nichts verbergen kann. Wir werden mit unserem Selbst reden, uns selbst prüfen, **aber auf gar keinen Fall urteilen!**

Es ist nicht einfach, ganz ehrlich mit sich selbst zu sein, ohne sich Ausreden zu suchen.

Und ein Anhaltspunkt ist: Wenn ich mir sage „Ja, **aber das liegt daran, dass...**“, dann weiß ich, dass ich mir gerade eine Ausrede zurechtlege, um das zu rechtfertigen, was ich tue. Ein Hinweis, der uns helfen soll, auf den Weg der Wahrheit zurückzufinden.

Noch einmal: Wir sind allein mit uns selbst, also brauchen wir uns nichts vorzumachen. Der einzige Aspekt von uns, der in dieser Geschichte nicht glücklich sein wird, ist unser Ego, aber das macht nichts, es wird darüber hinwegkommen, also seien wir ehrlich!

„Alles klar, ich hab's im Griff!“, eine Tendenz, die wir alle haben, um unsere Schwäche nicht zuzugeben, die genau darin besteht, dass wir es nicht im Griff haben. Es ist die Substanz, die uns im Griff hat; wir als Süchtige haben überhaupt nichts im Griff. Bleiben wir bescheiden und geben wir es zu: Die Substanz ist stärker als wir! Nicht nur wollen wir glauben, dass wir es im Griff haben, wir wollen auch glauben, dass wir es verdienen (na ja, ich mache mal eine kleine Pause, rauche mir eine, ich habe es mir redlich verdient, zum Beispiel) ...

Deshalb: Wir werden verschiedene Aspekte nacheinander betrachten, einen nach dem anderen. Dabei werden sich uns Fragen stellen, die sicherlich wiederum neue Fragen aufwerfen. Aber wir lassen uns Zeit.

Absicht:

Wir beginnen mit der ungeheuren Macht der Absicht. Wenn es um die Überwindung von Sucht geht, wird viel von der Absicht gesprochen. Das ist nicht dasselbe wie ein Verlangen nach loslassen zu haben, sondern es bedeutet, ein so starkes Verlangen zu spüren, dass es zu etwas Realem wird, zu etwas, das Gestalt annehmen muss.

Die Idee geht der Absicht voraus, sie ist der Anfang. Vielleicht scheint die Absicht zunächst nicht sehr stark zu sein, aber wenn man das Mantra wiederholt, wird sie schließlich zur Realität.

„Ich überwinde meine Süchte mit Liebe und Wohlwollen“

Dann beginnen wir, uns selbst zu beobachten:

Wie groß ist unsere Gier, wenn wir konsumieren? Wir beobachten, wie wir diese Zigarette rauchen (oder diese andere Substanz einnehmen), welches Verhalten das in uns auslöst, wie wir uns fühlen, vorher, währenddessen, danach... Finden wir darin das angestrebte Ziel, und was ist das Ziel überhaupt? Diese Besessenheit, die unseren Körper, unseren Kopf kurz vor dem Konsumieren in Besitz nimmt (ist es nicht dieser Zustand des Entzugs, den wir in diesen Abhängigkeiten vielleicht auch ein wenig suchen? Da der Mensch diese seltsame Angewohnheit hat, das Bekannte zu bevorzugen, auch wenn es unangenehm ist, anstatt den Wunsch nach Veränderung zu verspüren...)... wollen wir wirklich, dass diese Substanz die Kontrolle über unser Gehirn übernimmt, wollen wir wirklich diesem Produkt ausgeliefert sein?

„Warum mache ich das? Was bringt es mir? Fühle ich mich stärker? Habe ich das Gefühl, dass ich weniger blöd wirke, wenn ich beim Warten auf den Bus eine Zigarette rauche, als wenn ich keine rauche? Habe ich das Gefühl, dass ich zu einer Gruppe gehöre, wenn ich mit diesen Leuten rauche? Und wenn ich nicht rauchen würde?“

Seien wir ehrlich mit uns selbst (es ist niemand sonst in unserem Kopf, und niemand, vor dem wir uns schämen müssten) und vermeiden wir die „Ja, aber...“-Antworten, stellen wir uns so viele Fragen wie möglich, gehen wir alles durch, was uns in den Sinn kommt, und analysieren wir es.

Diese Übung sollte man so oft wie nötig durchführen!

Unsere Gewohnheiten erkunden:

Wir rauchen eine nach dem Essen, Zigarettenpause, Aperitif mit Freunden... es macht uns Angst, dass all diese Momente sich ändern könnten.

Deshalb: unserer Angst vor der Veränderung ins Auge sehen (schließlich ist das Leben ein ständiger Wandel). Uns das Recht zugestehen, anders zu leben, als von einer Substanz abhängig zu sein, die uns eigentlich nichts bringt und die vielmehr die Tendenz hat, uns zu zerstören.

Denn eigentlich ist es genau das: Wir wissen, dass es uns zerstört, wir wissen, dass es unsere Familie, unsere Freunde und Freundschaften zerstört, aber wir hören nicht auf... im Gegenteil, wir geben denjenigen Geld, die unsere Zerstörung wollen... (manchmal sind wir wirklich ein bisschen idiotisch).

Eine schlechte Angewohnheit durch eine gute ersetzen. Zum Beispiel: Ich bin im Büro und habe Lust zu rauchen. „Habe ich Lust, eine Pause zu machen oder eine zu rauchen? Oder beides?“, ich gehe raus und stehe

draußen vor meiner Packung. Jetzt ist der Moment der Entscheidung. Also atme ich tief ein und atme aus. Noch einmal, und noch einmal. Ich kann meine Aufmerksamkeit auf diese kleine Blume lenken, die so hübsch ist, die ich aber normalerweise nicht sehe, weil ich in meiner Rauchwolke gefangen bin,

in der nichts mehr zählt... nun versuche ich, diesen Zustand des Staunens wiederzuerlangen, der Kindern so eigen ist. Sie schauen hin und denken an nichts anderes als an das, was sie gerade betrachten. Das ist wunderbar und erfreut das Herz. Das tut echt gut!

Schreiben:

Es ist wichtig, dass wir all unsere Gedanken zu diesen Themen zu Papier bringen, damit wir sie wiederlesen können, falls wir das Bedürfnis verspüren.

Briefe an unsere Süchte schreiben, an den Alkohol, an den Tabak... als wären sie der falsche Freund... schreiben, was man dieser Sucht sagen möchte oder muss, ihr erzählen, wie man sie kennengelernt hat, warum man sie akzeptiert hat, ihr von unserem ersten Mal erzählen, ihr sagen, ob man sie gemocht hat oder nicht... Wir schütten ihr unser Herz aus, erzählen ihr alles, ohne über uns zu urteilen, ohne überhaupt zu urteilen. Und wir legen alles offen. „Woran erinnert mich dieser Geschmack, dieser Geruch? Mag ich das wirklich oder ist es die Erinnerung, die damit einhergeht? Wie ist meine Beziehung zu diesem falschen Freund? Wer will schon wirklich eine Beziehung zu einem falschen Freund?

Diese Übung kann mehrere Sitzungen in Anspruch nehmen, es kommen uns Dinge wieder in den Sinn, wenn wir darüber nachdenken, also schreiben wir es auf, schreiben wir solange, bis alles gesagt ist. Und wir beantworten alle Fragen, die dieses Protokoll uns stellt, ja mehr noch.

Vielleicht werden wir es dieser Substanz irgendwann übelnehmen, dass sie so viel Platz in unserem Leben eingenommen hat, aber bleiben wir demütig und geben wir zu, dass wir sie akzeptiert haben, denn sie hat uns die Wahl gelassen, daher sollten wir jetzt auch unsere Verantwortung dafür übernehmen, dass wir uns auf sie eingelassen haben.

Wir werden so viele Briefe schreiben, wie nötig, und nach einer gewissen Zeit werden wir sie verbrennen, wobei wir genaue Kenntnis davon haben, was darin steht, und in dem Wissen, dass all das nun der Vergangenheit angehört!

Wir schreiben sozusagen einen Abschiedsbrief!

Psychologischer Aspekt

Kinder lernen eher durch Nachahmung als durch Verbote. „Mach es nicht so wie ich“ funktioniert im Allgemeinen eher wie Reklame. Wenn die Eltern etwas tun, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass das Kind es auch tut. Das Kind lernt zuerst von den Eltern und im Weiteren von der Gesellschaft, in der es lebt. Wenn es also das Rauchen als etwas wahrnimmt, das man tun sollte, als etwas Normales, Cooles ... warum sollte das Kind es dann nicht tun? Fragen werden aufkommen, wenn es sieht, dass nicht jeder es tut und dass es eigentlich keine gute Idee ist.

Aber der Abdruck, der im Gehirn hinterlassen wurde, lässt sich nicht so leicht auslöschen!!! Der Keim dieser schlechten Angewohnheit hat sich bereits im Gehirn des Kindes angesiedelt. Dieser Keim könnte bereits innerhalb der Familie zu wachsen begonnen haben oder er trifft in der Gesellschaft, in der Schule, am Arbeitsplatz... auf Nahrung.

Wenn man so aufgewachsen ist, muss man zugeben, dass das Ausgangsbild nicht sehr positiv ist, statt jedoch darauf zu schauen, was „man uns angetan hat“, sollten wir darauf schauen, was wir daraus gemacht haben!

Sich selbst einnebeln, eine Schutzhülle aus Rauch um sich legen, einen Teil von sich selbst ersticken, Gewohnheiten der Eltern, das Umfeld, in dem man aufgewachsen ist – was bedeutet der Rauch für diejenigen, die man so sehr bewundert, dass man Lust hat, es ihnen gleichzutun?

Aber stellen wir uns in diesem psychologischen Zusammenhang folgende Fragen:

„Warum haben wir damit angefangen (manchmal muss man sehr, sehr tief in seinen Erinnerungen wühlen, und eine Erinnerung kann eine andere nach sich ziehen...)

Was bringt es uns (immer ganz ehrlich, hier diskutieren wir nur mit uns selbst, und wenn wir uns selbst belügen wollen, dann vielleicht, weil wir nicht den Mut haben, unserer eigenen Wahrheit ins Auge zu sehen)“

Wie sehen wir uns selbst mit unseren Suchtproblemen, und dann versuchen wir, uns ein Leben ohne sie vorzustellen...

Betrachten wir unser Verhalten unter dem Einfluss der Substanz: Inwiefern verändert es sich? „Gibt mir die Substanz Selbstvertrauen? Eigentlich nicht, vielleicht verbirgt sie nur die Tatsache, dass ich kein Selbstvertrauen habe, hilft sie mir vielleicht sogar dabei, mich selbst zu belügen?“

Die Sucht entfernt uns auch von denen, die uns wirklich lieben (ich spreche nicht von den Suchtpartnern, das sind unsere falschen Freunde, die nicht wollen, dass wir da rauskommen, weil sie nicht noch einsamer sein wollen... aber ein echter Freund will uns nur Gutes!). Sie wird zu einer Stütze, bietet uns vermeintlich Rückhalt, um unsere Schwächen, unsere Traurigkeit und unsere Probleme für einen Augenblick zu vergessen. Dann wird es zur Gewohnheit, und wir müssen uns der Realität und unseren Schwächen nicht mehr stellen, da wir dazu nicht mehr in der Lage sind. Wir können uns unseren Verantwortungen entziehen, von denen die wichtigste wir selbst sind...

Aber stellen wir uns bei all dem auch die Frage, ob wir wirklich diejenigen zerstören wollen, die uns lieben? Wenn wir nicht die Kraft haben, es für uns selbst zu schaffen, hätten wir dann diese Kraft für unsere Lieben, für diejenigen, die auf uns zählen? (Hier stellt sich die Frage eher bei destruktiveren Süchten wie Drogen oder Alkohol).

Aus Schwäche lassen wir die Substanz zu dieser falschen Stütze werden, auf die wir voll und ganz bauen, als würden wir uns auf eine Krücke aus Pappe stützen... das ist gefährlich.

Genealogischer Aspekt:

Es ist sehr wahrscheinlich, dass jemand, dessen Eltern süchtig sind, es auch wird, oder dass diese Person in das gegenteilige Extrem verfällt, gegen alles ist und kein Mitgefühl für die „Drogenabhängigen“ hat. Das ist nicht unbedingt besser, wenn es nicht verstanden wird. In dieser Hinsicht kann man in seiner Genealogie forschen, bei seinen Vorfahren stöbern, um zu erkunden, was mit ihnen geschehen ist (was diesen Aspekt angeht, überlasse ich es euch, selbst zu recherchieren), und das kann auch helfen, sich selbst besser zu verstehen, da Vieles von Generation zu Generation weitergegeben wird. Das kann helfen, Blockaden zu lösen, die wir mit uns herumtragen, ohne es zu wissen ; es kann sogar eine Art Treuepakt mit Vorfahren geben, der uns in Situationen festhält, aus denen wir nicht

herauskommen können...

Auch diesen Weg, kann man erkunden, wenn man das Gefühl hat, nicht mehr voranzukommen.

Unbewusster Aspekt:

Ins Unbewusste verdrängt: Erinnerungen an die früheste Kindheit.

Was wir von außen aufnehmen, Bilder, die sich in unseren Kopf einprägen und sich schließlich schleichend in Gewohnheiten verwandeln, diese Dinge, die zur Selbstverständlichkeit werden.

Zum Beispiel ist Alkohol tief im Unbewussten verankert. Jeder hat irgendwo einen alkoholabhängigen Vorfahren, und das aus gutem Grund. Früher konnte man kein Leitungswasser trinken, ohne es mit Alkohol zu mischen, um es zu desinfizieren. Aus diesem Grund gab es viele Alkoholkonsumenten, und das hat Spuren hinterlassen...wie der Alkohol in den Babyfläschchen, womit die Babys zum Einschlafen gebracht wurden. Man darf die Auswirkungen dieser Praxis auf die Genetik nicht herunterspielen, sich aber auch nicht darauf ausruhen, um sich Ausreden zu liefern. Es ist einfach interessant, um sich selbst besser zu verstehen.

Hier möchte ich ein Problem aufzeigen, das es zu beleuchten gilt: die Funktionsweise des Kindes ; auch das kann eine der Komponenten für die Sucht sein:

Das Kleinkind ist wie ein Schwamm (ich werde hier keine Ausführung über Kinderpsychologie schreiben, aber es ist wichtig). Wenn es sieht, dass seine Eltern rauchen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass es selbst auch raucht, (oder es tritt der gegenteilige Effekt ein: Das Kind raucht überhaupt nicht und entwickelt möglicherweise eine Intoleranz gegenüber Menschen, die rauchen). Aber wie dem auch sei: entfernt sich der Elternteil von seinem Kind, um eine Zigarette zu rauchen, sei es, um das Kind nicht dem Rauch auszusetzen, sei es, um „sich eine Pause zu gönnen“, so spürt das Kind es und möchte zu seinem Elternteil finden. (Es ist nicht eine Frage der Entfernung, sondern der Aufmerksamkeit, die nicht mehr dem Kind gilt, ausschlaggebend dabei ist die Tatsache, dass der Elternteil in diesem Moment für sein Kind nicht verfügbar ist). Eine Möglichkeit, zu seinem Elternteil zurückzufinden, besteht dann darin, zu ihm zu gehen, ihn in seiner Rauchwolke wiederzufinden... Das prägt sich ins Unterbewusstsein ein und kommt eines Tages, später, wieder zum Vorschein, wenn das Kind oder der Jugendliche beschließt, mit dem Rauchen anzufangen...

Es gibt einen verdammt teuflischen Aspekt in der Beziehung zwischen Eltern, Kind und Sucht, denn die Eltern wissen tief in ihrem Inneren, dass Rauchen nicht gut ist (genauso wie Trinken und Drogen konsumieren , all das gehört in denselben Topf) . Aber nun ja, er tut, was er kann. Und so kommt noch ein Teil Schuld hinzu! Und als ob das noch nicht genug wäre, hat der Elternteil, der seine Sucht lebt, gerne einen Spielpartner; wenn also sein Kind anfängt, es ihm gleichzutun, fühlt er sich weniger allein und das Kind fühlt sich in diesem Teufelskreis willkommen. Und da haben wir ein schönes Durcheinander, dessen man sich bewusst werden muss, wenn man mit den Süchten Schluss machen will.

Für Menschen, die als Babys Schnuller hatten: Ein Schnuller dient den Eltern dazu, das Kind, das etwas sagen möchte, zum Schweigen zu bringen, oder es zu trösten, damit es sich beruhigt. Man sollte sich einmal ernsthaft überlegen, welche Auswirkungen auf das Unterbewusstsein es hat, wenn uns so etwas Künstliches gegeben wird, damit wir dem Wunsch der Eltern gehorchen und in ihren Augen anständig sind. Um von der

Person, die wir in diesem Moment unseres Lebens am meisten lieben, anerkannt und geliebt zu werden, müssen wir etwas nehmen, um uns zu beruhigen, um nichts zu sagen... es handelt sich hier nicht unbedingt um eine Wahrheit, aber es ist ein Ansatz, den es zu erforschen gilt.

Egotistischer (=selbstbezogener) Aspekt:

Nehmen wir etwas Abstand und betrachten wir uns selbst, als würden wir jemanden anderen betrachten, mit etwas Distanz... und beobachten wir dann, auf welche Art und Weise wir uns verändern, wenn wir diese Zigarette anzünden...

Gut so, nehmen wir uns die Zeit, uns selbst zu beobachten, voller Wohlwollen, voller Ehrlichkeit.

Ja, bespitzeln wir uns selber für einen Moment, wenn wir an dieser Zigarette ziehen: „Wie sehen wir aus? Ist die Rolle, die wir in diesem Moment spielen, wichtig? Für wen? Für was?

Was fühlen wir? Wenn wir uns in diesem Moment mit der Person neben uns vergleichen, die nicht raucht, was sagen wir uns dann? Halten wir uns für stärker? Stärker in welcher Hinsicht? Und warum stärker? Wie

halten wir unsere Zigarette? Warum so? Um wen nachzuahmen? Warum? Fühlen wir uns wirklich stärker, wenn wir rauchen? Versuchen wir, uns Selbstvertrauen zu geben?“

Was können wir aus der Beobachtung unserer selbst lernen?

Dieses seltsame Gefühl der Überlegenheit, das der „Drogensüchtige“ (von Rauchen oder anderen Dingen) haben kann, der den anderen mit einer gewissen Arroganz sagt: „Solange du es nicht ausprobiert hast, kannst du es sowieso nicht verstehen!“ Und das Schlimmste ist, wenn zwei oder mehrere Personen mit jemandem darüber reden, der nie etwas ausprobiert hat; sie geben ihm schnell das Gefühl, dass er nicht zum Clan gehört; sie haben diese Art Komplizenschaft, die dazu führt, dass andere in ihrem Drogenclub fast nicht willkommen sind. Und diese Gehässigkeit würde die Person, die keine Drogen nimmt, fast dazu zwingen, es zu versuchen, damit auch sie sagen kann: „Ja, ich weiß“, und zum Clan gehören kann.

Hier zeigt sich auch ein Aspekt, der deutlich macht, wie unsinnig oder absurd der Mensch agieren kann, dieser Aspekt, der dazu führt, dass er es nicht mag, ganz allein seinen Blödsinn zu verzapfen, also wird er jemanden überreden, ihn zu begleiten (egal ob es sich um einen seiner Freunde oder jemanden aus seiner Familie handelt), auch wenn er es später bereut, dass er jemanden auf den Weg der Sucht mitgenommen hat (sofern er sich dessen noch bewusst ist, versteht sich).

Woher kommt dieses Gefühl der Überlegenheit, das aufkommt, wenn man etwas „Unrechtes“ tut, wobei man das sehr wohl weiß und damit auch noch prahlt? Dieses Gefühl der Überlegenheit, dass man etwas Gefährliches, Verbotenes tut? Kann man sich, solange auf dieser Ebene der Selbstreflexion befindlich, seiner eigenen Dummheit bewusst werden? Ohne zu urteilen, da sind wir uns einig, aber dennoch: Gönnen wir uns das Recht, manchmal wirklich dumm zu sein, und wenn wir uns dessen bewusst werden, dann müssen wir versuchen, so schnell wie möglich damit aufzuhören!!!

Danach kann man sich die Fragen stellen:

„Was wäre ich ohne das? Wie würde ich aussehen? Wie würde ich mich wohl in der Öffentlichkeit oder einfach nur mir selbst gegenüber fühlen?“

In diesem Zusammenhang passiert etwas äusserst Unakzeptables. Es ist eben dieses Gefühl der Überlegenheit, das man haben kann, wenn man zu jemandem, der keine Drogen nimmt, sagt: „Nein, aber du kannst das doch nicht verstehen...“. Dieses Gefühl ist absolut verdammenswert, denn es könnte andere dazu verleiten, diesen Weg der Sucht einzuschlagen, nur weil wir ihnen das Gefühl vermittelt haben, dass wir selbstbewusster, stärker und zuversichtlicher sind. Und dieses Gefühl ist nur da, weil wir tief im Inneren wissen, dass das natürlich nicht der Fall ist – was wir tief in uns verbergen –, aber wenn es uns gelingt, diese anderen Menschen in unsere Schwäche hineinzuziehen, haben wir das Gefühl, dass wir weniger allein sind.

Dieser Aspekt von uns selbst ist absolut widerwärtig, denn er kann andere zum Konsum verleiten. Die Frage lautet: „Wollen wir wirklich die Verantwortung dafür übernehmen?“

Wenn dieser Aspekt von uns verschwinden würde, das wäre gar nicht so schlecht, oder?

Emotionaler Aspekt:

Dieser Aspekt würde weniger die Erinnerung – ob positiv oder negativ –

berücksichtigen, als vielmehr die Spuren, die diese Süchte beim Kind hinterlassen.

Wenn Mama uns abends den Kopf kraut, um uns in den Schlaf zu wiegen, und sie nach Zigaretten riecht, wird das Gehirn diesen Geruch mit einem Moment der Zärtlichkeit verbinden, der ein wenig außerhalb der Zeit liegt... Wenn der Elternteil das Kind nur zum Lachen bringt, wenn er betrunken ist, wird das Gehirn des Kindes wieder Assoziationen herstellen...

Was bewirkt dieser Geruch, dieser Geschmack in unserem Inneren, in unserem emotionalen Bereich?

Welche Emotionen kommen in uns hoch, wenn es um diese Sucht geht? Versuchen wir, sie zu benennen, sie zu erkennen und sie endlich loszulassen.

Welcher Teil von uns fühlt sich wohl, belohnt, beruhigt? Warum?

Versuchen wir hier, mit geschlossenen Augen, den Geschmäckern und Gerüchen, unseren Empfindungen Bilder hinzuzufügen; dabei müssen wir das Gefühl des Wohlbefindens von der Substanz selbst trennen, beide voneinander lösen, um nur das Schöne zu behalten, nicht jedoch die Substanz.

(Man kann beschließen, die Erinnerungen mit anderen Geschmäckern oder Gerüchen zu verbinden. Wenn zum Beispiel ein Elternteil, der uns als Kind tröstete, nach Zigaretten roch, können wir versuchen, mit dieser Erinnerung einen anderen Geruch zu assoziieren, den wir gern haben.

Die folgenden Aspekte mögen vielleicht bestimmte Glaubensvorstellungen oder Nicht-Glaubensvorstellungen verletzen, aber das ist uns egal. Das Ziel ist nicht, über Glaubensvorstellungen und Religionen zu diskutieren, das Ziel ist, sich die bestmöglichen Chancen zu geben, da herauszukommen, daher gehen wir diesen Weg zu Ende, mit offenem Geist und ohne Urteile !!!

Karmischer Aspekt:

Hier geht es um Erinnerungen an frühere Leben; viele werden sich nicht an diese Vergangenheit erinnern können, und das ist nicht schlimm. Viele werden diesen Schritt gar nicht durchlaufen müssen. Das ist nur dann

wichtig, wenn man in diesem Arbeitsprozess nicht mehr weiterkommt. Wenn also in einer der vorangegangenen Übungen zufällig Bilder oder Empfindungen aus einem Anderswo (aus einem anderen Leben) auftauchen, so akzeptieren wir das, was kommt, wenn es uns helfen kann, loszulassen (denn im Grunde geht es genau darum).

Es kann sich zum Beispiel eine mehrdeutige Situation für uns ergeben, die uns einerseits das präsentiert, was „Freude“ bereitet (diese schönen Kindheitserinnerungen), und andererseits das, was tötet, wie der Rauch des Scheiterhaufens, auf dem man vielleicht einmal stand. Aus vielen Gründen hätten wir uns in einer Situation wiederfinden können, in der wir verräuchert, vergiftet oder lebendig verbrannt wurden, oder aber wir waren der Henker dessen, der auf dem Scheiterhaufen stand... aber in jedem Fall können diese in unserem Zellgedächtnis eingepprägten Erinnerungen unsere Aufmerksamkeit auf sich ziehen, indem sie Situationen hervorrufen, die dazu beitragen, dass wir uns endlich davon befreien können.

Also, wie bei allen Problemen, wir akzeptieren, wir vergeben und vergeben uns selbst, und wir machen vorwärts.

Schamanischer Aspekt:

Dieser Punkt liegt mir auch am Herzen, gleichgültig ob es sich um Tabak, Weinreben, Mohn, Koka oder jede andere psychotrope oder halluzinogene Pflanze handelt: Wenn wir diese Pflanzen missbrauchen, verschaffen sie uns nicht unbedingt die erhoffte Wirkung.

Wenn wir sie nicht respektieren, werden sie uns auch nicht respektieren (das ist nicht böse gemeint von ihnen, sie wollen uns nur zeigen, dass wir den einen oder anderen Weg einschlagen können, und dass unsere Entscheidung Konsequenzen hat).

Es ist ein bisschen so, als würde man sich über jemanden lustig machen – es kann sein, dass dieser jemand dann irgendwann wütend wird. Diese Pflanzen haben Wirkungen, die man konstruktiv nutzen kann (zum Beispiel in der Naturheilkunde) oder man kann sie missbrauchen. Und wenn man sie missbraucht, ist es, als würde man sich über sie lustig machen.

Tabak zum Beispiel wird von manchen auch heute noch als heilige Pflanze angesehen. Ihn also unüberlegt nur aus egoistischen Gründen zu nutzen, ist kein Zeichen von Respekt. Der Tabak kann uns dann daran erinnern: „Du machst dich über mich lustig? Na dann, hier ist ein weiterer Aspekt von mir, du wirst nicht mehr ohne mich auskommen können.“

Hier ist es wichtig, ein kleines Ritual mit einem Blatt der Pflanze durchzuführen, oder auch vor einer dieser Pflanzen, oder sogar nur mit einem Foto... Sich ihres Wertes, ihrer Kraft und ihrer Eigenschaften bewusst werden und, als stünde man vor einem besten Freund, den man missbraucht, und, ja, betrogen hat, mit größter Demut um Vergebung bitten!

Wenn wir, um diese Sucht loszuwerden, die Pflanze um Verzeihung bitten, dass wir sie nicht respektiert haben (aufrichtig und nicht mit dem dümmlichen Lächeln eines Menschen, der nicht

daran glaubt), und sie bitten, uns dabei zu helfen, von dieser Sucht loszulassen, dann wird die Pflanze uns helfen...

Wir schreiben ihr auch einen Brief, diesmal keinen Trennungsbrief, sondern einen der Dankbarkeit. Anerkennung ihrer Stärke und unserer Schwäche, ein Brief in aller Demut, in dem wir um Vergebung bitten... Und nochmals, auch den Brief muss man verbrennen, mit der Absicht, dass sich unser respektloses Verhalten ändert und wir es endlich schaffen, einen neuen Weg einzuschlagen. In diesem Brief sagen wir alles, bekunden Aufrichtigkeit, erklären den Grund für unser unangebrachtes Verhalten und übernehmen Verantwortung. Hier müssen wir anerkennen, dass wir Unrecht getan haben, und das ehrliche Versprechen geben, damit aufzuhören.

Und nicht vergessen, **ihr auch von ganzem Herzen zu danken**, das ist wichtig.

Der Heilige, die Engel:

Es gibt mehrere Heilige, die bei Suchterkrankungen helfen können, hier gilt es, zu suchen und denjenigen zu finden, der am besten zu euch passt, der euch am meisten zusagt (sucht im Internet nach „Heiliger gegen Suchterkrankungen“ oder, wenn möglich, genauer nach „Heiliger, der hilft, mit dem Rauchen aufzuhören“, zum Beispiel) und betet zu ihm – aufrichtig... Wenn ihr nicht an die Kraft des Gebets und des Heiligen glaubt, tut so, als würdet ihr euren besten Freund um etwas sehr Wichtiges bitten, aber vergesst nicht, respektvoll zu sein und euch zu bedanken, und das ehrlich und aufrichtig!

Da gibt es zum Beispiel den Heiligen Johannes den Täufer oder Alfred Pampalon, für den ihr hier das passende Gebet findet:

**Lieber Vater Pampalon, ich richte mein Gebet an dich, ich schreie dir mein Leid entgegen.
Komm mir zu Hilfe, erwirke mir die Gnaden, die ich mir wünsche.
Du bist der geachtete Beschützer der Menschen, die an ihrem Körper,
in ihrem Herzen und in ihrer Seele leiden.
Du kümmerst dich besonders um Alkoholiker und Drogenabhängige; du bist ihr verehrter
Schutzpatron.
Du hast so viele Menschen von der Abhängigkeit von Drogen und Alkohol befreit.
Befreie auch mich von diesem Übel, ich bitte dich, und befreie die Menschen, die ich dir
anvertraue,
vor allem die Mitglieder meiner Familie.
Ich komme vertrauensvoll zu dir.
Ich bitte dich für mich und für alle, die mir lieb sind.
Erweitere deine Hilfe auf die ganze Kirche und die ganze Welt.
Amen**

Dann ist da auch der heilige Erzengel Michael, der uns in unseren inneren Kämpfen hilft. Er wird oft angerufen, um Befreiung und Erlösung zu erbitten.

Die Pflanze, der Engel und der Heilige können euch helfen, aber ihr habt keinen Anspruch darauf. Ihr habt sie nicht gebeten, euch zu helfen, als ihr in eure Sucht abtauchen wolltet; wenn sie euch nun also helfen, dann nur, weil sie es von sich aus tun.

Deshalb machen wir uns ganz klein, **zeigen Respekt und danken aufrichtig!!!**

Hanuman Chalisa:

Im Hinduismus ist Hanuman jener Affengott, den ihr sicherlich schon einmal gesehen haben. Er ist die Verkörperung von Kraft, Tapferkeit, Mut und Demut sowie vieler weiterer Werte...

Wir brauchen diese Kraft, diesen Mut, wenn wir diesen Weg des Loslassens von unseren Süchten beschreiten. Diese Kraft schlummert tief in uns, also erwecken wir sie!!! Indem wir diesen Sanskrit-Text

(fett gedruckter Text) nachsprechen. (Man kann ihn auch singen, das tut sehr gut, man findet ihn leicht auf YouTube)

(Die englische Übersetzung muss nicht mitgesprochen werden, sie dient nur dazu, eure Neugier zu befriedigen. Und diejenigen, die kein Englisch verstehen, suchen sich eine andere Übersetzung)

Text kopiert von: <https://krishnadas.com/lyrics/hanuman-chaleesa/>

Shree Guru charana saroja raja nija manu mukuru sudhaari Baranaun Raghubara bimala jasu jo daayaku phala chaari

Having polished the mirror of my heart with the dust of my Guru's lotus feet I sing the pure fame of the best of Raghus, which bestows the four fruits of life.

Budhi heena tanu jaanike sumiraun pawana kumaara Bala budhi vidyaa dehu mohin harahu kalesa bikaara

I know that this body of mine has no intelligence, so I recall you, Son of the Wind Grant me strength, wit and wisdom and remove my sorrows and shortcomings.

Bhajelo Ji Hanuman! Bhajelo Ji Hanuman!

Oh Friend! Remember Hanuman!

Verses~

1. Jaya Hanumaan gyaana guna saagara Jaya Kapeesha tihun loka ujaagara

Hail to Hanuman, the ocean of wisdom and virtue, Hail Monkey Lord, illuminator of the three worlds.

2. Raama doota atulita bala dhaamaa Anjani putra Pawanasuta naamaa

You are Ram's emissary, and the abode of matchless power Anjani's son, named the "Son of the Wind."

3. Mahaabeera bikrama bajarangee Kumati niwaara sumati ke sangee

Great hero, you are as mighty as a thunderbolt, You remove evil thoughts and are the companion of the good.

4. Kanchana barana biraaja subesaa Kaanana kundala kunchita kesaa

Golden hued and splendidly adorned With heavy earrings and curly locks.

5. Haata bajra aura dwajaa biraajai Kaandhe moonja janeu saajai

In your hands shine mace and a banner And a sacred thread adorns your shoulder.

6. Shankara suwana Kesaree nandana Teja prataapa mahaa jaga bandana

You are Shiva's son and Kesari's joy And your glory is revered throughout the world.

7. Bidyaawaana gunee ati chaatura Raama kaaja karibe ko aatura

You are the wisest of the wise, virtuous and clever And ever intent on doing Ram's work.

8. Prabhu charitra sunibe ko rasiyaa Raama Lakhana Seetaa mana basiyaa

You delight in hearing of the Lord's deeds, Ram, Sita and Lakshman dwell in your heart.

9. Sookshma roopa dhari Siyahin dikhaawaa Bikata roopa dhari Lankaa jaraawaa

Assuming a tiny form you appeared to Sita And in an awesome form you burned Lanka.

10. Bheema roopa dhari asura sanghaare Raamachandra ke kaaja sanvaare

Taking a dreadful form you slaughtered the demons And completed Lord Ram's mission.

11. Laaya sajeevana Lakhana jiyaaye Shree Raghubeera harashi ura laaye

Bringing the magic herb you revived Lakshman And Ram embraced you with delight.

12. Raghupati keenhee bahuta baraaee Tuma mama priya Bharatahi sama bhaaee

The Lord of the Raghus praised you greatly: "Brother, you are dear to me as Bharat!"

13. Sahasa badana tumharo jasa gaawai Asa kahi Shreepati kanta lagaawai

"May the thousand-mouthed serpent sing your fame!" So saying, Lakshmi's Lord drew you to Himself.

14. Sanakaadika Brahmaadi muneesaa Naarada Saarada sahita Aheesaa

Sanak and the sages, Brahma, gods and the great saints, Narada, Saraswati and the King of serpents,

15. Yama Kubera digapaala jahaante Kabi kobida kahi sake kahaante

Yama Kubera and the guardians of the four quarters, poets and scholars – none can express your glory.

16. Tuma upakaara Sugreevahin keenhaa Raama milaaya raaja pada deenhaa

You did great service for Sugriva, Presenting him to Ram, you gave him the kingship.

17. Tumharo mantra Bibheeshana maanaa Lankeshwara bhaye saba jaga jaanaa

Vibhishana heeded your counsel And became the Lord of Lanka, as the whole world knows.

18. Yuga sahasra yojana para bhaanu Leelyo taahi madhura phala jaanu

Though the sun is thousands of miles away, You swallowed it, thinking it to be a sweet fruit.

19. Prabhu mudrikaa meli mukha maaheen Jaladhi laanghi gaye acharaja naaheen

Holding the Lord's ring in your mouth It's no surprise that you leapt over the ocean.

20. Durgama kaaja jagata ke jete Sugama anugraha tumhare tete

Every difficult task in this world Becomes easy by your grace.

21. Raama duaare tuma rakhawaare Hota na aagyaa binu paisaare

You are the guardian at Ram's door, No one enters without your leave.

22. Saba sukha lahai tumhaaree sharanaa Tuma rakshaka kaahu ko daranaa

Those who take refuge in you find all happiness and those who you protect know no fear.

23. Aapana teja samhaaro aapai Teenon loka haanka ten kaanpai

You alone can withstand your own splendor, The three worlds tremble at your roar.

24. Bhoota pisaacha nikata nahin aawai Mahaabeera jaba naama sunawai

Ghosts and goblins cannot come near, Great Hero, when your name is uttered.

25. Naasai roga hare saba peeraa Japata nirantara Hanumata beeraa

All disease and pain is eradicated, Brave Hanuman, by constant repetition of your name.

26. Sankata ten Hanumaana churaawai Mana krama bachana dhyaana jo laawai

Hanuman releases from affliction those who remember him in thought word and deed.

27. Saba para Raama tapaswee raajaa Tina ke kaaja sakala tuma saajaa

Ram, the ascetic, reigns over all, but you carry out all his work.

28. Aura manorata jo koe laawai Soee amita jeewana phala paawai

One who comes to you with any yearning obtains the abundance of the Four Fruits of Life.

29. Chaaron juga parataapa tumhaaraa Hai parasidha jagata ujiyaraa

Your splendor fills the four ages your glory is renowned throughout the world.

30. Saadhu santa ke tuma rakhawaare Asura nikandana Raama dulaare

You are the guardian of saints and sages, the destroyer of demons and the darling of Ram.

31. Ashta siddhi nau nidhi ke daataa Asa bara deena Jaanakee Maataa

You grant the eight powers and the nine treasures by the boon you received from Mother Janaki.

32. Raama rasaayana toomhare paasaa Sadaa raho Raghupati ke daasaa

You hold the elixir of Ram's name and remain eternally his servant.

33. Tumhare bhajana Raama ko paawai Janama janama ke dukha bisaraawai

Singing your praise, one finds Ram and escapes the sorrows of countless lives.

34. Anta kaala Raghubara pura jaaee Jahaan janama Hari bhakta kahaanee

At death one goes to Ram's own city or is born on the earth as God's devotee.

35. Aura devataa chitta na dharaaee Hanumata se-ee sarva sukha karaee

Give no thought to any other deity, worshipping Hanuman, one gains all delight.

36. Sankata katai mite saba peeraa Jo sumire Hanumata bala beeraa

All affliction ceases and all pain is removed by remembering the mighty hero, Hanuman.

37. Jai jai jai Hanumaana Gosaaee Kripaa karahu gurudeva kee naaee

Victory, Victory, Victory to Lord Hanuman! Bestow your grace on me, as my Guru!

38. Jo sata baara paata kara koe Chootahi bandi mahaa sukha hoee

Whoever recites this a hundred times is released from bondage and gains bliss.

39. Jo yaha parai Hanumaana chaleesaa Hoya siddhi saakhee Gauresaa

One who reads this Hanuman Chaleesa gains success, as Gauri's Lord (Shiva) is witness.

40. Tulasee Daasa sadaa Hari cheraa Keejai naata hridaya mahan deraa

Says Tulsi Das, who always remains Hari's servant: "Lord, make your home in my heart."

Pawanatanaya sankata harana mangala moorati roopa Raama Lakhana Seetaa sahita hridaya basahu sura bhoopa

Son of the Wind, destroyer of sorrow, embodiment of blessing, Live in my heart, King of Gods, together with Ram, Lakshman and Sita.

Und um beim Hinduismus zu bleiben: Ich mag auch Ganesh, den Gott mit dem Elefantenkopf, der dabei hilft, die Hindernisse und Schwierigkeiten des Lebens zu überwinden. Lasst uns also auch dieses Mantra singen:

OM GAM GANPATAYE NAMAHA (ist auch ganz einfach auf YouTube zu finden)

Noch mehr Fragen:

Mögen wir diese Geschmäcker eigentlich von Natur aus? Den Geschmack von Alkohol, von Zigaretten, die Wirkung, die sie auslösen?

Erinnern wir uns an das erste Mal, als wir uns selbst davon überzeugen mussten, dass es gut ist. Natürlich mag der Körper nichts, was nicht gut für ihn ist, also nein, normalerweise mag man den ersten Konsum eines dieser Produkte nicht. Wenn man angefangen hat, warum dann weitermachen, und wenn man gerade erst anfängt, hören wir sofort auf! Auf die Frage „Mag ich diesen Geschmack oder dieses Gefühl wirklich?“ – wenn die Antwort „Ja“ lautet, muss man an seiner Selbstaufrichtigkeit arbeiten (das ist nicht einfach, denn man muss auch zugeben, dass man während langer Zeit ziemlich dumm war, etwas zu nehmen, das man eigentlich gar nicht mag... aber noch einmal: Niemand verurteilt uns, also seien wir ehrlich mit uns selbst).

Wenn wir keine Lust haben, damit aufzuhören, so müssen wir uns fragen warum! (Das ist bei Süchten oft der Fall, aber das liegt daran, dass die Substanz uns im Griff hat. Wir akzeptieren diese Schwäche und wiederholen: „Ich befreie mich mit Liebe und Wohlwollen von meinen Süchten.“)

Und vor allem: Denken wir nicht daran, wie andere uns sehen. Es sind nicht die anderen, die unser Leben leben. Wie auch immer, was auch immer wir im Leben tun, es gibt immer jemanden, der etwas Gutes oder etwas Schlechtes darüber denkt, also gehen wir voran und seien wir so frei wie möglich, so glücklich wie möglich!!!

Und zum Schluss:

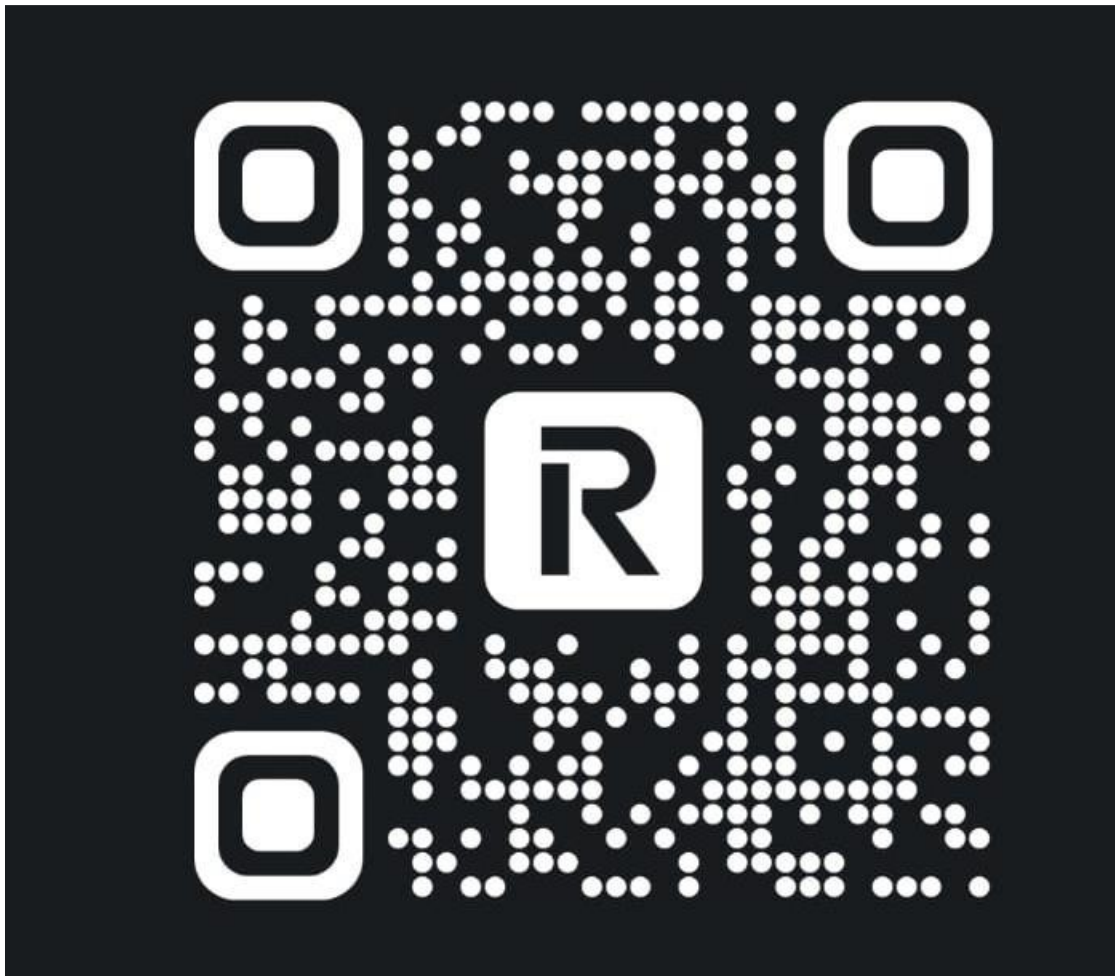
Ich habe mich gefragt, ob ich nicht einfach ab und zu eine Zigarette rauchen könnte und freitagabends mit den Kumpels ein Glas trinken ... dann kam mir diese Antwort: Ich niese zwar gerne, aber habe ich

deshalb Lust, eine chronische Erkältung mit mir herumzuschleppen? Nein, eigentlich kann ich auf das Niesen gut verzichten!

Hör auf zu rauchen, atme durch!!!!

Dieses Protokoll wird kostenlos zur Verfügung gestellt

Wenn ihr jedoch wollt, könnt ihr eine Spende überweisen, danke :



Deutsche Übersetzung : A.Heizmann