

Melody Beattie

Liebe,
was du hast,
dann bekommst du,
was du willst

Ein Workshop in Wundern

Aus dem Amerikanischen
von Michael Schmidt

MensSana 

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2010 unter dem Titel
»Make Miracles in Forty Days« bei Simon & Schuster.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.knaur.de

Alle Titel aus dem Bereich MensSana finden Sie
im Internet unter: www.mens-sana.de



Deutsche Erstausgabe April 2012

© 2010 Melody and Company, Inc.

All rights reserved.

Published by arrangement with the original publisher,
Simon & Schuster, Inc.

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2012 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Dr. Martina Darga

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Satz: Andrea Mogwitz, München

Druck und Bindung: CPI – Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-426-87616-9

Inhalt

Einführung	9
Was ist ein Wunder?	
Das Wunderbuffet	9
Was Sie erwarten können	11
Eine Richtigstellung	16
Übungen	18
1 Meine Wundermethode	19
Sages Kolumne	19
Wie ich lernte, Wunder zu vollbringen	22
Für jeden Augenblick da sein	32
Übung	37
2 Wie Sie Wunder vollbringen	38
Suchen Sie sich einen Wunderpartner	
Dr. Jois Geschichte	43
Wie das Projekt Wunder funktioniert	48
Eine genaue Anleitung	51
Wichtige Komponenten	63
Passen Sie das Projekt Wunder Ihren Bedürfnissen an ..	64
Wie das Projekt Wunder bei Dr. Joi und mir funktionierte	69
Übungen	76
3 Ein Raum voller Wunder.....	77
Der Wunder-Workshop	
Wie Sie Wunder in beinahe jeder Situation vollbringen ..	82

	Wie Sie mit aufkommenden Gefühlen umgehen	86
	Übungen	91
4	Das Projekt Wunder für Kinder	92
	Eine Geschichte von zwei Mädchen	
	Führen Sie eine neue Familientradition ein	101
	Übungen	104
5	Reaktionen auf das Projekt Wunder	105
	Einwände	
	Häufige Fragen	109
	Wie Sie weiterkommen	122
	Übungen	124
	Musterlisten für die Wundermethode	125
	Literatur	155
	Dank	157

Ob Sie acht oder achtundneunzig sind,
voller Selbstvertrauen oder niedergeschlagen,
verloren, verwirrt oder verängstigt –
dieses Buch ist genau das richtige für Sie.

Einführung

Was ist ein Wunder?

Von einem Wunder sprechen wir normalerweise, wenn etwas geschieht, das wir nicht selbst erschaffen, kontrollieren, planen oder vollbringen können – unabhängig davon, ob wir Willenskraft, Stärke, Spiritualität, Geld oder sonst welche Ressourcen einsetzen. Doch im Grunde sind Wunder nichts Übernatürliches. Sie ereignen sich als natürliche Reaktionen des Lebens, wenn wir universale Gesetze anwenden, also die ungeschriebenen Regeln, die die Natur, die menschliche Psyche, die Menschheit, die Spiritualität und die Welt bestimmen. Wie viele und wie große Wunder wir auch vollbringen möchten, uns ist alles möglich. Wir können in beinahe jeder Situation Wunder vollbringen, und es gibt auch keine Altersgrenzen.

Damit es aber wirklich Wunder sind, müssen die Probleme oder Situationen, die wir ändern wollen, so beschaffen sein, dass wir sie, nur auf uns gestellt, nicht mehr lösen oder ändern können.

Das Wunderbuffet

Es gibt viele Arten von Wundern. Wunder können aufregend und großartig oder sehr subtil sein. Mit meiner Wundermethode können Sie bislang unlösbare Probleme früher oder später lösen. Oder Ihre Wahrnehmung verändert sich, und mit Umständen, die Sie zuvor nicht ertragen konnten, können Sie fortan gut leben. Sie erfahren eine Gnade, die Ihre Qual neutralisiert. Sie fin-

den Trost in Ihrem Leben. Ihnen genügt, wer Sie sind und was Sie haben, und Sie sind überraschend zufrieden. Ein besseres Leben kann es für Sie nicht geben.

Dank der Wundermethode kann Vergebung an die Stelle von Verbitterung treten. Das mag uns nicht als viel erscheinen, doch Ressentiments können uns daran hindern voranzukommen. Bitterkeit ist das größte Hindernis, das der Freude und all dem, was wir vom Leben wollen, im Wege steht. Groll kann den oder die Menschen, denen wir grollen, verletzen, doch am meisten verletzt unser Groll uns selbst. Manchmal sind wir außerstande oder nicht willens, Ressentiments loszulassen. Aber wenn sich diese Ressentiments schließlich auflösen, dann können wir das Gefühl haben, als wären wir aus einem Gefängnis entlassen worden. Das bewusste Loslassen von Verbitterung bewirkt, dass wir in Bereichen vorankommen, in denen wir uns zuvor festgefahren hatten. Wunder gehören dem Bereich des Spirituellen an, doch sie haben nichts mit irgendwelchen Konfessionen oder Religionen zu tun. Sie unterscheiden oder werten nicht. Sie sind für alle da, genau wie die Sonne. Auch wenn ich aus Achtung vor den Menschen deren Namen geändert habe, sind die Geschichten, die Sie hier lesen werden, wahre Lebensberichte; kein Bericht ist fiktiv oder zusammengestrickt. Diese Geschichten bestätigen, was ich seit 1978 weiß: Jeder von uns kann Wunder vollbringen, die uns und unser Leben verändern.

Halten Sie die Wundermethode vierzig Tage lang durch. Wenn Ihr Wunder dann noch nicht eingetreten ist, machen Sie so lange weiter, bis sich langsam eine Veränderung einstellt. Danach fahren Sie mit der Methode fort, bis Ihr Wunder vollständig ist. Wenden Sie die Methode an, sooft Sie wollen: wenn das Leben weh tut und Sie den Schmerz nicht lindern oder beenden können; wenn ein Problem immer wieder auftritt, was auch immer Sie dagegen tun; wenn Sie sich schier zerreißen, um eine Entscheidung zu tref-

fen, sich aber festgefahren haben. Diese Methode hilft in vielen Situationen, etwa wenn Sie nicht aufhören können, etwas zu tun, was nicht gut ist, oder wenn Sie einen anderen Menschen nicht daran hindern können, Ihnen etwas anzutun.

Die Wundermethode können Sie gar nicht übertreiben. Sie unterstützt Sie darin, gegenwärtig, dankbar und bewusst zu bleiben, und dafür genügen täglich zehn Minuten.

»Ich kann mich nicht entscheiden, welches Wunder ich vollbringen soll«, erklärte mir ein Mann. »An Wundern mangelt es nicht«, erwiderte ich. »Sie können mehr als eins haben.«

Was Sie erwarten können

Wenn Sie die Wundermethode praktizieren, werden Sie zunehmend bewusster leben. Manche Menschen wollen ständig mehr, ungeachtet dessen, wie viel sie bereits haben. Vielleicht erkennen Sie, dass Sie bereits genug besitzen. Diese einfache Methode hilft Ihnen, im Leben gegenwärtiger und damit auch liebevoller zu sein. Manche Menschen meinen, Liebe bedeute, etwas von jemandem zu wollen und zu bekommen. Andere dagegen, wie der spirituelle Lehrer Eckhart Tolle, erklären, dass Liebe heißt, sich der anderen bewusst zu werden und für sie wirklich da zu sein. Genau diese Einstellung und Verhaltensweise kann uns die Liebe bringen, nach der wir suchen. Nach und nach wird aus den Illusionen einer romantischen Märchenliebe oder aus einer co-abhängigen, auf Bedürfnissen basierenden Beziehung wahre Liebe. Wenn wir das verinnerlicht haben, werden wir in Bezug auf Liebe und Romantik gefestigt sein. Wir werden aufhören, verzweifelt nach jemandem zu suchen, der uns glücklich macht. Wir werden keine Rollen mehr erfinden, die andere Menschen ausfüllen sollen, wie ein Arbeitgeber, der Bewerbungen ausschreibt.

Wir werden aufhören, Menschen zu benutzen wie Medikamente, die unsere Ängste stillen sollen. Wir werden frei sein, die Liebe zu genießen, sogar die romantische Liebe.

Das kann das Wunder sein, das wir uns wünschen: eine gesunde romantische Beziehung. Unser Verlangen, in einer Beziehung zu sein, wird dann aber nicht mehr durch aberwitzige Bedürfnisse getrübt, sondern wir werden erfahren, was wahre Liebe heißt. Doch wir müssen sicher sein, dass wir zufrieden sind, unabhängig davon, ob wir eine Beziehung mit diesem Menschen haben werden oder nicht. Wenn wir das lernen, werden wir Menschen anziehen, so wie Honig die Bienen anlockt. Das heißt nicht, dass wir Menschen ändern können. Wir bekommen sie, »wie sie sind«. Aber uns wird eine Kraft verliehen, die uns ganz und gar überrascht, weil sie uns lehrt, universale Gesetze mehr zu respektieren. Dadurch werden wir besser begreifen, wie dieses Universum funktioniert.

Manche Menschen haben gelernt, dass sie nur durch Manipulation das bekommen, was sie wollen, doch »unrecht Gut gedeihet nicht«. Wenn wir uns auf einem spirituellen Weg befinden, sollten wir diese Taktik nicht anwenden. Was durch Manipulation gewonnen wurde, ist gestohlen, es gehört uns nicht. Was uns jedoch die Wundermethode schenkt, wird wahrhaft uns gehören. Manche Dinge werden uns so sehr gehören, dass es unmöglich ist, sie wieder loszuwerden. Das Leben nimmt nichts zurück. Ich habe einmal versucht, etwas zurückzugeben, was ich bekommen hatte. Denn ich glaubte, ich würde es nicht verdienen. Aber es hat nicht funktioniert. Wenn das Leben uns etwas gibt, lehrt es uns, das anzunehmen – was auch immer es ist, es gehört uns.

Wir benötigen Zeit, bis es uns gelingt, die universalen Gesetze anzuwenden und das erfüllte Leben zu erschaffen, das wir anstreben, statt uns selbst zu manipulieren oder zu benachteiligen. Noch mehr Zeit ist notwendig, bis wir die empfangenen Gaben

auch genießen können. Wir lernen, auf dem schmalen Grat zu wandeln, weder aus Co-Abhängigkeit alles zu verschenken, noch alles ängstlich für uns selbst zu horten. Zu lernen, das zu akzeptieren, zu schätzen und zu genießen, was wir erschaffen und was uns gegeben wird, ist wie jede andere Lektion: Sie dauert so lange, bis wir sie wirklich verstanden haben.

In welcher Situation wir die Wundermethode auch anwenden, sie wird uns zu besseren und freundlicheren Menschen machen. Sie inspiriert uns, zu einer positiven Entwicklung der Welt beizutragen. Wir lassen das Geben und Nehmen auf natürliche Weise geschehen. Wir verlangen nicht mehr als das, was wir brauchen, und wir geben auf eine gesunde Weise. Der Raum um uns wird sich mit Frieden, Bewusstsein und Liebe füllen. Wir wissen, dass es nicht funktioniert, Menschen zu kontrollieren. Aber wenn wir unser Ego außen vor lassen, wird uns diese Methode dabei helfen, die Welt auf eine natürliche Weise zu verändern und Menschen zu verwandeln – einfach, indem wir wir selbst sind und Nachgeben, Akzeptanz, Mitgefühl und Liebe praktizieren.

Manchmal ist das erwünschte Wunder etwas Materielles. Lehnen Sie ein Verlangen nicht als unwichtig ab, ob es nun um Geld, ein Auto oder ein Haus geht. Die Chancen stehen gut, dass Sie bekommen, was Sie wollen, besonders wenn Sie geduldig sind. Wenn Sie diese Methode anwenden, ereignen sich ganz verschiedene Arten von Wundern – es können materielle Wunder sein oder Freundschaften oder einfach eine Änderung in der alltäglichen emotionalen Gestimmtheit. Viele Menschen sind bereits jahrelang deprimiert, zornig, verbittert oder abgestumpft. Für sie sind solche Gefühle ganz normal. Wenn dann aus diesen »normalen« Gefühlen ein angenehmeres Gefühl wird, kann ihnen das unbehaglich vorkommen. Sie fühlen sich fremd, besonders dann, wenn die unangenehmen Gefühle schon lange andauern.

Sind Sie bereit, eine Zeitlang unbehagliche Gefühle auf sich zu nehmen, um Ihr Wunder zu bekommen? Sind Sie bereit, zehn Minuten täglich bei der Wundermethode Ihr Bestes zu geben, solange dies erforderlich ist?

Die Wundermethode bewirkt noch eine weitere Veränderung: Wir haben keine Angst mehr davor, zu sein, wer wir sind. Wir fühlen auf einmal genau das, was auch immer wir tatsächlich fühlen, und wir sagen, was wir sagen müssen. Wir gewinnen die Fähigkeit, uns selbst authentisch darzustellen. Das ist nicht nur ein echter Segen für Menschen, die auf einem kreativen Gebiet tätig sind, sondern für alle Menschen, in welchem Bereich auch immer sie arbeiten.

Anfangs kann uns diese Methode wirklich euphorisch machen, denn es scheint einfach alles möglich zu sein. Die Grenzen, die wir uns selbst gesetzt haben, werden aufgehoben, sie verschwinden. *Und wenn ich nun wirklich haben oder tun könnte, was ich will?*, denken wir. Indem wir uns entspannen, öffnen wir uns dafür, die Gaben des Lebens zu empfangen. Wir fühlen uns nicht mehr benachteiligt und wertlos. Gewiss, es gibt tragische Dinge, doch allmählich erkennen wir, dass auch gute Dinge geschehen. Wir alle haben mit sehr verschiedenartigen Situationen zu tun, und in manchen Situationen können uns auch gewisse Grenzen gesetzt sein. Insofern brauchen wir unterschiedliche Wunder, und nicht jedes Wunder ereignet sich sofort. Vielleicht wird sich erst nächste Woche, nächsten Monat oder nächstes Jahr eine Änderung einstellen. Doch je länger wir die Wundermethode praktizieren, desto mehr lernen wir, sie unserer persönlichen Situation anzupassen und all das herbeizuführen, was wir brauchen.

Das Wunder kann darin bestehen, dass wir Klarheit gewinnen oder eine Lehre empfangen, die uns ermöglicht, eine Entscheidung zu treffen. Unsere Art und Weise, Entscheidungen zu treffen, kann sich ändern, insbesondere in schwierigen Situationen.

Statt in Qual und Unentschlossenheit zu verharren, begreifen wir nun, dass es in Ordnung ist, uns zu entspannen. Denn wenn es so weit ist, werden wir schon wissen, was wir tun müssen, und wir werden fähig sein, es zu tun. Wir verstehen, dass wir Antworten, die wir nicht bekommen können, gar nicht brauchen, und wir müssen keine Wahl treffen, die wir nicht treffen können. Wir wissen auch, dass manchmal eine Entscheidung darin besteht, keine Entscheidung zu treffen.

Die Wundermethode hilft uns, Vertrauen zu gewinnen, in uns selbst, ins Leben und in das Höchste Bewusstsein (als das wir Gott verstehen, der in allem ist und mit dem wir eins sind). Die vage Hoffnung, irgendeine ferne Kraft werde sich schon um uns kümmern, wird durch die Gewissheit ersetzt, dass wir die ganze Zeit von einer Kraft geleitet werden, die Liebe heißt.

Wir vertrauen dieser Macht und dem Leben, aber wir wissen, dass uns das keine Immunität gegen Schmerzen garantiert. Wir wissen auch, dass es sicherer ist nachzugeben, als kontrollieren zu wollen. Es ist nur zu unserem Besten, jeden Widerstand aufzugeben. Manchmal brauchen wir einen Anstoß, damit wir uns bewegen, doch niemals sollten wir uns zwingen. Es entsteht die Möglichkeit zu einem wirklichen inneren Frieden. Das bedeutet nicht, dass wir die ganze Zeit vollkommen friedlich sind. Jeder von uns hat schlechte Tage. Doch der Dualismus beginnt zu schwinden, ebenso das Bewerten. Wir geben allem nach, was wir fühlen und was sich ereignet. Ohne Wertung lassen wir jedes Ding, jedes Ereignis, jeden Tag und jedes Gefühl so sein, wie es ist.

Eine Richtigstellung

Ich bin kein Guru, ich bin Autorin. Ich behaupte nicht, dass die Wundermethode Sie heilen wird, wenn Sie krank sind. Wenn Sie eine Krankheit haben, dann lassen Sie sich medizinisch behandeln. Wenn Sie Zahnschmerzen haben, gehen Sie zu Ihrem Zahnarzt. Verschaffen Sie sich jede professionelle Hilfe, die Sie brauchen, und dann können Sie zusätzlich auf die Wundermethode zugreifen.

Ich kann Ihnen nicht versprechen, dass Sie alles bekommen, was Sie sich wünschen, selbst wenn Sie die Methode perfekt anwenden. Doch wenn Sie die Wundermethode so gut praktizieren, wie es Ihnen möglich ist, werden Sie sich und Ihr Leben ändern. Die Veränderungen können sofort erfolgen oder aber Monate oder sogar Jahre brauchen. Sie könnten in einer plötzlichen Erleuchtungserfahrung verwandelt werden. Oder die Veränderungen können sich allmählich vollziehen, und Sie merken gar nicht, dass etwas geschieht, bis Ihnen das Wunder eines Tages plötzlich klar wird. Genauso erging es mir mit meinem ersten Wunder. Ungeahnte Kräfte rissen mich hoch, trugen mich und hielten mich dann so auf Trab, dass ich gar keine Zeit hatte, über das Wunder nachzudenken, bis ich eines Tages merkte, dass sich meine Welt völlig verändert hatte.

Meine Methode wird Sie und Ihr Leben verwandeln. Veränderungen werden sich in Ihnen und um Sie herum vollziehen und auf die Menschen, die Sie lieben, abfärben. Ich kann nicht vorher sagen, was das für Veränderungen sein werden. Sie können das auch nicht. Aber ich kann Ihnen beinahe garantieren, dass Sie jeden Augenblick Ihres Lebens zutiefst schätzen werden. Sie werden wissen, dass Ihr Leben für Sie das vollkommene Leben ist. Eine simple Praxis, die zehn Minuten täglich dauert, kann für Sie das werden, was sie für mich ist: ein Licht, das Sie führt und leitet.

Ich will Ihnen nur eins versprechen: Wenn Sie Ihr Elend wiederhaben wollen, nachdem Sie die hier beschriebene Methode vierzig Tage lang praktiziert haben, dann können Sie zu Ihrer alten Lebensweise zurückkehren. Das Elend wird wieder da sein. Wenn Sie es wiederhaben wollen, gehört es Ihnen.

Mit der Wundermethode können Sie sich aber immer wieder aufrappeln, wenn in Ihrem Leben etwas nicht gut läuft oder Sie auf Abwege geraten. Sie werden aufhören, nur so dahinzuleben. Sie werden immer mehr aufblühen, unabhängig davon, wo Sie sind oder was Sie getan haben. Dem zu vertrauen, was Sie nicht kennen und was Ihnen noch nicht gezeigt wurde, wird für Sie eine akzeptable, sogar reizvolle Lebensweise. Wenn Sie bis hierhin gelesen haben, dann haben Sie bereits den Lernprozess eingeleitet, Wunder und das Leben, das Sie sich wünschen, zu erschaffen.

Die Wundermethode ist eine starke Praxis.

Dieses Buch ist nichts für schwache Nerven. Sie bekommen es hier mit viel Energie zu tun. Sie werden aufgefordert, sich täglich dem Leben zu stellen, sich auf die Mysterien des Lebens einzulassen und dann im Unbekannten zu leben.

Es kann viel leichter sein, sich darüber zu beklagen, wie elend man sich fühlt und wie schwer das Leben ist, als sich täglich zehn Minuten Zeit zu nehmen, die Wundermethode zu praktizieren. Sie brauchen schon ganz schön viel Unverfrorenheit, um etwas zu tun, das das Boot Ihres Lebens und manchmal die ganze Welt zum Schwanken bringt. Wenn Sie nicht die erforderlichen zehn Minuten arbeiten wollen, dann legen Sie das Buch jetzt beiseite. Aber bevor Sie das tun, denken Sie daran: Wenn ich es kann, dann können Sie es auch.

Am meisten profitieren Sie von diesem Buch, wenn Sie es in der Reihenfolge lesen, wie ich es geschrieben habe. Blättern Sie nicht herum, um herauszufinden, wie die Geheimformel lautet. Die Kapitel bauen aufeinander auf. Sobald ich die Wundermethode

präsentiere, ergibt alles einen Sinn. Wenn Sie ohne Vorbereitung darüber lesen, könnten Sie sie ablehnen, also bitte nicht spicken! Sie kommen schon früh genug dazu.

Übungen

Die Übungen an jedem Kapitelende sind nicht die Wundermethode, sondern gewissermaßen Aufwärmübungen. Sie sind hilfreich, denn sie bereiten Sie auf die Wundermethode genauso vor, wie das Dehnen Sie auf eine Gymnastik vorbereitet. Ihre Antworten aufzuschreiben ist besser, als nur über sie nachzudenken. Schreiben führt zu Klarheit. Außerdem können Sie dann im nächsten Jahr auf das zurückblicken, was Sie geschrieben haben, und feststellen, wie Sie sich verändert haben.

Was bedeutet das Wort *Wunder* für Sie?

Stellen Sie eine Liste von Wundern zusammen, die Sie gesehen, von denen Sie gehört oder die Sie erlebt haben.

Haben Sie jemals um ein Wunder gebeten? Glauben Sie, es sei falsch, um etwas, das Sie wollen, zu bitten, oder es sei in spiritueller Hinsicht unangebracht oder egoistisch, um etwas für sich selbst zu bitten?

Stellen Sie eine Liste von Wundern zusammen, die Sie sich gewünscht haben, um die Sie vielleicht gebeten haben, die Sie aber nicht bekommen haben. Waren oder sind Sie wütend deswegen?

Wenn Sie gleich jetzt um ein Wunder bitten und es bekommen könnten, welches wäre es? Was schmerzt Sie? Was wollen Sie tun oder bekommen, das Sie nicht allein tun oder bekommen können? Kommt Ihnen etwas so sehr außerhalb Ihrer Reichweite vor, dass Sie sich nicht vorstellen können, es zu haben, zu tun oder zu werden? Was ist das? Wieso meinen Sie, es sei so sehr außerhalb Ihrer Reichweite? Und warum wollen Sie es?

I | Meine Wundermethode

Tiefblaue Augen in einem klassisch geschnittenen Gesicht, das von wallendem Haar umrahmt war, nahmen während des Wunder-Workshops immer wieder meine Aufmerksamkeit gefangen. Das Gesicht gehörte Sage Knight – so heißt sie wirklich –, einer Mutter, geprüften spirituellen Beraterin und Autorin (siehe Literaturhinweise). Sie schrieb auch über den Wunder-Workshop, und zwar in ihrer Kolumne »Living Well: Grace, Grief & Gratitude« (Gut leben: Gnade, Kummer & Dankbarkeit) im *Topanga Messenger*. Hier folgt eine überarbeitete Fassung ihrer Kolumne – ich hatte Sage gebeten, die Nettigkeiten wegzulassen und jeden Widerstand, alle negativen Reaktionen oder Wertungen, die sie empfunden hatte, offen auszusprechen.

Sages Kolumne

Ich hatte noch nie etwas von Melody gelesen, aber wer über sie sprach, tat dies in beinahe verehrungsvollem Ton. Als eine Freundin mich in einen Workshop einlud, der als eine Art Testgruppe für Melodys nächstes Buch dienen sollte, fühlte ich mich geehrt und sagte gern zu. Ich konnte es kaum erwarten, sie kennenzulernen, und zu hören, was sie zu sagen hatte.

Ich wartete und wartete. Wir alle warteten.

Mit zwanzig Minuten Verspätung erschien die berühmte Melody Beattie. Sie sah eher wie eine Obdachlose aus und gar nicht wie eine international gefeierte Rednerin und Autorin. Sie schleppte Kartons, aus denen Papiere quollen, während sie hereinschlurfte

und sich vor uns hinstellte. Kein Make-up; ihre Trainingshose sah aus, als hätte sie hineingemacht. Statt sich nervös oder verlegen zu geben, sprudelte sie mit einem Stich ins Vulgäre los: »'tschuldigung, dass ich so spät dran bin. Meine ... Familie ist mir an diesem Wochenende auf den Wecker gegangen.«

Mir blieb der Mund offen. Was war denn das für eine Person? Worauf hatte ich mich da bloß eingelassen? Die nächste Dreiviertelstunde verbrachten wir damit, endlose Formulare auszufüllen – in zweifacher Ausfertigung. Hatte sie keinen Fotokopierer? Meine Ungeduld nahm zu, aber ich bin nun einmal hoffnungslos offen und neugierig. Etwas an ihr faszinierte mich. Im Nu machte sie meine vorgefassten Ansichten über Erfolg zunichte. Zugleich wusste ich, dass sie eine erfolgreiche Frau war. Und ich wollte haben, was sie hatte.

Nach ihrem ungewöhnlichen Auftritt konzentrierte sie sich und begann mit absoluter Präsenz zu sprechen – nach meiner Erfahrung ist dies nur mit einer tiefen Weisheit möglich, die aus einem Leben voller Schmerz gewonnen wurde. Später erfuhr ich, welchen Preis sie für das, was sie lernt, zahlen muss.

An jenem Abend wusste ich nur, dass es ihr völlig egal war, was wir von ihr hielten. Sie hatte eine Mission. Eine gelassene Entschlossenheit, ihre Gaben denen anzubieten, die willens waren, sie zu empfangen, motivierte sie zu sprechen. Dabei war ihr unwichtig, wie sie auf andere wirkte. Strahlend verließ ich an jenem Abend den Workshop und nahm zwei Schätze mit: den Freibrief, die zu sein, die ich meines Wissens bin, ohne mir Gedanken darüber zu machen, wie ich aussehe, und eine trügerisch simple Methode, die schon bald mein Leben verändern sollte.

Später bekam ich mit, wie Melody sagte, ihre Wasserflasche habe sich über sie ergossen, als sie zum Workshop fuhr. Ich erfuhr auch, dass sie zwei künstliche Knie brauchte und dass ihr Kopierer hoffnungslos verstopft gewesen sei. Von da an spielten Grün-

de keine Rolle mehr. Wäre Melody irgendwie anders in Erscheinung getreten, hätte mir ein Wunder gefehlt. Dass sie sich nicht bemüht fühlte, sich zu rechtfertigen, wurde mein erstes Geschenk.

Als der sechswöchige Workshop endete, empfing ich das große Wunder, um das ich seit Jahren gebetet und um das ich auch auf dem Aufnahmeformular gebeten hatte, ein privates Wunder, das ich einstweilen für mich behalte. Und ich bekam viel mehr als das. Die Praxis, die ich am nächsten Tag begann, ist in ihrer Einfachheit und ihrer Verwandlungskraft äußerst tiefgründig. Ich konnte wahrnehmen, wie ich kurz nach dem Erwachen bestimmte negative Emotionen unwillkürlich ablehnte, und erlebte nun, wie meine neuentdeckte Bereitschaft, für diese Emotionen gegenwärtig zu sein, mich befreite. Ich erlernte die Kraft, loszulassen und alles an mir selbst zu akzeptieren. Und ich erfuhr, dass eine unsichtbare Präsenz mich enorm unterstützt, mit deren Hilfe ich viel mehr schaffen kann als auf mich allein gestellt. Ich bemerkte auch, wie sehr ich mich anstrengte, an meiner starrsinnigen Vorstellung von meinem Leben festzuhalten, und dass sich Gottes Vorstellung von meinem Leben auf wundersame Weise entfaltet, wenn ich damit aufhöre, alles und jeden in hübschen kleinen Schubladen unterzubringen, und mir gestatte, meinen Kontrollwahn loszulassen. Und all das hatte ich schon vorher gewusst – in meinem Kopf. Doch nun erwachten diese Wahrheiten zum Leben.

Und zwar dank zehn Minuten täglicher Praxis.

Im Laufe der nächsten sechs Wochen erlebte ich, wie sich mein Leben von innen nach außen veränderte. Während mein Äußeres noch immer so gut wie zuvor aussieht, befinden sich wichtige Beziehungen in einem tiefen Umwandlungsprozess. Ich habe mich geändert. Ich habe mehr Mut. Die düsteren Dämonen, die sich im Dunkeln verborgen hatten, schwinden im Sonnenlicht

dahin. Seit meiner Kindheit war ich nie wieder so präsent und lebensoffen.

Nicht alles ist eitel Sonnenschein. Manche Tage sind so fürchterlich schmerzlich, dass sie mich verleiten, in meine alten Illusionen zurückzufallen. Doch dann steigt die Gnade aus meinem Herzen auf. Ich denke daran zu atmen – tief, langsam, liebevoll. Wenn ich in alle Gefühle, die in mir aufsteigen, hineinatme, bringt mich das in den gegenwärtigen Augenblick zurück.

Ich bin wieder in mir zu Hause.

Ich weiß nicht, wer morgen oder nächstes Jahr bei mir sein wird. Ich weiß nicht, wie ich meine Gaben nutzen werde, wie ich am besten dienen soll oder was eigentlich meine Mission ist. Es gibt so vieles, was ich nicht weiß. Aber endlich vertraue ich dem Unbekannten. Vor allem vertraue ich mir selbst. Ich bin für meine Emotionen da und fühle mich als liebenswerter Mensch. Jede Nacht, wenn ich meine Augen schließe, zählt nichts weiter als das. Ich bin auf einer Reise durch das Mysterium, lerne, das wunderbarste Wunder überhaupt zu empfangen und anzunehmen – mich selbst.

Das war also Sages Geschichte, und nun werde ich Ihnen meine Geschichte erzählen.

Wie ich lernte, Wunder zu vollbringen

1973, als ich vierundzwanzig Jahre alt war, verurteilte ein Richter mich dazu, entweder so lange in einer Entziehungskur durchzuhalten, bis ich clean war, oder für bis zu fünf Jahre ins Gefängnis zu wandern.

Seit meinem zwölften Lebensjahr trank ich, und mit achtzehn ging ich zu Drogen über. Diesem Richter war es egal, dass ich