

F0012 Transformation Sucht, Habsucht in Freiheit von der Sucht

Es besteht kein Zweifel, dass die Befreiung von der Sucht die größte Herausforderung für alle Menschen ist und uns ein Leben lang beschäftigen kann. Dennoch ist es möglich aus den verschiedenen Formen der Sucht auszusteigen, wenn ich das nur will und wenn ich daran glaube, dass es eine Kraft gibt, die größer ist, als meine Sucht. Jeder kennt die Folgen seiner Sucht und weiß, dass sie uns zum Sklaven macht. Die Transformation der Sucht beginnt in dem Augenblick, wo die Freude über die Freiheit von der Sucht stärker ist, als der kurzfristige Lustgewinn. Wenn die tief sitzende Sucht verschwindet, entsteht ein Vakuum, das mit einer noch größeren Kraft aufgefüllt werden muß, weil die Natur kein Vakuum duldet, das ist Gott, denn:

„Gott ist treu, er lässt nicht zu, dass ihr über eure Kraft versucht werdet, sondern er sorgt dafür, dass die Versuchung ein erträgliches Ende nimmt.“ 1. Korinther 10,13

Und so wird's gemacht:

Wer von seiner Sucht so blockiert ist, dass sie sein Leben zerstört und bereit ist, sich davon zu trennen, kann durch die folgende Meditation große Hilfe erlangen.

Stellen Sie sich vor, Sie müssten sich bis zum Rest Ihres Lebens ständig besaufen, rauchen, huren, Drogen nehmen, dauernd die schönsten Sachen bis zum Völlegefühl essen und trinken, die schönsten Frauen oder Männer vernaschen. Sobald die Abneigung über diese Vorstellung in Ihnen hochkommen, lassen Sie Ihren Ekel voll und ganz sogar über die Schmerzgrenze hinaus zu. Gehen Sie wieder zu Ihrem Lieblingsplatz in der Natur und werden Sie still. Übergeben Sie diese Gefühle wieder dem virtuellen Boot oder der Wolke und verabschieden Sie sich davon. Die Gefühle werden solange zurückkehren, solange Sie ihnen Ihre Aufmerksamkeit schenken. Wiederholen Sie das Loslassen, bis Sie in Ihrem Inneren keinen Widerstand finden und die Freude über die Befreiung größer geworden ist, als der Lustgewinn durch die Sucht.

Hildegard

Andererseits können Sie aus der Sucht aussteigen, wenn Sie sich vorstellen, dass Sie sich für den Rest Ihres Lebens nie wieder besaufen können, nie wieder rauchen, nie wieder Drogen nehmen, nie wieder der Fresslust oder dem Missbrauch der Sexualität ausgeliefert zu sein.

Trennen Sie sich von allen Widerständen und Gefühlen, die diese Vorstellung in Ihnen auslöst. Diese Vorstellungen haben Sie bisher daran gehindert, aus Ihrer Sucht auszusteigen. Geben Sie die negative Energie ab, die in Ihnen aufsteigt und suchen Sie wieder Ihren Lieblingsplatz in der Natur auf und werden Sie still. Verabschieden Sie sich von diesen Gedanken, indem Sie sie wieder auf das virtuelle Boot oder die virtuelle Wolke packen. Wiederholen Sie diesen Vorgang solange, bis die Zwangsgefühle der Sucht in Ihren Bewußtsein keine Macht mehr haben und Sie 100%ig Ja sagen können. Selbst wenn Sie wollten, hat die Sucht ihre Macht über Sie verloren.

Lesen Sie die heilenden Worte aus Hildegards Psychotherapie: „Die Sucht ist eine fürchterliche Fessel für den Menschen. ... Sie dient nicht dem wahren Vergnügen, verleiht dem Menschen eine fragwürdige Existenz. Ich aber, die Freiheit von der Sucht, wohne mit all meinem Sinnen und Trachten in der Nähe des heiligen Geistes und richte mein Leben nach dem Willen Gottes aus. Ich verlasse meine Sucht und spreche mit Gott über meine Abhängigkeiten. Wenn mich die irdischen Süchte überkommen, so suche ich leidenschaftlich die Kraft des heiligen Geistes, um wieder nüchtern zu werden. ... Ich erröte, wenn mich die Sucht überkommt und antworte ihr mutig: Du hast keine Macht über mich und kannst mich auch nicht erlösen! Ich verabscheue die Täuschung durch die Sucht, denn sobald mich das Feuer des heiligen Geistes entzündet, verschwinden in mir alle irdischen Abhängigkeiten. So dringe ich im Höhenflug bis zur Freiheit vor.“

Wer darf fasten?

Hildegard

In 28 von 35 Problemkreisen kann das Fasten zu positiven Verhalten führen. Bei sieben Fällen empfiehlt Hildegard den Weg der Ruhe und Stille, Gebet, Einsamkeit oder körperliche Reinigungen durch Sauna, Bäder oder Bürstenmassagen. Kein Fasten bei:

- Nr.1 Gier nach materiellem Reichtum
- Nr.13 Unglückseligkeit*
- Nr. 14. Maßlosigkeit*
- Nr.15. Seelenkälte*
- Nr.16. Hochmut*
- Nr. 32 Unbeständigkeit
- Nr. 35 Weltschmerz

Außerdem sollten Personen mit akuten Krankheiten, Schwangere, Magersüchtige oder fürs Fasten ungeeignete Patienten nicht fasten. Fragen Sie einen Fastenarzt oder Fastenführer.