

Frank Fiess

Die Macht der gelebten Liebe



Wie Paar-Beziehungen gelingen

Frank Fiess

Die Macht der gelebten Liebe

Wie unsere Paar-Beziehungen gelingen

*Ein lebenspraktisches Übungsbuch,
illustriert mit 28 Videos*

1. Auflage 2022

© 2022 Frank Fiess

Filme/Videos: Claas Vorhoff

Lektorat: Jürgen Häger

Satz/Coverdesign: Benedikt Wohlleben
mit Material von freepik.com

ISBN Softcover: 978-3-347-77357-8

ISBN Hardcover: 978-3-347-77358-5

ISBN E-Book: 978-3-347-77359-2

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, An der Strusbek 10,
22926 Ahrensburg, Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter:

tredition GmbH, Abteilung „Impressumservice“,
An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Inhalt

VORSPANN UND EINLEITUNG: SEI GANZ HERZLICH GEGRÜSST – NAMASTÉ!

Der Beginn unserer Reise

Hinweise zur Verwendung der QR-Codes

Video: Herzliche Begrüßung

LEKTION EINS: SELBST-LIEBE UND SELBST-WERT

Teil 1: Einführung

Video: Eine gemeinsame geistige Ausrichtung finden

Teil 2: Übung – Drei Sätze/Resultate der Kraft finden

Teil 3: Übung – Deine Kern-Bedürfnisse finden

Video: Die drei Kern-Bedürfnisse

Teil 4: Meditation – Dein innerer Raum

Teil 5: Meditation – Die Frau deines Lebens, der Mann deines Lebens sein

Teil 6: Einige Gedanken zu unserem unantastbaren Wert

Teil 7: Eine erste Berührung schenken

Video: Eine erste liebevolle Berührung

Teil 8: Unterstützende Praxis, Morgen-Übungen
(Kurzfassung)

Video: Morgen-Übungen, Lang- und Kurzfassung

Teil 9: Unterstützende Praxis, Abend-Übungen
(Kurzfassung)

Video: Abend-Übungen, Lang- und Kurzfassung

LEKTION ZWEI: ANERKENNUNG, DANKBARKEIT, WERTSCHÄTZUNG

Teil 1: Einführung

Video: Liebevoller Ermutigung

Teil 2: Übung – „Wofür ich dich liebe“ Frank und Marion

Teil 3: Meditation – Ins Lot stellen – Durch die Chakren atmen

Video: „Gottes Versteck“

Teil 4: Körperübung – Fußwaschung und Fußmassage

Video: Das Ritual der Fußwaschung

Teil 5: Körperübung – In tiefer Entspannung verbunden sein

Video: In tiefer Entspannung verbunden sein

LEKTION DREI: KOMMUNIKATION

Teil 1: Einführung

Teil 2: Die Kern-Anliegen in deiner Kommunikation

Teil 3: Übung – „Wofür ich dich liebe“ Nicole und Roman

Video: Die Liebeserklärung

**Teil 4: Übung – Rechthaberei – „Mehr desselben“
loslassen**

Teil 5: Meditation – Der Reichtum deines Lebens

Teil 6: Körperübung – Rückenmassage

**Teil 7: Übung – Verstanden werden oder weiter aneinander
vorbeireden**

Video: Spiegeln

LEKTION VIER: GEMEINSAM HEILEN UND TIEFER LIEBEN

Teil 1: Einführung

**Video: Gehalten werden – Das kleine Mädchen/den
kleinen Jungen halten**

Teil 2: Übung – Die Grundverwundung erkennen

Video: Ein Heilungsgefäß erschaffen

Teil 3: Übung – Wenn es schlecht läuft

Teil 4: „Wenn die Kacke am Dampfen ist“

**Teil 5: Was ich persönlich tue, wenn mein verbliebener
tiefer Schmerz berührt wird**

**Teil 6: Körperübung – Geborgenheit und Angenommensein
schenken**

**Video: Gehalten werden – Die erwachsene Frau/ den
erwachsenen Mann halten**

Teil 7: Talk – Die Kraft deiner Wurzeln

Video: Segenslied für dich

Teil 8: Meditation – Die Kraft deiner drei heiligen Wurzeln

Video: Meditation der drei heiligen Wurzeln

LEKTION FÜNF: KO-KREATION – GEMEINSAME WIRKLICHKEIT ERSCHAFFEN

Teil 1: Einführung

Teil 2: Durch unsere Gedanken erschaffen wir Wirklichkeit
– nutze die Kraft deiner hochfrequenten Gedanken

Teil 3: Das heilige Feuer der Vergebung und der
bedingungslosen Liebe

Teil 4: Wertschätzung und Anerkennung schenken

Video: Vergebung

Teil 5: Vergebung und Neuausrichtung

Teil 6: Meditation – Chakren mit Licht verbinden

Teil 7: Körperübung – Die Kaschmirische Massage, ein
Juwel der gegenseitigen Verehrung

Video: Die Kaschmirische Massage

Video: Yoni & Lingam halten

LEKTION SECHS: SINNLICHKEIT UND SEXUALITÄT

Teil 1: Einführung

Video: Verständnis für die Ängste in unserer Sexualität

Yoni- und Lingam-Typen

Weibliche anatomische Typen

Männliche anatomische Typen

Teil 2: Bewusstheit und die erogenen Zonen

Teil 3: Meditation – Der Lichtkreislauf

Teil 4: Körperübung – Herz und Genitalien in warme
Tücher hüllen

Video: Sinnliche Verehrung mit warmen Tüchern

LEKTION SIEBEN: EINE NEUE FORM VON SINNLICHKEIT UND SEXUALITÄT FINDEN UND FEIERN

Teil 1: Einführung

Teil 2: Körperübung – Die Segmente öffnen

Video: Die Freuden der Ganzkörper-Lebendigkeit

Teil 3: Körperübung – Slow Sex, Scherenposition

LEKTION ACHT: DEN WEG DER LIEBE GEHEN – SPIRITUELLE PARTNERSCHAFT

Teil 1: Einführung

Teil 2: Eine größere Ausrichtung finden

Video: Deine Vision – Eure Vision

Teil 3: Die Mahamudra-Meditation

Video: Die Mahamudra-Meditation

Video: Herzliche Verabschiedung

Anhang

VORSPANN UND EINLEITUNG

Sei ganz herzlich gegrüßt – Namasté!



Zur Vorbereitung unserer gemeinsamen Reise möchte ich einige Worte vorausschicken. Das Buch, das du in deinen Händen hältst, ist die Frucht der Arbeit mit einigen tausend Paaren. Es ist aus einem Live-Mitschnitt im Rahmen meines Online-Kurses Die Macht der gelebten Liebe entstanden.

Dorothee Schlandt hat die Aufnahmen dann transkribiert und gemeinsam mit meinem treuen Weggefährten Jürgen Häger habe ich es in die vorliegende Form gebracht. Es ist vor allem

ein Praxis-Buch – theoretisches Wissen haben wir ja alle genug.

Den lockeren Stil meiner live gesprochenen Worte haben wir an vielen Stellen bewusst erhalten und den Fokus auf die Umsetzbarkeit gerichtet.

Die Kombination der Inhalte und der unterstützenden Videos sollen es dir leichter machen, tiefer in die lebendige Erfahrung einzelner Übungen einzutauchen und wichtige Schritte auf deinem Weg der Liebe zu gehen.

Mit Liebe und in Verbundenheit,

Frank

*Ich danke den folgenden Menschen für
ihren wichtigen Beitrag zu diesem Buch:*

Jürgen Häger, Dorothee Schlandt, Benedikt Wohleben,
Marion Weber, Nicole Ming, Roman Rutz, Axel Kieser, Niki
Kieser, Arnaldina Gomes, Holger Krause, Claas Vorhoff,
Andrea Töppel, Elke-Maria Nürnberg, Peggy Gneist

Erklärung: Alle in den Videos gezeigten Übungen,
Meditationen und Rituale werden von Arnaldina und Holger
ausgeführt. Im Text ist manchmal auch zusätzlich von Axel
und Niki und Nicole und Roman die Rede. Sie sind nur im
Online-Kurs zu sehen.

*„Gewidmet allen Menschen, die der Liebe,
der Freiheit und dem Licht treu sind!“*

Der Beginn unserer Reise

Wesentliche Informationen zum Training

Ich freue mich wie ein Kind, dass es losgeht und dass wir jetzt zusammen diese Reise beginnen. Ich freue mich, dass ich dir und euch das schenken darf, was ich in mehr als 30 Jahren mit tausenden Paaren, jüngeren und reiferen, in vielen Situationen erlebt, erworben und erfahren habe. Um es mit Hermann Hesse zu sagen: „Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne, der uns beschützt und der uns hilft zu leben.“ Diesen Anfang möchte ich ehren, jetzt wo wir uns gemeinsam auf diese Reise machen, durch acht Lektionen und durch viele verschiedene Schritte.

Wir fangen an mit Selbst-Kontakt, Selbst-Wert und Selbst-Liebe. Es geht weiter mit Dankbarkeit, Wertschätzung und den essenziellen Themen Kommunikation, Intimität und Heilung. Dann schließen sich die zwei wichtigen Abschnitte über eure Sinnlichkeit und Sexualität an. Unsere Abenteuerreise beenden wir damit, eurer gemeinsamen Spiritualität eine tiefere Ausrichtung zu geben.

Ich möchte dir mit meiner ganzen Liebe und meinem Herzblut die Inhalte dieses Kurses sinnlich erfahrbar machen, immer mit der Intention, dir und euch zu dienen, so, dass

eure Beziehung eine liebende, heilige, ko-kreative, ebenbürtige Beziehung auf Augenhöhe ist.

Ich will euch unterstützen, euren Weg der Liebe wieder tiefer zu gehen – wo auch immer ihr im Moment steht. Und es geht mir darum, dass ihr in jeder Lektion bereit seid, die Körperübungen zu machen, die ein fester Bestandteil dieser Reise sind. Ich bin kein Lehrer nur für Vorträge. Es gibt daher viele Körperübungen und Rituale, die euch auf der körperlichen Ebene näher bringen, auf der Ebene der Berührung, des Kontakts, später natürlich auch in eurer Sinnlichkeit, Sexualität.

In den ersten drei Lektionen geht es vor allem darum, euren Gedanken und Gefühlen eine selbstbestimmte Richtung zu geben, hin, zu einer konstruktiven, heilenden und liebenden Beziehung. Dabei beziehen wir immer unsere vier Haupt-Existenzebenen – Körper, Gefühl, Gedanke und Seele – mit ein. In jeder Lektion gibt es Übungen für diese vier Ebenen. Diese Übungen unterstützen und helfen euch, den Zauber der Liebe in eurer Beziehung zu vertiefen und neu zu erschaffen.

Ich praktiziere diese Übungen seit so vielen Jahren – in meinem eigenen Leben für mich – und auch mit meiner Frau. So viele Paare aus dem gesamten deutschsprachigen Raum haben sich mir anvertraut, und so sage ich dir von einem Platz tiefer Gewissheit, dass unser gemeinsamer Weg viele Geschenke und Schätze für dich bereit hält!

Unser Bild für diesen Kurs ist: Zwei Säulen, die ein Dach tragen. Dafür braucht es zwei starke Menschen als Säulen, stark in ihrem Selbstrespekt und ihrer Selbst-Liebe. Ist einer darin schwach oder sind beide schwach, können sie das Dach der Liebe nicht tragen. Stehen sie zu dicht beieinander, wird

es genauso wenig gelingen, wie wenn sie zu weit entfernt sind. Deshalb bitte ich euch, die zwei Säulen zu sein, die euer gemeinsames Dach tragen.

Ich lege euch sehr ans Herz, die Inhalte mit Hingabe und Bereitschaft wirklich umzusetzen und zu praktizieren. Und dabei ist es egal, wo ihr steht. Für manche von euch braucht es vielleicht Heilung oder Neubeginn in der Intimität, in der Fähigkeit, Nähe herzustellen. Vielleicht ist Sprachlosigkeit da oder ihr redet aneinander vorbei oder ihr berührt immer wieder die gleichen Fettnäpfchen und Verwundungen.

Bei anderen sind Sinnlichkeit und Sexualität einfach eingeschlafen. Es hat mich immer wieder erstaunt, wie viele Paare seit Monaten, manche auch seit Jahren, keinen Sex mehr haben. Wir werden der Annäherung – auch körperlich – langsam, Schritt für Schritt, in jeder Lektion ein bisschen näher kommen und diese wieder ermöglichen.

Oft sind die alten Kindheits- und Beziehungsmuster aktiv. Wir fühlen uns dann kritisiert, nicht respektiert, übergangen oder nicht verstanden. – Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt.

Dieser Kurs ist sehr strukturiert und klug aufgebaut. Was ich mir von dir und euch wünsche, ist Disziplin. Disziplin bedeutet sinngemäß: Bei dem in die Lehre gehen, was uns am Wichtigsten ist – in unserem Fall also der Liebe. Ich stelle diesen Kurs von Anfang an unter den Segen der Liebe. Ich habe hunderte, tausende Male erlebt, was die Liebe kann. Sie vermag alles, wenn zwei Menschen ihre Rechthaberei, ihre Besserwisserei ablegen, die wir vor allem mit dem Menschen, der uns am nächsten kommt, immer wieder erleben. Wenn wir lernen, das zur Seite zu stellen und zu sagen:

Hey, es ist großartig, dass du heute mit mir diesen Kurs beginnst und dass wir uns neu und tiefer engagieren, den Weg der Liebe zu gehen. Ich will ein Schüler der Liebe sein. Ich will nicht Recht haben müssen, ich will es nicht besser wissen, ich will nicht dich schuldig machen oder mich schuldig machen. Sondern ich will, dass das, was wir heute beginnen, uns beide erhebt, beflügelt und dass ich wachse, dass du wächst. Ich will, dass unser großes WIR auch für andere Menschen, unsere Kinder, unsere Frauen, unsere Männer, unsere Firmen, unsere Gesellschaft und auch für den Stamm der Menschen auf der Erde ein Licht ist. Ich will, dass unsere Liebe ausstrahlt und andere Menschen sehen können: Wow, diese Menschen engagieren sich für das Gelingen ihrer Liebe!

Die Liebe ist die größte Kraft des Universums. Und deshalb hat es etwas Großes, wenn wir das, was wir beginnen, von Anfang an unter den Segen der Liebe stellen.

In den ersten drei Lektionen wirst du verstehen, wie sehr wir es gewohnt sind, uns vom Außen abhängig zu machen. Jeder/jede von uns ist es auf seine Art gewohnt, den eigenen Wert von der Reaktion des Partners abhängig zu machen, von unserer Umwelt, von der Gesellschaft – darauf sind wir ein Leben lang geeicht. Die meisten Störungen in allen Liebesbeziehungen kommen von unserem beschädigten Selbst-Wert. Immer wieder wird etwas berührt, was uns denken lässt, dass wir nicht gut genug sind. Eine alte Kindheitswunde bricht auf, oder eine Verletzung aus früheren Beziehungen, und verursacht den Schlamassel, die Streitereien, die Sprachlosigkeit, den Rückzug oder die Attacke, was auch immer eben dein/euer Muster ist.

Deshalb verwenden wir ganz viel Zeit – und auch kleine und große Übungen – darauf, als erstes den Respekt, die Liebe, den Selbst-Wert, die Selbstachtung nach innen wieder zu vertiefen. Du bist umso beziehungsfähiger, je tiefer du in dir zuhause und wirklich die Frau/der Mann deines Lebens bist! Das hängt nicht vom Beifall deines Partners oder der Zustimmung der Welt ab. Das ist deine innere Haltung, das ist deine Größe. Nicht nach außen gehen, um der Welt zu gefallen oder unserem Partner. Sondern erst gehe ich nach innen und liebe mich, gedanklich, im Herzen, in meinem Gefühl, in meiner Seele, in meinem göttlichen Funken. Dort schaffe ich Frieden, Einheit, Verbindung zu mir. – Und dann gehe ich als „ganzer“ Mensch zu meiner Liebsten, zu meinem Liebsten, der Gesetzmäßigkeit folgend: Je tiefer meine Liebe zu mir selbst ist, je gesünder und höher mein Selbst-Wert, umso mehr erlebe ich Glück, Freude, Sinn mit mir selbst und in meinen Beziehungen.

In diesem Kurs geht es nicht darum, dir noch ein paar Theorien zu vermitteln, sondern dich zu begeistern, dich zum Leuchten zu bringen, dass du dich liebst mit Haut und Haaren, so wie du bist. Und dass du von dort aus deine Frau, deinen Mann, liebst und von Anfang an verstehst: Was für ein Geschenk, dass dieser Mensch mit dir diesen Kurs beginnt! Was für eine Aussage, dass deine Frau/dein Mann sagt: „Yeah, das ist mir unsere Beziehung wert!“ Und wir werden durch jede Lektion gehen und lernen, im Namen der Liebe auf die Knie zu gehen, in Demut, und soviel wir nur können lernen für uns selbst, für unser WIR und für unsere Verbindung zum Großen Ganzen. Das bedeutet auch zu lernen, die Projektionen zu stoppen, die Übertragungen, die normalerweise in Sekundenbruchteilen immer hin- und

hergehen. Wenn du das gelernt hast, löst du die Störungen immer mehr auf.

Zur Struktur des Kurses: Es gibt acht Lektionen. Jede beginnt mit einer Einführung, in der ich die Kerninhalte erkläre. Dann gibt es Übungen – meist eine Haupt-Körperübung, oft mit Berührung, später auch sehr schöne Berührungsrituale, Massagen, Meditationen –, um immer den Körper mitzunehmen, den klaren Geist, das tiefe Gefühl und die Seele. Zu deiner Unterstützung zeigen euch Arnaldina und Holger in den Videos die Übungen.

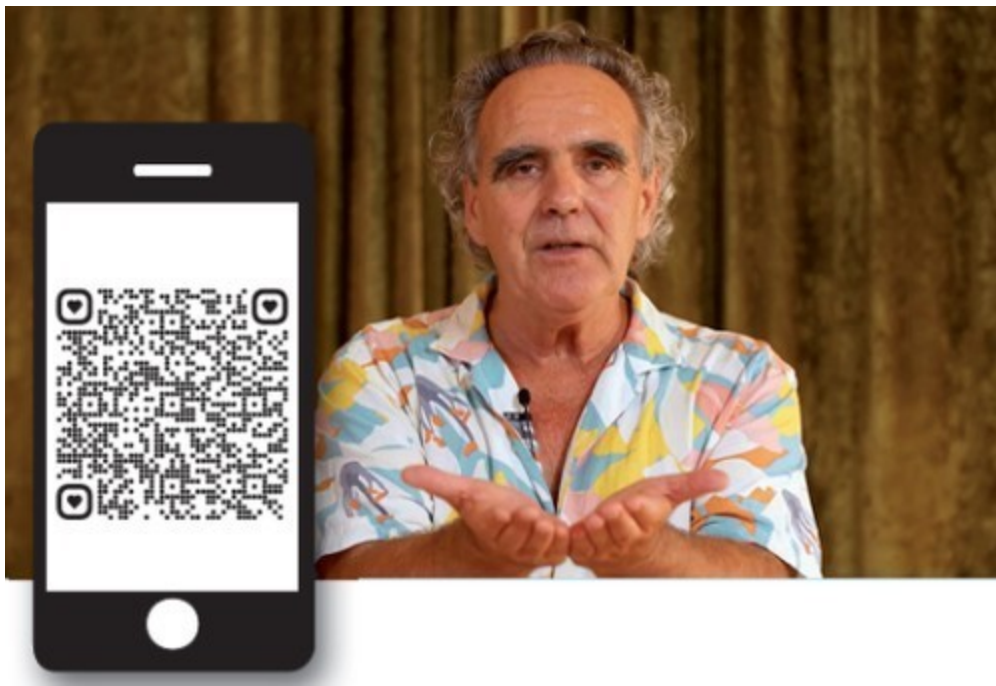
Zum Ablauf schlage ich euch folgende Vorgehensweise vor: Verabredet euch alle vier bis sieben Tage und nehmt euch ca. zwei Stunden Zeit für die Übungen. Dadurch bleibt ihr auf dem Weg der Liebe.

Auch bitte ich dich, von Anfang an ein Dankbarkeits- und ein Weisheitstagebuch zu führen. Warum? Negative Energie – einfach ausgedrückt – ist grobstofflicher, schwerer schwingend als positive, feinstoffliche. Deshalb setzt sie sich immer wieder mit ihrem breiten Hintern in die Mitte unseres Lebens und wir sehen nicht die Geschenke in unserem Alltag: Den kleinen Stein, die Blume, die Kerze, die kleine Feder ... all' die schönen Dinge. Sondern wir sehen nur das Haar in der Suppe und unsere Erbsenzählerei. Und deshalb sind das Dankbarkeits- und das Weisheitstagebuch so wichtig für dich selbst, damit du am Ende auch deine Ernte genießen kannst: Oh, all' das habe ich gelernt, all' das haben wir gelernt, all' das haben wir erfahren!

Ich lege all' meine Liebe in diesen Kurs hinein und nehme euch in mein Herz. Ich werde in meinen Meditationen immer wieder an euch denken. Ich freue mich, dass ihr zusammen

den Funken der Liebe weiterträgt und wünsche euch eine gute Reise!

VIDEO: HERZLICHE BEGRÜSSUNG



Hinweise zur Verwendung der QR-Codes

Um die Videos ansehen zu können halte die Kamera deines Smartphones oder Tablets auf den QR-Code und folge den Anweisungen, die dein Gerät anzeigt. Alternativ kannst du auch einen „QR-Code-Reader“ verwenden, der dich direkt mit der Video-Seite verbindet. Hierbei kann es allerdings sein, dass Werbung eingeblendet wird.

Durch technische Umstände kann es manchmal vorkommen, dass ein anderes Video (zum Beispiel das Vorhergehende)

angezeigt wird. In diesem Fall versuche bitte Folgendes:

Kamera schließen und wieder öffnen oder auf „QR-Code-Reader“ wechseln oder den Browserverlauf löschen oder dein Handy neu starten.

Eine Übersicht aller Videos findest du auf der Seite:

<https://diemachtdergelebtenliebe.frankfiess.de/alle-videos>

LEKTION EINS

Selbst-Liebe und Selbst-Wert

Teil 1: Einführung

Die Beziehung zu dir selbst ist die wichtigste Beziehung deines Lebens. Wir können einen anderen Menschen auf eine „gesunde“ Weise nur so tief lieben, wie unsere Liebe zu uns selbst ist. Selbst-Liebe ist die Tür, die alle anderen Türen öffnet und Selbst-Wert ist der Wert, der alle unsere anderen Werte maßgeblich beeinflusst. Die Wunde im Selbst-Wert und die immer wiederkehrenden Selbst-Zweifel äußern sich individuell und sind gleichzeitig kollektiv.

Dieser Kurs ist eine innige Reise zu dir selbst und zu deiner erlernbaren Fähigkeit, dich um deiner selbst willen zu lieben – und eben nicht, wie so oft in unserer Gesellschaft, für deine Leistung, dein Aussehen, dein Verhalten.

Die Liebe für dein authentisches, inneres Wesen ist der Boden für alle deine anderen Beziehungen. Je tiefer und stärker unsere Selbst-Liebe und unser Selbst-Wert sind, umso liebesfähiger werden wir. Unser innerer Zustand der bedingungslosen und essenziellen Liebe zu uns selbst dehnt sich ganz natürlich aus. In der Treue zu unserem Wesen und

zu unserer Seele wird auch die Fähigkeit gestärkt, unser Gegenüber im Wesen und in der Seele zu erkennen und zu lieben. Selbst-Liebe bedeutet, dein Vergleichen mit anderen Menschen zu beenden und ganz du selbst zu sein – das Original, das du bist, zu verkörpern und zu leben!

Aus deinem gefühlten und gelebten Selbst-Wert entstehen Selbst-Respekt und Würde, die Voraussetzungen, um ein DU zu lieben und gemeinsam den WEG DER LIEBE zu gehen. Unser Leuchten kommt aus der Treue zu unserem Wesen, nicht von der Anpassung an ein fremdbestimmtes Ideal.

Die Qualität und die Tiefe deiner Selbst-Liebe und deines Selbst-Werts bestimmen die Qualität der Beziehungen deines Lebens. Mit dieser heilsamen Qualität der Selbst-Liebe wird der Satz „*Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst*“, erst verständlich!

Darum geht es auf unserer Reise: Liebe dich selbst, inniglich und wahrhaftig, und liebe dein Gegenüber – inniglich, weise, zärtlich und wahrhaftig!

Nun kommen wir zu den ersten konkreten Schritten in dieser Lektion: Zunächst einmal brauchst du einen Satz der Liebe zu dir selbst.

Lasst euch beide einladen, aufzustehen und die Augen zu schließen. Halte dich in deinen Armen, jeder für sich. Und spüre die Möglichkeit, Körper, Klarheit im Geist, Gefühl, Seele, Wesen, zu verbinden: Diese Möglichkeit, ganz zu sein, eins zu sein.

Und dann finde einen Satz, einen Satz der Liebe für dich selbst. Mein Satz ist: „*Frank, ich liebe dich aus tiefstem Herzen,*

genauso wie du bist!“ Das sage ich mir jeden Tag, oft, oft, oft. Das ist wie eine Melodie, wie ein Lied. Sag’ unbedingt deinen Namen innerlich leise dazu. Finde deinen Satz der Liebe zu dir selbst. Und dann lass’ dich ihn verkörpern. In diesem Kurs geht es immer darum, die Dinge zu verkörpern. Wenn du deinen Satz der Liebe zu dir selbst gefunden hast, schreib ihn dir nachher bitte auf und gib ihn dir jeden Tag.

Dies ist der erste Satz, also das erste Resultat für dich – in deinen Worten, in deiner Bedeutung.

Das zweite Resultat ist für deine Partnerin, deinen Partner: Es könnte sinngemäß so lauten: Ich liebe dich aus tiefstem Herzen, in deinem Wesen, deiner Seele und auch als Körper, der du bist. Jetzt finde auch hier deine eigenen Worte.

Das dritte Resultat ist für euch gemeinsam, etwa: Ich engagiere mich für die Zeit dieses Kurses und auch darüber hinaus mit meinem tiefsten liebenden Herzen, meinem klaren Geist und meinem vollen Bewusstsein und auch mit meinem liebenden Körper für unsere Beziehung.

Finde also drei kristallklare Sätze/Resultate und lass’ dich von ihnen inspirieren. Es geht in diesem Kurs nicht darum, mal eben ein paar Übungen zu machen und danach wieder in die alten Muster zurückzufallen.

Ich möchte, dass du verstehst: Dein Geist, deine Gedankenenergie zusammen mit deiner Gefühlsintensität, deiner Körperenergie und deiner Seele, erschaffen deine Wirklichkeit, erschaffen eure gemeinsame Wirklichkeit. Ebenso geben wir natürlich auch alle unsere Gedankenenergien in die kollektive Wirklichkeit. Dazu werden wir noch kommen.

In den drei Resultaten committest du dich ganz klar, deine Liebesbeziehung zu dir selbst zu vertiefen und die Liebe zu deiner Frau/deinem Mann zu intensivieren, indem du das Licht, die Sonne, den Segen, das Geschenk in deiner Frau, in deinem Mann siehst. Und von diesem Punkt aus siehe deine Beziehung und engagiere dich für sie.

Ich wiederhole noch einmal: Wir haben die drei Resultate, eines für dich, wie du dich liebst, eines, wie du deine Frau/deinen Mann mit Haut und Haaren liebst, egal wo ihr gerade steht. Und eines, wie du an deine Beziehung glaubst, wie du über sie denkst, wie du neu bereit bist, euch wieder anzunähern. Und wenn es noch so schwierig ist im Moment. Glaube daran, dass dieser Kurs euch eine neue Sonne, ein neues Licht, einen Neuanfang ermöglicht. Ich glaube daran, mit allem, was ich habe. Und ich weiß, dass es so sein wird!

Ich bitte euch ebenfalls, ab heute das Anerkennungs- und Wertschätzungsritual zu feiern. Das ist eine Vorbereitung auf die zweite Lektion, in der es um Dankbarkeit, Wertschätzung, Anerkennung geht. Dadurch sehen wir zunächst einmal, was wir haben und was wir sind. Das zu ehren, ist unser heiliger Boden. Und dann können wir das, was noch fehlt, was geheilt werden will und was dazukommen möchte, sehr leicht erschaffen.

Dabei geht es darum, euch jeden Tag etwas Kleines zu schenken. Ich schenke mir oft eine Frucht oder eine Blume. Ich schenke mir, wie vorhin, in meinem Lieblingscafé bei einem Cappuccino zu sitzen. Ich schenke mir ein paar Momente in der Natur zu sein, im See zu baden. Ich Sorge jeden Tag dafür, dass ich mir fünf, sechs Dinge schenke. Und ich schenke auch meiner Frau jeden Tag eine Kleinigkeit, eine

Blume, Früchte – sie mag Blaubeeren, Erdbeeren. Oder manchmal gehen wir auch irgendwohin, an einen Ort, wo wir selten sind, der uns beide wirklich inspiriert und glücklich macht. Oder am letzten Wochenende waren wir in einem Hotel – das muss nicht viel kosten. Aber es hat unserer Liebe wieder neuen Zauber, neue Sinnlichkeit, neue Freude gegeben.

Schenke dir selbst jeden Tag etwas Kleines und auch deiner/deinem Liebsten. Meine Frau Marion und ich legen uns jeden Tag ein Herz auf jede Seite des Betts. Das berührt unser Herz. Da sehen wir schon morgens, oh, der andere ist mit mir, denkt an mich. Es gibt jeden Tag wieder eine kleine Geste.

Also: Liebe nach innen, dass du selber spürst, wow!, ich bin die Frau meines Lebens, ich bin der Mann meines Lebens! Ich liebe mich, ich halte mich, ich ehre mich, ich denke gut über mich, ich fühle mich, ich höre mich und ich verstehe auch, dass ich ein spirituelles Wesen bin, dass Gott in mir lebt, die größte Kraft des Universums. Und genauso sieh' in deiner Frau, in deinem Mann, die Liebe und das Licht!

Außerdem empfehle ich euch allen, die täglichen Morgen- und Abendübungen zu praktizieren. Schau' sie dir an, sie helfen dir, kraftvoll den Tag zu beginnen und auch zu vollenden (s. Teil 8 und Teil 9).

Ich möchte, dass ihr versteht, ihr seid ein Team. Ihr seid kreativ. Ihr seid zwei Schöpfer eurer persönlichen, eurer gemeinsamen und der kollektiven Wirklichkeit. Und das ist deine größte Kraft: Dass du mit deiner Körperenergie, deinem Herzen, deiner Geistesklarheit und deiner Seele das erschaffst, was du wirklich willst.