

Chuck Spezzano  
Karten der Selbstheilung

Chuck Spezzano

# Karten der Selbstheilung

Illustrationen von Petra Kühne

Übersetzung aus dem Englischen:  
Ulrike Kraemer

Originaltitel:  
**The Self-Health Deck**  
Copyright © 2011 by Chuck Spezzano

---

1. Auflage 2012

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de) / [www.transpersonale.de](http://www.transpersonale.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Illustrationen: Petra Kühne

Satz: Sebastian Carl, 83123 Amerang

Druck und Verarbeitung: Bookplus International, ltd.

Printed in China

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-209-9

---

Dieses Buch  
ist Charlie gewidmet.

# Danksagungen

Jedes Buch ist das Ergebnis einer gemeinsamen Anstrengung. Es beginnt damit, dass ich mich dazu berufen und inspiriert fühle, das Buch zu schreiben, und dafür möchte ich dem Himmel und seinen Heerscharen danken. Es bedarf meiner Bereitschaft und meines Wunsches, den Stoff zu Papier zu bringen, und die Anerkennung dafür gebührt mir selbst. Sodann bedarf es einer erstklassigen Schreibkraft. Vielen Dank, Sunny. Auch hervorragende Lektoren sind notwendig, und dafür bin ich Celia und Eric zutiefst dankbar. Zu guter Letzt bedarf es eines ungewöhnlichen Verlegers, und diese Beschreibung trifft auf Werner zweifellos zu. Ich danke dir, mein Freund.

Meine Anerkennung gilt auch Petra Kühne für ihre einzigartigen Kunstwerke. Ihre Bilder erwecken die Karten zum Leben und sorgen dafür, dass sie sich beim Leser einprägen.

Dank für ihre große Unterstützung gebührt auch unseren Mitarbeitern, und zwar zum einen Charlie, der unser Büro leitet und dem dieses Buch gewidmet ist, und zum anderen Harrylyn, die dafür sorgt, dass unser Haushalt reibungslos funktioniert. Mein Dank gilt euch beiden.

Meinem Herzen besonders nahe sind meine Schätze und meine Muse: meine Kinder, Chris und J'aime, und meine Frau Lency. Sie schenken mir ihre Liebe, sind meine Inspiration und geben mir damit die Möglichkeit, mich in diesen Entstehungsprozess meiner Bücher zu vertiefen, deren Vollendung oft Jahre dauert.

Danke, meine Lieben.

## **Vorbemerkung der Übersetzerin**

Die englische Sprache unterscheidet in vielen Fällen nicht zwischen männlichen und weiblichen Substantivformen. So ist mit „partner“ beispielsweise sowohl der Partner als auch die Partnerin gemeint und mit „friend“ sowohl der Freund als auch die Freundin. Um die Lesbarkeit des deutschen Textes zu erhalten und um unnötig komplizierte Satzkonstruktionen zu vermeiden, wurde in der deutschen Übersetzung bewusst darauf verzichtet, immer beide Substantivformen zu nennen, und in den meisten Fällen nur die männliche Form verwendet. Trotzdem schließt der „Partner“ natürlich auch immer die „Partnerin“ und der „Freund“ immer die „Freundin“ ein.

# Inhalt

<b>Einführung</b> .....	13
<b>Legemuster und Befragungen für die Karten der Selbstheilung</b> .....	21
Die klassische Befragung in neuer Form: Gesundheit und Probleme .....	24
<i>Heilende Übung</i> : Die Wahrnehmung verändern .....	26
<i>Heilende Übung</i> : Die Lektion lernen .....	27
Befragung zu Gesundheit und Beziehungen .....	27
Anweisungen zur Legung der Karten .....	31
<i>Heilende Übung</i> : Der Handelsposten des Himmels .....	32
<i>Heilende Übung</i> : Vergebung .....	32
Befragung zu den zwölf Systemen .....	33
Befragung .....	34
<i>Heilende Übung</i> : Integration 1 .....	35
Befragung der Einheit .....	36
Befragung der Unendlichkeit .....	38
<i>Heilende Übung</i> : Integration 2 .....	39
Befragung zum Weg in den Himmel .....	39
<i>Heilende Übung</i> : Integration 3 .....	41
<b>Die positiven Karten</b> .....	43
1    Annehmen .....	44
2    Das große Glück .....	46
3    Deine Bestimmung annehmen .....	48
4    Deine Gefühle fühlen .....	49
5    Dich als geistiges Wesen erkennen .....	51
6    Die ganze Fülle des Lebens zulassen .....	53
7    Die Hände Gottes .....	55
8    Durch Gnade ungeschehen machen .....	56
9    Eigenverantwortung .....	59
10   Empfangen .....	61
11   Fluss .....	62
12   Freude .....	64
13   Führung .....	65
14   Gaben .....	67
15   Ganzheit .....	69

16	Gleichgewicht.....	70
17	Glücklichsein.....	72
18	Gnade .....	74
19	Gott.....	76
20	Gott ist mit mir.....	78
21	Harmlosigkeit.....	79
22	Heiligkeit.....	81
23	Heilung .....	82
24	Hilfsbereitschaft.....	84
25	Humor .....	86
26	Innerer Frieden.....	87
27	Integration .....	89
28	Kind Gottes.....	91
29	Liebe.....	92
30	Loslassen.....	94
31	Partnerschaft .....	96
32	Projektion heilen .....	98
33	Selbsteinbeziehung.....	100
34	Selbstliebe .....	102
35	Selbstvergebung .....	104
36	Selbstwert.....	107
37	Sühne.....	109
38	Trost .....	111
39	Unschuld.....	113
40	Unsere Lebensaufgabe erfüllen.....	115
41	Verbindung.....	118
42	Verbundenheit .....	120
43	Vergebung .....	121
44	Verpflichtung.....	123
45	Verstehen.....	125
46	Vertrauen.....	126
47	Wahrheit.....	128
48	Wunder .....	130
49	Zentriertheit .....	132
50	Zu anderen Menschen hinausreichen.....	134
<b>Die negativen Karten .....</b>		<b>137</b>
51	Ahnenproblem.....	138
52	Angriffsgedanken .....	140
53	Angst .....	141
54	Angst vor dem Tod.....	144
55	Angst vor Veränderung.....	146

56	Anhaftung .....	147
57	Autoritätskonflikt .....	149
58	Bedürfnis .....	151
59	Böse Affen .....	153
60	Böswilligkeit .....	155
61	Das Bedürfnis nach Mitgefühl.....	157
62	Das Fundament des Egos .....	159
63	Deiner Lebensaufgabe aus dem Weg gehen.....	160
64	Depression .....	162
65	Der Götze der Krankheit.....	164
66	Der Götze der Kreuzigung.....	166
67	Der Götze des Leidens .....	168
68	Dunkle Geschichten .....	169
69	Entzweiung.....	171
70	Falsche Entscheidungen .....	173
71	Festhalten .....	174
72	Geplatzte Träume .....	176
73	Gewinn durch Schmerz.....	178
74	Groll .....	180
75	Konflikt .....	182
76	Kontrolle .....	184
77	Machtkampf .....	186
78	Masche .....	188
79	Negativität .....	190
80	Opfer .....	192
81	Rache.....	195
82	Recht haben wollen .....	196
83	Rückzug.....	199
84	Schattenfigur .....	201
85	Schuld.....	203
86	Schwäche.....	205
87	Selbstangriff.....	207
88	Sinnlosigkeit.....	209
89	Stolz.....	211
90	Todeswunsch .....	213
91	Trennung .....	215
92	Verlust .....	217
93	Vernachlässigung .....	219
94	Verschwörungen.....	221
95	Vertrag mit dem Ego .....	223
96	Vertrag mit dem Tod .....	225
97	Widerborstigkeit.....	228

98	Wutanfall.....	230
99	Zorn.....	232
100	Zunichtemachen.....	234
	<b>Nachwort.....</b>	<b>236</b>

# Einführung

Wir tragen die Verantwortung für unsere Gesundheit und für unser Glück. Weder das eine noch das andere ist von Dingen abhängig, die einfach geschehen, sondern von den Entscheidungen, die wir treffen. Natürlich sind wir uns dessen größtenteils nicht bewusst. Wir leben in einer Welt leichtfertig erhobener Klagen und versuchen, andere Menschen für die Dinge verantwortlich zu machen, die uns zugestoßen sind. Wir haben jedoch die Wahl zwischen Verantwortung und Schuld. Verantwortung heilt, während Schuld den Selbstangriff hervorbringt, der Krankheiten und Probleme zur Folge hat. Schuld ist die Triebfeder von Groll und Urteil, und Groll und Urteil sind die Kerndynamiken, die jedem Problem – gleich welcher Art – zugrunde liegen.

Mit der Verantwortung für unser Glück geht die Macht einher, uns selbst zu helfen, und genau das können wir tun, indem wir Verantwortung übernehmen. Unser Glück und unsere Gesundheit sind eine Frage des Gleichgewichts. Es geht darum, dass wir segnen, statt zu verdammen. Es geht darum, dass wir das heilige Versprechen halten, das wir im Hinblick auf die Aufgabe gegeben haben, die wir in der Welt erfüllen wollten. Außerdem geht es um eine Kurskorrektur. Wenn wir genesen wollen, müssen wir uns ändern und frei sein. Wir sind aufgefordert, uns selbst zu heilen, und es kann uns auch gelingen.

Ich habe 1972 angefangen, als Berater zu arbeiten, und war anschließend als Psychologe bei der amerikanischen Marine tätig. Ich war Psychotherapeut, Ehe-, Kinder- und Familienberater, Lebenslehrer und Workshopleiter. Ende der 1970er Jahre fing ich an, Vorlesungen über ganzheitliche Gesundheit zu besuchen. 1979 fragte mich Katie McPherson, mit der ich eng befreundet war, ob ich mit ihr an den psychologischen Aspekten ihrer Erkrankung arbeiten würde. Sie hatte einen inoperablen Tumor. Ich erklärte mich sofort dazu bereit, und damit begann meine Ausbildung. Wir kehrten nicht nur zu den Traumata ihrer Kindheit, sondern auch zu den Problemen in ihrer Beziehung zurück, obwohl ihr Mann sechs Jahre zuvor gestorben war. Diese und andere Formen der Heilungsarbeit bewirkten, dass sie sich allmählich erholte.

Von 1982 an arbeitete ich zwei Jahre lang als Lehrer an einem Institut für ganzheitliche Gesundheit, ehe ich meinen Wohnsitz von Kalifornien nach Hawaii verlegte. Ich unterrichtete zwei Kurse, von denen sich einer mit den Dynamiken befasste, die schweren Erkrankungen zugrunde liegen, und der andere mit den Zusammenhängen zwischen Beziehungsproblemen und Gesund-

heitsproblemen und damit, wie man die Macht, die Beziehungen inneohnt, nutzen kann, um gesundheitliche Probleme zu heilen. Sowohl vor als auch nach dieser Zeit schien es in meinen Seminaren und auch in meinen Einzelsitzungen immer mindestens eine Person zu geben, die mit schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen zu kämpfen hatte.

Nachdem ich nun seit vierzig Jahren in einem Heilberuf arbeite, möchte ich das, was ich selbst gelernt habe, auf unterhaltsame und synchronistische Weise an dich weitergeben, um dich in die Lage zu versetzen, deine eigene Heilung zu fördern. Daraus sind die *Karten der Selbstheilung* entstanden. Du kannst sie zur Unterstützung anderer Therapieformen oder eines möglichen spirituellen Weges benutzen, den du eingeschlagen hast, aber auch ganz einfach, um ein Problem zu lösen. Die *Karten der Selbstheilung* haben die Aufgabe, die verborgenen Aspekte deines Unterbewusstseins zutage zu fördern, damit du die Dunkelheit auflösen und Heilung erlangen kannst.

Ich habe herausgefunden, dass ein gesundheitliches Problem in Wirklichkeit ein Konflikt des Geistes ist, der sich auf den Körper übertragen hat. Was im Geist geschieht, ist jedoch rein geistiger Natur und sollte auch auf der geistigen Ebene bleiben. Unser Körper ist vollkommen neutral und hat so lange Bestand, wie er als Lerninstrument gebraucht wird, es sei denn, dass wir ihn missbrauchen und Konflikte auf ihn übertragen. *Ein Kurs in Wundern* nennt dies eine Verwechslung der Ebenen. Was auf der uranfänglichen Ebene reinen Geistes geschieht, bleibt auch auf dieser Ebene. Unser Geist ist mit der Ebene reinen Geistes verbunden, durch die Trennung, die Urteile und die Überzeugungen, die zu Wahrnehmung anstelle von Erkenntnis führen, aber von ihm abgeschnitten. Eine **Verwechslung der Ebenen** findet statt, wenn die Konflikte, die durch Trennung auf der geistigen Ebene entstehen, auf den Körper übertragen werden. Wird sie berichtigt, so *Ein Kurs in Wundern*, geschieht Heilung unmittelbar.

Die *Karten der Selbstheilung* und das zugehörige Begleitbuch sollen dazu beitragen, Heilung von innen heraus zu bewirken, und sie sollen helfen, uns der Konflikte in unserem Geist bewusst zu werden, damit wir sie berichtigen können. Wir vergraben die negativen Emotionen, die durch den Konflikt entstehen, und verlagern dadurch sowohl sie als auch den Konflikt auf den Körper. Die Krankheit des Körpers lenkt uns vom eigentlichen Thema ab, dessen Ursprung in unserem Geist liegt. Das trifft auf jedes Problem zu. Ein inneres Problem wird nach außen projiziert und führt zu einem Problem in einem wichtigen Bereich unseres Lebens oder mit einem Menschen, der uns wichtig ist, oder es wird auf unseren Körper übertragen.

Eine Krankheit oder ein Problem bedeutet, einfach ausgedrückt, dass wir Angst davor haben, den nächsten Schritt zu gehen. Wir glauben, dass wir dann etwas verlieren, und die Schwere der Krankheit oder des Problems zeigt an, wie herrlich das nächste Kapitel sein wird, das uns tatsächlich erwartet.

Wir glauben, den nächsten Schritt – ob gut oder schlecht – nicht bewältigen zu können. Wir glauben, nicht gut genug zu sein. Wir benutzen die Krankheit oder das Problem, um nicht weitergehen zu müssen. Es dauert ebenso lange, ein Problem oder eine Krankheit zu überwinden, wie es dauert, die Zuversicht für den nächsten Schritt zu erlangen.

In irgendeine Richtung muss die Kraft unseres Geistes gelenkt werden. Wir investieren sie also entweder in Angst oder in Vertrauen. Vertrauen gibt uns die Zuversicht, die wir brauchen, um weitergehen zu können, während sie gleichzeitig die Ablenkung heilt. Eine Krankheit, eine Verletzung oder ein Problem zeigt stets, dass wir uns dafür entschieden haben, in Angst statt in **Vertrauen** zu investieren, aber das können wir jederzeit ändern.

Alle Probleme entstehen durch Dynamiken wie Groll, Machtkampf, Schuld, Urteil, Zorn, Bedürftigkeit, Aufopferung, Rache oder Autoritätskonflikt, weil wir eine Ausrede brauchen, um unabhängig zu sein oder unserer Lebensaufgabe aus dem Weg gehen zu können. Zu diesen Dynamiken gehört auch, dass wir uns vor unserer Angst vor Veränderung, uns selbst, unserer Größe und unserer tiefsten Angst, nämlich der Angst vor Gott, verstecken. Das alles sind Fehler, die dazu da sind, berichtigt zu werden.

Während es sich bei allen gesundheitlichen Problemen um Klagen handelt, die an wichtige Menschen in unserem Leben und an Gott gerichtet sind, stellen chronische Erkrankungen, schwere Unfälle und Krankheiten sowie jedes größere Problem eine Form von Wutanfall dar. Sie alle umfassen viele Schichten, die es zu heilen gilt, aber wenn es dir gelingt, die Hauptdynamik zu erkennen, ist sofortige Heilung möglich. Unser Elend und unsere tiefe Niedergeschlagenheit verbergen einen Wutanfall. Unter dem Wutanfall finden sich Themen, die mit Starrsinn und Unverbesserlichkeit zu tun haben, weil wir uns davor fürchten, uns zu ändern. Es sind Seelenmuster, die im Unbewussten versteckt liegen und oft in hohem Maße kompensiert werden, sodass sie schwer zu erkennen sind. Es gibt auch Themen, die mit Negativität, Widerborstigkeit, falscher Einstellung und Rebellion zu tun haben. Sie liegen tief im Unbewussten vergraben und sind Bereiche, in denen wir wegen unseres Autoritätskonflikts mit Gott nein zum Leben sagen. Sie verzögern unsere Heilung oder verhindern sie sogar völlig.

Wenn wir diese Kammern der Dunkelheit in unserem Geist zutage fördern und sie uns bewusstmachen, können wir erkennen, dass wir sie nicht wirklich wollen, und sie loslassen.

Heilung beendet die Trennung, die Krankheit entstehen lässt. Sie bringt den Frieden, der den Konflikt berichtigt. Sie integriert die unvereinbaren Anteile und löst den Groll auf, der zu der Krankheit geführt hat. Sie stellt die Verbundenheit wieder her und bewirkt einen Neuanfang. Sie macht Feinde zu Verbündeten und gibt uns eine ganz neue Sicht auf das Leben, uns selbst und andere Menschen. Sie verbindet uns wieder neu mit uns selbst und unserer

geistigen Wesensnatur. Sie befreit uns von einengenden Glaubenssätzen und schenkt uns stattdessen ein höheres Maß an Freiheit und Fluss.

Heilung löst Angst, Schuld und Illusion auf und setzt dem Leiden ein Ende, das durch diese Dinge immer wieder neue Nahrung erhält. Heilung transformiert die Bedürftigkeit, die tiefe Einsamkeit und den Selbsthass, die in uns verborgen liegen. Sie stellt ein höheres Maß an Verbundenheit mit uns selbst, mit anderen Menschen und mit dem Himmel her. Sie überwindet emotionalen Schmerz und führt uns zur Unschuld zurück. Sie bewirkt, dass wir uns unserer Lebensaufgabe wieder hingeben, und sie erlaubt es uns in höherem Maße, unsere Bestimmung anzunehmen. Sie bejaht das Leben, öffnet Türen, die verschlossen waren, stellt Kontakt her, wo es Rückzug gab, und lernt die Lektionen, die unter der Krankheit verborgen lagen. Heilung verändert die Glaubenssätze, die die Krankheit gefördert haben. Sie ersetzt Rollen, Angriff und Selbstangriff, die an jeder Krankheit und an jedem Problem beteiligt sind, durch neue Verbundenheit und durch ein höheres Maß an Einheit in unserem Geist. Das bringt uns den inneren Frieden, der eine notwendige Voraussetzung dafür ist, dass wir gesund sein und ein Leben ohne Probleme führen können.

Die *Karten der Selbstheilung* sollen dir ein Werkzeug an die Hand geben, mit dessen Hilfe du deine Heilung fördern und Probleme transformieren kannst. Sie sind zwar vor allem auf gesundheitliche Themen ausgerichtet, können jedoch auch alle anderen Probleme unmittelbar beeinflussen. Es heißt, der Geist sei der Arzt des Körpers. Dasselbe gilt für unser Leben. Den Geist zu heilen heißt, unsere Wahrnehmung zu berichtigen. Den Geist zu heilen heißt, nicht nur alle negativen Emotionen wie Angst, Schuld, Zorn und Herzensbruch aufzulösen, sondern auch die Glaubenssätze, die zu den Emotionen und zu unserer falschen Wahrnehmung geführt haben. Krankheit bedeutet, dass wir die Konflikte vergraben und unseren Selbstangriff auf den Körper verlagert haben. Andere Probleme sind ein Hinweis darauf, dass wir unseren inneren Kampf nach außen auf Probleme mit uns selbst und anderen Menschen verlagert haben. Unser Widerstreit wird ausgelöst durch das Gefühl des Mangels, das wir in uns tragen und das entstanden ist, als wir in der Vergangenheit unsere Verbundenheit verloren oder – genauer gesagt – uns getrennt haben, um unserer Lebensaufgabe aus dem Weg zu gehen, unabhängig zu sein und uns zu verstecken. Alle diese Erkenntnisse beruhen auf meiner über vierzigjährigen Arbeit und Erfahrung auf dem Gebiet der Heilung unterbewusster und unbewusster Themen.

Krankheiten oder Probleme zeigen, dass wir einen Groll hegen, und dieser Groll rührt daher, dass wir auf den größten Fehler hereingefallen sind, den wir im Leben und in Beziehungen machen können. Wir haben versucht, von jemandem oder etwas außerhalb unserer selbst etwas zu bekommen, von dem wir glaubten, dass es uns fehlt. Weil wir es nicht bekommen haben, haben wir uns verletzt und ungeliebt gefühlt. Wir haben uns und andere Menschen verur-

teilt. Doch Frieden ist eine Eigenschaft, die wir in uns tragen und die wir nicht außerhalb von uns selbst finden können. Krankheit ist eine Form von äußerer Suche. Gesundheit ist innerer Frieden. Sie versetzt uns in die Lage, uns von einem äußeren Mangel an Liebe nicht erschüttern zu lassen, und sie befähigt uns, die Leiden zu berichtigen, die aus einem Mangel an Liebe in anderen Menschen hervorgehen, indem wir an Wunder glauben. Es gibt kein Problem ohne Groll, und es gibt keinen Groll ohne den Versuch, etwas zu nehmen oder zu bekommen. Natürlich verbergen wir diese Dinge vor uns selbst und projizieren sie auf andere Menschen, aber unsere einzige Hoffnung auf Heilung liegt darin, dass wir irgendwann die Verantwortung nicht nur für unser Leben selbst, sondern für alles übernehmen, was in unserem Leben geschehen ist. Schuldzuweisungen und Urteile sind Mechanismen, die Schuld und Versagen verbergen sollen. Sie lösen Ärger und Selbstangriff aus. Unser Wunsch, keine Verantwortung zu übernehmen, hat zur Entstehung des Unterbewusstseins geführt, das alles enthält, was wir seit unserer Empfängnis vergraben haben. Auf einer tieferen Ebene hat er zur Entstehung des Unbewussten beigetragen, das die Seelenmuster enthält, die wir in dieses Leben mitgebracht haben. Dazu gehören Ahnenmuster sowie die Seelenlektionen, die es zu heilen und zu berichtigen gilt. Unsere Kindheit von der Empfängnis bis zum Alter von zehn Jahren zeigt diese entscheidenden Muster. Und wenn es schmerzt, an die Vergangenheit zu denken, dann bedeutet das, dass wir nach wie vor Schmerz in uns tragen. Es zeigt uns, wo diese Lektionen nicht gelernt wurden.

Es ist an der Zeit, unsere Wahrnehmung zu berichtigen. Es ist an der Zeit, die Vergangenheit über Bord zu werfen. Es gibt kein Problem, das nicht von Dingen herrührt, die in der Vergangenheit nicht geheilt wurden und die sich jetzt zeigen, um uns erneut eine Möglichkeit zur Heilung zu geben. Entweder wird die Lektion gelernt, oder ein chronisches Problem entsteht. Verpflichte dich deiner Heilung, denn nur so kannst du zu Ganzheit und Frieden gelangen. Nur so kannst du deine Macht zurückgewinnen und die Vielzahl an Problemen überwinden, vor denen wir alle stehen.

Denke daran, dass es nicht der Wille des Himmels ist, dass wir leiden, und es ist auch nicht unser wahrer Wille. Wir haben in Selbstgerechtigkeit investiert und in Mauern, die uns von uns selbst und von anderen Menschen trennen. Jede Mauer basiert auf Angst, Schuld und Konflikt. Sie führt dazu, dass wir einerseits gesund und frei von Problemen sein wollen, es andererseits aber auch nicht sein wollen, weil wir dann unsere Unabhängigkeit verlieren würden. Niemand außer uns selbst enthält uns etwas vor, und niemand verletzt uns außer uns selbst. Die Geschichten, die wir uns selbst über unser Leben und alles, was darin geschehen ist, erzählt haben, sind nur Fabeln, die wir erfunden haben, weil wir eine Ausrede brauchten, um uns vor uns selbst und vor unserer Lebensaufgabe zu verstecken. Wenn Opfer oder Schurken darin vorkommen, dann liegt eine Fehlwahrnehmung vor, und eine Fehlwahrnehmung ist eine

Fehlschöpfung unsererseits. Es gibt keine bösen Buben. Nicht einmal du bist einer. Wenn wir glauben, dass es böse Buben gibt, dann bestrafen wir uns selbst und andere Menschen und schöpfen fehl. Nur wir selbst können daran etwas ändern. Wenn wir in die richtige Richtung gehen, nehmen wir Hilfe in Anspruch, aber wenn wir uns vom Licht fortwenden, dann können wir die Hilfe, die uns von innen und von außen zuteilwird, weder hören noch sehen.

Gib deine trotzige Aufsässigkeit auf. Deine Veränderung ist dein Heilmittel. Gib die Angst vor Veränderung auf, die sich unter deinem Mangel an Bereitschaft verbirgt. Alle diese Dinge gehen auf den Autoritätskonflikt zurück, der an der Wurzel des Egos und jedes Problems liegt.

Die *Karten der Selbstheilung* umfassen einhundert Karten. Fünfzig positive Karten stehen für Prinzipien der Heilung, und fünfzig negative Karten zeigen die Dynamiken auf, die zu dem Problem geführt haben. Das Begleitbuch enthält eine abgewandelte Befragung aus dem klassischen Tarot sowie eine Reihe von neuen Legemustern, die speziell für die *Karten der Selbstheilung* entworfen wurden. Es ist jedoch auch möglich, alle Kartensets der *Psychology of Vision* einzeln oder in Kombination zu nutzen, um Befragungen anhand der verschiedenen Legemuster durchzuführen. Folgende Kartensets sind verfügbar:

- *Karten der Erkenntnis*
- *Karten des Lebens*
- *Karten der Liebe*
- *Karten der Partnerschaft*
- *Karten der Heilung*
- *Karten der Seele*

Ganz gleich, aus welchem Kartenset sie gezogen wird, zeigt eine negative Karte immer die Ursache von Krankheiten oder Problemen an und kann deshalb bedenkenlos auch für Befragungen benutzt werden, die der Selbstheilung dienen. Jedes Kartenset enthält die Karten, die für das betreffende Set meiner Meinung nach am wichtigsten waren. Sollten die *Karten der Selbstheilung* allerdings dein erstes Kartenset sein, wäre es ratsam, dich zuerst damit vertraut zu machen, ehe du ein weiteres Kartenset einbezieht.

Du bist im Begriff, dich auf ein äußerst wichtiges Abenteuer einzulassen. Du bist im Begriff, den Weg zu entdecken, der dich zu deinem Selbst zurückführt. Auf diesem Weg wirst du viel Schmerz, viele Missverständnisse und viele Illusionen abschütteln. Du wirst ein noch höheres Maß an Wahrheit, Unschuld und Liebe entdecken. Du wirst dich von einem Glaubenssystem nach dem anderen befreien, das du über dich selbst aufrechterhalten musstest. Jedes dieser Glaubenssysteme trennt dich von den Menschen, die du liebst, und ist eine der Hauptursachen für deinen Selbsthass, der – obwohl größtenteils verborgen – deine Krankheiten und Probleme verstärkt.

Es ist an der Zeit, dich der Wahrheit und dem Weg voran zu verpflichten. Durch Verpflichtung heilst du Konflikte, die dich in der Vergangenheit verankern. Durch Verpflichtung heilst du die Angst und die Zwiespältigkeit, die dich daran hindern, die Wahrheit zu sehen. Jeder Akt der Verpflichtung bringt Leichtigkeit, Freiheit und ein neues Maß an Partnerschaft.

Du bist auf Liebe und Freude ausgelegt. Alles andere ist ein Fehler und eine dunkle Lektion, die du irgendwo unterwegs aufgegriffen hast. Jetzt ist es an der Zeit, die Lektion in Wahrheit zu lernen. Bitte um die Lektion des Himmels, die von Unschuld für alle Beteiligten erfüllt ist und Wunder bringt.

Es ist an der Zeit, unsere falschen Investitionen in das Ego – das Prinzip der Trennung – aufzugeben. Es ist an der Zeit, unseren Geist mit Hilfe der Wahrheit zu ordnen, um unser Leben mit mehr Licht zu erfüllen.

Um du selbst zu werden, musst du dein Ego demontieren. Dies ist immer eine knifflige Sache und führt zumindest zu einer gewissen Zwiespältigkeit, weil wir alles lieben, was wir erschaffen haben, auch wenn es selbstzerstörerisch ist und mit anderen Dingen, die wir erschaffen haben, in Konflikt steht. Das Ego will seinen Fortbestand sichern, aber dazu gehört nun ein Teil, der krank ist oder ein Problem hat und der möchte, dass das auch so bleibt. Das stünde natürlich im Widerspruch zu unserem bewussten Denken, was der Grund dafür ist, dass wir ein Unterbewusstsein haben. Dorthin verbannen wir alles, was für das bewusste Denken nicht akzeptabel ist. Wir können Konflikte nicht ertragen, was zur Folge hat, dass wir den Teil unserer selbst verstecken, der unserem bewussten Denken scheinbar zuwiderläuft. Dieser Teil ist jedoch genau das, was anerkannt und im Licht des Tages angeschaut werden muss. Oft braucht es nicht mehr als das, um zu erkennen, dass das, worauf wir uns gestützt haben, nicht funktioniert und auch nicht das ist, was wir wirklich wollen.

Alles, was uns „einfach so“ zustößt, dient einem bestimmten Zweck. Wenn wir anfangen, uns zu fragen, wofür wir negative Dinge oder Ereignisse benutzen, dann fangen wir an, die verborgenen Tiefen unseres Geistes zu öffnen. Wir sind zweckorientierte Geschöpfe. Entweder erfüllen wir unsere Lebensaufgabe – den Zweck unseres Lebens –, was äußerst hilfreich und harmlos ist, oder aber unsere Probleme dienen einem bestimmten Zweck. Im Endeffekt sollen diese heimlichen Belohnungen untermauern, wer wir zu sein glauben. Das Problem an der Sache ist, dass wir das, was wir erschaffen haben, verteidigen, weil wir uns mit dem, was wir erschaffen haben, und mit dem, der wir zu sein glauben, identifizieren. Wenn wir unser trügerisches Denken ans Licht holen, dann erkennen wir in den meisten Fällen, dass es nicht unserem ureigenen Interesse dient, und wir treffen eine andere Entscheidung, die uns befreit. Eine Krankheit oder ein Problem ist wie ein körperliches Bedürfnis. Wir benutzen es, um unser Ego zu stärken, das glaubt, unser Körper zu sein, und sich mit ihm identifiziert. Eine Krankheit zum Beispiel – wir könnten aber auch jedes andere beliebige Problem nehmen – ist eine Strategie, um etwas zu

bekommen. Wir setzen sie ein, um das Gefühl des Mangels wettzumachen, der das Ego ist, den es aber auch erfährt. Der Glaube, auf uns allein gestellt zu sein, den das Ego kundtut, ruft das Gefühl des Mangels und den damit verbundenen Selbsterhaltungstrieb hervor.

Wenn das Bedürfnis nach Identifikation mutwillige Züge annimmt, sind wir sogar bereit zu sterben, um zu beweisen, wer wir sind. Stattdessen könnten wir uns auch ändern, aber das würde bedeuten, dass wir einige der Glaubenssätze über uns selbst aufgeben müssen, die uns lieb und teuer sind. Wir haben in das Ego investiert, und das hat zu unserer gegenwärtigen Zwangslage geführt. Jetzt ist es an der Zeit, in die Wahrheit zu investieren. Das bedeutet, dass wir nicht den Preis des gegenwärtigen Problems bezahlen müssen, um bestimmte Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, die untermauern sollen, wer wir zu sein glauben. Wir alle haben ein Ego erschaffen. Nun ist es an der Zeit, diesen Teil unseres Egos wieder abzubauen, denn er ist eine Mauer, die zwischen uns und anderen Menschen steht. Er ist ein schlechtes Geschäft, aber wie macht man das jemandem klar, der davon überzeugt ist, dass er ein gutes Geschäft gemacht hat? „Wir mussten es tun, um zu überleben!“ Dies sind Überlebensstrategien des Egos, aber nun bringt das, was du erschaffen hast, um zu überleben, dich in große Bedrängnis oder stellt sogar eine Bedrohung für dein Leben dar.

Es muss einen besseren Weg geben. Jede positive Karte in diesem Kartenset zeigt, was möglich ist, oder bietet einen besseren Weg an als den, den wir für uns gewählt haben. Die negativen Karten zeigen dagegen, welche der Dinge, die wir selbst erschaffen haben, der Heilung bedürfen. Licht in unsere Probleme und die ihnen zugrunde liegenden unterbewussten Dynamiken zu bringen, ermöglicht es uns, selbst zu entscheiden, was wir wirklich wollen.

Noch während der Zeit, in der ich an meiner Doktorarbeit schrieb, machte ich einen Crashkurs in der Funktionsweise des Unterbewusstseins. Ich hatte zwar eine Ausbildung in Hypnose, aber weil ich ja ein recht lockerer Typ bin, fand ich schnell eine einfachere und effektivere Methode, um zur Wurzel eines Problems zu gelangen, indem ich mich der Intuition bediente. Doch auf das, was aus den Mündern und Köpfen der Leute herausströmte, hatte mich das Graduiertenkolleg trotz des umfassenden theoretischen Wissens, das ich mir dort angeeignet hatte, in keiner Weise vorbereitet. Schon bald begann ich mit der Entwicklung eines eigenen Modells, das die Dinge einbezog, die ich im Unterbewusstsein sowie im Unbewussten oder Seelenbewusstsein aufgespürt hatte. Was ich entdeckte, war atemberaubend und äußerst wirksam, sodass rasche Veränderungen im Leben meiner Klienten die Folge waren. Was 1974 mit meiner Ausbildung in Hypnose begann, hat sich seither in einem unaufhörlichen Lernprozess fortgesetzt, der bis heute andauert.

# Legemuster und Befragungen für die *Karten der Selbstheilung*

Es gibt sechs Legemuster für die *Karten der Selbstheilung*. Das erste dieser Legemuster entstammt dem klassischen Tarot, während die fünf anderen eigens für dieses Kartenset gestaltet wurden. Natürlich können auch die Legemuster der anderen Kartensets der *Psychology of Vision* für Befragungen mit den *Karten der Selbstheilung* benutzt werden.

Die *Karten der Selbstheilung* sind das siebte von der *Psychology of Vision* herausgegebene Kartenset, und weitere Kartensets sind geplant. Sie alle sollen dazu beitragen, die verborgenen Bereiche des Bewusstseins ans Licht zu bringen, um sie zu heilen, indem das transformiert wird, was die negativen Karten zeigen. Darüber hinaus geben sie uns die Möglichkeit, etwas über die Muster zu lernen, die unser Leben bestimmen, und zeigen uns auch, wie wir den positiven Fluss im Leben genießen können. Sobald jemand mit einem oder mehreren Kartensets wirklich vertraut ist, entwickelt er die natürliche Fähigkeit, den Prozess zu deuten und dem Tao zu folgen. Die Karten aller Sets haben die gleiche Größe und sind beliebig austauschbar. Das Ursprungssset, aus dem alle anderen Sets entstanden sind, enthält fast zweitausend Karten. Sie sollen dir helfen, den sich entfaltenden Prozess zu erkennen, die größtmögliche positive Wirkung zu erzielen und alles zu heilen, was negativ ist.

Die Begleitbücher zu allen Kartensets enthalten eigens dafür entwickelte Legemuster. Du kannst alle Kartensets zusammen benutzen oder je nach Frage verschiedene Legemuster auswählen.

Um eine Befragung durchzuführen, setze dir ein Ziel im Hinblick auf das, was du lernen oder heilen willst. Bitte um die Hilfe des Himmels und ziehe eine Karte für jede Position des Legemusters, das du gewählt hast. Folge den Anweisungen, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

Das älteste und einfachste Legemuster stammt aus dem ersten Kartenset – den *Karten der Erkenntnis*. Es ist die Befragung mit drei Karten, die auch auf den Webseiten der *Psychology of Vision* und auf [www.chuckandlencyspez-zano.com](http://www.chuckandlencyspez-zano.com) zu finden ist. Um sie durchzuführen, sortierst du die Karten in die positiven und negativen Kartenfamilien. Das ursprüngliche Kartenset umfasst Problemkarten, Karten der Heilung und Gabenkarten. Dann stellst du eine Frage oder rufst dir ein Problem ins Gedächtnis, das du lösen willst. Zuerst

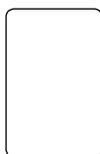
ziehst du eine Karte aus dem negativen Stapel, die für das dem Problem zugrundeliegende Thema steht. Dann ziehst du eine Karte aus dem Stapel der Heilungskarten, die für den Durchbruch – den Weg hindurch – steht, und zum Schluss ziehst du noch eine Karte aus dem Stapel der Gabenkarten, die für das Endergebnis steht.

Um dieses Legemuster mit den *Karten der Selbstheilung* zu benutzen, ziehst du eine negative Karte für das Problem und dann jeweils eine positive Karte für die Position der Heilung und für das Endergebnis.

Es gibt noch eine weitere Befragung mit drei Karten, die du benutzen kannst, um Heilung auf vergnügliche Weise zu bewirken. Dazu mischst du alle Karten des Spiels und ziehst dann jeweils eine Karte für das *Problem*, den *Übergang* und den *nächsten Schritt*.



Problem



Übergang



Nächster  
Schritt

Eine positive Karte an der **Position des Problems** zeigt dir, wovor du dich fürchtest und wo du Widerstand leistest. Dies ist dann der Fall, wenn wir uns mit dem Ego identifizieren und Angst davor haben, etwas zu verlieren. Beides sind lediglich Tricks, derer sich das Ego bedient, um sich zu schützen. In dem Maße, in dem du die positive Karte als deine Wahrheit annimmst, wirst du ermächtigt und befreit.

Eine negative Karte zeigt dir, was dem Problem zugrunde liegt und welchen Einfluss es auf das Problem hat. Du bist aufgerufen, dir dieser Dinge bewusst zu werden. Ziehe dann eine weitere Karte, und wenn auch sie negativ ist, mache dir wiederum bewusst, was sie dir zeigen will. Führe für jede negative Karte eine der in diesem Buch beschriebenen heilenden Übungen – wie Vergebung, Integration oder Loslassen – durch, um sie zu transformieren. Wiederhole den Vorgang so lange, bis du eine positive Karte ziehst.

Eine positive Karte an der **Position des Übergangs** zeigt dir das Prinzip der Heilung, das den Übergang bewirkt. Eine negative Karte zeigt dir, was verhindert, dass Transformation geschehen kann, und der Heilung bedarf. Führe auch hier für jede negative Karte eine heilende Übung durch, um sie zu transformieren, und wiederhole den Vorgang, bis du eine positive Karte ziehst.