

Bist du spirituell? Auf diese 8 Arten könntest du dich selbst irreführen

gefunden auf [collective evolution](#), geschrieben von [Elina Stonge](#), übersetzt von Pippa



Wer ist eher ausgerichtet auf ihrem Pfad der spirituellen Entwicklung?

*Eine Person, die in tiefer Gelassenheit in der Lotos-Position sitzt und tiefe Atemzüge macht?
Oder eine Person, die sich zusammengerollt hat und hysterisch schreit?*

Wenn wir unsere Antworten auf all das stützen, was wir von „New Age“-Philosophien und den meisten spirituellen Lehren da draussen gelernt haben, denke ich, dass es fair ist zu sagen, dass die meditierende Person gewinnt. Er/sie wirkt friedvoll, gelassen und losgelöst. Jetzt möchte ich dich nicht „schockieren“ und sagen, dass das Gegenteil der Fall ist. Doch würde ich argumentieren, dass dieses Bild einfach das ist: ein Bild.

Und zwar aus diesem Grund:

WHAT I SHOW...

THE THINGS I FEEL

Was ich zeige... die Dinge, die ich fühle

Sogar die friedlichste, gelassenste und die am meisten „spirituell korrekte“ Person der Welt kann sich absolut jenseits ihrer Ausrichtung mit sich selbst befinden – sogar eher noch als jemand, der mit Spiritualität überhaupt nichts im Sinn hat. Wie kann das sein? Nun... aufgrund unserer Tendenz, mit uns selbst nicht ehrlich zu sein. Ich spreche aus Erfahrung: nicht die geringste Menge an anspruchsvollem, spirituellem Jargon ist in der Lage, meine Entwicklung mehr zu unterstützen als ein ehrlicher Blick auf mein nacktes verletzliches Selbst.

P.S.: Ich will damit nicht sagen, dass sich alle spirituellen Menschen selbst zum Narren halten. Ich habe einfach festgestellt, dass es Fallen gibt, die in der spirituellen Gemeinschaft üblich sind und auf die ich selbst ab und zu hereingefallen bin.

Hier sind 8 Möglichkeiten, wie spirituelle Menschen sich selbst etwas vormachen:

1. Ich muss mich gut fühlen und immer positiv bleiben

Übersetzung: Ich habe Angst davor, Schmerzen zu fühlen.

Diese Meinung kommt in der Gemeinschaft der „positiv Denkenden“ ziemlich häufig vor. Es ist jetzt nichts falsch am positiven Denken, doch die Kraft der Gedanken zu benutzen, um jedes negative Gefühl zu vertuschen, das an die Oberfläche kommt, ist eine der grössten Blockaden unseres spirituellen Wachstums. Warum? Weil sich unsere Seelen tatsächlich wünschen, wieder ganz zu werden. Und das bedeutet, sich mit all den zersplitterten Aspekten unseres Selbst (Ängste, negative Überzeugungen, vergangene emotionale Traumata) wieder zu verbinden, von denen wir uns getrennt haben, damit wir sie anerkennen und umwandeln können.

Eilmeldung: Das geschieht nicht, wenn wir sie ständig vermeiden und unterdrücken. Es geschieht nicht, wenn wir sie als Feinde und Angreifer betrachten. Die Wahrheit ist, dass jede einzelne schmerzhaft emotionale Erfahrung, die in unserem Leben zutage tritt, wie ein Kind in Not ist. Wenn wir diese Emotionen unterdrücken, ist es, als ob wir das Selbst dieses Kindes absichtlich in ein Zimmer sperren, es zwingen, ein Trauma alleine und hinter verschlossenen Türen wieder zu erleben, während wir in die andere Richtung schauen. Mit anderen Worten: das ist Selbstmisshandlung.

„Das ist die Sache mit den Schmerzen. Sie verlangen, gefühlt zu werden.“ – John Greese

Mit uns selbst emotional völlig ehrlich zu sein, erfordert Mut. Das bedeutet, uns selbst mitten in genau die Emotionen zu begeben, vor denen wir uns unser Leben lang abgeschirmt haben, damit wir sie nicht wieder fühlen müssen. Doch wenn du dir selbst erst einmal erlaubst, das zu fühlen und herauszulassen, was in dir gespeichert ist, lässt du im Grund genommen dein Gehirn und deinen Körper wissen, dass es jetzt sicher ist zu fühlen; dass du dich nicht länger in der beängstigenden Situation befindest, die dieses Trauma ursprünglich geschaffen hatte und dass du nun bereit bist, daraus zu lernen und zu besseren Dingen weiterzuziehen.

Weil es wichtig ist, sich sicher zu fühlen, kann es hilfreich sein, einen Freund oder ein Tier zu

haben, der oder das den Raum dafür hält, während du die Gefühle herauslässt. Du wirst feststellen, dass die Leichtigkeit, die du fühlst, mehr wert sein wird, als all der Aufwand, um die Gefühle zu vermeiden und zu unterdrücken; wenn du eine Gewohnheit daraus machst, die emotionalen Lasten herauszulassen, die in deinem Körper feststecken!

Inspiration und unsere ganze Zufriedenheit, direkt in deinen Posteingang

P.S.: Wenn wirklich etwas falsch daran wäre, die ganze Gefühlspalette zu spüren... hätte deine Seele sich nicht entschieden, in einem Körper zu inkarnieren, der in der Lage ist, all das zu spüren!

2. Ich verhalte mich spirituell, deshalb bin ich wachsende Spiritualität!

Übersetzung: Ich bin wirklich nur verängstigt und verwirrt. Also wiederhole ich immer wieder „Liebe und Licht“!

Viele spirituelle Menschen glauben, dass „spirituelles“ Verhalten alles ist, was man braucht, um auf dem „spirituellen“ Pfad zu sein; wenn du liebevolle Worte sagst, spirituellen Prinzipien folgst und wie Jesus handelst, bist du ziemlich erleuchtet. Nun... lass mich nur sagen, dass die am meisten emotional verwundeten und diese Tatsache leugnenden Menschen, die ich getroffen habe, eine sehr starke spirituelle Ethik und Persönlichkeit hatten. Ich weiss das, weil ich einer von ihnen bin.

Spirituelle Menschen geraten oft in die Falle, ihr Verständnis für spirituelle Konzepte zu verwenden, um sich zu fühlen, als ob sie über den Emotionen und der Dualität stünden. Das vereitelt das gesamte Ziel unserer Seele, bei dem es darum geht, von Gefühlen und Dualität durch unsere eigenen gefühlten Erfahrungen zu lernen – nicht nur durch Theorie!

„Spirituelle Umgehung: Ein Begriff, der erstmals vom Autor John Welwood geprägt wurde. Die spirituelle Umgehung ist die Tendenz, verfrüht zum Geist zu springen – gewöhnlich in dem Bemühen, verschiedene Aspekte der irdischen Realität zu vermeiden – wie praktische Herausforderungen, unerlöste Gefühle und Erinnerungen. Die Umgehung hat viele Symptome – das blauäugige Stolpern in Glückseligkeit, radikale Ablösung von der Selbstidentifikation, verfrühte Vergebung, ungeerdetes Verhalten, Wunschdenken, usw.“

– Jeff Brown

Hinter jeder Gemütsregung und jedem Gefühl liegt eine Absicht und eine Lektion; und sich einfach anzupassen und auf unser Verhalten zu fokussieren, zieht uns voreilig von da zurück, wo wir unsere grössten Lerneffekte haben.

3. Ich setze Selbstüberzeugung ein, um mich fühlen zu lassen, ich sei auf dem richtigen Weg

Übersetzung: Ich würde lieber die sicheren Geschichten durchleben, die ich mir selbst erzähle, statt meiner Intuition zu vertrauen.

Hast du jemals festgestellt, dass du im Übermass grosse Reden und Erklärungen darüber gehalten hast, warum etwas richtig (oder falsch) für dich ist, sei es eine „Zwillingsflamme“, die Arbeit oder ein Vorsatz für das neue Jahr? Das bedeutet jetzt nicht, dass es zwangsläufig falsch für dich sein muss, genauso wenig, wie es richtig für dich sein muss. Es bedeutet nur, dass das

Anwenden der Selbstüberzeugung ein Prozess geistiger Rationalisierung ist, nicht der der Intuition.

Wenn wir dies tun, täuschen wir uns mit etwas, das nicht mit unserem wahren Selbst übereinstimmt. Wenngleich das keine grosse Sache ist, weil das Verfolgen einer Entscheidung, die nicht in Ausrichtung ist, uns lehrt, dass wir besser dran sind, wenn wir unserer Intuition und unseren Gefühlen vertrauen und folgen und ehrlich damit sind – eine Lektion, die man üblicherweise lernt, sobald die Illusion zusammenbricht.

Viele Male habe ich mich selbst von Dingen überzeugt, um mich mit einer Entscheidung oder Situation „gut“ zu fühlen, obwohl ich eine nagende Vermutung hatte, dass etwas nicht richtig ist. Und viele Male habe ich mich selbst verbogen! Jetzt gebe ich mein Bestes, um meiner Intuition zu folgen, statt mich im Geiste zu verlieren. Das Beste daran ist, dass wir automatisch ehrlicher mit anderen werden, wenn wir aufhören, uns selbst zu täuschen. Das garantiert erfüllende Beziehungen und die Auflösung unechter Bindungen!

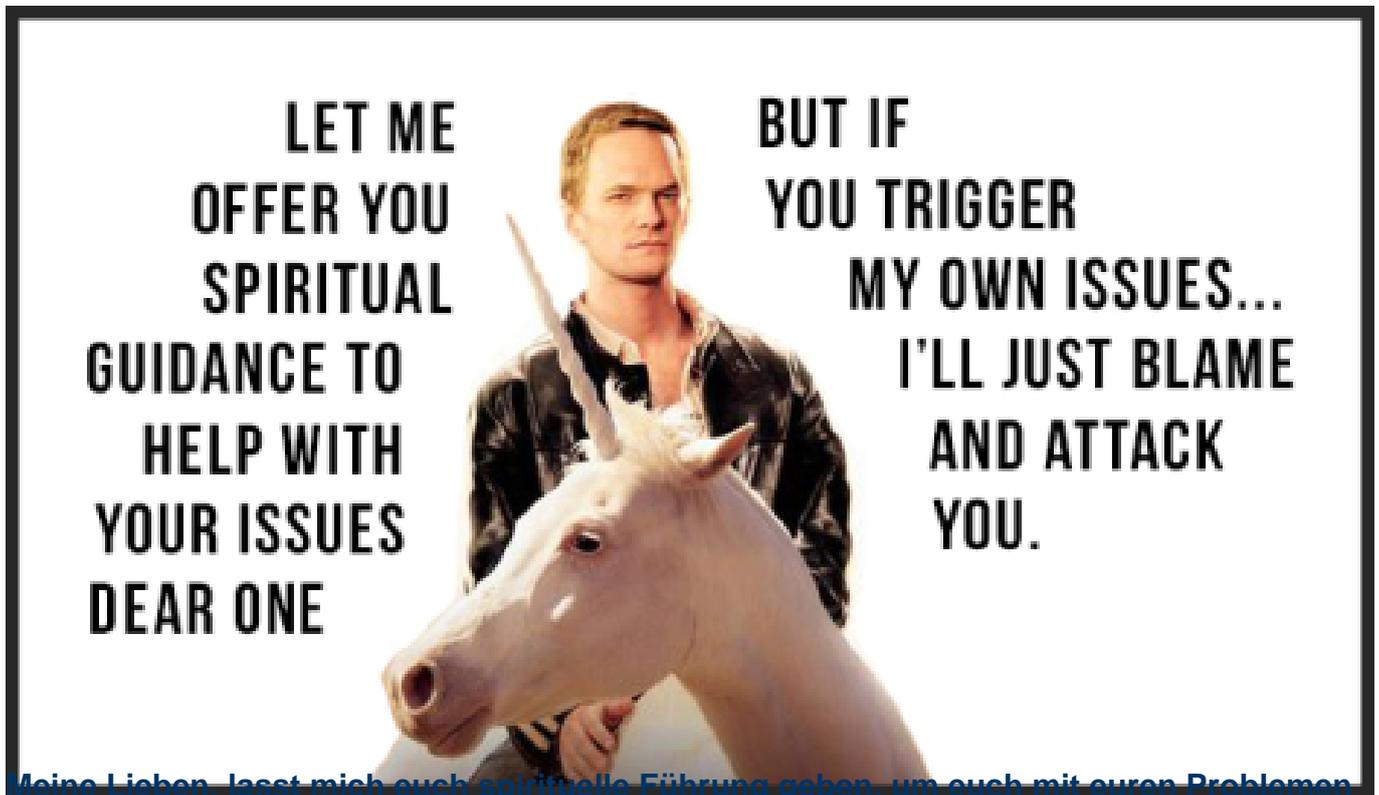
„Unser Leben verbessert sich nur, wenn wir Risiken eingehen und das erste und grösste Risiko, dem wir uns stellen können ist, ehrlich mit uns selbst zu sein.“ – Walter Anderson

Der schwierige Teil besteht darin, dass uns unsere Intuition manchmal direkt auf eine Entscheidung hinführt, die uns mit Angst oder schwierigen Gefühlen konfrontiert, was genau der Grund ist, warum wir es oft verdrängen, das Wagnis auf uns zu nehmen. Daher erfordert es oft Courage, unserer Intuition zu folgen. Trotzdem verspreche ich dir, dass die Reife, Weisheit, Ausrichtung und Freiheit, die wir daraus erzielen, es am Ende immer wert sind!

„Du erhältst deine Intuition zurück, wenn du dafür Raum schaffst, wenn du das Plappern des rationalen Denkens bremst.“ – Anne Lamott

4. Ich bete, wenn ich in Bestform bin, mache jedoch anderen einen Vorwurf, wenn sie bei mir etwas lostreten

Übersetzung: Ich habe Probleme.



~~Meine Lieben, lasst mich euch spirituelle Führung geben, um euch mit euren Problemen zu helfen. Aber wenn ihr meine eigenen Probleme wachrüttelt, werde ich euch die Schuld dafür geben und euch angreifen.~~

Wir müssen **wirklich** von unserem hohen Ross steigen, oder vielleicht sollte ich sagen, unserem „spirituellen Einhorn“. Natürlich lässt uns Beten für eine Weile weise und majestätisch aussehen, doch zu welchem Preis? Tatsächlich auf Kosten unserer Nicht-Entwicklung. Es hindert uns daran, wirklich zu reifen und von innen heraus erwachsen zu werden. Das bedeutet jetzt nicht, dass wir keine wertvollen Lebenserfahrungen anbieten können, obwohl wir immer noch mit persönlichen Themen zu tun haben. Doch sollten wir unsere weisen Einsichten nicht wie ein Abzeichen tragen, nur um dem Wachstum zu widerstehen, wenn wir an der Reihe sind, uns verletzlich zu fühlen.

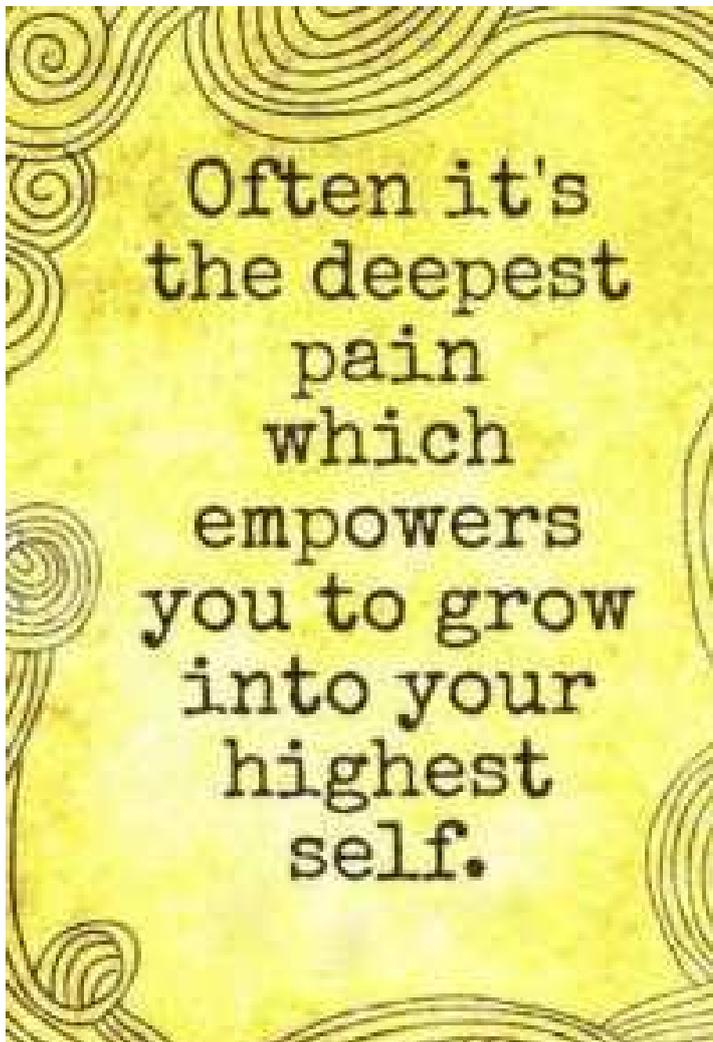
Wenn an unseren Grundfesten gerüttelt wird, sollten wir diese Tatsache wirklich umarmen. Viele von uns denken, dass wir darum kämpfen müssen, um auf unserem komfortablen Thron sitzen zu bleiben; allerdings existieren dort wenig Entwicklung und Freude. Wirkliche Entwicklung und Freude treten ein, wenn wir die Tatsache umarmen, dass unsere Verletzlichkeit uns alle miteinander verbindet.

Wir sind alle menschlich und wir sind alle verletzlich. Stell dir vor, wie warm, verständnisvoll und freundlich diese Welt wäre, wenn wir für die Dinge, die wir alle lernen und erfahren, nicht so eifrig unser Schamgefühle verstecken und unterdrücken würden! In so einer Realität wären tatsächlich diejenigen die Sonderlinge, die sich moralisierend verhalten und ihre eigene Verletzlichkeit leugnen würden.

Ich weiss, dass es beängstigend ist, durchschaubar zu sein. Aber die richtigen Leute werden dich dafür lieben, echt zu sein, du zu sein. Es sind immer die falschen Leute, die dich für dein Image lieben.

5. Ich benutzte die spirituelle Betrachtungsweise, um menschliche Gefühle zu umgehen (*dies ist das Schlüsselement!*)

Übersetzung: Ich möchte schnell und ohne blaue Flecken mein Ziel erreichen. Ich sträube mich gegen die Reise dorthin und entwerte sie.



Oftmals ist es der tiefste Schmerz, der dich dazu ermächtigt, in dein höchstes Selbst hineinzuwachsen.

Das ist etwas, was ich ziemlich oft und mit den besten Absichten gemacht habe. Natürlich möchte ich mich selbst daran erinnern, dass alles aus einem bestimmten Grund geschieht, wenn ich mich nach einem schwierigen Zerbrechen einer Partnerschaft verletzt und tief betrübt fühle. Natürlich möchte ich mich daran erinnern, dass jede Seele aus Liebe gemacht ist, wenn ich glaube, dass ich jemanden gegenüber weder Zorn noch Wut fühlen sollte, der mich betrogen hat. Aber das ist ein riesiges Problem in der spirituellen Gemeinschaft: der Glaube an Sollen und Nicht-sollen, wenn es um Gefühle geht. Die Auffassung, dass Zorn, Angst und Trauer nicht so sehr ein Teil unseres spirituellen Prozesses sind wie Gefühle von Liebe und Erhabenheit.

Die Sache ist die, dass wir tatsächlich bereits auf einen Bewusstseinszustand zusteuern, in dem wir die Schönheit und den Wert jeder Herausforderung und jeder Seele spüren. Aber jedes einzelne dieser Gefühle, die auf dem Weg dahin hochkommen, sollten als Sprungbrett betrachtet werden, die alle eine wertvolle Lektion beinhalten – entworfen, um uns näher an

diesen Zustand heranzubringen.

„Zorn ist ein Fluss. Er möchte in den ausgedehnteren Ozean fließen. Er möchte sich auf natürliche Weise bewegen. Wenn wir Zorn mit verfrühter Vergebung unterdrücken, mit falscher Positivität abblocken, ihn im Namen des Pseudo-Friedens unterdrücken, dämmen/verdammen wir nur unseren natürlichen Fluss. Der Fluss wendet sich dann nach innen gegen das Selbst, oder explodiert nach aussen hin gegen Unschuldige. Es ist besser, ihn auszudrücken, wenn er in unserem Bewusstsein ist; nicht auf eine Art, die schädlich für die Menschheit, doch auf eine Art, die authentisch ist und die Unversehrtheit unseres Wesens erneuert. Zorn ist nicht der Feind. Unangebrachter Zorn ist es. Lässt den Fluss fließen...“ – Jeff Brown

In Wahrheit können Zorn, Angst und Trauer erstaunliche Auslöser für Veränderung und Transformation sein, wenn sie gehegt werden. Zorn zum Beispiel ist eine sehr kraftvolle Energie, um dich in Bewegung zu bringen und das Durcheinander in deinem Leben aufzuräumen; ob das schädliche Personen, Situationen oder einschränkende Überzeugungen sind. Er muss nicht destruktiv oder rachsüchtig sein; er ist ein Feuer, das genutzt werden sollte, um positive Handlungen zu verstärken. Hast du erst einmal die geeigneten Veränderungen vorgenommen, brauchst du sie nicht länger, und sie können zu einer höheren Vibration weiterziehen.

Angst ist auch ein wertvolles Gefühl. Sie weist dich auf eine weitere Schicht deines Seins hin, die abgeschält werden muss, sodass du danach grössere Freiheit erfahren kannst. Die Angst zeigt dir, wo dein Wachstum ist. Trauer drängt uns in unsere tiefsten Wunden der Trennung, damit wir uns selbst wiederfinden können. Sie hat die Kraft, unsere Illusionen zu zerschmettern und uns wieder damit zu verbinden, was wirklich zählt.

Also, leg los und spüre das alles! Du bist damit nicht alleine.

„Wahre Schattenarbeit lässt uns nicht intakt bleiben; das ist kein sauberer und ordentlicher Prozess, sondern eher ein grundsätzlich chaotischer – genauso unverzichtbar und unvorhersehbar wie die Geburt. Der Hintern, in den sie tritt, ist derjenige, auf dem wir sitzen; der Schmerz, den sie hervorbringt, ist der Schmerz, vor dem wir die meiste Zeit unseres Lebens fliehen; die psycho-emotionalen Zusammenbrüche, die sie beschleunigt, sind die Wegbereiter zu immens wichtigen Durchbrüchen; die Türen, die sie öffnet, sind Türen, die Jahr für Jahr in unseren Träumen auftauchen und darauf warten, dass wir eintreten. Echte Schattenarbeit lässt uns nicht nur zusammenbrechen, sondern aufbrechen.“ – Sera Beak, Red Hot and Holy

6. Ich kann den ganzen Tag lang über spirituelles Wachstum sprechen/lesen und es dennoch vermeiden, mein eigenes Leben als meinen Lehrer zu verwenden

Das ist so, als ob man einen Haufen Lösungsbücher für Computerspiele lesen, aber nie spielen würde. Der eigentliche Spass, das Aufsteigen in die Levels und der Fortschritt finden jedoch statt, während du spielst!

Viele spirituelle Menschen kennen die Mechanismen von persönlichem und spirituellem Wachstum wie ihre eigene Westentasche. Ich selbst bin ziemlich bewandert auf diesem Gebiet. Ich weiss, dass wir unsere eigene Realität erschaffen, dass das Leben wortwörtlich eine

Spiegelung der Gedanken, Gefühle und Energie ist, die wir aussenden und ich kenne sogar die Wissenschaft dahinter. Daher ist es irgendwie ironisch, dass ich es manchmal immer noch schaffe, mich von dieser Gleichung zu entfernen. Ich halte mich manchmal für ein Opfer der Umstände und rutsche in eine passive Haltung meinem Leben gegenüber, ignoriere meine eigene Führung und Signale, voranzukommen. Das passiert normalerweise, wenn ich vergesse, dass mein Leben selbst mein Ziel ist und das spiegelt, was für mich nötig ist, um es zu entwickeln.

Unsere Leben sind dazu gedacht, gelebt zu werden, unsere Gefühle sind da, um gefühlt zu werden und unsere Herausforderungen sind dazu gedacht, um daraus zu lernen. All unsere Erfahrungen – innerlich und äusserlich – sind wie Aufgaben in einem Computerspiel; dazu geschaffen, um uns auf das nächsten Level zu bringen. Also, lasst uns spielen!

„Wenn wir bewusst und authentisch leben können – verstehen, dass Dinge nicht uns geschehen, sondern für uns geschehen – können wir alles, was in unser Leben tritt, zu unserem Vorteil nutzen. Wir können all die Hindernisse ausfindig machen, die uns von Schönheit, Liebe, Fülle, Intimität, Freude und guter Gesundheit abhalten.“ – Erin Lanahan

7. Ich habe die Wahrheit gefunden! Lass mich das für immer verankern und alle neuen Perspektiven ausblenden

Übersetzung: Ich vergesse, dass ich ein einzigartiges, fließendes und sich ständig veränderndes Wesen auf einem einzigartigen, fließenden und sich ständig veränderndem Weg bin, der sich an das anpasst, was ich in jedem gegebenen Moment lernen soll.

Was wir in dem einen Lebensstadium lernen sollen, mag völlig unterschiedlich zu dem sein, was wir in einem anderen lernen müssen. Was sich an einem Tag richtig anfühlt, kann sich am nächsten Tag nicht mehr richtig anfühlen. Und es gibt einen Grund dafür. Wir sind einzigartige und vielschichtige Wesen. Manchmal treffen wir auf Schichten, die von uns erfordern, dass wir Flexibilität und „mit dem Strom zu fließen“ lernen. Es könnte sein, dass wir in der einen Zeit Mitgefühl und Schwäche lernen müssen und in der anderen Stabilität und Entschlossenheit.

Es tritt ein Problem auf, wenn wir uns auf Ideale versteifen, anstatt mit unserer Intuition abgestimmt zu bleiben (ähnlich dem, worüber wir unter Nr. 3 sprachen). Unsere Wege und Lektionen passen sich daran an, was für uns am besten und am wichtigsten für unsere Entwicklung ist. Wenn wir in unserem Verstand steckenbleiben und uns auf eine fixe spirituelle Idee versteifen, verpassen wir die tatsächlichen Hinweise, die uns unsere Gefühle, unsere Intuition und Lebenserfahrungen zuflüstern.

So sehr es auch die Wahrheit sein mag, dass wir alle ein Bewusstsein sind, das sich selbst subjektiv erfährt und dass wir ein Weg für das Universum sind, sich selbst zu verstehen... nun, es scheint, dass das Universum sich selbst durch sehr einzigartige Perspektiven und Wege verstehen möchte. Es ist nicht für uns bestimmt, dass wir auf eine synchronisierte Weise leben und alle Bewegungen die gleichen sind, dass wir das Gleiche denken und das Gleiche fühlen. Wir sind hier, um uns einander zu ergänzen, so wie ein Puzzle einzigartige Teile benötigt, um ein wunderschönes Bild zu erzeugen.

8. Ich bin „so spirituell“, vergesse aber, andere so zu behandeln, wie ich selbst behandelt werden möchte

Übersetzung: Ich habe die meisten grundlegenden, aber dennoch wichtigen Schritte meines eigenen spirituellen Wachstums übersprungen, welche den Ausdruck von Liebe darstellen.

Es mag wie ein Klischee klingen, aber Jesus machte es richtig. Es ist egal, ob du all die Bücher gelesen oder alle deine spirituellen Fähigkeiten gemeistert hast; wenn du diese grossartige Liebe, Grosszügigkeit, Achtsamkeit und das Mitgefühl in einer kleinen Zelle deines Herzens verschlossen hältst... hast du den ganzen Sinn deines spirituellen Wachstums nicht verstanden. Du funktionierst immer noch aus Angst und musst Barrieren, welcher Art auch immer, aus dem Weg räumen, die dich daran hindern, auf das liebende Wesen zuzugreifen, das du bist. Die Welt braucht dich!

Einst traf ich jemanden, der die Wichtigkeit von Liebe missachtete, weil er glaubte, sie sei zu sehr ein Klischee und eine zu gewöhnliche Herangehensweise an Spiritualität. Was ich heute zu dieser Person sagen würde ist, dass ungeachtet dessen, wie unterschiedlich und einzigartig jede Blume in einem Garten sein mag, du keine von ihnen mit Gift giessen würdest. Du würdest idealerweise das sauberste Wasser benutzen, um sie gedeihen und die Umwelt auf ihre eigene, einzigartige Weise verschönern zu sehen. Das Gleiche gilt für menschliche Wesen. Wenn es ein universelles Gesetz gibt, das für uns alle gilt, dann glaube ich, dass es dies ist, dass wir am besten in der Vibration der Liebe gedeihen. Wenn wir alle danach streben, uns zu liebevolleren, mitfühlenden und authentischen Versionen unseres Selbst auszuwachsen, was wäre das für eine wunderschöne Welt!

„Ein menschliches Wesen ist Teil einer Ganzheit, die wir Universum nennen; es ist ein Teil, der in Zeit und Raum begrenzt ist. Es erlebt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle als etwas Getrenntes vom Rest, eine Art optische Täuschung des Bewusstseins. Diese Täuschung ist wie ein Gefängnis für uns. Sie beschränkt uns auf unsere persönlichen Wünsche und Zuneigung für einige uns nahestehende Personen. Es muss unser Ziel sein, uns aus dem Gefängnis zu befreien, indem wir unseren Kreis des Mitgefühls ausweiten, um alle lebenden Kreaturen und die Gesamtheit der Natur in ihrer Schönheit zu umarmen.“

– Albert Einstein

Ich hoffe, diese Sichtweisen helfen dir so viel, wie sie mir halfen! Lass uns mit gutem Beispiel vorangehen und dabei helfen, die spirituelle Gemeinschaft von der Täuschung zu befreien, indem wir so wahrhaft mit uns und anderen sind, wie wir nur sein können. Es liegt in unserer Verwundbarkeit und Offenheit, dass wir die tiefsten und vertrautesten Beziehungen aufbauen. Es liegt in unserem Gefühl, was wir, die wir wachsen, fühlen müssen. Es liegt darin, authentisch zu sein, damit wir eine Realität anziehen und erschaffen, die wirklich zu uns passt. Und es liegt darin, Liebe zu sein, damit wir eine lebenswertere Welt erschaffen!

Über die Autorin:

Werft hier einen Blick in mein Buch [„How To Change The World“](#)