



## **Kapitel 9**

*Ich habe aus meinen Gesprächen mit dir gelernt, dass meine Beziehungen etwas Heiliges sind. Sie sind die wichtigsten Aspekte des Lebens, weil ich durch sie erfahre und zum Ausdruck bringe, wer ich bin und zu sein wähle.*

*UND NICHT NUR deine Beziehungen mit anderen Menschen, sondern auch deine Beziehungen mit allem überall. Deine Beziehung zum Leben und allen Elementen des Lebens. Deine Beziehung zum Geld, zur Liebe, zum Sex, zu Gott - die vier Ecksteine menschlicher Erfahrung. Deine Beziehung zu Bäumen, Pflanzen, Tieren, Vögeln, zum Wind, zur Luft, zum Himmel, zum Meer. Deine Beziehung zur Natur und deine Beziehung zu mir.*

*Meine Beziehung zu allem bestimmt, wer und was ich bin. Beziehungen, so hast du mir gesagt, sind heiliger Boden. Weil ich in der Abwesenheit einer Beziehung zu etwas anderem nichts von dem erschaffen, wissen und erfahren kann, was ich in Bezug auf Weh selbst beschlossen habe Oder, wie du es formuliert hast: In der Abwesenheit dessen, was Ich Nicht Bin, ist das, was Ich Bin... nicht.*

*DU HAST GUT gelernt, mein Freund. Du wirst zu einem Boten.*

*Doch wenn ich versuche, das anderen zu erklären, kommen sie manchmal nicht mit. Diese Grundgedanken lassen sich nicht immer leicht vermitteln.*

*VERSUCH ES MIT der Parabel von dem weißen Raum. Ja, das half mir sofort.*

*STELL DIR VOR, du befindest dich in einem völlig weißen Raum - weiße Wände, weißer Boden, weiße Decke, keine Ecken. Und stell dir vor, dass du, von einer unsichtbaren Kraft gehalten, in diesem Raum schwebst. Du hängst da mitten im Raum. Du kannst nichts berühren, du kannst nichts hören, und du siehst nur Weiß um dich herum. Was glaubst du, wie lange du auf der Ebene deiner Erfahrung von dir, des Erlebens deiner Person, ~>existieren- wirst?*

*Nicht sehr lange. Ich würde existieren, aber nichts über mich selbst wissen. Und ich würde ziemlich bald den Verstand verlieren.*

*GENAU DAS WÜRDEST du tun. Du würdest dich außerhalb deines Verstandes begeben. Dein geistiger Verstand ist der Teil von dir, dem die Aufgabe zukommt, aus all den hereinkommenden Informationen und Daten einen Sinn zu machen, und ohne hereinkommende Informationen und Daten hat er nichts zu tun. Nun, in dem Moment, in dem du deinen Verstand verlässt, hörst du auf, innerhalb deines eigenen Erfahrungsbereichs zu existieren. Das heißt du hörst auf, irgendetwas Bestimmtes über dich zu wissen.*

*Bist du groß? Bist du klein? Du kannst es nicht wissen, weil es außerhalb deiner selbst nichts gibt, womit du dich vergleichen kannst.*

*Bist du gut? Bist du böse? Du kannst es nicht wissen. Bist du überhaupt hier? Du kannst es nicht wissen, weil es da drüben nichts gibt.*

*Du kannst innerhalb deines eigenen Erfahrungsbereichs nichts über dich in Erfahrung bringen. Du kannst dir so viel begrifflich vorstellen, wie du willst, aber du kannst es nicht konkret erfahren.*

*Dann geschieht etwas, um all das zu ändern. Es erscheint ein kleiner Punkt an der Wand. Es ist, als sei jemand mit einem Füllfederhalter gekommen und hätte ein winziges Tintentüpfelchen hinterlassen. Niemand weiß, wie der Punkt dort hingekommen ist, aber das spielt auch keine Rolle, denn der Punkt hat dich gerettet.*

*Nun gibt es da noch etwas anderes- Da bist du, und da ist dieser Punkt an der Wand. Plötzlich kannst du wieder Entscheidungen treffen, kannst du wieder ein paar Erfahrungen machen. Der Punkt ist dort drüben. Das bedeutet, du musst hier sein. Der Punkt ist kleiner als du. Du bist größer als er. Du fängst an, dich wieder zu definieren - in Bezug zu dem Punkt an der Wand.*

*Deine Beziehung zu dem Punkt wird etwas Heiliges, weil sie dir dein Gefühl für dein Selbst zurückgegeben hat.*

*Nun erscheint ein Kätzchen in dem Raum. Du weißt nicht, wer das veranlasst, wer dieses Geschehen bewirkt hat, aber du bist dankbar, weil du nun noch weitere Entscheidungen treffen kannst. Das Kätzchen scheint weicher zu sein. Du scheinst intelligenter zu sein (zumindest manchmal!). Es ist schneller. Du bist stärker.*

*Es tauchen mehr Dinge im Raum auf, und du beginnst deine Selbstdefinition auszudehnen. Dann dämmert es dir. Nur in der Anwesenheit von etwas anderem kannst du dich selbst kennen lernen. Dieses andere ist das, was du nicht bist. Von daher lässt sich sagen: In der Abwesenheit dessen, was Du Nicht bist, ist das, was Du Bist... nicht.*

*Du hast dich an eine elementare Wahrheit erinnert und schwörst, sie nie wieder zu vergessen. Du begrüßt jede andere Person, jeden Ort und jedes Ding in deinem Leben mit offenen Armen. Du weist nichts davon zurück, weil du nun erkennst, dass alles, was in deinem Leben in Erscheinung tritt, ein Segen ist und dir eine umfassendere Gelegenheit bietet, zu definieren, wer du bist und dich als das zu erkennen und zu erfahren.*

*Aber würde mein Versand nicht herausbekommen, was da vor sich geht, wenn ich allein in diesen weißen Raum gesteckt würde? Würde er nicht sagen: -Hey, ich bin in einem weißen Raum, das ist alles. Entspann dich und genieße es? «*

*DAS WÜRD ER natürlich zunächst sagen. Aber bald würde er, da keine weiteren Informationen und Daten hereinkommen, nicht wissen, was er denken soll. Und schließlich würde sich die Weiße, die Leere, das Nichts, das Alleinsein auf ihn auswirken.*

*Weißt du, Was ehe der größten Strafen ist, die sich eure Welt ausgedacht hat? Isolationshaft.*

*GENAU. Du KANNST es nicht aushalten, über lange Zeiträume hinweg ganz allein zu sein.*

*In den unmenschlichsten Gefängnissen gibt es nicht einmal Licht in der Zelle. Die Tür ist verschlossen und du befindest dich in völliger Dunkelheit. Nichts zu lesen, nichts zu tun, überhaupt nichts.*

*DA DENKEN ERSCHAFFEN ist, würdest du aufhören, deine Realität zu erschaffen, weil dein Verstand Daten und Informationen braucht, um zu erschaffen. Ihr nennt die Schöpfungen des Verstands Schlussfolgerungen, und wenn er zu keinen Schlussfolgerungen gelangen kann, würdet ihr ihn verlassen - würdet ihr ~,ver-rückt- werden. Und doch ist es nicht immer schlecht, den Verstand zu verlassen. Ihr macht das in all euren Augenblicken großer Einsicht und Erkenntnis.*

*Kannst du das noch einmal sagen?*

*DU GLAUBST DOCH nicht, dass die Erkenntnis deinem Verstand entspringt, oder? Nun, ich habe immer gedacht ...*

*GENAU DAS IST das Problem. Du hast immer gedacht! Versuch ab und zu, nicht zu denken! Versuch einfach zu sein.*

*Die größten Erkenntnisse und Einsichten kommen dir, wenn du einfach bei einem Problem bist, statt ständig darüber nachzudenken. Der Grund dafür ist der, dass Denken ein schöpferischer Prozess ist und Sein ein Gewährseinszustand.*

*Ich verstehe das nicht ganz. Hilf mir, das zu begreifen. ich dachte, das Problem sei, dass du nicht im Stande bist zu denken. Der Typ in dem weißen Raum wird verrückt.*

*ICH SAGTE NICHT, dass er verrückt wird. Das hast du gesagt. Ich sagte, er verlässt seinen Verstand. Er hört auf, seine Realität zu erschaffen, weil er keine Informationen hat.*

*Nun, es wäre eine Sache, wenn er aufhörte, über einen längeren Zeitraum hinweg seine Realität zu erschaffen. Aber was, wenn er das nur für einen Augenblick täte? Für eine kurze Zeit? Würde ihm eine solche "Auszeit" helfen oder schaden?*

*Das ist eine interessante Frage.*

*GEDANKE, WORT UND Tat sind die drei Ebenen der Schöpfung, nicht wahr? Ja.*

*WENN DU DENKST, erschaffst du. jeder Gedanke ist eine Schöpfung. Ja.*

*WENN DU ALSO über ein Problem nachdenkst, dann bist du bestrebt, eine Lösung zu erschaffen.*

*Genau. Was ist falsch daran?*

*DU KANNST ENTWEDER bestrebt sein, eine Lösung zu erschaffen, oder du kannst dir ganz einfach der Lösung bewusst werden, die bereits geschaffen worden ist.*

*Noch einmal! Kannst du das für die von uns, die ein bisschen langsam sind, noch einmal sagen?*

*NIEMAND VON EUCH ist langsam! Aber manche von euch benutzen sehr langsame*

*Erschaffungsmethoden. Du versuchst, durch das Denken zu erschaffen. Das ist möglich, wie wir gezeigt haben. Aber nun erzähle ich dir etwas Neues. Denken ist die langsamste Methode, etwas zu erschaffen.*

*Denk daran, dein Verstand braucht Daten, um erschaffen zu können. Dein Sein braucht überhaupt keine Daten. Denn Daten sind Illusion. Sie sind das, was du aus ihnen machst, nicht das, was ist.*

*Sei bestrebt, aus dem, was ist, zu erschaffen, statt aus einer Illusion heraus. Erschaffe aus einem Seinszustand statt aus einem Geisteszustand.*

*ich versuche dem zu folgen, es zu verstehen, aber ich glaube, ich komme nicht mit. Du bist zu schnell.*

*DU KANNST KEINE Antwort - welche es auch sei - rasch finden, indem du darüber nachdenkst. Du musst dich außerhalb deiner Gedanken begeben, deine Gedanken hinter dir lassen und ins reine Sein eintreten. Hast du nicht die wirklich großen Schöpfer, die wirklich großen Problemlöser sagen hören, wenn du ihnen ein Problem vorlegst: "Hmmm ... lass mich eine Weile dabei bleiben ... -?"*

*Natürlich.*

*NUN DAS IST, was sie meinen. Und du kannst dasselbe tun. Auch du kannst ein großer Problemlöser sein. Aber nicht, wenn du dir vorstellst, dass du das Rätsel entwirren kannst, indem du darüber nachdenkst. Nein! Um ein Genie zu sein, musst du »nicht bei Verstand sein~~!*

*Ein Genie ist eine Person, die nicht eine Antwort erschafft, sondern entdeckt, dass die Antwort schon immer da war. Ein Genie erschafft nicht die Lösung, sondern findet die Lösung.*

*Dies ist im Grunde keine Entdeckung, sondern eine Bergung! Das Genie hat nicht etwas entdeckt, sondern etwas, das verloren gegangen war, geborgen. Es >war verloren, aber nun ist es gefunden-. Das Genie ist eine Person, die sich an das erinnert, was ihr alle vergessen hattet.*

*Eine Sache, die die meisten von euch vergessen haben, ist, dass alle Dinge im ewigen Moment des jetzt existieren. Alle Lösungen, alle Antworten, alle Erfahrungen, alles Verstehen. In Wahrheit gibt es für euch gar nichts, das ihr erschaffen müsst. Ihr braucht euch nur gewahr zu werden, dass alles, was ihr wünscht und anstrebt, bereits erschaffen worden ist.*

*Das ist etwas, das die meisten von euch vergessen haben. Deshalb habe ich euch andere geschickt, die euch daran erinnern, dass -noch bevor ihr gefragt habt, euch schon geantwortet wurde-.*

*Ich würde dir diese Dinge nicht sagen, wenn sie nicht so wären. Doch du kannst dich nicht hinsichtlich all dieser Dinge in einen Gewährseinszustand begeben, indem du über sie nachdenkst. Du kannst dich nicht "gewahr denken-, du kannst dir nur -gewahr sein«.*

*Gewahrsein ist ein Seinszustand. Deshalb musst du dir, wenn dich etwas im Leben verblüfft oder verwirrt, keine Gedanken darüber machen. Wenn du ein Problem hast, zerbrich dir nicht den Kopf darüber. Wenn du von Negativität, negativen Kräften und*

*negativen Gefühlen umstellt bist, kümmere dich nicht darum.*

*Denn wenn du ständig über etwas nachdenkst, dich um etwas bekümmerst, leistest du ihm Folge! Verstehst du? Du wirst davon beherrscht, weil du ihm deine Aufmerksamkeit widmest. Begib dich raus aus deinem Verstand.*

*Denk daran: Du bist ein im Sein existierendes menschliches Wesen, kein im Bekümmern hausender menschlicher Gedanke. Begib dich deshalb ins Sein.*

*Was soll das heißen? Ich weiß nicht, was zur Hölle das bedeuten soll! WAS BIST DU jetzt?*

*Aufgeregt. Ich bin aufgeregt, weil ich bei deinem ganzen Kauderwelsch nicht mehr mitkomme.*

*AH, DU WEISST also, was du bist!*

*Nein, das ist, was ich fühle. Ich fühle mich aufgeregt.*

*DANN IST Es das, was du bist. Was du fühlst, ist das, was du bist. Habe ich dir nicht gesagt, dass das Gefühl die Sprache der Seele ist?*

*Nun ja, aber in diesem Sinn habe ich das eigentlich nicht verstanden. GUT. DANN BIST du jetzt verständnisvoller.*

*ja, ein bisschen.*

*HAST DU GEHÖRT, was ich gesagt habe? Was?*

*ICH HABE GESAGT, du bist verständnisvoller. Was versuchst du mir hier zu sagen?*

*ICH SAGE, DASS du in jedem einzelnen Moment des jetzt etwas bist Und das, was du fühlst, sagt dir genau, was du bist. Deine Gefühle lügen nie. Sie wissen gar nicht, wie man das macht. Sie sagen dir genau, was du in jedem gegebenen Moment bist. Und du kannst deine Gefühle dadurch ändern, dass du einfach dein Sein änderst.*

*Kann ich? Wie mache ich das?*

*DU KANNST DIE Wahl treffen, anders zu sein!*

*Das scheint mir nicht möglich. Ich fühle so, wie ich fühle. Darüber habe ich keine Kontrolle.*

*DIE ART, WIE du fühlst, ist eine Reaktion auf die Art, wie du bist. Und darüber hast du Kontrolle. Das ist es, was ich dir hier sage. -Sein« ist ein Zustand, in den du dich hineinversetzt, es ist keine Reaktion. "Fühlen~~ ist eine Reaktion, aber das"Sein<, ist es nicht. Deine Gefühle sind eine Reaktion auf das, was du bist, aber dein Sein ist keine Reaktion auf irgendetwas. Es ist ehe Wahl.*

*ich wähle zu sein, was ich bin? DAS TUST DU.*

*Wie kommt es, dass ich mir dessen nicht bewusst bin? ich schein mir dessen nicht gewahr zu sein.*

*SO ERGEHT Es den meisten Menschen. Weil die meisten Menschen vergessen haben, dass sie ihre eigene Realität erschaffen. Aber die Tatsache, dass du vergessen hast, dass du das tust, bedeutet nicht, dass du es nicht tust. Es bedeutet, dass du einfach nicht weißt, was du tust.*

*"Vater vergib ihnen, denn sie wissen nicht, was sie tun. GENAU.*

*Aber wie kann ich, wenn ich nicht weiß, was ich tu, irgendetwas anders machen?*

*NUN, DU WEISST an sich, was du tust. Das ist der Sinn und Zweck dieses ganzen Dialogs. Ich bin hierher gekommen, um dich aufzuwecken. Du bist nun wach. Du bist bewusst. Bewusstheit oder Gewahrsein ist ein Seinszustand. Du bist gewahrend. Aus diesem Gewahrseinszustand heraus kannst du einen anderen Seinszustand wählen. Du kannst die Wahl treffen, weise oder wunderbar zu sein. Du kannst die Wahl treffen, mitfühlend und verständnisvoll zu sein. Du kannst die Wahl treffen, geduldig und verzeihend zu sein.*

*Kann ich nicht ganz einfach die Wahl treffen, glücklich zu sein? KANNST DU.*

*Wie? Wie mache ich das?*

*MACH ES NICHT. Sei es einfach. Versuch nicht das Glückliche zu- machen -. Triff einfach die Wahl, glücklich zu sein und dann wird alles, was du tust, dem entspringen. Es wird dadurch geboren. Was du bist gebiert das, was du tust. Denk immer daran.*

*Aber wie kann ich die Wahl treffen, glücklich zu sein? Ist Glückliche nicht etwas, das geschieht? Ich meine, ist es nicht etwas, das ich einfach wegen etwas, das geschieht oder geschehen wird, bin?*

*NEIN! ES IST etwas, das du wegen dem oder in Hinblick auf das, was geschieht oder geschehen wird, zu sein wählst. Du wählst, glücklich zu sein. Hast du es nie erlebt, dass zwei Menschen auf dieselben äußeren Umstände völlig unterschiedlich reagieren?*

*Natürlich. Aber der Grund dafür ist der, dass diese Umstände für die beiden etwas Verschiedenes bedeuteten.*

*DU BESTIMMST, WAS etwas bedeutet! Solange du nicht entscheidest, was etwas bedeutet, hat es überhaupt keine Bedeutung. Denk daran. Nichts bedeutet irgendetwas. Deinem Seinszustand entspringt die Bedeutung. Du bist derjenige, der in jedem gegebenen Moment wählt, glücklich zu sein. oder wählt, traurig zu sein. Oder wählt, zornig oder besänftigt oder verzeihend oder erleuchtet oder was immer zu sein. Du triffst die Wahl. Du. Nicht jemand außerhalb von dir. Und du triffst die Wahl ziemlich willkürlich.*

*Nun, hier ist ein großes Geheimnis. So wie du einen Seinszustand wählen kannst, nachdem etwas geschehen ist, kannst du ihn auch wählen, bevor etwas geschieht. Und auf diese Weise kannst du dir deine Erfahrungen kreieren, statt sie nur einfach zu haben.*

*Tatsache ist, dass du dies in diesem Moment tust. In jedem Moment. Doch möglicherweise machst du das unbewusst. Du magst hier einem Schlafwandler gleichen. Wenn das der Fall ist, dann ist es jetzt Zeit aufzuwachen.*

*Doch du kannst nicht völlig wach sein, während du denkst. Denken ist eine andere Form*

*des Träumens, denn das, was du denkst, ist eine Illusion. Das ist okay. Du lebst in der Illusion, die du selbst an ihren Ort gebracht hast, also solltest du auch ein bisschen über sie nachdenken. Aber denk daran, Gedankenkraft erschafft Realität. Wenn du dir also eine Realität geschaffen hast, die dir nicht gefällt, dann verschwende keinen weiteren Gedanken auf sie!*

*Nichts ist böse, es sei denn, das Denken macht es dazu.*

*GENAU. UND so kann es ab und zu ganz gut sein, mit dem Denken ganz aufzuhören. Mit einer höheren Realität in Kontakt zu kommen. Aus der Illusion herauszuhüpfen.*

*Wie kann ich mit dem Denken aufhören? Mir scheint dass ich immer am Denken bin. Ich denke ja sogar darüber nach!*

*ERSTENS, SEI STILL. Achte übrigens darauf, dass ich sagte, sei still, nicht, denke still. Das ist gut. Das ist sehr gut.*

*OKAY. WENN Du nun eine Weile lang still bist, wirst du bemerken, dass sich dein Denken zumindest ein bisschen verlangsamt Es fängt an sich abzugeben oder zu beruhigen. Dann fang an, darüber nachzudenken, worüber du nachdenkst.*

*Wie war das?*

*DU HAST MICH gehört. Fang an, darüber nachzudenken, in welche Richtung sich deine Gedanken bewegen. Halte dann deine Gedanken davon ab, sich in diese Richtung zu bewegen. Fokussiere deine Gedanken. Denk darüber nach, worüber du nachdenkst. Das ist der erste Schritt zur Meisterschaft.*

*Uff, das raubt einem ja den Verstand.*

*GENAU.*

*So hab ich das nicht gemeint ...*

*JA DOCH. Du hast es nur nicht gewusst. Es raubt dir wirklich den Verstand. Genauer gesagt, du verlässt den Verstandesbereich.*

*Wenn dich nun Menschen in diesem Zustand antreffen, könnten sie dich fragen: "Bist du nicht mehr bei Sinnen? - Und du könntest antworten: -Ja! Ist das nicht großartig?- Denn dein Sinnesvermögen und dein Verstand analysieren deinen sensorischen Input, und du hast aufgehört, all die hereinkommenden Daten zu analysieren. Stattdessen denkst du über das nach, worüber du nachdenkst. Du beginnst deine Gedanken zu fokussieren und bald hältst du deine Geisteskraft auf gar nichts gerichtet.*

*Wie kann ich meine Geisteskraft auf gar nichts gerichtet halten?*

*ERST RICHTEST DU sie auf etwas Bestimmtes. Du kannst sie nicht auf gar nichts gerichtet halten, wenn du sie nicht erst auf etwas Bestimmtes richtest.*

*Ein Teil des Problems besteht darin, dass der Geist fast immer auf viele Dinge gerichtet ist. Er empfängt ständig einen Dateninput aus hundert verschiedenen Quellen, analysiert ihn schneller als mit Lichtgeschwindigkeit und schickt dir Informationen über dich und über das, was mit dir geschieht und sich in deinem Umfeld zuträgt.*

*Um deinen geistigen Fokus auf nichts gerichtet halten zu können, musst du all diesen mentalen Lärm stoppen. Du musst ihn unter Kontrolle halten, einschränken und letztlich ausblenden. Du möchtest deinen geistigen Fokus auf nichts gerichtet halten, aber erst musst du ihn auf etwas Bestimmtes richten, statt auf alles auf einmal.*

*Also nimm etwas Einfaches. Du kannst mit dem Geflacker einer Kerze anfangen. Schau auf die Kerze, schau auf die Flamme, achte auf das, was du wahrnimmst, starre tief in sie hinein. Sei mit der Flamme. Denk nicht über sie nach. Sei mit ihr.*

*Nach einer Weile wollen sich deine Augen schließen. Du fühlst dich schwer und benommen. Ist das Selbsthypnose?*

*VERSUCHE ETIKIETTIERUNGEN zu vermeiden. Siehst du? Du machst es wieder. Du denkst darüber nach. Du analysierst es und willst es benennen. Wenn du über etwas nachdenkst, hindert dich das daran, einfach bei diesem Etwas zu bleiben und mit ihm zu sein. Wenn du dich auf diese Sache einlässt, denk nicht darüber nach. Gib dich einfach der Erfahrung hin.*

*Okay.*

*WENN DU NUN das Gefühl hast, dass du die Augen schließen möchtest, dann schließe sie. Denk nicht darüber nach. Lass sie einfach von allein zuklappen. Sie werden das ganz natürlich tun, wenn du nicht dagegen ankämpfst. Du hast nun deinen sensorischen Input eingeschränkt. Das ist gut.*

*Fang nun an, auf deinen Atem zu lauschen. Konzentriere dich auf deinen Atem. Lausche vor allem auf dein Einatmen. Dieses Lauschen auf dein Selbst hält dich davon ab, auf alles andere zu lauschen. Das ist der Moment, in dem die großartigen Ideen kommen. Wenn du auf dein Einatmen lauschst, lauschst du, hörst du auf deine Inspiration.*

*O mein Gott, wie machst du das? Wie wartest du immer wieder mit solchem Zeug auf? PSSST. SEI STILL. Hör auf, darüber nachzudenken!*

*Konzentriere dich nun auf dein inneres Sehvermögen. Denn wenn du erst einmal Inspiration hast, wird sie dir große -EinSicht- bringen. Richte dieses Hineinsehen auf die Stelle in der Mitte deiner Stirn direkt über den Augen.*

*Das so genannte Dritte Auge?*

*JA. RICHTE DEINE Aufmerksamkeit darauf. Schau dort tief hinein. Erwarte nicht, irgendetwas zu sehen. Schau auf nichts. Gib dich der Dunkelheit hin. Sei nicht bestrebt, irgendetwas zu sehen. Entspann dich und sei mit dem Frieden der Leere zufrieden. Leer ist gut. Die Schöpfung kann nur in die Leere hinein entstehen. Genieße also die Leere. Erwarte nicht mehr, wünsche nicht mehr.*

*Was machen wir mit all den Gedanken, die ständig hochkommen? Die meisten Menschen können sich glücklich schätzen, wenn sie drei Sekunden der Leere ergattern. Könntest du das Problem der - vor allem bei Anfängern - ständig auftauchenden Gedanken ansprechen? Anfänger sind immer wieder frustriert, weil sie den Geist nicht zur Ruhe bringen und nicht zu diesem Nichts, von dem du sprichst, gelangen können. Für dich mag das kein Problem sein, aber für die meisten von uns ist es eins.*



*DU DENKST SCHON wieder darüber nach. Ich lade dich dazu ein, mit deinem Nachdenken darüber aufzuhören.*

*Wenn sich dein Geist mit Gedanken füllt, dann beobachte es einfach, lass es okay sein. Wenn die Gedanken auftauchen, tritt einen Schritt zurück und nimm wahr, dass es geschieht. Denk nicht darüber nach, nimm es einfach nur zur Kenntnis. Denk nicht darüber nach, worüber du nachdenkst. Tritt nur einfach zurück und nimm es zur Kenntnis. Verurteile es nicht. Lass dich nicht davon frustrieren. Fang nicht an, mit dir selber darüber zu reden, wie zum Beispiel: "Da haben wir es wieder! Ich krieg nur Gedanken herein! Wann gelange ich endlich zum Nichts?" «*

*Du kannst nicht zum Nichts gelangen, wenn du dich ständig darüber beklagst, dass du nicht dort bist. Wenn ein Gedanke auftaucht, ein unwesentlicher Gedanke zu nichts Bestimmtem, der nichts mit dem Augenblick zu tun hat, dann nimm ihn einfach nur zur Kenntnis. Nimm ihn zur Kenntnis, segne ihn und mach ihn zum Bestandteil deiner Erfahrung. Verweile nicht bei ihm. Er ist nur Teil der vorbeiziehenden Parade. Lass ihn vorbeiziehen.*

*Mach dasselbe mit Geräuschen oder Gefühlen. Dir fällt vielleicht auf, dass du nie so viele Geräusche hörst, wie wenn du versuchst die tote Stille zu erfahren. Und dir mag auch auffallen, dass du nie so viel Mühe hast, dich behaglich zu fühlen, wie wenn du versuchst, total bequem dazusitzen. Nimm es einfach zur Kenntnis. Tritt einen Schritt zurück und beobachte dich, wie du dies zur Kenntnis nimmst. Schließ all das als Teil deiner Erfahrung ein. Aber verweile nicht dabei. Es ist Teil der vorbeiziehenden Parade. Lass es vorbeiziehen.*

*So wie die Frage, die du eben gestellt hast. Es ist nur eine Frage, die du hattest. Ein Gedanke, der hochkam. Ein Teil der vorbeiziehenden Parade. Lass sie vorbeiziehen. Versuche nicht, sie zu beantworten, versuche nicht, sie zu lösen, versuche nicht, sie zu ergründen. Lass sie einfach da sein. Lass sie Teil der vorbeiziehenden Parade sein. Lass sie vorbeiziehen. Nimm zur Kenntnis, dass du in Bezug auf sie nichts unternehmen musst. Darin wirst du großen Frieden finden. Was für eine Erleichterung. Nichts zu wollen, nichts zu tun, nichts zu sein, außer genau das, was du gerade bist.*

*Lass los. Lass es sein.*

*Aber schau weiterhin. Nicht ängstlich, nicht erwartungsvoll. Halte einfach ehe sanfte Wacht. Du brauchst nichts zu sehen... bist bereit, alles zu sehen.*

*Wenn du das zum ersten Mal machst oder zum zehnten oder vielleicht zum hundertsten oder tausendsten Mal, dann siehst du möglicherweise etwas, das wie eine flackernde blaue Flamme oder ein tanzendes Licht aussieht. Zunächst mag es nur ein Aufblitzen sein, dann wird es sich stabilisieren. Bleib dabei. Begib dich hinein. Wenn du das Gefühl hast, dass dein Selbst damit verschmilzt, dann lass es zu.*

*Wenn das geschieht, gibt es nichts mehr zu sagen. Was ist diese blaue Flamme, dieses tanzende Licht?*

*Es IST DU. Es ist das Zentrum deiner Seele. Es ist das, was dich umgibt, sich durch dich hindurch bewegt, es ist du. Sag hallo zu deiner Seele. Du hast sie endlich gefunden. Du hast sie gerade erfahren, endlich.*

*Wenn du mit ihr verschmilzt, wenn du eins mit ihr wirst, wirst du eine sublime Fülle der*

*Freude erleben, die du Seligkeit nennen wirst. Du wirst entdecken, dass die Essenz deiner Seele die Essenz von Mir ist. Du wirst mit Mir eins geworden sein. Vielleicht nur für einen Augenblick. Vielleicht nur für eine Nanosekunde. Aber das wird genug sein. Danach wird nichts anderes mehr zählen, wird nichts mehr sein wie zuvor und nichts in eurer physischen Welt wird ihm gleichkommen. Und das ist der Moment, in dem ihr entdeckt, dass ihr nichts und niemanden außerhalb eurer selbst braucht.*

*Das hört sich auf einer bestimmten Ebene etwas Furcht einflößend an. Meinst du, ich werde nie wieder mit jemand anderem zusammen sein wollen? Ich werde niemanden mehr lieben wollen, weil niemand im Stande ist, mir das zu geben, was ich im Innern gefunden habe?*

*ICH HABE NICHT gesagt, dass du nie mehr irgendjemanden oder irgendetwas außerhalb deiner selbst lieben würdest. Ich sagte, dass du nie mehr irgendjemanden oder irgendetwas außerhalb deiner selbst brauchen würdest. Ich sage noch einmal: Liebe und Bedürfnis sind nicht dasselbe.*

*Wenn du wirklich die Erfahrung des inneren Einsseins, die ich gerade beschrieben habe, machst, wird genau das Gegenteil von dem, was du fürchtest, die Folge sein. Weit davon entfernt, nicht mit irgendjemandem zusammen sein zu wollen, wirst du mit jedermann zusammen sein wollen - aber jetzt, zum ersten Mal, aus völlig anderen Gründen. Du wirst nicht länger bestrebt sein, mit anderen zusammen zu sein, um etwas von ihnen zu bekommen. Nun wirst du dich danach sehnen, ihnen etwas zu geben. Denn du wirst dir aus ganzem Herzen wünschen, mit ihnen die Erfahrung, die du in deinem Innern gefunden hast, zu teilen - die Erfahrung des Einsseins.*

*Du wirst diese Erfahrung des Einsseins mit jedermann anstreben, weil du weißt, dass es die Wahrheit deines Seins ist, und du diese Wahrheit in eigener Erfahrung kennen lernen und erleben wollen wirst.*

*Das ist der Moment, in dem du zu einer "gefährlichen<~ Person wirst. Du wirst dich in jedermann verlieben.*

*ja, und das ist gefährlich, weil wir Menschen uns ein Leben geschaffen haben, bei dem uns das Gefühl des ständigen Einsseins mit jedermann in Schwierigkeiten bringt.*

*DOCH DU KENNST nun auch die Gründe dafür und kannst all diese Schwierigkeiten vermeiden.*

*Nun ja, ich weiß nun, dass Bedürftigkeit, Erwartung und Eifersucht wirklich die großen Liebeskiller sind. Dennoch bin ich mir nicht sicher, ob ich sie ganz aus meinem Leben verbannen kann, weil ich nicht sicher bin, ob ich das Rezept dafür kenne. Ich meine, es ist eine Sache zu sagen: Tu das nicht mehr, und eine andere zu sagen: So geht das.*

*UND HIER KOMMT deine Freundschaft mit mir ins Spiel.*

*Eine Freundschaft mit Gott erlaubt dir, -das Rezept zu kennen - - nicht nur das Rezept, wie man Bedürftigkeit, Erwartung und Eifersucht loswird, sondern auch das Rezept für alles Leben, die Weisheit der Zeitalter.*

*Deine Freundschaft mit mir wird dir auch erlauben, diese Weisheit praktisch umzusetzen, sie praktisch anzuwenden, sie zu verwirklichen, sie in deinem Leben lebendig zu machen. Es ist eine Sache zu wissen und eine andere im Stande zu sein, das*

*Wissen zu nutzen. Es ist eine Sache, über Wissen zu verfügen, und eine andere, über Weisheit zu verfügen.*

*Weisheit ist angewandtes Wissen.*

*ich werde dir zeigen, wie du all das Wissen, das ich dir gegeben habe, anwenden kannst. Ich zeige dir das immer. Doch du wirst mich leichter hören können, wenn du eine Freundschaft mit mir hast. Dann können wir wirklich loszischen! Dann können wir wirklich fliegen!*

*Wir sprechen hier über eine wirkliche Freundschaft mit Gott. Keine Pseudofreundschaft, keine vorgetäuschte Freundschaft, keine Teilzeitfreundschaft, sondern eine wichtige, bedeutungsvolle, enge Freundschaft.*

*Ich führe dich durch die einzelnen Schritte, die dir dazu verhelfen werden. Die ersten drei Schritte sind:*

- 1. Kenne Gott*
- 2. Vertraue Gott*
- 3. Liebe Gott.*

*Und nun schauen wir uns den vierten Schritt an: Umarme Gott. Gott umarmen?*

*SCHLIESS GOTT IN die Arme. Komm Gott nahe.*

*Das ist es, worüber wir hier gesprochen haben. Wir sprachen darüber, wie man Gott nahe kommt.*

*Das würde ich gerne tun. Ich würde dir gerne nahe kommen. Ich wollte dir immer nahe sein. Ich wusste nur nicht, wie.*

*UND JETZT WEISST du es. Nun kennst du einen sehr guten Weg. Indem du jeden Tag ein paar goldene Augenblicke in der Stille bist, mit deinem Selbst zusammen bist. Damit kannst du am effektivsten beginnen.*

*Wenn du mit deinem Selbst - dem Wahren Selbst - zusammen bist, bist du mit mir zusammen, denn ich bin eins mit dem Selbst, und das Selbst ist eins mit mir.*

*Wie ich dir schon früher sagte, gibt es mehr als eine Möglichkeit, das zu tun. Ich habe dir eben einen Weg beschrieben, aber es gibt mehr als einen Weg. Es gibt mehr als einen Weg zum Selbst und mehr als einen Weg zu Gott und es stünde jeder Religion auf eurer Welt gut an, das zu verstehen - und zu lehren. Wenn du dein Selbst erst einmal gefunden hast, verspürst du vielleicht den Wunsch, dich nun allmählich aus deinem Selbst herauszubewegen, um eine neuere Welt zu erschaffen. Wenn du das tun willst, dann berühre andere so, wie du dein Selbst berührt haben möchtest. Sieh andere so, wie du möchtest, dass dein Selbst gesehen wird.*

*Behandle andere so, wie du selbst gern behandelt werden möchtest.*

*GENAU. SCHLIESS ANDERE in die Arme, wie du mich gerne in die Arme schließen würdest, denn wenn du andere in die Arme schließt, schließt du mich in die Arme.*

*Umarme die ganze Welt, denn die ganze Welt umfasst, wer und was ich bin.*

*Lehne niemanden und nichts, das der Welt angehört, ab. Doch denke, während du in der Welt bist und die Welt in dir ist, daran, dass du größer als sie bist. Du bist ihr Schöpfer, denn du erschaffst deine eigene Realität, so gewiss, wie du sie erfährst. Du bist der Schöpfer und das Geschaffene, so wie ich.*

*Ich bin als Abbild Gottes geschaffen, Gott hat mich zum Bild seines eigenen Wesens gemacht.*

*JA. UND Du kannst in jedem Moment zwischen der Erfahrung wählen, der Schöpfer zu sein oder das Erschaffene.*

*Ich kann die Wahl treffen, "in dieser Welt, aber nicht von dieser Welt- zu sein.*

*DU LERNST, MEIN Freund. Du nimmst das Wissen, das ich dir gegeben habe, und verwandelst es in Weisheit. Denn Weisheit ist angewandtes Wissen. Du wirst zu einem Boten. Wir fangen an, mit einer Stimme zu sprechen.*

*Freundschaft mit dir zu schließen bedeutet im Grunde, Freundschaft mit allen Wesen und mit jedem Ding zu schließen - mit jedem Umstand und Zustand.*

*JA.*

*Was ist, wenn es einen Menschen oder einen Zustand gibt, von dem du lieber hättest, dass er dein Leben nicht weiterhin beeinflusst? Was, wenn da ein Mensch oder ein Zustand ist, den du nur schwer lieben kannst, dem du Widerstand entgegensetzen möchtest?*

*DAS DING, DEM du dich widersetzt, bleibt bestehen. Denk daran. Was ist also die Lösung?*

*Liebe.*

*Liebe?*

*ES GIBT KEINEN Zustand, keinen Umstand, kein Problem, für die Liebe nicht eine Lösung finden kann. Das bedeutet nicht, dass du dich dem Missbrauch aussetzen oder unterwerfen musst. Darüber haben wir bereits gesprochen. Es bedeutet, dass die Liebe zu dir selbst und anderen immer die Lösung ist. Es gibt keine Person, die die Liebe nicht heilen kann. Es gibt keine Seele, die die Liebe nicht retten kann. Tatsächlich bedarf es gar keiner Rettungsaktion, denn Liebe ist das, was jede Seele ist. Und wenn du der Seele eines anderen gibst, was sie ist, dann hast du sie sich selbst zurückgegeben.*

*Genau das ist es, was du für uns tust! Und das wurde die Grundsatzerklärung hinsichtlich der Ziele und Zwecke meiner Stiftung. Das war es, was mir kam, als ich versuchte, sie zu formulieren: Um Menschen sich selbst zurückzugeben.*

*GLAUBST DU, DAS war bloßer Zufall?*

*Vermutlich sollte ich es inzwischen besser wissen. VIELLEICHT SOLLTEST Du das.*

*Nichts ist bloßer Zufall, nicht wahr? NICHTS.*

*Nicht, dass ich beim Rundfunk landete, nicht, dass ich in den Süden ging, um dort eine Weile zu leben, nicht dass mir ein Job in einem Rundfunksender von Schwarzen für Schwarze angeboten wurde und auch nicht meine Begegnung mit Jay Jackson beim The Evening Capital. All das war ausgesprochen unzufällig, nicht wahr?*

*RICHTIG.*

*Ich denke, mir wurde das deutlich, als Jay und ich uns zum ersten Mal trafen. Zwischen uns schien es etwas Schicksalhafteres zu geben. Ich kann es nicht besser erklären; es war einfach ein Gefühl, das ich fast vom ersten Augenblick an hatte, als ich sein Büro betrat. Ja, ich war nervös, weil ich so verzweifelt Arbeit brauchte. Aber ich hatte das Gefühl, fast sofort nachdem ich mich hingesetzt hatte, dass die Sache gut ausgehen würde.*

*Jay war ein wunderbarer Mann. Als ich ihn im Lauf der Zeit näher kennen lernte, stellte ich fest, dass er mitfühlend war, ein tiefes Verständnis für seine Mitmenschen hatte, dass er außerdem unglaublich freundlich und vor allem gütig war. Alle liebten ihn.*

*Und Jay sah in jedermann das Positive. Er gab jedem eine Chance. Und dann noch eine zweite und eine dritte. Für ihn zu arbeiten war ein Traum. Wenn du etwas gut gemacht hast, entging es ihm nie. Du bekamst immer eine Notiz von ihm: Gute Arbeit, diese Budgetgeschichte oder Das Interview mit der Nonne - EINFACH GROSSARTIG! Diese kleinen Zettelchen verließen seinen Schreibtisch wie ein Wirbelsturm; man konnte sie überall in der Nachrichtenabteilung finden, jeden mg.*

*Ich liebte Jay und konnte es nicht fassen, als er so jung starb.*

*Ich glaube, er war so um die Mitte vierzig und hatte irgendein Magenproblem. Oder vielleicht war es auch etwas Schwerwiegenderes, ich weiß es nicht. Ich weiß nur, dass er in den letzten Monaten, als ich an seiner Seite arbeitete, nur Brei aß. Hauptsächlich Babynahrung. Oder Haferschleim. Das war das einzige Zeug, das er essen konnte.*

*Wir waren damals bei der The Anne Arundel Times. Die The Evening Capital war verkauft worden und Jay hatte zusammen mit seinem Vater und seinem Bruder eine andere kleine Zeitung gekauft und sie in eine Wochenzeitung umgewandelt, die in ganz Anne Arundel County vertrieben werden sollte (Annapolis war die Bezirksstadt). Ich arbeitete noch bei der Capital, als Jay mich anrief und mir einen Posten als Chefredakteur bei der Times anbot. Ich brauchte zwei Sekunden, um mich zu entscheiden.*

*Ich hatte bei der ersten Zeitung schon eine gute Allgemeinbildung erhalten, lernte aber bei der zweiten sogar noch mehr. Als sehr viel kleinere Zeitung mit einer winzigen Belegschaft mussten wir alle überall mitarbeiten. Ich lernte einiges über Layout und Klebeumbruch.*

*Ich war auch der Fotoreporter der Zeitung (ich musste schnell den Umgang mit einer Kamera erlernen und mich auch in der Dunkelkammer zurechtfinden können) sowie ihr Starreporter (da ich ihr einziger Reporter war). Ich lernte eine Menge darüber, wie ich auch unter großem Druck funktionieren konnte, wie das eben bei allen Zeitungen mit ihren unbarmherzigen Redaktionsschlüssen so ist.*

*Ich hoffe, dass Sie verstehen, worauf es mir hier ankommt, nämlich dass ich Talente entdeckte, von denen ich nicht einmal wusste, dass ich sie besaß. Ich entdeckte auch, dass ich diese Talente aufrufen konnte, einfach dadurch, dass ich mich dazu zwang. Das war eine große Offenbarung für mich. Das war eine wichtige Botschaft. Ein Memo von ganz*

*oben. Gott sagte mir etwas, das ich mir seither unzählige Male zu Nutze gemacht habe: Das Leben beginnt da wo deine Bequemlichkeitssphäre aufhört.*

*Ich habe das schon früher geäußert und sage es noch einmal: Fürchten Sie sich nicht davor, sich in Ihrem Leben zu s-t-r-e-c-k-e-n. Greifen Sie höher, als ihre Hände reichen. Das mag erst ein bisschen beängstigend scheinen, aber Sie werden lernen, es zu genießen.*

*Was mich angeht so liebte ich er Es ließ Weh wachsen und gedeihen. ich konnte nicht genug davon kriegen. Und das wusste Jay. Er sah es in mir und kitzelte es aus mir heraus. In jenen Jahren, in denen ich noch jünger war, war ich oft unsicher, aber Jay wusste, aus welchem Holz ich geschnitzt war. Er gab mich mir selbst zurück. Alle Meister tun das und geben damit ihren größten Segen.*

*ich blühte unter Jays Vormundschaft auf, unter seiner starken und doch sanften Anleitung, unter seiner Führung mit dem Motto »Nichts ist unmöglich-. Tatsächlich machte ich es mir bald selbst zu Eigen. Es passte gut zu dem, was mich mein Vater gelehrt hatte Du kannst alles tun, was du dir vornimmst. Oder wie meine Mutter es ausgedrückt hätte. Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg.*

*Wie ich schon sagte, versetzte es mir einen Schock, als Jay so jung starb. Ich konnte nicht glauben, dass ein so guter Mensch die Welt schon so bald verlassen musste.*

*SEINE ARBEIT WAR getan.*

*Ich weiß. Heute weiß ich das. Aber damals verstand ich das nicht. Ich war verwirrt, verletzt. Wenn das der Lohn für die wirklich netten Menschen war, wo lag der Sinn? Das war es, was mir im Kopf herumging. Ich war mir in jenen Tagen nicht einmal sicher, ob überhaupt so etwas wie ein jenseits existierte. Ich wusste nicht, ob es ein Leben nach dem Tod gab. Jays Tod erschütterte mich. Er brachte mich dazu, mich sehr stark mit dieser Frage auseinander zu setzen.*

*HAST DU EINE Antwort gefunden?*

*Ja, ich erhielt sie am Tag von Jays Beerdigung. WIE KAM DAS?*

*Jay selbst gab mir die Antwort. In zwei Worten. Auf dem Friedhof. Mit eigener Stimme.*



Namastè