



# Konkrete Tipps

in der 9-teiligen Buchreihe „Gespräche mit Gott“ von Neale Donald Walsch

Hier geht es um konkrete Tipps, die im alltäglichen Leben angewendet werden können. Nicht aufgeführt werden jene Tipps, die mit der persönlichen Schöpfung zu tun haben. Bei dieser Zusammenfassung geht es eher um die allgemeine Lebensführung.

Interessante Zitate werden hier zusammengefasst. Lass sie auf dich wirken.

## Band 1

### Kapitel 1

Meine üblichste Kommunikationsform ist das Gefühl.

Das Gefühl ist die Sprache der Seele.

Wenn du wissen willst, was in Bezug auf irgendetwas für dich wahr ist, dann achte darauf, was du fühlst.

Gefühle sind manchmal schwer auszumachen - und sie anzuerkennen ist oft noch schwieriger. Doch in deinen tiefsten Gefühlen verborgen findet sich deine höchste Wahrheit.

Der Trick dabei ist, dass du an diese Gefühle herankommst. Ich werde dir zeigen, wie.

[Nicholas: Es gibt eine spezielle Zitate-Sammlung zum Thema „Gefühle“ mit 12 Seiten Umfang.]

===

Fang damit an, dass du innerlich still bist. Lass die äußere Welt verstummen, damit dir die innere Welt Einsicht gewähren kann. Nach dieser Ein-Sicht trachtest du, doch kannst du sie nicht erlangen, solange du zutiefst mit deiner äußeren Realität beschäftigt bist. Strebe deshalb danach, so viel wie möglich nach innen zu gehen. Und gehst du nicht nach innen, dann komm aus dem Innern, wenn du dich mit der äußeren Welt befasst. Behalte diesen Grundsatz im Gedächtnis:

Wenn du nicht nach innen gehst, gehst du leer aus.

Drück den Satz, wenn du ihn wiederholst, in Ichform aus, um ihn persönlicher zu machen:

„Wenn ich nicht nach innen gehe,  
gehe ich leer aus.“

Du bist dein ganzes Leben lang leer ausgegangen. Doch das musst du nicht und musstest es nie.

Es gibt nichts, was du nicht sein kannst; es gibt nichts, was du nicht tun kannst; es gibt nichts, was du nicht haben kannst.

[Nicholas: Im Englischen ist dieser Satz noch viel knackiger „If you don't go within, you go without“.

Ähnliches sagte auch C. G. Jung:

„Wer nach außen schaut, träumt;  
wer nach innen schaut, wacht auf.“.]

## Kapitel 2

Wenn ihr der Welt, ohne ins Stolpern zu geraten und ohne Zögern, sagen könnt,  
wer ihr seid und was ihr glaubt,  
dann seid ihr mit euch glücklich.

## Kapitel 5

Und das Wort Gottes war kein Gebot, sondern ein Bund. Und dies nun sind die ...

... ZEHN VERPFLICHTUNGEN

Ihr werdet wissen, dass ihr den Weg zu Gott genommen habt, und ihr werdet wissen, dass ihr Gott gefunden habt, denn es wird diese Zeichen, diese Hinweise, diese Veränderungen in euch geben:

1. Ihr werdet Gott mit eurem ganzen Herzen, mit eurem ganzen Geist und mit eurer ganzen Seele lieben. [...]
2. ihr den Namen Gottes nicht missbrauchen werdet. [...]
3. Ihr werdet daran denken, mir einen Tag vorzubehalten, und ihr werdet ihn heilig nennen. [...]
4. Ihr werdet eure Mutter und euren Vater ehren - und ihr werdet *wissen*, dass ihr Gotteskinder seid [...]
5. Ihr *wisst*, dass ihr Gott gefunden habt, wenn ihr darauf achtet, dass ihr nicht mordet (das heißt, willentlich ohne Grund tötet). [...]
6. Ihr werdet die Reinheit der Liebe nicht durch Unehrlichkeit oder Täuschung entweihen, denn das ist ehebrecherisch [...]
7. Ihr werdet kein Ding nehmen, das euch nicht gehört, noch werdet ihr betrügen [...]
8. ... etwas Unwahres sagen und so falsches Zeugnis geben.
9. ... eures Nächsten Gefährtin/Gefährten begehren, denn warum solltet ihr eures *Nächsten* Gefährtin/Gefährten haben wollen, wenn ihr wisst, dass *alle* anderen eure Seelengefährten sind?
10. ... eures Nächsten Güter begehren, denn warum solltet ihr eures *Nächsten* Güter haben wollen, wenn ihr wisst, dass *alle* Güter die euren sein können und alle eure Güter der Welt angehören?

Ihr werdet *wissen*, dass ihr den Weg zu Gott gefunden habt, wenn ihr diese Zeichen seht. Denn ich verspreche euch, dass keiner, der wahrhaft Gott sucht, noch länger diese Dinge tun wird. Es wäre unmöglich, solche Verhaltensweisen fortzusetzen.

Das sind eure *Freiheiten*, nicht eure *Beschränkungen*. Das sind meine *Verpflichtungen*, nicht meine *Gebote*. Denn Gott kommandiert nicht herum, was von ihm erschaffen worden ist - Gott sagt Gottes Kindern nur: Auf diese Weise werdet ihr wissen, dass ihr nach Hause kommt.

## Kapitel 13

Das Sich-Sorgen ist so ungefähr die schlimmste Form mentaler Aktivität, die es gibt - neben dem Hass, dem eine zutiefst selbstzerstörerische Wirkung innewohnt. Sich-Sorgen und Beunruhigen sind sinnlos, vergeudete mentale Energie. Zudem erzeugen beide Verhaltensweisen biochemische Reaktionen, die den Körper schädigen und zu allem Möglichen führen: angefangen bei Verdauungsbeschwerden und anderen Symptomen bis hin zum Herzstillstand. Die Gesundheit verbessert sich fast sofort, wenn das Sich-Sorgen ein Ende hat.

Hass ist der am schwersten schädigende mentale Zustand. Er vergiftet den Körper, und seine Auswirkungen sind faktisch irreversibel.

Angst ist das Gegenteil von allem, was ihr seid, und übt eine eurer mentalen und physischen Gesundheit entgegenstehende Wirkung aus. Angst ist ein verstärktes Sich-Sorgen.

Sorge, Hass, Angst - im Verein mit ihren Randerscheinungen Ängstlichkeit, Bitterkeit, Ungeduld, Habsucht, Unfreundlichkeit, Neigung zur negativen Kritik und Verurteilung - attackieren allesamt den Körper auf zellulärer Ebene. Es ist unmöglich, unter diesen Bedingungen einen gesunden Körper zu haben. Ebenso führen - wenn auch in einem etwas geringeren Ausmaß - Selbstgefälligkeit, Sich-gehen-Lassen und Gier zu physischer Krankheit oder einem Mangel an Wohlbefinden.

Jegliche Krankheit wird zuerst im Geist erschaffen.

## Band 2

### Kapitel 13

SEI DER WELT ein Licht, und schade ihr nicht. Trachte danach aufzubauen, nicht zu zerstören. Bring mein Volk nach Hause.

- DURCH DEIN LEUCHTENDES Beispiel. Strebe nur nach Göttlichkeit. Sprich nur in Wahrhaftigkeit. Handle nur in Liebe. Lebe das Gesetz der Liebe jetzt und immerdar. Gib alles, brauche und fordere nichts.
- Meide das Weltliche.
- Akzeptiere nicht das Unakzeptable.
- Lehre alle, die danach streben, mich kennenzulernen.
- Mach jeden Moment deines Lebens zu einem sprudelnden Quell der Liebe.
- Nutze jeden Moment, um den höchsten Gedanken zu denken, das höchste Wort zu sagen, die höchste Tat zu tun. Darin verherrliche dein heiliges Selbst, und so verherrliche auch mich.
- Bring der Erde Frieden, indem du allen Frieden bringst, deren Leben du berührst.
- Sei Friede.
- Fühle und äußere in jedem Moment deine göttliche Verbindung mit dem Allem, mit jeder Person, jedem Ort und jedem Ding.

- Akzeptiere liebevoll jeden Umstand, erkenne jeden Fehler an, teile alle Freude, vertiefe dich in jedes Mysterium, versetz dich an jedermanns Stelle, vergib jede Kränkung (die von dir zugefügte eingeschlossen), heile jedes Herz, ehre die Wahrheit einer jeden Person, verehere den Gott jedes Menschen, schütze die Rechte eines jeden, bewahre die Würde einer jeden Person, stille die Bedürfnisse eines jeden, geh von der Heiligkeit jedes Menschen aus, bring in jeder Person ihre größten Gaben hervor, bewirke Segen für jeden und verkünde die sichere Zukunft jedes Menschen in der gewissen Liebe Gottes.
- Sei ein lebendiges, atmendes Beispiel der in dir wohnenden höchsten Wahrheit.
- Sprich bescheiden von dir selbst, damit nicht jemand deine höchste Wahrheit als Prahlerei mißversteht.
- Sprich leise, damit nicht jemand denkt, du wollest nur die Aufmerksamkeit auf dich lenken.
- Sprich sanft, damit alle die Liebe erfahren können.
- Sprich offen und freimütig, so daß du nicht mißverstanden werden kannst.
- Sprich oft, so daß dein Wort sich wahrhaft verbreiten kann. Sprich respektvoll, damit niemand entehrt wird.
- Sprich liebevoll, so daß eine jede Silbe heilen kann.
- Sprich in jeder Äußerung von mir.
- Mach dein Leben zu einem Geschenk. Denk immer daran, du bist das Geschenk!
- Sei jedem Wesen ein Geschenk, das in dein Leben eintritt, und einem jeden, in dessen Leben du eintrittst. Achte darauf, daß du nicht in das Leben eines anderen eintrittst, wenn du kein Geschenk sein kannst.

## Band 3

### Kapitel 1

Angst und Schuldgefühle, ich sage es noch einmal, sind eure einzigen Feinde. Liebe und Bewußtheit sind eure wahren Freunde. Verwechselt aber nicht das eine mit dem anderen, denn das eine tötet euch, das andere gibt euch Leben.

### Kapitel 3

Bei der Erschaffung der individuellen Realität bedeutet die Kontrolle über die eigenen Gedanken – was manche Gebet nennen – alles.

Die Kontrolle über die eigenen Gedanken ist die höchste Form von Gebet. Denk deshalb rechtschaffen und nur an gute Dinge. Verweile nicht in Negativität und Dunkelheit. Und sieh auch in den Momenten, in denen dir die Dinge düster erscheinen – ja gerade in solchen Momenten –, nur Vollkommenheit, gib deiner Dankbarkeit Ausdruck und stell dir dann vor, welche Manifestation der Vollkommenheit du dir als nächstes wählst.

Wenn du dieses Rezept anwendest, findest du Stille und Gelassenheit. Durch diesen Prozeß findest du Frieden. In dieser Bewußtheit findest du Freude. [...]

===

ICH GEBE DIR Werkzeuge an die Hand. Mit diesen Werkzeugen kannst du dein Leben verändern. Auf die wichtigsten davon komme ich immer und immer wieder zurück, denn Wiederholung führt zu »Wieder-Erkenntnis«, wenn du sie am meisten brauchst.

Alles, was sich ereignet – alles, was sich ereignet hat, ereignet und je ereignen wird –, ist die äußerliche physische Manifestierung deiner innersten Gedanken, Entscheidungen, Ideen und Beschlüsse in bezug auf wer du bist und wer zu sein du wählst. Verdamme daher nicht jene Aspekte des Lebens, die dir zuwider sind, die du ablehnst. Sei statt dessen bestrebt, sie und die Umstände, die sie möglich gemacht haben, zu verändern.

Schaut euch die Dunkelheit an, aber verflucht sie nicht. Seid vielmehr ein Licht in der Dunkelheit und verwandelt sie. Laßt euer Licht vor den Menschen leuchten, damit die, die in der Dunkelheit stehen, durch das Licht eures Seins erleuchtet werden, und ihr werdet schließlich alle sehen, wer ihr wirklich seid.

Seid Lichtbringer. Denn euer Licht vermag mehr, als nur euren eigenen Weg zu erhellen. Euer Licht kann das Licht sein, das die Welt erhellt.

Also laßt euer Licht leuchten, laßt es erstrahlen! Mag der Augenblick eurer tiefsten Dunkelheit zu eurem großartigsten Geschenk werden. Und so, wie ihr beschenkt seid, werdet ihr auch andere beschenken und ihnen diesen unsagbaren Schatz zukommen lassen: sich selbst.

Laßt das eure Aufgabe, laßt das eure größte Freude sein: Menschen sich selbst zurückzugeben. Auch in ihrer dunkelsten Stunde. Vor allem in dieser Stunde.

Die Welt wartet auf euch. Heilt sie. Jetzt. An dem Ort, wo ihr seid. Es gibt viel, was ihr tun könnt.

Denn meine Schafe haben sich verirrt und müssen nun gefunden werden. Seid deshalb wie gute Hirten und führt sie zu mir zurück.

## Kapitel 9

TÄGLICHE MEDITATION IST eines der besten Hilfsmittel, um diese Erfahrung zu erschaffen. Auf diesem Wege kannst du eine Lebensenergie in das höchste Chakra leiten ... und sogar im Wachzustand deinen Körper verlassen.

In der Meditation versetzt du dich in einen Zustand der Bereitschaft, totale Bewußtheit zu erfahren, während dein Körper wach ist. Diesen Zustand der Bereitschaft nennt man echte Wachheit. Du mußt nicht in Meditation sitzen, um das zu erfahren. Die Meditation ist ein gutes Hilfsmittel, ein Instrument. Aber du mußt dafür nicht sitzen und meditieren.

Auch solltest du wissen, daß es noch andere Formen von Meditation gibt. Es gibt auch die Meditation beim Innehalten, beim Gehen, beim Tun, bei der sexuellen Aktivität.

Das ist der Zustand der echten Wachheit.

Wenn du in diesem Zustand innehältst, dann bleib einfach wie angewurzelt stehen, geh nicht weiter, hör auf zu tun, was du gerade tust, bleib für einen Moment ruhig und sei einfach da, wo du gerade bist. Du wirst genau zu dem, wo du gerade bist. Dieses Innehalten, und sei es auch nur für einen Moment, kann ein Segen sein. Schau dich langsam um, und du wirst Dinge wahrnehmen, die du im

Vorübergehen nicht bemerkt hast. Den würzigen Geruch der Erde nach einem Regenschauer. Die Haarlocke über dem linken Ohr deiner Geliebten. Das wahrhaft gute Gefühl, ein Kind spielen zu sehen. Du brauchst deinen Körper nicht zu verlassen, um das zu erfahren. Das ist der Zustand der echten Wachheit.

Wenn du in diesem Zustand gehst, atmest du in jede Blume, fliegst du mit jedem Vogel, fühlst du jedes Knirschen unter deinen Füßen. Du findest Schönheit und Weisheit. Denn Weisheit findet sich, wo immer Schönheit zur Form gelangt. Und Schönheit gelangt überall zur Form, gestaltet sich aus allem Stoff des Lebens. Du brauchst nicht danach zu suchen. Es kommt auf dich zu. [...]

===

Tägliche Meditation ist eine Möglichkeit, wie du das erreichen kannst. Doch das erfordert Engagement, Hingabe – eine Entscheidung, nach der inneren Erfahrung zu streben, nicht nach äußerem Lohn.

Und denk daran, die Stille birgt die Geheimnisse. Und so ist der süßeste Klang der Klang der Stille. Das ist das Lied der Seele.

Wenn du an das Lärmen der Welt glaubst statt an die Stille der Seele, bist du verloren.

[NDW: Also ist die tägliche Meditation eine gute Idee.]

EINE GUTE IDEE? Ja. Aber nimm noch einmal zur Kenntnis, was ich hier gerade sagte. Das Lied der Seele kann auf viele Weisen gesungen werden. Der süße Klang der Stille kann oft und vielfältig vernommen werden.

Manche hören die Stille im Gebet. Manche singen das Lied in ihrer Arbeit. Manche suchen die Geheimnisse in stiller Kontemplation, andere in einer weniger kontemplativen Umgebung.

Wenn die Meisterschaft erlangt ist – oder auch nur eine periodische Erfahrung ist –, kann der Lärm der Welt selbst inmitten all des Getöses verstummen, können die Ablenkungen zum Schweigen gebracht werden. Alles Leben wird dann zur Meditation.

Alles Leben ist Meditation, in der du das Göttliche betrachtest. Das wird echte Wachheit oder Achtsamkeit genannt.

## Kapitel 19

[Das menschliche Mangelbewußtsein – der Glaube, daß »nicht genug vorhanden ist« – ist die Grundursache aller Sorgen, allen Drucks, aller Konkurrenz, aller Eifersucht, aller Wut, aller Konflikte und letztlich allen Tötens auf eurem Planeten.

Dies und euer beharrlicher Glaube an die Getrenntheit statt an die Einheit aller Dinge hat zu all dem Elend in eurem Leben und in eurer Geschichte und zu dem vergeblichen Bemühen um eine allgemeine Verbesserung der Dinge geführt.

Eine Veränderung dieser beiden Elemente eures Bewußtseins würde alles verändern.]

Also hier ist ein Werkzeug.

»Handle als ob.«

Handle, als wäret ihr alle eins. Fang einfach morgen schon damit an. Sieh jeden als »dich« an, der gerade eine schwierige Zeit durchmacht. Sieh jeden als »dich« an, der nur eine faire Chance haben will. Sieh jeden als »dich« an, der einfach nur eine andere Erfahrung macht.

Versuch's. Lauf morgen herum und versuch's. Schau jeden mit neuen Augen an.

Dann fang an, so zu handeln, als wäre »genug da«. Was würdest du anders machen, wenn du genug Geld, genug Liebe, genug Zeit hättest? Würdest du großzügiger, freier, gerechter mit anderen teilen?

## Freundschaft mit Gott

### Kapitel 5 („Kenne Gott“)

[Die folgenden] Fragen können euch, wenn sie im richtigen Augenblick gestellt werden, in eurer evolutionären Entwicklung schneller voranbringen, als ihr euch je vorstellen könnt.

Die Fragen lauten:

- Ist dies, Wer Ich Bin?
- Was würde Liebe jetzt tun?

Wenn du dich dazu entscheidest, diese Fragen in jedem gegebenen Augenblick zu stellen und zu beantworten, wirst du dich vom Schüler zum Lehrer des neuen Evangeliums mausern.

### Kapitel 7

[Kinder-Erziehung:] IHR WISST, WIE ihr es lösen könnt. Ihr habt nur einfach noch nicht den Willen aufgebracht, es auch zu tun.

1. Erstens, verbringt mehr Zeit mit euren Kindern. Hört auf so zu tun, als seien sie mit elf Jahren schon erwachsen. Beschäftigt euch mit ihrem Leben und bleibt interessiert. Sprecht mit ihren Lehrern. Freundet euch mit ihren Freunden an. Macht euren Einfluss geltend. Seid in ihrem Leben wirklich präsent. Lasst nicht zu, dass sie euch entgleiten.
2. Zweitens, nehmt einen klaren und deutlichen Standpunkt gegen Gewalt und gewalttätige Rollenvorbilder ein. Bilder lehren. Tatsächlich lehrt das Bild rascher und prägt sich tiefer ein als das Wort.  
Besteht darauf, dass diejenigen, denen das Erzählen und die Vermittlung eurer Kulturgeschichte obliegt (Filmemacher, Fernsehproduzenten, Hersteller von Videospiele, Buchautoren, Werbeleute), eine neue Kulturgeschichte erschaffen, zusammen mit einer neuen Ethik — einer Ethik der Gewaltlosigkeit.
3. Drittens, tut alles, was nötig ist, um die Instrumente und Werkzeuge der Gewalt aus der Reichweite eurer Kinder und Jugendlichen zu schaffen.

### Kapitel 8 („Liebe Gott“)

WERDE EINFACH STILL. Verweile in Stille in deinem Selbst. Mach das oft. Jeden Tag. In kleinen Dosierungen jede Stunde, wenn du kannst.

Halt einfach inne. Hör mit allem Tun auf. Hör mit allem Denken auf. » Sei« einfach für eine Weile. Auch wenn es nur für einen Augenblick ist. Es kann alles verändern.

Nimm dir jeden Tag in der Morgendämmerung eine Stunde und schenk sie deinem Selbst. Begegne dort deinem Selbst in dem heiligen Moment. Wende dich dann deinem Tag zu. Du wirst ein anderer Mensch sein.

## Kapitel 9 („Umarme Gott“)

[NDW: 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.

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. [...]

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.

[NDW: 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. [...]

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.

[NDW: 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 sublimen 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.

===

[NDW: 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. [...]

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.

## Kapitel 11

Hier kommt nun, wie du Gott helfen kannst. Lebe dein Leben absichtsvoll und bewusst, harmonisch und förderlich. Das kannst du erreichen, indem du die Gaben nutzt, die ich dir gegeben habe: schöpferische Energie, sanfte Weisheit und reine Liebe.

Die schöpferische Energie ist durch mich in dein ganzes Wesen und in alles, was daraus hervorgeht, eingegangen. Gedanken, Worte und Taten sind die drei Werkzeuge der Schöpfung. [...]

Die sanfte Weisheit ist von mir in deine Seele gelegt worden. Wenn du diese Gabe nutzt, lebst du in jeder Situation auf harmonische Weise. Dein Seinswesen ist Harmonie. [...]

Du hast diese sanfte Weisheit in dir. Ich habe sie in dich hineingelegt, und sie hat dich nie verlassen. Verlass dich in schwierigen und stressigen Zeiten, in Zeiten, in denen du eine Entscheidung zu treffen oder es mit Feindseligkeiten zu tun hast, auf sie, und sie wird da sein. [...]

Die reine Liebe ist von mir in jedes menschliche Herz gelegt worden. Sie ist das, was ich bin, und das, was ihr seid, was du bist. Dein Herz ist bis zum Überfließen von dieser Liebe erfüllt.

## Kapitel 14

Also, umarme mich, wie ich schon zuvor sagte. Verwende jeden Tag ein paar Augenblicke darauf, deine Erfahrung von mir in dich aufzunehmen. Tu es jetzt, wo du es nicht musst, wo deine Lebensumstände es nicht von dir zu verlangen scheinen. Jetzt, wo du nicht einmal die Zeit dazu zu haben scheinst. Jetzt, wo du dich nicht allein und einsam fühlst. Damit du dann, wenn du »allein« bist, weißt, dass du es nicht bist.

Gewöhne es dir an, jeden Tag einmal in heilige Verbindung mit mir zu treten. Ich habe dir bereits Anleitungen für eine Möglichkeit gegeben, wie du das tun kannst. Es gibt andere Möglichkeiten. Viele Möglichkeiten. Gott ist grenzenlos und ebenso grenzenlos sind die Möglichkeiten, Gott zu erreichen.

## Kapitel 19

Ich gebe dir nun drei Werkzeuge an die Hand, die sicherstellen, dass du dein Leben förderlich lebst. Es sind die Grundprinzipien eines ganzheitlichen Lebens:

1. Gewährsein
2. Ehrlichkeit
3. Verantwortlichkeit

===

Beim Gewährsein geht es darum, den Augenblick wahrzunehmen. Es geht darum innezuhalten, zu schauen, zu hören, zu fühlen, das Geschehen voll und ganz zu erleben. Es ist eine Meditation. Geschirr abspülen. Liebe machen. Gras mähen. Ein Wort laut zu einem anderen sagen. Alles wird zu einer Meditation.

## Gemeinschaft mit Gott

### Teil 2 – Meditiert über die Illusionen

Meditiert jeden Tag. Fragt euch: Könnt ihr jeden Morgen und jeden Abend Gott fünfzehn Minuten schenken?

Wenn ihr nicht die Zeit dazu habt, wenn ihr zu beschäftigt seid, wenn ihr zu viel anderes zu tun habt, dann seid ihr tiefer in der Illusion befangen, als ihr vielleicht geglaubt habt.

Doch es ist nicht zu spät - es ist nie zu spät -, aus der Illusion herauszutreten, sie als das zu sehen, was sie ist, und sie dazu zu nutzen, euch die Erfahrung der letzten Wirklichkeit von Wer Ihr Wirklich Seid machen zu lassen.

Fangt damit an, dass ihr jeden Tag einen winzigen Prozentsatz eurer Stunden - mehr braucht es nicht - reserviert, um wieder einmal mit mir in Verbindung zu treten.

### Teil 2 – Macht euch die Illusionen zunutze

[Auf 16 Seiten wird beschrieben, wie sich die Menschen die 10 Illusionen zu nutze machen können.]

Gut. Schauen wir uns nun die Illusionen eine nach der anderen an und verbinden wir sie mit ein paar Beispielen, wie sie genutzt werden können, damit ihr euch in der hier beschriebenen Weise aufs Neue wiedererschaffen könnt.

Die **Erste Illusion**, die Illusion der Bedürftigkeit, kann für die Erfahrung jenes riesigen Aspekts von Wer Ihr Seid genutzt werden, den ihr euch vorstellen könntet als: Das, was nichts braucht. [...]

Die **Zweite Illusion**, die Illusion des Versagens, kann für die Erfahrung genutzt werden, dass ihr nicht fähig seid, in irgendetwas zu versagen.

Nichts, was ihr tut, ist ein Versagen oder Scheitern. Es ist lediglich Bestandteil des Prozesses, den ihr auf euch genommen habt, um das zu erreichen, was zu erreichen ihr bestrebt seid, und um das zu erfahren, was zu erfahren ihr bestrebt seid. [...]

Die **Dritte Illusion**, die Illusion der Spaltung, kann für die Erfahrung eurer Einheit mit allem genutzt werden.

Wenn ihr lange Zeit mit etwas vereint seid, werdet ihr ab einem bestimmten Punkt aufhören zu

bemerken, dass da überhaupt ein »Ich« ist. Die Vorstellung von einem »Ich« als gesonderter Wesenheit wird nach und nach verschwinden. [...]

Die **Vierte Illusion**, die Illusion des Mangels, kann für das Erfahren eurer Fülle genutzt werden. [...] Diese Illusion des Mangels war als ein Segen gedacht, durch den ihr eure wahre und totale Fülle kennen lernen und erleben könnt. Doch um diese Erfahrung machen zu können, müsst ihr aus der Illusion heraustreten - ihr müsst sie als eine Illusion ansehen und von ihr Abstand nehmen. [...]

Die **Fünfte Illusion**, die Illusion des Erfordernisses, kann für die Erfahrung genutzt werden, dass ihr nichts tun müsst, um zu erkennen und zu erfahren, **Wer Ihr Wirklich Seid**. Nur wenn ihr die Dinge tut, die ihr euch einbildet tun zu müssen, damit das Leben funktioniert, könnt ihr voll und ganz erkennen und erfahren, dass nichts davon nötig ist. [...]

Die **Sechste Illusion**, die Illusion des Richtens, kann dafür genutzt werden, das Wunder eines nicht richtenden Ichs und eines nicht richtenden Gottes zu erfahren. [...] Nur durch das Erleben des Gefühls von Traurigkeit und des Zerstörerischen, das euer Richten und Verurteilen mit sich bringt, könnt ihr wirklich erkennen, dass dies nichts ist, was die Liebe je hervorbringen und nähren könnte. [...]

Die **Siebte Illusion**, die Illusion der Verdammung, kann für die Erfahrung der Tatsache genutzt werden, dass ihr nichts anderes als Lob verdient. Das ist etwas, das ihr in seiner Tiefe nicht ergründen könnt, weil ihr so tief in der Illusion der Verdammung lebt. Wenn ihr jedoch in jedem Augenblick inmitten des Lobgesangs lebtet, könntet ihr diese Erfahrung nicht machen. Das Lob würde euch nichts bedeuten. Ihr würdet nicht wissen, was es ist. [...]

Die **Achte Illusion**, die Illusion der Bedingtheit, kann für die Erfahrung jenes Aspektes eures Selbst genutzt werden, der ohne Bedingtheit existiert - und der genau aus diesem Grund ohne Bedingungen lieben kann.

Ihr seid ein unbedingtes Wesen. Doch das könnt ihr nicht erkennen, weil es keine Bedingungen gibt, unter denen ihr kein unbedingtes Wesen seid. [...]

Es gibt keine Opfer. Die **Neunte Illusion**, die Illusion der Überlegenheit, kann für die Erfahrung genutzt werden, dass nichts irgendetwas anderem überlegen ist, und dass auch Unterlegenheit eine Fiktion ist. Alle Dinge sind gleichwertig. Doch dies könnt ihr nicht wissen, wenn es nichts anderes als Gleichwertigkeit gibt. [...]

Die **Zehnte Illusion**, die Illusion der Unwissenheit, hat die Vorstellung erzeugt, dass ihr von all dem nichts wisst. Ihr glaubt, alles, was euch gerade gesagt wurde, sei neu und ihr könntet es nicht begreifen.

Diese Illusion ermöglicht es euch, weiterhin im Reich des Relativen zu leben. Doch ihr müsst nicht immer so leben, wie ihr gelebt habt, in Schmerz und Leiden. [...]

## Teil 3 – Kultiviert Bereitwilligkeit

Deshalb seid ihr dazu aufgefordert, solange ihr in eurer gegenwärtigen Illusion lebt, alltäglich euer Gewahrsein zu entzünden, indem ihr das Nötige dazu tut — meditiert, euch körperlich bewegt, betet, lest, schreibt, Musik hört oder tut, was immer für euch funktioniert.

Dann werdet ihr euch am heiligen Ort des Allerhöchsten befinden. Und ihr werdet in Hochstimmung sein und hochgemut von euch selbst, von anderen und von allem im Leben denken. Ihr werdet dann erschaffen und zum Leben beitragen, wie ihr nie zuvor beigetragen habt.

## Teil 3 – Die Botschaft des Schöpfers

Es ist die Botschaft, die ich nun euch hinterlasse, damit ihr euch wieder einmal an sie erinnert und sie mit all denen teilt, deren Leben ihr berührt.

*Seid freundlich, gütig und gut zueinander.*

*Seid auch freundlich, gütig und gut zu euch selbst. Versteht, dass sich beides nicht gegenseitig ausschließt. Seid großzügig zueinander und teilt miteinander.*

*Seid auch großzügig zu euch selbst.*

*Wisst, dass ihr nur so, wie ihr euch selbst Anteil haben lasst, auch mit einem anderen teilen könnt. Denn ihr könnt einem anderen nicht geben, was ihr nicht habt.*

*Geht sanft miteinander um und getreulich.*

*Geht mit euch selbst sanft um und getreulich.*

*Sei deinem Selbst treu, und es folgt daraus wie die Nacht dem Tag, dass du gegenüber keinem Menschen treulos sein kannst.*

*Vergesst nicht: Verrat an eurem Selbst, um nicht einen anderen zu verraten, bleibt Verrat. Es ist die höchste Form von Verrat.*

*Denkt stets daran, dass Liebe Freiheit ist. Ihr braucht keinen anderen Begriff, um sie zu definieren. Ihr braucht keinen anderen Gedanken, um sie zu begreifen. Ihr braucht keine andere Handlung, um sie zum Ausdruck zu bringen. Eure Suche nach der wahren Definition von Liebe ist vorbei. Nun bleibt als einzige Frage nur noch, ob ihr dieses Geschenk euch selbst und untereinander so geben könnt, wie ich es euch gegeben habe.*

*Alle Systeme, Vereinbarungen, Entschliefungen und Entscheidungen, die Freiheit zum Ausdruck zu bringen, bringen Gott zum Ausdruck. Denn Gott ist Freiheit, und Freiheit ist zum Ausdruck gebrachte Liebe.*

*Seid stets dessen eingedenk, dass eure Welt eine Welt der Illusion ist, dass nichts, was ihr seht, die Wirklichkeit ist. Denkt stets daran, dass ihr die Illusion dazu nutzen könnt, euch zu einer großartigen Erfahrung der letzten Wirklichkeit zu bringen. Ja, dass es das ist, was zu tun ihr hierher gekommen seid.*

*Ihr lebt in einem von euch selbst geschaffenen Traum. Lasst ihn den Traum von einem ganzen Leben sein, denn genau das ist er.*

*Träumt von einer Welt, in der der Gott und die Göttin in euch nie verleugnet werden, und in der ihr nie wieder den Gott und die Göttin in einem anderen Menschen nicht anerkennt.*

*Träumt von einer Welt, in der die Liebe die Antwort auf jede Frage, die Reaktion auf jede Situation und die Erfahrung in jedem Augenblick ist.*

*Träumt von einer Welt, in der das Leben und das, was das Leben unterstützt, den höchsten Wert besitzt, am höchsten geachtet und geehrt wird und die höchste Ausdrucksform erlangt.*

*Träumt von einer Welt, in der die Freiheit zur höchsten Ausdrucksform des Lebens wird, in der kein Mensch, der einen anderen zu lieben behauptet, danach trachtet, einen anderen einzuschränken, und in der allen erlaubt ist, der Herrlichkeit ihres Seins Ausdruck zu verleihen.*

*Träumt von einer Welt, in der Chancengleichheit gewährt wird, in der allen die Ressourcen gleichermaßen zugänglich sind, in der allen die gleiche Würde zugestanden wird, sodass alle gleichermaßen das unvergleichliche Wunder des Lebens erleben können.*

*Träumt von einer Welt, in der nie wieder einer ein Urteil über einen anderen fällt, in der nie wieder, noch bevor Liebe angeboten wird, Bedingungen festgesetzt werden, und in der Angst nie wieder als ein Mittel betrachtet wird, Respekt einzuflößen.*

*Träumt von einer Welt, in der Unterschiede keine Spaltung und individueller Ausdruck keine Trennungen erzeugen und in der sich die Großartigkeit des Ganzen in der Großartigkeit seiner Teile spiegelt.*

*Träumt von einer Welt, in der immer genug da ist, in der das einfache Geschenk des Miteinander-Teilens zu diesem Gewahrsein führt - und es erzeugt - und in der jede Handlung dieses Gewahrsein unterstützt.*

*Träumt von einer Welt, in der das Leiden nie wieder ignoriert wird, in der Intoleranz nie wieder zum Ausdruck kommt und in der niemand je wieder die Erfahrung von Hass macht.*

*Träumt von einer Welt, in der auf das Ego verzichtet, die Überlegenheit abgeschafft und die Unwissenheit aus jedermanns Realität entfernt und auf die Illusion reduziert worden ist, die sie ist.*

*Träumt von einer Welt, in der Fehler nicht zu Schamgefühlen, Bedauern nicht zu Schuldgefühlen und Urteile nicht zur Verdammung führen.*

*Träumt von diesen Dingen und von mehr.*

*Wählt ihr sie?*

*Dann träumt sie ins Sein.*

*Beendet mit der Macht eurer Träume den Alptraum eurer Realität.*

*Diese Wahl könnt ihr treffen.*

*Oder ihr könnt die Illusion wählen.*

## Neue Offenbarungen

### Kapitel 2

ES GIBT FÜNF Dinge, die ihr wählen könnt, wenn ihr eine Veränderung eurer Welt anstrebt und einen Wechsel der selbstzerstörerischen Richtung, in die sie sich bewegt.

1. Ihr könnt die Wahl treffen, euch einzugestehen, dass einige eurer alten Glaubensvorstellungen über Gott und das Leben nicht länger funktionieren.
2. Ihr könnt die Wahl treffen, euch einzugestehen, dass es etwas gibt, das ihr in Bezug auf Gott und das Leben nicht versteht, und das, wenn ihr es versteht, alles verändern würde.
3. Ihr könnt die Wahl treffen, dafür bereit zu sein, dass jetzt ein neues Verständnis von Gott und dem Leben hervorgebracht wird, ein Verständnis, das eine neue Lebensweise auf eurem Planeten herbeiführen könnte.
4. Ihr könnt die Wahl treffen, so mutig zu sein, dieses neue Verständnis zu erkunden und zu überprüfen, und sollte es mit eurer inneren Wahrheit und eurem inneren Wissen in Einklang stehen, euer Glaubenssystem so erweitern, dass es darin Eingang findet.

5. Ihr könnt die Wahl treffen, euer Leben zu einer Demonstration eurer höchsten und großartigsten Überzeugungen zu machen, statt zu einer Demonstration ihrer Verleugnung.

Das sind die Fünf Schritte zum Frieden, und wenn ihr sie tut, könnt ihr auf eurem Planeten alles ändern.

## Kapitel 17

DIE FÜNF IRRTÜMER in Bezug auf das Leben sind:

1. Die Menschen existieren getrennt voneinander.
2. Es gibt nicht genug von dem, was die Menschen brauchen, um glücklich zu sein.
3. Um an das Zeug zu kommen, von dem nicht genug da ist, müssen die Menschen miteinander konkurrieren.
4. Manche Menschen sind besser als andere Menschen.
5. Es ist den Menschen dienlich, gravierende, durch all die anderen Irrtümer bewirkte Meinungsverschiedenheiten dadurch zu bereinigen, dass sie einander umbringen.

[... im Kapitel wird ausführlich auf diese Irrtümer eingegangen...]

## Kapitel 24

Lasst keinen Augenblick verstreichen, der euch die Gelegenheit bietet, jemandem zu sagen, wie großartig er oder sie ist. Lasst keine Gelegenheit aus, Lob anzubieten. Gebt den Menschen das Geschenk des Selbstwertgefühls, und ihr werdet ihnen etwas geschenkt haben, das viele sich nicht selbst zu schenken vermögen, weil sie nicht wissen wie. Doch wenn sie durch euch zu sich selbst finden und zu ihrer eigenen glorreichsten Vision und ihrer großartigsten Vorstellung über Wer Sie Wirklich Sind, sind sie nicht mehr verloren, denn ihr habt sie zu sich selbst zurückgebracht. Einst waren sie verloren, doch nun sind sie gefunden.

## Kapitel 28

Um das Leben zu erschaffen, das ihr euch für euch selbst und für alle anderen ersehnt, müssen ein paar große Dinge getan werden. Doch die gute Nachricht ist, dass es nur kleiner Dinge bedarf, um sie zu tun.

- Ein Lächeln. Eine Berührung. Ein Lachen. Ein Entschluss zu vergeben. Eine Bereitschaft zu teilen.
- Eine Fähigkeit zu weinen — und das Weinen anderer zu hören.
- Eine Liebe zum Leben. Ein Vertrauen in Gott. Ein gegenseitiges Akzeptieren.
- Eine Wahl, als eins zu leben.
- Ein Entschluss, es zu wagen.

Das sind Dinge, deren ihr fähig seid. Das sind Dinge, die ihr alle schon zuvor getan habt. Tut sie jetzt und immer, und ihr seid nur noch einen Schritt vom Paradies entfernt.

Ist das nicht aufregend? Ist das nicht inspirierend? Mit diesen einfachen Werkzeugen des Lebens könnt ihr euer Leben verändern. Mit der Weisheit, die eurer Seele innewohnt, könnt ihr eure Welt wieder von Neuem erschaffen. Ich sagte, dass dies eine entscheidende Zeit ist, und so ist es. Ich sagte, dass dies ein bestimmender Moment ist, und so ist es. Ich sagte, dass viele Menschen in der Vergangenheit nicht willens waren, sich zu ändern, nicht willens waren, sich voranzubewegen, nicht willens waren, sich zu lösen. Sie klebten an ihren alten Verhaltensweisen und an den alten Glaubensvorstellungen und Überzeugungen, aus denen sie sich speisten. Aber dies ist das Heraufdämmern eines neuen Tages, und ihr könnt dazu beitragen, ihm zur Geburt zu verhelfen.

Denn alles, was ich über die Vergangenheit sagte, wird in dem Augenblick Teil der Vergangenheit, in dem ihr beschließt, dass ihr die Zukunft seid. Dass in eurem Geist die Weisheit residiert, in eurem Herzen die Liebe und in eurer Seele die Wahrheit, die eure Welt befreien wird.

## Gott Heute

### Kapitel 4

Du musst gewahr werden, dass du ein Bewusstsein hast. Das nennt man Selbst-Gewahrsein oder auch Selbst-Bewusstheit, und dies zu entwickeln kann relativ leicht sein.

Mach die nächsten hundert Male, wenn du dich im Spiegel anschaust oder dein Spiegelbild irgendwo reflektiert siehst, die Wer-Meditation.

[NDW: Die Wer-Meditation?]

SAG DIR DAS Wort »Wer?« dreimal vor, jedes Mal zehn Sekunden lang, und ziehe dabei »eee« in die Länge. Du kannst es laut oder still im Innern sprechen. Wie auch immer, sieh dir direkt in die Augen, hole tief Atem und frage, in einem Atemzug, dreimal ...

Weeeeeeeeer?

Du stellst dir hier die Frage: »Wer ist das? Wer steht da vor mir? Wer ist dieses Wesen, für das ich mich halte? Wer? Wer?«

Wenn du das in den nächsten dreißig Tagen hundertmal machst, wirst du deines Selbst gewahr. Du bist vielleicht nicht zu einem vollständigen Verständnis von Wer Du Bist gelangt, aber zu einem Gewahrsein davon, dass du BIST. Das heißt, du wirst Selbst-Bewusst werden.

Wenn du erst einmal weißt, dass du ein Bewusstsein hast - das heißt einen dir zugehörigen Teil oder Aspekt, der größer ist als du, der sich von dem Kleinen Ich separieren und dir Widerrede geben kann - , dann bist du schon auf dem Weg, die Wahrheit deines Seins zu entdecken und in die Erleuchtung einzutreten.

Du wirst bald begreifen, dass man Erleuchtung erfährt, indem man nicht nach ihrer Erfahrung strebt. Man erfährt nicht Erleuchtung, weil man es gerne möchte. Man wird erleuchtet, weil man es ist. Das heißt, du bist schon erleuchtet und wirst nun einfach dessen gewahr.

Wir sprechen hier vom Gewahrsein. Und nun verrate ich dir ein großes Geheimnis. Du kannst nichts in deinem Innern gewahr werden, ohne es außerhalb deiner selbst zu sehen, und du kannst nichts außerhalb deiner selbst gewahr werden, ohne es in deinem Innern zu sehen. [...]

Wenn du für die Äußere Welt offen bist, wenn du dich in ihr bewegst, dann halte dein Gewahrsein für alles, was dich umgibt, wach und geschärft. Schau dir die Dinge so an, wie du sie dir noch nie angesehen hast. Mach jeden Moment zu einer Meditation. Sieh die Spalten und Ritzen im Gehsteig, die Blätter am Baum, die Blütenblätter der Blumen, die Gesichter in der Menge. Übe dich darin, sie alle als dein Selbst anzusehen.

[...]

Reserviere dir dann jeden Tag etwas Zeit, um dich in deine Innenwelt zu begeben. Lass alle Gedanken an die Äußere Welt fahren, wenn du dich in dieser Inneren Welt bewegst. Lass deinen Geist leer werden. Mach tiefe Atemzüge und konzentriere dich einfach auf den Laut deines Atems. Mach dein Atmen zu deinem Mantra — zum Klang, der dich ins Innere trägt.

Fokussiere nun dein Gewahrsein auf die Stelle in der Mitte der Stirn knapp über den Augen. Halte den Blick deines inneren Auges darauf gerichtet. Starre in den dunklen Raum dieses Nichts, bis du etwas »siehst«. Halte die Konzentration weiter auf den Atem gerichtet und schau dir an, was du siehst. Schau tief. »Platziere« dort nicht etwas, sondern warte, bis das, was schon dort ist, für dein Bewusstsein geöffnet wird.

Plötzlich wird etwas für dich erscheinen. Für viele sieht es aus wie eine tanzende blaue Flamme. Du wirst diese Flamme nicht nur sehen, du wirst sie auch fühlen. Dieses Gefühl wird dich überströmen. Du wirst es Liebe nennen. Es wird vielleicht ganz leise und sanft Tränen fließen lassen. Lass es zu. Und ...

... sag hallo zu deiner Seele.

===

EINFACH DAS LEBEN, das dich überall umgibt, einatmen. Atme für eine gewisse Zeit tief im Einklang mit dem natürlichen Rhythmus des Lebens. Tu das im stillen Sitzen oder Liegen.

[NDW: Oh ja, davon habe ich gehört. Bei manchen Ausbildungen wird das »Atemarbeit« genannt.]

JA. SPÜRE JETZT, wie du beim Einatmen die Lebensenergie in dich aufnimmst. Nachdem du eine Weile tiefe Atemzüge gemacht hast, stellst du dir vor, wie diese Lebensenergie durch eine Öffnung in deinem Scheitel einströmt. Sieh mit deinem inneren Auge, wie sie durch deinen Körper fließt. Lass sie beim Ausatmen durch deine Füße ausfließen. Mach das einige Male. Überprüfe geistig deinen Körper.

Stell dir nun vor, wie du dein Gehirn mit dieser Energie füllst. Spüre, wie der Sauerstoff in dein Gehirn einströmt und die Gehirnzellen nährt. Spüre, wie sich die Gehirnzellen weiten und ausdehnen. Mach das ganz bewusst sieben Minuten lang.

Danach verspürst du möglicherweise ein leichtes Schwindelgefühl im Kopf, eine lichte Schwerelosigkeit. Mach dir deshalb keine Sorgen. Du hast das weißgoldene Licht der Lebensenergie in dein Gehirn geschickt, du hast es ganz bewusst dorthin gelenkt. Das erfüllt deine Gehirnzellen mit Licht. Du hast vielleicht ein Gefühl von Erhellung, von Erleuchtung. Mit dieser physischen Empfindung geht möglicherweise ein gesteigertes Gewahrsein vom Leben, von allem, was dich umgibt, einher. Sei nicht überrascht, wenn das passiert. Du hast deinen Geist geöffnet, ihn der sanften Brise eines erweiterten Bewusstseins ausgesetzt.

Jetzt kannst du dir noch einmal anschauen, was du gerade gelesen hast.

[NDW: Ich werde es versuchen. Ich lege das Buch zur Seite und werde es ausprobieren.]

BITTE MACH DAS. Und wenn du schon dabei bist, dann gelobe dir, diese »Atemarbeit« jeden Tag zu machen. Du wirst vielleicht feststellen, dass der simple Akt des tiefen Atmens im meditativen Zustand nicht nur dein Bewusstsein erweitern, sondern auch dein physisches Wohlbefinden steigern kann.

Versuche diese Atemarbeit durchzuführen, noch bevor du zu Beginn deines Tages irgendetwas anderes unternimmst. Bald wirst du das ganz automatisch tun. Wenn das eintritt, dienst du auf vorgedanklicher Ebene dem Erhalt des Lebens. Denn das Atmen ist der Prozess, durch den die Lebenskraft in dich einfließt, dich durchströmt und von dir wieder zum Leben selbst zurückgeschickt wird.

Ich weiß, dass du bereits verstehst, wie das Kreisen dieser Lebensenergie durch alle Lebensformen alle Lebensformen auf eurem Planeten unterstützt und aufrechterhält.

## Kapitel 18: Eine Bürgerrechtsbewegung für die Seele

[NDW: Ich bin schon jetzt angeregt und aktiviert. Ich möchte loslegen. Was kann ich tun? Ganz speziell, gleich jetzt, gleich hier, heute und morgen, was kann ich tun?]

WER IMMER DEN Künftigen Gott ernsthaft zu erkunden und die Neue Spiritualität persönlich zu leben wünscht, **hat als erste Aufgabe die, sich nach innen zu wenden**. Beginne mit einer regelmäßigen täglichen Praxis der Meditation, des tiefen Gebets, des stillen Hörens, was immer es ist, womit du dich wohl fühlst. Damit kannst du gleich jetzt in diesem Moment anfangen. Fünfzehn Minuten am Morgen und fünfzehn Minuten am Abend können dein Dasein verändern. Manche von euch haben in ihrem ganzen Leben lang nicht so viel Zeit in stiller Zwiesprache mit ihrer Seele verbracht.

**Zweitens, halte deinen Körper fit**. Dein Geist verweigert die umfassende und problemlose Aufnahme von neuen Daten und Informationen, wenn dein Körper durch den Tag schlurft. Wenn du kein regelmäßiges Programm zu deiner Körperertüchtigung absolvierst, dann fang jetzt damit an. Ein solches Programm lässt sich innerhalb der nächsten vierundzwanzig Stunden aufstellen. Täglich zwanzig Minuten Bewegung können dein Dasein verändern. Manche von euch haben in ihrem ganzen Leben lang nicht so viel Zeit auf zielbewusste körperliche Ertüchtigung verwendet.

**Drittens, iss gut**. Du trübst deinen Geist und tötest deinen Körper mit dem, was du in dich hineinschlingst. Die Auswirkungen sind schleichend und tückisch. Du weißt nicht, dass es passiert, bis es passiert, und es dann wieder rückgängig zu machen ist extrem schwer.

## Zuhause in Gott

### Kapitel 27

Was du in die Erfahrung deines Todes einbringst, wird entweder bewusst oder aber unbewusst eingebracht, entweder mit vollem Gewahrsein oder einem vollkommenen Mangel an Gewahrsein von dem, was du tust. Deshalb ist dieses Gespräch, das wir hier führen, so wichtig. Sinn und Zweck dieser Unterhaltung bestehen darin, dich deines Tuns vollkommen gewahr werden zu lassen.

Du hast dein Selbst zu diesem Gespräch gebracht, damit du es an Folgendes erinnern kannst: Du erschaffst deine Realität durch die Schwingung, durch die Energie, die du aussendest.

[NDW: Wie würde das denn »aussehen«, wenn ich »danach handelte«?]

- ERSTENS WÜRDEST DU nie wieder negative Gedanken hegen.
- Zweitens würdest du ihn dir sofort aus dem Sinn schlagen, sollte sich doch mal ein negativer Gedanke einschleichen. Du würdest ganz bewusst an etwas anderes denken. Du würdest ganz einfach deine Ansicht darüber ändern.
- Drittens würdest du nicht nur anfangen zu verstehen, Wer Du Wirklich Bist, sondern dies auch achten, ehren und demonstrieren. Das heißt, du würdest von dem, was du Weißt, zu dem, was du Erlebst und Erfährst übergehen und es zum Maßstab deiner eigenen Weiterentwicklung, deiner Evolution, machen.
- Viertens würdest du dich voll und ganz lieben, so wie du bist.
- Fünftens würdest du auch alle anderen voll und ganz lieben, so wie sie sind.
- Sechstens würdest du das Leben voll und ganz lieben, so wie es ist.

- Siebtens würdest du allen alles vergeben.
- Achtens würdest du nie wieder einen anderen Menschen absichtlich – auf psychischer oder physischer Ebene – verletzen. Und schon gar nicht würdest du dies je im Namen Gottes tun.
- Neuntens würdest du nie wieder auch nur einen Augenblick lang den Tod eines anderen betrauern. Du würdest vielleicht deinen Verlust betrauern, aber nicht seinen oder ihren Tod.
- Zehntens würdest du nie wieder auch nur einen Augenblick lang Angst vor deinem Tod haben oder ihn beklagen.
- Elftens wärest du dir dessen gewahr, dass alles Schwingung ist. Alles. Und daher würdest du mehr auf die Schwingung von allem achten; auf die Schwingung von allem, was du isst, von allem, was du trägst, von allem, was du dir anschaust oder was du liest, und am wichtigsten, von allem, was du denkst, sagst und tust.
- Zwölftens würdest du alles Nötige tun, um in der Schwingung deiner eigenen Energie und der Lebensenergie in deinem Umfeld eine Anpassung vorzunehmen, wenn du feststellen solltest, dass sie sich nicht mit deinem dir verfügbar höchsten Wissen von Wer Du Bist und der großartigsten Erfahrung, die du dir in Bezug darauf vorstellen kannst, in Resonanz befindet.

[...]

ES IST EINFACH eine Sache der Konzentration, des Fokus.

Die meisten Menschen konzentrieren sich die meiste Zeit auf Dinge, die im Grunde nicht wichtig sind. Doch wenn sie sich jeden Tag ein paar Augenblicke Zeit nehmen würden, um sich auf das zu konzentrieren, was wichtig ist, könnten sie ihr ganzes Leben ändern.

## Kapitel 29

Du kannst, wenn du dazu entschlossen bist, deinen Geist von allem anderen abziehen und ihn gebündelt auf den Moment des Hier und Jetzt richten. Manche von euch sagen dazu »zentriert« oder voll und ganz »gegenwärtig« sein.

[NDW: Ram Dass schrieb darüber ein Buch mit dem Titel Sei jetzt hier. Und ein neuerer Beitrag zu diesem Thema findet sich im Buch von Eckhart Tolle, Jetzt! Die Kraft der Gegenwart.]

EINE MÖGLICHKEIT, DIESEN Seinszustand zu erlangen, ist die, sich in einem Spiegel selbst in die Augen zu schauen. Dies ist ein vermeintlich einfaches und unglaublich machtvoll Instrument.

Der Trick dabei ist, dass du dich nicht abwendest, wenn es dir beim tiefen Schauen ungemütlich zumute wird. Bist du imstande, deinen Blick länger als zehn Sekunden auszuhalten, wirst du allmählich ein solches Mitgefühl und eine solche Liebe für dich empfinden, dass du kaum weißt, was du mit diesem Gefühl anfangen sollst. Wenn du eine solche Selbst-Liebe nicht gewohnt bist, könnte es dir äußerst schwer fallen, sie zuzulassen – und die meisten Menschen können es traurigerweise überhaupt nicht. Bleib einfach bei dem Gefühl und nimm es an. Schau dir weiterhin tiefer und tiefer in die Augen. Wenn du einen Handspiegel benutzt, kannst du es im Sitzen tun. Wenn du dir, so lange du konntest, in die Augen geschaut hast, dann schließe sie rasch – und bleib bei dem Gefühl, das nun einsetzt. Oft wirst du dich mit Der Essenz verschmolzen fühlen. Das kann bloß einen Augenblick anhalten – oder auch den Rest des Tages. Wenn du jemanden hast, einen Lebenspartner oder eine Freundin, dem oder der du dich nahe fühlst, kannst du es auch mit einer Variante versuchen: Seht euch gegenseitig tief in die Augen. Auch hier sollt ihr den Blick nicht abwenden, wenn euch allmählich ungemütlich zumute wird. Das wird bald in eine Weichheit und in ein inneres Scheinen und Glühen übergehen, wenn ihr spürt, wie ihr mit dem Selbst des anderen verschmelzt.

Was ihr da seht, wenn ihr euch selbst oder einem anderen tief in die Augen schaut, ist die Seele. Die Augen sind die Fenster der Seele.

## Ein unerwartetes Gespräch mit Gott

### Kapitel 13

Es wäre gut, wenn ihr euch das Nachfolgende gut einprägt, oder es aufschreibt und an einem Ort platziert, wo ihr es oft seht.

1. Eine erwachte Spezies begreift die Einheit allen Lebens und lebt dementsprechend. Menschen im unerwachten Zustand leugnen dieses Einssein oder ignorieren es.
2. Eine erwachte Spezies sagt die Wahrheit. Immer. Menschen im unerwachten Zustand lügen oft, sie belügen sich selbst und andere.
3. Bei einer erwachten Spezies stimmen Reden und Handeln überein. Menschen im unerwachten Zustand sagen oft das eine und tun das andere.
4. Eine erwachte Spezies sieht, was ist, und tut dementsprechend das, was funktioniert. Menschen im unerwachten Zustand tun oft das genaue Gegenteil.
5. Eine erwachte Spezies richtet ihre Zivilisation nicht am Prinzip »Gerechtigkeit« und »Strafe« aus.
6. Eine erwachte Spezies orientiert sich nicht an jenem Konzept, das die Menschen »Mangel« nennen.
7. Eine erwachte Spezies orientiert sich nicht an jenem Konzept, das die Menschen »Besitz« nennen.
8. In der Zivilisation einer erwachten Spezies teilen alle mit allen. Menschen im unerwachten Zustand tun das oft nicht, sondern sind nur in begrenztem Umfang bereit zu teilen.
9. Eine erwachte Spezies schafft ein Gleichgewicht zwischen Technologie und Kosmologie, zwischen Maschinen und Natur. Menschen im unerwachten Zustand gelingt das oft nicht.
10. Mitglieder einer erwachten Spezies würden unter keinen Umständen die gegenwärtige physische Daseinsform eines anderen fühlenden Wesens beenden, es sei denn, dieses Wesen bittet sie darum. Menschen im unerwachten Zustand töten häufig andere Menschen, auch wenn diese sie nicht darum gebeten haben.
11. Eine erwachte Spezies würde niemals etwas tun, durch das die physische Umwelt geschädigt würde, die diese Spezies für ihre körperliche Existenz benötigt. Menschen im unerwachten Zustand tun das häufig.
12. Eine erwachte Spezies vergiftet sich niemals selbst. Menschen im unerwachten Zustand tun das häufig.
13. In einer erwachten Spezies gibt es keine Konkurrenz. Menschen im unerwachten Zustand konkurrieren häufig untereinander.
14. Einer erwachten Spezies ist klar, dass sie nichts braucht. Menschen im unerwachten Zustand erzeugen oft Erfahrungen der Bedürftigkeit.
15. Eine erwachte Spezies erlebt bedingungslose Liebe und bringt diese gegenüber allen zum Ausdruck. Menschen im unerwachten Zustand können sich oft noch nicht einmal bei einer Gottheit vorstellen, dass deren Liebe an keinerlei Bedingungen geknüpft ist. Und noch weniger lieben sie selbst bedingungslos.
16. Eine erwachte Spezies nutzt die metaphysischen Kräfte. Menschen im unerwachten Zustand ignorieren diese Kräfte weitgehend.

### Kapitel 14

Es ist richtig, dass die Energie deiner Gedanken Einfluss auf die Zellen deines Körpers hat.

[NDW: Émile Coué, ein französischer Psychologe und Apotheker, entwickelte zu Beginn des 20. Jahrhunderts eine Psychotherapie, die auf optimistischer Autosuggestion beruhte. Als Experiment bat er Kranke, mindestens zwanzigmal täglich – und vor allem am Morgen und abends vor dem Schlafengehen – ein simples Mantra zu wiederholen: Tous les jours à tous points de vue je vais de mieux en mieux. Übersetzt: Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.]

Und mit welchem Resultat?

[NDW: Einem bemerkenswert hohen Prozentsatz seiner Patienten ging es tatsächlich besser!]

Natürlich.

## Kapitel 30

Du weißt doch, dass es nicht den *einen* richtigen Weg auf den Gipfel gibt.

[NDW: Ja, das weiß ich. Das hast du immer wieder betont. Aber bestimmt kannst du uns ein paar Optionen nennen, aus denen wir wählen können, was uns für uns passend erscheint.]

Unter diesem Vorbehalt habe ich hier fünf Vorschläge für euch:

1. Sprecht mit anderen über euren Prozess.

Ich habe in diesem Gespräch schon darauf hingewiesen und es eben noch einmal wiederholt, dass es eine gute Sache ist, wenn ihr mit denen, deren Leben ihr berührt, offen und authentisch über eure persönlichen Erfahrungen auf dem Weg des Erwachens sprecht. Die Entscheidung für diesen offenen Umgang damit wird euch stärken und emanzipieren. Sie wird euren Inneren Willen freisetzen, eure Göttlichkeit zum Ausdruck zu bringen, und gleichzeitig auch in anderen Menschen den Wunsch und die Fähigkeit freisetzen, dieses zu tun.

2. Erschafft einen Grund.

An manchen Tagen wird es euch so vorkommen, als wären die Herausforderungen auf dem Pfad, den ihr gewählt habt, es kaum wert, sich mit ihnen auseinanderzusetzen, es sei denn, ihr erkennt, dass es dabei um mehr geht als nur darum, über sie zu triumphieren. Ihr müsst euch fragen: »Warum?« Darauf müsst ihr selbst die Antwort finden.

Ich sage euch: Euer Weg ist nicht sinnlos, sondern erfüllt eine größere, himmlische Bestimmung. Denn jede Seele, die in ihrer Erfahrung erkennt und versteht, was sie in ihrer Bewusstheit immer schon verstand, dient nicht nur ihrer eigenen Agenda, sondern dem Überbewussten Willen des Kollektivs. Sie leistet mit ihrem individuellen Fortschritt einen wertvollen Beitrag zur Evolution einer Spezies, denn sie hinterlässt in ihrem Kielwasser die Leitern und Trittsteine, mit denen jene, die nachfolgen, ihre Evolution schneller meistern können.

3. Bringt Dankbarkeit zum Ausdruck.

Das ist das wertvollste Mittel überhaupt. Dankbarkeit kann eine bewusst gewählte Energie sein, nicht bloß eine automatische Reaktion. Wenn jemand sich aktiv entscheidet, dankbar für alles zu sein, was das Leben ihm bringt (und ich meine alles), wird dadurch eine energetische Signatur erzeugt, die die Energie von allem, was nun im Leben auftaucht, überflutet und verändert. Das kann die jeweilige Situation (oft in überraschender oder gar magischer Weise) vollkommen verwandeln – und euer ganzes Leben ebenso.

4. Wählt einen Seinszustand.

Tut das, bevor ihr etwas denkt, sagt oder tut. Das Leben hat sehr wenig damit zu tun, was ihr gerade tut, und sehr viel damit zu tun, was ihr seid, während ihr es tut. Das Überraschende daran ist, dass ihr durch reine Absicht euren Seinszustand von einer Reaktion in eine Kreation, also eine Schöpfung, transformieren könnt. Er ist nicht länger etwas, das aus einer Erfahrung entsteht, sondern etwas, das ihr bewusst in eine Erfahrung mitbringt.

Und hier mein letzter Vorschlag ...

5. Folgt dem Streben eurer Seele.

Meistens reagiert ihr auf das, was gerade in eurem Leben passiert – sei es eine Krankheit, eine Enttäuschung, eine schöne Überraschung, was auch immer –, mit eurem logischen Verstandeszentrum. Ihr analysiert die Daten, die eurem Verstand zu dem gerade stattfindenden Geschehen vorliegen, und das ist dann die Grundlage für eure Reaktion. Ihre könnt aber die Fähigkeit kultivieren, aus der Weisheit der Seele zu reagieren. Denn im Weisheitszentrum eurer Seele stehen euch unbegrenztes Wissen zur Verfügung, Perspektiven und Einsichten, die euer Verstand oft gar nicht in Betracht zieht.

Die Seele ist der innere Ort, in den alles, was ihr kennt, bereits integriert ist und nur darauf wartet, von euch ausgedrückt zu werden. Nehmt euch also, wenn ihr eine »gute« oder eine »schlechte« Nachricht erhaltet, einen Moment Zeit, eurem Verstand die Anweisung zu erteilen, sich so zu verhalten, als hättet ihr ihn vorübergehend »verloren«. Achtet dann darauf, welche Reaktion euch ohne Nachdenken in den Sinn kommt, wodurch ihr eine spontane Demonstration der Weisheit und Bewusstheit eurer Seele erhalten werdet.

## Kapitel 35

Wenn ihr euch entscheidet, euch wie Erwachte zu verhalten, würdet ihr mehrere Dinge tun.

[NDW: Zusätzlich zu den sechzehn Schritten auf der Liste der Merkmale, die uns von den HEWs unterscheiden.]

Ja, zusätzlich zu diesen Schritten.

Erstens würdet ihr euch nicht auf negative Gedanken fokussieren. Wenn sich doch einmal ein negativer Gedanke einschleicht, würdet ihr ihn sofort aus eurem Bewusstsein entfernen. Ihr würdet dann bewusst an etwas anderes denken. Ihr würdet einfach eure Denkrichtung ändern.

Ihr würdet euch außerdem lieben, so, wie ihr seid. Und ihr würdet auch alle anderen lieben, so, wie sie sind.

Dann würdet ihr das Leben lieben, so, wie es ist, ohne das Bedürfnis, etwas zu verändern. Ihr würdet alles als etwas betrachten, das ihr durchlebt, um mehr darüber zu erfahren. Ihr würdet ein Kontextfeld erzeugen, das euch Gelegenheit gibt, zum Ausdruck zu bringen und sichtbar werden zu lassen, Wer Ihr Seid.

Ihr würdet nie wieder irgendjemandem irgendetwas vergeben, weil ihr wüsstet, dass für Erwachte Vergebung weder notwendig noch natürlich ist. Ihr würdet mit großer Klarheit sehen, dass die Idee der Vergebung voraussetzt, dass man die Idee einer Verletzung aufrechterhält. Doch als Erwachte wüsstet ihr, dass in der Erfahrung der Göttlichkeit niemals eine Verletzung geschehen kann – und Göttlichkeit ist, Was Ihr Seid. Ihr würdet daher im Umgang mit anderen Menschen Vergebung durch

Verstehen ersetzen, was natürlicherweise zu Mitgefühl führt, da ihr dann vollständig erkennt, wie viel Schmerz, Wut oder Traurigkeit jene, die durch ihr Verhalten Leid erzeugten, empfunden haben müssen, um entgegen ihrer wahren Natur ein solches Verhalten zu zeigen.

Auch würdet ihr als Erwachte nicht den Tod eines anderen Menschen beklagen, auch nicht für einen kurzen Moment.

Ihr mögt um euren Verlust trauern, nicht aber um den Tod anderer. Stattdessen werdet ihr die Momente der Liebe und Freude feiern, die ihr mit ihnen geteilt habt, und die Tatsache, dass jene, die von euch gegangen sind, auch weiterhin frei und wunderbar ihren Evolutionsprozess entfalten und erfahren werden. Ebenso wenig würdet ihr euren eigenen Tod fürchten oder beklagen, aus genau dem gleichen Grund.

Schließlich wäret ihr euch bewusst, dass alles Energie in Schwingung ist. Alles. Und daher würdet ihr der Schwingung von allem, was ihr esst, am Körper trägt, euch anschaut, lest und euch anhört, viel mehr Aufmerksamkeit schenken. Und, was noch wichtiger ist: Ihr würdet viel mehr auf die Schwingung dessen achten, was ihr denkt, sagt und tut. Und wenn ihr merkt, dass die Schwingung eurer eigenen Energie und der Lebensenergie, die ihr um euch herum erzeugt, sich nicht in Resonanz zu eurem höchsten Wissen um eure wahre Natur befindet, würdet ihr diese Schwingung sofort anpassen, um optimal das hervorzubringen, was ihr erleben und für die Welt sichtbar machen wollt.

[...]

Du hast doch alle diese Dinge bereits erlebt.

- Du hattest bereits Augenblicke, in denen du dich von einem negativen Gedanken abgewandt und deinem Denken eine neue Richtung gegeben hast.
- Du hattest bereits Augenblicke, in denen du dich selbst und andere und das Leben uneingeschränkt liebtest und nicht das Bedürfnis hattest, etwas zu verändern – selbst wenn dir nicht alles an deiner Situation gefiel.
- Du hattest bereits Augenblicke, in denen du nach dem Tod eines anderen Menschen vom Trauern zum Feiern übergingst, und ebenso hattest du Augenblicke, in denen du keine Furcht vor deinem eigenen Tod empfundest.
- Und schließlich hast du schon sehr oft die Schwingung von etwas gespürt, das du ausstrahltest, essen, anziehen oder tun wolltest, und auf diese Schwingung reagiert, indem du die Frequenz deiner eigenen Energie änderst und eine neue Entscheidung darüber trafst, was du erleben wolltest.

Ihr alle habt das alles schon getan. Nichts davon liegt außerhalb eurer Fähigkeiten. Kein einziger Aspekt davon geht über euren Horizont. Nichts, was ich hier beschrieben habe, kann von einem fühlenden Wesen nicht erlernt und gemeistert werden.

Ihr müsst euch lediglich entscheiden, öfter in diesem Zustand zu sein.