

Herzlich willkommen auf der zurzeit letzten Etappe unserer gemeinsamen Reise. Zwölf Tage „Lieben heißt die Angst verlieren.“ Für mich persönlich das genialste Buch überhaupt, weil es so bedingungslos ist und so klein, könnte man fast sagen, es ist so groß wie ein Moment.

Und der heutige Tag fasst zusammen, was wir in den elf Tagen uns erarbeitet haben. Und es macht Sinn, aus diesem zwölften Tag auch einen dreizehnten und vierzehnten und fünfzehnten zu machen, um danach mit dem Buch wieder von vorn anzufangen. Einfach weil es ein Arbeitsbuch ist. Und wir eine lange Strecke zu fließen haben bis wir da angekommen sind, was man vielleicht Erleuchtung nennen kann oder Erlösung. Ich nenne es bedingungslos Moment. Aber so immer. Nicht immer mal.

*Ich wähle die Gefühle, die ich erlebe und lege das Ziel fest, das ich erreichen will. Um alles, was mir widerfährt habe ich gebeten. Und ich empfangen, wie ich gebeten habe.*

Lass ein wenig Revue passieren, während Du Dich atmest, was Du in den elf Tagen erlebt hast. Egal ob Du immer hier warst oder nicht. Dabei warst Du immer.

Erwartung, Vergebung, Angriff, Opfer, Vergangenheit, Zukunft. Interpretation. Und unter allem oder über allem die Angst.

Geh in ein atmen mit Dir. In ein bewusstes atmen. Und werde Dir bewusst, dass Du festlegst, was Du fühlst.

Und Du darfst ein wenig aufpassen, denn Du legst nicht fest „jetzt bin ich glücklich“. Du erlaubst Dir vielmehr zu fühlen, was da ist. Und lässt dieses Dich fühlen nicht von außen beeinflussen. Weder durch alte Storys, noch durch Bilder von Angriff, noch durch Erwartung, noch durch Interpretation. Du lässt das Dich Fühlen Deiner Art Deines Gefühles nicht von außen beeinflussen. Du bist bereit, genau das wahrzunehmen, was da ist. Und das darf auch schon mal Wut sein oder Unmut. Oder Ärger. Wenn es doch da ist, lass es zu.

Und am Ende Deiner Reise nach zwölf mal zwölf mal zwölf mal zwölf mal „Lieben heißt die Angst verlieren“ – ungefähr - wird außer Liebe kein Gefühl mehr da sein können. Weil alles andere seinen Platz hat. Deine Erleben, Deine Erfahrungen haben ihren Platz in Deiner Life Story. Und ich rede hier von der Lebensgeschichte vieler Leben. Nicht von dem vergleichsweise kurzen Moment Deiner Existenz in diesem Körper, in dem Du gerade bist.

*Und lege das Ziel fest, das ich erreichen will.*

Das Ziel, das Du erreichen willst, Dein ganz persönliches Ziel ist in Deinem Innen bereits da.

Und wann immer Du eines Deiner Leben aufgenommen hast, in eines Deiner Leben eingetreten bist, in Deiner ureigenen Vollkommenheit, da wusstest Du, da will ich hin. Und dann kam halt Tante Käthe. Und in ihrem Schlepptau alles andere, was über die vielen Leben prägend und gestaltend war. Was immer mit Verachtung, mit Missachtung, mit Missbrauch, mit Gewalt, mit Geld, mit Gold, mit Materiellem zu tun hatte und hat und haben wird. Du wusstest, dass Du das alles nicht willst. Dein Ziel war und ist und wird sein, so viel Zukunft ist erlaubt, Deine ureigene Befreiung von allem. Vor allem von der Angst.

Nimm einen Atemzug.

Denn wenn Du keine Angst mehr hast, bist Du bedingungslos Moment. Dann ist da Liebe. Ziemlich einfach und ausgesprochen grandios.

*Um alles, was mir widerfährt habe ich gebeten.*

Diese Aussage erzeugt viel Widerstand bei vielen mit denen ich das Seminar gemacht habe oder denen ich diese Karte, diese zwölfte Karte zitiere. „Ich hab doch da nicht drum gebeten.“ Ja, Ohr müsst lachen und schmunzeln. Doch. Jeder. Jeder Einzelne. Aus der Angst, in der Bedingung in der Vergangenheit oder Zukunft, dann lade ich alles ein, permanent wieder zu kommen. Du bittest. Nimm das zur Kenntnis. Wenn Du diesen kleinen Ausschnitt des heutigen Tages wirklich inhaliert hast und ihn wertfrei anschauen kannst, dann ist das ein enorm großer Schritt in Dein Sein ohne Angst.

*Und ich empfangen, wie ich gebeten habe.*

Wer schlägt kriegt einen Schlag zurück. Wer lächelt kriegt ein Lächeln zurück. Ich persönlich finde Lächeln angenehmer. Sowohl im Geben als auch im Erhalten.

Nimm einen tiefen Atemzug und erforsche in Deinem innen in Dir so etwas wie ein Resümee so ein, das ist für mich bei einigen diesmal, bei einigen zum ersten Mal hier seiend. Das ist so für mich übrig geblieben, hängen geblieben. Das ist so ne, ja so ne Quintessenz. Das kann sich auf den gestrigen Abend und den heutigen Tag ebenso beziehen wie auf die ganzen elf Tage. Und es soll Dir die Möglichkeit geben, Dich selber noch mal zu spüren in dieser Zeit in diesen gemeinsamen Etappen der Reise. Und soll Dir so eine Tür öffnen für die Selbstverantwortung, die Du in Dir trägst und die noch nie wirklich weg war.

Schau in Dein innen, schau auf dieses Licht, das in Dir ist.

Dieses Licht, das bist Du. Und es ist nicht wichtig, wie sehr es leuchtet. Dann bist Du schon wieder im Kopf. Du bist genau so, wie Du bist und so bist Du vollkommen. Du bist dieses Licht und Du leuchtest genau so, wie Du leuchtest und es ist richtig. Nichts in der Natur ist ohne Grund. Nichts in der Natur ist falsch. Du bist Teil dieser Natur. Da ist nichts falsch.

Tanze mit Dir, lache mit Dir. Sei die, die Du bist. Sei der, der Du bist. Einfach weil Du es bist. Du musst keine Show spielen für irgendwen und erst recht nicht für Dich selbst. Lieben kannst Du nur, was authentisch ist. Alles andere kann man wollen, ablehnen. Alles andere wird langweilig oder noch nie interessant. Authentisch, das ist Demut, Achtung, Respekt und fängt natürlich bei Dir an.

*Ich wähle die Gefühle, die ich erlebe und lege das Ziel fest, das ich erreichen will. Um alles, was mir widerfährt habe ich gebeten. Und ich empfangen, wie ich gebeten habe.*

Das sind so schöne Worte. Und sie zeigen auf so einfache Weise, wie leicht es ist, Verantwortung für sich zu übernehmen. Du kannst diese Karte als Bedrohung wahrnehmen. Dann gehst Du nochmal zurück auf Lektion eins. Du kannst diese Karte als Chance wahrnehmen. Und dann setzt Du fort, was Du gestern erfahren hast.

„Lieben heißt die Angst verlieren“ - das ist gelebte Demut. Gelebte Demut. Nicht praktizierte Demut. Demut leben heißt Demut sein. Demut praktizieren heißt sich anstrengen, abwägen. Naja und dieses ganze Kopftheater halt.

Atme Dich und schau, wie der Atem fließt. Und vielleicht stellst Du fest, dass er diesmal anders fließt. Vielleicht fließt er insgesamt anders als am ersten Tag und am zweiten Tag. Vielleicht fällt Dir das Atmen leichter oder Du bist bewusster darin oder beides. Das Atmen erlaubt Dir den Einstieg in die Meditation den Einstieg in Dein Dich erforschen und in Dein Dich erfahren.

Weil das Atmen etwas ist, das von ganz alleine geht, das Dein Körper von ganz alleine tut, zeigt Dir Dein Dich beim Atmen Dich beobachten, wo Du gerade mit Dir bist. Und es erleichtert Dir das Beobachten auch der Gedanken, die da sind. Das Beobachten erst recht des Fühlens, was da ist. Du machst keinen einzigen Moment. Jeder Moment ist einzigartig und wird so nie nie mehr passieren.

Deine Erfahrungen können Dir im Alltag manchmal helfen. Du musst Dir nicht jedes Mal erarbeiten wie Du eine Tür öffnest. Du machst sie einfach auf. Und Deine Erfahrung hilft Dir dabei, dass Du sie Dir nicht vor den Kopf knallst. Und Deine Neugier, die darf jedes Mal mit Dir durch die Tür gehen und schauen, was ist denn hinter dieser Tür. Und jedes Mal kannst Du Dich mehr entdecken. Einen Teil Deiner Vollkommenheit in Dir spüren. Und mehr und mehr gelingt es Dir, Türen zu öffnen und mehr und mehr gelingt es Dir, diese Türen auch offen zu halten. Das braucht ein bisschen Zeit. Das braucht ein bisschen Geduld. Und es will Demut. Es will die Bereitschaft zu vergeben. Es will die Bereitschaft nichts mehr zu erwarten. Es will die Bereitschaft alles und jeden so anzunehmen, wie er und es und sie ist. Es will kein Wissen, sondern Neugier. Es will kein Gegenüber, sondern DICH.

Und jetzt legst Du eine Hand auf Deinen Körper an eine Stelle, wo Deine Hand jetzt gerade hin möchte oder beide Hände. Und in Deinem Dich Spüren, in Deinem Dich Fühlen und in Deinem Dich Atmen bist Du einfach nur mit Dir.

Heute ist der zwölfte Tag auf Deiner Reise zu Dir. Eine Reise, die Du angetreten hast in einem Boot, das Raum heißt. Eine Reise, die Du angetreten hast, in einer Zeit, in der es eigentlich gar nicht möglich war mit so vielen gemeinsam zu sein. In mir ist eine große Dankbarkeit für das, was sich schützend über uns gelegt hat, dass wir diese Reise genau so machen konnten, wie wir sie gemacht haben. Nimm einen tiefen Atemzug und atme Dich. In mir ist eine große Dankbarkeit für Eure Offenheit und Ehrlichkeit. Für Eure Authentizität mit der Ihr Euch hier Euch selbst und uns Mitreisenden gezeigt habt. Dieses Öffnen hat Euch und uns Impulse gegeben. Ich bin dankbar, dass es dieses wunderschöne Buch gibt „Lieben heißt die Angst verlieren“ und bin in Demut gegenüber Kurt (Gerald) Jampolsky, der dieses Buch geschrieben hat. Ein Extrakt aus dem „Kurs in Wundern.“ Ein Buch, das mich bedingungslos Moment gelehrt hat. Ich bin dankbar für die musikalische Begleitung von Kavya, die auf so wunderbare Weise das Wort und die Stimmung betont, begleitet, getragen hat. Und ich bin dankbar dafür, dass ich das tun darf und tun kann, was ich gerade tue. Ich weiß mich begleitet, gestützt, getragen. Und es ist mir eine Ehre, ein Stück weit in diesem Raum in diesen Momenten derjenige zu sein, der Euch ein bisschen Führung geben darf. Auf Eurem Weg zu Euch selbst. Die Abende sind aufgezeichnet und stehen im Internet zur Verfügung. Ihr könnt sie Euch anhören, runterladen, mitnehmen und immer wieder inspirieren lassen und wer es mit dem Hören nicht so gut hat, der kann's auch lesen, weil Carla sich die Mühe macht, für uns den Ton in Text zu gießen. Beim Lesen ist das mit der Musik etwas schwierig. Aber Eurer Phantasie sind ja keine Grenzen mehr gesetzt. Ich wünsche Euch eine wunderbare Weiterreise mit dem Rüstzeug, das Ihr hier, jeder für sich erfahren hat. Mit dem Buch im Rucksack, mit dem Klang auf dem Smartphone und in Eurem Ohr, mit den Texten, wo auch immer Ihr sie lest, vor allem aber mit Eurem Herzen, mit Eurem ureigenen Licht in Eurem ureigenen innen.

Gute Zeit