



Die 7 Heiligen Schriftrollen von Qumran

Inhalt der Schriftrollen, die von den Essenern in vorchristlicher Zeit aufgezeichnet und in einer Felsspalte am Toten Meer aufgefunden wurden.



1. SCHRIFTROLLE - Samengedanken

Mein Herz ist ein Garten, genannt Eden. Mein Garten ist fruchtbar und schöpferisch. Die Samen, die in meinen Garten fallen, brauchen nur geringe Förderung um zu blühen. Wie der Ur-Garten Eden kann er ein Segen oder ein Fluch sein. Ein ungepflegter Garten wird zu einem Dschungel, und kein Garten bringt mehr Wachstum hervor, als der Garten meines Herzens und meines Gemütes.

Wenn Unkraut und Disteln gepflanzt werden, so sind sie es, die wachsen. Sie werden die Blumen meines Herzens, die Lebensfreude, die in mir ist, ersticken und verderben.

Der Meister hat gesagt: "Wie der Mensch in seinem innersten Herzen denkt, so ist er." Was ich in meinem Garten gepflanzt habe, ist, was ich bin, oder besser gesagt, ist, was ich glaube zu sein, und alles, was ich je in meinem Leben erfahren werde, ist, was ich im Garten meines Herzens pflanze.

Wenn ich Samen des Schmerzes und der Zurücksetzung säe, so pflanze ich in meinen Garten die Überzeugung ungeliebt zu sein, pflanze Dornen des Schmerzes und der Benachteiligung. Selbstmitleid wird die Erfahrung meines Lebens sein.

Ich bin ein Gärtner. Mein Herz ist mein Garten. Man nennt es auch das Unbewusste oder das Unterbewusste. Ob Herz oder Gemüt, mein Garten ist der Ort, wo ich Worte, Gedanken, Überzeugungen und Ideen gepflanzt habe. Diese Samen sind lange gepflegt worden und haben als Früchte die Art und Weise erzeugt, wie ich die Welt heute sehe und wie ich sie erfahre.

Ich bin ein Gärtner und ein Denker. Meine Gedanken kommen aus meinem Garten, und meine Worte und Gedanken säen wiederum die Blumen oder das Unkraut.

Wie jedermann spreche auch ich zu mir selbst. Meine Gedankenwelt ist jeden wachen Augenblick tätig und mein Sinn, mein Geist ist voller Worte, Gedanken und Meinungen. Die Worte und Gedanken, die Meinungen und Überzeugungen sind Erzeugnisse meines Gartens, und sie sind wiederum Samen und Dünger für meinen Garten, sodass die Pflanzen, die darin wachsen, seien sie gut oder schlecht, jeden Tag stärker werden, tiefere Wurzeln schlagen und immer überzeugender wirken.

Mein Sinn ist voller Überzeugungen, Gewohnheiten und Beschreibungen. Wenn ich in einem Gesicht einen Ausdruck sehe, neige ich dazu zu sagen: "Das bedeutet...", und wenn meine Interpretation für mich vorteilhaft zu sein scheint, reagiere ich mit einem Aufleuchten von Befriedigung und beglückwünsche mich. Sagt meine Interpretation aber, der Gesichtsausdruck sei unfreundlich gewesen und bedeute Ablehnung und Missbilligung, so lasse ich in mir ein Gefühl des Verletztseins hochkommen und tadle die Person, deren Gesichtsausdruck ich doch nur interpretiert habe.



Ich war mir bis jetzt nicht bewusst, dass das Muster für meine Interpretation in meinem eigenen Garten gewachsen ist. Ich war mir nicht gewahr, dass Vertrauen und Selbstwertgefühl, das Wissen, dass ich goldrichtig bin und geliebt werde, Blumen aus meinem eigenen Garten sind.

Von heute an beginne ich ein neues Leben. Ich pflanze einen neuen Garten und ernte neue Gedanken und Überzeugungen.

Ich bin verantwortlich für die Gedanken, die ich hege. Ich bin überzeugt, dass ich zu mir selber spreche, wie ich das ja auch immer schon getan habe.

Ich bin der Meistergärtner meines Lebens. Ich kann nunmehr die Verantwortung für das übernehmen, was ich zu mir selber sage. Ich bin verantwortlich für meine Überzeugungen. Wie ich mich jeden Tag fühle wird das Resultat dessen sein, was ich zu mir selber sage und was ich immer wieder zu mir gesagt habe.

Wenn ich es sehr schwierig finde, wunderbare und liebevolle Urteile über mich selbst zu mir zu sagen, so kommt das daher, dass diese einsam stehende kleine Blume des Selbstwertes, die ich heute pflanze, von den tausenden, ja Millionen Unkräutern, die ich gepflanzt und genährt habe, fast erstickt wird.

Heute pflanze ich einen neuen Garten. Es ist ein Garten der Freude und neuen Lebens. Die Erzeugnisse meines Gartens werden Gesundheit, Wohlstand, Freundlichkeit und Güte sein. Mein neuer Garten wird mich ernähren mit vielfältigen, bedeutungsvollen Freundschaften. Frohsinn und Zufriedenheit werden im Garten meines Herzen reifen.

Wucherndes Unkraut ist in meinem Garten, weil ich immer wieder an Mangel und Einschränkungen gedacht habe. Samen werden gesät durch Wiederholung. Es bildet sich ein Gedankenmuster, und das Unkraut wird bewässert und genährt, so oft ich mit Zurücksetzung, Demütigung, Zorn, Groll oder Eifersucht reagiere.

Auch mein neuer Garten wächst durch Wiederholung. Neue Gedanken bauen sich auf zu neuen Denkmustern, und freudige, kräftigende, nährnde Gedanken werden zu verwurzelter Gewohnheit. Mein neuer Garten wird mein neues Leben, meine neuen Sitten und eine neue Weise, mich selbst zu sehen.

Heute fange ich an, eine neue Gewohnheit anzunehmen. Ich erschaffe starke und tiefe Wurzeln verantwortungsbewussten Denkens, indem ich mich an das folgende tägliche Programm halte:

Die Schriftrolle, die ich in der Hand halte ist ein "Bija" (ausgesprochen bi-ha). Das Wort Bija bedeutet Samen. Die Bija-Schriftrollen enthalten die Samen fröhlicher, positiver, liebevoller und gesunder Gedanken, die in meinem Garten wachsen sollen.



Ich will mich mit solchen Gedanken mit aller Sorgfalt vertraut machen und darüber wachen, dass sie meinen Sinn erfüllen mit neuen Überzeugungen, Denkmustern und Handlungsweisen.

Jeden Tag werde ich meinen Sinn, mein Herz und meinen Garten in gleicher Weise wie meinen physischen Körper ernähren. Jeden Tag werde ich die Worte dieser Schriftrolle wie eine Mahlzeit zu mir nehmen und die darin enthaltenen Gedanken verdauen.

Das erste Mal werde ich sie beim Aufstehen lesen, damit die ersten Gedanken meines Tages, die meine Gemütslage und meine Erwartungen bestimmen, nährend und heilend sind und mich zur göttlichen Quelle meines Seins erheben.

Ich werde die Bija-Schriftrolle wieder zur Mittagszeit lesen, um die starken Wurzeln meiner neuen Denkgewohnheiten und einer neuen Lebensweise zu ernähren.

Und jeden Abend werde ich die Bija-Schriftrolle lesen, so wie ich stoffliche Nahrung zu mir nehme.

Ein viertes Mal werde ich die Schriftrolle wiederholen, wenn ich zu Bett gehe, damit ich mit den Gedanken einschlafe, die ich für meinen schönen Garten ausgewählt habe.

Ich werde die Worte dieser Bija-Schriftrolle schweigend oder laut während dreißig Tagen viermal wiederholen. Erst dann will ich mich der zweiten Schriftrolle zuwenden.

Dazu verpflichte ich mich heute.

Ich will in mir einen neuen Garten pflanzen. Heute übernehme ich die Verantwortung für die Gedanken, die ich hege, und für alles, was ich glaube.

Ein Jahr lang werde ich diese Übung auf mich nehmen. Jeden Tag werde ich meinen Sinn und mein Herz viermal mit "Samen-Gedanken" füllen und dadurch mein Wesen dauerhaft verändern.

Es gibt zwölf Bija-Schriftrollen. Jeden Monat für ein Jahr werde ich eine neue Bija-Schriftrolle vornehmen, um meinen Garten mit neuem Leben zu erfüllen.

Dazu verpflichte ich mich heute vor mir selber.

Ich werde nicht wanken.

Ich bin mir selber wichtig genug, um meine Verpflichtung einzuhalten und ein neues Leben aufzubauen.

Heute habe ich ein neues Leben begonnen, einen neuen Garten angelegt, und ich bin erfüllt von großer Dankbarkeit.



2. SCHRIFTROLLE – Ich begrüße den Tag

Krönung der Bewusstseinsbildung, 10 Tage Meditation

I. Ich grüße diesen Tag mit meiner Verpflichtung zur Liebe.

Ich besitze im Überfluss, wessen alle Menschen bedürfen. Ich bin eine Quelle der Liebe und Anteilnahme.

Dies ist das Geheimnis eines erfolgreichen Lebens: Es gibt keine größere Macht und Kraft als die Liebe. Muskeln können einen Schild spalten und sogar Leben vernichten, doch nur die unsichtbare Kraft der Liebe kann Herzen öffnen und die Seele nähren. Solange ich die Kunst der Liebe nicht beherrsche, kann ich dem Zwecke meines Daseins nicht genügen. Liebe ist das wirkungsvollste Mittel für den Zugang zu Mitmenschen, dem sich niemand verschließen kann. Meinen Gedankengängen mögen sie widersprechen, mein Gesicht ablehnen, meine Ideen mögen Argwohn erregen, meine Liebe jedoch wird Herzen erweichen, so wie die Sonnenstrahlen das härteste Eis zum Schmelzen bringen.

II. Ich grüße diesen Tag mit meiner Verpflichtung zur Liebe.

Wie verwirkliche ich sie? Ich werde alle Dinge mit Liebe betrachten und werde wiedergeboren sein. Ich liebe die Sonne, die mich erwärmt; ich liebe aber auch den Regen, der meinen Geist reinigt. Ich liebe das Licht, denn es zeigt mir den Weg; doch ich liebe auch die Finsternis, denn sie zeigt mir die Sterne. Ich heiße das Glück willkommen, das mein Herz erweitert; ich will aber auch Traurigkeit ertragen und sie zu meinem Besten wenden. Ich will Belohnungen annehmen, denn sie stehen mir zu; aber auch Hindernisse werde ich begrüßen, denn sie fordern mich und meinen Geist heraus.

III. Ich grüße diesen Tag mit meiner Verpflichtung zur Liebe.

Und wen will ich lieben? Ich liebe meine Quelle, die mir das Leben verliehen hat. Mit tiefer Dankbarkeit anerkenne ich, wie herrlich ich erschaffen bin, in Anlage und Aufbau so vielfältig und wunderbar, dass die Vorstellungskraft es nicht erfassen kann. Ich erkenne, wie fair und empfänglich ich bin, so sehr, dass meine Gedanken und meine Überzeugungen mich zu heilen vermögen und mich froh und leistungsfähig machen können, dass sie aber auch imstande sind, das erstaunliche Gebilde zu zerstören, das ich von meinem Schöpfer empfangen habe.

Ich liebe meine Quelle, die mir das Leben und alle Möglichkeiten verliehen hat. Ich erkenne, dass mich meine Quelle mit zahlreichen Möglichkeiten der Wahl und der Erfahrungen ausgestattet hat. Ich kann das Gute oder das Böse, Freude oder Traurigkeit wählen. Dafür liebe ich meine Quelle, und so lange ich liebe, werde ich die Möglichkeiten der Wahl erkennen. Erfüllt von meiner Liebe bin ich dankbar für das, was ich bin.

IV. Ich grüße diesen Tag mit meiner Verpflichtung zur Liebe.

Und wie werde ich reden? Ich mache es zu meiner Pflicht, Lob zu finden und auszudrücken für meine Feinde, und sie werden zu Freunden.



Niemand ist ein Feind, es sei denn, er wurde verletzt. Ich bin dazu geboren, Liebe zu geben und Vorbild zu sein für alle, die andere verletzen. Niemand ist böse, es sei denn, er fühlt Schmerz; meine Liebe lindert Schmerzen. Ich will meine Freunde ermutigen, und sie werden zu meiner Familie zählen. Immer will ich nach Gründen für ein Lob suchen, niemals nach Ausflüchten, um üble Nachrede zu entschuldigen. Wenn ich versucht bin, Kritik zu üben, werde ich mir in die Zunge beißen; wenn ich zum Lobe bewegt bin, werde ich dafür sorgen, dass es gehört wird.

Sprechen nicht die Vögel, der Wind, das Meer und die ganze Natur mit Musik das Lob ihres Schöpfers? Kann ich nicht mit der gleichen Musik sprechen, um zu offenbaren, dass Er mich nicht armselig erschaffen hat? Ich muss wissen, dass alle Menschen so wunderbar geschaffen sind wie ich, und dass es, so wie mir auch, den anderen schwer fällt, diese Schönheit und Vollkommenheit zu zeigen. So will ich denn meine Quelle lieben, indem ich ihr Schöpfungswerk in allen Menschen und in der ganzen Natur liebe. Ich will hinfort stets an dieses Geheimnis denken, und es wird mein Leben verändern.

V. Ich grüße diesen Tag mit meiner Verpflichtung zur Liebe.

Und ich liebe nicht nur deshalb, um freundlich und nett zu erscheinen, obwohl auch das schon viel bedeutet.

Ich liebe vor allem, weil Liebe wirkt und weil sie mein bestes Werkzeug ist, um mit den Lehren des Lebens fertig zu werden und seine Möglichkeiten zu nutzen. Ich liebe, weil mich die Liebe stark macht und weil sie Ergebnisse zeitigt. Mit ihr werde ich die Mauern aus Misstrauen und Hass niederreißen, welche Menschen um ihre Herzen errichtet haben, und an ihrer Stelle werde ich Brücken bauen, so dass meine Liebe Zugang zu ihren Seelen findet.

Ich liebe die Ehrgeizigen, denn sie können mich begeistern. Ich liebe die Versager, denn sie belehren mich. Ich liebe die Könige, denn es sind Menschen. Ich liebe den Demütigen, denn er ist göttlich. Ich liebe die Reichen, denn sie sind so allein! Ich liebe die Armen, die so zahlreich sind. Ich liebe die Alten, denn sie haben teil an der Weisheit. Ich liebe die Schönen, deren Augen Traurigkeit verraten, und die Hässlichen, die den Frieden haben.

VI. Ich grüße diesen Tag mit meiner Verpflichtung zur Liebe.

Aber wie werde ich auf die Handlungen der anderen antworten? Mit Liebe. Denn so wie die Liebe meine Waffe zur Öffnung der Menschenherzen ist, ist sie auch mein Schild, um die Pfeile des Hasses und die Speere des Zornes abzuwehren. Gegnerschaft und Entmutigung werden gegen meinen neuen Schild schlagen wie sanfter Regen. Mein Schild wird mich auf dem Marktplatz schützen, und wenn ich allein bin. Er wird mich in den Augenblicken der Verzweiflung stützen und mich beruhigen, wenn ich mich hinreißen lasse. Ich werde mit seiner Hilfe stärker und geborgener, bis ich ihn eines Tages zur Seite stellen und unbeschwert unter den Menschen einherschreiten kann. Dann werde ich in ein neues Leben eingehen.



VII. Ich grüße diesen Tag mit meiner Verpflichtung zur Liebe.

Wie werde ich mich denen gegenüber verhalten, die mir begegnen? Nun in dieser Weise: Mit innerer Ruhe, und indem ich wortlos zu ihm sage: Ich liebe Dich. Obwohl unausgesprochen, werden diese Worte in meinen Augen aufleuchten, meine Brauen glätten, ein Lächeln auf meine Lippen zaubern und in meiner Stimme mitschwingen. Und sein Herz wird sich öffnen. Wer wird zu mir nein sagen können, dessen Herz meine Liebe fühlt?

VIII. Ich grüße diesen Tag mit meiner Verpflichtung zur Liebe.

Und vor allem werde ich mich selbst lieben. Deshalb werde ich eifrig alle Dinge prüfen, die in meinen Körper, meine Gedanken, in mein Herz und meine Seele dringen. Nie werde ich den Begierden meines Fleisches nachgeben, sondern meinen Körper mit Reinheit und Maßhalten pflegen. Ich werde es meinem Gemüt nicht erlauben, zu Übel und Verzweiflung hinzuneigen, sondern ich werde meinen Sinn mit ewiger Erkenntnis und Weisheit stärken. Nie werde ich meiner Seele erlauben, selbstzufrieden zu werden, sondern ich werde sie nähren mit Meditation und Gebet. Nie werde ich meinem Herzen gestatten, klein und bitter zu werden, es vielmehr ausdehnen und mit anderen teilen, so dass es die Erde wärmt. Was ich bin, braucht Liebe, und es ist meine Verantwortung, all das zu lieben, was ICH BIN. Geborgen in dieser Liebe bin ich frei anderen Liebe zu geben.

IX. Ich grüße diesen Tag mit meiner Verpflichtung zur Liebe.

An diesem heutigen Tag liebe ich die ganze Menschheit. Von diesem Augenblick an ist jeder Hass aus meinen Adern verschwunden, denn ich habe keine Zeit zu hassen, nur Zeit zu lieben. Von jetzt an unternehme ich den ersten Schritt, um ein Mensch unter Menschen zu sein. Mit der Liebe wächst meine Leistungsfähigkeit, und ich lebe als Kind Gottes. Auch wenn mir alle anderen Fähigkeiten fehlen, werde ich allein durch die Liebe erfolgreich sein. Ohne sie müsste ich scheitern, auch wenn ich alle Kenntnisse und Geschicklichkeiten der Welt besäße.

X. Ich grüße diesen Tag mit Liebe und bin gesegnet.



3. SCHRIFTROLLE – Wer mich liebt

Für alle meine Gedanken und Handlungen gibt es einen Grund, nämlich die Erwartung eines für mich günstigen Ergebnisses. Wenn ich tagträume erwarte ich vielleicht der Langeweile zu entgehen oder zu erleben, dass meine Vorstellung Wirklichkeit wird. Vielleicht erwarte ich tieferes Wissen, Bewusstsein oder gesteigertes Denkvermögen. Oder ich mache mir Sorgen, um mich davon zu überzeugen, dass ich ein verantwortungsbewusster Mensch bin. Es gibt die verschiedensten Wünsche und Erwartungen, sogar solche, die ich nicht gerne eingestehen möchte.

Manchmal bin ich getrieben vom Wunsche nach Geld und Besitz; dann sind meine Gedanken und Handlungen darauf gerichtet.

Ich mag getrieben sein durch ein Bedürfnis nach Applaus und Zustimmung. Ich möchte den anderen gefallen.

Oft bin ich durch den Drang motiviert, rechtzuhaben. Ich mag es gar nicht, dass meine Ansichten und Handlungen als falsch eingestuft werden.

Manchmal ist der Wunsch nach Vergnügen die Triebfeder; das Leben soll mir etwas bieten und mich befriedigen.

Doch der stärkste Antrieb für meine Gedanken und Handlungen ist meine tiefe Sehnsucht nach Liebe.

Wenn ich mich geliebt weiß, habe ich wenig Verwendung für Geld. Manchmal gibt es mir zwar ein Gefühl der Sicherheit, aber nicht entfernt so nachhaltig wie es die Liebe vermag.

Wenn ich mich geliebt weiß, brauche ich Applaus und Zustimmung nicht; Liebe ist an sich schon Beifall und die absolute Zustimmung.

Wenn ich mich geliebt weiß, brauche ich nicht rechtzuhaben. In Gegenwart eines Menschen, der mir seine Liebe schenkt, brauche ich mich meiner Fehler nicht zu schämen; ich schätze es sogar, wenn er mich liebevoll auf sie aufmerksam macht.

Wenn ich mich geliebt weiß, gibt es für mich kein größeres Vergnügen; andere Vergnügen sind fade oder lediglich ein Mittel, meiner Liebe Ausdruck zu verleihen und Liebe zu erleben.

Nichts befriedigt tiefer als Liebe. Wenn ich mich geliebt weiß, so bin ich zufrieden, jedoch nicht selbstgefällig. Ich werde weiterhin zu Gedanken und Handlungen angetrieben, habe Ziele, Ideale, sogar Ehrgeiz. Aber meine Ziele und mein Ehrgeiz sind nicht mehr Ausdruck der Unsicherheit; ich brauche niemandem mehr etwas zu beweisen.



Wenn ich mich geliebt weiß, sehe ich mich zu liebevollem Handeln veranlasst. Ziele und Ehrgeiz sind Ausdruck meines Bedürfnisses, Freude zu geben und zu teilen.

Liebe ist eine Überlebensfrage. Ich brauche Liebe oder einen Liebesersatz, buchstäblich um überleben zu können. Viel zu viele Menschen sind aus Mangel an Liebe gestorben. Für Liebe gibt es mannigfaltigen Ersatz: Macht, Geld, materiellen Besitz, Popularität und Ruhm. Sogar Abscheu und Hass sind Liebesersatz. Jede Form markanter Beachtung kann als Liebesersatz dienen.

Liebesersatz befriedigt indessen nicht wirklich. Bestenfalls bietet er nur zeitweilige Betäubung und ruft wie ein Rauschgift nach Steigerung. Ist Macht mein Liebesersatz, so brauche ich heute mehr davon als gestern. Das gleiche gilt für Geld, Hass, Mitleid und alle anderen Formen markanter Beachtung, mit Ausnahme der Liebe.

Alle Menschen wollen das Gefühl haben "es macht etwas aus, dass ich lebe." Deshalb halten wir alle Ausschau nach Bestätigungen und Zeichen, aus denen wir schließen können, dass "es etwas ausmacht, dass ich existiere."

Jede zugefügte Unbill, jeder Streit und jeder Krieg ist Ausfluss des Hungers nach Anerkennung der Tatsache, "dass ich etwas ausmache." Jedes jemals begangene Verbrechen ist die Folge dieser Lebensnotwendigkeit.

Der Verbrecher sagt sich im innersten Herzen, "ich mache etwas aus, und wenn mir diese Gewissheit nicht gütlich zuteil wird, so werde ich euch zeigen, dass man mit mir zu rechnen hat." Selbst Völker hegen diesen gemeinsamen Gedanken: "Mit uns hat man zu rechnen. Und wenn eure Worte und Handlungen dies nicht zum Ausdruck bringen, so töten wir eure jungen Männer, wie wenn es auf sie nicht ankäme, und das wird euch veranlassen zu erkennen, dass man mit uns zu rechnen hat."

Dieses Bedürfnis nach Anerkennung der Tatsache, dass ich wichtig bin, ist nichts anderes als der Wunsch, geliebt zu werden. Wenn ich geliebt werde, so weiß ich, dass ich von Bedeutung bin, dass meine Existenz für den oder die Menschen, die mich lieben, wichtig ist. Ich brauche keinen anderen Beweis. Ich werde geliebt und das genügt.

Ich habe einen Körper, eine Persönlichkeit, Verstand und Geist. Ein kleines Kind wohnt in mir; es ist der kindliche verwundbare Teil meiner selbst. Alle diese "Teile" bedürfen der Liebe, um gesund zu bleiben und zu überleben. Ich bin für sie verantwortlich. Vielleicht empfangen sie Liebe von anderen, vielleicht auch nicht. Die anderen werden mein Wesen nicht immer billigen oder mir zustimmen. Oft werden sie mir sogar zu verstehen geben, dass sie mich für völlig bedeutungslos halten. Jedoch dieses eine weiß ich:

ICH WERDE GELIEBT.



Ob ich mich geliebt weiß, ist mein Entscheid und meine Verantwortung. Ich akzeptiere die Verantwortung, all das zu lieben, was ICH BIN. Jeden Tag will ich mehrmals daran denken, dass ich geliebt bin. Ich selber liebe mich. Ich bin mir selber wichtig, ganz gleichgültig, ob es anderen von Bedeutung scheint oder nicht, dass ich lebe, und das genügt.

Ich möchte gewiss von anderen geliebt werden; wenn mich aber auf der ganzen Welt niemand liebt, bin ich doch goldrichtig. So habe ich beschlossen: ICH WERDE GELIEBT. Ich will die anderen lieben und selber geliebt werden. Ich liebe die anderen, ob sie mich lieben oder nicht. Es gibt keinen Grund, irgend jemanden meiner Liebe zu berauben. Ich anerkenne aus freien Stücken, wie wichtig es ist, "dass Du lebst." Ich möchte das den anderen so deutlich zu verstehen geben, dass sich niemand veranlasst fühlt, seine Wichtigkeit durch böartige Handlungen unter Beweis stellen zu müssen.

Der empfindlichste Mangel in der Welt ist der Mangel an Liebe. Der Hunger nach Liebe ist die Wurzel aller Verbrechen, auch der Grund aller Schmerzen und Leiden. Mangel an Liebe und Anerkennung ist auch der tiefere Grund aller Kriege. Hunger, Armut und Misstrauen sind die Folgen von Liebesersatz und schreien nach wahrer Liebe.

Liebe vermag jedes Übel in der Welt zu ändern, den Krieg zu verhindern und Frieden zu bringen. Liebe ist der geheime Weg eine Gesellschaft ohne Verbrechen herbeizuführen. Liebe kann eine ausgeglichene Verteilung der Güter dieser Erde bewirken und allen zu einem menschenwürdigen Dasein verhelfen. Da, wo die Wohlhabenden die Habenichtse lieben, gibt es keine Armut.

Heute mache ich die Liebe zu meiner Pflicht. Ich will mithelfen, die Erde zu verändern. Ich kann schon heute im Himmelreich leben. Es ist dies ein Bewusstseinszustand, in welchem ich mich geliebt weiß und andere vorbehaltlos liebe. Von heute an liebe ich mich selbst. Ich liebe, was ICH BIN. Ich liebe nicht all das, was ich getan habe. Ich liebe meine Fehler nicht, aber ich würdige das, was ich aus ihnen gelernt habe, und liebe mich, auch wenn ich Fehler mache.

Ich vergebe all denen, die mich nicht lieben und vielleicht nicht lieben können. Ich liebe sie trotzdem.

Heute entlasse ich meine Familie, meine Freunde und meinen Ehepartner aus der Tyrannei meines Hungers nach Liebe. Nicht länger werde ich ihnen durch Worte oder mein Verhalten zu verstehen geben:

"Ich brauche Deine Liebe; ich bin verletzt und werde böse, wenn Du mich nicht liebst."
Von heute an liebe ich mich selbst.

ICH LIEBE MICH.

ICH BIN GELIEBT

ICH BIN GELIEBT UND ES IST WUNDERBAR.

WEIL ICH MICH LIEBE, BIN ICH FREI DICH ZU LIEBEN.

ICH BIN GELIEBT UND ICH BIN DANKBAR.



4. SCHRIFTROLLE – Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit

Ich bin soviel wert wie mein Wort.
Ohne Integrität bin ich nichts.
Nichts kann ohne Integrität existieren.

Das Wort Integrität will heißen, "als Ganzheit existieren", ganz und vollständig sein, und es bedeutet Ehrlichkeit, Verlässlichkeit und die Festigkeit, eingegangene Verpflichtungen stets einzuhalten.

Mein größter Wunsch ist es, mit der Quelle meines Lebens eins zu werden. Als wichtige Stufe in dieser Richtung muss ich lernen, durch und durch ehrlich zu sein. Ich lerne mit mir und anderen ehrlich zu sein. Durch unbedingte Aufrichtigkeit Zugang zu meinem Selbst zu suchen mag unter Umständen bedrohlich erscheinen, jedoch es gibt nichts Bedrohlicheres als Mangel an Ehrlichkeit und Integrität. Ich darf meine Ganzheit nicht spalten, indem ich wider besseres Wissen eine Unwahrheit sage. Anderen gegenüber absolut ehrlich und wahr zu sein, kann sich für mich niemals auch nur entfernt so nachteilig auswirken wie ein Verstoß gegen die Wahrhaftigkeit und Integrität, der mein Wesen buchstäblich zerstört.

An diesem heutigen Tag verpflichte ich mich zur Integrität. Ich bin soviel wert wie mein Wort. Jedes Mal, wenn ich ausdrücklich oder stillschweigend eine Verpflichtung eingehe, will ich es als Ausdruck meines Lebens und meiner Ganzheit betrachten, sie auch einhalten, denn wenn ich nicht zu meinem Wort stehe, bin ich nicht integer. Wenn ich nicht integer bin, habe ich mein Dasein verleugnet. Ohne Integrität bin ich bedeutungslos, zerfallen.

Von diesem heutigen Tage an betrachte ich es als Ehre und Freude, zum Abschluss gültiger Vereinbarungen und Verpflichtungen fähig zu sein. Es ist mir eine Ehre und Freude sie zu erfüllen. Ein gebrochenes Versprechen ist eine Lüge. Ich darf die Erfüllung einer Verpflichtung nicht von Bedingungen abhängig machen, die ich nicht schon bei ihrem Eingehen gestellt habe. Ich kann eine Verpflichtung nicht brechen, ohne meine Ganzheit, meine Integrität zu verlieren.

Ich will mein Selbst, meinen Wert und meine Ganzheit nicht durch leichtsinniges Eingehen und Brechen von Verpflichtungen verlieren. Ich will eins und ganz sein. Ich werde eins mit der Quelle meines Lebens. Sie ist das Wesen der Integrität wie auch der Liebe. Der Bruch einer Verpflichtung ist ein Mangel an Liebe.

Von diesem Tage an will ich Liebe und Integrität zu meinem Wesen machen. Von heute an gelobe ich, Versprechen und Verpflichtungen verantwortungsbewusst und mit Liebe einzugehen. Ich gelobe, dass meine Versprechungen und Verpflichtungen von jetzt an echt sind und dass ich sie halten werde. Ich gelobe, nur die Wahrheit zu sagen. Alle die mich kennen, werden wissen, dass mein Wort auch mein Wert ist.



Ich kann mich auf mich verlassen.
Du kannst Dich auf mich verlassen.
Gott kann sich auf mich verlassen.
Ich bin soviel wert wie mein Wort.
Ich bin mein Wort.
Mein Wort ist der Ausdruck Gottes in mir.
Ich bin ein Ausdruck Gottes.
Was ich bin, ist Gott, der sich durch mich offenbart.
Mein Versprechen verpflichtet Gott in mir. Dies ist es, was ich bin. Hefte mir Gott, mit Dir
eins zu sein, ganz, vollkommen und integer.
Hefte mir Gott, in großen und kleinen Dingen die Wahrheit zu sagen und mein Wort zu
halten.



5. SCHRIFTROLLE - Liebe

In dieser Welt dienen alle Menschen einem von zwei Herrn:
Mit jedem Gedanken und jeder Tat dienen wir entweder der Liebe oder der Furcht.
Wenn ich mich mit meinen Mitmenschen ohne Furcht verbunden fühle, diene ich der Liebe.

Man hat mich gelehrt mich zu behaupten und stets wachsam zu sein, damit mich niemand verletze oder betrüge. Jetzt weiß ich, dass niemals irgend jemand versuchen wird, mich zu verletzen oder unfreundlich zu behandeln, es sei denn, er fühlt sich ungeliebt. Ich will mich vor dem Ungeliebten nicht mehr fürchten, wenn er sich unfreundlich zeigt. Ich werde es dem Unkraut der Rache nicht mehr erlauben, im Garten meines Herzens Wurzeln zu schlagen. Mitgefühl wird meine Antwort denen gegenüber sein, die mir Schaden wollen, weil sie sich von Furcht und Lieblosigkeit leiten lassen.

Liebe ist stärker als Furcht und die Liebe kann mich weise machen. Jedes Mal, wenn ich versucht bin zurückzuschlagen, wird mir die Liebe einen besseren Weg zeigen. Verletzungen und Schmerzen sind kurzlebig, von Dauer aber sind Würde, Selbstwertgefühl und Genugtuung darüber, stärker zu sein als der Übelwollende.

Was für jeden Menschen lebensnotwendig ist, besitze ich in Fülle:
Liebe und Anteilnahme. Liebe fließt als Lebensblut durch meine Adern und zeigt mir den Weg zu Geist und Wahrheit. Liebe als einziger Lebensquell hat mich geboren. Wenn ich meine Mitmenschen ohne Vorbehalte so annehme, wie sie sind und ihnen meine Zuneigung nicht verweigere, strahle ich Liebe aus und gebe ihnen ein Gefühl der Geborgenheit. Damit fördere ich das Beste in ihnen.

Von heute an will ich allen, die in mein Leben treten, auf diese Weise begegnen, auch wenn sie lieblos handeln. Selbst die Grausamen und Zerstörerischen schließe ich von meiner Liebe nicht aus. Zwar werde ich niemals Taten billigen, die anderen Schmerz und Leiden zufügen, doch werde ich sowohl für die Verursacher als auch für die Betroffenen Mitgefühl und Liebe fühlen. In jedem von Gott geschaffenen Lebewesen steckt etwas, das es zu lieben gilt und das Liebe braucht. Ich anerkenne das heute und spende Liebe.

Wohl das schlimmste Verbrechen ist Mord.
Wenn ich aber einem Mörder meine Liebe versage, habe ich das gleiche Verbrechen begangen, denn ich habe ihm die Quelle des Lebens vorenthalten und ihn in meinen Gedanken zu einem Toten gemacht. Wenn ich hasse, bin ich ein Mörder.

Die Menschheit wünscht sich manche Gaben, die man ihr unter Umständen gewähren kann: Mit der richtigen Einstellung habe ich die Gabe des Heilens. Wenn ich richtig zu hören verstehe, kann ich Vorhersage machen. Wenn ich lerne, kann ich die Gabe des Lehrens mit anderen teilen.



Wenn ich stark bin, kann ich anderen den Weg zeigen. Mit der Gabe des Geistes kann ich anderen Kraft und Zuversicht vermitteln. Immer kann ich Mut wecken und Hilfe gewähren. Der Gaben sind viele, doch die größte ist die Liebe.

Ich habe immer Geistesgabe gewünscht. Stets sehnte ich mich danach, helfen und dienen zu können, sei es als Heiler, Prophet, Führer oder Weiser. Die größte Gabe besitze ich jedoch schon heute: Die Gabe grenzenloser, bedingungsloser Liebe.

Ich kann Liebe geben und empfangen und will beides heute und immer tun. Ich liebe, was ich bin - im Erfolg, aber auch wenn ich strauchle. Die Quelle meines Lebens und mein Selbst lieben mich vorbehaltlos und immerdar. Und ebenso gebe ich bedingungslose Liebe, auch wenn die anderen meine Erwartungen nicht erfüllen. Meine Liebe wächst, je mehr ich davon austeile, und ist unerschöpflich. So wie ich Liebe gebe, empfangen ich Liebe und Liebende verleihen meinem Leben Fülle.

Niemand kann mein Feind sein. Ich lasse es nicht zu. Ich habe die Wahl, jemanden als meinen Feind zu betrachten oder nicht. Und ich möchte in meinem Leben keinen Feind haben. Ich will diejenigen, die meine Feinde sein könnten, lieben und sie werden zu meinen Freunden. Ich werde sogar lieben, wer mir keine Gegenliebe zeigt und ihm vergeben.

Heute verpflichte ich mich zur bedingungslosen Liebe und bitte um Hilfe. Ich bitte die Quelle aller Liebe mir die Kraft, den Willen und die Fähigkeit zu verleihen, meine Verpflichtung wahr werden zu lassen.

„Gott, lehre mich zu lieben. Lehre mich ohne Vorbehalte und Bedingungen zu lieben. Gewähre mir, dass ich die Liebe selbst sein kann. Liebe ist, was ICH BIN.“



6. SCHRIFTROLLE - Gefühle

Meine Gefühlswallungen gehören mir, ich bin sie nicht. Meine Emotionen sind eine wunderschöne, gefühlvolle Art und Weise, mich selbst und meine Beziehungen zu dieser Welt auszudrücken.

Meine Emotionen sind das Ergebnis dessen, was ich glaube. Wenn ich an einen bestimmten Zwischenfall oder eine gegebene Lage keinen Glauben hefte, so habe ich deswegen auch keine Gefühlswallung.

Mein Glaube mag die Annahme beinhalten, dass gewisse Dinge gut oder böse, recht oder schlecht, vielleicht auch bedrohlich sind. Sobald ich mir Rechenschaft gebe, dass meine Beurteilungen eben Urteile sind (gut, böse, richtig, falsch, bedrohlich), dann wird mir klar: Es steht mir frei, meinen Glauben und meine Urteile zu ändern und unangenehme Zwischenfälle und Geschehnisse ihrer "emotionalen Ladung" zu entkleiden.

Nichts kann mich unglücklich, zornig, verzweifelt oder ängstlich machen, wenn ich ihm nicht die Kraft und Erlaubnis gebe, dieses zu bewirken.

Jederzeit obliegt mir allein die Entscheidung darüber und die Verantwortung dafür, wie ich mich fühle. Ich kann wählen, ob ich fröhlich, glücklich, ruhig und vertrauend sein will.

Ich habe das absolute Recht, heute glücklich zu sein. Ich brauche mich nicht dafür zu entschuldigen, wenn ich reine Freude empfinde und zeige.



7. SCHRITROLLE - Beziehungen

Ich bin der Meister meiner Beziehungen. Jede bedeutsame Beziehung, die ich mit einem anderen Menschen geknüpft habe, kennzeichnet mein Wirken und dient meinem Bedürfnis zu lernen, zu wachsen und mein eigenes Wesen auszudrücken.

Ich habe hilfreiche Beziehungen geschaffen, in denen ich mich anerkannt und geschätzt fühle, aber auch solche, durch die ich keine Wertschätzung und Hilfe erfuhr.

Ich lerne erkennen, dass jeder mäkelnde, unfreundliche Mensch verzweifelt ist und versucht, es mir kund zu tun. Niemand ist böse, der sich wohl fühlt, glücklich, fröhlich und selbstbewusst ist. Nur solche Leute sind unfreundlich, denen etwas fehlt.

Ruppiges Benehmen verrät verzweifelttes Bedürfnis nach Liebe, Beachtung, Hilfe und Unterstützung. Die angemessene Antwort auf solch ein Verhalten ist Mitgefühl und Verständnis.

Wenn ich mich stark und vertrauensvoll fühle, kann ich meine Anteilnahme und Fürsorge gegenüber einem unfreundlichen Menschen ausdrücken. Wenn ich mich aber nicht stark, vertrauensvoll und geliebt fühle, so ziehe ich mich am besten zurück und bleibe so lange allein, bis ich mir die Freundlichkeit, Anerkennung und Liebe gewähren kann, die ich selber nötig habe, um den anderen mit Fürsorge und Liebe zu begegnen.

Der Entschluss und die Kraft dazu stehen bei mir.

Liebe ist Lebensenergie und Heilkraft. Wenn ich mich geliebt weiß, fühle ich mich wohl und getragen. Meine Mitmenschen sind manchmal außerstande, mir die Liebe zu geben, die ich brauche. Dies ist dann die Gelegenheit, mich auf meine eigene Verantwortung zu besinnen.

Meine Mitmenschen fühlen die Liebe, die ich ihnen gebe, wenn ich ihnen helfe, sie akzeptiere und schätze. An mir liegt es, Liebe zu geben oder zu verweigern.

Wenn ich mich zu der unfreundlichen Alternative entschließe, werden sich einige verschmährt und daher verletzt fühlen. Andere werden hingegen einfach feststellen, dass ich sie nicht mag, werden sich aber trotzdem vertrauensvoll, fröhlich und erfüllt finden. Sie haben sich eben dafür entschieden, fröhlich, geliebt und erfüllt zu sein, ohne sich von meinem Verhalten beeinflussen zu lassen.

Es steht in meiner Macht, mich selbst zu lieben, zu akzeptieren und zu ermutigen, so wie ich bin. Die Beziehung zu mir selbst ist das Allerwichtigste. Alle meine anderen Beziehungen widerspiegeln lediglich die Art und Weise, wie ich zu mir selber stehe. Sogar meine Beziehung zur Quelle meines Lebens hängt davon ab, ob ich mich selber akzeptiere.



Ich brauche Liebe und Selbstwertgefühl für das Überleben. Wenn ich mich selber schätze und von Liebe erfüllt bin, wird sie überfließen und allen Menschen entgegenströmen, denen ich begegne.

Ich bin der Meister meiner Beziehungen. Ich übernehme die Verantwortung für meine schöpferische Kraft der Liebe und des harmonischen, ersprießlichen Umgangs mit allen Menschen.