



Leseprobe

Debra Landwehr Engle
**Lass es mit Liebe
geschehen**

Zehn einfache Schritte, die
dein Leben verwandeln.
Inspiriert von »Ein Kurs in
Wundern«

Bestellen Sie mit einem Klick für 16,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 02. September 2019

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Debra Landwehr Engle
Lass es mit Liebe geschehen

Debra Landwehr Engle

Lass es
mit **Liebe**
geschehen

Zehn einfache Schritte,
die dein Leben verwandeln

Aus dem amerikanischen Englisch
von Anita Krätzer

Ansata

Die Originalausgabe erschien 2019 unter dem Titel »Be the Light that You Are« bei Hampton Roads Publishing Company, Inc. USA.

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

Erste Auflage 2019

Copyright © 2019 by Debra Landwehr Engle

Originally published in 2019 by

Hampton Roads Publishing Company, Inc. USA

Copyright © der deutschsprachigen Ausgabe 2019 by Ansata Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.

Redaktion: Diane Winkler

Umschlaggestaltung: Guter Punkt

unter Verwendung eines Motivs von © katyakaty/gettyimages

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

ISBN 978-3-7787-7553-0

www.Integral-Lotos-Ansata.de

www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata

Inhalt

Einleitung	7
1. Seien Sie das Licht, das Sie sind	15
2. Setzen Sie die Macht Ihres Bewusstseins ein ...	39
3. Fördern Sie Ihre Selbstliebe	63
4. Sehen Sie nur Liebe	81
5. Begegnen Sie Ihren Mitmenschen, ohne zu urteilen	99
6. Lösen Sie sich liebevoll	121
7. Erheben Sie sich über das Schlachtfeld	141
8. Definieren Sie Probleme neu	165
9. Üben Sie wahre Vergebung	183
10. Befreien Sie sich	205
Danksagung	221

Einleitung

Vor nicht allzu langer Zeit stellte mir ein Teilnehmer meines Seminars zu *Ein Kurs in Wundern* eine wichtige Frage: »Wie kann ich mit Menschen befreundet bleiben, die ständig über andere herziehen, wenn ich mir das doch abgewöhnen will?«

Ein paar Wochen später fragte mich ein anderer Teilnehmer dies: »Ich möchte an einem Protestmarsch teilnehmen, aber ich weiß nicht recht, wie ich das machen soll, ohne wütend und aufgebracht zu sein.«

Und kurz darauf tauchte diese Frage auf: »Meine Cousine, die dunkelhäutig ist, wurde in der Stadt, in der sie wohnt, auf der Straße von einem Mann angehalten, der zu ihr sagte: ›Geh zurück nach Afrika, wo du hingehörst.‹ Ich war nicht dabei, als das geschah, aber ich bin mir nicht sicher, was ich gemacht hätte, wenn ich dabei gewesen wäre. Ich glaube an die Liebe, aber wie hätte ich in dem Moment liebevoll sein können?«

Auch wenn die drei Fragen auf den ersten Blick unterschiedlich wirken, gleichen sie sich in ihrem Kern, weil ihnen dasselbe Problem zugrunde liegt: Wie schaffe ich es in schwierigen Situationen, meinen spirituellen Prinzipien treu

zu bleiben? Oder anders formuliert: Wie gelange ich von einer spirituellen Praktik zum Praktizieren meiner Spiritualität?

Möglicherweise stellen Sie fest, dass es relativ einfach ist, in der Stille Ihres Zuhauses, in einem Gebet oder in der Geborgenheit spiritueller Anleitung inneren Frieden zu finden. Aber dann schneiden Sie ein Autofahrer auf der Autobahn. Oder Sie finden die schmutzige Kleidung Ihrer Kinder achtlos hingeworfen auf dem Fußboden. Oder Ihr Ehepartner reagiert Ihnen gegenüber ruppig, nachdem Sie einen rundum schlechten Tag hatten.

Irgendwann müssen wir uns von unserer Meditation erheben, die Kerzen auspusten, die beruhigende Musik ausschalten und unsere Stimmen, Hände und Füße zum Einsatz bringen, denn wir sind fürs Handeln gemacht. Und dann stellt sich uns die Frage: Inwiefern leben wir in Übereinstimmung mit unseren Überzeugungen? In welcher Weise tragen wir dazu bei, diese Welt zu dem friedlichen Ort zu machen, den wir uns wünschen?

Darum geht es in diesem Buch: was zu sagen und zu tun ist. Und wie Sie das Licht vergrößern können, das Sie sind, und zwar unabhängig von der Situation, in der Sie sich befinden, oder davon, wer sich gerade in dem Raum aufhält oder wie sehr Ihr angstbasiertes Ego Sie von Ihrem inneren Frieden wegzulenken versucht.

Ist das möglich? Allerdings.

Ist das einfach? Ja.

Ist das leicht? Nicht immer.

Darum bietet Ihnen dieses Buch eine Grundlage dafür an, sich selbst und die Welt auf neue Weise zu verstehen. Außerdem soll es Ihnen wirkungsvolle Worte und

Handlungsmöglichkeiten für den Einsatz in Alltagssituationen an die Hand zu geben.

Wir alle benötigen ein wenig Coaching – vor allem, wenn die Welt unsere auf Angst basierenden Gedanken statt unser inneres Licht stärkt. Dieses Buch wird Ihnen dabei helfen, die Kluft zwischen dem Punkt, an dem Sie sich momentan befinden, und dem Punkt, an dem Sie sein möchten, zu überbrücken. Es zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Welt selbst dann durch Liebe umwandeln können, wenn Sie sich mitten in einem Konflikt befinden und im Chaos feststecken.

* * *

Hat es je eine Zeit gegeben, in der wir *nicht* dachten, dass die Welt verrückt ist? Wahrscheinlich nicht. Aber das Ausmaß an Verrücktheit scheint täglich zuzunehmen, weil wir ständig allen nur denkbaren Formen von Ego-Angst ausgesetzt sind.

Selbst wenn sich diese Angst nicht auf unseren Smartphones und Laptops und in unseren rund um die Uhr verfügbaren Nachrichten zeigt, sickert sie in unser Bewusstsein ein. Wir können unseren Fernseher abschalten, aber wir können nicht unsere Verbindung zum kollektiven Bewusstsein kappen.

Wir alle haben die fantastische Möglichkeit, dieses Drama als Ruf nach Liebe und als Bitte um Hilfe zu verstehen und diesen Ruf und diese Bitte zu beantworten. In unserem Zuhause, in unseren Gemeinden und an unseren Arbeitsplätzen können wir das Chaos Gespräch für Gespräch auflösen.

Die in diesem Buch aufgeführten zehn Grundregeln werden Ihnen zeigen, wie Sie in Übereinstimmung mit der Liebe statt mit der Angst handeln und mit einer Stimme sprechen

können, die den höchsten Teil Ihres Selbst widerspiegelt, statt sich an der allgemeinen Wut und den Schuldzuweisungen zu beteiligen.

Manche der Lehren wirken einfach. Etwa: »Urteile nicht über andere.« »Respektiere die Verschiedenartigkeit der Menschen.« »Entschuldige dich.« All dies sind ausgezeichnete Ermahnungen. Aber was bedeutet es wirklich, nicht über andere zu urteilen? Was muss jeder von uns aufweisen, um das zu können? Bedeutet das Respektieren der Verschiedenartigkeit von Menschen, dass man die Andersartigkeit von anderen toleriert, oder beginnt es damit, dass wir die unterschiedlichen Teile von uns selbst respektieren? Und ist es hilfreich, sich zu entschuldigen, wenn uns das nur mit zusammengebissenen Zähnen gelingt?

Vielleicht setzen wir deshalb unsere Prinzipien nicht immer um, weil wir ihre Bedeutung oder die Grundlage, auf der sie aufgebaut sind, oder ihren Wert, uns daran zu erinnern, wer wir sind, nicht wirklich verstehen. Hoffentlich wird Ihnen dieses Buch in dieser Hinsicht ein tieferes Verständnis vermitteln.

Im Laufe dieses Textes finden Sie möglicherweise auch Leitlinien, die Ihre Überzeugungen umstülpen oder Vorstellungen infrage stellen, die Sie Ihr gesamtes Leben lang vertreten haben – Vorstellungen, die in dieser auf Angst basierenden Welt unterstützt werden.

Was wäre beispielsweise, wenn das Aussteigen aus einem Konflikt die beste Art wäre, seine Zuwendung zu zeigen? Was, wenn das Mitfühlendste, was man tun könnte, darin bestünde, nicht mit jemandem mitleiden? Was, wenn der Versuch, sich selbst zu schützen, einen in Wirklichkeit nur schwächer machen würde?

Aus diesem Grund ist dieses Buch mehr als nur Inspiration. Es ist ein Kompendium, das Ihnen hilft, Ereignisse in Ihrem persönlichen Leben und im Leben allgemein mit Sinn und Verständnis zu füllen und statt Bitterkeit und Zerrissenheit zu empfinden, zu wahren Frieden zu gelangen.

In diesem Buch baut jede Regel auf den zuvor angeführten auf, wobei praktische Beispiele veranschaulichen, wie sie im Alltagsleben funktionieren. Sie werden ihre zunehmende Wirkung erkennen, während Sie dieses Buch lesen und die hier beschriebenen Gedanken in die Tat umsetzen. Aber gehen Sie behutsam mit sich um. Die hier enthaltene Fülle von Informationen soll Sie nicht erdrücken. Bei der Einbindung dieser Leitlinien in Ihr Leben geht es um die praktische Anwendung, nicht um Perfektion.

Es ist mir wichtig, darauf hinzuweisen, dass ich die hier beschriebenen Grundregeln nebst anderen Lehren dem Buch *Ein Kurs in Wundern* entnommen habe. Dabei handelt es sich nicht um ein christliches oder ein buddhistisches oder ein jüdisches Buch. Es geht in diesem Buch ganz allgemein um die höheren Ideale, die uns alle leiten, unabhängig davon, wo wir leben, womit wir unser Geld verdienen, was für eine Hautfarbe oder sexuelle Orientierung wir haben, wie alt wir sind, welcher Beschäftigung wir nachgehen oder ob und wo wir beten.

Gleichwohl stützt sich jede Grundregel in diesem Buch auf den Glauben an eine höhere Macht. Ich verwende unterschiedliche Namen für diese Macht – etwa Gott, Quelle oder göttlicher Funke. Nach meinem Verständnis stehen diese Namen alle für denselben Sachverhalt: den Schöpfer, der nicht durch eine bestimmte Religion oder Theologie definiert wird.

Es mag daher vielleicht so scheinen, als würde dieses Buch Atheisten oder Agnostiker ausschließen, aber das ist nicht meine Absicht. Wenn Sie irgendein Wort für eine höhere Macht stört, dann ersetzen Sie es durch das Wort »Liebe«, sodass unsere Überzeugungen eine gemeinsame Grundlage finden.

Noch ein paar Anmerkungen zu meiner Vorgehensweise: Manche der Beispiele in diesem Buch basieren auf Geschichten, die ich gehört, oder auf Situationen, die ich erlebt habe. Falls erforderlich, habe ich aus Verschwiegenheitsgründen Namen geändert, und ich habe die Erfahrungen unterschiedlicher Personen miteinander verknüpft.

Außerdem verwende ich bei ein paar Gelegenheiten folgende Formulierungen: »Bitten Sie darum, dass Ihre auf Angst basierenden Gedanken geheilt werden.« Oder: »Bitte heile meine auf Angst basierenden Gedanken.« Sie entstammen meinem Buch *Sieben kleine Worte*. Seine Lektüre ist natürlich keine Grundvoraussetzung zum Verständnis von *Lass es mit Liebe geschehen*, aber wenn Sie mehr wissen möchten, erfahren Sie in *Sieben kleine Worte* genauer, was es mit diesem Gebet auf sich hat.

Ich hoffe, *Lass es mit Liebe geschehen* kann Ihnen als Leitfaden, Hinweis und Ratgeber dienen. Die hier aufgeführten Grundregeln werden Ihnen helfen, sich als Motor der Veränderung und des Friedens Ihrer eigenen Kraft zu bemächtigen. Entnehmen Sie sie diesem Buch, und übertragen Sie sie in Ihr Alltagsleben.

Also lesen Sie dieses Buch nicht einfach, um es dann in ein Regal zu stellen. Haben Sie es bei sich. Benutzen Sie es. Versehen Sie es mit Anmerkungen. Kleben Sie Haftnotizen hinein. Lesen Sie in ihm, bevor Sie sich in eine möglicherweise

konfliktgeladene Situation begeben. Kehren Sie zu ihm zurück, wenn sich irgendetwas in Ihrem Leben nicht stimmig anfühlt. Seien Sie sich dessen bewusst, dass Sie mitreden können. Sie haben es in der Hand, ob Sie aktiv werden, und dieses Buch bereitet Sie darauf vor, dabei das von Liebe erfüllte Licht zu sein, das Sie sind.

Das Einzige, was dieses Buch von Ihnen verlangt, ist die Bereitschaft, und sei sie noch so gering, zu glauben, dass wir durchaus ohne ständige Dramen, Gewalt und Konflikte leben können. Wenn Sie meinen, dass Ihr Leben ebenso wie die Welt immer zerrüttet sein und sich nichts ändern wird, dann versuchen Sie nur einen Augenblick lang, diese Ansicht beiseitezulegen und ein wenig Licht hereinströmen zu lassen.

Ich wünsche mir, dass Sie, wenn Sie dieses Buch zu Ende gelesen haben, Trost und Hoffnung empfinden und mit praktischen Ideen und Antworten ausgestattet sind, die Sie auf der Stelle umsetzen können. Und ich wünsche mir, dass Sie wissen, dass Ihre Worte und Taten Gewicht haben. Sie müssen nicht eine Person des öffentlichen Lebens sein, für ein Amt kandidieren oder eine gemeinnützige Organisation gründen, um diese Welt auf positive Weise voranzubringen. Mit kleinen Änderungen in Ihrem Alltagsleben können Sie höhere Ideale in unsere auf Angst basierende Welt bringen. Nach der Lektüre dieses Buches werden Sie wissen, wie Sie das mit Liebe geschehen lassen können.

Ihre Fähigkeit, mit Liebe zu antworten, haben Sie deswegen, weil Sie diese Liebe *sind*. Sie *sind* das Licht. Wenn das etwas ist, das Sie nicht glauben oder jetzt noch nicht ganz annehmen können, so ist das in Ordnung. Denn das ist genau der Punkt, an dem wir nun als Erstes ansetzen.



1.

Seien Sie das Licht, das Sie sind

In jedem von uns gibt es ein Licht, das wie die helle Flamme in einer Laterne leuchtet. Wir können es als Liebe, göttliche Energie oder als Ausdruck unseres Ursprungs bezeichnen. Welchen Namen wir ihm auch geben, dieses Licht erlischt nie.

Aber während wir durch unser Leben gehen, trüben unsere Selbstzweifel die Scheiben der Laterne. Und die Dramen, die sich in der Welt abspielen, fügen ihre eigenen Rußschichten hinzu. Nach und nach kann man die innerlich brennende Flamme leicht aus dem Blick verlieren, vergessen, wie hell sie ist, oder den Glauben daran einbüßen, dass sie überhaupt einmal da war.

Glücklicherweise verändert unser Vergessen die Helligkeit des Lichts nicht. Aber es kann unsere Fähigkeit einschränken, die Wahrheit über unser eigentliches Sein geltend zu machen.

Indem dieses Buch mit der Forderung »seien Sie das Licht, das Sie sind« anfängt, beginnen wir mit einer der tatsächlich schwierigsten Grundregeln von allen. Doch es ist unvermeidbar, mit ihr zu starten, weil jede Regel in diesem Buch auf der festen Grundlage ruht, dass wir alle und damit auch Sie das Licht sind. Ohne diese Basis würden die anderen Lehren auf wackeligem Boden schwanken.

Wir haben über Generationen unsere Welt auf der Angst davor, wer wir sind, errichtet. Aus diesem Grund gibt es, wenn wir eine bessere Welt errichten wollen, keinen anderen Anfangspunkt für uns als diese Wahrheit.

* * *

Als ich ein kleines Mädchen war, wusste ich, dass es mehr gibt als diese Welt der Häuser, in denen man wohnt, und der Monopolspiele, mit denen man sich befasst, und der Fahrräder, mit denen man herumfährt. Auch wenn es mir nicht bewusst war, besaß ich auf irgendeiner Ebene das Wissen, dass jeder von uns eine Seele, einen Wesenskern hat.

Unsere Hündin Pepper und all ihre Welpen hatten Seelen. Die Platane in unserem Vorgarten, auf die ich kletterte, hatte eine Seele. Die Glühwürmchen, die wir in Weckgläsern mit durchlöchernten Deckeln fingen, hatten Seelen.

Das Wort »Seele« hat für unterschiedliche Menschen eine unterschiedliche Bedeutung. Ich verstand darunter einen Lichtfunken; eine mysteriöse, aber beseelende Energie, die uns zum Leben erweckt und uns die Fähigkeit schenkt, zu fühlen, uns um jemanden oder etwas zu kümmern und Erfahrungen zu machen. Ich wusste, dass dieses Licht von einer Quelle jenseits von mir stammt und dass wir alle es

verkörpern. Und ich wusste, dass es erheblich über unser Aussehen oder unsere Kleidung oder die Art unserer Handlungen hinausgeht.

Unser barscher Nachbar auf der gegenüberliegenden Straßenseite besaß dieses Licht ebenso wie meine Lehrer – diejenigen, die ich mochte, und diejenigen, die ich nicht mochte. Auch Billy, der lispelnde Junge in meiner Klasse, über den die anderen Kinder herzogen, besaß es. Und obwohl ich in einer homogenen Wohngegend und in einem homogenen Staat lebte, wusste ich, dass die Menschen, die ich im Fernsehen sah und die eine andere Hautfarbe hatten und in anderen Ländern lebten, es ebenfalls besaßen.

Das Wissen, dass in jedem ein Licht brennt, verdankte ich keiner besonderen Gabe. Ich vermute, dass Sie das als Kind ebenfalls wussten. Hoffentlich konnten Sie sich dieses Wissen erhalten. Aber häufig wird die Gewissheit, dass wir das Licht sind – ein Licht der Güte, das ebenso göttlich ist wie die Kraft, die uns erschaffen hat –, aus uns herausgepresst und durch die Angst, dass wir irgendwelchen Ansprüchen nicht genügen, ersetzt.

Darum ist es wichtig, als Erstes diesen grundlegenden Glauben wiederherzustellen – sich an ihn zu erinnern und ihn anzunehmen –, auch wenn Sie das anfangs vielleicht noch sehr zögerlich tun. Nur so wird die Basis dafür geschaffen, dass Sie Ihre Welt mit der Wahrheit des inneren Lichts umgestalten können.

* * *

Die Vorstellung, dass Sie das Licht sind, klingt möglicherweise ein wenig extrem. Aber diese Vorstellung vom Lichtsein

taucht in jeder führenden Religion und spirituellen Lehre auf:

- In *Ein Kurs in Wundern* heißt es, dass wir das »Licht der Welt« sind.
- Buddha sagte: »Sei deine eigene Lampe, suche keine andere Zuflucht außer dir selbst, lass die Wahrheit dein Licht sein.«
- In Matthäus 5, 14–16, steht: »Ihr seid das Licht der Welt. ... So soll euer Licht leuchten vor den Leuten, dass sie eure guten Werke sehen und euren Vater im Himmel preisen.«

Jedes dieser Zitate weist auf die Wahrheit hin, dass der Heilige Geist, der Schöpfer, die höhere Macht, die uns erschuf, göttliche Liebe ist, und dass wir das ebenfalls sind. Mit anderen Worten: Da der Heilige Geist, der Schöpfer, die höhere Macht, die uns erschuf, nicht zerrüttet, sündig, schlecht, böse oder unvollkommen ist, sind wir als Abkömmlinge und Schöpfungen des Heiligen Geistes das ebenfalls nicht.

Wie Ihre Lebensumstände auch sein mögen – Ihre Verbindung zu Gott bedeutet, dass Sie ein Anrecht auf Überfluss, Wohlergehen, Frieden und Freude haben. Das ist der Ausgangspunkt, nicht das Ziel. Sie müssen nicht hinausgehen und nach dem suchen, was bereits in Ihnen ist.

Diese Vorstellung widerstrebt Ihnen möglicherweise. Vielleicht erinnern Sie sich an die Worte in einem alten Kirchenlied, die von Ihrer Sündhaftigkeit handeln, oder an Bibelverse, die einen zornigen und rachsüchtigen Gott beschreiben. Sie könnten dann das Gefühl haben, dass Sie solch eines göttlichen Erbes nicht würdig sind.

Eventuell denken Sie sofort an all die Fehler, die Sie gemacht, oder an all die Arten, auf die Sie andere Menschen verletzt haben oder daran, wie Sie tatenlos dagestanden und zugehört haben, als andere verletzt wurden. Sie könnten auf Hitler oder Stalin oder Todesschützen in Schulen als Beispiele des Bösen verweisen. Sie könnten beginnen, Argumente zu sammeln, warum Sie unmöglich das Licht sein können und warum es sogar blasphemisch ist, zu denken, dass Sie das sind.

Aber solch ein Widerstand und solche Argumente, die »Beweise« für eine Zerrüttetheit liefern sollen, können die Wahrheit nicht ändern.

Es gleicht einer totalen Sonnenfinsternis. Für jene wenigen Augenblicke, wenn der Mond die Sonne verdeckt und einen Schatten auf die Erde wirft, sodass es mitten am Tag dämmerig wird, hat man den Eindruck, die Sonne sei verdunkelt worden. Aber natürlich ist die Sonne so wie immer. Eine vorübergehende Abdeckung durch den Mond verändert nicht die Tatsache, dass sie noch immer da ist – so kraftvoll und strahlend wie immer.

Auch bei uns gibt es vorübergehende Phasen, in denen etwas den Blick auf unser Licht zu versperren scheint. Dabei kann es sich beispielsweise um Ängste oder Unsicherheiten, Urteile über uns und andere, Schuld- und Schamgefühle oder um Hass- und Kriegsgeschichten handeln. Dann konzentrieren wir uns auf jene Dinge, die uns die Sicht versperren. Wir urteilen über sie. Wir denken wieder und wieder über sie nach. Wir hören auf andere, wodurch sich unsere Blockaden noch verstärken. Und bevor wir uns dessen versehen, haben wir das Licht in uns vergessen und glauben, dass uns unsere Blockaden bestimmen und dass wir ihnen nicht entkommen können.

Diese Ängste wurden über so viele Jahrhunderte von so vielen gebildeten Menschen vermittelt, dass sie in unseren Schulen, unseren Gesetzen und unseren Regierungen institutionalisiert worden sind.

*»Angst wurde über so viele
Jahrhunderte von so vielen
gebildeten Menschen vermittelt,
dass sie institutionalisiert
worden ist.«*

Und es stimmt, es gibt kein Entkommen – weil wir nicht zu entkommen brauchen. Wir müssen uns einfach nur an unser Licht statt an unsere Angst erinnern, dann erkennen wir, dass wir die ganze Zeit frei gewesen sind. Wenn wir das tun, wird sich alles andere in unserem Leben entsprechend ausrichten.

Aus diesem Grund ist es hilfreich, wenn wir uns an die Zeit erinnern, als wir noch Kinder waren und das reine Licht in uns selbst und anderen sehen konnten, bevor es durch Angst verdeckt und verdunkelt wurde.

Wenn Sie sich an keine Zeit erinnern können, in der Sie das Licht gesehen haben, dann ist das nicht schlimm. Dieses Buch wird Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen.

* * *

Wie können Sie sich daran erinnern, dass Sie das Licht sind? Wie können Sie eine lebenslange Indoktrinierung in ihr Gegenteil verkehren und damit beginnen, sich die Wahrheit statt Unwahrheiten zu eigen machen? Wie gelangen Sie an den Punkt, an dem Sie in den Spiegel blicken und mit der gleichen Leichtigkeit und Selbstverständlichkeit, mit der Sie sagen: »Ich bin eine Mutter/ein Vater.«, »Ich bin ein/e Lehrer/-in.« oder »Ich bin Social-Media-Manager.«, von sich behaupten: »Ja, ich bin das Licht.«?

Zunächst einmal ist es wichtig, dass Sie zwischen dem, *was* Sie sind, und dem, *wer* Sie sind, unterscheiden. Wahrscheinlich wurden Sie Ihr Leben lang auf viele unterschiedliche Weisen danach gefragt, wer Sie sind – auf Formularen, in Bewerbungen für Ausbildungsplätze oder Arbeitsstellen oder bei Begegnungen mit Menschen, die Sie bisher noch nicht kannten.

Die Antwort auf die Frage »Wer sind Sie?« folgt in der Regel etwa folgendem Muster: »Ich bin Marilyn Garcia und habe zwei Kinder. Mein Mann und ich sind seit sechzehn Jahren verheiratet. Er ist Bauunternehmer, und ich bin Buchhalterin.«

Solch eine Antwort liefert einen schnellen Überblick über das Leben einer Person. Sie ist ein in Worte gefasstes Bild, das es uns erlaubt, die Antwortende mit ihrem Mann und ihren Kindern oder bei der Arbeit zu sehen.

Aber wie oft in Ihrem Leben hat Sie schon jemand gefragt: »Was sind Sie?« Die Frage mag merkwürdig wirken und provoziert vielleicht die Gegenfrage: »Was meinen Sie damit, wenn Sie mich fragen, *was* ich bin? Ein Vampir? Eine Spionin? Eine Back-up-Sängerin in einer Rockband?«

Die Antwort auf die Frage ist der große Entzerrer, denn sie lautet für jeden gleich: Sie sind das Licht.

Die Wahrheit kommt von einer Ebene jenseits der jeweiligen Persönlichkeit, Identität oder Herkunft. Es ist jene Ebene, welche die Gründerväter der Vereinigten Staaten erkannten, als sie die Unabhängigkeitserklärung verfassten. Die Aussage, dass »alle Menschen gleich erschaffen wurden«, macht das Dokument nicht nur zu einer Gründungsurkunde einer neuen Nation, sondern zugleich zu einer heiligen Bestätigung für die gesamte Menschheit.

Das ist die Ebene, auf der zu leben wir berufen sind. Darum ist es so wesentlich für unseren Frieden, dass wir uns an die Wahrheit über das Licht, das wir sind, erinnern – sowohl jeder Einzelne von uns als auch wir als Gemeinschaft.

* * *

Aber was ist, wenn Sie sich nicht als Licht der Welt empfinden? Was, wenn Ihnen beigebracht wurde, dass Sie ein elender Sünder/eine elende Sünderin sind? Was, wenn Sie, sobald Sie sich umblicken, kaum Licht oder Liebe in Ihrem Leben entdecken?

Ihre derzeitigen Überzeugungen und Lebensumstände mögen so wirken, als seien sie fest verankert und kaum zu erschüttern. Aber ich kann Ihnen versichern, dass sich, sobald Sie sagen »Ich will mich als das Licht der Welt begreifen; als das Kind des göttlichen Geistes, das ich bin«, die Tür zu einer neuen Vorstellung von sich selbst öffnet. Seien Sie bereit, Ihre Ungläubigkeit für einen Augenblick lang beiseitezuschieben und diesen Gedanken zuzulassen. Mehr brauchen Sie nicht, um mit dem Erinnern zu beginnen.

Manche Menschen haben ihr gesamtes Leben auf der Vorstellung aufgebaut, sie seien gebrochen und hilflos und zu einem Opfereisen verdammt. Für sie kann die Wahrheit irritierend sein, weil sie die Struktur ihres Lebens und all der Ängste bedroht, die sie geformt haben. Darum müssen die ersten Schritte hin zu einem Erinnern des Lichts, das einen ausmacht, sanft, aber beharrlich sein. Beispielsweise können Sie so vorgehen:

- Stellen Sie sich vor, dass Sie eine Tür öffnen und sehen, wie Licht hereinströmt.
- Nehmen Sie sich jeden Tag einen Augenblick Zeit, um ruhig dazusitzen und Ihre Dankbarkeit auszudrücken.
- Lächeln Sie jemanden an – genauso einfach, wie das klingt.
- Überprüfen Sie die Geschichten, die Sie sich selbst darüber erzählt haben, wer und was Sie sind. Achten Sie darauf, wie viele dieser Geschichten auf Ihren

