



BUCH I
BEDINGUNGSLOS LIEBEN

*Ich bin die Tür
zur bedingungslosen Liebe.
Gehst du hindurch,
so wirst auch du zu dieser Tür.*

VORWORT DES AUTORS

Das Licht Christi ist in uns allen.

Wenn du dir Jesus als ein Wesen außerhalb deines Geistes vorstellst, übersiehst du das Wesentliche. Denn Jesus spricht zu dir in deinem Geist. Er ist dein intimster Freund, der dich anspricht, manchmal mit Worten und manchmal jenseits der Worte. Deine Kommunikation und Kommunion mit ihm ist entscheidend dafür, wie du seine Lehre praktizierst.

In jedem von uns ist ein kleiner Funken des Lichts, der in der Finsternis unserer Unbewusstheit leuchtet. Es ist der göttliche Funke des Bewusstseins, der unsere Verbindung zu Gott am Leben hält. Dieser Funke verbindet uns auch mit dem göttlichen Lehrer in unserer Tradition und mit der Göttlichkeit in unseren Brüdern und Schwestern.

Wie Jesus in diesem Buch darlegt, würde sich alle Dunkelheit in unserer Wahrnehmung und unseren Erfahrungen auflösen und die Welt, wie wir sie kennen, würde verschwinden, wenn wir nur diesen Funken in jedem von uns sehen könnten. So hält die Liebe Einzug in unserem Herzen und in dem unserer Brüder und Schwestern.

Begehe nicht den Fehler, zu glauben, dass irgendeine der Widerspiegelungen des Christusgeistes nach etwas anderem strebt als der Errichtung des Königreichs der Liebe in unserem Geist und unserem Herzen. Das ist sein einziges Ziel. Daran arbeitet der heilige Franziskus genauso wie der Baal Shem Tow oder Rumi. Die Aufspaltung in einzelne Religionen ist ein Relikt dieser Welt. Im Christusgeist, wo alle Wesen auf dasselbe Ziel hinarbeiten, existieren solche Grenzen nicht. Wir können uns das nur schwer vorstellen, aber so ist es.

Es gibt niemanden, der in der jüdisch-christlichen Tradition aufgewachsen ist und nicht mit dem Leben und den Lehren Jesu seinen Frieden machen müsste. Das gilt für Christen und Juden gleichermaßen. Es gilt auch für Agnostiker und Atheisten. Alle, die Jesus ablehnen oder ihn auf ein Podest stellen, haben seine Lehre missverstanden. Daher sind für uns alle Korrekturen nötig. Jesus hat eine ganz bestimmte Botschaft für jeden von uns, die uns helfen wird, unsere Schuld aufzulösen und durch unsere Angst hindurchzugehen.

Kein Jünger Jesu vertritt irgendeine Form von Abschottung. Er übt sich in Liebe und Vergebung für alle Wesen, einschließlich seiner selbst. Er umarmt den Juden, den Muslim und den Hindu als seinen Bruder. Er versucht nicht, andere zu bekehren, sondern ruht fest in seinem eigenen Glauben. Er glaubt auch nicht, dass denjenigen, die sich für einen anderen Weg entscheiden, das Heil vorenthalten wird. Ein wahrer Jünger Jesu weiß, dass Gott uns auf vielen Wegen nach Hause führen kann, und zweifelt niemals an diesem Ergebnis.

Jeder von uns kann eine persönliche Beziehung mit Jesus eingehen. Diese Beziehung entsteht einfach dadurch, dass wir sie wollen und auf sie vertrauen. Dazu bedarf es keiner Technik, keiner Anrufung, keiner esoterischen spirituellen Praxis. Der einfache, authentische Wunsch nach seiner Freundschaft und seiner Führung ist alles, was nötig ist.

Wir sollten uns darüber im Klaren sein, dass Jesus für uns keine Autoritätsfigur sein will. In der Tat akzeptiert er keine Autorität außer der Autorität Gottes. Er will lediglich, dass wir seine Hand als seinesgleichen ergreifen und dass wir uns unseren Nächsten mit demselben Respekt und der Absicht zuwenden, sie als Gleichgestellte zu behandeln. Seine Lehre mag einfach sein, aber sie erfordert all unsere Aufmerksamkeit, all unsere Energie und all unsere Hingabe, wenn wir sie in die Tat umsetzen wollen.

Letztlich hört das menschliche Leiden nur dann auf, wenn wir alle zusammen entscheiden, dass wir genug gelitten haben. Jeder von uns beginnt auf seine Weise nach einem besseren Weg zu suchen. Glaubst du, Jesus würde dich jetzt verlassen? Glaubst du, der kleine Funke in deinem Herzen und deinem Geist wird verlöschen aufgrund deiner Angst, deiner Schuld und deines Schmerzes? Das kann nicht geschehen.

Denn sein Licht ist in uns und kann nicht anders, als zu leuchten, wenn wir es rufen. Das Licht Christi ist in uns allen. Lasst es uns zusammen anrufen, im Namen der Liebe.

*Paul Ferrini, Santa Fe, New Mexico
Dezember 1993*

MEISTERSCHAFT ÜBER DIE GEDANKEN

*Ein einziger wahrhafter Gedanke
stellt das Reich wieder her.*

Meine Lehre wurde verfälscht und wird auch weiterhin verfälscht werden, weil sie eine Bedrohung für jeden Gedanken der Falschheit ist. Und wenn Gedanken der Falschheit solchermaßen bedroht werden, greifen sie nach meiner Lehre und versuchen, sie für ihre Zwecke umzuformen. Und so dauert es nicht lange, bis die Worte, die mir zugeschrieben werden, das Gegenteil von dem sind, was ich gesagt habe.

Daher bitte ich euch, wachsam zu sein. Leistet der Verfälschung keinen Widerstand, greift sie nicht an und versucht nicht, sie in Misskredit zu bringen, denn all das wird sie nur stärker machen. Aber in euch selbst bewahrt einen klaren Geist und verwerft das Falsche um der Wahrheit willen. Ein einziger falscher Gedanke kann den Geist, der ihn denkt, zur Verzweiflung treiben. Aber ein einziger wahrer Gedanke stellt das Reich Gottes wieder her. Wählt eure Gedanken also in Weisheit. Und wenn ihr unsicher seid, was ihr denken sollt, dann kommt mit eurem Zwiespalt zu mir.

Meisterschaft über eure Gedanken ist entscheidend für eure Erleuchtung. Denn in euren Gedanken entscheidet ihr euch, an meiner Seite zu schreiten oder euch von mir abzuwenden.

Wenn ihr mir gleich werden wollt, müsst ihr lernen, wie ich zu denken. Und wenn ihr lernen wollt, wie ich zu denken, müsst ihr jeden Gedanken in meine Hände legen. Ich werde euch sagen, ob er hilfreich ist oder nicht. Gedanken, die nicht hilfreich sind, müssen verworfen werden. Das ist die Essenz der geistigen Übung. Nur an segensreichen Gedanken, die euch an die Wahrheit erinnern, sollt ihr festhalten.

Das Grundproblem

*Du benutzt jeden Menschen,
der dir begegnet als Spiegel,
der dir zeigt, was du von dir selbst glaubst.*

Wie all deine Brüder und Schwestern leidest du an einem grundlegenden Gefühl der Unvollkommenheit und Wertlosigkeit. Du hast das Gefühl, schreckliche Fehler gemacht zu haben, die dich früher oder später einholen werden. Du erwartest, für deine Sünden bestraft zu werden, und wartest darauf, dass der Streich fällt. Diese unbewältigten Selbstwert-Themen sind der Grund für deine Existenz in diesem Körper. Mit anderen Worten: Du bist hier, um genau das zu bearbeiten. Du hast deine Eltern gewählt, damit sie deine Scham vergrößern, sodass du dir ihrer bewusst werden konntest. Das heißt, dass es dir nicht helfen wird, die Bedingungen loszulassen, unter die du die Liebe gestellt hast, wenn du ihnen die Schuld gibst.

Es wird dir auch nichts nützen, eine besondere Person zu suchen, um die Liebe zu bekommen, die dir deine Eltern nicht geben konnten. Das erhöht nur die Temperatur im Dampfkochtopf. Sei nicht überrascht, wenn der Gefährte, den du dir ausgesucht hast, die perfekte Verkörperung des Elternteils ist, mit dem du am dringendsten ins Reine kommen musst. Dein Leben ist so angelegt, dass du nicht umhinkommst, deinen Wunden direkt ins Auge zu sehen. Eltern, Ehepartner und Kinder sind hier, um dir zu helfen, dir der Notwendigkeit deiner Heilung bewusst zu werden, und du erfüllst in ihrem Leben dieselbe Funktion.

In einer Welt der Bedingungen nach bedingungsloser Liebe zu suchen muss unvermeidlich scheitern. Weil alles Handeln deiner Brüder und Schwestern auf Scham beruht, können sie dir die Liebe, von der du weißt, dass du sie verdient hast, nicht geben, und du kannst es genauso wenig. Das Beste, was ihr tun könnt, ist, einander das Bewusstsein für die Liebe zu schärfen, die ihr braucht, und anzufangen, Verantwortung zu übernehmen, indem ihr sie euch selbst gebt.

Wenn du nicht die Verantwortung dafür übernimmst, deinen Verletzungen mit Liebe zu begegnen, wirst du niemals aus dem Teufels-

kreis von Schuldzuweisungen und Scham ausbrechen. Deine Gefühle der Wut, der Verletztheit und des Verrats, die alle so gerechtfertigt erscheinen, gießen nur Öl ins Feuer eurer zwischenmenschlichen Konflikte und verstärken permanent deinen unbewussten Glauben, nicht liebenswert zu sein.

Du musst lernen, das Ausmaß deines Selbsthasses zu begreifen. Solange du nicht in den Spiegel schaust und dort deine Glaubenssätze reflektiert siehst, wirst du alle Brüder und Schwestern, denen du begegnest, als Spiegel benutzen, der dir zeigt, was du von dir selbst glaubst. Obgleich diese Praxis dir das vorliegende Muster irgendwann bewusst machen kann, ist sie doch keineswegs der kürzeste oder leichteste Weg nach Hause, denn du neigst stets dazu, zu glauben, dass das, was du siehst, die Lektion eines anderen ist.

Wenn du die Bösartigkeit der Welt hinter dir lassen willst, musst du das Spiel des Projizierens aufgeben. Es ist wirklich paradox, aber sobald du deine Unschuld auf Kosten deines Bruders betuerst, verstärkst du gleichzeitig deine unbewussten Gefühle der Scham und Minderwertigkeit.

Es gibt nur einen Weg aus dem Teufelskreis der Schuld: Höre auf, andere zu beschuldigen. Doch sei gewarnt: Wenn du das Rad des Leidens hinter dir lassen willst, könntest du feststellen, dass du nicht mehr besonders beliebt bist. Die, die das Spiel der Projektionen in dieser Welt nicht mitmachen, sind die Ersten, die angegriffen werden. Wenn du irgendetwas aus meinem Lebensweg lernen kannst, dann das.

Die Vergeblichkeit des Strafens

*Du kannst nicht auf lieblose Art lieben.
Du kannst nicht die Falschheit angreifen
und recht haben.*

In der menschlichen Gesellschaft gibt es »Richtig« und »Falsch«. Diejenigen, die richtig handeln, werden belohnt und die, die falsch handeln, bestraft. So war es schon immer.

Meine Lehre ist eine Bedrohung für diesen Grundsatz. Oberflächlich betrachtet stellt sie die Vorstellung infrage, dass Verfehlungen bestraft werden sollten. Angesichts des Rufs nach Vergeltung bin ich für die Vergebung eingetreten und werde das auch immer tun.

Auf einer tieferen Ebene stellt meine Lehre grundsätzlich infrage, ob jemand wegen seines Verhaltens verurteilt werden sollte. Wenn jemand falsch handelt, dann liegt das daran, dass er falsche Gedanken denkt. Wenn er erkennen kann, dass seine Gedanken nicht wahr sind, kann er sein Verhalten ändern. Und es ist im Interesse der Gesellschaft, ihm dabei zu helfen. Wird er aber bestraft, bestärkt man ihn in seinen falschen Vorstellungen, die nun auch mit Schuld beladen werden. Ihr kennt den Ausdruck »Ein Unrecht hebt das andere nicht auf«. Das ist die Essenz meiner Lehre. Alle Verfehlungen müssen auf die rechte Weise geheilt werden. Sonst ist die Korrektur ein Angriff.

Wer versucht, einen falschen Gedanken zu bezwingen oder zu bekämpfen, stärkt ihn. Das ist der Weg der Gewalt. Mein Weg ist gewaltlos. Er weist durch seinen Umgang mit dem Problem auf die Antwort hin. Er bringt denen, die leiden, Liebe statt Aggression. Seine Mittel stehen im Einklang mit seinen Zielen. Unrecht zu tun heißt, Schuld zu lehren und weiter den Glauben zu nähren, Leiden und Schmerz seien notwendig. Etwas zurechtzurücken bedeutet, Liebe zu lehren und ihre Macht, alles Leiden zu überwinden, unter Beweis zu stellen. Um es mit einfachen Worten zu sagen: Ihr seid nie im Recht, wenn ihr das Falsche tut, und liegt niemals falsch, wenn ihr etwas zurecht-rückt. Um »im Recht« zu sein, müsst ihr richtig handeln.

Ihr könnt nicht auf lieblose Art lieben. Ihr könnt nicht recht haben und die Falschheit angreifen. Ein Irrtum muss aufgeklärt werden. Und da jeder Irrtum auf Angst beruht, wird nur die Überwindung der Angst seine Berichtigung bewirken. Liebe ist die einzige Antwort auf eure Angst. Wenn ihr das nicht glaubt, dann probiert es aus. Richtet eure Liebe auf eine Person oder Situation, die Angst in euch auslöst, und die Angst wird verschwinden. Das ist die Wahrheit, und zwar nicht, weil Liebe ein Gegenmittel gegen Angst ist, sondern weil Angst die »Abwesenheit von Liebe« ist. Also kann nirgends Angst sein, Liebe ist.

Selbstvergebung

*Wer sich nicht selbst vergibt,
wird nimmer von Schuld befreit.*

Dein Gefühl der Unzulänglichkeit und Wertlosigkeit ist der Grund für deine Angst vor Vergeltung. Wenn du glaubst, dass mit dir etwas nicht stimmt oder dass du etwas Falsches getan hast, fürchtest du, bestraft zu werden. Und dann wirst du dich gegen all die eingebildeten Angriffe zu verteidigen versuchen. Immer wenn du das Gefühl hast, dass jemand deinen Wert infrage stellt, wirst du bereit sein, ihn seinerseits zur Zielscheibe zu machen. Das gesamte Drama von Schuld und Vergeltung spielt sich lediglich in deinem Kopf ab. Wenn du es nach außen projizierst, wirst du andere hineinziehen und es gemeinsam mit ihnen bewältigen müssen. Das macht alles nur noch schwieriger. Es ist äußerst unwahrscheinlich, dass du gemeinsam mit anderen ein Problem bewältigen kannst, wenn du deinen eigenen Anteil daran nicht siehst.

Fang also besser damit an, die Aufmerksamkeit auf deine eigenen Gedanken zu richten. So wirst du nicht nur herausfinden, dass Schuld die Wurzel allen Leidens ist, sondern auch, dass es notwendig ist, dir selbst zu vergeben. Ohne diese Selbstvergebung gibt es keine Befreiung von der Schuld.

Das Drama der Erlösung spielt sich ebenfalls in deinem Geist ab. Richter und Geschworene leben in deinen eigenen Gedanken. Du hast deine Schuld festgesetzt und nun musst du sie auflösen. Solange du deine Schuld nicht aufgelöst hast, kannst du deine Unschuld nicht entdecken. Der gesamte Prozess der Verggebung dreht sich nur darum. Er hat nichts damit zu tun, anderen zu vergeben. Es geht einzig und allein darum, dass du dir vergibst, deine Schuld festgesetzt zu haben.