

## Kapitel 7

### **Zurückhalten**

7.1 Bevor wir weiter weitergehen können, ist jetzt eine wichtige Umkehr im Denken erforderlich. Es ist bereits zahllose Male erklärt und betont worden und das wird es auch hier: Was du gibst, wirst du in Wahrheit empfangen. Was du nicht empfängst, ist ein Maß dafür, was du zurückhältst. Dein Herz ist daran gewöhnt, in einer Weise zu geben, die dein Verstand nicht kennt. Dein Verstand möchte an jeder Idee festhalten aufgrund dessen, was sie dir einbringen könnte und grollt denen, deren Ideen sich tatsächlich verwirklichen und die darin Erfolg haben, begehrtenswerte weltliche Dinge zu erlangen. „Ich hatte diese Idee“, beklagst du dich, wenn jemand Anderes Erfolg hat, wo du versagt hast. „Ich könnte dort sein, wo diese Person ist, wenn das Leben nicht so ungerecht wäre“, jammerst du. Dein Geist weilt in einer ihm eigenen Welt, die größtenteils aus „**wenn-nur**“s aufgebaut ist. Auf der anderen Seite weiß dein Herz von einem Geben und einem Rücklauf, der nicht auf der Welt deines Verstandes oder auf physischen Umständen beruht. Trotz tiefster Enttäuschungen weiß dein Herz: Was du gibst, empfängst du in Wirklichkeit.

7.2 Und doch möchtest du ein Stück von dir selbst zurückhalten, selbst von der Liebe und das ist es, was wir korrigieren müssen. Denn, was du vorenthältst, kannst du nicht empfangen und du kannst vom Himmel nicht nur ein Stück empfangen, noch ein Stück GOTTES oder deines eigenen SELBST erkennen. Dein Geben muss vollständig sein, damit du in Wahrheit empfangen kannst. Wir werden uns allerdings jetzt mehr auf das Zurückhalten als auf das Geben konzentrieren, denn du verstehst noch nicht, was du geben solltest, denn du erkennst nicht, was du zu geben hast. Du begreifst dagegen, was du zurückhältst und kannst anfangen, dies in jeder Situation zu erkennen. Sobald deinem Herzen dein Zurückhalten allmählich bewusst wird, wirst du anfangen zu erkennen, was du nicht gibst, und damit, was du zu geben hast.

7.3. Das Vergleichen von einer Sache mit einer anderen – ein Vergleichen, das nach Unterschieden sucht und sie hervorhebt und das eine Sache so benennt und eine Sache anders – ist die Grundlage all deines Lernens in deiner Welt. Es basiert auf Kontrast und Gegenteiligen und auf der Aufspaltung in Gruppen und Arten. Nicht nur ist jedes Individuum verschieden und abgetrennt, sondern auch bei Gruppen von Individuen ist dies so, bei Stücken von Land, bei Systemen und Organisationen, die natürliche Welt und die technische Welt, Himmel und Erde, Göttliches und Menschliches.

7.4 Um dich in dieser Welt zu identifizieren, musstest du einen Teil deiner selbst zurückhalten und von diesem Teil sagen: „Das ist es, was mich einzigartig zu dem macht, wer ich bin.“ Ohne diesen Teil deiner selbst, den du als einzigartig definiert hast, würde dein Dasein noch weniger einem Zweck zu dienen scheinen, als es das jetzt tut. Dementsprechend ist das, was am meisten getrennt ist oder das, wovon du beschlossenen hast, dass es dich am meisten absondert, das, was du am höchsten wertschätzt.

7.5 Dieser eine Gedanke bildet in und aus sich selbst heraus ein Denksystem, denn es ist der grundlegende Gedanke, nach dem du dein Leben lebst. Dein Bemühen fließt in das Aufrechterhalten dieser Illusion, dass das, was du bist, geschützt werden muss und dass dein

Schutz darin besteht, dieses Stück deiner selbst getrennt zu halten. So wie die Liebe, die du von dieser Welt getrennt hältst, kann auch dieser Gedanke einer sein, der genutzt werden kann, denn er erkennt an, dass du von dieser Welt so getrennt bist, wie die Liebe es ist. Die rauen Realitäten der Welt mögen deinen Körper und deine Zeit einfordern, doch diesen einen Teil deiner selbst, den du abgetrennt hast, lässt du dir von ihnen nicht nehmen. Dieser Teil wird in deinem Herzen gehalten und es ist dieser Teil, mit dem wir jetzt arbeiten werden.

7.6 Das ist der Teil, der dem, was dich niederschlagen möchte, entgegen schreit: „**Niemals!**“. Das Leben wird als ein ständiges Wegnehmen gesehen und dies, so behauptest du, wird dir **niemals** weggenommen werden. Für jene, deren Leben bedroht wird, wird es der Lebenswille genannt. Für jene, deren Identität bedroht wird, wird es der Schrei nach Individualität genannt. Für andere ist es der Ruf zu erschaffen, für wieder andere der Ruf danach zu lieben. Einige werden ihre Hoffnung nicht zugunsten des Zynismus aufgeben. Andere nennen es Ethik, Moral, Werte und erklären, „dies ist die Linie, die ich **niemals** überschreiten werde.“ Es ist der Schrei, der sagt: „Ich werde meine Seele nicht verkaufen.“

7.7 Freue dich, dass es etwas in dieser Welt gibt, mit dem du keinen Handel treiben wirst, etwas, das du für unantastbar hältst. Das ist dein SELBST. Doch dieses SELBST, das dir so lieb ist, so dass du es niemals gehen lassen würdest, ist genau das, was du willens sein musst, freigiebig wegzugeben. Das ist das einzige SELBST, welches das Licht enthält, das du in Wahrheit bist, das SELBST, das mit dem CHRISTUS in dir vereint ist.

7.8 An dieses SELBST wird dieser Appell gerichtet. Lass ihn in deinem Herzen gehört und gehalten werden. Halte ihn freudig neben dem, was bereits in dein Herz gelegt ist – die Liebe, die du zur Seite gelegt hast und den Teil von dir selbst, den du nicht gehen lassen willst. So wie du lernst, dass du das, was du gibst, in Wahrheit empfangst, wirst du erkennen, dass das, was in deinem Herzen weilt, alles ist, was deines Gebens wert ist und alles, was du empfangen möchtest.

7.9 Lass uns jetzt zu dem zurückkehren, was du zurückhalten möchtest und die Wirkungen erkennen, die dieses Zurückhalten auf dich selbst und auf die Welt hat, die dich getrennt zu halten scheint. Dies ist tatsächlich die erste und grundlegendste Lektion in Bezug auf Zurückhalten. Die Welt hält dich nicht getrennt. Du hältst dich von der Welt getrennt. Das ist es, was die Welt zu der Welt gemacht hat, die sie ist. Dort, wo du vorenthältst, wird der Illusion erlaubt zu herrschen und die Wahrheit wird in einem Verließ weggesperrt, das derart unzugänglich und schon so lange fest verschlossen ist, dass du gedacht hattest, sie sei vergessen. Du hast nicht erkannt, dass das Verließ dein eigenes Herz ist und dass es die Wahrheit ist, die du gewählt hast dort sicher und abgesondert zu bewahren. Wenn du glaubst, dass dies so ist und dass du das, was du gibst, in Wahrheit empfangen wirst, wirst du die Türen zu diesem sicheren Unterschlupf weit aufreißen und alle Freude, die du dir vorenthalten hast, wird zurückkehren. Ein großartiger Austausch wird stattfinden, wenn ein machtvoller Wind durch dein Herz fegt und all die Liebe, die du der Welt verweigert hast, freigesetzt wird. Sie wird in jede Richtung fließen, nicht einen Winkel des Universums unberührt lassen. In einem Augenblick wird das Ewige bei dir sein. Der Tod wird ein Traum sein, wenn der Wind des Lebens sich wieder mit sich selbst vereint, sich aus Richtungen sammelt, die jenseits einer Richtung liegen und Leben zurück in das haucht, was so lange

weggesperrt gewesen ist. Danach wird eine sanfte Brise kommen, um dich nie wieder zu verlassen, während das Leben atmet als Eins.

7.10 Dein Zurückhalten nimmt viele Formen an, die nichtsdestotrotz nur Wirkungen derselben Ursache sind, die die Wahrheit von der Illusion getrennt hält. Wo die Wahrheit gekommen ist, gibt es keine Illusion mehr. Die Wahrheit braucht nicht deinen Schutz, denn Wahrheit, zu Illusionen gebracht, leuchtet ihr Licht in die Dunkelheit hinein und bewirkt, dass sie vergangen ist.

7.11 Es gibt nur zwei Formen des Vorenthaltens: was du der Welt **von** dir selbst vorenthältst und was du **für** dich selbst von der Welt vorenthältst. Ein Groll ist etwas, das du für dich selbst gewählt hast, ein Stück einer Beziehung, das abgetrennt und in Verachtung und Rechtschaffenheit gehalten wird. Du bist dir nicht bewusst, dass du diese Form des Vorenthaltens wählst, mitunter Dutzende oder sogar Hunderte von Malen am Tag. Ein nicht erwidertes Telefonanruf, ein Verkehrsstau, ein übertrieben schroff gesprochenes Wort, eine vergessene Besorgung – all das können Verstimmungen sein, die du dir selbst anlastest und dich weigerst, sie loszulassen. Wenn du deinen Tag beginnst, magst du bereits mehrere davon in deinem Geist festhalten und dort baust du sie zur Ursache dafür auf, sogar noch mehr vorzuenthalten. Jetzt hast du eine Entschuldigung – oder mehrere Entschuldigungen – für einen **schlechten Tag**. Warum solltest du irgendjemanden irgendetwas geben, wenn dein Tag dich bereits so schlecht behandelt hat? Du hältst sogar ein Lächeln zurück, weil du Groll der Liebe vorgezogen hast.

7.12 Du magst dich dazu entscheiden, jenen, denen du begegnest, von deinem schlechten Tag zu erzählen und wenn sie in rechter Weise mitfühlend sind, magst du das Gefühl haben, dass du etwas im Austausch für den Unmut erhalten hast, den du mit dir trägst und wenn du beschließt, der Austausch sei von gleichem Wert, magst du sie gehen lassen. Eine Reaktion jedoch mit geringerem Anteil an Verständnis wird deiner Klageliste einfach hinzugefügt bis die Last, die du festhältst, mehr wird, als du ertragen kannst. Jetzt hältst du nach jemandem Ausschau, bei dem du deine Last abladen kannst, in der Hoffnung deine Unmutsgefühle **als Ganzes** an jemand Anderen weitergeben zu können. Wenn dir dies durch Wut, Boshaftigkeit oder Gemeinheit gelingt, lädst du jedoch nur Schuld auf dich und ziehst dich noch weiter in dein eigenes Elend zurück.

7.13 Was du nicht erkennst, ist, dass jede Situation eine Beziehung ist – selbst solche einfachen wie nicht erwiderte Telefonanrufe und Verkehrsstaus. In jeder Situation, auf die du triffst, beziehst du dich auf jemanden oder auf etwas und was du ihnen ankreidest, das hältst du vor ihnen zurück. Du hast einen Teil von ihnen genommen und hältst ihn dir selbst auf lieblose Weise entgegen, nicht in Verbindung sondern in Trennung. Völlig ahnungslos bist auch du Ziel dieser Launen über deine Brüder und Schwestern und entdeckst manchmal Teile von dir selbst hier und da verstreut und in dem Wissen, dass sie für dich verloren sind, weißt du jedoch nicht, wie dieser Verlust zustande kam oder wo diese fehlenden Stücke zurückzuholen sind, und weißt nicht, dass du den Verlust vollständig verhindern kannst, indem du eins bist. Was miteinander verbunden ist, kann nicht zerstückelt und verstreut werden, sondern muss in Ganzheit bestehen bleiben. Was miteinander verbunden ist, weilt im Frieden und kennt keinen Groll. Was miteinander verbunden ist, weilt unversehrt in der Liebe.

7.14 Es gibt noch eine andere Art und Weise, wie du Teile von Beziehungen für dich selbst zurückhältst. Dieses Zurückhalten erfolgt nicht in der Form von Groll, sondern in Form von Besonderheit. Du hältst zurück, um dich selbst besonders zu machen, immer auf Kosten eines Anderen. Alle deine Bemühungen, deine Brüder und Schwestern zu **übertreffen** sind somit: jeder Konkurrenzkampf, jeder Neid, jede Habgier. All dies bezieht sich auf dein Bild deiner selbst und deine Versuche, es zu stärken. Es ist nicht dein Verlangen, intelligent zu sein, sondern intelligenter zu sein als dein Arbeitskollege. Es ist nicht dein Verlangen, großzügig zu sein, sondern großzügiger zu sein als deine Verwandten. Es ist dein Verlangen nach einem Wohlstand, der **größer** ist als der deines Nachbarn, nach einer Attraktivität, **größer** als die deiner Freunde, nach Erfolg, **größer** als der des Durchschnittsmannes oder der Durchschnittsfrau. Du greifst nicht nur Individuen an, sondern auch Gruppen und Nationen, Mannschaften und Organisationen, Religionen, Nachbarn und Familienmitglieder. Dies ist das Verlangen danach, Recht zu haben oder es unter Kontrolle zu haben oder mehr zu haben oder mehr zu sein. Dies ist das Leben, das auf dem Vergleichen einer Illusion mit einer Illusion beruht.

7.15 Du siehst dies nicht als Vorenthalten an, doch was du auf Kosten eines Anderen für dich selbst beanspruchst, ist tatsächlich Vorenthalten und in deiner Welt weißt du nicht, wie du für dich selbst auf irgendetwas Anspruch erheben kannst, ohne es jemand Anderem vorzuenthalten. Du hast dich jetzt in eine Position gebracht, in der du deine Intelligenz anderen vorenthältst, damit sie nicht davon profitieren. Du möchtest, dass deine Intelligenz erkannt und anerkannt wird, aber du willst, dass sie als **deine** erkannt und anerkannt wird. Wenn jemand die Intelligenz haben will, die du anzubieten hast, muss etwas im Austausch gegeben werden. Was du einforderst, kann reichen von Bewunderung bis hin zu Geld, aber es ist alles dasselbe und das Einfordern ist immer gegenwärtig. Es ist das Lösegeld, auf dem du bestehst, dass es bezahlt wird, die Huldigung, von der du behauptest, sie stünde dir zu, und ohne sie wirst du das, was du hast, zurückhalten. Und du bist dankbar für diese Dinge, mit denen du ein Lösegeld von der Welt einfordern kannst, denn ohne sie wärst du derjenige, der dazu aufgefordert würde zu zahlen.

7.16 Dies sind Beispiele dafür, was du von der Welt **für** dich selbst vorenthältst. Doch was ist mit dem, was du **von** dir selbst der Welt vorenthältst? Beide Dinge sind in Wahrheit weitgehend dasselbe, denn was du dem ganzen Rest vorenthältst, was du gegen Lösegeld zurückhältst und nicht frei gibst, kannst du nicht für dich selbst nutzen. Jene Ideen, die du aufsparst, diese Kreativität, von der nur du einen Vorteil haben willst, dieser Reichtum, den du anhäufen möchtest – diese Dinge sind so nutzlos für dich, wenn du sie nur für dich alleine aufsparst, wie sie es wären, wenn sie gar nicht existieren würden. Sie bringen dich weder zur Wahrheit oder zum Glück, noch können sie dir die Liebe oder den Erfolg erkaufen, nach denen du suchst. Was du der Welt vorenthältst, enthältst du dir selbst vor, weil du nicht von der Welt getrennt bist. In jeder Situation ist das, was du behalten möchtest, das, was du nicht haben wirst, weil du es dir nur selbst vorenthältst.

7.17 Wir müssen jetzt zum Thema Beziehung zurückkehren und so schnell wie möglich alle irrtümlichen Vorstellungen korrigieren, die du hast, besonders jene, die aus dem gesagten einen belanglosen Gesichtspunkt machen wollen oder behaupten, dies sei sehr speziell und nicht verallgemeinerbar. Alle Beziehung existiert in Ganzheit. Die wenigen Beispiele, die vorher gebraucht worden sind, sollten dir helfen, Beziehung an sich zu erkennen, Beziehung

als etwas von den Dingen, Personen oder Situationen, auf die man sich bezieht, Verschiedenes. Jetzt müssen wir diesen Gedanken erweitern.

7.18 Deine Sicht vom Speziellen zum Allgemeinen zu erweitern, ist eine der schwierigsten Aufgaben des Lehrplans. Es ist einfach zu erkennen, warum dies so ist, wenn du erkennst, wie sehr dein Denken an Einzelheiten gefesselt ist. Das ist ein weiterer Grund, warum wir uns an die Liebe und an das verborgene Wissen deines Herzens wenden. Dein Herz sieht bereits in einer Weise, die sehr viel ganzheitlicher ist als die Wahrnehmung deines gespaltenen Geistes. Auch deine Sprache und Bilder spiegeln diese Wahrheit wider, diese Differenz zwischen der Weisheit deines Herzens und der deines Geistes. Von deinem Herzen heißt es, dass es brechen kann, doch das Bild, das diese Worte hervorruft, ist das eines aufgebrochenen Herzens, nicht eines Herzens, das in getrennte Stücke zerbrochen ist. Dein Gehirn dagegen ist in eine linke und rechte Hemisphäre aufgeteilt. Eine Seite besitzt eine Funktion, die andere eine andere. Während dein Gehirn und dein Geist nicht dasselbe sind, ist das Bild deines Geistes, und was er macht und was er nicht macht, an dein Bild deines Gehirns gekoppelt. Löse dich von diesem Bild und konzentriere dich auf die Ganzheit deines Herzens, ganz gleich wie du seinen gegenwärtigen Zustand siehst. Sei es verwundet, blutend, zerbrochen oder erfüllt - es ruht in Ganzheit innerhalb von dir im Zentrum dessen, wer du bist.

7.19 Es ist von diesem Zentrum aus, dass die Wahrheit deinen Weg erleuchten wird.

7.20 Es ist von diesem Zentrum aus, dass du dahin gelangen wirst zu verstehen, dass Beziehung in Ganzheit existiert. Wir haben damit angefangen, deine Vorstellung zu löschen, dass du getrennt und alleine bist, ein Wesen, abgespalten von allem Übrigen. Deine Vergebung von allem, das dich zu dieser Fehlwahrnehmung geführt hat, ist noch nicht vollständig, noch wird sie es sein bis dein Verständnis größer ist als jetzt. Denn du kannst nicht die einzige Realität aufgeben, die du kennst, ohne daran zu glauben und zumindest ein elementares Verständnis davon zu haben, was die Wahrheit deiner Realität tatsächlich ist.

7.21 Wenn du nicht allein sein kannst, musst du ständig in Beziehung sein. Folglich ist Beziehung nicht auf eine Interaktion angewiesen, wie du es annimmst. Es ist einfach, die Beziehung zwischen einem Stift und deiner Hand zu erkennen, deinem Körper und einem anderen, den Handlungen, die du ausführst und den Wirkungen, die sie zu verursachen scheinen. Alle diese Beziehungen beruhen auf dem, was dir deine Sinne mitteilen, den Beweisen, auf die du dich verlässt, um deine Welt zu verstehen. Jene, die Vertrauen in einen anderen Weg des Wissens entwickelt haben, der nicht von den anerkannten Sinnen gesteuert wird, werden als suspekt angesehen. Und doch akzeptierst du viele Ursachen für deine Gefühle, angefangen von Wetterumschwüngen bis hin zu unsichtbaren und nicht nachweisbaren Krankheiten. Du hast anderen, von denen du glaubst, sie hätten eine größere Autorität als du, die Erlaubnis gegeben, dich mit ihrer Version der Wahrheit auszustatten und um nicht zu widersprechen, hast du dich dazu entschieden, an die Version der Wahrheit zu glauben, die in deiner Gesellschaft überwiegend vorherrscht. Folglich unterscheidet sich die **Wahrheit** von Ort zu Ort und sie erscheint sogar in Konflikt mit sich selbst zu sein. Du hältst an bekannten Wahrheiten fest, auch wenn dir ihre Haltlosigkeit sowohl hinsichtlich der Zeit als auch hinsichtlich ihres Ortes bewusst ist und so lebst du in der ständigen Weigerung zu erkennen, dass das, was du für wahr hältst, nicht für alle wahr ist.

Infolgedessen hältst du an der einen sicheren Sache fest, die deine Existenz durchzieht: das Wissen, dass der Tod dich und alle, die du liebst, einfordern wird.

7.22 Erkenne, dass, wenn du aufgefordert wirst, dies aufzugeben, du dazu aufgefordert wirst, eine Existenz aufzugeben, die so krankmachend ist, dass jeder mit nur ein wenig geistiger Gesundheit sie freudig in den Wind schlagen und nach einer Alternative verlangen würde. Eine Alternative existiert. Nicht in Fantasieträumen sondern in Wahrheit. Nicht im Austausch von Formen und Umständen, sondern in ewiger Beständigkeit.

7.23 Akzeptiere eine neue Autorität, wenn auch nur für die kurze Zeit, die du brauchst, um diese Worte zu lesen. Starte mit dieser Idee: Du wirst die Möglichkeit einräumen, dass deinem wartenden Herz eine neue Wahrheit offenbart wird. Halte in deinem Herzen die Idee für möglich, dass dir beim Lesen dieser Worte – und wenn du mit dem Lesen dieser Worte fertig bist – ihre Wahrheit offenbart sein wird. Halte dein Herz für eine neue Art von Beweis dafür offen, was die Wahrheit ausmacht. Denke an kein anderes Ergebnis als deine Freude und wenn Freude zu dir kommt, lehne sie nicht ab, und auch nicht ihre Quelle. Erinnerung dich selbst daran, dass du, wenn die Liebe kommt, um dein Herz zu erfüllen, sie nicht ablehnen wirst, und auch nicht ihre Quelle. Du musst nicht daran glauben, dass dies geschehen wird, sondern nur die Möglichkeit zulassen, dass es geschehen kann. Wende dich nicht von der Hoffnung ab, die dir hier angeboten wird, und wenn neues Leben einfließt, um das alte abzulösen, vergiss nicht, woher es kommt.