

**SERIE von Blog-Einträgen über  
VERLUST**  
ND Walsch

Freitag, den 29. Sept. 2006

[ = No. 1(a)]

**»Sich traurig fühlen ist gut«**

Trauern ist eine wunderbare Sache. Wenigstens ist das bei mir so, und ich hoffe, auch für dich. Ich mache die Erfahrung, dass Trauern mein Menschsein hervorbringt, und dass es mich tief mit ihm in Verbindung setzt. Es verbindet mich so mit meiner Göttlichkeit, da ich mich, wenn ich ganz ganz tief mit meiner Menschlichkeit und mit allem, was es für mich heißt, völlig menschlich zu sein, in Verbindung stehe, mit meiner Göttlichkeit gleichfalls tief verbunden finde.

Völlig menschlich zu sein, fühlt sich bei mir gleich an wie wahrhaft göttlich sein. Ich mache die Erfahrung, es gibt einen Ort der Heiligkeit, wo unsere Göttlichkeit und Menschlichkeit aufeinandertreffen, und an diesem Ort der Ganzheit wird unsere Wahre Natur offenbar.

Weinen ist die andere Seite des Lachens, und ermöglicht es. Tränen sind das Verbindungsglied zwischen den zweien. Wir haben Tränen in den Augen, während wir weinen und während wir lachen, da unsere Tränen den Unterschied nicht kennen. Sie kennen nur Göttlichkeit, nichtwahr. Sie sind die Vollheit an Emotion, als das Leben überfließend, in aller Tiefe zum Ausdruck gebracht. Und das *ist* Göttlichkeit. Worüber wir trauern, ist letztlich unsere Trennung von Gott – und, im selben Maße tiefgründig, unsere Trennung von einander. In einer gewissen tiefen Ebene wissen wir, dass wir alle in Gott Eins und Mit-Einander Vereint sind, und dass zwischen uns keine Trennung existiert und auch nie stattfinden wird. Doch leben wir, als könnte sie existieren und als gäbe es sie. Von all den großen Heiligen und Weisen wurde uns das Gegenteil gesagt, aber es scheint zu gut, um wahr zu sein, und wir können es nicht glauben. Und so trauern wir um unseren Verlust. Letztlich ist alle Trauer das Betrauern unseres Verlustes von einander. Und von unserem Einssein mit Gott.

Aus Furcht, dass unser Trauern zu tief wird, hat uns Gott eine andere Lebenszutat gegeben: große Freude. Große Freude ebnet die Stufen ein, gleicht unsere Emotionen aus. Die Freude ist der Abend des Trauerns [kaum zu übersetzen: ‚Joy is the evening of mourning.‘; wobei ‚to even‘ dt. ausgleichen, ebnet, einebnen heißt; A.d.Ü.].

Und so wird uns geraten - wiederum durch die großen Weisen und Heiligen, durch alle Botschafter und all Jene, die sich selbst als Söhne und Töchter Gottes erkennen -, dass die Sonne auch aufgeht, dass die Freude des Morgens durchbricht.

Oder, wie ich es ausdrücken möchte, Freude kommt im Trauern [‚joy commeth in the mourning‘]. Denn, wer wollte trauern, der nicht geliebt hat? Und wer hat geliebt, der nicht von all dem Menschlich-Sein, das göttlich ist, weiß?

=====

Sonntag, den 1. Okt. 2006

[ = No. 1 b]

**»Das Gedächtnis der Zwei«**

Wir alle mögen es nicht, wenn Menschen aus unserem Leben entschwinden, da dann, wenn Menschen aus unserem Leben entschwinden, mit ihnen zusammen ein Teil von uns entschwindet. Auf einer sehr tiefen Ebene verstehen wir dies als wahr, da wir auf einer sehr tiefen Ebene verstehen, dass Wir Alle EINS Sind. Zwischen uns existiert keine Trennung. Und so spüren wir, sobald ein Teil Unseres Einsseins stirbt, oder wegzieht oder sich aus irgendeinem Grunde von uns trennt, einen Verlust, der umfassender ist als die schlichte Idee des Verlustes eines anderen Menschenwesens. Wir fühlen einen *Verlust unseres Selbst* auf einer sehr hohen Ebene. Und je empfindsamer wir gegenüber dem Leben und seinem Prozess sind, desto schärfer gelangt dieser umfassendere Verlust in unser Empfinden.

Interessanterweise – je schärfer das empfunden wird, desto schwerer ist es, es gegenüber Anderen darzustellen. Dies deswegen, weil viele Andere *nicht* derart empfindsam sind, und weil viele Andere sich *nicht* als Eins mit Jedermann erfahren. Sie mögen wohl die Vorstellung *intellektuell* verstehen, aber sie sind in sie nicht *erfahrungsmäßig* vertieft.

Diejenige Person, die in die Einsheit Allen Lebens vertieft ist, fühlt das Leben Selbst tief – in einer beinahe ‚psychotischen‘ Art, laut den Beschreibungen der meisten Anderen. Jedes Ereignis wird in einer sehr persönlichen Art und Weise empfunden, *als wäre es ihnen widerfahren*. Auch solche Ereignisse, die auf der anderen Seite des Raumes stattfinden. Auch solche Ereignisse, die auf der anderen Seite der Welt stattfinden.

Ich erinnere mich, einmal jemanden sagen gehört zu haben: „Wenn irgendwo ein Spatz herunterfällt, so weiß Gott darum.“ Zu dieser Erfahrung hatte ich unmittelbar einen Bezug. Unverzüglich verstand ich diese Realität .... *weil ich sie gelebt habe*.

Ich habe auch einmal jemanden sagen hören, dass Gott der äußerste Narziss ist – da Gott denkt, dass Gott „der einzige im Raum ist“. Das meint, Gott denkt, dass Gott der Einzige Eine ist, dem überhaupt etwas widerfährt. Gott sieht alle auswärtigen Ereignisse als Vorkommnisse inwendig in Gottes Eigener Erfahrung. Gott sieht Gottes eigene Widerspiegelung im Teich, und erkennt niemanden und niemand anderen. Auch dann, während Gott auf andere Menschen schaut, sieht Gott Gottes eigene Widerspiegelung, und kann er niemand anderen oder niemand anderes sehen.

Auch dazu bekam ich unmittelbar einen Bezug, als ich es zum ersten Mal hörte. Ich wurde ein Narziss genannt, und ich bin sicher, ich bin es. Laut allgemeiner Definition ist das eine Erkrankung. Nur die wahrhafte Weite der Vision sähe darin, dass es ein Segen ist. Ein Narziss ist ein Wesen, der sich nur selbst sieht, wohin auch immer er schaut. In bestimmten Gefilden nennt man das Heiligkeit. In bestimmten Gefilden nennt man das Psychose.

Und so heißt die Frage, und so heißt die Herausforderung, wie das Leben eines Narziss *in einer nicht-narzisstischen Welt* zu leben ist. Wer geht einmal unter die Menschen und sagt: „Ich und der Vater sind Eins“, ohne aufs Grässlichste missverstanden zu werden – um davon, gekreuzigt zu werden, gar nicht erst zu reden?

Sofern wir gegenüber dem Leben tief empfindsam sind und sofern jemand unser Leben durch Sterben verlässt, so fühlt es sich so an, als sei gleichwohl ein Teil von *uns* ausgelöscht. Darüber können wir nicht gegenüber sehr vielen Menschen reden. Wir müssen das Empfinden innen behalten, es als Geheimnis bewahren, da die sofortige Reaktion der meisten Leute wahrscheinlich sein wird: „Wie kannst du zu einer Zeit wie dieser derart selbst-zentriert sein? Bewegen sich deine Gedanken wirklich um dich SELBST? Mein Gott, was ist *Sache* bei dir?“

Desgleichen – wenn jemand unser Leben durch Trennung verlässt – eine Ehe geht zuende, eine Partnerschaft löst sich auf –, dann durchleben wir eine tief widerstreitende Erfahrung. *Auch dann, wenn es uns besser tut, sie gehen zu sehen*, halten wir doch an der Erfahrung fest, als sei es eine Tragödie, ein Versagen, eine Traurigkeit. Und das deswegen, weil es traurig IST, sobald ein Teil von uns nicht mehr

länger da ist. Wir empfinden uns kleiner, weniger als wir zuvor waren. Es kann sich so anfühlen, als sei die unabhängig ausgeführte *Aufzeichnung unserer Erfahrung* ‚entfernt‘ worden. Nun haben wir nur noch unser *eigenes* Gedächtnis, auf das wir bauen können, und nicht mehr das Gedächtnis von Zweien.

Es gibt einen Film mit dem Titel *The Last Dance* mit Richard Gere und Susan Sarandon, in der Susan eine wunderbare Zeile zu sagen hat. In einer bestimmten Szene wird sie gefragt, weswegen ihres Erachtens die Menschen heiraten. Sie denkt eine Weile nach, macht dann still die Bemerkung: „Menschen heiraten ... damit sie einen Zeugen für ihr Leben haben.“

Eine verblüffendere Zeile in einem Film kam mir nie zu Ohren.

Es ist wahr. Wir tun uns zusammen, damit wir jemanden haben, der mit uns durch das Auf und Ab unseres Lebens reist – jemand, der versteht, was wir erfahren, jemand, der weiß, was wir durchqueren, *da er das an unserer Seite tut*. Wir heiraten, damit wir einen Zeugen für unser Leben haben.

Geht eine Ehe zuende und dieser Besondere Andere geht fort, geht mit ihm die Unabhängige Verifizierung unserer Erfahrung fort. Nach einer Weile ist es fast so, als ob einige Dinge gar nicht passiert wären.

Wir haben einen Teil von Uns verloren, und dieser Verlust fühlt sich so an, als könnte er nie wieder instand gesetzt werden, egal, wie viele Andere wir in unser Leben verbringen, um den einen zu ersetzen, der nicht mehr länger hier ist.

In meinem nächsten Blogbeitrag: Mit dem Verlust leben.

=====

Mittwoch, den 4. Okt. 2006

[ = No. 2 ]

### »Ein atemberaubendes Beispiel an Gottes Liebe«

Am Sonntag versprach ich, ich käme mit einem Fortsetzungs-Blogbeitrag über das Leben mit dem Verlust über. Ich möchte nun und in den folgenden Tagen das Versprechen einlösen.

Den Anfang bildet die Erkenntnis, dass es wenige Dinge gibt, die mich in meinem Leben trauriger machen als die Erfahrung von Verlust. Ich weiß nun, dies könnte womöglich bei Menschen Anstoß erregen, die denken, dass ich, da ich die *Gespräche mit Gott*-Bücher geschrieben habe, eine Art spiritueller Eingeweihter sein sollte, der mit dieser Art Stoff umzugehen versteht. Das bin ich nicht, und ich tue es nicht.

Bin ich besser darin als vor 10 oder 15 Jahren? Ja. Bekomme ich es besser „gehandhabt“ – in dem Sinne, dass es mich nicht länger behelligt? Nein. Allerdings fing ich während der intensiven Arbeit spirituellen Wachstums, die ich in den vergangenen zwei Jahrzehnten verrichtete, einige wunderbare Hinweise ein, wie mit Verlust umzugehen ist, und ich bin glücklich, einiges von dem, was ich lernte, weiterzureichen.

Zunächst - beim Umgang mit dem Verlust eines geliebten Menschen durch Tod habe ich bemerkt, dass das Gelangen zu einem tieferen, reicheren Verständnis des Todesprozesses selbst und das Gelangen zu einem tiefen Gewahrsein dessen, wie das Leben funktioniert und was es wirklich mit ihm auf sich hat, mir enorm geholfen haben.

Hoffentlich denkst du nicht, ich drücke das als einen „Werbehinweis“ für mein Buch aus, doch möchte ich hier bloß sagen, das, was ich hier über all dies kennenlernte aus dem Gespräch mit Gott, das ich

führte, und das zu dem letzten Buch in der GmG-Dialog-Reihe, zu *ZUHAUSE IN GOTT in einem Leben, das nie endet*, wurde, wird meines Erachtens meine gesamte Reaktion und Resonanz auf den Tod von jemandem, den ich liebe, ändern.

Ich möchte an dieser Stelle ehrlich mit euch sein und euch sagen, dass ich seit der Veröffentlichung dieses Buches einen solchen Verlust nicht erlebt habe, sodass ich mir nicht *sicher* bin, welche Reaktion eintreten wird, aber ich kann euch sagen, die Informierung in diesem Buch hat meinen Ausblick auf sowohl das Leben *als auch* auf den Tod derart dramatisch gewandelt, dass es mir sehr schwer fällt zu glauben, dass ich emotional am Boden zerstört wäre, sollte ich in der Zukunft durch den Tod einen geliebten Menschen verlieren.

Über diesen Punkt „weiß ich“ einfach „zu viel“ – oder wenigstens fühlt es sich so an. Ich weiß zu viel über den Tod, was mit ihm zusammenhängt, und über die Beweggründe für den Tod und für die kreative Rolle, die jeder von uns in seinem eigenen Tod einnimmt, um es mir selbst gegenüber zuzulassen, den Tod weiterhin als eine Tragödie zu erachten. Er ist traurig, absolut, für Jene, die in ihrer körperlichen Form weiterleben, allerdings ist er alles andere *als* ein Tragödie für Jene, die „hinüberscheiden“, und je mehr wir dies erfassen, desto mehr vermögen wir diesen Tag des Fortdauerns zu feiern.

Daran rührte ich in meinem letzten Blog-Eintrag, in dem ich dem entsetzlichen Vorkommnis in der Amish-Schule in Pennsylvania nachging. Fünf junge Mädchen starben dort infolge einer Schießerei – und die Morgenzeitungen heute sprechen davon, dass sich die Amish-Community um die am Boden zerstörten Familien der Opfer UND um die am Boden zerstörte Familie *des Mörders* scharte, um Gebete und Unterstützung zu bieten.

Ja, habt ihr das gehört? Ich *sagte* .... Glieder der Amish-Community statteten den Häusern *sowohl* der Familien der Kinder, die getötet wurden, *als auch* der Familie des Mannes, der das Töten ausrichtete, einen Besuch ab und boten Trost an. Vergebung für den Mann, der das Töten ausrichtete, wurde auch den Familienmitgliedern von jenem mental gequälten Individuum angeboten, in einem aufsehenerregenden Zurschaustellen der grundlegenden spirituellen Verständnisse und Werte der Amish-Community. Glieder dieses Gemeinwesens halten das Verständnis inne, dass ein verirrtes Verhalten eines Menschen nicht die höchsten Werte widerspiegelt, die von den Meisten eingenommen werden, und sie weigern sich, mit Wut, Hass, oder Gewalt darauf zu reagieren und zu erwidern. *Am wenigsten von allem* mit Gewalt.

Wie viel können wir *Alle* von diesem tief bewegenden, wahrhaft inspirierenden Beispiel an Vergebung und an Mitempfinden lernen, während Menschenwesen in einer Art und Weise handeln, die nicht Wer Sie Wirklich Sind widerspiegelt oder die nicht die höchsten Ideale der Menschheit demonstriert. Inmitten der kolossalen Tragödie und des unaussprechbaren Verlustes sprechen die Älteren dieser Gemeinschaft heute morgen davon: „Denkt nichts Böses über den Schulmörder. Hasst nicht Jene, die euch angreifen. Gewährt ihnen Vergebung und schaut mit Mitempfinden auf ihr aufgewühltes Gemüt.“

Und so danken wir heute der Amish-Community dafür, dass sie uns den außerordentlichsten Weg aufgezeigt hat, um auf Verlust zu antworten, und darauf, angegriffen zu werden. Während ich das zur Kenntnis nehme, bin ich atemlos.

=====

Samstag, den 7. Oktober 2006

[ = No. 3 ]

»Den ersten Stein werfen«

Ich habe vergangene Woche eine Folge von Einträgen auf dieser Seite der Erfahrung des Verlustes gewidmet. Und heute möchte ich über die Art von persönlichem Verlust reden, den ich mir nicht einmal anfangen kann vorzustellen, dass ich ihn durchlaufe: der Verlust einer gesamten Lebensarbeit, der Verlust eines Minimums an Respekt, den jemand von Anderen erlangt hat; den Verlust der Reputation.

Ich kann es mir nicht vorstellen, wie es aussehen muss, überall das Objekt von Hohn zu sein, *schlimmer* dran zu sein als die Witzfigur einer Nation – ein Mensch, an jeder Ecke getadelt, geleugnet und zurückgewiesen; keinen Ort zu haben, um auszugehen, keinen Ort, um sich zu verbergen, auf einem Niveau von Verlegenheit, die sich im Sturzflug befindet hinter die äußerste Scham direkt zur persönlichen, öffentlichen Selbst-Erniedrigung jenseits von Ablösung und Wiederherstellung.

Ich kann es mir nicht vorstellen, wie es aussieht, Mark Foley zu sein.

Wir haben zu entscheiden, was mit Mark Foley heute zu tun ist. Ich meine du und ich .... wir müssen uns entscheiden. Wir müssen die Wahl treffen, wie diese ganze Angelegenheit anzusehen ist. Wir müssen darüber bestimmen, wie wir diesen Mann in unserem Bewusstsein halten möchten.

Zählt das was? Ich wette, das zählt was. Es zählt für Mark Foley, das versichere ich euch. Und es zählt für uns – auch dann, wenn wir darum nicht wissen.

Es zählt, weil Bewusstheit wichtig ist, und weil *kollektives Bewusstsein alles ist*. Sie ist der Erschaffer unserer kollektiven Realität.

Wir sind heute für die Seele von Mark Foley verantwortlich. Wir können die Wahl treffen, dies zurückzuweisen, oder, es mit Freude anzunehmen, es mit Verachtung oder mit Liebe anzusehen. Wie wir uns bezüglich Mark Foley heute fühlen, wird heute von Mark Foley empfunden. Das verspreche ich euch. Das versichere ich euch. Das garantiere ich euch.

Wir sind heute für die Seele von Mark Foley verantwortlich, da Mark Foley's Seele unsere Seele ist. Es gibt keine Trennung zwischen uns. Wir denken, Mark ist „da draußen“, und wir sind „hier da“, aber das ist nicht wahr. Das ist eine Illusion. Mark ist genau hier da, genau hier in unserem Herzen. Er hätte das nicht tun können, was er getan hat, wenn wir selbst nicht fähig wären, dasselbe zu tun, in der einen oder anderen Form. Meine wunderbare Mentorin Elisabeth Kübler-Ross sagte gewöhnlich: „In jedem von uns steckt ein bisschen von Hitler“. Auch ein bisschen von Mark Foley. Das meint, dass alle menschlichen Schwächen, die großen und die kleinen, inwendig in allen Menschenwesen existieren. Glaube dies. Anderenfalls wirst du dich „besser“ als jemand anderes erachten – und das wird der Todesvorbote der Gelegenheit deiner Seele in dieser Lebenszeit sein, dich fortan zu entwickeln.

Mark's Seele hat einen Teil von etwas ausagiert, das in uns allen existiert. Indem er das tat, hat er es für uns unnötig gemacht, es auszuagieren. Indem wir uns aus der Entfernung gegenüber Mark heraus durch die Erfahrung hindurch bewegen, müssen wir in der Nähe nicht durch diese Erfahrung gehen. Mark Foley wird zu unserem Schlechten-Menschen-Ersatz, zu unserer Ersatz-Person voll der Beschämung.

Er hat alles verloren. Stell dir das vor. Zehn Tage zuvor war er ein mächtiger und respektierter Kongressabgeordneter, praktisch gewiss darin, wiedergewählt zu werden, ein Bewegter und Rüttler auf dem Capitol Hill, ein genuines COI in Florida und in der Nation („Center of Influence“; Zentrum des Einflusses; A.d.Ü.), und ein stolzes Mitglied dieser Gemeinschaft, aufs wärmste in Empfang genommen, wohin er auch ging. Heute nun sind all diese Dinge nicht mehr wahr. Vielleicht noch schlimmer, welchen Dienst er auch verrichtete, was er in seiner Lebensspanne auch erreichte, all dies ist unwiderruflich in Misskredit gebracht, ist beschmutzt und besudelt. Es gibt keinen Punkt, Mark Foley weiterhin zu sein. Keinen Punkt.

Außer, Mark Foley begreift, dass er eine Unsterbliche Seele ist, hier auf dieser Erde aus Gründen, *die*

*nichts mit dieser Erde zu TUN haben.* Dann gäbe es einen sehr realen Grund, jetzt und hier Mark Foley zu sein. Und ein sehr realer Punkt desgleichen für uns, Zeuge von Mark Foley's Zertrümmerung zu sein.

Sobald wir Mark Foley's Zertrümmerung in unsere Erfahrung integrieren, sobald wir sie hereinnehmen, als wäre sie unsere eigene (was der Fall ist), so würden wir in einer Art und Weise geheilt, der wir auf bewusster Ebene nicht gewahr sind. Und in unserem Heilen liegt Mark's Heilen, da er all die Teile seiner selbst von neuem wieder in sein Ganzes Selbst eingliedert, aber dieses Mal in neuer Weise, in einer Weise, die es ihm erlaubt – die es uns allen erlaubt -, vermittels seines Kummers zu wachsen, uns vermittels seines Augenblicks an tiefer Selbst-Enttäuschung zu erweitern.

Wie könnten wir Mark Foley heute in unserem Bewusstsein halten? Mit Mitempfinden. Mit enormem Mitempfinden, mit Vergebung, mit Verständnis, und mit großer Liebe. Denn das braucht Mark jetzt, mehr als alles andere. Und wer unter uns tut das?

An diesem Tag also ... lasst Jene, die ohne Schuld sind, den ersten Stein werfen.

**Das nächste Mal: Wie mit dem unermesslichen Verlust umzugehen ist, den Mark Foley heute erlitten hat.**

=====

Dienstag, den 10. Okt. 2006

»Nichts ist bedeutender als dies. Nichts.«

(Die No. 4 in der Reihe über den Verlust.)

Wie also mit der Art Verlust umgehen, den Mark Foley heute durchläuft? Wie geht man durch ihn hindurch und kommt an der anderen Seite an?

Für mich fühlt es sich so an, als gäbe es wenigstens zwei Arten des „Verlustes“, die wir während unseres Erdenlebens erleben:

- 1) Verlust nicht aufgrund eigenen Verschuldens
- 2) Verlust durch größtenteils von uns verursachte Handlungen, Wahlen und Entscheidungen

(Selbstverständlich lehrt uns die Neue Spiritualität, dass wir Die Ursache ausmachen hinsichtlich *allem*, was in unserem Leben passiert – jedoch beginnt die vor uns liegende Erörterung damit, dass sie sich mit „Verlust“ befasst, wie man ihn im allgemeinen versteht und wie er von den meisten Menschen erlebt wird.)

Klar, es gibt unterschiedliche Grade des Verlustes. Es gibt den Verlust eines nahen geliebten Angehörigen, den Verlust einer Situation oder eines Umstandes, den Verlust von Reichtum oder Fülle, den Verlust der Gestalt oder der Reputation, den Verlust von Sachen und Objekten, den Verlust an Zeit, und, vielleicht der größte der Verluste – den Verlust der Unschuld, den Verlust des Zieles, den Verlust der Reinheit, den Verlust des Sinnes für Humor, den Verlust des Glaubens, den Verlust des Willens, der Bestimmtheit, des Mutes, der Richtung und der Absicht ... und den Verlust von Selbstrespekt.

Der Umgang mit diesen Verlusten ist nicht leicht. Nicht, solange wir uns in größeren Fehlverständnissen über das Leben und in tiefer Konfusion hinsichtlich unserer Identität befangen finden. Ich glaube, es ist *ZUHAUSE IN GOTT*, das die GmG-Anleitung enthält: „Jeder Schmerz ist ein Fall fehleingennommener Identität.“

Der erste Schritt dann beim Heilen des Verlustschmerzes besteht darin, den Fehler in der Identität zu

berichtigen, der ihn verursacht.

Jeder Lebensumstand führt uns zu derselben fundamentalen Frage zurück. Es ist die Frage, die viele unserer Väter während der Jahre, wo wir aufwuchsen, stellten:

*Wer denkst du überhaupt zu sein ....?*

Derjenige, *der zu sein du denkst*, ist es, der Schmerz verursacht oder beseitigt. Derjenige, den du denkst, dass es jedermann ist, kann dasselbe bewerkstelligen. Dasjenige, was wir uns vorstellen, ist dasjenige, was hier während unseres Lebens auf dieser Erde in der nächsten Sekunde vonstatten geht.

Beim Umgang mit Verlust ist nichts – nicht ein einziger anderer Gedanke oder keine einzige andere Auffassung, die ich zum Ausdruck bringen oder vorschlagen könnte – je bedeutsamer als dies.

Nichts.

=====

Freitag, den 13. Okt. 2006

»**Wollen, was man nicht haben kann?**«

(No. 5 in der Serie über Verlust)

Verlust kommt in vielen Größen und in vielerlei Gestalt daher. Obschon, das Gefühl ist stets das gleiche. Nicht stets gleich *intensiv*, aber stets das gleiche. Ich erfahre ihn als einen Klumpen im Bauch, als wäre ein Stein auf meine Magenröhre gefallen. Dort bleibt er eine Weile, versichert er sich seiner schweren Präsenz, während ich versuche, ihn in den Augenblicken, Tagen und Wochen, die meinem Verlust nachfolgen, herumzuschieben. Dann, mit der Zeit, scheint das Gefühl meinen Körper aufwärts zu wandern; dabei wird das Gewicht auf meinem Magen weniger, allerdings erzeugt es einen Schmerz im Herzen. Der Schmerz ist sehr real, nicht eine Redewendung. Anders als beim Gewicht in meinem Bauch ist er allerdings nicht stets da. Er zeigt sich nur dann, wenn ich an den Verlust denke, den ich überstanden habe. So wie das Bild jener Gedanken sich in meinem Geist bildet, so bildet sich der Schmerz in meinem Herzen. Nach noch weiterer Zeit wandert das Gefühl höher und erreicht meinen Hals. Der Schmerz in meinem Herz wurde ersetzt, und wenn ich jetzt an meinen Verlust denke, bildet der Gedanke einen Knoten in meiner Kehle. Damit ist weniger Unbehagen verbunden, und der Knoten in der Kehle kommt und geht schneller als der Herzschmerz, so merke ich es. Oft ist er begleitet von feuchten Augen oder wirklichen Tränen, während das Empfinden noch höher steigt. Schließlich – und barmherzig – wandert das Empfinden zum Zentrum des Bewusstseins, das ich direkt hinter meinem Dritten Auge orte. Dort verbleibt es leicht, bis es sich in das Einssein mit dem Gewahrsein Selbst auflöst.

Ich habe eine Menge Wörter verwendet, um diese aufwärts wandernde Reise durch meinen Körper darzustellen. In der Kommentar-Abteilung dieses Blogs stellte im Gefolge des vergangenen Eintrages ein Mitglied des Messenger's Circle, Inae, Folgendes ein, was all dies in einer weit menschlicheren und persönlicheren Weise einfängt. Sie schreibt ....

**.... sobald ich meine Identität in tiefer Weise betrachte, beginnt es bereits, sich besser anzufühlen! Da meine Antwort, mein Sinn des Selbst oder meine Identität gewöhnlich mit diesem kleinen, unbeholfenen, herumknallenden Aktieninhaber anfängt und immer größer und größer wird – um außerhalb der Norm zu sein, außerhalb dieser Welt, außerhalb des Weltlichen, umfassender als**

**das Leben, oder vielmehr eins mit ihm, Teil Gottes. Ich bin Gott. Und so auch jeder Andere. Plötzlich lichten sich die Wolken, und ich bin wieder auf einem fantastisch kräftigenden und glückseligen High. Dann weine und lache ich einfach über das, was mich zeitweilig ereilt hat.**

Schöner habe ich es nie dargestellt erhalten. Und so besteht für mich der Trick beim Drüberhinwegkommen über den Verlust aus der Angelegenheit, meine Gefühle so schnell wie möglich in mein Zentrum des Bewusstseins zu bekommen. Dies ist ein Geschehen der *Entkörperlichung*, in dem die Schwere des Körperlichen zur Leichtigkeit des Geistes [,spirit'] wird. Es ist eine Energietransformation. Es ist ein Anheben der Frequenz, ein Wandeln der Schwingung.

Selbstverständlich ist alles Schwingung. Alles ist nichts anderes als Energie, in Schwingung versetzt. Gedanken sind das, wie alles andere auch. Werden Gedanken schwer, so deshalb, weil sie sich verkörperlicht haben. Werden Gedanken leicht, so haben sie sich vergeistigt. Dies ist unter *Erleuchtung* bekannt.

Deine Seele schleppt sich um deinen Körper herum, so, wie sich dein Körper um deine schwersten Gedanken herum schleppt. Deine Seele erfährt deinen Körper als das sinnliche Wahrnehmen jedes Gedankens, den du je hattest. Dein Körper erfährt deine schwersten Gedanken als den tiefgründigsten Gebrauch deiner Sinne. Er bringt Empfindungen hervor, die du emotionale und körperliche Schmerzen nennst.

Verlust ist ein großes Geschenk. Er ist das Aufhellen der Sinnlichen Wahrnehmungen [Akronym im Engl.: ‚Lightening Of Sensual Sensations‘; A.d.Ü.].

Mein Freund Bob Lancer, ein Radio-Talkmaster auf WSB in Atlanta und Autor einiger Bücher, schildert in seinem letzten Buch ‚*Lighten Up!*‘ den Verlust vollkommen ab:

„Verlust lädt dich dazu ein, den niederdrückenden Glauben daran, das zu brauchen, was du nicht haben kannst, aufzugeben.“

Hmmmm ....

Der Letzte Verlust, das letzte Lightening Of Sensual Sensations, ist der Verlust *jeglicher* Körperlichkeit vermittelt der Erfahrung dessen, was wir als den Tod bezeichnen. Diese Völlige Entkörperlichung ist die Umwandlung des Seiens vom Körperlichen ins Spirituelle.

Mehr darüber – und wie wir damit umgehen können (sei es als solche, die sich entkörperlichen, oder als solche, die beobachten, wie das passiert) – in unserem nächsten Blog-Eintrag.

=====

Samstag, den 21. Okt. 2006

»Den Verlustschmerz heilen«

(Die No. 6 in der Serie über den Verlust.)

Der Letztliche Verlust, das letztliche **Lightening Of Sensual Sensations**, ist der Verlust jedweder Körperlichkeit durch die Erfahrung dessen, was wir den Tod nennen. Diese Totale Entkörperlichung ist die Umwandlung des Seiens vom Physischen in das Spirituelle. Wie wir damit umgehen können (seien wir nun jemand, der sich entkörperlicht, oder seien wir jemand, der zusieht, wie dies geschieht), ist das Thema des heutigen Blog-Eintrags.

Lasst uns zuerst die Frage aus der Perspektive des Einzelnen in Betracht nehmen, der einen Anderen anschaut, wie er entkörperlicht. Lasst uns davon ausgehen, du bist derjenige, der den Verlust eines geliebten Menschen erleidet (oder erlitt). Wie damit umgehen ... das ist die Frage. Meine Antwort heißt, es gibt einen Prozess in vier Schritten, den ich naturgemäß sich entfalten sehe, und, sobald wir ihn sich entfalten lassen, sobald wir uns in den Raum des „Zulassens“ bewegen, werden wir in Kürze zum Ende unseres Leidens gelangen.

Die vier Prozess-Schritte sind:

1. Erfahre den Schmerz
2. Verstehe das Ereignis
3. Bringe die Freude zum Ausdruck
4. Setze die Reise fort

Der erste Schritt in diesem Prozess ist der bedeutendste. Den Schmerz kann man nicht vermeiden, indem man um ihn herum geht. Sobald du versuchst, um ihn herum zu gehen, wirst du womöglich Erfolg darin haben, für einen Augenblick lang zur Seite zu treten, aber du wirst wieder auf ihn treffen – und wieder und wieder und wieder in deinem Leben -, so lange bis du dich ihm stellst, bis du dich ihm widmest und ihn voll und ganz begrüßt. Du kannst dich nicht hinter ihn bewegen, aber du kannst dich durch ihn hindurch bewegen.

Manche Leute sagen vielleicht zu einer bekümmerten Person: „Komm schon, komm schon, lass es beiseite.“ Der weise Mensch ist derjenige, der sagt: „Ich kann es nicht hinter mir lassen, aber ich werde durch es hindurch gehen.“

Du musst den Schmerz des Verlustes willkommen heißen, wie eine Mutter den Geburtsschmerz willkommen heißt. Um dies zu tun, musst du zuerst verstehen, dass Kummer an sich sehr gut ist. Er ist eine der Fünf Natürlichen Emotionen. Das sind: Ärger, Angst, Neid, Kummer und Liebe. Sofern diese Natürlichen Emotionen unterdrückt werden, wenden sie sich in unnatürliche Ausdrucksformen: in Wut, Panik, Eifersucht, chronische Depression und in Besitzgier.

Von Gott wurden uns die Fünf Natürlichen Emotionen als Werkzeuge überreicht, mit denen die tieflegendsten Gefühle zum Ausdruck gebracht (das meint, herausgezogen) werden, auf die wir wahrscheinlich auf unserer Reise, um mehr und mehr menschlich zu werden, treffen werden. Sie stellen Geschenke vonseiten des Göttlichen dar, jedes von ihnen, obschon die ersten vier von ihnen zumeist in einem negativen Licht gesehen werden. (Mehr über die Fünf Natürlichen Emotionen ist in dem Gesamtwerk *Gespräche mit Gott* zu finden.)

Kummer ist eine natürliche Emotion, die es uns erlaubt, die gewaltige aufgerichtete Energie abzuladen, die die Erfahrung des Verlustes umgibt. In der Tat, Kummer IST die Erfahrung von Verlust, in körperlicher Form. Er ist das Lightning Of Sensual Sensations – eine physische Manifestation, erschaffen durch einen mentalen Prozess. Aus den im Geist weilenden Gedanken erstanden ist Kummer, ganz wörtlich, Great Regret In Energy Formation [Großes Bedauern Beim Energie-Heranbilden; A.d.Ü.], oder: die Gerinnung der Energie in einem spezifischen Muster, was Wellen des Empfindens im menschlichen Körper hervorbringt. Diese Wellen des Empfindens, die uns überkommen, heilen uns im eigentlichen von den Wunden des Verlustes. Kummer ist nicht die Wunde selbst, sondern die Heilung der Wunde. Deswegen existiert der Rat eines jeden guten Ratgebers, es dem Kummer zu gewähren, sich ganz zum Ausdruck zu bringen.

Also, erlebe den Verlustschmerz, den du erlitten hast. Erfahre ihn voll und ganz. Lass ihn dir nicht von irgendwem ausreden. Wenn es dir nach Weinen zumute ist, so weine. Egal, wie oft du es zuvor bereits getan hast. Fühlst du dich ärgerlich, so drücke den Ärger aus – gegenüber Gott, gegenüber dem Geliebten, der dich verlassen hat, gegenüber dem Leben, gegenüber wem oder was auch immer, wo es sich gut anfühlt, darauf ärgerlich zu sein. Gib dir selber Raum, diese Gefühle zu haben, und sie gesichert

und angemessen zum Ausdruck zu bringen (das meint, in einer Art und Weise, die dich oder Andere nicht schädigt).

Solltest du nicht Bescheid wissen, wie diese Wege aussehen, so nimm die Hilfe eines lizenzierten Ratgebers in Anspruch – insbesondere einen, der auf Arbeit mit Kummer spezialisiert ist, sofern du einen findest. Solltest du ein Kind verloren haben, so schau nach einem Zweig von Compassionate Friends, einer wunderbaren Organisation, deren Mitglieder denselben Verlust erlebt haben. Was immer du tust, fühle dich nicht so, als hättest du allein durch diesen Schmerz zu gehen. Hole Hilfe. Suche dir Beistand auf deiner Reise durch den Schmerz. Bei all dem das Wichtigste, suche den Beistand Gottes.

=====

Montag, den 23. Okt. 2006

### »Fühle den Verlust im vollen Umfange«

[Die No. 7 der Reihe über den Verlust.]

Verlust ist laut meiner persönlichen Beobachtung die zweitstärkste niederschmetternde menschliche Erfahrung. Die erste? Einsamkeit. Die zwei sind eng mit einander verbunden. Ich werde Einsamkeit in einer weiteren Serie untersuchen, sobald diese Erörterung des Verlustes zuende gebracht ist, wo wir dabei sind, uns die menschliche Begegnung mit dem emotionalen Schmerz zu betrachten. Dann werden wir zu einer Exploration der Liebe voranschreiten – dem Antipoden zu all dem. Verlust, Einsamkeit, und Liebe – die Großen Drei der Emotionen.

In unserem letzten Eintrag über Verlust sprachen wir davon, es gebe einen Prozess von vier Schritten, den ich auftauchen sehe, wenn jemand durch den Tod den Verlust eines geliebten Angehörigen erlebt. Dieser Prozess fühlt sich für mich so an ....

1. Erfahre den Schmerz
2. Verstehe das Ereignis
3. Drücke die Freude aus
4. Setze die Reise fort

Der erste Schritt ist der wichtigste – und er ist derjenige, der allzu oft in einer kurzen Frist bedrängt wird. Viele Menschen scheinen von dem Schmerz des Verlustes wegrennen zu wollen ... und, als wäre diese natürliche Neigung nicht schon viel genug, viele andere Menschen möchten die trauernde Person dazu bringen, so früh wie möglich mit dem Trauern aufzuhören.

Dies ist einer der größten Fehler, der von Familienmitgliedern und anderen Nicht-Professionellen (Freiwilligen, Helfern, einigen Geistlichen, etc.) auf dem Gebiet der Sterbehilfe gemacht wird. Familienmitglieder tun dies selbstverständlich liebevoll, doch sind sie nicht stets hilfreich, indem sie Jene im Schmerz dazu ermutigen, ihre Geliebten los zu lassen und sich zügig durch ihren Kummer hindurch zu bewegen.

Kummer, der zu dem Zeitpunkt, wo er originär empfunden wird, nicht in vollem Umfange zum Ausdruck gebracht wird, Kummer, der unterdrückt oder fortgedrückt wird, kann sich in Melancholie, in Langeweile, und, sofern er nicht aufgelöst wird, in chronische Depression wenden.

Übe deswegen auf Jene im Schmerz keinen Druck, „gehen zu lassen“, aus. Erlaube ihnen vielmehr, sich an ihre Geliebten und „an“ ihre Erinnerung „zu hängen“. Erlaube es ihnen, sich „an“ ihr tiefes Empfinden des Verlustes „zu hängen“, bis das Empfinden von *ihnen* loslässt. Dies wird früh genug geschehen, sobald es dem Verlust zugelassen wird, in vollem Umfange empfunden zu werden. In den

allermeisten Fällen geschieht dies zu dessen eigener guten Zeit. Verlust ist kein Empfinden, das du abwürgen möchtest.

Wenn es sich nun natürlich so sehr, *sehr* lange fortsetzt, dass es droht, zu einer chronischen Depression zu werden, auch wenn ihm gewährt wurde, zum Ausdruck zu kommen, dann ist das eine andere Sache, und eine professionelle Hilfe vonseiten eines Ratgebers, der in Trauerauflösung trainiert ist, könnte recht hilfreich sein. Aber der erste Schritt bei dieser Auflösung, beim Anfang des Kummers im Augenblick des Verlustes, besteht darin, den Hinterbliebenen den Kummer ganz, ihn im vollen Umfange erfahren zu lassen.

Nun mag dir dies wie etwas Offensichtliches erscheinen, aber du wärest überrascht, wie viele Krankenschwestern und/oder Ärzte hinterbliebene Eltern oder einen Ehegatten dazu bewegen, im Hospital oder im Pflegeheim zu dem Zeitpunkt ein Sedativum zu nehmen, wo Jene, die einen tiefen Verlust erleben, ihren Kummer herausschreien sollten. Meine Mentorin bei diesem Thema, Dr. Elisabeth Kübler-Ross, sagte gewöhnlich, dass „jedes Krankenhaus einen Schrei-Raum haben sollte“, in den trauernde Menschen, die von einem plötzlichen Verlust betroffen sind, gehen können, und wo sie mitfühlende Mitarbeiter oder Freiwillige vorfinden, die ihnen dabei behilflich sind, die anfänglichen Stadien dann und dort durchzuarbeiten. „Aber nein“, sagte Elisabeth immer wieder, „wir sedieren sie und schicken sie nachhause. Alles, um sie aus dem Weg zu schaffen, weil es *wir* sind, die sich mit ihrem Kummer unbehaglich fühlen, nicht sie!“

Wenn du also den Verlust eines geliebten Menschen erlebst, so erlebe ihn im vollen Umfange. Lasse es zu, herauszuschreien, herumzukreischen, Gott mit wütenden Worten anzuspeien, *alles* zu tun, *was sich gut anfühlt* (ohne dich oder Andere zu verletzen), *alles* zu tun, *was du zu tun brauchst*, um das Gefühl heraus zu bringen. Wenn es einmal heraus ist, dann ist es heraus. Es niederzudrücken, wird es nicht heilen. Es wird das Gefühl einfach weiter nach innen pressen, wo es zum Liegen kommt, wo es schwärt und dann Tage, Wochen oder Monate später in einem plötzlichen Ausbruch zu Tage tritt, oft bei etwas, was damit nichts zu tun hat, was Andere um dich herum dazu veranlasst, sich zu fragen, ob du deinen Verstand verloren hast.

Und, sofern du in der Nähe von jemandem bist, der gerade einen Kummer durchquert, so versuche unbedingt, nicht Dinge zu sagen wie: „Da, da ... es ist alles in Ordnung“, etc. Es gibt stapelweise Dinge, auf die wir Menschen gekommen sind, um die Hinterbliebenen zu trösten. Beinahe alles ist nicht nützlich. Setze vielmehr *bestätigende* Äußerungen ein, sodass der Trauernde nicht das Gefühl bekommt, auch er sei wegen der Art, wie er sich fühlt, verrückt.

Das Letzte, was eine trauernde Person braucht, ist, zu fühlen, sie habe „den Mund zu halten“, um auf Jene um sie herum „Rücksicht zu nehmen“. Dies erzeugt oft eine Situation, wo der trauernde Mensch damit beginnt, um den Verlust der Gelegenheit dafür, seinen eigenen Verlust zu betrauern, zu trauern! Sie kommen nie dazu, in vollem Umfange zu fühlen, was sie fühlten – und nun fühlen sie sich *darüber* traurig.

Allein wenn all der Schmerz, all der Ärger und alle Frustration, wenn alle Qual in vollem Umfang zur Expression (was wörtlich *herausdrücken* heißt) gebracht worden ist, ist es an der Zeit, den Schritt Zwei bei dem Prozess des Umganges mit dem Verlust zu nehmen: das Verstehen des Ereignisses.

=====

Dienstag, den 24. Okt. 2006

»Eine Grundlage für das Verstehen«

(Die No. 8 in der Serie über Verlust.)

Bis jetzt haben wir beim Durchgang des vierschrittigen Prozesses, wie mit Verlust umzugehen ist, die Erfahrung erkundet, einen geliebten Menschen durch den Tod zu verlieren – oder durch das, was ich als „die Entkörperlichung“ der Seele bezeichnete.

Wenn eine Seele „dephysikalisiert“, so lässt sie den Körper fallen, und begibt sich vollständig in den spirituellen Bereich. Selbstverständlich gibt es andere Arten von Verlust. Der weiterschütterndste Verlust, den die meisten Menschen erleben können, ist der Verlust eines geliebten Menschen durch sein Abschiednehmen aus unserem Leben. Er verbleibt in seiner physischen Form, er teilt einfach nicht mehr länger das Leben mit uns.

Der Umgang damit kann gleichfalls herausfordernd und schmerzhaft sein – und manchmal gar intensiver. Zu wissen, dass jemand, den wir lieben, irgendwo „da draußen“ in der Welt ist, und dass er uns per *Wahl* verlassen hat (im Gegensatz zu jemandem, der uns durch den Tod verlassen hat, wo wir fälschlicherweise davon ausgehen, es handle sich nicht um eine *Wahl*), kann sehr schmerzhaft sein.

Der erste Schritt im Prozess über vier Schritte, den Verlust zu heilen, bleibt derselbe. Ja in der Tat, der gesamte vierschrittige Prozess bleibt etabliert und funktioniert gleichermaßen, unabhängig von der Art des Verlustes, den wir durchmessen. Der Verlust einer Arbeitsstelle, der Verlust irgendeines geliebten Gegenstandes, ja sogar der Verlust einer Kontaktlinse – für den Geist, das Herz und die Seele ist das alles das gleiche. Auch das *Ausmaß*, in dem wir den Verlust empfinden, kann das gleiche sein, abhängig davon, was unseres Erachtens auf dem Spiel steht. (Von einigen Menschen ist es bekannt, dass sie sich angesichts eines Geschäftsverlustes selbst umbrachten. Von einigen Menschen ist es bekannt, dass sie *Andere* über dem Verlust einer/s Geliebten töteten.)

Ein Geheimnis besteht hier darin, dass wir die Art zu steuern vermögen, in der wir auf den Verlust reagieren. Schritt #1 ruft uns dazu auf, unseren Verlust in vollem Umfange zu erleben, aber er verleiht uns nicht die Lizenz dafür, dies derart zu tun, dass wir uns oder Andere schädigen. Unsere *Wahl*, dies zu tun, ist keine *Wahl*, den Verlust in ganzem Umfange zu erleben, sondern den Verlust in einer Weise zu erfahren, die uns keinen Nutzen einbringt. *Gespräche mit Gott* sagt, jede *Wahl* ist eine Handlung der Selbst-Definition. Wir definieren uns selbst jeden Tag durch alles, was wir denken, tun und sagen. Ich habe dieses kleine Teil an Weisheit in meinen Geist „eintätowiert“.

ICH DEFINIERE MICH SELBST JEDEN TAG DURCH ALLES, WAS ICH DENKE, TUE ODER SAGE.

Das ist eine Art „innerer Autoaufkleber“ für mich. Ich mag nicht immer, wie ich mich definiert habe ... aber wenigstens weiß ich, dass ich es *tue*. Zeitlich vor der GmG-Erfahrung lebte ich in dieser Art Alice im Wunderland-Luftblase, in der ich wenig Verbindung sah zwischen den winzigsten Wahlen in meinem Leben und meiner Vorstellung von Wer Ich Bin als ein menschliches Wesen. Nun, hinter GmG, sehe ich, dass ich Wer Ich Bin sogar mittels der kleinsten Entscheidungen erschaffe – welche Kleider soll ich heute tragen? Was möchte ich zu Mittag essen? Wie soll ich meine Rede an diesen Hoteltresen-Angestellten vor mir richten? Was soll ich über diese seltsame Beule denken, die ich gerade an meinem Körper fand, und über die vor mir liegende ärztliche Untersuchung?

Ist es möglich, Verlust (jede Art von Verlust, ob „groß“ oder „klein“) im vollen Umfange zu erfahren, ohne ihn in beschädigender Weise zu erleben? Natürlich. Obschon, dies erfordert Bewusstes Leben. Dies erfordert Aufmerksamkeit und Absichtsbezogenheit. Man kann nicht in einem Dussel herumlaufen. Wir müssen mit dem in Berührung stehen, was wir hier .... auf dem Planeten .... tun. Ich meine .... mit Wer Wir Sind und *Weswegen* Wir Sind ....

Sobald wir mit dieser Weisheit verbunden sind, können wir den Verlust in vollem Umfange erleben und uns oder Andere dabei nicht schädigen, weil wir zweckgerichteterweise mit Aufmerksamkeit und Absichtshaftigkeit arbeiten. Dies ist für das spirituelle Leben von außerordentlichem Nutzen. Ein weitgehend auf der „Oberfläche“ gelebtes Leben, das keine Verbindung zu tieferen spirituellen Werten

oder Fundamenten hat, belässt viele Menschen in kritischen Augenblicken ihrer Reise mit herzlich wenigen Hilfsmitteln.

Deswegen habe ich in den vergangenen 12 Jahren Jeden dazu ermuntert, seine eigenen Gespräche mit Gott zu führen. Komme zu einem tieferen Ort in deinem Erleben Gottes, und du wirst bei deiner Erfahrung von Leben *von* einem tieferen Ort herkommen. Dann wirst du in der Lage sein, Verlust in vollem Umfange zu erfahren. Und dann wirst du bereit sein, im Prozess des Heilens von Verlust den Schritt Zwei zu nehmen, da du eine *Basis* für das Verstehen gelegt hast. Es ist sehr schwer, das zu verstehen, was ein Anderer sagt, wenn du nicht wenigstens dieselbe Sprache sprichst.

Ein spirituelles Leben führen handelt vom Wandeln in Gewahrsein. Es handelt vom Erwachen. Es handelt von der Vorbereitung, neue Ebenen des Verständnisses zu erlangen. Es handelt vom „Erlernen der Sprache“ Gottes. Dann wird es um Vieles leichter – oh, um so Vieles leichter -, den Schritt Zwei beim Heilungsprozess zu nehmen: das Ereignis verstehen, was wir „Verlust“ nennen.

=====

Mittwoch, den 1. Nov. 2006

### »Die Schädigung bei Verlust beenden«

(Die No. 9 in einer Reihe über Verlust.)

Ist es möglich, Verlust (jede Art von Verlust, ob „groß“ oder „klein“) im vollen Umfange zu erfahren, ohne ihn in beschädigender Weise zu erleben? Natürlich. Obschon, dies erfordert Bewusstes Leben. Dies erfordert Aufmerksamkeit und Absichtsbezogenheit. Man kann nicht in einem Dussel herumlaufen. Wir müssen mit dem in Berührung stehen, was wir hier .... auf dem Planeten .... tun. Ich meine .... mit Wer Wir Sind und *Weswegen* Wir Sind ....

Sobald wir mit dieser Weisheit verbunden sind, können wir den Verlust in vollem Umfang erleben und uns oder Andere dabei nicht schädigen, weil wir zweckgerichteterweise mit Aufmerksamkeit und Absichtshaftigkeit arbeiten. Dies ist für das spirituelle Leben von außerordentlichem Nutzen. Ein weitgehend auf der „Oberfläche“ gelebtes Leben, das keine Verbindung zu tieferen spirituellen Werten oder Fundamenten hat, belässt viele Menschen in kritischen Augenblicken ihrer Reise mit herzlich wenigen Hilfsmitteln.

Deswegen habe ich in den vergangenen 12 Jahren Jeden dazu ermuntert, seine eigenen Gespräche mit Gott zu führen. Komme zu einem tieferen Ort in deinem Erleben Gottes, und du wirst bei deiner Erfahrung von Leben *von* einem tieferen Ort herkommen. Dann wirst du in der Lage sein, Verlust in vollem Umfange zu erfahren. Und dann wirst du bereit sein, im Prozess des Heilens von Verlust den Schritt Zwei zu nehmen, da du eine *Basis* für das Verstehen gelegt hast. Es ist sehr schwer, das zu verstehen, was ein Anderer sagt, wenn du nicht wenigstens dieselbe Sprache sprichst.

Ein spirituelles Leben führen handelt vom Wandeln in Gewahrsein. Es handelt vom Erwachen. Es handelt von der Vorbereitung, neue Ebenen des Verständnisses zu erlangen. Es handelt vom „Erlernen der Sprache“ Gottes. Dann wird es um Vieles leichter – oh, um so Vieles leichter -, den Schritt Zwei beim Heilungsprozess zu nehmen: das Ereignis verstehen, was wir „Verlust“ nennen.

Während ich diesen Eintrag in unserer Reihe über Verlust niederschreibe, befinde ich mich inmitten eines größeren 7-Tages-GmG-Intensiv-Retreat in dem schönen Blue Ridge YMCA-Haus in Black Mountain, North Carolina. Über 100 Menschen aus aller Welt reisten zu einer Woche der spirituellen Erneuerung hierher. Und ich kann euch sagen, dass viele von ihnen in dem Augenblick, genau hier, Umgang mit dem Erleben von Verlust haben.

Für mich ist es so klar, welche große Rolle „Verlust“ in unserem Leben spielt. In vielen, vielen Fällen beschädigt er uns nicht nur, er hält uns davon ab, *voranzugehen*. In diesem Sinne ist Verlust keine zeitweilige Sache, sondern er agiert als ein wiederkehrendes Ereignis in unserem Leben zu jeder Zeit, wenn wir an ihn denken. Sogar nach vielen, vielen Jahren – wie es die Teilnehmer in diesem Retreat erweisen – besucht er das Leben der Menschen. Einige der Leute hier haben (in einigen Fällen zum *ersten Mal* in einer wahrlich spirituellen Weise) es mit Verlusten zu tun, die vor 25 Jahren oder länger passierten.

Und deswegen erkläre ich den Retreat-Teilnehmern hier dasselbe, was ich darüber vor euch schreibe. Ich erkläre den Zweiten Schritt im Umgang Mit Verlust. Das Ereignis Verstehen.

Der erste Teil des zweiten Schrittes im Prozess des Heilens des Verlustes besteht im Wissen, wer du wirklich bist. Deswegen habe ich in den vorherigen Einträgen in der Reihe die Vorteile des Lebens eines spirituellen Lebens hervorgehoben. Beim Durchlaufen deines Lebens die Neue Spiritualität willkommen zu heißen und anzunehmen, bringt dich zu einem sehr klaren Verständnis deiner Beziehung zu Gott, zum Leben und zu Allem Was Ist. Du gelangst auch zu einem sehr klaren Verständnis über deine Beziehung zu Einander.

Du gelangst zu dem Wissen, dass du ein Aspekt der Göttlichkeit bist – eine Individuation Gottes Selbst. Das meint, du und Gott sind Eins. Zwischen euch existiert keine Trennung, und es existiert kein Unterschied, außer im Ausmaß. Diese Wahrheit einmal eingebracht, so wird es klar, dass du und Gott dieselben Eigenschaften teilen, identisch in Erfahrung gebracht, in Proportion zu deiner Größe. Gott erfährt in makrokosmischem Ausmaß, was wir in mikrokosmischer Proportion erfahren. Wir beide sind Der Schöpfer. Wir erschaffen gleichzeitig die Präzente Realität.

Menschen tun dies, indem sie die drei Werkzeuge Gedanke, Wort und Tat einsetzen. Mit diesen Hilfsmitteln erschaffen wir den Moment-um-Moment unserer Erfahrung. Und wir machen dies nicht in einer Weise des Wohl oder Übels. Wir erschaffen unsere Erfahrung sehr absichtsvoll, und bilden und formen die Energien rund um uns herum aus vier Ebenen der Bewusstheit: der unbewussten, der bewussten, der überbewussten und der suprabewussten.

Hinsichtlich der Verluste, die wir in unserem Leben erlebt haben, bedeutet das, dass wir sie erschaffen haben. In Zusammenwirken mit all den anderen Menschen in unserem Leben schufen wir all die Verluste, die wir erlebt haben. Und wir haben sie alle aus einem Grund ko-kreiert – und das meine ich, wenn ich über Das Ereignis Verstehen rede. Ich meine, den *Beweggrund* verstehen, weswegen wir dieses Ereignis erschufen.

Sobald wir einmal verstehen, wieso wir in unserem Leben die Erfahrungen schufen, die wir erzeugten, und sobald wir die wahre Natur der Ereignisse selbst verstehen (das meint die wahre Realität hinter dem Tod und all den anderen „kleinen Verlusten“, die wir miterlebt und erfahren haben), hören wir auf, uns von ihnen beschädigt zu fühlen. Und, ja, wir können gar einen Ort aufsuchen, wo wir uns durch sie gesegnet fühlen.

Ich spüre mich durch all die Verluste, die ich in meinem Leben erfahren habe, gesegnet, von jedem von ihnen. Ohne Ausnahme, das ist für mich wahr. Und so betraure ich den Verlust von nichts.

Recht so?

Nein. Falsch.

Ich „betraure“ Verluste und werde es immer tun. Es gibt einige Verluste, von denen ich möchte, dass ich sie nicht erlitten habe, und ich möchte darüber nicht eine Geschichte erfinden oder versuchen vorzugeben, es verhalte sich anders. Es gibt einige Verluste, von denen ich möchte, und ich werde es immer wollen, dass ich sie nicht ertragen, dass ich sie nie erlebt habe. Bloß, das macht jene Verluste

nicht weniger zu einem Segen.

Wie einen Verlust betrauern und durch ihn gleichwohl nicht beschädigt werden – das ist die Frage.

Wisst ihr, du bist von einem Verlust dann beschädigt worden, wenn der von dir erlittene Verlust *dich davon abgehalten hat, dein Leben* auf einer bestimmten Ebene *zu leben*; wenn er deine Befähigung blockiert hat, wieder einmal wirklich glücklich, voller Freude und wahrlich herrlich im wundersamen Ausdruck von Wer Du Wirklich Bist zu sein, und das Leben selbst als das beispiellose, unaussprechliche, atemberaubende Geschenk, das es darstellt, zu erleben. Sobald dies geschieht, weißt du Bescheid, dass du beschädigt worden und dass du immer noch beschädigt bist.

Freilich, die Auswirkung dieses Gespürs des Geschädigtseins, dieser Erfahrung, „gebrochen“ zu sein, muss sich nicht fortsetzen. Nein, keine Minute länger. Eben darüber reden wir heute in dem Retreat der spirituellen Erneuerung in Black Mountain. Und das werden wir in Einzelheiten hier an diesem Ort in Fortsetzung der Reihe erkunden.

=====

Donnerstag, den 16. Nov. 2006

»Von der Perspektive zur Realität«

(Die No. 10 in einer Reihe über den Verlust.)

Vor zwei Wochen saß ich inmitten von etwa 100 Leuten in Black Mountain, North Carolina, und sah, wie Leute sich in 20 Minuten von Wunden entsetzlichen Verlustes heilten.

Jahre privaten Zermarterns und der Versuche, den Schmerz loszubekommen, hatten es nicht erbracht, Sitzung um Sitzung in privater Therapie hat es nicht erbracht, und doch, das Ankommen bei einem Neuen Verständnis hat es, in 20 oder 30 Minuten, gebracht.

Dieses Neue Verständnis ist der Neuen Spiritualität entwachsen, die in *Gespräche mit Gott* und in vielen anderen Büchern, Audio-Kassetten, Video-Programmen, Vorträgen, Workshops und Kursen von einem fabelhaften Aufgebot wunderbarer Lehrer und Botschafter, sowohl zeitgenössischer wie auch älterer, dargeboten werden.

Unter den zeitgenössischen sind so außergewöhnliche Menschen wie Deepak Chopra, Wayne Dyer, Jerry und Esther Hicks, Barbara Mary Hubbard, Eckhard Tolle, Marianne Williamson, Gary Zukav und andere. (Ich hatte gerade das wunderbare Vergnügen, mich mit Wayne und Marianne bei der *Celebrate Your Life*-Konferenz in Scottsdale, Arizona, wieder zu treffen. Es war gut, sie beide wieder zu sehen, und gemeinsam etwas Zeit zu verbringen, einfach zu reden und zusammen abzuhängen.)

Diese Botschaften sagen uns, dass ein Prozess existiert, der hier vor Ort in unserem Alltagsleben abläuft, ein Prozess, der perfekt und wundervoll ist; er bringt uns genau die Menschen und Umstände heran, die für uns nötig sind, um in jedem Nächsten Augenblick die großartigste Vision unseres göttlichen Selbst, die wir je erfahren haben, zum Ausdruck zu bringen und zu erfahren. Sagen wir es anders, *so etwas wie Verlust gibt es nicht, es gibt allein Gewinn*.

Jeder Moment des Lebens ist dafür erschaffen und entworfen, um uns die nächste wundersamste Gelegenheit zu bringen, die nächste wundersamste innere Erfahrung und das nächste wundersamste auswärtige Zum-Ausdruck-Bringen von Wer Wir Wirklich Sind zu erschaffen und zu erfahren. Und, *wir sind diejenigen, die erschaffen und die entwerfen*. Nichts geschieht AN uns, und alles geschieht DURCH uns. Sobald wir dies verstehen, ändert sich alles, und das Wichtigste: es ändert sich unsere Perspektive.

Perspektive erschafft die Wahrnehmung, Wahrnehmung erschafft die Glaubensüberzeugung, die Glaubensüberzeugung erschafft Verhalten, das Verhalten erschafft Erfahrung, die Erfahrung erschafft die Wirklichkeit – und unsere Realität erschafft unsere Perspektive. Es ist ein Kreis – der Kreis des Lebens –, und *alles in dem Kreis ändert sich*, sobald sich etwas in dem Kreis ändert.

Junge, ich sagte hier einen ganzen Mund voll, und es ist wichtig zu verstehen, was ich sagte. Bitte lies diesen letzten Absatz noch einmal, und lange ob seiner mächtigen Botschaft in ihn hinein. Der letzte Absatz – dieser eine Absatz allein – vermag dein Leben zu ändern.