

Carly Newfeld

Der inneren Führung vertrauen

Mit * gekennzeichnete Stellen frei übersetzt von Anja Schmidtke



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 2003 by Carly Newfeld

First published by Findhorn Press, Findhorn, Scotland

Titel der Originalausgabe: »*The Findhorn Book of Guidance & Intuition*«

Copyright © der deutschen Ausgabe:

Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-336-3

1. Auflage 2011

Übersetzung: Anja Schmidtke

Covergestaltung unter Verwendung verschiedener Motive aus: www.fotolia.com

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Überblick: Das Wesen der inneren Führung	13
1. Teil: Die Grundlagen von innerer Führung und Intuition	25
1. Kapitel: Intuition, Instinkt, Intention und Imagination	27
2. Kapitel: Die kleine leise Stimme	47
3. Kapitel: Seinen Hut festhalten: Innere Führung in der Praxis	61
4. Kapitel: Ein Schillern und Leuchten	77
2. Teil: Verknüpfung der Welten	95
5. Kapitel: Die Grenze zwischen Intuition und Vernunft	97
6. Kapitel: Die Weisheit des Körpers	113

7. Kapitel: Wegweiser und Lehrer – und Kinderstimmen	141
8. Kapitel: Vorahnungen im Alltag	163
9. Kapitel: Innere Führung »ganz groß«	179
Zusammenfassung	201
Bibliografie	217
Danksagung	221
Über die Autorin	229

Vorwort

Ich war gerade auf dem Weg zu einem Termin, als ich überlegte, mein Vorwort zu diesem Buch vielleicht mit seiner Entstehungsgeschichte zu beginnen: Meine innere Führung hatte mich bewogen, es zu schreiben. Doch fast sofort ging das innere Geplapper los, von einem abweisenden »Nein, zu abgeschmackt« bis zu einem eindringlichen »Mach es!«

Ich fuhr weiter, hörte mir das Geplapper in meinem Kopf an, ignorierte vieles davon, aber vernahm immer wieder eine ganz bestimmte eindringliche Stimme. Sie war nicht besonders laut, auch nicht »klein und leise«, vielmehr hatte sie einen speziellen Klang, an dem ich erkannte, dass es meine authentische Stimme war. Wann immer ich sie höre, werde ich aufmerksam. Ich rutschte auf meinem Sitz herum und setzte mich aufrecht hin. Es war die Stimme, die am Anfang »Mach es!« gesagt hatte. Sie war deutlich und emotionslos, gebieterisch, aber nicht streng, sie hatte sogar einen leicht

humorvollen Unterton. Die anderen Stimmen verhallten einfach im Hintergrund.

Meine innere Stimme spricht sehr deutlich zu mir, obwohl ich viel Übung gebraucht habe, um sie inmitten des inneren und äußeren Geschwätzes auszumachen. Das Ziel dieses Buches ist es, Ihnen zu helfen, Ihre innere Stimme zu erkennen, wenn Sie sie hören, und die subtile Art und Weise zu verstehen, in der sie zu Ihnen spricht. Sie werden lernen schließlich, die Energie, die Inspiration und den Mut zu finden, dieser Führung zu folgen.

Meine innere Führung wies mich an, dieses Buch zu schreiben. Auch wenn es diesmal eine stille Weisung war, eher ein Gefühl statt Worte. Alles begann mit einer E-Mail von Findhorn Press über eine neue Buchreihe, die der Verlag plante; die E-Mail enthielt auch eine Liste mit Themen für die geplanten Bücher, die sich sehr spannend las. Und auf dieser langen, vielfältigen Liste stand auch das Thema »Innere Führung finden«.

Ich ging die Liste mehrmals durch, und obwohl die Themen breit gefächert und spannend waren, blieben meine Augen immer wieder an dem Begriff »innere Führung« hängen. Ich hatte nicht die Absicht, dort hängen zu bleiben – zumindest nicht bewusst –, aber es geschah trotzdem. Jedes Mal, wenn ich das Wort las, empfand ich ein Art Erweiterung, Klarheit und Gewissheit. Es gab keine innere Stimme; der gewohnte

innere Dialog war sogar überhaupt nicht vorhanden. Stattdessen fühlte ich mich innerlich ungewohnt ruhig. Ich sah keinen Raben am Fenster vorbeifliegen und keinen Lichtblitz, ich hörte auch keine Fanfare und auch das Telefon klingelte nicht im selben Moment, um meine Entscheidung zu bestätigen. Ich wusste es einfach. Etwas tief in mir entspannte sich, als ob ich gerade yogische Atemübungen gemacht hätte. Die Bestätigung lag einfach darin, dass mein Geist und mein Körper sich harmonisch und entspannt fühlten. Das war das Buch, das ich schreiben musste.

Da ich in den frühen Tagen in der Findhorn-Gemeinschaft gelebt hatte (1970 bis 1978), hatte ich das Privileg, eng mit zwei ihrer Gründer, Dorothy Maclean und Eileen Caddy, zusammenzuarbeiten, so dass ich aus erster Hand die stille Größe spiritueller Führung in ihrem Leben beobachten konnte und mitbekam, wie sie bedingungslos ihren inneren Weisungen folgten. Nie hätte ich mir damals vorstellen können, dass ich einmal darüber schreiben und anderen helfen würde, ihre eigene innere Führung zu finden.

Mein erstes Jahr in Findhorn verbrachte ich im Büro der Stiftung, wo meine morgendliche Routine auch darin bestand, Eileens tägliche innere Weisungen zu Papier zu bringen und das Dokument bis halb zehn vormittags unserem Drucker, Victor Bailey, vorzulegen. An jedem einzelnen Morgen brachte Eileen mir auf ihrem Weg aus der Kapelle ihr kleines Notizbuch

vorbei; nachdem ich meine Brille aufgesetzt hatte, um ihre winzige, einzigartige Handschrift zu entziffern, schrieb ich ihre Worte dann sorgfältig und wortwörtlich auf spezielles Papier ab, um es in den Druck zu geben. Die Zeit war immer knapp. Die gedruckte Version musste bis spätestens zehn Uhr ausgeteilt sein, damit die Mitglieder der Gemeinschaft sie rechtzeitig zu Tee und Gebäck lesen konnten.

Auch Dorothy ließ die Gruppe an ihrer inneren Führung teilhaben, die sie vom Landschaftsengel und den Devas erhielt. Jeden Morgen um halb elf machten sie und ich eine Pause von unserer Büroarbeit und gingen auf einen Kaffee mit Milch – einer primitiven Version des Latte – zu ihrem gemütlichen Wohnwagen hinüber. Beim Kaffee erfuhr ich viel über das liebevolle Wesen der inneren Führung und über die Freude, die mit der Kommunikation und Zusammenarbeit mit dem Reich der Devas einhergeht. Eine der wahrscheinlich wichtigsten Lektionen war, dass innere Führung nur möglich ist, wenn wir in absolutem Einklang mit unserer Ganzheit stehen. Wie bei Eileen erreichte Dorothy mit ihrer täglichen Disziplin des inneren Lauschens und der Meditation, dass sie mühelos die Weisungen des inneren Gottes erkennen, hören und befolgen konnte.

1971 empfing Eileen eine ganz besondere Botschaft, die lautete, dass sie keine inneren Weisungen mehr für die Gemeinschaft als Ganzes erhalten würde, sondern

dass der nächste Schritt unserer gemeinschaftlichen spirituellen Praxis darin bestand zu lernen, uns nach innen zu wenden und selbst unsere innere Führung zu suchen. Ich preise Eileen – und Gott – dafür, denn dies war ein Wendepunkt in meinem Leben und ein Schritt zum Schreiben dieses Buches.

Der inneren Führung vertrauen erkundet die vielen Möglichkeiten, die uns offenstehen, um spirituelle Führung zu erhalten, auf unsere Intuition zu hören und beiden achtsam und freudig zu folgen. Die Geschichten, die ich hier erzähle, zeigen, wie sich Menschen verhalten, für die innere Führung und Intuition so selbstverständlich zum Alltag gehören wie Zähneputzen.

Einige Kapitel sind den Gründern der Findhorn-Gemeinschaft gewidmet, Eileen und Peter Caddy und Dorothy Maclean, deren Glaube und innere Führung das Fundament waren, auf dem die Gemeinschaft errichtet wurde. Diese drei sind eine Dreifaltigkeit der Liebe, des Lichtes und der Weisheit, Eigenschaften, die für mich der Schlüssel zu meiner Ganzheit und meiner inneren Stimme wurden. Dank ihnen kann ich die Anwesenheit und die Stimme Gottes inmitten des oft munteren inneren Geplappers wahrnehmen. Immer, wenn ich mich frage, ob ich gerade meine innere Führung wahrnehme, überlege ich: »Ist Liebe in dieser Botschaft? Ist die Wahrheit des Lichtes darin? Und vermittelt sie reine Weisheit?«

Meine Absicht ist es, dass die Worte in diesem Buch bestärken, verdeutlichen, informieren und inspirieren. Es ist eine Einführung für diejenigen von Ihnen, die neugierig auf spirituelle Führung im traditionellen Sinne sind, und eine Zusammenfassung für diejenigen, die sich schon länger auf dem Pfad der Erforschung ihres Bewusstseins befinden und vielleicht eine kleine Aufmunterung brauchen. Am Ende des Buches finden Sie eine Bibliografie und eine Liste mit weiterführender Literatur und Websites, die Sie auf Ihrem eigenen Weg der inneren Führung und Intuition ansprechen könnten. Ihnen allen, die diese Worte lesen, danke ich schon jetzt. Ihre Absicht, Ihrem Inneren immer nahe zu sein, wird Sie leiten, und wenn Sie Ihren täglichen Beschäftigungen nachgehen, wird Ihre leise innere Instanz auch andere ermuntern und inspirieren. Wir selbst zu sein ist alles, was wir je tun müssen.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen.

Carly Newfeld

Santa Fe, New Mexico

Überblick

Das Wesen der inneren Führung



»LERNE NICHT MIT DEM KOPF, SONDERN MIT
DEM HERZEN, DEINER INTUITION.«

Hilda Charlton

Bei meinen Recherchen für dieses Buch habe ich mit zahlreichen Menschen gesprochen, und dabei begann ich, einen roten Faden zu erkennen, den ich schon lange vermutet hatte, der sich aber – bisher – noch nicht bestätigt hatte. Der rote Faden ist, dass es ein bestimmtes Gefühl oder einen »Klang« gab, der mit dem Moment der Klarheit einherging, den die Befragten als »innere Führung« oder »Geistesblitz« bezeichneten. Der Musiker Mike nennt es »ein Los!-Gefühl«. Bernadette, eine Töpferin aus den indianischen Pueblos im nördlichen New Mexico, erzählte mir, dass für sie

einfach alles »passte«. Sally, eine befreundete Akupunkturin, sagte, dass sich »alles einfach zusammenfügte« und sie »die Zusammenhänge zwischen den Dingen erkannte«.

Sallys Wissen über das Meridiansystem des Körpers als Mikrokosmos der gesamten Schöpfung half ihr zu verstehen, dass sich die Dinge tatsächlich *immer* zusammenfügen und dass innerer Einklang es uns ermöglicht, Zugang zu Informationen und Kenntnissen zu erhalten, die uns sonst verborgen bleiben könnten. Ob wir dieses Wissen »innere Führung« oder »Intuition« nennen, ist eigentlich nicht von Bedeutung, denn beides sind Wege, um den ganz bestimmten Klang zu erkennen, der sich anders anfühlt oder anhört als das gewohnte Hintergrundgeplapper. Ein Klang, der dem Ursprung des Lebens selbst entstammt, dem Ursprung von Lebenskraft, Prana, Atem und Geist, der uns alle im vereinten Bewusstseinsfeld miteinander verbindet.

Eines Tages, vor vielen Jahren, als ich über die Bedeutung des »Wortes« – im biblischen Sinne – meditierte, erkannte ich, dass das Wort »am Anfang« mein eigener erster Atemzug war. An jenem Morgen beschloss ich zu üben, das Wort sich selbst atmen zu lassen. Als ich meine Meditation beendete, seufzte ich zuerst ein tiefes, unmerkliches »Aaahh«. Ich wiederholte es mehrmals mit geschlossenen Augen und beobachtete, wie mein Atem ruhig und gleichmäßig wurde. Ich ging meinen Beschäftigungen des Tages in aller Stille

nach und erinnerte mich von Zeit zu Zeit daran, auf meinen Atem zu achten. Plötzlich – als ich gerade über ein Problem nachdachte – erklang zusammen mit einem hellen Blitz in meinem Inneren der Atemlaut »Ah-ha!«. Es war ein wunderbarer, erhebender, öffnender »Aha-Moment«, als sich mit meinem belebten Atem der Nebel vor meinen Augen lichtete, eine Energiewelle durch meinen Körper brandete und neue Informationen vor meinem geistigen Auge erschienen. Dieser Aha-Moment war rasend schnell gekommen; oft kommen meine »Ah-has« eher langsam, sanft und mit einer tiefen Entspannung von Körper, Seele und Geist, gefolgt von der gesteigerten Fähigkeit, in einem unmerklich veränderten Realitätszustand zu denken und zu empfinden.

Wie erreichen wir diesen Ursprung – oder wie erreicht er uns? Während ich dies schreibe, sehe ich nicht einen bestimmten, fixen Punkt als Ursprung, sondern sozusagen ständig ineinandergreifende Räder, wie der Kosmos selbst, das nächtliche Himmelsgewölbe oder der Kreis der Himmelsrichtungen, der Urvölkern auf der ganzen Welt heilig ist. Jede menschliche Seele, jedes individuelle Bewusstsein hat die Fähigkeit, im Einklang mit diesem sich ständig verändernden, fließenden Rad zu sein. Im Augenblick des Einklangs – der zehnmal am Tag, fast nie oder fast ständig eintreten kann – haben wir die Gelegenheit, innere Führung zu suchen oder zu erhalten. Wir können sogar so weit gehen zu sagen, dass sie uns immer zur Verfügung

steht und dass das, was wir »Synchronizität« nennen, einfach die Bestätigung dafür ist, dass wir im Einklang und eingestimmt sind und uns im Fluss des Lebens befinden. Innere Führung »fehlt« uns nur, wenn wir im Geiste beschäftigt sind, nicht bei uns sind, uns um die Zukunft sorgen oder in der Vergangenheit leben. Mein Freund Bruce nennt das »die Trance«; er glaubt, dass wir uns immer dann in dieser Trance befinden, wenn wir nicht einfach und mühelos im Jetzt leben.

Aber warum ist es überhaupt wichtig, ob wir im Einklang sind oder nicht? Ist es wichtig, ob wir unsere Entscheidungen auf unsere innere Führung gründen oder auf den Rat anderer, auf Vernunft oder auf Erfahrung, auf rationales oder auf logisches, berechnendes Denken? Warum innere Führung? Warum Intuition? Und was ist mit dem guten, alten gesunden Menschenverstand und mit Entscheidungen, die auf althergebrachten, traditionellen Werten beruhen? Dieses Buch wirft vielleicht genauso viele Fragen auf, wie es beantwortet, und das ist nichts Schlechtes. Es ist äußerst wichtig, dass wir jeder unseren eigenen Weg finden, dass jeder von uns seine eigene, einzigartige Stimme findet und lernt, ihr unbedingt zu vertrauen.

Innere Führung schließt den gesunden Menschenverstand nicht aus, und vielleicht sollte ich direkt hier als Haftungsausschluss sagen, dass Sie, wenn Sie eines Morgens aufwachen und Ihnen eine Stimme in Ihrem Kopf sagt, dass Sie etwas tun sollen, was anderen

schaden könnte, es bitte nicht tun! Es ist sehr unwahrscheinlich, dass eine solche Stimme von einer gütigen Quelle des Lebens stammt, von Gott. Wenn Ihre innere Führung Sie anweist, sich selbst oder anderen zu schaden, dann ignorieren Sie sie und suchen Sie Hilfe. Nehmen Sie sich Ihr Telefon, und rufen Sie einen vertrauten Freund oder Verwandten an, eine Notfall- oder Beratungshotline.

Es gibt mehrere wichtige Punkte, die ich anbringen möchte, bevor ich näher auf die unterschiedlichen Formen eingehe, die innere Führung annehmen kann. *Innere Führung ist kein spirituelles Privileg: Jeder kann darauf zurückgreifen.* Es ist meine persönliche Überzeugung, dass es mehr als wichtig ist, unsere innere Stimme zu finden – es ist dringend notwendig. Warum? Weil die Fähigkeit, aufmerksam zuzuhören, auf unsere innere Führung zurückzugreifen, unsere Intuition zu erkennen und den Mut und die Disziplin aufzubringen, die es braucht, um ihr immer zu folgen, eine Fähigkeit ist, die in jedem Fall lebensverändernd und möglicherweise sogar lebensrettend ist. Wenn jeder von uns seine authentische Stimme – unsere Rettungsleine zum Ursprung des Lebens selbst – findet und ihr zuhört, dann können wir uns mitten in einer Krise dennoch sicher fühlen und Schritt für Schritt den optimalen Weg finden, um anderen wirklich zu dienen zu sein oder eine stille Zufluchtsstätte in unserem Inneren zu finden.

Es muss noch nicht einmal unser eigenes Leben sein, das wir dabei retten – es könnte das eines anderen sein. Und wenn es kein menschliches Leben ist, dann könnte es auch eine Lebensweise sein, die wir retten. Tatsächlich ist unsere bekannte, vertraute Lebensweise heute in Gefahr. Je nachdem, wo Sie gerade leben und welchen Lebensstil und welche Freunde Sie haben, mag diese Gefahr nicht besonders groß erscheinen, aber blicken Sie sich einmal um. Neben der Zerstörung unserer Ökosysteme, der Armut und Obdachlosigkeit, den Gesundheitskrisen, dem Missbrauch von Kindern, der Drogenabhängigkeit, dem Rassismus, der Gewalt und dem Krieg wirkt zudem eine stille, fast unsichtbare Kraft: die langsame Abschaffung unserer Gedankenfreiheit.

Sehr wenig von dem, was wir in der Zeitung lesen, im Fernsehen sehen oder auf den populären Nachrichten-Websites finden, ist die unzensurierte Wahrheit. So gut wie alles, was wir in den Medien lesen oder sehen, wurde sorgfältig bearbeitet – oder es fehlen wichtige Informationen. Hier in den USA sind Radiosender im Besitz riesiger Unternehmen, und Großkonzerne kontrollieren die Verteilung von Lehrmaterial an Schulen und die von Büchern an öffentliche Büchereien und Buchhandlungen. Die Werbung wird immer raffinierter und ausgeklügelter, da die Medienmogule unsere Macht erkannt haben, per Fernbedienung den Ton abzuschalten, wenn im Fernsehen Werbung läuft. Viele

Werbeunterbrechungen wurden durch sogenanntes »Product Placement« ersetzt, bei dem unsere Lieblingspersönlichkeiten unsere Lieblingslimonade trinken. Wenn wir dann plötzlich aufwachen und begreifen, warum das eigentlich unsere Lieblingsmarke ist, schneiden wir einen Riss in die Matrix, die unser modernes Leben überlagert. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, in der Lage zu sein, den Riss in der Matrix noch zu erweitern, sich einen eigenen, persönlichen Weg hindurchzubahnen oder die Mauer sogar ganz einzureißen ...

Auf unsere spirituelle, praktische, innere Führung zu vertrauen, auf unsere Hotline zur Intuition, auf einen klaren, vertrauensvollen Pfad – all das sind Wege, vielleicht sogar die wirkungsvollsten Wege, um zu erreichen, dass unser Geist relativ ungestört von den Unmengen an Informationen, Ratschlägen, Kommandos und Anweisungen bleibt, die heute auf uns einprasseln. Wir sind nicht immun gegen diesen äußeren Einfluss, vielleicht haben wir sogar Freude daran oder wünschen ihn uns, aber es ist wichtig, daran zu denken, dass *er* nicht *wir* ist. Die Fähigkeit, durch die Medienstürme des Informationszeitalters zu segeln, ist sehr lernens- und beherrschenswert. Es mag zwar Engagement und Übung brauchen, aber einmal erlernt kann wahre innere Führung durch nichts so leicht erschüttert werden. Unser Zugang zur reinen Lebensenergie, zu unserer inneren Macht und unserer

persönlichen, intuitiven, unbegrenzten Verbindung zu Gott, zum Großen Geist, bietet uns den einzig wahren Schutz in stürmischen Zeiten.

Wenn Sie meinen, das sei unmöglich, denken Sie daran, dass jede indigene Kultur der Welt einen Namen für innere Führung und Intuition hat; in einigen Fällen wird sie sogar vorausgesetzt und ist so integriert in das tägliche Leben, dass ein Name dafür gar nicht nötig ist. Wenn Sie sich auf Ihre innere Führung stützen, gesellen Sie sich zu den Abermillionen von Menschen aller Zeitalter, die aus ihrem Inneren heraus leben, in dem Wissen, dass dort die wahre Führung durch den Großen Geist ihren Ursprung hat. Wenn ich mich umschaue, bin ich davon überzeugt, dass dieser Zugang zur inneren Führung uralte, grundlegend und wahrscheinlich von wesentlicher Bedeutung für unser Überleben als Spezies ist.

Viele von uns haben sich so weit von diesem inneren Ort entfernt, dass wir jetzt Bücher und Workshops brauchen, um uns den Weg zurück zu zeigen, um uns anzustupsen, unsere Authentizität wiederzufinden und auf die Weisungen unserer Seele zu hören. Auch wenn Sie bei keinem Wochenend-Workshop im Schnelldurchlauf lernen können, auf Ihre innere Führung zu hören, können Sie dennoch die ersten Schritte zurück nach innen tun und die Entscheidung treffen, weiter voranzugehen, Schritt für Schritt, zu üben, zuzuhören und äußere Stimmen zum Schweigen zu bringen.

Wenn wir zurück in unser Inneres reisen, geraten die äußeren Stimmen in den Hintergrund und haben weniger Einfluss auf unser Bewusstsein. Wir sehen sie dann als das, was sie sind.

Wenn wir uns unseren persönlichen Weg bahnen, kann dies viele Formen annehmen, selbst die Sprache der inneren Führung ist bei jedem unterschiedlich. Im 2. Kapitel erzählte ich die Geschichte von Eileen Caddy, wie sie anfangs, die »kleine, leise Stimme« Gottes in ihrem Inneren zu hören. Aber auch wenn dieser Ausdruck seit Jahrhunderten benutzt wird, um die Stimme zu beschreiben, die dem Frieden im menschlichen Herzen entspringt, »der alle Vernunft übersteigt«, haben mir andere Menschen berichtet, dass ihre innere Führung nicht mit kleiner, leiser Stimme zu ihnen spricht, sondern mit der ALLERLAUTESTEN Stimme! Mein Freund Joseph sagt mir, dass die Stimme, die er als seine innere Führung kennt, »einen unglaublichen Lärm macht«. Er schildert, wie sie ihm immer wieder den richtigen Weg gewiesen hat, und wenn er manchmal nicht auf sie achtete, wurde sie *wirklich* laut:

Für mich war die »kleine Stimme« immer die, die mir alles ins Ohr flüsterte, was ich tun »sollte«. Einmal, als ich wusste, dass ich den Job wechseln sollte, war alles, was ich hören konnte, eine angst-erfüllte, mäkelnde, kleine Stimme in mir, die sich

über Rechnungen, Hypotheken, Autogebühren, Versicherungen etc. pp. ausließ. Ich denke an sie als die kleine Stimme, weil ich, wenn ich ihr zuhöre, zusammenschrumpfe. Sie hat die Absicht, mich innerlich klein zu halten, zu verhindern, dass ich Risiken eingehe und mich weiterentwickle – größer werde.

Die »laute Stimme« mahnte mich auf eine Art und Weise, die ich nicht leugnen konnte, und wenn ich diese Stimme ignorierte, wurde ich krank oder hatte seltsame Unfälle. Aber trotzdem versuchte die kleine, quengelige, angsterfüllte Stimme weiterhin, mir einen Jobwechsel auszureden! Erst da erkannte ich den Unterschied. Die quengelige Stimme war sehr, sehr ängstlich. Es war die Stimme der Angst. Angst vor dem Verlust von Sicherheit, davor, wie ich die Hypothek bezahlen sollte und so weiter. Sie hatte ein eigenes Leben, das ich wohl noch gefördert hatte, indem ich auf die Erwartungen aller Leute um mich herum gehört und an sie geglaubt hatte – einschließlich meiner eigenen! Vielleicht bin ich ja einfach so, jedenfalls brauchte ich eine IMPOSANTE Stimme, eine, die sagte: »STOPP – es reicht.« Hätte ich die Botschaft am Ende nicht begriffen, dann hätte Gott garantiert ein Flugzeug organisiert, das mit einem knallrot-gelben Banner mit der Aufschrift »JOE, HÖR ZU!« geschmückt über mein Haus geflogen wäre.

Wenn wir die ersten zaghaften Schritte in unser inneres Selbst unternehmen, betreten wir das, was mein lieber Freund Bruce als die echte Welt bezeichnet:

Echtsein belebt uns, lehrt uns und lenkt uns; es kommt aus unserer Seele und unserem Geist. Es ist geerdet, respektvoll, lebensnah, oft verwirrend, manchmal blödsinnig, manchmal brilliant. Es bringt dich nach Hause in deinen Körper. Wenn du beginnst, aus dem Echtsein heraus zu leben, kannst du nicht mehr zurück, selbst, wenn du es möchtest. Du erweiterst deine Überzeugungen und Ansichten, und du traust dir mehr zu. Das befähigt dich, nicht nur mit deinen eigenen Augen zu sehen, sondern auch mit den Augen deines vermeintlichen Feindes und mit den Augen der dir Nahestehenden.

Echtsein erfordert die Bereitschaft – und Bereitschaft ist hier das Schlüsselwort –, ein Leben ohne Schuldzuweisungen, Ärger oder Urteile zu führen.

Bruce fuhr fort, als könnte er meine unausgesprochenen Fragen hören:

Wenn du beschließt, dass du bereit bist, ein Leben ohne Schuldzuweisungen zu führen, dann bedeutet das nicht, dass du dann von solchen Reaktionen befreit bist, sondern nur, dass du dich selbst beim Beschuldigen oder Urteilen beobachten

kannst und die Option hast, anders zu handeln, egal, was der andere tut. Und verschwende bloß keine Energie darauf, über dich selbst zu urteilen – bleib in Bewegung.

Deine Absicht, zu deiner eigenen Instanz zu werden – von deinen eigenen Vorstellungen überzeugt zu sein, trotz anderer Meinungen – erfordert eine innere Disziplin, die manchmal unmöglich zu sein scheint. Sieh die Zweifel und die Angst als Sprungbrett statt als Hindernis. Wenn du aus dem erlernten Programm aussteigst, hat jedes Handeln seinen Ursprung nur noch in dir. Dann beginnst du zu begreifen, dass tägliches Handeln aus deinem Echtsein heraus zu befreiend, zu energetisierend und zu lebendig ist, um wieder in die kulturelle Trance, Geschäftigkeit und Sorgenmacherei zurückzukehren.

Als ich diesen Worten lauschte, stiegen Tränen der Erkenntnis in mir empor. Er schloss:

Und Carly, mehr als alles andere erfordert Echtsein, dass du dein Herz weich werden lässt – manchmal ist das das Beängstigendste von allem.