

DIE PRÄSENZ VON LIEBE

von
Jean Tinder

Übersetzung: Birgit Junker

Lektorat: Gerlinde Heinke

Nach vielen Jahren auf dieser Reise und einer endlosen Anzahl von Gesprächen mit meinem Selbst und anderen, komme ich zu dem Schluss, dass eine einzige Antwort auf jede Lebensfrage angewendet werden kann. Tobias und später Adamus haben viel zu dieser Antwort beigetragen, und sie klingt einfach. Aber es gibt viele Wiederholungen, unzählige Anwendungen - und ebenso viele Hindernisse. Die Antwort, so kitschig sie auch klingt, ist einfach Liebe. Aber nicht einfach irgendeine Liebe. Ich spreche von bedingungsloser, unendlicher, unbegrenzter Liebe für das Selbst.

Nun, bevor ihr das jetzt ausblendet, ich spreche nicht von kitschigem, regenbogenfarbenem Herz-und-Blumen-Liebeskram. Ich spreche über die harte, knallharte, entschlossene Liebe, die um jeden Preis überleben will. Und ich bin mir ziemlich sicher, dass diese Ebene der Selbstliebe erforderlich ist, um als Meister auf dem Planeten zu bleiben.

Wie ich im letzten Monat erzählt habe, sind körperliche Herausforderungen einige der frustrierendsten Überbleibsel unseres alten Lebens, vielleicht weil der Körper buchstäblich alles für uns festhält, bis wir bereit sind, es loszulassen. Und im Guten wie im Schlechten ist er die buchstäblichste Manifestation meiner Energie, also wurde alles, was mein Körper festhält, von mir dorthin gebracht. Aber was hat die Liebe mit dem Lösen der körperlichen Probleme zu tun? Nun, wahrscheinlich alles.

Ich bin in einem sehr religiösen, christlichen Zuhause aufgewachsen, durchdrungen von biblischen Lehren, unserer speziellen Version der Theologie, und vielen Studien und Gebeten. Ich habe mich sehr bemüht, alles zu verstehen und konnte Gottes "Heilsplan" so gut erklären wie jeder Prediger. Aber etwas nagte immer an mir. Auch wenn die Logik klar

und deutlich war, fehlte etwas, das ich nicht definieren konnte. Dann, mit 14 Jahren, hatte ich eine mystische Erfahrung, wo ich die Gegenwart Jesu erfahren habe, der mich bat, ihm zu folgen und mit ihm zu arbeiten. Natürlich sagte ich von ganzem Herzen "Ja!" und begann, mein persönliches Studium auf die Lehren von Jesus selbst zu konzentrieren (die einen überraschend kleinen Teil der Bibel ausmachen).

Wie fast jeder weiß, war Jesus - Yeshua - der Lehrer der Liebe. Theologie, Regeln, Überzeugungen und Traditionen bedeuteten ihm nichts, wenn sie nicht von Liebe umhüllt waren, und ich fragte mich, wie das in einer Welt gilt, wo Regeln, die jede Facette des Lebens regeln, gewöhnlich Vorrang vor phantasievollen Dingen wie der Liebe haben. Einer meiner biblischen Lieblingsautoren hatte mehr über diese alles entscheidende Liebe zu sagen:

Geliebte, lasst uns einander lieben, denn die Liebe ist von Gott, und wer liebt, der ist aus Gott geboren und kennt Gott. Wer nicht liebt, der kennt Gott nicht, denn Gott ist Liebe. [Tatsächlich,] Gott IST Liebe, und alle, die in der Liebe leben, leben in Gott, und Gott lebt in ihnen. (1. Johannes 4:7-8, 16)

Anscheinend war die Liebe so wichtig, dass sie die eigentliche Definition von Gott war! Aber wenn das wahr war, wozu dann die ganze Theologie, die ganzen Regeln, Urteile und Drohungen? Jetzt weiß ich, dass es dabei um Menschen geht, die versuchen, sich gegenseitig zu kontrollieren, aber schon damals schien es so, als ob Gottes "Quintessenz" die Liebe war. Jesus sagte: "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst" - was noch eine weitere Frage aufwirft. Wenn ich ein erbärmlicher, nicht liebenswerter Sünder bin, was ist dann gut daran, jemand anderen so zu lieben? Ich begann zu erkennen, dass "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst" impliziert, dass ich mich bereits selbst lieben sollte. Es hat nur ein paar Jahrzehnte (und Lebenszeiten) gedauert, bis ich das wirklich begriffen habe.

Hier sind ein paar verwandte Gedanken. Adamus hat gesagt, dass die Liebe zuerst hier auf der Erde entdeckt wurde. Denkt ihr, dass dies zu der Zeit geschah, als Yeshua lebte? Immerhin war es der gesamte Fokus seines Lebenswerkes. Adamus hat auch häufig erklärt, dass alle Aufgestiegenen Meister über die Erde - den Planeten der Liebe - gekommen sind. Könnte es sein, dass die tiefe, innige Liebe zu sich selbst das wesentliche und wunderbare Herz des Aufstiegs ist?

Das bringt eine interessante Frage für diejenigen auf, die darauf brennen, den Planeten zu verlassen: Habt ihr euch in euch selbst verliebt? Da es etwas zu sein scheint, was ihr gleich hier auf der Erde tun müsst, nun, jetzt ist eure Chance!

Ich beginne zu erkennen, dass absolute Selbstliebe der Schlüssel zu allem ist. Betrachtet dies, eine der beliebtesten Passagen, wenn auch leicht bearbeitet:

Wenn ich in den Sprachen der Menschen oder der Engel rede, aber mich selbst nicht liebe, bin ich nur ein lärmender Gong oder eine klirrende Zimbel. Wenn ich die Gabe der Weissagung habe und alle Geheimnisse und alles Wissen ergründen kann, und wenn ich einen Glauben habe, der Berge versetzen kann, aber mich selbst nicht liebe, dann bin ich nichts.

Die Selbstliebe ist geduldig, die Selbstliebe ist gütig. Sie ist nicht neidisch, sie prahlt nicht, sie ist nicht stolz. Sie entehrt mich nicht, sie ist nicht egoistisch oder leicht verärgert, sie führt keine Aufzeichnungen über Ungerechtigkeiten. Sie beschützt immer, vertraut immer, hofft immer, hält immer durch.

Die Selbstliebe versagt nie. Damals sah ich nur eine Spiegelung wie in einem Spiegel; wie ich mich selbst von Angesicht zu Angesicht sehe. Damals kannte ich mich nur zum Teil; jetzt kenne ich mich ganz, so wie ich ganz erkannt werde.

Und nun verbleiben diese drei: Glaube, Hoffnung und Selbstliebe. Aber die größte von ihnen ist die Selbstliebe. (1. Korinther 13)

In meinen eigenen Worten würde es in etwa so lauten:

Alle meine klugen Synchronizitäten, Realisierungen und Erkenntnisse sind nutzloser Lärm, wenn ich mich nicht selbst liebe. Mich selbst zu lieben bedeutet, dass ich geduldig und freundlich mit meinem Körper bin und mich nicht mit anderen vergleiche. Es bedeutet, dass ich mich immer um mich kümmere, garantiert. Da diese Liebe endlich erlaubt wird, kann ich mich selbst voll und ganz erkennen, so wie meine Seele mich schon immer gekannt hat, denn das Größte von allem ist die Liebe.

Im wahren Leben manifestiert sich diese Liebe in vielerlei Hinsicht. Für mich ist ein Teil davon Präsenz. Mit anderen Worten, es ist extrem wichtig geworden, in jedem nur möglichen Moment präsent bei mir zu sein, besonders wenn es ums Essen geht. (Ich möchte mich nicht weiter auf Diät, Essen und Körper fokussieren, aber es IST ein großes Thema momentan, also werde ich mitteilen, was ich lerne). Wie schon im letzten Monat erwähnt, macht das Verliebtsein alles anders, und das Verliebtsein in mich ist keine Ausnahme. In den letzten paar Wochen habe ich das ganze Leiden... äh, die ganzen Einschränkungen rund um das, was ich esse, abgeschafft. Die ersten paar Wochen war es so wie sonst auch: Ich aß, was ich wollte, und mein Körper reagierte auf die übliche Art und Weise (Schmerzen, Wehwehchen und die Waage kletterte nach oben). Das ist der Punkt, wo ich vorher immer aufgegeben hatte. Aber dieses Mal hatte sich etwas tiefgreifend verändert, und ich blieb dran. Es gab viele Gespräche mit meinem Körper, und er begann gesprächiger zu werden, fast so, als ob er anfing, mir zu glauben, anstatt einen weiteren meiner vielen Tricks zu ignorieren.

Dann hatte er eines Tages eine Bitte - dass ich beim Essen voll und ganz bei ihm präsent bin. Mit anderen Worten, kein Computer, kein Fernseher, kein Kreuzworträtsel und keine Zeitschrift, während ich aß. Es ging nicht darum, dass ich mich auf das Essen konzentrieren sollte (obwohl das eine erstaunliche Erfahrung sein kann), er wollte einfach meine Präsenz. Das zu tun, war eine kurzzeitige Herausforderung für meinen Verstand, aber dann nahm er gegenüber der Liebe im Hintergrund platz und ich begann, sein sanftes Feedback deutlicher zu spüren. "Bitte dies, nicht das." "Ich habe genug, danke." "Nur einen, nicht drei." "Heute bitte etwas Frisches", und so weiter. Auch die Uhr bedeutet ihm nichts, was bedeutet, dass ich zu ungewöhnlichen Zeiten gegessen habe - und nicht gegessen habe. Aber wenn ich in totaler Liebe bei ihm präsent bin, scheint der Rest keine Rolle zu spielen.

Ich meine, denkt mal darüber nach. Wenn ihr mit einem geliebten Menschen zu Abend esst, sitzt ihr nicht da und lest ein Buch oder spielt auf eurem Handy. Ihr seid bei eurem Geliebten präsent! Es ist eine geschätzte Zeit, wo ihr nicht im Traum daran denket, Ablenkungen mit einzubringen. Vielleicht verdient euer eigenes Selbst, euer wahrhaftiger Seelenverwandter, die gleiche Aufmerksamkeit.

Sich selbst zu lieben kann in jedem Moment etwas anderes bedeuten. Es kann bedeuten, einen Ort früher zu verlassen, nach meinem eigenen Zeitplan zu essen, nein zu jemandem zu sagen, sich auszuruhen, wenn der Körper es verlangt, mich selbst an die erste statt an die letzte Stelle zu setzen. Es kann auch bedeuten, schwierige Entscheidungen zu treffen, wie z.B. meinen permanenten Mangel an Selbstwert (und die Verzerrungen, die es mit sich bringt) herauszufordern, mich zu weigern, schlecht über meinen Körper zu sprechen oder mich über mein Leben zu beschweren. Denkt an den Moment, als ihr Liebe erfahren habt, ob mit einem Liebhaber, einem Familienmitglied, einem Baby oder sogar einem Haustier. Geht ihr mit euch selbst *mindestens* so liebevoll um, wie mit ihnen?

Sprecht ihr so freundlich zu euch selbst? Unterstützt ihr euch selbst so liebevoll?
Akzeptiert ihr euch selbst so vollständig?

Was passiert, wenn jede einzelne Sache ein Geschenk der Liebe an mich selbst ist? Nun, es verändert sich buchstäblich, wie die Energie mir dient. Vor Jahren habe ich eine Zahnbehandlung machen lassen. Es war zu lange aufgeschoben worden und ich brauchte mehrere Wurzelkanalbehandlungen (wo viel gebohrt wird und Fremdkörper dauerhaft in meine Zähne eingebaut werden). Als ich auf dem Zahnarztstuhl lag, traf ich die bewusste Entscheidung, das neue Material in meinen Körper zu integrieren. Ich stellte mir vor, zu ihm zu sprechen: "Willkommen! Du bist jetzt Teil dieses Meisters, bitte mach es dir gemütlich und diene mir so lange wie nötig." Es war eine schöne Art, die eher unangenehme Zeit zu verbringen. Dann, eines Tages, vergaß ich die Einladung. Später am Abend pochte mein Mund vor Schmerz, was ungewöhnlich war. Dann erkannte ich, dass ich an diesem Tag vergessen hatte, die Wurzelbehandlung zu begrüßen - erstaunt über den spürbaren Unterschied, den sie machte!

Irgendwann in den letzten Wochen sagte mein Selbst schließlich das Offensichtliche: Warum begrüßt und integrierst du nicht ALLES, was du in deinen Körper aufnimmst, nicht nur den Zahnkram? Und damit erblühte die Liebe auf einer ganz neuen Ebene.

Vor ein paar Jahren (in [Time Out](#)) ließ Adamus einen ziemlich verlockenden Kommentar fallen, in dem er sagte, dass er eines Tages über Liebe sprechen würde, "die so rein ist, dass sie Diamanten schmilzt."

Meine Ohren spitzten sich: "Ooh, vielleicht bekomme ich endlich einen Liebhaber, der mich versteht." Aber ich glaube nicht, dass es das war, was er meinte. In letzter Zeit hat er uns an die Tatsache erinnert, dass diese ganze menschliche Realität größtenteils aus Wasserstoff, Helium und ein bisschen Sauerstoff besteht. Das letzte Mal, als ich nachgesehen habe, waren das farb- und geruchlose Gase. Was hält also alles zusammen, um wie Steine und Äpfel und Bäume und Hunde und Leute und alles andere auszusehen? *Das bin ich*. Wenn es in meinem Körper festgefahrene Energie gibt, halte ich sie hier fest. (Ich werde nicht so weit gehen wie Adamus, indem ich sage, dass ich in sie verliebt bin, aber offensichtlich halte ich sie aus irgendeinem Grund fest.) Mein Bewusstsein vereinigt diese Grundelemente gemeinsam hinein in meine besonderen Realität.

Reine, unbegrenzte Liebe für mich selbst und für meine Schöpfung löst den Widerstand auf, der alles an seinem Platz hält (denk daran, [Widerstand ist zwecklos](#)¹) und - *et voilà* - flexible Realität, vielleicht sogar geschmolzene Kristallgefängnisse!

Mir gefällt, wo diese Liebesgeschichte hinführt.

¹ siehe Jean's Artikel aus dem Juni 2021 Newsletter, den ich hier nochmal posten werde