

## 6. SCHRIFTROLLE

Inhalt der sechsten Schriftrolle, die von den Essenern in vorchristlicher Zeit aufgezeichnet und in einer Felsspalte am Toten Meer aufgefunden wurde.



- Meine Gefühlswallungen gehören mir; ich bin sie nicht.
- Meine Emotionen sind eine wunderschöne, gefühlvolle Art und Weise, mich selbst und meine Beziehungen zu dieser Welt auszudrücken.
- Meine Emotionen sind das Ergebnis dessen, was ich glaube.

Wenn ich an einen bestimmten Zwischenfall oder eine gegebene Lage keinen Glauben hefte, so habe ich deswegen auch keine Gefühlswallung.

Mein Glaube mag die Annahme beinhalten, dass gewisse Dinge gut oder böse, recht oder schlecht, vielleicht auch bedrohlich sind. Sobald ich mir Rechenschaft gebe, das meine Beurteilungen eben Urteile sind (gut, böse, richtig, falsch, bedrohlich), dann wird mir klar; Es steht mir frei, meinen Glauben und meine Urteile zu ändern und unangenehme Zwischenfälle und Geschehnisse ihrer "emotionalen Ladung" zu entkleiden.

- Nichts kann mich unglücklich, zornig, verzweifelt oder ängstlich machen, wenn ich ihm nicht die Kraft und Erlaubnis gebe, dieses zu bewirken.
- Jederzeit obliegt mir allein die Entscheidung darüber und die Verantwortung dafür, wie ich mich fühle. Ich kann wählen, ob ich fröhlich, glücklich, ruhig und vertrauend sein will.
- Ich habe das absolute Recht, heute glücklich zu sein. Ich brauche mich nicht dafür zu entschuldigen, wenn ich reine Freude empfinde und zeige.