

1. SCHRIFTROLLE

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



- Mein Herz ist ein Garten, genannt Eden.
- Mein Garten ist fruchtbar und schöpferisch.
- Die Samen die in meinen Garten fallen, brauchen nur geringe Förderung, um zu blühen.

Wie der Urgarten Eden kann er ein Segen oder ein Fluch sein. Ein ungepflegter Garten wird zu einem Dschungel, und kein Garten bringt mehr Wachstum hervor als der Garten meines Herzens und meines Gemütes. Wenn Unkraut und Disteln gepflanzt werden, so sind sie es die wachsen, Sie werden die Blumen meines Herzens, die Lebensfreude, ersticken und verderben.

Der Meister hat gesagt: "Wie der Mensch in seinem innersten Herzen denkt, so ist er."

Was ich in meinem Garten gepflanzt habe, ist, was ich bin, oder besser gesagt, ist, was ich glaube zu sein, und alles, was ich je in meinem Leben erfahren werde, ist, was ich im Garten meines Herzens pflanze. Wenn ich Samen des Schmerzes und der Zurücksetzung säe, so pflanze ich in meinen Garten die Überzeugung, ungeliebt zu sein, pflanze Dornen des Schmerzes und der Benachteiligung, Selbstmitleid wird die Erfahrung meines Lebens sein.

Ich bin ein Gärtner.

Mein Herz ist mein Garten. Man nennt es auch das Unbewusste oder das Unterbewusste. Ob Herz oder Gemüt mein Garten ist der Ort, wo ich Worte, Gedanken, Überzeugungen und Ideen gepflanzt habe. Diese Samen sind lange gepflegt worden und haben als Früchte die Art und Weise erzeugt, wie ich die Welt sehe und erfahre

Ich bin ein Gärtner und ein Denker.

Meine Gedanken kommen aus meinem Garten, und meine Worte und Gedanken säen wiederum die Blumen oder das Unkraut. Wie jedermann spreche auch ich zu mir selbst. Meine Gedankenwelt ist jeden wachen Augenblick tätig und mein Sinn ist voller Worte, Gedanken und Meinungen. Die Worte und Gedanken, die Meinungen und Überzeugungen sind Erzeugnisse meines Gartens, und sie sind wiederum Samen und Dünger für meinen Garten, so dass die Pflanzen, die darin wachsen, seien sie gut oder schlecht, jeden Tag stärker werden, tiefere Wurzeln schlagen und immer überzeugender wirken

Mein Sinn ist voller Überzeugungen, Gewohnheiten und Beschreibungen.

Wenn ich in einem Gesicht einen Ausdruck sehe, neige ich dazu zu sagen: "Das bedeutet...", und wenn meine Interpretation für mich vorteilhaft zu sein scheint, reagiere ich mit einem Aufleuchten von Befriedigung und beglückwünsche mich. Sagt meine Interpretation aber, der Gesichtsausdruck sei unfreundlich gewesen und bedeute Ablehnung und Missbilligung, so lasse ich in mir ein Gefühl des verletzt seins hochkommen und tadle die Person, deren Gesichtsausdruck ich interpretiert habe.

- Ich war mir bis jetzt nicht bewusst, dass das Muster für meine Interpretation in meinem eigenen Garten gewachsen ist.
- Ich war mir nicht gewahr, dass Vertrauen und Selbstwertgefühl, das Wissen, dass ich goldrichtig bin und geliebt werde, Blumen aus meinem eigenen Garten sind.

Von heute an beginne ich ein neues Leben

- Ich pflanze einen neuen Garten und ernte neue Gedanken und Überzeugungen
- Ich bin verantwortlich für die Gedanken, die ich hege

- Ich bin überzeugt, dass ich zu mir selber spreche, wie ich das ja auch immer schon getan habe.
- Ich bin der Meistergärtner meines Lebens
- Ich kann nunmehr die Verantwortung für das übernehmen, was ich zu mir selber sage
- Ich bin verantwortlich für meine Überzeugungen. Wie ich mich jeden Tag fühle, wird das Resultat dessen sein, was ich zu mir selber sage und was ich immer wieder zu mir gesagt habe.

Wenn ich es sehr schwierig finde, wunderbare und liebevolle Urteile über mich selbst zu mir zu sagen, so kommt das daher, dass diese einsam stehende kleine Blume des Selbstwertes, die ich heute pflanze, von den Tausenden, ja Millionen Unkräutern, die ich gepflanzt und genährt habe, fast erstickt wird.

Heute pflanze ich einen neuen Garten

- Es ist ein Garten der Freude und neuen Lebens
- Die Erzeugnisse meines Gartens werden Gesundheit, Wohlstand und Güte sein
- Mein neuer Garten wird mich ernähren mit vielfältigen, bedeutungsvollen Freundschaften
- Frohsinn und Zufriedenheit werden im Garten meines Herzen reifen

Wucherndes Unkraut ist in meinem Garten, weil ich immer wieder an Mangel und Einschränkungen gedacht habe. Samen werden gesät durch Wiederholung. Es bildet sich ein Gedankenmuster, und das Unkraut wird bewässert und genährt, so oft ich mit Zurücksetzung, Demütigung, Zorn, Groll oder Eifersucht reagiere

Auch mein neuer Garten wächst durch Wiederholung. Neue Gedanken bauen sich auf zu neuen Denkmustern, und freudige, kräftigende, nährende Gedanken werden zu verwurzelter Gewohnheit. Mein neuer Garten wird mein neues Leben, meine neuen Sitten und eine neue Weise, mich selbst zu sehen.

Heute fange ich an, eine neue Gewohnheit anzunehmen

Ich schaffe starke und tiefe Wurzeln verantwortungsbewussten Denkens, indem ich mich an das folgende tägliche Programm halte:

- Die Schriftrolle, die ich in der Hand halte ist ein "Bija" (ausgesprochen bi-ha). Das Wort Bija bedeutet Samen.
- Die Bija-Schiftrollen enthalten die Samen fröhlicher, positiver, liebevoller und gesunder Gedanken, die in meinem Garten wachsen sollen.
- Ich will mich mit solchen Gedanken mit aller Sorgfalt vertraut machen und darüber wachen, dass sie meinen Sinn erfüllen mit neuen Überzeugungen, Denkmustern und Handlungsweisen
- Jeden Tag werde ich meinen Sinn, mein Herz und meinen Garten in gleicher Weise wie meinen physischen Körper ernähren
- Jeden Tag werde ich die Worte dieser Schriftrolle wie eine Mahlzeit zu mir nehmen und die darin enthaltenen Gedanken verdauen.
- Das erste Mal werde ich sie beim Aufstehen lesen, damit die ersten Gedanken meines Tages, die meine Gemütslage und meine Erwartungen bestimmen, nährend und heilend sind und mich zur göttlichen Quelle meines Seins erheben.
- Ich werde die Bija-Schiftrolle wieder zur Mittagszeit lesen, um die starken Wurzeln meiner neuen Denkgewohnheiten und einer neuen Lebensweise zu ernähren.
- Und jeden Abend werde ich die Bija-Schiftrolle lesen, so wie ich stoffliche Nahrung zu mir nehme
- Ein viertes Mal werde ich die Schriftrolle wiederholen, wenn ich zu Bett gehe, damit ich mit den Gedanken einschlafe, die ich für meinen schönen Garten ausgewählt habe
- Ich werde die Worte dieser Bija-Schiftrolle schweigend oder laut während dreißig Tagen viermal wiederholen. Dann will ich mich der zweiten Schriftrolle zuwenden

Dazu verpflichte ich mich heute.

- Ich will in mir einen neuen Garten pflanzen.
- Heute übernehme ich die Verantwortung für die Gedanken, die ich hege, und für alles, was ich glaube.
- Ein Jahr lang werde ich diese Übung auf mich nehmen
- Jeden Tag werde ich meinen Sinn und mein Herz viermal mit "Samen-Gedanken" füllen und dadurch mein Wesen verändern

Es gibt zwölf Bija-Schriftrollen. Jeden Monat für ein Jahr werde ich eine neue Bija-Schriftrolle vornehmen, um meinen Garten mit neuem Leben zu erfüllen. Dazu verpflichte ich mich heute vor mir selber.

- Ich werde nicht wanken.
- Ich bin mir selber wichtig genug, um meine Verpflichtung einzuhalten und ein neues Leben aufzubauen.
- Heute habe ich ein neues Leben begonnen, einen neuen Garten angelegt, und ich bin erfüllt von Dankbarkeit.

Beginn

Ende