

## **Herzlich Willkommen zu Tag 10!**

Hier ist die Abraham-Übung, die ich versprochen habe: Abraham Calendar, p. 679.

„Die meisten von euch schreiben kein bewusstes Skript. Die meisten von euch antworten auf Vorbedingungen; ihr sprecht über das, was geschehen ist. Ihr sprecht über das, was ist oder gewesen ist. Die meisten von euch sind sich nicht darüber bewusst, was sie wollen. Und manchmal am Anfang bist du mehr im Widerstand, obwohl du benennst, was du willst... Du musst es wollen und erlauben und es ist. Oder wollen und glauben und es ist. Jetzt sagen wir euch noch bewusster: Wolle es und leiste keinen Widerstand und es ist; jedes Mal ohne Ausnahme.“

Notizen aus dem Abraham Seminar in Dallas 1995.

"Dein Drehbuch zu schreiben, bedeutet, dein größtes Schreckgespenst zu nehmen, das, was dich wirklich immer schon genervt hat, und dann deine energiemäßige Gewohnheit dazu im wahrsten Sinne des Wortes zu ändern.“

Spiel einfach damit, mache es leicht und habe Spaß daran. Wir können sehr viel daran arbeiten, aber wenn du das tust, kannst du leicht frustriert werden. Und das ist es nicht, was wir wollen. Wir wollen es leicht machen.

Jeder von uns hat eine innere Führung in sich. Wenn wir davon abgeschnitten sind, fühlen wir uns schlecht. Wenn du also ein negatives Gefühl hast, egal ob Ärger, Enttäuschung oder Einsamkeit und Schuld, halte einen Moment inne und frage dich: Wogegen wehre ich mich? Da gibt es immer etwas, wozu du Nein sagst und dann frage dich: Was wäre das offensichtliche Ja in dieser Situation und dann wird sich normalerweise der Widerstand verringern, oft sogar wesentlich.“

In einem Vortrag erklärt Abraham etwas zum Drehbuchschreiben und fügt dann hinzu: 'Du schreibst dein Drehbuch nicht, um etwas zu bekommen. Du schreibst es, um dich gut zu fühlen. Und um dich gut zu fühlen, schreibst du etwas auf, das du dir wünschst.'

Das ist interessant. Ich denke, das heißt auch: Wenn du ein Drehbuch schreibst über etwas, das du willst, kannst du nur in den Mangel geraten, weil du es nicht hast. Aber wenn du ein Drehbuch aus Spaß schreibst, verbindet dich das mit deinem inneren Flow. Und das Lustige daran: Du kannst ein Drehbuch über eine Sache schreiben und dabei eine andere erschaffen.

Wenn (z.B.) mir ein Partner fehlt, und das für mich wichtig ist, kann ich mir einen wunderschönen Sonnenuntergang vorstellen und mich dabei mit dem Ursprung wieder verbinden. Und dieses gute Gefühl kann meinen Widerstand gegen einen Partner auflösen... Das ist auch der gemeinsame Nenner aller Techniken: Verbinde dich mit deiner Quelle, deinem inneren Selbst.

Wenn Abraham das Schreiben eines Drehbuches erklärt, spricht er oft über den Film „Delirium“ mit John Candy. Der spielt in diesem Film den Drehbuchautor von Seifenopern, der einen Unfall hat und im Krankenhaus erwacht. Das Krankenhaus ist genau das, das er in seiner Seifenoper verwendet hat und er weiß, dass es nicht wirklich ist. Alle Ärzte sind Schauspieler, aber sie benehmen sich wie Ärzte. Das normale Set umfasst nur einige wenige Räume, aber wenn er aus dem Fenster schaut, dann sieht er die ganze Stadt. Er wird

verrückt und versucht wegzulaufen, er erklärt allen, dass er sie erfunden hat und dass sie nicht echt sind. Aber dann sagt jemand zu ihm: „Gut, wenn du das geschrieben hast und es dir nicht gefällt, dann ändere das Drehbuch.“ Und er erkennt, dass er das tun kann! Er schreibt es einfach so, wie er es möchte. Zum Beispiel: Er braucht sein Auto, aber die Werkstatt sagt ihm, dass es eine Woche dauert, bis es repariert ist. Zuerst runzelt er die Stirn, aber dann geht er zur Schreibmaschine und tippt: „Sein Auto wurde sofort repariert“. Und das Telefon läutet, und es ist die Werkstatt, und man sagt ihm, dass sein Auto bereits repariert ist.

Abraham erzählt, dass Esther, als sie diesen Film sah, nicht aufhören konnte zu lachen. Sie sagte zu Jerry „Sie glauben, es ist nur ein Film, aber es ist wirklich so!“. Abraham hat oft beschrieben, wie Esther bemerkt, dass sie schwingungsmäßig an einem schlechten Ort ist, sie sich dann an ihrem Laptop setzt, um ein neues Drehbuch zu schreiben, mit all den Teilen die ihr helfen, das Gefühl der Entspannung und Annahme und Dankbarkeit aufzubauen, damit sich eine neue Situation in ihrem Leben einstellen kann.

Es ist eine gute Idee ein Drehbuch wie folgt zu beginnen:

**„Wenn ich es mir aussuchen könnte...“**

Abraham sagt, dass wir es uns aussuchen können, wenn wir die entsprechende Schwingung aufbauen und es auch erlauben. Es ist daher lustig und lohnend sich hinzusetzen und ein neues Drehbuch zu schreiben, denn es bewirkt eine rasche Veränderung der Schwingungen, die sehr bald Veränderungen im Leben nach sich ziehen.

Es gibt eine ganze Reihe verschiedener Methoden ein Drehbuch zu schreiben, und sie funktionieren alle. Eine besteht darin, einfach die Visionen niederzuschreiben, so wie im nachfolgenden Beispiel.

Beispiel eines Drehbuches :

Ich sehe uns alle in jeder Situation erfüllt und umgeben von Liebe, wir fühlen uns angenehm und mit uns selbst im Reinen. Wir fühlen uns zu jeder Zeit geliebt. Wir sind die verehrten Kinder eines verstreuten Universums. Jeder, mit dem wir in Kontakt kommen, baut uns auf, liebt und erwärmt uns bis in die Tiefe unserer Seele. Wohin wir auch blicken, sehen wir Liebe und Licht. All die Liebe, die wir sind, strahlt zu uns von tausenden kleinen reflektierenden Oberflächen unseres Lebens zurück, und aus allen Richtungen empfangen wir kleine Liebesblitze, sogar aus den unerwartesten! Wir fühlen uns in allem, was wir tun, sicher und geliebt, wo immer wir sind, unabhängig davon, ob wir allein oder mit anderen zusammen sind. Wir werden geliebt! Diese Liebe erfüllt uns und überflutet uns, sie fließt hinaus, um alle, die mit uns in Kontakt kommen, zu erwärmen. Wir sind überquellende Seen der Liebe, und diese Liebe bringt liebende Individuen in unser Leben, die uns mehr davon zurückstrahlen! Es gibt ÜBERALL so viel Liebe für uns! Wie wunderbar es ist, von so viel Liebe umgeben und erfüllt zu sein! Und so ist es!

Eine andere Möglichkeit besteht darin, sich auf das zu konzentrieren, was du liebst, wie im folgenden Beispiel:

Ich liebe Menschen, die sich wirklich selbst mögen. Ich liebe Menschen, die lachen können, auch über sich selbst. Ich liebe Menschen, die mich zum Lachen bringen. Ich liebe Menschen

die gerne spielen, die neugierig und intelligent sind, und doch ein nicht endendes Verständnis haben, dass das hier nicht alles ist. Ich liebe Menschen, die mich zum Nachdenken anregen. Ich liebe Menschen, die gerne lernen. Ich liebe Menschen, die mir erlauben, ich selbst zu sein ... Ich liebe Menschen, die zuhören können und die mit einem offenen Herzen und einem offenen Geist sprechen. Ich begrüße den Mut von Menschen, die mir ihre Wahrheit sagen, auch wenn ich weiß, dass ich sie nicht hören möchte. Ich liebe kreative, einfallsreiche Menschen, die Zusammenhänge sehen, die ich nicht sehe. Ich liebe Menschen, die etwas riskieren und die selbständig denken. Ich liebe Menschen, die dich einfach umarmen können und die mit ihren Augen zwinkern. Ich liebe Menschen, die auch zu Unsinn bereit sind ..., die nicht immer „den Regeln“ folgen! Ich liebe Menschen, die versuchen, sich weiterzuentwickeln ... intellektuell, gefühlsmäßig und geistig. Ich liebe Menschen, die es sich erlauben, einen Fehler zuzugeben und ich liebe Menschen, die es auch mir erlauben, welche zu machen. Ich liebe großzügige, leidenschaftliche, verständnisvolle Menschen mit reiner positiver Energie ... Ich liebe euch alle ...

Vor kurzer Zeit hat mir eine Freundin ein Drehbuch über ihren vollkommenen Partner gezeigt und ich hatte, während sie es mir vorlas, den Eindruck, dass es ein Drehbuch über ihn und nicht über sie war. Ich empfand es ein wenig künstlich, und ich erkannte nicht die Begeisterung, die durch ein Drehbuch entsteht, welches die 17 Sekunden immer und immer wieder erreicht. (Das Prinzip der 17 Sekunden ist eine eigene Lehrthese von Abraham – Anm. des Übersetzers). Fast jeder Satz begann mit „er ist“. Unsere Macht kommt aber aus dem „ich bin“.

Ich habe ihr vorgeschlagen, eine Neufassung zu versuchen, beginnend mit: „Ich bin eine wunderbare Frau. Ich habe einen wunderbaren Gatten. Lass mich dich mit allem, was wir seit unserer Heirat getan haben, erfüllen.“ Und dann, als sie zu all den Details kommt, dass sie eine kleine Geschichte über etwas schreibt, was sie gemeinsam erlebt haben, die jene Details der männlichen Charakteristiken beschreibt, die sie bereits aufgeschrieben hatte. Aus „Er gibt mir Blumen, besonders Rosen“ wird „Ich erinnere mich, wie er mir an einem Samstag während unserer stürmischen Verlobungszeit, eine Woche nach unserem ersten Kuss, Rosen geschickt hat. Und was für Rosen! Ozeanik-Rosen – die längsten Stiele, die ich jemals gesehen hatte! Sie hatten die wunderbarste Pfirsichfarbe und ihr Duft war außerordentlich. Eine war vollkommener als die andere. Die Menge eines ganzen Dutzends war so wahnsinnig, und ich konnte zwei davon nehmen und in eine Bodenvase im Badezimmer stellen, eine andere in mein Schlafzimmer, so dass ich, wohin ich auch in meiner Wohnung ging, an seine Glorie erinnert wurde. Nach nur einer Woche fühlte ich, dass er alles in meinem Leben verändert hatte. Ich fühlte mich entschlossen, überzeugt und sicher inmitten der größten Begeisterung, die ich jemals erlebt hatte. Ich erglühte an jedem Tag, wenn ich an ihn dachte, und heute, 10 Jahre später, tue ich es noch immer. Er ist noch immer so romantisch. Welch ein Mann!“

Erkennt ihr den Unterschied? Ich schon, ich bekomme eine Gänsehaut. Wenn sie sich ihn real genug vorstellen kann, dass „er ist“, dass er bereits ist, wird er es in 'ihrem' Leben sein. Aber wir können wirklich nur das „ich bin“ schwingen; beginnt daher immer mit euch selbst und werdet sehr genau in den Details, die ihr wirklich glauben könnt und in denen ihr schwelgt.

Welche Methode ihr auch wählt, schreibt etwas, wobei ihr euch gut fühlt! Ich schreibe oft Drehbücher und was mir auffällt ist, dass, obwohl sich die Details manches Mal sehr stark verändern, sich das gleiche Gefühl wie beim ursprünglichen Drehbuch einstellt!“

## **Aufgabe**

Suche dir einen Wunsch, den du in deinem Leben hast und schreibe darüber ein neues Drehbuch, so wie es dir wirklich geschehen wird. Nimm dir mindestens 15 Minuten Zeit, in denen du träumen und schreiben kannst, wieder träumen und wieder schreiben. Das Schreiben lenkt deine Aufmerksamkeit und erlaubt es dir, mehr in der positiven Haltung zu verweilen, als wenn du über deine Wünsche nur nachdenkst. Hab Spaß dabei! Arbeite es so aus, wie es dir gefällt... So lange sich die Einzelheiten gut anfühlen, machst du es sehr gut.

## **Tagesperspektive**

Ich bin immer von Dankbarkeit erfüllt, wenn ich an dich denke. Schreibe 6 Personen auf, denen du dankbar bist. Vielleicht rufst du sie an oder schreibst ihnen. Es ist gut zu lieben!

## **Die heutige Meditation**

Genieße deine 10 Minuten mit der Toning-Meditation zweimal am Tag oder mehr, wenn nötig!

## **Die Energieanhebung**

Ein ermutigendes Wort kann ein Leben verändern. Ich erinnere mich an zentrale Momente in meinem Leben, die wirklich lebensverändernd waren – viele von ihnen begannen aufgrund eines aufmunternden Wortes. Lass heute jemanden aufsteigen!

## **Der heutige Meilenstein**

“Ich lerne, dass alle Probleme sich selbst lösen.”

## **Heutiges Abraham-Zitat**

“Wenn du ein Problem hast, strahlt ein Wunsch von dir aus, und die Quelle hört ihn und antwortet sofort: Wenn du erstmal die Aufmerksamkeit von dem Problem abgezogen hast, dann erst erlaubst du die Lösung. Stelle die Frage und dann lass sie los – und erlaube der Antwort zu fließen!”

Genieße deine Reise! Heather