

## **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, nährenden 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-Schriftrollen 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-Schriftrolle wieder zur Mittagszeit lesen, um die starken Wurzeln meiner neuen Denkgewohnheiten und einer neuen Lebensweise zu ernähren  
Und jeden Abend werde ich die Bija-Schriftrolle 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-Schriftrolle 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