

## KYLE CEASE – TRANSKRIPT

Interviewerin:

Stellen Sie sich vor und erzählen Sie uns von der Arbeit, die Sie machen.

Kyle Cease:

Sicher. Ich heiße Kyle Cease. Ich bin jetzt als Transformationskomiker bekannt, was interessant ist. Ich war etwa 25 Jahre lang Komiker und Schauspieler. Ich habe mit 12 Jahren angefangen. Also mehr als das. Ich habe mit Stand-Up aufgehört, als ich 32 war, was weniger als 25 Jahren entspricht. Das sind 20 Jahre. Ich habe gerade zusammengezählt, wie lange ich Stand-Up-Komiker war. Sie haben den Moment gesehen, in dem ich meine Komiker-Jahre herausfand, was für uns alle wirklich cool ist, aber hauptsächlich für mich, weil ich mich bei den Zahlen geirrt habe. Aber mit 32 Jahren veränderte sich meine Sichtweise auf die Welt. Meine Erfahrung war eine Offenbarung über die Art, wie Menschen denken.

Wir alle glauben in unserem Körper, dass wir glücklich sein werden, wenn etwas passiert. Es ist in unserem Körper. Die Leute, die zuhören, könnten denken: „Ja, wenn ich die Gehaltserhöhung kriege, wenn ich über diese Sucht hinwegkomme, wenn ich die Person kriege.“ Oder was auch immer. Das bedeutet für mich, dass es da, wo Sie jetzt sind, nicht in Ordnung ist. Wenn Sie das tun, versteht das Leben, das Universum, wie auch immer Sie es nennen wollen, Ihre Zukunftspläne nicht. Es hört nur Ihren Widerstand gegen das Jetzt. Die Veränderung bei mir war, wegzugehen von „Wenn etwas passiert, werde ich glücklich sein“ zu „Wenn ich glücklich bin, werden Dinge passieren“. Mit glücklich meine ich nicht unbedingt ein breites Lächeln und das Vermeiden von Schmerzen. Ich meine eine volle Liebe für all Ihre Gefühle. Eine Liebe für Ihre Traurigkeit, für Ihre Angst, eine Liebe für Ihre Aufgedretheit, eine Liebe für Ihre Aufregung. Ein Raum der Liebe sein.

Ich glaube, dass wir jetzt die Gelegenheit haben, endlich die Eltern bedingungsloser Liebe für das innere fünfjährige Kind zu sein, das versucht hat, Liebe von den Eltern zu bekommen, als sie die Fähigkeit nicht hatten, die bedingungslose Liebe zu geben, die dieser Moment dem Kind bringen kann. Wenn ich sitze und der Stille zuhöre, kann ich all diese kleinen Glaubenssysteme spüren, die sagen: „Ich fühle mich nicht gesehen, ich fühle mich nicht geliebt“, was auch immer. Ich sitze einfach da und höre zu. Das schafft einen Raum für mich, es zu lieben, und es verschwindet. Das hat diese neue Karriere und das neue Leben geschaffen, in dem ich meditiere, in dem ich sicherstelle, dass ich mit der Gegenwart einverstanden bin, und dann bringe ich es raus in die Welt. Manchmal ist es transformierend und ernst, manchmal ist es lustig. Ich verbinde die Jahre in der Comedy damit. Mein derzeitiger Sinn ist es, den

Menschen zu helfen, dass fast der gesamte Stress, den sie haben, eine Illusion ist. Er muss betrachtet, geliebt und gesehen werden. Wir weinen vielleicht eine Weile lang viel oder wir lassen etwas los oder so. Aber auf der anderen Seite ist es Ihre Verbindung zu diesem Moment. Darin liegt all Ihre Kraft, darin liegt Ihre Freiheit, darin liegen Ihre intuitiven Millionenideen. Darin sind Sie ganz Sie selbst als Weltveränderer. Ich glaube, dass das jedem Mensch zugänglich ist.

Interviewerin:

Meditation ist der Zugang.

Kyle Cease:

Mediation ist eine Möglichkeit. Manchmal lasse ich einen Tag aus, aber normalerweise wache ich auf und mache zwei Stunden, manchmal drei Stunden dieses Prozesses, wenn ich aufwache. Ich höre einfach ein paar Stunden der Stille zu. Es verändert die gesamte Struktur meines Tages. Die Leute sagen mir oft: „Ich verstehe nicht, wie Sie die Zeit dafür haben.“ Ich denke immer: „Ich weiß nicht. Wie haben Sie die Zeit, es nicht zu tun?“ Beim Aufwachen denke ich: „Ich muss diese Person anrufen, ich muss das tun.“ Ich höre zwei Stunden lang der Stille zu und denke: „Ich muss absolut niemanden anrufen.“ Denn die meisten Leute, die ich anrufen wollte, waren alte Geschichten, die ich reparieren wollte. Ich wollte gesehen werden, würdig sein oder sie nicht verlieren. Ich will es allen recht machen. Aber wenn ich mich selbst sehen kann, dann tue ich am Ende nicht die Dinge, die ich aus Angst tun wollte, sondern die Dinge, die ich tun will, die mein Bewusstsein verändern und die mich in die Gegenwart bringen, anstatt das unwürdige Ich, das einen Job annehmen würde, den ich nicht mag oder in einer stagnierenden Situation bleibt, weil ich Angst habe, was passieren würde, wenn ich es loslasse.

Ich höre ein paar Stunden am Tag der Stille zu. Es ist mir auch wichtig, auf meinen Körper zu hören: bei jeder Entscheidung, bei allem, was ich tue. Mit anderen Worten: Es könnte jemand in mein Leben kommen und mir viel Geld anbieten, damit ich mit ihm arbeite. Aber er fühlt sich schwer an. Er scheint, kontrollierend zu sein. Er scheint eine Menge Erwartungen an mich zu haben. Es kam noch nie jemanden in mein Leben, der sich etwas schwer anfühlte und sich später nicht wirklich schwer anfühlte. Das ist absolut deren Reise und ich habe nichts als Liebe für sie. Aber es liegt an mir, ob ich diese Energie haben und mit jemandem hin und her kommunizieren will, der auf dieser Frequenz lebt. Ich habe eine Menge toller Teammitglieder, die es auch so machen. Wir treffen kollektive Entscheidungen aus dem Herzen: „Fühlt es sich gut an?“ Es hat nichts damit zu tun, ob es viel Geld bringt oder ob es etwas ist, das wir tun sollten, weil alle anderen es tun. Ich kann in meinem Körper die Befreiung spüren, Nein zu sagen, oder die Berufung, Ja zu sagen. Aber wenn ich spüre: „Ja, aber...

Ich will es nicht tun, aber diese erstaunliche Sache ...“ Obwohl es nicht mein Körper ist, rechtfertige ich es.

Meine Regel ist: Wenn ich etwas rechtfertige, weiß ich, dass ich es nicht tun will. Schauen Sie sich diese Aufnahme an. Ich erkläre den Leuten nicht, warum ich es mache. Ich sage nicht: „Ja, es ist scheiße, aber sie scheinen nett zu sein“. Wissen Sie, was ich meine? Meine Tochter ist 20 Monate alt. Sie ist unglaublich. Ich sage nicht: „Ja, sie ist cool, aber sie hat eine gute Versicherung.“ Ich sage so etwas nicht. Ich meine: „Natürlich. Natürlich.“ Aber wir haben Jobs, bei denen wir sagen: „Ich kriege eine Gehaltserhöhung.“ Es gibt Menschen, mit denen wir uns nicht verbunden fühlen, und dann sagen wir: „Sie behandeln mich nicht gut, aber einmal waren sie sehr nett.“ Dann kommt unser Verstand ins Spiel, um zu erklären, warum wir unseren Körper ignorieren. Denn Ihr Körper wusste die Antwort. Er wusste es von Anfang an: „Tu es nicht.“ Aber wenn Sie sagen: „Was würde die Gesellschaft sagen, dass ich tun sollte?“, ignorieren Sie das, was der Körper sagt, und tun das gleiche mittelmäßige Zeug, das die Gesellschaft tut. Wir vergessen gerne, wenn wir die Gesellschaft als Vorbild betrachten, was wir tun sollten, dass die Gesellschaft verrückt ist. Es gibt viele Leute, die nicht glücklich und abhängig und wütend sind. Ich möchte nicht so sein. Ich möchte meine Seele fragen, was sie tun würde, und meine Antworten von innen heraus bekommen anstatt von Facebook oder den Nachrichten oder etwas Ähnlichem.

Interviewerin:

Ja. Vor allem, wenn Menschen eine Heilung durchmachen. Ich glaube, der Intuition zuzuhören, ist ein so wichtiger Teil davon, weil sich das, was Ihnen ein Arzt vielleicht sagt, in Ihrem System vielleicht nicht richtig anfühlt. Wie überwinden Sie den Status Quo oder die Angst und den Druck von Angehörigen, die sagen: „Nein, nein, nein, es ist Krebs im Spätstadium. Du musst diese Behandlung machen“, wenn es sich nicht richtig anfühlt und Sie zu dieser dreiwöchigen Entgiftung nach Indonesien gehen wollen oder was auch immer? Wie kommt man über diese Angst hinweg, die einem alle aufladen?

Kyle Cease:

Eine Frage, die mir oft gestellt wird, ist: „Wie kommt man über die Angst hinweg, was die Gesellschaft tut?“ Zuerst kommt die Vorstellung, dass wir bereits darüber hinweg sind. Wir nehmen sie nur aus Gewohnheit immer wieder an. Ihre Intuition ist genau hier. Sie treten nicht in eine höhere Schwingung ein. Sie sind in dieser höheren Schwingung. Sie empfangen sie nur nicht. Mein neues Buch ist „The Illusion of Money“. Es heißt „Die Illusion des Geldes: Warum die Jagd nach Geld Sie daran hindert, es zu bekommen.“ Ich kann Ihnen nicht sagen, wie viele Leute sagen: „Ich reiße mir den Arsch auf, arbeite viel, versuche es so sehr und kann nicht mal meine Rechnun-

gen bezahlen.“ Richtig. Vielleicht liegt es daran, dass Sie durch die zusätzliche Anstrengung Geld verlieren. Vielleicht ist es sehr teuer, nicht auf Ihre Intuition zu hören. Selbst wenn Sie 10.000 Dollar pro Stunde verdienen, es aber etwas ist, das Ihnen nicht entspricht, verlieren Sie viel Geld, weil Sie es nicht wollen und darum immer im Kopf sind. Wenn Sie in Ihrem Kopf sind, müssen Sie Geld für eine Sucht ausgeben, um in den Moment zurückzukehren, weil Sie nicht verstehen, dass Sie der Moment sind. Sie müssen die innere Arbeit machen, um tatsächlich für das innere Kind da zu sein, das Angst hat und nicht versteht, dass es genug ist, und es fühlen zu lassen, was es in Ihrem Körper fühlt.

Diese kleine Stimme sagt: „Niemand liebt mich.“ Wenn ein Kind im Park zu Ihnen käme und sagte: „Niemand liebt mich“, würden Sie nicht sagen: „Kriegen wir sie dazu, dich zu lieben.“ Sie würden sagen: „Umarme mich“ oder „Du darfst dich in meiner Gegenwart so fühlen.“ So sollten wir uns behandeln. Wenn Sie sagen: „Ich habe Angst“, lassen Sie Raum für die Angst. Lass Sie sich Angst haben, anstatt als der ängstliche Charakter zu reagieren. Ich nenne ihn Charangster, um Zeit zu sparen, aber Zeit ist nicht real. Es kommt darauf an, mit wem Sie in dieser Dokumentation sprechen. Aber wenn Sie tatsächlich Raum für den ängstlichen Charakter lassen, erkennen Sie, dass all die Ängste, die auftauchen, nicht Sie sind. Sie sind eine alte Geschichte, die man nicht gesehen hat und die versucht aufzutauchen. Jeder, alles.

Für jede Einschränkung, die Sie zu haben glauben, brauchen Sie die Vergangenheit als Beweis. Leute sagen: „Er sagt das. Es ist einfach für ihn. Er kennt meine Situation nicht.“ Sie denken sofort, dass sie ihre Geschichte sind, diese vergangene Sache. Statt zu erkennen, dass Sie die Macht des Moments sind, denken Sie, Sie seien die alte Geschichte. Sie bringen es in jedem Moment zurück. Sie denken darüber nach. Wenn Sie darüber nachdenken, wehren Sie sich gegen den Gedanken. Sie versuchen, davor davonzulaufen. Der Gedanke kann nicht verschwinden, weil Sie ihm Widerstand leisten. Und das Leben ist so cool. Es bringt es immer und immer wieder hoch, um Ihnen bedingungslose Liebe zu lehren. Denn alles, was Sie sind, ist bedingungslose Liebe. Wenn Sie immer und immer wieder dasselbe Problem haben, liegt es daran, dass Sie es als etwas sehen, das nicht liebenswert ist, und es verbessern wollen.

Wenn Sie sich erlauben, zu verstehen: „Ich bin Liebe. Ich bin dieser Moment. Ich bin das Jetzt“, und dann das hier auftaucht: „Ich verstehe nicht. Ich habe Angst. Ich stecke fest. Ich fühle einen Käfig in meinem Körper“, sagen Sie: „Und ich liebe es. Ich mag es, dass ein Käfig in meinem Körper ist, dass ich verwirrt bin, dass ich es nicht verstehe.“ Je mehr Sie das tun, desto schneller geht es. Wenn Sie es tatsächlich lieben. Lieben Sie es nicht, damit es geht. Tatsächlich lernen Sie, ein neuer Raum der Liebe in dieser Dimension zu sein, jetzt, für die Sache, die hochkommt. Alles, was sich

zeigt, was Angst ist, ist eine Lüge. Sie müssen es einfach lieben. Indem Sie versuchen, davor davonzulaufen, erkennen Sie es als ein echtes Problem an, das größer ist als Sie. Natürlich werden uns nicht nur all diese Pillen und all diese verschiedenen Dinge ausgehändigt. Sie kümmern sich nicht nur um die Symptome, solange das Problem besteht, sondern Sie können auch Ihr eigenes Bewusstsein nicht überschreiten, weil Sie sich betäuben, nicht der Raum der Liebe für diese Sache sind, das herausgeschrien werden muss.

Es wäre, als hätte man 50 Jahre lang Angst, auf die Toilette zu gehen, weil man denkt, man sei die Kacke. Ich will nicht ekelhaft sein, aber wenn Sie 50 Jahre lang nicht auf die Toilette gegangen sind, werden Sie am ersten Tag entsetzt sein. Dann denken Sie, Sie seien die Kacke, also behalten Sie sie drin. Jedes Mal, wenn Sie aufs Klo müssen, schauen Sie auf Facebook, was Trump gesagt hat. Sie müssen erkennen: Wenn Sie sich Sorgen machen, dass dies geschieht, ist Ihr einziges Problem die Illusion, Sie seien die Sache, die aus Ihrem Körper raus will. Sie denken, Sie seien die Kacke, aber Sie sind der Hintern. Sie sind der Ort, den es zu verlassen versucht. Wenn Sie das verstehen, werden Sie feststellen, dass es unter beiden Umständen, emotional und mit der Kacke, Ihre einzige Aufgabe ist, eine Weile dazusitzen und nichts zu tun. Nichts erzwingen.

Interviewerin:  
Nicht drücken.

Kyle Cease:  
Drücken Sie nicht Es ist noch nicht da. Rennen Sie nicht weg, Nehmen Sie kein Opioid. Sitzen Sie.

Interviewerin:  
Akzeptieren und zulassen.

Kyle Cease:  
Ja. Wenn Sie es loslassen, ersetzen Sie das, wer Sie vor einer Minute waren, durch ein ganz neues Maß bedingungsloser Liebe. Sie haben nicht nur eine neue Liebe für sich, Sie sind plötzlich ein Ort für andere Leute, an dem weniger Dinge Sie triggern und Sie eher wie ein Baum sein können, der sie hört. Ein Ort der Liebe. Wenn man das hat, fühlen sich die Abzug plötzlich gesehen und geliebt. Und dann fangen sie an zu weinen.

Interviewerin:  
Oder zu kacken.

Kyle Cease:

Oder zu kacken. Sie helfen den Leuten eher zu kacken, wenn Sie zuerst kacken. Aber die meisten Leute gehen nie auf die Toilette und schreiben dann auf Facebook, dass alle anderen kacken sollten. Sie waren nie auf der Toilette. Die meisten schreien sich leidenschaftlich selbst an. Unsere Aufgabe ist es, diese Veränderung zu werden. Das ist ein altes Einstein-Zitat: Man kann ein Problem nicht mit demselben Bewusstsein lösen, das es geschaffen hat. Wir sind hier, um unser Bewusstsein zu verändern, und alles, was auftauchen will, sollte nicht zurückgeschoben werden, sondern immer und immer wieder geliebt werden.

Interviewerin:

Sie haben gesagt: Wenn die Intention die Gewohnheiten und Ablenkungen übertreffen – Facebook, Essen, Alkohol, Opioide, was auch immer, gewinnt man im Leben. Es ist wirklich ... Widerstand ist, wie wir in der Heal-Dokumentation gelernt haben, der erste Schritt von Unwohlsein im Körper. Man widersetzt sich dem, was ist. Sprechen Sie einfach weiter darüber, wie wir mit dem Moment Frieden finden, wenn die Kacke am Dampfen ist.

Kyle Cease:

Nun, das ist sie nicht. Leute fragen: „Wie kommen wir mit dem Moment klar, wenn all das passiert?“ Es ist so lustig, dass wir nicht erkennen, dass das wütende Hin- und Hergehen im Haus noch nichts gelöst hat. Mit anderen Worten: Die Menschen haben Angst, zu akzeptieren, was ist. Aber zu leugnen, was ist, ändert nichts. Mit anderen Worten: Ja, auf der Welt ist einiges los und die Welt tut, was sie kann, arbeitet ihre eigene Scheiße durch. Sie will sich heilen. Sie macht ihr Zeug. Ich sage nicht, sie sollen passiv dasitzen und nichts tun. Ich sage, dass jene Teile von Ihnen, die diese Angst, diese Wut, diese Reaktion fühlen, etwas in Ihnen auslöst, was Sie nicht in sich gesehen haben. Wir werden sehr leidenschaftlich in Bezug auf Dinge, die uns wirklich betreffen. Als Tiger Woods fremdging, wurde in ganz Amerika in den nachrichten darüber geredet. Es gibt Hungerprobleme in verschiedenen Ländern. Das ist nicht jede Nacht ein Thema. Wir reden über das, woran wir denken. Wir reden über Dinge, die uns viel vertrauter sind.

Ich frage mein Publikum immer und immer wieder. Ich mache einen Test. „Sagen Sie mir etwas, das Sie an Leuten nicht mögen.“ Sie sagen: „Ich mag es nicht, wenn jemand zu spät kommt. Ich mag es nicht, wenn sie übertreiben. Ich mag es nicht, wenn sie mit offenem Mund kauen.“ Ich sage: „Ist es nicht interessant, dass niemand



Mörder sagte?“ Alle im Publikum haben kein Problem mit einem Mörder, solange er pünktlich ist und mit geschlossenem Mund kaut, während er es tut. Ich will einen netten Messerstecher, der mir nicht die Vorfahrt nimmt. Warum, glauben Sie, werden Sie von den Sachen dieser Leute getriggert aber nicht von Mord? Weil Sein kein Mörder sind. Aber die Dinge, die Sie an anderen nicht mögen, tun Sie. Und Sie spüren die Verurteilung gegen Sie. Wenn Sie von etwas getriggert werden, ist dies eine Gelegenheit für Sie, herauszufinden, was Sie an sich selbst nicht mögen.

Die meisten denken, Trigger bedeutet: „Ich werde dich ändern. Damit du es weißt: Als du das Steak gegessen hast, hat mich das getriggert. Es erinnerte mich an meinen Vater in der Kindheit. Wenn du es nicht so essen könntest, wäre das toll.“ Nein, das ist Wahnsinn. Das ist Narzissmus, bei dem sich die ganze Welt um Ihren Trigger dreht, weil Sie zu viel Angst haben, sich selbst anzusehen. Wir sind hier, um zu sagen: „Mann, es hat mich sauer gemacht, als er das gemacht haben.“ Warum? „Weil ich mich auch so behandle.“ Wenn Sie das bemerken, haben Sie diese Gelegenheit, diese Öffnung zu Ihrem Körper, wo es weh tut: Schließen Sie Ihre Augen und sitzen Sie damit. „Ich liebe diesen Trigger.“ Denn was die Welt tatsächlich braucht, anstatt dass Sie auf die Straße rennen und schreien, was unter vielen Umständen geholfen hat ... Ich verstehe das.

Aber stellen Sie sich vor: Statt 10.000 Menschen, die wütend durch die Straße rennen, schreien und einen größeren Widerstand gegen die Dunkelheit erzeugen, um sich weiter zu wehren ... Was wäre, wenn 10.000 Mr. Rogers auf der Straße wären? Was wäre, wenn es 10.000 Menschen gäbe, die wahre bedingungslose Liebe spürten, die eine Ebene der Vergebung und den Blick für den Moment zu denen bringen könnten, die die schlechten Dinge tun? Was ist, wenn der Grund, warum Leute die schlechten Dinge tun, der ist, dass sie auch Licht sind und Teile von sich nicht mögen? Aus diesem Grund fühlen sie sich nicht gesehen und erzeugen Schmerz. Was wäre, wenn es eine ganz neue Welt von Menschen gäbe, die das innere Licht sehen, das sie sind, und daran festhalten? Und wenn jemand durchdreht, bleiben sie einfach ein Ort der Liebe für ihn, weil sie nicht mehr getriggert werden. Sie lieben und verstehen, dass sie sich so fühlen, und sie umarmen.

Stellen Sie sich vor, wenn der Kongress eine Umarmung bekäme. Wenn Sie Ihre Hand auf Paul Ryans Herz legen und sagen könnten: „Ich sehe das kleine Kind. Ich sehe, dass du sauer auf die andere Seite und diese anderen Länder bist und all das bist, aber was lösen sie in dir aus?“ Da steckt ein Fünfjährigen drin, der sich ungesehen fühlt. Sie sollten das Kind umarmen, weil in jedem dieser Menschen ein reines Kind steckt, das davon verschüttet wurde, wie die Dinge sein sollten. Es ist unsere Aufgabe, uns selbst abzusehen und aufzuhören, allen anderen zu sagen, dass sie sich

ändern sollen, weil wir genau so sind wie sie. Dann fühlen wir die Liebe für diese neue Ebene von uns. Wir weinen es raus. Sie können in ein paar Monaten eine völlig verwandelte Person sein. Sie sitzen und hören lange genug der Stille zu. Es steht ein Raum zur Verfügung, der jenseits der üblichen Ebene der virtuellen Realität liegt, durch die wir die Welt betrachten. „Das ist Facebook, die Nachrichten. Das sollten Sie kaufen, das ist die Louis Vuitton-Tasche, das ist die Meinung aller.“ Das ist, was wir betrachten.

Aber wir verstehen nicht: Wenn Sie das ablegen, gibt es eine lange, tiefe, ewige Liebe, mit der Sie sich verbinden können und die die nächsten Schritte Ihrer Reise enthält. Sie enthält das Einkommen, die Gesundheit, die Freiheit. Das ist zugänglich, aber Sie müssen hinhören, weil wir 10 Stunden am Tag jenem zuhören und nicht verstehen, dass es hier ist. Jemand hat neulich auf Facebook gepostet. Ein Freund hat mir davon erzählt. „Wenn du einen Monat im Wald in einer Hütte leben könntest und 100.000 Dollar dafür bekommen würdest, kein Handy hättest, würdest du das tun?“ Alle sagten: „Na klar!“ Ich dachte: „Das ist verfügbar. Willst du mich veräppeln?“

Wenn Sie sich einen Monat lang die Stille im Wald anhören, würden Sie plötzlich all Ihre alten Suchttendenzen hören und anfangen, den ganzen Mist auf dem Dachboden zu spenden. Sie würden Dinge loswerden, die nicht zu Ihnen passen. Sie würden Freundschaften beenden, die Sie runterziehen. Sie würden sofort in eine kleinere Wohnung ziehen, weil Sie so viel weniger Zeug brauchen würden. Sie wären mehr da. Sie hätten weniger Süchte. Sie bräuchten ein weniger auffälliges Angeberauto. Sie würden essen, was für Sie gesund ist. Sie würden kein Geld für Blutdruckmedikamente und Krankenhausrechnungen und Dinge und Therapien ausgeben, weil Sie dauernd Sachen einwerfen, die nicht passen. Sie wären in Ihrer Macht. Es ist mehr als 100.000 wert, in eine Hütte zu gehen. Sie würden intuitive Ideen und die nächsten Schritte für Ihre Karriere sehen und ein erstaunliches, geheiltes Unternehmen schaffen, bei dem die Leute erkennen, dass Sie sich treu sind, was mehr wert ist als Geld. Sie würden mit Ihnen arbeiten wollen. Es ist alles da. Ich werde feurig, tut mir leid.

Interviewerin:

Finde ich toll. In Stille sitzen. Zwei Stunden. 20 Minuten. Egal wie lang. Menschen fangen mit dieser Übung an und etwas kommt hoch. Eine alte Geschichte. Etwas, dass Schuld, Scham, Angst, was auch immer auslöst. Was macht man?

Kyle Cease:

Eine Frage, die ich oft höre, wenn die Leute in Stille sitzen und schmerzhaft Dinge auftauchen: „Was mache ich damit?“ Meine Antwort ist: „Sie müssen nichts tun. Sie sehen es, weil es gehen will.“ Alles, was auftaucht, ist auf dem Weg nach draußen. Es



ist wie im Dickdarm. Wenn dieses Zeug auftaucht, fragen die Leute: „Was mache ich damit?“ Die Sache ist: Wenn Sie zum Zahnarzt gehen und er eine alte Füllung rauszieht, sehen Sie die Füllung auf dem Weg nach draußen, weil sie geht. Er entfernt sie und wirft sie in den Müll. Aber wenn Sie sie festhalten und sagen: „Was bedeutet das? Was mache ich damit?“, kann er sie nicht wegwerfen. Sie geben diesem Ding mehr Bedeutung als nötig. Es will nur gesehen werden.

Meine Antwort ist: Wenn etwas auftaucht, tun Sie nichts. Lassen Sie es einfach kommen. Sitzen Sie und tun nichts. Tun Sie nicht so, als sei es Ihr egoistischer Job, etwas zu reparieren, das versucht zu gehen. Das ist wie: „Wenn ich aufs Klo gehe, was mache ich dann? Was bedeutet das? Mein Opa hat die gleiche Kacke.“ Sie müssen nichts tun. Sie müssen nichts herausfinden. Es versucht zu gehen. Dann merkt man, dass man der Ort ist, der all das betrachtet. Sie sind nicht das. Es versucht immer, das aus Ihnen herauszuholen. Den ganzen Tag. Wir halten es nur mit unserer Sucht unterdrückt, damit es nicht gesehen wird.

Interviewerin:

Wir wissen nicht, wie man fühlt. Wir wollen es nicht fühlen, also unterdrücken wir es.

Kyle Cease:

Was wir auch nicht wissen: Wenn es weg ist, kommen Ideen höherer Ebene. Echte Leidenschaften. All die kleinen Süchte sind plötzlich verschwunden und es heißt: „Jetzt mach das.“ Ich hatte einen Moment, in dem mein Körper sagte: „Was ist, wenn wir Komödie und Transformation verbinden?“ Mein Ego sagte: „Das hat noch niemand gemacht.“ Ich war so mit dem Körper verbunden, dass er erwiderte: „Ja, das hat noch niemand gemacht. Was würde passieren, wenn wir es so machen würden?“ Vielleicht gab es andere, die es irgendwie getan haben, aber die Art, wie ich es mache, ist meine Art. Es ist nicht unbedingt ein Feld, in das ich eintrete, in dem schon viel gemacht wurde, wie damals beim Stand-Up. Das war für mein Ego ein Problem, aber für meine Seele der Grund, es zu tun. Jeder Grund, warum wir etwas nicht können, ist der Grund, warum Sie es müssen.

„Ich würde gerne meine Gabe leben, Kyle, aber ich habe ein Kind.“ Zeigen Sie ihm, dass sie es können. Sonst zeigen Sie ihm, dass es seine Gabe nicht leben sollte, wenn es älter ist und ein Kind hat. Es sieht, was Sie tun. „Ich würde gerne ein Buch schreiben, und dieses Traumleben führen, aber ich muss Geld verdienen.“ Ja, Sie verdienen kein Geld, weil Sie das Buch nicht schreiben. „Ich würde gerne meditieren, aber ich habe keine Zeit.“ Richtig, weil Sie einen Haufen Mist machen, der nicht zu Ihrem Herzen passt, und Sie ein verrückter Hamster im Rad sind, weil Sie nicht wirklich mit Ihrer Seele in Verbindung treten und alte Sachen überwinden und mit einem Sinn leben.

Interviewerin:

Wenn Sie mit einem Klienten zusammenarbeiten und jemand sagte: „Ich würde gerne heilen und gesund sein, aber die Ärzte sagten mir, dass die Diagnose unheilbar ist.“ Ich höre das dauernd. „Es ist genetisch.“ Oder es ist jenes. Aber es gibt diese unendliche Möglichkeit um uns herum. Wie können wir überwinden, was uns jemand gesagt hat, was möglich sei, und auf das zugreifen, was wir wirklich wollen?

Kyle Cease:

Als erstes möchte ich die Leute dazu bringen, zu verstehen, dass alles in Ordnung ist. Das erste, was ich wahrscheinlich tun würde, wenn ich mit jemand Unheilbarem arbeite, ist, diese Vorstellung zu lieben. Es klingt seltsam, aber das Problem ist nicht, dass es unheilbar ist. Das Problem ist, dass Sie davor weglaufen. Es ist ein Gedanke in Ihrem Körper. Sie hast den Gedanken in Ihrem Körper, dass es unheilbar ist. Sie haben nicht unbedingt Angst vor dem Gesagten. Sie verurteilen eigentlich einen Teil von sich und haben Angst vor etwas in Ihnen. Ich lasse Leute auch an verschiedene Menschen denken wie Donald Trump oder ihre Eltern oder verschiedene Dinge. Sie schließen ihre Augen und denken an sie und werden getriggert, obwohl sie nicht hier sind. Sie sind in ihrem Körper. Sie sind im Krieg mit sich selbst.

Ich würde sie zuallererst dazu bringen, alles zu lieben, was hochkommt. „Sie glauben, dass es unheilbar sein könnte.“ Dann würde ich sie sagen lassen: „Und?“ – „Und ich liebe das.“ Wir sagen nicht, dass dies das Ziel ist. Wir sagen nicht: „Ich will lieber sterben.“ Aber wir sagen, dass wir in diesem Moment ein Ort sein werden, der so mächtig ist, dass er ein Ort der Liebe für jedes Konzept sein kann. Warum? Wenn wir der Vorstellung, dass es unheilbar ist, Liebe schenken, wird sie auch verschwinden. Denn was Sie tatsächlich sind, ist ein Sterblicher. Ja, es ist tödlich für Ihre alte Geschichte. Es ist definitiv tödlich für das, was Sie waren. Es ist sehr wahrscheinlich, dass Ihr altes Ich sterben muss. Ich kenne Leute, die Diagnose im Endstadium erhalten haben: „Aber wenn Sie anders essen, können Sie sich retten.“ Diese Leute essen immer noch dasselbe. Warum ist das so? Weil sie Angst haben, ihre alte Geschichte loszulassen und tatsächlich zu ändern, dass sie eher bereit sind, damit unterzugehen, als ein Ort der Liebe zu sein für den Teil, der das gesagt hat, zu ändern, wie sie essen, zu ändern, wie sie atmen, ihren Wohnort zu ändern, sich von den stressigen Verhältnissen zu lösen, sich nur mit Menschen zu umgeben, die schwingungsmäßig eine 10 sind.

Aber das wäre der Tod für die Person, die sie gestern waren. Wenn Sie glauben, dass Sie sind, wer Sie gestern waren, besteht eine gute Chance, dass es unheilbar ist. Sie haben die Wahl, mit einem Fallschirm aus dem Flugzeug zu springen oder unterzugehen, weil Sie so sicher sind, dass Sie die Person aus den 80ern sind, die einmal 10 Millionen Dollar verdient hat, oder die Person, die den Porsche hat, oder die Person,

die ... Wissen Sie, was ich meine? Diese Person aus der Vergangenheit, die „so isst“. Diese Sätze, die Leute sagen: „Ich bin Brotesser.“ Das ist ein Satz, den Sie sagen, den Sie gerade zu Ihrer Identität gemacht haben. Wenn Brot stirbt, sterben Sie. Sie sind kein Brotesser, Sie sind dieser Moment. „Nun, ich bin nur ... Das ist, was ich bin. Ich esse Fleisch.“ Nein, Sie sind dieser Moment. „Das ist, wer ich bin. Ich esse Zucker.“ „Das ist, wer ich bin. Ich bin Opfer.“ „Das ist, wer ich bin. Ich bin Erfolgsmensch.“

Interviewerin:

„Ich wurde missbraucht.“

Kyle Cease:

Oder noch schlimmer. Es ist schwieriger aus „Ich bin die Leistung“ herauszukommen. Es ist schwer, da rauszukommen. Wenn Sie berühmt waren oder viel Geld verdient haben, und ich sage, dass Sie nur dieser Moment sind und es nichts bedeutet, ist das schmerzhaft. Es ist aber auch Freiheit, weil Sie keine Angst haben müssen, dass Sie sind, was Sie erreicht haben. Sie sind einfach dieser Moment und ich auch, was bedeutet, dass wir gleich sind. Es entfernt alle Bereiche der Trennung. Es ist mir egal, was sie diagnostizieren. Sie müssen an einen Ort gehen, der das versteht.

Ich hatte eine Klientin, die einen Autounfall hatte. Bei ihr wurde ein schwerer Hirnschaden diagnostiziert. Sie stotterte und konnte sich kaum an Dinge erinnern, als sie mit mir sprach. Ich sagte: „Aber Ihr Herz wurde nicht getroffen. Es wurde nicht getroffen, was Sie eigentlich sind.“ Sie wusste nicht, dass es das Ausmaß des Hirnschadens gab, aber das Ausmaß ihres ständigen Zorns und Widerstands gegen den Hirnschaden viel schlimmer war. Sie hatte rachsüchtige Gedanken gegen die Person, die Sie angefahren hatte. Sie kam zu meiner Veranstaltung. Wir waren ein Ort der Akzeptanz für den Hirnschaden. Sie weinte es raus. Ihr Gedächtnis war plötzlich besser, das Stottern war weg und sie war genau hier. Sie ist der Ort jenseits des Geistes. Wenn Sie zu einer Frequenz jenseits des Geistes gehen, können Sie ihn heilen, weil Sie jetzt mit einer Frequenz verbunden sind, die größer als es ist. Sie sind mit etwas verbunden, das weiter ist als Sie.

Ich mache das mit allem. Wollen Sie mehr Geld verdienen, dürfen Sie sich nicht auf Geld, sondern auf die Frequenz jenseits davon fokussieren. Wenn Sie jemanden mögen, zielen Sie nicht auf die Person. Wenn Sie mit jemandem ausgehen, der mit Ihnen zusammen sein möchte, wie schrecklich das ist, wenn sie von Ihnen besessen ist? Sie müssen an einen Ort kommen, wo Sie sich mit der Stille verbinden, die den Raum öffnet. Sie ist die Leinwand für alles, was Sie jemals wollten. Stellen Sie eine Verbindung zur Leinwand her, nicht zum Gemälde. Öffnen Sie den Raum hier. Dann schaffen Sie einen sicheren Raum für die richtige Person, das Geld, die Gesundheit. All dieses

Zeug kann zu Ihnen kommen, weil Sie mit Ihrer Quelle verbunden sind anstatt mit der Gesellschaft, Zweifeln, dem Mangel an Vergebung und dem Selbsthass aller.

Interviewerin:

Ja. Mögen Sie noch immer die Eiswasser-Metapher?

Kyle Cease:

Sicher.

Interviewerin:

Ich finde sie toll.

Kyle Cease:

Ich habe länger nicht daran gedacht. Aber ja, sie ist gut, oder? Eis ist eine sehr kalte, starre, harte Sache, die tief im Inneren eigentlich Wasser ist. Aber wenn Eis denkt, dass seine Identität Eis ist – wie man sagen könnte, wer ich bin, ist dieses Opfer, wer ich bin, ist jemand, der das letzte Jahr gemacht hat, das bin ich – hätte es Angst, zu schmelzen, denn das wäre der Tod für das, was es zu sein glaubt. Eis kann nur oben auf dem Ozean sitzen. Es kann für eine sehr begrenzte Zeit auf einem Glas sitzen. Um Eis zu bleiben, braucht es gefrorene Dinge. Es braucht tatsächlich anderes Eis. Es braucht Dinge, die das Gefühl erhalten, es wäre Eis. Aber wenn es einfach schmelzen und verstehen würde, dass es das Wasser ist, in dem es sitzt, könnte es auf den Grund des Ozeans gehen. Es könnte so viel mehr Tiefe haben, es könnte so viel mehr Freiheit haben. Eis ist dasselbe wie Angst. Angst ist die stagnierende Geschichte, die nicht versteht, dass sie Liebe ist.

Es gibt so viele Leute da draußen, die sich miteinander verbinden müssen, um am Leben zu bleiben. Eis braucht anderes Eis, um gefroren zu bleiben, genau wie jemand, der wütend und hasserfüllt ist, wütende und hasserfüllte Menschen braucht, um es zu rechtfertigen. Würden sie sich trennen, würden sie etwas schneller schmelzen, weil sie allein mit sich selbst wären und sehen würden, dass das, was sie eigentlich sind, Liebe ist. Aber es gibt viele Dinge da draußen, die die Gefriertruhe sind. Nachrichten sind die Gefriertruhe. CNN, Fox, MSNBC sind Gefriertruhen. Sie unterhalten Ihren Verstand und halten Sie in Unkenntnis Ihrer Seele. Das ist eine gute Möglichkeit, sie gefroren zu halten. Ohne Handy campen zu gehen, ist wie eine Heizung. Es ist wie ein kochender Herd. Mit Freunden ausgehen, die in ihrem Körper sind, in der Natur rumhängen, mit Leuten zusammen sein, die sich wirklich auf eine sehr beseelte Art lieben, wird Ihr Eis schmelzen lassen.

Aber wenn Sie denken, Sie seien Eis, werden Sie diese Leute schrecklich finden. Sie werden diesen Leute feindlich gesinnt sein. Aber sie sind Sie und Sie hassen sich einfach selbst. Sie können sich dem hingeben, was Sie sind, und der Stille zuhören, denn diese Antwort wird irgendwann auftauchen. Sie können für eine Weile gegen das, was Sie sind, antreten und sich dem widersetzen, was Sie eigentlich sind. Aber irgendwann werden Sie wirklich müde davon sein, eine Lebensgeschichteidentität am Leben zu erhalten, die gegen alles andere ist und alles andere bekämpft und süchtig und immer unglücklich ist. Und Sie können einfach sagen: „Scheiß drauf“, sich in Ihr Bett legen und eine Weile nichts tun, viel Wasser trinken, viel Superfoods essen, gesund essen und sich dann mit Sachen umgehen, die Sie bedingungslos lieben, wie eine Blume, eine Pflanze, ein Busch, Menschen, die diese Arbeit auch gemacht haben. Und Sie werden schmelzen.

Interviewerin:

Das ist die perfekte Metapher, weil Eis starr und getrennt ist. Es ist ein separater Würfel. Sie sind nicht der Ozean im Tropfen oder der Tropfen im Ozean. Wie auch immer das berühmte Zitat geht. Eis ist getrennt. Wenn Sie sich die Stille zulassen und die Starrheit hochkommt und geht und all Ihre alten Geschichte hochkommen und gehen, schmelzen Sie in die Einheit mit der Quelle, mit der Liebe.

Kyle Cease: Es ist toll, weil Eis auch oben schwimmt. Es kriegt also nur sehr flachen Wasser. Es ist einfach unglaublich, wie diese Metapher funktioniert. Es bleibt einfach oben. Es kann nicht die wahre Tiefe des Ozeans sehen. Es kann nichts darüber wissen, was da unten ist. Es muss oben bleiben, sich an anderes Eis klammern. Oben bleiben. Langweilig. Da ist all diese Tiefe.

Interviewerin:

Oberflächenchaos.

Kyle Cease:

Es ist seltsam: Bei Leuten, die Angst haben, ist es vom Hals aufwärts. Man muss an Dinge denken, um Angst zu haben, und den Körper ignorieren. Wenn man mehr Angst vor dem hat, was außerhalb von einem vor sich geht, behandelt man den Körper schlecht, betrinkt sich, isst schlecht, nimmt Drogen und Stress und misshandelt den Körper, weil man nicht damit verbunden ist, nicht weiß, dass er da ist. Ihre Verbindung ist zu der Person, die sich dort drüben selbst nicht liebt und die sich wie Ihr Vater anfühlt. Sie wollen Quatsch nachstellen, den Sie mit fünf Jahren durchgemacht haben, also bleiben Sie bei derselben Art von Mensch, weil es sich vertraut fühlt, um es zu überwinden. Aber Sie wollen es nicht wirklich überwinden, denn dann hätte Ihr Ego nichts zu tun.

Für Ihr Ego ist es scheiße, wie toll Sie sind. Ihr Ego fände es toll, wenn es eine wirklich große Aufgabe wäre, es zu überwinden. Pech für das Ego: Wir lieben es. Es ist hier. Der Zweck ist nicht notwendig. Es wird sich darum gekümmert. Wenn wir hier sitzen und uns erlauben, zu schmelzen, in die Einheit dessen zu schmelzen, was wir wirklich sind. Wirklich. Es nicht nur auf Facebook ankündigen und es nicht tun. Nicht nur Mark Twain-Zeug posten und es nicht tun. Das ist tatsächlich real. Versuchen Sie, ein paar Tage zu sitzen und nichts zu tun. Sie müssen nicht einmal das machen oder Ihren Namen in Rainbow Maca Sunshine ändern. Sie können Ihre Achseln rasieren. Das spielt keine Rolle. Es sind einfach nur Sie. Je länger Sie sitzen und sich nicht um diese angstbasierten Gedanken kümmern, desto mehr fühlen sie sich gesehen und geliebt und dann müssen sie gehen.

Interviewerin:

Ja. Viele Leute fragen: „Wir sind uns dieser unbewussten Überzeugungen bewusst.“ Diese Geschichten, die hochkommen: „Ich bin nicht genug, nicht liebenswert. Die Welt ist nicht sicher.“ Was auch immer es ist, das wir abgelehnt oder in unserer Kindheit versteckt haben. Das innere Kind nicht lieben. Haben Sie nicht gesagt, dass man seine Geschichte nicht heilen muss? Es ist wie versetzt zu werden?

Kyle Cease:

Wenn Leute sagen: „Ich muss etwas gegen die Geschichte tun, ich muss dieses Problem in meinem Leben lösen, dieses Problem in meinem Körper, die Geschichte.“ Das ist das Ego, das sagt, dass es das Ego in Ordnung bringen wird. Ihr Körper allein ist ein natürlicher Heiler. Sie sind ein natürlicher Heiler. Hören Sie einfach auf, sich davon abzulenken. Wenn ich Leute sagen höre: „Ich muss mehr im Moment sein. Ich muss mir den Arsch aufreißen und etwas tun, um mehr im Moment zu sein“, denke ich: „Allein der Satz ist Zukunft.“ Sie sind entweder gerade hier oder Sie lehnen das jetzt ab. Fertig. Es gibt keine Mission. Sie sind da. Sie können damit im Krieg sein und dann einen Leistungsmechanismus schaffen, um zu glauben, dass Sie etwas überwunden haben, damit Sie es tun können. Oder Sie können einfach feststellen, dass Sie gerade hier sind. Wenn Sie sich am Arm verletzen, haben Sie keinen 90-Tage-Plan, um ihn zu heilen. Sie sitzen nicht da und sagen auf Facebook: „Zum ersten Mal werde ich etwas...“ Es wird einfach in einer Woche weg sein. Wahrscheinlich ist alles in einer Woche geheilt, wenn wir einfach die Klappe halten und es heilen lassen.

Stattdessen reagieren wir den ganzen Tag auf unsere Trigger. Aber was ich eigentlich glaube ... Das ist meine Überzeugung. Eine Sache, an die ich wirklich glaube, ist die Art, wie Trauma in unserem Körper wirkt. Stellen Sie sich ein kleines Kind vor. Ein Kind versteht, dass es Dinge gibt, über die es in Zukunft lernen wird, aber nicht jetzt. Ein Erstklässler hört vielleicht etwas über Analysis. Er versteht, dass er das lernen



wird, aber nicht jetzt. Er hört es und bewahrt es an der Seite auf. Traumata sind genau gleich. Ein Erstklässler ist nicht in der Lage, sich damit auseinanderzusetzen, was gerade passiert ist. Jemand schreit ihn an, missbraucht ihn, lässt ihn im Stich. Das ist viel für ein Kind. Kinder sagen: „Das ist Zeug der 12. Klasse. Ich werde es in meinem Körper aufbewahren.“ Und er sagt: „Ich werde warten, bis du die Fähigkeit hast, es zu verstehen.“ Wenn ich meditiere und der Stille zuhöre, ist das so: „Ich bin jetzt in der zweiten Klasse, der dritten Klasse, und ich habe diese Ausgabe der 12. Klasse in meinem Körper. Sobald ich in der 11. Klasse bin, beginnt dieses Problem aufzutauchen.“

Die Leute meditieren und sagen: „Ich hatte dieses Bild von meinem Opa, der mich anschrie.“ Ich sage: „Natürlich. Sie haben mehr meditiert und jetzt sind Sie genug mit dem Moment verbunden und Sie haben genug Muskeln, Kraft und Bewusstsein, um mit diesem Problem umzugehen. Es wird jetzt aus Ihrem Körper kommen. Sie werden es raus weinen.“ Für mich bewahrt der Körper eine Trauma also auf. Es ist da und es lautet: „Du hast jetzt nicht die Fähigkeit, damit umzugehen.“ Es ist wie ein 300-Pfund-Gewicht, aber Sie können nur 100 Pfund heben. Wenn Sie für eine Weile ins Fitnessstudio gehen, können Sie schließlich 120, 140 und 280 heben. Irgendwann heißt es: „Jetzt können wir die Latte heben.“

Wenn Sie lange genug der Stille zuhören, kommt Ihr altes Zeug hoch. Zuerst ist es nur das Zeug von gestern. Sie hören länger zu und es sind Sachen von vor ein paar Wochen, die Sie sauer gemacht haben. Sie hören länger zu und es ist das, an dem wir seit 40 Jahren festhalten. Sie hören länger zu und sind dann einfach da. Leute sagen: „Ich habe meditiert und dann habe ich diese schlechten Bilder gesehen.“ Herzlichen Glückwunsch, Sie sind in der Lage, es tatsächlich zu sehen. Das ist Meditation für mich. Sie erweitern Ihre Fähigkeit, mit den Dingen umzugehen, die Ihr Bewusstsein damals nicht bewältigen konnte. Jetzt sind Sie ein Bewusstsein, das damit umgehen kann, und es ist auf dem Weg nach draußen. Wenn Sie es sehen, während Sie meditieren, seien Sie aufgeregt, denn Sie sind kurz davor, dieses Trauma loszulassen.

Interviewerin:

So großartig. Deshalb ist es wichtig, eine Praxis zu haben. Leute sagen: „Ich habe Meditation versucht. Ist nichts für mich.“ Mein Hirn ist so geschäftig. Ich kann das nicht.“ Sie müssen üben und sich dazu verpflichten, damit Sie Ihre Fähigkeit verbessern.

Kyle Cease:

Eines höre ich oft. Ich habe neulich mit meinem Bruder darüber gelacht. Man versucht, den Leuten Meditation beizubringen, und sie sagen: „Oh ja, ich kenne Meditation. Ich weiß darüber Bescheid.“ Als wäre das Meditieren. Wissen Sie, was ich meine? „Ja, ich weiß es.“ Einer hat einmal gesagt: „Vor zwei Jahren war jemand im Büro und

hat uns Meditation gezeigt.“ Das ist wie: „Ja, ich weiß, dass ich übergewichtig bin, aber ich weiß, was ein Fitnessstudio ist. Wir hatten Sport in der Schule.“ Ich habe es in der sechsten Klasse gemacht. Hier bin ich. Es funktioniert nicht.“ Das kann man mit allem machen. Sie könnten sich schneiden. Das Blut tropft aus Ihrem Arm. „Wir müssen ins Krankenhaus.“ – „Ich weiß, was ein Krankenhaus ist. Sie nähen einen. Ich weiß schon, was es ist.“ – „Aber du blutest jetzt. Wir sollten uns jetzt darum kümmern.“ – „Ja, ich kenne das. Ich weiß alles darüber. Vor drei Jahren war ein Chirurg im Büro. Es war toll. Er hat ein Seminar gegeben.“ Oder: „Du solltest in den Urlaub fahren.“ – „Ich kenne Flughäfen.“

Warum sagen Sie „Ich kenne Meditation“, anstatt zu meditieren? Hören Sie mit Ihrem Körper. Sie haben es schon einmal gemacht und es hat in den zwei Minuten nicht so funktioniert, wie es Ihr Ego wollte. Eigentlich hat es perfekt funktioniert, aber Sie haben es nicht sehr lange gemacht. Michael Beckwith sagt: „Wir sind nicht hier, um Meditation in unser tägliches, geschäftiges Leben zu schieben. Wir sind hier, um unser Leben um Meditation zu kreisen.“ Wenn ich meditiere, zeigt es mir die nächsten Schritte. Es bringt Vergebung. Es sagt: „Jetzt mach das. Rufe jetzt diese Person an. Baue jetzt das Geschäft auf. Kaufe die Domain. Erstelle jetzt die Website. Miete das Dolby Theater.“ Unser Team hat eine Veranstaltung im Dolby Theatre gemacht mit 3.400 Leuten, wo die Oscarverleihung stattfindet. Das war eine Ruf in der Meditation an unsere Kreativität. Es sagte und den nächsten Schritt und wir haben es gemacht. Es war voll. Ein zweitägiges Ereignis. 3.400 Menschen. Unsere Karriere kommt zu uns, wenn wir lange genug der Stille zuhören.

Ich habe auch eine Regel bei der Meditation. Es gibt drei Stufen. Die erste halbe Stunde der Meditation nenne ich die Trennung, weil Sie das, was Sie gestern waren, von sich abfallen fühlen fühlen. Das tut weh. Die erste halbe Stunde tut weh. Es ist: auf Wiedersehen, weinen. Wenn eine halbe Stunde vergangen ist, ist es, als wären Sie Single, weil Sie sich getrennt haben. Sie gehen also in Clubs, aber es funktioniert nicht. Sie sind unterwegs, fühlen sich frei, was auch immer. Nach 45 Minuten zeigt sich Ihr Seelenverwandter. Mit anderen Worten. wirklich sicherer Ort, intuitive Ideen. Bei Minute 46 taucht jedes Mal eine wirklich tolle Idee auf, weil ich jetzt für etwas empfänglich bin, das großartig ist, und es nicht abtue. Wirklich große Karriereentscheidungen, eine Veröffentlichung einer alten Geschichte, gefolgt vom nächsten Schritt, um voranzukommen. All das zeigt sich nach 46 Minuten. Wenn ich es nicht unterbreche, wenn ich während der Meditation nicht dreimal aufs Handy schaue, wenn ich wirklich zuhöre, gibt es mir nach 46 Minuten die ganze Freiheit. 46 Minuten bis eine Stunde bin ich bei dem, was ich meinen Seelenverwandten nenne.

Wenn ich eine zweite Stunde mache, wird mein Leben neu ausgerichtet. Ich muss nach dem handeln, was es sagt, statt mich nur richtig gut zu fühlen und dann zu einem beschissenen Leben zurückzukehren. Dann sage ich: „In dieser Welt habe ich keinen Job, den ich hasse. In dieser Welt habe ich keine beschissene Beziehung. In dieser Welt habe ich kein Zuhause, das sich nicht gut anfühlt.“ Dann wäre ich nicht im Einklang mit dem, was meine Seele mir sagt. Sie müssen auch die Dinge tun, die Ihnen die Meditation gesagt hat. Das ist die Veränderung: wenn Sie den nächsten Schritt spüren und es dann tun.

Interviewerin:  
Ein Sprung.

Kyle Cease:

Der Sprung. Es ist wirklich einfach, weil Sie durch Meditation so viele Suchtneigungen beseitigen und an einem Ort jenseits Ihrer Gewohnheiten sind. Sie haben nicht den gleichen süchtigen Grund, es nicht zu tun. Dieselbe Sucht. Ja, das ist nicht da. Sie haben keine Angst, Sie sind nicht eingeschüchtert. „Hier ist der nächste Schritt.“ Aber Sie sind auch bereit dafür, weil Sie das Gefühl haben, gewillt und bereit zu sein, etwas zu empfangen. Also gehen Sie es an. Ihr Einkommen steigt in die Höhe. Ihre Gesundheit ist anders. Sie stimmen mit der Quelle überein. Es gibt einen Grund, warum Sie hier sind. Warum sollten wir anders leben?

Interviewerin:

Es ist lustig. Die Art, wie Sie darüber sprechen, ist sehr im Einklang mit der ayurvedischen Medizin. Sie sagt, dass das erste Stadium einer Krankheit Akkumulation ist. Wenn wir also durchs Leben gegangen sind und unseren Körper unterdrückt, abgelenkt und mit Sucht missbraucht haben, haben wir so viel Trauma und so viele negative Gedanken und Überzeugungen und Zeug in unserem Körper angesammelt. Während man erschafft, lässt man los. Sie lassen den Raum zu, dass Dinge hochkommen können, und dann wird Ihr Gefäß größer und Sie haben Raum, durch den Ihre Intuition, Ihre Führung und Ihr Seelenverwandter durchkommen können, weil Sie losgelassen und Raum geschaffen haben.

Kyle Cease:

Oh. Stellen Sie sich vor, Sie könnten all die emotionalen Dinge, die Sie aufnehmen, als eine physische Sache sehen. Stellen Sie sich vor, Sie sind fünf Jahre alt und Ihr Vater schreit Sie an. Sie heben ein großes Stück Hundescheiße auf und heften es an Ihr Hemd. Dann passiert etwas anderes und Sie heben einen Stein und dann eine Schnecke auf. Dann durchlaufen Sie 30 Jahre Leben und tragen einen Scheiße-/Schnecken-/Stein-/Moder-Anzug und sind einfach so. Aber jeder hat den Scheiße-/Schnecken-/

Stein-/Moder-Anzug, also fühlen Sie sich beliebt und zugehörig. Dann gibt es jemanden, der seinen Anzug abgelegt hat und sich jetzt wie ein Außenseiter fühlt, weil es ihm gut geht. Aber fast jeder ist in seinem Scheiße-/Schnecken-/Stein-/Moder-Anzug. Da ist echte Babyscheiße auf ihren Schultern und sie tragen den Anzug. Diese Leute gehen umher und sagen: „Ich muss herausfinden, wie ich Geld verdienen kann.“ – „Ich denke, wir sollten die Scheiße abnehmen. Du hast lauter Scheiße an dir. Können wir die Scheiße entfernen?“

Die meisten Leute sind so. Sie sagen: „Ich werde dies und das tun.“ Der erste Schritt ist, diesen Mist wegzubekommen. Wir können es nicht ohne das tun. So viele Klienten, mit denen ich gearbeitet habe, wollten die Scheiße ignorieren und gleich eine Menge Dinge erreichen, die man nur erreichen will, weil man unterbewusst in einem Scheißanzug steckt und sich nicht genug fühlt. Den Leute, die Scheißanzüge tragen, kann die Werbung sagen: „Dieses Produkt wird Sie zu etwas machen, weil Sie nichts sind. Sie haben Scheiße an sich. Sie brauchen diese Handtasche oder diesen Lexus oder dieses Produkt oder diese Cola. Trinken Sie eine Menge Zucker. Trinken Sie eine Menge Zucker. Diese Scheiße, die Nägel auflöst. Stecken Sie sie sich zwei- oder dreimal am Tag in den Mund. Mit normalem Zucker oder gehirnbetäubendem Aspartam. Wie Sie wollen. Gönnen Sie sich einen Schlaganfall und seien Sie beliebt.“ Das sind die Produkte. Aber sie müssen Sie zuerst glauben machen, dass Sie nicht genug sind und dass dies Sie zu etwas machen wird.

Bierfirmen sagen: „Öffnen die Lasche und Sie werden von Bikinifrauen umgeben. Sie sind nur ein Zisch von Bikinifrauen entfernt.“ Aber Sie müssen zuerst denken, dass Sie nicht genug sind, damit dieses Produkt dieses Problem behebt. Sie brauchen Nachrichten, um sich scheiße zu fühlen. Sie zeigen nur die schlimmsten Geschichten, die sie in ihrem Sinne drehen. Dann verkaufen sie komischerweise Fluoxetin in der Pause. Ich habe es schon auf der Bühne gesagt: Könnten Sie sich vorstellen, wie wenig Angst wir vor dem Fliegen hätten, wenn sie uns die 30.000 Flüge pro Tag zeigen würden, die es geschafft haben? Mit den gleichen Eilmeldungen. Jedes Mal, wenn ein Flugzeug landet, sollten sie die beschissene Show unterbrechen, die Sie gerade schauen, und jede Person interviewen. „Wie war es?“ „Das war gut.“ „Das ist Dolores.“ „Ich möchte auch fliegen.“ „Und gleich: Die Familie, die nicht ermordet wurde.“ Mörder würden denken: „Wenn sonst niemand Leute umbringt, warum sollte ich? Ich sollte ein Unternehmen gründen und die Wirtschaft in Ordnung bringen.“

Interviewerin:  
Genau.

Kyle Cease:

Aber das tun sie nicht. Sie machen Ihnen in 58 der 60 Minuten Angst. Mord, Waffen, Folter, Fluoxetin-Werbung. Am Ende tun sie so, als wären sie die ganze Zeit ein Freund gewesen, weil sie von der Katze erzählen, die im Brunnen feststeckte. Jede Nachrichtensendung endet mit einer Katze. Ich glaube, die Nachrichten stecken Katzen in Brunnen, damit sie 58 Minuten lang Angst machen und dann sagen können: „Apropos neun Leben.“ Sie zeigen und eine Frau, die eine Katze streichelt: „Wir dachten, sie sei tot, aber so war es nicht.“ Sie kommen zurück und sagen: „Der Name der Katze war Lucky.“ „Wohl wahr, Bill.“ Dann stapeln sie Blätter, was ich nicht verstehe, weil sie einen Teleprompter haben. Aber anscheinend arbeiten sie auch im Schreibwarengeschäfts. Das ist mein kleines Stand-Up-Stück für Sie.

Interviewerin:

Ich liebe es. Ich liebe es. Schmerz kommt von einem Gedanken, den wir entschieden, zu glauben.

Kyle Cease:

Ich glaube, emotionaler Schmerz ist Widerstand gegen einen Gedanken, den wir zu glauben beschlossen. „Niemand liebt mich.“ Das ist ein Satz. Glauben Sie, dass er wahr ist? Jetzt stecken Sie fest. Aber was wäre, wenn Sie diesen Gedanken einfach lieben würden? „Niemand liebt mich. Oh, wie süß“. Der Gedanke zieht wie eine Wolke vorbei. Er ist nicht ich. Dieser Gedanke sind nicht Sie. Wenn Sie lange genug der Stille zuhören, ändern sich Ihre Gedanken und Sie existierst immer noch. Die Gedanken sind also nicht Sie. Wie können Sie an einem Tag einen Glauben haben und einen völlig anderen am anderen Tag und durch all das existieren, es sei denn, Sie sind nicht Ihr Glaube? Keine Chance. Alles, was Sie gerade glauben, ist auch nicht wahr. Ich glaube, dass nichts wahr ist. Und selbst das bezweifle ich. Ich weiß es nicht. Am liebsten erkenne ich: Ich weiß es nicht und das liebe ich.

Interviewerin:

Die Selbstlosigkeit, die wir fühlen, wenn wir in ein brennendes Gebäude rennen und ein Baby retten oder ein Auto anheben ... Ich habe es am 11. September gesehen: Alle waren plötzlich farbenblind und ihr wirtschaftlicher Status spielte keine Rolle. Nur waren zusammen, halfen und taten das Notwendige, um zu überleben. Sie sagten, wir sollen von dieser Energie, dieser Selbstlosigkeit, diesem Dienst leben. Wie leben wir die ganze Zeit aus Selbstlosigkeit?

Kyle Cease:

Ich will nicht die ganze Zeit auf Meditation zurückkommen, aber eines der Dinge, die ich durch die Stille erhalten habe, ist: Wenn ich der Stille zuhöre, ohne etwas

damit tun zu wollen, ohne sie ändern zu wollen, erhalte ich diese zugrunde liegende Wahrheit. Die Wahrheit ist: „Das bin ich. Ich bin Dankbarkeit“. Die Leute sagen: „Ich brauche mehr Dankbarkeit. Ich muss dankbarer sein.“ Nein, nein. unter all dem Mist sind Sie nur Dankbarkeit. Wenn Sie sich unter all diesem Mist endlich selbstsüchtig mit sich selbst verbinden, werden Sie feststellen, dass Sie völlig selbstlos sind. Es ist selbstverständlich. Es ist eine hinzugefügte Sache, zu sagen: „Wer ich bin, ist jemand, der so viel Zeug braucht. Wer ich bin, ist jemand, der Menschen braucht, die mich mögen.“ Das wurde Ihnen beigebracht.

Wenn Sie lange genug der Stille zuhören, kehren Sie zum Kern dessen zurück, was Sie sind. Das ist ein sehr selbstloses Wesen. Es ist ein sehr mächtiges Wesen. Es ist ein wirkungsvolles Wesen. Sie müssen weniger Aufgaben erledigen und es werden mehr Aufgaben durch Sie erledigen. Eine Sache, die die Leute oft fragen, ist: „Wie komme ich dorthin? Was muss ich tun? Soll ich das so machen?“ Ich glaube, dass all diese Fragen tatsächlich angstbasierte Fragen sind. „Wie mache ich das?“ ist eigentlich eine angstbasierte Frage. „Sollte ich es so machen“ impliziert, dass es einen falschen Weg gibt. Wie misst man richtig oder falsch? Habe ich Liebe oder Geld dafür bekommen? Wie misst man richtig oder falsch? Was Sie tun, ist in Ordnung. Wenn Leute sagen: „Soll ich es so machen oder soll ich es so machen?“, kann ich eine darunter liegende Angst spüren und weiß, dass dies aus ihrer Kindheit stammt.

Ich habe mit einer Frau gearbeitet, die sagte: „Ich brauche eine Leidenschaft. Ich muss meine Leidenschaft finden.“ Ich sagte: „Was würde passieren, wenn Sie dies nicht tun?“ Sie sagte: „Ich wäre absolut wertlos.“ Ich sagte: „Ihre Aufgabe für dieses Wochenende ist es, absolut wertlos zu sein. Ich möchte, dass Sie das Wertloseste tun, was Sie tun können, und sehen, dass Sie immer noch in Ordnung sind.“ Sie sagt: „Okay?“ An diesem Wochenende konnte sie endlich tun, was zur Hölle sie wollte. Ich sagte: „Wie haben Sie das Wochenende wertlos verbracht?“ Sie sagte: „Ich habe sehr gesund gegessen. Ich hatte grünen Saft, habe Yoga gemacht und Zeit mit meinen Kindern verbracht.“ Ich sagte: „Ihre Aufgabe war es, wertlos zu sein, und Sie haben wahrscheinlich etwas getan, das für Sie aufregender war.“ Sie weinte es raus und erkannte, dass man nicht wertlos sein kann. Sie ließ diese Vorstellung los. Wertlosigkeit wurde an der Furcht gemessen, was in ihrer Kindheit passieren würde, dass „mein Vater mich anschreit oder das noch einmal sagt.“ Es war ein Trauma.

Wann immer jemand sagt: „Soll ich etwas so oder so machen?“ Ob Sie es glauben oder nicht: Ich kann die Arbeit machen und finde heraus, was Sie befürchten, was passieren wird, wenn Sie es nicht richtig machen. „Ich werde allein sein.“ Es gibt eine zugrunde liegende Sache. Dann sage ich: „Was ist, wenn Sie lieben, dass Sie allein sein werden, und das möglich ist? Wenn Sie den einsamen Teil lieben?“ Dann fangen



sie an zu weinen. Sie lassen den Teil los, der nicht allein sein will, und dann hört das „Was soll ich tun?“ auf. Jetzt, wo alles in Ordnung ist, egal was ich entscheide, was möchte ich tun? Wir wissen nicht einmal, dass wir einen Körper haben, der uns sagt, was er tun möchte. Wir wägen Für und Wider ab, Dinge daran zu messen, wie viel Liebe wir von außen bekommen, dass wir nicht verstehen, dass das Innere Sehnsüchte und Wünsche und Erweiterungen für uns hat. Was möchten Sie tun? Was will Ihre Seele tun? Was würde Sie Ihrer Wahrheit näher bringen? Was wird Sie weniger zu dem machen, was Sie gestern waren, und mehr zu dem, was Sie wirklich sind? Es gibt weniger zu tun und mehr zu sein. Leute sagen: „Also hinsetzen und nichts tun?“ Sie verstehen nicht, dass es das Produktivste ist, was sie tun können. Sie müssen aufhören, das Nichtstun zu nennen. Wenn Sie sitzen und der Stille zuhören und diese alten Dinge überwinden, tun Sie etwas. Aber wenn Sie in einem stagnierenden Job sind, den Sie hassen, und herauszögern, das zu tun, tun Sie nichts. Und das nennen Sie, etwas zu tun.

Interviewerin:

Es ist so kontraintuitiv.

Kyle Cease:

Das Alles ist das. Ich denke, dass fast jeder Satz, der ein limitierender Glaube, eine angstbasierte Sache ist, das Gegenteil ist. Wenn die Leute sagen: „Du hast dich unüberlegt hineingestürzt“, bedeutet das, dass man in Sicherheit ist. „Das geht über seinen Verstand.“ Richtig. Ich treffe über meinen Kopf hinweg Entscheidungen, für die mein ganzer Körper gebraucht wird. Wenn die Leute sagen: „Es ist zu schön, um wahr zu sein.“ Nein, es ist zu gut, um falsch zu sein. Das ist so gut, dass es die Wahrheit sein muss. Das ist so gut, dass es wahr sein muss. Aber ich weiß: Es ist leichter getan als gesagt. Es ist so viel einfacher, in Ihrem Herzen zu leben, als darüber zu reden. „Leichter gesagt als getan.“ Nein, das ist falsch herum. Es ist schwer, darüber zu reden und nichts zu tun. Sie werden weniger effektiv sein, wenn Sie als Fallschirmspringer vom Boden aus vom Fallschirmspringen sprechen. Aber wenn Sie es tatsächlich tun, sind Sie in einer Stunde fertig. Einfacher getan als gesagt. Tun Sie es einfach und hören Sie auf, es mit Gesagtem und Nichts zu verzögern.

Interviewerin:

So gut. Wahres Glück kommt davon, Liebe zu geben, zu teilen, nicht der empfangenen Liebe, was wiederum das Gegenteil dessen ist, was wir glauben. Wir tun Dinge, um geliebt zu werden, um Überfluss zu bekommen, um Dinge zu bekommen. Aber Sie sagen, dass Geben und Lieben und Teilen das Gefühl der Liebe erzeugt.

Kyle Cease:

Ich denke das definitiv. Ich würde das einschränken. Ich glaube, dass es Menschen gibt, die Liebe geben, um sich vom Empfangen abzuhalten. Ich kenne Leute, die Angst haben, dass Leute über sie sprechen. Deshalb machen sie präventiv ein Kompliment, damit die anderen es nicht tun. Das ist also Angst. Ich glaube, dann man nur auf dem Level geben kann, auf dem man erhält. Umgekehrt kann man nur auf dem Level empfangen, auf dem man gibt. Wenn Sie tief einatmen und dann den Atem wieder freigeben, tritt die gleiche Menge Luft raus, die reinkam. Es gibt Menschen, die von Natur aus Geber sind, aber oft ist das ein Abwehrmechanismus, der sie am Empfangen hindert. Sie sind also ausgelaugt und geben aus diesem leeren Tank.

Was ich wirklich empfehle, ist, sich zu fragen, worin Sie dominanter sind. Bin ich eher ein Geber? Bin ich eher ein Empfänger? Die Leute, die ständig das nächste neue Auto bekommen, es in die Garage bringen und sich nicht um die Leute in ihrem Umfeld kümmern, sind darin gedeckelt, wie viel sie selbst erhalten können, insbesondere was die Erfüllung betrifft, weil Sie nicht in einem gebenden Zustand sind. Die meisten Menschen, die dieser Art von Dingen und meiner Arbeit zuhören, sind mehr Geber als Empfänger. Sie sind sehr einfühlsam. Es gibt viele Leute, die geben und geben. Aber Sie müssen auch diesen Moment empfangen, empfangen, dass dieser Moment Sie mehr liebt als die mittelmäßige Art, wie Sie sich selbst lieben durch einen beschissenen Jobs, den Sie nicht mögen, oder eine stagnierende Beziehung oder die Freunde, die sich nicht gut anfühlen. So empfangen Sie nicht.

Manchmal geben wir Menschen, die es nicht wert sind, es zu empfangen, weil sie sich auch nicht im höheren Einklang befinden. Sie sind diejenigen, die das nutzen, um andere Menschen zu manipulieren, anstatt zu dem zu werden, wer sie durch Ihr Geben sind. Ich glaube, wir sind hier, um zu lernen, diesen Moment zu empfangen, die Liebe, die wir sind, und dann daraus zu geben. Denn wenn Sie geben, beweisen Sie sich, dass Sie nicht das sind, woran Sie festhalten. Mit anderen Worten: Sie sind der Apfelbaum, nicht die Äpfel. Je öfter Sie das tun ... Wenn Sie das machen, wenn Sie einen Softball werfen und dies dann tun, gibt das Universum Ihnen einen weiteren. Je mehr Sie dies tun, plopp. Aber wenn Sie diesen nicht werfen, erhalten Sie keinen weiteren. Es gibt auch einen Flow, der Ihnen beweist, dass Sie der unendliche Fluss all dessen sind. Unsere Arbeit ist es – und ich weiß das nur, weil ich das leben muss: Manchmal bin ich gekappt und sage: „Ich muss eine Menge Geld spenden“ oder „Unser Team muss auf eine neue Art wagen“ oder „Wir müssen etwas wirklich Kreatives tun.“ Dann werden wir in eine höhere Dimension gerufen. Aber wenn Sie gedeckelt sind, ist es, weil eines von beiden nicht im Lot ist..

Interviewerin:

Das finde ich toll. Das ist Gleichgewicht. Es ist auch die Absicht hinter „Warum tue ich diese Dinge nicht?“ Um es wieder auf Gesundheit zu beziehen: Viele Leute sagen, dass Frauen, die an Brustkrebs erkranken ... Es gibt diese Theorie, dass sie so viel von sich selbst geben. Sie pflegen all diese anderen Menschen. Vermutlich angst-besetzte Intention aufgrund eines Kindheitstraumas oder der Überzeugung, dass sie nicht würdig sind, es sei denn, sie geben und tun alles, was alle anderen wollen. Dann kümmern sie sich nicht um sich selbst. Es geht um das Gleichgewicht zwischen Geben und Empfangen.

Kyle Cease:

Ich denke, weibliche Energie und Mutterschaft sind die unterschätztesten Aspekte unserer Gesellschaft – und der wichtigste. Die Gesellschaft schätzt Geld mehr wert als weibliche Energie, was in meinen Augen ein Grund ist, etwas zu tun. Wenn Sie jemanden sehen, der weint und sein inneres Kind freilässt, möchten Sie die Welt verändern, nur weil die Person sich darin befindet. Wenn man sich Paare ansieht: Manchmal bleibt die Mutter mit dem Kind zu Hause und dann der Mann geht und verdient Geld und sagt dann: „Das ist alles mein Geld.“ Wissen Sie, was ich meine? Nein, sie ist beim Kind. Das sollte gleichmäßig aufgeteilt werden. Jeder tut, was in seinem Element ist. Übrigens ist das nicht so ... Jedes Geschlecht kann tun, was es will.

Ich sage nur: Ich sehe etwas, das mehr als Grund gesehen werden muss, dass die Menschen sich selbst heilen müssen. Ja, ich denke, dass Mütter unglaublich viel mehr von sich geben, als sie selbst geben. Eine Sache, bei der ich den Menschen helfen möchte, ist, dass Mütter sagen: „Ich habe eine Massage verdient. Ich habe ein Bad verdient. Ich habe es verdient, dass man sieht, dass ich der Welt etwas gebe, genauso wie jemand, der viel Geld verdient. Ich verdiene es, unterstützt, gesehen und geliebt zu werden, und ich brauche das.“ Ansonsten glaube ich durch die Gesellschaft und all die Konditionierungen, dass ich nur hier bin, um das zu tun, und keine Liebe verdiene. Ich verdiene es nicht gesehen zu werden, und keine Verbindung.“ Das würde den Körper natürlich glauben lassen, dass es nicht genug ist. Denn die Gesellschaft hat es so verzerrt ist und denkt, dass Geld alleine zählt. Wir müssen das ändern, indem wir in die Elemente dessen eintreten, was wir sind. Das müssen wir. Allein durch Meditation werden Sie noch mehr da sein.

Was verrückt ist: Es ist keine Mann-Frau-Sache. Wenn Sie eine weibliche Essenz in sich haben und meditieren, wird genau das durchkommen. Sie wissen, was Sie darunter sind. Sie denken nicht: „Ich muss weiblicher oder männlicher sein.“ Das ist sogar ein männlicher Satz. „Ich muss diese Mission erfüllen, Liebe zu einer Mission machen.“ Hören Sie stattdessen einfach der Stille zu und Sie sind wieder bei der

Kernessenz dessen, was Sie sind. Sie müssen da nichts tun. Das alles beantwortet sich von selbst.

Interviewerin:

Homöostase ist Gleichgewicht. Wir sind dazu gemacht, das Universum ist dazu gemacht, unsere Körper, die Menschen sind dazu gemacht, perfekt ausbalanciert zu sein. Wir müssen uns also aus dem Weg gehen.

Kyle Cease:

Richtig. Ja.

Interviewerin:

Ich könnte stundenlang mit Ihnen reden. Sie haben erwähnt: Man ist, was man liebt, nicht das, was einen liebt. Sie und ich und viele Menschen haben diese Vorstellung, es den Menschen recht machen zu müssen oder von ihnen geliebt werden zu müssen. Wie machen wir ... „Wie“: das ist Angst.

Kyle Cease:

Sie können nach dem Wie fragen. Das kam eigentlich aus einem Film namens Adaptation. Man ist, was man nicht, nicht das, was einen liebt. Alle möglichen Leute interpretieren das unterschiedlich. Für mich ist es so: Wenn mich jemand nicht mag, liebe ich ihn, auch wenn er mich nicht mag? Liebe ich es, dass er mich nicht mag? Leiste ich Widerstand und sage: „Wer ich bin, ist das, was sie von mir halten?“ Das schließt ihre beschissene Kindheit oder Probleme mit sich selbst ein. Das ergibt keinen Sinn. Wenn eine Person mich liebt und eine mich hasst, wie könnte ich dann sein, was sie von mir halten? Was soll ich sein? Hier entschuldigend und dort wirklich glücklich? Das ist alles extern. Wo leben diese Leute jedoch in Bezug auf Sie? Sie sind in Ihnen. Mit anderen Worten. Es gibt kleine Avatare von Menschen, die in Ihnen existieren.

Wenn jemand sagt: „Ich hasse dich“, haben Sie ihn im Kopf, der sagt: „Ich hasse dich.“ Können Sie dafür geliebt werden? Können Sie als der kleine Teil geliebt werden, der das fühlt? Können Sie die Umstände im Leben lieben? Können Sie es lieben, 100.000 Dollar Schulden zu haben? Oder sagen Sie: „Nein, das ist nicht in Ordnung, ich muss das ändern“, legen Angst obendrauf und verleugnen eine neue Bewusstseinsebene, die sich hier öffnen will, indem Sie Ihre Umstände voll und ganz lieben, bis sie akzeptiert werden. Von diesem Ort aus können Sie krasses Zeug erschaffen, weil Sie nicht durch Umstände aufgehalten werden. Aber fast jeder hat diese Illusion, dass sie das sind, was die Leute über sie denken, dass sie ihr aktueller Umstand sind, dass sie die Meinung dieser Person sind. Das würde uns alle verrückt machen würde, weil man ein Opfer dessen sein muss, was alle anderen denken.

Wir müssen uns das ansehen und sagen: „Das ergibt keinen Sinn. Das ist unmöglich.“ Wenn Sie tatsächlich eine Liebe in sich erzeugen können ... Wenn Sie das sind, was die Leute von Ihnen denken, müsste das alle einschließen. Wenn ein Fünfjähriger wirklich müde ist und sagt: „Du bist blöd, Mama“, sollten Sie sagen: „Das bin ich nicht“ und das in Ordnung bringen? Oder sollten Sie einfach sagen: „Er ist müde.“ Wissen Sie was? Die meisten Erwachsenen sind noch fünf Jahre alt. Sie sind müde und verrückt und tragen Mäntel aus Scheiße und sammeln Muscheln oder was auch immer. Sie sind nicht sie. Sie haben ihre eigene Scheiße.

Die nächste Ebene des Fluches, von der wir uns lösen müssen, ist, die Welt zu verändern. Diese Idee, dass Sie alle anderen dazu bringen müssen, das zu wissen. Diese süchtig machende Sache. „Alle müssen aufsteigen.“ Wenn Sie es einfach machen, ändern Sie es viel schneller, als wenn Sie darauf warten, dass Ihre Mutter oder Ihr Bruder es verstehen. Wenn Sie alle Leute schreien hören: „Jeder muss die Welt verändern, wir müssen die Welt verbessern“, wäre das, als würde Superman Clark Kent bleiben, damit er sich mit allen anderen identifizieren kann, anstatt zu fliegen, sodass andere Menschen, die fliegen können, sehen, dass sie fliegen können, weil er sie daran erinnert. Sie müssen einfach Superman sein und sich nicht darum kümmern, was Leute denken. Ich glaube, der letzte Versuch, sich von Ihrer Größe abzuhalten, besteht in dem Wunsch, dass andere sich ändern.

Das ist die letzte Sucht: andere Menschen zu brauchen, um mit Ihnen die Welt verändern. Sie delegieren Ihre Kräfte immer noch an eine andere Person und sagen: „Ich kann nicht vorwärts gehen, bis diese Person mit mir zieht.“ Selbst wenn es Ihr Ehepartner ist: „Ich komme nicht weiter, bis mein Freund, meine Freundin das auch versteht.“ Nee. Jetzt denken Sie, Sie seien, was diese Person denkt. Lassen Sie das los. Sie kennen die Wahrheit. Sie spüren die Berufung in sich. Sie rufen es leidenschaftlich heraus, weil Sie es tun wollen. Verzichten Sie auf den Mittelsmann und tun Sie es einfach. Es ist erstaunlich, was passieren kann, wenn Sie es einfach tun.

Interviewerin:

Es basiert auf dem Glauben, den Sie durch Erfahrung gelernt haben. Sie sitzen in der Stille und sehen, wie sich das Universum verschwört oder Möglichkeiten oder Inspiration sich Ihrem Bewusstsein öffnen, die vorher nicht da waren

Kyle Cease:

Richtig. Die ganze Zeit. Zu 1.000%

Interviewerin:

Es ist für Sie zu einem Wissen oder einer Wahrheit geworden. Man braucht also diese spirituelle Praxis – für Sie ist es Meditation, es kann auch andere geben –, die einen zu dem Glauben kommen lässt, dass das Leben für einen ist.

Kyle Cease:

Was die Leute oft sagen, ist: „Ich muss mehr vertrauen“ oder „Ich muss Vertrauen haben“. Damit Sie wissen: Dieser Satz bedeutet, dass Sie es nicht tun. Dieser Satz bedeutet auch, dass Sie nicht vertrauen werden, wenn Sie versuchen, zu vertrauen. Was meine ich damit? Wenn ich diese Flasche loslasse, habe ich kein Vertrauen in meine Seele, dass sie fallen wird. Ich weiß, dass es fallen wird. Woher weiß ich das? Weil mein Nervensystem immer und immer wieder Beweise dafür erlebt hat, dass es zu einem Wissen wird, dass es so funktioniert. Wenn ich etwas gewagt und etwas Schweres losgelassen habe, in höheren Einklang gekommen bin, habe ich auf der anderen Seite Erfahrungen gemacht: massive Fülle oder Möglichkeiten in einer Dimension, von der ich nicht wusste, dass sie existiert.

Ich habe durch viele Wagnisse gelernt, dass man nur gestresst ist, wenn man etwas loslässt, weil der Verstand messen kann, was man verliert, und nicht sehen kann, was man gewinnt. Wenn Sie traurig sind, weil Sie sich gerade trennen, sind Sie nur traurig, weil Sie sich auf den Verlust der Person konzentrieren statt auf den Gewinn von 7,6 Milliarden Menschen, wenn Sie bisexuell und bereit sind, mit jedem auszugehen. Ihr Fokus liegt auf dem Verlust. Aber auf der anderen Seite ist das Ding. Ich und mein Team sind so oft gesprungen und haben uns aufgrund des Gefühls bewegt, dass es jetzt selbstverständlich ist. Wenn Leute sagen „Ich vertraue“, tun sie das eigentlich nicht, aber zumindest sagen sie etwas, um die Entscheidung zu treffen, etwas zu wagen. Aber es wird von einem Vertrauen zu einem Wissen, sobald Sie es tun. Sie vertrauen also nicht. Sie können Ihr Nervensystem nicht austricksen. Es regt sich nur aufgrund dessen, was es gesehen hat. Es regt sich nicht aufgrund dessen, was Sie sagen, was passieren könnte, oder dem Vertrauen in Ihrem Kopf. Es regt sich aufgrund dessen, was es gesehen hat.

Manchmal schreien Leute, dass sie springen werden, aber ihr Nervensystem glaubt nicht daran. Sie haben diesen Konflikt, weil sie sagen, dass sie sollten. Wir sagen das so oft und die Leute sagen. „Ich weiß das. Warum mache ich nicht? „ Warum machen Sie es nicht? Weil Ihr Nervensystem immer noch sagt, dass Wagnis den Tod bedeutet. Sie müssen springen, damit es sieht, dass Sie noch leben. Wenn Sie tatsächlich springen oder das loslassen, was sich schwer anfühlt, neuen Einklang schaffen, auf Ihre höchste Berufung zugehen, Zeug spenden, das Ihnen nicht mehr dient, loslassen, was Sie behalten wollen, werden Sie allein mit sich sein und Ihre Nervensystem wird



durchleben, was es für den Tod hält, und sehen, dass es noch lebt. Dann fängt es an, zu vertrauen. Dann wissen Sie irgendwann: „Wenn ich etwas wage, ist es richtig.“ Es wird immer noch beängstigend sein, aber Sie sagen: „Ich weiß aber ...“ Also machen Sie es.

Interviewerin:

Ja. Es schafft Raum, damit man es fühlen kann. Überzeugungen und Gedanken könnten Lügen sein, aber das Gefühl lügt nie. Das ist ein Universum der Schwingungen. Wir sind energetische Wesen und die Schwingung ...

Kyle Cease:

Ich weiß nicht, ob dies die Antwort auf Ihre Frage ist, aber wenn Sie tatsächlich springen, haben Sie zuerst Angst und sehen dann, dass Sie noch am Leben sind. Das ist nicht nur die Fähigkeit, mehr im Moment zu sein, sondern auch der Tod von etwas, das Sie vorher waren, an dem das Nervensystem festhielt. Was passiert, wenn das Glaubenssystem, das Sie gestern abgelegt haben, weg ist, und Sie das Wissen auf einer noch lautereren Ebene haben und dann eine neue Sache kommt, die sagt: „Was ist, wenn wir das tun?“ Es gibt zwei Möglichkeiten: Eine Möglichkeit, die sich in Ihrem Körper gut anfühlt, und dann kommt ein „Ja, aber“.

„Ja, aber wir können es uns nicht leisten. Ja, aber die Leute mögen es vielleicht nicht. Ja, aber das gibt es schon.“ Was auch immer. Wenn Sie auf die Gelegenheit hören, vergeht die Angst. Wenn Sie auf die Angst hören, vergeht die Gelegenheit. Wenn Sie die Gelegenheit nutzen, legen Sie noch mehr davon ab. Jetzt sind Sie hier. Jetzt sind es nur Sie und das Universum. An diesem Ort sind Sie ein viel größerer Kanal für wirklich mächtige nächste Schritte, kreative Ideen, intensive Inhalte, die Sie den ganzen Tag durchdringen, damit Sie in kürzester Zeit ein Buch schreiben können, damit sie alles delegieren können, was nicht zu Ihnen passt, und nur das tun können, was Sie lieben. Sie bewegen sich so, wie das Universum Sie bewegen würde, anstatt so, wie Ihre alten Geschichte Sie bewegen würden. Alles erledigt sich dann von selbst.

Interviewerin:

Das ist toll. Sie haben etwas für mich neu ausgerichtet. Wenn ein Arzt sagt, dass etwas nicht heilbar ist und Sie sich den Rest Ihres Lebens damit auseinandersetzen werden, bedeutet das, dass es für Ihre Geschichte zutreffen könnte. Aber es ist tödlich. Etwas muss sterben, damit Sie heilen und es überwinden können. Was sterben muss, sind nicht Sie. Was sterben muss, sind Ihre alten Geschichten. Es ist tödlich für Ihrer alten Geschichte. Das ist so großartig. Es ist eine ganz neue Sichtweise.

Kyle Cease:

Es wurde etwas gefunden, das nicht mehr nützlich ist. Eine Sache, die wir berücksichtigen sollten, ist, dass der Tod ein großer Teil des Lebens ist. So viele Dinge versuchen zu sterben. Ihre alte Geschichte versucht zu sterben. Die Art, wie Sie gestern etwas getan haben, versucht zu sterben. Manchmal gibt es Menschen in unserem Leben, die sterben. Das passiert. Es gibt einen Teil von uns, der denkt, dass das nicht in Ordnung ist, aber es gehört zum Leben dazu, dass wir nicht alles verstehen. Wir wissen nicht, warum. Manche Menschen haben Angst, dass eine Beziehung sterben wird. Sie zögern, jemanden zu lieben, weil sie die Person verlieren könnten. Wenn Sie erkennen, dass Sie die Person mit Sicherheit verlieren, ist das der beste Grund, sie voll und ganz zu lieben. Wir sollten jemanden auf ganzer Linie lieben, weil dies nur vorübergehend ist. Weil der Tod möglich und unvermeidlich ist, sollten wir wie verrückt lieben und keine Angst vor Liebe haben, weil die Person vielleicht geht. Es ist eine Tatsache, dass sie gehen wird, also voller Einsatz.

Interviewerin:

Was ist Ihre Hauptbotschaft zum Heilen?

Kyle Cease:

Wenn Sie erkennen können: „Tödlich“ könnte eine Diagnose sein, aber es könnte heißen, dass die Art, wie Sie bis jetzt gelebt haben, tödlich ist. Wenn Sie weiter so essen, wenn Sie sich weiter stressen, wenn Sie den Job machen, den Sie hassen, wenn Sie nicht im Einklang mit sich selbst sind, wenn Sie weiter entscheiden, wer Sie sind, und das Universum heute nicht hereinlassen, ja, ist es tödlich. Das gilt übrigens auch für die Angst. Ihr Verstand versucht auseinanderzufallen. All das Zeug ist nicht mehr nützlich. Die Art, wie Sie etwas getan haben, ist nicht mehr nützlich. Der Geist ist gelangweilt und sabotiert sich selbst und produziert all diese Ängste. Wenn Sie der Stille zuhören, können Sie die Ängste sehen und der Raum sein, in dem sie sterben können. Wenn Sie aufhören, das zu sein, sind sie todgeweiht und Sie sind hier und können sie gehen sehen. Der Tod ist ein Teil des Lebens und eine vieles an uns ist nicht länger nützlich. Es gibt vieles in unserem Körper, das nicht mehr nützlich ist. Je mehr Sie der Stille zuhören, desto mehr kann das sterben. Was für ein Geschenk.