

Ein Leitfaden für die Rückkehr zu Frieden und Freude

*Für Anliegen oder weitere Unterstützung schau gerne hier:
<https://coachingstun.de>*

9 grundlegende Entscheidungen

Bevor wir beginnen, gibt es ein paar grundlegende Dinge. Du musst diese Dinge nicht beherrschen. Aber: Du solltest willens sein, sie zu lernen. Dies bist Du dann, wenn Du eine willentliche Entscheidung triffst, dass die nun folgenden Punkte das sind, was Du für Dich und andere willst.

1. Aufgeben jeglichen Schulddenkens

Wir geben niemandem und nichts mehr die Schuld an irgendetwas. Beschuldigungen jeglicher Art wollen wir nicht mehr. Wir wollen es unterlassen, Schuldgedanken zu denken. Wenn sie auftreten und wir bemerken, dass wir beschuldigen, dann wollen wir uns sofort dagegen entscheiden und unser Denken disziplinieren. Wir beschuldigen auch uns selbst nicht mehr wegen irgendwelcher scheinbaren Verfehlungen, Versagen oder Unzulänglichkeiten.

Ob Familienangehörige, Partner, Therapeuten, Ärzte, Lehrer, Arbeitskollegen, Vorgesetzte, Krankheitserreger, Verkehrsteilnehmer, Freunde, Politiker, Situationen, Erbinformationen, Unternehmen, die Regierung usw. Niemandem und nichts – uns selbst eingeschlossen – wollen wir die Schuld geben für irgendetwas.

TRIFF DIESE ENTSCHEIDUNG, SCHULDDENKEN AUFZUGEBEN, JETZT!

Bestätige Dir selbst, dass Du diese Entscheidung getroffen hast, indem Du sagst: „Ich will jegliches Schulddenken aufgeben!“ Nimm Dir dafür ein paar Minuten Zeit, um Deine Entscheidung zu verinnerlichen.

2. Lass die Vergangenheit los

Diese wichtige Entscheidung ist ähnlich gelagert wie das Aufgeben von Schulddenken. Denn Schuld liegt stets in der Vergangenheit. Wir wollen jetzt noch weiter gehen, indem wir nichts, was in der Vergangenheit geschehen und vergangen ist, irgendeine Bedeutung geben. Auch dazu bedarf es der Reflektion der eigenen Gedanken und einer Entscheidung, den gedanklichen Fokus nicht mehr auf Vergangenes zu lenken. Übe diese Gedanken-Disziplin.

TRIFF DIE ENTSCHEIDUNG, DIE VERGANGENHEIT LOSZULASSEN, JETZT!

Bestätige Dir selbst, dass Du diese Entscheidung getroffen hast, indem Du sagst: „Ich will die Vergangenheit loslassen.“

3. Gedanken-Schau ohne Verbindung

Übe Dich darin, aufkommende Gedanken als Ereignisse in Deinem Denksystem zu betrachten, ohne Dich mit diesem Denksystem oder den Ideen und Gedanken darin zu identifizieren. Schau auf Gedanken so, wie Du einen Film betrachtest: Du bist Zuschauer, Beobachter. Und Du kannst entscheiden, welches Programm Dich interessiert. Es mag sein, dass Du Dinge erblickst, die Du ablehnst oder andere, die Du begrüßt. Nichts von beidem ist wichtig. Aber es ist an dieser Stelle wichtig, dass Du derjenige bist, der darüber entscheidet, welchen Denkinhalten Interesse entgegen gebracht wird und welchen nicht. Wie Deine Wahl auch sein mag: Verbinde Dich nicht mit irgendwelchen Ideen oder Gedanken – schau sie einfach nur an. Identifiziere Dich nicht damit. Bilde Dir nichts auf irgendwelche „genialen“ Einfälle ein, und beschuldige Dich nicht für scheinbar falsches Denken. Diese Art der Reflektion des Denkens ist generell hilfreich und wird auch hier später noch gebraucht, im Rahmen der „Psycho-Hygiene“.

4. Benenne Deine helfende Kraft-Quelle

Was gibt Dir in Deinem Leben Energie? An was kannst Du

Dich wenden? Gab es etwas oder jemanden, der Dir in der Vergangenheit Kraft gegeben hat, die Dich immer noch begleitet? Lass es etwas sein, was nicht von Dir kommt oder gemacht wird. Sondern finde die Quelle, die Dir gegeben wurde. Vielleicht fällt Dir schon irgendetwas ein, wie z. B. bei einer Frau, die sich an die Liebe erinnerte, die ihre Oma ihr entgegen brachte. Diese LIEBE war ihre Kraft-Quelle. Oder Du glaubst irgendwie an das Gute. Dann ist das GUTE deine Kraft-Quelle. Spürst Du so etwas wie innere Stärke? Dann ist die INNERE STÄRKE deine Kraft-Quelle. Gehe in Dich, und finde das, auf das Du vertraust. (Wir werden beispielhaft im Folgenden die LIEBE als Kraft-Quelle verwenden).

Solltest Du an dieser Stelle „hängen bleiben“, dann vertraue bitte dem, was Du hier liest: Es gibt eine Kraft, die Dich ständig begleitet. Sie steht für Deine Lebenskraft. Sie ist Dein Freund und Helfer. Sie wird Dich niemals verurteilen und hat es auch noch nie getan. Denn Du bist ihr sehr vertraut - auch wenn Du Dir dessen im Moment nicht gewahr bist. Sie war immer schon bei Dir und wird Dich nie verlassen. Wenn Du sie nicht bemerkst, dann liegt es einzig daran, dass Du in eine andere Richtung geschaut hast, anstatt zu ihr. Das spielt keine Rolle. Doch jetzt ist der Zeitpunkt, Dich an diese Kraft zu erinnern. Wie willst Du sie nennen? Wel-

chen Namen willst Du ihr an dieser Stelle geben?

WÄHLE JETZT EINE BEZEICHNUNG FÜR DEINE KRAFT-QUELLE!

Die Bezeichnung selbst ist nicht wichtig - die Kraft-Quelle hingegen schon. Sie sollte Dir mit der Zeit immer vertrauter werden. Ein gutes Gefühl sollte damit verbunden sein. Du bist mit ihr geborgen.

5. *Rechtfertige kein Leid, sondern lade die Heilung ein*

Egal, in welcher Form ein Leid erscheinen mag: Rechtfertige es nicht! Suche nicht nach einer „vernünftigen“ Begründung, warum es so ist, wie es ist. Denn damit verhinderst Du Heilung, weil dann, nach Deiner Überzeugung, Leid unausweichlich ist. Du kannst nur wählen zwischen zwei Möglichkeiten: Die Heilung einladen - oder das Leid rechtfertigen. Wirst Du also mit irgendeinem Leid bei Dir oder anderen konfrontiert, dann lehne es ab, Dich damit zu beschäftigen. Bitte stattdessen um Heilung, indem Du es der heilenden Kraft-Quelle übergibst.

6. *Höre auf zu kämpfen*

Gib jedweden Kampf auf - egal gegen wen oder was. Kämpfe nicht gegen andere Menschen, wie z. B. Deinen Partner, Nachbarn oder Arbeitskollegen. Kämpfe auch nicht gegen eine Krankheit. Denn kämpfen bedeutet immer, etwas nicht annehmen wollen. Da Du jedoch derjenige bist, der Deine Heilung ermöglicht, musst Du das, was geheilt werden soll, zuerst annehmen. Achtung: Annehmen bedeutet hier nicht, einen Irrtum anerkennen, sondern ihn berichtigen zu lassen! Es ist wie bei einer verbogenen Eisenstange: Sie muss in die Hand genommen werden, um wieder gerade gerichtet zu werden. Wirfst Du sie weg, dann kannst Du sie nicht berichtigen. Du bist derjenige, der die Stange zur Berichtigung übergibt - denn Berichtigung ist Heilung. Die musst Du für alle und alles wollen, damit sie für Dich geschehen kann. Etwas ablehnen, anstatt es der Berichtigung zu übergeben, bedeutet, Heilung vorzuenthalten.

7. *Sieh bei allen Irrtümern nur den Wunsch nach Berichtigung*

Sollte Dir bei irgendjemandem oder bei Dir selbst etwas falsch erscheinen: Sieh darüber hinweg. Mache Dir stattdessen klar, dass es etwas zu berichtigen gibt. Irrtümer sind de-

initionsgemäß nicht wahr, Fehler sind unrichtig. In der Wahrheit gibt es weder Irrtümer, noch Fehler. Lenke Deinen Fokus daher nicht auf das scheinbar Unwahre, sondern auf die Berichtigung. Du kannst Dir sicher sein, dass diese Berichtigung bei jedem und allem willkommen ist. Belasse es dabei, diese Berichtigung zu wollen, ohne dass Du selbst darüber nachdenkst oder zu wissen glaubst, was richtig ist.

TRIFF DIE ENTSCHEIDUNG, IN ALLEN IRRTÜMERN DEN WUNSCH NACH BERICHTIGUNG ZU SEHEN, JETZT!

Bestätige Dir selbst, dass Du diese Entscheidung getroffen hast, indem Du sagst: „Irrtümer spielen in Wahrheit keine Rolle - die Wahrheit schon. Und die Wahrheit will ich erblicken.“

In der Praxis bedeutet das, niemanden für seine vielleicht seltsamen Ansichten oder scheinbaren Irrtümer angreifen zu wollen: Keine „Wer-hat-Recht-Diskussionen“ mehr, keine Vorwürfe - aber auch selbst kein schlechtes Gewissen haben wegen vergangener Fehler.

Schau auch nicht weg, wenn Du Dich durch jemanden oder durch Dein eigenes Handeln mit Fehlern konfrontiert siehst. Sondern triff in oder nach solchen Situation die Entschei-

dung: „Ich will stattdessen die Wahrheit sehen.“

8. *Mache die Dinge langsam!*

Wer sich beeilt, hat keine Zeit und wird von den Dingen beherrscht! Mach Dir das bitte klar. Die Idee, schnell mit einer Aufgabe fertig zu werden, um anschließend Zeit für anderes zu haben, stimmt nicht. Sie bewirkt nur, dass das Jetzt ungenutzt an Dir vorüber zieht. Machen wir es einmal deutlich an einem praktischen Beispiel: Morgens möglichst lange schlafen, sich dann im Bad und beim Anziehen beeilen, das Frühstück ausfallen lassen und mit Bahn, Bus oder Auto zur Arbeit hetzen ... So machst Du Dich selbst zu einem Getriebenen, den die Dinge des Tages vor sich her treiben. Termine, Zeitdruck und Situationen beherrschen Dich. Wer z. B. für den morgendlichen Weg zur Arbeit nur 30 Minuten braucht, weil er sich darauf konzentriert schnell zu sein, verpasst die Möglichkeit, sich heilenden Gedanken zu öffnen, die er vielleicht hätte, wenn er - ohne schnell sein zu wollen - seinen Weg langsam und entspannt zurücklegen würde. Gleiches gilt fürs Einkaufen, Aufräumen, Spazierengehen usw. Was wäre Dir lieber? 30 Minuten hetzen oder 45 Minuten mit heilenden Gedanken?

Lass Dir also bei allem Zeit. Stehe dafür morgens deutlich früher auf als erforderlich. Gehe für Erledigungen und Verabredungen früher aus dem Haus, als es notwendig wäre. Plane Termine und Aufgaben mit „Puffer-Zeiten“ dazwischen. Lege Termine und Aufgaben nicht dicht hintereinander - auch nicht, wenn es praktisch erscheint. Verteile sie besser gleichmäßig über ein oder mehrere Tage. Und dann: Nutze alle Dinge und Situationen für das, was Dir wirklich wichtig ist: Glück erleben! Lass alles Dir dafür dienen, indem Du, bewusst oder unbewusst, bei allem die Ausrichtung auf Deine Kraft-Quelle im Fokus zu behalten übst.

9. Starte jeden Tag und jede Nacht in Stille

Stille ermöglicht es Dir, die leisen, immer gleichen kraftvollen Töne zu hören. Das ist das gleiche wie zu sagen: In der Stille öffnest Du Deinen Geist für heilende, unaufdringliche Gedanken. Stille bedeutet also hier nicht die Abwesenheit von Geräuschen, sondern das Schweigen der aufdringlichen Gedanken in Dir. Es ist Dein willentlicher Entschluss, der Dich in die Lage versetzt, in die Stille zu gehen und sie zu erleben. Diesen willentlichen Entschluss kannst Du jederzeit treffen. Du setzt ihn um, indem Du Dir morgens, nach dem Aufstehen und abends, vor dem zu Bett gehen,

Zeit dafür nimmst. Du kannst Dich ein paar Minuten in Ruhe hinsetzen und Deine Kraft-Quelle einladen. Übergib ihr die Führung über den Tag und durch die Nacht. Gib ihr Deinen Dank.

Erfahrungsgemäß ist es sehr hilfreich, morgens und abends einen Text zu lesen und darüber innerlich zu reflektieren. Natürlich sollte es ein Text sein, welcher dem Zweck dient, den Du willst: Glück! Du findest in diesem Buch im Abschnitt „Start für den Tag und die Nacht“ ein paar Texte, die Du dafür nutzen kannst.

Bevor Du mit dem Üben startest

Für Deine Heilung ist es wichtig, dass Du Dich mit einer Sichtweise vertraut machst, die Deine Reaktion auf alle Dinge sein bzw. werden sollte. Bei den grundlegenden Entscheidungen wurde bereits die Basis dafür gelegt, als es darum ging, nicht mehr zu kämpfen. Denn es geht für Dich darum, nichts mehr zu bekämpfen. Insbesondere, wenn es im Übungsteil um Ideen und Gedanken geht, die Du im Geist findest. Viele Übungen laufen darauf hinaus, dass Du Gedanken, die auftauchen, anschaut und die willentliche Entscheidung triffst, sie an Deine Kraft-Quelle zu übergeben. Manchmal wird dabei auch formuliert, dass ein Gedanke „nicht gewollt“ wird. Das bedeutet keinesfalls, dass Du Gedanken bekämpfen sollst. Bekämpfen bedeutet ablehnen, nicht haben wollen, ausmerzen. Es geht um das genaue Gegenteil: Du denkst mit dem Geist. Konzepte und konzeptionelle Gedanken könnten als Formen im Geist bezeichnet werden – Gedankenformen. Der heile Geist enthält keine Gedankenformen, weil er nicht in Trennung denkt. Wenn es solche Gedankenformen, welche jeden Irrtum begründen, scheinbar gibt, dann ist Berichtigung gefragt, nicht Kampf. Denn das würde bedeuten, den Geist oder einen scheinbaren Teil davon, anzugreifen. Und da es Dein Geist ist, der sich einfach nur geirrt hat, würdest Du Dich selbst angreifen,

anstatt Heilung geschehen zu lassen.

Solange Du nicht vollkommen glücklich bist, ist Dein Geist gespalten und braucht Heilung. Ungesunde Trennungsgedanken fordern Deine Aufmerksamkeit. Du musst dieser Forderung nicht nachkommen, denn wenn Du es tust, hältst Du dadurch genau dieses fehlgeleitete Denken instand. Der Geist projiziert solche Gedanken, macht sie also scheinbar wirklich und legt so die Basis für Deine Befindlichkeit. Zerbrich Dir also nie den Kopf über irgendetwas, und lass Deine Gedanken nicht einfach umherschweifen. Der konzeptionelle Verstand kann Dir nichts geben, weil er irrt. Ihm fehlt schlicht der Überblick, weil er selbst Getrenntheit lehrt und nicht das Ganze. Er kennt keine Lösungen, die Bestand haben.

Es gibt jedoch den anderen Teil in Deinem Geist, der das Ganze im Blick hat. Er drängt sich nicht auf, um Deine Aufmerksamkeit zu fordern. Aber er hält die Lösung für scheinbare Sorgen und Probleme parat und wartet darauf, dass Du sie von ihm erbittest. Ihm solltest Du alle Gedanken, Ideen und Konzepte übergeben. Dies ist ein liebevoller Akt. Nichts wird abgelehnt, sondern vertrauensvoll in seine Hände gelegt. Er wird alles dankbar annehmen und dem Ganzen zurück erstatten. Genau das ist Heilung, deren Fortschreiten

Du daran bemerkst, dass es Dir damit immer besser geht.

Dein Aufgeben von Gedanken, die Du nicht willst, meint daher Folgendes: Du willst Deinen Geist und sein Denken von Irrtümern befreien lassen, indem Du nicht darauf beharrst, dass irgendetwas, was Du denkst, z. B. Deine Meinung oder die Meinung anderer, stimmt. Du siehst es Dir zwar an. Doch dann übergibst Du alles an Deine Kraft-Quelle, mit der Bitte um Berichtigung und um eine andere Sichtweise. So wirst Du einfach erfahren, wie sich Dein Denken und Fühlen zum Besseren hin verändert – und schließlich Dein ganzes Leben.

Dein rechtgesinnter Geist, der auf das Ganze schaut und es Dir in Dein Gewahrsein bringt, wenn Du ihn lässt, ist Deine Kraft-Quelle. Auch wenn Dir vielleicht noch unklar ist, wer diese Quelle ist: Schenk ihr einfach Dein Vertrauen. Die Veränderungen, die sich nach und nach durch Dein Üben einstellen, werden Dir zeigen, dass dieses Vertrauen vollkommen gerechtfertigt ist.

Quick-Start

Hast Du die 9 grundlegenden Entscheidungen getroffen? Sehr gut, wenn ja! Dann können wir uns jetzt Deiner Lebenssituation zuwenden. Wahrscheinlich hast Du schon eine sehr konkrete Idee, was Dein Problem ist oder Deine Probleme sind. Vielleicht bist Du immer noch mit Bemühungen beschäftigt, Lösungen herbei zu führen. Oder Du hast bereits einen Punkt erreicht, an dem es scheinbar keinen Ausweg mehr gibt. Lass Dir sagen: Heilung kommt nicht von Dir! Die Öffnung, um sie für Dich zu ermöglichen, schon.

Du kannst ihre Gesetzmäßigkeiten nicht verstehen, solange Du mit Krankheit beschäftigt bist. Das musst Du auch nicht. Denn es gibt die Instanz in Deiner Existenz, die Heilung für Dich vollbringt - wenn Du es zulässt. Und das ist ganz einfach: Du bittest diese Instanz - Deine Kraft-Quelle - darum, dass Heilung geschehe, und überlässt es vollständig ihr, wann und wie dies geschehen möge. Das ist alles! Und das wollen wir nun konkret üben.

Bevor wir mit dem Üben starten: Lass uns einmal kurz anschauen, was wir bisher in unserem Leben gemacht haben, anstatt Heilung durch unsere Kraft-Quelle geschehen zu lassen. Denn all das hat Heilung verhindert: Wir haben die Din-

ge beurteilt, analysiert, diagnostiziert, uns Diagnosen angeschlossen, über Lösungen nachgedacht, Veränderungen initiiert, gekämpft, gegrübelt, uns aufgegeben, unser Leben in Frage gestellt, uns abgelenkt z. B. mit Alkohol, Sex, Fernsehen, Essen, Sport, Urlaub, Konflikten. Wir haben gezweifelt, uns Angst gemacht, Schuld gesucht, sind depressiv geworden, in die Opferrolle gegangen.

Lassen wir es mal bei dieser Aufzählung bewenden. Wie Du mit einer Lebenssituation umgehst, ist Deine Art und Weise, eine Lösung zu finden - manchmal eben auch eine völlig absurde. Uns reicht es an dieser Stelle festzustellen, dass alles, was Du bisher versucht hast und noch zu versuchen beabsichtigst, Vorrang vor dem hat, was sonst geschehen würde. Das ist die Macht Deiner geistigen Fokussierung. Wir könnten es auch so formulieren: Dein Bemühen um und Dein Vermeiden von etwas resultieren aus Deinen Beurteilungen. Es geht darum, diese Blockaden zu entfernen, um Heilung geschehen zu lassen.

Jetzt kann es losgehen: Nimm Dir jeden Tag mindestens einmal Zeit für die folgenden Übungen. Es können wenige Minuten sein, die Du darauf verwendest. Erfahrungsgemäß können es auch mehrere Stunden sein. Du wirst bemerken, dass Du Dich nach den Übungen besser fühlst. Erwähne Dich

nochmal an den dritten Grundsatz „Gedanken-Schau ohne Verbindung“.

Noch ein Hinweis: Es gibt im Folgenden 9 Übungen. Mache am Anfang bitte nur eine Übung nach der anderen. Nimm Dir dafür tagsüber Zeit. Nur Übung 3 solltest Du ab dem Zeitpunkt, wenn Du bei ihr angelangt bist, zusätzlich einbinden. Widme jeder Übung etwa zwei Wochen. Am besten bestimmst Du schon morgens, wann Du Dir die Zeit dafür nehmen willst. Für die Dauer der Übungen gilt: Lass Dir Zeit, um in sie „hineinzufinden“. Führe sie solange durch, bis Du das Gefühl hast: Jetzt ist es gut.

Gehe erst dann zur nächsten Übung, wenn Du die vorherige über zwei Wochen gemacht hast. Wenn Du alle 9 Übungen einmal gemacht hast, kannst und solltest Du sie miteinander kombinieren - so, wie es für Dich gut passt.

Willkommen zu Übung 1

Übung 1:

Suche einen Platz der Stille. Lade Deine Kraft-Quelle ein. Betrachte nun Deine aktuelle Lebenssituation. Betrachte die Bilder, Gedanken und Urteile, die als erste kommen. Sei dabei ehrlich zu Dir. Triff bei jedem Gedanken die Entscheidung, dass Du ihn nicht behalten willst. Übergib anschließend jeden einzelnen Gedanken an Deine Kraft-Quelle, und öffne Dich für ein anderes Denken. Gehe dann zum nächsten Bild/Gedanken/Urteil über.

Beispiel: Es taucht bei einem Thema der Gedanke auf „Es gibt keinen Ausweg für mich“. A) Entscheide Dich gegen diesen Gedanken. B) Bezeuge Deine Entscheidung, indem Du sagst: „Den Gedanken, dass es keinen Ausweg für mich gibt, weil ... , will ich nicht.“ C) Übergib den Gedanken an Deine Kraft-Quelle (z. B. der Liebe), und öffne Dich für ein anderes Denken. Sprich: „Ich übergebe diesen Gedanken der Liebe und öffne mich für ein anderes Denken.“

Fahre danach mit dem nächsten Gedanken fort.

Sei Dir bewusst, dass Du Irrtümer aufgibst, denn die Hei-

lung liegt in der Wahrheit. Du willst darin ein, dass Irrtümer berichtigt werden. Das ist „Heilung annehmen“.

Wichtig: Interessiere Dich nicht sonderlich für die Gedanken oder Bilder, die sich zeigen. Analysiere sie nicht! Wirf nur einen kurzen Blick auf sie wie auf Wolken, die vorbeiziehen. Lass sie ziehen, ohne ihnen hinterher zu schauen.

Du kannst dabei nichts falsch machen. Es können Blockaden in Form von Bildern aufgegeben werden, Situationen, Konzepte, Ideen, Diagnosen, Meinungen usw. Betreibe keine Wahrheitssuche, indem Du prüfst, ob die Ideen, Diagnosen oder was auch immer, stimmen oder falsch sind. Das ist völlig unerheblich. Nimm alles. Denke nicht intensiv darüber nach, sondern schau es Dir nur an. Übergib dann eins nach dem anderen Deiner Kraft-Quelle. Es können auch Dinge dabei sein, die erfreulich erscheinen. Urteile nicht, sondern mache den Weg frei für die Heilung aus der Basis Deiner Existenz. Gutes wird bleiben, und Irrtümer werden berichtigt.

Hier ist wohl die richtige Stelle, um kurz darzulegen: Die Heilung kommt aus Deinem Denken - genau wie die Krankheit. Der Geist, mit dem Du denkst, herrscht über Deinen Körper, weil Geist generell die Ursache für Erscheinungen

ist. Anhaltende Berichtigung muss auf der Ursachen-Ebene erfolgen, nicht auf der Ebene der Wirkungen bzw. Symptome. Machen wir also weiter damit, Irrtümer in unserem Denken aufzugeben und uns für die Berichtigung zu öffnen.

Nutze Übung 1, bis Du bemerkst, dass die Ideen und Gedanken zu Deiner aktuellen Lebenssituation, die sich zu Beginn wahrscheinlich aufdrängen, weniger werden. Gib Dir dafür mindestens zwei Wochen Zeit. Es ist nicht erforderlich, Ideen und Gedanken mehrfach einzubeziehen. Hast Du sie einmal übergeben, dann ist es gut. Sollte sich ein Gedanke trotzdem weiter aufdrängen, dann schau ihn Dir nochmal an, und finde seine Grund-Idee. Beispiel: Der Gedanke „Mein Partner behandelt mich schlecht“ taucht öfter auf. Eine Grund-Idee wäre dann z. B. „Ich verdiene es, schlecht behandelt zu werden“ oder „Andere Menschen lehnen mich ab“ oder vielleicht „Menschen (Männer/Frauen) sind schlecht“. Schau einfach in Dein Denksystem, sieh Dir die aufkommenden Gedanken und Grund-Ideen an - ohne Dich besonders für sie zu interessieren oder sie ergründen zu wollen. Dann binde sie in Übung 1 mit ein.

An dieser Stelle wäre es angemessen, mit der Übung zu beginnen, anstatt weiter zu lesen. Nach zwei Wochen kannst Du mit Übung 2 beginnen.

Willkommen zu Übung 2

Es gelten die gleichen Empfehlung bzgl. Ort und Zeit wie für die erste Übung. Jetzt kannst Du Dich mit vergangenen Geschehnissen in Deinem Leben beschäftigen. Wir haben zwar mit den grundlegenden Entscheidungen auch beschlossen, die Vergangenheit loszulassen. Allerdings sind Erinnerungen an die Vergangenheit nicht vergangen, solange sie in unserem Geist Wirkungen haben.

Übung 2:

Gehe gedanklich in den folgenden Tagen in Deinem Leben rückwärts, soweit Du Dich erinnerst, bis Du irgendwo in Deiner Kindheit ankommst. Suche nicht zwanghaft Dinge in die Erinnerung zu bringen. Sieh vielmehr nach, als wenn Du den Deckel einer Kiste öffnestest, was dort zu finden ist. Nimm eins nach dem anderen heraus, und übergib es Deiner Kraft-Quelle. Mache es genauso, wie Du in Übung 1 angeleitet wurdest.

Wenn Du die oberen Sachen aus der Kiste heraus genommen hast, siehst Du, was darunter liegt - also früher in Deinem Leben. Verfahre mit diesen Sachen genauso. Am Ende übergibst Du die leere Kiste.

Beispiel: Es taucht eine Erinnerung auf von einer früheren Beziehung, die im Konflikt endete. Übergib diese Erinnerung an Deine Kraft-Quelle, und bitte um Berichtigung dieser Idee in Deinem Geist. Bestätige dies, indem Du z. B. sagst: „Diese Idee, dass ich ungerecht behandelt und verlassen wurde, gebe ich auf. Ich übergebe sie der Liebe und bitte um Berichtigung dieses Irrtums in meinem Geist.“

Gehe so alle Geschehnisse durch, die sich im Laufe Deiner Biographie angesammelt haben und deren Erinnerung immer noch vor sich hin „wabert“. Gib Dir dafür Zeit, z. B. die empfohlenen zwei Wochen. Beginne die tägliche Übungszeit mit den ersten Erinnerungen, beende die Übung, wenn ein Thema abgeschlossen zu sein scheint. Fahre dann am nächsten Tag mit den nächsten Erinnerungen fort. Du nimmst also täglich ein paar Dinge aus der Kiste. Nimm nur so viel, dass es nicht anstrengend wird.

Du könntest Dich nun wundern, warum wir Dinge, die scheinbar geschehen sind, als Irrtum bezeichnen und wieso wir uns mit solchen Erinnerungen beschäftigen. Es ist einfach so, dass der Geist als Ursache seine Ideen und Gedanken projiziert, also scheinbar wirklich macht für diejenigen, die sein Denken teilen. Und wenn der Geist sich irrt, dann ist das scheinbar Erlebte eben auch ein Irrtum. Solange der

Glaube an Irrtümer da ist, etwa als Erinnerungen, wirkt er sich aus als diverse Formen und Geschehnisse. Das bleibt so, bis die Berichtigung dieser Irrtümer im Geist angenommen wurde - von Dir.

Die Berichtigung kommt nicht von Dir, aber sie geschieht durch Dich und für Dich. Ohne Bereitwilligkeit von Dir kannst Du Heilung nicht in Dein Gewahrsein bringen.

Nimm Dir also auch jetzt wieder Zeit. Die schon empfohlenen zwei Wochen kannst Du bei dieser Übung über- oder unterschreiten. Es geht darum, „die Kiste“ auf leichte Art und Weise zu leeren. Sollte Übung 2 vor Ablauf von zwei Wochen enden, weil Du bereits Deine kompletten Lebenserinnerungen übergeben hast - die Kiste komplett ausgeräumt wurde - dann gehe zu Übung 3. Falls nach zwei Wochen noch etwas in der Kiste ist, dann gib Dir noch die Zeit, die erforderlich ist, um sie vollständig zu leeren.

Willkommen zu Übung 3

Wenn Du den Empfehlungen bis hierher gefolgt bist, sind bereits mehrere Wochen vergangen. Deine Befindlichkeit sollte bereits deutlich besser sein, als zu Beginn. Auch wenn Du meinst, die Übungen nicht so diszipliniert durchgeführt zu haben, wie es nach Deiner Beurteilung hätte sein sollen: Verzichte bitte auf jegliche Selbstvorwürfe. Du darfst den Faden so oft verlieren, wie Du willst. Nimm ihn einfach wieder auf, wenn Du bemerkst, dass Du es willst. Sei geduldig mit Dir und anderen.

Wir kommen nun zur dritten Übung. Du bemerkst, dass es nun passt, damit zu beginnen, wenn es keine unmittelbaren Themen mehr gibt, die sich aufdrängen. Das bedeutet nicht, dass diese Themen verschwunden sein müssen. Vielleicht zeigen sie sich nach wie vor - vielleicht aber auch nicht. In jedem Fall spielen sie jetzt für Dich keine so besondere Rolle mehr, als dass sie Dein Denken und Handeln andauernd bestimmen. Denn jetzt ist Dein Geist bereits deutlich zur Ruhe gekommen. Was jetzt im Vordergrund steht, sind die täglichen Geschehnisse und die Beziehung zu Deiner Kraft-Quelle. Deine Kraft-Quelle solltest Du inzwischen schon etwas kennen gelernt haben.

Übung 3:

Gewöhne Dich daran, Dich als erstes morgens, nach dem Aufwachen, mit Deiner Kraft Quelle zu verbinden. Begrüße sie einfach, und warte ein paar Minuten, bevor Du aufstehst.

Triff dann eine Wahl, welche Art von Tag Du erleben möchtest, etwa „einen glücklichen Tag“, „einen Tag in Frieden“...

Übergib die Führung für den Tag Deiner Kraft-Quelle, indem Du die willentliche Entscheidung dafür triffst. Bestätige diese Entscheidung, indem Du z. B. denkst oder sagst: „Ich wähle heute, einen glücklichen Tag zu erleben, und ich gebe Dir, meiner Kraft-Quelle, die Führung dafür.“

Sage abends, kurz vor dem Einschlafen, Deiner Kraft-Quelle Dank, und übergib ihr die Obhut für die Nacht.

Wenn Du dem und den 9 grundlegenden Entscheidungen in der Praxis bis hierher folgst, dann sieht Dein Tagesablauf in etwa so aus:

Du erwachst zu einer Zeit, die es Dir ermöglicht, den Tag langsam zu beginnen. Du kannst Dir bei allem viel Zeit lassen

und hast keinerlei Eile.

Als erstes begrüßt Du Deine Kraft-Quelle, indem Du sie willkommen heißt und Dich öffnest, sie in Deinem Gewahrsein zu erspüren. Dafür lässt Du Dir gerne ein paar Minuten Zeit.

Du beschließt, einen glücklichen Tag zu wollen, ohne Dir Gedanken darüber zu machen, was genau dafür zu geschehen hat. Stattdessen vertraust Du auf Deine Kraft-Quelle und übergibst ihr die Führung für den Tag. (Das bedeutet: Du bist bereit, Dich von ihr führen zu lassen, anstatt einem bestimmten Tagesablauf hinterher zu laufen und bestimmte Ergebnisse erzwingen zu wollen. Du gibst quasi die Führung vertrauensvoll ab und erledigst den Tag über nacheinander einfach das, was gerade vernünftigerweise dran ist.)

Danach stehst Du auf, verbringst ein paar Minuten in Stille, indem Du z. B. am Tisch sitzt oder auf dem Sofa und langsam einen schönen Textabschnitt liest (s. Abschnitt „Start in den Tag und die Nacht“).

Jetzt geht es ins Bad zur morgendlichen Körperpflege und zum Frühstück - oder umgekehrt. Alles geschieht in Ruhe, denn Du hast viel Zeit, musst Dich nicht beeilen.

Wenn Du dann fertig bist und angezogen, startet Dein Tagwerk, was es auch immer sein mag: Kinder wecken, zur Arbeit fahren, aufräumen, putzen, Arztbesuch, Heilpraktiker-Behandlung, einkaufen, Freunde treffen, ein Spaziergang, Gartenarbeit o. ä. Gib es nichts zu tun, dann liest Du in diesem Buch und reflektierst das Gelesene bei einem Spaziergang. Egal was: Du machst es langsam - es gibt keine Eile.

Ab jetzt widmest Du Dich tagsüber oder abends, wenn Du etwas Zeit und Ruhe für Dich hast, der Übung, die Du gerade machst. (Wenn Du das erste Mal die Übungen durchläufst, dann bist Du jetzt zwei Wochen nur bei Übung 3. Nach den zwei Wochen kommt Übung 4 zusätzlich hinzu, danach 5, 6, 7 und 8. Falls Du bereits einmal alle 9 Übungen absolviert hast und jetzt ein weiteres Mal übst, wählst Du frei aus den Übungen 1, 2 und 4 bis 8).

Du lässt den Tag ausklingen, indem Du nochmal einen Text, der Dir zusagt, liest, aus dem Abschnitt „Start in den Tag und die Nacht“. Ob es der gleiche Text wie morgens oder am Vortag ist, spielt keine Rolle.

Sobald Du im Bett liegst, vor dem Einschlafen, dankst Du Deiner Kraft-Quelle für ihre Führung und bittest Sie um Führung für die Nacht.

Sollte Dein Tagesablauf anders aussehen, egal wie, dann ist das völlig in Ordnung. Denn das Wichtigste ist: Du bestimmst, was Du wann wie machst. Das ist die Macht Deiner Entscheidung. In ihr liegt auch die Macht der Heilung. Zwar ist der geschilderte Tagesablauf eine wirklich hilfreiche Empfehlung, und Du tust gut daran, dieser Empfehlung zu folgen. Keinesfalls solltest Du Dir jedoch Vorwürfe machen, wenn Dein Tag anders aussieht oder Du etwas von diesem Ablauf vergessen haben solltest. Es wird Dir auch nicht schaden, wenn dem so sein sollte.

Mache auch hier mit dem lesen dieses Buch wieder eine Pause. Nimm Dir zwei Wochen Zeit, um in der Praxis zu üben.

Willkommen zu Übung 4

Kommen wir nun zur vierten Übung. Sie dient dazu, über den Tag hinweg aufgestaute Dinge, die Dein Denksystem belasten, aufzulösen. Wende diese Übung insbesondere - aber nicht nur - dann an, wenn tagsüber etwas passiert ist, was Dich zu belasten scheint. Übrigens: Du kannst diese Übung auch sofort in einer scheinbar belastenden Situation anwenden. Das erfordert i. d. R. etwas Routine in der praktischen Umsetzung dieser Übung.

Was Dir schon hilft, während Du Dich scheinbar noch in einer belastenden Situation befindest, ist: Nimm Dir vor, diese Situation später zum Gegenstand der Übung zu machen. Die Übung wird jede Situation, die Du in sie einfließen lässt, zur Heilung nutzen. So betrachtet könntest Du tatsächlich jede Situation, auch wenn sie belastend oder unangenehm zu sein scheint, willkommen heißen, weil sie Dir dienen kann. Nutze die Übung aber auch bei Tagen ohne besondere Vorkommnisse.

Übung 4:

Suche einen ruhigen Platz. Lade Deine Kraft-Quelle ein. Betrachte nun die Dinge, die sich den Tag über zugetragen

haben. Gehe den Tag dafür einfach zeitlich der Reihe nach durch. Oder beginne bei den Geschehnissen, die Dir zuerst einfallen oder sich sogar aufdrängen. Betrachte die Situationen und die dazu gehörigen Gedanken: eine Situation nach der anderen und jeden einzelnen Gedanken. Das können Gedanken über die Situation selbst sein, über Dich oder über beteiligte Personen. Triff bei jedem Gedanken die Entscheidung, dass Du ihn an Deine Kraft-Quelle übergibst, und öffne Dich für deren Denken. Gehe dann zur nächsten Situation, und verfahre genauso.

Beispiel: Es kam tagsüber zu der Situation, dass jemand zu einer Verabredung verspätet kam. Ärger und Wut kamen auf, und es gab Gedanken wie „Dem anderen bin ich egal“, „Er behandelt mich schlecht“, „Er ist ein Idiot“, „Das macht der absichtlich“ o. ä. Gehe wie folgt vor:

- A) Entscheide Dich nacheinander gegen jeden einzelnen Gedanken und dafür, einen Gedanken nach dem anderen aufzugeben.
- B) Bezeuge Deine Entscheidung, indem Du sagst: „Den Gedanken, dass ... gebe ich auf.“
- C) Übergib den Gedanken an Deine Kraft-Quelle (z. B. der

Liebe), und öffne Dich für ein anderes Denken. Sprich:
„Ich übergebe diesen Gedanken der Liebe und öffne
mich für ein anderes Denken.“

Fahre danach mit dem nächsten Gedanken zu der betreffenden Situation fort. Danach gehe zur nächsten Situation des Tages über.

Wir nennen dieses „Ausmisten“ von unerfreulichen, belastenden Gedanken und Erinnerungen, aber auch von positiven Beurteilungen jeglicher Art „Psycho-Hygiene“. Es ist vernünftig Psycho-Hygiene zu betreiben, ganz einfach, weil ein voreingenommenes, belastetes Denksystem unvernünftig ist. Es zeigt sich in Angst, Ärger, Wut, Depression oder auch durch Euphorie und Eifer. Dies führt zu angst-, ärger-, wut-, euphorie-gesteuerten Handlungen. Diese sind ungeeignet, um Situationen vernünftig zu begegnen.

Aber viel wichtiger ist: Dein Denksystem projiziert das, was es beinhaltet, als Situationen und Personen. Es ist deren Ursache. Heilung geschieht also in Deinem Denksystem bei den Bedeutungen, die es Situationen und Personen gibt. Die Psycho-Hygiene ist das Mittel dafür, denn Dein Denken muss Deinem Willen folgen. Und Du willst alle Barrieren vor der Heilung in Deinem Denksystem heilen lassen, richtig?

Wir haben in den Übungen 1, 2 und 4 Gedankenformen aufgegeben, uns willentlich gegen sie entschieden und sie zur Berichtigung unserer Kraft-Quelle übergeben. Dies hat nichts mit Ablehnung zu tun, sondern mit Befreiung: Du befreist den Geist, der in einer bestimmten Form denkt, von dieser Form. Damit erweist Du ihm einen Dienst. Denn er ist quasi in dieser Form gefangen, bis Du gewillt bist, diese Gedankenform nicht weiter aufrecht zu erhalten. Du bestehst also nicht mehr auf Beurteilungen, willst nicht mehr Recht behalten damit. Jetzt kann der Geist, der getrennt von Dir, in einer projizierten Gedankenform erschien, heilen - befreit von dieser Form. Deine Sehnsucht nach Heilung wird erfüllt und der Mangel aufgehoben. Das ist also genau das Gegenteil von Ablehnung - es ist Annehmen und Befreiung.

Willkommen zu Übung 5

Übung 5:

Sieh Dich um, und erblicke die Dinge, die sich in Deiner Umgebung zu befinden scheinen. Das kannst Du in einem Zimmer machen oder bei einem Spaziergang, beim Einkaufen - ganz, wie es für Dich passt. Versuche nun, in Deinem Gewahrsein zuerspüren, dass Du mit allen diesen Dingen verbunden bist - sie sind Teil von Dir, von Deiner Welt. Sieh Dir eine Sache nach der anderen an, und lasse Deinen Blick ein paar Sekunden auf jeder verweilen. Denke nicht darüber nach, was das Ding ist, was Du siehst. Lausche vielmehr auf das Gefühl, welches es bei Dir hervor zu rufen scheint. Schaue mit dem Herzen!

Wenn Du diese Übung immer mal wieder machst, wirst Du in die Erfahrung kommen, dass alle Dinge, wie unterschiedlich sie auch sein mögen, in der Essenz das Gleiche sind. Das bemerkst Du daran, dass Dein Gefühl beim Anblick eines jeden gleich ist - auch wenn es vielleicht einmal etwas intensiver ist als ein anderes Mal. Es ist ein Gefühl von Vertrautheit, Verbundenheit und Frieden.

Übe solange und sooft Du magst - mindestens einmal pro

Zur Erinnerung: Versuche nicht, irgendetwas von dem, was Dir hier empfohlen wird, zu verstehen. Dein Verständnis ist nicht erforderlich. Ganz im Gegenteil: der konzeptionelle Verstand verhindert die Erfahrung, in die Du bestimmt kommen wirst, wenn Du einfach den gegebenen Empfehlungen folgst. Gehe also zuerst in die Erfahrung. Das Verstehen kommt danach.

Du wirst alles vollkommen verstehen, weil Deine Erfahrung Dich lehrt. Dieses Verständnis wird Dir gegeben. Es ist jetzt schon da und wartet darauf, von Dir empfangen zu werden. Deine Kraft-Quelle ist die Verbindung dazu. Sie sagt Dir alles, was Du wissen musst. Dafür ist es erforderlich, dass Du hinhörst. Das kannst Du nicht, wenn Du die ganze Zeit selber im Gedanken sprichst. Deine Gedanken müssen dafür still werden. In dieser Stille kannst Du in Beziehung zu Deiner Kraft-Quelle treten und ihr Gehör schenken.

Übe jetzt für zwei Wochen weiter mit Übung 5. Beziehe auch den unter Übung 3 dargestellten Tagesablauf mit ein, und übe, Dich daran zu halten.

Willkommen zu Übung 6

Übung 6:

Jetzt nehmen wir uns Zeit für die Beziehung mit unserer Kraft-Quelle. Finde einen Platz der Ruhe - das kann auch während eines ruhigen Spazierganges sein. Lass nun alle Deine Gedanken still sein. Sollten sich Gedanken zeigen, dann sieh sie Dir kurz an, lehne sie nicht ab, sondern über-gib sie der Kraft-Quelle. Lass Dir Zeit.

Wenn Dein Geist still geworden ist, dann lausche auf die Stimme, die aus Deinem Herzen zu Dir spricht. Im Unterschied zu der Stimme in Deinem Kopf ist diese Stimme sanft, geduldig, liebevoll. Sie kann in Worten zu Dir sprechen oder auch wortlos - als Erfahrung in Deinem Gewahrsein. Lausche der Stimme des Herzens!

Nimm Dir dafür mindesten einmal pro Tag zehn Minuten Zeit, gerne länger und öfter.

Spätestens, wenn Du - vielleicht mit etwas Übung - die Stimme des Herzens in Dein Gewahrsein hast treten lassen, ist Dir vollkommen klar, dass Du nicht alleine bist und es niemals warst. Dein Begleiter hat Dich immer geliebt. Für

ihn ist völlig egal, was Du möglicherweise meinst, falsch gemacht zu haben: es ist für ihn völlig bedeutungslos. Schließe Dich seiner Sicht an!

Es gibt nun auch keinerlei Zweifel mehr an der Richtigkeit dessen, was wir hier darlegen. Die Erfahrung, in der Du bist, beweist es Dir. Es interessiert Dich daher wenig, was jemand sagt, der (noch) nicht in dieser Erfahrung ist. Und dennoch wollen wir diese Erfahrung in Stille bewahren. Sie eignet sich nicht, um mit anderen darüber zu sprechen, sie zu erklären. Erzähle also Deinen Freunden oder Deinem Partner, Therapeuten oder Arzt nicht, dass Du eine Stimme hörst. Diese Erfahrung ist in den Konzepten und Therapien meistens nicht vorgesehen und würde vielleicht zu Verwirrung führen. Belasse es also bei Deiner Erfahrung, und erfreue Dich daran.

Sobald Du die Stimme des Herzens „hörst“, übe Dich darin, die scheinbare Stimme im Kopf - das sind Gedanken und Ideen, die sich unauffällig aufzudrängen versuchen - von dem, was aus dem Herzen zu Dir spricht, zu unterscheiden.

Zwei Wochen solltest Du dem jetzt widmen, bevor Du zur nächsten Übung kommst. Sie knüpft direkt daran an.

Willkommen zu Übung 7

Übung 7:

Um Dein Unterscheidungsvermögen zu üben, fühle bei jedem Gedanken „in Dich hinein“: Kommt er aus dem Kopf oder aus Deinem Herzen? Am besten übst Du erst einmal, indem Du Dich ruhig hinsetzt und die Gedanken beobachtest. Wenn keine Gedanken kommen, dann entspanne Dich, und genieße die Stille. Wenn welche kommen, dann erspüre ihre Quelle. Alles, was aus dem Kopf zu kommen scheint, kannst Du - ohne ihm besondere Beachtung zu schenken - Deiner Kraft-Quelle übergeben. Wenn die Stimme des Herzens zu Dir spricht, dann lausche.

Versuche auch während Deiner gewohnten Tagesabläufe immer mehr auf die Stimme des Herzens zu hören, nach ihr Ausschau zu halten, anstatt „mit dem Kopf“ nachzudenken. Alles Nachdenken und die darin enthaltenen Gedanken und Ideen solltest Du dafür aufgeben. Lehne sie nicht ab, sondern übergib sie an die Kraft-Quelle, und bitte darum, dass Dir die Gedanken, die Du brauchst, gegeben werden. Kümmer Dich nicht darum, wie dies geschieht. Es kann durch Worte, Gefühle oder Geschehnisse sein. Sei einfach offen.

Praktiziere diese Übung möglichst kontinuierlich, über den ganzen Tag und auch in der Nacht, wenn Du Träume als Beobachter erlebst. Am Anfang reicht es, wenn Du Dich regelmäßig daran erinnerst, dass Du Dein Unterscheidungsvermögen üben willst. Dann beginne nach und nach es anzuwenden auf alle Ideen und Gedanken. Bleib in der Rolle des Entscheiders und Beobachters.

Mit zunehmender Übung wirst Du der Stimme des Herzens immer mehr Beachtung schenken und der des Kopfes immer weniger. Das ist so, weil die eine Dir Frieden und Lösungen schenkt, während die andere Dir Angst und Probleme macht. Da ist die Wahl einfach, oder? Es bedarf also nur noch der Übung, diese Wahl in diversen Situationen zu treffen bzw. zu bestätigen, bis sie ganz automatisch erfolgt. Das soll in den nächsten zwei Wochen geschehen.

Willkommen zu Übung 8

Übung 8:

Diese Übung solltest Du immer mal wieder machen, um zu erleben, wie frei Du bist. Halte einfach Ausschau nach dem Aspekt in Deinem Sein, der sich nie geändert hat. Er war in Deiner Kindheit so, danach in der Jugend, und er ist es jetzt noch. Du kannst ihn erleben als ein Gefühl für Dich selbst, das Dich schon Dein ganzes Leben lang begleitet. Es ist Kontinuität, Sicherheit, gleichbleibend friedvoll. Diese Essenz war und ist immer gleich, und sie wird es immer sein. Die Zeit zog und zieht an ihr vorbei, ohne sie auch nur im Entferntesten zu berühren.

Tauche ein in diese zeitlose Essenz Deiner selbst, und erlebe den gegenwärtigen Augenblick als ewiges Jetzt. Genieße das damit verbundene stille Glück.

Nimm Dir mindestens einmal täglich 15 Minuten Zeit dafür.

Verweile auch jetzt wieder zwei Wochen bei dieser Übung, mit dem empfohlenen Tagesablauf (s. Übung 3).

Dein Leben hat sich in diesem Stadium Deines Übens bereits sehr verändert. Es mag sein, dass Du dies deutlich spürst oder auch nicht - weil es sich allmählich geändert hat. Sehr tiefgreifend kann das Erleben sein, wenn Du wieder in alte Muster verfallst, Dir Gedanken machst oder Dich in Situationen wieder so verhältst wie früher. Dann kommen die vergangenen Gefühle wieder, oftmals Angst und Schuldgefühle. Lass Dich davon nicht irritieren: Es spielt überhaupt keine Rolle! Dabei handelt es sich einfach nur um vorübergehende Phasen, die Du nicht beurteilen solltest. Denke nicht darüber nach. Gräme Dich nicht. Sondern übergib das Ganze Deiner Kraft-Quelle, und bitte sie um Hilfe. Und dann mach einfach weiter mit dem, was Du eigentlich willst. Dafür hast Du inzwischen die Möglichkeiten: Nutze die Übungen dieses Leitfadens! Mach auch keine Pause, und warte nicht darauf, bis es Dir besser geht. Sondern nutze Deine Möglichkeiten. Bitte Deine Kraft-Quelle sofort um Hilfe. Dafür ist sie Dir gegeben!

Bevor wir zur abschließenden Übung 9 kommen

Die Übungen bis hierher kannst Du beliebig kombinieren und wiederholen. Lass Dir so viel Zeit dafür, bis Du sie mühelos und gerne machst. Am Anfang wird es vielleicht anstrengend oder störend erscheinen, so zu üben. Vielleicht gibt es Widerwillen. Mach es trotzdem. Das Üben wird Dir mit der Zeit lieb und teuer werden, und Du wirst Dich darauf freuen. Folge den Übungen 1 bis 8, bis die Ausrichtung auf Deine Kraft-Quelle und Dein Üben zu Deinem überwiegenden Seinszustand geworden sind. Das dauert bei den meisten mehrere Monate. Gib Dir die Zeit! Gehe dann zur abschließenden Übung 9.

Willkommen zu Übung 9

Übung 9 bezieht sich immer noch auf Dein Erleben. Sie geht aber weiter. Denn sie schließt alles ein, was Du wahrnimmst. Das sind u. a. Aussagen von anderen Personen, Dinge, die Du liest oder im Fernsehen siehst, Nachrichten, E-Mails ... eben alles, was auf irgendeinem Wege zu Dir findet. Es kommt zu Dir, damit Du es zur Berichtigung übergibst. Nochmal: Es möchte berichtigt werden und bittet Dich darum, diese Berichtigung zu ermöglichen. Deine Hilfe wird erbeten!

Du verweigerst die erbetene Hilfe, wenn Du die Dinge bzw. Personen, die zu Dir kommen, verurteilst, bekämpfst, unerlöst wegschickst, die Augen vor ihnen verschließt. Auch Deine Meinung und Belehrungen Deinerseits sind nicht die Hilfe, die erbeten wird. Es ist einfach so, wie bei der eingangs erwähnten verbogenen Eisenstange: Etwas Krummes findet zu Dir und bittet um Berichtigung. Und Du wählst immer zwischen diesen beiden Möglichkeiten: Entweder Du entsprichst der unausgesprochenen Bitte um Hilfe oder Du verurteilst bzw. beurteilst. Was von beidem wählst Du? Es sollte das sein, was Du für Dich selber willst! Bedenke dabei: Berichtigung ist Heilung, wie Du inzwischen gelernt hast.

Es mag anfangs schwierig erscheinen, alle Verrücktheiten so zu betrachten. Denn sie kommen gerne bedrohlich daher, greifen an und machen genau das, was wir ablehnen. Da ist die Bitte um Hilfe unter Umständen ziemlich verborgen, erscheint eher als Provokation. Dennoch: Du kannst sehen, dass Deine Hilfe gefragt ist, ganz einfach deshalb, weil jeder, der nicht vollkommen glücklich ist, Hilfe braucht. Und niemand, der verrückt ist, angreift, verurteilt oder provoziert, kann wirklich glücklich sein. Jemand kann Dich also scheinbar angreifen, beschimpfen, unter Druck setzen, unerfreuliche Dinge erzählen - aber gleichzeitig glücklich damit sein, das kann er nicht. Dies ist das einzige Kriterium, das wir brauchen: Wer unglücklich ist, muss im Irrtum sein, weil sein Denken und Handeln ihn unglücklich gemacht haben. Und Irrtum verlangt nach Berichtigung, nicht nach Gegenangriff, Ablehnung oder Bestrafung.

Wenn es Dir gelingt, diese Sichtweise einzunehmen, bist Du „immunisiert“ bei solchen scheinbaren Angriffen. Das wird Dir die Gelassenheit und Bereitwilligkeit schenken, um für Dich und andere in jeder Situation hilfreich zu sein. Dein bisheriges Üben mit diesem Leitfaden hat Dir gezeigt, wie Du helfen kannst. Damit befasst sich jetzt Übung 9.

Übung 9:

Mache keine Unterschiede mehr zwischen Deinem Denksystem, seinen Ideen und Gedanken, die sich über Deine Gefühle und Dein Verhalten Ausdruck verschaffen, und dem Denken, Fühlen und Verhalten anderer. Sei immer gleichermaßen gewillt, Irrtümer Deiner Kraft-Quelle zu übergeben.

Wenn irgendjemand sein Denken oder Fühlen mitteilt, z. B. in einem Gespräch, im Fernsehen oder Radio, in einem Buch (auch diesem hier), durch seine Art des Umgangs mit Dir, wie er Auto fährt oder was auch immer: Nimm die Situation und evtl. geäußerte Gedanken und Gefühle, und übergib sie allesamt Deiner Kraft-Quelle. Lass Dir von ihr zeigen, was wirklich dahinter steckt.

Sei ganz konkret. Wenn Dir z. B. jemand sagt, dass es eine neue schlimme Krankheit gäbe, dann nimm diesen Gedanken, ohne Dich näher dafür zu interessieren, und übergib ihn willentlich Deiner Kraft-Quelle. Bestätige Dir dies, indem Du denkst: „Diesen Gedanken einer neuen, schlimmen Krankheit will ich nicht in meinem Geist. Ich übergebe ihn Dir (denke an Deine Kraft-Quelle) und bitte Dich um Berichtigung. Ich will diese Berichtigung annehmen.“ Ein weiteres

Beispiel: Du siehst im Fernsehen, dass ein berühmter Schauspieler im Alter von 95 Jahren verstorben ist. Nimm diese Nachricht, und übergib sie der Kraft-Quelle: „Die Idee Tod will ich nicht in meinem Geist. Ich übergebe sie Dir (denke hier wieder an Deine Kraft-Quelle, Deinen ständigen, mächtigen, Dich liebenden Begleiter) und will deine Berichtigung stattdessen annehmen.“

Übe diese Art des Umgangs mit allem und jedem. Das kann während eines Geschehnisses sein, durch einen inneren Dialog, oder nach einer Situation, wenn Du noch über sie nachdenkst. Bitte unterlasse jede Beurteilung, ob das, was von Personen, Zeitungen, Internet usw. mitgeteilt wird, stimmt oder nicht. Du weißt es nicht. Auch diejenigen, die von Krankheit und Tod sprechen, wissen es nicht. Das liegt schlicht daran, dass der Art von Wissen, welches die Grundlage für solche Mitteilungen bildet, Grenzen gesetzt sind. Dieses Wissen kann nicht „über den Tellerrand hinaus sehen“. Niemand kann mit dem konzeptionellen Verstand die Grenzen dieses Denkens überschreiten. Ganz im Gegenteil: Seine Konzepte versperren ihm den Blick. Die Wahrheit liegt jenseits aller Konzepte. Deine Kraft-Quelle ebenso. Daher ist sie die Instanz, von der wahrhaftige Hilfe und Heilung kommt, wenn Du sie lässt. Sie bittet Dich darum, dass Du sie lässt. Sie bietet Dir ihre Perspektive an.

Abschließende Worte zum Übungsteil

Der Übungsteil führt Dich zu einem wesentlichen Schritt: Er verlagert die irrtümlich in Umständen, Situationen oder Personen angenommenen Ursachen für Deine Befindlichkeit dorthin, wo sie wirklich sind: in den Geist, mit dem Du denkst. Damit bist Du nun nicht mehr das Opfer der Umstände, den Situationen ausgeliefert und von anderen Personen abhängig, sondern: Du hast die Macht, über Deinen Geist zu bestimmen. Jetzt bist Du nicht mehr ohnmächtig, wirst nicht mehr von den Dingen beherrscht. Das entspricht der Wahrheit, weil der Geist Gedanken scheinbar wirklich macht, also die Ursache für das ist, was Du erlebst. Dies wird in den folgenden Abschnitten weiter erläutert.

Wenn Du den Übungsteil genutzt hast, um zu heilen, dann bist Du nun in einer sehr vertrauten Beziehung mit Deiner Kraft-Quelle. Du hast die Ergebnisse ihres Wirkens erfahren. Daher ist Deine Dankbarkeit groß.

Du solltest auch bemerkt haben, dass Dein Freund und Helfer besser für Dich sorgt, wenn Du ihn lässt, als der konzeptionelle Verstand. Wer anderes als Du selbst könnte so perfekt Dein Interesse vertreten, Deinem Willen Ausdruck verleihen, sich um Dich kümmern? Das kann niemand ande-

res sein als der, welcher so gut über Dich Bescheid weiß, wie nur Du selbst es kannst. Bemerkest Du etwas? Wenn nur Du selbst so gut über Dich Bescheid weißt, nur Du alles in den Dienst Deines Glückes stellst, dann vertritt Deine Kraft-Quelle Dich besser als Dein konzeptionelles Denken und das daraus hervor gegangene Selbstkonzept, für das Du Dich bisher gehalten hast. Identifiziere Dich ab jetzt mit Deiner Kraft-Quelle! Es gibt in ihr einen Platz für Dich. Schau mit ihren Augen auf alles und jeden. Denke mit dem Herzen, indem Du dort ihre Gedanken empfängst.

Du kannst die Übungen beliebig wiederholen. Dabei brauchst Du weder eine Reihenfolge einhalten, noch Dich an die vorgeschlagenen zwei Wochen pro Übung halten. Betrachte die Übungen wie einen Werkzeugkasten: Du hast systematisch gelernt, jedes Werkzeug zu benutzen. Nun dient Dir der Werkzeugkasten so, wie er gebraucht wird.