

The background of the entire page is a soft, light yellow with a subtle floral pattern. Several pink cosmos flowers are scattered throughout, some in sharp focus and others blurred. A large, circular, textured area in shades of orange and red is positioned in the center, serving as a backdrop for the main title.

LISE BOURBEAU

*Höre auf  
deinen Körper,  
deinen besten  
Freund*

Für die  
bestmögliche  
Beziehung zu  
dir selbst

WINDPFERD

LISE BOURBEAU

***Höre auf deinen Körper,  
deinen besten Freund***

Für die bestmögliche Beziehung zu dir selbst

*Aus dem Französischen übersetzt  
von Christian Schweiger*



Titel der Originalausgabe:  
„ÉCOUTE TON CORPS - ton plus grand ami sur la terre“  
© 1989 - Copyright by Lise Bourbeau  
Erschienen bei Les Editions E.T.C. Inc., Kanada

Übertragen aus dem Französischen von  
**Christian Schweiger** und **Maike Schuhmacher** ([22. Kapitel](#))

Weitere im Windpferd Verlag erschienene Bücher von Lise Bourbeau

*Das Liebes-Coaching*  
*Dein Körper sagt: „Liebe dich!“*  
*Dein Körper weiß alles über dich*  
*Handbuch für die innere Kraft*  
*Heile die Wunden deiner Seele*  
*Höre auf deinen Körper - und sei wie du bist*  
*Vertraue, iss und beende die Kontrolle*

11. Auflage 2014  
10. erweiterte Neuauflage 2013  
Die Auflagen 1 bis 10 sind unter dem Titel  
„Höre auf Deinen besten Freund, auf Deinen Körper“ erschienen.  
© 1997, 2013 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf  
Alle Rechte vorbehalten  
Umschlaggestaltung: [atelier-sanna.com](#), München  
unter Verwendung des Motives © Subbotina [Anna-fotolia.com](#)  
Lektorat: Roland Rottenfuß u. Silke Kleemann  
Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

eISBN 978-3-86410-284-4  
[www.windpferd.de](http://www.windpferd.de)

# *Inhalt*

## **Danksagung**

Vorwort

## **Erster Teil · Die großen Gesetze des Lebens**

1. Kapitel · Das Urziel des Menschen
2. Kapitel · Bewusstsein, Unterbewusstsein, Höheres Bewusstsein
3. Kapitel · Verpflichtung und Verantwortung
4. Kapitel · Wahre und besitzergreifende Liebe
5. Kapitel · Das große Gesetz von Ursache und Wirkung
6. Kapitel · Bindungen lösen und Verzeihen
7. Kapitel · Glaube und Gebet
8. Kapitel · Energie

## **Zweiter Teil · Höre auf deinen physischen Körper**

9. Kapitel · Krankheiten und Unfälle
10. Kapitel · Du isst, wie du bist
11. Kapitel · Gewichtsprobleme
12. Kapitel · Sexualität
13. Kapitel · Die Bedürfnisse des physischen Körpers

## **Dritter Teil · Höre auf deinen geistigen Körper**

14. Kapitel · Gut und Böse

15. Kapitel · Der Stolz

16. Kapitel · Die falschen Meister

17. Kapitel · Die Bedürfnisse des mentalen Körpers

### **Vierter Teil · Höre auf deinen emotionalen Körper**

18. Kapitel · Emotionen zum Ausdruck bringen

19. Kapitel · Angst und Schuldgefühl

20. Kapitel · Die Bedürfnisse des emotionalen Körpers

### **Fünfter Teil · Die Spiritualität**

21. Kapitel · Spiritualität und Meditation

22. Kapitel · Vollkommene Akzeptanz

Schlusswort

Über Lise Bourbeau

## *Danksagung*

Von ganzem Herzen danke ich allen, die mir vertraut und mich dazu ermutigt haben, dieses Buch zu schreiben.

Mein besonderer Dank gilt all jenen, die mir bei der konkreten Verwirklichung des Projektes behilflich waren:

Denise Trépanier, Pierre Nadeau, Odette Pelletier, Liza Klimusko, Danielle Turcotte und Lise Fauteux.

Schließlich sei aber auch den Lesern selbst gedankt, die mit diesem Buch dazu beitragen wollen, die **Liebe** in der Welt zu verbreiten.

...

*Ich widme dieses Buch meinen Eltern, Brüdern und Schwestern, die mich als Erste die Liebe lehrten, indem sie mich immer als die akzeptierten, die ich bin.*

## ***Vorwort***

Das Buch, das Sie hier in Händen halten, wurde besonders für Sie geschrieben. Ihr Unbewusstes hat Sie durch Ihr Handeln auf einen Weg geführt, der Ihr Leben verbessern wird.

Aus welchem Grund auch immer Sie dieses Buch aufgeschlagen haben, seien Sie versichert, dass wir im Verlauf dieser Seiten Freunde werden. Jetzt, wo Sie Ihre Wahl getroffen haben, bin ich immer für Sie da.

Ich erlaube mir, zu Ihnen zu sprechen wie zu einem guten Freund oder einer guten Freundin. Und wie das unter Freunden eben so ist, liegt mir viel daran, Ihnen zu helfen. Ich werde also versuchen, auf Ihre Fragen zu antworten, Sie zu führen und all die Reichtümer entdecken zu lassen, die in Ihnen stecken.

Trotzdem kann ich natürlich ohne Ihre Mitarbeit nichts bewirken. Besitzen Sie dieses Buch nur, um damit Ihr Regal schmücken zu können, dann weigern Sie sich, sich selbst zu helfen. Insofern müssen Sie jetzt eine Entscheidung treffen.

Meine Methode ist einfach. Es genügt, jedes Kapitel aufmerksam zu lesen und dann alles Gelernte im eigenen Leben anzuwenden. Dabei werden Sie auch die Übungen am Ende jedes Kapitels unterstützen. Wenn Sie den Anleitungen dieses Buches folgen, werden diese viel für Sie tun.

Auf den folgenden Seiten werden Sie die Frucht einer zwanzigjährigen Persönlichkeitsarbeit lesen. Ich habe also alles, wovon ich hier schreibe, selbst erfahren. Diese

Erfahrung hat mich derart beglückt, dass ich mich ermutigt sah, die großen Gesetze des Lebens zu unterrichten und in der Folge niederzuschreiben. Tausende von Menschen haben nun schon ihr Leben verändert, indem sie sich selbst entdeckt und ihren inneren Frieden erfahren haben, den wir so oft für unerreichbar halten.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Reise in Ihr Inneres. Nehmen Sie sich die nötige Zeit dafür, überspringen Sie keine Etappe, und auch Sie werden sagenhafte Entdeckungen machen.

In Liebe

*Lisi Bourbeau*

**ERSTER TEIL**



*Die großen Gesetze  
des Lebens*

## 1. Kapitel

### ***Das Urziel des Menschen***

Sicher haben Sie sich schon einmal gefragt, wozu Sie auf der Welt sind und welches Ziel Ihnen als Mensch gesteckt ist. Es ist erstaunlich, wie wenige darauf eine Antwort geben können.

Und doch ist die Antwort so einfach. Wir haben alle dasselbe Ziel: **Entwicklung**.

Alles Leben muss wachsen. Schauen Sie sich nur um. Hört ein Baum auf zu wachsen, dann heißt das, dass er stirbt. Dasselbe gilt für den Menschen. Auch er muss wachsen und seine eigene Evolution durchmachen. Natürlich spreche ich hier nicht von Ihrer äußeren Form, dem Körper, sondern von der inneren Entwicklung, die Ihre Seele im Laufe Ihres Lebens erfährt.

Doch wie wachsen wir? Schon Jesus gab uns den Schlüssel dazu, indem er lehrte, dass die beiden grundlegenden Wahrheiten der Menschen in der **Liebe** und im **Glauben** zu finden sind. Das scheint an und für sich gar nicht so schwer zu sein, doch werden wir Menschen diese beiden Gesetze so lange nicht verstehen können, wie wir uns verbissen alle möglichen Probleme schaffen.

Es heißt, dass der Mensch die Materie bewältigt und sein Erdenleben nicht mehr erforderlich ist, wenn er gelernt hat, sich und die anderen bedingungslos zu lieben.

Wir können die Erde als unabhängige Wesenheit mit eigener Seele verstehen, denn auch sie unterliegt dem

Gesetz der Entwicklung. Jeder Mensch wäre somit eine der Zellen der Welt, ganz wie er selbst aus Abertausenden von Zellen besteht. Sind Ihre Zellen gesund, so ist es auch Ihr Körper. Dasselbe gilt für die Erde.

Jedem Menschen obliegt es nun, sich selbst zu reinigen und seinen Körper, seinen Geist und seine Gefühle gesund zu halten. Nur so kann das Leben sich in dieser Welt harmonisch entfalten.

Ihre Rolle auf der Erde besteht in **Ihrer** Entwicklung, nicht in der der anderen. Es ist sinnlos, die ganze eigene Energie in dem Versuch zu verpulvern, andere beurteilen oder führen zu wollen. Sie sind für sich selbst auf der Welt.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, zum **Meister oder zur Meisterin** Ihres eigenen Lebens zu werden. Je mehr Sie diesen Glauben an sich und die Liebe in sich entwickeln, desto mehr Energie werden Sie freisetzen, die Ihre Beziehung zu Ihrer Umwelt völlig verändern wird.

Die Erde und die menschliche Gesellschaft sind, wie eine Kette, nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Unsere Welt entwickelt sich rasant, heißt es. Es genügt jedoch ein Blick hinter die Kulissen, um uns vom Gegenteil zu überzeugen. Sind immer mehr Apotheken, Krankenhäuser, Gefängnisse und Waisenhäuser sowie Schreckensnachrichten in den Medien Zeichen menschlicher Evolution? Mit Recht sind immer mehr Menschen unzufrieden.

Vielleicht ist diese Unzufriedenheit sogar der Grund dafür, dass Sie dieses Buch gerade lesen. Wollen Sie eine innere Leere überwinden, ohne zu wissen, wo Sie suchen sollen? Es genügt nicht, sich umzusehen, Sie müssen in sich hineinsehen, denn hier sitzt Ihr großer, göttlicher Freund. Ihr **Innerer Gott** ist für Sie da, um Ihnen zu helfen und Sie zu führen.

Ich hoffe, dass Sie ihn am Ende dieses Buches gefunden haben und spüren werden, wie er in all Ihren Taten zum Ausdruck kommt. Denn dann werden Sie erfahren haben, dass Sie mit Hilfe dieser Kraft alles bewerkstelligen können, was Sie sich in Ihrem Leben wünschen.

Sicher sagen Sie jetzt: „Ja, wenn das so einfach wäre! Wenn der Mensch alles tun kann, warum tun es dann so wenige?“

Sie haben Recht. Heute meistert wohl nur ein verschwindend kleiner Teil der Menschheit sein Leben ... Doch verlieren Sie nicht die Hoffnung, denn da regt sich etwas! Immer mehr Menschen hinterfragen ihr Leben. Sie fühlen, dass es da noch mehr gibt, und wollen wissen, was das genau ist. Wir stehen ohne Zweifel am Beginn einer spirituellen Epoche. Trotzdem ist es für viele noch schwer, tiefer zu gehen. Davon halten sie ihr Stolz und ihre Ängste ab – die Angst davor, ein Ungeheuer in sich zu entdecken!

Woher kommen also all diese Ängste? Aus unserer Erziehung, unseren Erfahrungen oder gar aus unseren Vorleben? Diese Fragen tun allerdings wenig zur Sache. Lassen Sie die Vergangenheit einstweilen hinter sich. Sie ist nun einmal vergangen und kann nicht mehr verändert werden. Der wertvollste Augenblick Ihres Lebens ist der, den Sie gerade leben. Und die Zukunft? Auch sie hängt nur davon ab, was Sie jetzt gerade denken.

Sind dies Ihre ersten Erfahrungen im Bereich der Persönlichkeitsbildung, so möchte ich Sie darauf aufmerksam machen, dass die Arbeit an sich selbst Sie gelegentlich aus der Fassung bringen wird. Es ist möglich, dass Sie das Gefühl haben werden, die Grundlagen Ihres Wesens zu untergraben und Ihre ganze Welt dadurch zusammenbrechen zu lassen. Doch keine Angst, das ist reine Illusion. Dieses Gefühl des Umbruchs ist der Beweis dafür, dass sich in Ihrer inneren Festung etwas tut und Sie

sich dazu entschlossen haben, dort endlich einmal aufzuräumen.

Ob Sie nun Ihre Gedanken genauer unter die Lupe nehmen, Seminare oder Vorträge besuchen oder Bücher lesen - immer wächst dadurch Ihre Persönlichkeit und durchläuft zugleich einen Prozess der Reinigung. Die beste Reinigung erreichen Sie *durch wiederholtes Handeln. Je öfter Sie gezielt handeln, desto klarer wird Ihr Inneres.* Ich will den Vorgang mit einem Glas trüben Wassers vergleichen, in das Sie ganz, ganz langsam klares Wasser laufen lassen. Tun Sie das lange genug, werden Sie schließlich ein Glas reinsten Wassers in Händen halten. So ist das auch mit Ihrem inneren Wachstum. Mögen Ihre unlösbar scheinenden Probleme auch noch so zahlreich sein, und glauben Sie auch noch so sehr, diesem ganzen Zirkus nicht entrinnen zu können, so haben Sie es doch nur mit einem Trugbild zu tun. Seien Sie überzeugt, Ihre ständigen Bemühungen werden reichlich belohnt werden!

Der Mensch wächst ebenso wie alles andere auf der Welt. Ein Baum schlägt dank eines winzigen Samens Wurzeln in die Erde. Dieser Samen lag einst, umgeben von einer Vielzahl unterirdischer Lebewesen, in der feuchten und dunklen Kühle des Bodens. Trotz alledem und ohne zu wissen weshalb, wird er unweigerlich von der Sonne angezogen. Er öffnet seine Schale und durchbricht die Erdscholle, um zum Licht zu gelangen und größer zu werden. Je tiefer seine Wurzeln reichen, desto mehr streben seine Zweige ins Licht.

Dasselbe gilt für die Menschen. Viele verharren noch in der Dunkelheit, ahnen nicht, dass es noch etwas anderes gibt, und sind blind für das Wesentliche. Erzählt man ihnen vom Licht oder zeigt man es ihnen sogar, so bestehen sie darauf, dass es so etwas nicht geben kann.

Haben wir uns einmal zu unserem persönlichen Wachstum entschlossen, so beginnen wir, das Licht an der Erdoberfläche wahrzunehmen, und streben ihm entgegen. Je mehr wir seine Wärme spüren, desto mehr wollen wir wachsen und desto wärmer und heller wird es um uns werden.

Wie alle anderen, die sich auf den Weg der Persönlichkeitsentwicklung gemacht haben, werden auch Sie schwierige Augenblicke durchmachen müssen. Sind wir zu stolz, können wir nur schwer zulassen, dass andere Recht haben. Ebenso schwierig ist es dann auch zuzulassen, dass andere die Antwort kennen. Wie gerne verändern wir in solchen Fällen unser Umfeld, um scheinbar wieder Recht zu behalten. Doch ist es der Mühe wert, diese Probe zu bestehen. Je mehr wir diesen Stolz meistern, desto mehr werden wir auch mit Konfliktsituationen unserer Umwelt fertig. Schon dieser Versuch wird Sie dem Licht und dem Glück Ihrer Persönlichkeitsentfaltung ein gutes Stück näher bringen.

Die Arbeit an sich selbst ist vergleichbar mit einer Wunde. Um die Heilung zu beschleunigen, reinigen wir sie mit einem Mittel, das oft mehr brennt als die Wunde selbst. Dieser Schmerz ist der Heilung jedoch zuträglich, und wir wissen, dass die ersten Anzeichen der Vernarbung schon wenige Minuten später erkennbar werden. Auch das Erleben und die Reinigung unseres Inneren können solche Schmerzen freisetzen. Diese Schmerzen sind zwar wirklich, doch gehen sie schnell vorüber. Vor allem aber helfen sie unserem Wachstum.

Leiden Sie unter einer Erfahrung, dann ist das in der Regel ein Zeichen dafür, dass Sie sich gegen sie sträuben. Sie sind noch nicht bereit, locker zu lassen. Wenn Sie nicht die Beziehungen haben, die Sie sich wünschen – und auch nicht die Liebe, die Gesundheit oder das Geld –, was haben

Sie dann noch zu verlieren? Sie müssen lediglich Ihren Widerstand aufgeben und loslassen. Sagen Sie sich, dass Sie bei einem völlig neuen Versuch nur gewinnen können. Ihr innerstes Wesen wird es Sie unmittelbar spüren lassen, und Ihre Probleme werden leichter zu ertragen sein. Diejenigen, die den stärksten Widerstand leisten, leiden am meisten. Je mehr sie darauf beharren, desto mehr verharrt auch der Schmerz. Je mehr Sie sich gegen etwas sträuben, desto öfter wird sich eine unangenehme Situation wiederholen.

Menschen mit ausgeprägtem Charakter zeigen meist den stärksten Widerstand und müssen in dieser Hinsicht wesentlich härter an sich arbeiten. Jetzt aber kommt es nur auf Sie an. Gehen Sie Ihren Weg weiter! Halten Sie durch und werden Sie sich Ihrer kleinen täglichen Fortschritte bewusst. Sie werden sehen, alle Ihre Wünsche werden sich erfüllen.

Das Wort „Gott“ und einige Stellen aus den Lehren Jesu werden des Öfteren in diesem Buch wiederkehren. Doch seien Sie versichert, Sie haben es hier nicht mit *einem Buch über Religion* zu tun. *Die einzige Religion der Welt ist die der Liebe. Das heißt aber nicht nur, sich selbst und seinen Nächsten zu lieben, sondern auch die Menschen so anzunehmen, wie sie sind.* Wir können die göttliche Energie nicht leugnen, da wir, wie alles andere auf dieser Erde, ein Teil davon sind.

Um nun Ihr Leben zu meistern, müssen Sie zunächst bewusster leben. Wir Menschen tun Dinge oft so automatisch, dass wir uns nicht einmal dessen bewusst sind, was wir genau sagen, tun oder denken. Seien Sie ehrlich! Wie oft überlegen Sie, bevor Sie sprechen oder handeln? Es ist also höchste Zeit, bewusster zu leben!

Alles, was Ihre Sinne Sie wahrnehmen lassen, alles, was Sie sehen oder hören, ist nichts als eine große Illusion. Die

Wirklichkeit spielt sich auf einer unsichtbaren Ebene ab. Sie kann nicht sichtbar werden, ohne durch diese unsichtbare Ebene hindurchgegangen zu sein. Nichts existiert, ohne vorher gedacht oder geträumt worden zu sein. Hierin liegt die große Macht des Menschen.

Die Elemente der Gesteins-, Pflanzen- oder Tierwelt können nicht selbst schöpferisch tätig werden. Der schöpferische Prozess der Gestaltung der Erde obliegt dem Menschen. Er hat eine höhere Bewusstseinsstufe erlangt als die drei anderen Ebenen und kann sich eines Gottes bewusst werden. Nun liegt es an ihm, sich auf den Weg zur fünften, der göttlichen Welt zu machen. Wenn Gott die Erde und das gesamte All geschaffen hat, dann sind auch Sie ein Ausdruck Gottes, Sie sind in Ihrem Innersten selbst Gott und können schöpferisch tätig sein wie Er. *Sie können in dieser Welt alles erschaffen, was Sie wollen.* Warum haben Sie es bisher noch nicht getan? Weil Sie nicht daran glaubten. Der größte Irrtum der Menschheit liegt wohl darin, diese uns innewohnende Macht nicht akzeptieren zu können.

Sobald Sie diesen Glauben durch Taten unter Beweis stellen und beginnen, Außergewöhnliches zu bewerkstelligen, werden Sie verstehen, was all das heißen soll. Genauso wie Sie erfahren werden, dass *der Mensch wird, was er denkt.*

Der Gedanke ist ein Bild, das wir in die unsichtbare Welt senden. Indem Sie dieses Bild erschaffen und es mit Ihrer Kraft versehen, hauchen **Sie** ihm Leben ein. Dieser Gedanke nährt sich von Ihren Gefühlen und Stimmungen. Schließlich lassen **Sie** ihn auf der physischen Ebene sichtbar werden. Das All hat seine Gesetze. Folgen Sie diesen Schritten, dann können Sie verwirklichen, was auch immer Sie wollen. Sie beginnen auf der mentalen Ebene, gehen weiter zur emotionalen und gelangen schließlich zur

physischen Welt. Bevor Sie jedoch damit anfangen, müssen Sie bewusster leben, *da Ihnen der Großteil Ihrer eigentlichen Gedanken gar nicht klar ist.* Sie sind Ihnen sogar so unbewusst, dass Sie durch sie viel Unangenehmes und Ungewolltes provozieren. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie nichts lösen werden, solange Sie anderen dafür die Schuld geben. Die anderen haben damit nur indirekt zu tun. *Sie sind allein dafür verantwortlich, was mit Ihnen geschieht.*

Haben Sie nun einmal akzeptiert, dass Sie alle guten und schlechten Seiten Ihres Lebens selbst erzeugt haben, da eine starke Kraft in Ihnen schlummert, dann haben Sie nur noch den kleinen, wenn auch wunderbaren Schritt zu tun, der Sie verstehen lässt, dass Sie Ihre Energie auch so nutzen können, dass Ihnen nur noch Angenehmes widerfährt.

Wie entmutigend ist der Gedanke, dass alles, was Ihnen widerfährt, äußeren Einflüssen unterliegt! Sind Sie unglücklich und machen die anderen dafür verantwortlich, müssten Sie ja warten, bis die anderen sich ändern, um glücklich zu werden. Und wenn Sie krank sind und die Schuld dafür der Außenwelt zuschieben (Vererbung, Wetter usw.), dann könnten Sie ja erst gesund werden, wenn diese Faktoren sich geändert haben. Wie lange haben Sie vor, sich mit Warten zu begnügen? Wäre es da nicht besser, sich sein eigenes Leben zu schaffen?

Überlegen Sie sich das einmal! In wenigen Augenblicken werden Sie sich vorstellen können, welches Glück das bedeutet. Ihr Körper wird es sofort fühlen. Doch dauert es kaum länger, sich wieder in die Rolle des „Oh, ich Arme/r, keiner mag mich!“ zu versetzen, und das ganze Glücksgefühl ist verflogen. Zwischen Lachen oder Lieben und Kritik oder Streit liegt oft nur ein Augenblick. Und jedes Mal ändern Sie den Lauf Ihres Lebens. Beharren wir

nicht allzu oft auf dem Bild, das unsere fünf Sinne uns vermitteln, anstatt zu versuchen, mit dem Herzen zu sehen? Schaffen Sie es, die Schönheit im Hässlichen und die Liebe in der Kritik zu finden, haben Sie einen entscheidenden Schritt in Ihrer Lehre getan. Sich entwickeln heißt, sich zu „spiritualisieren“. *Ein wahrhaft spiritueller Mensch sieht die Liebe (Gott) überall.*

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um zu sehen, welche Gedanken Sie an einem bestimmten Tag am meisten beschäftigen. Belagern Ihr Kopfweh, Ihre Rückenschmerzen oder Ihre Probleme Ihre Gedanken? Sehen Sie, Sie schenken ihnen so viel Aufmerksamkeit und Energie, dass sie bleiben. *Man wird, was man denkt!*

Worüber sprechen Sie mit Ihren Freunden? Reden Sie über Probleme oder schlagen Sie eher Lösungen vor? Und wie steht es mit Ihrer Freizeit, dem Fernsehen beispielsweise? Sind die Sendungen, die Sie sich ansehen, aufbauend, oder wählen Sie eher Filme, in denen Sie Augenblicke der Angst oder der Lust erleben? Sie wissen, dass der Bildschirm die Wirklichkeit verfälscht. Und was lesen Sie? Bereichert Sie Ihr Lesestoff oder gehört er eher in die Rubrik der Schreckensnachrichten? *Sie werden zu dem, was Sie in Ihr Bewusstsein und Unterbewusstsein eindringen lassen.*

Sie sind nicht auf dieser Welt, um arm oder reich, berühmt oder anonym zu sein. Ihr Erdenleben ist Ihnen gegeben, um an Ihrer Individualität, Ihrem „Höheren Ich“ zu arbeiten.

Die meisten Menschen machen sich Gedanken über ihre Persönlichkeit. Damit ist der äußere Aspekt gemeint, den wir an den anderen wahrnehmen. Um jedoch zu unserer Individualität zu gelangen, müssen wir die Persönlichkeit überwinden.

Nun kommen wir aber zur ersten der Übungen, von denen im Vorwort die Rede war, und die Sie an jedem Kapitelende wieder antreffen werden. Wollen Sie sich wirklich helfen, rate ich Ihnen, ein ganz besonderes Augenmerk darauf zu legen.

### ***Übungen zur Verinnerlichung dieses Kapitels***

1. Nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand und schreiben Sie Ihre Erinnerungen an die letzte Woche nieder:
  - All die Dinge, die Sie bewusst getan haben, die Sie für sich getan haben, die zu Ihrem Wohlbefinden beigetragen haben und die Ihnen ein gewisses Glücksgefühl verschafft haben.
  - All die Dinge, die Sie für andere getan haben. Vergessen Sie nicht festzuhalten, ob sie aus Ihrem freien Willen geschahen, und was Sie dazu bewegte, sie zu tun.
  - Zählen Sie all jene Menschen auf, die Sie während dieser Woche kritisiert oder beurteilt haben. Halten Sie auch die fest, die Dinge gesagt oder getan haben, die Ihnen missfielen und die Ihnen anders lieber gewesen wären. Dabei kann es sich auch um Situationen handeln, die Sie in Worten oder Gedanken kritisiert haben.
  - Schreiben Sie alles auf, woran Sie sich erinnern.
  
2. Jetzt möchte ich Ihnen sehr ans Herz legen, sich folgenden Satz in den Augenblicken vorzusagen, in denen Sie mit Ihren Gedanken allein sind, und das so lange, bis Sie sich bereit fühlen, ins nächste Kapitel einzusteigen.

---

**Ich bin ein Ausdruck Gottes. Ich bin Gott.  
Daher kann ich all meine Wünsche  
verwirklichen  
und großen Frieden und innere Kraft erlangen.**

---

## **2. Kapitel**

### ***Bewusstsein, Unterbewusstsein, Höheres Bewusstsein***

Ich bin mir sicher, dass Sie bereits bei der Übung des 1. Kapitels einiges über sich entdecken konnten.

Es ist Ihnen sicher klar geworden, dass Sie öfters Dinge völlig unbewusst getan und bereits am Abend viele Ihrer Handlungen, Worte oder Gedanken desselben Tages vergessen haben. Sicherlich haben Sie sich auch in den Dienst anderer gestellt, ohne sich dabei zu fragen, ob Sie dazu eigentlich Lust hatten. Machen Sie sich nichts daraus!

Im Durchschnitt verrichtet der Mensch 90 % seiner Aktionen unbewusst, und nur 10 % von allem, was er sagt, tut oder denkt, ist wirklich bewusst gesteuert. Überrascht Sie das? Das heißt, dass wir den Großteil des Tages damit verbringen, automatisch zu handeln, zu sprechen und zu denken. Wir werden uns also zusammen an die Arbeit machen, diesen Zustand mangelnden Bewusstseins zu verändern. Denn Sie müssen bewusst denken, handeln und fühlen, um das zu bewirken, was Sie haben oder sein wollen.

Der Teil Ihres Geistes, den wir „Unterbewusstsein“ nennen, steht in direkter Verbindung mit der Körperzone des Solarplexus, zwischen dem Bauchnabel und der Herzgegend. Alles, was Ihr Unterbewusstsein speichert, wirkt sich auf Ihre Gefühle aus, die nun wiederum Ihre Handlungen beeinflussen.

Es heißt, dass das Unterbewusstsein eines aktiven Stadtmenschen bis zu 10.000 Botschaften pro Tag aufnimmt, somit also durchaus als der „Computer des Körpers“ bezeichnet werden kann. Er speichert alles, was sich in Ihrem Leben abspielt. Alles, was Ihre Sinne seit Ihrer Zeugung – also bereits neun Monate vor Ihrer Geburt – wahrgenommen haben, wurde aufgezeichnet.

Für Ihr Unterbewusstsein ist es gar kein Problem, auf dem Weg zur Arbeit alle Verkehrszeichen, Reklamen, Passanten, Straßennamen, Farben, Geräusche usw., kurz all Ihre Sinneswahrnehmungen zu registrieren. Diese Arbeit übernimmt es, um Ihr Bewusstsein zu entlasten. Das Unterbewusstsein kommt Ihnen also zu Hilfe, damit Sie einen „klaren“ Kopf bewahren.

Es stellt nun aber zugleich einen Teil Ihres Geistes dar, der nicht rational denkt. Es akzeptiert alles wie ein Taschenrechner, der alle Daten gleichermaßen aufnimmt. Geben Sie 3 x 4 ein, so wird er Ihnen mit 12 antworten, auch wenn Sie eigentlich 4 x 4 eintippen wollten. Er kann ja Ihre Fehler nicht ahnen und schluckt alle Ihre Befehle ohne jegliches Hinterfragen. Auch Ihr Unterbewusstsein registriert alles und lässt Sie dementsprechend handeln. Denn auch wenn es nicht hinterfragt, so hat es doch gewaltigen Einfluss auf Ihre Handlungs-, Denk- oder Redeweise. Wie oft haben Sie nicht eine Waschmittelwerbung gesehen, ohne sie bewusst zur Kenntnis zu nehmen? Und doch kaufen Sie die Marke. Sie haben sich hypnotisieren lassen. Ihr Unterbewusstsein hat die Nachricht registriert, und eines Tages hatten Sie Lust, dieses Produkt zu probieren. Solche Hypnotiseure gibt es haufenweise. Das Fernsehen ist dabei sicher einer der größten.

Wer weiß schon, was er aufgrund all dieser unbewusst wahrgenommenen Botschaften alles tut? Deshalb ist es

unheimlich wichtig, dass Sie sich darüber im Klaren sind, was Sie in Ihr Unterbewusstsein eindringen lassen. Es kann Ihnen sehr zu Diensten sein, doch hat es keine Ahnung davon, was gut oder schlecht für Sie ist. Es spuckt Ihnen lediglich die Ergebnisse dessen aus, was Sie eingefüttert haben.

Geben Sie also Ihren Ängsten Nahrung oder umgeben Sie sich mit Menschen, die nur von ihren Sorgen, Problemen oder von negativen Dingen sprechen, wird dies Ihr Leben entscheidend beeinflussen. All Ihre negativen Gedanken werden von Ihrem Unterbewusstsein gespeichert und in der Folge an Sie weitergeleitet. Und von Neuem dreht sich der Teufelskreis, Ihr Unterbewusstsein fängt abermals Ihr negatives Denken auf und schickt es Ihnen wieder zurück.

Schon das Radio genügt, um Sie ausreichend mit Zweifeln und Ängsten zu versorgen. Während Sie Auto fahren oder irgendwelchen Beschäftigungen im Haus nachgehen, dringt alles, was da über den Äther kommt, auf subtile Weise in Ihr Unterbewusstsein ein, auch wenn Sie gar nicht richtig zuhören.

Ihr Unterbewusstsein jedoch arbeitet immer mit der neuesten, ihm zur Verfügung stehenden Information. Stellen Sie es sich vor wie einen Taxifahrer, den Sie beim Einsteigen gebeten haben, Sie an eine bestimmte Adresse zu bringen. Er fährt also in die angegebene Richtung und leitet alles in die Wege, um Ihrem Auftrag Folge zu leisten. Einige Minuten später bemerken Sie nun aber, dass Sie sich in der Adresse geirrt haben. Sie sagen dem Fahrer die richtige, und er schlägt den Kurs auf das neue Ziel ein.

Verbringen Sie Ihr Leben jedoch damit, Ihrem Unterbewusstsein ständig neue Befehle zu geben, so wird es nicht mehr wissen, wohin. Denn auch der Taxifahrer wird Sie nach dem fünften Richtungswechsel fragen, was das

Ganze eigentlich soll, und wo Sie nun wirklich hinwollen. Haben Sie Ihr Ziel vor Augen und halten Sie es auch Ihrem Unterbewusstsein regelmäßig vor, so wird es alles in Bewegung setzen, um die Situationen, Begegnungen und Ereignisse zu inszenieren, die Sie zur Verwirklichung Ihrer Wünsche führen werden.

Hegen Sie z. B. den Wunsch, nächstes Jahr in ein Haus am Meer zu ziehen, so stellen Sie sich dieses Haus so bildlich wie möglich vor. Visualisieren Sie es, denn Sie müssen wissen, dass Ihr Unterbewusstsein wesentlich besser und schneller in Bildern denkt. Stellen Sie es sich tagtäglich vor und handeln Sie dementsprechend. So bringen Sie alle Trümpfe auf Ihre Seite, um das Eintreten zu lassen, was Sie wollen. Wie? Mit welchem Geld? Das ist unwichtig.

Sagen Sie dem Taxifahrer die richtige Adresse und ändern Sie nicht Ihren Plan. Setzen Sie sich ins Auto und lassen Sie sich an den gewünschten Ort bringen. Sie werden ankommen. Gleich welche Route der Fahrer wählt, vertrauen Sie ihm, und er bringt Sie dorthin, wo Sie hinwollen. Halten Sie Ihrem Unterbewusstsein Ihr Ziel klar vor Augen, lassen Sie sich führen und warten Sie gelassen, bis Sie dort angekommen sind.

Nun ist es wichtig, den eigenen Plan nicht mehr umzuwerfen. Lassen Sie sich nicht von der Meinung der anderen beeinflussen. Sobald Sie Ihr Vorhaben preisgeben, wird Ihre Umwelt über Sie herfallen. „Ja, aber wie stellst du dir das vor?“, „Wie willst du es mit deinen Mitteln je zu einem Haus bringen?“ Da hakt der Zweifel ein und Sie beginnen nachzudenken: „Vielleicht habe ich zu wenig Geduld?“ „Vielleicht sollte ich lieber noch ein Jahr warten.“ Und schon ist es passiert. Indem Sie Ihren Plan geändert haben, haben Sie einen neuen Befehl an Ihr Unterbewusstsein gegeben. Es hat allein Ihren letzten

Gedanken registriert: „Will kein Haus mehr.“ Entschließen Sie sich am nächsten Tag, das Haus eigentlich doch zu wollen, dann fängt Ihr Unterbewusstsein seine Arbeit von Neuem an.

Der Mensch ändert unentwegt seine Pläne. Konzentration ist eine Kunst, die gelernt sein will. Das Unterbewusstsein kann Gutes nicht von Bösem unterscheiden und ist doch eine ungeheure Kraft in jedem. Warum sollten Sie sie sich nicht zunutze machen? Jeder Mensch hat ein Bewusstsein, ein Unterbewusstsein und ein Höheres Bewusstsein. Es liegt an Ihnen, daraus zu machen, was Sie möchten.

Sie können sofort damit beginnen, sich vorzustellen, wie Sie sich Ihr Leben wünschen. Wollen Sie Liebe? Möchten Sie sich besser mit Ihren Kindern verstehen? Hätten Sie gerne Ihren Traumjob? Ihr Unterbewusstsein kann alles für Sie bewerkstelligen. Bedienen Sie sich! Können Sie Ihren Beruf nicht mehr leiden, dann setzen Sie sich hin und stellen sich vor, wie Sie Ihren Freunden eine phantastische Neuigkeit unterbreiten. Visualisieren Sie, wie Sie ihnen mitteilen: „Ich habe einen tollen Job gefunden. Ich hätte nie gedacht, dass ich so einen kriegen könnte!“ Spüren Sie es in sich!

Denken Sie ganz bewusst mit Ihrem Verstand und leiten Sie den Befehl an Ihr Unterbewusstsein weiter, dass Sie genau diesen Beruf mit diesem Gehalt, dieser Art von Chef, an einem ganz bestimmten Ort auf eine ganz bestimmte Weise erreichen möchten ... dann stehen Ihre Chancen relativ schlecht. Sind Sie in Ihrer Vorstellung zu genau festgelegt, dann hieße das, Sie müssten dem Taxifahrer jede Straße ansagen, die er einschlagen soll. Dabei ist es wahrscheinlich, dass die Strecke sich als wesentlich länger erweist - und Sie das Doppelte bezahlen.

Vertrauen Sie Ihrem Unterbewusstsein, das mit Ihrem Höheren Bewusstsein in Verbindung steht, welches unglaublich stark ist. Sagen Sie Ihrem Unterbewusstsein genau, was Sie am Ende erreichen möchten, doch nicht, wie es Sie dorthin führen soll.

Sie suchen den idealen Partner? Zwecklos, sich zu überlegen, wie groß er sein, welche Augenfarbe oder welchen Beruf er haben soll, ob er schnarcht oder ein Gebiss trägt ... wieder schränken Sie Ihre Chancen ein. Vielleicht entspricht Ihnen einer - unter Tausenden. Versuchen Sie lieber, sich mit einer Person zusammen zu sehen, ohne sie im Detail zu fixieren. Stellen Sie sie sich phantastisch vor, ein Partner mit dem Sie viel lernen werden, der zu Ihnen passt. Vielleicht treffen Sie dann auf einen Menschentyp, an den Sie nie gedacht hatten, der aber genau das ist, was Sie brauchen.

Eine Theorie besagt, dass es in einer großen Stadt wie München für jede/n mindestens 3500 passende Partner gibt. Also, machen Sie sich keine Sorgen ...!

Vergessen Sie vor allem nicht jene Seite Ihrer Innenwelt, die als Höheres Bewusstsein bezeichnet wird. Sie ist der Teil von Ihnen, der mit Ihrem göttlichen Wesen zusammenhängt und all Ihre Vorleben und zukünftigen Leben kennt. Es ist Ihr **Innerer Gott**, der genau weiß, welchen Weg Sie einzuschlagen haben, um eines Tages, in einem Ihrer Leben, die Vollendung, die göttliche Perfektion zu erlangen.

Wenn Sie also ein wirkliches Bedürfnis haben, so geben Sie Ihrem Unterbewusstsein den Befehl, sich mit Ihrem Höheren Bewusstsein in Verbindung zu setzen, um festzustellen, ob dieser Wunsch auch tatsächlich gut für Sie ist. Ist das nicht der Fall, wird die Nachricht nicht lange auf sich warten lassen, die Ihnen eben dies mitteilt, damit Sie mit einer neuen Zielvorstellung arbeiten können.

Vielleicht ist das Haus am Meer nicht gerade das, was Sie brauchen. Vielleicht gibt es da noch etwas Besseres für Sie. In diesem Fall wird Ihnen kurze Zeit nach der klaren Formulierung Ihres Wunsches etwas unterkommen, was keinen Zweifel mehr daran zulässt, was Sie wirklich wollen. Sie werden einen radikalen Kurswechsel vollziehen. „Das will ich, und nicht das Haus am Meer!“ Die Botschaft wird so klar und eindeutig sein, dass Sie sich sicher sein werden, sie erhalten zu haben.

Es ist unglaublich beruhigend zu wissen, dass in jedem von uns diese große und außergewöhnliche Kraft steckt, die in direkter Verbindung zur universellen Energie, zum gesamten Kosmos und zum Höheren Bewusstsein aller anderen Menschen steht, ganz so, wie alle Zellen des Körpers auf subtile Art und Weise miteinander zusammenhängen.

Dieses Höhere Bewusstsein ist immer für Sie da, um Sie zu führen und zu unterstützen, vierundzwanzig Stunden am Tag. Vielleicht sollten Sie ihm einen Namen geben. So haben Sie das Gefühl, mit einem alten Freund zu reden, wenn Sie mit Ihrem Höheren Bewusstsein sprechen. Die Wahl des Namens bleibt dabei ganz Ihnen überlassen. Dennoch schlage ich meistens vor, ein Wort zu finden, das mit keinem anderen verwechselt werden kann und keine Erinnerungen in einem hervorruft. Ich für meinen Teil spreche mit „**Rouma**“, weil es dieselben Buchstaben wie „**amour**“ („Liebe“) enthält. Sprechen Sie mit ihm. Sie können sich ihm anvertrauen.

Sie werden bemerken, dass Sie von nun an nicht mehr allein sind. Diese große Kraft, die in Ihnen steckt, weiß genau, was gut für Sie ist. Denken, sagen oder tun Sie nun etwas, um mit ihr in Kontakt zu treten, so lässt Ihnen Ihr Höheres Bewusstsein mit Sicherheit durch Ihr Unterbewusstsein eine Nachricht zukommen. So werden