

Dr. Joseph
MURPHY

Der
inneren
Stimme
folgen

DEUTSCHE
ERSTAUSGABE

Vertrauen Sie der Kraft Ihres
Unterbewusstseins

ARISTON α

Dr. Joseph
MURPHY

Der
inneren
Stimme
folgen

Vertrauen Sie der Kraft Ihres Unterbewusstseins

Aus dem Amerikanischen von G. Maximilian Knauer

ARISTON 

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Hinweis

Der bereits 1981 verstorbene Autor hatte eine sehr rege Vortragstätigkeit zu verzeichnen. Einige besonders eindrucksvolle Themen und persönliche Erfahrungen hat Joseph Murphy dabei mehrfach mit unterschiedlicher Schwerpunktsetzung referiert, sodass es auch in seinen Büchern, die insbesondere auf seinen Vorträgen und seinen vielfältigen Notizen beruhen, zu Überschneidungen kommt.

Außerdem erteilt Joseph Murphy in diesem Buch keinerlei medizinische Ratschläge und verordnet auch keinerlei Behandlungen für physische, emotionale oder medizinische Probleme. Die Absicht des Autors besteht lediglich darin, Informationen allgemeiner Natur zu präsentieren, die Ihnen bei Ihrer Suche nach emotionalem und spirituellem Wohlbefinden helfen sollen. Wenn Sie irgendwelche Informationen aus diesem Buch für sich nutzen, übernehmen weder Autor noch seine Erben noch der Verlag irgendeine Verantwortung für Ihre Handlungen.

Die Originalausgabe dieses Buches erschien unter dem Titel Techniques in Prayer Therapy

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© 1954 Joseph Murphy

© JMW Group, Inc., Larchmont, New York

Rights licensed exclusively by JMW Group, Inc., Larchmont, New York

© der deutschsprachigen Ausgabe 2015 Ariston Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Nele Schütz Design, München

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

ISBN 978-3-641-16272-6

V003

www.penguinrandomhouse.de

Inhalt

Einleitung

Wenn Sie Ihrer inneren Stimme folgen, werden Wunder wahr

Kapitel 1

Wie Sie mithilfe Ihrer inneren Stimme konstruktive Muster etablieren

Kapitel 2

Welche Techniken Ihnen helfen, Ihrer inneren Stimme zu folgen

Kapitel 3

Wie Sie die Suggestionstherapie praktizieren sollten

Kapitel 4

Wie Suggestionen funktionieren

Kapitel 5

Die verwandelnde Kraft der Affirmationen

Kapitel 6

Wie Sie sich von Ihren inneren Kräften führen lassen

Kapitel 7

Wie Ihre innere Führung Hindernisse beseitigt

Kapitel 8

Wie Sie vergeben und die wahren Ursachen finden

Kapitel 9

Wie die innere Stimme Beziehungen harmonisiert

Kapitel 10

Wie Sie mithilfe von Selbstsuggestionen Ihre Ängste überwinden

Kapitel 11

Wie die richtige Denkweise Sie im Geiste ewig jung hält

Kapitel 12

Wie Sie Ihre Affirmationen effektiver werden lassen

Kapitel 13

Wie die richtige geistige Einstellung den Tod überwindet

Über den Autor

Wenn Sie Ihrer inneren Stimme folgen, werden Wunder wahr

Dieses Buch wurde in der Absicht verfasst, Ihnen zu erklären, wie Sie die Quelle des Guten in sich finden. Folgen Sie Ihrer inneren Stimme und erzielen Sie durch Affirmationen und wirksame Gebete die gewünschten Ergebnisse.

Wissen Sie, was Affirmationen oder effektive Gebete sind? Wie lange ist es her, dass Sie auf Ihre innere Stimme gehört haben oder Beten Teil Ihrer Alltagsaktivitäten war? Bei einem Notfall, in Zeiten der Gefahr oder des Ärgers, bei Krankheit und zu Zeiten, wo der Tod droht, sprudeln die Gebete – Ihre eigenen und die Ihrer Freunde. Lesen Sie einfach nur mal Ihre Tageszeitung. Es wird zum Beispiel für Frieden unter den Völkern gebetet. Oder es wird über eine Gruppe Kumpel geschrieben, die in einer überfluteten Mine feststeckten und dort beteten und sangen, während sie auf die Rettung warteten. Piloten erzählen, dass sie gebetet hätten, während sie eine erfolgreiche Notlandung durchführten.

Effektive Gebete und Affirmationen sind sicher eine stets präsente Hilfe in Zeiten der Not, aber Sie müssen nicht auf schwierige Zeiten warten, um diese Techniken zu einem integralen und konstruktiven Teil Ihres Lebens zu machen. Sie kennen das, wenn Menschen sagen: »Unsere Gebete sind erhört worden.« Da wird der Effektivität eines Gebets Ausdruck verliehen. Und was ist mit den vielen kleinen Gebeten von Kindern, dem einfachen Dankgebet am Mittagstisch oder

der treuen Andacht, bei der der Einzelne die Gemeinschaft mit Gott sucht?

Meine Arbeit hat es notwendig gemacht, dass ich die unterschiedlichsten Ansätze in Sachen Gebet studiere: Affirmationen, Autosuggestionen, Visualisierungen und Meditationen. Ich habe die Macht dieser Techniken in meinem eigenen Leben erfahren, und ich habe mit vielen Menschen geredet und gearbeitet, die ebenfalls die Macht der inneren Stimme kennengelernt haben. Das Problem besteht üblicherweise darin, anderen beizubringen, wie man die Techniken anwendet. Der inneren Stimme folgen – damit wird eine intime und persönliche Kommunikation beschrieben. Menschen, die in Schwierigkeiten stecken, fällt es oft schwer, vernünftig zu denken und zu handeln. Sie brauchen eine einfache Formel, an die sie sich halten können, ein Muster, von dem klar ist, dass es funktioniert, einfach und spezifisch.

Die Bibel sagt uns, wir sollen ohne Unterlass beten. Sie können Affirmationen, Visualisierungen, Meditationen oder Gebete tatsächlich zu einem konstanten, konstruktiven Faktor in Ihrem Leben machen. Das kann Erfolg in Ihr Leben bringen, Ihre Gesundheit aufrechterhalten und Sie auch befähigen, anderen mehr zu helfen. Die Kräfte, die diese Techniken so effektiv machen, sind universell. Es ist nicht nur die Anwendung oder der Prozess dieser Techniken, der dazu führt, dass die unendliche Intelligenz antwortet; vielmehr werden wir unserem Glauben (oder unserer vollständigen mentalen Akzeptanz) entsprechend erhört. Alle von uns nutzen dasselbe heilende Prinzip. Natürlich wird eine Technik, die auf einem Verständnis dessen basiert, was wir da tun und warum wir es tun, uns am besten helfen, eine subjektive Verkörperung unserer Wünsche hervorzubringen. Darum werde ich Ihnen hier die Techniken und Formeln, die sich bewährt haben, aufzeigen.

Emerson definierte das Gebet als »die Kontemplation der Wahrheiten des Lebens vom höchsten Standpunkt aus«. Die Bibel lehrt uns,

unseren Geist und unsere Aufmerksamkeit auf bestimmte ausgewählte Wahrheiten zu richten, beispielsweise »*Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob – darauf seid bedacht!*« (Phil 4,8). Im Wesentlichen ist ein beantwortetes Gebet eine Verwirklichung Ihrer Herzenswünsche.

Jeder hört im Prinzip auf seine innere Stimme, denn unsere Sehnsucht ist Teil davon. Wir alle sehnen uns nach Gesundheit, Glück, Sicherheit, Geistesfrieden, Wahrhaftigkeit und so weiter, aber viele schaffen es nicht, klare Ergebnisse zu erzielen. Ein Universitätsprofessor gab mir gegenüber einmal zu: »Ich weiß, dass meine Magengeschwüre nicht wiederkommen würden, wenn ich meine geistigen Muster verändern und meinem emotionalen Leben eine neue Richtung geben würde; aber ich habe keine Technik, keinen Prozess, keinen *Modus Operandi*. Mein Geist wandert zwischen meinen vielen Problemen hin und her und ich fühle mich frustriert, geschlagen und unglücklich.« Dieser Professor sehnte sich nach vollkommener Gesundheit; er brauchte das Wissen mentaler und spiritueller Gesetze, die ihn befähigen würden, seine Sehnsucht Wirklichkeit werden zu lassen.

In diesem Buch finden Sie Techniken und Formeln, die Sie befähigen werden, die uralte biblische Wahrheit zu bestätigen: »*Alles, was ihr bittet in eurem Gebet, glaubt nur, dass ihr's empfangt, so wird's euch zuteilwerden.*« (Mk 11,24) Hier konstatiert Jesus kategorisch, eindringlich und unzweideutig, dass alles, was wir tun müssen, glauben ist. Das heißt, das Gesetz hinter der Antwort ist das Gesetz des Glaubens. Dieser Glaube basiert nicht auf einem besonderen Credo, einem Dogma, einer Institution, Organisation, Kirche oder Person, sondern auf der Einsicht eines universellen, kreativen Gesetzes, das die Welt und alle Dinge in sich trägt.

Glauben heißt, etwas für wahr halten. Egal, was der bewusste, urteilende Geist eines Menschen als wahr annimmt, es erzeugt eine

korrespondierende Reaktion in seinem Unterbewusstsein, das eins mit der inneren Stimme und der unendlichen Macht Gottes ist. Der unterbewusste Geist vollzieht sein Werk durch den kreativen Geist, der auf das Wesen der Gedanken der Menschen reagiert und Umstände, Erfahrungen und Ereignisse hervorbringt, die das Abbild gewohnheitsmäßiger Denkmuster sind – ein Beweis für die in der Bibel ausgedrückte Wahrheit »*Was ein Mensch im Herzen denkt, das ist er*«.

Nicht der Glaubensinhalt ist es, der die innere Stimme eines Menschen antworten lässt; die Antwort erfolgt dann, wenn das Unterbewusstsein auf ein mentales Bild oder einen Gedanken im Geist reagiert. Das Gesetz des Glaubens ist das Betriebssystem aller Weltreligionen und der Grund, warum sie psychologisch wahr sind. Der Buddhist, der Christ, der Moslem und der Jude erhalten vielleicht alle Antworten auf ihre Gebete, allerdings nicht wegen des besonderen Credo, der Religion, der Zugehörigkeit, der Rituale, Zeremonien, Formeln, Liturgien, Anrufungen, der Opfer oder Gaben, sondern einzig und allein wegen des Glaubens, wegen der geistigen Akzeptanz dessen, worum sie beten.

Das Gesetz des Lebens ist das Gesetz des Glaubens und Glaube lässt sich kurz als Gedanke im Geist zusammenfassen. So, wie ein Mensch denkt, fühlt und glaubt, so ist auch die Verfassung seines Geistes, seines Körpers und der Umstände.

Es gibt nur ein kreatives Prinzip, das in der Welt am Wirken ist. Es reagiert auf alle Menschen, und zwar ohne Anschauung der Person. Das Wesen dieses kreativen Prinzips ist Reaktion. Wenn Sie die einfachen Techniken, die in diesem Buch skizziert werden, anwenden, werden Sie eine Macht in sich entdecken, die Sie aus dem Zustand der Frustration, Krankheit, Einsamkeit, Zwietracht oder Armut emporheben und Sie auf den Königsweg zu Freiheit, Glück und bester Gesundheit bringen kann. Diese kreative Intelligenz hat existiert, bevor Sie oder ich geboren wurden, bevor irgendeine Kirche, irgendeine Welt

existierten; die großen, ewigen Wahrheiten des Lebens gingen allen Religionen voraus. Mit diesen Gedanken im Kopf möchte ich Sie bitten, in den folgenden Kapiteln diese wunderbare, magische, heilende, transformierende Kraft zu begreifen, die die Freiheit des von Angst gequälten Geistes ausrufen und Ihre mentalen und physischen Wunden heilen wird. Sie wird Sie vollständig aus den Beschränkungen von Angst, Versagen, Elend, Mangel und Verwirrung befreien. Alles, was Sie tun müssen, ist, sich mental und emotional mit dieser kreativen Macht zu vereinen und Wunder geschehen zu lassen. Folgen Sie also Ihrer inneren Stimme.

Wie Sie mithilfe Ihrer inneren Stimme konstruktive Muster etablieren

Mit Suggestionen, Affirmation und Gebeten zu arbeiten ist keineswegs schwierig. Wer auch immer dieses Buch liest und die hier vertretenen Prinzipien anwendet, wird in der Lage sein, effektiv für sich selbst und andere zu wirken. Wenn Sie wahrhaft positiv denken, nutzen Sie das universelle Gesetz von Handlung und Reaktion. Gedanken sind keimende Handlungen; die Reaktion ist eine Antwort von einem tiefer liegenden Geist, die der Natur des Gedankens entspricht. Denken Sie Gutes, und Gutes tritt ein; denken Sie Böses, und Böses tritt ein.

Wenn Sie Autosuggestionen nutzen, pflanzen Sie damit ein bestimmtes gedankliches Muster oder geistiges Bild im universellen kreativen Geist ein, der das annimmt, was Sie bewusst für wahr halten. Das kreative Gesetz weiß genau, wie es Gedanken in Dinge umsetzt, und wird anfangen, die Gedankenmuster auszuführen, mit dem Sie es versorgen. Die Effekte werden als Form, Funktion, Erfahrung oder Ereignis beobachtbar. Hier einige Beispiele dafür, wie Menschen dieses Gesetz effektiv nutzten:

Er vertraute auf Gott

In unserer Lokalzeitung erschien vor Jahren ein Artikel über einen jungen Mann im Koreakrieg, der einmal vom beinahe sicheren Tod gerettet wurde, indem er die Verse des 23. Psalms wiederholte. Um ihn schwirrten die Kugeln, seine Kameraden waren alle bereits getötet

worden und seine Knie zitterten, als er laut betete: »Der Herr ist mein Hirte, mir wird's an nichts mangeln, er führet mich zum Ruheplatz am Wasser, er richtet auf meine Seele ...« Ein innerer Friede und Zuversicht stiegen in ihm hoch; er blieb unversehrt und fand seinen Weg in Sicherheit und Freiheit. Seine innere Stimme hatte auf seine Aussagen von Glauben und Vertrauen reagiert.

An Gott denken

Eine ältere Frau, die regelmäßig einem Radioprogramm folgte, das ich über viele Jahre in Südkalifornien gab, schrieb mir, dass sie durch die Anleitungen am Sonntagmorgen gelernt hätte, anders über Gott zu denken. Sie sagte, sie hätte alles, was sie über Gott gelernt hätte, auf ein Stück Papier geschrieben: Gott ist unendliche Intelligenz, grenzenlose Liebe, Allmacht, unendliche Weisheit, unbeschreibliche Schönheit, absolute Harmonie, die kreative Intelligenz, die ihren Körper mit all seinen Organen geformt und belebt hat ... Sie dachte jeden Morgen und jeden Abend für zehn Minuten in Ruhe und mit konzentriertem Interesse über diese Eigenschaften und Attribute Gottes nach und absorbierte im Stillen diese Wahrheiten in ihren Geist. Innerhalb eines Monats war ein tumorartiges Gewächs aus ihrem Körper verschwunden, wie ihre Röntgenbilder und eine Untersuchung bei ihrem Arzt bewiesen.

Diese Frau behandelte ihren Tumor, der der fleischgewordene Effekt ihrer früheren Gedankenmuster war, nicht direkt. Aber als sie ihren Geist mit Aussagen der Wahrheit füllte, ereignete sich eine entsprechende Veränderung in ihrem Körper. Sie »löschte« die negativen Gedanken, indem sie an Gott und seine Liebe glaubte, was schließlich ihr Problem verschwinden ließ.

Die Kunst des Affirmierens

Wenn Sie ein Meister in der Kunst des Affirmierens werden wollen, fangen Sie sofort damit an, sich geistig und emotional an einer Idee, einem Plan oder einem Zweck zu orientieren. Binnen Kurzem werden Sie beginnen, Beweise für die physische Reaktion auf Ihre Gedanken zu bekommen. Hören Sie jedoch nicht beim ersten Anzeichen auf Erfolg mit den Suggestionen auf. Sie müssen in der Überzeugung weiterwirken, dass Sie ein geistiges und spirituelles Gesetz ausführen, das auf Ihre mentale Aktivität reagiert und Sie in einem Zustand des Friedens hält. Erinnern Sie sich daran, dass jede Idee, die Sie kontemplieren und die sich wahr für Sie anfühlt, in Ihrem Unterbewusstsein ausgebrütet wird und in Ihrem Leben Ausdruck findet. Zu wissen, was Sie tun und warum Sie es tun, wird Ihnen Glauben und Zuversicht für Ihr Leben mit der »Suggestionstherapie« geben.

Kontemplation – Änderung einer Geisteshaltung

In der Kontemplation erfahren Sie die Änderung einer Geisteshaltung, wenn Sie entdecken, wie die Wahrheit beschaffen ist, und Ihr Geist anfängt, sich dieser Wahrheit anzupassen. Das Gebet enthüllt die Wahrheit, dass Gott, das höchste und allmächtige Prinzip, alle menschlichen Probleme lösen kann. Egal, welcher Art von Schwierigkeiten Sie sich gegenübersehen, und egal, wie kompliziert sich die Situation ausnehmen mag, eine geeignete Suggestion kann eine harmonische Auflösung der Schwierigkeiten und eine Neuordnung Ihrer Angelegenheiten in Übereinstimmung mit der göttlichen Ordnung zuwege bringen.

Kontemplation ist kein Akt, bei dem man Gott um irgendetwas bittet; auch ist es nicht das Bestreben, den Willen Gottes zu ändern. Kontemplation – wie auch Gebet – ändert lediglich die Umstände in Ihrem eigenen Geist. Es ist keine furchtsame, unterwürfige, bittende, flehende Anrede eines Gottes im Weltraum, der einem einen Gefallen

tun soll; Kontemplation und Gebet sind vielmehr das positive Bestreben eines Menschen, der aus dem glühenden Glauben und Vertrauen heraus handelt, dass Gott, der die unendliche Intelligenz ist, entsprechend des Wesens der Gedanken, die in seinem Geist verkörpert sind, reagieren wird. Die Antwort liegt im eigenen Willen eines Menschen und basiert auf der Wahrheit »*Euch geschehe nach eurem Glauben!*«. Zu kontemplieren und zu affirmieren heißt, sich darin zu üben, die Präsenz Gottes in Ihrem Leben und all Ihren Angelegenheiten anzunehmen. Es ist der Glaube, dass Gott ist, wo Sie sind, und stets durch Sie spricht.

Sie üben sich immer dann in Kontemplation, wenn Sie an Gott, seine Liebe und seine Weisheit denken und wenn Sie Ihr Einssein mit Gott fühlen. Ganz ähnlich beten Sie immer dann, wenn Sie die spirituellen Wahrheiten der Bibel oder eines anderen spirituellen Buches lesen oder darüber meditieren.

Viele Menschen nutzen die Kontemplation Hunderte von Malen täglich, indem sie sich still versichern, dass Gott sie stets führt, anleitet und durch sie handelt. Derweil gehen sie ihren Verrichtungen nach und wissen, dass Gott auf all ihren Wegen über sie wacht. Kontemplation wird oft als die »Übung der Präsenz Gottes« bezeichnet, was bedeutet, dass Sie begreifen, dass die Intelligenz und Weisheit Gottes durch Sie wirken und eine harmonische Auflösung der Schwierigkeiten, die zu bestehen scheinen, erwirken. Diese Geisteshaltung verwandelt die Schwierigkeiten in Harmonie. Sie können die Präsenz Gottes üben, indem Sie alles vom Standpunkt der Goldenen Regel, der göttlichen Ordnung und des Gesetzes der Liebe aus tun.

Gott antwortet

Weise Handlungen folgen weisen Gedanken. Ein weiser Gedanke ist es, wenn Sie erkennen, dass Gott oder die innere Stimme Sie jetzt

führen und dass Sie die Antwort kennen. Bekräftigen Sie daher kühn, dass *Sie* die Antwort kennen. »*Ehe sie rufen, will ich antworten!*« Wenn man um eine Lösung für sein Problem bittet, ist es töricht, offensichtliche Dinge, die der gesunde Menschenverstand gebietet, zu übersehen. Tun Sie selbst alle nötigen praktischen Schritte. Fordern Sie die göttliche Führung ein und die Schritte, die Sie unternehmen, werden von der inneren Stimme diktiert und geleitet. Sie ist der bestimmende Glaube in Ihrem Geist.

Mithilfe von Kontemplation und Gebet stellen Sie durch Ihre Gedanken Kontakt mit der göttlichen Präsenz her, die Ihnen innewohnt – und wenn Sie das bewusst getan haben, bitten Sie die höhere Weisheit, Macht und unendliche Intelligenz darum, die Schwierigkeiten und Ärgernisse in Ihrem Leben zu beseitigen. Die richtige Art und Weise, um die Lösung für all Ihre Probleme zu bitten, ist, zu fühlen und zu wissen, dass das Ihnen innewohnende Göttliche allein die Antwort kennt. Weil dies die Wahrheit ist, werden Sie die Antwort erkennen und sich an sie erinnern: »*Er fehlt niemals.*«

Die Bedeutung des Gebets

Die Bibel sagt: »*Gott ist Geist, und die ihn anbeten, die müssen ihn im Geist und in der Wahrheit anbeten.*« (Joh 4,24) Etwas »anzubeten« bedeutet, dass Sie es wertschätzen, indem Sie Ihre höchste Aufmerksamkeit darauf richten. Das bedeutet, dass Sie Ihre höchste Treue, Loyalität und Hingabe dem Geist in Ihrem Innern verschreiben müssen, ihn als die höchste Macht, Ursache und Substanz aller Dinge anerkennen. Geist ist ohne Gesicht, Form oder Gestalt, zeitlos, formlos und alterslos. Das kindische Konzept von Gott als einem Großvater im Himmel, der auf einem Wolkenthron sitzt, muss der Einsicht weichen, dass Gott Bewusstsein und Geist in Ihrem Innern ist, die Sie beleben und erhalten. Gott ist Leben. Wir sehen das Leben nicht, aber wir fühlen uns lebendig.

Das Gute und Böse, das wir erleben, geht einfach nur auf unsere gedankenbasierte Beziehung zum Prinzip des Lebens zurück, welches stets ganz, rein und in sich selbst vollkommen ist. Achten Sie darauf, geschaffenen Dingen oder Effekten keine Macht einzuräumen; gehen Sie zur Ursache von allem zurück, dem Geist in Ihnen selbst. Der Geist oder Gott in Ihrem Leben ist in Entsprechung zu Ihrer Gedankenwelt konditioniert. Es gibt nur ein kreatives Prinzip, und dieses fließt immer durch Ihre gewohnheitsmäßigen Gedankenmuster und Bilderwelten. Deshalb formen oder erschaffen Sie alle Erfahrungen, Ereignisse und Umstände in Ihrem Leben nach Ihrem Bild und Gleichnis. Das ist die Grundlage aller Affirmationen, egal ob Sie dieses Gesetz bewusst oder unbewusst anwenden.

Lassen Sie sich nicht davon verwirren, dass die Bibel mit Worten wie »Er« oder »Ihn« von Gott spricht. In alter Zeit verwendeten die hebräischen Mystiker das Wort »Es«, wenn sie von Gott sprachen. Aber dies hörte irgendwann auf, weil es die Verehrung und den Respekt für den »Vater aller Dinge« vermissen zu lassen schien. Es gibt 76 oder mehr Namen, die Gott in der Bibel beigelegt werden, aber diese Namen repräsentieren letztlich Qualitäten, Attribute, Charakteristika oder Kräfte des Göttlichen.

Das Einnehmen bestimmter Haltungen

In einigen Teilen der Welt praktizieren die Menschen in ihrer Art »Gottesdienst« eine rigide Disziplin des Körpers, machen strenge Atemübungen und physisches Training, nehmen eigenartige und gar absurde Stellungen ein. Aber es ist völlig unnötig, vor dem kreativen Gesetz die Knie zu beugen, sich davor zu verneigen oder sich niederzuwerfen.

Das Prinzip des Lebens kennt kein Ansehen der Person, wir können es nicht verlocken, bestechen oder ihm schmeicheln. Der Pfad zu Gott führt immer nur durch den Geist und das Herz, nicht über den Körper.

Kontemplation ist so effektiv aufgrund der ehrlichen Sehnsucht der Seele, eins mit Gott zu sein und seine Qualitäten und Attribute hier und jetzt zu reproduzieren, sodass wir wie Hiob sagen können: »*Und ist meine Haut noch so zerschlagen und mein Fleisch dahingeschwunden, so werde ich doch Gott sehen.*«

So etablieren die Menschen in der Weisheit des Universums konstruktive Muster in ihrem Sein und in ihrem Körper, indem sie sich darum bemühen, die Vollkommenheit Gottes in ihrem eigenen Leben zu verwirklichen. Eine ehrfürchtige Person denkt auf die richtige Art und Weise und handelt in Übereinstimmung mit den guten Impulsen, die so erzeugt werden.

Welche Techniken Ihnen helfen, Ihrer inneren Stimme zu folgen

Wenn wir darangehen, Gebets-, Kontemplations- und Selbstsuggestionstechniken zu analysieren, finden wir viele unterschiedliche Ansätze und Methoden. Wir werden in diesem Buch nicht auf formelle rituelle Gebete, die bei religiösen Zeremonien verwendet werden, eingehen. Diese haben einen wichtigen Platz im religiösen Leben einer Gruppe. Uns aber geht es unmittelbar um die Methoden der persönlichen Kontemplation, die wir im täglichen Leben und zur Hilfe für andere nutzen können.

Suggestion ist – wie Gebet – das Formulieren einer Vorstellung von etwas, was wir zu erreichen wünschen. Umstände und Individuen scheinen nach unterschiedlichen Ansätzen zu verlangen, aber bei allen gilt es, einen klaren Nutzen zu formulieren, für den die Suggestion verwendet wird, und sich über die Heilung als Ziel und innere Ausrichtung bewusst zu sein.

Die Visualisierungstechnik

Die leichteste und offensichtlichste Technik, eine Zielvorstellung zu etablieren, ist, sie zu visualisieren, sie so lebhaft vor dem geistigen Auge zu sehen, als wäre sie Wirklichkeit. Mit unseren physischen Augen können wir nur das sehen, was bereits in der äußeren Welt existiert; ganz ähnlich aber können wir mit dem geistigen Auge das visualisieren, was bereits im unsichtbaren Reich unseres Geistes

existiert. Jedes Bild in unserem Geist ist die Substanz von Dingen, die wir uns erhoffen, und der Beweis für die Existenz von Dingen, die wir äußerlich nicht sehen. Was wir mit unserer Vorstellung formen, ist so real wie jeder Teil unseres Körpers. Die Vorstellung und der Gedanke sind real und werden eines Tages in unserer objektiven Welt in Erscheinung treten, wenn wir dem geistigen Bild treu bleiben.

Dieser gedankliche Prozess prägt dem Geist Eindrücke ein; diese Eindrücke wiederum manifestieren sich auf der Leinwand des Geistes als Formen, Funktionen, Fakten und Erfahrungen. Sie drücken sich als solche aus. Der Baumeister visualisiert die Art von Gebäude, die er sich wünscht; er sieht das Bauwerk so, wie er es im Zustand der Vollendung haben will. Seine Bilderwelt und sein Gedankenprozess werden eine plastische Gussform, aus der das Gebäude hervorgehen wird – ein schönes oder ein hässliches, ein Wolkenkratzer oder ein flacher Komplex. Seine geistige Bilderwelt wird projiziert, wenn sie auf Papier gezeichnet wird; schließlich suchen sich der Bauunternehmer und die Bauarbeiter die essenziellen Materialien zusammen, das Gebäude wächst, bis es vollendet dasteht – in perfekter Übereinstimmung mit den mentalen Mustern des Architekten.

Die Visualisierungstechnik vor einem öffentlichen Auftritt

Ich benutze jeden Sonntag eine Visualisierung, bevor ich zu den Menschen spreche. Ich beruhige das Räderwerk meines Geistes, sodass ich präsent bei den gedanklichen Bildern aus meinem Unterbewusstsein sein kann. Dann stelle ich mir das gesamte Auditorium und alle Sitze angefüllt mit Männern und Frauen vor, die sämtlich von der heilenden Präsenz erleuchtet und inspiriert werden. Ich sehe sie als strahlend, glücklich und frei.

Nachdem ich diese Vorstellung mit meiner Imaginationskraft aufgebaut habe, halte ich sie still als geistiges Bild aufrecht, während ich mir vorstelle, wie die Männer und Frauen laut rufen: »Ich bin

geheilt«, »Ich fühle mich wunderbar«, »Ich habe eine Spontanheilung erlebt«, »Ich bin verwandelt« und so weiter. Ich halte das für etwa zehn Minuten oder länger aufrecht, während ich weiß und fühle, dass jede Person ein Gefäß für die Präsenz Gottes ist und dass die göttliche Liebe jeden Geist und jeden Körper erfüllt. Ich helfe ihnen, ganz, rein, entspannt und vollkommen zu sein ... Ich sehe das bis hin zu dem Punkt, wo ich die imaginären Stimmen der Menschen den Ruhm Gottes ausrufen höre, dann erst lasse ich das Bild los und trete vor die Leute. Und fast jeden Sonntag kommen ein paar Besucher zu mir und sagen, dass ihre Gebete erhört worden sind.

Die Methode des geistigen Films

Die Chinesen sagen: »Ein Bild ist so viel wert wie tausend Worte.« William James, der Vater der amerikanischen Psychologie, betonte die Tatsache, dass das Unterbewusstsein jedes Bild verwirklichen kann, das man im Geist festhält und hinter dem man mit seinem Glauben steht. »Handle, als ob ich bin, und ich werde sein.«

Vor einigen Jahren war ich im Mittleren Westen, hielt in einigen Staaten Vorträge und sehnte mich danach, einen festen Ausgangspunkt für mein Arbeiten und Wirken zu haben. Eines Abends in einem Hotel in Spokane, Washington, entspannte ich mich total, als ich auf der Couch lag; und in einer ruhigen, passiven Weise stellte ich mir vor, dass ich zu einem großen Publikum sprach, wobei ich im Endeffekt Folgendes sagte: »Ich bin froh, dass ich hier sein darf. Ich habe für diese ideale Kirche und diese Gelegenheit gebetet.« Ich sah mit meinem geistigen Auge das imaginäre Publikum und fühlte die Wirklichkeit der ganzen Situation. Ich spielte die Rolle des Schauspielers, dramatisierte den geistigen Film und war mir sicher, dass dieses Bild an mein Unterbewusstsein übertragen wurde, das es auf seine Weise umsetzen würde. Am nächsten Tag spürte ich beim Aufwachen ein starkes Gefühl von Frieden und Genugtuung und nach