

*Vorwort**Aufbau der persönlichen Realität*

Die Erfahrung ist ein Produkt des Geistes, bewußter Gedanken und Gefühle und unbewußter Gedanken und Gefühle. Zusammen ergeben sie die euch bekannte Realität. Ihr seid daher kaum einer Realität ausgeliefert, die außerhalb eurer selbst existiert oder euch aufgezwungen wird. Ihr seid mit den physischen Ereignissen, die eure Lebenserfahrung ausmachen, so eng verwickelt, daß ihr oft zwischen dem scheinbar bloß materiellen Geschehen und den Gedanken, Wünschen und Erwartungen, die es hervorbrachten, nicht unterscheiden könnt.

Wenn die geheimsten Inhalte eures Denkens und Fühlens negativer Art sind und wenn euch diese wie Gitterstäbe von einem erfüllteren Leben trennen, so blickt ihr oft genug durch die Gitterstäbe, ohne sie wahrzunehmen. Solange sie unerkannt sind, stellen sie Hindernisse dar. Selbst Hindernisse haben ihre Berechtigung. Sind es eure eigenen, dann liegt es bei euch, sie zu erkennen und die Umstände zu entlarven, die sie aufgebaut haben.

Euer Verstand kann euch wichtige Anhaltspunkte für die Auffindung solcher Hindernisse geben. Doch müßt ihr wissen: Eure eigenen Gedanken sind euch nicht annähernd so vertraut, wie ihr meint. Sie können euch wie Wasser durch die Finger rinnen und lebenswichtige Nährstoffe abtransportieren, die über eure Seelenlandschaft weg fließen. Und gar zu oft führen sie Schlamm und Schmutz mit sich, die euch eure Erfahrungs- und Kreativitätskanäle verstopfen.

Eine Überprüfung eurer bewußten Gedanken wird euch manche Aufschlüsse über eure geistige Verfassung, eure Absichten und Erwartungen geben. Häufig wird sie euch mit euren Aufgaben und Problemen direkt konfrontieren. Eure Gedanken, unter die Lupe genommen, zeigen euch, wohin ihr geht. Sie weisen eindeutig auf die Natur physischer Ereignisse hin. Alles Physische hat zuerst als Gedanke und Gefühl existiert. Von dieser Regel gibt es keine Ausnahme.

Ihr seid nicht umsonst mit einem Bewußtsein ausgestattet. Ihr braucht euch nicht als Opfer eurer unbewußten Triebe vorzukommen, es sei denn, ihr würdet euch diesen bewußt unterwerfen. Eure gegenwärtigen Gefühle und Erwartungen können jederzeit eurem Fortschritt im Wege sein. Mißfallen euch die Erfahrungen, die ihr macht, so müßt ihr die Natur eurer bewußten Gedanken und Erwartungen verändern. Ihr müßt die Botschaften modifizieren, die ihr eurem Körper, euren Freunden und Partnern gedanklich übermittelt.

Jeder Gedanke hat - in eurem Sinne - Folgen. Dieselbe Art eines Gedankens wird, zur Gewohnheit geworden, eine mehr oder minder permanente Wirkung hervorbringen. Gefällt euch die Wirkung, überprüft ihr den Gedanken nur selten. Wenn ihr hingegen in physische Schwierigkeiten geratet, dann beginnt ihr zu fragen, wo der Fehler wohl liegt.

Manchmal sucht ihr die Schuld bei anderen, eurem persönlichen Background oder - falls ihr die Reinkarnation akzeptiert - bei einem früheren Leben. Ihr könnt Gott oder den Teufel verantwortlich machen oder euch einfach sagen: "So ist das Leben!", und die negative Erfahrung als notwendigen Teil eures Schicksals hinnehmen.

Schließlich könnt ihr noch ein halbverdautes Verständnis für die Natur der Realität aufbringen und jammern: »Ich glaube, daß ich selber all diese schlimmen Wirkungen hervorgebracht habe, aber ich fühle mich außerstande, sie wieder rückgängig zu machen.«

In dem Fall glaubt ihr immer noch nicht daran, daß ihr die Schöpfung eurer eigenen Erfahrungen seid, was immer ihr auch bis heute dachtet. Ist diese Tatsache erst einmal erkannt, so könnt ihr unverzüglich mit der Reform jener Lebensumstände beginnen, die euch in Schrecken oder Unzufriedenheit stürzen.

Niemand zwingt euch, auf bestimmte Weise zu denken. Die Vergangenheit mag euch gelehrt haben, die Dinge in pessimistischem Lichte zu sehen. Ihr mögt davon überzeugt sein, daß Pessimismus realistischer ist als Optimismus. Ihr könntet sogar die Ansicht von vielen teilen,

daß Schmerz adelt und ein Kennzeichen für jede Geistigkeit und Besonderheit und im übrigen für Dichter und Heilige die unvermeidliche Geisteshaltung ist. Nichts ist aber von der Wahrheit weiter entfernt.

jede Bewußtseinsform spürt fortwährend in ihrer Tiefe ein Drängen danach, ihr Potential voll auszuschöpfen, ihr Fassungsvermögen zu erweitern und sich mit Freude über die scheinbaren Erfahrungsschranken hinwegzusetzen. Selbst in den winzigsten Molekülen protestiert das Bewußtsein laut gegen jede Form der Beschränkung. Es verlangt nach neuer Gestalt und Erfahrung. Sogar die Atome sind ständig bestrebt, sich in neuen Strukturen und Sinneinheiten zusammenzufügen. Sie tun das ganz »instinktiv«.

Der Mensch hat ein Bewußtsein bekommen und entwickelt, durch das er Wesen, Form und Gestalt seiner Schöpfungen zu bestimmen vermag. Alle zutiefst unbewußten Wünsche und Motivationen, alle unausgesprochenen Triebe steigen ins Bewußtsein empor und werden dort angenommen oder verworfen.

Nur wenn das Bewußtsein auf dieses Recht verzichtet, kann es unter die Herrschaft »negativer« Erfahrungen geraten. Nur wenn es sich vor der Verantwortung drückt, fühlt es sich Ereignissen ausgeliefert, über die es s c h e i n b a r keine Kontrolle mehr hat.

Nun: Bücher, die sich ausschließlich mit positivem Denken befassen, sind manchmal nutzbringend, lassen aber meist den Gewohnheitscharakter negativer Gefühle, Aggressionen oder Verdrängungen außer acht. Oft werden diese einfach unter den Teppich gekehrt.

Die Autoren empfehlen euch, positiv, mitfühlend, stark, optimistisch, fröhlich und enthusiastisch zu sein, ohne euch jedoch zu verraten, wie ihr euch aus der Notlage, in der ihr vielleicht gerade seid, befreien könnt, und ohne Verständnis dafür zu zeigen, daß ihr euch wie in einem Teufelskreis fühlt. Solche Bücher liefern keine Erklärung dafür, wie Gedanken und Gefühle Realität erzeugen. Sie lassen die multidimensionalen Aspekte des Selbst außer Betracht und übersehen die Tatsache, daß jedes Individuum, obschon es bestimmten allgemeinen Gesetzen gehorcht, letzten Endes doch seinen e i g e n e n W e g finden und beschreiten muß, um diese Gesetze seiner Persönlichkeit anzupassen.

Läßt euer Gesundheitszustand zu wünschen übrig, so kann man Abhilfe schaffen. Sind eure zwischenmenschlichen Beziehungen unbefriedigend, lassen sich diese verbessern. Lebt ihr in Armut, kann euch statt dessen Reichtum umgeben.

Bewußt oder unbewußt habt ihr euren gegenwärtigen Kurs mit Entschiedenheit und unter Einsatz vieler Hilfsmittel verfolgt, und zwar aus Gründen, die euch früher einmal sinnvoll erschienen. Ihr sagt jetzt vielleicht: »Ein schlechter Gesundheitszustand scheint mir persönlich sinnlos zu sein«, oder »Eine kaputte Beziehung zu meiner Lebensgefährtin ist wohl kaum, was ich angestrebt habe«, oder »Nach all meiner harten Arbeit war ich bestimmt nicht auf Armut aus.«

Kamt ihr arm oder krank auf die Welt, so muß es euch allerdings vorkommen, als wären diese Lebensumstände euch auferlegt worden. Und trotzdem ist dem nicht so, und sie lassen sich mehr oder weniger zum Besseren wenden.

Dies bedeutet nicht etwa, daß Anstrengung und feste Entschlossenheit nicht erforderlich wären. Es bedeutet vielmehr, daß ihr nicht ohne Einfluß auf die Ereignisse seid und daß jeder von euch, unabhängig von Stellung, Rang, Lebensumständen oder körperlicher Verfassung, Herr über seine persönlichen Erfahrungen ist.

Ihr seht und fühlt, was ihr zu sehen und zu fühlen erwartet. Die Welt, die ihr kennt, ist ein Abbild eurer Erwartungen. Die Welt, wie die Menschheit sie kennt, ist die kollektive Materialisation individueller Erwartungen. So wie aus eurem Körpergewebe Kinder entstehen, so ist auch die Welt eure gemeinsame Schöpfung.

Ich schreibe dieses Buch, um jedem von euch seine persönlichen Probleme lösen zu helfen. Ich hoffe, das zu tun, indem ich euch sage, wie ihr eure eigene Realität formt, und euch Mittel und Wege aufzeige, wie ihr sie zu eurem eigenen Vorteil umformen könnt.

Die Existenz der sogenannten negativen Gedanken und Gefühle wird dabei nicht abgestritten, aber ihr habt ja auch die Fähigkeit, mit diesen fertig zu werden. Denn ihr habt sie durchaus in der Hand.

Man kann sich ihrer sogar als Sprungbrett für schöpferische Arbeit bedienen. Ich werde niemals von euch verlangen, daß ihr sie verdrängt oder ignoriert. Ich werde euch vielmehr zu zeigen versuchen, wie ihr sie in eurem eigenen Erfahrungsbereich identifizieren könnt und zu erkennen vermögt, wann sie mit euch durchgehen, und wie man diejenigen in Schach halten kann, die sich scheinbar eurer Kontrolle entziehen.

Die Methoden, die ich empfehle, setzen Konzentration und Anstrengung voraus. Sie fordern und bereichern euch auch, indem sie euren Bewußtseinsumfang auf sehr fruchtbare Weise erweitern und verändern.

Ich bin keine physische Persönlichkeit, aber ihr seid im Grunde auch keine. Bloß ist eure Erfahrungswelt momentan eine physische. Ihr seid Schöpfer, die ihre Erwartungen ins Physische umsetzen. Dabei dient euch die Welt als Bezugspunkt. Die äußere Erscheinungsform der Dingwelt ist nur ein Abbild innerer Wunschvorstellungen. Ihr könnt eure persönliche Umwelt verändern. Ihr tut es schon jetzt, ohne daß ihr es wißt. Es geht darum, diese Kräfte bewußt zum Einsatz zu bringen, eure Gedanken und Gefühle scharf unter die Lupe zu nehmen und nur solche zuzulassen, zu denen ihr grundsätzlich ja sagen könnt.

Sie verschmelzen dann zu jenen Ereignissen, mit denen ihr so innig vertraut seid. Ich hoffe, euch Methoden zu lehren, mit deren Hilfe ihr die Natur eurer eigenen Realität erfassen könnt, und euch Wege zu weisen, die euch erlauben, jene Realität beliebig zu ändern.

Das Buch erklärt, wie die persönliche Realität aufgebaut wird, und legt großen Wert auf Methoden, die die negativen Aspekte individueller Erfahrung ändern.

Ich hoffe, es wird den übertriebenen Optimismus mancher Selbsthilfebücher vermeiden und im Leser den leidenschaftlichen Wunsch wecken, die Natur der Realität zu ergründen, und sei es nur, damit er mit den eigenen Problemen besser fertig wird. Die Methoden, die ich empfehle, sind überaus praktisch und leicht durchführbar und bleiben im Rahmen der Möglichkeiten, die jedem Menschen offenstehen, der sich ernsthaft um eine Lösung der menschlichen Existenz immanenten Problematik bemüht.

Ich weise darauf hin, daß jede Heilung aus der Annahme einer grundlegenden Tatsache erfolgt: Das die Materie durch jene inneren Eigenschaften gestaltet wird, die ihr auch Leben verleihen, daß die Struktur sich der Erwartung anpaßt, daß die Materie jederzeit durch eine Aktivierung der schöpferischen Anlagen, die in jeder Form von Bewußtsein schlummern, vollständig umgeformt werden kann.

1

Das lebendige Weltbild

Das lebendige Weltbild entsteht im Geiste. Die sich euch darbietende Welt ist wie ein dreidimensionales Gemälde, an das jeder einzelne mit Hand anlegt. Jeder Farbton, jede Linie, die auf dem Gemälde erscheint, hat sich zuvor in jemandes Geist abgezeichnet, und erst danach nimmt sie Gestalt in der Außenwelt an.

In diesem Fall sind, jedoch die Künstler selber ein Teil des Gemäldes und erscheinen dort abgebildet. Es gibt keine Wirkung in der Außenwelt, die nicht einer inneren Quelle entspränge. Es gibt keinen Handlungsimpuls, der nicht zuerst im Geist entstünde.

Diese große Schöpferkraft des Bewußtseins ist euer Erbe. Sie ist jedoch kein ausschließliches Eigentum der Menschheit. Jedes Lebewesen verfügt über sie, und die lebendige Welt existiert auf der Grundlage einer spontanen Zusammenarbeit von Kleinstem und Größtem, Höchstem

und Niedrigstem, zwischen Atomen und Molekülen und dem bewußten, logisch denkenden Geist.

Jede Art von Insekten, Vögeln und anderen Tieren ist an diesem Unternehmen beteiligt, und gemeinsam bringen sie die natürliche Umwelt hervor. Das ist so normal und unvermeidlich wie die Tatsache, daß euer Atem auf einer Glasscheibe, die ihr anhaucht, einen Beschlag hinterläßt.

Die Gesamtheit des Bewußtseins erschafft die Welt, und zwar aus einem Gefühlston heraus. Sie ist das natürliche Resultat eures Bewußtseins. Gefühle und Emotionen verwirklichen sich auf ganz spezifische Weise. Gedanken wachsen aus einem schon vorbereiteten Boden hervor. Die Jahreszeiten entstehen unter dem Einfluß uralter Gefühlsmelodien, die in tiefen, beständigen Rhythmen ablaufen. Auch sie sind das Erzeugnis angeborener schöpferischer Fähigkeiten, die allem Leben eigen sind.

Diese uralten Fähigkeiten sind der Psyche jeder Gattung tief eingegraben, und aus ihnen gehen die individuellen Muster, die spezifischen Baupläne für neue Differenzierungen hervor.

Man könnte sagen, daß der Erdenkörper seine eigene Seele hat oder, wenn euch der Ausdruck besser gefällt, seinen eigenen Geist. Will man sich dieser Analogie bedienen, so gehen alle Täler und Flüsse und sämtliche Naturerscheinungen aus der Erdenseele hervor, wie auch alle Gegenstände und alle Ereignisse, die ihr erzeugt, dem Geist oder der Seele der Menschheit entspringen.

Die Innenwelt jedes Mannes und jeder Frau ist mit der Innenwelt der Erde verbunden. Der Geist wird Fleisch. Ein Seelenanteil von jedem Individuum ist also auf ganz intime Weise mit dem verquickt, was wir als Welt- oder Erdenseele bezeichnen möchten.

Der kleinste Grashalm, die winzigste Blume ist sich dieser Verbindung bewußt und kennt, ohne zu fragen, ihren Ort, ihre Einmaligkeit und ihren Kraftquell. Die Atome und Moleküle, aus denen alles zusammengesetzt ist, ob menschlicher Körper, Tisch, Stein oder Frosch, kennen die gewaltige passive Kraft des Schöpferischen, auf ihr eigenes Dasein beruht und von der sie sich klar, gesondert und unangreifbar in ihrer Individualität tragen lassen.

Ebenso steigt das menschliche Individuum in triumphaler Unverwechselbarkeit aus den uralten und doch ewig neuen Brunnen seiner eigenen Seele. Das Selbst strebt aus der Unwissenheit zum Wissen und überrascht sich ständig selber. Indem ihr beispielsweise diese Sätze lest, ist euch ein Teil eures Wissens bewußt und steht euch unmittelbar zur Verfügung. Anderes ist wiederum unbewußt, doch selbst das unbewußte Wissen ist in eurer Unwissenheit noch ein Wissen.

Ihr wißt immer, was ihr tut, selbst wenn ihr es nicht realisiert. Euer Auge weiß, daß es sieht, auch wenn es sich selber nicht sehen kann, außer mit Hilfe des Spiegels. Ebenso ist die Welt, die ihr seht, eine Spiegelung dessen, was ihr seid, eine Spiegelung nicht durch den Spiegel, sondern durch die dreidimensionale Realität. Ihr projiziert eure Gedanken, Gefühle und Erwartungen nach außen, dann nehmt ihr sie als äußere Wirklichkeit wahr. Wenn ihr euch von anderen beobachtet fühlt, dann beobachtet ihr euch vom Standpunkt eurer eigenen Projektionen aus selbst.

Nun: Ihr seid tatsächlich euer lebendes Abbild. Ihr projiziert, was ihr zu sein glaubt, nach außen als Fleisch. Eure Gefühle, eure bewußten und unbewußten Gedanken, sie alle verändern und prägen euer körperliches Erscheinungsbild. Das ist noch relativ leicht begreiflich für euch.

Dagegen ist weniger leicht zu verstehen, daß eure Gefühle und Gedanken die Erfahrungen, die ihr mit der Außenwelt macht, auf die gleiche Weise gestalten oder daß das, was mit euch zu geschehen scheint, in Wahrheit in eurem geistigen und psychischen Innern durch euch selber ausgelöst wird.

Euer Körper ist nicht von ungefähr dünn oder dick, lang oder kurz, gesund oder krank. Diese Eigenschaften sind geistiger Art und werden von euch auf euer äußeres Erscheinungsbild projiziert. Es ist keine Witzelei, wenn ich sage: Ihr seid nicht von gestern. Eure Seele ist in der

Tat nicht von gestern, sondern sie ist älter als die Annalen der Zeit im Sinne eurer Zeitvorstellung.

Die euch angeborenen Charakteranlagen habt ihr aus triftigen Gründen. Das innere Selbst wählt sie aus. Weitgehend kann das innere Selbst viele von ihnen auch heute noch modifizieren. Ihr kamt nicht ohne eine Vorgeschichte zur Welt. Eure Individualität war in eurer Seele schon immer latent vorhanden, und die »Vorgeschichte«, die zu euch gehört, ist in eurem unbewußten Gedächtnis verzeichnet, das übrigens nicht nur in Geist und Seele wohnt, sondern, exakt dekodifiziert, auch in euren Genen und Chromosomen* und in dem Blut, das eure Adern durchpulst.

[*Zur Gedächtnishilfe: Chromosomen sind mikroskopische Körper, in die sich die protoplasmische Substanz des Zellkerns während der Zellteilung aufspaltet. Sie sind Träger der Gene, der »Baupläne«, die die Erbeigenschaften bestimmen.]

Eure Seele drückt sich durch euch in viel mehr Realitäten aus, als ihr bewußt, wach und aktiv ahnt, jenes Bewußtsein eurer normalen Tagesstunden, das Ichbewußtsein, wächst wie eine Blume aus dem darunter liegenden Boden hervor, dem unbewußten Boden eurer eigenen Realität. Ohne daß ihr euch dessen bewußt seid, strebt dieses Ich von selbst aus ihm hervor und sinkt danach wieder ins Unbewußte zurück, aus dem dann erneut ein anderes Ich hervorsproßt wie junge Blüten aus der Frühlingserde.

Ihr habt heute nicht mehr dasselbe Ich wie vor fünf Jahren, ohne daß ihr euch des Wechsels bewußt seid. Das Ich entsteht, mit anderen Worten, aus dem, was ihr seid. Es ist eine Teilfunktion eures Wesens und eures Bewußtseins; doch wie das Auge das Wechselspiel seiner Farben und seines Ausdrucks nicht wahrzunehmen vermag und das Stirb und Werde in sich nicht fühlt, während seine atomare Struktur sich verändert, so merkt ihr den dauernden Wandel des Ich auch nicht, sein Sterben und seine Wiedergeburt.

Physisch behält die Zellstruktur ihre Identität bei, obwohl die Materie, aus der sie zusammen gesetzt ist, sich fortwährend verändert. Die Zelle erneuert sich in Übereinstimmung mit ihrem eigenen Identitätsmuster und nimmt doch immer Anteil an jeder sich neu konstellierenden Aktivität; sie reagiert lebendig selbst inmitten ihrer eigenen mannigfaltigen Tode.

So bilden sich psychologische Strukturen heraus, die man unterschiedlich benennt. Die Namen sind ohne Belang, nicht aber die hinter diesen stehenden Strukturen. Solche psychologischen Strukturen behalten auch ihre Identität bei, ihre Einmaligkeitsmuster, obwohl sie sich fortwährend wandeln, sterben und wiedergeboren werden.

Das Auge wächst aus der physischen Struktur hervor. Das Ich wächst aus der Struktur der Psyche hervor. Es kann sich selber nicht sehen, genau wie das Auge dies nicht vermag. Beide blicken nach außen - das eine vom physischen Körper, das andere von der inneren Psyche weg auf die Umwelt.

Das schöpferische Körperbewußtsein erschafft das Auge. Die schöpferische innere Psyche erschafft das Ich. Der Körper formt das Auge in der wunderbaren Weisheit seines großen unbewußten Wissens. Die Psyche bringt das Ich hervor, und dieses macht psychologische Wahrnehmungen möglich, wie das Auge physische. Auge und Ich sind Organe, die auf die Wahrnehmung der äußeren Realität geeicht sind.

Vieles ist noch unerkannt. Eure Psychologen sind außerstande, in Begriffen der Seele zu denken, eure Religionslehrer unfähig oder nicht bereit, dieselbe auch nur in rudimentärster Form psychologisch zu betrachten. Es hat, mit anderen Worten, zwischen Metaphysik und Psychologie keine Begegnung stattgefunden.

In der Welt der Materie fließen eure Erfahrungen vom Zentrum eurer innersten Psyche nach außen. Dann nehmt ihr diese Erfahrungen wahr. Äußere Ereignisse, Umstände und Verhältnisse sind als eine Art lebendigen Feedbacks zu verstehen. Eine Veränderung des psychischen Zustands hat automatisch eine Veränderung der physischen Verhältnisse zur Folge.

Es gibt keinen anderen Weg, physische Ereignisse zu verändern. Vielleicht hilft euch die Vorstellung einer lebendigen Dimension in eurem Innern, wo ihr in psychischer Miniaturform all die äußeren Verhältnisse erschafft, die ihr kennt. Vereinfachend gesagt, ist es ja genau das, was ihr tut. Eure Gedanken, Gefühle und inneren Bilder könnte man als im Entstehen begriffene, äußere Ereignisse bezeichnen, denn auf die eine oder andere Weise werden sie s ä m t l i c h in der physischen Realität materialisiert.

Ihr verändert sogar die scheinbar dauerhaftesten Lebensumstände durch eure wechselnde Einstellung zu ihnen. Es gibt in eurem äußeren Erfahrungsbereich nichts, das nicht in euch seinen Ursprung hätte.

Natürlich gibt es auch Wechselwirkungen zwischen den anderen und euch, aber auch diese Wechselwirkungen werden von euch ausnahmslos akzeptiert oder durch eure Gedanken und Gefühle oder euer Verhalten zu euch gezogen. Das gilt für alle Lebensbereiche. Es gilt in eurem Sinne auch für die Zeit vor und nach dem Leben. Wie durch ein Wunder seid ihr in den Besitz der Gabe gelangt, eure eigene Lebenserfahrung hervorzubringen.

In dieser Existenz lernt ihr, mit der unerschöpflichen Energie umzugehen, die euch zu Gebote steht. Die kollektive Weltsituation ist ebenso wie die Lebenssituation jedes einzelnen von euch eine Materialisation des menschlichen Fortschreitens auf dem Wege zur Weltgestaltung.

Die Schöpferfreude fließt so mühelos durch euch hindurch wie euer Atem. Aus ihr gehen selbst die unbedeutendsten Bezirke eurer äußeren Erfahrung hervor. Eure Gefühle sind elektromagnetische Lebensäußerungen, die nach außen dringen und sich sogar auf die Atmosphäre auswirken. Kraft Anziehung gruppieren sie sich und bauen Erlebnisbereiche und Verhältnisse auf, die sich schließlich in Form von Gegenständen zur Materie verdichten oder zu Ereignissen, die »zeitlich« ablaufen.

Manche Gefühle und Gedanken werden in Strukturen übersetzt, die ihr als Gegenstände bezeichnet; diese existieren, wie ihr es versteht, in einem Milieu, das ihr Raum nennt. Andere wieder werden in psychologische Strukturen, nämlich Ereignisse, übersetzt und existieren dann in einem Element, das ihr als Zeit bezeichnet.

Raum und Zeit sind Grundvoraussetzungen, beide, was nichts anderes heißt, als daß der Mensch beide in der Annahme akzeptiert, daß seine Realität in einer Folge von Augenblicken und einer Raumdimension wurzelt. Folglich wird eure innere Erfahrung in diese Begriffe übersetzt.

Selbst die Dauer eines Ereignisses oder Objektes in Raum und Zeit wird durch die Intensität der Gedanken oder der Gefühle bestimmt, die sie ins Leben riefen. Räumliche Dauer ist jedoch nicht das gleiche wie zeitliche Dauer, obwohl es euch so vorkommen mag. Ich rede jetzt in Kriterien eurer Begriffe.

Ein Ereignis oder Objekt, das nur kurze Zeit im Raum existiert, kann zeitlich viel länger bestehen, kann große Bedeutung und Intensität haben und zum Beispiel in eurer Erinnerung noch lange, nachdem es aus dem Raum verschwunden ist, fortexistieren. Ein solches Ereignis oder Objekt lebt nicht bloß symbolisch in eurem Gedächtnis oder eurer Erinnerung weiter; es dauert als Realität im Gerüst eines zeitlichen Ereignisses fort.

Auch kann seine zeitliche Realität nicht erlöschen, solange es in eurer Erinnerung fortlebt. Greifen wir einmal ein ganz simples Beispiel heraus. Einem Kind ist verboten worden, mit einer Puppe zu spielen. Das Kind gehorcht nicht und macht, absichtlich oder unabsichtlich, die Puppe kaputt, die schließlich fortgeworfen wird. Die Puppe existiert zeitlich in voller Lebendigkeit fort, solange sich das Kind oder die heranreifende Erwachsene an sie erinnert.

Saß die Puppe auf einer Kommode, und auch diese wird lebhaft erinnert, dann lebt die Puppe auch im Raum, den sie einnahm, fort, obschon andere Gegenstände an ihre Stelle gerückt sein mögen. Ihr reagiert nicht nur auf das, was sichtbar im Raum vor euren Augen steht, oder auf das, was euch unmittelbar zeitlich bevorsteht, sondern auch auf Objekte und Ereignisse, die immer noch Realität für euch haben, obgleich sie scheinbar verschwunden sind oder hinter euch liegen.

Grundsätzlich erschafft ihr eure Erfahrungen durch die Vorstellungen, die ihr euch von euch selbst und der Natur der Realität macht. Man kann es auch so formulieren, daß ihr eure Erfahrungen durch eure gefühlsbesetzten Erwartungen hervorbringt, durch die emotionale Einstellung, die ihr euch selbst gegenüber und zum Leben im allgemeinen habt, und diese entscheidet weitgehend über eure Lebenserfahrung.

Sie gibt eurem Schicksal sein emotionales Gesamtkolorit. Ihr seid, was euch geschieht. Eure Gefühle sind vergänglich, doch es liegen ihnen bestimmte Gefühlsqualitäten zugrunde, die persönlich und einmalig sind und tiefen musikalischen Akkorden gleichen. Während sich eure Stimmung täglich verändert, bleibt diese grundlegende, charakteristische Gefühlstimmung, diese eure Gestimmtheit, bestehen.

Manchmal steigt sie auch an die Oberfläche herauf, doch geschieht das in großen, weitläufigen Rhythmen. Man kann sie weder negativ noch positiv nennen. Sie ist einfach die Schwingung eures Gesamtwesens. Sie stellt den innersten Kern eurer Erfahrungen dar. Das soll nicht etwa heißen, daß sie euch verborgen ist oder verborgen bleiben sollte. Es bedeutet lediglich, daß sie der Kern ist, aus dem ihr eure Erfahrungen gestaltet.

Machen eure Gefühle oder deren Ausdruck Angst oder hat man euch beigebracht, daß das innere Selbst nichts als ein Behälter für primitive Impulse darstellt, dann kann es vorkommen, daß ihr diese tiefen Rhythmen verleugnet. Ihr könnt euch dann so verhalten, als gäbe es sie nicht. Es gibt sie aber, und sie sind eure tiefsten schöpferischen Impulse. Sie zu bekämpfen gleicht dem Versuch, gegen einen starken Strom anzuschwimmen.

Diese Gestimmtheit durchdringt also euer ganzes Wesen.

Sie ist die Form, die euer Geist annimmt, wenn er sich mit dem Fleisch verbindet. Aus ihr, aus ihrem Kern, bildet sich euer Fleisch.

Alles, was ist, hat Bewußtsein, und jedes Bewußtsein ist mit seiner eigenen Gestimmtheit begabt. Der Aufbau der Erde, wie ihr ihn euch denkt, beruht auf einer allumfassenden Kooperation, und entsprechend gehen die individuellen Lebensstrukturen auf eurem Planeten aus der Gestimmtheit der einzelnen Atome und Moleküle hervor.

Euer Fleisch entsteht als ein Widerhall jener inneren Wesensakkorde, und Berge und Meere, Felsen und Bäume gehen als Erdkörper den tiefen, inneren Akkorden der Atome und Moleküle hervor, die ebenfalls lebendig sind. Infolge der schöpferischen Kooperation, die herrscht, wird das Wunder der physischen Materialisation so mühelos und automatisch vollbracht, daß ihr euch eurer Rolle in diesen Vorgängen nicht bewußt seid.

Die Gestimmtheit ist also Bewegungsimpuls und Struktur - das Baumaterial - zugleich. Sie ist Jener Teil eurer Energie, der für eure physischen Erfahrungen bereitsteht. Diese Energie fließt nun in das hinein, was ihr als physisches Wesen seid, und ihr erscheint materialisiert in eurer Welt des Raumes, des Fleisches und der Zeit. Ihre Quelle ist jedoch gänzlich unabhängig von der Welt die ihr kennt.

Wenn ihr einmal ein Gefühl für eure innere Gestimmtheit entwickelt habt, dann werdet ihr euch auch ihrer Macht, Stärke und Dauerhaftigkeit bewußt und könnt euch von ihr in tiefere Erlebnisrealitäten tragen lassen.

Der unvorstellbare Gefühlsreichtum und auch die Vielfalt und der Glanz eurer physischen Erfahrungen stellt den materiellen Reflex dieser inneren Gestimmtheit dar. Sie durchdringt euer Erleben, eure ganze innere Zielrichtung, die Qualität eurer Wahrnehmungen. Sie erfüllt und erhellt die individuellen Aspekte eures Lebens und bestimmt weitgehend das vorherrschende subjektive Klima, in dem ihr lebt.

Sie ist die Essenz eurer selbst. Ihre Wirkungsweise ist jedoch großzügig. Sie löst keine spezifischen Ereignisse aus.

Sie bestimmt vielmehr die Farbtöne in eurer gesamten »Erfahrungslandschaft«. Sie ist das »Grundgefühl« eurer selbst und ist unerschöpflich. Mit anderen Worten, sie ist euer Selbstausdruck in energetischer Form, sie ist der Ursprung eurer Individualität oder des Du in euch, der unverwechselbaren, vorgegebenen Identität, die sich nie wiederholt.

Diese Energie stammt aus dem innersten Sein - das Wort »Sein« ist, zu sperren -, dem S e i n dessen, was ich »All-das-was-ist« nenne und stellt eine Quelle nie versiegender Lebenskraft dar. Es ist auch das Sein in euch. Und die gesamte Energie und Kraft des Seins werden durch euch in die Richtung eurer dreidimensionalen Existenz gelenkt und in dieser zentriert.

Während eure Gestimmtheit ganz persönlich zu euch gehört, drückt sie sich doch auf eine bestimmte Weise aus, die von allen in der physischen Realität zentrierten Bewußtseinsformen geteilt wird. In diesem Sinne seid ihr genau wie alle anderen Lebewesen und Lebensstrukturen der Erde entsprungen. Solange ihr einen Körper habt, seid ihr ein Teil der Natur und nicht gesondert von ihr.

Bäume und Steine haben ihr eigenes Bewußtsein, außerdem haben sie noch ein gemeinsames Gestaltbewußtsein - genau wie auch die Teile eures Körpers. Auch die Zellen und Organe verfügen über sowohl ein Einzelbewußtsein als auch ein Gestaltbewußtsein. Ebenso hat auch das Menschengeschlecht ein individuelles Bewußtsein und ein Gestalt- oder Kollektivbewußtsein, dessen sich der Einzelmensch kaum bewußt wird.

Das kollektive Bewußtsein besitzt seine eigene Form der Identität. Ihr bildet einen Teil dieser Identität und seid trotzdem einmalig, einzigartig und unabhängig. Ihr seid nur in dem Maße begrenzt, als ihr die physische Realität gewählt und euch damit in ihren Erfahrungskontext gestellt habt. Solange ihr einen Körper habt, müßt ihr euch physischen Gesetzen und Voraussetzungen beugen. Sie liefern den Rahmen für den Körperausdruck.

Innerhalb dieses Rahmens habt ihr volle Freiheit, eure Erfahrungen, euer persönliches Leben in allen seinen Aspekten und euer lebendiges Weltbild zu erschaffen. Euer persönliches Leben und bis zu einem gewissen Grade auch die individuellen Erfahrungen, die ihr macht, tragen bei zur Gestaltung der Welt, wie ihr sie zu euren Lebzeiten kennt.

In diesem Buch geht es um eure eigene subjektive Welt und um euren Anteil an der Gestaltung persönlicher Erfahrungen und kollektiver Ereignisse. Bevor wir fortfahren, ist es jedoch wichtig, daß ihr erkennt, daß allem Seienden der Erscheinungswelt ein Bewußtsein innewohnt. Es ist von lebenswichtiger Bedeutung, daß ihr eure Stellung innerhalb der Natur erkennt. Die Natur wird von innen heraus erschaffen. Das persönliche Leben, das ihr kennt, hat seinen Ursprung in euch und ist doch vorgegeben. Als Teil des Seins gebt ihr euch in gewissem Sinne selber das Leben, das durch euch gelebt wird.

Ihr macht eure eigene Realität. Es gibt keine andere Regel. Dies zu wissen, ist das Geheimnis des Schöpferischen.

Ich habe von »euch« gesprochen. Das dürft ihr aber nicht mit dem Ich verwechseln, für das ihr euch oft haltet - fälschlicherweise, denn dieses ist nur ein Teil von euch. In eurer Gesamtpersönlichkeit ist das Ich der Experte, der sich direkt mit den Inhalten eures Bewußtseins befaßt und sich ganz unmittelbar um die materiellen Anteile eurer Erfahrung kümmert.

Das Ich ist eine hochspezialisierte Komponente eurer größeren Identität. Es ist ein Teil eurer selbst, der hervortritt, um sich unmittelbar mit dem Leben auseinander zu setzen, das vom größeren Selbst gelebt wird. Das Ich kann sich jedoch isoliert, einsam und ängstlich fühlen, wenn das Bewußtsein es zuläßt, daß sich das Ich verselbständigt. Ich und Bewußtsein sind nicht dasselbe. Das Ich ist aus verschiedenen Persönlichkeitskomponenten zusammengesetzt; es ist eine Kombination sich ständig wandelnder Eigenschaften, die gesamthaft agieren, der Teil eurer Persönlichkeit, der sich am unmittelbarsten mit der Außenwelt auseinandersetzt.

Das Bewußtsein dient als ein hervorragendes Wahrnehmungsinstrument des Ich, das auf die Tatsachenwelt gerichtet ist. Vermöge des Bewußtseins blickt aber auch die Seele nach außen.

In gewissem Sinne ist das Ich das Auge, durch das das Bewußtsein seine Wahrnehmung bezieht, oder es ist, könnte man auch sagen, der Brennpunkt, durch den es die physische Realität betrachtet. Doch verändert es seinen Brennpunkt im Laufe des Lebens ständig. Das sich selber scheinbar gleichbleibende Ich ist tatsächlich in ständiger Wandlung begriffen. Nur wenn das Bewußtsein eine starre Haltung einnimmt oder seine Funktionen teilweise an das Ich

abtritt, kommt es zu Schwierigkeiten. Dann läßt das Ich das Bewußtsein nur noch in bestimmten Richtungen arbeiten und blockiert es in anderen Bereichen.

Es ist also eure größere Identität, aus der heraus ihr die euch bekannte Realität gestaltet. Es bleibt euch überlassen, dies freudigen Herzens und effizient zu tun, indem ihr durch eine Art Reinigung eures Bewußtseins dem tieferen Wissen eurer größeren Identität in der Welt des Fleisches zu lebensfrohem Ausdruck verhilft.

2

Die Realität und persönliche Überzeugungen

Ihr bestimmt die Struktur eurer Erfahrungen durch eure Glaubensüberzeugungen und Erwartungen selber. Diese persönlichen Vorstellungen, die ihr euch von euch selbst und der Natur der Realität macht, wirken sich auf die Inhalte eures Denkens und Empfindens aus. Ihr haltet eure Ideen über die Realität für wahr und über jeden Zweifel erhaben. Sie scheinen sich von selbst zu verstehen. In eurer Einbildung sind das feststehende Tatsachen, die auf der Hand liegen, so daß sie nicht überprüfungsbedürftig zu sein scheinen.

Deshalb werden sie gemeinhin als selbstverständlich hingenommen. Sie werden nicht als das, was sie sind, als bloße Glaubensüberzeugungen über die Realität erkannt, sondern für Eigenschaften der Realität gehalten.

Solche Vorstellungen scheinen unanfechtbar und so sehr ein Teil von euch selbst zu sein, daß es euch nie in den Sinn kommen würde, über ihre Gültigkeit nachzudenken. Sie erhalten das Gewicht stillschweigender Voraussetzungen, und diese färben natürlich auf eure persönlichen Erfahrungen ab und gestalten sie.

Manche Menschen überprüfen beispielsweise ihre religiösen Überzeugungen nicht, sondern nehmen sie als gegeben hin. Anderen fällt es ziemlich leicht, solche als bloße Annahmen zu erkennen.

Es ist viel leichter, die Glaubensüberzeugungen, die man hinsichtlich Religion, Politik und verwandter Gebiete hegt, zu erkennen, als sich die tiefverwurzelten Überzeugungen über die eigene Persönlichkeit - wer und was man ist - klarzumachen, besonders was die Beziehung der Persönlichkeit zum eigenen Leben betrifft. Viele Menschen sind völlig blind, sobald es um ihre eigenen Glaubensüberzeugungen in bezug auf sich selbst und die Natur der Realität geht.

Die bewußten Inhalte eures Denkens liefern euch da wertvolle Anhaltspunkte. Ihr werdet häufig die Beobachtung machen können, daß ihr euch gegen bestimmte Gedanken, die euch kommen, deswegen wehrt, weil sie anderen, als gültig akzeptierten Vorstellungen widersprechen.

Euer Bewußtsein ist immer darum bemüht, euch ein zutreffendes Bild zu verschaffen, aber ihr laßt es oftmals zu, daß Vorurteile einen solchen Wissenserwerb blockieren. Es ist Mode geworden, das Unbewußte für Persönlichkeitsprobleme und -störungen verantwortlich zu machen - in der Annahme, daß mysteriöse, belastende Kindheitserlebnisse dort Wurzel gefaßt hätten. In den Vereinigten Staaten von Amerika sind mehrere Generationen in dem Glauben aufgewachsen, daß unbewußte Persönlichkeitsteile unberechenbar und voll negativer Energien seien und daß sie nichts als verdrängte unliebsame Erfahrungen enthielten, auf deren Kenntnis man besser verzichtet.

Sie wuchsen in dem Glauben auf, daß das Bewußtsein relativ ohnmächtig sei und daß für die Lebenserfahrung der Erwachsenenjahre die Weichen im Säuglingsalter gestellt würden. Diese Vorstellungen haben allein schon künstliche Schranken errichtet. Die Leute haben gelernt, sich »unbewußten« Materials nicht bewußt zu sein.

Die Türen zum inneren Selbst waren unter strengem Verschuß zu halten. Nur eine langwierige Psychoanalyse konnte oder durfte sie öffnen. Der normale Durchschnittsbürger empfand, es sei besser, solche Bereiche der Erfahrung ruhen zu lassen, aber indem er sich von diesem Teil seiner selbst abschnitt, errichtete er zur gleichen Zeit auch Barrieren gegen die Freuden, die aus dem spontanen inneren Selbst quellen. Die Menschen fühlten sich vom Kern ihrer eigenen Realität abgeschnitten.

Der Begriff der Erbsünde war an sich zwar höchst unzulänglich, beschränkt und verzerrt, doch war sie zumindest keine irreversible Krankheit. Die Taufe kann den Menschen retten, oder bestimmte Sakramente oder Rituale ermöglichen seine Erlösung, wie es zum Beispiel das Markusevangelium (1, 1-11) verheißt.

Die Idee des »befleckten Unbewußten« hingegen ließ dem Menschen keinen bequemen Ausweg offen. Eines der wenigen überhaupt möglichen Heilrituale bestand in einer jahrelangen Psychoanalyse, die nur Reichen, nur den Privilegierten zugänglich war.

Ungefähr um die gleiche Zeit, als die Idee des anröchigen Unbewußten aufkam, ging der Begriff Seele den Bach hinunter. Millionen von Menschen glaubten an eine Realität, in der es keine Seele mehr gab, »dafür« aber quälte sie die belastende Vorstellung eines höchst unberechenbaren, wenn nicht gar ausgesprochen böartigen Unbewußten. Sie sahen sich als exponiertes, einsames Ich-Treibholz, das ungeschützt und gefährdet auf den wildbewegten Wogen unfreiwilliger innerer Prozesse dahintrief.

Etwa gleichzeitig wurde es vielen intelligenten Leuten klar, daß die von den organisierten Religionen vertretenen Gottesvorstellungen und Begriffe von Himmel und Hölle verzerrt und im übrigen auch ungerecht waren. Für diese Menschen gab es keine Instanz mehr, von der sie Hilfe erwarten konnten.

Unter solchen Umständen wäre es töricht gewesen, sich nach innen zu wenden, denn es war ihnen ja beigebracht worden, daß dieses Innen gerade die Quelle ihrer Probleme sei. Diejenigen, die sich keine Heilbehandlung leisten konnten, waren um so eifriger darauf bedacht, Botschaften aus dem eigenen Inneren zu unterdrücken - aus Angst, sie könnten sonst von einem wilden, unkontrollierten Gefühlswust aufgeschluckt werden.

Nun, vor allem gibt es innerhalb des Selbst keine Schranken und Abschachtelungen. In der Diskussion könnte uns zwar ein Wort wie »Ich« zweckdienlich sein, weil das etwas ist, dessen Bedeutung ihr zu verstehen meint. Aber ihr könnt euch verlässlicher auf die scheinbar unbewußten Komponenten eurer selbst verlassen. Wie ihr noch sehen werdet, könnt ihr zunehmend bewußter werden und immer größere Teile eurer selbst ins Bewußtsein h e b e n.

Ihr atmet, wachst und führt immerfort eine Vielfalt komplexer, präziser Funktionen aus, ohne euch bewußt zu sein, wie ihr das macht. Ihr lebt, ohne bewußte Kenntnis davon zu haben, wie ihr dieses Wunder physischer Bewußtheit in der fleischlichen und zeitlichen Welt aufrechterhaltet.

Die scheinbar unbewußten Teile eurer selbst holen Atome und Moleküle aus der Luft, um eure äußere Erscheinung zu bilden. Eure Lippen bewegen sich, die Zunge formt euren Namen. Ist dies der Name der Atome und Moleküle in Lippen und Zunge?

Die Atome und Moleküle sind ständig in Bewegung, während sie Zellen, Körpergewebe und Organe aufbauen. Wie kann der Name, den die Zunge formt, ihnen gehören?

Sie können weder lesen noch schreiben und sprechen doch schwierige Silben aus, die anderen Wesen wie euch selbst alles, vom einfachsten Gefühl bis zur kompliziertesten Information, mitteilen können. Wie machen sie das?

Die Atome und Moleküle der Zunge wissen nichts von der Syntax der Sprache, die sie sprechen. Wenn ihr einen Satz beginnt, habt ihr oft nicht die leiseste bewußte Ahnung, wie ihr ihn beenden werdet, und verlaßt euch trotzdem darauf, daß eure Worte einen Sinn haben werden und daß das, was ihr meint, mühelos herausfließen wird.

All dies geschieht, weil innere Teile eures Wesens spontan, freudig und frei arbeiten; all das erfolgt, weil euer inneres Selbst an euch glaubt, häufig selbst dann, wenn ihr sein Vertrauen nicht erwidert. Diese unbewußten Teile eures Wesens funktionieren erstaunlich gut, zumeist trotz größter Mißverständnisse, die bei euch hinsichtlich ihrer Natur und Funktion herrschen, und trotz massiver Eingriffe, die ihr aufgrund eurer Glaubensüberzeugungen vorzunehmen beliebt.

Jeder Mensch erfährt seine eigene, einmalige Realität, die sich von der aller anderen unterscheidet. Diese Realität entspringt seiner inneren Seelenlandschaft, dem Humusboden seiner Gedanken, Gefühle, Erwartungen und Überzeugungen. Wenn ihr glaubt, daß euer inneres Selbst gegen euch statt für euch arbeitet, dann behindert ihr seine Funktion - oder ihr zwingt es aufgrund eurer Überzeugungen, sich auf bestimmte Weise zu verhalten. Euer Bewußtsein hätte eigentlich die Aufgabe, euch über eure Situation in der physischen Realität reinen Wein einzuschenken: es hätte durchaus den dazu notwendigen Klarblick, aber daran hindern es die Vorurteile eures falschen Denkens und Glaubens, eure Überzeugungen.

Eure Glaubensüberzeugungen können Barrieren um euch aufrichten.

Ihr müßt erst das Vorhandensein solcher Barrieren erkennen - ihr müßt sie wahrnehmen. Sonst merkt ihr nicht einmal, daß ihr unfrei seid, einfach weil ihr über die Barrieren nicht hinwegsehen könnt. (Mit Entschiedenheit:) Sie schränken eure Erfahrungen ein.

Es gibt jedoch eine gültige Wahrheit, die künstlich errichtete Wahrnehmungsbarrieren einreißt, ein Axiom, das falsche und einengende Vorstellungen hinfällig macht - und das gesperrt auf eine eigene Zelle abgesetzt werden soll -, nämlich:

D a s S e l b s t i s t u n b e g r e n z t .

Die Richtigkeit dieser Feststellung steht, unabhängig davon, ob ihr an diese Wahrheit glaubt oder nicht, fest. Diesem Axiom ist ein weiteres - wieder abgesetzt - anzufügen

E s g i b t k e i n e S c h r a n k e n f ü r d a s S e l b s t .

Wo solche von euch empfunden werden, sind sie das Resultat falscher Glaubensüberzeugungen. Hier schließt sich die schon erwähnte Tatsache an:

I h r s c h a f f t e u c h e u r e e i g e n e R e a l i t ä t .

Will man sich selber in seinem innersten Sein erfassen, so kann man lernen, sich unmittelbar und unabhängig davon zu erfahren, was man bisher von sich selber geglaubt hat. Ich möchte, daß sich der Leser einmal entspannt hinsetzt. Er schließe die Augen und versuche, tief in seinem Innern die bereits erörterte Gestimmtheit zu spüren. Das ist nicht schwierig.

Das Wissen um das Vorhandensein solcher Gestimmtheit wird ihm helfen, ihre tiefen Rhythmen in sich aufzuspüren. Jeder Mensch wird die Gestimmtheit auf seine eigene Weise erfahren. Man mache sich deshalb keine Gedanken darüber, wie sie sich bemerkbar machen sollte, sondern man sage sich einfach, daß sie vorhanden ist und daß sie sich aus den gewaltigen Energien des fleischgewordenen Seins konstituiert.

Dann überlasse man sich dem Erlebnis. Wer an Begriffe wie Meditation gewöhnt ist, versuche das für den Augenblick zu vergessen. Man lasse alle Namen beiseite, befreie sich von eingeschliffenen Vorstellungen und gebe sich ganz der Erfahrung des eigenen Seins und der Dynamik der eigenen Lebenskraft hin. Man frage sich nicht: Ist das auch richtig? Mache ich nicht etwas falsch? Fühle ich, was ich fühlen sollte? Das ist in diesem Buch die erste Übung für euch. Ihr solltet dabei **n i c h t** auf die Maßstäbe anderer Leute zurückgreifen. Es gibt kein anderes Kriterium als euer eigenes Gefühl.

Ich empfehle, euch zeitlich nicht festzulegen. Die Erfahrung sollte angenehm sein. Nehmt sie, was immer geschieht, als euer Ureigenstes an. Die Übung wird euch zur Selbsterfahrung verhelfen, Sie wird euch zu euch selbst zurückführen. Immer wenn ihr nervös und aufgeregt seid, nehmt euch ein paar Minuten Zeit, um die Grundgestimmtheit in euch zu verspüren. Dann werdet ihr in eurer eigenen Mitte geborgen sein.

Wenn ihr diese Übung mehrmals durchgeführt habt, versucht einmal zu empfinden, wie diese tiefen Rhythmen von euch in alle Richtungen ausschwingen. Das tun sie nämlich wirklich. Euer physischer Körper strahlt sie elektromagnetisch aus, und auf eine später noch zu erklärende Art gestalten sie die Umwelt, die ihr kennt, ebenso wie euer physisches Erscheinungsbild.

Ich sagte vorhin, das Selbst sei unbegrenzt. Ihr seid jedoch sicherlich überzeugt, daß euer Selbst endet, so Haut und Raum sich berühren, daß eure Haut euch beinhaltet. Und doch ist eure Umwelt eine Ausweitung eurer selbst. Sie ist der Leib eurer Erfahrung, die sich zu physischer Form verdichtet. Das innere Selbst verleiht den Gegenständen, die euch umgeben, Gestalt - ebenso sicher und automatisch, wie es euren Fingern und Augen Gestalt gegeben hat.

Eure Umwelt ist das physische Abbild eurer Gedanken, Gefühle und sichtbar gemachten Überzeugungen. Da eure Gedanken, Gefühle und Überzeugungen sich durch Raum und Zeit bewegen, wirken sie auch auf die von euch abgesonderten Formen oder Umstände der physischen Erscheinungswelt ein.

Betrachtet einmal das spektakuläre Rahmenwerk eures Körpers rein vom physischen Standpunkt aus. Wie alles Materielle erscheint euch euer Körper als fest; je weiter jedoch die Materie erforscht wird, desto offensichtlicher wird es, daß sie in Wirklichkeit nur Energie ist, die spezifische Formen annimmt - die Form von Organen, Zellen, Molekülen, Atomen, Elektronen. Dabei ist das eine immer weniger physisch als das andere, und jedes tritt in immer neuen Verbindungen auf, die in geheimnisvoller Gestalt die Materie bilden.

Die Atome in eurem Körper drehen sich im Kreise. Alles ist in konstanter, turbulenter Bewegung begriffen. Das Fleisch, das auf den ersten Blick so fest zu sein schien, entpuppt sich als Komposition schnell beweglicher, einander umkreisender Teilchen, in denen ein ständiger, gewaltiger Energieaustausch stattfindet.

Der Stoff und der Raum außerhalb eures Körpers sind aus den gleichen Elementen zusammengesetzt, nur in anderen Proportionen. Es gibt eine andauernde physikalische Wechselwirkung zwischen der Struktur, die ihr euren Körper nennt, und dem ihn umgebenden Raum. Das sind chemische Wechselwirkungen, ein fundamentaler Austausch, ohne den Leben in der euch bekannten Form unmöglich wäre.

Den Atem anhalten bedeutet Sterben. Der Atem, der die intimste und unentbehrlichste eurer physischen Funktionen darstellt, muß aus euch heraus und in die Welt überfließen, die nicht ihr zu sein scheint. Physikalisch gesehen verlassen dauernd Teile von euch euren Körper und vermischen sich mit den Elementen. Ihr wißt ja, was geschieht, wenn Adrenalin in die Blutbahn ausgeschieden wird. Es stachelt euch auf und macht euch aktionsbereit. Auf der anderen Seite bleibt das Adrenalin jedoch nicht einfach in eurem Körper. Es wird in die Luft ausgestoßen und beeinflußt, obschon in umgewandelter Form, die Atmosphäre.

Eine jede eurer Gefühlsregungen setzt Hormone frei, die euch aber ebenso verlassen wie euer Atem; und in diesem Sinne könnte man sagen, daß ihr Chemikalien an die Luft abgibt, die diese dann beeinflussen.

Durch solche Wechselwirkungen werden dann Stürme verursacht. Ich wiederhole noch einmal, daß ihr euch eure eigene Realität schafft; und dazu gehört auch das Wetter, es stellt das kollektive Ergebnis eurer individuellen Reaktionen dar.

Ich werde auf diesen Punkt an späterer Stelle noch sehr viel ausführlicher eingehen. Ihr lebt eure physische Existenz, um zu lernen und zu begreifen, daß eure Energie, die in Gefühle und Gedanken umgesetzt wird, alle Erfahrungen hervorbringt, und zwar ohne Ausnahme.

Habt ihr dies einmal begriffen, so geht es nur noch darum, daß ihr lernt, den Inhalt eurer Überzeugungen zu prüfen, denn diese lassen euch automatisch auf festgelegte Weise empfinden und denken. Eure Emotionen richten sich nach euren Überzeugungen und nicht umgekehrt.

Ich möchte, daß ihr eure Überzeugungen, die ihr in den verschiedenen Bereichen eures Lebens hegt, herausfindet. Ihr müßt nämlich wissen, daß jede Idee, die euch als Wahrheit erscheint,

eine von euch zu einem Glaubenssatz erhobene persönliche Überzeugung ist. Ihr solltet dann einen Schritt weiter gehen und euch sagen: »Obwohl ich das glaube, ist es nicht unbedingt wahr.« Ich hoffe, ihr lernt mit der Zeit, alle Glaubenssätze zu verwerfen, die grundlegende Einschränkungen in sich schließen.

Nun. Wir werden später noch auf einige der Ursachen eurer Glaubenssätze zu sprechen kommen. Für den Augenblick genügt es mir jedoch, daß ihr sie erkennt.

Ich werde jetzt einige einschränkende, falsche Überzeugungen anführen. Sollten irgendwelche von ihnen eure Zustimmung finden, so ist das ein Bereich, an dem ihr persönlich arbeiten müßt.

1. Das Leben ist ein Jammertal.

2. Der Körper ist minderwertig. Als Seelenvehikel ist er automatisch degradiert und unrein.

Ihr habt vielleicht das Gefühl, das Fleisch sei von Natur schlecht oder böse, seine Begierden seien sündhaft. Christen empfinden den Körper oft deshalb als minderwertig, weil sie an den Abstieg der Seele in den Körper glauben - wobei »Abstieg« für sie automatisch bedeutet, daß ein höherer oder besserer Zustand gegen einen schlechteren eingetauscht wird.

Anhänger östlicher Religionen fühlen sich häufig dazu verpflichtet, das Fleisch zu verleugnen, sich gewissermaßen über dasselbe zu erheben und einen Geisteszustand jenseits jeglichen Begehrens anzustreben (die »Leere« des Taoismus, zum Beispiel). Sie glauben, daß das Erdenleben als solches nicht wünschenswert sei.

3. Ich bin meinen Lebensumständen, die sich meiner Kontrolle entziehen, hilflos ausgeliefert.

4. Ich bin hilflos, weil meine Persönlichkeit und mein Charakter im Säuglingsalter geprägt wurden, und ich bin meiner Vergangenheit ausgeliefert.

5. Ich bin hilflos, weil ich den Ereignissen früherer Leben in anderen Inkarnationen, über die ich heute keine Kontrolle habe, ausgeliefert bin. Ich muß für Lieblosigkeiten, die ich in früheren Leben anderen angetan habe, büßen oder mich selber bestrafen. Ich muß die negativen Seiten meines Lebens aufgrund meines Karmas* annehmen.

[*Im Hinduismus und Buddhismus versteht man unter dem Karma die moralische Gesamtsumme aller von einem Menschen während seines Lebens begangenen Handlungen, die dann sein Schicksal im nächsten Leben bestimmen. Seth sieht die Reinkarnationsleben als gleichzeitig an, wobei ein ständiger Austausch zwischen ihnen stattfindet. Ein »zukünftiges« Leben kann daher auf ein »vergangenes« einwirken, so daß das Karma im üblichen Sinne nicht existiert.]

6. Die Menschen sind ihrem Wesen nach schlecht und gehen darauf aus, mich zu schädigen.

7. Ich habe die Wahrheit für mich gepachtet, beziehungsweise meine Interessengruppe hat die Wahrheit für sich gepachtet.

8. Ich werde mit zunehmendem Alter schwächer, kränker und kraftloser.

9. Mein Leben hängt von meinen leiblichen Erfahrungen ab. Stirbt mein Körper, so stirbt mit ihm auch mein Bewußtsein.

Nun: Das war eine Aufzählung ziemlich allgemein gehaltener falscher Überzeugungen. Es folgt jetzt eine spezifischere Liste mit Glaubensmeinungen intimerer Art, von denen ihr möglicherweise die eine oder andere als für euch gültig ansieht.

1. Ich bin kränklich und war es schon immer.

2. Geld stinkt. Leute, die Geld haben, sind habgierig und weniger spirituell als solche, die arm sind; sie sind außerdem weniger glücklich und Snobs...

3. Ich bin nicht kreativ. Ich habe keine Phantasie.

Dann: Ich kann nie tun, was ich tun möchte. Dann: Die Leute mögen mich nicht.

Dann: Ich bin dick. (»Das wäre Punkt 6.«)
Schließlich Punkt 7: Ich bin ein Pechvogel.

Das sind Überzeugungen, die viele Leute zu Glaubenssätzen erheben und für wahr halten. Was man für wahr hält, wird im Leben auch tatsächlich als wahr erfahren. Lebenserfahrungen erwecken immer den Anschein, als würden sie eure Glaubenssätze bestätigen. Dabei ist es umgekehrt: Eure zu Glaubenssätzen erhobenen Überzeugungen gestalten die Realität. Wir werden versuchen, mit solchen einengenden Konzepten aufzuräumen.

Zuallererst müßt ihr wissen, daß niemand eure Überzeugungen für euch verändern kann und daß sie euch nicht von außen aufgezwungen werden können. Aufgrund eures Wissens und mit gutem Willen könnt ihr sie jedoch ändern.

Blickt nur um euch. Eure gesamte Umwelt ist die Materialisation eurer Überzeugungen. Ob Freud oder Leid, Gesundheit oder Krankheit - die Ursachen sind eure Glaubensüberzeugungen. Glaubt ihr, daß eine gegebene Situation euch unglücklich machen wird, dann wird sie das auch.

Es liegt bei euch, eure Vorstellungen über die Realität und über euch selbst zu ändern und persönliche Lebenserfahrungen zu schaffen, die für euch selbst und andere befriedigend sind. Notiert euch solche Glaubenssätze, wenn sie euch bewußt werden. Später könnt ihr diese Liste auf eine Weise verwenden, die ihr jetzt noch nicht ahnt.

Eure bewußten Überzeugungen steuern eure körperlichen Funktionen und nicht umgekehrt.

Euer inneres Selbst braucht das physisch zentrierte Bewußtsein für den Umgang mit der euch bekannten Welt. Das Bewußtsein ist speziell dafür eingerichtet, äußere Aktivitäten zu steuern, Erfahrungen des Wachzustands zu verarbeiten und körperliche Arbeit zu überwachen.

Für das Bewußtsein gültige Glaubenssätze über die Natur der Realität werden an innere Anteile des Selbst weitergegeben. Diese verlassen sich nämlich vorwiegend auf die Deutungen, die das Bewußtsein für die zeitliche Realität findet. Das Bewußtsein setzt die Ziele, und das innere Selbst verwirklicht sie, indem es all seine unerschöpflichen Energien und seine Fertigkeiten aufbietet.

Der besondere Wert eures Bewußtseins liegt ganz spezifisch in seinem Vermögen, Entscheidungen zu fällen und Weisungen zu erteilen. Es hat jedoch eine Doppelfunktion: Eigentlich sollte es innere und äußere Situationen gleichermaßen einschätzen können, also die Daten verarbeiten, die sowohl aus der physischen Welt als auch aus den inneren Anteilen des Selbst stammen. Folglich ist es **kein** geschlossenes System.

Zum Menschsein gehört ein fein unterscheidendes Arbeiten des Bewußtseins. Viele Menschen haben Angst vor ihren eigenen Gedanken. Sie legen sich auch keine Rechenschaft über sie ab. Ihre Glaubenssätze übernehmen sie von anderen. Durch solches Handhaben werden von innen und von außen kommende Informationen entstellt.

Es gibt keinen Kampf zwischen dem intuitiven Selbst und dem Bewußtsein. Es gibt ihn nur scheinbar, nämlich wenn sich der Mensch weigert, sich allen dem Bewußtsein zugänglichen Informationen zu stellen.

Manchmal scheint es einfacher zu sein, den Neuanpassungen, die durch die Selbstprüfung oft notwendig werden, auszuweichen. In dem Falle legt sich das Individuum ein Sammelsurium von Glaubenssätzen aus zweiter Hand zu. Manche von diesen widersprechen einander. Die Signale, die dann an den Körper und das innere Selbst abgegeben werden, sind nicht frei fließend und nicht klar umrissen; sie stellen vielmehr ein Durcheinander widersprüchlichster Instruktionen dar.

Diese lösen dann ihrerseits die verschiedensten Alarmsignale aus. Der Körper funktioniert nicht mehr richtig, oder das gesamte Gefühlsfeld leidet. Eigentlich sind solche Reaktionen eine ausgezeichnete Sicherheitsvorkehrung, sie sollten euch zu verstehen geben, daß eine Änderung notwendig ist.

Gleichzeitig verhilft das Selbst dem Bewußtsein zu Einblicken und Intuitionen, die dessen Klarsicht wiederherstellen könnten. Wenn ihr jedoch das innere Selbst für gefährlich und nicht vertrauenswürdig haltet, wenn ihr euch vor Träumen oder anderen physischen Inhalten, die sich euch aufdrängen, fürchtet, dann weist ihr diese Hilfe zurück und kehrt ihr den Rücken.

Wenn ihr noch obendrein glaubt, eure Schwierigkeiten hinnehmen zu müssen, dann kann diese Überzeugung allein schon bewirken, daß ihr sie nicht überwindet.

Ich wiederhole: Eure Vorstellungen und Überzeugungen gestalten eure Erfahrung. Die Erkenntnis, daß ihr eure eigene Realität gestaltet, sollte befreiend auf euch wirken. Ihr seid für eure Erfolge und euer Glück selber verantwortlich. Lebensbereiche, die euch nicht zufrieden stellen, lassen sich verändern, nur müßt ihr die Verantwortung für euch voll auf euch nehmen.

Euer Geist hat sich mit dem Fleisch verbunden und ist Fleisch geworden, um eine Welt unermeßlichen Reichtums kennenzulernen und um bei der Erschaffung einer Realität voller Farben und Formen mitzuwirken. Euer Geist hat körperliche Gestalt angenommen, um die Wunder sinnlicher Wahrnehmung zu bereichern und Energie in körperlicher Form zu erleben. Ihr seid da, um den Prozeß einer universellen Bewußtwerdung vorantreiben zu helfen.

Ihr seid nicht da, um über die Misere des menschlichen Daseins zu jammern.

Wenn euch diese nicht behagt, dann solltet ihr sie Kraft der euch innewohnenden Lebensfreude, Stärke und Vitalität ändern, damit der Geist sich möglichst rein und schön im Fleisch verkörpern kann.

Euer Bewußtsein gestattet es euch, nach außen in das Universum zu blicken, um dort das Spiegelbild eurer geistigen Aktivitäten zu schauen und um eure individuellen und kollektiven Schöpfungen wahrzunehmen und zu beurteilen.

In gewissem Sinne ist das Bewußtsein ein Fenster, durch das ihr nach außen schaut und dabei eure eigenen Geistesfrüchte betrachtet. Oft genug laßt ihr es zu, daß falsche Überzeugungen euch diesen großartigen Ausblick verstellen. Lebensfreude, Vitalität und Leistung sind nicht das Ergebnis von dem, was euch von außen her widerfährt. Sie entspringen inneren Vorgängen, die das Produkt eurer Überzeugungen sind.

Vieles ist über Wesen und Bedeutung der Suggestion zu Papier gebracht worden. Eine der Vorstellungen, die jetzt gerade in Mode sind, geht davon aus, daß ihr ständig Suggestionen ausgesetzt seid. Die wichtigsten Suggestionen, die ihr empfangt, sind jedoch eure eigenen bewußten Überzeugungen. Andere Vorstellungen werden entweder verworfen oder übernommen - je nachdem, was ihr für wahr haltet und was dem fortlaufenden inneren Selbstgespräch, das ihr fast den ganzen Tag mit euch führt - den Suggestionen, die ihr euch selber erteilt - standhalten kann.

Ihr akzeptiert Suggestionen von anderen nur dann, wenn sie euren eigenen Überzeugungen über das Wesen der Realität im allgemeinen und über euch selbst im besonderen nicht widersprechen.

Wenn ihr euer Bewußtsein richtig einsetzt, dann überprüft ihr Glaubenssätze, die an euch herangetragen werden. Ihr akzeptiert sie nicht einfach nur so. Wenn ihr euer Bewußtsein richtig einsetzt, dann nehmt ihr auch die intuitiven Einsichten wahr, die euch von innen her zukommen.

Viele falsche Glaubenssätze werden kritiklos übernommen, weil ihr sie nicht überprüft habt. So übermittelt ihr aber dem inneren Selbst ein fehlerhaftes Bild der Realität, und es kann deshalb seine Arbeit nicht richtig tun. Wenn dem inneren Selbst die Verantwortung zukäme, physische Erfahrungen zu beurteilen, würdet ihr kein Bewußtsein brauchen.

(Mit Nachdruck:) Wenn das innere Selbst eine Gefahr wittert, sucht es sofort, der Situation zu begegnen, indem es selbstregulierende Maßnahmen trifft. Ist die Situation einmal mit anderen Mitteln nicht mehr zu retten, wird es die Schranken des Bewußtseins umgehen und das Problem auf die Weise lösen, daß es in anderen Aktivitätsschichten Energie einschließen läßt.

Es wird dann beispielsweise die blinden Flecken der Ratio bei seiner Arbeit meiden. Oft wird es aus dem aufgestauten Wust widersprüchlicher Glaubensüberzeugungen diejenigen auswählen, die am lebens-freundlichsten sind, und diese in einer explosionsartigen Offenbarung ins Bewußtsein katapultieren. Solche Offenbarungen lassen dann neue Verhaltensmuster zurück.

Ihr müßt euch eurer eigenen Bewußtseinsinhalte bewußt werden und ihre Zweideutigkeiten entdecken. Unabhängig von der Natur eurer Überzeugungen werden sie sich nämlich in Fleisch und Stoff verwandeln. Das Wunder, das ihr seid, kann sich nicht selbst entfliehen. Eure Gedanken entfalten sich in Gestalt von Ereignissen. Wenn ihr die Welt für schlecht haltet, dann werden euch Dinge widerfahren, die schlecht zu sein scheinen. Es gibt weder im kosmischen Sinne noch im Sinne der euch bekannten Welt Zufälle. Eure Überzeugungen entfalten sich in Raum und Zeit so organisch wie Pflanzen. Wenn ihr das einmal wißt, könnt ihr sie sogar bei ihrem Wachstum beobachten.

Das Bewußtsein ist von Natur aus neugierig und offen. Es hat auch die Gabe, seine eigenen Inhalte zu untersuchen. Aufgrund der psychologischen Theorien des letzten Jahrhunderts haben viele Menschen geglaubt, das Bewußtsein sei nicht zuletzt dazu da, »unbewußtes« Material am Bewußtwerden zu hindern.

Das Bewußtsein ist aber, wie schon erwähnt, auch für die Aufnahme und Interpretation wichtiger Daten da, die ihm vom inneren Selbst zugehen. Sich selbst überlassen macht es seine Sache sehr gut. Es nimmt Eindrücke auf und deutet sie. jedoch hat ihm der Mensch beigebracht, nur Daten aus der Außenwelt aufzunehmen und gegen das innere Wissen Schranken zu errichten.

So wird aber das Individuum um seine volle Kraft gebracht und jetzt ganz bewußt - von seinem Lebensquell abgeschnitten. Darunter leidet vor allem das schöpferische Ausdrucksvermögen sowie die Fähigkeit, von den ständig auftauchenden Einsichten und Intuitionen Gebrauch zu machen, die dem Bewußtsein anders nicht zugänglich sind.

Dann sind Denken und Fühlen scheinbar getrennt. Kreativität und Intellekt zeigen sich nicht mehr verschwistert, was sie eigentlich sind, sondern begegnen einander wie Fremde. Das Bewußtsein verliert seine Feinheit und Schärfe. Es schließt die gewaltige Masse des ihm zugänglichen inneren Wissens aus seiner Erfahrungswelt aus. Spaltungen illusionärer Art erscheinen im Selbst.

Sich selbst überlassen betätigt sich das Selbst spontan als Einheit, aber als eine sich ständig wandelnde. Indem das Bewußtsein auf innere und äußere Stimmen gleichzeitig hört, wird es befähigt, Überzeugungen als Glaubenssätze zu formulieren, die mit dem Wissen, das dem Selbst aus materiellen und nichtmateriellen Quellen zufließt, in Übereinstimmung sind. Dann läuft die Überprüfung von Glaubenssätzen ganz natürlich, leicht und mühelos neben anderen Aktivitäten her. Hat sich das Bewußtsein jedoch einmal eine Kollektion widersprüchlicher Glaubenssätze zugelegt, dann wird, um Ordnung zu machen, eine entschiedene Anstrengung nötig.

Vergeßt nicht, daß selbst falsche Glaubenssätze berechtigt zu sein scheinen, weil eure in der Außenwelt gesammelten Erfahrungen als eine Art Beweis für die Richtigkeit dieser Glaubenssätze erscheinen. Ihr müßt also immer mit dem Rohmaterial eurer Vorstellungen arbeiten, auch dann, wenn eure äußere Erfahrung sagen sollte, daß ein Glaubenssatz eine offenkundige Wahrheit enthält. Um eure Lebenserfahrungen zu verändern, müßt ihr somit eure Vorstellungen ändern. Da ihr schon immer eure Realität selber gestaltet habt, werden sich die Resultate ganz von selbst einstellen.

Ihr müßt davon überzeugt sein, daß ihr eure Erfahrungen ändern könnt. Ihr müßt bereit sein, die Probe aufs Exempel zu machen. Betrachtet eine euch einschränkende Vorstellung wie eine schmutzige Farbe und euer Leben wie ein multidimensionales Gemälde, das durch sie verhandelt wird. Ihr wechselt eure Vorstellung aus wie der Maler seine Palette.

Ein Maler identifiziert sich nicht mit den Farben, die er verwendet. Er weiß, daß er sie auswählt und mit seinem Pinsel aufträgt. Auf die gleiche Weise malt ihr eure Realität mit euren Vorstellungen. Ihr seid nicht eure Vorstellungen und nicht einmal eure Gedanken. Ihr seid das

Selbst, das sie erfährt. Wenn ein Maler am Ende des Tages seine Hände mit Farben befleckt findet, dann kann er die Flecken leicht abwaschen, denn er weiß, was sie sind. Wenn ihr glaubt, daß euch einschränkende Überzeugungen ein Teil von euch seien und euch daher für immer anhängen, dann kommt ihr nicht auf den Gedanken, sie abzuwaschen. Statt dessen gebärdet ihr euch wie ein verrückter Maler, der sagt: »Meine Farben sind ein Teil meiner selbst. Sie haben meine Finger befleckt, und ich kann dagegen nichts tun.«

Es gibt höchstens einen scheinbaren Widerspruch zwischen der spontanen Bewußtheit eurer Gedankeninhalte und deren Kontrolle. Man muß nicht blind sein, um spontan sein zu können. Ihr seid jedenfalls nicht spontan, wenn ihr euch jeden Informationsfetzen, den man euch zuträgt, als gegebene Tatsache zu eigen macht.

Viele Glaubenssätze würden auf ganz natürliche Weise von euch abfallen, wenn ihr wahrhaft spontan wäret. Statt dessen hortet ihr sie.

Seit längerem euch einschränkende Vorstellungen bilden, wenn sie einmal von euch angenommen wurden, eine Art Zwangskorsett, in dem sich mehr und mehr Korsettstangen ansammeln, so daß ihr euch selbst langsam immer mehr lahm legt. Wenn ihr spontan seid, dann könnt ihr der Freiheit eures Geistes vertrauen, der über die Gültigkeit oder Ungültigkeit der Daten, die ihn erreichen, spontan entscheidet. Wenn ihr ihm diese Funktion verwehrt, wird er zum Gitterwerk.

Kein Apfelbaum käme auf den Gedanken, Veilchen tragen zu wollen. Er weiß ganz von selbst, was er ist, und kennt den Rahmen seiner Existenz und Identität. Ihr habt zwar ein Bewußtsein, aber es ist nur die »oberste« Schicht eurer Psyche. Es ist euch weit mehr als das zugänglich. Ihr könnt euch einen viel größeren Teil eures Wissens bewußtmachen, wenn ihr euch von falschen, euch einengenden Überzeugungen befreit - von denen, die den Grundgegebenheiten eures innersten Wesens nicht entsprechen. Ihr hattet bei der Gestaltung eures Kindheitsmilieus die Hand im Spiel. Ihr habt die Verhältnisse ausgewählt. Das bedeutet jedoch nicht, daß ihr diesen Verhältnissen auf Gedeih oder Verderb ausgeliefert seid. Es bedeutet lediglich, daß ihr euch selber Prüfungen auferlegt, Ziele gesteckt und Erfahrungsmuster aufgebaut habt, durch die ihr euch entwickeln, verstehen lernen und bestimmte Fähigkeiten ausleben könnt.

Die schöpferische Fähigkeit, eure eigenen Erfahrungen zu erzeugen, ist euch heute ebenso zu eigen wie in der Zeit eurer Geburt und davor. Ihr mögt für diese Existenz ein bestimmtes Thema, einen spezifischen Rahmen äußerer Lebensbedingungen ausgewählt haben, aber innerhalb desselben seid ihr frei, zu experimentieren und schöpferisch die Verhältnisse und Ereignisse zu verändern. Jeder Mensch wählt sich die individuellen Muster aus, innerhalb der er seine persönliche Realität erschafft. Doch im Rahmen dieser Grenzen sind unendliche Varianten des Handelns und unbeschränkte Hilfsquellen vorhanden.

Das innere Selbst hat ein aufregendes Unternehmen gestartet, bei dem es lernt, seine Realität in Begriffe physischer Art zu übersetzen. Das Bewußtsein ist ausgezeichnet auf die physische Realität abgestimmt, und oft ist es von seinen Wahrnehmungen derart geblendet, daß es versucht ist, in physischen Phänomenen die Ursache statt die Wirkung zu sehen. Tiefere Anteile des Selbst sind immer bereit, es an seinen Irrtum zu erinnern. Wenn das Bewußtsein jedoch von zu vielen falschen Glaubensüberzeugungen belastet ist, besonders wenn das innere Selbst als gefährlich angesehen wird, dann wird es für dessen Mahnungen taub. Wenn diese Situation eintritt, fühlt sich das Bewußtsein von einer Realität überwältigt, die mächtiger als es selbst zu sein scheint und über die es keine Kontrolle hat. Das tiefsitzende Geborgenheitsgefühl, in dem es verankert sein sollte, geht verloren.

Die falschen Glaubensüberzeugungen müssen ausgemerzt werden, damit sich das Bewußtsein seines Ursprungs erinnern und sich den gewaltigen Kraftströmen der eigenen Innenwelt öffnen kann.

Das Ich ist sozusagen ein Seitenzweig des Bewußtseins. Das Bewußtsein ist wie eine riesige Kamera, bei der Einstellung und Bildaufnahme vom Ich gesteuert werden. Sich selbst überlassen tauchen jeweils andere Anteile eures Wesens auf, um das Ich aufzubauen, umzuordnen und umzugestalten, während eine wundervolle Spontaneität und Einheitsempfindung aufrechterhalten werden.

Das Ich ist eure Vorstellung von eurem körperlichen Erscheinungsbild in bezug auf die Umwelt. Euer Selbstbild ist also nicht unbewußt. Ihr seid euch seiner durchaus bewußt, auch wenn ihr oftmals bestimmte diesbezügliche Vorstellungen zugunsten anderer unterdrückt. Falsche Glaubens-überzeugungen können zur Erstarrung des Ich führen, und ein starres Ich beharrt darauf, vom Bewußtsein einen einseitigen Gebrauch zu machen; die Folge ist dann, daß sich die Wahrnehmung noch mehr verzerrt.

Oft trifft ihr die ganz bewußte Entscheidung, eine Eingebung, die euch zu einer Verhaltensänderung bewegen könnte, zu begraben, weil sie zu bestimmten, bereits vorhandenen, euch einengenden Ideen nicht paßt. Achtet auf eure Gedankengänge während des Tages. Welche Vorstellungen und Suggestionen bringt ihr hervor? Ihr müsst **wissen**, daß diese als persönliche Erfahrungen in eurem Leben zur Geltung kommen werden.

Viele sehr einengende Vorstellungen schleichen sich unbemerkt unter dem Deckmantel des Guten ein. Ihr kommt euch vielleicht sehr tugendhaft vor, weil ihr beispielsweise das Böse oder das, was euch als böse erscheint, verabscheut; wenn ihr euch aber, indem ihr es verabscheut, gefühlsmäßig auf das Böse konzentriert, dann erzeugt ihr es neu.

Wenn ihr arm seid, macht euch eure Bedrängtheit vielleicht selbstgerecht, und ihr blickt mit Verachtung auf die, die reich sind. Ihr redet euch selber ein, daß Geld etwas Schlechtes sei, und verfestigt dadurch euren Zustand der Armut.

Seid ihr krank, so denkt ihr dauernd an eure elende Verfassung, ihr beneidet die Gesunden, beklagt euren Zustand und macht ihn somit kraft eures Denkens dauerhaft.

Wenn ihr ständig an eure Beschränkungen denkt, dann begegnen sie euch. Ihr müßt in eurem Geist neue Bilder entstehen lassen. Allerdings werden sich dieselben dann von dem Bild unterscheiden, das eure physischen Sinne genau in den Bereichen, wo Änderung nötig ist, euch jeweils darbieten.

Wenn ihr den Krieg haßt, bringt euch das keinen Frieden - ein weiteres Beispiel. Nur die Liebe zum Frieden kann Frieden erzeugen.

Ich bin mir voll bewußt, daß viele meiner Aussagen den Glaubensüberzeugungen derjenigen unter euch widersprechen, die der Vorstellung huldigen, daß das Bewußtsein relativ ohnmächtig sei, und daß die Lösungen für eure Probleme unterhalb der Bewußtseinschwelle zu suchen seien.

Offenbar ist das Bewußtsein ein Phänomen und nichts Gegenständliches. Es wandelt sich ständig. Es kann konzentriert oder vom Ich in buchstäblich endlose Richtungen dirigiert werden. Es kann die äußere Realität überblicken oder nach innen gewandt seine eigenen Inhalte betrachten.

In seiner Aktivität ist es viel flexibler, als ihr es ihm zutraut.

Das Ich kann das Bewußtsein fast ausschließlich dazu verwenden, äußere und innere Realitäten zu registrieren, die sich mit den eigenen Überzeugungen decken. Es ist nicht etwa so, daß gewisse Lösungen nicht auf der Hand lägen; vielmehr legt ihr euch oft auf ein Handeln oder Verhalten fest, an das ihr glaubt, und seid darum unzugänglich für Material, das in euer System zurechtgelegter Glaubensüberzeugungen nicht hineinpaßt.

Wenn ihr, zum Beispiel, krank seid, so hat das einen Grund. Um völlig gesund zu werden, ohne neue Symptome zu entwickeln, müßt ihr den Grund herausfinden. Eure Krankheit mißfällt euch vielleicht, aber ihr habt euch für diesen Kurs trotzdem entschieden, und solange ihr von seiner Notwendigkeit überzeugt seid, werden euch die Symptome anhaften.

Nun können diese entweder aus einer bestimmten Überzeugung erwachsen oder durch einen Komplex in sich zusammenhängender Überzeugungen verursacht sein.

Eure zu Glaubenssätzen erhärteten Überzeugungen werden von euch natürlich nicht als solche empfunden, sondern als Realitäten. Habt ihr jedoch einmal begriffen, daß **i h r** die Realität gestaltet, dann müßt ihr mit dem Überprüfen dieser Glaubenssätze beginnen, indem ihr eurem Bewußtsein Freiraum gebt, seine eigenen Inhalte unter die Lupe zu nehmen.

Wir werden über Gesundheit und Krankheit in diesem Buch später noch eingehender sprechen. Eine Feststellung möchte ich hier jedoch vorweg treffen: daß nämlich die Psychoanalyse häufig nur ein Versteckspiel ist, bei dem die Verantwortung für die persönliche Realität und eigenes Handeln abgeschoben und die Grundursache aller Störungen irgendeinem Bereich der Psyche zugeschrieben wird, der sich im finsternen Dschungel der Vergangenheit vor euch verbirgt. Dann macht ihr es euch zur Aufgabe, dieses Geheimnis zu entdecken. Dabei kommt ihr nie auf den Gedanken, im Bewußtsein nach ihm zu forschen, denn ihr seid ja fest davon überzeugt, daß alle Lösungen tief unten liegen - und daß euer Bewußtsein nicht bloß unfähig ist, euch behilflich zu sein, sondern mit Vorliebe auch noch Attrappen vorschiebt. So spielt ihr also Verstecken.

Sofern es euch aber gelingt, eure Überzeugungen in jenem selbstbetrügerischen System zu verändern, da dient euch ein jedes passende dieser »vergessenen« Ereignisse der Vergangenheit als Katalysator; eines ist so gut wie ein anderes.

Die fundamentalen Überzeugungen waren jedoch schon immer in eurem Bewußtsein und die Ursache eures Verhaltens. Ihr habt einfach eure Bewußtseinsinhalte nicht untersucht und nicht erkannt, daß eure Glaubensmeinungen nicht notwendigerweise Realitäten repräsentieren, sondern nur eure Vorstellung derselben.

Außerdem werdet ihr in der Psychoanalyse darauf programmiert zu glauben, daß das »Unbewußte« als Quelle solch dunkler Geheimnisse keinen guten Nährboden für Kreativität und Inspiration geben kann. Infolgedessen entfällt die Hilfe, die euer inneres Selbst eurem Bewußtsein leisten könnte.

Wenn ihr normalerweise die Inhalte eures Bewußtseins erforscht, betrachtet ihr sie durch den Filter eures eigenen Glaubenssystems. Die Einsicht, daß eure Glaubensüberzeugungen nicht unbedingt Realitäten darstellen, macht es euch möglich, alle Daten, die euch bewußt zugänglich sind, zu erfassen. Es soll damit nicht gesagt sein, daß ihr den Inhalt eures Denkens und Glaubens so häufig und intensiv überprüfen sollt, daß ihr euch selber im Wege steht, aber ihr seid nicht bei voller Bewußtheit, wenn ihr die Inhalte eures Bewußtseins nicht kennt. Ich muß auch nochmals betonen, daß das Bewußtsein dafür eingerichtet ist, Informationen vom inneren Selbst wie auch von der Außenwelt zu empfangen.

Ich empfehle euch nicht etwa, eure Gedanken oder Gefühle zu hemmen. Ich fordere lediglich dazu auf, daß ihr euch derer, die da sind, bewußt werdet. Seid euch darüber klar, daß eure körperlich materiellen Erfahrungen und eure Umwelt eine Vergegenständlichung eurer Glaubensüberzeugungen darstellen. Wenn ihr in ihnen die Zeichen überschäumender Lebensfreude, körperlicher und seelischer Gesundheit, erfolgreicher Arbeit, des Überflusses und lächelnde Gesichter um euch herum vorfindet, dann könnt ihr sicher sein, daß eure Überzeugungen förderlich sind. Fehlt es aber an der Gesundheit, an sinnvoller Arbeit, an Fülle und Überfluß und umgibt euch eine Welt von Sorgen und Übeln, dann müßt ihr den Schluß ziehen, daß mit euren Glaubensüberzeugungen etwas nicht stimmt, und ihr müßt diese überprüfen.

Der Hauptpunkt, den ich in diesem Kapitel hervorheben wollte, ist die Tatsache, daß eure bewußten Überzeugungen äußerst wichtig sind und daß ihr Ereignissen oder Ursachen, die unterhalb der Schwelle eures Bewußtseins liegen, nicht hilflos preisgegeben seid.

Dies ist das Ende des Kapitels.

3

Suggestion, Telepathie und die Gruppierung der Glaubenssätze

Vorstellungen sind elektromagnetische Energie. Überzeugungen sind intensive Vorstellungen von der Natur der Realität. Vorstellungen erzeugen Emotionen. Gleiches zieht Gleiches an. Folglich gruppieren sich verwandte Vorstellungen umeinander, und ihr macht euch diejenigen zu eigen, die in euer »Vorstellungssystem« hineinpassen.

Das Ich ist um die Beibehaltung eines festen Standpunkts, um Stabilität bemüht. Nur so kann es den Lichtstrahl des Bewußtseins mit der nötigen Präzision lenken und in Aktualitätsbereichen konzentrieren, die euch als dauerhaft erscheinen. Wie schon erwähnt, kann man das Ich, das ein Teil des Gesamtselbst ist, als eine psychologische »Struktur« definieren, die aus Eigenschaften zusammengesetzt ist, die zu der Persönlichkeit als Ganzes gehören und eine Art Oberflächenidentität ergeben. Das ermöglicht euch, eure verschiedenen Fähigkeiten im Laufe eures Lebens ins Spiel zu bringen. Auf diese Weise kann von eurem Potential weit mehr zur Geltung kommen, als es andernfalls möglich wäre. Ohne dieses Arrangement würden sich eure Interessen zu euren Lebzeiten nicht verändern.

Das Ich - obwohl es unveränderlich zu sein scheint - wandelt sich also ständig; es paßt sich immer neuen Charaktereigenschaften des Gesamtselbst-' an und läßt vorhandene zurücktreten. Andernfalls würde es den Bedürfnissen und Wünschen der Gesamtpersönlichkeit nicht nachkommen.

Eben weil das Ich so eng mit anderen Teilen des Selbst verbunden ist, fühlt es sich nicht grundsätzlich entfremdet oder allein, sondern übt sein Amt als Dirigent eurer Bewußtseinseinstellung mit einigem Stolz aus. In diesem Sinne ist es ein Gehilfe des Bewußtseins.

Grundsätzlich kennt es seinen Ursprung und seine Natur. Es ist also ein Bestandteil der Psyche, der nach außen hin die physische Realität betrachtet und diese in bezug auf jene Charaktermerkmale sieht, aus denen es sich gerade zusammensetzt. Seine Urteile fällt es gemäß seiner eigenen Vorstellung von sich selbst.

Es ist der am stärksten physisch orientierte Teil eures inneren Selbst, ist aber deshalb nicht etwa vom inneren Selbst losgetrennt. Es hockt sozusagen auf dem Fensterbrett zwischen euch und der Außenwelt. Es kann auch in beide Richtungen schauen. Es fällt Urteile über die Natur der Realität, seinen und euren Bedürfnissen entsprechend. Es nimmt Überzeugungen an oder verwirft sie. Es kann jedoch eine Information aus eurem Bewußtsein nicht ausschalten; es kann sich nur weigern, sie zu beachten.

Dies bedeutet nicht, daß die Information unbewußt wird. Sie wird einfach in eine Ecke eures Bewußtseins gestellt, bleibt unassimiliert und wird nicht in das Paket von Überzeugungen aufgenommen, auf das ihr euch momentan konzentriert. Die Information ist da, wenn ihr nach ihr sucht.

Sie ist weder unsichtbar, noch braucht ihr genau zu wissen, wonach ihr sucht, denn das würde natürlich eine nahezu unmögliche Situation schaffen. Alles, was ihr zu tun braucht, beschränkt sich darauf, die Inhalte eures Bewußtseins zu untersuchen und dort Schätze zu entdecken, die ihr bisher übersehen habt.

Ihr könnt natürlich auch durch eine sorgfältige Überprüfung der Situation erkennen, daß die physischen Wirkungen, deren Zeugen ihr seid, als Daten in eurem Bewußtsein vorhanden sind - dann werden vorher unzugängliche Informationen auf der Hand liegen. Die Vorstellungen, die, scheinbar unsichtbar, eure Schwierigkeiten verursachen, bringen sehr offensichtliche physische Wirkungen hervor, und diese werden euch automatisch zu jenem Bezirk eures Bewußtseins hinführen, wo die verursachenden Vorstellungen oder Überzeugungen sitzen.

Außerdem: Wenn ihr euch die bewußten Inhalte eurer eigenen Gedanken vergegenwärtigt, so werden auch diese Hinweise enthalten, denn sie geben euren Glaubensmeinungen deutlich Ausdruck. Wenn ihr, zum Beispiel, kaum Geld genug habt, um zu leben, könntet ihr euch bei dem ständigen Gedanken ertappen: Ich kann diese Rechnung niemals bezahlen, ich habe nie Glück, ich werde immer arm sein. Oder ihr werdet beobachten können, daß ihr diejenigen, die mehr haben, beneidet und vielleicht den Wert des Geldes herabsetzt mit der Behauptung, daß die, die Geld haben, unglücklich seien oder zumindest arm im Geiste.

Wenn ihr euch bei solchem Denken entdeckt, werdet ihr vielleicht voll Entrüstung sagen: Aber das ist doch alles wahr. Ich bin arm. Ich kann meine Rechnungen nicht begleichen, und so weiter. Indem ihr das tut, haltet ihr jedoch eure Überzeugung, etwas sei Realität, für die Realität, und so wird dann diese falsche Glaubensmeinung zur Ursache dessen, was in eurer Lebenserfahrung zur Geltung kommt.

Ich werde euch Methoden an die Hand geben, die euch erlauben, eure Überzeugungen zu ändern. Ihr könntet allerdings unter Umständen auf die Vorstellung stoßen, daß ihr Probleme habt, weil ihr zu feinfühlig seid. Und dann könntet ihr sagen: Aber es stimmt; ich bin tatsächlich so feinfühlig. Ich reagiere mit überstarken Gefühlen auf Lappalien. Aber auch das ist eine falsche Überzeugung, und zwar eine, die euch beschränkt.

Wenn ihr diesen Gedankengang weiterverfolgt, dann erwischt ihr euch vielleicht bei der Empfindung: Ich bin stolz auf meine Feinfühligkeit. Sie sondert mich ab von der großen Masse. Oder ihr denkt: Ich bin zu gut für diese Welt. Dies alles sind einengende Vorstellungen, sind beschränkende Überzeugungen. Sie entstellen die Realität eure eigene wahre Realität.

Das sind nur ein paar Beispiele, die zeigen, wie sich eure eigenen Vorstellungen auswirken und euren Erfahrungsbereich einschränken.

Es war bislang vom Bewußtsein die Rede. Ich habe euch (am Anfang dieses Kapitels) gesagt, daß es wichtig ist, die Position des Ich als den »äußeren« Teil des inneren Selbst zu erkennen, der diesem nicht entfremdet nach außen in die physische Realität blickt. Analog hierzu empfangen Anteile des inneren Selbst auf der anderen Seite des Bewußtseins fortwährend telepathische Informationen. Vergeßt nicht: Es gibt in der Psyche keine trennenden Schranken. Die hier hilfsweise eingebrachten Begriffe dienen nur dem Zweck, die Diskussion zu erleichtern.

Das Ich ist darum bemüht, sämtliches Material, das ins Bewußtsein tritt, zu organisieren. Alles, was in jedem gegebenen Augenblick in der gesamthaften Auseinandersetzung des Selbst mit der physischen Realität an die Oberfläche steigt, gehört zu seinen Obliegenheiten. Das Ich kann, wie gesagt, eine Information dem Bewußtsein nicht fernhalten; aber es kann sich weigern, ihm Beachtung zu schenken.

Nun: Die telepathischen Informationen, um unsere Analogie zu gebrauchen, kommen aus tieferen Schichten des Selbst. Diese haben eine erstaunliche Empfangsbereitschaft. Die Daten müssen gesiebt werden. Manche von ihnen sind einfach nicht wichtig für euch.

Ihr seid Sender und Empfänger zugleich. Weil eure Vorstellungen elektromagnetische Energie sind, strahlen eure Überzeugungen aufgrund ihrer Intensität sehr stark aus. Dank der organisatorischen Struktur eures eigenen psychologischen Naturells kommen ähnliche Überzeugungen zusammen, und ihr nehmt diejenigen bereitwillig an, mit denen ihr übereinstimmt.

Einengende Vorstellungen prädisponieren euch also, andere, ähnlich geartete zu akzeptieren. Ebenso ziehen enthusiastische Vorstellungen, die Freiheit, Spontaneität und Freude beinhalten, automatisch andere, gleichartige an. Es findet daher sowohl telepathisch als auch bewußt ein ständiger wechselseitiger Gedankenaustausch zwischen euch und anderen statt.

Dieser Austausch richtet sich wiederum nach euren bewußten Überzeugungen. In gewissen Kreisen ist heute die Vorstellung Mode, daß ihr auf telepathisch empfangene Botschaften unabhängig von euren bewußten Überzeugungen reagiert. Das ist nicht der Fall. Ihr reagiert nur auf die telepathischen Botschaften, die (mit Nachdruck) zu euren bewußten Vorstellungen von euch selbst und eurer Realität passen.

Ich möchte noch einmal daran erinnern, daß das Bewußtsein spontan ist. Es hat Freude daran, mit seinen eigenen Inhalten zu spielen. Deshalb empfehle ich euch weder eine strenge Geistesdisziplin noch eine ständige Selbstbeobachtung. Ich spreche hier lediglich von Gegenmaßnahmen, von denen ihr im Leben Gebrauch machen könnt, wenn schlechte Erfahrungen es euch nahelegen.

Ihr reagiert also auf alle Informationen, die ihr bekommt, euren bewußten Überzeugungen über die Natur der Realität gemäß. Die tieferen Anteile des Selbst brauchen die Zeitbegriffe des Ich nicht zu berücksichtigen, und infolgedessen befassen sich diese Anteile des Selbst auch mit Daten, die sich normalerweise der Wahrnehmung durch das Ich entziehen würden, bis vielleicht ein bestimmter Punkt der Ich-Zeit erreicht ist.

Das Ich, dessen Aufgabe es ist, sich mit dem Alltagsleben unmittelbar auseinander zu setzen, nimmt die Zeit, die Uhrzeit, sehr wichtig; es erkennt jedoch auch, daß die Uhrzeit eine Konvention ist. Nur hat es nicht gern, wenn solche Konventionen gebrochen werden.

Oft vernachlässigt das Ich ASW-Informationen (ASW= AußerSinnlicheWahrnehmung), die aus den tieferen Schichten des Selbst ins Bewußtsein aufsteigen. Macht das Ich gelegentlich die Erfahrung, daß solches Material praktisch sein kann, dann wird es in seiner Einstellung gegenüber Telepathie und Hellsehen liberaler - sofern die ASW-Informationen sich mit seiner Vorstellung von dem, was möglich und was unmöglich ist, vertragen.

Nun sind die Vorstellungen des Ich eure Vorstellungen, denn dieses ist ja ein Teil von euch. Wenn eure Gedanken um Gefahren und drohendes Unheil kreisen, wenn ihr in der Angst um euer physisches Überleben lebt und euch all die Umstände vergegenwärtigt, die für euch schädlich sein könnten, dann werdet ihr plötzlich auf präkognitive Träume aufmerksam, die Unfälle, Erdbeben, Raubüberfälle oder Morde ankündigen.

Eure Vorstellung von den Gefahren, die eure Existenz bedrohen, wird dann so stark, daß das Ich solche Daten hochkommen läßt, obschon sie aus dem Rahmen der Zeit »herausfallen«, denn eure Ängste haben in ihm die Überzeugung entstehen lassen, daß ihr auf der Hut sein müßt. Die Vorfälle brauchen nicht einmal euch selbst zu betreffen. Von all dem unbewußt vorhandenen telepathischen und hellstichtigen Material wird euch ganz speziell die Kategorie des Gefährlichen ansprechen, und sie wird dazu beitragen, euch in der Vorstellung, daß die Existenz mit größten Gefahren verbunden ist, noch bestärken.

Werden euch derartige Informationen im Traumzustand zugänglich, so sagt ihr - »Ich habe Angst vor meinen Träumen. Meine Träume gehen so oft in Erfüllung.« Infolge eurer Angst versucht ihr, eure Traumerinnerung zu blockieren. Statt dessen solltet ihr aber lieber eure bewußten Überzeugungen überprüfen, denn diese sind stark genug, daß sie euch nicht nur dazu zwingen, euch in eurem Leben auf Unglück und Verlust zu konzentrieren, sondern auch noch eure inneren Gaben in den Dienst eurer Ängste zu stellen.

Telepathische Kommunikation findet fortwährend statt. Sie bleibt im allgemeinen nur darum auf unbewußter Ebene, weil euer Bewußtsein noch in der Entwicklung begriffen ist. Es ist außerstande, all die Informationen zu erfassen, die euch zur Verfügung stehen. Sind eure Vorstellungen zuversichtlich, dann reagiert ihr auf ähnlich geartete telepathische Informationen, selbst wenn sich dies nur auf unbewußter Ebene vollzieht. Wie ich schon früher erwähnt habe, sendet ihr Informationen, die euch telepathisch zufließen, auch nach außen, und andere Menschen reagieren auf diese entsprechend. Eine Familie kann unter sich die Erfahrung der Freude, (lauter) der Fröhlichkeit und Spontaneität fördern, indem sie sich auf Vorstellungen von Vitalität, Kraft und Kreativität konzentriert; oder sie kann die Hälfte aller vorhandenen Energien versenden lassen, indem sie (tiefer) Ressentiments, Ärger, Zweifel und Versagensängste nährt.

In jedem Fall werden eure Realitätsvorstellungen sowohl bewußt als auch unbewußt verstärkt, und zwar nicht nur innerhalb eurer Familie, sondern Überall, wo ihr mit Menschen Umgang nehmt.

Ihr bekommt, worauf ihr euch konzentriert. Es gibt keine andere Grundregel.

Es gelingt euch vielleicht mühelos, Glaubensmeinungen anderer als solche zu erkennen. Vielleicht habt ihr Freunde oder Bekannte, die euch erkennen lassen, daß ihre Vorstellungen zu Glaubenssätzen erhobene Überzeugungen sind, die ihren Erfahrungsbereich einschränken - und trotzdem mögt ihr blind gegenüber euren eigenen Glaubensüberzeugungen sein, die ihr nur all zu leicht für bare Münze und unabänderliche Wahrheit oder Wirklichkeit nehmt.

Eure materiellen Lebenserfahrungen werden euch wiederum ganz entschieden eure Vorstellungen bestätigen. Ihr werdet, wie gesagt, unbewußt auch hellseherisch und telepathisch auf innere Informationen reagieren, die unter dem Einfluß eurer bewußten Ideen über das Dasein im allgemeinen und euer eigenes Leben im besonderen gesammelt« wurden. So seid ihr denn also in Lebensumständen gefangen, die durch die schlagende Beweiskraft eurer Lebenserfahrungen erhärtet werden - und natürlich ist das überzeugend, denn sie spiegeln ja so wundervoll und eindeutig die schöpferische Wirkung eurer eigenen Vorstellungen und Glaubensüberzeugungen wider, seien diese nun positiv oder negativ.

Im weiteren Sinne hat positiv und negativ wenig Bedeutung, denn physische Erfahrung ist immer als Lernerfahrung aufzufassen. Aber wenn ihr unglücklich seid, dann hat das Wort negativ seine Bedeutung.

Ich erwarte, daß meine Leser inzwischen damit begonnen haben, ihre Glaubensmeinungen unter die Lupe zu nehmen.

Nun, wenn ihr bei der Aufstellung der Liste eurer Überzeugungen ehrlich gewesen seid, so werdet ihr bald auf solche stoßen, die ich Kardinal- oder Grundüberzeugungen nennen möchte - solche, die für euch unerschütterliche Ideen über eure Existenz, unerschütterliche Wahrheiten darstellen. Viele andere sekundäre Glaubensmeinungen, die ihr scheinbar getrennt voneinander vertreten habt, erweisen sich nun eindeutig als Ausläufer eurer Grundüberzeugungen, die ihr zu Kernglaubenssätzen erhebt, und sind im Zusammenhang mit der Grund- oder Kernidee zu sehen. Nachdem diese einmal als falsch erkannt ist, sind auch die sekundären Überzeugungen hinfällig.

Ich möchte euch jetzt ein Beispiel für einen solchen Kernglaubenssatz geben. Es ist ein pauschaler Glaubenssatz: Der Mensch ist von Natur aus böse. Um diese Grundüberzeugung herum werden sich Dinge entwickeln, die nur dazu dienen, sie zu bekräftigen. In den Erfahrungsbereich eines Menschen, der sich diesem Glaubenssatz verschworen hat, werden - sowohl in persönlicher Hinsicht als auch allgemein - Ereignisse treten, die nur dazu beitragen, diesen noch zu vertiefen.

Von all den durch Presse, Fernsehen, Korrespondenz und private Kommunikation zur Verfügung gestellten Daten wird er oder sie nur diejenigen sehen, die diesen Kardinalpunkt »beweisen«. Der Argwohn gegenüber anderen Menschen wird wachsen, ganz zu schweigen vom Mißtrauen gegenüber der eigenen Person. Die Grundidee dieses Kernglaubenssatzes wird die intimsten Bereiche seines oder ihres Lebens durchdringen, bis schließlich ein Gegenbeweis, der seine Richtigkeit entkräften könnte, nicht mehr möglich scheint.

Dies ist ein Beispiel für einen Kernglaubenssatz schlimmster Sorte. Ein Mensch, der ihn vertritt, wird weder Lebenspartner, Familie, Freunden, Kollegen, Vaterland noch der Welt vertrauen.

Ein weiterer, persönlicherer Kernglaubenssatz: »Mein Leben ist wertlos. Was ich tue, hat keinen Sinn.« Nun wird ein Mensch, der diese Meinung hat, diese gewöhnlich nicht als eine Grundüberzeugung erkennen. Er empfindet vielleicht nur rein gefühlsmäßig, daß das Leben sinnlos ist, daß sein individuelles Handeln sinnlos ist, daß der Tod endgültige Vernichtung bedeutet; und damit einher wird eine Kollektion sekundärer Überzeugungen gehen, die auf die ganze Familie und auf alle, mit denen ein solcher Mensch in Berührung kommt, eine tiefgreifende Wirkung ausüben.

Wenn ihr daher eure Liste persönlicher Überzeugungen aufstellt, laßt nichts aus. Prüft die Liste so, als wäre sie von jemand anderem erstellt worden. Hiermit soll jedoch nicht etwa gesagt sein, daß ihr eine Liste persönlicher Überzeugungen speziell negativen Inhalts aufstellen sollt. Es ist von allergrößter Wichtigkeit, daß ihr auch eure lebensbejahenden Überzeugungen

erkennt und all die Elemente eurer Erfahrung, die euch Erfolg beschert haben, mitberücksichtigt.

Ich möchte, daß ihr euch der glücklichen Empfindung vollbrachter Leistung bemächtigt und euer Leistungsvermögen dann übersetzt oder auf Bereiche überträgt, in denen ihr Schwierigkeiten habt. Aber ihr dürft nicht vergessen, daß eure Vorstellungen vorgängig und daher die Ursache für all die Erfahrungen sind, die ihr dann in der physischen Welt macht.

Ihr schafft euch eure eigene Realität. Ich kann euch das nicht oft genug sagen. Es wird Zeiten geben, da eure zu Glaubenssätzen erhobenen Überzeugungen gewissermaßen im Gleichgewicht sind; sie stimmen überein.

Eure Vorstellungen als solche könnten aber dennoch beschränkt sein. Sie könnten sogar falsch sein. Sie könnten auf irrigen Voraussetzungen beruhen.

»Gesundheit und Reichtum sind alles.« Diese Vorstellung ist zum Beispiel weit von der Wahrheit entfernt. Der Mensch, der sie sich völlig zu eigen gemacht hat, wird jedoch reich sein, sich einer ausgezeichneten Gesundheit erfreuen, und alles wird sich bestens mit seinen Überzeugungen vertragen. Und doch bleibt seine Vorstellung beschränkt, und folglich wird es Lücken in seiner Erfahrungswelt geben, von denen er nichts weiß.

Oberflächlich gesehen mag sich die Situation höchst vorteilhaft ausnehmen; doch obschon der Mensch ganz zufrieden zu sein scheint, wird tief in seinem Inneren das Wissen um seine Unvollständigkeit nagen. Nach außen hin scheint Gleichgewicht zu herrschen.

Indem eure Überzeugungen sich ändern, werden Wandlungen in eurer Erfahrungswelt und eurer Verhaltensweise eintreten, und während ihr im Lernprozeß seid, wird es Augenblicke des Stresses, schöpferische Streßsituationen, geben. Unser Reicher, von dem eben die Rede war, könnte plötzlich erkennen, daß sein Kernglaubenssatz einengend ist, weil er sich ausschließlich auf die eine Grundidee konzentriert hatte, so daß Gesundheit und Geld das einzig Erstrebenswerte für ihn wurden. Seine erschütterte Überzeugung könnte ihn Krankheiten aussetzen, was wie eine negative Erfahrung aussehen mag. Und doch könnte er infolge einer Krankheit in Erfahrungsbereiche geführt werden, die ihm vormals entzogen waren, und diese könnten sein Leben auf spezifische Weise bereichern.

Das Verblassen des Kernglaubenssatzes könnte ihn dann dazu bewegen, auch seine anderen Überzeugungen in Frage zu stellen, und es könnte ihm klar werden, daß er dank seiner Glaubenssätze im materiellen Bereich so großen Erfolg hatte; wogegen er durch jene anderen, vielleicht tieferen Erfahrungen, die ihm seine Krankheit zugänglich machte, lernt, daß zum Menschsein Wirklichkeitsdimensionen gehören, die ihm früher verschlossen waren, obwohl sie immer schon in seiner Reichweite gelegen hatten, und zwar auch ohne die Krankheit, die sie ihm erschloß. Ein neues Konglomerat von Überzeugungen könnte sich bilden. In der Zwischenzeit gibt es Streß, aber schöpferischen.

Ein anderes Beispiel. Eure Gedanken regulieren eure Gesundheit. Das ständige Denken an Krankheit macht euch krank. Solange ihr glaubt, daß euch Viren, Infektionen und Unfälle krankmachen, müßt ihr Ärzte aufsuchen, die innerhalb dieses Glaubenssystems operieren. Und da ihr an ihre Heilverfahren glaubt, ist zu hoffen, daß es ihnen gelingt, euch Erleichterung zu verschaffen.

Solange ihr nicht begreift, daß es die Inhalte eures Denkens und Fühlens sind, die eure Krankheiten verursachen, werdet ihr diesen auch weiterhin ausgesetzt sein, und immer neue Symptome werden sich zeigen. Ihr werdet immer wieder zum Arzt zurückkehren. Sobald ihr aber einmal in dem Prozeß der Änderung eurer Glaubenssätze steht - wenn ihr nämlich zu begreifen beginnt, daß eure Gedanken und Gefühle eure Krankheiten verursachen -, dann könnte es sein, daß ihr zeitweise nicht wißt, was tun. Denn ihr wäret vielleicht noch nicht voll davon überzeugt, daß ihr über die Fähigkeit verfügt, eure Gedanken und Gefühle zu ändern; oder aber ihr wäret so sehr von der Wirksamkeit einer solchen Änderung beeindruckt, daß euch das Angst machen würde. Es ist also nicht leicht, sich eines Glaubenssystems zu entledigen und zu lernen, mit einem neuen zu leben.

Aber hier habt ihr es mit einem der bedeutungsvollsten Aspekte der Natur der persönlichen Realität zu tun. Ihr meßt eure Überzeugungen mit dem, was scheinbar da ist. Es könnte einige Zeit dauern, bis ihr lernt, eure Überzeugungen zu ändern. Doch glaubt: Ihr setzt euch für ein wichtiges und sinnvolles Anliegen des Menschen ein.

Kernglaubenssätze sind die Grundüberzeugungen, um die ihr euer Leben aufbaut. Sie sind euch zwar bewußt, aber häufig ist eure *A u f m e r k s a m k e i t* nicht auf sie gerichtet. Ihr verliert sie daher aus den Augen, wenn ihr euch die Inhalte eures Bewußtseins nicht bewußtmacht.

Um eure Vorstellungen und Überzeugungen kennen zu lernen, müßt ihr, symbolisch gesprochen, euch ohne Scheuklappen unter ihnen bewegen. Ihr müßt die Strukturen durchschauen, die ihr selber geschaffen habt, das organisierte Vorstellungsgefüge, um das ihr eure Erfahrungen gruppiert.

Um in euren eigenen Geist Einblick zu gewinnen, müßt ihr zuallererst eure Vorstellungsstrukturen auflösen, und ihr müßt eure Vorstellungen verfolgen, ohne sie zu beurteilen und ohne sie mit dem System eurer Glaubenssätze zu vergleichen.

Strukturierte Glaubenssätze sammeln und halten eure Erfahrungen und machen aus ihnen sozusagen ein Erfahrungspaket. Wenn ihr euch daher einer gegebenen Erfahrung gegenüber seht, die wie eine andere aussieht, dann steckt ihr sie in dasselbe Paket, oft ohne weitere Überlegung. Glaubenssätze können Überraschungen bieten; wenn man den Deckel von einem von ihnen abhebt, kann man bisweilen entdecken, daß er nur dazu gedient hat, wertvolle Informationen zu verbergen. Eine künstliche Gruppierung von Glaubensätzen kann, Papierblumen ähnlich, um einen normierten Kernglaubenssatz versammelt sein.

Der Kernglaubenssatz hat aufgrund seiner Intensität und eurer Lebensgewohnheiten die Tendenz, andere, gleichgeartete Grundüberzeugungen anzuziehen. Sie bleiben an ihm kleben. Wenn ihr es nicht gewohnt seid, eure Gedankeninhalte zu überprüfen, dann kann es geschehen, daß sich Wucherungen wilder Vorstellungen um einen Glaubenssatz herum bilden, bis ihr das eine vom andern nicht mehr zu unterscheiden vermögt. Das kann solche Ausmaße annehmen, daß ihr all eure Erfahrungen nur noch im Lichte dieser Vorstellungswucherung seht. Daten, die mit diesem Kernglaubenssatz anscheinend nichts zu tun haben, werden dann nicht assimiliert, sondern in die hintersten Winkel eures Geistes abgeschoben, wo sie ungenutzt liegen bleiben. Der Wert dieser Informationen geht euch auf diese Weise verloren.

Abgespaltene Teile eurer Psyche können solches inaktives Material beherbergen. Dieses ist dann nicht ein Teil der organisierten Struktur eures Bewußtseins; obwohl die Daten eurem Bewußtsein zugänglich sind, steht ihr ihnen ziemlich blind gegenüber.

Wenn ihr die Inhalte eures Bewußtseins einer Inspektion unterzieht, geschieht dies normalerweise aus einem besonderen Grund, nämlich weil ihr Informationen auffinden möchtet. Doch wenn ihr darauf dressiert seid zu glauben, daß solche Daten eurem Bewußtsein nicht zugänglich sind, dann wird es euch nicht in den Sinn kommen, sie dort zu suchen. Wenn eure bewußten Daten obendrein noch eng um einen Kernglaubenssatz gruppiert sind, dann wird euch das automatisch blind dafür machen, daß sie nicht mit ihm verknüpft sind.

Ein Kernglaubenssatz ist dann für euch unsichtbar, wenn ihr ihn für eine Lebensstatsache haltet, statt für eine Überzeugung, das Leben sei so, und euch so völlig mit ihm identifiziert, daß ihr automatisch euer Wahrnehmungsvermögen darauf ausrichtet.

Hier ist zum Beispiel ein scheinbar ganz unschuldiger Kernglaubenssatz: »Ich bin ein verantwortungsbewußter Elternteil.«

Rein oberflächlich betrachtet ist mit dieser Überzeugung alles in Ordnung. Wenn ihr jedoch an ihr festhaltet, ohne sie unter die Lupe zu nehmen, kann sich das Wort »verantwortungsbewußt« als sehr bedeutungsgeladen erweisen; es kann dann andere Vorstellungen um sich versammeln, die ihr eben sowenig überprüft habt. Was versteht ihr unter

verantwortungsbewußt? Je nachdem wie eure Antwort ausfällt, wird sich erweisen, ob euch der erwähnte Kernglaubenssatz zum Vorteil gereicht oder nicht.

Bedeutet für euch verantwortungsbewußt: Ich muß vierundzwanzig Stunden am Tag unter A u s s c h l u ß alles anderen eine Mutter, ein Vater sein, dann seid ihr in Schwierigkeiten, denn dann könnte euch besagter Kernglaubenssatz daran hindern, andere Gaben zu nutzen, die ihr auch habt - unabhängig von eurer Mutter- oder Vaterschaft.

Die Folge wäre, daß ihr alles ausschließlich durch die Brille dieses Kernglaubenssatzes seht. Ihr würdet der physischen Realität dann nicht mehr mit kindlichem Staunen oder mit der unvoreingenommenen Neugier eines Individuums begegnen, sondern diese immer mit den Augen eines Vaters oder einer Mutter betrachten. Auf diese Weise- würdet ihr euch vor einem Großteil

p h y s i s c h e r Erfahrung verschließen.

Ihr würdet dann auch telepathisch unbewußte Daten anziehen, die in dieses starre Muster hineinpassen, entsprechend der Kraft und Hartnäckigkeit dieser Vorstellung. Euer Leben könnte sich dann noch stärker einengen und euch blind machen für alles, was nicht eure elterliche Realität berührt.

Der besprochene Kernglaubenssatz ist nur einer seiner Art.

Ihr hegt diverse Grundüberzeugungen, die für euch ebenfalls das Gewicht von Kernglaubenssätzen haben. Sie treten zutage zum Beispiel als Definitionen. Sie sind so sehr ein Teil von euch, daß ihr sie als selbstverständlich voraussetzt - euren Zeitbegriff zum Beispiel.

Ihr habt vielleicht Freude daran, mit Zeitbegriffen geistig zu jonglieren. Ihr habt vielleicht gelegentlich den Gedanken, daß die Zeit eigentlich etwas von eurer Erfahrung Verschiedenes ist; aber im Grunde glaubt ihr doch an eure Existenz nach Stunden und Jahren, an die Aufeinanderfolge der Wochen und an euer Gefangensein im Andrang der Jahreszeiten.

Natürlich wird dieser Glaubenssatz von eurer physischen Erfahrung noch unterstützt. Ihr strukturiert also eure Wahrnehmungen im Hinblick auf die Zwischenräume, die scheinbar zwischen den Ereignissen liegen. Das allein nötigt euch schon, euer Augenmerk nur in eine Richtung zu lenken, und entmutigt euch in jedem Versuch, die Ereignisse in eurem Leben einmal anders zu betrachten.

Vielleicht macht ihr gelegentlich von der Ideenassoziation Gebrauch, dem leichten Übergleiten von einem Gedankeninhalt zu einem anderen. Wenn ihr das tut, dann kommen euch meist neue Einsichten. Indem sich in eurer Vorstellung die Ereignisse aus der zeitlichen Kontinuität herauslösen, strömt frisches Leben in sie. Ihr habt sie dann nämlich aus ihrer Struktur befreit, aus ihrem »normalen« Ordnungsgefüge.

Wenn ihr sie mit Hilfe der Assoziation auffaßt, dann seid ihr nahe daran, eure Bewußtseinsinhalte unvoreingenommen zu untersuchen. Wenn ihr hingegen zwar den Zeitbegriff fallen laßt, aber die Bewußtseinsinhalte durch die Brille anderer Kernvorstellungen betrachtet, so bleibt ihr weiterhin dabei, sie zu strukturieren. Nicht, daß ihr solche Inhalte nie organisieren sollt. Ich sage euch nur, daß ihr euch der Strukturen bewußt werden müßt, die ihr selbst gebaut habt. Baut sie auf oder reißt sie nieder, aber erlaubt euch keine Blindheit dem Mobiliar eures eigenen Bewußtseins gegenüber.

Es wäre sogar eine Hilfe für euch, eure Überzeugungen wie Mobiliar zu betrachten, das umgestellt, verändert, erneuert, ganz hinausgeworfen oder ersetzt werden kann. Eure Vorstellungen sind euer Eigentum. Si~ sollten euch nicht beherrschen. Es ist euch vorbehalten, solche zu akzeptieren, die ihr akzeptieren wollt. Stellt euch also vor, daß ihr dieses Mobiliar neu arrangiert. Bilder spezieller Möbelstücke werden euch klar vor Augen treten. Fragt euch, welche Vorstellungen diese Möbelstücke repräsentieren. Prüft nach, wie gut die Tische zusammenpassen. Zieht die Schubladen heraus.

Es ist gar nichts Geheimnisvolles dabei. Ihr kennt eure Glaubenssätze. Ihr werdet die Gruppierungen sehen, aber es liegt bei euch, nach innen zu schauen und eigene Bilder nach eurem Geschmack zu finden. Werft Vorstellungen hinaus, die euch nicht passen! Wenn ihr dies lest, findet ihr vielleicht eine Vorstellung, von der ihr euch sagt. Ich kann diese doch nicht einfach wegwerfen! Gut so. Doch seid euch darüber im klaren, daß diese innere Aussage selbst auch ein Glaubenssatz ist, der nicht stimmt; denn ihr könnt, wenn ihr wollt, jede Vorstellung wegwerfen, die euch einschränkt.

Die Strukturierung der Glaubenssätze geschieht auf eine höchst typische und doch individuelle Weise. Ihr werdet Muster entdecken, die in verschiedenen Gruppierungen vorkommen, und eines kann euch zu einem anderen führen.

Die Vorstellung, ein verantwortungsbewußter Elternteil zu sein, kann euch zum Beispiel ohne weiteres zu anderen psychischen Strukturen hinführen, die mit Verantwortung zu tun haben, und diese Daten werden dann um ihrer selbst willen akzeptiert. Ihr könntet sogar meinen, es sei ein Fehler, eine Situation anders als von eurem elterlichen Status aus zu betrachten.

Der Glaube an Schuld würde somit eine tragende Struktur abgeben, die andere, ähnliche Kernglaubenssätze zusammenhalten und verstärken würde. Ihr müßt euch klarmachen, daß eure Überzeugungen, eure Glaubenssätze nicht einfach totes Ideenmaterial sind, das ihr im Kopf herumtragt. Sie sind psychische Materie. In gewissem Sinne sind sie also lebendig. Wie die Körperzellen bilden sie Gruppen und schützen ihre Identität und Gültigkeit.

Ihr nährt sie, bildlich gesprochen, mit allen ihnen ähnlichen Ideen. Wenn ihr einen Glaubenssatz unter die Lupe nehmt, dann gefährdet ihr offenbar die Integrität der Gesamtstruktur; und deshalb gibt es Mittel und Wege, neue Stützen einzuziehen, so könnte man sagen, Methoden, um euch über die Runden zu helfen. Der Kernglaubenssatz braucht nicht über euch zusammenzubrechen, wenn ihr sein Fundament inspiziert.

Die Phantasie spielt auch in eurem persönlichen Leben eine wichtige Rolle, weil sie euren Überzeugungen Beweglichkeit verleiht. Sie ist einer der motivierenden Faktoren, die eure Überzeugungen in physische Erfahrung umsetzen helfen. Es ist deshalb dringend notwendig, daß ihr die Wechselbeziehungen zwischen Ideen und der Phantasie erkennt. Um unbrauchbare Ideen ausräumen und neue etablieren zu können, müßt ihr also lernen, eure Phantasie einzusetzen. Durch deren richtigen Gebrauch könnt ihr dann eure Ideen in die gewünschten Richtungen katapultieren.

Ende des Kapitels.

4

Phantasie, Glaubenssätze und deren Ursprung

Im physischen Leben ist euer Bewußtsein weitgehend von der Tätigkeit des Gehirns abhängig. Ihr habt zwar auch sonst ein Bewußtsein, ob ihr inkarniert seid oder nicht, aber solange ihr physisch orientiert seid, ist das Bewußtsein an das physische Gehirn gebunden.

Bis zu einem gewissen Grad sorgt das Gehirn für die dreidimensionale Ausrichtung des Bewußtseins. Dieses orientiert euch auf die Umwelt hin, auf euer Betätigungsfeld, und nicht zuletzt wegen dieser Verbindung des Bewußtseins mit dem Gehirn erlebt ihr beispielsweise die Zeit als eine Folge von Augenblicken.

Das Gehirn leitet die Informationen, die ihr psychisch empfangt, an eure physische Struktur weiter, so daß eure Erfahrungen physisch gesiebt und automatisch in Begriffe umgesetzt werden, die der Organismus verstehen kann.

Aus diesem Grunde ist, vom Standpunkt des euch bekannten physischen Lebens aus betrachtet, der Geist in hohem Maße von Wachstum und Tätigkeit des Gehirns abhängig. Es gibt bestimmte für das physische Überleben notwendige Informationen, die von den Eltern an das Kind weitergegeben werden müssen. Es gibt zwar auch angebotene Grundvoraussetzungen, doch diese bedürfen wegen der Unterschiedlichkeit der jeweils vorhandenen Umweltbedingungen einer Ergänzung. Deswegen ist es nötig, daß das Kind die Glaubenssätze seiner Eltern annimmt.

Gemeinsame Glaubenssätze stärken den Familienverband in einer Zeit, da das Kind den elterlichen Schutz am meisten braucht. Die Annahme der elterlichen Glaubenssätze ist also in der frühkindlichen Phase, während der Säugling zum Kind heranwächst, von Bedeutung. Dies Miteinanderteilen gemeinsamer Ideen und Überzeugungen schützt den jungen Nachwuchs nicht allein vor Gefahren, die den Eltern wohlbekannt sind, sondern es gibt dem Kind auch einen Rahmen, innerhalb dessen es sich entwickeln kann.

Dies läßt ihm Spielraum, bis sein Bewußtsein genug Reife erlangt hat, um sich seine eigenen Gedanken machen und eigene Werturteile fällen zu können. Später werde ich dann noch auf die umfassenderen Aspekte des Ursprungs eurer Ideen eingehen, doch für den Augenblick wollen wir es bei den Begriffen des euch bekannten Lebens bewenden lassen.

Die Glaubenssätze, die ihr übernehmt, entsprechen also den Vorstellungen eurer Eltern von der Natur der Realität. Sie werden euch durchs lebendige Vorbild, durch verbale Kommunikation und ständige telepathische Rückversicherung übermittelt. Ihr übernehmt Ideen von der Welt allgemein und eurem Verhältnis zu ihr, und durch eure Eltern erhaltet ihr auch eine Vorstellung von dem, wer ihr seid. Ihr übernehmt ihre Ideen über eure eigene Realität. Unter dieser Oberfläche habt ihr freilich ein unauslöschliches Wissen um eure Identität und Bestimmung parat, doch in den frühen Stadien eurer Entwicklung ist es das Wichtigste, daß ihr im physischen Sinne eine Umweltbeziehung herstellt. Es sind richtungweisende Glaubenssätze, die ihr von euren Eltern empfangt, und sie weisen euch Wege, die ihnen sicher zu sein scheinen. In diese Glaubenssätze eingebettet kann das Kind genug Geborgenheit finden, um seine Neugier stillen, seine Anlagen entfalten und seine konzentrierten Energien in klar umrissene Betätigungsbereiche lenken zu können.

Es ist also unbedingt erforderlich, daß eine Unterwerfung unter diese Glaubenssätze erfolgt, besonders in jüngeren Jahren. Es ist hingegen keinerlei Grund vorhanden, daß sich das Individuum durch Glaubenssätze und Erfahrungen seiner Kindheit auch späterhin gebunden fühlen sollte. Es liegt in der Natur solcher Glaubenssätze, daß, während manche ganz offensichtlich als schädlich oder töricht erkannt werden können, andere, mit diesen verknüpfte eurer Einsicht schwerer zugänglich sind.

Beispielsweise könnte es euch heute töricht vorkommen, daß ihr jemals an, sagen wir, die Erbsünde geglaubt habt. Hingegen dürftet ihr euch weniger klar darüber sein, daß viele eurer gegenwärtigen Handlungen von eurem Glauben an Schuld bestimmt werden. Es wird noch viel davon die Rede sein müssen, auf welche Weise eure Glaubenssätze miteinander verknüpft sein können.

Ihr sagt euch vielleicht: Ich habe Übergewicht, weil ich mich wegen einem in der Vergangenheit liegenden Vorfall schuldig fühle. Ihr versucht dann möglicherweise herauszufinden, was dieses bedeutungsschwere Vorkommnis gewesen sein könnte, aber das Grundübel besteht in eurem Glauben an eure Schuldhaftigkeit.

Ihr müßt einen solchen Glauben nicht mit euch herumtragen. Ich bin mir sehr bewußt, daß starke Elemente eurer Zivilisation auf der Vorstellung von Schuld und Sühne beruhen. Viele von euch befürchten, daß es ohne Schuldgefühle keine innere Disziplin geben kann und die Welt aus den Fugen geraten würde. Sie ist auch jetzt ganz schön aus den Fugen - und zwar nicht trotz eurer Vorstellungen von Schuld und Sühne, sondern weitgehend wegen ihnen. Aber darüber werde ich später mehr zu sagen haben.

Die frühen Vorstellungen, die euch eure Eltern vermitteln, strukturieren eure Lernerfahrungen. Sie stecken die Grenzen ab, innerhalb derer ihr euch in eurer frühen Kindheit sicher bewegen könnt. Ohne daß ihr es merkt - denn euer an das Hirn gebundener Geist ist nicht weit genug entwickelt - wird eure Einbildungskraft in bestimmte Bahnen gelenkt.

Weitgehend, aber nicht ausschließlich, folgt eure Einbildungskraft euren Glaubenssätzen; das trifft auch auf eure Gefühle zu. Es sind allerdings auch universelle Muster vorhanden. Ein Kind schreit, wenn es sich wehgetan hat. Es hört auf zu schreien, wenn der Schmerz aufhört, und die seinem Schreien zugrunde liegenden Emotionen wandeln sich automatisch in etwas anderes um. Aber wenn das Kind einmal merkt, daß ausgedehntes Schreien nach einem solchem Vorfall besondere Zuwendung und Berücksichtigung nach sich zieht dann wird es anfangen, die Emotionen zu verlängern.

Von den frühesten Lebensphasen an vergleicht das Kind automatisch seine Deutung der Realität mit der seiner Eltern. Da seine Eltern größer und stärker sind als es selbst und so viele seiner Bedürfnisse befriedigen, wird es bemüht sein, seine Erfahrungen mit ihren Erwartungen und Glaubenssätzen in Einklang zu bringen. Während es allgemein für das Kind etwas ganz Natürliches ist, zu weinen oder sich elend zu fühlen, wenn es sich wehgetan hat, können derartige Erfahrungen im Zusammenwirken mit entsprechenden Überzeugungen dermaßen auf die Spitze getrieben werden, daß nachhaltige Gefühle der Trostlosigkeit zu belastenden Verhaltensmustern führen können.

Eine solche Überzeugung könnte zum Beispiel der Glaubenssatz sein, daß jede Form der Verletzung von Natur eine Katastrophe bedeutet - diese Idee könnte von einer überängstlichen Mutter herkommen. Wenn die Phantasie der Mutter - wie das natürlich geschieht - ihrem Glaubenssatz folgt, dann würde sie hinter der geringsten Bedrohung sofort eine große potentielle Gefahr für ihr Kind wittern. Aufgrund ihres Verhaltens, aber auch telepathisch würde das Kind diese Botschaft empfangen und sich dementsprechend ängstlich verhalten.

Solche Glaubenssätze sind dem Bewußtsein nicht entzogen. Da aber der erwachsene Mensch nicht gewohnt ist, seine Glaubenssätze zu überprüfen, kann er sich der Tatsache durchaus unbewußt sein, daß er dieser oder jener Vorstellung in sich Raum gibt. Die Vorstellung selbst ist nicht tief vergraben. Sie ist lediglich unüberprüft.

So ist, wie schon früher erwähnt, eine der allerhinderlichsten Ideen die Vorstellung, daß die Ursachen eures gegenwärtigen Verhaltens oder Zustandes tief vergraben und normalerweise unerreichbar seien. Dieser Glaubenssatz schließt euch an sich schon von den Inhalten eures Bewußtseins aus und hindert euch daran, dort auf eure Fragen nach Antworten zu suchen, die tatsächlich vorhanden sind.

Es ist für euch lebenswichtig zu erkennen, daß sich eure Glaubenssätze tatsächlich in eurem Geiste auswirken, und daß die eigentliche Arbeit dort in eurem Geiste geschieht. Ihr sollt deshalb nicht nach sofortigen physischen Resultaten schießen.

Diese werden sich mit der gleichen Sicherheit und Gewißheit einstellen, wie die »schlechten« Resultate sich eingestellt haben, und dies muß auch ein Glaubenssatz sein: daß die guten Resultate sich einstellen werden. Doch die eigentliche Arbeit wird, wie gesagt, im Geiste vollbracht. Wenn ihr eure Arbeit tut, dürft ihr der Resultate sicher sein, aber ihr solltet nicht ständig nach ihnen Ausschau halten. Ist dir der Unterschied klar?

Eure Glaubenssätze wandeln sich immer. Als Erwachsene übt ihr viele Tätigkeiten aus, die ihr als Kinder für unmöglich gehalten hättet. Zum Beispiel: Im Alter von drei Jahren habt ihr vielleicht geglaubt, es sei gefährlich, die Straße zu überqueren. Mit Dreißig habt ihr hoffentlich einen derartigen Glaubenssatz aufgegeben, obwohl er in der Kindheit angemessen und notwendig für euch war. Hat eure Mutter diesen Glaubenssatz jedoch verbal und telepathisch durch Schreckensbilder potentieller Gefahren, die mit der Straßenüberquerung verbunden sind, verstärkt, so werdet ihr diese Angst auch später noch mit euch herumtragen und möglicherweise phantastische Vorstellungen von eventuellen Unfällen nähren.

Gefühl und Phantasie richten sich beide nach euren Glaubenssätzen. Laßt ihr von einem Glaubenssatz ab, so wird auch der Gefühlsinhalt abfließen, und die Phantasie wendet sich Neuem zu. Glaubenssätze mobilisieren automatisch eure Gefühls- und Einbildungskraft.

Wenige Glaubenssätze sind rein intellektueller Natur. Wenn ihr eure Bewußtseinsinhalte genau prüft, dann werdet ihr die emotionellen und imaginativen Untertöne, die mit jeder beliebigen Vorstellung einhergehen, erkennen oder kennen lernen. Es gibt verschiedene Methoden, wie man einen Glaubenssatz ändern kann, wie man ihn in sein Gegenteil umwandelt. Eine wirksame Methode setzt dreifach an:

Man erzeugt Gefühle in sich, die zu denen, die mit dem zu ändernden Glaubenssatz zusammenhängen, in Widerspruch stehen, und gibt seiner Einbildungskraft eine Richtung, die der durch den Glaubenssatz vorgeschriebenen entgegengesetzt ist.

Und zugleich macht man sich deutlich bewußt, daß der Glaubenssatz eine Vorstellung ist, die man von der Realität hat, und kein Aspekt der Realität selbst.

Ihr wißt ja, daß Ideen keine feststehenden Größen sind. Emotionen und Phantasien lenken sie in die eine oder andere Richtung, verstärken sie oder heben sie auf.

Absichtlich kann man von seinem Bewußtsein einen spielerischen Gebrauch machen. Man erfindet ein Spiel, bei dem man, ähnlich einem Kind, vorübergehend total ignoriert, was nach physischen Kriterien wirklich zu sein scheint, und »tut so«, als wäre das Gewünschte real gegeben.

Ist man arm, so tut man absichtlich so, als hätte man alles Geld, das man braucht. Man malt sich aus, wie man das Geld ausgeben würde.

Ist man krank, stellt man sich spielerisch vor, man sei geheilt. Man sieht sich tun, was man dann tun würde. Wenn man sich anderen nicht mitteilen kann, denkt man sich, es wäre dies überhaupt kein Problem. Kommt einem das Leben trist und sinnentleert vor, denkt man sich, es sei erfüllt und voll Freude.

Das mag euch vielleicht praktisch nicht durchführbar erscheinen, aber im täglichen Leben stellt ihr Phantasie und Gefühl oft in den Dienst von weit weniger vertretbaren Glaubenssätzen, und die Resultate sind deutlich genug und - muß ich beifügen - leider auch praktischer Art.

So wie die negativen Glaubenssätze eine Weile gebraucht haben, bis sie im Leben zur Geltung kamen, so kann auch etwas Zeit verstreichen, bevor ihr positive Resultate zu sehen bekommt; doch die neuen Vorstellungen werden sich in euch festsetzen und eure Erfahrungswelt ebenso sicher verändern wie vormals die alten.

Eure Imagination könnte euch aber auch entdecken lassen, daß ihr gleichzeitig zwei widersprüchlichen Vorstellungen Raum gegeben habt, und zwar mit der gleichen Intensität; dann habt ihr euch natürlich selber blockiert.

Ihr seid vielleicht überzeugt, ihr hättet ein Recht auf Gesundheit, und glaubt dabei ebenso intensiv, die menschliche Existenz sei von Natur aus morbide. Ihr werdet also versuchen, gleichzeitig gesund und nicht gesund - oder erfolgreich und nicht erfolgreich - zu sein, und zwar einfach eurem individuellen Glaubenssystem entsprechend

Von diesem Glaubenssystem wird später noch die Rede sein.

Eine lange ,Periode der Depressivität kommt nicht einfach so über euch. Eure Emotionen lassen euch nicht im Stich. Vielmehr habt ihr über längere Zeit bewußt negative Glaubenssätze genährt, die in euch diese Gefühle der Mutlosigkeit erzeugt haben.

Wenn das Gefühlsleben wirklich vertrauenswürdiger als das bewußte Denken wäre, dann hätte euer Denken ja nicht sehr viel Sinn. Ihr würdet es nicht brauchen.

Ihr seid aber euren Emotionen nicht auf Gedeih und Verderb ausgeliefert. Euer Bewußtsein ist imstande, die physische Umwelt klar zu erfassen, und seine Urteile über die Umwelt aktivieren dann körperliche Mechanismen, die die richtigen Reaktionen - und Emotionen - auslösen. Wenn eure Glaubenssätze in bezug auf die menschliche Existenz angstbetont sind, dann werden eure

Gefühlsreaktionen euch in einen Streßzustand hineinführen. In einem solchen Fall sind eure persönlichen Werturteile revisionsbedürftig.

Eure Phantasie heizt natürlich eure Emotionen an, und sie selber richtet sich getreulich nach euren Glaubenssätzen. **So wie ihr denkt, so fühlt ihr auch** - und nicht umgekehrt.

Später werde ich noch ein paar Anmerkungen über die Hypnose machen. Hier möchte ich nur erwähnen, daß ihr euch in gewissem Sinne durch eure eigenen Gedankeninhalte und eure Suggestionen ständig selbst hypnotisiert. Von Hypnose oder Selbsthypnose läßt sich auch sprechen, wenn ihr in einem völlig normalen Geisteszustand eure Aufmerksamkeit konzentriert und euren Blickwinkel auf einen speziellen Gedanken- oder Glaubensbereich einstellt.

Ihr konzentriert euch dann mit großer Intensität auf eine Vorstellung, gewöhnlich unter Ausschluß aller anderen. Das ist ein völlig bewußter Vorgang. Als solcher veranschaulicht er gut die Bedeutung von Glaubenssätzen. Autohypnotisch füttert ihr euch selber gewaltsam mit einem Glaubenssatz, oder ihr laßt euch im Wege der Fremdhypnose von einem anderen, eben dem »Hypnotiseur«, füttern. Ihr konzentriert jedenfalls eure Aufmerksamkeit auf die Vorstellung - zum Beispiel auf die, krank zu sein.

Wenn ihr glaubt, ihr seid krank, dann seid ihr auch krank. Haltet ihr euch für gesund, dann seid ihr gesund. Es ist viel über die Natur des **Heilens** geschrieben worden, und in diesem Buch wird es noch Material geben, das sich damit auseinandersetzt, aber es gibt auch ein »Heilen« mit umgekehrten Vorzeichen: wenn ein Mensch den Glauben an seine Gesundheit verliert und sich statt dessen die Vorstellung persönlicher Krankheit zulegt.

In diesem Fall bringt dann der Glaubenssatz, der in der Tat eine körperliche oder seelische Krankheit hervorrufen wird, unweigerlich negative Emotionen hervor. Die Phantasie schließt sich dem an und malt sich die Schreckensbilder eines bestimmten Leidens in den grellsten Farben aus. Es wird dann nicht lange dauern, bis der Zustand des Betreffenden den negativen Glaubenssatz voll bestätigt - negativ insofern, als dieser weit weniger erstrebenswert ist als die Vorstellung von Gesundheit.

Ich erwähne das hier nur deshalb, weil in der Entwicklung eines Menschen Krankheit auch als konstruktives Mittel zum Zweck benutzt werden kann. In einem solchen Fall würde ebenfalls ein Glaubenssatz mit ins Spiel kommen: Ein schlechter Gesundheitszustand ist das beste Mittel, einen anderen Zweck zu erreichen! Davon wird noch die Rede sein.

Der Glaube an die Krankheit als solche hängt meist mit dem Glauben an die Wertlosigkeit des Menschen, an Schuld und Unvollkommenheit zusammen.

Das menschliche Bewußtsein beinhaltet nicht nur Glaubenssätze, die sich aktiv agierend geltend machen. Es umfaßt auch viele andere, die nur passiv beziehungsweise latent vorhanden sind. Sie halten sich aber bereit, irgendwann ins Blickfeld zu treten und aktiv zu werden; jeder von ihnen kann in den Vordergrund treten, sobald bewußtes Denken den Anreiz dazu gibt.

Seid ihr zum Beispiel auf Armut, Krankheit oder Mangelzustände eingestellt, so enthält euer Bewußtsein dennoch auch die latenten Vorstellungen von Gesundheit, Kraft und Überfluß. Wendet ihr eure Gedanken von den negativen Vorstellungen ab und den positiven zu, so wird aufgrund dieser Konzentrationsleistung das Gleichgewicht sofort wieder hergestellt. Der gewaltige Fundus an Energien und innerem Potential wird dann aktiviert und in den Dienst des Bewußtseins gestellt. Da ihr vernunftbegabte Wesen seid und euch eine solche Fülle an Erfahrungen zugänglich ist, hat die Gattung Mensch logische Denkfähigkeiten entwickelt, die sich durch den Gebrauch entfalten und wachsen. Eure Bewußtheit steigt und erweitert sich durch deren Beanspruchung.

Eine Blume kann nicht über sich selbst ein Gedicht schreiben. Ihr könnt es, und indem ihr das tut, wendet sich euer Bewußtsein sich selbst zu. Es wird buchstäblich mehr, als es vorher war. Da die menschliche Psyche in so vielseitigen, reichen Umweltmöglichkeiten existiert, mußte sie ein Bewußtsein entwickeln, das von Minute zu Minute ziemlich präzise und akkurate Urteile fällen und Bewertungen vornehmen kann. Indem sich aber das Bewußtsein ausdehnte, wuchs auch die Skala der menschlichen Einbildungskraft. Das Bewußtsein ist in vieler Hinsicht ein

Vehikel der Phantasie. je größer das Wissen, desto weiter der Spielraum der Einbildungskraft. Umgekehrt bereichert die Phantasie wiederum das bewußte Denken und das Gefühlsleben.

Ich möchte die Bedeutung des inneren Selbst nicht herabmindern. Alle seine unerschöpflichen Hilfsquellen stehen jedoch eurem Bewußtsein und bewußten Zielsetzungen zur Verfügung.

Einerseits hat man sich viel zu sehr auf das Bewußtsein verlassen, ohne seine Eigenschaften und Mechanismen zu kennen, so daß die Verfechter der Logik-über-alles-Theorien für den Intellekt und die Verstandeskräfte eintreten, ohne deren Ursprung im inneren Selbst zu erkennen.

Es wurde sozusagen vom Bewußtsein erwartet, daß es im Alleingang funktionieren sollte. Dabei wurden die hochintuitiven inneren Informationen, die ihm ebenso zugänglich sind, total übersehen. Solche Daten meinte man ignorieren zu müssen. Und dabei weiß 'doch jeder Mensch ganz genau, daß intuitive Einfälle, Inspirationen, hellsichtiges und präkognitives Wissen schon oft in sein Bewußtsein getreten sind. Gewöhnlich wird es dann beiseite geschoben und nicht weiter beachtet, denn man hat euch ja immer weisgemacht, daß euer Bewußtsein sich mit solchem »Unsinn« nicht abgeben sollte. Ebenso hat man euch eingeredet, ihr solltet euch auf das Bewußtsein verlassen, und euch zugleich glauben gemacht, es könne nur solche Reize wahrnehmen, die ihm von der Außenwelt zukommen.

Im anderen Lager finden wir Menschen, die den hohen Wert des inneren Selbst, eurer Gefühlsnatur, auf Kosten des Bewußtseins hervorheben. Sie behaupten, der Intellekt und das normale Wachbewußtsein seien den inneren »unbewußten« Persönlichkeitsanteilen weit unterlegen und die Antwort auf alles sei im Unsichtbaren versteckt.

Anhänger dieses Glaubens schätzen das Bewußtsein derart gering ein, daß ihnen dieses wie eine maßlose Krebswucherung vorkommt, die in der Psyche des Menschen um sich greift und Fortschritt und Erkenntnis mehr im Wege steht als fördert.

Die Vertreter beider Lager übersehen die wunderbare Einheit der Psyche, das feine, natürliche Zusammenspiel, das zwischen dem sogenannten Bewußtsein und dem sogenannten Unbewußten besteht - die unglaublich reiche Wechselwirkung, das Geben und Nehmen, das zwischen ihnen stattfindet.

Das »Unbewußte« enthält weite Bereiche eurer Erfahrung, an die nicht zu glauben man euch gelehrt hat. Wie schon gesagt, sollte aber das Bewußtsein die Außenwelt ebenso wie die Innenwelt betrachten. Das Bewußtsein ist ein Ausdrucksmittel der Seele unter körperlichen Bedingungen.

Es ist typisch für das Bewußtsein, zeitliche Erfahrungen nach Kriterien der von ihm über das Wesen der Realität akzeptierten Glaubenssätze einzuschätzen. Es läßt den Körper auf bestimmte Weise reagieren. Ich kann euch dies nicht oft genug sagen: **Eure zu Glaubenssätzen erhärteten Überzeugungen gestalten eure Realität**, euren Körper und dessen Zustand, eure zwischenmenschlichen Beziehungen, eure Umwelt und, auf kollektiver Ebene, eure Zivilisation und die Welt.

Wenn ihr - um ein harmloses Beispiel zu bringen - einen Menschen, von dem ihr denkt: »Mit dem hab' ich mein Kreuz«, oft genug seht, so ist es sicher kein Zufall, wenn ihr früher oder später bei Begegnungen unter Kreuzschmerzen zu leiden beginnt. Die Suggestion ist jedoch (mit Nachdruck) eine völlig bewußte; ihr habt sie euch selber gegeben und habt sie ausgeführt, und zwar nicht symbolisch, sondern höchst körperlich und buchstäblich. Mit anderen Worten: Das Bewußtsein erteilt seine Instruktionen, und das innere Selbst führt sie aus.

In dieser Existenz seid ihr körperlich orientiert. Also ist es auch das körperlich orientierte Bewußtsein, das seine Schlüsse über die Natur der physischen Realität ziehen sollte. Sonst hättet ihr keine Willensfreiheit.

Seit der industriellen Revolution (*nach etwa 1760*) hat sich in der westlichen Kultur die Idee durchgesetzt, daß zwischen der materiellen Welt und dem Individuum kaum eine Verbindung besteht. Da dies jedoch kein Geschichtsbuch ist, will ich nicht auf die Hintergründe dieser

Vorstellung eingehen; ich möchte mich auf die Aussage beschränken, daß dies, zumindest nach euren Begriffen, eine übertriebene Reaktion auf frühere religiöse Anschauungen darstellte.

Vor dieser Zeit hatte der Mensch nämlich geglaubt, daß er die Materie und seine Umwelt durch seine Gedanken beeinflussen könne. Mit der industriellen Revolution verloren jedoch sogar die Elemente der Natur in den Augen des Menschen ihre lebendige Qualität, Sie wurden zu Objekten, die sich kategorisieren, benennen, auseinandernehmen und untersuchen lassen.

Man viviseziert jedoch nicht seine Hauskatze und den eigenen Hund; also hatte der Mensch, als er das Universum in diesem Sinne zu vivisezieren begann, seine Liebe zur Welt, zum Universum bereits verloren. Es war seelenlos für ihn geworden. Erst jetzt konnte er es nämlich ohne Gewissensnot untersuchen und die lebendige Stimme überhören, die protestierte. Und so versäumte er es, fasziniert von der Funktionsweise der von ihm untersuchten Objekte und getrieben von seiner Wißbegier, die Erbgesetze, sagen wir, einer Blume kennenzulernen. Er vergaß, was er über sie erfahren konnte, indem er an ihr roch, sie betrachtete und sie in ihrem Sosein beobachtete.

Er untersuchte also »tote Natur«. Oftmals mußte er Lebendiges töten, um, wie er meinte, dessen Realität zu entdecken.

Man kann aber nicht ergründen, was Lebewesen am Leben erhält, wenn man ihnen vorher das Leben raubt. Und deshalb ging dem Menschen, indem er die Natur kategorisieren, nummerieren und sezieren lernte, deren lebendige Qualität verloren, und er empfand sich nicht länger als ein Teil von ihr. Damit verleugnete er jedoch weitgehend sein Erbe, denn der Geist inkarniert sich in Natur und Seele und wohnt vorübergehend im Fleisch.

Die Bewußtseinsinhalte des Menschen schienen keine Wirkung mehr auf die Natur zu haben, denn in seiner Vorstellung erlebte er sich als von ihr getrennt. In zweideutiger Weise konzentrierte er sich zwar einerseits sehr bewußt auf die äußeren Aspekte der Natur, leugnete aber im Endeffekt seine eigenen Bewußtseinskräfte. Er wurde blind für die Beziehung, die zwischen seinem Denken und Fühlen und seiner physischen Umwelt und seinen Erfahrungen besteht.

Die Natur wurde daher für ihn zum Feind, den es zu beherrschen galt. Doch trotzdem fühlte er sich untergründig auf die Natur angewiesen, denn er hatte sich ja mit der Trennung von ihr von vielen seiner eigenen Gaben abgeschnitten.

An diesem Punkt der Entwicklung wurde das Bewußtsein als solches von den sich in der Folge entwickelnden psychologischen Schulen so mißverstanden, und die nicht anerkannten oder geleugneten Bewußtseinskräfte wurden den unbewußten Anteilen des Selbst zugeschrieben. Ganz natürliche Bewußtseinsfunktionen wurden somit in den »Untergrund. verbannt und vom normalen Gebrauch abgeschnitten.

Weil das Bewußtsein immer auf ein Podest gestellt worden ist, was auf Kosten so vieler seiner charakteristischen Eigenschaften ging, findet jetzt eine Überreaktion statt, wobei dem normalen Bewußtsein, umgangssprachlich ausgedrückt, der Kragen umgedreht wird.

Gefühl und Phantasie werden als diesem weit überlegen erachtet, Die dislokalisierten Bewußtseinskräfte werden immer noch dem Unbewußten zugeschrieben, und es werden große Anstrengung unternommen, um an normalerweise unzugängliche Bewußtseinsbereiche heranzukommen.

Zu diesem Zweck verwendet man Drogen treibt man Kulte und liefert Methoden und Techniken in Hülle u Fülle. Und doch ist nichts grundsätzlich Unzugängliches an solch »inneren Wissen« oder der »inneren Erfahrung«. Euer inneres Wissen kann leicht bewusst gemacht und eingesetzt werden, um die bekannte Realität zu bereichern. Das Bewußtsein ist weder ein uneheliches Kind noch ein armer Verwandter des Selbst. Es kann sich völlig unbehindert auf die innere Realität einstellen, wenn ihr glaubt daß es das kann. Ich wiederhole: Ihr habt ein Bewußtsein und könnt deshalb auch die Einstellung eures Bewußtseins verändern.

Aus verschiedenen Gründen hat sich das Menschengeschlecht einer Anzahl von Tyraneien unterworfen. Eine der größten ist die Fixidee, das Bewußtsein habe keinen Zugang zu den

Quellen seines eigenen Wesensgrundes, es sei von der Natur abgeschnitten und unkontrollierbaren Triebkräften seines Unbewußten wehrlos ausgeliefert.

Der Mensch fühlt sich daher machtlos. Ist es der Zweck der Zivilisation, dem Individuum zu einem friedlichen, glücklichen, sicheren und reichen Leben zu verhelfen, dann hat diese Idee ihm einen schlechten Dienst erwiesen.

Wenn der Mensch keine Verbindung mehr zwischen persönlicher Realität und seiner Erfahrung und Umwelt verspürt, dann verliert er sogar das bloße Gefühl der Kompetenz und Zugehörigkeit, das die Tiere haben. Wieder zeigt es sich, daß eure Glaubenssätze eure Realität bestimmen und eurem Leben und allen Lebensumständen Gestalt geben.

Die Kräfte eures inneren Selbst werden durch eure bewußten Glaubenssätze aktiviert. Ihr habt jegliches Verantwortungsbewußtsein für die Inhalte eurer bewußten Gedanken verloren, weil man euch weisgemacht hat, daß nicht sie euer Leben gestalten. Man hat euch gesagt, daß ihr unabhängig von euren Glaubenssätzen durch unbewußte Konditionierung terrorisiert werdet.

Manche eurer Glaubenssätze stammen aus eurer Kindheit, aber ihr seid ihnen nicht wehrlos ausgeliefert, außer wenn ihr glaubt, daß ihr es seid. Weil sich eure Phantasie nach den Glaubenssätzen richtet, könnt ihr in einen Teufelskreis geraten, indem ihr euch ständig im Geiste Bilder ausmalt, die die negativen Aspekte in eurem Leben verstärken. Die imaginierten Ereignisse bringen dann die entsprechenden Emotionen hervor, die automatisch hormonelle Veränderungen in eurem Körper bewirken oder eure Verhaltensweise anderen gegenüber verändern oder euch alles Geschehen im Lichte eurer Glaubenssätze verstehen lassen. Und so kommt es, daß eure tägliche Lebenserfahrung eure Glaubenssätze mehr und mehr zu bestätigen scheint. Ihr müßt wissen: Was ihr aus eurer Lebenserfahrung heraus als wahr erkennt, i s t t a t s ä c h l i c h w a h r. Um die physischen Wirkungen verändern zu können, müßt ihr eure Glaubenssätze ändern, und zwar im vollen Bewußtsein, daß eure alten Glaubenssätze noch ein ganze Weile physisch zur Geltung kommen können.

Wenn ihr jedoch versteht und beachtet, was ich euch sage, werden sich eure neuen Glaubenssätze - und zwar bald - in eurem Leben zu zeigen beginnen. Nur dürft ihr nicht auf ihr Manifestwerden lauern, denn das ließe die Angst aufkeimen, die neuen Vorstellungen könnten sich doch nicht materialisieren, was natürlich euren Zwecken nicht dienen würde.

Ich habe schon früher ein Spiel erwähnt. Man wünscht sich etwas und stellt sich dann intensiv vor, daß es passiert. Denkt daran, daß alle Ereignisse erst einmal geistig und psychisch vorhanden sein müssen, bevor sie sich auf physischer Ebene konkretisieren können, aber beobachtet euch nicht selber. Spielt einfach weiter.

Das gleiche macht ihr dauernd und ganz automatisch aufgrund eurer Glaubenssätze, und diese werden ebenso stetig und automatisch in Realität umgesetzt. Was jedoch bei alledem von Anfang an das Wichtigste ist: ihr müßt euer Selbst von eure Glaubenssätzen trennen.

Ihr solltet nicht bewußt auf euch einhämmern. Phantasie und Gefühl sind eure mächtigen Bundesgenossen. Bewußt erteilte Direktiven bringen diese automatisch ins Spiel. Ihr seht also, warum es so wichtig ist, daß ihr alle Glaubenssätze, die ihr über euch selbst und die Natur eurer Realität hegt, einer Prüfung unterzieht; und wenn ihr es zulaßt, wird euch ein Glaubenssatz zum ändern führen.

Nun: In der Fachliteratur ist immer wieder behauptet worden, daß, wenn Einbildungskraft und Willenskraft miteinander in Konflikt stehen, stets die Phantasie die Oberhand hat. Laßt euch jedoch von mir gesagt sein, daß ihr, wenn ihr euch selber einmal beobachtet, feststellen werdet, daß Phantasie und Willenskraft - sperrt mir das - nie miteinander in Konflikt stehen. Eure Glaubenssätze mögen sich zwar untereinander widersprechen, aber die Phantasie richtet sich stets nach euren dem Bewußtsein einverleibten Glaubenssätzen, die Ausdruck eures Vorstellens, Glaubens und Willens sind.

Nehmen wir ein einfaches Beispiel: Ihr habt Übergewicht. Ihr habt vergeblich nach Diätvorschriften zu leben versucht. Ihr sagt euch, daß ihr abnehmen möchtet. Dann haltet euch an das bisher Gesagte.

Verändert euren Glaubenssatz. Sagt euch: »Weil ich glaube, daß ich Übergewicht habe, habe ich Übergewicht. Ich werde mir fortan vorstellen, daß ich mein Idealgewicht habe.«

Aber ihr findet, daß ihr immer noch zuviel eßt. Vor eurem geistigen Auge seht ihr euch immer noch übergewichtig, ihr stellt euch die Süßigkeiten und leckeren Speisen vor, die ihr liebt, und »kapituliert« eurer Meinung nach vor eurer Einbildungskraft - und dann meint ihr, daß ihr gegenüber der von eurem Denken mobilisierten Willenskraft ohnmächtig seid.

Aber stellt euch einmal vor, daß ihr diesen Punkt überschreitet. In purer Verzweiflung sagt ihr euch: »Also gut, überprüfe ich meine diesbezüglichen Glaubenssätze nochmals genauer!« Nun ist dies fast unmöglich auf das Problem beschränkt zu bewerkstelligen: ihr entdeckt jede Menge verschiedenster Glaubenssätze. Ihr könntet, zum Beispiel, der Überzeugung begegnen, daß ihr euch für wertlos haltet und deshalb glaubt, nicht attraktiv aussehen zu dürfen, oder daß ihr Gesundheit mit Körpergewicht gleichsetzt und meint, es sei gefährlich, schlank zu sein.

Oder ihr könntet entdecken, daß ihr euch so verwundbar vorkommt und von dieser Verwundbarkeit so fest überzeugt seid, daß ihr meint, das Körpergewicht zu brauchen, damit die Leute es sich zweimal überlegen, bevor sie euch herumschubsen. Diese eure zu Überzeugungen erhärteten Vorstellungen sind euch bewußt. Ihr habt sie oft in euch genährt, und eure Phantasie und euer Gefühl sind mit ihnen verbündet und stehen nicht in Konflikt mit ihnen.

Nun: Nehmen wir einmal an, ihr wäret arm. Auf meine Anregung, hin macht ihr vielleicht einen Versuch, euch einen neuen Glaubenssatz zu eigen zu machen; ihr sagt euch: »Für meine Bedürfnisse ist gesorgt und ich habe alles in Hülle und Fülle.« Und dennoch seid ihr vielleicht nicht in der Lage, eure Rechnungen zu bezahlen!

Im Geiste seht ihr schon die nächste Rechnung eintreffen, die ihr nicht zahlen könnt. »Ich werde genug Geld haben«, sagt ihr euch. »Dies ist mein neuer Glaubenssatz.« Es bleibt aber alles beim alten.. Folglich denkt ihr, eure Bewußtseinsinhalte hätten keinerlei Gewicht. Beim Überprüfen eurer Glaubenssätze stoßt ihr jedoch vielleicht auf die tief eingewurzelte Überzeugung eurer eigenen Wertlosigkeit.

Ihr ertappt euch womöglich bei dem Gedanken: »Ich bin ja sowieso niemand!« Oder: »Die Reichen werden immer reicher und die Armen immer ärmer.« Oder: »Die ganze Welt ist gegen mich!« Oder: »Geld ist von Übel. Leute, die Geld haben, sind geistig nicht hochstehend.« Ihr könntet wiederum jede beliebige Anzahl von Glaubenssätzen aufdecken, die alle zu der Tatsache hinführen, daß ihr kein Geld haben wollt oder Angst davor habt. In jedem Fall gehen eure Einbildungskraft und eure Glaubenssätze Hand in Hand.

Ihr macht vielleicht den Versuch, euch an eure Träume zu erinnern - ein weiteres Beispiel. Ihr gebt euch jede Nacht die entsprechenden Suggestionen und erwacht jeden Morgen erneut ohne irgendeine Traumerinnerung. Ihr sagt euch einmal mehr etwas Falsches vor: »Ich habe den bewußten Wunsch, mich meiner Träume zu erinnern, aber meine Suggestionen bleiben wirkungslos. Deshalb hat das, was ich mir auf bewußter Ebene zum Ziel setze, nur wenig Bedeutung.«

Wenn ihr jedoch eure Glaubenssätze genauer unter die Lupe nehmt, werdet ihr beispielsweise auf die Überzeugung stoßen: »Ich habe Angst, mich an meine Träume zu erinnern.« Oder: »Meine Träume sind immer unangenehm.« Oder: »Ich habe Angst davor, zu wissen, wovon ich träume.« Oder: »Ich würde mich zwar gerne an meine Träume erinnern, aber sie könnten mir mehr sagen, als ich wissen möchte!« Glaubenssätze, lauter Glaubenssätze!

In einem solchen Fall ist eure Realität von diesen euren Glaubenssätzen gefärbt, und eure Erfahrungen sind ein unmittelbares Resultat eurer bewußten Einstellung. Durch Einstellungen wie die eben erwähnten setzt ihr eurem inneren Selbst einen Dämpfer auf, schränkt euch in euren Erfahrungen ganz bewußt ein und verstärkt euren Glauben an die Beengtheit und Ohnmacht eures Wesens.

Nur indem ihr die Vorstellungen und Überzeugungen, die ihr habt, überprüft, könnt ihr erfahren, wie es um euch selber steht. Nun möchte ich das Negative auf gar keinen Fall überbetonen; darum schlage ich vor, daß ihr euren Blick auf Lebensbereiche richtet, in denen ihr zufrieden

seid und ihr euch bewährt habt. Gebt euch einmal Rechenschaft, wie ihr emotionell und imaginativ die maßgebenden Glaubenssätze verstärkt und auf der physischen Ebene fruchtbar gemacht habt, und vergegenwärtigt euch auch, wie natürlich und automatisch sich Resultate einstellen. Vergegenwärtigt euch solche Erfolgserlebnisse immer wieder und macht euch klar, daß ihr die gleichen Methoden auch in anderen Lebensbereichen wirksam anwenden könnt.

Ihr teilt eure Glaubenssätze natürlich auch anderen mit.

Wenn Gäste euch besuchen, sehen sie euer Haus nicht genau so wie ihr, weil sie es durch den Schleier ihrer Glaubenssätze betrachten. In eurem eigenen Ambiente setzen sich normalerweise eure persönlichen Glaubenssätze durch.

Menschen mit gleichen Ideen verstärken einander in ihren Glaubenssätzen. Ihr könntet auf Unverständnis stoßen, solltet ihr plötzlich beschließen, aufgrund völlig neuer Glaubenssätze eure Realität umzugestalten - je nachdem, wie gerade die Umstände sind, könntet ihr eine völlig andere Richtung einschlagen als die Gruppe, zu der ihr gehört. Die anderen könnten sich dann genötigt fühlen, Ideen, die ihr alle bislang als selbstverständlich vorausgesetzt hattet, gegen euch zu verteidigen. Jedes Individuum hält an seinen Vorstellungen der Realität aus triftigen Gründen fest. Sie entsprechen seinen Bedürfnissen. Wenn ihr also eure Glaubenssätze unvermittelt ändert, dann nehmt ihr innerhalb eurer Gruppe nicht mehr die gleiche Stellung ein: ihr spielt ja deren Spiel nicht mehr mit.

Innerhalb dieser Gruppe würdet ihr dann zwangsläufig aufhören, den Bedürfnissen der anderen entgegenzukommen, die ihr vorher befriedigt hattet. Das wirkt sich sowohl im Intimbereich als auch in der zwischenmenschlichen Beziehung aus.

Vorübergehend könntet ihr, wenn ihr von alten auf neue Glaubenssätze umsteigt, unter Verlustgefühlen leiden. Andere Menschen die eure neuen Glaubenssätze teilen, werden sich jedoch zu euch hingezogen fühlen und ihr euch zu ihnen. Ich werde darauf noch späterer Stelle näher eingehen, aber so erklärt sich zum Beispiel warum jemand, der plötzlich durch Einhaltung einer Diät sein Körpergewicht reduzieren will, bei seiner Familie oder bei Freunden auf verhüllten oder sogar offenen Widerstand treffen kann; warum ein Mensch, der neue Vorsätze faßt, sich zu seiner Verwunderung dem Spott seiner Kollegen ausgesetzt sieht; warum der Alkoholiker, der sich bemüht, nicht zu trinken, in die Lage kommt, von anderen in Versuchung geführt oder durch hinterhältige Taktiken in den Alkoholgenuß hineinmanövriert zu werden.

Wenn ein Kranker sich offensichtlich auf dem Wege der Besserung befindet, kann er die Überraschung erleben, daß selbst seine »liebsten Verbündeten« plötzlich schockiert sind und ihn nachhaltig an die Realität« seines jämmerlichen Zustandes erinnern.

Da zu Glaubenssätzen verdichtete Überzeugungen die Realität schaffen oder - wenn ihr so wollt - die Erlebnisstruktur bestimmen, wird jede Veränderung eurer Glaubenssätze, die diese Struktur umwandelt, natürlich bis zu einem gewissen Grade zu Neuerungen führen. Der Status quo, der einem bestimmten Zweck diente, ist aufgehoben; neue Elemente kommen herein, ein schöpferischer Prozeß beginnt. Weil ihr eure persönlichen Glaubenssätze mit anderen teilt, weil tatsächlich eine Wechselwirkung stattfindet, wird jeder Richtungswechsel eurerseits von den anderen empfunden, und sie reagieren dann auf ihre Weise.

Ihr seid entschlossen, ein möglichst erfülltes Leben zu führen. Um dies zu erreichen, habt ihr, wie ich hoffe, eure Glaubenssätze zu überprüfen begonnen. Ihr möchtet vielleicht, daß andere, euch irgendwie verbundene Menschen sich ändern. Fangt bei euch selber an!

Ich habe euch gesagt, daß ihr euch eine Art Gesellschaftsspiel vorstellen sollt: Ihr seht euch selber in Übereinstimmung mit euren neuen wünschenswerten Glaubenssätzen handeln. Seht euch dabei auch auf andere Menschen auf neue Weise wirken.

Stellt euch vor, daß sie auf euch völlig neu reagieren. Dies ist von größter Bedeutung, denn ihr schickt ihnen telepathisch innere Botschaften zu. Ihr teilt ihnen mit, daß ihr die Bedingungen eurer Beziehung und eure Verhaltensweise zu ändern wünscht. Ihr gebt euren Positionswechsel bekannt.

Einige werden euch auf dieser Ebene durchaus verstehen. Es wird andere geben, die das alte Bezugssystem brauchen und an eurer Stelle dann jemand anderen benötigen, der bereit ist,

eure frühere Rolle zu spielen. Solche Bekannte werden entweder aus eurem Leben verschwinden, oder ihr müßt sie hinauswerfen.

Je nachdem, über wie viel Energie, Intensität und Überzeugungskraft ihr verfügt, könnt ihr natürlich auch dazu beitragen, die Glaubenssätze vieler anderer Menschen zu ändern. Wichtiger aber und für euch entscheidend ist jedoch, daß ihr eure eigenen ändert.

Ihr werdet dabei, wie gesagt, widersprüchliche Glaubenssätze in euch entdecken, dieser müßt ihr euch bewußt werden. Ihr müßt vor allem aufhören zu glauben, daß das innere Selbst ein Kerker voll widerwärtiger, verdrängter Gefühle sei. Es enthält zwar einige verdrängte Gefühle. Aber es enthält auch sehr viel Intuition, Wissen und entscheidende Antworten auf viele Fragen.

Achtet auf eure Worte, wenn ihr euch mit euren Freunden oder deren Freunden unterhaltet. Beobachtet einmal, wie ihr euch gegenseitig in euren Überzeugungen, also gemeinsamen Glaubenssätzen, bestärkt und wie oft es sich mit euren Phantasievorstellungen ähnlich verhält. All dies liegt völlig offen zutage, wenn man einmal erkannt hat, daß dies der Fall ist.

Fast jedermann kennt heutzutage die Suggestionsformel: »Es geht mir jeden Tag immer besser und besser.« Das ist eine ausgezeichnete Suggestion. Euer bewußtes Selbst kann sie jederzeit anderen Anteilen eures Wesens erteilen. Der Erfolg dieser Suggestion hängt allerdings ebenfalls von euren Glaubenssätzen ab.

Ich habe mich bereits des Beispiels »Ich bin ein verantwortungsbewußter Elternteil« bedient. Wenn dies für euch die Bedeutung hat »Ich lege großen Wert darauf, daß sich meine Kinder die Zähne putzen, genügend essen und sich anständig benehmen«, dann werdet ihr den Kern der Suggestionsformel »Immer besser und besser« in diesem Lichte interpretieren.

Wenn ihr diesem Glaubenssatz zufolge überzeugt seid, daß die Liebe für eure Kinder am besten auf diese Weise zum Ausdruck gebracht wird, wenn es euch peinlich ist, eure Zärtlichkeit direkter zu zeigen, dann kann die Suggestion »Besser und besser« euch in diesem Glaubenssatz nur bestärken.

Wenn ihr aber, um bei unserem Beispiel zu bleiben, eure Situation plötzlich erkennen und anfangen solltet, eure Liebe den Kindern direkter zu zeigen, werden sie wahrscheinlich überrascht, erfreut aber auch verwirrt reagieren. Sie brauchen dann vielleicht etwas Zeit um eure neue Einstellung zu begreifen; aber so wie die alte Realität in sich kohärent war, wird es auch die neue sein.

Deshalb müßt ihr eure Glaubenssätze erkennen und prüfen; ihr müßt euch klar darüber sein, daß sie eure Erfahrungen prägen, und müßt ganz bewußt diejenigen ändern, die unerwünschte Wirkungen haben.

Eine solche Überprüfung wird euch viele ausgezeichnete Glaubenssätze aufdecken lassen, die Positives für euch bewirken. Verfolgt diese weiter. Beobachtet, wie Phantasie und Gefühl sich ihnen anschließen. Nach Möglichkeit forscht in eurer Vergangenheit nach Wendepunkten, an denen neue Ideen an eurem geistigen Horizont auftauchten und euer Leben wohlthuend veränderten.

Ideen gestalten die Welt nicht nur ständig um, sie schaffen sie ständig neu.

5

Die ständige Neuschöpfung des physischen Körpers

Das Bewußtsein ist, wie ich bereits früher erwähnt habe, tatsächlich ein Teil des inneren Selbst, jener Teil nämlich, der an die Oberfläche tritt, um der physischen Realität mehr oder weniger unmittelbar zu begegnen.

Ihr habt es jetzt in erster Linie mit der physischen Orientierung und der körperlichen Vergegenständlichung eurer inneren Realität zu tun. Darum hält das Bewußtsein all die Informationen bereit, die ihr benötigt, um in eurem Alltagsleben bestehen zu können. Es ist nicht erforderlich, daß ihr Daten dauernd in eurem Bewußtsein festhaltet, die keinen direkten Bezug zu dem haben, was ihr jeweils als eure physische Realität betrachtet.

Sobald jedoch ein Bedürfnis nach solchen Daten - Informationen oder Wissen - entsteht, sind diese sofort verfügbar, außer wenn euch eure eigenen Glaubenssätze im Wege stehen. Es ist eine äußerst feine, präzise und konzentrierte Bewußtseinseinstellung für das physische Leben notwendig. ja, es ist diesem hochentwickelten Selektionsvermögen zu danken, wenn ihr euch überhaupt auf den spezifisch physischen Aktivitätsbereich »einstimmen« könnt.

Auf ihre Art besitzen auch die Tiere dieses selektive Bewußtsein. Auch sie lenken ihre Aufmerksamkeit in ganz bestimmte Richtungen und nehmen aus einem unermeßlichen Wahrnehmungsfeld die Reize wahr, die sie »erkennen« und irgendwie einordnen können.

Dieses notwendige Auswahlverfahren wird durch ihr mit dem Gehirn verbundenes Bewußtsein ermöglicht. Ohne dieses würde es eine »unscharfe« Einstellung geben, die ein physisches Überleben unmöglich machen würde. Darum treten bestimmte Teile des inneren Selbst in den Seinsvordergrund.

Da eure Psyche zu Lebzeiten tatsächlich an das Gehirn und den biologischen Organismus gebunden ist, ist sie ganz automatisch auf die körperliche Realität abgestimmt und ignoriert daher bis zu einem gewissen Grade manche nichtphysischen Daten, die innerhalb jedes beliebigen Wahrnehmungsbereiches liegen. Sie läßt diese dann einfach nicht zu; diese Daten werden abgeblockt.

Auch das ist sehr notwendig. Es gibt nämlich Informationen und Daten, die auf die physische Realität nicht »anwendbar« sind. Einige dieser Daten werden von »nichtphysischen Wesenheiten« wahrgenommen, die sie in ihr Realitätssystem einordnen, wo sie dann einen Sinn ergeben. Aber davon soll hier nicht die Rede sein.

Solange ihr also verkörpert seid, werdet ihr euch immer auf ganz bestimmte Daten - unter Ausschluß anderer Daten - konzentrieren. In anderen Realitätsformen könntet ihr hingegen das physische System vollständig ignorieren und euch statt dessen auf existentielle Systeme einstellen, die im Rahmen eurer gegenwärtigen Realität unerkannt bleiben.

In eurem jetzigen Dasein beurteilt euer Bewußtsein die physische Realität und hat dabei die ganze Energie, Kraft und Kompetenz zu seiner Verfügung. Jegliche Information, die es braucht, ist ihm zugänglich. Es ist tatsächlich seine Aufgabe, die Realität richtig einzuschätzen, und zwar mit Hilfe der obenerwähnten fein differenzierten Einstellung. Es liegt in der Natur des Bewußtseins, daß es nicht mit zu vielen Details, also zu vielen Informationen, überschwemmt werden darf. Das innere Selbst läßt ihm nur die Informationen zukommen, die es verlangt oder für erforderlich hält.

Eure Glaubenssätze wirken sich auf solche inneren Daten befreiend oder aber auch hemmend aus. Verstehst du, was ich sage?

Das Bewußtsein als solches entwickelt und erweitert sich. Es ist kein lebloses Ding. Es lernt aus der Erfahrung und den Folgen des von ihm bestimmten Verhaltens. Das innere Selbst liefert euch jede Information, die sich euer Bewußtsein herbeiwünscht.

Es läßt das Bewußtsein weder in der Luft hängen, noch isoliert es dieses von den Quellen seines eigenen Seins. Das Bewußtsein besteht, weil es ein Teil des inneren Selbst ist, natürlich auch aus derselben Energie, es ist von derselben Lebenskraft erfüllt und regeneriert sich aus den tiefen Quellen der Schöpferkraft, aus denen alles Sein entspringt.

Ihr müßt einfach wissen, daß es nicht vom inneren Selbst abgeschnitten ist. Das innere Selbst erhält euren physischen Körper am Leben, wie es ihn auch ausgeformt hat. Das Wunder einer fortlaufenden Übersetzung von Geist in Fleisch wird mit nie versiegender Energie durch diese inneren Wesensanteile vollbracht, doch in allen Fällen verläßt sich das innere Selbst auf die

Beurteilung, die euer körperlicher Zustand und die äußere Realität seitens des Bewußtseins erfährt, und es bestimmt und gestaltet euer körperliches Erscheinungsbild nach Maßgabe eurer im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze.

So gestaltet ihr also die Realität aufgrund eurer Glaubenssätze, und eure allerintimste Schöpfung ist euer physischer Leib. Eure diesbezüglichen Glaubenssätze nähren ständig euren inneren Datenbestand. Auf unbewußter Ebene ordnet ihr die Atome und Moleküle, und diese bilden die Zellen, aus denen euer Körper aufgebaut ist. Doch der Plan dafür wird von euren dem Bewußtsein einverleibten Glaubenssätzen angelegt. Um euren Körper umzugestalten, müßt ihr eure Glaubenssätze ändern, selbst angesichts physischer Daten, die euch das Gegenteil zu beweisen scheinen.

Ihr alle habt einen Körper und ein Bewußtsein. Ihr könnt mit Ideen experimentieren, indem ihr sie auf euren Körper anwendet. Für den Augenblick setzen wir einmal voraus, daß ihr euch nicht ein einhalb Meter größer machen wollt, als es andere Erwachsene sind; andernfalls würdet ihr an die Grenzen bestimmter physischer Gesetze stoßen. Ich werde darauf später noch näher eingehen.

In diesem Zusammenhang könntet ihr sogar größer wirken und auf andere den Eindruck machen, als wäret ihr größer, und darauf kommt es euch ja gewöhnlich an. Mit Ausnahme bestimmter Umstände, die später noch erwähnt werden sollen, könnt ihr gesund werden, wenn ihr krank seid, schlank wenn ihr Übergewicht habt, ihr könnt auch zunehmen, wenn ihr das wünscht. Überhaupt könnt ihr euer äußeres Erscheinungsbild aufgrund eurer Ideen und Glaubenssätze tiefgreifend verändern.

Diese stellen den Plan dar, nach dem ihr - wissentlich oder unwissentlich - euren Körper gestaltet. Euer Körper ist ein Kunstwerk, das auf unbewußten Ebenen erschaffen und dauernd am Leben erhalten wird, und zwar in Übereinstimmung mit euren Überzeugungen darüber, was und wer ihr seid.

Nun: Ihr gebt euch ständig selbst Suggestionen, euren Körper, eure Gesundheit oder auch eure Krankheit betreffend. Ihr denkt demnach häufig an euren Körper. Euer Bewußtsein sendet dem inneren Selbst einen ganzen Schwall von Vorstellungen und Instruktionen durch, die auf euer körperliches Erscheinungsbild einwirken.

Wie ich bereits früher erwähnt habe, kommt euren Bewußtseinsinhalten, euren Gedanken, eine ganz klare, vitale Realität zu. Glaubenssätze sind Gedanken, die durch eure die Natur der 'Realität betreffenden Phantasien und Gefühle verstärkt werden, und deshalb kann man sie auch als Überzeugungen bezeichnen.

Nun kommt den Gedanken im allgemeinen eine elektromagnetische Realität zu, sie haben aber auch, ob ihr das wißt oder nicht, eine innere Tonqualität.

Ihr kennt die Bedeutung des äußeren Tones. Er ist ein Kommunikationsmittel, ist aber auch das Nebenprodukt anderer Ereignisse und wirkt sich auf die physische Atmosphäre aus. Das gleiche gilt auch für das, was ich den *i n n e r e n T o n* nennen möchte, den Ton, den eure Gedanken in eurem eigenen Kopf erzeugen. Hiermit sind nicht etwa Körpergeräusche gemeint, obgleich ihr auch diese gewöhnlich nicht wahrnehmt.

Innere Töne üben auf euren Körper einen noch stärkeren Einfluß aus als äußere Töne. Sie wirken auf die Atome und Moleküle ein, aus denen eure Zellen aufgebaut sind. Mit einer gewissen Berechtigung könnte man sagen, daß ihr durch sie mit eurem Körper redet, nur handelt es sich dabei um ein inneres Reden.

Die gleiche Art von Ton hat einst die Pyramiden erbaut, und zwar war das kein Ton, der mit physischen Ohren wahrnehmbar wäre. Der gleiche innere Ton formt euer Fleisch und eure Knochen. Der Ton existiert in Verbindung mit, aber auch wieder ganz unabhängig von den mentalen Worten, die ihr beim Denken verwendet.

Es spielt zum Beispiel gar keine Rolle, in welcher Sprache ihr mit euch redet. Der Ton wird von der Absicht geformt, und die gleiche Absicht - ich vereinfache hier - übt auf den Körper die gleiche Tonwirkung aus, unabhängig von den verwendeten Worten.

Doch für gewöhnlich denkt ihr in eurer eigenen Sprache, und Absicht und Worte sind daher praktisch miteinander verschmolzen. Im Prinzip sind die zwei also tatsächlich eins. Wenn ihr sagt: »Ich bin müde«, so schickt ihr euch nicht nur innerlich stillschweigende Botschaften zu - ich sage Botschaften statt Botschaft, weil die allgemeine Feststellung in Teile zerfällt; viele Körperpartien müssen befallen sein, bevor ihr euch müde fühlt -, sondern die Tonqualität dieser Botschaften wirkt auch ganz automatisch auf euren Körper in genau der gleichen Weise.

Was solltet ihr also tun, wenn ihr euch müde fühlt? Dies ist euer bewußtes Urteil über die Realität eures Körpers in einem gegebenen Augenblick. Ihr möchtet diese ändern, dürft sie also nicht noch verstärken. Folglich sagt ihr euch innerlich, der Körper könne sich jetzt ausruhen und erholen. Ihr nehmt also die ursprüngliche Feststellung als gegeben hin, ohne sie jedoch zu bekräftigen, und suggeriert euch (mit großer Bestimmtheit) statt dessen, daß das Gegenmittel zur Anwendung kommt.

Sofern es die Umstände erlauben, könnt ihr euch körperlich ausruhen, indem ihr euch hinlegt oder euch sonstwie eurem Befinden anpaßt. Ist dies alles nicht möglich, dann werden sich mehrere solcher Suggestionen - daß der Körper sich zu erholen vermag - als hilfreich erweisen. Sich hingegen ständig zu wiederholen, daß man müde sei, verstärkt den Zustand nur noch.

Die innere Tonqualität der Suggestion leitet die körperliche Erholung ganz automatisch ein. Es ist heute große Mode, sich über Lärmbelästigung den Kopf zu zerbrechen, die gleichen Probleme können aber auch mit dem inneren Ton auftreten, besonders wenn eure Gedankengänge unstimmig, verworren und ziellos sind.

Dann werden dem Körper diverse, höchst widersprüchliche Instruktionen erteilt. Ihr müßt nämlich wissen, daß sich euer Körpermilieu ständig verändert und daß ihr selbst es seid, die solche Veränderungen herbeiführen. Veränderungen sind zwar unbedingt nötig, und in der Regel bleibt das allgemeine Gleichgewicht des Körpers dabei aufrechterhalten. Doch die Anweisungen, die ihr gebt, sind häufig nicht klar oder nicht zuträglich; eure Glaubenssätze bestimmen weitgehend, welche Art von Informationen euer Körpermilieu von euch empfängt.

Das innere Selbst ist immer bestrebt, das innere Gleichgewicht eures Körpers und eure Gesundheit zu bewahren; doch oft genug halten eure im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze es davon ab euch auch nur mit der Hälfte der ihm zur Verfügung stehenden Energie zu Hilfe zu kommen. Oft geschieht es nur in ausgesprochenen Engpaßsituationen, daß ihr dieser ungeheuren Energie die Schleusen öffnet, dann nämlich, wenn es allzu offenbar wird, daß eure eingeschliffenen Glaubenssätze und Verhaltensweisen sich nicht bewährt haben.

Ihr habt die Mittel an der Hand, eure Gesundheit sicherzustellen. Mein Freund Joseph hat eine diesbezügliche Frage vor unserer Sitzung aufgeworfen. Er wollte wissen, warum so viele Leute in den Vereinigten Staaten von Amerika Brillenträger sind. Er hat sich gefragt, ob Menschen, die nie etwas von Brillen gehört hätten und plötzlich mit solchen bekannt gemacht würden, ein Bedürfnis nach einer Brille entwickeln würden; und das ist tatsächlich der Fall.

Vielen Menschen wird schon im kindlichen Alter eine Brille verpaßt; sie soll einen Augenfehler ausgleichen. Würde man die Augen sich selbst überlassen, so würden sie sich in v i e 1 e n Fällen von selbst berichtigen. Die Brille kann tatsächlich eine solche Selbstkorrektur verhindern, indem sie eine Krücke darstellt, die dann die Augenmuskeln noch weiter schwächt und diesen Zustand endgültig macht. Wenn ihr davon überzeugt seid, daß nur Augengläser ein schwaches Sehvermögen korrigieren können, dann werden Augengläser dazu notwendig sein.

Weit besser wäre es freilich, als Grund den hinter der mangelhaften Körperfunktion stehenden Glaubenssatz herauszufinden, denn wenn der einmal entdeckt ist, wird sich der Fehler ganz von selbst berichtigen. Für die meisten Menschen ist es aber bequemer, sich eine Brille anzuschaffen.

Um gesund zu sein, muß man an die Gesundheit erst glauben. Ein guter Arzt ist ein »Glaubenssatzwandler«. Er wird die Krankheitsvorstellung durch die Gesundheitsvorstellung

ersetzen. Welche Methoden oder Medikamente er auch immer anwenden mag, dies werden wirkungslos bleiben, solange dieser Glaubenssatzwandel nicht stattfindet.

Als der Mensch alles um und an sich zu etikettieren begann, stellte er leider auch Verzeichnisse her, in denen die verschiedenen Krankheiten mit wachsender Perfektion kategorisiert wurden. Er untersuchte, um hinter das Wesen der Krankheit zu kommen, abgestorbenes Gewebe, das das Absterben verursacht hatte. Die Ärzte begannen, den Menschen als Träger von Krankheiten zu betrachten, die sie selber gewissermaßen durch neue medizinische Verfahren in die Welt gesetzt hatten.

Die alten Medizinmänner haben sich oft viel konkreter mit dem Patienten selbst befaßt und waren sich über die Natur der Glaubenssätze und die vorrangige Bedeutung der Suggestion durchaus im klaren. Manche ihrer Techniken wurden um ihrer psychologischen Schockwirkung willen eingeführt, wobei der Patient aus der Krankheit, die er zu haben glaubte, mittels »Gehirnwäsche« höchst wirkungsvoll heraussuggeriert wurde.

Der gegenwärtigen Ärzteschaft sind leider infolge ihrer eigenen Glaubenssätze die Hände gebunden. Oftmals ist sie innerhalb eines Bezugssystems tätig, wo schlechte Gesundheit und Krankheit nicht allein als normal gelten, sondern hinterrücks geradezu angepeilt werden. Wie in der Psychoanalyse gibt es auch hier ein Versteckspiel, an dem Arzt und Patient gleichermaßen beteiligt sind.

Beide sind natürlich davon überzeugt, daß sie einander brauchen. Dahinter steht ein psychologisches Glaubenssatzmuster; der Patient schreibt dem Arzt Kräfte des Wissens und der Weisheit zu, die seine Glaubenssätze ihm selber abgesprochen haben. Gegen besseres Wissen hat der Patient den Wunsch, den Herrn Doktor allmächtig zu sehen.

Der Arzt wiederum schiebt seine eigenen Gefühle der Hilflosigkeit, die er zu bekämpfen versucht, oft genug auf den Patienten ab, indem er sie projiziert. Diese Wechselwirkung setzt sich dann fort, indem der Patient dem Arzt zu gefallen versucht und bestenfalls von einer Symptomgruppe auf eine andere überwechselt. All zu oft teilt der Arzt den unerschütterlichen Glauben an schlechte Gesundheit und Krankheit mit seinem Patienten.

Und nicht nur das: Die Ärzteschaft stellt häufig selbst die Pläne für neue Krankheiten her, die der Patient dann oft genug am eigenen Leibe ausprobiert. Das soll nicht heißen, daß die Ärzteschaft nicht auch oftmals den Kranken wertvolle Unterstützung und Hilfe zukommen läßt, doch im Rahmen des Wertsystems, in dem sie arbeitet, werden viele positive Einflußmöglichkeiten, die eigentlich da wären, einfach ignoriert oder geleugnet.

Wegen des hohen Ansehens, das die Ärzte genießen, finden Suggestionen, die von ihnen ausgehen, ein besonders offenes Ohr. Der Patient befindet sich gefühlsmäßig in einer Verfassung, die ihn die seitens des Arztes gemachten Aussagen bereitwillig und weniger kritisch aufnehmen läßt.

Die Benennung und Etikettierung von »Krankheiten« ist eine schädliche Praktik, weil sie weitgehend die angebotene und stets präsente Wandlungsfähigkeit der sich im Fleisch manifestierenden Psyche in Abrede stellt. Man sagt euch, ihr "hättet" etwas. Aus heiterem Himmel hat euch und eure vielleicht geschütztesten Organe etwas »befallen«.

Der Patient fühlt sich demzufolge meist ziemlich hilflos und jedem daherstreunenden Virus auf Gedeih oder Verderb ausgeliefert. Tatsache ist jedoch, daß ihr euch den Typ eurer Krankheit entsprechend der Natur eurer Glaubenssätze selber auswählt. Ihr seid gegen Krankheit immun, solange ihr von eurer Immunität überzeugt seid.

Dies sind Feststellungen für das praktische Leben. Euer Körper verfügt über ein umfassendes Körperbewußtsein, das energie- und vitalitätsgeladen ist. Gleichgewichtsstörungen bringt es automatisch wieder ins Lot, bloß wirken sich eure bewußten Glaubenssätze auch auf dieses Körperbewußtsein aus. Eure Muskeln glauben, was ihr ihnen über sie mitteilt. Das gleiche gilt für jeden anderen Teil eures physischen Körpers.

Solange ihr glaubt, daß nur Ärzte euch heilen können, solltet ihr weiter zu ihnen gehen, denn innerhalb des Bezugssystems eurer Glaubenssätze sind sie die einzigen, die euch zu helfen

vermögen. Doch das Bezugssystem als solches stellt eine Einschränkung dar; und wenn man euch übrigens auch von einem Leiden kuriert, wird es doch bald durch ein neues ersetzt sein - solange ihr nicht eure Glaubenssätze ändert, die eure körperlichen Beschwerden verursachen.

Das gleiche gilt übrigens auch für das, was häufig als »Geistheilung« bezeichnet wird. Wenn ein solcher Heiler euren Körper durch Anwendung konzentrierter psychischer Energie geheilt hat, werdet ihr einfach die Symptome, die ihr loswerdet, gegen andere eintauschen, wenn ihr nicht eure Glaubenssätze ändert.

Nun wird euch manchmal ein Heiler oder Arzt nach einem Heilerfolg zu beweisen versuchen, daß sich die Heilkraft schon immer in eurem Inneren befand, und diese Einsicht kann genügen, daß ihr eure die Gesundheit betreffenden Glaubenssätze vollkommen ändert.

In solchem Falle werdet ihr einsehen, daß eure zuvor schlechte Gesundheit von verhängnisvollen Glaubenssätzen verursacht wurde. Wenn ihr irgendein körperliches Problem habt, konzentriert euch auf die gesunden Körperteile und die intakten Körperfunktionen. In den gesunden Partien arbeiten nämlich eure Glaubenssätze für euch.

Wie schon erwähnt, ist der innere Ton äußerst wichtig. jedem Atom und jedem Molekül in eurem Körper kommt seine eigene Realität in Form von Tonqualitäten zu, die für euer physisches Ohr nicht wahrnehmbar sind. Jedes einzelne Körperorgan hat also auch seine eigene, einmalige Tonqualität. Wenn etwas nicht stimmt, sind auch die inneren Töne miteinander in Mißklang.

Die disharmonischen Töne haben sich infolge des inneren Tones eurer im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze in der kranken Körperpartie festgesetzt. Darum ist es so wesentlich, daß ihr diese inneren Töne nicht noch verstärkt, indem ihr die negativen Suggestionen für euch wiederholt. Verbale Suggestionen werden in inneren Ton übersetzt, Dieser durchdringt euren Körper auf ähnliche Weise wie bestimmte Arten des Lichts.

Nun: Da ihr physische Wesen seid, müssen auch eure Wahrnehmungen weitgehend physisch orientiert sein. Doch sogar eure Körper existieren in einem anderen Sinne, als ihr allgemein vermutet.

Ihr nehmt sie als Objekte wahr, die ihre Masse haben und aus Knochen und Fleisch zusammengesetzt sind. Zu ihnen gehören aber auch »Strukturen« aus Ton, Licht und elektromagnetischen Eigenschaften, die ihr nicht wahrnehmt. Diese sind an das euch bekannte körperliche Erscheinungsbild gebunden. Jede körperliche Störung wird sich zuerst in diesen anderen »Strukturen« zeigen.

Ton, Licht und elektromagnetische Energie verleihen der von euch wahrgenommenen physischen Form Kraft und Vitalität. Sie sind beweglicher als der physische Körper und noch empfindlicher für die veränderlichen Muster eurer Gedanken- und Gefühlsinhalte.

Ich habe gesagt, daß Gedanken in inneren Ton übersetzt werden, aber Gedanken streben auch immer danach, sich zu materialisieren. An sich sind sie Bilder in Statu nascendi, Energiesammler. Sie bauen ihre eigene embryonale Gestalt auf, bis diese auf die eine oder andere Weise eine physische Übersetzung erfährt.

Vorstellungsbilder sind darum sehr mächtig, weil sie den inneren Ton und dessen Auswirkungen mit klaren, geistigen Bildern, die physische Form anzunehmen versuchen, verbinden. Eure Einbildungskraft fügt dann zu solchen Bildern noch Motivation und Schwungkraft hinzu, und deshalb werdet ihr finden, daß viele eurer Glaubenssätze von innerlich-visuellen Mitteln getragen und daher aufrechterhalten werden. Sie sind mit Vorstellungsbildern verbunden.

Ein solches Bild kann einen bestimmten Glaubenssatz repräsentieren oder auch mehrere. Wenn ihr euch einige eurer Glaubenssätze vergegenwärtigt (*sofern ihr das könnt*), werdet ihr einige dieser Bilder in euch aufsteigen fühlen. Betrachtet sie dann wie ein Gemälde, das ihr geschaffen habt. Wenn euch das, was ihr seht, nicht gefällt, so ändert euer Vorstellungsbild, werft es weg, ersetzt es durch ein neues.

Es sind dies zwar innere Bilder, aber da sie so sehr euren Glaubenssätzen verhaftet sind, werdet ihr ihnen auch in äußerer Form, als Erfahrung, begegnen.

Ich will euch ein einfaches Beispiel geben. Ihr habt eine kranke Zehe. Hin und wieder erscheint sie ganz deutlich vor eurem geistigen Auge. Ihr schaut euch die Zehe vielleicht häufiger an, als ihr es normalerweise tun würdet, und ertappt euch dabei, daß ihr in einer Menschenmenge jeden herausfindet, der die Füße nicht richtig setzt. Sonst würdet ihr diese Leute vielleicht gar nicht beachten, aber plötzlich scheint euch die Welt voller kranker Zehen zu sein.

Um die Sache zu verdeutlichen, soll gesagt sein: Wir haben hier einen Glaubenssatz ausgewählt, der sich bereits realisiert hat. Aber ,wenn ihr mit solcher Konzentration weiter fortfahren solltet, so ,würde die Zehe entweder nicht abheilen, oder es würde sich etwas Schlimmeres entwickeln. Hinter alledem würde natürlich der Glaubenssatz stehen, der das Problem verursacht hatte. Wenn ihr aber einmal eine Anzahl von Symptomen hervorgebracht habt, so müßt ihr euch sehr in acht nehmen, daß ihr euren Realitätsbereich nicht von diesem Standpunkt aus zu sehen beginnt. Wenn ihr das nämlich tut, so fügt ihr noch innere und äußere Bilder hinzu, die euren Zustand verschlimmern.

Es gibt also Licht, das ihr mit euren Augen nicht seht, so wie es Töne gibt, die ihr mit euren Ohren nicht hört. Diese verbinden sich miteinander, um das euch bekannte körperliche Erscheinungsbild geistig zu gestalten; darum müßt ihr von innen nach außen arbeiten. Eure Glaubenssätze sind eure Palette (um noch einmal die Analogie der Malerei zu verwenden).

Der Inhalt eurer Gedanken liefert den allgemeinen Grundriß für die Realität, die ihr physisch erfahrt. Eure Gefühle zeichnen mit Licht die Muster ein. Eure Phantasie schweißt beides zusammen.

Eigentlich ist es der Ton eurer Gedanken, den ihr als Mittel verwendet. Dies ist jedoch weit mehr als eine bloße Analogie; denn so wird auf eine einfache Weise ganz klar, wie eure Glaubenssätze die Realität gestalten. In ruhigen Augenblicken das Wort »Om«* langsam, entweder im Geiste oder laut ausgesprochen, trägt dazu bei, euren körperlichen Allgemeinzustand zu verbessern. Die Silbe enthält nämlich einen einprogrammierten Impuls, der zu Energie und Wohlbefinden führt; ich werde das noch erklären.

[*Om ist in Sanskrit auch eine »magische Silbe«, ein Mantra, insbesondere des lamaistischen Zuddhismus, das die Befreiung in der Meditation herbeiführt.]

Der Körper reagiert weniger auf den physischen Ton als auf die inneren Töne, in welche die physischen Töne übersetzt werden. Wie schon erwähnt, reagiert er auch auf Töne, zu denen kein physisches »Gegenstück« existiert.

In der Chromosomenstruktur sind bestimmte Eigenschaften gegeben, die durch spezifische innere Tonqualitäten aktiviert werden müssen. Findet eine solche Aktivierung nicht statt, dann bleiben die »Eigenschaften« in den Chromosomen latent.

Es gibt Einflußketten, die tatsächlich aus inneren Tonqualitäten zusammengesetzt sind und das komplizierte Gewebe von Genen und Chromosomen gewissermaßen zusammenknüpfen.

Ich lasse mir hierbei Zeit, um es so einfach wie möglich erklären zu können.

Diese Tonqualitäten sind buchstäblich in einem elektromagnetischen Muster miteinander verwoben. Die Töne weben sich durch alles hindurch und tragen zur Bildung des Musters bei. Außerdem bewirkt die Zellaktivität im Körper etwas, das sich als winzige innere Tonexplosionen beschreiben ließe.

Auf die elektromagnetischen Kräfte und inneren Töne wirken bestimmte Lichtwellen ein. Sie formen insgesamt gleichsam den Prototyp, auf dem und aus dem heraus dann der physische Körper aufgebaut wird.

Nun: Wenn ihr in eurem Geiste ein Vorstellungsbild erzeugt, so setzt sich dieses aus den ebenerwähnten Komponenten zusammen. Ein Vorstellungsbild ist also gleichfalls ein inneres

Tonmuster mit elektromagnetischen Eigenschaften, die von bestimmten Lichtqualitäten durchdrungen sind. In einem gewissen Sinne, der noch dazu sehr real ist, stellt das Vorstellungsbild tatsächlich Materie in Statu nascendi dar; und jede so aufgebaute Struktur, in der sich elektromagnetische Ton- und Lichtqualitäten miteinander verbinden, wird sozusagen autonom bestrebt sein, sich in eurer physischen Existenz oder der materiellen Welt zu reproduzieren. Es besteht also eine ausgeprägte Verbindung zwischen der Natur solcher Bilder und der Beschaffenheit eures Körpers.

Elektronen, Atome und Moleküle haben alle ihre eigenen inneren Ton- und Lichtqualitäten. Wenn von euren Nervenenden Botschaften überspringen, so ist damit eindeutig eine Tonproduktion verbunden. Manches davon läßt sich sehr schwer erklären, aber jedenfalls sind es »unsichtbares« Licht und »unhörbarer« Ton, die auf euren Körper einwirken und das Muster aufbauen helfen, um das herum er sich ständig neu bildet.

Der Körper wird also zu euren Lebzeiten oder dem, was ihr darunter versteht, fortwährend neu erschaffen. Er ist kein fertig produzierter Automat, der sich dann selbst überlassen bleibt. Im Gegensatz zu der herkömmlichen Schulmeinung ist euch nicht bei eurer Geburt ein bestimmtes Maß an »Lebenskraft« zugeteilt worden, das ihr im Laufe der Zeit aufbraucht.

Die Atome und Moleküle in euch gehen buchstäblich zugrunde und werden laufend durch andere ersetzt. Ihr werdet in jedem Augenblick körperlich neu erschaffen. Der Körper reagiert auf äußere Töne sowie auf Reize, die ihm durch die Sinnesorgane zugeführt werden. Diese Verhaltensmuster lassen sich eindeutig nachweisen, sind aber nur der gegenwärtig feststellbare Teil von viel umfassenderen Wechselbeziehungen, die außerdem noch vorhanden sind.

Die Atome und Moleküle, aus denen eure Zellen, euer Fleisch zusammengesetzt sind, reagieren zum Beispiel nicht auf hörbare Töne oder auf Lichtmuster, die für eure Augen wahrnehmbar sind. In Gefahrenmomenten muß euer gesamter Körper imstande sein, sich schnell zu bewegen. Euer Hormonhaushalt muß rasch reagieren und dabei das eben noch herrschende Gleichgewicht vollkommen umändern. Eure Muskeln müssen sofort startbereit und euer ganzer Körper flexibel genug sein, um als Ganzes zu reagieren. Das schließt jedes Organ und jedes winzigste Teilchen mit ein.

Nehmen wir einmal an, ihr seid mitten auf dem Fahrdamm, und plötzlich rast ein Auto auf euch zu. Das Auto scheint aus dem Nichts gekommen zu sein. Die Körperzellen, aus denen der Darm, das Herz, die Muskeln aufgebaut sind, können das Auto natürlich nicht sehen, wie ihr es seht. Und doch muß der ganze Organismus sofort aktiviert sein, und die von euch wahrgenommenen Daten müssen sofort so »übersetzt« werden, daß sie jeden Teil eures Körpers zu energetisieren vermögen.

Dies geschieht, indem äußere Reize in innere Reize übersetzt werden, doch die physischen Datenträger sind das einzige, was Physiker oder andere Naturwissenschaftler bisher haben feststellen können. Die umfassenderen Wechselbeziehungen sind immer noch unerkannt; und was das Problem mit der Entzifferung solcher Botschaften betrifft, die wurde auch nicht b e g r i f f e n - und jetzt macht Pause.

Auch die Nerven sind aus der gleichen Art von inneren Strukturen zusammengesetzt wie die obenerwähnten: um sie herum oder vielmehr aus ihnen formen sich die physischen Nerven. Hier werden die äußeren Daten übersetzt und aufgelöst in innere Begriffe. Das heißt, sie werden im Sinne des erwähnten inneren Ton es, Lichtes und elektromagnetischer Muster dechiffriert.

So entsteht brauchbare Information, brauchbar sogar im Sinne der Atome und Moleküle, aus denen die Zellen aufgebaut sind. Die Zeitspanne, die zwischen dem Einlaufen einer Botschaft und der Erreichung ihres Bestimmungszieles verstreicht, gilt nicht für diese anderen Ebenen. Die »innere Botschaft« gelangt bereits vor der physischen an ihr Bestimmungsziel.

Bevor der Organismus noch reagiert, haben die inneren Muster schon darauf angesprochen, und diese Vorreaktion muß bei allen physischen Reaktionen auf Reize immer stattfinden, und sie findet auch statt. Deshalb reagiert das unsichtbare Körpermuster, das aus innerem Licht, innerem Ton und elektromagnetischen Eigenschaften besteht, zuerst und leitet die spätere Körperreaktion ein.

Diese Übersetzung äußerer Reize findet jedes mal statt.

Das von Naturwissenschaftlern beobachtete Zeitintervall ist natürlich das physische und bezieht sich auf die Zeit, die die Botschaft braucht, um von den Nervenenden überzuspringen. Die innere Übersetzung ist jedoch simultan.

Führen wir uns nun die Situation des fast erfolgten Unfalls noch einmal vor Augen. Der Vorfall mit dem Auto, dessen Chauffeur und eure eigene prekäre Lage existieren auch noch als andere Struktur als die von euch physisch beobachtete. Er - nämlich der Vorfall existiert auch noch in einer Realität, die aus unsichtbarem Licht, unhörbarem Ton und elektromagnetischen Mustern besteht.

Bewußt reagiert ihr auf die physisch wahrnehmbaren Daten - den Lärm, das Kreischen der Bremsen oder auch auf den durch die plötzliche Nähe des Autos ausgelösten visuellen Schock -, doch die gesamte innere Realität jener Szene wird in Sekundenschnelle von einer Instanz »erfaßt«, die ich als innere Sinne bezeichnen möchte. Diese reagiert auf die inneren Muster, von denen ich sprach. Die physisch relevanten Daten werden mit dem unvermeidlichen Zeitverlust durch die Nerven hindurchgeleitet. Diese stellen das zeitgebundene Ende des Wahrnehmungsspektrums dar.

Da ihr Wesen von Fleisch und Blut seid, müsst die Aspekte der inneren Wahrnehmung ihr physisches Gegenstück haben. Aber die Bewußtheit äußerer Erfahrung und Körperreaktionen auf diese wären ohne das erwähnte innere Netzwerk nicht möglich.

Nun: Bevor ihr irgend etwas körperlich wahrnehmt, tut ihr es auf diesem inneren Wege. Die innere Wahrnehmung aktiviert die äußere. Wenn ihr physische Bewegung oder Aktivität, äußere Ereignisse oder Erscheinungen beobachtet, so werdet ihr euch des Schwanzendes einer langen inneren Wahrnehmungskette bewußt. Ich möchte sagen, daß alle äußeren Ereignisse sowie euer Körper mitsamt seinen Eingeweiden, alles, was in eurer Erscheinungswelt ist und lebt, die Außenstrukturen von inneren Strukturen sind, die, aus innerem Ton und unsichtbarem Licht bestehend, von elektromagnetischen Mustern durchwoben sind.

Unterhalb der Schwelle zeitlicher Wahrnehmung existiert also jedes Individuum und jedes Ereignis in diesem Sinne, und zwar in Mustern, die miteinander in einer Wechselbeziehung stehen. Auf physischer Ebene scheint ihr von allem, was nicht ihr selber seid, abgeschnitten zu sein. Das ist zwar nicht wahr, doch in eurem täglichen Leben scheint dies zu gelten, und es ist eine Annahme, die ihr normalerweise als gegeben voraussetzt.

Auf der inneren Ebene, von der ich sprach, sind alle Ereignisse und alle Individuen miteinander verbunden. Eine Bewegung oder Veränderung, die sich bei einem vollzieht, wirkt sich auf andere aus. Ihr werdet zwar auf eine solche Veränderung physisch zum Teil reagieren und etwas von ihr erkennen, wie bei unserem Unfall-Beispiel. Aber bewußt oder unbewußt wird auf diesem inneren Weg das innere Milieu eures Körpers verändert.

Eure Gedanken und Überzeugungen, denen die gleiche Art innerer Realität zukommt, verändern ebenfalls das innere Milieu anderer Menschen. Die geschilderte Unfallgefahr stellte zwar ein äußeres Ereignis dar, aber eigentlich war der Vorfall geistigen Ursprungs. Er war in der außerzeitlichen Realität bereits existent, bevor er materialisiert, erkannt und reagierend beantwortet wurde.

Aus der inneren Realität wurde er auf der Grundlage der Überzeugung, daß er sich ereignet, und durch Emotion und Phantasie in die äußere Realität hinauskatapultiert. Weil ihr diese inneren Vorgänge nicht sehen könnt, meint ihr vielleicht, daß sie nicht die Realität - sagen wir - eines Gegenstandes haben. Ihr könnt zum Beispiel nur die Resultate eurer Emotionen physisch wahrnehmen. Ihr könnt sie nicht mit der Hand greifen wie einen Stein.

Ideen repräsentieren eure physische Absicht. Sie rufen Gefühle und Phantasien hervor. Diese aktivieren die inneren Muster. Sie sind die treibende Kraft hinter allem Handeln (Pause), das Mittel, durch das alle inneren Vorgänge veräußerlicht werden. Sie sind gesteuerte Energie, Formulierungen innerer und äußerer Realitätsmuster. Sie sind ein Teil der Schöpferkraft, der

alle Realitäten entspringen. Wir geraten hier wieder in Erklärungsschwierigkeiten, einfach weil es wenig verbale Entsprechungen für das gibt, was ich auszudrücken versuche.

Phantasie und Emotion sind die konzentriertesten Energieformen, über die ihr als körperliche Wesen verfügt. Jedes starke Gefühl ist der Träger von weit größeren Energien, als beispielsweise erforderlich wäre, um eine Rakete auf den Mond zu schicken.

Emotionen schicken - anstelle einer Rakete - Gedanken aus dieser inneren Realität durch die Schranke hindurch, die das Nichtphysische von dem Physischen trennt, in die »objektive« Welt - keine geringe Leistung und noch dazu eine, die sich dauernd wiederholt.

Euer lebendiger physischer Körper, seine Verfassung und seine Aktivitäten werden durch die Glaubenssätze eures Bewußtseins gesteuert. Wie in diesem Kapitel dargelegt wurde, gibt es auch »unsichtbare« Gegenstücke zum Körper, die aus elektromagnetischen Eigenschaften und inneren Ton- und Lichtqualitäten bestehen.

Diese unsichtbaren Strukturen gingen der Gestaltwerdung eures physischen Leibes voraus. Sie bleiben auch über den leiblichen Tod hinaus erhalten. Während zu euren Lebzeiten euer körperlicher Zustand durch das Bewußtsein gesteuert wird, hat die Idee oder das geistige Muster für den Körper bereits vor der Vereinigung des Bewußtseins mit dem physischen Gehirn existiert.

Die Gene und Chromosomen haben nicht nur von ungefähr die genau definierte, kodierte Information, die sie brauchen. Die Daten sind von innen her einprogrammiert. Die Wesenseigenart existiert vor der Gestalt. Man könnte sagen, daß die Identität, die in einer gänzlich anderen Dimension existiert, ein Samenkorn in den Mutterboden der physischen Realität fallen läßt, aus dem dann sein materielles Dasein entspringt.

Das innere Selbst formt also erst die unsichtbare Körperstruktur, die dann später fleischliche Form annimmt. Zum Zeitpunkt dieser geistigen Aussaat ist das Bewußtsein, wie ihr es versteht, natürlich nicht an das Gehirn gebunden, da dieses fleischlich noch nicht existiert. Die Körpervorstellung wird von einem organfreien Bewußtsein unterhalten und ins Physische übersetzt.

Das Bewußtsein ist demnach nicht von der sinnlichen Wahrnehmung abhängig, obwohl Bewußtsein eine die materielle Form durchdringende Wachheit verlangt. Aufgrund der Tatsache, daß euer an das Gehirn gebundenes physisches Bewußtsein durch den körperlichen Organismus gefiltert wird, habt ihr nichtkörperliche Bewußtseinsarten normalerweise nicht gewärtig. Der Rohbau des Körpers samt Eigenschaften und persönlichen Merkmalen ist aber schon vor seiner Gestaltwerdung da. Ihr wählt euch den Körper im voraus aus, dem ihr Form geben und innewohnen möchtet. Dabei sieht es für euch so aus, als könntet ihr im gegenwärtigen Leben keinerlei bewußte Kontrolle über euren Körper ausüben, ganz zu schweigen von der Zeit vor eurer Geburt. Man hat euch gelehrt, daß zwischen Gedanken und körperlichen Aktivitäten keine Verbindung besteht.

Ein Mann, der sich für herzkrank hält, wird aufgrund seiner eigenen Angst in seine »unwillkürlichen« Körperfunktionen so lange hineinfunken, bis sein Herz - falls diesem Glaubenssatz kein Einhalt geboten wird - tatsächlich einen Schaden davonträgt. Das Bewußtsein steuert die Systeme der sogenannten unwillkürlichen Funktionen des Körpers und nicht umgekehrt. Eine Vorstellung kann sich nicht an eurer bewußten Wahrnehmung vorbeistehlen und auf euer unwillkürliches Funktionssystem einwirken, außer sie fügt sich in eure im Bewußtsein verankerten Glaubenssätze ein. Wie gesagt, ihr werdet nicht krank, wenn ihr euch für gesund haltet - aber es kann noch andere Vorstellungen geben, die euch an die Notwendigkeit des Krankseins glauben lassen.

Ihr wißt nicht, auf welche Weise der Körper seine vielen unwillkürlichen Funktionen ausübt. Das Bewußtsein würde mit deren Steuerung nicht fertig, und doch spiegeln diese Funktionen eure bewußten Ideen und Glaubenssätze ganz genau wider.

Wie ich ebenfalls schon erwähnt habe, ist das Bewußtsein nicht grundsätzlich vom inneren Selbst oder dem tieferen, uns allen zugänglichen Urquell des Wissens abgeschnitten. Das

Bewußtsein ist übrigens nicht ein für allemal da; es wird aus den verschiedenen Teilen des inneren Selbst, die an die »Oberfläche« treten, jeweils und immer wieder neu gebildet.

Im Rahmen der Grundstruktur des vor der Geburt (aus Gründen, auf die ich noch eingehen werde) ausgewählten Körpers genießt das Individuum völlige Freiheit, sich eine absolut gesunde, funktionstüchtige Form zu schaffen. Diese Form ist jedoch ein Spiegel eurer zu Glaubenssätzen erhobenen Überzeugungen und materialisiert die Ideen auf fleischliche Weise, die euer Bewußtsein für wahr hält.

Das ist eine der Hauptfunktionen des Körpers. Ein kranker Körper übt also diese Funktion auf seine Weise ebenso gut aus wie ein gesunder. Er ist euer allerintimstes Feedbacksystem, das sich mit euren Gedanken und Erfahrungen wandelt und euch zu all euren Gedanken das leibliche Gegenstück liefert. Darum ist es auch müßig, euch über eure Symptome zu ärgern oder euren Körper zu schelten, wenn er euch doch nur, seiner Aufgabe getreu, das körperliche Abbild der Inhalte eures eigenen Denkens zeigt.

Eure Umgebung und eure Erfahrungen mit der äußeren Welt verschaffen euch die gleiche Art von Feedback. Es ist ebenso nutzlos, auf eure Umwelt oder die Erfahrungen, die ihr dort macht, zu schimpfen, wie euren Körper als mißraten zu verachten, und zwar aus den gleichen Gründen.

Oft hat es den Anschein, wenn man dergleichen Ideen vorträgt, daß die Idealergebnisse in eurem Sinne auf Perfektion hinauslaufen müßten, auf einen »Himmel auf Erden« oder auf einen Zustand des Seins eines jeden im Glück, gesund, reich und weise zu sein.

Eure physische Existenz ist euch aber gegeben, damit ihr euren Körper als Lern- und Ausdrucksmittel benutzt. Jeder von euch ist einmalig.

Viele von euch verfolgen aus bestimmten Gründen einen Kurs, bei dem es nicht um eine gleichmäßige Entwicklung von, Fähigkeiten, nicht um ein umfassendes und ausgewogenes Persönlichkeitsbild geht, sondern um ein Experiment mit bestimmten Eigenschaften, die unter Ausschluß aller anderen zum Ausdruck gebracht werden müssen. Ein solcher Kurs kann in der physischen Realität nicht gerade ein Bild harmonischer Vollendung bieten.

Später werden wir noch auf andere Seinsweisen zu sprechen kommen, an denen ihr gleichfalls beteiligt seid; und diese färben bis zu einem gewissen Grade auf eure Absichten und Zielsetzungen in eurem Lebensalltag ab.

Würden nicht alle eure Glaubenssätze - nicht nur die euch selbst »günstigen« - in eurem Leben zur Geltung kommen, so würdet ihr auf physischer Ebene nie zu der vollen Erkenntnis gelangen, daß eure Ideen Realitäten schaffen. Würden nur eure "positiven" Glaubenssätze materialisiert, so würdet ihr die Macht des Denkens nie klar erfassen, denn ihr würdet die Ergebnisse eures Denkens im Leben nie voll zu spüren bekommen.

Ihr formt, habe ich gesagt, vor eurer physischen Geburt ein geistiges Vorstellungsbild von dem Körper, den ihr haben werdet. Dieses Bild wird dem Stoff, der ihr seid, folgendermaßen aufgeprägt: Ihr stimmt euch in eine hochspezifische Realitätsdimension ein. Ihr formt eine körperliche Struktur, die innerhalb jenes intensiv konzentrierten Bereiches zu existieren vermag, die (mit großer Bestimmtheit) im Rahmen jener »Frequenzen« gültig und aktuell sein und zum Leben erwachen wird.

Hier ist nun der Punkt, an dem die scheinbare Spaltung im Selbst auftritt; denn im physischen Leben ist das Bewußtsein zwangsläufig an das Gehirn gebunden, und im zeitlichen Sinne muß dieses Organ als solches wachsen und sich entwickeln. Deshalb kann euch auch nicht euer ganzes Bewußtsein physisch bewußt sein. Der Teil von ihm, der auf die Entwicklung des Gehirns »warten« muß, ist das, was ihr im Leben als »Bewußtsein« bezeichnet.

Die restlichen Teile könnte man das innere Selbst nennen. Nun kann, trotz der Verbindung mit dem Gehirn, nicht dieses ganze innere Selbst zum Ausdruck gelangen, denn das Gehirn muß seine Wahrnehmungen durch den physischen Organismus filtern.

Das Gehirn muß sich wegen seiner Verbindung mit dem Körper mit den Zeitabläufen auseinandersetzen, die zur sinnlichen Wahrnehmung dazugehören. Wären die innerkörperlichen Funktionen bewußt, dann hätte das physisch orientierte Bewußtsein es mit Zeitsequenzen zu tun, die es mit so zahlreichen »mathematischen« Subtraktionen und Kalkulationen konfrontieren würden, daß es dem nicht gewachsen wäre. Zum Beispiel müßte es all die Muskeln, Nerven, Organe, Zellen, Moleküle und Atome bewußt im Auge behalten, während es gleichzeitig den Körper in Raum und Zeit manipuliert.

Deshalb ergibt sich eine *s c h e i n b a r e* Spaltung, wobei ein Teil des unsichtbaren Bewußtseins mit dem physischen Gehirn verbunden und ein anderer Teil von dieser Verbindung frei ist. Dieser letztere Teil bildet das, was ihr unter dem »unwillkürlichen« Funktionssystem des Körpers versteht.

Hierbei ist es wiederum wichtig, daß ihr die ursprüngliche nichtphysische Reaktion auf Reize erkennt, die alle physischen Reaktionen erst auslöst. Es finden ein ständiges Wechselspiel und eine dauernde Kommunikation zwischen den mit dem Gehirn verbundenen Bewußtseinsanteilen und den nicht mit ihm verbundenen statt. Die »tieferen« Absichten des betreffenden Bewußtseins »zirkulieren«, und manchmal steigen sie auch in das mit dem Gehirn verbundene Bewußtsein auf. Informationen, die aus jenen tieferen Quellen des Selbst stammen und in den mit dem Gehirn verquickten Bewußtseinsbereich vordringen, werden im Sinne der Glaubenssätze des am stärksten physisch orientierten Selbstsegmentes gedeutet.

Bis zu einem gewissen Grade werden solche inneren Daten durch die gerade aktuellen Glaubenssätze jenes Anteils des Selbst gefärbt, der der physischen Welt am unmittelbarsten begegnet. Solche Glaubenssätze werden andererseits aber auch ständig vom inneren Selbst überprüft.

Ende des Kapitels.

6

Gegensätzliche Glaubenssätze und deren Macht

Ihr lebt eure Glaubenssätze und erlebt deren Macht. Eure zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen können euer Sehvermögen oder jedes andere Sinnesorgan verbessern oder verschlechtern.

Wenn ihr, zum Beispiel, fest daran glaubt, daß von einem bestimmten Alter an das Gehör nachläßt, dann wird es nachlassen. Ihr werdet von dieser Fähigkeit immer weniger Gebrauch machen, werdet unbewußt eure Aufmerksamkeit kompensatorisch auf die anderen Sinne richten und werdet euch immer weniger auf euer Gehör verlassen, bis diese Funktion tatsächlich verkümmert.

In dieser Hinsicht stellen solche Funktionen Gewohnheiten dar. Bleiben wir bei unserem Beispiel: Eurem Glaubenssatz folgend vergeßt ihr einfach, wie man richtig hört. All die unscheinbaren Manipulationen, die zum Hören notwendig sind, werden unbewußt unterdrückt. Der physische Verfall ist die Folge. Der Verfall tritt aber nicht zuerst, sondern erst als Folge ein.

Eine derartige Entwicklung kann in fast jedem physischen Bereich eintreten. Gewöhnlich ist mehr als nur ein Glaubenssatz daran beteiligt. Parallel zu dem Glaubenssatz, daß das Sehvermögen nachläßt, kann beispielsweise auch der erwähnte Glaubenssatz laufen, daß das Gehör schwächer wird, und diese beiden Vorstellungen können durch einen weiteren Glaubenssatz noch verstärkt werden, daß das Alter euch automatisch zu einem minderwertigen Menschen macht und euch in ein Individuum verwandelt, das zur Umwelt des täglichen Lebens keine Beziehungen mehr herzustellen vermag. Folgerichtig würde dann dieser Zustand zur Geltung kommen.

Andererseits könntet ihr auch daran glauben, daß die Weisheit mit dem Alter zunimmt, daß ein neues Selbstverständnis euch einen bisher unbekanntem Seelenfrieden beschert, daß ein wacher Geist die Umwelt tatsächlich weit besser einzuschätzen vermag und daß eure Sinne alle Reize viel besser zu würdigen wissen. Dem wird eure Lebenserfahrung entsprechen.

Ihr müßt euch immer wieder klarmachen, daß eure Ideen und Vorstellungen nicht als leere Phantome oder substanzlose Schattenbilder ihr Dasein fristen. Sie sind elektromagnetische Realitäten. Sie wirken auf eure physische Natur ein und werden durch euer Nervensystem ganz automatisch verstofflicht und in entsprechende Erfahrungen übersetzt.

Euer Bewußtsein hat die Aufgabe, die physische Realität einzuschätzen und zu bewerten und euch den Kurs bestimmen zu helfen, den ihr in dem körperlichen Universum, an dem ihr gegenwärtig beteiligt seid, einschlagen wollt. Wie ich bereits erwähnte, verlassen sich andere Wesensanteile von euch darauf, daß dies auch geschieht. Die gesammelte Energie, die dem inneren Selbst zu Gebote steht, wird darauf konzentriert, das herbeizuführen, was das Bewußtsein verlangt.

Eure Fähigkeit zu handeln ist von dem abhängig, was eure Glaubenssätze euch vorzeichnen. An eure eigene Schwäche zu glauben bedeutet eine Absage an eure eigene Handlungsfreiheit. Alle Glaubenssätze, die euch eingeredet werden, kritiklos zu übernehmen heißt, sich einen Ballast widersprüchlicher Daten aufzubürden, wodurch ein zielstrebiges und kraftvolles Handeln unmöglich wird. Widersprüchliche Forderungen und Urteile werden dann dem inneren Selbst zugeleitet, das verschiedene Mittel anwenden wird, um euch wissen zu lassen, daß etwas nicht stimmt. Gleichartige Glaubenssätze ziehen sich an, denn ihr seid darauf angewiesen, in eurem Verhalten und euren Erfahrungen Stimmigkeit zu erzielen.

Ihr müßt lernen, euch mit euren Glaubenssätzen direkt auseinander zu setzen, sonst seid ihr später gezwungen, euch mit ihnen indirekt auseinander zu setzen - indem ihr, ohne es zu wissen, in eurer physischen Erfahrungswelt auf sie reagiert. Wenn ihr über eine euch nicht freundliche Umwelt, über eine Situation oder Lebensbedingung klagt - sperre bitte den Rest des Satzes -, so handelt ihr nicht unabhängig, sondern reagiert einfach blind. Ihr reagiert auf Dinge, die euch s c h e i n b a r passieren, und zwar immer als Echo auf eine Situation.

Um unabhängig zu handeln, müßt ihr anfangen, erwünschte äußere Entwicklungen in die Wege zu leiten, indem ihr sie innerlich erschafft.

Dies läßt sich dadurch bewerkstelligen, daß man Glauben, Gefühl und Imagination kombiniert und diese zu einem Vorstellungsbild des ersehnten Zustandes gestaltet. Natürlich ist das gewünschte Resultat damit noch nicht eingetreten, sonst brauchtet ihr es ja nicht zu erschaffen; deshalb aber ist es auch müßig zu argumentieren, daß eure physischen Erfahrungen dem zu widersprechen scheinen, was ihr zu erreichen versucht.

Weil Ideen und insbesondere zu Glaubenssätzen erhärtete Überzeugungen diese elektromagnetische Wirklichkeit zukommt, kann ein dauerndes Wechselspiel zwischen einander stark widersprechenden Glaubenssätzen gewaltige Blockaden in euch verursachen und den Energiefluß nach außen verhindern. Gelegentlich kann es zur Polarisierung kommen. Unassimilierte Glaubenssätze, unüberprüfte Ideen können ein Eigenleben führen und in bestimmten Tätigkeitsbereichen wirkungsvoll dominieren.

Ende des Kapitels.

7

Das lebendige Fleisch

Oft überborden Menschen mit Ideen und vergessen dabei, daß diese ihre eigene Lebenskraft haben. Sie trennen, was zu trennen unmöglich ist. Sie betrachten Ideen als geistiges Eigentum, das von ihrer Körpervorstellung völlig losgelöst ist. Sie glauben, daß die Ideen in ihrem Kopf zu

Hause sind. Wer, beispielsweise, könnte sich vorstellen, daß eine Idee in seinem Ellenbogen, seinem Knie, seiner Zehe lebt und webt?

Im allgemeinen meinen die Leute, Ideen hätten mit dem lebendigen Fleisch wenig zu tun. Das Fleisch scheint ihnen körperlich zu sein, Ideen hingegen nicht. Diejenigen, die den Intellekt anbeten, unterscheiden gern unnötigerweise zwischen der Welt des Geistes und der des Fleisches.

Der Körper ist eine lebendige Materialisation eurer Ideen. Diese eure Ideen formen den aktiven, empfänglichen, lebendigen Körper. Der Körper ist nicht einfach ein Werkzeug, dessen man sich bedient. Er ist nicht bloß ein Vehikel für den Geist. Er ist der Geist im Fleisch. Ihr bürdet ihm eure Ideen auf und beeinflusst weitgehend Gesundheit und Wohlergehen aufgrund, eurer zu Glaubenssätzen verdichteten Überzeugungen. Doch der Körper ist aus lebendigen, empfänglichen Atomen und Molekülen zusammengesetzt. Diese haben ihr eigenes, lebendiges Bewußtsein in der Materie, einen Selbsterhaltungstrieb und den Drang, im Rahmen ihrer eigenen Natur sie selbst zu sein. Sie bilden die Zellen, und diese fügen sich ihrerseits zu den Organen zusammen. Die Organe tragen die kombinierten Bewußtseinseinheiten einer jeden einzelnen Zelle in sich, und auf ihre Weise spüren die Organe ihre eigene Identität.

Sie dienen einem Zweck und erfüllen ihre Funktion innerhalb des Organismus als Ganzem. Dieses Zusammenwirken der Bewußtseinseinheiten ist kontinuierlich, so daß ein vitales Körperbewußtsein entsteht, das bestrebt ist, sein eigenes Gleichgewicht und seine Gesundheit zu wahren.

Die Körpersubstanz sollte deshalb auch wieder nicht als ein metaphysisches Ergebnis betrachtet werden, sondern als die lebendige Gestalt empfänglichen Fleisches. Euer Körper ist, mit anderen Worten, aus anderen lebendigen Wesenheiten zusammengesetzt. Obwohl ihr dieses lebendige Material organisiert, hat es doch auch seine eigene Daseinsberechtigung und einen Anspruch auf Selbsterfüllung. Ihr seid nicht eine Seele, die in einem Lehmgehäuse steckt.

Dieses »Lehmhaus« zerfällt nicht sofort, wenn ihr es hinter euch laßt. Es zersetzt sich nach und nach, seiner Eigengesetzlichkeit folgend. In seiner Organisation ist es dann nicht mehr euch unterstellt. Das Leben seiner Atome, Moleküle und Zellen überträgt sich auf andere natürliche Daseinsformen. Eure Wahrnehmung beschränkt sich auf das, was ihr aufnehmt. Selbst die Atome und Moleküle haben ihr eigenes feines Sensorium und erfreuen sich ihrer Umwelt auf ihre Weise. Dieselbe Kraft, die euren Geist bewegt, formt auch euren Leib.

Es gibt keinen Unterschied zwischen der Energie, die eure Ideen gestaltet, und der Energie, die eine Blume wachsen läßt oder den Finger heilt, den ihr euch verbrannt habt. Die Seele existiert nicht getrennt von der Natur. Sie wird auch nicht in die Natur geworfen. Die Natur ist Seele im Fleisch, welche Form auch immer sie annehmen mag. Das Fleisch ist ebenso spirituell wie die Seele und die Seele genauso natürlich wie das Fleisch. Für eure Begriffe ist der Körper die lebendige Seele. Euer Organismus ist dauernd damit beschäftigt, sich selbst zu heilen, was bedeutet, daß die Seele sich im Fleisch selbst heilt. Der Körper ist der Seele oftmals näher als der Geist, denn er wächst ähnlich wie eine Blume im Vertrauen auf die eigene Natur.

Die physische Existenz ist aus vielerlei Gründen wertvoll. Einer davon ist, daß das Fleisch so stark auf die Gedanken reagiert und dabei doch so elastisch ist. Es sind einprogrammierte Direktiven vorhanden, die dafür sorgen, daß das Körperbewußtsein als solches zwar manchmal eure negativen Vorstellungsbilder reflektiert, dann aber doch auch wieder ganz automatisch gegen sie ankämpft.

Ihr müßt daran denken, daß sich euer gesamtes Dasein in einem natürlichen Rahmen abspielt - was bedeutet, daß selbst eure Gedanken so natürlich sind wie, sagen wir, die Haare auf eurem Kopf. Es kann euch vielleicht merkwürdig vorkommen, wenn ich eure Gedanken mit Viren* vergleiche, aber diese sind genauso lebendig, immer präsent, empfänglich und auf ihre eigene Weise mobil. Zumindest dem physischen Standpunkt aus betrachtet werden Gedanken chemisch bewegt und wandern durch den Universalkörper wie die Viren durch euren zeitgebundenen Leib.

[*Wissenschaftlicher Lehrmeinung zufolge sind Viren ultramikroskopische Einheiten, die bei Pflanzen und Tieren Krankheiten verursachen können. Sie vermehren sich nur im Zusammenhang mit lebenden Zellen, und man kann sie

sowohl als lebendige Organismen wie auch als komplizierte Proteine betrachten. Wenige Wissenschaftler würden jedoch den Inhalten menschlichen Denkens dieselbe Art der Gültigkeit]

Gedanken stehen zum Körper in Wechselbeziehung und werden, genau wie die Viren, ein Teil von ihm. Manche Viren haben eine ausgesprochen therapeutische Wirkung. Der Körper öffnet diesen dann häufig die Schranken, weil er weiß, daß sie gewissen anderen Viren, die im Augenblick schädlich wären, entgegenwirken.

Die sogenannten schädlichen Viren sind ständig im Körper vorhanden. Ihr seid für sie nur höchst selten und bloß für einen geringen Prozentsatz von ihnen anfällig, obwohl ihr Spuren der tödlichsten unter ihnen immer mit euch herumtragt. Die Viren selbst machen Wandlungen durch, die die Mediziner überhaupt nicht vermuten. Wenn ein Virus von der Bildfläche verschwindet und ein neuer entdeckt wird, kommt keiner auf den Gedanken, daß der erste sich in den zweiten verwandelt haben könnte; und doch ist dies aufgrund bestimmter Veränderungen, die im Rahmen der Naturgesetze liegen, wirklich der Fall.

So können Viren also gesundheitsfördernd oder todbringend sein, je nachdem, in welchem Zustand der Körper sich gerade befindet und welche Bedürfnisse er hat. Es ist allgemein bekannt, daß eine Krankheit oft eine andere zu heilen vermag; sich selbst überlassen kann ein Individuum von einer schweren Krankheit auf eine Reihe nicht so gravierender Krankheiten umsteigen, die scheinbar nichts mit dem ursprünglichen Leiden zu tun haben.

Nun seid ihr mit eurer abendländischen Gelehrsamkeit und der Einführung moderner Medikamente in einer etwas verwickelten Lage. Der Körper weiß, wie er mit »natürlichen« Heilmitteln, die direkt aus der Erde kommen, in pulverisiertem oder gekochtem, zerkleinertem oder gedämpftem Zustand umgehen muß. Eine große Anzahl der chemisch hergestellten Medikamente bietet jedoch eurer angebotenen Körperstruktur etwas so Artfremdes an, daß dadurch starke Abwehrmechanismen aktiviert werden können. Diese richten sich oft gegen das Medikament statt gegen die Krankheit als solche. Ihr kommt dann in die Lage, ein weiteres Medikament einnehmen zu müssen, um dem vorher verabreichten entgegenzuwirken.

Ich empfehle euch aber nicht, Medikamente dieser Art künftig zu meiden, solange ihr an das medizinische System glaubt, das unsere Zivilisation entwickelt hat. Euer Organismus ist von Geburt an den Konsum solcher Medikamente gewöhnt. Das System hat zwar viele Opfer auf dem Gewissen; aber immerhin habt ihr es selbst gewählt, und eure Ideen gestalten immer noch eure Realität. Niemand stirbt, ohne sich dafür entschieden zu haben.

Keine Krankheit wird blindlings akzeptiert. Man kann eure Gedanken durchaus wie unsichtbare Viren ansehen, als Funken oder als Vehikel betrachten, die nicht allein in eurem Körper, sondern im gesamten, euch bekannten physischen System Reaktionen auslösen.

Eure Gedanken sind so natürlich wie eure Körperzellen und ebenso wirklich. Sie stehen, genau wie die Viren, miteinander in einer Wechselbeziehung. Solange ihr euch in dieser Realität befindet, gibt es zwischen dem Geistigen, Seelischen und Körperlichen keinerlei Trennung. Wenn ihr an solche Trennungen glaubt, dann habt ihr von der Spiritualität des Fleisches und der physischen Realität eurer Gedanken noch wenig begriffen.

Nun: Gedanken sind, wie gesagt, tatsächlich genauso natürlich wie jeder Teil eures Körpers. Sie sind genauso ein Stück Natur wie eure Gefühle, aber wenn ihr willkürliche Schranken aufrichtet und die Gedanken als geistig vom Physischen unterscheidet, dann allerdings kann euer Körper ein getreueres Spiegelbild eures Wesens darbieten, als ihr es euren Gedanken entnehmen könnt.

An den spontanen Körperfunktionen könnt ihr die leichte Beweglichkeit eurer Seele ablesen, das »Mitgehen mit dem, was ich bin«. Es ist darin ein Hinweis auf die innere Freiheit der Seele enthalten, bei einer ebenso vorhandenen angeborenen Zielstrebigkeit. Alle Komponenten eurer körperlichen Realität sind fleischliche Versionen eurer seelischen Realität, so wie auch alle Komponenten des äußeren Universums nur ein inneres widerspiegeln. Diese innere ist genauso lebendig und natürlich und wandelbar wie die äußere Welt. Physische Phänomene sind nur ein Teil dessen, was die Natur alles ist, und sämtliche Realitäten sind natürlich.

Die Wahrscheinlichkeiten stellen, von euch aus gesehen, Erweiterungen und Varianten des Wachstumsprinzips dar, das sich in eurer täglichen Lebenswirklichkeit deutlich offenbart. Solch ein Wachstum ist eine natürliche Manifestation, die im Rahmen eines spezifischen Aktualitätsbereiches gedeiht und von euren Sinnen wahrgenommen werden kann. Außerdem gibt es noch andere vollkommen natürliche Manifestationen dieses Prinzips. Manche können von euch nur in verzerrter Form und flüchtig erfaßt werden - wegen anderer natürlicher Umstände, die für euch nicht wahrnehmbar sind. Die Wahrscheinlichkeiten ziehen euch in reiche psychologische Wachstums und Entwicklungsmöglichkeiten hinein, die zwar vorhanden sind, sich aber von eurer »Seinsbasis« aus nicht beobachten lassen. Alles Leben vollzieht sich im Einklang mit der Natur, und zur Natur gehört auch die Seele. Eure Definition der Natur ist bisher einfach zu eng gewesen.

Es ist natürlich, nach dem Tode weiterzuleben, und genauso natürlich, den Körper wieder zu Erde werden zu lassen, um dann einen neuen zu formen. Es entspricht der Natur eurer Gedanken, so rasch reagierend und lebendig wie Viren zu sein. Es entspricht eurer Natur, wahrscheinliche Selbst und Reinkarnationsleben zu haben.

Wenn ihr die Ideen als geistige Entitäten losgelöst von der Natur betrachtet, dann trennt euch das gefühlsmäßig von der Natur. Wenn euch ein Leben nach dem Tode unnatürlich und einem spekulativen Übernatürlichen verhaftet erscheint, dann fühlt ihr euch von allem losgetrennt, abgeschnitten und verwirrt. Ihr müßt begreifen, daß es innerhalb der Natur verschiedene Seinsformen der Natur gibt. Euer irdisches Leben - eure menschliche Natur - ist in eurem Sinne von einer Zeit abhängig, da ihr nicht existiert habt. Ihr müßt wissen, daß in diesem Sinne nicht zu sein ebenso natürlich ist wie das physische Dasein. Euer Leben vor und nach dem Tode ist eine genauso normale Erscheinung wie eure gegenwärtige Existenz.

Wie den meisten von euch bekannt sein dürfte, sterben die Atome, aus denen eure Zellen zusammengesetzt sind, wie auch die Zellen selbst ständig ab, um durch neue ersetzt zu werden. Das Gewebe der inneren Organe wird ausgetauscht, und dennoch bleibt deren Form erhalten. Ihre Identität bleibt intakt.

Ebenso ist auch eure eigene Identität inmitten all dieser Neugeburten und Tode, deren sich euer bewußtes Selbst gar nicht bewußt ist, gesichert. Die Erinnerung an all seine Erfahrungen bleibt erhalten. Jede Zelle speichert ihre Vergangenheit, obgleich ihre Bestandteile fortwährend ersetzt wurden und ersetzt werden.*

[*Definieren wir die Zelle einmal im herkömmlichen Sinne als eine winzige, hochkomplexe, protoplasmatische Einheit. Sie setzt sich gewöhnlich aus einem Zellkern, einer halbflüssigen, lebendigen Substanz und einer Membrane zusammen. Seths Idee eines Zellgedächtnisses fügt dem jedoch viele neue Dimensionen hinzu.]

So wie eure Zellen ihre eigenen Erinnerungen haben, so verfügt auch euer Bewußtsein in noch offenkundigerer Weise über ein Gedächtnis. Eure bewußten Gedanken wirken als Auslöser, die beide Gedächtnisse aktivieren. Eurem physischen Wesen ist somit jedes freudige, entwicklungsfördernde oder jedes traumatische und tragische »vergangene« Ereignis unauslöschlich eingeprägt. In eurem Sinne ist dies euer Arbeitsmaterial, das Gedächtnis eures physischen Seins seit der Zeit der Empfängnis eurer Mütter. Es sind hier [in eurem Gedächtnis] die komplexesten Ordnungsstrukturen und Assoziationsnetze vorhanden, und zwar sowohl in den Tiefen eurer Zellsubstanz als auch auf den höchsten Gipfeln eurer Bewußtseinsaktivität.

Ich habe neulich eure Gedanken mit Viren verglichen. Stellt sie euch jetzt einmal als lebendige elektromagnetische Zellen vor, die sich von den physischen Zellen in eurem Körper lediglich durch die Art ihrer Stofflichkeit unterscheiden. Eure Gedanken steuern gesamthaft die Zellfunktionen in eurem Körper, ohne daß ihr bewußte Kenntnis davon hättet, wie diese Zellen arbeiten. Diese Art Arbeit ist unbewußt.

Jede Körperzelle ist auf ihre Art ein Miniaturgehirn, das über ein Gedächtnis für all ihre individuellen Erfahrungen, ihre Beziehungen zu anderen Zellen und zu dem Körper als Ganzem verfügt. In eurem Sinne bedeutet dies, daß jede Zelle mit einem angebotenen Bild der gesamten Körpergeschichte - Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft - arbeitet.

Nun ist dieses Bild aber wandelbar und beweglich. Jegliche Veränderung auch nur einer Körperzelle wird sofort vom Körperbewußtsein, der Summe aller Zellbewußtseinseinheiten,

registriert und auf künftige Auswirkungen hin betrachtet. Diese Informationen werden dann zusammen mit anderen physischen Daten ausgewertet, und es wird eine Prognose gestellt.

Diese Körpervorhersage wird dann beurteilt, und zwar auf weit vielschichtiger Weise, als ich zu erklären vermöchte. Kurz gesagt: Das Bild wird in der unsichtbaren Arena, in der Fleisch und Geist einander begegnen, »ausgestellt«. Diese Arena ist natürlich kein Ort, sondern ein innerer Zustand gestaltenhaften Bewußtseins. Der Zustand wird durch bestimmte, sich tief im Innern des Körpers vollziehende Wechselwirkungen erzeugt. Magnetische Strukturen bilden sich. Sie werden auf der physischen Ebene durch Aktivierung der Nerven geschaffen, wobei die Normalmuster gewissermaßen übersprungen und Bilder erzeugt werden. Die Nerven und die Zellstrukturen machen Bildaufnahmen mit ihren äußersten Enden. Diese werden alle zusammengetragen und dazu verwendet, ein umfassendes Bild des körperlichen Zustands zu entwerfen.

Das sind keine Bilder, wie ihr sie kennt, sondern hochkodifizierte Informationen, elektromagnetisch imprägniert, die dem physischen Auge nicht wie Bilder vorkommen würden. jedenfalls sind sie nur für den Körper wahrnehmbar. Aber dieses Verfahren ist allem euch Bekannten so weit überlegen, daß der Körper tatsächlich präkognitive Bilder seines künftigen Zustandes entwirft - so, als würde er die momentane körperliche Verfassung in die Zukunft projizieren.

Dieses präkognitive Bild wird dann an zwei Modellen gemessen. Als erstes wird es mit dem für das Individuum geltenden idealen geistigen Gesundheitszustand verglichen, seiner größtmöglichen Selbsterfüllung. Dann wird es dem Körperbild entgegengehalten, das ihm das bewußte Selbst zusendet. Sofort werden Wechselbeziehungen hergestellt. In einem Organisationsrahmen, um den ihn die fortschrittlichste technologische Firma beneiden würde, laufen die Kommunikationen mit großer Geschwindigkeit hin und her. Der Körper nimmt die nötigen Veränderungen vor, um die zwei Bilder mit der gegenwärtigen Körperkondition in Einklang zu bringen.

Bis zu einem gewissen Grade ist ein eingebautes Gleichgewicht vorhanden. Der Körper ist empfänglich für Bewußtseinsinhalte und verfügt über sein eigenes, angebotenes Selbst-erhaltungssystem und ein eigenes Leitbild für seine Selbsterfüllung.

Nehmen wir einmal an, ihr hättet im Alter von vier Jahren eine schwere Verletzung erlitten. Um drei Uhr nachmittags hat sich ein Unfall ereignet. Es schneite. Eure Mutter war gerade damit beschäftigt, einen Truthahn zu braten. Stellt euch vor, ihr hättet euch die Hand schwer verbrannt. Obwohl das ganze Gewebe, dieser Hand viele Male vollständig ersetzt wurde, wenn ihr das Alter von siebenundzwanzig Jahren erreicht, erinnert sich doch die Identität einer jeden dieser gegenwärtigen Zellen an jenen Unfall.

Davor und danach hat es unzählige andere Ereignisse gegeben, die auch um die gleiche Zeit nachmittags abgespielt haben. Die Zellen eurer Hand haben Erinnerungen in sich gespeichert, über die euer Bewußtsein außer sich wäre. Doch vergeßt nicht, daß die Zellen eurer siebenundzwanzig jährigen Hand physisch keineswegs die gleichen sind wie die, denen die Verbrennung einst widerfuhr. In einem dunklen Gefühlsuntergrund sind jedoch die vergrabenen Reiz- und Reaktionsrelikte jener unzähligen »vergangenen« Nachmittage immer noch vorhanden. Einige dieser Erinnerungen werden allerdings wieder hochkommen und darauf Einfluß nehmen, was ihr im Alter von siebenundzwanzig Jahren als eure gegenwärtige Erfahrung ansieht. Eure Bewußtseinsinhalte und Lebensgewohnheiten entscheiden darüber, welche von ihnen in den Strom der Gegenwart einfließen.

Ihr gebt bewußt das Zeichen für eine solche Reaktion. Es ist nicht etwa umgekehrt. Frühere Erlebnisse werden nicht ungerufen zu Störfaktoren, sie werden durch bewußte Vorstellungen und Erwartungen, die ihr in eurem Geiste beherbergt, herbeizitiert.

Unbewußte Erinnerungen werden euren aktuellen Glaubenssätzen entsprechend aktiviert. Entweder ihr werdet von neuer Kraft erfüllt und regeneriert, indem eure Denkinhalte angenehme Körperempfindungen und freudige Erfahrungen stimulieren, oder ihr werdet depressiv, indem ihr frühere unangenehme Körpererfahrungen ins Bewußtsein zurückruft.

Gelegentlich kann natürlich beides höchst vorteilhaft sein. Das Bewußtsein einer drohenden Gefahr wird, beispielsweise, sofort alle Informationen, die mit ähnlichen Situationen zu tun haben, auf den Plan rufen, so daß der Körper, aus dem gewaltigen Reservoir lebendiger Erinnerungen schöpfend, sich augenblicklich mit ihnen auseinandersetzen kann. Aber fortgesetztes Vergegenwärtigen unangenehmer Erfahrungen treibt den Körper in einen chaotischen Zustand hinein, der einerseits »unrealistisch« ist und diesen andererseits dazu zwingt, solche alten Muster zu reaktivieren.

Das lebendige Fleisch ist sich bestimmter Fakten, die euch auf der Bewußtseinsebene entgehen, voll bewußt. Es »weiß«, daß es stirbt und andauernd wiedergeboren wird, und doch verliert es sich nicht. Ich verwende die Begriffe »Sterben« und »Wiedergeborenwerden« hier, weil sie für euch eine Bedeutung haben, nicht weil der Körper sie erfährt. Der Körper, obwohl er stets er selbst bleibt, kommt und geht. Er fühlt sich nicht in seinem Wert gemindert oder geschwächt, wenn eine seiner Zellen abstirbt, da er ja gleichzeitig schon damit beschäftigt ist, eine neue zu bilden.

Stellt euch einmal euren Körper als eine große Zelle vor, die in diesem Augenblick existiert. Ihr, das größere Selbst, habt viele Körper, die sich ständig, der eine in den andern, verwandeln, während sie sterben und wiedergeboren werden; und dennoch bewahrt ihr euch eure Eigenart und euer Gedächtnis - ebenso wie die kleinste Zelle in eurem gegenwärtigen Körper.

Das ist natürlich nur eine Analogie, doch sie erklärt, welche Vorstellung euer Körper von sich selber hat; denn insgesamt weiß er schon, daß er »stirbt«, wie das schon heute bei Teilen von ihm der Fall ist, er ist sich aber auch seiner künftigen Transformation bewußt. Innerhalb dieses Rahmens sorgt er für seine eigene Stabilität und Fortexistenz.

Auf einer bestimmten Seinsebene ist eine gemeinsame Basis vorhanden, auf der das Körperbewußtsein mit dem höheren Bewußtsein verschmilzt. Hier ist die Quelle eurer Wesenseigenart. Dies ist euer Seinsgrund - wo Seele und Fleisch sich treffen, innerhalb sowohl wie außerhalb eurer Zeit.

Nun: Da ihr euch eures Seins bewußt seid, formt ihr eure physische Realität durch die Inhalte eures Bewußtseins.

Ich weiß zwar, daß ich mich mit dieser Behauptung ständig wiederhole, aber ihr braucht solche Gedächtnishilfen, damit ihr daran denkt, daß ihr unbewußten Prozessen nicht hilflos ausgeliefert seid. Ihr habt die angeborene Weisheit des Körpers im »Rücken«, und diese ist ständig darum bemüht, Fehler, die ihr begangen habt, wieder auszugleichen.

Das kann auf zahllose Weisen geschehen. Manches vollzieht sich, wie ihr es versteht, rein physisch, anderes wieder anders geartet. Der Körper kann, zum Beispiel, von sich aus nach bestimmten Nahrungsmitteln oder nach frischer Luft oder Bewegung verlangen. Das sind einfache Beispiele, später wollen wir das noch genauer erklären.

Ihr könnt auch Träume haben, die euch drängen, eine bestimmte Richtung zu wählen, oder euch auf Lebensumstände aufmerksam machen, die Korrekturen erfordern. Oft bringen dann solche Träume eine Änderung in eurem Verhalten hervor, ob ihr euch am Morgen an sie erinnert oder nicht. Ihr könnt um Träume bitten, die richtungsweisend sind, und ihr werdet sie erhalten. Wenn ihr jedoch um Traumerfahrungen bittet, ohne an den therapeutischen Wert der Träume zu glauben, so wird jegliche Aktivität dieser Art blockiert. In diesem Fall macht ihr euch über den Inhalt eures Bewußtseins etwas vor. Ihr sagt euch: »Ich möchte einen Traum, der mir hilft, glaube aber nicht, daß ich einen solchen Traum haben kann.«

Immer wenn ihr um eure Gesundheit besorgt seid, gibt es eine Reihe von Alternativen für euch. Das lebendige Fleisch gehört euch. Es ist die Materialisation eurer Seele, und durch den Körper läßt euch die Seele alle Antworten zukommen, die ihr benötigt. Im nächsten Kapitel werde ich mit der Erörterung jener Methode beginnen, die man zur Regenerierung und Heilung des Körpers einsetzen kann und mit deren Hilfe sich aus den Tiefen eures Körpers die Erinnerungen und Erfahrungen wieder heraufholen lassen, die euch am dienlichsten sind. Um die besten Resultate zu erzielen, müßt ihr euch vergegenwärtigen, daß Ideen ebenso lebendig sind wie, ich wiederhole es, die Zellen eurer Hand.

8

Gesundheit, Gedanken, Gefühle und die Geburt der »Dämonen«

Nun: ich möchte mit dem Brief beginnen.

Liebe Freundin, lieber Freund,

mich freut Dein Interesse an meiner Arbeit und meinen Sitzungen. Ich finde auch Dein ganz natürliches, allzu menschliches Bedürfnis, Philosophie in gelebtes Leben und gelebte Tätigkeit umzusetzen, begreiflich.

Aber Ideen sind Handwerkszeug, das für Deinen persönlichen Gebrauch bestimmt ist. Je regelmäßiger Du diese geistigen Instrumente verwendest, desto besser wird Dir die Entfaltung und Nutzung der Dir eigenen, einmaligen Gaben gelingen. Sicher gibt es Menschen in Deiner Umgebung, an die Du Dich um Hilfe wenden kannst. Ob Freunde, Vertrauenspersonen oder Ärzte, Psychologen oder Medien Dir von Nutzen sein können, hängt ganz davon ab, »wo Du bist«.

Obwohl solche Hilfe vielleicht willkommen wäre, sind die Werte, die ich zu geben habe, anderer Art. Im weiteren Sinne ist eine meiner wichtigsten Botschaften an Dich einfach diese: »Du bist eine multidimensionale Persönlichkeit, und alle Selbsterkenntnis, alles Wissen um Deine Probleme und Lebensaufgaben, das Du benötigst, ist in Dir selbst zu finden. Andere können Dir auf ihre Weise helfen, und unter bestimmten Umständen ist solche Hilfe auch nötig und gut. Aber meine Sendung ist es, Dich an die unglaubliche Kraft in Deinem eigenen Wesenskern zu erinnern und Dich zu ermuntern, sie zu erkennen und anzuwenden.«

Zu diesem Zweck bringe ich mit Hilfe von Ruburt den fortlaufenden Text des Seth-Materials hervor und diktiere Bücher, die auf verschiedene Weise das gleiche Ziel verfolgen. In dem vorliegenden Buch, der Natur der persönlichen Realität, sind Techniken enthalten, die es Dir und tausend anderen ermöglichen sollen, diese im täglichen Leben anzuwenden und so das Dir bekannte Leben zu bereichern und zum Verständnis und zur Lösung Deiner Probleme beizutragen.

Obgleich Dich das vielleicht im Augenblick nicht überzeugt, ist doch das größte Geschenk, das ich Dir machen kann, Dir die Integrität Deines eigenen Wesens erneut zu bestätigen. Ich sage dies auch deswegen, weil ich mir Deines gegenwärtigen Zustandes genauso bewußt bin wie anderer Teile Deiner Wesenheit.

Ruburt verfügt nur über ein begrenztes Maß an Zeit, und vieles muß berücksichtigt werden. Ruburt ist nicht imstande, all seine Post persönlich zu beantworten, sonst würde möglicherweise seine und meine Arbeit darunter leiden. Deshalb habe ich dieses Brieflein verfaßt, um Dir zu sagen, daß Du in meinen Gedanken bist und daß sowohl beim Empfang Deiner Zeilen als auch beim Abgang dieses Briefes automatisch Energien an Dich ausgesandt werden. Diese Energien werden Dir helfen, Deine eigene Einsicht und auch Heilkräfte in Dir freizusetzen.

Energien dieser Art stehen immer bereit, auch wenn Du nicht an mich schreibst. Du kannst jederzeit über sie verfügen. Wenn Du mir Vertrauen schenkst, dann mußt Du einsehen, daß andere bestenfalls den Zwischenträger oder Mittler zu spielen vermögen und als solche eigentlich entbehrlich sind, da Du ja selber jederzeit über diese Energie verfügen kannst. Ich gebe Dir lediglich das, was Dir gehört.

Seth

Versucht es einmal mit einem einfachen Experiment. Die Resultate bedürfen keiner Erklärung. Denkt an einen traurigen Vorfall aus eurem Leben. Es werden sich bald dementsprechende Gefühle einstellen, und diese werden Erinnerungen an andere unangenehme Erlebnisse mit sich bringen. Szenen, Gerüche, Worte, vielleicht halb vergessen, überfallen euch plötzlich mit alter Frische.

Eure Gedanken aktivieren dann die entsprechenden Gefühle. Unterhalb der Bewußtseinsschwelle wecken sie jedoch auch noch die stets gegenwärtigen zellularen Erinnerungsspuren, die auf Reize zurückgehen, die bei diesem Ereignis empfangen wurden. Es tritt jetzt gewissermaßen ein Erinnerungs-Playback ein - und auf Seiten des Körpers das Wissen um seinen damaligen Zustand.

Wenn ihr solchen trüben Erinnerungen fortwährend nachhängt, dann reaktiviert ihr die ihnen entsprechende Körpervfassung. Denkt an eines der schönsten Erlebnisse, die euch je zuteil wurden, und das Umgekehrte tritt ein; der Prozeß ist der gleiche. Diesmal sind die damit verbundenen Erinnerungen angenehmer Natur, und der Körper verändert sich entsprechend.

Vergeßt nicht, daß solche Assoziationen etwas Lebendiges sind. Es sind Energieformationen, die durch Prozesse, die ebenso gültig und komplex sind wie der Aufbau jeder beliebigen Zellgruppe, zu unsichtbaren Strukturen geordnet werden. Im Vergleich zu den Zellen sind sie im allgemeinen weniger beständig, obgleich das unter bestimmten Voraussetzungen anders sein kann. Denkt aber daran: Eure Gedankeninhalte bilden Strukturen, die genauso real wie die Zellen sind. Ihre Zusammensetzung ist nur insofern anders, als sie in eurem Sinne keine feste Substanz haben.

So wie die lebenden Zellen eine Struktur haben, auf Reize reagieren und sich ihrer Klasse entsprechend in ein Ordnungssystem fügen, so auch eure Gedanken. Gedankeninhalte gedeihen auf dem Boden der Assoziation. Sie ziehen magnetisch andere, gleichartige an, und wie gewisse merkwürdige mikroskopische Tierchen stoßen sie ihre »Feinde« ab - andere Gedankeninhalte, die für sie lebensbedrohlich sind.

Eine Analogie: Euer geistiges und emotionales Leben bildet einen Rahmen, der aus solchen Strukturen zusammengesetzt ist, und diese wirken unmittelbar auf die Zellen eures physischen Körpers ein.

Nun: Eure zu Glaubenssätzen erhärteten Überzeugungen über das, was erwünscht und was unerwünscht, was gut und was böse ist, lassen sich von eurem körperlichen Zustand nicht trennen. Eure Vorstellungen können euch zu einer guten Gesundheit verhelfen oder euch in Krankheit stürzen, sie können euch Erfolg oder Mißerfolg, Glück oder Unglück bescheren. Doch jeder von euch wird sich diese Feststellung seinem eigenen Wertsystem entsprechend zunutze machen. Ihr werdet feste Vorstellungen davon haben, was für euch Erfolg oder Versagen bedeutet oder was gut oder böse ist.

Euer eigenes Wertsystem ist also auf euren Glaubenssätzen über die Realität begründet, und diese Glaubenssätze finden in eurer Erfahrungswelt ihren Niederschlag. Nehmen wir einmal an, ihr glaubt, daß man, um »gut« zu sein, Vollkommenheit anstreben müsse. Man hat euch vielleicht gesagt, oder ihr habt gelesen, der Geist sei vollkommen, und nun meint ihr, es sei eure Pflicht, diesen vollkommenen Geist so gut wie möglich im Fleische zu »reproduzieren«. In diesem Bestreben versucht ihr dann, euch unvollkommen erscheinende Gedanken und Emotionen zu leugnen. Eure »negativen« Gedanken und Gefühle erschrecken euch. Vielleicht glaubt ihr aber auch das, was ich euch gesagt habe - daß die Inhalte eures Denkens und Fühlens eure Realität erschaffen - und bekommt nun um so mehr Angst davor, aggressive Gefühle geistig oder konkret auszudrücken. Ihr seid vielleicht so besorgt, ihr könntet jemandem weh tun, daß ihr euch kaum noch zu rühren wagt. Das Bestreben, immer vollkommen zu sein, kann sich geradezu katastrophal auswirken, denn es ist auf einem Mißverständnis begründet.

In dem Wörtchen »vollkommen« sind viele Fallen verborgen. Einmal setzt es etwas Fertiges, etwas jenseits jeder Wandlung und somit auch jenseits jeder Bewegung, Weiterentwicklung und Kreativität Befindliches voraus.

Geist ist jedoch etwas, das stets im Werden begriffen und in dauernder Wandlung ist, er ist flexibel und hat nach euren Kriterien kein Ende, wie er auch keinen Anfangspunkt hat oder je hatte. Ruburt hat kürzlich einmal gesagt, daß alles in der physischen Realität Erreichte von der Vollkommenheit in diesem Sinne weit entfernt ist. Doch im gleichen Sinne des Wortes ist auch der Geist nicht vollkommen, der, um den Kriterien der Perfektion zu entsprechen, einen Vollkommenheitsgrad erreicht haben müßte, über den hinaus es keine Entfaltung oder Kreativität mehr gäbe.

Eure Gedanken s i n d. Ihr könnt sie billigen oder mißbilligen, wie ihr es beispielsweise angesichts eines Sturms tun würdet. Sich selbst -überlassen sind eure Gedanken ebenso vielfältig, großartig, trivial, erschreckend oder gewaltig wie ein Hurrikan, eine Blume, eine Springflut, eine Kröte, ein Regentropfen oder der Nebel. Eure Gedanken sind hundertprozentig s i e s e l b s t. Sich selbst überlassen kommen und gehen sie.

Ihr mit eurem Bewußtsein habt die Aufgabe, unter den euch kommenden Gedanken diejenigen auszuwählen, die ihr in euer Glaubenssatzsystem einbauen wollt; aber ihr sollt euch dabei nicht blind stellen. ihr wünschtet vielleicht gelegentlich, ein regnerischer Tag wäre ein sonniger, aber ihr stellt euch dann nicht ans Fenster und leugnet ab, daß der Regen fällt oder daß die Luft kalt und der Himmel dunkel ist.

Daß ihr den Regen als eine momentan gegebene Realität akzeptiert, bedeutet noch längst nicht, daß ihr g l a u b e n m ü ß t, alle Tage seien regnerisch, und dieses augenfällige Fehlurteil dann euren Glaubenssätzen über die Realität einverleibt. Ihr braucht also nicht so zu tun, als wäre ein »dunkler« Gedanke nicht existent. Ihr braucht aber auch nicht anzunehmen, alle eure Gedanken, wenn ihr sie sich selbst überlaßt, seien finster, nur weil es auch finstere gibt.

Manche Menschen haben vor Schlangen Angst, selbst vor den ganz harmlosen Arten, und sind deshalb blind für ihre Schönheit und ihren Platz im Universum. Andere haben vor bestimmten Gedanken Angst und können daher ihre Schönheit und ihren Platz im geistigen Leben nicht sehen.

Da ihr alle möglichen Gedanken habt, gibt es auch Gründe, sie zu haben, so wie es alle möglichen Arten von Landschaften gibt. Innerhalb eurer Realität wäre es ebenso töricht, das Vorhandensein bestimmter Gedanken zu leugnen, wie vorzugeben, daß es die Wüste nicht gibt. Indem ihr solchen Kurs verfolgt, leugnet ihr vorhandene Erfahrungsbereiche und schmälert eure Realität. Natürlich sollt ihr was ihr für negative Gedanken haltet nicht um euch versammeln, wie ihr ja auch nicht einen Monat in der Wüste zubringen müßt, wenn ihr die Wüste nicht liebt. Doch müßt ihr erkennen, daß es innerhalb der Natur, wie ihr sie kennt, nichts Sinnloses gibt, und es gibt auch nichts, das man so abtun müßte, als wäre es nicht vorhanden.

Jedes Individuum wird eine andere Definition für »negative« Gedanken oder Gefühle haben. Der eine wird sexuell stimulierende Gedanken für einen ergötzlichen und höchst angenehmen Zeitvertreib halten. Ein anderer findet solche vielleicht unrein, schlecht oder sonstwie abträglich.

Manche Menschen können sich mühelos und geradezu mit Begeisterung vorstellen, daß sie in eine Rauferei verwickelt wären und aus ihrem Gegner gnadenlos den »Teufel« herausprügeln. Die gleichen Gedanken würden vielleicht einen anderen Menschen in panischen Schrecken und massive Schuldgefühle stürzen, Derselbe Mensch hingegen könnte, obwohl er sich unter normalen Umständen nie solche Phantasien leisten würde, in Kriegszeiten Vorstellungen davon haben, wie er den Feind tötet und dabei noch von patriotischer Freude und einem Gefühl der Rechtschaffenheit erfüllt sein.

Was man gewöhnlich vergißt: Natürliche Aggressivität ist ihrem eigentlichen Sinne nach nichts weiter als kraftvolle Tätigkeit. Diese muß nicht unbedingt mit körperlicher Gewaltanwendung verbunden sein; sie kann sich statt dessen als Kraft und Energie äußern, die in materielle Tätigkeit umgesetzt wird.

Der Geburtsvorgang ist vielleicht in eurem Sinne der gewaltigste Aggressionsakt, dessen ihr in eurem Realitätssystem fähig seid. Auf die gleiche Weise ist auch der Durchbruch irgendeiner Idee in die Sphäre zeitlicher Realisation ein aggressiver Schöpfungsakt. Es ist ein ganz unmögliches Unterfangen, wahre Aggressivität ausmerzen zu wollen. Dadurch würde das Leben, wie ihr es kennt, ausgelöscht werden.

Jeder Versuch, den Fluß natürlicher Aggressivität einzudämmen, hat eine unnatürliche, unausgeglichene, explosive Pseudoaggressivität zur Folge, die Kriege, individuelle Neurosen und viele andere eurer Probleme in allen Lebensbereichen verursacht.

Natürliche Aggressivität bewegt sich in starken Energiemustern und verleiht a l l euren Gedanken, ob i h r diese nun als positiv oder negativ, gut oder schlecht empfindet, ihre Stoßkraft. (Mit großer Bestimmtheit:) Dieselbe drängende, schöpferische Woge trägt sie alle an Land. Wenn ihr einen Gedanken für gut haltet, dann hinterfragt ihr ihn gewöhnlich nicht. Ihr laßt ihn leben und verwirklicht ihn. Normalerweise versucht ihr hingegen, Gedanken und Gefühle, die ihr als schlecht oder eurer unwürdig empfindet oder deren ihr euch schämt, zu leugnen, sie in ihrer Bewegung zu stoppen und sie zurückzuhalten. Energie läßt sich aber nicht eindämmen, auch wenn ihr das vielleicht meint. Sie staut sich lediglich auf und wächst dann noch und sucht schließlich nach einem Ausweg.

Dies führt euch vielleicht zu der Frage: Und was ist, wenn ich den Drang verspüre, meinen Chef umzubringen oder meinem Ehepartner Gift in den Tee zu tun? Willst du sagen: Ich soll das einfach durchführen?

Ich kann euer Dilemma sehr gut verstehen. Tatsache ist aber, daß ihr, bevor euch solche so ungeheuerlichen, unnatürlichen Gedanken »überfallen« würden, bereits eine Unzahl weit weniger drastischer Gedanken und Gefühle abgeblockt haben müßt, von denen sich jeder einzelne ganz natürlich und risikofrei im täglichen Leben hätte ausdrücken lassen. Es ist also nicht die Frage für euch, wie ihr mit normaler Aggressivität umgehen sollt, sondern die Frage ist, wie sich Aggressivität bewältigen läßt, wenn sie über lange Zeit unausgedrückt, ignoriert und geleugnet blieb. An anderer Stelle dieses Buches werden wir uns noch mit geeigneten Methoden befassen. Hier möchte ich lediglich auf den Unterschied hinweisen, der zwischen gesunder, natürlicher Aggression und den explosiven, perversen Erscheinungsformen verdrängter Aggression besteht.

jeder von euch wird für sich selber herausfinden müssen, in welchen Erlebnisbereichen er seine Gedanken und Gefühle stark unterdrückt; dort sind viele Energieblockaden zu finden.

Wenden wir uns solchen blockierten Energien einmal zu. Auf bewußter Ebene haben die meisten Menschen Angst vor ihnen - sie haben schließlich solche Energie nicht verdrängt, weil sie diese für gut hielten. Wenn ich das Wort »verdrängen« gebrauche, so meine ich nicht vergessen oder ins Unbewußte abschieben. Ihr tut vielleicht so, als wäre solches Material vor euch verborgen, aber eigentlich ist es eurem bewußten Zugriff durchaus zugänglich. Ihr braucht nur ehrlich nach ihm zu suchen und all das, was ihr findet, systematisch zu ordnen.

Es ist absolut möglich, solche Informationen zu bekommen und doch nicht zu bekommen, weil man nicht alle Daten addiert. Niemand natürlich kann einen dazu zwingen. Es gehört schon etwas Mut und Abenteuergeist dazu, um das durchzuführen; und man darf sich von Ideen nicht einschüchtern lassen, die schließlich zu einem Menschen gehören, wenn sie auch nicht der Mensch selbst sind.

Nun: Es wird oft gesagt, der Mensch glaube an Teufel, weil er an Götter glaubt. Tatsache ist, daß der Mensch an Dämonen zu glauben begann, als er Schuldgefühle entwickelte. Das Schuldgefühl als solches entstand, als das Mitleid geboren wurde.

Tiere haben einen für euch unverständlichen Gerechtigkeitsinn, und in dieses unschuldige Integritätsempfinden eingebaut ist ein biologisches Mitleid, das auf der tiefsten zellulären Ebene erfahren wird.

Wie ihr es seht, ist der Mensch ein Tier, das sich über sich selbst erhoben und aus eigenem Antrieb

b e s t i m m t e animalische Fähigkeiten bis zum äußersten entwickelt hat. Es finden bei ihm keine neuen körperlichen Spezialisierungen mehr statt (wiederum wie ihr es seht), aber er schafft aus seinen Bedürfnissen, Wünschen und einer gesegneten natürlichen Aggressivität heraus innere Strukturen, die mit Werten, Raum und Zeit zu tun haben. In verschiedenem Ausmaß wohnt dieser Impuls der gesamten Kreatur inne.

Das alles aber bedeutet, daß der Mensch aus den selbstregulierenden, Geborgenheit spendenden und doch auch wieder einengenden Komponenten seiner Instinktivität ausbrechen mußte. Die Geburt des Bewußtseins, wie ihr es versteht, bedeutete für die Gattung, daß sie Willensfreiheit auf sich nahm. Programmierte Mechanismen, die früher völlig ausgereicht hatten, ließen sich jetzt überschreiten. Gesetzmäßigkeiten wurden zu bloßen Möglichkeiten.

Das Mitleid »stieg« aus der biologischen Struktur in die emotionale Wirklichkeit auf. Das »neue« Bewußtsein nahm als manifesten Triumph seine Freiheit an und sah sich nun der bewußten Verantwortlichkeit für sein Tun und damit auch der Geburt seiner Schuld gegenüber.

Die Katze, die eine Maus spielerisch tötet und sie dann verzehrt, ist nicht böse. Sie leidet auch nicht unter Schuldgefühlen. Auf der biologischen Ebene verstehen die Tiere einander. Das Bewußtsein der Maus, die über ein angebotenes Wissen um die bevorstehenden Schmerzen verfügt, verläßt den Körper. Die Katze verwendet das warme Fleisch. Die Maus selbst ist Jäger sowohl wie Beute gewesen, und beide kennen die Spielregeln auf eine schwer zu erklärende Weise.

Auf bestimmten Ebenen wissen sowohl Katze als auch Maus um das Wesen der Lebensenergie, die sie miteinander teilen, und sind deshalb nicht eigentlich versessen auf ihre Individualität. Dies heißt nicht, daß sie nicht um ihr Leben kämpfen; das heißt, daß sie ein eingebautes unbewußtes Gefühl der Einheit mit der Natur haben, (mit ruhiger Bestimmtheit) das ihnen die innere Sicherheit gibt, daß sie nicht verloren gehen oder untertauchen.

Der Mensch hat, seinen eigenen Weg wählend, sich entschieden, aus diesem Rahmen herauszutreten, und zwar ganz bewußt. Das angebotene Wissen des Tieres wurde also durch die Geburt des Mitleids ersetzt; aus dem biologischen Mitleid wurde eine gefühlsmäßige Erkenntnis.

Der Jäger - von der Sittsamkeit des Tieres relativ frei - war nun gezwungen, sich mit seiner Beute emotional zu identifizieren. Töten heißt, getötet zu werden. Wir alle werden durch das Gleichgewicht des Lebens erhalten. Der Mensch mußte also auf der Bewußtseinsebene wieder erlernen, was er immer schon gewußt hatte. Das ist die wesentliche und einzig authentische Bedeutung der Schuld innerhalb ihres natürlichen Rahmens.

Nun: Die Ausdeutungen und der Mißbrauch, den diese ganz natürliche Schuld dann erfuhr, sind schreckenerregend.

Schuldgefühle sind die Kehrseite des Mitleids. Ursprünglich bestand deren Aufgabe darin, euch zu befähigen, auf der Bewußtseinsebene mit euch selbst und anderen Wesen der Schöpfung Mitleid zu haben, und so bewußt das zu lenken, was vorher rein biologisch vollzogen wurde. In dieser Hinsicht hat also Schuld eine natürliche Basis, und wenn sie Pervertiert, mißbraucht oder mißverstanden wird, dann wohnt ihr wie jedem anderen sich verselbständigenden Grundphänomen eine gewaltige, schreckliche Energie inne.

Wenn ihr euch für schuldig haltet, weil ihr das eine oder das andere Buch lest oder bestimmten Gedanken oder Gefühlen Raum in euch gebt, dann geht ihr Risiken ein. Wenn ihr glaubt, etwas an eurem Denken oder Handeln sei falsch, so wird es sich in eurer Erfahrung entsprechend niederschlagen, und ihr werdet es als negativ empfinden. Ihr legt euch also eine »unnatürliche« Schuld zu, eine, die ihr zwar nicht verdient, die ihr aber auf euch ladet und somit erst erschafft.

Normalerweise entsteht dabei nichts, auf das ihr stolz sein könntet. Wenn ihr fest an eine angegriffene Gesundheit glaubt, dann verwendet ihr die unterdrückte Energie vielleicht dazu, eines eurer Körperorgane zu attackieren - ihr bekommt dann vielleicht eine »angegriffene« Gallenblase. Oder ihr setzt eurem Glaubenssatzsystem entsprechend zwar Vertrauen in die Integrität eures Körpers, projiziert aber die Schuld nach außen auf andere Menschen - auf einen persönlichen Feind oder eine andere Rasse, Hautfarbe oder Religion.

Solltet ihr christlich und orthodox eingestellt sein, so gebt ihr vielleicht dem Teufel Schuld an eurem Verhalten. Wie der Körper Immunkörper* produziert, um sich selbst zu regulieren, so bringt ihr geistige und emotionale »Immunkörper« hervor: bestimmte »gute« Gedanken, die euch vor den Vorstellungen und Phantasien schützen, die ihr für schlecht haltet.

[*Immunkörper sind Proteine, die der Körper produziert, um toxische Substanzen zu neutralisieren. Auch hier postuliert Seth eine geistige Entsprechung zu organischen Erscheinungen.]

Wenn der Mensch seine eingebauten Instinkte unangetastet läßt, dann verhält sich sein Körper grundsätzlich selbstregulierend. Er tötet nicht einfach alle roten Blutkörperchen ab, wenn irgendwann einmal zu viele von ihnen vorhanden sind. Dazu ist er viel zu vernünftig. Dessen ungeachtet macht ihr in eurer Angst vor »negativen« Gedanken und Gefühlen oft den Versuch, jegliche gesunde Aggressivität abzuleugnen, und bringt bei den ersten Anzeichen einer solchen Regung sofort eure »kampfbereiten« geistigen Immunkörper ins Spiel. Auf diese Weise leugnet ihr die Gültigkeit eurer eigenen Erfahrung. Wenn ihr eure persönliche Realität nicht spürt, dann wird euch niemals einleuchten, daß ihr sie gestaltet, und ihr könnt sie infolgedessen auch nicht ändern. Diese Leugnung der eigenen Erfahrung und die damit zusammenhängenden Energieblockaden führen schließlich immer zu einer Anhäufung »unnatürlicher« Schuldgefühle. Der Körper selbst kann diese blockierten Botschaften nicht entziffern und schreit danach, sein eigenes körperliches Wissen erlebnisgetreu zum Ausdruck zu bringen. (Eindringlich:) Im Geiste ruft ihr in solchen Momenten aus, daß ihr nicht fühlt was ihr fühlt.

Das Bewußtsein kann sich dank seiner Stellung eine Zeitlang über die Signale des Körpers hinwegsetzen. Doch wird die aufgestaute Energieballung schlußendlich nach einem Ausweg suchen. Das kleinste, unschuldigste Symbol des verdrängten Materials kann dann bei euch Reaktionen auslösen, die zu dem Anlaß in gar keinem Verhältnis stehen.

Bei zehn berechtigten Anlässen hattet ihr vielleicht das Gefühl, ihr möchtet einem anderen sagen, er solle euch in Ruhe lassen; ihr habt aber dann davon abgesehen, weil ihr ihm nicht weh tun wolltet; ihr hattet Angst davor, unhöflich zu sein, obwohl die ganze Situation eigentlich so war, daß eure Bemerkung sehr wohl verstanden und ruhig aufgenommen worden wäre. Weil ihr eure Gefühle nicht angenommen, geschweige denn zum Ausdruck gebracht habt, werdet ihr vielleicht bei der nächsten Gelegenheit scheinbar ohne ersichtlichen Grund explodieren, und zwar gänzlich unberechtigter Weise.

In diesem Fall hat der andere keine Ahnung, warum ihr so reagiert, und ist tief verletzt. Und eure Schuld wächst. Die Schwierigkeit liegt darin, daß eure Vorstellungen von Recht und Unrecht auf das engste mit eurer inneren Chemie verknüpft sind und sich moralische Werte vom Körper nicht trennen lassen.

Wenn ihr euch für gut haltet, dann funktioniert euer Körper gut. Ich bin sicher, viele von euch werden jetzt sagen: »Ich bemühe mich ständig, gut zu sein, meine Gesundheit ist aber miserabel, wie ist das möglich?« Wenn ihr eure Glaubenssätze unter die Lupe nehmt, dann wird euch die Antwort klar sein: Ihr versucht gerade deshalb so sehr, gut zu sein, weil ihr euch für so schlecht und unwürdig haltet!

Dämonen j e g l i c h e r Art sind Produkte eurer Glaubenssätze. Nur »unnatürliche« Schuld bringt sie hervor. Sie lassen sich personifizieren. Ihr könnt ihnen sogar wirklich begegnen, doch selbst dann bleiben sie Produkte eurer unermeßlichen Kreativität, obwohl Schuld und Glaube an Schuld ihnen Gestalt gaben.

Wenn ihr den verzerrten Begriff unnatürlicher Schuld zugunsten der klugen, uralten Weisheit der bloß natürlichen Schuld aufgeben könntet, würde es keine Kriege mehr geben. Ihr würdet einander nicht mehr sinnlos töten. Ihr würdet um die lebendige Integrität eines jeden eurer Körperorgane wissen und keines mehr angreifen müssen.

Das bedeutet natürlich nicht, daß die Todesstunde für euch niemals kommen würde. Es bedeutet vielmehr, daß die Gezeiten des Körpers von euch als Folgeerscheinung der geistigen Gezeiten verstanden würden, als etwas in ständiger Wandlung und dauerndem Fluß Befindliches, wo die Zustände kommen und gehen, während die wunderbare Einheit in der körperlichen Form dauernd erhalten bleibt. Ihr würdet dann nicht mehr unter chronischen Krankheiten leiden. Allgemein gesagt und idealer Weise würde der Körper sich langsam abnutzen und trotzdem noch viel größere Ausdauer zeigen, als dies heute der Fall ist.

Im großen und ganzen seid ihr hier, um euer Bewußtsein zu erweitern und zu lernen, wie Kreativität durch die Inhalte eures Bewußtseins in verschiedene Bahnen gelenkt werden kann.

Bewußt könnt ihr eure Glaubenssätze verändern und somit eure Körpererfahrungen weitgehend auch ...

Die natürliche Schuld ist also die menschliche Version des unbewußten körperlichen Gerechtigkeits- und Integritätssinnes der Tiere. Sie bedeutet: Du sollst nicht mehr töten, als es für deine physische Selbsterhaltung notwendig ist. Sie hat nichts mit Ehebruch oder Sexualität zu tun. Vielmehr beinhaltet diese Schuld angeborene ethische Momente, die ausschließlich den Menschen angehen und die für die Tiere im Rahmen ihrer Erfahrungswelt ohne Bedeutung sind. Genaugenommen lautet die Übersetzung aus der biologischen Sprache in eure Sprache so, wie ich sie euch in dieser Sitzung angegeben habe; doch mit feinerer Unterscheidung ließe sie sich auch so formulieren: Du sollst nicht gewalttätig sein.

Die Tiere bedürfen natürlich einer solchen Botschaft nicht. Sie kann auch nicht buchstäblich übersetzt werden, denn euer Bewußtsein ist flexibel, und es mußte ein Spielraum für eure eigene Ausdeutung bleiben.

Eine Lüge kann Gewalttat sein oder auch nicht, Ein Geschlechtsakt kann eine Gewalttat sein oder auch nicht. Ein wissenschaftliches Experiment kann eine Gewalttat sein oder auch nicht. Sonntags nicht in die Kirche zu gehen ist keine Gewalttat. Normale aggressive Gedanken oder Gefühle zu haben ist keine Gewalttat. Dem eigenen Körper oder dem eines anderen Gewalt anzutun ist eine. Einem anderen geistig Gewalt anzutun ist ebenfalls eine - aber da ihr bewußte Wesen seid, ist dies wiederum eine Interpretationsfrage. Fluchen ist keine Gewalttat; wenn ihr es jedoch dafür haltet, dann seid ihr gewalttätig.

Einen anderen Menschen zu töten, ist eine Gewalttat. Einen anderen zu töten, um den eigenen Leib vor dem Tode durch die Hand eines anderen zu bewahren, ist ebenfalls eine. Ob solches Handeln nun gerechtfertigt erscheint oder nicht, die Gewalttat bleibt bestehen.

Da ihr glaubt, daß die körperliche Selbstverteidigung die einzige Methode ist, einer solchen Situation zu begegnen, werdet ihr sagen: »Willst du etwa behaupten, daß ich kein Recht habe, den tätlichen Angriff eines anderen Menschen, der in der offenkundigen Absicht, mich zu zerstören, handelt, gewalttätig abzuwehren?«

Keineswegs. Ihr könntet einem solchen Angriff auf verschiedene Weise, ohne des Mordes schuldig zu werden, begegnen. Ihr wäret ohnehin in eine solche Situation nie geraten, wenn ihr diese nicht zuerst durch eigene Phantasien der Gewalttätigkeit bewußt oder unbewußt auf euch gezogen hättet. Aber wenn es schon einmal so ist, dann können den Umständen entsprechend viele Methoden angewandt werden. Da ihr Aggression mit Gewalttätigkeit gleichsetzt, werdet ihr vielleicht nicht glauben, daß ein aggressiver - ein kraftvoller, aktiver, mentaler oder in Worte gefaßter - Friedensbefehl euch in einer solchen Situation das Leben retten könnte; und doch ist es so.

Normalerweise würden verschiedene physische Handlungen, die eine Tötung ausschließen, genügen. Solange ihr aber glaubt, daß man Gewalt mit Gewalt begegnen muß, zieht ihr sie und ihre Folgen auf euch. Im individuellen Rahmen werden Körper und Geist dann zum Schlachtfeld, im kollektiven Rahmen wird es sogar der physische Leib der Erde. Eure materielle Form wird durch natürliche Aggressivität am Leben erhalten, durch ein ausgeglichenes, kraftvolles und gezieltes Handeln, das Ausdruck und Träger eurer Kreativität ist.

Wenn ihr euch in den Finger schneidet, dann blutet es. Dabei schwemmt das Blut alle Gifte aus, die eingedrungen sind. Das Bluten ist heilsam, und der Körper weiß, wann es aufhören muß. Würde das Blut weiterhin fließen, dann wäre das falsch oder euren Begriffen zufolge schädlich. Dennoch würde der Körper das Blut nicht für schlecht halten, bloß weil es noch immer fließt. Er würde nicht den Versuch machen, die ganze Blutzirkulation abzustoppen, weil sie ihn schlecht dünkte. Er würde vielmehr die nötigen Anpassungen durchführen, um den Blutfluß auf natürliche Weise versiegen zu lassen.

Wenn ihr aggressive Gedanken und Gefühle ohne Ausnahme für falsch haltet und unterdrückt, dann gebt ihr - um bei unserer Analogie zu bleiben - eurem Organismus nicht einmal ansatzweise Gelegenheit, sich selbst zu reinigen. Statt dessen sperrt ihr die »Gifte« in eurem Inneren ein.

So wie im Fleische eine Entzündung entstehen würde, So könnte sich das gleiche in eurer geistigen Erfahrung ereignen. Körperlich könnte sich daraus ein sehr ernster Zustand, etwa eine Blutvergiftung, entwickeln; geistig und emotional kann ein solches Abwürgen der Naturkräfte zu »kranken« Gedanken- und Gefühlsstrukturen führen. Diese können sich wie Wucherungen ausbreiten, denen es zwar nicht an Sauerstoff fehlt, aber an dem freien Zusammenfluß mit den gesunden Elementen eurer bewußten Erfahrung mangelt.

Natürliche Schuld ist auch sehr stark mit der Erinnerung verbunden und entstand Hand in Hand mit der Exkursion der Menschheit in die Vergangenheits-, Gegenwarts- und Zukunftserfahrung. Natürliche Schuld war als Sicherheitsmaßnahme gedacht. Es war ein hochentwickeltes Erinnerungssystem vonnöten, mit Hilfe dessen neue Situationen und neue Erfahrungen an erinnerten alten gemessen und in einem stillen Moment der Reflexion bewertet werden konnten.

Handlungen, die früher natürliche Schuldgefühle ausgelöst hatten, waren in Zukunft zu vermeiden. Wegen der zahlreichen Wege, die eurer Gattung offen stehen, war der hochspezifische Charakter des von Art zu Art unterschiedlichen tierischen Instinkts nicht mehr angemessen; vielmehr ging es darum, ein prekäres Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Die bewußten Möglichkeiten, die sich auftaten, als die Geisteswelt des Menschen größer wurde, machten es unmöglich, auf rein biologischer Ebene genügend Freiheit und auch ausreichende Kontrolle zu finden.

Es war also eine Kontrolle erforderlich, damit das Bewußtsein, dem der volle Gebrauch der angebotenen Tabus der Tiere verwehrt war, nicht mit sich selbst durchbrannte. Schuld, natürliche Schuld, ist also von der Erinnerung abhängig.

Sie ist nicht mit einprogrammierter Strafe in eurem Sinne befrachtet. Sie war, wie gesagt, als Sicherheitsmaßnahme gedacht. Jede Vergewaltigung der Natur ruft Schuldgefühle hervor, so daß, wenn der Mensch sich künftig mit einer ähnlichen Situation konfrontiert sehen sollte, er in diesem Moment der Reflexion die gleiche Handlung nicht noch einmal begehen würde.

Ich habe mich der Wendung »Moment der Reflexion. bedient, weil sie ein weiteres bewußtseinsspezifisches Attribut darstellt, das wieder in eurem Sinne - der nichtmenschlichen Kreatur vorenthalten bleibt. Ohne diese Pause - in der der Mensch die Vergangenheit in der Gegenwart wiedererlebt und sich die Zukunft vorzustellen vermag - wäre die natürliche Schuld ohne Bedeutung. Der Mensch wäre dann nicht in der Lage, sich an frühere Taten zu erinnern und sie mit der gegenwärtigen Situation zu vergleichen oder sich das künftige Schuldgefühl vorzustellen, das ihm aus solchen Taten erwachsen könnte.

In dieser Hinsicht hat die natürliche Schuld den Menschen in die Zukunft hineingestellt. Dies ist selbstverständlich ein Lernprozeß, der dem Zeitsystem, das eure Gattung eingeführt hat, gemäß ist.

Unglücklicherweise übernimmt die unnatürliche Schuld die gleichen Attribute und bedient sich sowohl der Erinnerung als auch der Projektion. Kriege sind deshalb selbstreproduzierend, weil hier natürliche und unnatürliche Schuld in Kombination auftritt und in der Erinnerung noch weiter vermischt und verstärkt wird. Bewußtes Töten über die Bedürfnisse des Lebensunterhaltes hinaus ist Gewalttat.

Das Anwachsen unerkannter künstlicher Schuld im Laufe der Jahrhunderte hat zu einer solchen Ballung unterdrückter Energie geführt, daß deren Freisetzung mit gewalttätigen Handlungen verbunden ist. So trägt der Haß einer Erwachsenengeneration, deren Eltern im Krieg umkamen, dazu bei, den nächsten Krieg auszulösen.

Du sollst nicht Gewalt anwenden. Dieses Gebot mußte wiederum Spielraum offen lassen, damit ihm alle Situationen subsummiert werden konnten, in welche die bewußte Gattung Mensch verstrickt werden könnte. Der Instinkt und die natürlichen Lebensumstände der Tiere hielten diese zahlenmäßig in Schranken; und mit unbewußter, ungewollter Höflichkeit machten sie uns anderen Platz.

Du sollst die Natur, das Leben und die Erde nicht vergewaltigen. Die Kreatur, obwohl sie auf ihr Überleben bedacht und lebenshungrig ist und auch üppig und überbordend, ist doch in eurem Sinne nicht habgierig. Sie gehorcht dem unbewußten Ordnungsprinzip, das sie in sich trägt, so

wie die Chromosomen sich an eine bestimmte Anordnung, Proportion und zahlenmäßige Begrenzung halten. Eine Zelle, die wild wuchert, kann das Leben des Körpers zerstören.

Du sollst nicht Gewalt anwenden. Dieses Prinzip läßt sich sowohl auf das Leben wie auch auf den Tod anwenden.

Es ist kaum etwas Mysteriöses an der Idee, daß Leben töten kann. Auf biologischer Ebene ist aller Tod im Leben verborgen und alles Leben im Tod.

Wie ich in einem anderen Zusammenhang bereits erwähnte, sind Viren lebendige Wesen, die entweder nützlich oder schädlich sein können, je nachdem, wie das Gleichgewicht im Körper sonst ist. In Krebszellen wuchert das Wachstum gefährlich aus. Jede Kreatur hat ihren Platz, aber wenn sich eine Gattung oder Art unverhältnismäßig vermehrt, dann wird dadurch alles Leben und der Leib der Erde selbst gefährdet.

In diesem Sinne ist die Überbevölkerung eine Gewalttat. Was Kriege und übertriebenes Wachstum betrifft, hat die Gattung Mensch ihre natürliche Schuld ignoriert. Wenn ein Mensch einen anderen tötet, dann weiß er vermöge seines Bewußtseins um die Gewalttat ganz gleich, was er sonst glauben mag oder ob er sich zu rechtfertigen versteht.

Wenn Frauen in einer überbevölkerten Welt Kinder gebären, so wissen sie in einem Winkel ihres Bewußtseins auch, daß eine Gewalttat geschieht. Wenn eure Gattung sieht, daß sie andere Gattungen ausrottet und das natürliche Gleichgewicht stört, dann ist sie sich der Gewalttat gleichfalls bewußt. Wenn jedoch solche natürliche Schuld nicht angeschaut wird, dann müssen andere Mittel angewandt werden. Auf die Gefahr hin, daß ich mich wiederhole: Viele eurer Probleme entstehen daraus, daß ihr für euer eigenes Bewußtsein keine Verantwortung übernehmt. Es ist dazu da, die Realität zu beurteilen, die unbewußt als Nachbildung eurer Gedanken und Erwartungen entsteht.

Wenn ihr dieses bewußte Wissen nicht willkommen heißt, sondern ablehnt, dann macht ihr von einem der feinsten »Instrumente«, das eure Gattung je geschaffen hat, keinen Gebrauch und betrügt euch weitgehend um euer Geburtsrecht und Erbgut.

Wenn dies geschieht, dann ist die Gattung in Ermangelung eines Besseren gezwungen, auf die Rudimente ihrer alten Instinkte zurückzugreifen - die nicht darauf eingestellt sind, mit dem bewußten, logischen Geist zusammenzuwirken, denen eure Erfahrungen fremd sind und die euren »Moment der Reflexion« als eine unverschämte Infragestellung eurer Impulse empfinden. Auf diese Weise büßt der Mensch den vollen Gebrauch des geregelten, anmutigen tierischen Instinktes ein und leugnet dennoch das bewußte und emotionale Unterscheidungsvermögen, das ihm anstelle dessen zuteil wurde.

Die Botschaften, die ausgesandt werden, sind infolgedessen derart widersprüchlich, daß ihr in eine Lage geratet, in der natürlicher Instinkt nicht regieren kann und die Vernunft auch nicht. Statt dessen kommt eine verzerrte Version des Instinktes, zusammen mit verwirrter Urteilskraft, zum Zuge, während doch die Gattung verzweifelt Anstrengungen macht, den richtigen Kurs einzuhalten.

Gegenwärtig habt ihr eine Situation, in der die Überbevölkerung durch Kriege kompensiert wird, und wenn nicht durch Kriege, dann durch Krankheiten. Aber wer muß sterben? Die jungen, die Eltern künftiger Kinder. Ein Wissen um die Integrität der natürlichen Schuld würde euch vor solchen verhängnisvollen Situationen bewahren.

Die »Dämonen«, eure Projektionen, werden dann einem Feind der Nation oder dem Anführer einer anderen Rasse angehängt; manchmal projizieren ganze Volksmassen die Bilder ihrer eigenen uneingestanden Frustrationen auf andere Kreise der Bevölkerung. Fast in jedem Menschen findet man den Helden und den Schurken, säuberlich getrennt und verschieden. Wie ein Mensch gespalten sein kann, so auch eine Nation und eine Welt - und auch eine Gattung.

In der gleichen Weise kann auch eine Familie gespalten sein, wobei ein Familienmitglied immer als Held und ein anderes immer als Schurke oder Dämon erscheint.

Ihr könnt, zum Beispiel, zwei Kinder haben, von denen das eine sich fast immer folgsam und brav und das andere immer wild und widerspenstig verhält. Vielleicht seht ihr nie das

Verbindende in ihrem Verhalten, denn sie sind ja so offensichtlich verschieden. In solchen Fällen ist es gewöhnlich so, daß ein Kind die uneingestanden Aggressionen der ganzen Familie ausagiert. Solche unerkannten Aktivitätsmuster bedeuten auch, daß Liebe nicht offen zum Ausdruck gelangt.

Liebe ist ebenso nach außen gerichtet wie Aggression. Man kann die eine nicht unterbinden, ohne die andere mit zu beeinträchtigen; folglich äußert und projiziert gewöhnlich in solchen Fällen das folgsame, liebevolle Kind die unterdrückte Liebe der ganzen Familie. Schurke wie Held werden jedoch in Schwierigkeiten geraten, denn beide leugnen andere legitime Aspekte ihrer Erfahrung.

Das gleiche gilt für Nationen. Natürliche Schuld ist ein kreativer Mechanismus, der als bewußter Ansporn euch bei der Lösung von Problemen behilflich sein sollte, die das Tier niemals kannte. Mit ihrer Hilfe könnt ihr über weitere unbekannte Grenzen hinweg in Bewußtseinsdimensionen vordringen, die schon immer seit der Geburt des Bewußtseins für euch bereitlagen.

Wenn ihr natürliche Schuld zum Führer erwählt, dann wird sie euch in ihrer Weisheit nicht nur mit biologischer Integrität belohnen, sondern auch mit der Erschließung von Bewußtseinsaktivitäten, die euch sonst versagt bleiben würden.

Kapitelende