

# Inhalt



Vorwort .....	11
1 Es braucht nur dich .....	15
2 Das Spiel des Lebens .....	24
3 Das Alltagsbewusstsein, das Unterbewusstsein und das Unbewusste .....	32
4 Sieben Prinzipien, die dein Leben verändern .....	46
5 Deine Einstellung .....	58
6 Schlüsselaspekte des Verstehens .....	66
7 Zweite Meinung .....	74
8 „Entweder sie geht oder ich“ .....	79
9 Zur Hölle mit dem Himmel .....	84
10 Drei hilfreiche Prinzipien .....	87
11 Das Unterbewusstsein .....	114
12 Unsere Geschichte .....	123
13 Ärger .....	129
14 Die Suche nach einem Ausweg .....	134
15 In der Hölle .....	137
16 Die positive Seite der Bedeutungslosigkeit .....	141
17 Deine Gefühle fühlen .....	143
18 Der Welt für das vergeben, was sie dir nicht gegeben hat .....	154
19 Verzweiflung und der Schmerz des heiligen Feuers .....	159
20 Chronischer Schmerz .....	162
21 Ein besonders guter Mensch sein .....	177

22	Die Bürden, die du schulterst .....	181
23	Geschäftigkeit und Faulheit .....	185
24	Karmische Lebenslektionen und Seelenprüfungen .....	187
25	Du erinnerst dich immer an das erste Mal .....	190
26	Empfängnis, Geburt und Tod .....	193
27	Dein Kampf mit Gott .....	196
28	Recht haben um jeden Preis .....	198
29	Selbstdestruktivität heilen .....	202
30	Der Gefangene .....	206
31	Unser trauriges Lied .....	210
32	Verteidigung des Egos .....	213
33	Dein Leben als Rache .....	216
34	Wenn du dich selbst nicht einbeziehst .....	219
35	Todesversuchung .....	222
36	Jeder Angriff verhindert eine Geburt .....	227
37	Wenn alles zusammenbricht .....	230
38	Die himmelschreiende Ungerechtigkeit .....	233
39	Selbstbesessenheit .....	240
40	Der Weg der Heilung .....	243
41	Deine Irrtümer sind in Wirklichkeit nie geschehen .....	245
42	Rückkehr zur Todesversuchung .....	249
43	Was du einbringst .....	251
44	Dein Elend will dich retten .....	254
45	Dein Leben als Angst .....	256
46	Das Leben, das nicht dein Leben ist .....	260
47	Angst vor Gott .....	263
48	Dein Lebensweg .....	267
49	Es ist keine gute Idee, deine Schuld zu verteidigen .....	270
50	Wenn das Leben uns überfordert .....	276

Nachwort .....	281
Danksagung .....	283



## Es braucht nur dich

**D**as Leben bringt Herausforderungen mit sich. Das ist für alle Menschen gleich. Wenn du dieses Buch liest, hast du es in deinem Leben vielleicht mit vielen Herausforderungen zu tun. Manche Menschen müssen mehr oder größere Herausforderungen meistern als andere, aber es gibt auf der Welt niemanden, der keine Lektionen zu lernen hat. Trotzdem kannst du, wenn es dein tiefster Wunsch ist, auch die schwierigsten Situationen mühelos und sogar elegant bewältigen. Tief in dir ist eine Stimme, die dir antwortet, wenn du fragst. Dieses Buch zeigt dir, wie du dein Leben von innen heraus verändern kannst und wie das, was in dir vorgeht, darüber bestimmt, was in deiner äußeren Welt geschieht. Dieses Bewusstsein gibt dir Macht.

Du magst diesen Gedanken beunruhigend finden. Du magst ihn sogar für unglaublich halten. Dennoch ist er kein Hirngespinnst, sondern ein äußerst praktischer Ansatz sowohl was die Anwendung als auch was die Ergebnisse angeht, die er erzielt. Er verkörpert das Wissen, das ich in meiner Arbeit mit zahllosen Menschen im Laufe der letzten fünfzig Jahre erworben habe.

Stelle dir das Leben als einen Ort vor, an den du gekommen bist, um bestimmte Lektionen über dich selbst,

Beziehungen, Liebe und Wahrheit zu lernen und um den Weg zurück nach Hause zu finden. Stelle dir vor, dass es in deinem Leben in Wirklichkeit darum geht, den Weg zur LIEBE, zum HIMMEL und zum EINSSEIN zu finden, auch wenn es dir nicht bewusst war. Es gibt viele Wege, die nach Hause führen, fast so viele Wege, wie es Menschen gibt. Trotzdem gibt es eine Reihe von Stadien, die für uns alle gleich sind, während wir die Lektionen lernen, die uns voranbringen. Wenn wir den Mut aufbrächten, könnten wir natürlich mit einem einzigen großen Sprung direkt zum Ende des Weges gelangen: zum HIMMEL. Die meisten Menschen gehen jedoch Schritt für Schritt auf diesem Weg der Bewusstseinsentwicklung voran. Es ist dieses Bewusstsein, das unsere Liebe, unseren Erfolg und unser Glück ausdehnt. Wir können in jedem Stadium viele Lektionen gleichzeitig lernen – über Familie, Beziehungen, Gesundheit, Geld, Frieden und viele andere Dinge. Weil die Menschen verschieden sind, gibt es auch unterschiedliche Ansätze, Lernsituationen, Freunde und Unterstützungssysteme. Jede Seele hat ihren eigenen, auf sie zugeschnittenen Lehrplan, auch wenn viele Seelen dazu neigen, sich für die Reise zu Gruppen zusammenzuschließen. Es kommt zwar selten vor, dass eine solche Gruppe ein ganzes Leben lang zusammenbleibt, aber manchmal ist es tatsächlich der Fall. Unsere Ursprungsfamilie und die Familie, die wir gründen, kommen dem am nächsten, aber auch eine berufliche, gesellschaftliche oder spirituelle Verbindung kann in diese Kategorie fallen. Diese Menschen sind unsere erweiterte Familie, unsere *Ohana*, wie wir in Hawaii sagen.

Wie gut du deine Lektionen gelernt hast, kannst du daran erkennen, wie glücklich, liebevoll und erfolgreich du

bist und wie viele Menschen mit einem Lächeln und einem Gefühl tiefer Liebe an dich denken. Außerdem stellst du fest, dass es im Leben nicht nur um die positiven Aspekte geht, sondern auch um Lernerfahrungen, die sich daraus ergeben, dass wir die negativen emotionalen und körperlichen Aspekte abmildern, die unsere inneren Konflikte verbergen.

Dieses Buch zeigt dir, dass der Körper ein Ausdruck des Bewusstseins ist und dass die Welt, die du siehst, ein Ausdruck der Welt ist, die du *sehen willst*, ein Ausdruck verschütteter Glaubenssätze und der Dinge, die du an dir selbst wertschätzt. Was du siehst, ist das, was du selbst eingeladen hast. Je mehr du das erkennst, umso mehr erlangst du deine Macht zurück und kannst deine Umwelt verändern.

## Die grundlegende Lektion

Macht gehört zu den Lektionen, die jedem Lebensthema zugrunde liegen. Sie hat Einfluss auf das Maß an Liebe, Wahrheit und Autorität, das du besitzt. Macht ist nicht autoritär. Sie ist weder bestimmend noch spielt sie sich zur Herrin über andere Menschen auf. Wahre Macht will teilen. Sie erkennt eine HÖHERE AUTORITÄT an, von der alle Autorität ausgeht. Wahre Macht ist flexibel und klar ausgerichtet. Sie hat sich verpflichtet, einen besseren Weg zu finden. Beherrschung ist eine auf Schwäche und Angst basierende Form des Autoritätskonflikts. Schwache und ängstliche Menschen streben nach äußerer Macht über andere, um ihre Gefühle der Unzulänglichkeit zu kompensieren. Menschen, die glauben, nicht gut genug zu sein,

streben nach Macht über andere, um den inneren Mangel auszugleichen, während Menschen, die wahre Macht besitzen, durch ihre Hilfsbereitschaft dienen und in noch höherem Maße ermächtigt werden, weil sie andere Menschen ermächtigen.

Die meisten Menschen fürchten sich vor Macht. Sie befürchten, nicht mit ihr umgehen zu können oder von ihr korrumpiert zu werden. Erstens kommt jedoch alle Macht von GOTT und wenn wir IHN darum bitten, teilt ER sie mit UNS, wie ER es bei unserer Schöpfung getan hat. Und zweitens ist es nicht die Macht, die korrumpiert, sondern entweder unser Streben danach, etwas zu bekommen, um zu schwelgen, oder unser Wunsch, die Überlegenheit unseres Egos und die Unterlegenheit anderer Egos zu beweisen. Stattdessen könnten wir unsere Macht einsetzen, um anderen Menschen zu helfen. Korruption ist der Wunsch, Vorteile und Privilegien zu erlangen, statt zu dienen und nach der Wahrheit zu streben. Nehmen, Bekommen und Schwelgen weisen darauf hin, dass du glaubst, dir selbst nicht zu genügen, und das gibt dir die Ausrede, zu lügen, zu betrügen und zu stehlen, um dir Vorteile zu verschaffen. Wenn du im Hamsterrad erfolglosen Strebens nach Entwicklung und Erfüllung gefangen bist, ist Heilung gefordert, um größere Ganzheit zu erreichen.

Wenn du glaubst, nicht stark genug zu sein, um mit Macht umgehen zu können, dann denkst du ganz offensichtlich an die Vergangenheit und an eine äußere Situation oder äußere Form von Macht. Die wahre Macht, die du in dir trägst, ermächtigt andere Menschen und sie kommt von der HÖCHSTEN MACHT selbst, sodass du dich nicht auf deine eigene Stärke zu verlassen brauchst. Je mehr Ganzheit du erlangst, umso weniger äußere Dinge willst du und

brauchst du, denn Ganzheit hat zur Folge, dass du dich vollständig fühlst. Der Versuch, etwas zu gewinnen, rührt von Leere, altem Verlust, Angst, Bedürfnissen und Gefühlen von Unzulänglichkeit her, die mit zunehmender Ganzheit geheilt werden. Mit deiner Ganzheit wächst naturgemäß deine Reinheit und mit deiner Reinheit wächst deine Stärke. Akzeptiere dich selbst. Akzeptiere das Maß deiner Bedürfnisse und nutze es als Ausgangspunkt für deine Entwicklung. Akzeptiere, dass du Bedürfnisse hast. Alle Menschen haben Bedürfnisse. Jedes Opfer hat Bedürfnisse. Sie gehören zu den zentralen Aspekten, die uns zum Opfer machen. Wir wollten ein grundlegendes Bedürfnis wie Aufmerksamkeit befriedigen. Viele dieser Bedürfnisse liegen unter der Ebene bewusster Wahrnehmung verborgen, sind deshalb aber nicht weniger stark. Je mehr Frieden und Ganzheit du erlangst, umso weniger Bedürfnisse hast du und umso größer wird dein Selbstvertrauen.

Am Beginn unseres Lebens sind wir auf die Macht anderer Menschen angewiesen, bis wir lernen, unsere eigene Macht zu nutzen. Wir lernen sie einzusetzen, um unser Verhalten zu steuern und mit äußeren Dingen umzugehen. In dieser Zeit verlassen wir uns auf andere Menschen und Institutionen, um unser Gefühl des Mangels zu kompensieren. Manchmal bedienen wir uns der Desillusionierung, um uns von dieser bedürftigen Ebene der dissoziierten Unabhängigkeit zu lösen. Manchmal steigen wir auch einfach auf die nächste Ebene der wahren Unabhängigkeit auf, die von einem höheren Maß an Selbstvertrauen und Einfallsreichtum geprägt ist. Wenn wir uns für den Weg der Desillusionierung entscheiden, sind Verletzungen die Folge, die sich als Muster in uns aufbauen. Wenn wir auf eine neue Bewusstseinsebene gelangen, sehen wir die Din-

ge meist aus einer höheren Perspektive. Wir tragen nicht zwangsläufig den Status quo mit und unsere Überzeugungen stimmen auch nicht unbedingt mit dem überein, was unsere Familie, Kirche, Regierung, Schule oder Kultur uns als wahr präsentiert.

Wenn wir den nächsten Schritt gehen, lernen wir, Macht über unsere Emotionen und Bedürfnisse auch ohne Dissoziation oder Aufopferung zu erlangen. Wenn wir zur wahren Partnerschaft mit uns selbst und anderen Menschen gelangen, steigen wir von der dissoziierten Unabhängigkeit auf eine wesentlich höhere Ebene der Antwortfähigkeit auf. Wenn wir lernen, unsere männliche Seite und unsere weibliche Seite in ein Gleichgewicht zu bringen, verpflichten wir uns auf natürliche Weise der Ebenbürtigkeit und wünschen uns Partnerschaft und Teilhabe, statt nur zu bekommen. Dann erlangen wir Macht über unsere Gedanken und die Selbstkonzepte, die unsere Emotionen und unser Verhalten erzeugen. Wir werden zuerst effizient und dann effektiv. Wir erlangen Heilung auf tieferen Ebenen und ein höheres Maß an Selbstvertrauen. Wir erkennen, dass alles eine Folge unserer Entscheidungen ist, auch wenn wir sie unterbewusst getroffen haben. Auf der Zielgeraden gelangen wir auf eine letzte Ebene, die damit zu tun hat, dass wir unsere eigene Macht nicht einsetzen. Wir lernen, uns voll auf den WILLEN GOTTES und auf die Macht des HIMMELS zu verlassen. Wir werden wie die Kinder, um das HIMMELREICH betreten zu können. Wir lassen den HIMMEL für uns entscheiden, weil wir gelernt haben, zwischen der Stimme des Egos und der STIMME der UNIVERSALEN INSPIRATION zu unterscheiden. In *Ein Kurs in Wundern* heißt es, dass unsere Schwäche die Stärke des HIMMELS und unsere Stärke die Schwäche des HIMMELS ist.

Die Macht des HIMMELS ist natürlich die Macht der Wahrheit und der LIEBE, während unsere „sogenannte“ Macht in dem besteht, was das Ego angehäuft hat. Wir bauen unser Ego auf, um erfolgreich im Leben und in der Welt bestehen zu können. Im Alter von neunzehn Jahren können wir jedoch beginnen, das Ego wieder aufzulösen, damit wir ein höheres Maß an Erfolg, Kreativität, Dienstbereitschaft und Liebe erlangen können. Das Ego verkörpert dissoziierte Unabhängigkeit, die auf Lügen, Schmerz und Opferdenken aufgebaut ist, und es ist nur auf sich selbst bedacht. Es will sich mit unserem alten Schmerz und mit der Geschichte identifizieren, die wir rund um ihn errichtet haben, um unsere Forderungen und unser Verhalten in der Gegenwart zu rechtfertigen. Das Ego hortet Macht, steht ständig in einem Konkurrenzkampf und sorgt dafür, dass es einzig und allein um uns geht. Wir können unser Ego weiter stärken, aber es macht uns nur starr, reaktiv, selbstüchtig und selbstherrlich. Wir leben für die Besonderheit. Fast alle Menschen bauen ihr Ego weiter auf, aber dazu müssen wir unser Bewusstsein immer stärker spalten, was immer mehr Trennung und Leiden erzeugt. Das Ego ist immer zwiegespalten, wenn es um unsere Ziele geht, und diese Spaltung hat mit Trennung und dem durch sie verursachten Leiden begonnen. Unsere Zwiespaltenheit hat zur Folge, dass wir entweder hart arbeiten oder faul sind und kämpfen müssen. Beides sind Abwehrmechanismen, die große Anstrengung von uns verlangen, obwohl wir unsere Ziele tatsächlich müheloser erreichen könnten. Das Ego benutzt Schmerz, Angst und Schuld, um seine Mauern der Trennung zu errichten. Um es zu stärken, brauchen wir Urteile, Groll, Angriff und Selbstangriff. Angriff und Schuldzuweisungen sind

der Motor, der das Ego antreibt, auch wenn wir in unserer Wahrnehmung glauben, dass wir derjenige sind, der angegriffen wurde. Diese Verleugnung und unser verborgener Angriff sind der Grund dafür, dass wir leiden, und das ist ein sicheres Zeichen dafür, dass wir aus unserer Mitte geraten sind. Schmerz entsteht durch falsche Wahrnehmung und sie kann korrigiert werden, sodass niemand leiden muss.

Doch selbst wenn wir eklatante Fehler machen, gestaltet der Lehrplan unserer Seele sich so, dass die Stelle, an der wir vom Weg abgekommen sind, zum Teil eines neuen Pfades wird, der uns auf den richtigen Weg zurückbringt. Wenn wir unseren Weg wiederfinden, werden wir zu einem ausgezeichneten Führer für andere, die ebenfalls vom Weg abgekommen sind, denn wir sind in der Lage, den Menschen zu helfen, die versucht sind, ihren Weg zu verlassen. Wenn du die Lektion lernst, können alle, du selbst eingeschlossen, viel Zeit sparen.

Vor etwa zehn Jahren habe ich zusammen mit meiner Frau Lency einen zehntägigen Ausbildungsworkshop auf Hawaii geleitet. Das Thema war Fülle. Als sich herauskristallisierte, welche Themen die Teilnehmer daran hinderten, Fülle zu erleben, wurde überdeutlich, dass sie sich vor ihr fürchteten. Der Aspekt, vor dem sie sich am meisten fürchteten, war für alle eine große Überraschung. Es war die Angst vor Macht. Dieser Workshop lieferte zahlreiche Beweise dafür, wie weit Menschen gehen, um ihre Fülle zu sabotieren – allein aus Angst vor ihrer Macht. Andere Aspekte der Angst vor Macht zeigten sich als Aufopferung, bei der es sich um eine Form vorgetäuschten Gebens handelt, die zwar viele Dinge tut, bei der wir aber nicht von uns selbst geben und auch nicht zulassen, dass wir empfangen.