WINDPFERD AURORISTASCHENBUCH
LISE BOURBEAU
Dein Körper weiß alles über Dich
Eine Anleitung sich neu zu entdecken
WINDPFERD

Lise Bourbeau

Dein Körper weiß alles über Dich

Eine Anleitung sich neu zu entdecken

Übertragen aus dem Französischen von Christian Schweiger

Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht und sollen keinesfalls ärztlichen Rat und Hilfe ersetzen.

Titel der französischen Originalausgabe: *QUI ES-TU?*
Erschienen bei *Les Èditions E.T.C. Inc., Kanada*
© 1988 by Lise Bourbeau

Aus dem Französischen übertragen von *Christian Schweiger*

Windpferd Taschenbuch
10074

7. Auflage 2017

Vollständige Taschenbuchausgabe der im Windpferd Verlag erschienenen Erstausgabe *Dein Körper weiß alles über dich*

© 2007 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf
Alle Rechte vorbehalten
Umschlagkonzeption: Guter Punkt, München
Umschlaggestaltung: atelier-sanna.com, München
Covermotive: © fotolia.com
Lektorat: Sylvia Luetjohann
Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

eISBN 978-3-86410-285-1
www.windpferd.de

Ich widme dieses Buch meinen drei Kindern
Alan, Anthony und Monica,
meine wunderbaren Wegweiser im Bereich der Liebe

Inhalt

Danksagung

Vorwort

1. Kapitel: Du bist eine Seele in Entwicklung
2. Kapitel: Du bist, was du siehst
3. Kapitel: Du bist, was du hörst
4. Kapitel: Du bist, was du sagst
5. Kapitel: Du bist, was du denkst
6. Kapitel: Du bist, was du fühlst
7. Kapitel: Du bist, was du isst
8. Kapitel: Du bist, wie du dich kleidest
9. Kapitel: Du bist, wie du wohnst
10. Kapitel: Du bist die Form deines Körpers
11. Kapitel: Du bist deine Krankheiten und Gesundheitsprobleme

    Erste Zone: Die Basisregion

    Zweite Zone: Die Bauchregion

    Dritte Zone: Die Region des Solarplexus

    Vierte Zone: Die Herzregion

Fünfte Zone: Die Halsregion

Sechste Zone: Die Gesichtsregion

Siebte Zone: Die Kopfregion

Krankheiten und Gesundheitsprobleme ohne spezifische Körperregion

12. Kapitel: Du bist Licht

Nachwort

Bibliographie

Stichwortverzeichnis

Lise Bourbeau

Danksagung

Ich danke allen meinen Lesern für ihr Vertrauen. All die Zeugnisse, Stellungnahmen und Fragen der letzten Jahre haben maßgeblich zu meiner Arbeit beigetragen.

Tausend Dank all jenen, die bei der Fertigstellung dieses Buchs mitgewirkt haben: Jean-Pierre Donjon, Michel Jasmin, Odette Pelletier, Sylvie Sallard, Francis Leroux, Pierre Nadeau, Ghislaine Gilbert und Johanne Jetté. Und auch die Hilfe der Quelle meines inneren Gottes will ich hier nicht vergessen.

Ein großes Dankeschön geht auch an all jene, denen dieses Buch hilft, das Glück in sich selbst zu entdecken und an ihre Mitmenschen weiterzugeben.

Vorwort

Nach dem wunderbaren Weg, der zwischen meinem ersten Werk ***Höre auf deinen Körper, deinen besten Freund*** und diesem neuen Buch liegt, freue ich mich von ganzem Herzen, nun das Vorwort für ein neues Buch schreiben zu können.

Ich erlaube mir, dich wieder zu duzen, wie ich es auch in meinen anderen Werken getan habe, da wir schnell Freunde sein werden. Die Lektüre meines ersten Buchs ist zwar hilfreich und wünschenswert für das Verständnis bestimmter Prinzipien, aber nicht unbedingt notwendig.

Dieses Buch richtet sich in gleichem Maße an Frauen und Männer, wenn es sich auch in erster Linie an das weibliche Prinzip wendet, das allen Menschen ungeachtet ihres Geschlechts innewohnt. In meiner jahrelangen Arbeit ist mir klar geworden, dass das männliche Prinzip nicht nur bei Männern zum Ende dieser materialistisch orientierten Epoche sehr überhandgenommen hat.

Das weibliche Prinzip hilft uns loszulassen, unlogische Dinge zu tun, unserer Eingebung zu folgen, den Kontakt zur inneren Schöpfungskraft zu hegen, Zärtlichkeit und Milde zu zeigen. Doch wollten die Frauen den Männern beweisen, dass auch sie stark und mutig sind. Dabei handelt es sich aber um männliche Attribute, ebenso wie der rationale Aspekt des Intellekts. Der weibliche Aspekt schafft Ideen, während das männliche Prinzip sie durch den Verstand umsetzt. Solange wir jedoch versuchen, dadurch Macht auf andere auszuüben, bleibt uns der Zugang zur wahren inneren Macht verschlossen. Gelingt es uns, diese

beiden Prinzipien in Einklang zu bringen, so erfahren und erzeugen wir Harmonie.

Jedes Kapitel endet mit einem kurzen Gedanken, den du auf dich wirken lassen solltest. Am besten nimmst du dir nach jedem Kapitel eine Woche lang täglich zwanzig Minuten Zeit, um über diesen Gedanken zu meditieren. Setze dich dazu möglichst aufrecht alleine hin, ohne den Kopf anzulehnen. Überkreuze dabei Hände und Füße, damit der Energiefluss zwischen deiner linken und rechten Körperhälfte, deinem männlichen und weiblichen Prinzip fließen kann. Deine physische Kraft und deine Konzentrationsfähigkeit werden merklich davon profitieren.

Während dein Geist sich auf den Gedanken konzentriert, richtest du deine Aufmerksamkeit zugleich auf deine Atmung. Du visualisierst, wie du weißes Licht einatmest, das direkt in dein Herz fließt. Beim Ausatmen lässt du dieses Licht der bedingungslosen Liebe all jenen zukommen, die du liebst. So bekommst und spendest du Liebe bei jedem Atemzug. Diese Atemübung wird dir sehr dabei helfen, dich zu entspannen, und du wirst dich umso besser auf den Gedanken des Tages konzentrieren können.

Ich und dein innerer Gott begleiten dich auf dieser Initiationsreise durch Verständnis und Interpretation. Ich hoffe von ganzem Herzen, dass dieses Buch dazu beiträgt, dich selbst besser kennenzulernen und **die außergewöhnliche Person zu entdecken, die in dir steckt. Es wird dir viel leichter fallen, dich selbst zu lieben und die große Liebe in deinem Umfeld zu verbreiten.**

1. KAPITEL

Du bist eine Seele in Entwicklung

Deine Seele hat sich zu ihrer Entwicklung auf dieser Erde inkarniert. Dafür braucht sie ein Behältnis, deinen Körper. Die Seele sitzt mitten in diesem Vehikel, im Herzen. Das Ziel jeder Inkarnation ist Glück und Harmonie. Der einzige Weg, der dahin führt, ist bedingungslose Liebe, eine Liebe ohne jegliche Erwartungen. Der Sitz der Seele befindet sich keineswegs zufällig in unserem Herzen. Öffnen wir unser Herz, tragen wir wesentlich zu ihrer Entwicklung bei. Unser Körper – Vehikel und Hülle dieser Seele – bringt auch ihr Innenleben zum Ausdruck. Im Lauf ihrer Entwicklung perfektioniert sich auch dieses Werkzeug. Der Mensch lernt aus seinen Lebenserfahrungen, um schließlich Meister seiner Sinne zu werden.

Die Welt ist eine Schule, in der wir Kurse besuchen und Erkenntnisse erwerben, um uns selbst kennenzulernen und zu erfahren, was wir alles an uns verändern müssen, um zum absoluten Glück, dem Ziel unserer seelischen Existenz zu gelangen. Ja, unser Lebensweg ähnelt unserer Schullaufbahn in vielerlei Hinsicht.

Stell dir vor, du hättest beschlossen, die Universität zu besuchen. Du bist bester Zuversicht und schreibst dich bei den nötigen Kursen ein. Sagen wir, du beginnst ein Ingenieurstudium. Nach den ersten Wochen siehst du, dass dieses Studium wesentlich schwieriger ist als erwartet. Auch die Uni und die Leute dort sagen dir nicht wirklich zu.

Vielleicht gefallen dir auch die Professoren nicht so recht. Alles in allem ist dieses Studium einfach viel härter, als du es dir vorgestellt hattest. Du hast nun die Wahl, aufzugeben, etwas anderes zu tun und diesem Wunsch nicht mehr zu folgen. Oder aber du beschließt, mehr Toleranz, Geduld und Verständnis an den Tag zu legen, um schließlich festzustellen, dass die Bedingungen vielleicht doch nicht ganz so schlimm sind, wie sie anfangs aussahen, da du sie jetzt aus einem anderen Blickwinkel siehst.

In jedem Erdenleben besuchen wir andere Kurse, um neue Dinge zu lernen. Alles Gelernte soll uns helfen, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt mehr lieben zu lernen, um einen immer engeren Kontakt zu Gott, dem Schöpfer des Universums, herzustellen, der uns allen innewohnt.

Auch die größten Gelehrten, Genies und Schöpfer der Erde stellen letztendlich ihren Geist in den Dienst der Menschheit und der Erkenntnis der großen Harmonie. Wer jedoch seine Talente, Energie oder Zeit gegen die Gesetze der Liebe einsetzt, wird in diesem oder späteren Leben die Konsequenzen dafür tragen müssen.

Alle Handlungen und Worte, die gegen das große Gesetz der Liebe verstoßen und Leid bringen, müssen später von ihrem Verursacher selbst durchlebt werden. Wir sammeln also in jedem unserer Leben Handlungen, Gedanken und Worte an, die uns oder unseren Mitmenschen abträglich sind, müssen sie jedoch schließlich am eigenen Leib erfahren, um in unserem Herzen empfinden zu können, was wir anderen auferlegt haben. So lautet das große Gesetz von Ursache und Wirkung, das **Gesetz des Karma.** In jedem Leben müssen wir Teile dieser Ansammlung abbauen, um auf unserem Seelenweg weiterkommen zu können.

Wir befinden uns im angehenden **Wassermann-Zeitalter.** Die Erde empfängt besondere Energien, die den

Menschen ermöglichen, sich wesentlich schneller zu entwickeln. Heute ist es möglich, in einem einzigen Leben Strecken zurückzulegen, die früher Dutzende Leben in Anspruch nahmen. Es ist demnach ein großes Privileg, in unserer heutigen Zeit leben zu dürfen.

Alles, was dir in deinem Leben widerfährt, hat seinen Grund: Es soll dich lehren, mehr zu lieben. Anstatt also ständig anderen Vorwürfe für das zu machen, was in deinem Leben geschieht, solltest du erkennen lernen, dass alles dies Teil deines Lebensplans ist. Du wirst so lange mit denselben Problemen konfrontiert werden, bis du gelernt hast, sie zu akzeptieren. Du kannst gewissen Situationen ein ganzes Leben lang Widerstand leisten. Sobald du jedoch akzeptierst, dass du hier etwas erntest, was du früher einmal gesät haben musst, wird das Problem nicht nur erträglicher, sondern bald auch überwunden sein. Stelle dir Fragen wie: „Was habe ich aus dieser Situation zu lernen? Wie kann ich durch diese Erfahrung mehr lieben lernen?“ Alles, was in unserem Leben geschieht, ist vorübergehend. Es liegt nur an dir zu entscheiden, wie lange es dauert.

Dein Körper ist ein ausgezeichnetes Barometer für den Zustand deiner Seele. Er ist ein wunderbares Geschenk. In den folgenden Kapiteln wirst du sehen, wie deine Seele durch ihn zum Ausdruck kommt. Wir können den Menschen in die drei Sphären Geist, Körper und Seele oder auch nach sieben Energiezentren unterteilen.

Stell dir deine Seele wie eine kleine innere Sonne vor. Jedes Mal, wenn du aus Liebe handelst, aus Liebe gibst, Liebe empfindest oder mit Liebe sprichst, wird diese Sonne größer in dir, wird wärmer und heller. Je größer diese Sonne in dir wird, desto mehr Licht strahlst du aus. Es wärmt dich ebenso wie deine Mitmenschen. Es erleuchtet deine Gedanken, Wünsche und Ziele. Alles wird klar in dir.

Deine Nächsten werden durch deine Gegenwart erhellt. Du wirst die Gabe des rechten Wortes zur rechten Zeit entwickeln, und man wird dir dankbar für dieses Licht sein. So sehen die Handlungen einer Seele aus, die ihren inneren Gott akzeptiert.

Entwicklung setzt voraus, dass du Veränderungen zulässt, ohne die kein Wachstum möglich ist. Schau dich um: Wir können viel aus der Betrachtung von Bäumen, Blumen und der Natur im Allgemeinen lernen. Wandelt sich eine Rose nicht ständig während ihres Wachstums? Ohne Wachstum stirbt sie ab. Dasselbe gilt für uns Menschen.

Viele leben heutzutage leider nicht wirklich in ihrem Körper. Sie existieren zwar, sind aber fast lebende Tote, weil sie sich der Energie der Liebe verschließen. Ihr Bewusstsein erwacht sehr langsam, was ihnen nicht ermöglicht, wahres Glück zu erfahren.

Hast du Angst vor dem Wandel? Mach dir keine Sorgen! Das geht den meisten Menschen so, weil sie Veränderungen oft mit Scheitern gleichsetzen. Im sehr materialistisch geprägten Fische-Zeitalter war es für die Menschen ein Zeichen der Stabilität und Weisheit, immer dasselbe zu tun. Sieh dir deine Familie an: Wahrscheinlich haben deine Eltern oder Großeltern immer am selben Ort gelebt und gearbeitet und ihr ganzes Leben lang denselben Beruf ausgeübt und an dieselben Werte geglaubt. Da war wenig Platz für Wandel. Mit 90 hatten sie noch dieselbe Vorstellung von Gut und Böse wie mit 30. Die Entwicklung ging nur recht schleppend vor sich.

Im anbrechenden **Zeitalter des Wassermanns,** der **Spiritualität** und des **Seins,** können wir nicht so weitermachen. Personen, die 40 Jahre lang denselben Beruf ausgeübt haben, werden immer seltener. Wie viele Menschen arbeiten heute in einem völlig anderen Feld als

zu Beginn ihrer Laufbahn? Diese Veränderungen gehören zur aktuellen Entwicklung der Erde.

Wie viele Menschen haben nicht das Gefühl eines furchtbaren Fehlschlags, weil ihre Ehe gescheitert ist? Warum, glaubst du, lassen sich heutzutage so viele Paare scheiden? Sind die Leute heute schlechter als früher? Wohl kaum. Sie sind vielmehr wesentlich offener und haben ein immer größeres Bedürfnis, sich zu entwickeln. Behindern sich zwei Partner gegenseitig in diesem Entwicklungsprozess, so ist eine Trennung eher förderlich. Der Drang nach Selbstentfaltung kann durch nichts im Zaum gehalten werden. Leistet einer der beiden pausenlos Widerstand gegen die Entscheidungen des anderen, können sie nicht länger zusammenleben.

Wären Paare imstande, diesen Umstand zu akzeptieren und zu verstehen, dass die augenblicklichen Umstände es ihnen nicht ermöglichen, zusammenzuleben, würde ihnen alles wesentlich leichter fallen. Sie würden Freunde bleiben und sich auch noch nach der Partnerschaft problemlos sehen können. Eine solche Trennung ist kein Fehlschlag. Führt sie jedoch zu Feindseligkeit, Hass und Rachsucht, so ist das traurig für die Seele, die nach Liebe sucht. Entscheiden sich zwei Seelen, die sich lieben, einander in Liebe, gegenseitiger Hilfe und Einverständnis zu verlassen, so können sie aus einer solchen Trennung viel lernen. Vielleicht finden sie eines Tages auch wieder zueinander. Wer weiß?

Die Hauptsache ist, dass jeder von uns nach immer mehr Liebe strebt, die unseren Mitmenschen ebenso gelten sollte wie uns selbst. Die Wirklichkeit besteht nicht aus den Ereignissen, deren Zeuge du bist oder an denen du teilhast, sondern ist das Leben deiner Seele. Unsere Welt ist eine riesige Illusion, was nicht unschwer aufzuzeigen ist. Stellen wir uns zehn Personen vor, die einen Abend gemeinsam

verbringen. Befragen wir sie danach einzeln über örtliche Gegebenheiten, Gastgeber oder Ereignisse dieses Abends, so werden die einzelnen Aussagen sich wohl kaum decken. Jeder wird den Raum, die anderen und den ganzen Abend völlig anders wahrgenommen haben. Warum? Weil wir unser Leben ständig nach unseren Wahrnehmungen schaffen. Wir tun das, um bestimmte Erfahrungen zu machen, um uns selbst besser kennenzulernen und zu entdecken, was wir an uns ändern müssen. Das geht jedoch bei jedem anders vor sich.

Noch ein Beispiel? Bitten wir drei Kinder aus derselben Familie, ihre Eltern für uns zu beschreiben. Wir werden uns nicht des Eindrucks erwehren können, dass sie nicht dieselben Eltern haben. Während das eine über eine zu strenge Mutter klagt, schwärmt das andere von ihrer Zärtlichkeit usw. Diese Meinungen unterscheiden sich durch die individuelle Wahrnehmung jedes Kindes. Diese Wahrnehmung wiederum hängt davon ab, was jedes Kind aus seinem Familienkontext zu lernen hat.

Warum fällt es besonders materialistischen Menschen, denen jegliche Form der Spiritualität fremd ist, so schwer, glücklich zu sein? In ihrem tiefsten Inneren wissen auch sie, dass ihre Seele nach Nahrung und Liebe strebt und auf der Ebene des Seins und nicht nur auf derjenigen des Habens existieren will. Je mehr Materialisten besitzen, desto mehr wollen sie. Sie sind immer auf der Suche nach mehr oder Besserem, ohne zu erkennen, dass sie in Wirklichkeit nach mehr Kontakt mit ihrer inneren Sonne, ihrem inneren Gott suchen, der sich durch die Liebe offenbaren will. Gelingt es dem Menschen, sich der Materie zu bedienen, um zu seinem inneren Gott zu gelangen, so wird Wohlstand auf der Welt herrschen. Gott lässt das ganze Universum im Überfluss gedeihen.

Wozu jedoch dient der Reichtum, wenn das Herz leidet? Bei einem traurigen Herzen aber nehmen die Emotionen überhand und die Gesundheit gerät ins Wanken. Dann sind alle Güter der Welt, alles Geld, alle noch so schönen Häuser, extravaganten Jachten oder Reisen schlichtweg überflüssig. Deine Seele will nur, dass du deine Umwelt dazu benutzt, um auf deinem Weg vorwärtszukommen und dich in Verbindung mit deinem inneren Gott zu setzen, der in allem und jedem steckt. Deine Seele möchte vor allem, dass du seine Größe erkennst, anstatt dich über die unerwünschten Seiten deines Lebens zu beklagen.

Ein recht guter Maßstab für wahre Selbsterkenntnis ist der Vergleich von dem, was wir geben und nehmen. Nur selten geben wir nämlich ohne Erwartungen. Hier handelt es sich um kein Geschenk mehr, sondern um eine Form des Handels. Scheint dir das vertraut, so bewertest du dich eher nach dem, was du von anderen bekommst. Macht man dir ein Kompliment? „Ach Gott, ich muss es sicher verdient haben!“ Jemand schenkt dir etwas? „Das ist sicher ein Zeichen der Liebe.“ Verstehst du? So richten wir unseren Selbstwert nach dem, was wir von anderen erhalten. Die Seele macht eine solche Diät jedoch krank. Große Erwartungen verursachen viele Emotionen. Bei zu vielen Emotionen schreit unsere Seele um Hilfe. Erwartungshaltungen widersprechen dem Gesetz der Liebe, welches besagt, dass wir andere akzeptieren und lieben sollten. Betrachte am Tagesende, was du wirklich bedingungslos gegeben hast, und du weißt, was du wert bist. Du kannst nur geben, was du besitzt. Bald wirst du erkennen, dass du dich gar nicht so anstrengen musst, damit dein Leben sich fügt. Die Dinge werden sich von ganz alleine einrichten, wenn du dich auf deinen wahren Wert konzentrierst und Handlungen bedingungsloser Liebe ausführst.

Eine Möglichkeit des Gebens ist das Verzeihen. Im Augenblick, in dem du jemandem vergibst, verzeihst du dir zugleich denselben Fehler oder dieselbe Haltung. Es ist gar nicht schwer, anderen zu vergeben, wenn wir erkennen, dass sie nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt haben und dass sie dich nicht aus Mangel an Liebe, sondern wegen ihres eigenen Leidens verletzt haben. Nichts, was dir widerfährt, geschieht zufällig. Diese Erkenntnis ermöglicht dir, die Folgen des Karma in deinem Leben zu überwinden. Erinnerst du dich vielleicht auch nicht daran, jemanden in ähnlicher Weise verletzt zu haben, so erntest du hier dennoch etwas, was du einmal gesät hast. Tut man dir weh, so hast auch du in diesem oder einem anderen Leben in Gedanken, Worten oder Handlungen Schmerzen zugefügt.

Es ist unnütz, dir den Kopf zu zerbrechen, wann, wo und unter welchen Umständen dies wohl gewesen sein mag. Versuche einfach zu akzeptieren, dass das große kosmische Gesetz von Ursache und Wirkung sich nie täuscht und kein Unrecht begeht. Daher vergibst du auch dir selbst, indem du anderen verzeihst, und ermöglichst deiner Seele dadurch zu wachsen.

Unser Planet ist heute von einer dicken Schicht von Hass, Egoismus, Rachsucht und Groll umgeben, die aus den niederen Gefühlen hervorgehen, die alle Menschen empfinden. Jeder Akt der Liebe schickt ein bisschen Liebe in diesen Raum. Diese braungraue Aura zeigt, wie krank unser Planet ist.

Die traurige Ironie des Schicksals erfassen wir erst, wenn wir beobachten, wie die Menschen das Leid dazu benutzen, um sich selbst vor Leid beschützen zu wollen, anstatt zu lieben. So weisen z. B. Menschen, die besonders unter Ablehnung leiden, andere ab, um zu vermeiden, ihrerseits zurückgewiesen zu werden. Sie verlieren

dadurch das beste Mittel, sich vor solchem Verlust zu schützen. Manche wiederum verurteilen andere, um dem Urteil ihrer Mitmenschen zu entgehen, oder klagen einander an, um nicht selbst angeklagt zu werden. In diesem unendlichen Teufelskreis kommt alles nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung pausenlos wieder auf uns zurück.

Versuche all die Dinge, die dir in deinem Leben missfallen, mit etwas Abstand zu betrachten. Schaffst du dir zusätzliche Emotionen oder machst du dich selbst unglücklich? Hasst du es, kritisiert zu werden? Dann beobachte, ob du nicht auch andere kritisierst. Versuche langsam aber sicher, die Energie deiner Umwelt in Energie der Liebe, des Glücks und Friedens umzuwandeln.

Wechselt die Seele am Ende dieses Lebens in eine andere Existenzebene, muss sie die Besitztümer zurücklassen, die sie auf dieser Erde angehäuft hat. **Die Seele nimmt lediglich die Ergebnisse all der Entscheidungen mit sich, die sie im Laufe ihres Lebens und in Folge der erlebten und selbst provozierten Erfahrungen und Ereignisse getroffen hat.** Jeder Sieg der Liebe in schwierigen Situationen bringt seine Vorteile mit sich. Die Seele bewahrt diese Siege und hat diese Situationen nicht erneut zu erleben.

Wie bereits erwähnt, durchlebt unsere Seele in verschiedenen Phasen unterschiedliche Erfahrungen. Mehrere Faktoren sind bereits zu Beginn unseres Lebens vorgegeben. Schon vor ihrer Inkarnation hat die Seele die Wahl ihrer neuen Familie, des Landes und Körpers getroffen, in den sie geboren wird. Du siehst, dass schon zahlreiche Dinge vorbestimmt sind.

Jedem von uns ist jedoch überlassen, wie wir auf diese Faktoren reagieren. Gerade diese Reaktionen, die Entscheidungen in all unseren Erfahrungen aber sind es,

welche die Entwicklung unserer Seele ermöglichen und sie langsamer oder schneller, glücklich oder unglücklich gestalten.

Die folgenden Kapitel sollen dir helfen, die Entwicklung deiner Seele zu beschleunigen und dir des bereits zurückgelegten. Aber auch des noch zurückzulegenden Wegs bewusst zu werden.

Ich habe dir bereits im Vorwort ans Herz gelegt, eine Woche lang über den Gedanken zu meditieren, der jedes Kapitel beendet. Das bedarf keinerlei Anstrengung. Lass einfach und ohne Widerstand in dein Bewusstsein treten, was da kommen mag.

Ich bin das Geschenk,
welches Gott mir gegeben hat.
Meine Bewusstwerdung ist
mein Geschenk an Gott.

2. KAPITEL

Du bist, was du siehst

Wirklich! Alles, was du siehst, will dir lediglich zeigen, was bereits in dir steckt. **Deine Welt ist ein Spiegel!** Das ist nicht unbedingt leicht zu akzeptieren. Auch wenn diese Theorie eigentlich nicht kompliziert ist, so sträubt sich unser Stolz doch sehr dagegen, vor allem, wenn wir mit unangenehmen Ereignissen konfrontiert sind. Manchmal fällt es uns aber auch schwer, uns vorzustellen, dass es sich ebenfalls um ein Spiegelbild handelt, wenn wir andere bewundern.

Was siehst du um dich herum? Wie nimmst du die Menschen wahr, mit denen du lebst? Und die, mit denen du arbeitest? Wie siehst du die Menschen generell – im Verkehr, beim Einkaufen, in der Stadt? Alles, was du betrachtest, ist dein Spiegelbild. Gelingt es dir, dich dieser großartigen Idee täglich auch nur einige Momente zu öffnen, wird dein Leben gewaltige Veränderungen erfahren.

Ich gehe davon aus, dass wir alle hier auf Erden sind, um uns besser kennenzulernen und zu entwickeln. Wir sind umgeben von Spiegeln der Selbsterkenntnis. Wohin auch immer wir gehen, was auch immer wir tun, wir können uns ständig in einem Spiegel betrachten. Anstatt aggressive Menschen zu sehen oder Leute, die uns auf die Nerven gehen oder die wir ganz wunderbar finden, sollten wir lernen, sie als unser Spiegelbild zu sehen. Der Tag, ja unser ganzes Leben wird eine völlig andere Wendung nehmen.

Stehst du vor dem Spiegel im Badezimmer, ist es dir völlig klar, dass du hier dein eigenes Bild betrachtest. Ganz gleich, ob dein Gesicht nun verschlossen ist oder strahlt, ob es lacht oder weint, Pickel hat oder nicht, du weißt, es handelt sich da um dich. Auch wenn dir dieses Spiegelbild nicht gefällt, dann machst du dafür doch nicht den Spiegel verantwortlich, oder?

Genau das geschieht jedoch in deinem täglichen Leben. Jeder Mensch, mit dem du in Kontakt trittst, spiegelt Charakterzüge von dir wider. Jeden Tag schafft dein „Überbewusstsein“ Situationen, in denen du genau den Menschen begegnest, die du gerade brauchst, um etwas über dich selbst zu erfahren. Wie schon gesagt, diese Idee ist nicht leicht zu akzeptieren. In neun von zehn Fällen ist unsere erste Reaktion: „Das ist doch völlig unmöglich! Ich bin ganz und gar nicht so! Ich bin keinesfalls so egoistisch, so ungeduldig!“ Oder aber: „Nein, das bin nicht ich. Ich bin nicht so phantastisch, so ausdauernd, so gut!“ Wir vergleichen uns ständig mit anderen, die wir besser oder schlechter als uns selbst finden.

Solange wir jedoch dieser Philosophie anhängen, diesem Weltbild frönen, solange wird auch dieses unakzeptierte Modell bestehen bleiben. Gelingt es dir jedoch zu akzeptieren, dass deine Umwelt dich lediglich reflektiert, und nimmst du dir die Zeit, dich zu fragen: „Ist es möglich, dass ich wirklich so bin? Welche Züge des anderen entsprechen hier mir?“, dann hast du bereits begonnen, dein Herz zu öffnen. Deine innere Sonne wird dir alsbald das Licht spenden, das du benötigst, um klarer zu sehen. Diese Öffnung des Herzens öffnet auch das Stirn-Chakra. Das Licht des Herzens führt schließlich zur Erleuchtung, und ganz plötzlich wird es dir „einleuchten“: „Ich hab’s kapiert!“ Mit diesem Bewusstsein wird dich ein enormes Glücksgefühl durchfluten.

Hier ein Beispiel: Nehmen wir an, du findest deinen Partner faul, weil er sehr viel Zeit vor dem Fernseher verbringt. Stört dich das und urteilst du über ihn? „Ich muss ihn immer zu allem antreiben! Ich hab’s satt, dass nichts geschieht, ohne dass ich ihn dazu auffordere!“ Dann hast du etwas aus dieser Situation zu lernen. Vielleicht geht es dir auch auf die Nerven, dass die Kinder keinen Finger im Haushalt rühren, und du wirfst Ihnen vor, Faulpelze zu sein. All das ist lediglich dazu da, dir zu zeigen, dass auch du deine „faulen“ Seiten hast. Natürlich findest du dich selbst überhaupt nicht faul, bist ja auch viel zu sehr damit beschäftigt, den anderen Familienmitgliedern auf die Finger zu schauen. Etwas in dir hält es für unverschämt, faul zu sein, und du hast es dir selbst nie erlaubt. Dieses Verhaltensschema hat sich dir in einer bestimmten Lebensphase – meist durch Erziehung – eingeprägt. Vielleicht warst du nach einem untätigen Tag einmal besonders unzufrieden mit dir. Heute stört dich das Bild, das du dir von der Faulheit gemacht hast, ganz besonders. Es widerstrebt dir, andere genau das tun zu sehen, was du dir selbst nicht gönnst. Nicht, dass du deswegen nun wirklich alles tagelang stehen und liegen lassen würdest, aber manchmal würde es dir wohl einfach gut tun, alle viere von dir zu strecken und es dir gut gehen zu lassen. In anderen Momenten wäre das wieder nicht die richtige Lösung. Siehst du, was ich meine?

Das gilt für uns alle. Bei genauerem Hinsehen gibt es weder Gut noch Böse. Wir haben nicht das Recht, über jemanden oder etwas zu urteilen. Jeder Mensch handelt so gut er kann. Wer hat denn die Konsequenzen seines eigenen Fehlverhaltens schließlich zu tragen? Daher sollten wir uns jeden Urteils und jeder Kritik enthalten. Benutze alles, was du um dich wahrnimmst, um mehr über dich selbst zu erfahren.

Willst du diese Erfahrung noch intensiver machen, so gibt es dafür eine ausgezeichnete Übung: Entspanne dich und stelle dir die Person vor, die dich gerade am meisten stört. Wähle jemanden, der ganz besonders vehemente Reaktionen in dir auslöst. Notiere nun die Charakterzüge dieses Menschen, so als würdest du ihn jemandem beschreiben, der ihn nicht kennt. Beschreibe all seine Mängel, aber auch seine Vorzüge. Wenn du damit fertig bist, sieh dir die Liste genau an und frage dich, welche dieser Charaktereigenschaften auch auf dich zutreffen. Und glaub mir, es kann Jahre dauern, bevor dir klar wird, dass jeder dieser Punkte auch für dich gilt. Die Dauer dieses Prozesses ist jedoch nebensächlich. Wichtig und beruhigend ist einzig und allein der Umstand, dass du dich entschlossen hast, dich selbst durch den Spiegel der Welt besser kennenzulernen, anstatt über die anderen zu richten. Das Wunderbare an dieser Arbeit ist vor allem, dass du deinen Mitmenschen ab dem Augenblick, in dem du dich selbst in ihnen erkennst, nicht mehr böse sein kannst. Du siehst sie nicht mehr als Außenstehende, sondern kannst nachvollziehen, was sie erleben und empfinden.

Stört dich die Verschwendungssucht anderer? Dann wirfst du wohl auch dir selbst vor, verschwenderisch zu sein, auch wenn dies nicht unbedingt dieselben Dinge betrifft. Vielleicht verschleudern sie materielle Dinge, während du nicht behutsam genug mit deiner Zeit und deinen Worten umgehst. Oder du verschwendest deine Energie, indem du versuchst, das Leben deiner Mitmenschen zu ändern, anstatt dich um deine eigene Entwicklung zu kümmern. Du solltest versuchen, dich so objektiv wie möglich selbst unter die Lupe zu nehmen, um festzustellen, in welchen Bereichen solche Mängel auf dich zutreffen könnten.

Bist du gereizt, weil dich ein – deiner Ansicht nach furchtbar schlechter – Autofahrer zu knapp überholt und dir dabei Angst macht? Was ist deine erste Reaktion? Wirst du wütend, kritisierst oder verurteilst du ihn? Ist das der Fall, dann könntest du das nächste Mal etwas anderes versuchen. Hast du den ersten Schreck überwunden, analysiere die Situation und versuche festzustellen, was dich genau am Verhalten des anderen gestört hat. Ist er deiner Ansicht nach zu schnell gefahren? Oder hat dich vor allem der Mangel an Respekt oder Aufmerksamkeit aufgeregt? Ist es das, dann stelle dir die Frage, in welchen Situationen du selbst anderen gegenüber respektlos oder unachtsam warst. Wann versuchst du anderen deinen Willen aufzudrängen? Beschneidest du vielleicht deinen Partner, deine Kinder oder Arbeitskollegen in ihrer Freiheit?

Stört es dich, wenn du Leute siehst, die besser aussehen als du? Bist du neidisch auf das tolle Haus eines Nachbarn, die schicken Kleider deiner Bekannten, die tolle Stelle, das größere Einkommen oder den beeindruckenden Titel anderer – vor allem weil du das Gefühl hast, besser zu sein, mehr zu leisten und es mehr zu verdienen als sie? Warum werden all diese Dinge, die du doch so anstrebst, einfach nicht wahr? Einzig und allein wegen dir selbst. Du blockierst sie durch das – oft völlig unbewusste – Gefühl, sie nicht zu verdienen, oder wegen der Überzeugung, dass Reichtum schlecht oder unspirituell ist, etwa nach dem Motto „Alle Reichen sind Gauner“. Aus welchen Gründen auch immer, irgendwann in deinem Leben hast du beschlossen, diese schönen Dinge nicht zu verdienen. Das ist der einzige Grund, warum du sie nicht bekommen kannst.

Stell dir jemanden vor, der deines Erachtens zu viel isst, zu viel trinkt und sich zu wenig unter Kontrolle hat. Was

stört dich daran? Der Mangel an Kontrolle? Die Abhängigkeit? Ist es Ersteres, so solltest du dir darüber klar werden, dass auch du manchmal die Kontrolle über deine Empfindungen verlierst und dass du dieses Gefühl verabscheust. Weil du dich aber nicht so akzeptierst oder sehen willst, wie du wirklich bist, versuchst du ständig, deine Bedürfnisse zu unterdrücken, hinderst dich daran, zu essen oder deine Sinne zu befriedigen. Diese Art von Kontrolle aber, die deinen wahren Wünschen entgegenläuft, erzeugt Spannung, die sich früher oder später Luft machen muss. Das führt häufig zu Krankheiten, Alkoholismus, Fresssucht oder sexuellen Obsessionen. Versuchst du, dein Leben allzu sehr zu kontrollieren, werden deine Sinne im Laufe der Zeit aus den Fugen geraten. Sie wollen nicht gezügelt, sondern gemeistert werden.

Wie werden wir nun aber unser eigener Meister? Zuerst müssen wir akzeptieren, dass wir uns zurzeit nicht unter Kontrolle haben, deshalb jedoch noch lange keine schlechten Menschen sind. Sage dir, dass du nicht dein ganzes Leben so verbringen willst, aber dass es für den Augenblick okay ist. Das Wichtigste daran ist, dich selbst voll und ganz zu akzeptieren, auch wenn du manchmal die Beherrschung verlierst. Den Preis musst ohnehin du bezahlen. Gelingt es dir, damit aufzuhören, über dich und die Welt zu urteilen, so wird es dir auch gelingen, dein Problem in den Griff zu bekommen. Solange du dir aber vormachst, keineswegs so zu sein und alles unter Kontrolle zu haben, erzeugst du fürchterlichen Stress, der dich nur vorzeitig altern lässt.

Zurück zum Beispiel der Abhängigkeit, wobei es ganz gleich ist, ob es sich hier um Magersucht oder Probleme mit Alkohol, Drogen oder Medikamenten handelt. Stört sie dich an anderen, so leidest auch du an einer Form von Abhängigkeit. Von wem oder was bist du abhängig, um