

Alle Rechte vorbehalten. Weitergabe und Vervielfältigung dieses Buches oder von Teilen daraus sind, in welcher Form auch immer, ohne die vorherige schriftliche Genehmigung der Urheber nicht gestattet.

Dieses Buch ist kein medizinisches Handbuch. Alle Empfehlungen sind nur nach Abstimmung mit dem Hausarzt zu befolgen.

Originaltitel: Азбука счастья. Книга I. «Главное о человеке»

Copyright © Samara, Svetlana-Peunova-Verlag (Isdatelski dom Svetlany Peunovoj), 2007

Copyright der deutschen Ausgabe

© 2008 Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-243-4

1. Auflage 2008

Übersetzung aus dem Russischen von Lina Berova und David Kats

Gestaltung & Satz: P S Design, Lindenfels

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de

Email: info@silberschnur.de

INHALT

Vorwort	7
1. Wir wollen alle glücklich sein	23
2. Und weißt du noch, wie alles begann ...?	29
3. Das Kästchen war so leicht zu öffnen ...	33
Ärger	37
• <i>Autogenes Training 1: Wie befreit man sich vom Ärger?</i>	40
• <i>Autogenes Training 2: Wie befreit man sich vom Neid?</i>	42
• <i>Autogenes Training 3: Wie bringt man die Aggression zum Erlöschen?</i>	44
Karma – ein Trendwort	46
Das Gekränktsein – unsere Gewohnheit	49
• <i>Praktische Arbeit: Wie man lernt, nicht gekränkt zu sein</i>	52
• <i>Autogenes Training 4: Wie wird man mit dem Gekränktsein fertig?</i>	53
Unsere Unzufriedenheit	55
• <i>Autogenes Training 5: Situationen und die Welt so nehmen, wie sie sind</i>	58
Komplexe, Komplexe ...	61
• <i>Autogenes Training 6: Wie entwickelt man Selbstvertrauen?</i>	64
Angst	66
• <i>Autogenes Training 7: Wie befreit man sich von seinen Ängsten?</i>	71
Der Raum und wir	73
Egoismus	77
4. Euch geschehe nach eurem Glauben ...	81
Glaube	83
Faulheit und Passivität	90
• <i>Autogenes Training 8: Pessimismus auflösen</i>	92
• <i>Autogenes Training 9: Wie besiegt man seine Faulheit?</i>	92
Übertriebene Eigenliebe	95
Charakter der Krankheit – oder krank aufgrund des Charakters?	99
5. Trautes Heim, Glück allein	107
Unsere Kinder	120

6. Die Frau und das Wunder der Geburt	125
7. In der Welt des Wissens und der Intuition	131
Wir sind ein Teil des Raumes	131
Die Stimme des Herzens – die Stimme des Raumes	133
Im Raum gibt es keine Entfernungen ...	137
8. In der Schule, in der Schule, in der Schule ...	143
Man sät einen Charakter und erntet eine Krankheit	145
Ruhe und Liebe	147
Selbstmitleid	150
Hast	152
Urteil oder Verurteilung?	155
Unsere Gedanken	156
Akzeptieren oder sich wehren?	159
Verzweiflung	162
Auf sich selbst verzichten – die Welt gewinnen	166
Selbstgenügsamkeit	167
• <i>Autogenes Training 10: Man muss Freude an jedem Tag finden</i>	170
Außergewöhnliches an uns	172
• <i>Autogenes Training 11: Wir verbessern die Fähigkeit, die eigenen Gedanken zu kontrollieren</i>	174
9. Das Land der Liebe – ein erhabenes Land ...	175
• <i>Autogenes Training 12: Ich glaube an mein Glück</i>	184
10. Über das Geschäftsleben und das Verhältnis zum Geld	187
11. Jeder Mensch ist der Erbauer seines eigenen Tempels	197
Die Grundregeln der gesunden Ernährung	201
12. Das kann jeder	205
• <i>Praktische Arbeit: Methoden zum Schutz vor Zombierung</i>	207
Hypnose, Suggestion und Selbstsuggestion	211
• <i>Autogenes Training 13: Wie überzeugt man sich selbst davon, dass die Welt schön ist ...?</i>	218
Selbstkontrolle	220
Zur Autorin	225



Kapitel 4

EUCH GESCHEHE NACH EUREM GLAUBEN ...

»Krankheit kommt von der Sünde«, heißt es in der Heiligen Schrift, z. B. Krankheit aufgrund von Unvollkommenheit der Vergangenheit.

Helena Roerich, »Lebendige Ethik«, Serdze, 96

Fragen der Selbstentwicklung und der Gesundheit eines Volkes sind eng miteinander verbunden.

Helena Roerich, »Lebendige Ethik«, Aum, 425

Jede chronische Erkrankung ist die Folge eines negativen Charakterzuges des Menschen, ein Produkt seines Irrtums. Jeder Mensch sieht sich selbst von innen und stellt seine Ansprüche an die Menschen und an die Welt, er versucht, diese an sich anzupassen, sie möglichst ganz für das eigene Wohl zu nutzen.

Dies ist die Position der meisten durchschnittlichen Menschen: möglichst viel nehmen und möglichst wenig geben. So kommt es auch zu gegenseitigen Beleidigungen, Forderungen, Ansprüchen ...

Jeder von uns erschafft sich seine eigenen Verhaltensmuster für seine Mitmenschen. Die dominierende Einstellung dabei ist leider oft: »Er muss ... Sie muss ...« Doch in Wirklichkeit muss niemand etwas, jeder Mensch hat das Recht auf seine eigenen Meinungen und Handlungen. Dies geht aus dem kosmischen Gesetz des freien Willens hervor.

Die Unterdrückung des freien Willens eines Menschen ist einer der am meisten verbreiteten Fehler. Man darf niemanden unterdrücken und zwingen (selbst die eigenen Kinder nicht), man darf dem Menschen nur seine Fehler erklären. Vielleicht sind Sie ja auch derjenige, der sich irrt?

Es ist besser, die eigenen Fehler selbst herauszufinden, bevor einen der Raum auf diese Fehler durch Krankheiten und Misserfolge aufmerksam macht. Also ist es in jedem Fall günstiger, die Situation objektiv einzuschätzen, d. h. im Einklang mit den kosmischen Gesetzen. So lernen unsere Schüler, sich selbst von außen zu betrachten und ihre Lebensprobleme objektiv, im Einklang mit den Energien des Raumes zu lösen, indem sie damit verschmelzen, statt die Energien und sich selbst zu ruinieren.

Ich kam per Zufall an die Akademie, eine Bekannte hatte mich mitgenommen. Ich litt an extrem starken Kopfschmerzen, begleitet von Übelkeit. In diesen Stunden war ich unfähig zu arbeiten. Darüber hinaus bin ich von Natur aus sehr emotional, ich hatte alles sehr persönlich genommen und es nah an mein Herz gelassen. Der Unterricht an der Akademie brachte wieder Freude in mein Leben, die Schmerzen gingen unauffällig weg und mit ihnen auch die Übelkeit.

G. M. S.