

~~~~~

...um ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu führen.

~~~~~



Ich möchte Ihnen zeigen, was wir für unseren Erfolg, unsere spirituelle Entwicklung tun können, ganz gleich, in welcher Situation wir uns gesundheitlich, partnerschaftlich befinden. Alle Entwicklungen liegen in unserer Hand. Wir selbst sind verantwortlich. Wir selbst gestalten unser Schicksal. Wir selbst müssen es tragen. Und nur wir selbst können es ändern, und das möchte ich Ihnen zeigen.

Wir leben in einer Welt, die wir Kosmos nennen. Kosmos bedeutet Ordnung. Der Mensch ist ein Teil dieser Ordnung. Wird diese Ordnung gestört, tritt diese Disharmonie als Krankheit oder Leid in Erscheinung. Das bedeutet, was immer uns widerfährt, Krankheit oder Leid, Schicksalsschläge, Glück oder Pech, alles ist von uns verursacht.

Wir müssen zunächst einmal ganz bewusst die Verantwortung für unser Leben übernehmen. Das ist schon ein Schritt, der viele überfordert. Es ist so bequem zu sagen: „Ich habe Pech gehabt, die Umstände...“ oder: „Meine Eltern, meine Kraft, mein Geld ließen es nicht zu.“ Auf einmal müssen wir erkennen: Wir selbst sind verantwortlich. Es ist niemand sonst da. Wir müssen uns von dem Gedanken lösen, es gäbe irgendwo im Universum eine Schicksalsverteilungsstelle, die nach dem Zufallsprinzip dem einen Glück zuteilt und dem anderen Pech. In diesem Kosmos, den wir Ordnung nennen, ist für den Zufall kein Platz. Es gibt nur Ursache und Wirkung. Und alles, was wir erfahren, ist eine Wirkung. Jeder Lebensumstand, jede

Kleinigkeit, ein Autounfall, ein Lottogewinn, der Besuch der Schwiegermutter, Krankheit, alles das verursachen wir selbst. Und wir sind die einzigen, die es ändern können. Wir können es jedoch erst ändern, wenn wir ganz bewusst die Verantwortung dafür übernehmen, wenn wir sagen: „Ja, also gut, ich erkenne: Ich selbst setze die Ursachen dafür, und ab jetzt setze ich ganz bewusst die richtigen Ursachen. Ich bestimme mein Leben. Ich bestimme, ob ich gesund bin oder krank.“ In dem Moment, wo ich in mir Harmonie halte, kann der Körper nicht gleichzeitig krank werden. Krankheit ist immer ein Ausdruck einer inneren Disharmonie, einer Disharmonie, die letztlich auf negatives Denken zurückzuführen ist. Denn am Anfang von allem, was ist, steht der Gedanke. Sie können sich nicht einmal am Ohr kratzen, ohne vorher daran zu denken.

*Es gibt Leute, die unvernünftig leben, aber glauben, in die richtige Richtung zu denken.*

Ich kann nicht gegen alle Naturgesetze verstoßen, mich falsch ernähren, falsch kleiden, unzureichend atmen, mich ungenügend bewegen und sagen: „Mein Denken ist in Ordnung.“ Wenn mein Denken in Ordnung ist, kann ich das nicht tun. Wenn mein Denken in Ordnung ist, halte ich auch die Naturgesetze ein, die ich vorfinde, sonst bin ich mit den Gesetzen nicht in Harmonie. Wenn ich aber mit diesen Gesetzen in Harmonie bin, dann kann ich nicht anders, als mein gerichtetes Denken auch auszudrücken in optimaler Ernährung, zumindest in ausreichender, möglichst sogar optimaler Bewegung, optimalem Denken, optimaler Kleidung, optimalem Verhalten.

Also das Denken entspricht immer dem Verhalten; denn das Verhalten ist die Folge des Denkens. Ich kann nicht sagen: „Mein Verhalten stimmt zwar überhaupt nicht, aber mein Denken ist in Ordnung.“ Das geht nicht.

Erkennen wir also, es ist kein Platz für Zufall. Und wir sollten uns bewusst machen, dass das Symptom, das wir bisher für die Krankheit hielten, nicht die Krankheit ist, sondern es ist die Botschaft über die Krankheit, ist die Information über die Krankheit. Lösen wir uns also von der Vorstellung, dass das Organ, das uns weh tut, krank sei. Der Schmerz ist immer nur die Information. Das Symptom ist die Information über die Krankheit, nicht aber die Krankheit selbst.

Es ist ungefähr so: Wir haben etwas auf Raten gekauft und eine Rate nicht bezahlt. Dann passiert zunächst nichts. Nach einiger Zeit kommt eine höfliche Mahnung: „Offensichtlich ist es Ihrer Aufmerksamkeit entgangen, und wir bitten nun, diesen Betrag unserem Konto gutzuschreiben.“ Und genauso macht es der Körper auch. Wenn Sie einen Fehler machen, wenn Sie sich falsch ernähren, wenn Sie sich zu wenig bewegen, wenn Sie zu flach atmen, wenn Sie sich unnatürlich, pflegeleicht kleiden und nicht biologisch, lebensgerecht, kurzum, wenn Sie Fehler machen, passiert zunächst gar nichts, wir können denken, alles ist in Ordnung. Aber nach einiger Zeit schickt der Körper eine leichte Mahnung. Er sagt: „Du, ich fühle mich gar nicht wohl.“ Das bedeutet, wir wachen auf und sagen: „Ich weiß nicht, heute bin ich gar nicht gut zurecht.“ Es geht aber auch wieder vorbei. Es ist keine große Sache. Es ist keine Krankheit. Wir fühlen uns nur an einem Tag nicht so besonders. Es kommt ja schon einmal vor. Wir machen uns gar keine Gedanken, dass das eben auch kein Zufall ist.

Ein leichtes Unbehagen, das ist eine erste Mahnung des Körpers an uns: Etwas stimmt nicht. Wenn wir nachdenken, hinschauen – was brauche ich denn, was fehlt mir denn? – und das Richtige tun, verschwindet das Unbehagen ganz von selbst. Wir brauchen kein Medikament, keine Spritze, keine Behandlung. Der Körper hilft sich selbst.

Auch wenn wir das nicht beachten, verschwindet das Unbehagen. Nach einiger Zeit kommt eine ernstere Mahnung, eine Entzündung,

ein Schmerz. Wir sagen: „Ich weiß gar nicht, ich habe einen Zug bekommen. Ich kann im Moment den Arm gar nicht hochheben. Das tut richtig weh.“ Das geht auch von selbst wieder weg. Ganz gleich, ob wir jetzt eine Behandlung vornehmen oder nicht. Es verschwindet von selbst wieder.

Es war eine zweite Mahnung des Körpers hinzuschauen, weil etwas nicht in Ordnung ist. Jetzt aber macht der Körper schon etwas ganz Besonderes. Er schickt uns nicht irgendeine Mahnung, sondern mit dem Symptom zeigt er uns, wo die Disharmonie sitzt. Wir brauchen nur zu lernen, die Botschaft des Körpers zu verstehen. Ich habe darüber ein Buch geschrieben: „*Die Botschaft deines Körpers*“. Darin finden wir eine Antwort auf die Frage: Wo mache ich einen Fehler? Ich brauche nicht alles durchzudenken. Ich brauche nur das Symptom zu übersetzen, lernen, es zu verstehen und weiß: Aha, um das muss ich mich jetzt kümmern. Dort liegt die Schwierigkeit.

Jetzt sind wir einen ganzen Schritt weiter. Jetzt kann ich etwas tun. Und wieder hilft sich der Körper selbst. Das Symptom verschwindet.

Erkennen wir also: Der Körper ist ein Energiefeld. Die Physik lehrt uns, dass Materie nichts anderes ist als eine besondere Form von Energie. Also ist auch der Körper ein Energiefeld. Und ein Medikament ist nichts anderes als eine bestimmte Energieform, die ein energetisches Defizit im Körper ausgleichen soll. Ich nehme ein Medikament, wodurch das Energiedefizit des Körpers ausgeglichen wird, im Idealfall ohne Nebenwirkungen. Das Medikament hat mir geholfen. In Wirklichkeit hat es mir nicht geholfen. Es hat nämlich nur das Symptom beseitigt, den Schmerz, nicht aber die Ursache für das Energiedefizit. Wir müssen lernen, die Wirklichkeit hinter dem Schein zu erkennen.

Aber damit wir wieder ins Gerichtetsein zurückkehren, sollten wir vielleicht zunächst einmal eine Stille-Minute machen. Eine Stil-