

Inhalt

	Seite
Vorwort	6
Teil eins	
Gesundheit verstehen	9
Körper	12
Psyche, Geist und Seele	19
Die Zusammenarbeit von Geist und Körper	25
Gesundheit verstehen	33
Unsere Psyche	47
Unsere Zellen	49
Die Sache mit den Schaltern ...	51
Teil zwei	
Mensch sein ist mehr	53
Von Energie zum menschlichen Körper	56
Vom Bewusstsein zum Ego-Bewusstsein	61
Bewusstseinsfamilien	64
Unsere inneren Sinne	67
Koordinationspunkte	72
Wahrscheinlichkeiten	75
Resümee	80
Das Universum ist anders	81
Ein Schöpfungsakt	83
Die Einheit von drei Welten	85
Die Prinzipien des Grund-Universums	87
Resümee	92
Anhang	
Wichtiges auf einen Blick	94
Eine mentale Pille	95
Quellenangaben	96
Stichwortverzeichnis	96
Notizen	98

Es wirkt wie ein Zauber, wenn Sie die Macht Ihrer Gedanken und Gefühle ganz bewusst für Ihre Gesundheit nutzen können. Dieses Zusammenspiel von Geist und Körper ist ein Grund für die Erfolge der unterschiedlichsten Therapien.

Lassen Sie uns nun einen Blick in Ihr Bewusstsein werfen. Es ist einigermaßen überschaubar. Hier sind Ihre bewussten Gedanken und Gefühle und all das, was Ihre Lebensplanung ausmacht und natürlich noch ein wenig mehr. All das ist Ihnen bewusst, darüber haben Sie scheinbar die Kontrolle. Mit Hilfe Ihres Verstandes versuchen Sie im Laufe Ihres Lebens ein Bewusstsein über immer mehr Dinge aufrechtzuerhalten, wovon einige dennoch irgendwann - und meistens unbewusst - in Ihrem Unterbewusstsein verschwinden. Sie kennen sicher alle z.B. das verflixte Namens- oder Zahlengedächtnis. Warum ist das so?

Sehen Sie es einfach so: Ihre physischen Sinne haben nur einen begrenzten Bereich der Wahrnehmung, und dennoch geht die Welt außerhalb Ihrer Wahrnehmung noch weiter. Ebenso haben Sie einen begrenzten aktiven Bewusstseinsbereich und außerhalb davon geht Ihre geistige Welt auch noch sehr viel weiter.

Wichtige Daten, mit denen Sie häufig umgehen, sind immer schnell für Sie erreichbar. Sobald Ihr Interesse jedoch nachlässt, rutschen die Dinge aus Ihrem aktiven Bewusstseinsbereich in Ihr persönliches Unterbewusstsein. Sämtliche Ereignisse, Gedanken und Gefühle Ihres Lebens sind dort immer vorhanden und wieder auffindbar, wenn es nötig ist. Sogar das, was Sie wahrnahmen, als Sie noch im Mutterleib waren, ist gespeichert. Nichts geht je verloren. Sie können tatsächlich nichts vergessen.

Auch wenn ein Mensch dement ist, sind alle Daten noch vorhanden. Durch Veränderungen im Gehirn ist dem Kranken jedoch kein bewusster Zugang mehr zu bestimmten Bereichen möglich. So könnte man es sehr vereinfacht beschreiben.

Nehmen wir an, Sie führen gerade eine fließende Unterhaltung mit mehreren Personen. Wissen Sie immer schon genau, wenn Sie einen Satz beginnen, wie Sie ihn schließlich beenden werden?

Vermutlich nicht, denn dieser Vorgang ist insgesamt sehr komplex. An einem Gespräch ist nämlich immer Ihre ganze Persönlichkeit beteiligt, auch Ihr Unterbewusstsein.

Stellen Sie sich vor, sie benutzen Ihr Bewusstsein wie eine Taschenlampe und der Lichtkegel ist der aktive Bereich. Im Laufe Ihres Lebens beleuchten Sie immer wieder andere Bereiche, während die nicht mehr beleuchteten nun im Dunkeln liegen. Durch Bewusstseins-Training können Sie Ihren 'Lichtkegel' erheblich vergrößern, Ihr Bewusstsein wird dadurch flexibler. So etwas führt im Denken und im Tun zu schnelleren Reaktionszeiten. Ihre Erinnerungen sind leichter zugänglich, Sie empfinden mehr Aktivität und Freude und Ihr Alltag ist bunter.

Wenn ein Mensch sehr krank oder psychisch belastet ist, ist sein aktiver Bewusstseinsbereich sehr klein, ihn interessiert dann kaum noch etwas. Wenn ein Mensch dagegen gesund und glücklich ist, ist sein aktiver Bewusstseinsbereich sehr viel freier und weiter. Ihn interessieren dann viele Dinge, er ist aktiv und hilfsbereit.

Und noch etwas zum Bewusstsein: Wir können es nur benutzen, wenn wir wach sind. Wenn wir schlafen, ist es ganz woanders aktiv. Denn Bewusstsein an sich ist immer wach. Nur unser physischer Körper benötigt Schlaf für seine Erholung, z.B. um Zellgifte wieder auszuscheiden usw.

Wir Menschen haben uns seit langer Zeit angewöhnt, uns nur mit dem zu befassen, was wir sehen und anfassen können, und darüber haben wir unsere inneren Anteile fast vergessen. In der Frühgeschichte der Menschen war das anders. Die alten Erzählungen der Aborigines von der Traumzeit und die Verbundenheit vieler Naturvölker mit der Erde erinnern noch daran. Oft merken wir erst, wenn wir Probleme haben, dass uns unsere eigene Psyche relativ fremd ist. Ein sehr guter Grund, um unsere bewussten und unbewussten Gedanken und Gefühle endlich kennen zu lernen. Erst *zusammen* ergeben sie unsere ganze Persönlichkeit. Warum sollten wir uns also nur mit einer Hälfte zufrieden geben? Schauen wir doch mal, was wir da entdecken können.

Zu jeder Zeit werden die Synapsen im Gehirn so geschaltet, wie es nötig ist, denn das Gehirn bildet sich ja aus, während der kleine Mensch heranwächst. Es hätte dem Menschen der Steinzeit nichts genützt zu wissen, wie ein Handy funktioniert. Und uns nützt es wenig zu wissen, wie wir am elegantesten ein Mammut erlegen.

Ich ergänze hier sinngemäß nach dem Seth-Buch *"Die Frühen Sitzungen, Band 9, Seite 295-300"*: Unser Gehirn ist fähig, viel mehr innere Informationen zu übermitteln und zu interpretieren, als es das jetzt tut. Große, bis jetzt ungenutzte Teile des Gehirns liegen für diese Entwicklungen bereit. Bei etlichen Menschen hat diese Entwicklung schon weitgehend stattgefunden.

Ihre eigenen Vorstellungen über die Wirklichkeit und über das, was Sie für möglich halten, bestimmen die Art Ihrer Wahrnehmungen. Sie selbst bestimmen also größtenteils, ob Ihr Gehirn überhaupt besondere Informationen interpretieren kann oder nicht.

Einige innere Informationen können vom Gehirn vielleicht jetzt noch nicht übersetzt werden, aber wenn das Bewusstsein sich entwickelt, wird sich auch die physische Struktur des Gehirns verändern. Bei Meditierenden wurde dies bereits nachgewiesen. Unser System enthält immer latente Wahrscheinlichkeiten, die bei Bedarf aktiviert werden. Unser Ego-Bewusstsein dehnt sich aus und lernt, die neuen Informationen zu akzeptieren und anzuwenden, um davon im Leben zu profitieren.

Niemand zwingt uns, unser Bewusstsein zu erweitern, wir werden auch nicht automatisch klug und weise, vor allem nicht durch eine Pille. Wir müssen in uns selbst das Verlangen nach Wissen spüren und diesem Verlangen nachgehen. Wozu wir Lust haben, was wir lernen möchten, das sollten wir tun.

Theorie allein reicht in unserem Leben nicht, denn wir erfahren unser Leben durch TUN. Wir können z.B. viel über das Küssen lesen, aber wir müssen es tun, um zu wissen, wie das ist. Wissen kann oft nur direkt erfahren werden und ist ein natürliches Grundbedürfnis des Menschen. So wurden und werden immer wieder neue Wege beschritten. Und das nennen wir Entwicklung.

Erleben Sie ihre Welt jeden Tag neu. Arbeiten Sie mit Spaß an der Sache, achten Sie auf die guten Aspekte Ihrer Tätigkeit. Suchen Sie sich kreative Herausforderungen; folgen Sie Ihren Intuitionen. Vielleicht machen Sie auch mit Freunden Waldspaziergänge oder Ausflüge ans Meer. Freuen Sie sich über alles, was Ihnen gelingt, und bestätigen Sie Ihre eigenen Fähigkeiten.

Heilkraft und Gesundheit sind immer in Ihnen. Sie können sie noch 100mal verstärken, wenn Sie sich bei jedem Problem, das sich Ihnen stellt, immer *die bestmögliche Lösung* dafür vorstellen. Für die Entwicklung einer guten Vorstellung benötigen Sie dieselbe Menge Energie wie für die Entwicklung einer schlechten Vorstellung, aber das Ergebnis wird für Sie ganz anders sein.

Übung 9: "Sitzen Sie bitte bequem und schließen Sie die Augen. Falls Sie gerade ein noch ungelöstes Problem haben, welches auch immer, stellen Sie sich dieses Problem vor. Gehen Sie davon aus, wo ein Problem ist, ist auch eine Lösung. Und jetzt stellen Sie sich die bestmögliche Lösung für Ihr Problem vor. Überlegen Sie *nicht*, wie und ob das machbar wäre, sondern denken Sie nur daran, was für Sie die bestmögliche Lösung wäre.

Und wenn Sie eine klare Vorstellung von einer optimalen Lösung haben, dann sagen Sie sich: So soll es sein!

Machen Sie diese Übung an drei aufeinanderfolgenden Tagen, und dann denken Sie nicht mehr daran. Neue Ideen und Menschen werden auf Sie zukommen. Greifen Sie alles auf, was Ihnen bei der Lösung hilft."

Nutzen Sie auch Ihr Unterbewusstsein für Ihre Gesundheit und sprechen Sie mal mit sich selbst. Das ist nicht verrückt, sondern sehr praktisch. In Ihnen ist alles anzutreffen, was Ihnen Probleme bereiten könnte, und negativ geprägte mentale und emotionale Energie will sich immer irgendwann ausdrücken.

Mit konstruktiven Selbstgesprächen können Sie diese Energien auflösen, schon bevor sich daraus Krankheiten entwickeln. Je leichter Sie mit Ihrem persönlichen Unterbewusstsein reden, umso mehr Energie haben Sie, Ihre Leistungsfähigkeit wächst und Sie erleben viel mehr Freude.

Unsere Zellen



Im Zellkern sind die Chromosomen, darin ist die DNA mit unseren Erbinformationen. Die Gene sind Abschnitte der DNA.

Die Zellmembran mit ihren Proteinen und Lipiden ist ein Meister des Stoff- und Informationsaustausches zwischen der äußeren Umwelt und dem Zell-Inneren.

In unserem Körper befinden sich bis zu rund 100 Billionen Zellen mit sehr unterschiedlichen Aufgaben. Alle kommunizieren telepathisch miteinander, denn jede Zelle ist bewusst. Unsere Organe werden von Zellen gebildet, die genau wissen, welchen Platz sie im Gesamtsystem des Körpers innehaben. Sie geben immer ihr Bestes für das optimale Funktionieren. Im Zellkern befindet sich unsere DNA, die den Bauplan des Menschen enthält. Die Gene darin können jederzeit durch Zellaktivitäten und etliche andere Einflüsse verändert werden.

Die Leber ist das Organ, das über alle anderen Organe und Körperteile Bescheid weiß. Sie hilft bei der Entgiftung und im Bedarfsfalle unterstützt sie andere Organe in Bezug auf Herstellung und Weiterleitung körpereigener Stoffe, bis dasjenige Organ wieder selbst richtig arbeitet. Unser Körper kann von sich aus 'Medikamente' herstellen, wenn sie benötigt werden, und sie direkt an die richtige Stelle leiten, ohne andere Teile zu beeinträchtigen.

Jede Zelle ist von einer Zellmembran umgeben, die für den Stoffaustausch und die Kommunikation mit dem Körper und der Umwelt zuständig ist. Die Membran ist quasi die Haut der Zelle. Die in ihr befindlichen Proteine und Lipide regeln, was in die Zelle hereinkommt und was hinausgeht. Im menschlichen Körper sind Proteine für Vieles zuständig. Diese Dinge sind schon recht gut erforscht (** Bitte informieren Sie sich z.B. dort).

Die Zellmembran reagiert auf alle hereinkommenden Informationen, z.B. auf Wärme und Kälte, Erfolg und Misserfolg, Wohlgefühl und Schmerz und alle anderen Emotionen. Damit erhält jede Zelle kontinuierlich energetische Informationen über die innere Absicht der Gedanken und Gefühle dieses Menschen und darüber, wie er seinen Körper und seine äußere physische Umgebung wahrnimmt.

Wir können sagen, dass jede einzelne Zelle entsprechend den erhaltenen Informationen einen eigenen psychischen Zustand widerspiegelt. Nach diesem Zustand bestimmt die Zelle, ob Gene an- oder abgeschaltet werden, ob die Zelle weiterhin gesund ist oder ob sie sich verändert, ob sie sich teilt oder stirbt.

Wenn größere Zellgruppen in einen schlechten psychischen Zustand geraten, entstehen auf diese Weise Krankheiten. Der Körper ist der physische Spiegel des psychischen Zustands eines Menschen.

** Biochemie Max Planck Institut; Thomas C. Südhof Stanford Universität, Nobelpreis für Medizin 2013.

Wahrscheinlichkeiten

Ich hatte beschrieben, wie die inneren Absichten unserer Gedanken und Gefühle unsere Lebenserfahrungen erschaffen, auf die wir dann reagieren. Das, was wir für die ganze Realität halten, ist jedoch nur *ein* Aspekt der gesamten Wirklichkeit. Mit unseren Gedanken und Gefühlen erzeugen wir nämlich ebenso automatisch wahrscheinliche Wirklichkeiten, von denen jede einzelne wiederum für uns tatsächliche Wirklichkeit sein könnte.

Nehmen wir an, Sie wollen morgens aus dem Haus gehen, überlegen es sich aber dann und bleiben doch zu Hause. Dann sind zwei Wahrscheinlichkeiten entstanden, von denen Sie eine für sich als real akzeptiert haben. Die andere wird, für Sie unmerklich, zu einer wahrscheinlichen Wirklichkeit, die ebenfalls weiterläuft und eine potentielle Möglichkeit für Sie bildet. Falls Sie zu einer anderen Zeit aus dem Haus gehen wollen, dann werden Sie die bereits vorhandene Wahrscheinlichkeit ein Stück weit nutzen.

Jeder Mensch hat seine eigene Bedeutung im Universum. Jeder Gedanke prägt innere Energie, die sich exakt danach ausrichtet und nicht etwa anders. Mit unserer persönlichen Art und Weise, das Leben anzugehen, mit unseren Vorlieben und Abneigungen prägen wir der inneren Energie unseren Stempel auf. Und *alles*, was für uns denkbar ist, *kann* für uns Wirklichkeit sein – und niemals etwas anderes.

Solche Wahrscheinlichkeiten entsprechen vermutlich den Überlagerungszuständen in der Viele-Welten-Theorie der Quantenphysik. Nach dieser Theorie spaltet sich das Universum bei jeder Alternative auf und verwirklicht somit alle Möglichkeiten. Und niemand, der sich in einer der möglichen Welten befindet, kann die anderen Möglichkeiten physisch wahrnehmen.

Dieses Denkmodell der Quantenphysik wird mittlerweile in der Wissenschaft als glaubhaft betrachtet, weil damit viele bisher ungelöste Fragen eine Antwort finden. Ich bin schon gespannt auf die weiteren Erkenntnisse der Forschung.

Wie Sie unschwer erkennen können, ist das physisch leider nicht beweisbar, denn wir befinden uns körperlich immer nur in einer Welt. Wir bemerken kein Hinübergleiten von einer Wahrscheinlichkeit in die andere, sondern wir sind hier *oder* da *oder* dort.

Psychisch ist die Sache anders, denn unsere Erinnerung kann die Gesamterinnerung unserer Seele umfassen. Das heißt, wir können alle Abzweigungen, die wir genommen haben, nämlich all unsere Wahrscheinlichkeiten, und noch viel mehr, erinnern. Diese Erinnerungen sind wie lebendige Fußstapfen im Sand, wir können geistig auf diesen Spuren laufen und z.B. verstehen, warum wir diese oder jene Entscheidung getroffen haben, warum wir uns Dieses oder Jenes haben gefallen lassen.

Da alle geistigen Dinge in einer geräumigen Gegenwart simultan geschehen, sind sie für unser Bewusstsein jederzeit erreichbar. Wir haben damit die Möglichkeit, alte Ereignisse, die sich negativ auf unser jetziges Leben auswirken, geistig zu verändern, wodurch wir eine andere Wahrscheinlichkeit 'betreten', sodass jetzt eine andere psychische und physische Wirklichkeit für uns real ist. Genau das geschieht z.B. beim Auflösen von traumatischen Erfahrungen.

Ich beschreibe Ihnen hier nichts Ungewöhnliches, denn wenn Sie in Ihrem täglichen Leben einen Fehler gemacht haben, können Sie Ihren Fehler korrigieren. Dazu gehört auch, dass Sie sich vielleicht entschuldigen oder aber jemanden für dessen Verhalten zurechtweisen. - Wie auch immer.

Die Möglichkeit, die Dinge wieder in Ordnung zu bringen, bedeutet für den Menschen, *dass er lernen kann*, mit Hilfe seines Verstandes und seines freien Willens sinnvoll mit Energie umzugehen. Diese Möglichkeit der Korrektur ist immer vorhanden, auch wenn sehr viel physische Zeit vergangen ist oder vielleicht sogar einer der Beteiligten verstorben ist.

Und genau deshalb können wir mit unserem Bewusstsein sogar uralte Ereignisse verändern und unser gegenwärtiges Leben wieder in Ordnung bringen. – Und das ist nicht nur eine schöne Vorstellung, sondern erfahrbare Wirklichkeit.