

Halle Worms, zur Information

- Ursache:
- Bedürfnis nach Liebe
 - Angst
 - Minderwertigkeitskomplexe

- Wirkung:
- verheerend → Angst (1)
 - Gedanken → Umkehrung (2)

- Ergebnis:
- Änderungen erforderlich (3)

- Ziel:
- Wer bin ich! ? (4)
↳ tief! von anderen!
Deshalb meine bohrenden
Fragen nach deinem
Antrieb!

gelesen:
29.8.1998
ca. 18.00 Uhr

Grupp
Zidi

18.19. Uhr am W.N im Kth
gelesen

Philosophie eine der tiefgründigsten »Einsichten« zu uns in die Welt gekommen. Die meisten Europäer, die nie etwas von ihr gelesen haben, ahnen nicht, daß sie ihnen eine Essenz der östlichen und westlichen Weisheit vermitteln kann.

- Der Intellekt kann Probleme erkennen, aber die Ebene der Veränderung liegt tiefer.

Ich spüre Gott in meiner Mitte

Manchmal kommen Anhänger verschiedener geistiger Wege in meine Praxis und betrachten mich als Zwischenstation auf ihrer Suche nach effektiven Techniken zum schnelleren »Weiterkommen«. Ihr Motiv ist fast immer das gleiche. Sie suchen Befreiung von dieser Welt, aber sie suchen meist *in* dieser Welt. Sie können sie jedoch erst finden, wenn sie Himmel und Erde zusammenbringen, wenn Gott und die Welt wieder eins zu werden beginnen.

Schon das Streben nach einem vollkommeneren Daseinszustand ist das Hindernis auf ihrem Weg zum Licht. Lernen wir, es geschehen zu lassen, dann werden wir geführt. Setzen wir aber unseren Willen ein, dann sollten wir wissen: »Wir können haben, was wir wollen, ganz besonders, wenn wir es nicht mehr wollen.«

Fangen Sie beim Aufstehen an. Welcher Gedanke Ihnen auch morgens kommen mag, sagen Sie sich: »Ich fühle Gott in meiner Mitte!«

Was Ihnen auch geschehen mag, lassen Sie sich nicht aus Ihrer Mitte von Gott weg reißen. Wenden Sie sich in allen Fällen an die eine Kraft, die Ihnen das Leben gab und die alles Äußerliche überwinden läßt, Ihnen Sicherheit und Führung ist.

Die Angst, in die wir uns verirrt haben mögen, konnte nur deshalb soviel Macht über uns gewinnen, weil wir sie ihr gege-

ben haben, wir selber sind es immer und immer wieder, die durch unsere Furcht über unser Schicksal bestimmen. Angst muß geradezu magisch jene Situationen anziehen, die wir befürchten. Das Gesetz der Resonanz zieht Gleiches zu Gleichem. Ich kann gut verstehen, daß jemand, der tief in seiner Angst verfangen ist, diese Behauptung fast als Ironie empfindet.

Vor ein paar Tagen kam eine Frau zu mir, die seit Jahren in ständiger Angst vor ihrer Angst lebte. Erregt sagte sie: »Wie können Sie versuchen, Menschen in tiefen seelischen Nöten mit solch nutzlosen Hinweisen abzuspeisen. Die Angst ist doch in mir! Wollen Sie behaupten, ich hätte sie mir eingebildet?« Ich antwortete ihr mit einer Gegenfrage: »Glauben Sie, daß Sie dem Leben mit Vertrauen entgegentreten und Kraft und Sicherheit daraus ziehen? Oder glauben Sie, daß irgend etwas oder irgend jemand außer Ihnen verantwortlich für Ihre Situation ist?«

Natürlich vertraute sie nicht, keineswegs war sie zuversichtlich, was ihr Leben anbelangte, und so war sie gefangen in ihrer Welt, in der sie das Opfer war und irgend etwas irgendwo immer der Schuldige war.

Verantwortlich, von den kleinsten Ängsten im Alltag bis zum Wahnsinn, ist immer der fehlende Kontakt zum eigenen Selbst. Isolation und Gefangensein in uns sind die Ursachen, wenn wir durchdrehen. Unsere negativen Gedanken liefern die Gründe, wenn wir den Halt verlieren. Positives Denken ist nichts anderes als der Weg des Erwachens zu einem Leben, wie es wirklich ist. Es liegt in der Erkenntnis, von einer Macht geschaffen zu sein, die nicht abstrakt oder ein Phantasieprodukt ist, die nicht irgendwo liegt und sehr wohl faßbar ist, wenn wir zum Vertrauen finden. Diese Erkenntnis zu suchen ist jenes Anklopfen, auf daß aufgetan werden wird – und irgendwann ist es kein Glaube mehr, daß Gott in unserer Mitte ist, es wird zum Wissen unserer eigenen Natur, die Gott selber ist.

Wenn Sie sich dem Positiven Denken zuwenden, geschieht das

1

Wen
wöh
der
se
wie

odoxen Wissenschaftler stellen es heute noch so Kraft, die hinter einem Symptom steckt, etwa Lang, einem nervösen Tick oder Asthma, sich im Körper suchen würde, wenn eine Suggeste Entfaltung verhindern soll. Diese falsche Vorzir zum Teil Sigmund Freud zu verdanken, der in der Frühzeit seiner Hypnosestudien zu der Annahme kam, durch Suggestionen würden alte Prägungen, die sich im Unterbewußtsein eingenistet haben, nur verdrängt. Er glaubte, sie würden sich in anderen körperlichen oder seelischen Feldern dann erneut manifestieren. Das kann sehr wohl geschehen, aber nur bei der schulmedizinischen Behandlung von Symptomen. Es gibt in der Tat auch unqualifizierte Hypnosetherapeuten, die mittels Wörtern symptomatisch vorgehen. Aber lesen Sie dazu mehr im Kapitel über Hypnose.

Ich bin es gewöhnt, von manchen meiner Patienten im Erstgespräch von jahrelangen Irrfahrten durch Krankenhäuser, Sanatorien und Arztpraxen zu hören. Die äußeren Symptome wurden behandelt, aber die Ursache, ihre Ängste im Unterbewußtsein, interessierte niemanden. So konnte die vermeintliche Krankheit, also die negative Vorstellung, wandern, sie wurde »verdrängt«, aber niemals beseitigt.

Für die verschiedenen Ebenen des Unterbewußtseins gilt das Gesetz der überlegenen Idee. Schon vor hundert Jahren stellte es der französische Suggestionforscher Emile Coué auf. Danach ist jeder Gedanke bestrebt, sich in die Realität umzusetzen, und der stärkere Impuls hebt jeweils den schwächeren auf. Von der Art unserer Suggestionen hängt es also ab, was wir erleben. Bessere, stärkere und positive Suggestionen *ersetzen* jene Vorstellungen, die uns schwächen und dann dadurch Fehler und Krankheiten verursachen. Meine Therapeuten verdrängen nichts, sondern entwickeln eine neue, bessere Qualität für Ihr Dasein. Das Alte geht, damit das Neue kommen kann.

es gibt
KEIN
Unter-
②
behaupt
kein
31.7.05
HC

Versuchen Sie einmal, die Vielfalt gefühlsbetonter Engramme (Erinnerungsbilder) aufzuspüren, die Ihr Unterbewußtsein zu verwalten hat. Betrachten Sie nur einmal die vielen Vorurteile, die in jedem von uns einen festen Platz gefunden haben. Hinter den in der Öffentlichkeit vorrangig verbreiteten Leitbildern stecken immer wieder pauschal übernommene Urteile. Wenn Sie davon einen großen Teil durch eine positive Lebenseinstellung ersetzen, dann gewinnen Sie bereits sehr viel an innerer Freiheit.

► Für Können gibt es nur einen Beweis: das Handeln.

Die tägliche Übung

Wer mit Autosuggestionen arbeitet, sollte geduldig sein, der sollte auch von der Krise wissen, die einem die lieben alten Gewohnheiten nach einigen Wochen bereiten können. Die Macht der Gewohnheit hat einen starken Einfluß auf uns, der erst einmal überwunden werden will. Wer wird aber in ein Paar alte, drückende Stiefel steigen, wenn ein neues Schuhwerk ihm wunder-same Freiheit im Gehen beschert?

Wenn Sie Ihre Entspannungsform gefunden haben, ziehen Sie sich jeden Tag drei- bis viermal zurück – das geht sogar, wenn Sie in einem Betrieb arbeiten. Lesen Sie sich eventuell einen vorbereiteten Text leise vor. Nach einiger Zeit kennen Sie die Suggestionen auswendig, und Sie wiederholen sie lautlos, mit geschlossenen Augen. Dazu benötigen Sie nicht mehr als drei bis fünf Minuten. Die wohltuende, belebende Kraft, die von diesen Augenblicken auf Sie übergeht, läßt Sie sehr schnell diese kleine Unterbrechung Ihres Tagesablaufes nicht als Mühe, sondern als belebendes Moment ansehen.

Wer das autogene Training beherrscht, erlernt dabei wahrscheinlich auch die »Kutscherhaltung«, ein legeres Sitzen mit

ren Selbst, zu unserer Mitte. Stimmen wir uns auf die Uranliegen jedes einzelnen von uns ein, auf die Sehnsucht nach Gesundheit, Harmonie, Erfolg und Liebe, dann läßt sich damit alle menschliche Not aufheben.

In der Gruppentherapie ist deshalb die Suggestion zu einem sehr nützlichen therapeutischen Werkzeug geworden. Es ist gar nicht selten, daß sich danach Teilnehmer melden, die vorher bestehende Beschwerden verloren haben. Kopfschmerzen gehören am häufigsten dazu – kein Wunder, wenn vom Verstand beherrschte Menschen sich erstmals aus ihrer Kopflastigkeit befreien, sich tief entspannen und sich von ihrem Bewußtsein ihres höheren Selbst leiten lassen. Vieles Verkrampfte verliert sich, manchmal – bei rechter Einstimmung während der Sitzung – für immer.

► Die Erde kennt kein Leid, das sie nicht heilen könnte.

Geistig durch den Körper wandern

Gehen wir an die praktische Arbeit mit positiven Suggestionen zur Behandlung seelisch/körperlicher Beschwerden. Wir sollten wissen, daß jede autosuggestive Behandlung vom psychischen Kraftaufwand und Allgemeinzustand des einzelnen abhängig ist. Bringen Sie keine Kritik und Zweifel an Ihrem Handeln mit in Ihre Autosuggestionen ein, sie würden wirken wie Wasser im Tank Ihres Autos.

Übernehmen Sie wieder die Autorität in Ihrem Leben. Sie tragen ohnehin die Verantwortung für alles selbst, was Ihnen geschieht. Nehmen Sie sich deshalb zuallererst so an, wie Sie sind. Es gibt Situationen im Schicksal des einzelnen, in denen kein Arzt mehr helfen kann, die gar keine andere Chance mehr offenlassen als damit zu beginnen, das Ruder seines Lebensschiffes selber in

die Hand zu nehmen. Bleiben Sie deshalb mutig und sicher, denn Sie sind immer und ewig in höchster Obhut, die Ihnen die Kraft zum Überwinden auch der schwierigsten Situationen spendet. Wenn Sie das Vertrauen zu Ihrem göttlichen Kern behalten, dann ist das schon die halbe Strecke zu Ihrem Ziel.

Mit dieser Einstellung beginnen Sie jetzt ohne Medikamente und äußere Eingriffe Ihre körperlichen Schwächen im positivsten Sinne zu behandeln. Der Geist formt sich den Körper, und in diesem Sinne ist Ihr Körper ausgedrückter Geist. Jede Körperreaktion hängt also von Ihrer geistigen Einstellung, von der Qualität Ihrer Gedanken ab. Ihr körperliches »Befinden« ist Ausdruck Ihrer Gedanken, oder anders gesagt: Er ist der Spiegel Ihrer Seele.

Starten Sie zu einer positiven Reinigung Ihrer Körperfunktionen und kehren Sie zurück zu Gesundheit und Harmonie. Gleichgültig, um was es sich in Ihrem persönlichen Fall handelt, wenden Sie sich intensiv und konzentriert folgender Übung zu:

Ziehen Sie sich an einen stillen Ort zurück und machen Sie es sich bequem. Entspannen Sie sich so vollkommen, wie Sie es können. Beobachten Sie Ihre Muskeln. Alle Gedanken lassen Sie auf einer kleinen weißen Wolke davonfliegen. Sie lassen los, lassen geschehen; frei und froh entlassen Sie nun alles, was Sie eventuell stören könnte. Alle äußeren Geräusche sind unwichtig.

Leichtigkeit und wohlige Wärme ziehen in Arme und Beine, erfüllen den ganzen Körper. Atem und Herzschlag sind ruhig und gleichmäßig. Ihr Bewußtsein ruht nun in sich, das Sonnengeflecht ist strömend warm, Sie fühlen sich wohl und geborgen.

Vertiefen Sie sich so lange und ausgiebig in diese Gefühlslage, bis Sie die Wärme im Sonnengeflecht deutlich wahrnehmen können. Wahrscheinlich werden Sie noch nicht sofort alles praktisch umsetzen können. Es kann schon einige Tage oder auch länger dauern, bis Sie die einzelnen Empfindungsabläufe beherrschen.

4
20811
e jeden Tag mindestens einmal in einer Meditation Vorstellung ein. Sehen Sie die vollendete Situation und farbig vor sich. Es gibt nichts, was dieser auf-suggestiven Kraft Widerstand leisten könnte, außer der Zweifel, Ihre Befürchtung, daß es vielleicht doch anders kommt, als geplant. Ihr Unterbewußtsein wird seine unerschöpfliche Kraft zur Verwirklichung Ihres Vorhabens einsetzen, und Sie werden erleben, was sie denken.

► Nur die Schwachen lügen.

Systematischer Kontakt mit Ihrem Unterbewußtsein

Der Erfolgreiche braucht keine Hilfe von außen. Er weiß, wer er ist. Er weiß, was er will. Er ruht in sich, sein Geist ist klar, denn alles andere bewirkt seine unerschöpfliche Kraftquelle in ihm.

Das Geheimnis des Erfolglosen dagegen besteht darin, daß er nicht weiß, was er will.

Ein Mensch, der nicht weiß, was er will, ist gleichzeitig einer, der nicht weiß, wer er ist. Er ist jemand, der sich selbst in seinem Leben noch nicht gefunden hat und der sich bisher auch nicht die Mühe gemacht hat, sein Selbst zu suchen. Es heißt, das Leben sei ein Prozeß, der Erkenntnis schafft. Ich will Ihnen damit sagen, daß, wenn Sie sich selbst zu erkennen beginnen, damit dann alles begonnen hat, was man auf »dem Weg sein« nennt. Wer nicht weiß, wer er ist, wer nicht weiß, was er will, steht sich selbst im Weg. Allein durch sein Nicht-Wissen um seine Möglichkeiten tritt er auf der Stelle. Der Gedanke »Mir ist so etwas nicht beschieden« zeigt, daß er sich seiner unendlichen seelischen Kraft noch nicht bewußt geworden ist. Wir sollten uns der Tragweite dieser Worte mit Aufmerksamkeit zuwenden, um richtig erfassen zu können, was es bedeutet, wenn jemandem das

Bewußtsein von sich selbst fehlt. Er ist sich seiner selbst nicht bewußt, wie könnte er da seine innere Kraft für seine Ziele nutzen?

Die jegliche Form von Persönlichkeitsentwicklung erfolgt nach sehr einfachen Gesetzmäßigkeiten. Unser Charakter entsteht durch die vielen, vielen Einflüsse und unsere Reaktionen darauf. Das Maß, in dem wir Sinn und Stellung unseres Seins im Leben erkennen, entscheidet über den Grad unserer Selbstverwirklichung, über unsere Persönlichkeit.

Frage Sie Personen, die im Sinne des bisher Gesagten erfolgreich sind, die es besonders weit gebracht haben. Sie werden im Prinzip immer ähnliche Antwort erhalten: »Mein Erfolg? Ich habe gewußt, was ich wollte! Ich habe Vertrauen zu mir, mochten andere auch über mich lächeln oder mich sogar für verrückt halten, ich bin mir treu geblieben. Es war ganz einfach, ich bin meiner geistigen Zielvorstellung gefolgt – und ich hatte von Anfang an vor meinem inneren Auge ganz plastisch vor mir, was ich wollte!«

Nehmen Sie einem Reichen seine Millionen weg. Es wird ihn nicht sonderlich treffen. Sein Geist ist auf Wohlstand programmiert. Ohne eine Mark in der Tasche hätte er in wenigen Jahren wieder seine Millionen. Wer sich innerlich reich fühlt, wird reich sein!

Beobachten Sie Ihre Kollegen, Nachbarn oder einfach ein paar Straßenarbeiter. Der eine schummelt sich durch langgedehnte Pausen und trickreiche Bewegungsparsnis zum Ende seiner täglichen Arbeitsstunden. Beim Bier an der Theke verbringt er dann seine Freizeit. Der andere interessiert sich für seine Aufgabe. Er vollendet präzise und schnell seine Arbeit und hat Freude daran. Es wäre nicht verwunderlich, wenn er bald als Vorarbeiter der Gruppe vorsteht. Sein strebsamer Einsatz, sein forschendes Angehen der angenommenen Aufgabe ist seinen Vorgesetzten aufgefallen.

Wer will
nichts
mehr!
Infer
ab
31.7.05
He
4