

HEYNE <

Das Buch

Wir alle besitzen die Fähigkeit, uns das Leben zu erschaffen, von dem wir immer geträumt haben! Der Schlüssel dazu sind die geistigen Gesetze des Universums, die das Dasein des Menschen bestimmen. Wenn wir sie verstehen und richtig anwenden, wird sich unser Leben auf tief greifende Weise wandeln. Dann können wir Verantwortung für uns selbst übernehmen und lassen die Rolle des machtlosen Opfers hinter uns.

Bestsellerautorin Diana Cooper führt uns diese universellen Prinzipien vor Augen. Sie zeigt, wie wir sie nutzen können, um zu dauerhaftem Glück, einer starken Gesundheit und innerem Frieden zu gelangen. Ein Buch der Hoffnung und Inspiration für alle, die ihrem Leben eine neue Richtung und einen tieferen Sinn geben wollen.

Die Autorin

Die Heilerin und mediale Schriftstellerin Diana Cooper machte während einer Lebenskrise eine transformierende Erfahrung mit einem engelhaften Wesen, das sie auf eine innere Reise ins Universum mitnahm. Dieses Erlebnis bewog Diana Cooper, ihr eigenes Leben der Heilung und dem Dienst am Menschen zu widmen und sich dabei von den Engeln unterstützen zu lassen. Sie hat zahllosen Personen geholfen, ihre Berufung im Leben zu finden, ihr Potential auszuschöpfen und ihrem Dasein mehr Sinn zu geben.

www.dianacooper.com

Diana Cooper

In Licht und Liebe leben

Entdecke, wozu du bestimmt bist –
und tue es!

Aus dem Englischen von Manfred Mieth

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Light up Your Life« bei Judy Piatkus (Publishers) Ltd., London.
Published by Arrangement with Piatkus Books Ltd., London, UK



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

11. Auflage

Deutsche Erstausgabe 11/2006

Copyright © 1991 by Diana Cooper

Copyright © 2006 der deutschsprachigen Ausgabe

by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Printed in Germany

Umschlaggestaltung: HildenDesign, München

Umschlagmotiv: © Ramona Graaf, Ludwigslust

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Leingärtner, Nabburg

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN: 978-3-453-70054-3

www.heyne.de

INHALT

1	Wir selbst erschaffen unser Leben	9
2	Die Macht unserer Gedanken	17
3	Das Gesetz der Anziehung	29
4	Wie wir programmiert werden	41
5	Existenzielle Entscheidungen	53
6	Liebe und Angst	65
7	Das Gesetz von Ursache und Wirkung	79
8	Wut und Zorn	87
9	Wie wir unsere Realität erschaffen.	97
10	Das innere Kind	109
11	Die Heilung des inneren Kindes.	119
12	Die heilsame Kraft der Vergebung	131
13	Wie wir Beziehungen heilen	141
14	Das Herzzentrum	151
15	Gleichgewicht	163
16	Der Körper als Spiegelbild der Psyche.	175

17	Entscheidungen auf der Seelenebene.	189
18	Bilder und Symbole.	201
19	Träume	213
20	Negative Bindungen lösen.	227
21	Verantwortung	239
22	Depression	251
23	Bilder und Affirmationen.	265
24	Liebe und Licht	277

Für Eric, Cheryl, Lorraine und Justin in Liebe

1

WIR SELBST ERSCHAFFEN UNSER LEBEN

Es war an einem jener sonnigen Frühlingstage, an denen es eine Lust ist zu leben. Ich sog die Düfte ein, die in der Luft hingen, und sah zu, wie Chris in ihr Auto stieg. Ihr Lachen und ihre Gesten, mit denen sie mir zum Abschied zuwinkte, waren voller Leben, und die Wölbung ihres Bauches zeigte deutlich, dass sie ein Baby erwartete.

Vor meinem geistigen Auge konnte ich noch die Chris sehen, die ein Jahr vorher zu mir gekommen war. Sie hatte kurzes lockiges Haar und einen entschlossenen Gang. Ihre Körperhaltung war rigide und als sie mir zunickte, zeigte ihr Gesicht nicht die geringste Spur eines Lächelns. Damals war Chris ständig von ihrer persönlichen Gewitterwolke umgeben, die sie bereits den größten Teil ihres Lebens mit sich herumgetragen hatte.

Als sie sich auf einem Stuhl in meinem Büro niederließ, sah sie mich misstrauisch an. Ihre Stimme war scharf und gepresst, als sie anfing, mir zögernd von sich zu erzählen. In bitterem Ton erzählte sie mir, dass ihre Mutter sich nur für Kleider interessierte und ihr gegenüber keinerlei Zuneigung zeigte. Ihr Vater ging ganz in seinem Beruf auf und interessierte sich nur für Geld und seine Karriere. Er verhielt sich Chris gegenüber außerordentlich gemein und gewährte ihr für ihr Studium keinerlei finanzielle Unterstüt-

zung, so dass sie es schließlich entmutigt abgebrochen hatte. Kein Wunder, dass sie gegenüber ihrem Vater keinerlei Bindung oder Verpflichtung spürte. Da Chris nichts mit dem ausschließlich materiellen Lebensstil ihres Vaters und ihrer Mutter zu tun haben wollte, sah sie ihre Eltern kaum noch.

Schon als Kind hatte sie gespürt, dass sie irgendwie anders war als die anderen Kinder, und war dementsprechend schüchtern und unbeholfen. In der Schule war sie erbarmungslos herumgeschubst worden und niemand hatte sich für sie interessiert oder sie gar beschützt. Obwohl sie intelligent war, hatte sie sehr schlechte Noten, denn es gab niemanden, der ihr half und sie unterstützte.

Dennoch wollte Chris etwas aus ihrem Leben machen. Aber Tatsache war, dass sie einen langweiligen Job hatte, der nirgendwo hinführte. Ihre Frustration angesichts ihrer Situation war ungeheuer groß, denn sie hatte das Gefühl, sie würde sich nie daraus befreien können.

Chris hatte ihr ganzes Leben lang immer nur Pech gehabt. Niemals passierte irgendetwas Gutes. Sie versuchte, es allen Leuten recht zu machen, aber vergeblich. Sie erhielt keine Reaktion auf ihre Bemühungen und es schien, als mochte sie tatsächlich niemand. Das einzig Gute in ihrem Leben war ihr Freund. Sie lebte seit kurzem mit ihm zusammen und er sah die Welt genau wie sie. Das Leben war nun einmal Kampf und Menschen wie sie waren dazu bestimmt, ewig auf der Verliererseite zu stehen.

Da sie kein Geld hatten, konnten sie sich nicht einmal ein Auto leisten. Aber das war eigentlich auch egal, denn die beiden hatten sowieso nicht genug Selbstvertrauen, um die Führerscheinprüfung zu machen. Chris erzählte mir, dass

sie niemals heiraten wollte. Schon der Gedanke erschien ihr schrecklich. Und sicherlich würde sie niemals Kinder in diese furchtbare Welt setzen.

Da kann man einfach nichts machen, oder?, sagten ihre Augen vorwurfsvoll, als sie sich zurücklehnte, die Arme verschränkte und anfang, vor sich hin zu brüten. Aber hinter der vorwurfsvollen Fassade spürte ich einen verzweifelten Hilferuf. Sie sah so verloren und allein gelassen aus. Ich musste an mich selbst denken, an die Zeit, als auch ich dachte, ich wäre das machtlose Opfer eines grausamen Schicksals. Auch mir war das Leben einmal so bedrohlich wie Chris erschienen.

Ich ging mit ihr Schritt für Schritt ihr gesamtes Leben durch und zeigte ihr genau, wie sie diese schwierigen Beziehungen und Situationen selbst erschaffen hatte. Ich erklärte ihr die Gesetze des Universums.

Die Gesetze des Universums sind die großen Gesetze, nach denen wir alle leben. Sie bestimmen unser Leben, denn wir existieren in einem wohlgeordneten Universum, das diesen geistigen Gesetzen unterworfen ist. Aufgrund bestimmter Gesetzmäßigkeiten ziehen wir Menschen und Situationen an. Wenn wir sie verstehen und anwenden, können wir Verantwortung für uns selbst übernehmen und unserem Leben Richtung und Sinn geben. Dann lassen wir die Rolle des machtlosen Opfers hinter uns und unser Leben verwandelt sich.

Chris akzeptierte diese Gesetze und fing an, sie im Alltag umzusetzen. Innerhalb eines Jahres arbeitete sie in einem kreativen Beruf, der ihr viel Freude machte. Sie hatte ihren Freund geheiratet und sie erwartete ein Kind von ihm. Sie

hatte die Beziehung zu ihren Eltern ins Reine gebracht, ihr Vater hatte ihr ein Auto gekauft und sie hatte die Führerscheinprüfung bestanden.

Ihr Körper war voller Vitalität und Energie und ihre Miene voller Leben und Ausdruck. Ihr Leben hatte eine glückliche Wendung genommen, und sie war nun im Besitz der Werkzeuge und des Wissens, die sie brauchte, um auf diesem Kurs fortzufahren.

Überall werden sich heute Menschen der Tatsache bewusst, dass das Universum eine innere Ordnung besitzt, aber sie wissen nicht, wie diese Ordnung funktioniert und wie man sie anwenden kann. Je besser wir diese Ordnung aber verstehen, desto leichter wird unser Weg zu Ganzheit und Glück, weil wir nicht länger zulassen, dass wir machtlose Opfer eines blinden Schicksals sein sollen.

In diesem Buch geht es um die geistigen Gesetze des Universums und darum, dass wir, wenn wir Verantwortung für uns selbst übernehmen, diese Gesetze anwenden können, um uns das Leben zu erschaffen, das wir uns wünschen. Das Buch soll aufzeigen, dass es so etwas wie Zufall oder Pech nicht gibt. Wir leben eben nicht in einer willkürlich gestalteten Welt, die vom Zufall regiert wird.

Die Gesetze des Universums sind äußerst präzise, und wenn wir sie verstehen und richtig anwenden, müssen sich Dinge wie Frieden, Liebe, Gesundheit, Wohlstand und Erfolg zwangsläufig einstellen.

Solange wir glauben, hilf- und machtlos zu sein und dass uns andere Menschen oder »die Umstände« Dinge antun können, bleiben wir Opfer. Weil wir uns außerstande fühlen, die Verantwortung für alles zu übernehmen, was uns widerfährt, geben wir äußeren Faktoren die Schuld.

Wir geben anderen Menschen die Schuld daran, dass wir leiden. Wir geben der Regierung oder dem Bildungssystem die Schuld daran, dass uns unser Beruf nicht erfüllt. Wir geben unseren Eltern die Schuld, dass wir kein Selbstvertrauen haben. Wir geben dem Schicksal die Schuld an unserem Leben. Wenn wir verstehen, warum und wie wir zu unseren gegenwärtigen Lebensumständen gekommen sind, können wir lernen, Meister unseres Schicksals zu werden.

Die Qualität unsere Lebens kommt aus uns selbst heraus. Wir alle besitzen die Fähigkeit, uns ein wunderbares Leben zu erschaffen. Wir können den Schmerz, die Verletzungen und Ängste auflösen, die unsere Probleme verursachen, und das Leben führen, das wir uns wünschen. Dazu ist es aber unabdingbar, dass wir vorbehaltlos akzeptierten, dass wir für alles in unserem Leben selbst verantwortlich sind.

Wenn wir Verantwortung für das übernehmen, was um uns herum geschieht, erkennen wir an, dass das Leben ein Spiegel dessen ist, was in unserem Geist geschieht. Wenn wir das akzeptieren, dann können wir erforschen, auf welche Weise wir schwierige Situationen, unglückliche Beziehungen oder Krankheiten angezogen oder erschaffen haben. Erst dann können wir geeignete Schritte unternehmen, um etwas zu verändern oder zu heilen.

Nehmen wir einmal an, Sie würden auf das Spiegelbild eines Baumes im Wasser schauen und einen halb abgebrochenen Ast oder verdorrte Zweige sehen. Sie werden mir sicher zustimmen, dass es sinnlos ist, die Spiegelung im Wasser ändern zu wollen. Deshalb wenden wir uns dem wirklichen Baum zu und sägen den Ast ab oder schneiden die verdorrten Zweige. Dadurch wird sich auch das Spiegelbild automatisch ändern. Genau dasselbe trifft auf unser Leben zu.

Über vierzig Jahre lang habe ich geglaubt, dass ich mit dem zufrieden sein müsse, was mir das Schicksal auferlegt. Ich wusste nicht, dass ich selbst für mein Leben verantwortlich bin und dass mir das Leben genau das gibt, was ich selbst bestimmt habe. Während all dieser Jahre war ich ein Opfer, denn ich wusste nicht, wie ich Verantwortung für mich selbst übernehmen sollte.

Ich war ständig angespannt und verängstigt, oftmals deprimiert und fühlte mich völlig verloren auf dieser großen, mir feindlich gesinnten Welt. Oft plagten mich Schuldgefühle, ich war hilflos und daher zornig. Der Gedanke, das machtlose Opfer eines blinden Schicksals zu sein, machte mir große Angst.

Begegnete ich neuen Menschen, so war ich mir nie sicher, ob sie mich mögen würden oder nicht. Folglich verschloss ich mich entweder oder strengte mich übermäßig an, dem anderen ein angenehmes Äußeres zu präsentieren. Wenn ich etwas Neues versuchen sollte, tat ich es entweder gar nicht, weil ich Angst hatte zu versagen, oder ich strengte mich extrem an, um den Erfolg zu erzwingen.

In mir steckte ein sehr verletzlicher Teil, den ich vor der Welt verbarg. Wie viele andere Menschen lernte auch ich schon als Kind nur den fähigen, lächelnden Aspekt von mir zu zeigen, den die anderen hoffentlich akzeptieren würden. Alle Gefühle wie Verletzlichkeit und Unzulänglichkeit, Zorn und Eifersucht verbarg ich tief in meinem Inneren. Ich unterdrückte sie mit eiserner Kontrolle, oft auch mit Hilfe von Alkohol oder Essen. Und das alles nur, um der Welt eine lächelnde Fassade zu präsentieren. Aber das kostete mich eine Menge Kraft.

Erst als mein Leben in tausend Scherben zerbrach, war

ich gezwungen herauszufinden, wie das Universum funktioniert, worin der Sinn des Lebens besteht und warum und wie wir uns die Umstände unseres Lebens ausgesucht haben. Am wichtigsten war wohl, dass ich lernte, wie man Meisterschaft erlangen kann, um seine Bestimmung zu erfüllen.

Seit dieser Zeit befinde ich mich auf einer äußerst faszinierenden Entdeckungsreise. Heute weiß ich, wer ich bin, warum ich hier bin und wohin ich gehe. Ich stolpere immer noch und falle gelegentlich auch noch hin, aber dank des auf dem Weg erworbenen Wissens und meines Verständnisses kann ich mich immer wieder aufrappeln und weitermachen.

Ich hoffe, dass Ihr Leben dadurch glücklicher und leichter wird, dass ich einige meiner Erfahrungen und Schlussfolgerungen und jene meiner Klienten und Freunde mit Ihnen teile. Dieses Buch soll Ihnen zeigen, dass sich unser Leben verändert, wenn wir unsere Glaubenssätze ändern. Alles in unserem Leben ist das genaue Spiegelbild unserer Überzeugungen.

Eines der geistigen Gesetze lautet: Wie innen, so außen. Unser Leben verändert sich, wenn wir unsere negativen Überzeugungen und Ängste auflösen und zulassen, dass das Positive hervortritt.

Ich lege dieses Buch mit Liebe in Ihre Hände. Möge es Licht in Ihr Leben bringen und Ihnen auf Ihrem Weg helfen.

2 DIE MACHT UNSERER GEDANKEN

Joe war ein dünner, nervös wirkender Mann, der sich ständig über irgendetwas Sorgen machte. Er hatte furchtbare Angst davor, einmal arm zu sein, und stellte sich ununterbrochen vor, was der Mangel an Geld für Folgen haben würde.

Joe war in ärmlichen Verhältnissen aufgewachsen. Er konnte sich noch gut an einen Vorfall erinnern, der sich ereignete, als er zehn Jahre alt war. Seine Mutter hatte die Stromrechnung nicht bezahlen können, woraufhin der Strom abgestellt worden war. Die Dunkelheit und die Kälte hatten bei Joe einen tiefen Eindruck hinterlassen. Noch heute musste er immer wieder an diese und ähnliche Szenen zurückdenken.

Er kam zu mir, weil er sich gestresst fühlte. Vor kurzem hatte er mehrmals hintereinander vergessen, die Stromrechnung zu bezahlen, so dass ihm der Strom abgestellt worden war. Dann hatte er seine Brieftasche verloren, so dass er tatsächlich ganz ohne Geld dastand. Die Angst, dass ihm alles genommen werden würde, beherrschte sein Denken von früh bis spät, und zudem fürchtete er um seinen Arbeitsplatz, da er glaubte, nicht länger in der Lage zu sein, richtig zu funktionieren. Joe stellte sich bereits lebhaft vor, wie ihm sein Chef das Kündigungsschreiben

übergab und welche Konsequenzen sich daraus ergeben würden.

Joe hatte nicht die geringste Ahnung, warum er immer wieder vergessen hatte, die Stromrechnung zu bezahlen. Er war wütend auf sich selbst, weil er dann auch noch seine Brieftasche verloren hatte. Und er sah sich außerstande, etwas wegen der Situation am Arbeitsplatz zu unternehmen.

Er hatte keine Ahnung, dass er für alles, was geschehen war, die Verantwortung trug. Er wusste nicht, dass er die größte Macht auf Erden in Bewegung gesetzt hatte: die Macht der Gedanken

Unser Gedanken sind so mächtig, dass wir gewaltige Kräfte in Gang setzen, wenn wir uns geistig auf etwas konzentrieren.

Diese Kräfte werden dann dafür sorgen, dass unsere Vorstellungen Wirklichkeit werden.

Da uns unsere Gedanken und Glaubenssätze bewusst sind, kann man also sagen, dass der Verstand unser Leben bestimmt. Wenn wir jeden Gedanken, jedes Gefühl und jede Erfahrung auf der bewussten Ebene speichern würden, würden wir bald überfordert sein, daher speichern wir Informationen in unserer Psyche, in unserem Gedächtnis, das einem Computer gleicht.

Durch unsere Gedanken geben wir der Psyche Anweisungen. Diese Gedanken erschaffen Bilder. Je lebhafter und stärker die Gedanken sind, desto klarer wird das Bild, mit dem wir der Psyche sagen, was sie tun soll. Und sie tut genau das, was wir ihr aufgetragen haben.

Das Ganze funktioniert etwa folgendermaßen: Nehmen wir an, Sie spielen Golf und Ihr Ball landet vor dem Sand-

bunker. Wenn Sie denken, *Ich wette der Ball landet im Sand*, sehen Sie einen Augenblick lang den Ball vor ihrem geistigen Auge tatsächlich im Sand. Ihr innerer Computer empfängt das Bild, glaubt, ihm wäre ein Befehl erteilt worden, und sorgt dafür, dass der Ball tatsächlich im Sand landet. Je mehr Energie Sie in einen Gedanken investieren, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass er auch ausgeführt wird.

Alle großen Golfspieler sehen, noch bevor sie zum Schlag ausholen, vor ihrem geistigen Auge den Ball genau dort landen, wo sie ihn hin haben wollen.

Ein Gesetz besagt: Wir sind, was wir denken. Joe glaubte, dass er ein Versager war, und dachte dementsprechend. Den ganzen lieben Tag lang stellte er sich Armut und Mangel vor. Auf diese Weise befahl er seiner Psyche nach Wegen zu suchen, Armut zu erschaffen. Die Ironie ist, dass Joe, der sich selbst als so erfolglos sah, äußerst erfolgreich darin war, genau die Situation zu erschaffen, vor der er sich fürchtete.

Zudem war er sehr selektiv in seinen Erinnerungen. Obwohl es durchaus Zeiten finanzieller Sicherheit gegeben hatte, konzentrierte er sich ausschließlich auf die schlechten Zeiten und erschuf so die Überzeugung, dass er zur Armut verdammt war. Er erinnerte sich an seine Vergangenheit nur als eine Zeit der Armut und war überzeugt, dass er auch weiterhin nichts als Mangel und Verlust erleiden würde.

Es war höchste Zeit, seine Überzeugungen in Bezug auf Geld zu verändern und damit anzufangen, seine guten Eigenschaften hervorzubringen, indem seiner Psyche neue Anweisungen gegeben wurden. Wir fingen damit an, seine

Psyche mit Bildern des Erfolgs zu füttern und diese gedanklichen Anweisungen durch die Vorstellung zu verstärken, dass ihm von nun an nur Gutes widerfahren würde.

Während Joe sich auf die positiven Bilder konzentrierte, wuchs sein Selbstvertrauen, und er fing tatsächlich an zu glauben, dass er erfolgreich sein könnte. Die Kraft, die er bisher in die Angst vor dem Versagen investiert hatte, steckte er nun in den Glauben an den Erfolg. Ein paar Monate später war er nicht nur wieder in der Lage, seinen Beruf zufriedenstellend auszuüben, er wurde sogar befördert.

Wir speichern alles, was wir jemals erleben, in unserer Psyche. Hier zeichnen wir auf, was wir sehen und hören, und erinnern uns, was in einer bestimmten Situation zu tun ist. Joes Psyche wusste, dass er die Stromrechnung bezahlen musste, und hätte normalerweise sein Wachbewusstsein daran erinnert, aber Joe selbst übertönte diese Erinnerung mit machtvollen gedanklichen Anweisungen, dass der Strom abgestellt werden sollte.

Wenn wir etwas verlieren oder vergessen, wenn wir etwas übersehen oder nicht hören, dann liegt das daran, dass wir es unbewusst so beschlossen haben. Unsere Gedanken erschaffen alles, was in unserem Leben geschieht, und weil jeder Gedanke eine Anweisung ist, auf die unsere Psyche reagiert, können wir unsere Gedanken dazu benutzen, das zu erschaffen, was wir wollen. Und das gilt für jeden Bereich unseres Lebens.

Wenn eine Frau denkt, ihr Mann werde wütend darüber sein, dass sie sein bestes Hemd ruiniert hat, dann fängt sie an, sich deswegen Sorgen zu machen. Während diese Gedanken in ihrem Kopf herumspuken, stellt sie sich bereits

vor, wie es ist, wenn ihr Mann wütend wird. Sie stellt sich vor, wie er vor Wut rot anläuft, wie er mit den Zähnen knirscht und sich die Haare rauft. Wahrscheinlich hört sie auch schon die Worte, die er sagen wird.

Tatsächlich gibt sie ihrer Psyche eine sehr eindrückliche Anweisung: *Finde Möglichkeiten, um meinen Mann wütend zu machen.* Im Gedächtnis sind erlernte Verhaltensweisen gespeichert, wie man jemanden wütend machen kann, und ganz spezifische, wie sie ihren Mann wütend machen kann.

Wenn er nach Hause kommt, wird sie genau das Gesicht machen, von dem sie weiß, dass er es nicht ausstehen kann. Sie wird die Worte sagen, die ihn wahnsinnig machen, und dies in der Tonlage, die er absolut nicht leiden kann. Und dazu wird sie die Gesten gebrauchen, die ihn rasend machen. Auf diese Weise wird sie mit Sicherheit seinen Zorn erregen. Und dann bedauert sie sich selbst und sagt: »Man kann wirklich nicht mit ihm reden. Ich wusste doch, dass er wütend sein würde.« Dabei hat sie tatsächlich nicht die geringste Ahnung, dass sie das alles selbst inszeniert hat.

Der amerikanische Philosoph und Dichter Ralph Waldo Emerson hat einmal gesagt: »Hüte dich vor deinen Gedanken, denn sie könnten wahr werden.«

Die Vorstellungskraft kann unsere größte Gabe oder unser größter Fluch sein. Wir haben die Wahl. Es liegt bei uns, ob wir uns Misserfolg oder Erfolg, Krankheit oder Gesundheit, Finsternis oder Licht, Unglück oder Glück vorstellen.

Menschen, die sich ständig Sorgen machen, besitzen oft eine ausgeprägte Vorstellungskraft. Durch Erfahrungen wäh-

rend der Kindheit sind sie darauf programmiert worden, immer das Schlimmste zu erwarten. Wenn sie sich klar und deutlich vorstellen, dass alles in ihrem Leben schief geht, wird alles schief gehen.

Jane hatte eine unglückliche Beziehung zu ihrem Mann. Die beiden stritten sich häufig und er war äußerst misstrauisch. Sie gab ihm die Alleinschuld für den katastrophalen Zustand ihrer Ehe. Wenn sie spätabends von der Arbeit nach Hause kam, gab es erst einmal einen Ehekrach.

Nachdem sie bei mir ihrem Ärger über die Situation freien Lauf gelassen hatte, wollte ich mit ihr darüber sprechen, welchen Anteil sie daran hatte. Sie wollte nichts davon hören, denn sie war überzeugt davon, dass er der Schurke und sie das arme Opfer war. Natürlich war es für sie bequemer, ihm die Schuld an allem zu geben, als sich ihren eigenen Anteil daran einzugestehen.

Als Jane anschließend nach Hause fuhr, merkte sie plötzlich, dass sie anfang sich zu verspannen, weil sie an den bevorstehenden Streit dachte. Sie hielt an und dachte darüber nach, was ich ihr über die Macht ihrer Gedanken erklärt hatte. Dann saß sie eine Weile ruhig da und stellte sich vor, dass ihr Mann sie lächelnd begrüßte, weil er sich freute, sie zu sehen. Sofort wurde ihr warm ums Herz und sie sah ihn in einem freundlicheren Licht. Als sie nach Hause kam, war sie guter Stimmung, ihr Mann reagierte dementsprechend und die beiden hatten einen angenehmen Abend.

Jane erkannte, dass sie sich immer schon eine Ausrede zurechtgelegt hatte, wenn sie wieder einmal spät nach Hause gekommen war, und so zu der schlechten Stimmung

beigetragen hatte. Diese Einsicht wurde zur Grundlage positiver Veränderungen in ihrer Ehe.

Opfer geben immer anderen die Schuld. Als Jane aufhörte, ihrem Mann die Schuld zu geben, und selbst Verantwortung für die Situation übernahm, veränderte sich diese. Ihr Mann war nicht der offenen, freundlichen Jane gegenüber misstrauisch, sondern nur der verschlossenen, kampfbereiten Person, die zu spät nach Hause kam, und ihrer Heimlichtuerei.

Wir alle haben vor bestimmten Dingen Angst. Das reicht von der Angst, verlassen zu werden, über die Angst, von einem Tier gebissen zu werden, bis hin zur Angst, überfallen zu werden. Jedes Mal, wenn wir daran denken, verstärken wir die Angst noch. So erschaffen wir den Glauben oder die Erwartungshaltung, dass das, was wir fürchten, wahr werden könnte, und unser innerer Computer wird nach einer Gelegenheit suchen, es tatsächlich wahr werden zu lassen.

Wenn wir erwarten oder glauben, dass etwas geschehen wird, werden wir dafür sorgen, dass es geschieht. Unsere Gedanken sind die Samen, aus denen unser Leben erwächst. Unsere Erwartungen bewässern diese Samen, um sicherzustellen, dass daraus gesunde Pflanzen werden. Wenn wir anerkennen, dass wir dafür verantwortlich sind, was in unserem Leben geschieht, können wir nach den Samen in uns suchen. Dann können wir das Unkraut ausreißen und stattdessen Blumensamen säen.

Wenn also ein Bereich unseres Lebens nicht so funktioniert, wie wir es uns wünschen, müssen wir nach den Gedanken suchen, die dafür verantwortlich sind, dass dieser Bereich nicht funktioniert.

Eine sehr elegant angezogene, aber offensichtlich verbitterte Dame kam zu mir in die Sprechstunde. Ihr Mund war von harten, dünnen Furchen durchzogen. Sie hatte furchtbare Verdauungsprobleme. Kaum hatte sie sich gesetzt, brachen schon die aufgestaute Wut, Empörung und Enttäuschung aus ihr hervor.

Ihr Stiefsohn, der sich in der Pubertät befand, war bei ihnen eingezogen. Er war unordentlich, schmutzig, ständig schlecht gelaunt und außerordentlich unhöflich. Er knallte mit den Türen und störte den ganzen Ablauf im Haus. Ihr Mann und sie fingen an, sich wegen des Sohnes zu streiten. Ihre eigenen Kinder waren wütend und aufgebracht.

»Ich wünschte, er würde einfach verschwinden und nie wieder kommen«, sagte sie. »Ich wäre glücklich, wenn ihn der Erdboden verschlucken würde. Er ruiniert mein Leben. Er ist an allem Schuld.«

Nachdem sie sich beruhigt hatte, erzählte sie mir, dass das Leben ihres Stiefsohnes bei seiner biologischen Mutter schrecklich gewesen sein musste. Sie hatte ihn wie ein Tier gehalten und behandelt.

Ich bat sie, die Augen zu schließen und sich einen Welpen vorzustellen, den man so lange getreten, geschlagen und angeschrien hatte, bis er so verängstigt war, dass er anfangen Menschen, der ihn aufgenommen hatte, anzuknurren, anzubellen und sogar zu beißen. Sie stellte sich vor, wie sie den Welpen geduldig tröstete und ihm gut zuredete. Sie akzeptierte seine Angst und sein mangelndes Vertrauen, das ihn dazu brachte, sie anzuknurren. Schließlich sah sie in ihrer Vorstellung, wie sich der Welpen beruhigte, so dass sie ihn streicheln konnte. Sie hatte sein Vertrauen gewonnen.

Ich schlug vor, dass sie ihren Stiefsohn als diesen Welpen betrachten sollte, wann immer er im Haus war. Ich bat sie, ihm so viele nette, liebevolle Gedanken wie möglich zu schicken, wenn er in der Schule war.

Plötzlich fielen ihr etliche nette Dinge über ihn ein, die sie ganz »vergessen« hatte. Dann sagte sie beschämt: »Vielleicht würde er ja nicht mit den Türen knallen, wenn ich ihn nicht so anschreien würde.«

Eine Woche später kam sie mit einem viel glücklicheren Gesichtsausdruck zurück. Sie hatte die Übung mit dem Welpen gemacht und dadurch war es ihr viel leichter gefallen, liebevoll an ihren Stiefsohn zu denken. Seither hatte er nicht nur keinen einzigen seiner üblichen Wutausbrüche gehabt, er war überhaupt viel netter und knallte auch nicht mehr mit den Türen. Ihre Verdauung war übrigens auch deutlich besser geworden.

Sie fühlte sich wieder mehr zu ihrem Mann hingezogen, und die beiden waren sich näher gekommen, als sie es seit Monaten gewesen waren. Ihre eigenen Kinder, die nun nicht länger ihrer Wut und ihrem Zorn ausgesetzt waren, verhielten sich ihrem Stiefbruder gegenüber ebenfalls viel freundlicher.

Weil sie ihre Gedanken geändert hatte, hatte innerhalb einer Woche ein Heilungsprozess begonnen, der sich auch auf andere Bereiche ihres Lebens erstrecken sollte.

Die meisten Erwachsenen und alle Kinder sind in der Lage, die Atmosphäre wahrzunehmen, die durch die Gedanken anderer erschaffen wird. Weil unsere Gedanken einen so großen Einfluss auf andere Menschen haben, müssen wir liebevolle Gedanken aussenden, wenn wir liebevolle Beziehungen haben wollen.

Wenn wir möchten, dass andere uns mögen, sollten wir liebevoll an sie denken. Wenn wir eine Gehaltserhöhung wollen, sollten wir uns vorstellen, sie zu bekommen. Wenn wir Angst haben, unser Kind könnte in der Schule versagen, wird es unsere Erwartungshaltung spüren und sie erfüllen. Wenn wir also wollen, dass unser Kind gut in der Schule ist, sollten wir uns vorstellen, wie es den Unterrichtsstoff spielend meistert.

Die Vorstellungskraft ist unsere größte Gabe. Wir können sie für uns und das Universum einsetzen – statt dagegen. Gebrauchen Sie Ihre Vorstellungskraft, um Ihr Glück zu erschaffen. Stellen Sie sich Liebe und Frieden vor.

Unser Geist ist sehr, sehr mächtig. Benutzen Sie ihn auf positive Weise. Der Unterschied zwischen Menschen und Tieren besteht in unserer Fähigkeit, unsere Gedanken zu kontrollieren. Aber die meisten von uns lassen zu, dass ihre Gedanken Amok laufen und Chaos in ihr Leben bringen. Wenn wir den spirituellen Weg beschreiten, fangen wir an, Verantwortung zu übernehmen. Das bedeutet, dass wir unsere Gedanken beobachten und lernen, sie zu meistern. Dann werden wir zu Meistern unseres Schicksals.

Jeder Gedanke, den wir aussenden, wird zu einem Bild, das einen Eindruck im Kosmos hinterlässt. Ein einzelner Gedanke mag sich bald auflösen, aber wenn wir ihn immer wieder denken und unsere ganze Kraft hineinlegen, wird er irgendwann zur Wirklichkeit werden.

Ein Schloss wird zuerst im Geist erschaffen, dann auf Papier gezeichnet, bevor es tatsächlich gebaut wird. So

sollten auch wir mit unserer Vorstellungskraft Luftschlösser bauen, bevor wir sie in der Wirklichkeit errichten.

Wenn wir uns etwas ganz fest vorstellen und nicht im Geringsten an seiner Verwirklichung zweifeln, wird es in der äußeren Realität erschaffen werden.

