

Prinzip Lebensfreude

- Anleitung zur Entwicklung eines positiven Selbst -

Walter Verlag, März 2000

Das Buch stellt ein neues Verfahren vor, das sich auf Erkenntnisse des holographischen Modells stützt und uns als Teil eines universellen Energiefeldes sieht. Durch bestimmte Techniken, wie etwa Atemarbeit und die Auseinandersetzung mit inneren Bildern, können wir unseren natürlichen Rhythmus wieder finden und unsere Einstellungen und Sichtweisen grundlegend verändern. Zentraler Begriff ist die Lebensfreude. Das Buch zeigt, wie wir negative Energiezirkel durchbrechen, Blockaden auflösen und durch Freude zu tief greifendem persönlichen Wachstum finden können. Anhand von Fallbeispielen und einfachen Übungen können Sie selber lernen, wie Sie die Freude kultivieren und in Ihren Alltag integrieren können.

Inhalt

Leseprobe

INHALT

Einleitung

DER WEG VOM LEIDEN ZUR FREUDE

Die Suche nach dem Schlüssel

Leidenssucht

Vom Mangel zur Fülle

VOM KOLLEKTIVEN ERBE ZUR KOLLEKTIVEN ZUKUNFT

Das schuldhafte Universum

- Gestorben für unsere Schuld
- Himmel und Hölle

Das bewusste Universum

- Der universelle Geist
- Der bewusste und unbewusste Geist
- Das Gesetz der Anziehung
- Die Macht der Gedanken
- Karma und Verantwortung
- Die Reise 'rückwärts'
- Die Kontrolle über das Denken

Das Holographische Universum

- Die Kraft innerer Bilder
- Die Wirklichkeit als Hologramm
- Enthüllte und verhüllte Wirklichkeiten
- Das Netz
- Die Gestaltung der Zukunft

PRINZIPIEN DER FREUDE

Verantwortung

- Verantwortung als Schuld oder Freiheit
- Selbstdisziplin
- Die Falle der eigenen Geschichte
- Schritte zur Verantwortung

Vergebung

- Vergebung, Urteil und Schuld
- Vergebung und Freiheit
- Selbstvergebung

Dankbarkeit

- Zähle Deine Gaben
- Mehre Deine Gaben

Dienen

- Helfen oder Dienen?
- Teilen und dienen
- Das Füllhorn des Gebens
- Geben und Nehmen

SELBSTVERWIRKLICHUNG

Selbstfindung

- Wer bin ich?
- Die vier Bewusstseinsfunktionen
- Das innere Wissen
- Die Reise zum inneren Wissen
- Die Entfaltung des Selbst

Wachstum

- Wachstum als Lebensprinzip
- Entscheidungen
- Liebe als Wachstumsprozess
- Herausforderungen

Die Wendeltreppe

- Unsere Lebensmuster als Wegweiser
- Der Zyklus der Manifestation
- Fallstricke
- Der Punkt der Wahl: Drama oder Freude

TRANSFORMATION

Die Grundpulsation des Lebens

- Im Rhythmus des Atems
- Aus dem Takt
- In-Takt

Holographische Analyse: Die Kraft innerer Bilder

- Intuition
- Entspannung
- Schutz
- Der innere Begleiter
- Die Gestaltung des Problems
- Die Umwandlung vom Monster zum Bündnispartner
- Die Rückkehr in die Kindheit
- Die Ablösung von Spannungsmustern
- Abschied
- Das entfaltete Selbst
- Die Verbindung zum inneren Kern: ein Fallbeispiel
- Der Umgang mit traumatischen Situationen

Holographisches Neustrukturieren: Das Gesetz der Resonanz

- Körper, Geist und Seele als Schwingungsfeld
- Der Sechs-Schritte-Prozeß
- Integration
- Muskelprüfung als Biofeedback-System

Von der Vision zur Manifestation: Die Verwirklichung Ihrer Lebensziele

- Die Macht der Elefantendame
- Erkennen Sie Ihre Lebensbestimmung
- Engagieren Sie Ihren inneren Begleiter
- Visualisieren Sie Ihre Zielsetzung
- Bestimmen Sie die nächsten Schritte

PERSPEKTIVEN

Ausgewählte Literatur

Leseprobe

Die Suche nach dem Schlüssel

Ich erinnere mich so lebhaft und genau an jene Stunde auf der Empore meines Schlafzimmers in meinem neubauten Haus, als wäre es gestern gewesen. Schwere Monate lagen hinter mir. Ich hatte den irrwitzigen Versuch unternommen, ein ökologisches Haus zu bauen, ohne die dafür notwendigen Geldmittel zu besitzen. Ich vertraute darauf, dass die 'Gesetze der Manifestation', die David Spangler in seinem Buch *The Laws of Manifestation* 1975 formuliert hatte und auf denen die Findhorn Gemeinschaft gründet, auch in meinem Fall wirken würden. Dabei geht es darum zu zeigen, wie wir durch positives Denken, Dankbarkeit und Glauben das in unserem Leben verwirklichen können, was wir wirklich wollen. Die Gesetze der Manifestation beschreiben den Prozess der Umwandlung von Bewusstsein in Form. Auf unsere persönliche Situation angewandt, geben Sie uns Anleitungen, wie wir einen Gedanken, eine Idee oder ein Konzept in die materielle Wirklichkeit umsetzen können.

Wie ich rasch herausfand, hatte die praktische Anwendung ihre Tücken. Trotz aller Anstrengungen waren gegen Ende des Bauprojektes alle möglichen Geldquellen erschöpft. Sie reichten nicht, um mein Bauteam länger zu

beschäftigen. Ich musste einen Teil der Innenarbeiten selber übernehmen. Binnen kürzester Zeit lernte ich, Holzrahmen und Holzböden zu streichen, Fliesen zu legen oder Wände zu versiegeln. Die Zeit drängte. Der Sommer nahte, und ich hoffte auf viele Gäste in meiner Frühstückspension. Pünktlich zum vorgenommenen Termin, zu meinem 45. Geburtstag, konnte ich das Haus dann wirklich eröffnen.

Die zurückliegenden Monate waren erfüllt von innerer Unsicherheit und meinen Zweifeln, ob ich das Geld für die Materialien und Löhne rechtzeitig erhalten würde. Zusätzlich zu rein körperlichen Anstrengungen hatten sie ihren Preis gefordert. Neben der Arbeit am Haus hatte ich Seminare geleitet, Modelle für die Neuintegration der Findhorn Gemeinschaft entwickelt und zwischen verschiedenen Teilen der Gemeinschaft vermittelt. Ich war es gewohnt, mehrere Dinge auf einmal zu tun, doch diese Kombination hatte meine Kräfte bei weitem überstiegen.

Ich hatte noch einmal wiederholt, was ich mein Leben lang getan hatte: ich hatte mich bis zur völligen Erschöpfung verausgabt. Dieses Mal so gründlich, dass ich an einem Endpunkt angelangt war - Nutzen und Schaden hielten sich die Waage.

Wenn wir eine solche Talsohle erreicht haben, kommen wir zu einem Punkt der Wahl. Wir können unser Verhalten bis zur Selbsterstörung fortsetzen oder uns auf einen Weg begeben, der aufwärts führt. Die Entscheidung liegt an diesem Punkt bei jedem einzelnen.

Freude oder Drama: Was wählen Sie?

Wenn Sie die Wahl hätten zwischen Freude oder Drama in Ihrem Leben, was würden Sie wählen? Spontan sagen Sie vermutlich: die Freude. Halten Sie einen Moment inne. Wären Sie wirklich bereit, für die Freude Ihr Unglück loszulassen? Oder meinen Sie, dass Freude und Drama nebeneinander existieren können?

Dies wäre ein Irrtum. Sie schließen sich aus. Das Drama nährt sich aus Gefühlen der Selbstabwertung und des Scheiterns, und es bestätigt und rechtfertigt das Leiden. Um diese Rechtfertigung aufrechtzuerhalten, braucht es immer mehr Nahrung. Je dramatischer die Situationen werden, umso größer wird die Gefahr, in den Sog einer selbsterstörerischen Sucht zu geraten.

Für viele Menschen ist ihr Lebensdrama die Basis ihrer Identität. Ihr Leben ist darauf ausgerichtet, Anerkennung für das Leiden zu bekommen, das sie durchlitten haben. Das ist ein sehr menschliches und legitimes Bedürfnis. Das Problem besteht darin, dass die Anerkennung das Leiden nicht heilt. Im Gegenteil. Die Erfahrung, dass sich Ihnen andere aufgrund Ihres Unglücks mitfühlend zuwenden, gibt ihm zusätzlichen Wert. Das eigene Elend wird zu einem Mittel, Zuwendung zu erhalten. Damit verfestigt es sich, und es wird noch schwieriger, sich aus seinen Fängen zu befreien.

Wirkliche Veränderungen ereignen sich meist in kleinen und unauffälligen Schritten. Oft stellen Sie erst im Nachhinein fest, dass eine vertraute Reaktion von ihnen abgefallen ist. Statt auf eine spitze Bemerkung Ihrer Kollegin sofort anzuspringen, nehmen Sie plötzlich wahr, dass es ihr nicht gut geht, und dass die Bemerkung nichts mit Ihnen zu tun hat. Statt in Selbstzweifel und Scham zu versinken, gehen Sie plötzlich mit Kritik an ihrem Verhalten gelassen um, ja, Sie sind geradezu dankbar, wenn jemand Sie auf ein Fehlverhalten aufmerksam macht.

Menschen, die ich in meiner Praxis sehe, können sich oft gar nicht vorstellen, wie man sich lebendig fühlen kann, ohne in Hochspannung zu sein. Die Freude, die aus der Stille das innere Wesen füllt, scheint damit verglichen langweilig. Besonders wenn diese Erfahrung zunächst nicht zugänglich ist und erst in der täglichen Praxis aufgebaut werden muss. Es braucht diesen Vorschuss an Vertrauen, dass die tägliche konsequente Praxis einen aus dem Sumpf des Leidens hinausgeleiten wird, auch wenn der Erfolg sich nicht unmittelbar einstellt.

Dies gelingt nur, wenn Sie an einem Punkt Ihres Lebens angelangt sind, wo Sie der Katastrophen überdrüssig sind und das Leiden größer wird als der Gewinn, den Sie daraus ziehen. Diesen Punkt nenne ich den Punkt der Wahl. Der Sog des Dramas oder Ihr selbsterstörerischer Anteil und Ihr Wunsch nach einem erfüllenden und lohnenden Leben halten sich hier die Waage. Mit einem hundertprozentigen Ja zum Leben senken Sie die Waagschalen zu Ihren Gunsten. Damit polen Sie die Spirale von der Abwärtsbewegung in die Aufwärtsbewegung um. Die Arbeit ist damit nicht beendet, doch wird sie von nun an leichter, da die befriedigenden Erfahrungen die Bewegung nach oben beschleunigen.

An diesem Punkt geht es nicht nur um die Auflösung des Leidens, sondern auch um die Ausdehnung der Freude.

Freude ist die Qualität des Herzens, die wir kultivieren, wenn wir Verantwortung für unser Leben übernehmen, wenn wir dankbar das annehmen, was uns gegeben ist und uns von dem verabschieden, was wir nicht länger brauchen - kurz: wenn wir unsere Fähigkeit entwickeln zu lieben und anderen zu dienen.

Unsere Lebensmuster als Wegweiser

Wenn Sie einmal aufmerksam untersuchen, was sich in Ihrem Leben ständig wiederholt, werden Sie vermutlich feststellen, dass eine bestimmte Thematik viele verschiedene Ebenen durchzieht. Wenn es Ihr Lebensthema ist, sich von anderen ausgenutzt und betrogen zu fühlen, begegnen Ihnen solche Situationen beim Brötchenholen genauso wie in Ihren persönlichen Beziehungen oder bei finanziellen Vereinbarungen mit Geschäftspartnern.

Im Verlaufe Ihres Lebens betrachten Sie solche Muster aus unterschiedlichen Blickwinkeln, bis sie ihre Funktion erfüllt haben und Sie sich von ihnen verabschieden.

Ich habe mich früher immer darüber gewundert, dass mir dieselben Ereignisse wiederholt zustießen, trotz aller Vorsichtsmaßnahmen, Einsichten und Veränderungen.

Im Laufe der Zeit wurde mir bewusst, dass wir mit bestimmten Lernaufgaben konfrontiert werden, die uns in immer neuem Gewand begegnen. Es sind Schlüsselereignisse, die uns den Weg zu uns selbst, zu unserem inneren Kern weisen. Da diese Ereignisse oft sehr schmerzhaft und mit viel Leid verbunden sind, fand ich es zuerst unmöglich und später schwierig, solche Ereignisse positiv zu sehen. Ich weiß aus meiner Arbeit mit vielen Menschen, wie sehr auch sie sich dagegen sträuben, das eigene materielle oder seelische Elend als eine Spiegelung ihrer inneren Verhältnisse oder als einen Wegweiser zu ihrem wahren Selbst zu begreifen. Es ist ungleich einfacher, die Schuld dafür anderen zuzuschieben.

Doch Schuldzuweisungen erlösen uns nicht aus dem Elend. Wenn wir die Verantwortung für das Leid und das Elend übernehmen, in dem wir stecken, wenn wir erkennen, dass wir der Schöpfer dieser Zustände sind, bedeutet das, dass wir uns ebenso ein gutes und erfülltes Leben einrichten können. Wir können dies leicht und freudig tun oder mit Mühsal und Qual.

Viele Menschen in unserer Kultur glauben, dass etwas nur dann wertvoll ist, wenn es durch Mühe und Arbeit geschaffen wurde. Sie brauchen genügend Leidensmarken, bevor sie sich das Gute gönnen.

Machen Sie sich klar, dass dieses Denken Teil unseres christlichen Erbes ist und nicht das Gesetz des universellen Geistes. Im bewussten Universum ist die Verantwortung in Ihre Hände gegeben. Verantwortung in diesem Zusammenhang bedeutet Freiheit, die Freiheit der Wahl.

Das Hologramm

Viele Jahre beschäftigte mich die Frage, wie wir dieses tief verwurzelte christliche Erbe der Schuld, Sünde und des Leidens in selbstverantwortliche und lebensbejahende Strategien umwandeln können.

Ich stieß auf zwei Bücher, die für mich wegweisend wurden: Vernon Woolfs Holodynamics und Michael Talbots Holographisches Universum. Sie untersuchen die Wirkung von 'Hologrammen', inneren Bildern, die wie eigenständige 'Wesenheiten' unser Leben beeinflussen oder gar bestimmen.

Ein Hologramm ist ein dreidimensionales Bild, das aussieht wie ein realer Gegenstand. Man kann jedoch durch ihn hindurchgehen. Er hat keine körperliche Begrenzung.

Ein Hologramm wird von einer Lichtquelle erzeugt, einem Laser, der in zwei getrennte Strahlen aufgespalten wird. Der erste Strahl wirft ein Bild von dem Aufnahmegegenstand, zum Beispiel einem Apfel, auf eine Fotoplatte. Der zweite Strahl wird über Spiegel gebrochen und reflektiert sein Licht ebenfalls auf die Fotoplatte. Beide Strahlen zusammen erzeugen sich überschneidende Wellen, die als Interferenzmuster bezeichnet werden.

Stellen Sie sich vor, Sie würden zwei Steine in ein Wasser werfen, deren Wellenbewegung sich ausweitet und einander schneidet. Sie erzeugen ein Muster von Wellenbergen und -tälern. Dies entspricht dem Interferenzmuster der zwei Laserstrahlen.

Wenn Sie einen dritten Laserstrahl von unten durch das Interferenzmuster auf der Fotoplatte scheinen lassen, erscheint oben die dreidimensionale Abbildung des Objektes, das Hologramm.

Das Interferenzmuster auf der Platte enthält beliebig viele Ausschnitte des abgebildeten Gegenstandes oder der fotografierten Situation. Je nach dem Winkel, mit dem der dritte Laserstrahl auf die Platte gerichtet wird, erscheint das Objekt oder das Ereignis in verschiedenen Bildern.

Wenn wir dieses Phänomen auf den Menschen anwenden, entspricht der Laserstrahl unserer Absicht. Je nach Blickwinkel, Bestreben oder Wunsch erzeugen Sie eine andere Realität. Ist der Blickwinkel von Leiden geprägt, entsteht für Sie eine andere Wirklichkeit als wenn Sie dieselbe Situation unter dem Blickwinkel der Freude wahrnehmen. Der Volksmund drückt dies in dem Bild des halbgelassenen Glases aus. Der Pessimist beschreibt es als halbleer, der Optimist als halbvoll.

Die Wirklichkeit als Hologramm

Das, was wir als Wirklichkeit wahrnehmen, ist demnach nicht die einzig mögliche Realität. Im Gegenteil: Der Quantenphysiker David Bohm beschreibt sie als ein Wechselspiel zwischen verhüllten und enthüllten Ordnungen. Das, was wir sehen und als real erleben, die enthüllte Ordnung, ist im Grunde eine Illusion, vergleichbar mit einem holographischen Bild. Ihr liegt eine tiefere Seinsordnung zugrunde, die sich jenseits von Zeit und Raum erstreckt. Diese Seinsebene ist unseren normalen Sinnen nicht zugänglich. Wir können sie uns vorstellen wie ein ungeteiltes Ganzes, das die Einzelercheinungen unserer Wirklichkeit hervorbringt.

Beispiele für die Existenz einer tieferen Seinsebene, die jenseits des dreidimensionalen Raum-Zeit-Kontinuums angesiedelt ist, sind die übersinnlichen Phänomene des Hellsehens oder des intuitiven Wissens. Sie haben selber sicher schon einmal erlebt, dass Sie an jemanden dachten, von dem Sie lange nichts gehört hatten, und am nächsten Tag erreicht Sie ein Brief. Oder Sie haben den Gedanken, jemanden zu treffen, und Sie treffen ihn im nächsten Augenblick. Oder Sie sehen sich plötzlich in einer inneren Vision an einem anderen Ort, und ein paar Jahre später befinden Sie sich genau dort. Wenn Sie gerne mit Pflanzen umgehen, haben Sie vielleicht die Erfahrung gemacht, dass Ihre Pflanzen besser gedeihen, wenn Sie zu ihnen sprechen oder sie mit schöner Musik erfreuen.

Carl Gustav Jung hat das Zusammentreffen von solch ungewöhnlichen Ereignissen Synchronizität genannt. Damit wollte er sagen, dass ihr Zusammentreffen nicht zufällig ist. Es hat vielmehr damit zu tun, dass wir Teil eines unteilbaren Ganzen sind, und dass unser Denken, unsere Einstellungen, Wünsche oder Absichten Dinge in der materiellen Welt in Bewegung setzen und Ereignisse jenseits von Zeit und Raum erfassen.

Jeder Gedanke, jedes Wort und jede Handlung hat einen Effekt. Wenn Ihre Gedanken erfüllt sind von Zorn und Hass, so hat dies Wirkung. Es bringt Ereignisse in Ihr Leben, die Sie darin bestätigen, dass Sie zu Recht zornig sind. Wenn Ihre Gedanken erfüllt sind von Angst, ziehen Sie genau das an, was Sie befürchten

Was im Negativen gilt, zählt genauso im Positiven. Wenn Sie ihr Herz mit Freude und Liebe füllen und diese Qualitäten kultivieren, ziehen Sie Freude und Liebe an. Sie bestimmen, was Sie kultivieren. Sie kultivieren, was Sie denken.

Das Kreuz mit dem Kreuz

Um Ihr Denken auf die Schwingung der Freude einzustellen, kann es notwendig sein, innere Bilder, die aus schmerzhaften Erfahrungen der Kindheit stammen, nachzureifen.

Diese inneren Bilder oder Hologramme setzen sich zusammen aus Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, die wir mit bestimmten Personen oder Situationen verbinden. Sie steuern vom Unbewussten her den Lebensweg entgegen allen guten Vorsätzen und Absichten und halten uns in altbewährten Mustern des Leidens und der Stagnation fest.

Sie kennen vielleicht die Geschichte von dem Mann, der es leid war, sein Kreuz weiter herumzutragen. Er ging zu einem Geschäft, das viele verschiedene Kreuze im Sortiment hatte, und er bot sein Kreuz zum Tausch an.

"Das ist in Ordnung", sagte der Geschäftsinhaber, "suchen Sie sich ein neues Kreuz aus." Er ging herum und probierte viele Kreuze aus. Das eine drückte hier, das andere drückte da, das eine war zu schwer, das andere zu dünn, das dritte zu fleckig, das vierte zu unberührt. Nach langer Suche fand er schließlich ein Kreuz, das saß wie angegossen. Strahlend ging er zu dem Geschäftsinhaber.

"Das nehme ich", sagte er glücklich.

Der Geschäftsinhaber nickte zustimmend mit dem Kopf. "Dies ist das Kreuz, mit dem Sie hereingekommen sind..."

Hilfe zur Selbsthilfe

Wenn Sie es leid sind, Ihr Kreuz weiter zu tragen, bietet Ihnen das Buch ein breites Spektrum an Hilfestellungen, wie Sie Ihr Kreuz tatsächlich abgeben können.

Es führt Sie in leicht verständlicher Sprache an ein neues Verständnis der Wirklichkeit heran, das auf esoterischen Traditionen und Erkenntnissen der modernen Physik und Bewusstseinsforschung beruht. Wenn Sie verstehen, wie Sie das Bild Ihrer Wirklichkeit erschaffen, können Sie die Elemente dieses Bildes in neuer Weise zusammensetzen, so wie es Ihren Bedürfnissen entspricht.

Anhand von detaillierten Anleitungen, die ich Holographische Analyse nenne, lernen Sie, wie Sie einem Körpersymptom, einem Problem, einer Gewohnheit oder einem Leidensmuster auf den Grund gehen, die Lernaufgabe verstehen und das Geschenk dieser Lektion in einer neuen, positiven Form bewahren. Auf diese Weise können Sie sich von Ihren Wunden und traumatischen Erfahrungen befreien.

Das Buch lehrt sie, wie Sie sich über den Atem mit dem Fluss des Lebens verbinden und wie Sie Zugang zu Ihrem Höheren Selbst finden, um die universelle Schöpferkraft für die Gestaltung Ihres Lebens zu nutzen. Das Buch erläutert das Gesetz der Resonanz und die schöpferische Kraft der Gedanken und führt Sie anhand von Arbeitsbögen durch ein Programm, das es Ihnen ermöglicht, die Qualitäten, Dinge und Menschen in Ihr Leben zu ziehen, die Ihnen Glück, Freude und Wohlstand bringen.

Wenn Sie solche Techniken lieber am eigenen Leibe unter Anleitung lernen, haben Sie dazu im Rahmen von Workshops und Fernseminaren Gelegenheit. Bitte klicken Sie hier für die [Workshopangebote](#) und hier für die [Fernseminare](#) mit den Themen Fülle, Liebe und Gesundheit.