



Tina Stümpfig-Rüdissler

# Jin Shin Jyutsu®

## – Die Heilkraft liegt in Dir

Leben in Gesundheit, Freude und Fülle

# Inhalt

Vorwort .....	7
<b>Teil 1:</b> Das Gesetz von Ursache und Wirkung.....	9
1. Das Gesetz der Anziehung.....	9
2. Die Macht unserer Gedanken oder: Wer erschafft meine Lebensumstände? .....	12
3. Mein emotionales Feedbacksystem .....	16
4. Die Schritte des bewussten Schöpfens .....	18
5. Wie stimme ich wirklich? .....	20
6. Das Richten der Aufmerksamkeit.....	22
<b>Teil 2:</b> Die Kunst des Jin Shin Jyutsu.....	25
1. Die Wiederentdeckung eines alten Wissens.....	25
2. Die Philosophie des Jin Shin Jyutsu .....	27
3. Unsere Hände als Starthilfekabel.....	29
4. Die 36 Atemzüge .....	31
5. Die Bedeutung der Finger .....	32
6. Der Hauptzentralstrom .....	39
7. Die 26 Sicherheitsenergieschlösser.....	44
<b>Teil 3:</b> Die praktische Anwendung .....	98
Grundharmonisierung durch Fingerhalten, 36 Atemzüge und Zentralstrom .....	100
1. Fingerhalten .....	100
2. Die 36 Atemzüge .....	103
3. Der Hauptzentralstrom .....	104
4. Mein 26-Wochen-Programm .....	107

Nachwort .....	137
Register .....	138
Teil 1: Themen und Symptome harmonisieren .....	139
Teil 2: Innere Qualitäten ent-wickeln und stärken .....	161
Literatur .....	172
Dank .....	174
Informationen.....	175

## Teil 1: Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Dieser Teil des Buches ist eine Zusammenfassung aus verschiedenen Quellen, die ich die letzten Jahre gelesen, studiert und ausprobiert habe. Sozusagen eine Art Resümee aus meiner persönlichen Sicht und Erfahrung. Wenn du mit einigen Punkten vielleicht Schwierigkeiten hast, beiße dich nicht daran fest, sondern lies einfach weiter. In Teil 2, wenn es dann um das Jin Shin Jyutsu geht, wird vielleicht manches klarer. Und in Teil 3, in der praktischen Anwendung, lösen sich mögliche Fragen und Irritationen vielleicht ganz von selbst auf.

Der erste Teil ist die Theorie. Lass dich nicht schrecken, wenn dir manches vielleicht schwierig oder sogar unmöglich umzusetzen scheint. Dafür habe ich das Ganze ja mit der Anwendung des Jin Shin Jyutsu verbunden. Du wirst erleben, wie sich durch das Strömen verbunden mit den Affirmationen, ganz mühelos dein Bewusstsein und damit dein So-Sein ändert hin zu Fülle, Liebe, Gesundheit und Freude. So wird das theoretische Wissen zum gelebten Sein.

### 1. Das Gesetz der Anziehung

Das Gesetz der Anziehung ist das mächtigste Gesetz im Universum. Auf diesem Gesetz beruht alles, was du in deinem Leben erlebst, alle Erscheinungen, alle Manifestationen, alles, was in deine Erfahrung tritt. Das Gesetz der Anziehung lautet:

**Gleiches zieht Gleiches an.**

Ausgangspunkt dafür sind die Gedanken.

Im Grunde bist du wie ein großer Magnet, der all das anzieht, was dir schwingungsmäßig gleicht. Die Gedankenenergie, die du aussendest, kehrt als Erleben zu dir zurück. Das mag sich anfangs etwas bedrohlich anhören – schließlich kennen wir alle unsere z.T. destruktiven Gedanken sehr gut und haben oftmals

das Gefühl, sie überhaupt nicht steuern zu können, scheinen sie sich doch immer wieder zu automatisieren. Dennoch ist es unsere Chance, raus aus der Opferrolle zu treten, wo uns immer wieder etwas „geschieht“, und zu beginnen, bewusst unser Leben zu gestalten. Und damit sind wir wieder bei den Gedanken.

**Das, was du denkst, ziehst du an. Das, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, verstärkst du, das zieht dich an und das ziehst du an.**

Alles ist Schwingung, Energie. Und die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Im Grunde ist jeder von uns wie ein großer Sender. Wie jeder Sender senden wir auf einer bestimmten Frequenz. Es ist vergleichbar mit einem Radio. Wenn wir einen Sender einstellen, empfangen wir eben diesen Sender und keinen anderen. Das heißt, die Schwingung, die wir aussenden, empfangen wir auch wieder. Die Gedanken, die wir aussenden, kehren als erlebte Realität zu uns zurück. Wo bei Gedanken an sich neutral sind, solange sie nicht mit einer Emotion verbunden sind. Wenn wir uns allerdings unsere Gedanken anschauen, werden wir schnell feststellen, dass die meisten mit einem Gefühl verbunden sind. Im Grunde bestimmt dieses Gefühl unsere Schwingung. Also, der Gedanke, verbunden mit dem jeweiligen Gefühl, bestimmt unsere energetische Signatur. Unser So-Sein.

**Je stärker ein Gedanke mit einer Emotion verbunden ist und je öfter du diesen Gedanken denkst, desto sicherer wird sich diese Schwingung auch in deinem Leben manifestieren.**

Je mehr Aufmerksamkeit du diesen Gedanken schenkst, desto stärker werden sie, je länger du dich auf etwas konzentrierst, desto machtvoller wird es.

Das, was wir als unsere Realität erleben, ist das, was wir bisher in unserem Leben gedacht haben. Und das können wir jeden Moment ändern.

**Du kannst dich jeden Moment neu entscheiden, auf welcher Frequenz du senden willst.** Auch wenn du in der Vergangenheit sehr negativ gedacht hast, dich immer wieder als Opfer erlebt hast, jetzt, in diesem Augenblick – und jeden Augenblick neu – kannst du dich anders entscheiden.

Es ist oft ein Prozess, auszusteigen aus dem alten Denken. Alte Bahnen sind recht schwer zu verlassen, zumindest habe ich es immer wieder so empfunden.

Da bin ich voller Freude und Energie dabei, Neues, Schönes, Freudvolles zu denken, und bevor ich weiß, wie mir geschieht, bin ich schon wieder in den alten Mustern der Angst, der Mühsal und Ohnmacht gelandet. Und dann? Dann kann ich wieder, jetzt, in diesem Augenblick meine Gedanken neu ausrichten. Auch wenn die Gefühle vielleicht etwas träger sein mögen und nicht gleich so schnell nachfolgen – jetzt, in diesem Augenblick, kann ich neu wählen, was ich denke. Und jetzt, und jetzt wieder.

**Jeder Augenblick ist eine Chance, dein Leben ganz neu zu gestalten, freudvolle, lichtvolle Gedanken zu denken. Jetzt.**

Es gibt kein Versagen. Es gibt nur Ursache und Wirkung. Und wenn du die Wirkung, die da jetzt in Form eines Lebensumstandes bei dir auftaucht, nicht magst, dann hast du die Möglichkeit, jetzt eine andere Ursache zu setzen. Durch deine Gedanken. Denk daran, du bist wie ein Sendeturm. Das, was du aussendest, empfängst du. Und wenn dir das, was du empfängst, nicht gefällt, wechsele die Frequenz, deine Schwingung, indem du deine Gedanken änderst. Die Gedanken, die du jetzt denkst, erschaffen deine Zukunft. Das, worauf du dich am meisten konzentrierst, wird sich als dein Leben manifestieren.

**Du hast die Chance, dir ein wundervolles Leben zu erschaffen, in Freude und Gesundheit, Liebe und Dankbarkeit.**

Jetzt. Und jeden Augenblick neu.

**Es sind immer – jeden Augenblick – alle Möglichkeiten vorhanden. Und die Richtung meiner Aufmerksamkeit entscheidet, welche Dinge ich in Erscheinung rufe.**

„Wenn man seine Aufmerksamkeit auf das richtet, was ist, wird man von dem angezogen, was ist. Liegt die Aufmerksamkeit auf dem, was gewünscht wird, zieht sie Veränderung an.“

(Hicks, „Law of attraction“)

Das, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, ziehe ich an. Richte ich meine Aufmerksamkeit auf das, was ist, auf meine Lebensumstände etc., erschaffe ich nur noch mehr von dem, was ist. Das machen eigentlich die meisten Menschen unbewusst – und wundern sich, dass sich nichts ändert.

## 2. Die Macht unserer Gedanken oder: Wer erschafft meine Lebensumstände?

Das Gesetz der Anziehung macht uns klar, dass wir selbst unsere Lebensumstände verändern können. Alles beginnt mit dem Gedanken. Welche Gedanken denkst du? Gedanken der Freude oder Gedanken des Leides, Gedanken des Mangels oder Gedanken der Fülle? Welchen Gedanken gibst du den meisten Raum? Gedanken lösen Gefühle aus, und je stärker ein Gefühl ist, desto stärker beeinflusst es die Art unserer Lebensumstände, unseres Erlebens. Damit erschaffen wir unsere eigene Welt. Alles beginnt in uns. Die Innenwelt erschafft die Außenwelt. Die Art der Schwingung bestimmt die Form der Erscheinung. Mit der Änderung der Schwingung veränderst du die Form der Erscheinung – die „Realität“.

Realität entsteht in uns  
und tritt im Außen in Erscheinung.

Normalerweise reagieren wir auf das, was wir im Außen erleben, und lassen damit unsere innere Welt von der äußeren bestimmen. Das heißt, wenn wir etwas Trauriges erleben, fühlen wir uns schlecht – und erleben dann noch mehr von dem Traurigen. Im Grunde reagiert jeder von uns, der nicht gelernt hat, wie Realität wirklich entsteht, auf die äußeren Gegebenheiten und Umstände.

Wenn wir nur auf die Situationen und Gegebenheiten reagieren, wird sich in unserem Leben nicht viel ändern. Es bleibt alles relativ gleich. Wir haben ja auch nie gelernt, die Welt anders zu betrachten. Es gab zwar immer wieder Meister und Gelehrte, die um das Gesetz der Anziehung wussten und es aufschrieben, die wussten, dass die Außenwelt gar nicht wirklich existiert als etwas außerhalb von uns, sondern dass sie ein genaues Abbild unserer Innenwelt ist. Doch die allermeisten von uns haben das im Laufe ihrer Kindheit und Jugend von ihren Eltern und anderen Bezugspersonen nie erfahren. Was die meisten von uns „gelernt“ haben, ist, dass das Leben kein sicherer Ort ist, dass wir machtlos sind und froh sein müssen, wenn alles gut geht. Und mit dieser Lebenseinstellung sind wir dann erwachsen geworden und selbst in unser eigenes Leben eingetreten. Und mit dieser Lebenseinstellung haben wir jeden Augenblick neu unsere Realitäten geschaffen.

Hätte man uns beigebracht, dass die Welt ein sicherer Ort ist, wir sicher und geborgen und geschützt sind und unser Leben frei gestalten können, dass wir von Natur aus gesund und erfolgreich sind, ja, dann würde unser Leben sicher ganz anders aussehen. Aber keiner hat es uns beigebracht, weil keiner es wusste. Das Alte scheint oft so unwiderruflich.

**Kannst du dir wirklich vorstellen, dass du selbst die Macht hast, dein Leben wundervoll zu erschaffen?**

Alles, was dir im Leben passiert, enthält die Botschaft über das, was du verursacht hast, und die Chance, es jetzt zu ändern, wenn es dir nicht gefällt. Also, wenn dir irgendetwas an deiner momentanen Lebenssituation nicht gefällt, mach es dir bewusst. Die Außenwelt ist ein Spiegel deiner Innenwelt. Wenn du möchtest, dass sich im Außen etwas ändert, musst du es in dir selbst ändern. Was im Außen sichtbar ist, ist nur das Dia, das Innen, das sich im Außen manifestiert, das in Erscheinung tritt. Das kann ich nicht ändern, es ist die Wirkung der Ursache, die ich einst gesetzt habe. Doch ich kann jeden Augenblick neu wählen. Ich kann mir die Situation ansehen und sagen: „Aha, so habe ich gewählt – und jetzt wähle ich neu“. Ich brauche nicht zu hadern mit der Situation. Sie ist, wie sie ist. Die Sprache meiner Lebensumstände zeigt mir, was ich geschaffen habe.



Wie kann ich es verändern?

Indem ich mich daran erinnere, wer ich wirklich bin. Ich bin kein kleines, getrenntes Ich, Opfer des Schicksals und abhängig von irgendwelchen gönnerhaften Mächten. Ich bin reines Bewusstsein. Ich erschaffe ständig, auch dann, wenn es mir nicht bewusst ist, in jedem Moment meine Realität. Ich bin Bewusstsein, Mensch gewordenes Bewusstsein. Und wenn ich mich wieder an meine wahre Identität erinnere, wenn der Schöpfer in mir erwacht, ist wieder alles möglich.

Da gibt es eine wunderschöne alte Geschichte:

## Die größte Kraft und Weisheit im Universum

*Es geschah vor langer Zeit, als die Götter sich zusammenriefen, um darüber zu beraten, wo sie denn die größte Kraft und Weisheit des Universums verstecken könnten, da in deren Augen der Mensch noch nicht reif dafür war, diese Weisheit zu erhalten.*

*Und so beabsichtigten die Götter, diese universelle Intelligenz an einem Ort zu verstecken, an dem der Mensch erst dann zu suchen beginnt, wenn er die nötige Reife dafür erreicht hat.*

*Es meldete sich ein Gott zu Wort und sagte: „Ich weiß, wo wir die größte aller Kräfte verstecken könnten, nämlich auf dem höchsten Berg der Welt.“ Sehr schnell aber erkannten die Götter, dass der Mensch Mittel und Wege finden würde, auch die höchsten Gipfel dieser Welt zu erklimmen. Und sie berieten weiter, bis sich ein anderer Gott zu Wort meldete und sagte: „Ich habe ein Idee! Wir verstecken diese göttliche Weisheit und allumfassende Kraft an dem tiefsten Punkt der Weltmeere, dort wird der Mensch niemals hingelangen!“*

*„Oh doch“, erwiderte ein dritter Gott. „Der Mensch mit seinem Forscherdrang wird Geräte und Maschinen entwickeln, die es ihm ermöglichen werden, auch die tiefsten Tiefen der Meere zu erforschen. Sie werden nichts unversucht lassen, um dieses Ziel zu erreichen. Nein, das würde nicht ausreichen. Es gibt nur eine Möglichkeit, wo wir diese unglaubliche Kraft, den Schlüssel allen Lebens verbergen können, einen Ort, die der Mensch erst dann beachtet, wenn er reif dafür ist.“*

*Und so versteckten sie diese Kraft, diese Weisheit des Universums, im Menschen selbst.*

(Autor unbekannt)

## **Der verloren geglaubte Schatz liegt in dir.**

Nicht in deinem Körper oder in deinen Gefühlen, auch nicht in deinem Verstand, sondern in deinem Bewusstsein. Und deshalb ist der erste Schritt, zu Bewusstsein zu kommen, damit du dich an dein wirkliches Sein wieder erinnern kannst.

Du bist Schöpfer. Entweder du bist dir dessen nicht bewusst, dann erschaffst du unbewusst dein Leben, fühlst dich aber oft wie ein Spielball, der mal hierhin und mal dorthin geworfen wird, weil du die Zusammenhänge nicht kennst. Oder du bist dir dessen bewusst, erkennst dich als Schöpfer. Dann kannst du dein Leben so verändern, dass es im wahrsten Sinne wunderbar ist.

## **Alles, was du glauben und dir vorstellen kannst, kannst du in Erscheinung rufen.**

Alle Möglichkeiten sind im Universum enthalten und können jederzeit in Erscheinung gerufen werden. Es gibt weder Glück noch Pech, es gibt nur Ursache und Wirkung. Das, was ich erlebe, entspricht genau der von mir gesetzten Ursache.

Es gibt keine Trennung von Innen und Außen. Ich nehme es nur so wahr, weil ich es so gelernt habe. Ich bin reines Bewusstsein. Ich bin ganz. Das, was ich im „Außen“ erlebe, habe ich mir selbst erschaffen mit dem Richten meiner Aufmerksamkeit. Und ich kann es jederzeit ändern. Nur ich, denn das kann kein anderer für mich tun.

Es ist wichtig, deine Überzeugungen und Erwartungen zu prüfen, denn das Leben bestätigt genau das, was du erwartest. Du bekommst, was du erwartest, und nicht, was du dir wünschst. Das, wovon du überzeugt bist, dass es stimmt, das stimmt. Es stimmt, weil du Schöpfer bist und weil du es im gleichen Augenblick mit deiner Überzeugung verursachst. Wenn das, was du bisher gewählt hast, nicht das ist, was du gerne hättest, dann wähle neu.

Mit der Macht des Geistes bestimmst du deine Realität, gibst du den Ereignissen ihre Form.

Voraussetzung ist, dass du zu Bewusstsein kommst, dass du dich als Schöpfer erkennst und bewusst dein Leben gestaltest.

Der Dichter Rumi sagte: „Die Quelle liegt in dir und dieser ganze Kosmos entspringt aus ihr.“

Das Gefängnis existiert nur in deinem Kopf. Es ist Illusion. Die sogenannten Lebensumstände sind nur Energie und können jederzeit verändert werden. Egal, was in deinem Leben gut oder schief läuft. Es beginnt immer im Bewusstsein. Mache dir bewusst, dass du aus allem einen Erfolg machen kannst. Du kannst die schwierigste Situation so verändern, wie du sie gerne hättest. Alles ist Energie. Und diese Energie kann verändert werden durch das bewusste Denken. Du kannst die Energie so verändern, dass die Situation daraus entsteht, die dir entspricht.

### 3. Mein emotionales Feedbacksystem

Die Gedanken setzen die Ursache für das, was wir erleben. Natürlich können wir nicht ständig alle unsere Gedanken beobachten und kontrollieren. Das würde in Stress ausarten. Wie schon gesagt, sind Gedanken mit Gefühlen verbunden, und diese Gefühle bestimmen, was wir in unser Leben einladen. Unsere Gefühle teilen uns sofort mit, was wir gerade denken.

„Die Emotionen sind ein unglaubliches Geschenk. Sie lassen uns wissen, was wir gerade denken.“ (Bob Doyle: The Secret).

Unsere Gefühle zeigen uns, wo wir gerade gedanklich stehen. Wo wir überhaupt gerade stehen. Die Gedanken bestimmen, auf welcher Frequenz wir senden, und unsere Gefühle teilen uns sofort mit, auf welcher Wellenlänge wir uns gerade befinden.

An der Qualität deiner Gefühle kannst du sehen, was in deinem Leben nicht stimmt. Unangenehme Gefühle wollen dir nur sagen: Du bist nicht im Einklang mit deinem inneren Wesen, mit deinem wahren Sein.

Unser emotionales Feedbacksystem ist eine geniale Einrichtung. Das Gesetz der Anziehung wirkt immer. Egal, ob du dir dessen bewusst bist oder nicht. Wenn du an irgendetwas denkst, was du nicht willst, dich schlecht fühlst, ziehst du noch mehr davon an, machst ähnliche Erfahrungen. Bist du dir des Gesetzes der Anziehung bewusst, kannst du dein emotionales Feedbacksystem als wunderbare Hilfe benutzen, um zu erkennen, was du dir gerade eben erschaffst.

**An der Qualität deiner Gefühle kannst du sehen, was in deinem Leben nicht stimmt. In welcher Frequenz schwingst du gerade? Willst du das? Oder veränderst du es?**

Wenn du dich schlecht fühlst, heißt das, dass du dir gerade etwas schaffst, das du gar nicht willst. Gefühle sind die Ursache dessen, was wir erleben. Natürlich reagieren wir mit Gefühlen auch auf äußere Umstände. Meistens sogar. Doch diese Gefühle erschaffen dann wieder ähnliche Umstände. Und so kommt eine Spirale in Gang, weil eben die Gefühle die Ursache für die äußeren Umstände sind.

Was tun? Verdrängen ist definitiv keine Lösung, denn damit könnten wir gar keine besseren Gefühle herbeirufen. Ausgangspunkt für die Gefühle sind unsere Gedanken. Fühle ich mich schlecht, merke ich, dass ich gerade mit etwas beschäftigt bin, was mir nicht gut tut und was meinem inneren Wesen nicht entspricht. Dann habe ich die Möglichkeit, meine Gedanken zu ändern.

Gefühle sind die Ursache äußerer Umstände,  
nicht die Reaktion darauf!

Deine Gefühle lassen dich immer sehr  
unmittelbar wissen, ob du gerade etwas  
erschaffst, das du willst, oder etwas,  
das du nicht willst.

Dein innerstes Wesen, dein wirkliches Sein, ist Liebe, Freude, Einheit, Kraft. Die Qualität deiner Gefühle zeigt an, wie sehr du im Einklang bist mit deinem innersten Wesen, mit deiner Quellenergie. Das heißt, du hast sofort das Feedback, was du dir gerade gedanklich erschaffst. Und du kannst das jetzt ändern, wenn es dir nicht gefällt. Und du kannst es jeden Augenblick ändern!

**Meine Angst zeigt mir nur, dass ich nicht ich selbst bin, dass mein Bewusstsein eng ist. Meine Angst ist nur eine Aufforderung, mein Bewusstsein zu erweitern und mich wieder daran zu erinnern, wer ich wirklich bin. Und dass es nichts gibt, was ich fürchten müsste, weil ich selbst verursache, was mir widerfährt, und das kann ich jederzeit ändern.**

Es gibt nur zwei Gefühle, denen sich letztlich alle Gefühle zuordnen lassen: Liebe und Angst. Mein wirkliches Sein ist Liebe. Angst entsteht durch die Illusion der Trennung. Ich kann immer, jederzeit wählen zwischen Liebe und Angst. Liebe wählen heißt, mich an mich selbst zu erinnern. Angst wählen heißt, ich er-innere mich nicht.

„Angst = falsche Beweise,  
die wahr erscheinen.“

(Mary Burmeister – Jin Shin Jyutsu)

## 4. Die Schritte des bewussten Schöpfens

### 1. *Erinnere dich an dein wahres Sein.*

Erinnere dich daran, dass du kein kleines, getrenntes Ich bist, sondern reines Bewusstsein. Das ist der wesentliche erste Schritt. Ein Ich kann nicht erschaffen, nur träumen. Tritt ein in deine vergessene Vollmacht.

### 2. *Definiere konkret, was du möchtest.*

Mach dir bewusst, was du ändern möchtest. Zum Beispiel finanziellen Mangel in Fülle umwandeln. **Akzeptiere das, was gerade ist, als deine Schöpfung und wähle neu.**

### 3. *Richte die Aufmerksamkeit auf das, was sein soll.*

Sei mit Leichtigkeit dabei. Wenn es anstrengend ist, ist es nicht Schöpfen, sondern Tun. Stell dir den Wunschzustand vor, so, wie er sein soll, nicht den Mangel. Z.B. richte bei finanziellem Mangel deine Aufmerksamkeit auf die Fülle. Denk an die Leichtigkeit. Es ist wie ein Spiel. Und denke daran, das Wollen verhindert das Empfangen. Wenn ich etwas unbedingt will, bestelle ich ab, weil ich Mangel suggeriere, weil ich damit sage: „Ich habe nicht“ – und damit verstärke ich nur den Mangel. Stell dir den erwünschten Zustand möglichst klar und deutlich vor.

4. *Nimm den gewünschten Zustand geistig in Besitz und erlebe dich in Erfüllung.*

Erlebe dich in dem gewünschten Zustand in Freude und Dankbarkeit. Erlebe dich so, als wäre dein Wunsch bereits in Erfüllung gegangen.

Erlebe dich in der Erfüllung. SEI gesund, wohlhabend, glücklich... Erlebe, dass es bereits IST. Damit ist das Gewünschte auf der Kausal-ebene bereits Wirklichkeit und wird sich im Außen manifestieren. Wenn du spürst, dass es IST, bist du bereits in der Erfüllung. Du suggerierst nicht länger den Mangel, sondern erlebst dich in der Fülle, und das muss sich dann in deinem Leben manifestieren.

5. *Erlebte Freude und Dankbarkeit.*

Fühle, dass es bereits geschehen ist! Erfülle dich ganz und gar mit Freude und Dankbarkeit. Wenn ich mich dankbar fühle, bin ich bereits in der Erfüllung, und es wird im Außen in Erscheinung treten. Wichtig ist, dass du in diesem Gefühl bleibst, ungeachtet der momentanen äußeren Umstände. Denn sobald du wieder Mangel denkst, hast du die Fülle wieder abbestellt und eine neue Ursache gesetzt. Kein Problem, dann beginnst du halt noch mal. Jeden Augenblick kannst du neu wählen.

Denk daran, konzentriere dich nicht auf die äußeren Erscheinungen. Die sind nur das Dia von dem, was du gedacht und gefühlt hattest. Die Intensität deines Glaubens, deiner inneren Gewissheit, ist deine Macht im Jetzt, neu zu wählen und alles zu ändern, was vorher nicht passte.

**Meine erlebte innere Realität bestimmt meine erlebte äußere Realität. Die Schwingung, die ich aussende, bildet meine Lebensumstände. Wenn ich mir andere Lebensumstände wünsche, muss ich mich erst im Innen so fühlen, so SEIN. Wenn ich möchte, dass in meinem Leben alles stimmt, muss ich erst selbst wirklich stimmen.**

## 5. Wie stimme ich wirklich?

Meine Sendefrequenz entspricht meiner Empfangsfrequenz.

Wenn ich in der Frequenz der Fülle, der Liebe, der Freude sende, ist mein ganzes Leben Fülle, Liebe und Freude.

Wie kannst du dir helfen, wirklich zu stimmen?

Kümmere dich um dich, schau, was dir Freude macht, was dich erfüllt.

Schau auf das, was stimmt, bei dir selbst und bei anderen.

Richte deine Aufmerksamkeit immer wieder bewusst auf das, was stimmt. Dann wirst du immer mehr davon in dein Leben ziehen.

**Liebe alles, was dich umgibt, und du wirst immer mehr von Liebe umgeben sein.**

Fühle dich wertvoll und sei liebevoll und positiv mit dir und anderen.

Dein So-Sein bestimmt, was in deinem Leben in Erscheinung tritt.

Das Leben spiegelt die innere Wirklichkeit wider.

Was war bisher deine innere Wirklichkeit?

Wie kannst du deine innere Wirklichkeit verändern?

Indem du dich daran erinnerst, wer du in Wirklichkeit BIST.

Indem du zu Bewusstsein kommst.

Mache Freude zu deiner inneren Wirklichkeit, Gesundheit, Fülle, indem du dich mit diesen Qualitäten erfüllst.

Richte deine Aufmerksamkeit auf Gesundheit, auf optimale Gewohnheiten, auf eine erfüllte Partnerschaft, auf finanzielle Freiheit, auf Freude usw., und lade diese damit in dein Leben ein. Halte dieses Bild. Erfülle dich immer wieder mit dem Gefühl der Dankbarkeit. Die Kraft des Dankens ist immens.

**Das, was ich erlaube zu sein, bin ich. Und das, was ich bin, manifestiert sich im Außen.**

**Zuerst muss ich es *sein*, erst dann kann es sich in meinem Leben manifestieren.**

Durch mein So-Sein gebe ich dem Leben die richtigen Anweisungen und beginne jeden Tag bewusst als Ich-Selbst.

Die Erinnerung an unser wahres Sein ist eigentlich nur ein Schritt, aber weil wir so lange etwas anderes gelebt haben, müssen wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf diese Wirklichkeit gerichtet halten.

Sorge dafür, dass du jetzt stimmst. Frage dich immer wieder: Stimme ich jetzt? Und dann Sorge dafür, dass du jetzt stimmst. Sei glücklich – jetzt!

**Indem ich meine Aufmerksamkeit auf die Energiequalität „glücklich“ richte und mich damit erfülle, BIN ich glücklich.**

Wir machen unseren Zustand immer abhängig vom Außen. Dabei ist es in Wirklichkeit umgekehrt. Das Innen bestimmt das Außen. Wenn du jetzt glücklich bist, passiert sofort etwas im Außen.

Ziehe die Aufmerksamkeit immer wieder nach innen.

Denke in Chancen und Möglichkeiten!

Orientiere dich bei allem, was du tust:

Macht es mich eng oder weit?

Macht es mich schwach oder kraftvoll?

Macht es mich arm oder reich?

Schalte dein inneres Licht an und lass es leuchten. Nicht mit Gewalt, sondern mit Sanftheit und liebevoller Präsenz.

SEI!

SEI der, der du in Wirklichkeit bist, Freude, Liebe, Gesundheit, Wohlstand, du musst nichts hinzufügen, sei einfach ganz und gar. Stimme dich ein auf dein innerstes Wesen.

Sei die Freude.

Jetzt.

Die Übungen im 3. Teil des Buches werden dich dabei ganz mühelos unterstützen.



## 6. Das Richten der Aufmerksamkeit

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.  
 Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.  
 Achte auf deine Handlungen,  
 denn sie werden Gewohnheiten.  
 Achte auf deine Gewohnheiten,  
 denn sie werden dein Charakter.  
 Achte auf deinen Charakter,  
 denn er wird dein Schicksal.

(aus dem Talmud)

### Wohin du deine Aufmerksamkeit lenkst, dorthin fließt deine Lebenskraft.

Die Gedanken zu ändern erscheint oft schwierig, da alte Gedankenmuster sich bereits verselbständigt haben.

Die Aufmerksamkeit auf das, was ist, erschafft nur noch mehr von dem, was ist.

Richte jeden Augenblick neu deine Aufmerksamkeit auf dein wirkliches Sein. Erwinnere dich daran, wer du wirklich bist.

Du bist nicht dein Körper – du hast einen Körper.

Du bist nicht dein Verstand – du hast einen Verstand.

Du bist nicht deine Persönlichkeit – du hast eine Persönlichkeit.

Du bist nicht deine Gefühle – du hast Gefühle.

Du bist reines Sein, Bewusstsein.

Erinnere dich an dich selbst, immer wieder:

*Ich BIN, war immer und werde immer sein.*

*Ich bin reine Existenz, ich bin ein ungetrennter Teil des einen Seins – geschaffen nach dem Ebenbild Gottes.*

*Ich bin Schöpfer.*

*Ich erinnere mich wieder an meine wahre Identität, nehme mein wahres Sein wieder in Besitz. Und ich richte meine Aufmerksamkeit als Schöpfer auf das, was sein soll.*

*Die Außenwelt ist nur ein Spiegel.*

*Mein So-Sein bestimmt, was in meinem Leben in Erscheinung tritt.*

*Ich segne den Tag und mein Tun in Dankbarkeit.*

*Stimmt etwas für mich im Außen nicht, schaue ich es mir innen an und ändere es da.*

*Ich schaffe in mir bewusst die Außenwelt, in der ich leben will.*

*Fülle, Freude, Gesundheit, Liebe, Wohlstand, Einheit.*

*Ich entscheide, was ich gerne hätte.*

*Ich ent-scheide mich und gehe zurück in die Einheit, in der ich immer war.*

*Ich kehre bewusst in das eine Bewusstsein zurück, indem ich meine Aufmerksamkeit darauf gerichtet halte.*

**Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du willst, und nimm es geistig in Besitz.**

Egal, wie es bisher gelaufen ist. Es ist ohne Bedeutung. Ab jetzt bestimmst du, wie es sein soll. Damit werden Tatsachen unwichtig.

Kurt Tepperwein sagte: „Tatsachen sind Sachen, die jederzeit anders getan werden können.“

Wenn Probleme, Krankheit, Leid, Mangel in deinem Leben auftreten, schau es dir an, richte für einige Sekunden deine Aufmerksamkeit darauf. Verdrängen hilft natürlich gar nichts. Sag: „Danke, das hätte ich gern so“, und richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du möchtest.

**Richte deine Aufmerksamkeit auf Gesundheit, Freude, Erfolg, optimale Gewohnheiten, Liebe, eine erfüllte Partnerschaft, finanzielle Freiheit und auf deine wahre Identität. Und lade diese damit in dein Leben ein.**

Halte das Bild : *Ich BIN und habe bereits.*

Segne alles in Dankbarkeit und Freude.

Erfülle dich bewusst mit Freude, Liebe, Fülle, Leichtigkeit, Dankbarkeit, Gesundheit und Wohlstand.

Segne den Tag und dein Tun.

Das, worauf du dein Bewusstsein richtest, dorthin fließt deine Lebenskraft und verwirklicht genau das.

Wie willst du dich fühlen? Wie willst du sein?

Mache dir bewusst, wie du dich fühlen willst – glücklich, gesund...

Spüre, wie es sich anfühlt. Fühle jeden einzelnen Punkt immer wieder bewusst. Fühle diese Gefühle in dir, lass sie in dir sein.

„Indem man seine Aufmerksamkeit nur auf das Beste richtet, umgibt man sich auch mit dem Besten und wird zum Besten.

Die kreative Macht in uns macht uns zu dem Abbild, auf das wir unsere Aufmerksamkeit richten.“

(Wattles)

## Teil 2: Die Kunst des Jin Shin Jyutsu

„Die Wahrheit ist, dass in jedem von uns die Macht liegt, alles Leid abzulegen und völligen Frieden und Einheit zu erleben – diese wundervolle Schöpfung der perfekten Harmonie zu SEIN – mich selbst zu erkennen.“

Mary Burmeister

### 1. Die Wiederentdeckung eines alten Wissens

Jin Shin Jyutsu ist eine mehrere tausend Jahre alte Kunst zur Harmonisierung der Lebensenergie im Körper. Jeder kennt Jin Shin Jyutsu. Es ist ein uraltes Wissen, das wir bereits in uns tragen: Beim Nachdenken stützen wir unseren Kopf mit den Händen und aktivieren damit intuitiv unsere Gehirnströme. Wenn Kinder am Daumen lutschen, nehmen sie damit automatisch Einfluss auf ihre Magen- und Milzenergie. Wenn wir die Arme verschränken, stärken wir unsere innere Autorität. Das heißt, oft legen wir automatisch unsere Hände auf bestimmte Punkte am Körper und harmonisieren uns dadurch selbst.

Jin Shin Jyutsu ist ein angeborenes Wissen, das in uns schlummert – wir müssen es nur wieder neu entdecken, uns er-innern.

Jiro Murai, der dieses alte Wissen Anfang des 20. Jahrhunderts wieder entdeckt und neu belebt hat, war ein Japaner, und so kam es zu dem japanischen Namen: Jin Shin Jyutsu.

Nachdem er durch Jin Shin Jyutsu von einer lebensbedrohenden Krankheit Heilung erfahren hatte, widmete Jiro Murai den Rest seines Lebens der Erforschung und Entwicklung dieser alten Kunst. Die Einsicht und die Erkenntnisse, die er sowohl aus dem Studium verschiedener Quellen wie z.B. des Kojiki (Buch