

# LOUISE L. HAY

Wahre  
Kraft  
kommt von  
innen!



Allegria

Allegria



## Die Autorin

Louise L. Hay begann ihre Arbeit, als sie bei der Selbstheilung ihrer eigenen Krebserkrankung erfuhr, welche Bedeutung eine positive Lebenseinstellung für den Heilungsprozess haben kann. Ihre ersten Bücher stellten in den achtziger Jahren eine Revolution für das Selbstverständnis von Aids- und anderen Schwerstkranken dar. Seitdem hat sie mit ihrer Methode der positiven Selbstbeeinflussung mehr als 50 Millionen Menschen in über 30 Ländern der Welt geholfen. Um ihr Werk ist mit Hay House ein eigener Verlag entstanden, der heute in den USA zu den wichtigsten Vorreitern alternativer Gesundheitslehren und eines neuen humanen Umgangs mit menschlichen Problemen gehört. Ihr Name wurde zum Synonym für die Aktivierung von Selbstheilungskräften zur Unterstützung jeder ärztlichen Therapie. Sie lebt in Kalifornien.

Von Louise L. Hay sind in unserem Hause erschienen:

*Das große Buch für Körper und Seele • Gesundheit für Körper und Seele • Lichtvolle Botschaften zur Adventszeit*, mit Doreen Virtue

*Heile Dein Herz*, mit David Kessler • *Ist das Leben nicht wunderbar!*, mit Cheryl Richardson • *Gesund sein* mit Mona Lisa Schulz • *Finde Deine Lebenskraft* • *Gesundheit für Körper und Seele A–Z* • *Meditationen für Körper und Seele* • *Gesundheit für Körper und Seele* • *Liebe statt Angst* • *Wahre Kraft kommt von innen* • *Balance für Körper und Seele* • *Die Kraft einer Frau* • *Du bist dein Heiler!* • *Das Leben lieben* • *Die innere Ruhe finden* • *Vom Glück des Alters* • *Vertraue dem Leben!*

*Balance für Körper und Seele* (CD) • *Gedanken der Kraft* (CD) • *Liebe statt Angst* (CD) • *Du bist dein Heiler!* (CD) • *Heilende Gedanken für Körper und Seele* (CD) • *Verzeihen ist Leben* (CD) • *Gesundheit für Körper und Seele* • *Das große Hörbuch für Körper und Seele* • *Vertraue dem Leben!* • *Ist das Leben nicht wunderbar!*

*You Can Heal Your Life – Der Film* (DVD)

*Du bist dein Heiler!* (Kartendeck) • *Körper und Seele* (Kartendeck) • *Du kannst es!* (Kartendeck)

*Ist das Leben nicht wunderbar!* (Kalenderaufsteller)

Louise L. Hay

# Wahre Kraft kommt von Innen

*Aus dem Amerikanischen von  
Thomas Görden*

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein.de](http://www.ullstein.de)

Allegria im Ullstein Taschenbuch

**Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit**



- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft und anderen kontrollierten Quellen
- [ullstein.de/nachhaltigkeit](http://ullstein.de/nachhaltigkeit)



Neuausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Februar 2013

10. Auflage 2025

© für die deutsche Ausgabe Ullstein Buchverlage GmbH,  
Friedrichstraße 126, 10117 Berlin 2004

Wir behalten uns die Nutzung unserer Inhalte für Text und  
Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.  
Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an  
produktsicherheit@ullstein.de

© der Originalausgabe THE POWER IS WITHIN YOU 1991  
by Louise L. Hay

Umschlaggestaltung und Illustration: Geviert – Büro für  
Kommunikationsdesign, München, Conny Hepting  
Gesetzt aus der Stempel Garamond  
Druck und Bindearbeiten: ScandBook, Litauen  
ISBN 978-3-548-74581-7

# Widmung



Ich widme dieses Buch in Liebe all jenen, die meine Workshops und Schulungen besuchten, den Lehrern meiner Workshops, meinen Mitarbeitern bei Hay House, den mutigen Menschen des *Hayride*, all den wundervollen Leuten, die mir im Laufe der Jahre geschrieben haben und Linda Carwin Tomchin, deren Hilfe und Mitwirkung bei der Entstehung dieses Buches unentbehrlich waren. Durch die Begegnung mit jedem einzelnen von euch hat sich mein Herz wunderbar geweitet.



# Inhalt

Einleitung .....	9
Vorwort .....	11

## TEIL I

### Bewußtwerdung

<i>Kapitel 1</i> Die Kraft in uns .....	17
<i>Kapitel 2</i> Meine innere Stimme .....	25
<i>Kapitel 3</i> Die Macht des gesprochenen Wortes .....	35
<i>Kapitel 4</i> Alte Programme neu gestalten .....	47

## TEIL II

### Barrieren auflösen

<i>Kapitel 5</i> Das Begreifen der eigenen Bindungen .....	65
<i>Kapitel 6</i> Gefühle herauslassen .....	79
<i>Kapitel 7</i> Den Schmerz überwinden .....	99

## TEIL III

### Selbstliebe

<i>Kapitel 8</i> Wie man sich selbst liebt .....	111
<i>Kapitel 9</i> Das innere Kind lieben .....	135
<i>Kapitel 10</i> Erwachsenwerden und Altern .....	147

## TEIL IV

---

### Wie Sie Ihr inneres Wissen anwenden können

<i>Kapitel 11</i>	Wie man Wohlstand erreicht .....	163
<i>Kapitel 12</i>	Kreativer Selbstausdruck .....	179
<i>Kapitel 13</i>	Die Gesamtheit aller Möglichkeiten .....	193

## TEIL V

---

### Sich von der Vergangenheit lösen

<i>Kapitel 14</i>	Wandel und Übergang .....	209
<i>Kapitel 15</i>	Eine Welt, in der wir einander gefahrlos lieben können .....	217
Nachwort .....		231
Anhang	Meditationen für persönliche und planetare Heilung .....	235
Empfohlene Literatur .....		250

# Einleitung

Dieses Buch enthält eine große Menge Informationen. Es ist nicht notwendig, daß Sie das alles auf einmal verstehen. Bestimmte Ideen werden Sie besonders ansprechen. Arbeiten Sie zunächst mit diesen Ideen. Wenn ich etwas sage, womit Sie nicht einverstanden sind, ignorieren Sie es einfach. Wenn Sie aus diesem Buch auch nur eine einzige Idee zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität ziehen können, hat sich das Schreiben für mich gelohnt.

Sie werden beim Lesen feststellen, daß ich viele Ausdrücke wie *Kraft*, *Intelligenz*, *Unendlicher Geist*, *Höhere Macht*, *Gott*, *Universale Kraft*, *Innere Weisheit* und so weiter benutze. Das geschieht, um Ihnen zu zeigen, daß es keine Rolle spielt, welchen Namen man jener Kraft gibt, die das Universum lenkt. Wenn Ihnen ein von mir benutzter Name nicht gefällt, ersetzen Sie ihn einfach durch einen anderen, bei dem Sie ein gutes Gefühl haben. Ich habe früher manchmal sogar Wörter und Namen in einem Buch, das ich gerade las, durchgestrichen und stattdessen das Wort eingesetzt, das mir besser gefiel. Das können Sie auch tun.

Auch werden Sie bemerken, daß ich das Wort AIDS in Kleinbuchstaben schreibe – aids – um dem Wort, und damit auch der Krankheit weniger Macht zu verleihen. Diese Idee stammt ursprünglich von Reverend Stephan Pieters. Wir hier bei Hay House unterstützen diesen Vorschlag von Herzen und empfehlen unseren Lesern nachdrücklich, dies ebenfalls zu tun.

Dieses Buch bildet eine Ergänzung zu »Gesundheit für Körper und Seele«. Seit ich jenes Buch schrieb, ist einige Zeit vergangen, und neue Ideen haben sich mir enthüllt. Diese Ideen möchte ich mit all denen teilen, die mir im Laufe der Jahre schrieben und

um weitere Informationen baten. Ich finde es sehr wichtig, sich bewußt zu sein, daß die Kraft, die wir alle »dort draußen« suchen, auch in uns gegenwärtig ist und von uns auf positive Weise genutzt werden kann. Möge dieses Buch Ihnen enthüllen, wie mächtig Sie in Wirklichkeit sind.

# Vorwort

Ich bin keine Heilerin. Ich heile niemanden. Ich glaube, daß ich ein Trittstein auf dem Pfad der Selbstentdeckung bin. Indem ich Menschen beibringe, sich selbst zu lieben, erschaffe ich einen Raum, wo sie entdecken können, wie unglaublich wunderbar sie sind. Mehr tue ich nicht. Ich bin jemand, der andere Menschen unterstützt. Ich helfe Menschen, die Verantwortung für ihr Leben zu übernehmen. Ich helfe ihnen, ihre Macht und innere Weisheit und Stärke zu entdecken. Ich helfe ihnen, die Blockaden und Hindernisse aus dem Weg zu räumen, so daß sie sich selbst lieben können, wie auch immer ihre gegenwärtigen Lebensumstände aussehen mögen. Das heißt nicht, daß wir niemals mit Problemen konfrontiert würden. Der Unterschied besteht in der Art und Weise, wie wir auf das jeweilige Problem reagieren.

Nachdem ich jahrelang Menschen individuell beraten und Hunderte von Workshops und Intensiv-Trainingsprogramme im ganzen Land und überall auf der Welt durchgeführt habe, bin ich zu der Erkenntnis gelangt, daß sich jedes Problem nur auf eine Weise heilen läßt: indem man *sich selbst liebt*. Wenn die Leute damit beginnen, sich selbst jeden Tag mehr zu lieben, stellen sich in ihrem Leben erstaunliche Verbesserungen ein. Sie fühlen sich besser. Sie finden die Beschäftigung, die sie sich wünschen. Sie haben genug Geld. Ihre Beziehungen zu anderen Menschen verbessern sich, oder negative Beziehungen lösen sich und werden durch neue Bekanntschaften ersetzt. Das ist eine sehr einfache Prämisse – *sich selbst zu lieben*. Man hat mir vorgeworfen, die Dinge zu einfach darzustellen, aber ich habe herausgefunden, daß die einfachen Wahrheiten oft die größten sind. Kürzlich sagte jemand zu mir:

»Sie haben mir das wunderbarste Geschenk gemacht – Sie haben mir mich selbst geschenkt.« So viele von uns verstecken sich vor sich selbst, und wir wissen nicht einmal, wer wir sind. Wir wissen nicht, was wir fühlen, und wir wissen nicht, was wir wollen. Das Leben ist eine Reise der Selbstentdeckung. Für mich bedeutet Erleuchtung, sich nach innen zu wenden und zu wissen, wer und was wir wirklich sind. Wir besitzen die Fähigkeit, uns zum Besseren zu verändern, indem wir uns lieben und für uns selbst Sorge tragen. Das reinigt uns, so daß wir uns selbst gut genug lieben können, um auch andere Menschen zu lieben. Wir können dem Planeten wirklich helfen, wenn wir als Individuen von großer Liebe und Freude erfüllt sind.

Die Kraft, die dieses unglaubliche Universum erschaffen hat, wird oft *Liebe* genannt. *Gott ist Liebe*. Schon oft haben wir die Aussage gehört: *Liebe ist die treibende Kraft der Welt*. Genau so ist es. Liebe ist das Bindemittel, von dem das ganze Universum zusammengehalten wird.

Für mich ist Liebe eine große Wertschätzung, die man gegenüber etwas empfindet. Wenn ich davon spreche, daß wir uns selbst lieben, meine ich damit, daß wir eine große Wertschätzung für uns selbst empfinden. Wir akzeptieren alle Teile unserer Person – unsere kleinen Eigenheiten, alles, was uns peinlich ist, das, was wir nicht so gut machen, aber auch all unsere wunderbaren Vorzüge. Wir nehmen dieses ganze Paket liebevoll an. Bedingungslos.

Leider werden sich viele von uns nicht lieben, solange sie noch nicht schlank sind, nicht die gewünschte Beschäftigung haben, die gewünschte Gehaltserhöhung oder den ersehnten Partner – was auch immer. Oft knüpfen wir an unsere Liebe Bedingungen. Aber wir können uns ändern. Wir *können* uns selbst so lieben, wie wir jetzt in diesem Augenblick sind!

Auf diesem Planeten herrscht insgesamt ein Mangel an Liebe. Ich glaube, daß unser ganzer Planet an einer Krankheit leidet, die aids heißt, und Tag für Tag sterben immer mehr Menschen daran.

Diese physische Herausforderung gibt uns die Chance, Barrieren zu überwinden, über unsere moralischen Normen, unsere religiösen und politischen Unterschiede hinauszugehen und unsere Herzen zu öffnen. Je mehr von uns dies tun, um so eher werden wir die Antworten finden.

Gegenwärtig finden enorme individuelle und weltweite Veränderungen statt. Ich glaube, daß alle, die in dieser Zeit leben, sich bewußt dafür entschieden haben, jetzt hier zu sein und an diesen Veränderungen teilzuhaben; wir sind hier, um die Welt von der alten Lebensweise zu einer liebevoller und friedlicheren Existenz zu führen. Im Fische-Zeitalter suchten wir »dort draußen« nach einem Erlöser: »Erlöse mich. Erlöse mich. Bitte sorge für mich.« Jetzt sind wir auf dem Weg ins Wassermann-Zeitalter, und wir lernen, unseren Erlöser in uns selbst zu finden. Wir selbst sind die Kraft, nach der wir gesucht haben. Wir sind selbst für unser Leben verantwortlich.

Wenn Sie heute nicht bereit sind, sich selbst zu lieben, dann werden Sie sich auch morgen nicht lieben, denn die Entschuldigung, die Sie heute benutzen, werden Sie auch morgen noch haben. Vielleicht werden Sie diese Entschuldigung auch noch in zwanzig Jahren benutzen und sich sogar noch, wenn Sie dieses Leben verlassen, an dieser Entschuldigung festklammern. Heute ist der Tag, an dem Sie sich selbst ohne jede Erwartung voll und ganz lieben können.

Ich möchte dabei mithelfen, eine Welt zu schaffen, in der es ungefährlich für uns ist, einander zu lieben, in der wahrer Selbstausdruck möglich ist und in der wir von den Menschen in unserer Umgebung ohne Verurteilung, Kritik oder Voreingenommenheit geliebt und angenommen werden. Liebe beginnt vor unserer eigenen Haustür. In der Bibel steht: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.« Viel zu oft vergessen wir die letzten drei Worte – *wie dich selbst*. Ehe wir einen anderen Menschen lieben können, muß die Liebe in uns selbst beginnen. Selbstliebe ist das wichtigste Ge-

schenk, das wir uns machen können, denn wenn wir uns so lieben, wie wir sind, werden wir uns selbst nicht verletzen, und auch keinen anderen Menschen. Wenn in uns Frieden herrschte, gäbe es keine Kriege, keine Kriminalität, keine Terroristen und keine Obdachlosen. Es gäbe keine Krankheit, kein aids, keinen Krebs, keine Armut und keinen Hunger. Das Rezept für den Weltfrieden lautet für mich also: *Frieden in uns selbst haben*. Frieden, Verständigung, Mitgefühl, Vergebung und vor allem: Liebe. Wir haben in uns die Kraft, diese Veränderungen zu bewirken.

Liebe ist etwas, für das wir uns entscheiden können, so wie wir uns für Wut, Haß oder Traurigkeit entscheiden. Wir *können* uns für die Liebe entscheiden. Diese Wahl steht uns jederzeit offen. Entscheiden wir uns jetzt, in diesem Augenblick, für die Liebe. Das ist die mächtigste Heilkraft, die es gibt. Die Informationen in diesem Buch entstammen den Vorträgen, die ich in den letzten fünf Jahren gehalten habe. Sie sind ein weiterer Schritt auf Ihrem Weg der Selbstentdeckung – eine Gelegenheit für Sie, etwas mehr über sich selbst zu erfahren und das Potential zu erkennen, das Ihr Geburtsrecht ist. Es bietet Ihnen die Chance, sich selbst mehr zu lieben, so daß Sie Teil eines unglaublichen Universums der Liebe sein können. Liebe beginnt in unseren Herzen, und sie beginnt mit uns. Tragen Sie mit Ihrer Liebe zur Heilung unseres Planeten bei.

Januar 1991

*Louise L. Hay*

# Bewußtwerdung



*Wenn wir unser Denken und unsere  
Glaubensvorstellungen erweitern,  
strömt unsere Liebe ungehindert.*

*Wenn wir uns begrenzen,  
blockieren wir unsere Möglichkeiten.*



## Die Kraft in uns

*Je mehr Sie sich mit Ihrer inneren Kraft verbinden, desto freier sind Sie in allen Bereichen Ihres Lebens.*

Wer sind Sie? Warum sind Sie hier? Was glauben Sie über das Leben? Seit Jahrtausenden gilt, daß man sich *nach innen wenden* muß, um Antworten auf diese Fragen zu erhalten. Aber was heißt das?

Ich glaube, daß es in uns eine Kraft gibt, die uns liebevoll zu vollkommener Gesundheit, vollkommenen Partnerschaften, vollkommenen Karrieren und Wohlstand in jeder Hinsicht führen kann. Um diese Dinge zu erlangen, müssen wir zunächst einmal daran glauben, daß sie möglich sind. Als nächstes müssen wir bereit sein, uns von jenen Lebensmustern zu lösen, die von uns nicht gewünschte Umstände erzeugen. Dies erreichen wir, indem wir uns nach innen wenden und die innere Kraft anzapfen, die bereits weiß, was das Beste für uns ist. Wenn wir bereit sind, unser Leben dieser Kraft in uns anzuvertrauen, die uns liebt und erhält, können wir Liebe und Wohlstand erzeugen.

Ich glaube, daß unser individuelles Bewußtsein ständig mit dem Einen Unendlichen Geist verbunden ist, und daß uns deshalb alles Wissen und alle Weisheit jederzeit verfügbar ist. Verbunden sind wir mit diesem Unendlichen Geist, dieser Universalen Kraft, die uns erschaffen hat, durch jenen Lichtfunken in uns, den ich unser Höheres Selbst oder die innere Kraft nenne. Die Universale Kraft liebt alle ihre Geschöpfe. Sie ist eine Kraft des Guten, und sie

lenkt alles in unserem Leben. Sie weiß nicht, wie man haßt, lügt oder straft. Sie ist reine Liebe, Freiheit, Verständnis und Mitgefühl. Es ist wichtig, daß wir unser Leben unserem Höheren Selbst übergeben, denn dadurch erlangen wir das Gute.

Wir müssen erkennen, daß wir die Wahl haben, diese Kraft auf jede mögliche Weise zu nutzen. Wenn wir uns dafür entscheiden, in der Vergangenheit zu leben und ständig all die negativen Situationen und Zustände von damals wiederzukäuen, dann kann sich nichts zum Besseren verändern. Wenn wir uns bewußt dafür entscheiden, nicht länger Opfer unserer Vergangenheit zu sein, und uns daran machen, unser Leben neu zu gestalten, unterstützt uns diese innere Kraft. Neue, glücklichere Erfahrungen stellen sich ein. Ich glaube nicht daran, daß es zwei Kräfte gibt. Ich meine, es gibt Einen Unendlichen Geist. Es ist viel zu einfach zu sagen: »Der Teufel ist schuld«, oder die anderen. In Wirklichkeit sind es nur wir selbst. Entweder wir gebrauchen unsere Kraft weise, oder wir mißbrauchen sie. Haben wir den Teufel im Herzen? Verachten wir andere Menschen, weil sie anders als wir sind? Wofür entscheiden wir uns?

## Verantwortung oder Schuld

Auch glaube ich, daß wir mit unseren Denkmustern und Gefühlen bei der Erzeugung aller Zustände in unserem Leben mitwirken, bei den guten ebenso wie bei den schlechten. Die Gedanken, die wir denken, erzeugen unsere Gefühle, und dann leben wir unser Leben gemäß diesen Gefühlen und Glaubenssätzen. Es geht nicht darum, daß wir uns wegen Dingen, die in unserem Leben *falsch* laufen, Vorwürfe machen. Es ist ein Unterschied, ob wir Verantwortung übernehmen oder uns selbst und anderen Vorwürfe machen.

Wenn ich von Verantwortung spreche, meine ich damit eigentlich, Macht zu haben. Schuldgefühle rauben uns unsere Macht.

Verantwortung verleiht uns die Macht, in unserem Leben Veränderungen herbeizuführen. Wenn wir die Rolle des Opfers spielen, dann benutzen wir unsere persönliche Macht dazu, hilflos zu sein. Wenn wir uns dafür entscheiden, Verantwortung zu übernehmen, vergeuden wir keine Zeit mehr damit, jemandem oder etwas *dort draußen* die Schuld zu geben. Manche Menschen fühlen sich schuldig, weil sie Krankheit, Armut oder Probleme erzeugt haben. Sie interpretieren Verantwortung als das Aufsichnehmen von Schuld. (In den Medien wird in diesem Zusammenhang mitunter von *New-Age-Schuld* gesprochen.) Diese Menschen fühlen sich schuldig, weil sie glauben, auf irgendeine Weise versagt zu haben. Sie akzeptieren jedoch einen solchen Schuld-Trip nur deshalb, weil es ein Weg ist, sich selbst herabzusetzen. Darum geht es mir aber nicht.

Wenn wir unsere Probleme und Krankheiten als Chancen benutzen, darüber nachzudenken, wie wir unser Leben ändern können, haben wir Macht. Viele Menschen, die eine schreckliche Krankheit durchgemacht haben, sagen, daß das die wunderbarste Sache war, die ihnen passieren konnte, weil sie dadurch eine Chance erhielten, ihr Leben tiefgreifend zu verändern. Andererseits laufen viele Leute herum und sagen: »Ich bin ein armes, bekleidenswertes Opfer. Bitte, Herr Doktor, reparieren Sie mich wieder.« Solche Menschen werden es schwer haben, gesund zu werden und ihre Probleme in den Griff zu bekommen.

*Verantwortung ist unsere Fähigkeit, auf eine Situation angemessen zu reagieren.* Wir haben stets eine Wahl. Das bedeutet nicht, daß wir leugnen sollen, wer wir sind und was sich in unserem Leben abspielt. Es heißt lediglich, daß wir unseren eigenen Beitrag zu dem, was sich bislang in unserem Leben ereignet hat, anerkennen. Indem wir die Verantwortung übernehmen, erwerben wir die Kraft zur Veränderung. Wir können sagen: »Wie kann ich diese Situation verändern?« Wir müssen begreifen, daß wir alle jederzeit über persönliche Macht verfügen. Es kommt nur darauf an, wie wir sie einsetzen.

Viele von uns erkennen jetzt, daß wir aus gestörten Elternhäusern stammen. Wir schleppen eine Menge negative Ansichten über unsere Person und unsere Lebenseinstellung mit uns herum. Meine Kindheit war voller Gewalt, bis hin zu sexuellem Mißbrauch. Ich hungrte nach Liebe und Zuneigung und besaß überhaupt keine Selbstachtung. Selbst nachdem ich im Alter von fünfzehn Jahren von zu Hause fortgegangen war, erlebte ich weiterhin Mißbrauch in vielen Formen. Ich hatte noch nicht erkannt, daß die Denk- und Gefühlsmuster, die ich früh im Leben gelernt hatte, diesen Mißbrauch über mich brachten.

Kinder reagieren oft auf die geistige Atmosphäre der Erwachsenen in ihrer Umgebung. Ich hatte also früh Furcht und Mißbrauch kennengelernt und fuhr, während ich heranwuchs, damit fort, solche Erfahrungen in meinem Leben zu erzeugen. Ich begriff ganz gewiß nicht, daß ich über die Macht verfügte, das alles zu ändern. Ich ging erbarmungslos hart mit mir ins Gericht, weil ich aus dem Mangel an Liebe und Zuneigung, unter dem ich litt, schloß, daß ich ein schlechter Mensch war.

Alle Erlebnisse, die Sie in Ihrem Leben bis zu diesem Augenblick hatten, wurden durch Ihre vergangenen Gedanken und Glaubenssätze erzeugt. Blicken wir nicht voller Scham auf unser Leben zurück. Betrachten Sie die Vergangenheit als Teil des Reichtums und der Fülle Ihres Lebens. Ohne diesen Reichtum und diese Fülle wären wir heute gar nicht hier. Es besteht kein Grund, sich mit Vorwürfen zu martern, weil Sie in der Vergangenheit Fehler gemacht haben. Sie haben mit dem Ihnen damals zur Verfügung stehenden Wissen Ihr Bestes gegeben. Lösen Sie sich in Liebe von der Vergangenheit, und seien Sie dankbar, daß Sie Ihnen zu dieser neuen Bewußtheit verholfen hat.

Die Vergangenheit existiert nur in unseren Köpfen und in der Art und Weise, wie wir über sie denken. *Jetzt* ist der Moment, in dem wir leben. *Dies* ist der Moment, den wir gerade erfahren. Was wir jetzt in diesem Augenblick tun, legt den Grundstein für die

Zukunft. *Jetzt* ist also der Moment, eine Entscheidung zu treffen. Wir können es nicht morgen tun, und wir können es nicht gestern tun. Wir können es nur heute tun. Es kommt darauf an, wofür wir uns *jetzt* entscheiden – für welche Gedanken, Glaubenssätze und Worte.

Wenn wir damit anfangen, bewußt die Verantwortung für unsere Gedanken und Worte zu übernehmen, haben wir Werkzeuge, mit denen wir arbeiten können. Ich weiß, das klingt simpel, aber denken Sie daran: *Der Kraftpunkt liegt immer im gegenwärtigen Augenblick.*



Es ist wichtig, daß Sie sich klar machen, daß Ihr Bewußtsein nicht die Kontrolle hat. *Sie* kontrollieren Ihr Bewußtsein. Das Höhere Selbst hat die Kontrolle. Sie können damit aufhören, diese alten Gedanken zu denken. Wenn Ihr altes Denken zurückzukommen versucht und sagt: »Es ist so schwer, sich zu ändern«, dann übernehmen Sie das geistige Kommando. Sagen Sie zu Ihrem Bewußtsein: »Ich entscheide mich jetzt für den Glauben, daß es einfach für mich ist, mich zu ändern.« Möglicherweise werden Sie diese Unterhaltung mit Ihrem Bewußtsein mehrfach wiederholen müssen, bis es begreift, daß Sie das Kommando haben und wirklich meinen, was Sie sagen.

Stellen Sie sich vor, daß Ihre Gedanken wie Wassertropfen sind. Ein Gedanke oder ein Wassertropfen bedeutet nicht viel. Wenn Sie jedoch Gedanken ständig wiederholen, bemerken Sie zunächst einen Fleck auf dem Teppich, dann ist da eine kleine Pfütze, dann ein Tümpel, und wenn diese Gedanken weitergehen, können sie zu einem See und schließlich zu einem ganzen Ozean werden. Was für einen Ozean sind Sie dabei zu erschaffen? Einen, der verschmutzt und giftig ist, oder einen, der kristallklar und blau ist und zu einem erfrischenden Bad einlädt?

Die Leute sagen oft zu mir: »Ich kann nicht damit aufhören, einen bestimmten Gedanken zu denken.« Darauf entgegne ich stets: »Doch, das können Sie.« Denken Sie daran, wie oft Sie sich schon geweigert haben, einen positiven Gedanken zu denken. Sie müssen Ihrem Bewußtsein einfach sagen, daß Sie genau das tun werden. Sie müssen sich dafür entscheiden, mit dem negativen Denken aufzuhören. Damit meine ich nicht, daß Sie gegen Ihre Gedanken ankämpfen sollen, wenn Sie die Dinge ändern wollen. Wenn Ihnen negative Gedanken in den Sinn kommen, sagen Sie einfach: »Danke, daß ihr euch mir mitteilt.« Auf diese Weise leugnen Sie nicht, was da ist, aber Sie verleihen dem negativen Gedanken auch keine Macht. Sagen Sie sich, daß Sie die Negativität nicht länger akzeptieren. Sie möchten eine neue Art zu denken entwickeln. Noch einmal, Sie sollten nicht gegen Ihre Gedanken ankämpfen. Nehmen Sie sie zur Kenntnis und gehen Sie dann weiter. Ertrinken Sie nicht in einem See aus Negativität, wo Sie doch auf dem Ozean des Lebens schwimmen können.



Sie sind dazu bestimmt, ein wunderbarer, liebender und liebenswerter Ausdruck des Lebens zu sein. Das Leben wartet darauf, daß Sie sich ihm öffnen – daß Sie sich wertvoll genug fühlen, das Gute anzunehmen, das es für Sie bereithält. Die Weisheit und Intelligenz des Universums steht Ihnen zu Diensten. Das Leben trägt und stützt Sie. Vertrauen Sie darauf, daß die innere Kraft immer für Sie da ist.

Wenn Sie Angst haben, ist es hilfreich, sich bewußt zu werden, wie Ihr Atem in Ihrem Körper ein- und ausströmt. Ihr Atem, die kostbarste Substanz Ihres Lebens, wird Ihnen ununterbrochen geschenkt. Es steht Ihnen so viel davon zur Verfügung, daß es für Ihr ganzes Leben reicht. Dieses kostbare Geschenk nehmen Sie an, ohne überhaupt je darüber nachzudenken. Und doch bezweifeln

Sie, daß das Leben Sie ausreichend mit anderen Dingen versorgen kann. Es ist jetzt an der Zeit, daß Sie lernen, über welche Macht Sie verfügen und was Sie alles tun können. Wenden Sie sich nach innen, und finden Sie heraus, wer Sie sind.



Wir haben alle unterschiedliche Ansichten. Sie haben ein Recht auf Ihre Ansichten, so wie ich auf meine. Ganz gleich, was in der Welt geschieht, Sie können sich immer nur mit dem befassen, was richtig für Sie ist. Sie müssen in Kontakt mit Ihrer inneren Führung treten, denn diese innere Weisheit kennt die richtigen Antworten für Sie. Es ist nicht leicht, auf die innere Stimme zu hören, wenn Ihnen Freunde und Familienangehörige sagen, was Sie tun sollen. Und doch, alle Antworten auf alle Fragen, die Sie je stellen werden, befinden sich jetzt bereits in Ihnen.

Jedesmal, wenn Sie sagen: »Ich weiß es nicht«, sperren Sie die Tür zu Ihrer inneren Weisheit zu. Die Botschaften, die Sie von Ihrem Höheren Selbst erhalten, sind immer positiv und hilfreich. Wenn Sie negative Botschaften erhalten, ist Ihr Ego und Ihr Alltagsbewußtsein im Spiel, und vielleicht auch Ihre Phantasie, obwohl oft auch positive Botschaften über unsere Phantasie und unsere Träume zu uns kommen.

Unterstützen Sie sich selbst, indem Sie die für Sie richtigen Entscheidungen treffen. Wenn Sie im Zweifel sind, fragen Sie sich: *»Ist dies eine Entscheidung, die aus einer liebenden Haltung herrührt? Ist das jetzt für mich das Richtige?«* Vielleicht treffen Sie zu einem späteren Zeitpunkt, in einem Tag, einer Woche, einem Monat eine andere Entscheidung. Aber stellen Sie sich diese Frage in jedem Moment.

Wenn wir lernen, uns selbst zu lieben und unserer Höheren Kraft zu vertrauen, werden wir zu Mitschöpfern des Unendlichen Geistes einer liebenden Welt. Unsere Liebe zu uns selbst bewirkt,

daß wir nicht länger Opfer sind, sondern Gewinner. Unsere Liebe zu uns selbst verhilft uns zu wundervollen Erfahrungen. Ist Ihnen nicht auch schon aufgefallen, daß Menschen, die sich selbst gut leiden können, auf natürliche Weise attraktiv sind? Sie verfügen über eine besondere Qualität, die einfach wunderbar ist. Sie sind glücklich mit ihrem Leben. Alles gelingt ihnen leicht und mühelos.

Ich lernte schon vor langer Zeit, daß ich eins mit der Gegenwart und Macht Gottes bin. Ich weiß, daß die Weisheit und das Verständnis des Geistes in mir wohnt, und ich werde deshalb in allen meinen Angelegenheiten auf diesem Planeten göttlich geführt. So wie alle Sterne und Planeten ihre vollkommene Bahn ziehen, so befindet auch ich mich in meiner göttlichen Ordnung. Möglicherweise begreife ich mit meinem begrenzten menschlichen Bewußtsein nicht alles; auf der kosmischen Ebene weiß ich jedoch, daß ich zur rechten Zeit am rechten Ort bin und das Richtige tue. Meine gegenwärtige Erfahrung ist eine Stufe hin zu neuer Bewußtheit und neuen Möglichkeiten.

Wer sind Sie? Was möchten Sie in diesem Leben lernen? Was möchten Sie andere lehren? Jeder von uns hat eine einzigartige Bestimmung. Wir sind mehr als unsere Persönlichkeit, unsere Probleme, unsere Ängste und unsere Krankheiten. Wir sind weit mehr als unsere Körper. Jeder einzelne von uns ist mit jedem anderen Menschen auf diesem Planeten und mit der Gesamtheit des Lebens verbunden. Wir alle sind Geist, Licht, Energie, Schwingung und Liebe, und wir alle haben die Macht, unserem Leben Sinn und Bedeutung zu geben.

## Meine innere Stimme

*Die Gedanken, die wir uns auswählen, sind die Werkzeuge, mit denen wir die Leinwand unseres Lebens bemalen.*

Ich erinnere mich noch daran, wie ich zum ersten Mal hörte, daß ich mein Leben verändern könnte, indem ich mein Denken änderte. Das war ein ziemlich revolutionärer Gedanke für mich. Ich lebte damals in New York und lernte die Kirche der Religiösen Wissenschaft kennen. (Die Kirche der Religiösen Wissenschaft oder Geistigen Wissenschaft, die von Ernest Holmes gegründet wurde, wird oft mit der von Mary Baker Eddy gegründeten Kirche der Christlichen Wissenschaft verwechselt. In beiden spiegelt sich *neues Denken* wieder; es handelt sich jedoch jeweils um unterschiedliche Philosophien.)

Die Geistige Wissenschaft hat Geistliche und praktizierende Gläubige, die die Lehren der Kirche der Religiösen Wissenschaft weitergeben. Dort erfuhr ich zum ersten Mal, daß mein Denken meine Zukunft gestaltete. Obgleich ich nicht verstand, was sie meinten, berührte diese Vorstellung doch jenen Ort der Intuition in mir, den man die *innere Stimme* nennt. Im Laufe der Jahre habe ich gelernt, auf diese Stimme zu hören. Wenn sie »Ja« sagt, selbst wenn es eine verrückte Entscheidung zu sein scheint, weiß ich stets, daß es für mich das Richtige ist.

Diese Ideen brachten also eine Saite in mir zum Klingen. Etwas sagte: »Ja, sie haben recht.« Und dann ließ ich mich auf das Abenteuer ein, mein Denken zu verändern. Nachdem ich die Idee

einmal akzeptiert und »ja« zu ihr gesagt hatte, wollte ich es genau wissen. Ich las eine Menge Bücher, und wie bei vielen von Ihnen füllte sich mein Zuhause mit Massen von spirituellen und Selbsthilfe-Büchern. Ich besuchte viele Jahre hindurch Seminare und erkundete alles, was mit diesem Thema in Zusammenhang stand. Ich vertiefte mich voll und ganz in die Philosophie des *neuen Denkens*. Zum ersten Mal in meinem Leben lernte ich wirklich etwas. Bis zu diesem Zeitpunkt hatte ich an gar nichts geglaubt. Meine Mutter war eine vom Glauben abgefallene Katholikin, mein Stiefvater Atheist. Von Christen hatte ich die merkwürdige Vorstellung, daß sie härente Hemden trugen oder von Löwen gefressen wurden, was mir beides nicht erstrebenswert schien.

Ich vertiefte mich in die Geistige Wissenschaft, weil das ein Weg war, der mir zu diesem Zeitpunkt offenstand, und ich fand es wirklich wunderbar. Zuerst war alles ziemlich einfach. Ich machte mir ein paar Ideen zu eigen und begann, ein bißchen anders zu denken und zu reden. Ich jammerte damals unentwegt und war voller Selbstmitleid. Ich liebte es damals wirklich, mich in meinem Elend zu suhlen. Ich wußte nicht, daß ich so nur weitere Erfahrungen provozierte, wegen denen ich mich dann bemitleiden konnte. Aber ich wußte es eben damals nicht besser. Allmählich bemerkte ich jedoch, daß ich mich nicht mehr ganz so oft beklagte.



Ich begann darauf zu achten, was ich sagte. Ich wurde mir meiner ständigen Selbstkritik bewußt und versuchte, damit aufzuhören. Ich fing damit an, Affirmationen nachzuplappern, ohne recht zu wissen, was sie bedeuteten. Natürlich begann ich mit einfachen, und einige kleine Veränderungen stellten sich ein. Die Ampeln standen immer auf Grün, und ich bekam immer einen Parkplatz und fand das unheimlich toll. Ich glaubte schon, ich hätte alles begriffen, und bald wurde ich ziemlich großspurig, arrogant und