

Roy Martina

# TIEFSEELEN TAUCHEN

Emotionales  
Gleichgewicht finden

*Aus dem Niederländischen von Andrea Fischer*

*Dieses Buch widme ich meinem Vater,  
Patricio E. Martina, dem Mann,  
der mich in meinem Leben so sehr inspiriert hat,  
und ohne den ich nicht der wäre,  
der ich heute bin.*



Originaltitel: “Diepzielduiken”© Roy Martina Experience BV (RME), 2008

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © der deutschen Ausgabe 2009 Verlag “Die Silberschnur” GmbH

1. Auflage 2009 erschienen unter der ISBN 978-3-89845-215-1

ISBN: 978-3-89845-604-3

1. Auflage 2018

Übersetzung: Andrea Fischer

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung eines Motivs von © 54115341, [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

Druck: Finidr s.r.o. Cesky Tesin

Verlag “Die Silberschnur” GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim  
[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhalt

Kurze Einführung: Was ist Ihre Intention?	7
Vorwort: Das 'Große Geheimnis'	15
Einleitung: Was ist Leichtigkeit?	21

## Teil I: Die Reise Ihrer Seele

1. Die Reise zurück nach Hause - der Übergang	39
2. Die Vorbereitung auf die nächste Inkarnation - große Aufregung	61
3. Ein Zeh im Wasser - die Begegnung	81
4. Die kalte Dusche - willkommen in der dritten Dimension!	101
5. Verirrt in der Illusion, die so real erscheint - das Labyrinth	115

## Teil II: Auf der Suche nach uns selbst

6. Auf der Suche nach dem Licht in der Dunkelheit - die Umkehr	139
7. Die Umprogrammierung des 'mind' - Kapitän auf dem eigenen Schiff	161
8. Die Heilung der Seele - von Verletzlichkeit zu innerer Kraft	199
9. Der Körper als Spielfeld unsichtbarer Kräfte	237

## Teil III: Der Weg zur Gelassenheit - der Weg nach innen

10. Das unsichtbare Helferteam - bittet, so wird euch gegeben	359
11. Gehen Sie Ihre Themen an - Flucht ist das Letzte	387
12. Im Hier und Jetzt ist alles perfekt - die Hingabe	425

Nachwort: Was nun?	444
Über den Autor	448

Kurze Einführung:

## Was ist Ihre Intention?

Dieses Buch ist der Nachfolgebund zu meinem internationalen Bestseller "Emotionale Balance. Von harter Arbeit zur Leichtigkeit: der Weg zu innerem Frieden und Heilung." Er wurde unter anderem ins Spanische, Italienische, Russische, Rumänische, Chinesische und Deutsche übersetzt, und es werden noch weitere Sprachen folgen. Ich habe ihn vor sieben Jahren geschrieben, und in diesen sieben Jahren hat dieses Buch bei vielen Menschen eine Veränderung im Leben bewirkt. Tausende von Briefen, E-Mails und Reaktionen aus der ganzen Welt bezeugen dies.

In diesen sieben Jahren ist auch viel mit mir selbst passiert, und die Idee, die ich damals schriftlich niederlegte, hat weite Kreise gezogen. In dieser Zeit habe ich auch ein neues Konzept entwickelt, das in der alternativen Heilkunde geradezu eine Revolution bedeutet. Ich habe es "Omega Health Coaching" getauft. Es ist meiner Meinung nach das erste vollständige Konzept in der Heilkunde – ein Konzept, womit alle bekannten und unbekanntenen Therapien erklärt werden können. In diesem Buch werde ich die Grundprinzipien des "Omega Health Coaching" erklären.

Einer der Kernpunkte dieses Konzeptes besteht darin, dass Sie Ihre Intention klar formulieren müssen, damit Sie etwas zu Wege bringen, beispielsweise um zu meditieren, zu telefonieren, Sport zu treiben, zu schlafen. Ihre Intention ist ein nicht an Raum oder Zeit gebundener Bumerang, den Sie in das so genannte Nullpunktfeld (Zero Point Field) werfen, und der früher oder später zu Ihnen zurückkehren wird – manchmal in

einer Form, die Sie nicht erwarten. Ihre Intention ist die Schöpferkraft dieser Welt und des Lebens. Wenn Sie sich Ihrer Intention nicht bewusst sind, bedeutet das noch nicht, dass Sie keinerlei Intention haben. Ihr Unterbewusstsein, das durch Ihre Eltern, durch Ihre Bildung, Kultur, durch Ihr gesellschaftliches Umfeld, die Medien und noch viele andere Faktoren geprägt wird, hat ebenfalls eine eigene Intention. Wenn Sie sich der Schöpferkraft Ihres Unterbewusstseins hingeben, werden Sie viel Zeit mit Dingen verlieren, die Sie lieber nicht in Ihrem Leben haben möchten. Sie werden in den hemmenden Überzeugungen, die sich durch Ihr Umfeld in Ihr Unterbewusstsein eingepägt haben, bestärkt werden. An Stelle des Lichts werden Sie viele Schattenseiten und dunkle Einflüsse dieser Welt erleben.

Die Forschungsjournalistin Lynne McTaggart bietet in ihrem Buch "Das Feld" ("The Field", Harper Collins, 2001) einen Überblick über die jüngsten wissenschaftlichen Entwicklungen, die darauf hindeuten, dass es ein universelles, allmächtiges Quantenfeld von Energie gibt, das Mensch, Natur und andere Dimensionen miteinander verbindet. Auf dieses Thema werde ich in diesem Buch ausführlich eingehen. Deepak Chopra bezeichnet dies als "die Quantensuppe der unendlichen Möglichkeiten". Diese "Quantensuppe der unendlichen Möglichkeiten" scheint zahlreiche bekannte und weniger bekannte Phänomene und Prozesse zu erklären, die für die Wissenschaft manchmal in Rätsel gehüllt waren. 'Etwas messen können bedeutet nicht immer zugleich auch alles zu wissen'. Diese Tatsache kann die Wissenschaft weit hinter die bekannte Materie führen - dort, wo mehr Fragen als Antworten sind. Wunder und Schwerkraft beispielsweise, sowie Themen, die von der Telepathie und Hellhörigkeit über Channeling (d.h. die Rolle eines Kommunikationskanals mit Entitäten im Jenseits) bis zu der Frage reichen, wie eine Taube wieder nach Hause findet, sind verschiedene Phänomene, die aus dieser Quantenwelt stammen. Moderne Forscher sind davon überzeugt, dass das Nullpunktfeld die Blaupause unserer Existenz enthält. Alle Informationen aller Zeiten (die in der so genannten Akasha-Chronik zu finden sind) oder auch das kristalline Gedächtnis der Erde, das alles und jeden verbindet, sind im Quantenfeld enthalten.

Wie Sie herausfinden werden, haben Sie Ihre Zukunft bereits in der Vergangenheit vorherbestimmt, basierend auf Ihrem damaligen Wissen oder Nichtwissen. Die Frage lautet: "Wünschen Sie eine Zukunft auf der Basis falscher Vorstellungen, oder wünschen Sie eine Zukunft auf der Basis dessen, was Sie für heute bewusst wählt haben?"

Ich kann diese Frage auch anders formulieren: "Möchten Sie eine Zukunft auf der Basis von Überlebensängsten, Konflikten, einem falschen Selbstbild und Emotionen schaffen – oder möchten Sie sich eine Zukunft erzeugen, die auf Ihrem eigenen Potenzial, unterstützenden neuen Glaubensüberzeugungen, Frieden und dem Wissen beruht, dass Sie alles in sich tragen und ein göttliches Wesen sind?"

Noch eine andere Variante der Frage: "Möchten Sie nach den Prinzipien des Fischezeitalters leben – harte Arbeit, Buße, Sie sind als Sünder geboren und müssen leiden, um in den Himmel zu kommen ('no pain, no gain' – 'ohne Fleiß kein Preis') – oder möchten Sie den Prinzipien des Wassermannzeitalters folgen: Leichtigkeit, alles ist möglich, Sie sind ein göttliches Wesen, das in seiner Essenz perfekt ist, und Sie sind der Schöpfer Ihres Lebens?"

Die Entscheidung liegt bei Ihnen. Ich weiß natürlich, dass Sie sich nach der Lektüre dieses Buches für die Leichtigkeit entscheiden werden, dafür, dass Sie Ihr Potenzial entfalten und Ihre Lebensaufgabe erfüllen werden.

Daher werde ich im ersten Teil dieses Buches zu Beginn eines jeden Kapitels gemeinsam mit Ihnen eine Intention setzen. Dadurch sollen Sie immer wieder aufs Neue daran erinnert werden, dass Sie die Schöpferkraft in Ihrem Leben sind. Mit jedem Kapitel erhalten Sie neue Erkenntnisse, die Ihr Leben verändern werden. Am Ende eines jeden Kapitels finden Sie eine Aufgabe. Diese müssen Sie nur dann erfüllen, wenn es Ihre Intention ist, Meister der Kraft Ihrer Intention zu werden. Wenn Sie dieses Buch einfach nur lesen, weil Sie sonst nichts anderes zu tun haben, brauchen Sie sich um diese Aufgaben nicht zu kümmern. Dann legen Sie dieses Buch beiseite, wenn Sie es gelesen haben, und leben Ihr Leben weiter, wie Sie es immer gelebt haben: im spirituellen Koma, und wehklagend, dass Ihnen das Schicksal nicht gewogen ist.

Ihre Intention bestimmt die Richtung und Qualität Ihres Lebens. Beim Lesen werden Sie mehr Synchronismus erfahren. Deepak Chopra hat dies als “Synchrodestiny” (“Synchronismus des Schicksals”) bezeichnet. Ich nenne es “Synchronologie”, die Wissenschaft des Synchronismus im Universum. Mit anderen Worten: dafür zu sorgen, dass der Zufall zu Ihrem Vorteil arbeitet.

Als Beispiel für diese Synchronologie werde ich die Geschichte von der Begegnung mit einem meiner Idole aus der Musikszene erzählen. Ich war gerade 19 Jahre alt und hielt mich im Zuge meines Medizinstudiums ein Jahr in Holland auf. Im ersten Jahr verbrachte ich meine Wintersemesterferien zu Hause auf der tropischen Insel Aruba. Im zweiten Jahr fehlte mir das Geld dafür. Dadurch bekam ich schrecklich Heimweh, so dass ich in eine tiefe Depression verfiel. Ich sah keinen Sinn mehr in meinem Leben und begann sogar, mit dem Gedanken an Selbstmord zu spielen. Ich lag mehr als zwei Wochen einfach im Bett und war traurig, bis einer meiner Freunde, der zu Besuch kam, angesichts der beklemmenden Stille in meinem Zimmer keinen anderen Rat mehr wusste, als das Radio anzustellen. Dort wurde in jenem Moment ein Song gespielt, der mir eine Art Schock verpasste. Die Musik berührte mich tief, und ich spürte, wie die Wolke, die mich gleichsam umhüllte, von mir weggezogen wurde. Es schien, als ob meine Depression verschwand. Ich erwachte wieder zum Leben und fragte: “Von wem ist diese Musik?” Mein Freund, der meine Metamorphose ganz erstaunt beobachtet hatte, wusste es nicht. So fuhren wir in der bitteren Kälte gemeinsam mit dem Fahrrad durch die dunkle Nacht zu einem Schallplattenladen. Nach einigem Suchen hatten wir den betreffenden Song gefunden – es war “Samba Pa Ti” von der Band ‘Santana’. Ich war außer mir vor Freude und ließ die Single laufen, bis sie grau wurde. Binnen einer Woche drückte ich wieder pfeifend die Collegebank und nahm mein Studium wieder auf. Vier Wochen später, als ich mir eines Abends wieder einmal “Samba Pa Ti” anhörte, füllte sich mein Herz mit Dankbarkeit. Dankbarkeit für Carlos Santana, der diese Nummer komponiert hatte. Ich sprach den Wunsch aus (das heißt, ich entließ diese Intention in die Quantensuppe der unendlichen Möglichkeiten), dass ich einmal die Gelegenheit erhalten

möge, mich bei Carlos für meine wunderbare Heilung zu bedanken. Ich sah es deutlich vor mir: Ich würde mit Carlos essen gehen und mich dabei bei ihm persönlich bedanken. Ich sprach ein Gebet: "Wenn es einen Gott gibt, der mich hört, bitte ich ihn, meinen Wunsch in Erfüllung gehen zu lassen!" Danach drehte ich die Anlage an und hörte noch einmal das letzte Stückchen von 'Samba Pa Ti'. Ich lachte auf und sagte zu mir selbst: "Was für ein Unsinn. Die Chance, dass ich Carlos Santana begegnen werde, ist so klein - ich lasse es los. Ich hoffe auf ein Wunder, doch ich erwarte nichts." Das war es. Ich ließ es los und dachte nicht mehr weiter daran. Dies spielte sich im Jahr 1972 ab. Nun machen wir einen Zeitsprung ins Jahr 2002, also dreißig Jahre später. Ich hatte eine Ärztin und Chiropraktikerin kennen gelernt, mit der ich in den Vereinigten Staaten gemeinsam einen Workshop abhalten sollte. Sie musste jedoch leider absagen, da sie sich aufgrund der Querelen rund um ihre Scheidung depressiv fühlte. Ich bot ihr an, ihr durch diese schwierige Zeit hindurch zu helfen, und das nahm sie an. Ein paar Monate später fühlte sie sich wieder völlig munter und quietschfidel. Sie war stark beeindruckt von der Art und Weise, wie ich ihr geholfen hatte, und fragte mich, ob ich auch ihre Freundin Deborah coachen wolle, die gerade am Manuskript ihres ersten Buches saß und unter einer "Schreibblockade" litt. Ich sagte, dass ich gerade von Florida nach San Francisco fliegen müsse. Sie antwortete: "Du würdest mir einen großen Gefallen tun. Sie ist meine beste Freundin, und ich habe ihr so viel von dir erzählt. Es muss gehen." Ich murrte weiterhin dagegen, bis sie sagte: "Es ist die Frau von Carlos Santana." Ich war wie vom Blitz getroffen und konnte meinen Ohren kaum trauen. Selbstverständlich fielen all meine Ausflüchte und mein Widerstand in sich zusammen, und bald saß ich im Haus der Familie Santana, um mit Deborah und ihrer Freundin zu sprechen. Am nächsten Tag kam Carlos von einer Tournee nach Hause und lud uns zum Essen ein. Bei dieser Gelegenheit bedankte ich mich ausgiebig für seinen Song 'Samba Pa Ti'. 30 Jahre später kehrte der Bumerang zurück, und mein Wunsch ging in Erfüllung.

In diesen dreißig Jahren habe ich enorm viel über die Kraft der Intention gelernt. Ich werde Ihnen anhand vieler Beispiele aufzeigen, wie

Sie dieser Kraft einen Platz in Ihrem Leben geben können, sodass der Bumerang in der Tat zu Ihnen zurückkommt und nicht in der Quantensuppe der Möglichkeiten verweilt. Der erste Schritt ist der Wurf Ihres ersten Bumerangs, nämlich das Setzen der Intention, dieses Buch zu lesen. Bevor Sie das tun, möchte ich gerne noch ein paar Bemerkungen anfügen.

Meine Intention für dieses Buch besteht darin, Ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um eine Zukunft zu schaffen, in der Ihre Seele (was ich unter 'Seele' verstehe, führe ich später noch aus) immer mehr geheilt wird, sodass Sie immer offener für Ihr wahres Lebensziel werden – eine Zukunft, in der Sie alle falschen Bilder und Beschränkungen, die Sie sich selbst auferlegt haben, loslassen und ein Leben in Glück, Wohlbefinden, Vitalität, Dankbarkeit und Freude führen können. Wenn dies auch Ihre Intention ist, ist es ganz einfach: Sie brauchen die Intention nur noch mit eigenen Worten in einem Moment der Stille zu formulieren, sie in die Quantensuppe der unendlichen Möglichkeiten zu entlassen und mit der Sie durchströmenden Schöpferkraft zu segnen.

Nun zur Praxis bis ins Detail. Es funktioniert folgendermaßen: Sie haben Ihre Intention beispielsweise wie folgt formuliert: "Meine Intention bei der Lektüre dieses Buches ist es, alle erlernten und erworbenen Blockaden, die mein Kraftpotenzial beeinträchtigen, zu lösen und ein Leben in Glück, Wohlbefinden, Genuss und Gesundheit zu verwirklichen, jetzt und für alle Zeiten." Schreiben Sie dies auf ein Stück Papier, falten Sie es zusammen und schließen Sie die Augen. Sie sehen, wie Sie Ihrem Körper entsteigen und in einen Tunnel (Durchgang) gelangen, der Sie in die Zeit zurückführt, bevor Sie auf die Erde kamen (inkarnierten). Sie sehen, wie Sie dieses Stück Papier sich selbst überreichen und zu sich selbst sagen: "So lautet jetzt meine Intention. Wenn du damit einverstanden bist, dann werden wir dies in der kürzest möglichen Zeit gemeinsam realisieren. Wenn du nicht damit einverstanden bist, gib mir bitte ein Zeichen, das so deutlich ist, dass ich mir ganz sicher sein kann. Dann können wir gemeinsam daran arbeiten." Danach kehren Sie wieder in das Hier und Jetzt zurück, verbrennen das Stück Papier und sehen die Verwandlung und den Reinigungsprozess vor Ihren Augen. Dann lassen Sie los

- Ihr Werk ist getan. Nun ist es an der Zeit, dass Ihr unsichtbares Helferteam (siehe Seite 359) sich an die Arbeit macht. Lesen Sie nicht weiter, bevor Sie diesen 'heiligen' Auftrag nicht ausgeführt und begonnen haben, das zu verwirklichen, was Sie gern möchten.

Ich wünsche Ihnen eine anregende Entdeckungsreise. Ich fühle mich geehrt, dass Sie mir für kurze Zeit die Aufgabe übertragen, Ihr Reisebegleiter zu sein...

*Roy Martina*

*Curacao, niederländische Antillen*

## Das >Große Geheimnis<

Ich möchte Ihnen ein Geheimnis enthüllen, dessen sich viele Menschen nicht bewusst sind. Ich habe es das ‘Große Geheimnis’ genannt. Dieses Geheimnis ist eine Antithese zur so genannten “Verschwörungstheorie”, bei der man von der Annahme ausgeht, dass eine geheime, düstere Macht die Welt unter Kontrolle hält und sie nach ihrer Pfeife tanzen lässt. Dieser Theorie zufolge befindet sich diese Macht in den Händen einer kleinen Gruppe von Menschen, die die Weltwirtschaft kontrolliert.

Ich weiß nicht, ob es wahr ist, doch dieses Wissen hat wenig Einfluss auf mein Leben. Ich möchte über etwas sprechen, was einen großen Einfluss auf mein Leben hat, und auch auf das Ihre – und es ist außerordentlich wichtig, dass Sie das wissen.

Die Intention dieses Vorwortes besteht darin, Sie aufzurütteln und Ihnen bewusst zu machen, dass Sie alle Antworten in sich selbst suchen müssen. Ich komme hierauf am Ende zurück.

Wenn Sie das ‘Große Geheimnis’ wirklich begreifen, dann werden Sie Ihr Leben verändern. Es ist eine universelle Wahrheit, die Auswirkungen auf jeden Aspekt Ihres Lebens hat. Nicht nur auf Ihr spirituelles Wohlbefinden, sondern auch auf Ihre körperliche Gesundheit.

Die so genannten Experten, diejenigen, die es besser wissen, die zahllose Bücher schreiben und Vorträge und Workshops halten, sind im Grunde ihres Herzens ängstlich und unsicher und haben ein unstillbares Bedürfnis nach Aufmerksamkeit, Akzeptanz, Beifallsbekundung und Liebe, um einmal ein paar Dinge zu nennen. Sie verstehen es sehr gut, dies zu

kaschieren, indem sie arrogant zeigen, dass sie es besser wissen, oder indem sie sich in eine Art spirituelle Bescheidenheit hüllen. Diese Menschen, die als *Autoritäten* gelten, haben große Macht und Kontrolle über das Leben vieler Menschen, doch sie fürchten sich davor, demaskiert zu werden, und haben Angst, dass ihr Geheimnis entdeckt werden könnte. Ob Sie es glauben oder nicht, sie fürchten sich allesamt. Ich habe so viele Menschen dieser Art auf Kongressen, Workshops und Vorträgen getroffen, dass mir davon die Augen aufgegangen sind.

Wer sind diese Experten? Dies gilt für Ärzte, Professoren, Wissenschaftler, Priester, Chirurgen, Kardiologen, so genannte Gurus, Trainer, Autoren, Psychiater, Millionäre, Manager, Direktoren von Weltunternehmen, Bankdirektoren und Minister. Woher ich das weiß? Ich habe in meinen 25 Jahren als Arzt, Autor und Gastredner auf Hunderten von Kongressen, als Trainer für Hunderte von Betrieben und als Coach von vielen internationalen und nationalen Berühmtheiten, Weltmeistern, Schauspielern, Sängern, Fernsehmoderatoren und Direktoren so viel gesehen und mitgemacht, dass ich darüber gut und gerne fünf Bücher schreiben könnte. Es ist fast so wie eine Art von globaler Epidemie: Politiker, medizinische Wissenschaftler, Kerntechnologieexperten und Philosophen – sie alle leiden unter dem gleichen Bedürfnis und der gleichen Unfähigkeit. Der einzige Unterschied ist, bis zu welchem Grad. Die Wahrheit ist, dass es keine Experten gibt, vor allem nicht auf dem Gebiet der Spiritualität, der anerkannten Schulmedizin und der alternativen Heilkunde. Die Experten, die am lautesten schreien, haben die größte Angst. Sie gehen jede Nacht in der Angst zu Bett, dass ihr Geheimnis nach außen dringen könnte.

Ich werde Ihnen dafür ein Beispiel aus der jüngsten Vergangenheit anführen. Ich wurde eingeladen, um für eine auserlesene Gesellschaft von Ärzten und Psychologen – allesamt 'Experten' auf dem Gebiet der so genannten 'Anti Aging Medicine' (Prävention gegen vorzeitiges Altern) – eine Vortragsreihe zu halten. Meine Vortragsreihe ging über emotionale Vergiftung, die den Alterungsprozess beschleunigt. Ich ging davon aus, dass diese Experten allesamt gut aussehen und sich in Topkondition befinden würden. Ich war der erste Redner direkt nach der Mittagspause, und es befanden sich etwa siebzig Personen im Saal. Bevor ich überhaupt mit

meinem Vortrag begann, war bereits die Hälfte von ihnen eingeschlafen. Und das war nicht alles – rund zwei Drittel sahen schlecht aus und hatten Ringe unter den Augen. Viele von ihnen hatten mit Übergewicht zu kämpfen (der größte ‘Killer’ unserer Zeit überhaupt), und die meisten waren übermüdet. Ich musste meine Rede auf der Stelle abändern, um sie wachzurütteln. Sie wussten wenig bis gar nichts von den Auswirkungen von Emotionen, Konflikten, Traumata, unbewussten Todesprogrammierungen und dem Geheimnis der Menschen, die am längsten leben – und dies waren die Experten auf dem Gebiet der präventiven Heilkunde.

Ich könnte noch vieles über Ärzte erzählen, die auf ihr Fachgebiet spezialisiert sind, jedoch nichts über die zugrunde liegenden Kausalfaktoren wissen, die diese Krankheiten verursachen, und die immer noch bei Virusinfektionen ‘präventiv’ Antibiotika verschreiben.

Das Gleiche erlebe ich bei den ‘spirituellen Experten’, die oft großen Unsinn verkünden – Nonsense, Behauptungen, die sie in keiner Weise untermauern können.

Ich werde regelmäßig als Gastredner zu Kongressen über Spiritualität eingeladen. Ab und zu bleibt mir angesichts des Ernstes, mit dem diese ‘Experten’ Halbwahrheiten verkünden, schier das Herz stehen. Wenn Sie einer Gruppe arroganter Besserwisser begegnen möchten, dann sind Sie bei diesen Propheten genau an der richtigen Adresse... Sie wissen beispielsweise, dass die Erdachse im Jahr 2012 einen Polsprung erfahren wird, und dass wir dann in einer neuen Eiszeit landen werden. Oder dass es die Erde wegspülen wird. Es wurde auch ein Film zu diesem Thema gedreht: “The Day After Tomorrow”. Ich habe auf Esoterikmessen Menschen gesehen, die so schlecht und ungepflegt aussahen, dass man glauben könnte, sie seien obdachlos, wenn man ihnen auf der Straße begegnen würde.

Menschen, die sich eine Zigarette nach der anderen anstecken, die sich als Experten in Bezug auf die Prophezeiung der Zukunft hervortun, die Tarot legen, die I-Ging studieren, die Karten legen, Runen werfen und Kristalle einsetzen. Viele dieser Experten tragen eine Kleidung, die mich an die Hippie-Zeit erinnert: lila, rosa, türkis und violett sind die Farben, die sie bevorzugen, und sie hüllen sich in indisch anmutende Saris und

Schals. Andere gehen ganz in weiß gekleidet – die Farbe der Reinheit. Das soll nichts bedeutend – wie man sich kleidet, hat nichts mit Spiritualität zu tun. In diesem Buch werden Sie erfahren, dass viele Menschen in diesem Leben ein früheres Leben imitieren und nicht verstehen, warum sie eine Vorliebe für bestimmte Nahrungsmittel und bestimmte Kleidung haben oder warum sie bestimmte Sprachen schön finden.

Im Grunde läuft das ‘Große Geheimnis’ auf Folgendes hinaus: Die meisten Menschen leben in Angst und haben ein unstillbares Bedürfnis nach Liebe. Diejenigen, die den größten Frieden erfahren, sind die Menschen, die tief auf ihre innere, göttliche Essenz vertrauen und sich dieser bewusst sind.

Wir werden nun lernen, auf die Stimme dieser Essenz zu hören, auf unsere Intuition, denn diese führt uns immer dorthin, wo wir hingehören. Diese innere Weisheit existierte bereits vor unserer Geburt.

Das ist das Erste, was wir erkennen werden. Wenn wir uns nicht hiermit verbinden, sind wir verloren und werden uns immer isolierter fühlen. Das Schöne am ‘Großen Geheimnis’ ist, dass ihm niemand entrinnt. Einst werden wir lernen, wirklich auf das Universum und uns selbst zu hören. Hören Sie als erste Übung in Liebe und Andacht auf jeden Ihrer Mitmenschen. Das Universum spricht zu uns und benutzt hierfür alles und jeden um uns herum.

Heute Morgen waren meine Partnerin Mayana und ich beim Joggen. Plötzlich kroch vor uns eine Schlange über den Weg. Ich laufe diesen Weg schon seit Jahren, doch ich habe dort noch niemals eine Schlange gesehen. Mayana hatte auf diesen ‘Schreiburlaub’ ein Buch mit dem Titel ‘Botschaft der Tiere’ (geschrieben von Ted Andrews) mitgenommen. Sie schlug die Bedeutung der Schlange nach und las:

“Wiedergeburt, Auferstehung, Initiation und Weisheit. Für die Indianer Nordamerikas ist die Schlange ein Symbol für Transformation und Heilung. In Peru steht die Schlange für das Loslassen der Vergangenheit. Die Schlange symbolisiert auch das Kundalini, die sexuelle, schöpferische Lebenskraft. Schlangen sind ein Symbol für Veränderung, und man darf erwarten, dass man auf einem neuen Niveau von Kreativität und Weisheit wiedergeboren wird.”

Was Mayana vorlas, war exakt das Thema, mit dem sie gerade beschäftigt war: nämlich das Verschmelzen ihrer jahrelangen Erfahrungen in Yoga, Meditation, intuitiver Persönlichkeitsentwicklung, Gesang, Tai Chi, Qi Gong, Aerobic, Visualisierungen, Mantras und Affirmationen zu einem neuen Ganzen, das sie 'Zhen Chi' genannt hat. Die Schlange gab ihr das Zeichen, das sie brauchte, um weiterzumachen.

Das Universum spricht beständig zu uns und koordiniert, wann es an der Zeit ist, dass der Bumerang zu uns zurückkehrt. Diese Theorie bezeichnet man als 'Synchronologie'. Der Kern des Ganzen besagt, dass man mit Liebe in der Welt anderen beisteht und offen ist für das Geben und Nehmen von Liebe.

Eine der größten Blockaden hierbei ist unsere Erziehung. Was beispielsweise regelmäßig bei Ärzten geschieht, ist, dass ihre Ausbildung sie wegführt von ihrer Intuition, ihrer Verbindung zu den Heilkräften in ihrem Innern und den Selbstheilungskräften ihrer Patienten. Das 'Große Geheimnis' ist, dass wir alle über unsere eigene Weisheit, unser persönliches Wissen darüber verfügen, was das Beste für uns ist. Wir brauchen dafür keine Experten.

Es ist meine Intention, Sie über dieses Buch zu Ihrer Weisheit zurück zu führen. Ich bin nicht der Experte, der Ihnen erzählen wird, wie Sie Ihr Leben führen müssen. Ich kann Sie jedoch zum Nachdenken anregen, Ihnen einen Spiegel vorhalten, Sie aus dem Koma holen, Sie aufrütteln, Ihnen Übungen anbieten, um in Ihre eigene Kraft zu kommen, Sie an etwas erinnern, was Sie eigentlich schon längst wissen, jedoch wieder vergessen oder verlernt haben, verleugnen oder nicht wissen wollen.

Wenn Sie dafür offen sind, ist es nun an der Zeit, Ihnen folgende Intention zu geben, damit Sie folgenden Bumerang in die 'Quantensuppe' werfen und loslassen. Er kommt immer wieder zu Ihnen zurück.

Formulieren Sie also eine neue Intention, beispielsweise: "Meine Intention ist es, mit meiner eigenen Weisheit voll und ganz in Kontakt zu kommen und mein Leben aus dieser Verbindung mit meiner inneren Weisheit heraus zu führen!" Sie können jede Intention verwenden, ich gebe lediglich Anregungen.

Schreiben Sie Ihre Intention auf ein Stück Papier, falten Sie es zusammen, schließen Sie die Augen und sehen Sie sich selbst, wie Sie wieder in einen Tunnel eintreten und dieses Stück Papier sich selbst überreichen, bevor Sie auf Erden inkarnierten. Sagen Sie dann zu sich selbst: "Dies ist nun meine Intention, und wenn du damit einverstanden ist, dann werden wir dies in der kürzest möglichen Zeit gemeinsam realisieren. Wenn du nicht damit einverstanden bist, gib mir bitte ein Zeichen, das so deutlich ist, dass ich mir ganz sicher sein kann. Dann können wir es gemeinsam erarbeiten." Danach kehren Sie wieder in das Hier und Jetzt zurück. Verbrennen Sie das Stück Papier, und sehen Sie die Verwandlung und den Reinigungsprozess vor Ihren Augen. Dann lassen Sie es los - Ihr Teil ist getan. Der Rest liegt in den Händen Ihres unsichtbaren Helferteams.

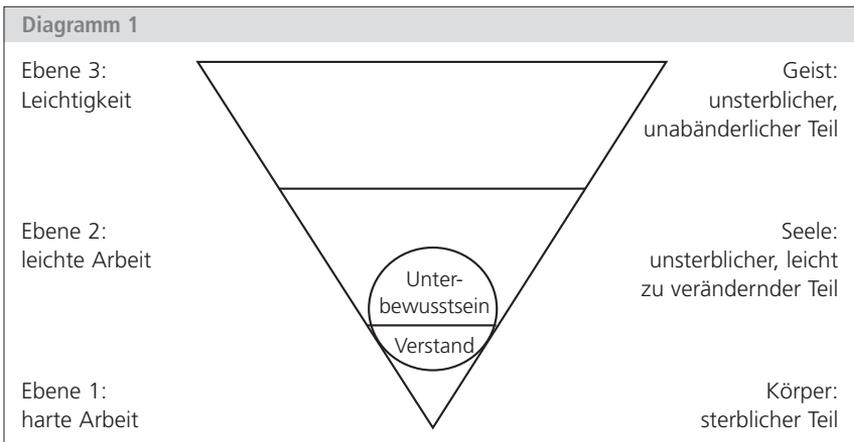
Lesen Sie nicht weiter, bevor Sie diesen Auftrag nicht ausgeführt haben. Jede Intention ist heilig und ein Bumerang, der in Zukunft zu Ihnen zurückkehren wird. Sie sind dabei, aus der Hypnose der Welt zu treten und das Kraftpotenzial zurückzufordern, das Sie bei Ihrer Geburt mitbekommen haben.

Im folgenden Einleitungskapitel werde ich über die Leichtigkeit sprechen.

## Einleitung

# Was ist Leichtigkeit?

Eine Möwe schwebt schwerelos im Wind. Ein Fluss folgt spielerisch seinem Lauf. Wasserdampf steigt von selbst auf. Ein reifer Apfel fällt einfach vom Baum. Zu laufen oder zu wandern ist für uns ein ganz automatischer Prozess. Wenn wir jemanden sehen, der in irgendeinem Bereich gut ist, dann erkennen wir oft die Leichtigkeit jenes Augenblickes, wie die Anmut und Geschmeidigkeit eines Turners, der einen Salto macht. Wir beneiden oft die Leichtigkeit, mit der jemand etwas tut, und tun dann alles, um nur selbst niemals so gut zu werden... In jedem Menschen sitzt ein enormes Potenzial verborgen, das ihn zur Leichtigkeit führen



kann. Doch um Leichtigkeit zu erreichen, muss man sich hübsch viel Mühe geben. In meinem Buch 'Emotionale Balance' beschrieb ich drei Ebenen unseres Wesens, die hier in Diagramm 1 wiedergegeben sind.

Dieses Modell bildet immer noch die Grundlage für den Weg zur Leichtigkeit.

Die erste Ebene ist die materielle Ebene, mit dem 'mind' als Quantenkörper im materiellen Körper. Man könnte auch sagen: der 'mind' ist die Software, der Körper die Hardware. Was soll das heißen? (Ich benutze das englische Wort 'mind', weil es im Deutschen keine richtige Entsprechung dafür gibt. Alle Begriffe, wie etwa 'Geist', 'Denken' und 'Gehirn' decken die Bedeutung nicht ab. Sie sind Vereinfachungen eines komplexen Systems, für das es keine bessere Bezeichnung als 'mind' gibt, so wie es auch für das Wort Computer keinen entsprechenden deutschen Begriff gibt.)

## ■ 1. Ebene

### *Harte Arbeit. Körper: sterblicher Teil*

Wir wählen einen Körper, der zu unserer Lebensabsicht passt. Dieser Körper bedarf der besonderen Aufmerksamkeit: Essen, Trinken, Training und positive Unterstützung durch schöne Gedanken. Unser Körper ist von Natur aus träge und neigt dazu, schnell aufzugeben. Er ist aufs Überleben programmiert und darauf, uns, falls nötig, durch unschöne Gefühle wissen zu lassen, was für uns nicht gut ist. Wir können ihn auf Aktivitäten trainieren, wie beispielsweise laufen, 'stubenrein' werden, sprechen und andere Kunststückchen, wie sprinten, verschiedene Sprachen sprechen, fechten, rechnen, zeichnen und noch vieles mehr. Diese Kunststückchen lernen wir, indem wir den 'mind' und unser Zentralnervensystem programmieren.

Zum Zeitpunkt unserer Geburt ist der 'mind' praktisch leer. Das vegetative Nervensystem funktioniert in diesem Augenblick rein auf dem Überlebensniveau: Bei Hunger zeigt ein Baby, dass es sich nicht wohl

fühlt. Der 'mind' wird darauf trainiert, den Menschen zu motivieren, sich gemäß den momentanen Erkenntnissen der Gesellschaft und der Landeskultur zu entwickeln. Dies erfordert viel Anstrengung. Unser Körper erneuert sich in einem Zyklus von je sieben Jahren, und wir können feststellen, dass auch die Entwicklung unseres Bewusstseins parallel dazu verläuft.

Durch harte Arbeit können wir ein gutes Stück vorankommen und die Belohnungen empfangen, die die Gesellschaft bereithält, um uns in Unwissenheit zu halten. Denn in der Regel werden unsere Anstrengungen und unsere Kreativität belohnt.

Die Belohnungen können sowohl materieller als auch immaterieller Art sein. Manchmal wird das Immaterielle für wichtiger erachtet als das Materielle. Denn unser 'mind' ist darauf programmiert, ein niedriges Selbstwertgefühl zu haben, und strebt nach äußerer Bestätigung, Wertschätzung, Beifall, Respekt und Aufmerksamkeit. Diese Programmierung unseres 'minds' auf eine Bestätigung von außen wird oft als 'Ego' bezeichnet. Im Holländischen ist das Ego eine Abkürzung für 'Emotional stagnierte Person'. Mit anderen Worten: Wenn wir in den ersten sieben Jahren unserer Entwicklung emotional zu kurz kommen, werden wir uns für den Rest unseres Lebens außerhalb von uns selbst auf die Suche nach der Bestätigung machen, die wir damals nicht voll und ganz bekommen hatten, bis wir zu der Erkenntnis kommen, dass dies ein Weg der Enttäuschungen und der Fallstricke ist.

Der 'mind' lässt sich leicht mit einem falschen Selbstbild und einer negativen Interpretation des Weltbilds programmieren. Ein Beispiel finden wir in den auslösenden Faktoren von Krieg und Terrorismus. Indem sie den 'mind' mit Hass oder Habsucht programmieren und die eigenen Unzulänglichkeiten auf den Gegner projizieren, sehen beide Parteien die Gegenseite als die Ursache allen Elends, das sie in ihrem Leben erfahren. Ihre Lösung ist der Weg der harten Arbeit: die Erniedrigung des anderen. Hass ist ein Gift, das uns innerlich zerfrisst und einen Weg nach außen sucht. Er vernichtet allen Frieden, den wir von Geburt an mitbekommen haben. All unsere negativen Gefühle entspringen dem Ego, unserer 'emotional stagnierten Person' (EGO).

Das Ego zu erkennen ist kein leichtes Unterfangen. Es kann sich hinter einem Schleier von Freundlichkeit, Spiritualität und sogar Sanftmütigkeit verbergen. Viele Menschen auf dem spirituellen Weg lassen sich verleiten und glauben, lieb und artig sein zu müssen und einander nicht verurteilen und nicht schlecht übereinander sprechen zu dürfen. Ist dies ein Programm, das wir in uns implantieren, um spirituell zu sein, so *tun* wir auf artig, so *tun* wir 'auf lieb', doch wir *sind* es nicht.

Die einzige Art und Weise, um wirklich liebevoll zu werden, besteht darin, die Blockaden zu beseitigen, die uns daran hindern, in Kontakt mit unserer wirklichen Essenz der Liebe zu treten. Wir sind stets voller Liebe, doch wir können das nicht konstant und auf Dauer zeigen. Liebevoll zu sein ist kein Verhalten, das man sich antrainiert, sondern es ist die Verbindung mit unserer wahren Essenz. Artig zu *tun* ist heuchlerisch und das Unartigste, was wir einander antun können: so zu tun, als ob wir interessiert sind, während wir jedoch nur interessant sein wollen, weil wir glauben, dass wir selbst nicht interessant sind. Wohlgermerkt – zeigen Sie sich nicht interessant, sondern interessiert.

- Einem Mitmenschen gegenüber artig zu tun, ist unartig und scheinheilig.
- Machen Sie sich nicht interessant, sondern zeigen Sie sich interessiert.

Die Krankheit des Egos ist es, gesund zu werden. Die Medizin dafür ist, uns selbst so zu lieben, wie wir sind. Mit anderen Worten: uns selbst zu akzeptieren, und dann aus dieser Akzeptanz heraus Frieden in uns selbst zu finden.

Um das zu erreichen, müssen wir den 'mind' neu programmieren, mit unserem Seelencode in Übereinstimmung bringen. Wir gehen folglich auf Ebene 2 und packen die Sache nun leichter an.

Zunächst richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unseren Körper, indem wir entdecken, was wir mit unserem Leben hier auf Erden überhaupt

bezwecken. Der größte Fehler, den wir mit dem 'mind' begehen können, besteht darin, das eine Selbstbild (das durch unsere Erziehung falsch geprägt wurde) durch das nächste falsche Selbstbild, nämlich das des Erfolgs, zu ersetzen. Dies wird von vielen Motivationstrainern und Erfolgs-Coaches praktiziert. Positives Denken, bekräftigende Glaubensüberzeugungen, NLP (Neurolinguistische Programmierung), Motivation, 'Drive' (Antrieb), Passion, Fokus, Disziplin und 'Peptalk' (Gespräche mit Pfiff) sind die Werkzeuge unserer modernen 'Power-Coaches'. Die Folge davon? Noch mehr Elend, noch mehr Futter für das Ego, das besser sein will als die anderen, noch mehr Erfolgsformeln des Fischezeitalters, die zum Scheitern verurteilt sind: härter an uns selbst arbeiten, uns selbst zum Erfolg hochfüttern.

Auf diesem Sektor sind zahllose Gurus zu finden. Sie machen sich selbst reich, indem sie den Marktschreier spielen und andere aufpeppen. Manager bezahlen hierfür eine hübsche Summe Geld. "*Du kannst es! Du hast die Power!*" und noch viele weitere Varianten dieses Themas sind die Anker und Mantras dieser modernen Prediger. In den Vereinigten Staaten haben eben diese Praktiken ein neues Mäntelchen umgehängt bekommen. Die bekanntesten Anführer sind Anthony Robbins, Zig Ziglar und andere Spitzenverkäufer. Der Grund dafür, weshalb ich an dieser Stelle so vehement Gegenposition beziehe, besteht darin, weil dies zur mentalen Unterdrückung dessen führt, wer wir eigentlich sind, und uns letztendlich krank macht.

Sie brauchen nicht mit mir einer Meinung zu sein. Ich bin nicht gegen Motivation, NLP, Peptalk usw. Ich habe nichts gegen Anthony Robbins oder Zig Ziglar. Im Gegenteil – all diese Menschen haben mich inspiriert, weiter zu suchen und tiefer zu tauchen. Sie sind in den vergangenen zehn Jahren weiter gewachsen und welterfahrener geworden. Was ich an ihren Methoden freilich erkenne, ist die Tatsache, dass das Ego weiterhin mit einem Weltbild des Materialismus mit spirituellem Touch gefüttert wird, und damit habe ich als Arzt so meine Schwierigkeiten. Ich bin von Menschen umringt, die zehn Jahre oder länger bei Anthony Robbins ins Training gegangen sind, und ich sehe, wie viele Probleme und Krankheiten dies bei diesen Menschen verursacht hat.

Begeben wir uns daher auf Ebene 2 und betrachten, was dies für Sie bedeutet. Auf Ebene 2 ist die Intensität alles.

## ■ Ebene 2

### *Leichte Arbeit. Seele: unsterblicher, leicht zu verändernder Teil*

Unser 'mind' beinhaltet nicht unsere eigenen Programme, sondern die Glaubensüberzeugungen unserer Erzieher und unserer Kultur. In den folgenden Kapiteln werde ich intensiver auf die Programmierungen unserer Seele, unserer wahren Software und Datenbank, eingehen. Die Seele ist auf der Suche nach unseren wahren Programmierungen.

Wie wir später in diesem Buch ausführlich erfahren werden, müssen wir, um die Seele zu heilen, ein ganz anderes Programm verfolgen. Ein Programm, das subtiler ist als das des 'mind' und des Körpers. Für den 'mind' ist es wichtig, wieder an sich selbst zu glauben, daran, dass wir etwas können, dass wir es wert sind. Wir müssen uns selbst jeden Tag motivieren, um unsere Aufmerksamkeit auf unser Ziel gerichtet zu halten und die einmal begonnene Strategie weiterzuverfolgen. Wenn wir konsequent sind und die Fertigkeiten, die wir bei der harten Arbeit entwickelt haben, anwenden, dann kommen wir weiter. Um unseren Körper und unseren 'mind' in Topkondition zu halten, brauchen wir beständig neue Herausforderungen, ein neues Ziel, einen neuen Fokus. Wir müssen unsere Grenzen verschieben. Die Routine arbeitet letztendlich gegen uns. Die gleiche Strategie, die uns zum Erfolg führt, kann uns den Untergang bescheren. Burn-out, chronische Müdigkeit, RSI, Verletzungen, Nervosität, die Unfähigkeit, sich zu entspannen, hormoneller Stress und Abhängigkeit von Kaffee, Zigaretten, Alkohol und Drogen sind häufig vorkommende Begleiterscheinungen von Ebene 1.

Ebene 1 ist die Ebene des Paradoxen: Je härter wir arbeiten, desto weiter kommen wir vom Ziel ab. Ebene 2 ist die Ebene von Reflexion und Meditation. Dort finden wir die Antworten in uns selbst, folgen unserer Intuition (nicht unserem Gefühl) und lassen unser Ego für uns arbeiten

anstatt dass das Ego uns für seine Ziele arbeiten lässt. Unser Überlebenstrieb basiert auf Angst. Das kann man transformieren, indem man das Ego die Angst als Energie spüren lässt – Energie, die, wenn sie mit Leichtigkeit eingesetzt wird, in Liebe transformiert wird.

Wenn wir unsere Gesellschaft betrachten, erkennen wir eine ganze Reihe von Tendenzen, die uns von unserem Pfad abkommen lassen.

1. Wir haben gelernt, Wissen als Macht zu betrachten. Durch Forschung und Wissenschaft kommen wir voran. Wenn wir wirklich unseren Blick um uns herum schweifen lassen, sehen wir, dass wir weiter voneinander entfernt sind als jemals zuvor. Trotz Internet, GSM und weitgehender Automatisierung verlieren wir immer mehr den Kontakt zueinander. Der Mensch wagt es nicht, nicht ans Telefon zu gehen. Es gibt Menschen, die in Panik geraten, wenn sie ihr Handy nicht schnell genug finden können. Ich kenne sogar Menschen, die zwei Handys haben – denn stellen Sie sich einmal vor, sie würden etwas verpassen! Das Ego findet es interessant, Aufmerksamkeit zu erhalten. Doch die Seele braucht ‘down time’, Zeit zum Nachdenken, Zeit, um nach innen zu gehen, Zeit, auszufiltern, was wichtig ist und was nicht. Wir sollten die Stille nicht meiden, sondern – ganz im Gegenteil – die Stille aufsuchen. Wagen Sie es, Ihr Handy auszuschalten. Wagen Sie es, es zu genießen, wenn Sie für die externe Welt gerade nicht erreichbar sind, sehr wohl aber für die innere Welt.
2. Unsere Wissenschaft gewinnt derzeit tagtäglich neue Forschungserkenntnisse über die Weite der Ozeane. Wir geben Unsummen an Geld aus, um diese Erkenntnisse zu sammeln. Die medizinische Wissenschaft entfremdet sich immer mehr vom Menschen und verursacht so großen Schaden an der Gesundheit, dass ärztliche Kunstfehler nun an dritter Stelle der Liste der häufigsten Todesursachen nach Herzinfarkt und Krebs stehen. Im November 2003 startete der Arzt Joe Merida einen E-Mail-Rundbrief über den Stand der Dinge in der amerikanischen

medizinischen Versorgung mit dem Titel “Death by Medicine” (“Tod durch die Medizin”). Die meisten Informationen stammten aus einem Artikel, der im Jahr 2000 in der Zeitschrift JAMA (Journal of the American Medical Association) erschienen und von Dr. Barbara Starfield verfasst war. Die Statistiken waren beeindruckend: 225.000 Tote durch medizinische Eingriffe und Kunstfehler. Die Zahlen liegen eigentlich viel höher, weil oft aus Angst vor den Folgen andere Diagnosen als Todesursache genannt werden. Die Ursache für diese hohe Sterberate liegt darin begründet, dass die traditionelle Heilkunde auf eine tödliche Bahn abgekommen ist und die Rolle des ‘mind’ und der seelischen Aspekte in Bezug auf Krankheiten überhaupt nicht berücksichtigt werden. Darüber hinaus versucht sie krampfhaft, in die Hardware anstatt in die ‘heartware’ (‘Herzenstruktur’) einzugreifen. Wir sollten mehr Geld ausgeben dürfen, um den Menschen beizubringen, wie sie ihre Selbstheilungskräfte entdecken und anwenden können. Unser Wissen auf dem Gebiet der Raumschiffahrt und der Satelliten ist enorm, doch ein Wissen um unser eigenes inneres Universum würde uns mehr nützen.

3. Die Abmessungen der Fernsehbildschirme werden immer größer, doch zugleich werden die inneren Monitore unseres Geistes immer kleiner. Das kommt von unserer Egozentrik und unserer Ausrichtung auf die Materie, anstatt unserer Seele mehr Priorität einzuräumen.
4. Unsere Staubsauger sind stärker denn je zuvor und können schnell und viel aufsaugen. Doch wir haben Berge von unverbearbeiteten Konflikten und andere Fallen für unseren ‘mind’ (Gedanken und Emotionen) auf Halde liegen, für die wir keinen Rat wissen.
5. Die medizinische Wissenschaft rettet viele Menschen mit Herzproblemen, indem sie ihnen Herzschrittmacher einpflanzt. Doch

in den meisten Fällen, wo wir Herzschrittmacher einpflanzen, sollten diese nicht nötig sein. Der einzige, wahre Herzschrittmacher besteht darin, Frieden und Freude in uns selbst zu finden, das eigene spirituelle Herz zu entdecken und unsere Seele zu heilen, denn damit könnte man viele Krankheiten heilen beziehungsweise vermeiden.

6. Die größte Entschuldigung, die wir haben, um nicht an uns selbst arbeiten zu müssen, ist Zeitmangel. Wir sind so eifrig damit beschäftigt, beschäftigt zu sein, dass wir ganz den Überblick verlieren. Wir haben uns im Labyrinth der Prioritäten verloren. Wir messen irrelevanten Dingen mehr Priorität bei als den Dingen, die für unsere innere Entwicklung wichtig sind. Die Folge davon ist, dass wir weniger leisten, mehr Stress haben und so schnell herumgaloppieren, dass wir letztendlich krank und infolgedessen gezwungen werden, innezuhalten. Unsere Gedanken sind viel zu stark darauf ausgerichtet, was wir in Zukunft tun müssen, und zu wenig auf unser Sein im Jetzt. Diese Orientierung verursacht Stress, und Stress macht krank, müde und schwach. Stellt sich uns ein Problem (eine Herausforderung), dann setzen wir alles daran, eine Lösung für das Problem zu finden, anstatt danach zu suchen, warum das Problem überhaupt entstanden ist. Solange wir nicht in die Tiefe gehen, werden wir uns weiter im Kreise drehen und versuchen, die Symptome zu bekämpfen.

Ich könnte noch ein Weilchen die großen Unterschiede zwischen der ersten und zweiten Ebene erläutern, doch das Allerwichtigste lässt sich in fünf kurzen Punkten zusammenfassen:

1. Alle Antworten auf unsere Herausforderungen finden wir in uns.
2. Alle Herausforderungen haben den Zweck, uns nach innen zu bringen.

3. In unserem Inneren finden wir die Antworten in dem Bereich, wo die Herausforderungen uns nicht berühren, sondern wo wir neutral bleiben.
4. In dieser neutralen Zone entdecken wir die Antwort auf alle Herausforderungen.
5. Die Antwort auf alle Herausforderungen lautet, dass wir den Teilen unserer Seele, die dies brauchen, noch mehr Liebe geben müssen.

Das klingt ganz simpel und esoterisch, doch später werden Sie von der Richtigkeit dieser fünf Punkte überzeugter werden und sie selbst anwenden.

Die Seele ist die Datenbank, die unsere emotionale Realität registriert und speichert. Unsere emotionale Realität ist so, wie wir das Leben erfahren. Die Seele kreierte mit uns Leben, indem sie Situationen anzieht, die uns aufs Neue die Chance geben, das, was wir in der Vergangenheit nicht aufgelöst haben, nachträglich zu lösen.

Die Seele wirkt entgegengesetzt zum Ego. Das Ego versucht, peinliche Situationen und Konflikte zu vermeiden. Die Seele schiebt uns genau in Richtung Konfrontationen. Das ist das große Paradoxon. Das Ego will, dass wir unserem guten Gefühl folgen, und strebt nach so genannter Harmonie und Erkenntnis, dass nicht alles glatt läuft. Die Seele schickt uns Signale und beeinflusst unsere Intuition, so dass wir hoffentlich unsere Konflikte angehen. Ich werde noch ausführlich hierauf zurückkommen.

Dann ist es jetzt an der Zeit für Ebene 3:

## ■ Ebene 3

*Leichtigkeit. Geist: unsterblicher, unabänderlicher Teil*

Die Frage lautet: Wie kreieren wir Leichtigkeit? Wie kommen wir in Fluss (buchstäblich: in Strömung), wie ein Fluss, der dahinströmt, und ein Adler, im Wind schwebt? Der Geist ist der Intellekt, der Leben schenkt, der Leben ist. Alles dreht sich um Energie. Einstein war einer der ersten Wissenschaftler, der dies erläutert hat. Er kam zu dem Schluss, dass selbst Materie abgebremste Energie ist, Intellekt in Stille, oder manchmal Intellekt in Bewegung. Was wir als 'Geist' bezeichnen, ist der Teil von uns, der nicht örtlich gebunden ist. Er lässt sich auch nicht ändern, er ist unantastbar.

Die Seele und der 'mind' sind beide jeweils unsterbliche und sterbliche Teile, die reaktiv sind. Der Geist ist Reinheit, das reine Wissen, das reine Sein. In vielen Kulturen finden wir Bezeichnungen für diese Matrix der Energie, die den Körper erschafft, ihm Form gibt und unterstützt: Qi oder Chi (China), ki (Japan), Prana (Indien), Yesod (Kabbalah), Baraki (Sofi), Wakan (Lakota), Orenda (Irokesen), Megbe (Pygmäen), Heiliger Geist (christliche Traditionen).

Die Seele ist die Datenbank all unserer Reaktionen auf der Welt. Die Seele verleiht uns, zusammen mit dem 'mind', unseren Charakter. Der Geist ist die allmächtige Schöpfungsintelligenz, die Seele ist ihre persönliche Manifestation. Die Seele ist der geistige Funke, der das Leben in den Körper bringt und dem Gehirn das Gefühl des Bewusstseins verleiht.

Um Leichtigkeit im Leben zu erfahren, dürfen wir keine Energie mehr an Emotionen und an das Leben selbst verlieren. Es bedarf des absoluten Vertrauens, damit sich unsere Intentionen in unserem Leben manifestieren. Dies bedeutet zu begreifen, dass alles, was wir mit aller Macht festhalten möchten, zu Energieverlust führt. Es bedeutet, Geduld zu haben, sodass das Universum sich 'verschwören' kann, um uns das Beste zukommen zu lassen. Es bedeutet zu wissen, wann wir aktiv werden müssen und wann wir warten müssen. Es bedeutet, einen solchen Schwebzustand zwischen Leidenschaft und Enthusiasmus einzunehmen, dass alles, was wir tun, uns Energie verleiht, und dass wir uns abends glücklicher

fühlen, weil wir alles ohne Widerstand getan haben. Es bedeutet, uns ständig bewusst zu sein, wann wir Widerstand leisten und folglich diesen Widerstand angehen, bis er weg ist. Es bedeutet, uns klar zu werden, dass alles, was uns berührt oder emotional trifft, eine Verletzung der Seele bedeutet, und dass wir diese Erkenntnis dann unmittelbar angehen müssen, so dass sie uns nicht mehr dasselbe antun kann, da diese Verwundung der Seele geheilt wird. Es bedeutet, uns bewusst zu sein, dass jedes Urteil, das wir über einen anderen fällen, eine Einladung ist, unsere eigenen Schattenseiten zu betrachten, also zu schauen, was dieses Urteil über uns sagt. Es bedeutet zu durchschauen, dass das Verhalten von anderen nichts darüber aussagt, wer wir sind, jedoch alles darüber sagt, wo wir in der Entwicklung unserer Seele gerade stehen. Es bedeutet die Abmachung, dass wir alles und jedem für das vergeben, was wir meinen oder glauben, dass sie uns antun oder angetan haben, weil wir wissen, dass wir ihnen für unseren eigenen Seelenfrieden vergeben. Es bedeutet, unsere begrenzten Glaubensüberzeugungen aufzuspüren, sodass wir diese direkt in Glaubensüberzeugungen umwandeln können, die uns dienen und Kraft geben. Es bedeutet, dankbar für alle Dinge in unserem Leben zu sein: für Gesundheit, Fülle, unseren Lebensweg und alles, was wir uns nur denken können. Es bedeutet, das Gesetz der Fülle zu kennen. Es bedeutet, unsere ganze Fülle den Menschen zu schenken, die sich festgefahren haben und einen 'Tritt in den Hintern' brauchen, um aus ihrem Teufelskreis wieder herauszukommen. Es bedeutet, bedingungslos zu geben, sowohl Liebe als auch Materie, ohne dadurch unser Ego mit Aufmerksamkeit und aufgebauschtem Selbstwertgefühl zu füttern.

Dies sind die Ingredienzien der Leichtigkeit im Kuchenteig der Liebe, des Mitgefühls, des Respekts und des Selbstvertrauens. Die Torte, die wir daraus backen, soll uns ein Leben lang erfreuen. Der Weg zur Leichtigkeit besteht darin, zu fallen und immer wieder aufzustehen. Ich glaube, dass jeder diesen Weg gehen kann, wenn er nur will.

Auf dieser Ebene sind wir mit unserem Geist (dem Universum) synchronisiert. Wir erleben beständig Zufälle. Es kommt alles und noch viel mehr einfach auf uns zu. Wir vergeuden keine Energie mit Anstrengungen.

Wir wissen, dass wir für unser eigenes Leben verantwortlich sind und wirklich diesen mit Anmut, Genuss und Glück auf möglichst entspannte Art und Weise. Die Kunst besteht darin, das Gleichgewicht zwischen Hingabe (wörtlich: "aus den Händen geben", folglich loslassen) und dem Wissen zu finden, wann wir aktiv werden müssen. Das bedeutet, uns bewusst zu sein, dass wir auf die Signale achten müssen, wie bei der Begegnung mit der Schlange.

Betrachten wir nun, was dies bedeutet, und was wir folglich damit anfangen können. Unser Geist (das Universum) kommuniziert beständig mit uns. Die Frage lautet: Empfange ich die Zeichen? Um mehr von diesem Buch zu profitieren, sollten Sie nebenbei ein Tagebuch führen. Achten Sie darauf, was um Sie herum geschieht, und schreiben Sie alle auffälligen Dinge auf. Fragen Sie sich, was das alles zu bedeuten hat. Damit öffnen Sie sich ganz, um zum Instrument für das Universum zu werden.

Wir können mit unserem Bewusstsein auf jeder dieser Ebenen sein. Was dies für Sie bedeutet, wollen wir im Folgenden betrachten.

- **Ebene 1**

Sie lenken Ihre Aufmerksamkeit voll und ganz auf das, was Sie in Ihrem Leben erreichen wollen. Sie haben Ziele. Sie wollen mehr aus Ihrem Leben machen. Erfolg ist für Sie wichtig. Sie geben etwas auf Luxus und Sicherheit: eine gute Karriere, Geld auf der Bank, ein schönes Haus und regelmäßig Urlaub. Sie haben Disziplin. Materieller Besitz, Erfolg, Ansehen und Status in der Gesellschaft dürfen es durchaus sein – da haben Sie gar nichts dagegen.

- **Ebene 2**

Sie sind auf Harmonie und darauf aus, dass alles gut läuft. Für Sie sind Freundschaften und Geselligkeit wichtig. Sie sind auch mit Ihrer Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt, lesen spirituelle Bücher, nehmen an Seminaren teil und können etwas mit Qi Gong, Tai Chi, Yoga und anderen östlichen Disziplinen anfangen. Sie möchten, dass Menschen Ihnen etwas geben, weil Sie sind, wer Sie

sind. Die Liebe steht für Sie neben Harmonie, Reflexion und dem Philosophieren über das Leben an sich im Mittelpunkt.

- **Ebene 3**

Sie sind auf dem spirituellen Weg. Sie fühlen sich gut. Sie haben viele Fragen, doch Sie wissen: Dies ist Ihr Weg. Sie arbeiten hart daran, um sich selbst näher zu kommen. Sie schenken bedingungslos und wollen eins werden mit dem Universum. Der Weltfrieden ist für Sie wichtig, und Sie wollen gern Ihr Scherflein dazu beitragen. Im Regelfall wissen Sie, dass alles so ist, wie Sie wissen, dass es ist. Sie zweifeln nicht daran.

Es gibt noch zwei weitere Ebenen:

- **Ebene 0**

#### **Spirituelles Koma oder spirituelle Ferien**

Diese Menschen sind glücklich zu schätzen, doch sie sind oft die Unzufriedensten. Sie haben ihr Schicksal akzeptiert und wissen, dass sie, wenn sie für ein Zehncentstück geboren sind, niemals einen Euro wert sein werden. Sie gehen mit dem Navigator durchs Leben. Viele Emotionen werden weggeraucht, weggetrunken oder weggefixt. Sie meckern und klagen viel und sondern sich von den Menschen ab, die es besser haben.

- **Ebene 4**

#### **Erleuchtung**

Diese wenigen 'glücklichen Auserwählten' haben sich selbst verwirklicht und sind die Verkörperung bedingungsloser Liebe. Sie haben ihre persönliche Aufgabe erfüllt, und machen sich nun zum Diener für andere Menschen. Sie verbreiten das Wissen, wie man Erleuchtung erlangt. Wenn man bei sich ist, erfährt man reine Liebe und Mitgefühl. Sie nehmen oft viel mehr wahr, als es mit den normalen Sinnesorganen möglich ist.

Dies sind die Basisprinzipien der Ausgangspunkte oder die Voraussetzungen in diesem Buch. Ich sagte ja, dass dies eine lange Einleitung werden würde. Ich bin mir sicher, dass Sie nun über alle Erkenntnisse verfügen, die Ihr Leben verändern können. Nun liegt es an Ihnen, diese aufzuschreiben und Ihre Intention laut auszusprechen.

Tun Sie dies also, wie Sie es bereits zweimal getan haben. Schreiben Sie Ihre Absicht auf, beispielsweise in folgender Form: "Ich setze die Intention, dass ich in diesem Leben auf dem Gebiet der Spiritualität alles, was mir möglich ist, verwirklichen möchte."

Falten Sie den Zettel zusammen. Schließen Sie die Augen, meditieren Sie, kehren Sie in die Zeit zurück, bevor Sie hier auf Erden waren. Überreichen Sie das Papierstück dann mit folgenden Worten sich selbst: "So lautet jetzt meine Absicht. Falls es nicht so ist, lass' es mich schnellstmöglich wissen."

Kehren Sie in die Gegenwart zurück, verbrennen Sie das Papier, und lassen Sie los.

Dies war die Einleitung. Lesen Sie sie noch ein zweites Mal durch, und markieren Sie die Dinge, die Sie tiefer in Ihrem Inneren aufnehmen möchten!

Ganz viel Erfolg auf Ihrem Weg zur Leichtigkeit.