

Rezeptfrei

Gesundheit aus dem Universum

Mentale Heilung von Krankheiten

INHALT

Vorwort

I. BEWUSSTWERDEN DER GEDANKEN

- Alltagsgeschichten
- Vom Erschaffen durch unsere Gedanken
- Unsere Gedanken sind „Sachen“
- Ausreden, warum wir nichts an unserem Leben ändern können
- Die Hölle existiert
- Bewusstes Abwenden vom Negativen
 - E-Mail an meine Freunde in Wien: Der verwunschene Berg
- Energetische Körper der Erde
- Erdchakren
- Körperchakren
- Körperchakren und Gesundheitsprobleme
 - Übung: Chakrenatmung
 - Gegenüberstellung
Erdchakren / Körperchakren
- Energiemodell der Inkas in Peru
- Vom positiven und negativen Denken
- Die Entstehung von Leid
 - E-Mail an meine Freunde in Wien: „Susto“ – Schreck

SONDERKAPITEL Kinderwunsch

- Hilfe, meine Umgebung macht Stress
 - Freunde und Familie
 - Neid und Eifersucht
 - Ego als Stressursache
 - Arbeit als Stressursache
 - Stress und negative Einstellungen
- Lifestylefehler
 - Rauchen
 - Macht Cola unfruchtbar?
 - Boxershorts für fitte Spermien
- Was ist los in Ihrem Schlafzimmer?
 - Wie oft soll man Sex haben, damit es endlich klappt?
 - Ernährungszusätze – Folsäure
 - Alternativmedizin – Stärkung des zweiten Chakras (Sexualchakra)

- Schwanger durch die Kraft der Gedanken
- Handeln Sie so, als wären Sie bereits jetzt schwanger
- Erbkrankheiten
 - Gene steuern unser Leben
 - Unser Umfeld steuert das Leben
 - Unterschiedliche Wahrnehmung *oder* das schielende Huhn
 - Brustkrebs bei eineiigen Zwillingen
 - Schlangenbisse, Feuerproben und Giftrinken

II. IHRE HEILUNG

- Gesundheit ist ein Bewusstseinszustand
- Der Glaube an Krankheit
- Bewusstes Abwenden von Krankheiten
 - Beispiel: Rückenschmerzen
- Selbsthilfe bei Verkühlung
- Mentale Beeinflussung von Kindern
- Wenn Überzeugung tötet
 - Schutz vor Hexerei
- Lichtheilung
 - Schnelle Notfallhilfe:
Rückenschmerzen
Fieberblase
- Fühlen Sie sich täglich gut
- Denken Sie an Gott
- Wie kann man Gott spüren?
 - E-Mail an meine Freunde in Wien: Prozession des Señor de los Milagros
- Denken Sie stets positiv

Zusammenfassung

Literaturverzeichnis

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

seit mehr als sieben Jahre lebe ich bereits in Lima, einer wunderbaren Stadt, die mein Weltbild und meine Vorstellungen vom Leben auf den Kopf gestellt hat. Hier wurde mir klar, dass es nicht nur wichtig ist, auf sein Äußeres zu achten, sondern auch auf sein Inneres zu hören. Peru ist ein sehr spirituelles Land mit einer außergewöhnlichen Schwingung, die eine neue Welt eröffnen kann, wenn man sich darauf einlässt.

Als ich hier ankam, war mir manches sehr fremd. Auch heute noch ist jeder Tag ein Abenteuer. Zu Beginn kannte ich nur wenige Menschen, und um meine täglichen Eindrücke zu verarbeiten, schrieb ich E-Mails an meine Freunde in Wien, die ich zum Teil in die Texte eingebaut habe. Vielleicht mögen Ihnen einige Erzählungen als übertrieben oder an den Haaren herbeigezogen vorkommen, doch sie entsprechen der Wahrheit. Einer Wahrheit, die hier in Südamerika eine völlig andere ist als die, die Sie kennen. Meine Saga ist stets: „Ich fühle mich so, als hätte man mich auf den Mond geschossen!“

Mein Weltbild wurde von einem Tag auf den anderen auf den Kopf gestellt. In Peru ist alles anders als zu Hause (in Wien): andere Denkweisen, Essensgewohnheiten, Speisen, Temperatur, Pflanzenarten, Menschen, Sprache, (Un)pünktlichkeit, sogar die Art, wie Religion gelebt wird. Hier habe ich gelernt, dass Gott viele Gesichter haben kann. Vor allem der andine Schöpfergott „Viracocha“ und die schönen Erzählungen des heute noch lebenden peruanischen Schriftstellers Antón Ponce de León Paiva haben mich sehr geprägt. Der bedeutendste Gott der Anden ist Viracocha, der wiederum Inti, den Sonnengott, erschuf. Inti ist Lebensspender, Schöpfer und Erzeuger des Lebens. Er lebt in jedem von uns und wir in ihm. Aus diesem Grund sind wir Schöpfer. Durch unsere Gedanken erschaffen wir uns unsere Lebensumstände, unser Umfeld und leider auch unsere Krankheit oder Gesundheit. Der in uns lebende Inti ist vollkommen, doch gleichzeitig Teil des universellen Intis, der sich dann in Mann oder Frau manifestiert.

Wir müssen uns bewusst werden, dass wir nicht dieser Körper sind, den wir im Spiegel sehen, sondern göttliche Funken, die in einem Käfig (unserem Körper) eingeschlossen sind. Durch unseren Geist sind wir mit dem Großen Geist (Viracocha, Gott) verbunden und können ihn gedanklich bei allen unseren Angelegenheiten im Leben um Hilfe rufen.

Es ist von größter Wichtigkeit, was Sie denken. In Ihrem Unterbewusstsein ist alles gespeichert, was Ihrer Meinung nach Ihr Leben darstellt. Durch Ihre Gedanken nähren Sie täglich Ihr Unterbewusstsein und gestalten so Ihr Leben. Allerdings muss Ihr Glaube nicht immer der richtige sein, aber es ist die Vorstellung, die sich realisiert, weil Sie es glauben. So erschaffen Sie Ihre Welt mit Ihrem Geist, und allein Sie sind der Urheber all dessen, was Ihnen widerfährt. (Außer es sind andere Faktoren im Spiel, wie die Umstände in dem Land, in dem Sie leben: Krieg, Politik, Religion, Soziales, Naturkatastrophen usw.)

Sind Sie fröhlich, optimistisch, zufrieden und glücklich, werden Ihr Leben und Ihr Handeln dies widerspiegeln. Sie werden sympathisch auf andere wirken, und alle Hindernisse, die Ihnen das Leben stellt, werden Sie durch Ihre positive Lebenseinstellung gut bewältigen. Da wir bei Geburt den freien Willen mitbekommen haben, liegt es an uns, zu entscheiden, was Gut und was Böse ist. Alles im Leben ist veränderlich, nichts ist fix.

Wenn Sie mit Ihrem Leben momentan nicht zufrieden sind, können Sie das durch die Änderung Ihrer Gedanken korrigieren. Das Herrliche (und leider auch Schwierige) dabei ist, dass Sie dazu niemand anderen benötigen, sondern Sie selbst können Ihre Lebensumstände ändern. Sobald Sie eine negative Einstellung durch eine positive austauschen, wird sich etwas in Ihrem Leben ändern.

Unsere geistige Haltung ist Energie in unablässiger Bewegung und ständiger Transformation. Sobald Sie sich bewusst werden, dass Sie es sind, der für Ihre Lebensumstände und Ihre Krankheit verantwortlich ist, können Sie es ändern. Es empfiehlt sich, stets positiv und optimistisch zum Leben und den Umständen eingestellt zu sein. Unsere Gedanken sind Schwingung. In hoher Frequenz sind sie positiv und in niedriger negativ.

Probieren Sie aus, wie Sie sich fühlen, wenn Sie sich in der Nähe eines glücklichen, zufriedenen Menschen aufhalten, der lustig und frohgestimmt ist. Sie werden eine schöne Schwingung und sich gut fühlen. Nähern Sie sich allerdings einem zornigen Menschen, werden Sie sich durch die niedrigen Schwingungen, die er aussendet, unwohl fühlen. So beeinflussen uns die Menschen, mit denen wir uns umgeben, und auch wir beeinflussen andere durch unsere positiven oder negativen Gedanken. Indem Sie stets eine hohe Schwingung ausstrahlen (durch positive Gedanken), ist die Schwingung Ihres Körpers und auch die Ihrer Mitmenschen hoch. Wir befinden uns stets in Schwingung, das Universum ist dynamisch.

Das Wichtigste ist, sich seiner positiven oder negativen Gedanken bewusst zu werden, um sie bei Bedarf zu ändern. Sie können den Schwingungszustand Ihrer Mitmenschen beeinflussen, indem Sie freundlich sprechen, lächeln, Freude und Glück ausstrahlen. Man wird Sie gerne um sich haben, und Sie werden sich wohlfühlen. Durch ein bewusstes und selbstverantwortliches Denken erfahren Sie ein glückliches und gesundes Leben.

Lima, März 2013

Unsere Gedanken sind „Sachen“

Unsere Gedanken sind „Sachen“, Materie. Unser Denken beeinflusst unser Leben. Es „erscheint“, was wir glauben und denken. Leider auch Negatives. Was wir in unserem Inneren (Kopf) denken, erscheint im Äußeren (Leben, Umgebung). Unsere Gedanken bestimmen über Krankheit oder Gesundheit, Glück oder Pech, Erfolg oder Misserfolg, Fehlritte oder Siegerehrungen, abhängig davon, ob sie negativ oder positiv sind. Niemand hat Schuld an Ihrem Leben, nur Sie alleine. Denn Sie entscheiden sich für positive oder negative Gedanken. Durch Ihre Gedanken haben Sie Ihr Leben und die Umstände, in denen sie momentan leben, angezogen. Auch Ihre Krankheit. Wenn Sie täglich mit griesgrämigem Gesicht auf die Straße gehen und alle unfreundlich anmotzen, dürfen Sie sich nicht wundern, wenn Sie schlecht oder patzig behandelt werden. Leben Sie zufrieden, stets mit einem Lächeln auf den Lippen, glücklich und optimistisch, ist es kaum verwunderlich, dass Sie beliebt sind, geliebt werden, man Sie überall mit Freude empfängt und Ihr Leben gut verläuft.

Die Wahl liegt bei Ihnen. Sie können entscheiden, ob Sie sich für positives oder negatives Denken entscheiden. Alles, von dem Sie erwarten, dass es eintritt, wird eintreten. Alles, was Sie ablehnen und verleugnen, wird nicht eintreten. Wenn Sie Ihre Art zu Denken ändern, werden sich Ihre Umgebung, Ihr Leben, Ihr Glück und Ihr Gesundheitszustand ändern.

Stellen Sie sich eine Lampe mit Hunderten von Glühbirnen vor. Denken Sie sich vor dieser Lampe eine grüne Plastikwand. Der Raum und alle Gegenstände darin sind plötzlich in dunkelgrünes Licht getaucht. Die hellen, klaren Farben sind jetzt dunkel und verschmutzt. Ihre Augen wurden verfinstert und geschwärzt. Alles in Ihrer Umgebung hat sich verdunkelt.

Jetzt stellen Sie eine rote Plastikwand vor die Lampe. Alles hat sich verändert. Dieselben Gegenstände und der Raum, der zuvor dunkel war, erscheinen Ihnen nun belebt. Es sind dieselben Gegenstände, Sie sehen sie nur mit anderen Augen. Sie wissen, dass hinter der Plastikwand immer die Lampe mit den weißen Glühbirnen steht. Was Sie sehen, ist eine Erscheinungsform, die jederzeit von Ihnen geändert werden kann. Sie haben die Wahl, ob Sie Ihre Welt gerne in Dunkelgrün, Rot oder klarem Weiß sehen.

Im Leben kann man entweder glauben und etwas Positives erwarten, oder sich ängstigen und Negatives befürchten. Wenn Sie Angst haben, ahnen Sie etwas Negatives voraus. Sie erschaffen dadurch mit aller Kraft Ihrer Seele das Negative, und es lässt nicht lange auf sich warten, denn Sie haben es durch Ihre Gedanken „gerufen“. Jeder Gedanke, der mit einem starken Gefühl verbunden ist, manifestiert sich schneller und mit stärkerer Kraft. Angst ist ein sehr machtvolleres Gefühl. Wenn Sie Angst vor Unfällen haben, schweren Erkrankungen, Herzinfarkt, Krebs, Magenbeschwerden oder sonstigen Scheußlichkeiten, dürfen Sie sich nicht wundern, wenn genau diese Erkrankungen Sie ereilen. Ich höre Sie bereits innerlich protestieren. Sie meinen, es gibt doch Viren, Bakterien und Mikroben? Diese sind doch kein Produkt unserer Gedanken, sie existieren wirklich und rufen eine Unmenge von Erkrankungen hervor. Alle Krankheitserreger sind nur Auswirkungen und keine Ursachen. Der eigentliche Grund liegt im Geist, in Ihren Gedanken.

Der Keim ist nur eines der Bindeglieder der Kette. Die Erkrankung ist das Endprodukt. Keime sind immer und überall, aber nicht alle machen uns krank. Wenn Sie fest davon überzeugt sind, dass Sie niemals krank werden, komme was wolle, können Sie im ärgsten Sturm mit dünner Bluse stehen und werden nicht erkranken. Ihre Überzeugung wird siegen. Haben Sie allerdings Angst, sich beim leichtesten Wind eine Erkältung zu holen, geben Sie der Krankheit durch Ihre Gedanken eine Chance.

„So, wie ein Mensch in seinem Herzen denkt, so ist er“.

Jesus

Sobald Sie erkennen, dass Sie selbst es sind, der sich alle Schmerzen und Krankheiten antut, können Sie das ändern. Allerdings muss die Bereitschaft von Ihnen ausgehen. Jeder unserer Gedanken ist Schwingung. Diese Gedankenschwingung breitet sich in alle Richtungen aus, so, wie die Wellen, die entstehen, wenn Sie einen Stein ins Wasser werfen. Negative Gedanken sind düster, trübsinnig, deswegen schwingen sie in einer niedrigen Frequenz. Positive Gedanken sind hell, leuchtend, strahlend, lichtdurchflutet und schwingen in einer hohen Frequenz. Positive Gedanken sind immer stärker als negative. Haben Sie harmonisch schwingende Gedanken, ist Ihr Körper in Harmonie und strahlt Gesundheit aus. Denken Sie disharmonisch (negativ), überträgt sich diese negative Schwingung auf Ihren Körper, und Schmerzen oder eine Krankheit treten auf. Durch Ihre Gedanken steuern Sie Ihr Leben. Es mag vielleicht bequem sein, so weiterzumachen wie bisher. Eine Änderung, welcher Art auch immer, ist stets schwierig. Aber nichts ist unmöglich. Mit festem Willen und Überzeugung ist es möglicherweise einfacher, als Sie denken.

Wenn Sie morgens aus dem Fenster sehen, es ist windig, grau oder föhnig und Sie denken, dass dies genau das Wetter ist, bei dem Sie stets einen Migräneanfall bekommen, wird dieser mit ziemlicher Sicherheit folgen. Durch die Beschäftigung mit der Migräne, das fortwährende Denken daran, die Angst, wieder Schmerzen erleiden zu müssen, ziehen Sie den Kopfschmerz an. Durch Angst vor dem Schmerz und negative Gedanken ziehen Sie genau die Situation an, die Sie verhindern möchten. Das mag etwas abstrus klingen, doch leider ist es so. Durch die ängstliche Beschäftigung mit der Krankheit kreisen Ihre Gedanken ständig um diese Erkrankung, die Sie nicht möchten. Dadurch verstärken Sie Ihre Angst und senden eine noch mächtigere negative Schwingung aus. Die Folge ist, dass die Krankheit „erscheint“. Gedanklich haben Sie die Krankheit gerufen.

Regnet oder schneit es, höre ich des Öfteren von älteren Menschen: „Bald werden mir wieder die Knie zu schmerzen beginnen“ oder: „Mein Rheuma wird mich in Kürze wieder quälen.“ Denn bei feuchtem Wetter „muss“ man Schmerzen haben. Das ist eine weitläufige Meinung, die Sie vielleicht auch schon gehört haben. Wie würde Ihnen die Idee gefallen, dass das Wetter für Ihr Leiden überhaupt keine Rolle spielt? Sie könnten einfach denken, dass Sie niemals Schmerzen haben. Weder bei Sonnenschein noch bei Regen oder Schnee. Auch Narben muss man bei feuchtem Wetter nicht spüren. Allein der Glaube daran und die Beschäftigung mit dem Thema lassen die Narben schmerzen.

Auch ich litt viele Jahre lang unter Ischiasschmerzen. Kaum wurde es kühler oder es gab einen Luftzug, spürte ich meinen „Ischias“. Durch Jammern wie: „Hier zieht es, mir tut schon wieder mein Ischias weh“, bereitete ich dem Schmerz zusätzlich eine besondere Freude und zeigte dadurch meinem Peiniger die Bereitschaft, mich richtig quälen zu dürfen. Heute habe ich es mir abgewöhnt, bei jedem geringsten Luftzug oder Kälteeinbruch zu jammern und bin seit einigen

Jahren „bewusst“ schmerzfrei. Falls ich doch wieder in meine alte Denkweise ver falle und der Schmerz sich breit machen will, denke ich sofort bewusst: „Der Schmerz gehört nicht zu mir, er soll gehen.“ (Mehr dazu weiter unten.) In Kürze verzieht er sich wieder, denn er ist nicht willkommen.

Ich höre Sie bereits rufen und sagen: „Ich habe niemals an eine Krankheit gedacht, sie ist wie aus heiterem Himmel über mich hergefallen.“ Leider muss ich Ihnen sagen, dass auch in diesem Fall die Krankheit von Ihren falschen, negativen Gedanken erschaffen wurde. Manchmal wundert man sich, dass ein heiterer, lebenslustiger Mensch ein schreckliches Schicksal erleiden muss. Sie können sich sicher sein, dass diese Person Ihnen Fröhlichkeit vorspielt. Irgendwo hat dieser Mensch „eine Leiche im Keller vergraben“, sonst wäre sein Leben anders verlaufen.

„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“

Marcus Aurelius

Die bekannte Denkerin der Neuzeitbewegung, Conny Mendez aus Venezuela, hat in einem kleinen Experiment die Kraft der menschlichen Gedanken gezeigt. Für die Jahre 1966/1967 wurde in Venezuela ein Erdbeben vorausgesagt. Conny Mendez lehrte Ihre Schüler die Wichtigkeit positiver Gedanken und deren Beeinflussung auf das Leben und die Lebensumstände. Selbstverständlich kann man kein Erdbeben beeinflussen, sehr wohl aber, ob man davon betroffen sein wird. Sie selbst sowie Hunderte ihrer Anhänger stellten sich gedanklich darauf ein, dass sie vom prophezeiten Erdbeben verschont bleiben würden (klingt sehr kindlich, oder?). Am 29. Juli 1967 ereignete sich in Caracas ein starkes Erdbeben, das innerhalb von 39 Sekunden 80.000 Menschen obdachlos machte und Hunderte von Todesopfern forderte. Es entstand ein Sachschaden von 100 Millionen Dollar. Keiner der Schützlinge von Conny Mendez wurde vom Erdbeben ernsthaft betroffen.²

Es ist die innere Einstellung, die unser Leben formt. Wir selbst entscheiden, ob wir Angst vor etwas haben (im Fall von Conny Mendez vor dem Erdbeben) oder nicht. Angst ist ein starkes, negatives Gefühl, das zerstörerisch in Ihrem Leben wüten kann. Durch das einfache Umdenken, keine Angst mehr zu haben, können Sie viel Heilung in Ihr Leben ziehen. Vielleicht ist es Ihnen möglich, sich ein kindliches Denken anzugewöhnen. Ein Kind fragt nicht lange, bevor es einen geliebten Menschen umarmt oder sich auf seinen Schoß setzt. Es hat keine Angst vor der Zukunft und sorgt sich nicht um seine Gesundheit. Wäre es nicht schön, wie Kinder denken zu können? Sie leben sorgenfrei, glücklich und kümmern sich ums Spielen. Müssen wir uns wirklich täglich so viele Sorgen machen und Angst haben?

„Als ich ein Kind war, redete ich wie ein Kind, dachte wie ein Kind und urteilte wie ein Kind. Als ich ein Mann wurde, legte ich ab, was Kind an mir war. Jetzt schauen wir in einen Spiegel und sehen nur rätselhafte Umriss e, dann aber schauen wir von Angesicht zu Angesicht. Jetzt erkenne ich unvollkommen, dann aber werde ich durch und durch erkennen, so, wie ich auch durch und durch erkannt worden bin.“

1. KOR 13, 11-12

2.

Ändern Sie Ihre Gedanken, Einstellungen und Überzeugungen, und eine Änderung Ihres Lebens lässt nicht lange auf sich warten. Achten Sie auf Ihre Worte und die Gefühle, die Sie dabei empfinden. Gott hat das Universum mit seinem Geist kreiert. Wir erschaffen durch unseren Geist

unsere Welt. Die Welt, in der wir leben, ist weder gut noch schlecht. Sie ist so, wie wir sie sehen. Jeder für sich hat seine eigene Welt. Deswegen ist es wichtig, sich seiner Gedanken, Worte und Taten bewusst zu sein. Denken Sie über den heutigen Tag nach und versuchen Sie nachzuvollziehen, wie Sie in manchen Situationen gesprochen, gehandelt, gedacht oder empfunden haben. So können Sie viel über sich lernen. Alles, was Ihnen nicht gefällt, ändern Sie. Sie können Ihre Gedanken, Ihren Zorn, Ihren Unmut und die Art, wie Sie mit Ihren Mitmenschen umgehen, lenken. Dafür müssen Sie sich aber zuerst bewusst werden, was für ein Mensch Sie eigentlich sind.

Nehmen wir an, Sie sind eine Hausfrau mit zwei liebevollen, aber sehr anspruchsvollen Kindern und leben in einem Haus, dessen Haushalt viel Arbeit macht. Sie warten den ganzen Tag auf Ihren Mann, um sich abends bei ihm über alles, was Ihnen nicht passt, zu beschweren. Kaum legt Ihr Angetrauter seinen Mantel ab, überfallen Sie ihn mit Klagen wie: „Endlich kommst du, wo warst du denn so lange? Der Abfluss ist verstopft, und ich kann nicht waschen. Du willst sicherlich dein Abendessen pünktlich, aber das geht jetzt nicht, denn ich war die ganze Zeit mit dem blöden Ding beschäftigt. Außerdem war unser Sohn wieder sehr unartig, und ich musste ihn bestrafen. Er ist jetzt in seinem Zimmer. Du hast hoffentlich daran gedacht, die Stromrechnung zu bezahlen, nicht so wie letzten Monat...“ Sie können sicher sein, dass sich Ihr Göttergatte bereits mächtig freut, wenn er nach Hause kommt. Vielleicht atmet er bereits vor der Tür einige Male tief ein, bevor Ihr Redeschwall ihn trifft.

Sie könnten morgen Abend etwas Neues ausprobieren: Öffnen Sie liebevoll die Tür, umarmen Sie Ihren Mann und sagen ihm einige nette Worte ins Ohr. Wundern Sie sich nicht, wenn Ihr Mann misstrauisch meint, Sie seien bereits am helllichten Tage betrunken. Schließlich ist er diese Begrüßung nicht gewohnt. Fragen Sie ihn, wie sein Tag war, und erst dann beginnen Sie mit Ihren „Klagen“. Versuchen Sie, diese nicht zu scharf zu formulieren. Bedenken Sie, Ihre Worte spiegeln Ihre Gedanken wider, und diese beeinflussen Ihren Körper und Ihren Gesundheitszustand. Liebevolle, bedachte Worte bringen Heil in Ihr Leben und sind wohltuend für Ihren Körper. Achten Sie darauf, wie Sie sich fühlen, wenn Sie nett zu Ihrem Partner sind. Der Idealzustand für Ihren Körper ist es, immer genug an Liebe zu erhalten.

Wenn es Ihnen schwerfällt, beim Öffnen der Tür Ihrem Mann nicht den Kopf abzureißen, sollten Sie vor seinem Heimkommen üben. Nehmen Sie sich Zeit, um darüber nachzudenken, was Sie an Ihrem Mann lieben. Schwelgen Sie in Gedanken in alten Zeiten, bevor die Routine des Haushalts und die Alltagsgeschichten Ihre Romantik zerstört haben. Vielleicht notieren Sie sich, was Sie an Ihrem Mann lieben und danken dafür. „Danke, dass er liebevoll mit mir umgeht.“ Denken Sie nur positiv und kritisieren Sie sich nicht selbst. Also sagen Sie nicht: „Danke, dass er liebevoll mit mir umgeht, obwohl ich ihn jedes Mal zur Schnecke mache, sobald er nach Hause kommt“. Bleiben Sie positiv. „Danke für seine Liebe, danke für seine Zärtlichkeit, danke, dass er die Familie ernährt.“ Möglicherweise rufen Sie Ihren Liebling einmal während des Tages spontan an und flüstern ihm einige nette Worte ins Telefon. Seien Sie nicht enttäuscht, wenn er sehr erstaunt darüber ist und misstrauisch meint, was er für Sie erledigen soll oder welche Besorgungen noch fehlen.

Wenn Ihr Kind von der Schule nach Hause kommt, begrüßen Sie es liebevoll und fragen, wie es in der Schule gelaufen ist. Auch wenn Sie nur eine patzige Antwort erhalten, bleiben Sie freundlich und positiv. Bedenken Sie, die schroffe Antwort Ihres Sprösslings spiegelt ebenfalls das Innere Ihres Kindes. Bevor Sie mit Rügen und Regeln beginnen, sprechen Sie ein wenig mit Ihrem Kind und gehen erst dann auf den Alltag ein.

Leider ist es in der heutigen Zeit der Computerspiele, des Fernsehens und der hypermodernen Handys, die bereits alle Funktionen außer der Selbstzerstörung eingebaut haben, nicht modern, miteinander zu sprechen. Des Öfteren konnte ich „Gespräche“ zwischen Mutter und Tochter auf Facebook verfolgen, obwohl beide im selben Haushalt leben. Ich frage mich, wie viel beide täglich ohne Facebook oder Smartphone miteinander kommunizieren.

Danken Sie auch für Ihre Kinder, und bleiben Sie dieses Mal wieder positiv. Es kann Situationen geben, in denen Sie Ihre Quälgeister am liebsten durchs Fenster schießen würden, aber im Grunde genommen lieben Sie Ihre Kinder. Formulieren Sie keine negativen Affirmationen, auch wenn Ihre Kinder Sie bis zur Weißglut reizen. Eventuell verstehen Sie die Welt Ihrer Kinder nicht, finden deren Bekleidung hässlich (ich kann auch nicht verstehen, wieso man viel Geld für Jeans bezahlen soll, die bereits im Geschäft Löcher haben), empfinden deren bevorzugte Musik als aufwühlend und zu laut und ihre Freunde als schlechten Umgang. Ich denke, dasselbe haben unsere Eltern über uns gedacht (außer die Sache mit den löchrigen Hosen). Indem Sie dankende Worte für Ihre Kinder aussprechen (oder denken), beeinflussen Sie auch deren Welt (und Sorgen) durch Ihre positiven Gedankenschwingungen. „Danke für meine wunderbare und harmonische Beziehung zu meinen Kindern.“ Erwarten Sie Wunder.

Achten Sie ebenfalls auf Ihr Gefühl oder Ihre Gedanken, wenn Sie morgens zur Arbeit gehen. Sind es gute oder schlechte Gefühle? Mögen Sie Ihre Arbeit, oder fühlen Sie sich unwohl bei dem Gedanken, wieder den ganzen Tag in einem muffigen Büro zu hocken und sich vom Chef anfauchen zu lassen? Lassen Sie nicht zu, dass andere Ihre Negativität an Ihnen auslassen. Der Großteil der Menschen hat es mit weniger netten Chefs zu tun. Sind Sie in der glücklichen Lage, einen freundlichen Vorgesetzten zu haben, bedanken Sie sich dafür beim Universum. „Danke für meinen super Chef.“ Sollte dieser aber eher eine ungute Stimmung in der Abteilung verbreiten, bedanken Sie sich ebenfalls: „Danke, Universum, dass ich einen Job habe und somit mein Leben frei gestalten kann.“ Weil Ihr Boss scheinbar nichts von positivem Denken versteht, können Sie ihm (und dabei auch sich selbst) durch positive Affirmationen helfen.

Im Fall, dass Sie widerwillig zur Arbeit gehen und bereits morgens am Arbeitsplatz ein flaes Gefühl haben, danken Sie für alles, was es in Ihrem Arbeitsumfeld gibt und segnen Sie es. „Ich segne meine Arbeitsstelle und danke dafür. Danke, Universum, dass ich Arbeit habe und damit meiner Familie Schutz und Essen geben kann. Ich segne das Büro, in dem ich arbeite, ich segne meinen Arbeitsplatz, ich segne meinen Computer (danke, sonst müsste ich noch immer mit einer mechanischen Schreibmaschine tippen und mich bei jedem Fehler ärgern), ich segne meinen Schreibtisch (danke, sonst wüsste ich nicht, wo ich meine Utensilien unterbringen sollte), ich segne meinen Sessel (danke, dass ich nicht stehen muss), ich segne mein Schreibwerkzeug (danke, sonst müsste ich mit Feder und Tinte schreiben), ich segne meinen Locher (danke, sonst müsste ich mit meinen Zähnen Löcher ins Papier beißen), ich segne mein Telefon (sonst müsste ich die Buschtrommel schlagen), ich segne...“

Erkennen Sie, dass vieles für Sie selbstverständlich ist. Danken Sie, dass es dies alles gibt und Sie es benutzen dürfen. Sie können das Segnen spielerisch auf alle Ihre Lebenslagen ausweiten. Auf Ihr Heim, Ihren Partner, Ihre Kinder, Ihre Freunde und Bekannten, Ihre Haustiere, Ihre Arbeitskollegen und Ihren muffigen Boss. Dank und Segen lösen Negativität bei Ihnen und erstaunlicherweise auch in Ihrem Umfeld auf. Indem Sie positiv denken, wird die Welt Ihrer Mitmenschen ebenfalls liebe- und energievoller.

Nicht jeder beschäftigt sich mit positivem Denken. Leider ist es eher der umgekehrte Fall – die meisten Menschen denken negativ und pessimistisch. Seien Sie sich bewusst, dass Ihre Gedanken reine göttliche Energie sind. Durch Ihre positiv gestimmte Einstellung ändern Sie das

Energiefeld um sich, und auch Ihre Mitmenschen können (unbewusst) nicht ausweichen. Sie werden unweigerlich mit dem Strudel des Positiven mitgerissen. Seien Sie sicher, dass in Kürze ein Wunder geschieht. Sie werden sehen, danach sehen Sie Ihren Arbeitsplatz gleich anders. Machen Sie diese Segensübung täglich und freuen Sie sich, wenn Ihnen Ihr „unfreundlicher“ Chef nett zulächelt oder seine griesgrämige Chefsekretärin Ihnen beim nächsten Mal einen Kaffee anbietet. Sie werden staunen, wie sich die Welt um Sie verändert. Seien Sie darauf gefasst, dass man Sie fragt, warum der Chef plötzlich so freundlich Ihnen gegenüber ist (und scheinbar nur zu Ihnen). Glauben Sie mir nichts, probieren Sie es aus, und staunen Sie.

Wo immer Sie sich befinden, zum Beispiel auf dem Nachhauseweg, im Stau, an einer Haltestelle, im Kaffeehaus, an der Kassenschlange, in der Badewanne – beginnen Sie für die Gegenstände, die Sie sehen, zu danken und segnen Sie diese. Sie werden merken, Ihre Welt wird von Tag zu Tag freundlicher und liebevoller. Vielleicht segnen Sie die Menschen, die an Ihnen vorübergehen, oder diejenigen, die ebenfalls an der Schlange stehen. „Ich segne das Gute in dir und deine Gesundheit.“ Vergessen Sie nicht die Bettler auf der Straße oder die gestresste Verkäuferin, die „so langsam arbeitet“. Machen Sie es sich zum Spaß, beim Einkaufen zu segnen. „Ich segne diesen Einkaufswagen und danke dafür.“ (Sonst müssten Sie alle Waren mit Ihren beiden Händen tragen.) „Ich segne das Kaufhaus und danke dafür, dass es für mich diese leckeren Waren heranschafft.“ „Ich segne dieses Obst und danke dafür, dass ich frische Waren essen darf.“ „Ich segne den Bauern, der das Obst angebaut, gegossen und geerntet hat, den Lastwagenfahrer, der es in die Stadt gebracht hat, die Verkäuferin, die es einsortiert hat, und die Waage, die mir das genaue Gewicht und den Preis errechnet (sonst müsste die Verkäuferin schätzen).“

Segnen Sie auch Situationen oder Menschen, die Ihnen Schmerz und/oder Leid zugefügt haben. Sie wissen, Sie tun es für sich, denn Sie sind es, der an der Situation leidet. Mit Segen können Sie viel Leid, auch bereits geschehenes, auflösen.

„Ich segne _____ (sprechen oder denken Sie den Namen der Person, die den Schmerz und das Leid verursacht hat) das Gute in dir und deine Gesundheit.“

„Ich segne _____ (sprechen oder denken Sie den Namen der Person, die leidet, oder gelitten hat) das Gute in dir und deine Gesundheit.“

Seien Sie sich bewusst, dass jeder Segen und Dank, den Sie aussprechen, wieder zu Ihnen zurückkehrt und Heilung bringt. Vergessen Sie nicht, auch sich selbst zu segnen. „Ich segne das Gute in mir und meine Gesundheit.“

Manche Menschen, die mir begegnen, meinen, dass sie das Segnen nur einmal probieren möchten, denn niemand in ihrer Umgebung oder ihrem Freundeskreis tut das. Es genügt, wenn Sie es einmal aussprechen, denn dadurch haben Sie sich mit dem Thema beschäftigt. Eigentlich wollen Sie diese „Sache“ endlich bereinigen. Außerdem haben Sie sich durch den Segen innerlich verändert. Er kann die Verkrustungen in Ihrem Herzen aufbrechen und Heilung bringen. Schließlich möchten Sie gerne etwas ändern und streben ein gesundes und lebenswertes Leben an, oder? Einmal den Segen einer schmerzhaften Situation oder eines Menschen auszusprechen genügt, um eine Veränderung herbeizuführen. Es wäre wirklich schade, weiterhin mit Groll im Herzen zu leben und sich selbst zu verletzen. Durch das Segnen verändert sich nicht die Welt, sondern Sie verändern sich. Sie haben die Bereitschaft, Ihre Verletzungen anzuerkennen und

loszulassen. Dadurch sieht Ihre Welt anders aus, und Sie werden zu einem stärkeren und gesünderen Menschen.

Nehmen wir an, Sie sind schwer krank und müssen langwierige, angsteinflößende Therapien im Krankenhaus (Arztzimmer, Krankenzimmer, Therapieraum, Kurhaus, Rehabilitationszentrum...) über sich ergehen lassen. Während Sie im Wartezimmer auf Ihre Behandlung warten, sollten Sie fortan die Zeit sinnvoll nutzen. Tippen Sie nicht in Ihrem Telefon herum, um sich die Zeit totzuschlagen, sondern segnen und danken Sie: „Ich segne dieses Zimmer und danke, dass ich eine Behandlung bekommen darf. Ich segne meine Medikamente und danke dafür, ich segne mein Krankenbett und danke dafür, ich segne den Infusionsständer und danke dafür, ich segne das sterile Infusionsbesteck und danke dafür, ich segne alles, was um mich ist.“

Segen und Dank haben positive, wertvolle Energien, die negative Strukturen ins Positive umwandeln. Krankenhäuser und Arztpraxen sind mit viel Leid und Angst beladen, und es ist wichtig, dass es Menschen wie Sie gibt, die diese negative Energie ins Positive umkehren. Damit tun Sie sich und Ihrem Körper etwas Gutes und helfen nebenbei Ihren Leidensgenossen. Seien Sie nicht egoistisch, der Mensch, der neben Ihnen im Wartezimmer sitzt, trägt ebenso Leid und Schmerz mit sich. Segnen Sie auch ihn und somit sich selbst.

„Was Ihr für einen meiner geringsten Brüder getan habt, das habt Ihr mir getan.“

Matthäus Evangelium,
Kapitel 25, Verse 31-46

Wenn Sie auch an Ihre Mitmenschen, Ihre Umwelt, Tiere, Pflanzen und die Erde denken, sind Sie Jesus (und damit dem Universum) ein Stück näher. Das Universum wird seinen Segen zu Ihnen zurückschicken. Senden Sie auch einen Segen an die hektischen Krankenschwestern, den unnahbaren Oberarzt sowie das gesamte Krankenhauspersonal. Vergessen Sie nicht das Putzpersonal, denn ohne dieses müssten Sie auf einem verstaubten Sessel sitzen, ein verschmutztes WC benutzen und könnten nicht über spiegelglatte Fußböden schreiten. Erwarten Sie, dass sich durch das Segnen Ihre Welt ändert. In Kürze werden Sie mehr von Ihrer Umwelt erkennen und sich über Ihren „Weitblick“ freuen. Sehen Sie Ihre Welt mit anderen Augen, zählen Sie Dinge auf, die sich in Ihrer unmittelbaren Umgebung befinden, und danken Sie dafür. Seien Sie dankbar für die vielen Dinge in Ihrem Leben, die Sie bisher noch nie wahrgenommen haben, da sie für Sie selbstverständlich waren.

„Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht in unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt. Sprich oder handle mit einem unreinen Geist, und Schwierigkeiten werden dir folgen. Sprich oder handle mit einem reinen Geist, und Glück wird dir folgen.“

Buddha, Dhammapada