

INHALT Seelenpsychologie *Dr. Stone R.Lippert-Verlag*

- 1 Die Entwicklung der persönlichen Kraft und die Funktion des bewußten Verstandes und des Unterbewußtseins 11
- 2 Bedingungslose Selbstliebe und das Innere Kind 29
- 3 Die Ausbalancierung und Integration der vier Körper und der drei Verstandesebenen 47
- 4 Das Christusbewußtsein und wie man es erreicht 63
- 5 Seelenpsychologie im Vergleich zur traditionellen Psychologie 105
- 6 Die Schwierigkeiten und Fallen auf dem Weg zum Aufstieg 125
- 7 Romantische Beziehungen aus der Sicht der Seele 139
- 8 Das medizinische Hilfsprogramm der Grossen Weissen Bruderschaft 157
- 9 Hilfsmittel zur Heilung der Emotionen 167
- 10 Wie man sein Unterbewußtsein umprogrammiert 197
- 11 Hypnose und Selbsthypnose 223

INHALT

- 12 Physische Unsterblichkeit 245
- 13 Ein esoterisches Verständnis über die Sexualität 257
- 14 Psychische Selbstverteidigung 279
- 15 Die menschliche Aura und die sieben Körper 317
- 16 Die zweiundzwanzig Chakren 329
- 17 Das Emporsteigen der Kundalini 341
- 18 Channeling 349
- 19 Eine spirituelle Betrachtung der Träume und des Schlafes 359
- 20 Die Gesetze der Manifestation 377
- 21 Die Gesetze des Karmas 405
- 22 Die Kinder in der heutigen Welt 419
- 23 Bibliographie 432

Einleitung

Eines meiner Hauptinteressen in diesem Leben war das Studium von dem, was ich nunmehr Monaden- oder Spirituelle Psychologie nenne. Es gibt Tausende von Büchern zur Selbsthilfe, die die Themen Psychologie und menschliche Beziehungen behandeln, doch nur sehr wenige davon integrieren auch den Aspekt der Seele und den des Geistes in entsprechender Weise. Dies war meine Hauptaufgabe und mein größtes Interesse in diesem Leben. Dieses Buch repräsentiert nun die Essenz meiner gesamten Forschung, meiner Studien und meiner Arbeit auf diesem Gebiet.

Ich habe versucht, dieses Thema sehr klar, auf den Punkt gebracht und leicht verständlich zu halten. Dieses Buch ist sehr umfangreich und zusammen mit meinem ersten Buch "Das komplette Aufstiegshandbuch - Wie man den Aufstieg in diesem Leben erreicht" stellt es die Grundlagen der Seelen- und Monadenpsychologie dar. Es muß verstanden werden, daß es drei verschiedene Stufen der Selbstverwirklichung gibt: Es gibt die Selbstverwirklichung auf der Persönlichkeitsebene, auf der Seelenebene und zuletzt auf der Monaden- oder Spirituellen Ebene. Diese beiden Bücher versorgen Dich mit einer unendlichen Vielfalt für ein grundsätzliches Verständnis, mit Werkzeugen und Karten, um alle drei Stufen dessen zu erreichen, was wir als die Verwirklichung oder Realisierung Gottes bezeichnen.

Die meisten Bücher einer normalen Buchhandlung konzentrieren sich auf das Thema der Selbstverwirklichung auf der Stufe der Persönlichkeit. Die neue Welle der Psychologie ist die transpersonale Psychologie oder Seelenpsychologie, die die fortgeschrittenen Studenten auf dem Geistigen Pfad zur Monadenpsychologie führt. Das gesamte Verständnis der Psychologie wird durch die angemessene Integration der Seele vollkommen verändert. Man sagt, die Selbstverwirklichung auf der persönlichen Ebene bringt Glück, die Selbstverwirklichung auf der Seelenebene bringt Vergnügen und die Selbstverwirklichung auf der monadischen und spirituellen Ebene bringt Segen. Aus diesem Grund freut es mich, in aller Be-

scheidenheit, Dir mein Lebenswerk über das Verständnis der Seelen- und Geistespsychologie zu präsentieren.

Dr. Joshua David Stone

1. Die Entwicklung der persönlichen Kraft und die Funktion des bewußten Verstandes und des Unterbewußtseins

*"Die allerwichtigste Fähigkeit, um psychologische und spirituelle Gesundheit zu erlangen, ist zu lernen, seine persönliche Kraft zu besitzen."
Dr. Joshua David Stone*

Der bewußte Verstand ist der logisch denkende Teil, wohingegen der unbewußte Verstand oder das sogenannte Unterbewußtsein entgegen jeder Logik arbeitet. Der überbewußte Verstand ist der allwissende Teil unseres Selbst. Eine andere Metapher ist, daß der bewußte Verstand der Kapitän des Schiffes ist, der Programmierer des Computers, der Entscheidungsträger, der Gärtner. Wenn der bewußte Verstand der Kapitän ist, dann ist das Unterbewußtsein der Matrose, der unter Deck alle Anweisungen des Kapitäns ausführt. Das Unterbewußtsein ist der Computer oder der Kassettenrecorder. Das Unterbewußtsein kann mit der Erde verglichen werden. Wenn der bewußte Verstand der Gärtner ist, so pflanzt er die Samen (Gedanken). Auf der Erde gedeihen alle Samen, unabhängig davon, ob es Unkraut oder schöne Blumen sind, die daraus hervorgehen. Das Unterbewußtsein speichert einfach nur die Informationen und folgt den Befehlen, ob diese nun rationaler oder irrationaler Natur sind. Das Unterbewußtsein kümmert sich nicht darum, denn es besitzt absolut keine Fähigkeit des logischen Denkens.

Das Unterbewußtsein ist ein Paradoxon. Es besitzt zwar keinerlei Logik und doch hat es eine unglaubliche Anzahl von erstaunlichen Fähigkeiten und Intelligenzfaktoren. Der beste Vergleich, um dies besser zu verstehen, ist die Analogie des Computers. Ein Computer ist eine unglaubliche

Maschine und doch kümmert er sich in keiner Weise darum, was in ihn hinein programmiert wird. Egal ob es die Lösung einer Energiekrise oder einen nuklearen Krieg hervorruft. Das Unterbewußtsein erfüllt, wofür es programmiert wurde, egal was dies auch immer sei. Ein gutes Beispiel dafür ist die Art, wie das Unterbewußtsein den physischen Körper vollkommen steuert. Das kann durch die Auswirkungen von hypnotischen Suggestionen bewiesen werden, die den Körper einer Person betreffen. Das Unterbewußtsein hat die Fähigkeit, perfekte Gesundheit hervorzurufen oder Krebs zu entwickeln. Es wird genau das erschaffen, wozu es programmiert wurde. Niemand programmiert bewußt Krebs, aber viele Menschen programmieren durch mangelnde Selbstliebe, Opferbewußtsein, Rachedgedanken, Selbstaufgabe und so weiter unbewußt Krebs in ihren Körper. So liegt es nahe, seinem Unterbewußtsein fortwährend zu erzählen, daß man sich strahlender Gesundheit erfreut und man wird von Tag zu Tag immer gesünder und gesünder. Das Unterbewußtsein arbeitet völlig getrennt vom Funktionieren des bewußten Verstandes. Es arbeitet vierundzwanzig Stunden am Tag, sieben Tage in der Woche, dreihundertfünfundsiebzig Tage im Jahr, egal ob man schläft oder wach ist, und es wird dabei niemals müde. Es führt beständig das aus, wozu es programmiert wurde.

Der Intelligenzfaktor und das Unterbewußtsein

Die Hauptfunktion des Unterbewußtseins liegt darin Informationen zu speichern. Es ist das Lagerhaus und die Gedächtnisbank für alle unsere Gedanken, Gefühle, Emotionen, Vorstellungen, Verhaltensmuster, Impulse und Verlangen. Die ersten Programmierungen stammen bereits aus der Zeit unserer frühesten Kindheit und erfolgten durch unsere Eltern, Großeltern, durch Fernsehen, Freunde, Lehrer, Pfarrer und sonstige Familienangehörige. Als Kleinkinder sind wir alle ein Opfer dieses Vorganges. Ich meine damit, daß der logische Verstand von Kindern noch nicht genügend

ausgebildet ist, um zu unterscheiden und sich vor negativen Programmierungen zu schützen.

Als kleine Kinder waren wir dem gegenüber vollkommen offen. Unser Unterbewußtsein hat sich mit mentalem Gift gefüllt, mit falschem Denken und falschen Vorstellungen. Genauso wie der Körper mit physischen Giften durch falsche Ernährung verseucht werden kann, ist das Unterbewußtsein mit mentalen Giften von unangebrachten Programmierungen und Erziehung verseucht. Das Unterbewußtsein ist auch für unsere Träume verantwortlich. Es gibt zwar Gelegenheiten, in denen die Träume durch das Überbewußtsein hervorgerufen werden, doch die meisten unserer Träume stammen von unserem Unterbewußtsein. Ein Traum ist im Grunde genommen der Spiegel unserer Gedanken, Gefühle und Handlungen während unseres bewußten täglichen Lebens. Ein Traum ist wie die Zeitung, die wir jede Nacht lesen und die uns die Organisation und die Dynamik unserer internen Energien beschreibt. Der einzige Unterschied zwischen den Träumen und den realen Zeitungen ist, daß Träume in der universellen Sprache der Symbole geschrieben sind. Unsere Träume zu verstehen bedeutet, zu erkennen, daß jeder Teil eines Traumes in Wahrheit ein Teil von uns selbst ist. Durch die Analyse der Symbolbeziehungen können wir große Einsicht und ein großes Verständnis über die Muster, die wir in unserem täglichen Leben manifestieren, gewinnen.

Ein Traum ist ein automatischer Prozeß, den uns unser Unterbewußtsein als Feedback unseres Wachbewußtseins liefert. Dieses Feedback ist überaus wichtig, denn zumeist erschaffen wir in unserem Leben irgendwelche Muster, die uns nicht bewußt sind. Das Unterbewußtsein kann auch als der Gewohnheitsverstand bezeichnet werden. Es speichert alle unsere Gewohnheiten, egal ob es sich um positive oder negative Gewohnheiten handelt. Viele Menschen glauben, daß Gewohnheiten etwas Schlechtes seien. Das ist nicht wahr. Wir wollen uns nur unserer schlechten Gewohnheiten entledigen und sie in gute Gewohnheiten verändern. Ein gutes Beispiel dafür wäre Autofahren zu lernen. Wenn wir es das erste Mal versuchen, erfordert es eine ganze Menge bewußter Anstrengung und

Willenskraft. Nachdem wir es gelernt haben, wird es zu einer automatischen Angewohnheit. Wenn wir unser Unterbewußtsein nicht hätten, um die entwickelten Fähigkeiten zu archivieren, dann würde es immer die gleiche bewußte Anstrengung bedeuten. Es gibt ein grundlegendes metaphysisches Gesetz das besagt, daß es einundzwanzig Tage dauert, um eine Gewohnheit im Unterbewußtsein zu verankern. Man kann etwas innerhalb eines Tages lernen, doch um sich etwas anzugewöhnen bedarf es einundzwanzig Tage. Die Fähigkeit des Unterbewußtseins, Gewohnheiten zu archivieren, erlaubt uns ständig zu wachsen und neue Fähigkeiten zu entwickeln, ohne uns um die alten zu kümmern.

Im Unterbewußtsein wirkt das Gesetz der Anziehung. Das Unterbewußtsein zieht beständig Dinge an oder hält sie fern, je nachdem, wie es programmiert wurde. Derjenige, der dieses Gesetz zu seinem bewußten Vorteil nutzt, ist ein Meister. Der Bereich des Geldes und Wohlstandes ist ein gutes Beispiel dafür. Wenn Du in Deinem Unterbewußtsein davon überzeugt bist, nie Geld zu haben, dann wirst Du auch keines haben. Wenn Du auf der anderen Seite jedoch davon überzeugt bist, wohlhabend zu sein, wird Dein Unterbewußtsein Gelegenheiten und Möglichkeiten anziehen, die Dir den Wohlstand verschaffen. Was immer Du in Deinem Leben möchtest, kannst Du in Deinem Unterbewußtsein affirmieren und visualisieren, und das Unterbewußtsein wird es Dir zuführen. Carl Jung sprach über diesen Umstand, als er das kollektive Unbewußte erläuterte. Das Unterbewußtsein des einzelnen ist mit allen anderen Unterbewußtsein verbunden. Man könnte sagen, daß alle Söhne und Töchter Gottes ein großes Unterbewußtsein haben.

Das Unterbewußtsein hat auch die Fähigkeit, Energiestrahlungen wahrzunehmen. Wir benutzen diese Fähigkeit automatisch in unserem täglichen Leben. Diese Fähigkeit kann speziell beim Rutengehen, Pendeln oder bei der Wassersuche angewandt werden. Das Unterbewußtsein kann dahingehend programmiert werden, nach allen möglichen physischen Substanzen, und nicht nur nach Wasser, zu suchen. Es kann jede gewünschte Energieform erfüllen, auf die es programmiert wurde. Das Unterbewußt-

sein ist auch der Sitz der parapsychologischen Fähigkeiten. Das Unterbewußtsein hat fünf innere Sinne, die die subtileren Gegenstücke zu den äußeren Sinnen darstellen: Innere Sicht (Hellsichtigkeit), Inneres Hören (Hellhörigkeit), Innerer Geruch, Innerer Geschmack und Innerer Tastsinn. Hast Du jemals bemerkt, daß Deine fünf Sinne auch während des Träumens verfügbar sind? Wie kann das sein, wenn wir schlafen? Das liegt daran, daß wir die fünf inneren Sinne unseres Unterbewußtseins benutzen. Alle Menschen haben parapsychologische Fähigkeiten, die sie stärker entwickeln können. Genauso wie mit den äußeren Übungen, ist es nur eine Frage der Übung und des entsprechenden Trainings.

Wie der bewußte Verstand mit dem Unterbewußtsein zusammenarbeitet

Die Schlüsselfunktion des Verstandes ist, der Programmierer zu sein, der Beschützer und Meister über das Unterbewußtsein. Das Unterbewußtsein ist dazu gedacht, der Diener oder der Servo-Mechanismus des bewußten Verstandes zu sein. Die meisten Menschen verstehen die psychologischen Gesetze nicht, und lassen sich vom Unterbewußtsein lenken. Wenn das geschieht, werden die Menschen zu Opfern und haben viele Probleme. Das Unterbewußtsein war niemals dazu bestimmt, Dein Leben zu diktieren. Es wird Dich im andauernden Zustand der Vergeßlichkeit halten, wenn Du ihm dies erlaubst, doch nicht weil es schlecht oder böse ist, sondern weil es keinerlei Logik besitzt. Warum sollte man sein Leben von einem unlogischen Verstand lenken lassen? Seltsam genug, daß dies die meisten Menschen tun.

Ideal wäre es, wann immer ein Gedanke, Gefühl oder Impuls aus dem Unterbewußtsein emporkommt, diesen zu prüfen und logisch zu betrachten. Du kannst Dir dabei ein inneres Tor oder eine innere Blase vorstellen, die Dich vor Deinem eigenen Unterbewußtsein schützt. Wenn ein Gedanke oder ein Gefühl entsteht, ist es die Aufgabe des bewußten Verstandes,

seine Kraft zum logischen Denken und zum Unterscheiden zu verwenden, um diesen Gedanken am Tor zu prüfen. Wenn der Gedanke oder der Impuls positiv oder spirituell ist, laß ihn in Deinen Verstand. Wenn er negativ ist, verwerfe ihn. Psychologische Gesundheit ist der Prozeß, nur positive, spirituell ausgewogene Gedanken in sein Bewußtsein eindringen zu lassen. Psychologische Gesundheit ist gleich physischer Gesundheit. Wenn Du physisch gesund bleiben möchtest, wirst Du Deinen Körper mit gesunder Nahrung versorgen. Wenn Du psychisch gesund bleiben willst, dann wirst Du nur positive, gesunde Gedanken in Deinem Bewußtsein zulassen.

Durch das Verdrängen der negativen Gedanken in Deinem Verstand entziehst Du diesen Energie. Das ist etwa so, als ob Du einer Pflanze kein Wasser geben würdest. Schließlich wird sie vertrocknen und aus Mangel an Wasser (Aufmerksamkeit und Fokus) verwelken. Der zweite Schritt ist, sich die positive, entgegengesetzte Seite der Gedanken vor Augen zu halten. Dies wird durch positives Denken und die Verwendung positiver Affirmationen erreicht. Durch das fortwährende Ignorieren der negativen Gedanken und der Affirmation positiver Gedanken formt sich eine neue Gewohnheit im Unterbewußtsein. Die alte Gewohnheit stirbt, da sie nicht mehr mit genügend Energie versorgt wird, und die neue Gewohnheit wird durch die andauernden Affirmationen und positiven Gedanken geformt. Diese neue Gewohnheit kann innerhalb von einundzwanzig Tagen erreicht werden. Erinnern wir uns, daß das Unterbewußtsein mit all den alten Aufzeichnungen gefüllt ist, die uns unsere Eltern und andere Leute einprogrammiert haben, als wir noch jung waren. Wenn der bewußte Verstand keinerlei Auswahl trifft, dann sind alle diese alten Programme für den Ablauf Deines gegenwärtigen Lebens verantwortlich.

Die Entwicklung der äußeren Blase oder des Schildes, um sich vor den negativen Energien anderer Menschen zu schützen

So wie es von größter Wichtigkeit ist, eine innere Blase zu entwickeln, die uns vor unserem eigenen Unterbewußtsein schützt, ist es von ebensolcher Bedeutung, eine äußere Blase oder ein Schutzschild zu entwickeln, um sich vor den negativen Energien von anderen Menschen zu schützen. Wie ich bereits erwähnt habe, wäre es das Ideal, wenn man selbst der Programmierer für das eigene Unterbewußtsein ist. Erinnern wir uns immer daran, daß, wenn wir diese Verantwortung ablehnen, unser Leben immer nur durch unser Unterbewußtsein und durch den Einfluß von anderen Menschen bestimmt wird. Wäre es nicht schön, selbst die Ursache, der Schöpfer und Meister seines Lebens zu sein? Wenn diese psychologischen Gesetze nicht richtig verstanden werden, dann werden immer andere Menschen die Programmierer des eigenen Lebens sein. Laß uns zur Verdeutlichung das Beispiel nehmen, daß Dich jemand kritisiert oder verurteilt. Das Ideal wäre, eine imaginäre Blase, ein Schild oder ein Licht um Dich zu haben, an dem die gegen Dich gerichtete Kritik abprallt, so wie das Wasser am Federkleid einer Ente abperlt. Man kann sich diesen Vorgang wie das Zurückprallen von einer GummIWand vorstellen.

Du kannst die bewußte Entscheidung treffen, ob Du das, was Du hörst oder wahrnimmst in Dein Unterbewußtsein dringen läßt oder nicht. Es sollte verstanden werden, daß diese Blase eine halbdurchlässige Blase ist. Sie erlaubt positiven Energien hereinzukommen, läßt sich jedoch von den negativen Energien nicht durchdringen. Wenn diese Schutzhülle nicht ständig für Dich da ist, kannst Du immer wieder zum Opfer der Kritik, von Aussagen oder der Energien anderer Menschen werden. Es gibt Zeiten, um sich zu öffnen, und Zeiten, um sich zu verschließen. Es ist nötig zuzumachen und sich zu schützen, wenn andere Menschen negative Ausstrahlungen haben. Wenn jemand einen physischen Speer gegen Dich schleudern würde, bin ich mir sicher, daß Du diesem auch so schnell wie möglich ausweichen würdest. Wenn Du nicht möchtest, daß Dein Unterbewußtsein Dein gesamtes Leben bestimmt, dann möchtest Du sicher auch nicht, daß Dein Leben von anderen Menschen bestimmt wird.

Eine andere Möglichkeit dies auszudrücken wäre, zu sagen, daß Du eher bewußt agieren als einfach unbewußt reagieren solltest. Zu agieren bedeutet, selbst zu bestimmen wie Du mit den einströmenden Energien umgehst. Zu reagieren bedeutet, die eintreffenden Energien direkt in das Unterbewußtsein dringen zu lassen, in Deinen Solar-Plexus oder in Deinen Emotionalkörper und eine entsprechende Reaktion auslösen zu lassen. Wenn Dich jemand verurteilt oder angreift und Du diese Energien einfach eindringen läßt, so wirst Du entweder verletzt werden, Dich zurückziehen, weinen oder einfach zurückschlagen. Du läßt dadurch eine andere Person die Ursache für Deine Emotionen sein. Du möchtest jedoch selbst die Ursache Deiner Emotionen sein. Eine weitere Art dies zu beschreiben wäre, sich selbst hypnotisieren zu lassen. Ich bin ein öffentlich berechtigter Hypnotiseur und Berater. Doch der Großteil meiner Arbeit besteht nicht darin, Menschen zu hypnotisieren, sondern darin, sie zu enthypnotisieren. Viele Menschen leben in Hypnose und ich versuche ihnen aus diesem Zustand herauszuhelfen. Wenn Du ein Opfer bist, dann bist Du in Hypnose. Du läßt andere Menschen im Wachzustand Deine Emotionen programmieren. Du bist hypersuggestiv, wenn Du nicht selbst entscheidest wie Du agierst. In Wahrheit sind wir allesamt psychologisch unverletzbar. Das ist eine sehr wichtige Aussage. Unverletzbar zu sein bedeutet, daß wir nicht emotional verletzt werden können, solange wir uns nicht dafür entscheiden.

Mein Lieblingsvergleich

Mein Lieblingsvergleich ist, psychologische Gesundheit mit physischer Gesundheit gleichzusetzen. Wenn jemand, den Du gut kennst, eine Erkältung hat, dann möchtest Du Dich sicherlich nicht anstecken. Du wirst alles in Deiner Macht stehende tun, um dies zu verhindern. Zuerst einmal wirst Du Dich von dieser Person fernhalten. Du wirst eine Extraportion Vitamin C zu Dir nehmen und Dir sagen, daß Du nicht krank wirst. Du wirst vernünftig essen und Dir genügend Schlaf gönnen. Mit anderen Worten, Du wirst versuchen, Deine Abwehrkraft zu stärken. Wenn man

seine Widerstandskraft aufrechterhält, dann wird man nicht krank werden. Ärzte und Krankenschwestern ziehen sich auch nicht die ganzen Krankheiten ihrer Patienten zu. Der Grund dafür ist, daß es so etwas wie eine ansteckende Krankheit gar nicht gibt. Es gibt nur Menschen mit verminderter Widerstandskraft.

Diese Analogie entspricht genau dem psychologischen Bereich. Es gibt keine ansteckende psychologische Krankheit. Es gibt nur Menschen mit verminderter Widerstandskraft. Wie können wir jedoch unsere psychologische Widerstandskraft aufrechterhalten oder stärken, so daß wir nicht durch die Krankheiten des Ärgers, der Depression, der Eifersucht, der Verurteilung, des Angriffs, des Grolls, des Hasses und so weiter infiziert werden? Wir können unsere psychologische Widerstandskraft dadurch stärken, indem wir eine positive, mentale Ausrichtung aufrechterhalten. Die Schutzhülle ist eine Haupttechnik der positiven Ausrichtung. Andere Schlüsseltechniken halten die persönliche Kraft aufrecht, die bedingungslose Selbstliebe und das Selbstwertgefühl oder das Vertrauen in Gott. Das sind nur einige der Haupteigenschaften. In den folgenden Kapiteln werde ich mich noch mit anderen beschäftigen. Der springende Punkt ist, daß wir hier auf dieser Welt sind, um ein besseres Beispiel zu geben. Wir sind hier, um anderen Menschen auf die Beine zu helfen und nicht, um uns selbst in den Sumpf der negativen Gedanken hinabziehen zu lassen. Im Grunde genommen ist die Erde wie ein Krankenhaus, das durch seine Patienten betrieben wird. Es gibt nur sehr wenige Heiler und Ärzte. Die Aufgabe des Lebens besteht darin, ein Heiler und Arzt zu sein. Wenn Du anderen Menschen erlaubst ihr Opfer zu sein, dann wirst Du zum Patienten und benötigst Heilung. Es ist vollkommen in Ordnung, wenn dies geschieht. Die Lektion besteht darin, wieder in Deine Mitte zu finden und so schnell wie möglich wieder der eigene Heiler zu werden, denn dies ist die Mission und der Zweck des Lebens in dieser Lebensspanne für uns alle.

Die Entwicklung der persönlichen Kraft - der Erste Goldene Schlüssel

Von all den Eigenschaften und Qualitäten, die in einem gesunden Menschen entwickelt sein müssen, ist keine so wichtig wie die der persönlichen Kraft oder der Entwicklung des Willens. Alles, was ich in diesem Buch bespreche, wird nicht funktionieren, wenn es an persönlicher Kraft fehlt. Die persönliche Kraft ist der Schlüssel, der die Theorie in die Praxis umsetzen kann. Was ist jedoch persönliche Kraft? Persönliche Kraft oder Wille ist die Antriebskraft für eine gesunde Persönlichkeit. Persönliche Kraft ist zuallererst eine bestimmte Eigenschaft. Wir können jeden Tag wählen, die Eigenschaft der Schwäche oder der Stärke aufrechtzuerhalten. Deine Kraft ist die Energie, die Du nutzt, um Deine Entscheidungen durchzuführen.

Laß uns annehmen, daß Du Dir vorgenommen hast, um drei Uhr zu trainieren. Wenn es drei Uhr wird, möchte ich wetten, daß Du Deine persönliche Kraft dazu benutzen mußt, um das durchzuführen, was Du Dir vorgenommen hast. Deine Kraft benötigst Du auch dazu, Dein Unterbewußtsein zu kontrollieren. Dein Unterbewußtsein wird Dich herumdirigieren, bis Du an persönlicher Kraft gewinnst, so daß die persönliche Kraft zum bestimmenden Teil für das Unterbewußtsein wird. Es ist diese Energie, die den Verstand der Persönlichkeit zusammenhält und konzentriert. Wird persönliche Kraft nach außen gewandt, so zeigt sich das in der Qualität der Bestimmtheit.

Die persönliche Kraft hat auch mit der Entscheidungsfähigkeit einer Person zu tun. Wenn Dir die Kraft zur Entscheidung fehlt, dann werden entweder Dein Unterbewußtsein oder andere Menschen die Entscheidungen für Dich treffen. Das Unterbewußtsein besitzt keine Logik und andere Menschen wissen nicht immer, was wirklich das Beste für Dich ist. Wie kannst Du gleichzeitig der Meister Deines Lebens sein und keine persönliche Kraft besitzen? Wenn Du Deine Kraft nicht besitzt, dann endet dies darin, Dich Deinem Unterbewußtsein und anderen Menschen auszuliefern. Wir wissen, daß Gott Kraft hat. Nachdem es eine Tatsache ist, daß

wir Mit-Schöpfer und Mini-Götter sind, haben wir somit auch die Kraft. Gott hilft denen, die sich selbst helfen. Du kannst Dir nicht helfen, wenn Du keine Kraft dazu hast.

Es steht Dir jederzeit die gesamte Kraft Gottes zur Verfügung, und sie stand Dir auch in der Vergangenheit immer zur Verfügung. Die persönliche Kraft ist nichts anderes als eine bestimmte Energie in Deinem physischen Körper und in Deinem Unterbewußtsein, die Du dazu benutzt, Dein Leben selbst zu bestimmen. Ein Teil dieser Kraft zu besitzen bedeutet ein spiritueller Krieger im Leben zu sein. Gib Dich niemals auf, denn der Wille zu leben, ist der Wille zu kämpfen. Yoga lehrt, daß das Leben nicht nur eine Schule, sondern auch ein Schlachtfeld ist. Wir versuchen den Gipfel eines Berges zu erklimmen. Fortschritt beinhaltet drei Schritte vorwärts zu gehen und zwei Schritte zurückzurutschen oder sieben Schritte vorwärts und sechs zurück, ad infinitum bis der Gipfel erreicht wird. Das ist die Natur des Lebens für jeden auf dem spirituellen Pfad. Die Hauptsache ist nicht aufzugeben.

Paramahansa Yogananda, der große indische Heilige, hat gesagt: "Ein Heiliger ist ein Sünder, der niemals aufgibt." Seine Kraft zu besitzen heißt, nicht locker zu lassen. Es heißt auch, genauso Vertrauen in die Kraft Gottes zu haben, wie in die eigene Kraft. Auch wenn die gesamte äußere Sicherheit entzogen wird, so sollte man sich bewußt sein, daß einem die gesamte Kraft Gottes zu jeder Zeit zur Verfügung steht. Das ist die wahre Sicherheit und Versicherung. Deine Kraft ist die Energie, die Dir erlaubt, Risiken einzugehen. Wenn Du keinerlei persönliche Kraft besitzt, dann wirst Du es schwer haben, Deine Schutzhülle aufrechtzuerhalten. Deine Kraft ist es, die Dich "solange tun läßt, bis Du es geschafft hast". In gewissem Sinne ist Deine persönliche Kraft Dein Zentrum. Wenn Du Dich daran anschließt, wirst Du Dich stark zentriert fühlen.

Wenn Du Deine Kraft über eine lange Zeit hindurch benutzt, dann besitzt Du schließlich das, was man als Disziplin bezeichnet. Der Besitz der persönlichen Kraft erlaubt Dir die Kontrolle zu behalten und nicht durch das Unterbewußtsein oder durch äußere Kräfte überwältigt zu werden. Wenn Du Deine Kraft nicht in Anspruch nimmst, dann wirst Du depressiv wer-

den. Jeder, der deprimiert ist, beansprucht seine persönliche Kraft nicht. Es gibt im Leben zwei entgegengesetzte Kräfte: Gut und Böse, Licht und Dunkelheit, Positiv und Negativ, Illusion und Wahrheit, egoistische Gedanken und spirituelle Gedanken. Deine Kraft ist die Waffe, mit der Du das Negative bekämpfen und Dich mit dem Positiven identifizieren kannst. So wie Edgar Cayce sagte: "Es gibt keine Kraft im Universum, die mächtiger ist, als Deine persönliche Kraft oder Dein Wille!"

Der bewußte, logische Verstand und der Wille, oder die Kraft, dirigiert alle heranströmenden Kräfte. Wenn wir keinen eigenen Willen oder keine eigene Kraft hätten, würden wir davon überwältigt werden. Menschen im Zustand von extremer Machtlosigkeit, die ihre Kraft, ihre Kontrolle und Meisterschaft abgeben, werden seelisch krank. Der bewußte Verstand hat vollkommen die Verantwortung über die Kontrolle, die Meisterschaft und die Orchestrierung abgegeben und das Unterbewußtsein und die Umwelt haben diese nunmehr übernommen. Du mußt Dich vor Deiner eigenen Kraft keineswegs fürchten, denn Du wirst sie nur in einer liebevollen Art anwenden, um Gott, Dir selbst und anderen zu dienen. Wann immer Du Deine Kraft besitzt, wirst Du Dich gut fühlen. Wenn Du Deine Kraft beanspruchst, wirst Du Dich selbst herausfordern. Wenn Du keine Kraft hast, wird Dich das Leben ganz schön herumschubsen. Die Hauptsache, die ich in meiner Arbeit vermitteln möchte ist, daß Du selbst die Ursache Deiner Realität bist. Um die ganze Zeit über die Ursache unserer Realität zu sein, müssen wir die Kraft dazu besitzen.

Wie kannst Du Deine Kraft beanspruchen?

Du beanspruchst Deine Kraft dann, wenn Du Dir jeden Morgen, sofort nach dem Aufwachen, in Deinem Verstand bestätigst, diese Kraft tatsächlich zu besitzen. Die Tabelle am Ende dieses Kapitels zeigt Dir einige Beispiele solch positiver Kraftaffirmationen, die Du anwenden kannst, um diese Energie zu entwickeln. Ich habe auch einige Affirmationen der emotionalen Unverletzbarkeit angeschlossen, um die Sicherheitsblase zu erschaffen, da diese eng mit dem Besitz der eigenen Kraft in Zusammen-

hang steht. Edgar Cayce, der berühmte schlafende Prophet, hat noch eine andere wichtige Aussage in dieser Beziehung gemacht. Er hat über die Bedeutung der Entwicklung eines positiven Ärgers gesprochen. Positiver Ärger ist kontrollierter Ärger, der sich nicht gegen andere Menschen oder sich selbst richtet, sondern eher gegen die dunklen Mächte, die ständig versuchen, einen zu unterdrücken. Diese Energie wird dazu verwendet, uns in das Licht und in das Positive zu katapultieren.

Es ist eine enorme Kraft mit dem Ärger verbunden. Das Ideal ist, diese Kraft in konstruktiver und kreativer Weise zu kanalisieren. Auch Jesus hat gerufen: "Hebe dich hinweg, Satan!" Ich denke, daß positiver Ärger mit einer echten Emotion und einem Gefühl hinter der Kraft zu tun hat. Wenn Du die Affirmationen sprichst, dann spreche sie mit Gefühl und Kraft, denn sonst bleiben sie wirkungslos. Das Unterbewußtsein und andere Menschen werden Dich in dem Maße unterdrücken, in dem Dir Deine eigene Kraft fehlt. Sobald Du an Kraft gewinnst, wird das Unterbewußtsein zu Deinem Diener. Du mußt ihm befehlen, Dir zu dienen und es nicht nur darum bitten.

Es sollte hierbei auch bemerkt werden, daß Gott nicht für Dich Dein Unterbewußtsein kontrollieren wird, egal wie stark Du auch darum betest. Das ist nicht seine, sondern Deine eigene Aufgabe. Nimm jeden Morgen, wenn Du aufstehst, Deine Kraft in Anspruch und gebe Dir das Versprechen, der Meister Deines Lebens zu sein. Sei liebevoll, diene Gott und mache Dir einen schönen Tag, und lasse Dich durch nichts in diesem Universum von Deinem Ziel abbringen. Das ist die angemessene Art zu leben. Wenn Du einmal Deine Kraft angenommen hast, dann bete um die Unterstützung Gottes und benutze die entsprechenden Affirmationen und Visualisierungen, um Dein Unterbewußtsein in der Weise zu programmieren, in der es Dich unterstützt. Das ist die letztliche Kraft in diesem Universum.

Erkennst Du die Kraft, die Dir dabei zur Verfügung steht? Wie könntest Du diesen Kampf verlieren? Wie könntest Du letztlich den Gipfel nicht erreichen? Wie könntest Du mit Hilfe dieser Kraft Mißerfolg haben? Zäh-

le dazu noch die Tatsache, daß wir in Wahrheit alle Söhne und Töchter Gottes und eins mit ihm sind. Wie können die Söhne und Töchter Gottes den Kampf mit dem Satan verlieren, der eine andere Bezeichnung für unser Ego, die Illusion und die negativen Gedanken ist?

Meine zwei Lieblingsaffirmationen

1. Gott, meine persönliche Kraft und die Kraft meines Unterbewußtseins sind ein unschlagbares Team.
2. Sei still und wisse: ICH BIN Gott.

Eine andere Methode seine Kraft aufzuladen ist, ein Symbol zu visualisieren, daß für die Kraft und Macht steht. Das kann ein Schwert, eine Krone, der Stab von Moses oder eine Baseballmütze sein. Kombiniere diese Imagination mit Deinen Affirmationen und Du wirst Dich schnell viel kraftvoller fühlen.

Psychologische Desidentifikations- und Identifikationsübungen

Empfehlung: Wiederhole folgende Affirmationen jeden Morgen und jeden Abend, drei Mal laut, über einen Zeitraum von einundzwanzig Tagen, solange bis sie vollständig in Dein Unterbewußtsein und in Deinen Verstand integriert sind.

Desidentifikationsübung:

Ich habe einen Körper, aber ich bin nicht mein Körper. Mein Körper kann sich selbst in den unterschiedlichen Zuständen der Krankheit oder der Ge-

sundheit befinden. Das hat jedoch nichts mit meinem wahren Selbst oder meinem wahren "Ich" zu tun. Ich habe Gewohnheiten, aber ich bin nicht meine Gewohnheiten. Mein gesamtes Verhalten stammt von meinen Gedanken. Ich habe die Selbst-Meisterschaft noch nicht entwickelt und ich arbeite noch auf der Ebene eines "Auto-Piloten". Manchmal benehme ich mich auch unangemessen. Doch egal ob ich mich gut oder schlecht benehme, ich bin nicht mein Verhalten. Das hat nichts mit meinem wahren Selbst oder meinem wahren "Ich" zu tun. Ich habe Gefühle, aber ich bin nicht meine Gefühle. Ich habe die Selbstmeisterschaft noch nicht entwickelt und meine Gefühle sind daher manchmal negativ und manchmal positiv. Sobald ich mehr zur Ursache, zum Schöpfer und Meister meines Lebens werde, wird sich dies ändern. Auch wenn mich eine Welle von Gefühlen überflutet, so weiß ich, daß ich nicht meine Gefühle bin. Meine wahre Natur wird sich nicht verändern. "Ich" bleibe immer gleich. Ich habe einen Verstand, doch ich bin nicht mein Verstand. Mein Verstand ist mein Werkzeug, um meine Gefühle und mein Verhalten zu erschaffen, genauso wie er mir dabei hilft, das in meinem Leben anzuziehen, was ich mir wünsche. Ich habe die Selbstmeisterschaft noch nicht erreicht, so daß mich mein Verstand manchmal noch regiert, anstatt daß ich meinen Verstand regiere. Mein Verstand ist mein kostbarstes Werkzeug, doch er ist nicht, was "Ich" bin.

Identifikationsübung:

Was bin "Ich"?

Nachdem ich (das "Ich") mich von der Identifikation mit dem Inhalt meines Bewußtseins gelöst habe, erkenne und bestätige ich, daß ich das Zentrum des reinen Selbstbewußtseins bin. Ich bin das Zentrum meines Willens und meiner persönlichen Kraft, und die Ursache und der Schöpfer für

jeden Aspekt meines Lebens. Ich bin fähig, die Ursache all meiner Gedanken, Gefühle, meines Verhaltens und der Gesundheit meines Körpers zu sein, sowie der Dinge, die ich in meinem Leben anziehe. Das ist, was "Ich" bin!

Affirmationen

Persönliche Kraft und die Entwicklung, zur kreativen Ursache zu werden:

Ich bin die Kraft, der Meister und die Ursache meiner Eigenschaften, meiner Gefühle und meines Verhaltens.

Ich bin zu jeder Zeit 100% kraftvoll, liebevoll und ausgeglichen.

Ich bin kraftvoll, ganz und vollkommen mit mir selbst.
Ich habe Vorlieben, aber keine Bindungen.

Ich bin zu 100% kraftvoll und entschieden in allem was ich tue.

Ich habe die vollkommene Meisterschaft und Kontrolle über alle Energien im Dienst an einer liebevollen, spirituellen Aufgabe.

Ich bin der Meister und Direktor meines Lebens, und mein Unterbewußtsein ist mein Freund und Diener.

Ich bin das Zentrum reinen Selbstbewußtseins und des Willens,

mit der Fähigkeit, meine Energien dorthin zu leiten,
wo immer ich es wünsche.

Ich bin zu jeder Zeit kraftvoll, zentriert und liebevoll.

Ich bin zu jeder Zeit kraftvoll und zentriert, und erlaube
nichts und niemandem in diesem äußeren Universum,
mich aus meinem Gleichgewicht und meiner Mitte zu bringen.

Ich habe 100% meiner persönlichen Kraft und ich gelobe,
daß ich diese niemals wieder meinem Unterbewußtsein
oder anderen Menschen abgeben werde.

Ich habe vollkommene Selbstkontrolle und Selbstmeisterschaft
in allem was ich tue.

Emotionale Unverletzbarkeit:

Ich bin zu 100% unverletzbar gegenüber der negativen
Energie von anderen. Die negative Energie von anderen
perlt an mir ab, wie das Wasser vom Federkleid einer Ente.

Ich bin die Ursache meiner Gefühle -
nicht die anderen Menschen. Ich werde diesen nicht länger
die Kraft über mich geben.

Die negative Energie der anderen prallt an mir ab.

Ich höre, was andere Menschen über mich sagen,
doch ich lasse nur das in mich dringen, was ich wähle.

Die einzige Auswirkung, die die negative Energie von
anderen Menschen auf mich hat ist, daß ich ihnen einfach
gestatte, diese Energien auszusenden. Ich wähle hiermit,
nie wieder davon betroffen zu sein.