

# Eine Zusammenstellung von bewusstseinsweiternden Übungen

von Seth  
und Jane Roberts

(übersetzt von Jonathan Dilas 2009, Matrixblogger.de)



## **Inhaltsübersicht**

ÄNDERN SIE DIE VERGANGENHEIT IN IHREM KOPF  
DEN GEGENWÄRTIGEN MOMENT ERLEBEN  
DAS ERLEBEN DER SEELE  
FINDUNG VON KOORDINATIONSPUNKTEN  
DEN GEDANKEN UND GEFÜHLEN AUßERHALB VON SICH SELBST FOLGEN  
MALEN SIE IHRE MENTALE LANDSCHAFT  
DURCH TARNUNGSEINSTELLUNGEN HINDURCHSEHEN  
ASTRALPROJEKTION, TECHNIK 1  
ASTRALPROJEKTION, TECHNIK 2  
ASTRALPROJEKTION, TECHNIK 3  
BEWUSSTSEINSVERMISCHUNG BEI PROJEKTIONEN  
ENTDECKEN SIE IHRE EIGENEN ANTWORTEN  
UND IHRE SPIRITUELLE HEILUNG  
EXPANDIERENDE GEWEBEKAPSEL UND DAS UNIVERSUM  
EINE IDEE INTUITIV WAHRNEHMEN FÜR DIE EIGENE MITTE  
FLEXIBILITÄTserweiterungs-VISUALISIERUNG  
IRRITIERENDEN GERÄUSCHEN FOLGEN  
HANDELN VON AUFGESTAUTEN PROBLEMEN  
PROJEKT UNIVERSELLE VITALITÄT FÜR KRANKE  
PROJEKTION IN DER ZEIT  
ERSETZEN NEGATIVER BILDER DURCH KONSTRUKTIVE BILDER  
REPROGRAMMIEREN SIE IHR SELBSTWERTGEFÜHL  
SUBTILE ASPEKTE EINER UNBEDEUTENDEN HANDLUNG  
SUGGESTIONEN FÜR DIE ERMÖGLICHUNG AUßERKÖRPERLICHER ERFAHRUNGEN  
KRITISCHES URTEILSVERMÖGEN AUSSETZEN  
INDIVIDUUM UND DAS WESEN VON MASSENVERANSTALTUNGEN  
NICHT-ANERKANNT NEUROLOGISCHE SEQUENZEN  
IDENTIFIZIERUNG VERGANGENER ODER ZUKÜNFTIGER ERINNERUNGEN  
DEIN GRÖßERES WESEN WAHRNEHMEN  
SWITCHING - INTERNE UND EXTERNE REALITÄTEN  
VON DER NATUR DER PERSÖNLICHEN REALITÄT  
UMKEHRUNG EINER ÜBERZEUGUNG DURCH ERSETZEN DES GEGENTEILS  
BROADCASTING IHRER VERÄNDERTEN POSITION  
ZELLULARE SPEICHERWIEDERGABE  
ÄNDERE DEINE ÜBERZEUGUNGEN ÜBER DICH SELBST  
ALTE ÜBERZEUGUNGEN ABLEGEN UND NEUE AKZEPTIEREN  
KONZENTRIEREN SIE SICH AUF IHREN WUNSCH  
ENTDECKEN SIE IHRE BEWUSSTEN ÜBERZEUGUNGEN TEIL 1  
ENTDECKEN SIE IHRE BEWUSSTEN ÜBERZEUGUNGEN TEIL 2  
DEN PUNKT DER MACHT ENTDECKEN  
FINDEN SIE IHREN "GEFÜHLSTON"  
IMAGINIERE, WOHIN DEIN ATEM GEHT, WENN DU DEINEN KÖRPER VERLÄSST  
STELLEN SIE SICH VOR, SIE WÄREN EIN TEIL EINES UNSICHTBAREN UNIVERSUMS  
MIT VERBORGENEN FÄHIGKEITEN AUFFALLEN  
NATÜRLICHE HYPNOSE  
REARRANGIEREN SIE IHRE ÜBERZEUGUNGEN ÜBER IHRE MÖBEL  
VERJÜNGUNG VON KÖRPER, GEIST UND SEELE  
WACHEN IM SCHLAF UND SCHLAFEN IM WACHZUSTAND

BESCHÄFTIGUNG MIT DEM TRAUMBEWUSSTSEIN  
KONSTRUIEREN UND INTERPRETIEREN SIE EINEN TRAUM DURCH  
FREIE ASSOZIATION  
ERWEITERN SIE IHRE TRAUMPERSPEKTIVE  
EXERZIEREN SIE IHRE ASTRALE PERSPEKTIVE  
ERFAHRUNG ZELLULÄRER WAHRNEHMUNG  
FÜHLEN DER EIGENEN EXISTENZ UNABHÄNGIG VOM GESCHLECHT  
FÜHLEN DER EIGENEN EXISTENZ ABSEITS DES RAUMS  
DIE INNERE EXISTENZ UNABHÄNGIG VON DER ZEIT SPÜREN  
OBSERVIERE EMOTIONALE UND ASSOZIATIVE PROZESSE  
WAHRNEHMUNG DER BEWEGUNG DER PSYCHE  
ENTDECKEN SIE ANDERE WAHRSCHEINLICHE WEGE FÜR IHR LEBEN  
UNTERSUCHEN, WIE WAHRSCHEINLICHE EREIGNISSE DIE  
MENSCHHEIT HERVORBRINGEN - ERFAHRUNG DER MENSCHHEIT.  
FOKUSSIEREN SIE IHR BEWUSSTSEIN IN ANDERE RICHTUNGEN  
ERHASCHE WAHRSCHEINLICHE VARIATIONEN VON  
VERGANGENEN EREIGNISSEN  
IMAGINIERE DIE ZEIT WIE DEN RAUM  
DIE ZEIT ALS OBJEKT SEHEN  
ERMITTLUNG ANDERER WAHRSCHEINLICHKEITEN AUS  
EINEM FOTO VON SICH SELBST  
AUTOMATISCHE SPRACHMUSTERUNG  
ERWEITERN SIE DIE REICHWEITE IHRES BEWUSSTSEINS  
EXPANDIEREN DES TRAUMRAUMS  
EXPANDIEREN DER TRAUMZEIT  
ERFAHRUNG DES VOLLEN FOKUS IN DER PHYSISCHEN REALITÄT  
SCHREIBEN SIE IHRE GEDANKEN ZU MÖGLICHEN HANDLUNGEN FÜR  
EINEN TAG AUF  
VERLASSEN SIE IHR EIGENES WELTBILD  
SICH AUF DAS WESENTLICHE KONZENTRIEREN  
VOM WEG ZUR GESUNDHEIT  
FÜRSORGE ABBAUEN  
GESUNDHEITSSPIELE FÜR KINDER  
MAGISCH KREBSZELLEN NEUTRALISIEREN  
MENTALISIEREN SIE IHREN KÖRPER  
ABLASSEN VON WUT ODER ANDEREN AUFGESTAUTEN EMOTIONEN  
SYMBOLISCHE DARSTELLUNG DES INNEREN GEISTES

# Ändern Sie die Vergangenheit in Ihrem Kopf

Ein Ereignis kann jedoch von mehr als einem wahrscheinlichen Selbst verwirklicht werden, und Sie werden einigen wahrscheinlichen Selbsten mehr ähneln als anderen. Da Sie in eine komplizierte psychologische Gestalt wie diese verwickelt sind und die bereits erwähnten Verbindungen bestehen, können Sie bis zu einem gewissen Grad auf die Fähigkeiten und das Wissen zurückgreifen, die diese anderen wahrscheinlichen Teile Ihrer Persönlichkeit besitzen. Die Verbindungen sorgen für ein ziemlich ständiges "Durchsickern". Sobald Sie sich des wahrscheinlichen Systems bewusst sind, werden Sie jedoch auch lernen, auf das aufmerksam zu werden, was ich hier als "gutartige aufdringliche Impulse" bezeichnen möchte. Solche Impulse scheinen von Ihren eigenen aktuellen Interessen oder Aktivitäten losgelöst zu sein; sie drängen sich insofern auf, als sie schnell ins Bewusstsein kommen, mit einem Gefühl der Fremdheit, als ob sie nicht Ihre eigenen wären. Diese können oft Hinweise verschiedener Art liefern. Es kann zum Beispiel sein, dass Sie absolut nichts über Musik wissen und eines Nachmittags, während Sie einer alltäglichen Tätigkeit nachgehen, von dem plötzlichen Impuls ergriffen werden, eine Geige zu kaufen.

Ein solcher Impuls könnte ein Hinweis darauf sein, dass ein anderer wahrscheinlicher Teil Ihrer Identität mit diesem Instrument begabt ist. Ich sage nicht, dass Sie losrennen und ein Instrument kaufen sollen, aber Sie könnten dem Impuls folgen, soweit dies vernünftigerweise möglich ist - eine Geige mieten, sich einfach mit einem Violinkonzert vertraut machen, usw.

Sie würden das Instrument viel schneller erlernen, wenn der Impuls von einem wahrscheinlichen Selbst ausginge. Es versteht sich von selbst, dass wahrscheinliche Selbst in Ihrer "Zukunft" ebenso existieren wie in Ihrer Vergangenheit. Es ist eine sehr schlechte Strategie, sich mit unangenehmen Aspekten der Vergangenheit, die ihr kennt, negativ zu beschäftigen, weil einige Teile des wahrscheinlichen Selbst immer noch in diese Vergangenheit involviert sein können. Die Konzentration kann ein größeres Durchdringen und eine negative Identifikation ermöglichen, weil dieser Teil ein Hintergrund ist, den ihr mit allen wahrscheinlichen Selbsten gemeinsam habt, die aus dieser bestimmten Quelle hervorgegangen sind.

Sich mit der Möglichkeit einer Krankheit oder eines Unglücks zu befassen, ist eine ebenso schlechte Politik, denn man baut ein negatives Netz von Wahrscheinlichkeiten auf, die nicht eintreten müssen. Theoretisch können Sie Ihre eigene Vergangenheit, so wie Sie sie kennen, ändern, denn die Zeit ist ebenso wenig etwas, das von Ihnen getrennt ist, wie es Wahrscheinlichkeiten sind.

Die Vergangenheit gab es in vielfältiger Weise. Sie haben nur eine wahrscheinliche Vergangenheit erlebt. Indem Sie diese Vergangenheit in Ihrem Geist verändern, jetzt, in Ihrer Gegenwart, können Sie nicht nur ihre Natur verändern, sondern auch ihre Auswirkungen, und zwar nicht nur auf Sie selbst, sondern auch auf andere.

Stellen Sie sich vor, dass ein bestimmtes Ereignis eingetreten ist, das Sie sehr beunruhigt hat.

Stellen Sie sich vor, dass es nicht einfach ausgelöscht wird, sondern durch ein anderes, positiveres Ereignis ersetzt wird. Dies muss mit großer Lebendigkeit und emotionaler Gültigkeit geschehen, und zwar viele Male. Es ist keine Selbsttäuschung. Das von Ihnen gewählte Ereignis wird automatisch ein wahrscheinliches Ereignis sein, das tatsächlich stattgefunden hat, auch

wenn es nicht das Ereignis ist, das Sie in Ihrer gegebenen wahrscheinlichen Vergangenheit wahrgenommen haben.

Wenn der Vorgang korrekt durchgeführt wird, wirkt sich Ihre Idee auf telepathischem Wege auch auf alle Personen aus, die mit dem ursprünglichen Ereignis in Verbindung standen, wobei sie sich entscheiden können, ob sie Ihre Version annehmen oder ablehnen.

Da dies kein Buch über Techniken ist, werde ich auf diese spezielle Methode nicht näher eingehen, sondern sie hier lediglich erwähnen. Erinnern Sie sich jedoch daran, dass viele Ereignisse, die nicht physisch wahrgenommen oder erlebt werden, genauso gültig sind wie diejenigen, die physisch wahrgenommen werden, und dass sie innerhalb Ihrer eigenen unsichtbaren psychologischen Umgebung genauso real sind.

Es gibt also in euren Begriffen unbegrenzt wahrscheinliche zukünftige Ereignisse, für die ihr jetzt die Weichen stellt. Die Art der Gedanken und Gefühle, die Sie hervorbringen, und die, die Sie gewohnheitsmäßig oder charakteristisch empfangen, legen ein Muster fest, so dass Sie aus diesen wahrscheinlichen zukünftigen Ereignissen diejenigen auswählen werden, die physisch zu Ihrer Erfahrung werden.

Da es Durchdringungen und Verbindungen gibt, ist es möglich, dass Sie sich auf ein "zukünftiges Ereignis" einstimmen, etwa ein unglückliches Ereignis, auf das Sie zusteuern, wenn Sie Ihren gegenwärtigen Kurs beibehalten. Ein Traum darüber kann Sie zum Beispiel so erschrecken, dass Sie das Ereignis meiden und es nicht erleben. Wenn dies der Fall ist, ist ein solcher Traum eine Botschaft von einem wahrscheinlichen Selbst, das das Ereignis erlebt hat.

So kann ein Kind dann im Traum solche Mitteilungen von einem wahrscheinlichen zukünftigen Ich empfangen, die so beschaffen sind, dass sein Leben völlig verändert wird. Die gesamte Identität ist jetzt vorhanden. Alle Trennungen sind nur Illusionen, so dass ein wahrscheinliches Selbst einem anderen die Hand reichen kann, und durch diese inneren Mitteilungen beginnen die verschiedenen wahrscheinlichen Selbst in euren Begriffen die Natur ihrer Identität zu verstehen.

In gewisser Weise sind die Vergangenheit, die Gegenwart und die Zukunft [Ihres gegenwärtigen Lebens] in einem bestimmten Moment Ihrer Erfahrung komprimiert. Jeder dieser Momente ist daher ein Tor zu eurer gesamten Existenz. Die Ereignisse, die ihr als jetzt stattfindend erkennt, sind einfach nur spezifisch und objektiv, aber das kleinste Element in der Erfahrung eines bestimmten Augenblicks ist auch symbolisch für andere Ereignisse und andere Zeiten. Jeder Augenblick ist dann wie ein Mosaik, nur dass ihr in eurer gegenwärtigen Lebensgeschichte nur einer Farbe oder einem Muster folgt und die anderen ignoriert. Wie ich bereits [in anderen Büchern] erwähnt habe, können Sie die Gegenwart tatsächlich bis zu einem gewissen Grad verändern, indem Sie ein Erinnerungsereignis absichtlich verändern. Diese Art der Synthese kann in vielen Fällen bei vielen Menschen angewendet werden.

Eine solche Übung ist keine theoretische, esoterische, unpraktische Methode, sondern ein sehr präzises, flüchtiges und dynamisches Mittel, um dem gegenwärtigen Ich zu helfen, indem es die Ängste eines vergangenen Ichs beruhigt. Dieses vergangene Selbst ist auch nicht hypothetisch, sondern existiert immer noch, kann erreicht werden und seine Reaktionen ändern. Man braucht keine Zeitmaschine, um die Vergangenheit oder die Zukunft zu verändern.

Eine solche Technik ist sehr wertvoll. Erinnerungen sind nicht nur nicht "tot", sie verändern sich

auch ständig. Viele verändern sich fast vollständig, ohne dass man es merkt. In seinen (unveröffentlichten) Lehrlingsromanen (Überseele 7) hat Ruburt (Jane) zwei oder drei Versionen einer Episode mit einem Priester geschrieben, den er in seiner Jugend kennen gelernt hatte. Jede Version entsprach zu dem Zeitpunkt, als er sie schrieb, seiner ehrlichen Erinnerung an das Ereignis. Die nackten Fakten waren mehr oder weniger dieselben, die gesamte Bedeutung und Interpretation jeder Version unterschied sich so drastisch, dass diese Unterschiede die Ähnlichkeiten bei weitem überwogen.

Da die Episode bei zwei oder drei verschiedenen Gelegenheiten verwendet wurde, konnte Ruburt sehen, wie sich diese Erinnerung veränderte. In den meisten Fällen sind sich die Menschen jedoch nicht bewusst, dass sich das Gedächtnis auf diese Weise verändert oder dass die Ereignisse, an die sie sich zu erinnern glauben, so unterschiedlich sind.

Der Punkt ist, dass vergangene Ereignisse wachsen. Sie sind nicht abgeschlossen. Wenn Sie das bedenken, können Sie sehen, dass zukünftige Leben in Ihrem Rahmen sehr schwer zu erklären sind. Ein abgeschlossenes Leben ist in euren Begriffen genauso wenig abgeschlossen oder erledigt wie irgendein Ereignis. Es gibt einfach einen Abgrenzungspunkt in eurem Fokus von eurem Rahmen, aber der ist so künstlich, wie die Perspektive auf die Malerei angewendet wird.

Es ist nicht so, dass das innere Selbst sich all dessen nicht bewusst ist, sondern dass es bereits einen Rahmen oder einen bestimmten Existenzrahmen gewählt hat, der bestimmte Arten von Erfahrungen gegenüber anderen betont.

## **Den gegenwärtigen Moment erleben**

Nur durch einen stillen Blick in das Selbst, das Sie kennen, können Sie Ihre eigene Realität erfahren, mit den Verbindungen, die zwischen dem gegenwärtigen oder unmittelbaren Selbst und der inneren Identität, die multidimensional ist, bestehen.

Es muss eine Bereitschaft, eine Duldung, ein Verlangen vorhanden sein. Wenn Sie sich nicht die Zeit nehmen, Ihre eigenen subjektiven Zustände zu untersuchen, dann können Sie sich nicht beschweren, wenn sich Ihnen so viele Antworten zu entziehen scheinen. Sie können nicht die Beweislast auf andere abwälzen oder von einem Menschen oder Lehrer erwarten, dass er Ihnen die Gültigkeit Ihrer eigenen Existenz beweist. Ein solches Vorgehen wird Sie zwangsläufig in eine subjektive Falle nach der anderen führen.

Während Sie dieses Buch lesen, stehen Ihnen die Türen offen. Sie müssen nur den Moment, wie Sie ihn kennen, so vollständig wie möglich erleben - so wie er physisch in diesem Raum oder draußen auf den Straßen der Stadt, in der Sie leben, existiert. Stellen Sie sich die Erfahrung vor, die in einem Moment der Zeit auf dem gesamten Globus präsent ist, und versuchen Sie dann, die subjektive Erfahrung zu schätzen, die in diesem Moment existiert und ihm doch entgeht - und das multipliziert mit jedem lebenden Individuum.

Allein diese Übung wird Ihre Wahrnehmungen öffnen, Ihr Bewusstsein erweitern und automatisch Ihre Wertschätzung für Ihr eigenes Wesen ausdehnen.

Das "Du", das zu einer solchen Ausdehnung fähig ist, muss eine weitaus kreativere und

multidimensionalere Persönlichkeit sein, als Sie sich früher vorgestellt haben. Viele der vorgeschlagenen kleinen Übungen, die weiter oben in diesem Buch beschrieben werden, werden Ihnen auch helfen, Ihre eigene Realität kennenzulernen, sie werden Ihnen direkte Erfahrungen mit der Natur Ihrer eigenen Seele oder Wesenheit vermitteln und Sie in Kontakt mit den Teilen Ihres Wesens bringen, aus denen Ihre eigene Vitalität entspringt. Ihr könnt eure eigenen Begegnungen mit vergangenen Reinkarnations-Selbsten oder wahrscheinlichen Selbsten haben oder auch nicht. Es kann sein, dass Sie sich selbst dabei ertappen, wie Sie die Bewusstseinssebene wechseln. Sicherlich werden jedoch die meisten meiner Leser mit einigen der vorgeschlagenen Übungen Erfolg haben. Sie sind nicht schwierig, und sie liegen im Rahmen der Möglichkeiten eines jeden. Jeder Leser sollte jedoch auf die eine oder andere Weise seine eigene Vitalität auf eine für ihn ganz neue Art und Weise spüren und feststellen, dass sich in ihm Wege der Expansion öffnen, derer er sich zuvor nicht bewusst war. Schon die Art dieses Buches, die Methode seiner Entstehung und Übermittlung, sollte deutlich darauf hinweisen, dass die menschliche Persönlichkeit über weit mehr Fähigkeiten verfügt, als man ihr gewöhnlich zuschreibt.

## Das Erleben der Seele

Sie können also jetzt herausfinden, was die Seele ist. Sie ist nicht etwas, das nach Ihrem Tod auf Sie wartet, noch ist sie etwas, das Sie retten oder erlösen müssen, und sie ist auch etwas, das Sie nicht verlieren können. Der Begriff "die Seele verlieren oder retten" ist grob falsch interpretiert und verzerrt worden, denn sie ist der Teil von Ihnen, der tatsächlich unzerstörbar ist. Wir werden auf diese spezielle Angelegenheit in einem Teil des Buches eingehen, der sich mit Religion und dem Gotteskonzept beschäftigt.

Ihre eigene Persönlichkeit, so wie Sie sie kennen, der Teil von Ihnen, den Sie als den wertvollsten und einzigartigsten erachten, wird ebenfalls niemals zerstört oder verloren gehen. Er ist ein Teil der Seele. Sie wird weder von der Seele verschlungen, noch von ihr ausgelöscht, noch von ihr unterjocht; andererseits kann sie auch niemals abgetrennt werden. Sie ist jedoch nur ein Aspekt Ihrer Seele. Ihre Individualität, in welcher Form auch immer Sie sie betrachten wollen, existiert in Ihrem Sinne weiter.

Sie wächst und entwickelt sich weiter, aber ihr Wachstum und ihre Entwicklung hängen in hohem Maße von der Erkenntnis ab, dass sie zwar verschieden und individuell ist, aber auch nur eine Manifestation der Seele. In dem Maße, in dem sie dies erkennt, lernt sie, sich kreativ zu entfalten und die Fähigkeiten zu nutzen, die ihr innewohnen.

Nun wäre es leider viel einfacher, Ihnen einfach zu sagen, dass Ihre Individualität weiterbesteht, und es dabei zu belassen. Das wäre zwar ein recht vernünftiges Gleichnis, aber es wurde schon einmal auf diese Weise erzählt, und die Einfachheit der Erzählung birgt Gefahren in sich. Die Wahrheit ist, dass die Persönlichkeit, die Sie jetzt sind und die Persönlichkeit, die Sie waren und sein werden - in den Begriffen, in denen Sie die Zeit verstehen - all diese Persönlichkeiten sind Manifestationen der Seele, Ihrer Seele.

Ihre Seele also - die Seele, die Sie sind - die Seele, von der Sie ein Teil sind - diese Seele ist ein viel schöpferischeres und wunderbareres Phänomen, als Sie bisher angenommen haben. Und wenn dies nicht klar verstanden wird, und wenn das Konzept der Einfachheit halber verwässert wird, wie bereits erwähnt, dann kann die intensive Vitalität der Seele niemals verstanden

werden. Eure Seele besitzt also die Weisheit, die Informationen und das Wissen, das Teil der Erfahrung all dieser anderen Persönlichkeiten ist; und ihr habt in euch selbst Zugang zu diesen Informationen, aber nur, wenn ihr die wahre Natur eurer Realität erkennt. Lasst mich noch einmal betonen, dass diese Persönlichkeiten unabhängig innerhalb der Seele existieren und ein Teil von ihr sind, und jede von ihnen ist frei, zu erschaffen und sich zu entwickeln.

Es gibt jedoch eine innere Kommunikation, und das Wissen um eine solche ist für jeden verfügbar - nicht nach dem physischen Tod, sondern jetzt in eurem gegenwärtigen Moment. Nun ist die Seele selbst, wie bereits erwähnt, nicht statisch. Sie wächst und entwickelt sich sogar durch die Erfahrungen der Persönlichkeiten, aus denen sie besteht, und sie ist, um es so einfach wie möglich zu sagen, mehr als die Summe ihrer Teile.

Nun gibt es in der Realität keine geschlossenen Systeme. In eurem physischen System schränkt die Natur eurer Wahrnehmungen eure Vorstellung von der Realität bis zu einem gewissen Grad ein, weil ihr euch absichtlich dafür entscheidet, euch auf einen bestimmten "Ort" zu konzentrieren. Aber im Grunde genommen kann das Bewusstsein niemals ein geschlossenes System sein, und alle Barrieren dieser Art sind Illusion. Deshalb ist die Seele selbst kein geschlossenes System. Wenn man jedoch über die Seele nachdenkt, stellt man sie sich gewöhnlich so vor - unveränderlich, eine psychische oder geistige Zitadelle. Doch Zitadellen halten nicht nur Eindringlinge fern, sie verhindern auch Expansion und Entwicklung.

Es gibt hier viele Dinge, die sehr schwer in Worte zu fassen sind, denn ihr habt so viel Angst um eure Identität, dass ihr euch gegen die Vorstellung wehrt, dass die Seele zum Beispiel ein offenes spirituelles System ist, ein Kraftwerk der Kreativität, das in alle Richtungen ausstrahlt - und doch ist dies tatsächlich der Fall.

Ich sage euch das und erinnere euch gleichzeitig daran, dass eure gegenwärtige Persönlichkeit niemals verloren geht. Ein anderes Wort für die Seele ist Wesenheit. Ihr seht, es ist nicht einfach, euch eine Definition der Seele oder der Entität zu geben, denn selbst um einen Einblick in logischer Hinsicht zu bekommen, müsstet ihr sie in spiritueller, psychischer und elektromagnetischer Hinsicht verstehen, und auch die grundlegende Natur des Bewusstseins und der Aktion. Aber Sie können die Natur der Seele oder der Entität intuitiv entdecken, und in vielerlei Hinsicht ist intuitives Wissen jeder anderen Art überlegen.

Eine Voraussetzung für ein solches intuitives Verständnis der Seele ist der Wunsch, es zu erreichen. Wenn der Wunsch stark genug ist, dann werden Sie automatisch zu Erfahrungen geführt, die zu einem lebendigen, unmissverständlichen subjektiven Wissen führen. Es gibt Methoden, die Ihnen dies ermöglichen, und ich werde Ihnen gegen Ende dieses Buches einige davon vorstellen. Fürs Erste möchte ich Ihnen eine recht effektive, aber einfache Übung vorstellen.

Schließen Sie die Augen, nachdem Sie dieses Kapitel bis zu diesem Punkt gelesen haben, und versuchen Sie, in sich selbst die Quelle der Kraft zu spüren, aus der Ihre eigenen Atem- und Lebenskräfte kommen. Einigen von Ihnen wird dies beim ersten Versuch gelingen. Andere brauchen vielleicht länger. Wenn ihr diese Quelle in euch spürt, dann versucht zu spüren, wie diese Kraft durch euer ganzes physisches Wesen nach außen fließt, durch die Fingerspitzen und Zehen, durch die Poren eures Körpers, in alle Richtungen, mit euch selbst als Zentrum.

Stellen Sie sich vor, dass die Strahlen unvermindert durch das Laub und die Wolken oben, durch das Zentrum der Erde unten und sogar bis in die entferntesten Bereiche des Universums reichen.

Dies soll keine rein symbolische Übung sein, denn obwohl sie mit einer Vorstellung beginnt, basiert sie auf Tatsachen, und die Emanationen eures Bewusstseins und die Kreativität eurer Seele reichen tatsächlich auf diese Weise nach außen.

Die Übung wird Ihnen eine Vorstellung von der wahren Natur, Kreativität und Vitalität der Seele vermitteln, aus der Sie Ihre eigene Energie schöpfen können und von der Sie ein individueller und einzigartiger Teil sind.

## **Finden von Koordinationspunkten**

In Atlantis gab es Menschen, die sich dieses Wissen zunutze machten, indem sie bestimmte Gedanken durch Konzentration beschleunigten und bestimmte Gefühle betonten, um sie durch diese Koordinationspunkte zu schicken. Auf diese Weise wurde eine große Stabilität erreicht, was Straßen, Gebäude und ähnliches betraf. Solche Projekte wurden mit großer Rücksicht auf ihre Lage zwischen verschiedenen Koordinationspunkten durchgeführt. Dieser Raumsack-Effekt kann in bestimmten Trancezuständen wahrgenommen werden. Man kann ihn fast mit einem Luftwattierungseffekt vergleichen.

Setzen Sie sich nun ruhig und mit geschlossenen Augen hin und versuchen Sie, die räumliche Nähe von Haupt- oder Neben-Koordinationspunkten festzustellen.

Hier sind einige Hilfsmittel, die Ihnen helfen können.

Mit dieser Absicht im Hinterkopf werden Sie feststellen, dass sich Ihre innere Vision in eine bestimmte Richtung des Raumes neigt, und sogar Ihre Gedanken scheinen in dieselbe Richtung zu gehen. Eine imaginäre Linie wird Ihnen helfen, den Ort an einem bestimmten Ort zu identifizieren, der einem bestimmten Koordinationspunkt am nächsten liegt.

Stellen Sie sich eine Linie vor, die vom Punkt Ihres inneren Sehens aus, von dem inneren Auge, das Sie zu benutzen scheinen, nach außen verläuft. Lassen Sie sie sich mit einer imaginären Linie verbinden, die von der Oberseite Ihres Schädels ausgeht und der gleichen Richtung folgt, in die Ihre Gedanken zu fließen scheinen.

Sie haben also eine imaginäre Linie, in diesem Fall von hier und hier. Es gibt einen Winkel, und dann bilden beide Linien zusammen. Sie zeigen zielsicher in die Richtung, die einem Koordinationspunkt am nächsten liegt.

## **Den Gedanken und Gefühlen außerhalb von sich selbst folgen**

Was geschieht mit einem Gedanken, wenn er Ihr Bewusstsein verlässt? Er verschwindet nicht einfach. Sie können lernen, ihm zu folgen, aber Sie haben normalerweise Angst, Ihre Aufmerksamkeit von seinem intensiven Fokus in der dreidimensionalen Existenz abzuwenden. Es scheint also, dass der Gedanke verschwindet. Es scheint auch, dass Ihre Subjektivität eine mysteriöse, unbekannt Qualität hat und dass sogar Ihr geistiges Leben eine Art heimtückischen Absprungpunkt hat, eine subjektive Klippe, über die Gedanken und Erinnerungen fallen, um im

Nichts zu verschwinden. Um sich zu schützen, um Ihre Subjektivität vor dem Abdriften zu bewahren, errichten Sie daher verschiedene psychologische Barrieren an den vermeintlichen Gefahrenpunkten. Stattdessen können Sie diesen Gedanken und Emotionen folgen, indem Sie sich einfach bewusst machen, dass Ihre eigene Realität in eine andere Richtung geht, neben der, mit der Sie sich hauptsächlich identifizieren. Denn diese Gedanken und Gefühle, die Ihr Bewusstsein verlassen haben, werden Sie in andere Umgebungen führen.

Diese subjektiven Öffnungen, durch die die Gedanken zu verschwinden scheinen, sind in Wirklichkeit wie psychische Verwerfungen, die das Selbst, das Sie kennen, mit anderen Erfahrungsuniversen verbinden - Realitäten, in denen Symbole zum Leben erwachen und den Gedanken ihr Potenzial nicht vorenthalten wird.

Es gibt eine Kommunikation zwischen diesen anderen Realitäten und eurer eigenen in euren Traumzuständen, und eine ständige Interaktion zwischen beiden Systemen. Wenn es irgendeinen Punkt gibt, an dem sich euer eigenes Bewusstsein euch zu entziehen oder zu entkommen scheint, oder wenn es irgendeinen Punkt gibt, an dem euer Bewusstsein zu enden scheint, dann sind das die Punkte, an denen ihr selbst psychologische und psychische Barrieren errichtet habt, und das sind genau die Bereiche, die ihr erforschen solltet. Sonst habt ihr das Gefühl, dass euer Bewusstsein in eurem Schädel eingeschlossen ist, unbeweglich und eingengt, und jeder verlorene Gedanke oder jede vergessene Erinnerung erscheint euch zumindest symbolisch wie ein kleiner Tod. Und das ist nicht der Fall.

## **Malen Sie Ihre mentale Landschaft**

Mit zunehmender Übung wird der Inhalt Ihres eigenen Geistes ebenso leicht zugänglich. Sie werden Ihre Gedanken so deutlich sehen wie Ihre inneren Organe. In diesem Fall können Sie sie symbolisch durch Symbole wahrnehmen, die Sie wiedererkennen, indem Sie z. B. durcheinander geworfene Gedanken als Unkraut sehen, das Sie dann einfach wegwerfen können. Sie können darum bitten, dass der Gedankeninhalt Ihres Geistes in ein intensives Bild übersetzt wird, das symbolisch für einzelne Gedanken und die gesamte geistige Landschaft steht, und dann das herausnehmen, was Ihnen nicht gefällt, und es durch positivere Bilder ersetzen. Das bedeutet nicht, dass diese innere Landschaft immer komplett sonnig sein muss, aber es bedeutet, dass sie gut ausbalanciert sein sollte.

Eine dunkle und weitgehend grüblerische innere Landschaft sollte Sie alarmieren, sodass Sie sofort damit beginnen, sie zu verändern. Keine dieser Leistungen liegt jenseits der Möglichkeiten meiner Leser, obwohl jeder eine bestimmte Leistung schwieriger finden mag als eine andere. Sie müssen auch erkennen, dass ich in praktischen Begriffen spreche. Sie können zum Beispiel einen körperlichen Zustand auf die soeben beschriebene Weise korrigieren. Wenn ihr jedoch die innere Gedankenlandschaft untersucht, würdet ihr hier die Quelle finden, die das körperliche Leiden ursprünglich verursacht hat.

Gefühle können auf die gleiche Weise untersucht werden. Sie werden anders erscheinen, mit viel größerer Beweglichkeit. Gedanken zum Beispiel können als stationäre Strukturen erscheinen, als Blumen oder Bäume, Häuser oder Landschaften. Gefühle erscheinen häufiger in der wechselnden Beweglichkeit von Wasser, Wind, Wetter, Himmel und wechselnden Farben. Jedes körperliche Leiden kann in diesem Zustand wahrgenommen werden, indem man nach innen in den Körper blickt und es entdeckt; indem man dann das, was man sieht, verändert, kann man

sich selbst in seinem Körper oder in dem eines anderen als eine sehr kleine Miniatur oder als einen Lichtpunkt oder einfach ohne jede Substanz, aber mit dem Bewusstsein der inneren Körperumgebung, wiederfinden.

Sie verändern das, was verändert werden muss, auf die Art und Weise, die Ihnen gerade einfällt - indem Sie die Energie des Körpers in diese Richtung lenken, indem Sie in das Fleisch eindringen und bestimmte Teile, die diese Anpassung brauchen, zusammenbringen, indem Sie Bereiche der Wirbelsäule manipulieren. Von dieser benachbarten Plattform des A-1-Bewusstseins aus nimmst du dann die mentalen Gedankenmuster von dir selbst oder der anderen Person auf die Art und Weise wahr, die du für dich charakteristisch findest.

Sie können die Gedankenmuster als schnell aufblitzende Sätze oder Wörter wahrnehmen, die Sie normalerweise in Ihrem Geist oder im anderen Geist sehen, oder als schwarze Buchstaben, die Wörter bilden. Oder Sie hören die Worte und Gedanken, die ausgedrückt werden, oder Sie sehen die bereits erwähnte "Landschaft", in der sich die Gedanken symbolisch zu einem Bild formen.

Dies wird Ihnen zeigen, wie die Gedanken das körperliche Leiden verursacht haben und welche Gedanken daran beteiligt waren. Das Gleiche sollte dann mit dem Gefühlsmuster gemacht werden. Dieses kann als Ausbrüche von dunklen oder hellen Farben in Bewegung wahrgenommen werden, oder es kann einfach eine bestimmte Emotion von großer Kraft gefühlt werden. Wenn sie sehr stark ist, kann eine Emotion in vielen solcher Formen wahrgenommen werden. Sowohl bei den Gedanken als auch bei den Emotionen können Sie mit großer Zuversicht diejenigen herauszupfen, die mit der Krankheit verbunden sind. Auf diese Weise habt ihr auf drei Ebenen Anpassungen vorgenommen.

## **Durch die Tarnung sehen und Einstellungen**

Da ihr alle bei der Gestaltung dieser physischen Umgebung mitgewirkt habt und da ihr selbst in einer physischen Form verankert seid, werdet ihr mit euren physischen Sinnen nur diese fantastische Umgebung wahrnehmen. Die Realität, die darin und darüber hinaus existiert, wird sich Ihnen entziehen. Aber auch der Schauspieler ist nicht völlig dreidimensional. Er ist ein Teil eines multidimensionalen Selbst.

In seinem Inneren gibt es Wahrnehmungsmethoden, die es ihm erlauben, durch die Tarnkulissen hindurchzusehen, über die Bühne hinaus zu sehen. Er benutzt diese inneren Sinne ständig, obwohl der Schauspieler so sehr auf das Spiel konzentriert ist, dass ihm dies entgeht. Die physischen Sinne bilden in hohem Maße die physische Realität, die sie nur scheinbar wahrnehmen. Sie sind selbst Teil der Tarnung, aber sie sind wie Linsen über euren natürlichen inneren Wahrnehmungen, die euch zwingen, ein vorhandenes Aktivitätsfeld als physische Materie zu "sehen"; und so kann man sich darauf verlassen, dass sie euch sagen, was oberflächlich gesehen geschieht. Sie können zum Beispiel die Position der anderen Akteure oder die Zeit anhand der Uhr erkennen, aber diese physischen Sinne sagen Ihnen nicht, dass die Zeit selbst eine Tarnung ist oder dass das Bewusstsein die anderen Akteure formt oder dass Realitäten, die Sie nicht sehen können, über und jenseits der physischen Materie existieren, die so offensichtlich ist.

Sie können jedoch mit Ihren inneren Sinnen die Realität wahrnehmen, wie sie abseits des

Schauspiels und Ihrer Rolle darin existiert. Dazu müssen Sie natürlich zumindest für einen Moment Ihre Aufmerksamkeit von der ständigen Aktivität abwenden - sozusagen die physischen Sinne ausschalten - und Ihre Aufmerksamkeit auf die Ereignisse lenken, die Ihnen zuvor entgangen sind.

Stark vereinfacht gesagt, wäre das so, als würde man eine Brille gegen eine andere austauschen, denn die physischen Sinne sind im Grunde genommen für das innere Selbst genauso künstlich wie eine Brille oder ein Hörgerät für das physische Selbst. Die inneren Sinne werden daher nur selten ganz bewusst eingesetzt.

Sie wären zum Beispiel nicht nur verwirrt, sondern regelrecht verängstigt, wenn von einem Moment auf den anderen Ihre vertraute Umgebung, so wie Sie sie kannten, verschwände und durch andere Datensätze ersetzt würde, die Sie noch nicht verstehen können, so viele Informationen der inneren Sinne müssen in Begriffe übersetzt werden, die Sie verstehen können. Diese Informationen müssen für Sie als dreidimensionales Selbst irgendwie einen Sinn ergeben, mit anderen Worten.

Ihr spezieller Satz an Tarnungen ist nicht der einzige, wie Sie sehen. Andere Realitäten haben ganz andere Systeme, aber alle Persönlichkeiten haben innere Sinne, die Attribute des Bewusstseins sind, und durch diese inneren Sinne werden Kommunikationen aufrechterhalten, von denen das normalerweise bewusste Selbst wenig weiß. Ein Teil meiner Aufgabe besteht darin, einige dieser Kommunikationen bekannt zu machen.

Die Seele oder Entität ist also nicht das Selbst, das dieses Buch liest. Ihre Umgebung ist nicht einfach die Welt um Sie herum, wie Sie sie kennen, sondern besteht auch aus Umgebungen vergangener Leben, auf die Sie sich jetzt nicht konzentrieren. Ihre wirkliche Umgebung besteht aus Ihren Gedanken und Emotionen, denn aus diesen Formen Sie nicht nur diese Realität, sondern jede Realität, an der Sie teilnehmen.

Ihre reale Umgebung ist unschuldig an Raum und Zeit, wie Sie sie kennen. In eurer realen Umgebung braucht ihr keine Worte, denn die Kommunikation erfolgt augenblicklich. In eurer realen Umgebung bildet ihr die physische Welt, die ihr kennt.

Die inneren Sinne werden euch erlauben, die Realität wahrzunehmen, die unabhängig von der physischen Form ist. Ich werde euch alle bitten, für einen Moment eure Rollen zu verlassen und diese einfache Übung zu machen.

Stellen Sie sich nun vor, dass Sie sich auf einer beleuchteten Bühne befinden, wobei die Bühne der Raum ist, in dem Sie jetzt sitzen. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, dass die Lichter erloschen sind, die Kulisse verschwunden ist und Sie allein sind. Alles ist dunkel. Sei still. Stellen Sie sich die Existenz der inneren Sinne so lebhaft wie möglich vor. Tun Sie vorerst so, als ob sie Ihren physischen Sinnen entsprechen. Streiche alle Gedanken und Sorgen aus deinem Geist. Sei aufnahmefähig. Lauschen Sie ganz sanft, nicht auf physische Geräusche, sondern auf Geräusche, die durch die inneren Sinne kommen.

Es können Bilder auftauchen. Akzeptieren Sie sie als ebenso gültige Anblicke wie die, die Sie physisch sehen. Tun Sie so, als gäbe es eine innere Welt, die sich Ihnen offenbaren wird, wenn Sie lernen, sie mit diesen inneren Sinnen wahrzunehmen.

Tun Sie so, als wären Sie Ihr ganzes Leben lang blind für diese Welt gewesen und würden nun

langsam das Augenlicht darin erlangen. Beurteilen Sie die ganze innere Welt nicht nach den unzusammenhängenden Bildern, die Sie anfangs wahrnehmen, oder nach den Geräuschen, die Sie anfangs hören, denn Sie werden Ihre inneren Sinne noch recht unvollkommen benutzen.

Machen Sie diese einfache Übung ein paar Augenblicke vor dem Schlafengehen oder im Ruhezustand. Sie kann auch inmitten einer gewöhnlichen Aufgabe durchgeführt werden, die nicht Ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nimmt. Sie werden einfach lernen, sich in einer neuen Dimension des Bewusstseins zu konzentrieren und sozusagen schnelle Schnappschüsse in einer fremden Umgebung zu machen. Denken Sie daran, dass Sie nur Bruchstücke wahrnehmen werden. Akzeptieren Sie sie einfach, aber versuchen Sie in dieser Phase nicht, allgemeine Beurteilungen oder Interpretationen vorzunehmen.

Zehn Minuten am Tag sind für den Anfang völlig ausreichend. Die Informationen in diesem Buch werden nun bis zu einem gewissen Grad durch die inneren Sinne der Frau gelenkt, die sich in Trance befindet, während ich es schreibe. Ein solches Bemühen ist das Ergebnis einer hoch organisierten inneren Präzision und eines Trainings. Ruburt konnte die Informationen von mir nicht empfangen; sie konnten weder übersetzt noch interpretiert werden, solange sie intensiv auf die physische Umgebung konzentriert war. Die inneren Sinne sind also Kanäle, die die Kommunikation zwischen den verschiedenen Dimensionen der Existenz ermöglichen. Doch selbst hier müssen die Informationen bis zu einem gewissen Grad verzerrt werden, wenn sie in physische Begriffe übersetzt werden. Andernfalls würden sie überhaupt nicht wahrgenommen werden.

## **Astralprojektion, Technik 1**

Dies sind meine Anweisungen. Sie können dies als Ihre erste Lektion betrachten. Wir werden in einfachen Schritten vorgehen, denn wir wollen nicht, dass Sie zwischen den Zeilen hin und her springen. Sie können eine mittlere Trance auf jede beliebige Weise herbeiführen. Gelegentlich wird dies spontan sein, wie Sie wissen. Für die besten Ergebnisse am Anfang ist es gut, einen Projektionsversuch zu machen, wenn Sie sich bereits körperlich schläfrig, aber angenehm schläfrig fühlen.

Wenn Sie den Trancezustand herbeigeführt haben, beginnen Sie, Ihre eigenen subjektiven Gefühle zu untersuchen, bis Sie Ihr inneres Selbst erkennen. Dazu gehört, dass Sie sich selbst als von den fleischlichen Fasern, in denen Sie leben, verschieden erkennen. Dann stellen Sie sich vor, wie sich dieses innere Selbst nach oben erhebt. Sie sollten bereits an diesem Punkt ein inneres Gefühl der Bewegung verspüren. Diese Bewegung kann von einer Seite zur anderen sein, während Sie sich sozusagen sanft losschütteln.

Es kann ein Rauschen nach oben sein. Welche Bewegung Sie auch immer erleben, es wird einen Moment geben, in dem Sie spüren, dass Sie sich selbst, Ihre Identität und Ihr Bewusstsein, definitiv aus dem physischen Organismus zurückziehen. Bevor Sie die Projektion versuchen, sollten Sie jedoch den Vorschlag machen, dass der physische Organismus gut geschützt und komfortabel ist. Wenn Sie nun spüren, dass sich das Bewusstsein zurückzieht, können Sie zwei Dinge tun. Ich schlage vor, den ersten Schritt, den ich Ihnen vorgeben werde, dem zweiten vorzuziehen. Der erste Schritt ist dieser. Vergessen Sie den physischen Körper oder was Sie mit ihm tun sollen. Entledige dich deiner selbst in einer schnellen Bewegung. Die vom Autor Fox erwähnten Stimmhalluzinationen brauchen Sie nicht zu erleben. Wenn die

Projektion erfolgreich ist, werden Sie sofort den bewussten Kontakt zum physischen Körper verlieren. Sie werden einfach nicht in ihm sein.

Ihr Bewusstsein wird nicht darin sein, aber es ist kaum leblos. Seine Aufrechterhaltung wird durch das Bewusstsein der einzelnen Zellen und Organe kontrolliert, von denen wir gesprochen haben. Ich werde euch alternative Methoden der Projektion geben, aber ich werde mich jetzt damit beschäftigen, was ihr in den wenigen Augenblicken, nachdem ihr den physischen Körper verlassen habt, erwarten könnt.

## Astralprojektion, Technik 2

Ihr Wachbewusstsein nimmt in der Regel nur dann an Projektionen teil, wenn Sie sich in einer Phase hoher Vitalität und außergewöhnlicher Gesundheit befinden.

Gelegentlich beteiligt sich das Wachbewusstsein auch an anderen, meist sehr depressiven Phasen. Aber im Allgemeinen wird eine hohe Energie benötigt, um die allgemeine Stabilität aufrechtzuerhalten und damit das Ego nicht überfordert wird. Solche bewussten Projektionen werden automatisch gestreckt. Auf diese Weise besteht wenig Gefahr, dass Probleme entstehen.

Genauso verhält es sich mit dem bewussten Festhalten von Träumen im Allgemeinen. Ihr übt in der Tat etwas aus, was einer zusätzlichen Fähigkeit gleichkommt. Sie lernen, in anderen Dimensionen des Bewusstseins zu manipulieren. Es werden also automatische Kontrollen eingesetzt. Sie machen weiter, während sich Ihre Fähigkeiten und Ihre Kontrolle entwickeln. Eine Suggestion, die vor dem Schlaf gegeben wird, wird Ihre Chancen auf bewusste Projektionen aus dem Traumzustand erheblich erhöhen. Im Grunde genommen ist es nicht notwendig, dass Sie irgendein kleines, unpassendes Detail bemerken, um im Traum zu erkennen, dass Sie träumen. Es gibt jedoch eine gute Methode, die Sie anwenden können. Die Suggestion "Ich werde während des Träumens erkennen, dass ich träume" kann auch als weitere Methode verwendet werden, oder beide können zusammen eingesetzt werden. In eurem Stadium ist es natürlich einfacher, wenn die tatsächliche Trennung des Bewusstseins vom physischen Körper ohne euer Bewusstsein geschieht. Aber die Erfahrung selbst ist ein ausgezeichnetes Training. Ich habe euch gesagt, dass diese Projektionen euch in verschiedene Systeme führen können. Am Anfang seid ihr vielleicht in jenen Projektionen sicherer, die eure eigene Realität betreffen.

Es besteht keine große Gefahr, nur die Gefahr, dass man sich verrennt. Die Nord-Süd-Position ist sehr vorteilhaft. Es könnte von Vorteil sein, wenn Sie sich vor dem Schlafengehen auf eine einfache Projektion konzentrieren, die darin besteht, den Körper zu verlassen, z.B. in diesen Raum (das Wohnzimmer) zu gehen oder vielleicht um den Block zu spazieren.

Stellen Sie sich zum Beispiel beim Einschlafen vor, dass Sie in Ihrem Garten, in einem anderen Zimmer Ihrer Wohnung oder vor dem Haus sind. Wenn diese Methode wirksam ist, werden Sie sich der tatsächlichen Trennung jedoch nicht bewusst sein. Ich schlage nicht vor, dass Sie oder Ruburt während einer Projektion versuchen, mich zu kontaktieren. Später, wenn Sie mehr Übung haben.

Wenn Sie zufällig (lächelnd, mit offenen Augen) in mein Gebiet eindringen, werde ich es wissen und Sie aufspüren. Wann immer Sie sich während einer Projektion in einer potenziell gefährlichen Traumsituation befinden, beenden Sie den Traum sofort. Sie werden dann in einen normalen

Bewusstseinszustand zurückkehren.

Nun. Herr Fox hat völlig recht. Wenn Sie wissen, dass Sie sich in einer Projektion befinden, lassen Sie sich nicht dazu verleiten, daran herumzupfuschen. Es gibt Kräfte, die Sie noch nicht verstehen. Sie werden feststellen, dass diese Projektionen immer lebendiger werden. Ich muss wiederholen, dass sie durchaus gültig sind. Sie sind keine Halluzinationen.

Bewusste Projektionen treten bei einem großen Teil der Menschheit nicht häufig auf. Beachten Sie, dass ich jetzt nur von Projektionen spreche, bei denen Sie sich selbst bewusst sind. Die Gründe dafür sind ziemlich offensichtlich. Bewusste Projektionen sind abhängig von Fähigkeiten und Kontrolle. Auch diese Fähigkeit und Kontrolle setzt eine ziemlich disziplinierte Persönlichkeit voraus. Sonst hätten wir explosive Ausbrüche von plötzlich freigesetzten Aggressionen in Systemen, wo sie nicht hingehören.

Es ist durchaus möglich, dass man bei solchen Projektionen zufällig auf Überlebenspersönlichkeiten trifft. Das kommt nicht oft vor, weil so viele andere Themen notwendig sind. Es ist natürlich auch möglich, in die eigene Zukunft zu gehen. - Dies geschieht regelmäßig, wenn auch nicht immer mit Bewusstsein. Auch Projektionen in die Vergangenheit sind häufig.

Aufgrund einiger Dinge, über die wir noch nicht gesprochen haben, jedenfalls nicht ausführlich, ist es möglich, seine eigene Projektion zu treffen. Sie sind natürlich für Handlungen verantwortlich, die Sie während der Projektion begangen haben, und diese verändern die Persönlichkeit wie alle anderen Handlungen auch. Wenn Sie bei klarem Verstand sind, können Sie Informationen über die Zukunft gewinnen, indem Sie Ihre Projektionsumgebung studieren, wenn Sie aus irgendeinem Grund annehmen, dass sie Ihnen in der Zeit voraus ist.

Manches davon ist äußerst kompliziert. Sie können zum Beispiel vor dem Schlafengehen darum bitten, dass Sie in Ihre eigene Zukunft projizieren, um zu sehen, was dort geschieht. Das ist durchaus legitim, wenn Sie bereit sind, die Ergebnisse Ihrer Projektionen zu akzeptieren. Denn was Sie sehen, wird Ihr Handeln in der Gegenwart beeinflussen. Sie werden natürlich in die wahrscheinliche Zukunft projizieren, wie sie für Sie zu diesem Zeitpunkt existiert. Allein der Akt der Projektion wird diese Wahrscheinlichkeiten verändern. Ich will damit nicht sagen, dass diese zukünftige Umgebung nicht real ist. Sie ist genauso real wie Ihre Gegenwart.

## **Astralprojektion, Technik 3**

...Er hat es geschafft, und ich empfehle euch beiden diese Methode sehr. Wenn ihr aufwacht oder mitten in der Nacht aufzuwachen scheint, versucht einfach, den physischen Körper zu verlassen. Versuchen Sie einfach, aus dem Bett aufzustehen und in einen anderen Raum zu gehen, während der physische Körper bleibt, wo er ist.

Wenn Sie sich dies vor Augen halten, werden Sie im Allgemeinen innerhalb kurzer Zeit dazu in der Lage sein. Es ist eine angenehme und einfache Art, eine Projektion zu erreichen, und mit etwas Erfahrung werden Sie feststellen, dass Sie eine gute Kontrolle behalten und aus Ihrer Wohnung nach draußen gehen können. Sie können dann versuchen, sich normal fortzubewegen oder zu schweben.

Diese Methode ist wenig anstrengend und hat in mehrfacher Hinsicht Vorteile. Behalten Sie die Methode einfach im Hinterkopf, damit Sie auf die ersten günstigen Umstände aufmerksam werden. Sie sind vielleicht nur halb wach. Vielleicht befinden Sie sich in einem falschen Erwachen. Die Methode wird in jedem Fall funktionieren. Sie bietet auch in einer anderen Richtung gute Möglichkeiten: Sie können, wenn Sie es wollen, auf Ihren eigenen Körper zurückblicken.

Das müssen Sie aber wollen. Oft will man den Körper sozusagen nicht von selbst sehen und wählt daher Methoden, die dies erschweren. Allein diese eine Übung wird Ihre Kontrolle stark verbessern. Es ist ein ABC, das Sie erkennen werden.

Die Erfahrung wird das Ego weniger erschrecken als eine abrupte Projektion, und die Alltäglichkeit der Aktivitäten, z.B. in den nächsten Raum zu gehen, wird beruhigend sein. Sie sind ruhiger und in Ihrer eigenen Umgebung. Natürlich war Ruburt nicht in seinem Körper, als er Miss Callahan sah, die sich in demselben Zustand befand.

## **Bewusstseinsverschmelzung bei Projektionen**

Das individuelle Selbst wird seine Identität bewahren. Sie werden in der Lage sein, auf einer hohen Bewusstseinsstufe an dem Ganzen teilzunehmen, von dem sie ein Teil sind. Das Ganze ist viel unendlicher, als Sie sich vorstellen können. In einem grundlegenden Sinn ist sich das Ganze aller seiner Teile bewusst, und in einem grundlegenden Sinn sind sich alle Teile des Ganzen bewusst. Aber jedes Selbst muss seinen eigenen Weg gehen und seine eigenen Fähigkeiten entwickeln und die Möglichkeiten erkunden, die es selbst erschafft, sonst würde das Ganze stagnieren.

Das Ganze gewinnt seine lebendige Erfahrung durch das Leben seiner Teile. Das Ganze braucht seine Segmente. Die Vitalität muss sich ständig in neuen Mustern erschaffen und jedes neue Muster bringt natürlich auch neue Entwicklungsmöglichkeiten hervor.

Unendlichkeit hat nichts mit Raum oder Zeit zu tun, wie ihr sie kennt. Unendlichkeit ist der Zustand des Werdens und kann nie ein Ende haben, denn sie ist nie abgeschlossen.

Unendlichkeit hat mit Werterfüllung zu tun, mit der Entfaltung immer neuer Möglichkeiten, mit der Erforschung von Augenblickspunkten, mit dem Reisen durch Dimensionen, das immer die Illusion von Zeit erzeugt. Aber da es keine Zeit gibt, was gibt es da zu beenden?

Die Erfahrung der Projektion wird Ihnen einen kleinen Schimmer von Unendlichkeit vermitteln. Stellen Sie sich vor, dass Sie sich bei einer Erkundung während einer Projektion neben einem Baum befinden. Sie haben den Baum betreten. Sie blieben dort und folgten ihm durch die Jahreszeiten. Dann wurden Sie unruhig und traten in einen Vogel ein, der auf den Ästen hockte, und Sie flogen nur einige Meter weit weg. Ein Kind stand in der Nähe, und Sie traten in das Kind ein.

Du hast dich in keiner Weise in das Kind eingemischt. Du warst in dem Kind wie Luft. All dies schien überhaupt keine Zeit in Anspruch zu nehmen. Das Kind wurde alt. Du reistest zu einem nahe gelegenen See und wurdest ein Fisch. Nacheinander gingst du in viele Dinge hinein und kehrtest schließlich in deinen Körper zurück. Du hattest Jahrhunderte erlebt, und doch war nur

eine Stunde deiner Zeit vergangen. Das Gefühl, das Sie in dieser höchst unwahrscheinlichen Projektion haben würden, würde Ihnen eine, wenn auch sehr schwache, Vorstellung vom Gefühl der Unendlichkeit vermitteln.

Nun sind alle Selbste in gewissem Sinne Projektionen der Ganzheit des Selbst oder dessen, was ist. Ständig entstehen neue Universen wie das eure. Ganz andere Systeme und Ebenen entwickeln sich und bilden ihrerseits andere Systeme. Die Unendlichkeit hat nur in subjektiven und psychischen Begriffen eine Bedeutung. Das physische Gehirn kann die Idee der Unendlichkeit nicht fassen. Das Konzept passt nicht in dreidimensionale Begriffe. Das ganze Selbst, das innere Selbst, bewegt sich innerhalb des Konzepts der Unendlichkeit, während man sich in der physischen Realität durch den Raum bewegt. Die Unendlichkeit enthält alles, was jemals bekannt sein wird, und natürlich ist alles, was jemals bekannt sein wird, innerhalb der räumlichen Gegenwart bekannt.

Doch gerade diese Begriffe, alles, was jemals bekannt sein wird, sind verzerrend, denn sie suggerieren ein Ende von Wissen und Erfahrung, das es nicht gibt.

Es gibt keinen Ort, an den man gehen kann", wenn Sie wissen, was mit dieser Aussage wirklich gemeint ist. Es ist auch wahr, dass es so viele Orte gibt, an die ihr gehen könnt, wie ihr zu finden wünscht. Ihr erschafft immer die Orte und die Ziele, an denen ihr ankommt. Es gibt keine Orte, und es gibt Unmengen von Orten. Das innere Selbst formt alle Systeme und alle Orte. Auf der einen Seite kann man sie tatsächlich als Illusion bezeichnen. Auf der anderen Seite sind diese Illusionen ganz real. Sie sind die Kleidung über der grundlegenden Realität.

Die grundlegende Realität befindet sich in der Tat innerhalb der Illusionen. Schauen Sie unter sie und in sie hinein, und Sie werden sie spüren. Aber sie sind selbst aus ihr zusammengesetzt, und man kann die beiden nicht wirklich voneinander trennen. Worte sind unzureichend, um zu erklären, was ich hier meine.

Die grundlegende Realität kann sich nicht selbst erkennen, ohne Vielfalt zu schaffen. Die Vielfalt sind die verschiedenen Formen, die die Realität annimmt, die verschiedenen Systeme, innerhalb derer sie sich ausdrückt, indem sie sich in unendliche individualisierte Erfahrungen projiziert. Dieser Satz ist ein wichtiger Satz.

Jedes innere Selbst ist ein Teil der grundlegenden inneren Realität. Es kann sich selbst jedoch nur durch Erfahrung kennen, und es muss erschaffen, um zu erfahren. Die Erfahrung vertieft ständig die Werterfüllung der Grundwirklichkeit selbst. Es gibt keine Alternative zwischen Vielfalt und Nichtigkeit.

Das, was ist, ist sich seiner wachsenden, wogenden Existenz ständig bewusst, durch die Vielfalt der Erfahrungen, die es ständig und gleichzeitig schafft. Du bist Teil von dem, was ist, du bist das, was ist. Es ist unmöglich, dass irgendein Teil von dem, was ist, nicht individualisiert ist. Jeder Teil von dem, was ist, ist lebendig und kennt sich selbst.

## **Entdecken Sie Ihre eigenen Antworten und spirituelle Heilung**

(Jim Crosson) "Wie findet man diese Antworten für sich selbst?"

Nun, es gibt viele Wege ... aber nur einen wirklichen Weg. Und der Weg besteht darin, die Reise zu beginnen, wie Ruburt dir sagte, in die Natur deines eigenen Bewusstseins, denn die Antworten sind in dir und nicht außerhalb von dir ... und niemand kann dir die Antworten sagen. Nun, auf eine Weise wird jedes Individuum seine eigene Antwort finden ... und doch sind alle Antworten, auf eine andere Weise, eins.

Sie müssen versuchen, jeden Tag für eine gewisse Zeit das Selbst zu vergessen, das Sie für sich selbst halten ... die erwachsenen Anmaßungen, die erwachsenen Größenordnungen. Sie müssen sich an die Spontaneität der Kindheit erinnern. Sie müssen an die Freiheit denken, die in einer Blume steckt. Nun scheint es so, dass eine Blume sich nicht bewegen kann und deshalb keine Freiheit hat. Und doch sage ich euch, ihr müsst an die Freiheit einer Blume denken. Sie müssen sich von der Person, die Sie kennen, distanzieren. Schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich etwas vor, das Sie mögen und das Ihnen angenehm ist. Es macht keinen Unterschied, was es ist. Dann stellen Sie sich vor, wie Sie sich von sich selbst entfernen, auf welche Weise auch immer. Und dann stellen Sie sich vor, dass es um Sie herum eine andere Dimension gibt und Sie nur einen Schritt nach dem anderen machen müssen ... und Sie werden Ihre Antworten finden.

Man muss nur anfangen. Es gibt ein Abenteuer, und es ist in Ihnen. Und es gibt Antworten, und sie sind in Ihnen... und Sie können sie finden. Sie haben noch Fragen?

(Jim Crosson] "Wie entwickelt man die Kraft der geistigen Heilung?"

Sie haben bereits die Kraft der geistigen Heilung. Sie wollen wissen, wie Sie sie nutzen können. Jetzt nutzen Sie sie, ob Sie sich dessen bewusst sind oder nicht. Wenn Sie Gedanken des Friedens und der Lebenskraft denken und wenn Sie einem Menschen Gutes wünschen, dann helfen Sie, ihn zu heilen.

Um diese Kraft nun bewusst zu lenken, müssen Sie sich wieder an das Gefühl Ihrer eigenen subjektiven Erfahrung gewöhnen, damit Sie subjektiv erkennen können, wann diese Energie durch Sie hindurch und nach außen strömt. Du kannst deine Vorstellungskraft benutzen und dir vielleicht vorstellen, dass du einen Pfeil in der Hand hältst und ihn an einen bestimmten Ort lenken willst. Aber mit etwas Übung gibt es ein subjektives Wissen, das ihr erkennen und verstehen werdet. Aber Sie nutzen diese Fähigkeit, ob Sie sich ihrer bewusst sind oder nicht. Sie sind ein Heiler, ob Sie sich dessen bewusst sind oder nicht.

## **Expandierende Gewebekapsel und Universum**

Eure Ebene ist ein Übungsplatz für die Manipulation von Energie. Eure Ebene scheint mit Ursache und Wirkung zu tun zu haben, aber das ist an sich nur eine notwendige Tarnung. In Wirklichkeit gibt es keine Ursache und Wirkung, wie ihr sie euch vorstellt. Es gibt nur Spontaneität. Für ein bestimmtes Intervall müssen Sie so unterrichtet werden, als gäbe es Ursache und Wirkung, damit das Ergebnis der Spontaneität nicht im Chaos endet. Diese Aussage mag widersprüchlich erscheinen, aber später werden Sie sehen, dass sie es nicht ist.

Nachdem wir nun kurz die Bedeutung einer Gewebekapsel erörtert haben, werde ich etwas tiefer auf den siebten inneren Sinn eingehen. Dieser Sinn ermöglicht eine Ausdehnung oder

Kontraktion der Gewebekapsel. Theoretisch sind der Ausdehnung oder Kontraktion keine Grenzen gesetzt, aber praktisch gibt es in der Regel bestimmte Einschränkungen.

Ich werde hier nur etwas andeuten. Stellen Sie sich die sich ausdehnende Gewebekapsel spaßeshalber im Zusammenhang mit der Theorie Ihres sich ausdehnenden Universums vor. Eine solche Betrachtung sollte eine ausgezeichnete Übung sein. Das ist sehr anregend, und ich hoffe, dass ich irgendwann einmal reinschauen kann, wenn Sie versuchen, sich damit zu beschäftigen. Ich werde es Ihnen erklären, aber zu einem viel späteren Zeitpunkt. Verstehen Sie auch, dass das, was Sie als Raumfahrt betrachten oder erleben, eine andere Tarnung ist. Die so genannte Raumfahrt ist eine Idee, die nur in eurem Flugzeug Sinn macht. Diese kleinen Leckerbissen hebe ich mir für heute Abend auf.

Vielleicht hilft Ihnen eine erneute Lektüre des Materials über die fünfte Dimension, und eines Tages werden wir diese Diskussion weiterführen. In Wirklichkeit bringt euch die Nutzung der inneren Sinne überall hin, wo ihr hinwollt. Die Vorstellung von einem Zielort in diesen Begriffen ist lächerlich. Jeder Ort ist ein Ort. Ihr macht die Unterteilung und die Trennungen.

## **Intuitives Erleben einer Idee**

Wenn diese Fokussierung abgeschlossen ist, wenn das Subjekt sich sagt: "Jetzt werde ich zu mir kommen, jetzt habe ich die Probleme gelöst, die ich mir vorgenommen habe zu lösen", dann geschieht der Rückzug des Selbst aus der Ebene. Die Konstruktion verschwindet und wird zum Erbe der Materialien, aus denen das jeweilige Universum besteht.

Auch hierauf werde ich noch näher eingehen. Ihr solltet jetzt in der Lage sein, zu verstehen, warum ein Konzept, wie ich es meine, auf eurer Ebene schwer zu erreichen ist. Ihr könnt euch nicht gründlich darauf konzentrieren. Wenn der vierte innere Sinn trainiert wird, und ich werde euch Übungen vorstellen, und ihr alle drei würdet sicherlich davon profitieren, wenn ihr meinen Vorschlägen folgt, werdet ihr entdecken, was eine Idee wirklich ist.

Sie werden dies entdecken, indem Sie die Idee direkt erleben, und Sie können eine gewisse Annäherung an die Vollendung am besten erreichen, indem Sie psychologische Zeit verwenden. Ihre Vorstellung vom Erleben eines Konzepts besteht zweifellos darin, es von Anfang bis Ende zu verfolgen. Ihr Süßen, es gibt keinen Anfang und kein Ende, und diese eure Idee ist das Ergebnis einer vollständigen und völligen Konzentration auf die Tarnzeit.

Auch die Evolution einer Idee oder einer Art hat nichts mit Zeit zu tun. Sie betrifft lediglich die Zeit in Ihrem Universum. Sie bestehen darauf, das als absolute Gesetze zu bezeichnen, was in Wirklichkeit Ihre verzerrte und begrenzte Vision von Konzepten ist, wie sie Ihnen zu erscheinen scheinen. Nutzen Sie die psychologische Zeit, setzen Sie sich in einen ruhigen Raum; und ich hoffe, das ist nicht unmöglich, wenn Ihnen eine Idee kommt, und ich nehme an, das wird sie, spielen Sie nicht intellektuell mit ihr. Sie können sie nach der Erfahrung nach Herzenslust sezieren.

Greifen Sie intuitiv auf die Idee zu. Haben Sie keine Angst vor oder lehnen Sie ungewohnte Körperempfindungen ab. Mit etwas Übung und in sehr begrenztem Maße werden Sie feststellen, dass Sie zu der Idee werden können. Sie werden im Inneren der Idee sein und nach außen schauen, nicht nach innen. Das ist der Gedanke. Wenn Sie das schaffen, werden Sie eine Überraschung erleben.

# Die eigene Mitte finden

Nach allem, was Ihnen über das Wesen der Persönlichkeit und der vielen, von denen Sie ein Teil sind, gesagt wurde, wäre es nun hilfreich, wenn Sie das Zentrum Ihres größeren Selbst finden könnten.

Ihr könnt euch intuitiv bis zu einem gewissen Grad eurer eigenen Reinkarnationen bewusst werden, so dass ihr ein erkennbares Gefühl der Vertrautheit verspürt. Jetzt gibt es eine Einheit in allem. Man hat euch gesagt, dass es einen Punkt gibt, an dem alle Dimensionen und Systeme der Realität verschmelzen. Das Gleiche gilt nun für das Bewusstsein. Ihr seid ein Teil eines größeren Selbst, einer Entität, und weil ihr das seid, gibt es einen Teil von euch, der Zugang zum Wissen eurer Entität hat.

Nicht alles davon wäre übersetzbar. Einiges davon würde für Sie keine Bedeutung haben, aber vieles davon ist zugänglich. Es gibt Wege, das zu finden, was ich dieses Zentrum eures Selbst nennen möchte. Es wird euch direkte Erfahrungen mit vielen Konzepten geben, die wir besprochen haben. Ich werde euch mehr Reinkarnationsdaten über eure eigenen Leben geben; während ihr zum Zentrum eures Selbst reist, werdet ihr jedoch eure eigenen Vergangenheiten so direkt fühlen und kennen, wie es die Umstände erlauben. Mehr als das: Ihre Fähigkeiten und Herausforderungen werden Ihnen in einem viel klareren Licht und mit ungetrübtem Blick erscheinen. Die Erfahrung wird Ihren Sinn für Individualität vertiefen und verstärken, und Sie werden selbst wissen, dass Sie einer in vielen und doch viele in einem sind.

Es gibt fünf Schritte. Es ist möglich, sie alle auf einmal zu durchlaufen, oder der Prozess kann einige Zeit in Anspruch nehmen. Stellen Sie sich zunächst Ihr Bewusstsein außerhalb Ihres Körpers in seiner astralen Form vor. Als Nächstes sagen Sie sich in dem Gefühl, dass Sie sich in der Astralform befinden, dass Sie von diesem Bild aus in der Lage sein werden, das Bild der Person zu sehen, die Sie in Ihrem unmittelbar vergangenen Leben waren.

Ich kann dir nicht sagen, ob es dir sofort gelingen wird, oder ob du es schwierig finden wirst. Du, Joseph, der du im Umgang mit Bildern geübt bist, wirst es vielleicht leichter finden als Ruburt. Wenn du nun spürst, dass du dieses neue Bild deines vergangenen Selbst vor dir hast, dann stelle dir vor, dass dein Bewusstsein von deiner astralen Form in dieses vergangene Selbst übergeht.

Bevor Sie die ganze Form sehen, können Sie versuchen, mental mit ihr zu kommunizieren und ihr Fragen zu stellen. Das ist ein Ansatz. Sie können dies zum Beispiel als Hauptmethode der Kommunikation zwischen Ihrer Gegenwart und Ihrer Vergangenheit verwenden. Andernfalls versetzen Sie sich mit Ihrem Bewusstsein, wie bereits erwähnt, in das Bild hinein und fragen sich dann. Wer bin ich? Wo wurde ich geboren? Welche Erinnerungen gehören zu mir?

Wenn Ihnen das gelungen ist, dann werden Erinnerungen und Bilder in der gleichen Weise in Ihrem Kopf aufblitzen, wie Ihr gegenwärtiges Ich sich normalerweise an seine Vergangenheit erinnern würde.

Kehren Sie dann mit Ihrem Willen in Ihr eigenes Astralbild und dann in Ihren physischen Körper zurück. Von hier aus wiederholen Sie sich selbst, was Sie gelernt haben und welche Daten Sie erhalten haben, und erinnern Sie sich dass dies auch ein Teil Ihrer Identität ist. Dies kann in anderen Phasen des Prozesses sehr gut in der Phantasie geschehen.

Nachdem Sie es geschafft haben, sich in Ihrer Astralform über Ihrem Körper zu fühlen, sagen Sie sich erneut, dass Sie das Bild desselben vergangenen Ichs sehen werden. Sie können sich dann vorstellen, dass sein Bild mit Ihrem eigenen verschmilzt und seine Erinnerungen Teil Ihres eigenen Bewusstseins werden. Wenn es dir gelungen ist, dich immer noch in deiner Astralform zu fühlen, sage dir, dass du als nächstes das Bild des vorletzten Lebens sehen wirst: das Bild der Person, die du warst, und wiederhole dann die anderen Schritte.

Die ganze Übung, oder auch nur ein Teil davon, darf nur gemacht werden, um sich der Weisheit zu bedienen, damit Sie Ihre eigenen Fähigkeiten nutzen können, um sich und anderen zu helfen. Der Zweck ist sehr wichtig, denn wenn der Zweck ein guter ist, dann vereint er die anderen Bilder über Sie und Ihren Zweck auf positive Weise. Es ist ein Teil der Gleichung, so wichtig wie ein Pluszeichen und nicht wie ein Minuszeichen, und genauso wichtig für Ihre Ergebnisse.

Es können verschiedene Arten von Erfahrungen entstehen. Sie können z.B. um Informationen über Fähigkeiten bitten und Ihre Antwort innerlich hören. Vielleicht spüren Sie aber auch die Aufwallung von Erinnerungen und erleben, wie Sie Fähigkeiten einsetzen, die Sie als frühere Persönlichkeit entwickelt haben. An jedem Punkt der Übung, denn es kann in jedem Stadium geschehen, werden Sie plötzlich das Du von Ihnen spüren, die zentrale Identität, die sich durch alle Selbste zieht, von denen Sie ein Teil waren. Vielleicht sehen Sie auch blitzartig Einblicke in weitere Realitäten, die für Ihr gegenwärtiges Selbst die Zukunft wären.

Je nach den Umständen und Ihrem eigenen Zustand können die Ergebnisse erstaunlich schnell oder langsam sein. Sie können es viele Male versuchen und dann Erfolg haben ... die Methoden sind jedoch äußerst wichtig und sollten unbedingt in unser Material aufgenommen werden. Es gibt auch einige Variationen davon, die ich Ihnen geben werde.

Diejenigen, die die Übungen mit falschen Absichten versuchen, werden keinen Erfolg haben, denn sie werden nicht die richtige Gleichung haben, und das ist der eine Teil, der ihnen nicht gegeben werden kann. Versteht ihr das?

## **Visualisierung der Flexibilitätssteigerung**

Dann werde ich Ruburt einige Vorschläge für normale Lebensgewohnheiten geben, die, wenn sie befolgt werden, es ihm ermöglichen, bei guter Gesundheit zu bleiben. Eine davon ist eine geistige Übung, die nicht länger als zehn Minuten dauert und, wenn sie richtig ausgeführt wird, nur dreimal pro Woche von großem Nutzen sein wird, um Gelenke und Muskeln locker und frei zu halten. Ich sollte Ihnen diese Übung vielleicht jetzt geben.

In der Ruhe und in einem ruhigen Geisteszustand sollte er sich einfach vorstellen, dass sich die Gliedmaßen langsam strecken, etwas länger werden und dann langsam in ihre ursprüngliche Länge zurückkehren. Dann sollte er sich vorstellen, dass sich der Hals leicht und normal dreimal in jede Richtung dreht, wobei er gedanklich die Yoga-Nackenübung ausführt, an die er sich erinnert.

Die Dehnungsübung ist besonders mit den Armen zu betonen. Die Zehen und Finger sollten sich ebenfalls leicht und langsam in die Länge ziehen und dann in die normale Position zurückkehren. Die Gelenke sollten als leicht beweglich vorgestellt werden. Gleichzeitig sollte er bei der

Vorstellung von Flexibilität und Freiheit verweilen, von geistiger, spiritueller, psychischer und körperlicher Flexibilität. Das ist das Ziel der Übung.

Es wird auch gut sein, wenn er sich tagsüber gelegentlich die Übung vorstellt, während er seinen Aufgaben nachgeht, aber er sollte dies nicht willentlich tun, mit der Absicht, körperliche Leistung zu verlangen. Das Ganze sollte mit einer geistigen Leichtigkeit geschehen, mehr als wäre es ein Kinderspiel, und er muss sich daran erinnern, denn das ist der ganze Sinn des Verfahrens.

Die Kartoffel ist wirksam, und zwar in hohem Maße. Die Symbolik beim Halten der Kartoffel ist, dass Spannungen und Gifte von den Fingern in die Kartoffel übergehen, die ein Wurzelgemüse ist. Das ist Symbolik, aber aus diesem Grund sehr wirksam, und aus diesem Grund zieht sie tatsächlich Spannungen und Gifte heraus.

## **Irritierenden Geräuschen folgen**

Wenn Sie von Lärm und Getümmel, von Verkehr und dem Stimmengewirr der Nachbarn, von Rasenmähern und anderen störenden Geräuschen belästigt werden, versuchen Sie Folgendes: Kämpfen Sie nicht dagegen an. Stürzen Sie sich absichtlich in sie hinein; lassen Sie sich auf sie ein, und sie können Sie erfrischen.

Tun Sie es als einen Akt des Willens, und Ihre Intuitionen werden merkwürdigerweise erfrischt werden. Sie müssen nicht automatisch als hemmende Faktoren dienen, es sei denn, Sie erlauben es ihnen. Aber es reicht in Ihrem Fall nicht aus, sie zu ignorieren und zu verachten. Lassen Sie sie für sich arbeiten.

Wenn Sie dies in der richtigen Einstellung tun, wird dies dazu beitragen, Ihre intuitive Natur zu befreien und automatische Blockaden, die Sie behindert haben, weitgehend zu beseitigen. Sie müssen keine Angst davor haben, mit dem mitzugehen, was diese Klänge darstellen. Sie werden weder Ihren Sinn für Isolation noch Ihre Individualität verlieren. Das ist im Grunde der Grund für Ihre Reaktion, die mit Ihrem frühen Leben zu tun hat. Sie haben die Lebendigkeit und Vitalität Ihrer Mutter als bedrohlich empfunden, denn sie war in keiner Weise diszipliniert, sondern sprunghaft.

Hinzu kam die gefühlte Kraft der gehemmten Vitalität deines Vaters. Du hattest das Gefühl, dass diese Kombination dich beiseite fegen und buchstäblich zerstören könnte. Ungezügelter Vitalität und undisziplinierter Vitalität haben Sie erschreckt, und der Lärm stellt für Sie die stürmischen undisziplinierten Emotionen dar, die Sie fürchteten.

Die Übung wird viel dazu beitragen, dies zu überwinden, denn Sie sind stark genug, und Sie brauchen innere Freiheit. Hinter solch scheinbar ungerichtetem, abstraktem Getümmel und Energie steht eine Richtung, die nicht intellektuell wahrgenommen werden kann, aber intuitiv spürbar ist. Und das ist die Kraft, die hinter eurer eigenen Kunst und aller Kreativität steht. Er kann sogar als Rahmen für Kreativität dienen, denn aus diesen Rohstoffen können Sie Energie für Ihre eigenen Zwecke schmieden und lenken. Sie können diesen Tumult nutzen, aber nicht, wenn Sie sich gegen ihn auflehnen. Dann ist er bedrohlich für dich.

Verschiedene Geräusche stürzen auf Sie ein. Wenn man zum Beispiel einem unharmonischen,

hohen Schrei lauscht, kann man als Künstler das Ich spüren, das gezwungen war, diesen Klang zu erzeugen, und vielleicht mit einem Preis, einem hervorragenden Porträt oder einfach einem einzigartigen und individuellen Mund herauskommen. Oder eine Landschaft, die so schreit, wie die Stimme es tat.

Aus dem Geräusch, dem aufdringlichen, drängenden Verkehrslärm, kann man, wenn man hinhört, den Preis heraushören - vielleicht ein Abstraktes, bei dem die pulsierenden Klänge in Rhythmus und Farbe übertragen werden; oder vielleicht auch hier ein Porträt einer zwanghaften Persönlichkeit, getrieben, und doch steckt hinter allem die Absicht, die nicht leicht zu sehen ist, und der Grund.

Ich habe Ihnen nur einige Beispiele genannt, um meine Ausführungen zu verdeutlichen. Aber diese scheinbar chaotischen und undisziplinierten Anzeichen von Handlungen sind Teil eines inneren Rahmens, der sowohl einen Zweck als auch einen Grund hat.

Wie Sie wissen, reagiert sogar Ihr physisches System, wenn Sie sich gegen diese Dinge als Irritationen stemmen. Richtig eingesetzt können sie aber zu Erhebungen führen, und diese Erhebungen würden Sie dann diszipliniert und gezielt einsetzen.

Der Kampf; jetzt musst du dich nicht mehr anstrengen, Joseph, um die Reize auszuschalten, die dich stören. Deine Mutter hat das getan. Nutze sie zu deinem Vorteil. Gerade die Dinge, die dich stören, sind die größten Herausforderungen für deine Persönlichkeit und deine Fähigkeiten. Wenn man sie benutzt, können sie einem helfen, sich selbst optimal zu verwirklichen. Es ist kein Zufall, dass es sich um das linke Ohr handelt. Ihr habt die Symbolik von richtig und falsch verwendet. Das rechte Ohr, das falsche Ohr, stört Sie, weil Sie nicht hören wollen, was Sie für schlechte Töne halten. Das linke Ohr und der linke Teil des Körpers sind im Allgemeinen auch mit dem Unbewussten verbunden. Und die Klänge haben etwas mit Ihren Gefühlen für Ölfarben zu tun. Verstehen Sie den Zusammenhang?

Das habt ihr in der Tat, denn ihr seht jetzt, wie sie verwendet werden können, und ihr werdet sehen, wie die Klänge verwendet werden können. Die Klänge können in euren Bildern wie Farben verwendet werden. Aus dieser Übung wird sich eine Freiheit ergeben, auch wenn es euch vielleicht unangenehm ist, sie auszuprobieren.

## **Umgang mit aufgestauten Problemen**

Mit anderen Worten, es gibt mehr als Ihre Gedankenformen. Ihre Gedankenformen können jedoch als eindeutige Hilfsmittel verwendet werden, wenn Sie sich in der richtigen geistigen Verfassung befinden, und sie können Ihren Fortschritt behindern, wenn Sie das nicht tun. In der physischen Realität neigt ein Mensch in einem verzweifelt Gemütszustand zum Beispiel eher dazu, schreckliche Aspekte in den Nachrichten zu betonen und Verzweiflung statt Freude in den Gesichtern derer zu sehen, denen er begegnet. Er wird das zufriedene, spielende Kind auf der einen Straßenseite ignorieren und stattdessen einen schmutzigen, zerknüllten Jungen bemerken, auch wenn dieser weiter weg ist. Ihre Geisteshaltung beim Projizieren wird also weitgehend die Art von Erfahrungen bestimmen, die Sie machen, und die Umgebungen, die Sie besuchen.

Nun. Die ursprüngliche Intensität, die hinter der Konstruktion steht, bestimmt nach Ihren Worten

die Dauer ihrer Existenz und nicht die Dauer. Können Sie mir folgen?

("Ja." In der Pause hatte ich mich zum Beispiel gefragt, wie lange es dauern würde, eine negative Angewohnheit, die seit, sagen wir, zehn Jahren besteht, durch eine positive zu ersetzen).

Wenn man sie sich selbst überlässt, wird jede solche Konstruktion irgendwann verschwinden. Sie wird jedoch eine Spur hinterlassen. Das bedeutet nicht unbedingt, dass sie eine Spur in Ihrem Bewusstsein hinterlässt. Eine Spur in der elektromagnetischen Realität, wo sie dann von jedem aktiviert werden kann, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind oder günstig sind. Einem solchen Bauwerk die Energie zu entziehen, ist, als würde man in einen Luftballon stechen. Er kann augenblicklich zerfallen, entleert werden. Der Stich ist jedoch vergleichbar mit einer bewussten und unbewussten Leugnung der Gültigkeit der Konstruktion. Dann muss ihr alle Aufmerksamkeit entzogen werden, denn sie lebt von der Aufmerksamkeit.

Um sie durch eine neue Konstruktion zu ersetzen, ist es eine gute Idee, zu suggerieren, dass die alte Konstruktion tatsächlich verschwunden ist und an ihrer Stelle eine neue, annehmbarere Konstruktion errichtet wird. Hier kann nun Symbolik eingesetzt werden. Die folgende mentale Übung ist sehr effektiv. Sie kann je nach Ihrem Interesse variiert werden.

Stellen Sie sich jedoch vor Ihrem geistigen Auge ein heruntergekommenes, schäbiges, verfallendes Haus mit verrottenden Dielen und durchhängenden Veranden vor. Dann stellen Sie sich vor, dass es bis auf die Grundmauern niedergebrannt ist und der verbleibende Schutt abtransportiert und verbrannt wird. Stellen Sie sich vor, dass das Land unter dem Haus nun frei ist, offen für den Segen von Wind, Regen und Sonne. Dann stellen Sie sich vor, dass dort ein neues Haus Ihrer Wahl gebaut wird, mit neuen Materialien, von prächtigem Design, und sehen Sie dies immer in Ihrem Geist, wo Sie zuvor das vorherige Bild gesehen haben.

Stellen Sie sich die Sommerwinde vor, die über das Land wehen, das nun das Innere des Hauses mit duftender Luft füllt. Lassen Sie das erste Haus für alle negativen Vorstellungen oder Konstruktionen stehen, und das neue Haus für die gewünschten Vorstellungen oder Konstruktionen. Machen Sie sich jedoch klar, auf welche Ideen sich diese konkret beziehen. Das erste Objekt muss als vollständig zerstört angesehen werden, und der Bereich muss geräumt werden, bevor das neue Objekt an seiner Stelle imaginiert wird. Das erste Objekt sollte absichtlich zerstört werden. Welche Erleichterung zu sehen sie verschwinden. Die Symbolik wird dazu beitragen, die Kräfte zu aktivieren, die für jeden Austausch von Ideen notwendig sind. Jedes Objekt, das Sie sehen, kann anstelle des Hauses verwendet werden. Können Sie mir folgen?

Wenn die Übung richtig durchgeführt wird, ist es für die alte Idee buchstäblich unmöglich, irgendeine Energie für ihr Fortbestehen zu erhalten, und Ihre Aufmerksamkeit wird auf das gewünschte Ziel gelenkt. Das Objekt sollte jedoch etwas sein, das Sie sich leicht vorstellen können. Wenn es Ihnen schwer fällt, sich die absichtliche Zerstörung des negativen Objekts vorzustellen, ist dies lediglich ein Zeichen für seinen Halt. Sie können sich dann stattdessen seine Zerstörung durch eine Naturgewalt vorstellen. Das Haus wird zum Beispiel von einem Blitz getroffen. In diesem Fall sollten Sie die Übung so lange fortsetzen, bis Sie sich vorstellen, dass Sie selbst die Zerstörung und den Ersatz beschließen und herbeiführen. Wenn Sie nicht bereit sind, das Gebäude selbst in der Vorstellung niederzubrennen, dann sind Sie auch nicht bereit, sich von dem negativen Verhalten zu befreien, wie Sie sehen. Die symbolische Zerstörung ist die wirkliche Zerstörung. Die symbolische Schöpfung ist die wirkliche Schöpfung. Mit solchen Übungen lässt sich jedoch der physische Zeitaufwand verringern.

Es besteht kein Zweifel daran, dass Sie Ihre Traumumgebung verursachen, so wie Sie Ihre physische Umgebung verursachen. Wie ich Ihnen gesagt habe, spiegeln sich negative Gedankenmuster in beiden Zuständen wider. Richtige Suggestion vor dem Schlaf kann dann doppelt zu eurem Vorteil wirken, denn ihr behauptet euch in zwei Welten gleichzeitig. Die gleiche Übung kann auch im Traum durchgeführt werden.

Das ist etwas ganz anderes als der Versuch von Ruburt mit seiner Kreatur, denn er hat versucht, eine böse Kreatur zu formen, um sie zu töten - eine Kreatur, die sich ihrer eigenen Bosheit bewusst ist, und das ist immer gefährlich. Verstehen Sie den Unterschied? Im Grunde genommen existieren alle Bedingungen in Ihrem Geist.

Die Menge an bewussten Gedanken, die einer Konstruktion gewidmet wird, verstärkt sie offensichtlich. Ruburt wurde Schriftsteller, weil er ständig daran dachte, Schriftsteller zu sein. Er wurde im Allgemeinen aus demselben Grund krank.

## **Universelle Vitalität in die Kranken projizieren**

Der Ehemann sollte diese Übung nun dreimal täglich durchführen: Er sollte sich vorstellen, dass die Energie und Vitalität des Universums die Gestalt seiner Frau mit Vitalität und Gesundheit erfüllt. Das ist keine Wunschvorstellung, sondern ein eindeutiges Bemühen, zu verstehen, dass ihre Gestalt tatsächlich aus dieser Energie besteht, und auf diese Weise kann er ihr helfen, sie zu ihrem Vorteil zu nutzen. Wenn möglich, sollte er sie während dieser Übung berühren, und sie sollte morgens, mittags und abends durchgeführt werden. Einer der erwähnten Schocks hatte mit einem Todesfall zu tun, einer mit einem Vorfall kurz vor der Heirat, die Heirat selbst war ein Schock, und der dritte.

## **Projektion in der Zeit**

Nehmen wir ein Beispiel. Sie schlafen. Während Sie schlafen, projizieren Sie sich in das Jahr 1972. Dort sehen Sie sich selbst, wie Sie verschiedene Handlungsoptionen erwägen. Einen Moment lang sind Sie sich eines Gefühls der Dualität bewusst, wenn Sie dieses ältere Selbst betrachten. Sie sagen, Sie sollten dies oder jenes tun, eine bestimmte Entscheidung treffen. Das kann auf verschiedene Weise geschehen. Wir werden uns in einer anderen Sitzung eingehender mit diesen Dingen befassen.

Auf jeden Fall hört Ihr zukünftiges Selbst auf das, was Sie sagen. Jetzt, in der tatsächlichen Zukunft, sind Sie das Ich, das auf die eine oder andere Weise, wie Sie sehen, die Stimme seines vergangenen Ichs hört. (Jane lehnt sich nach vorne und klopft zur Betonung auf die Tischplatte, die Augen weit aufgerissen.) Vielleicht in einem Traum, vielleicht in einer Projektion, die in die Vergangenheit gemacht wird.

Bevor wir in die Pause gehen, möchte ich Ihnen noch ein paar Fragen stellen. Gab es etwas, das Ihr zukünftiges Ich vergessen hatte? Hat das zukünftige Ich Informationen angefordert und hat diese Anforderung das gegenwärtige Ich veranlasst, eine tatsächliche und legitime Projektion in die Zukunft vorzunehmen?

# Ersetzen negativer Bilder durch konstruktive Bilder

Er ist unfähig, mit seiner eigenen Energie umzugehen. Manchmal erschreckt ihn seine eigene Energie, und dann scheint sie ihn völlig im Stich zu lassen. In diesem Fall hat er sie jedoch aufgegeben, denn er erliegt leicht den negativen Suggestionen. Da er auf verschiedene Elemente empfindlich reagiert, saugt er auch Stimmungen und Suggestionen wie ein Schwamm auf, und er hat nicht gelernt, sich zu schützen.

In schlechten Zeiten ist er für negative Suggestionen fast völlig anfällig, so dass sie über sein eigenes psychisches und physisches System wirken. Er sollte sich dann oft die folgende Suggestion geben: Ich werde nur auf konstruktive Suggestionen reagieren. Sie können eine Pause machen und wir machen weiter.

Jetzt hören Sie mir zu. Wenn Sie feststellen, dass Sie solche negativen Bilder in Ihrem Kopf haben und sie in die Zukunft projizieren, sollten Sie dieses Bild sofort geistig auslöschen und durch ein konstruktives Bild ersetzen, indem Sie sich zum Beispiel in einem gut geordneten Raum sitzen sehen.

Dies muss sofort und bei jeder Gelegenheit und unter jedem Umstand geschehen. Diese Übung wird in der Tat das vorherige negative Image auslöschen.

Sie müssen z. B. das negative Bild im Kopf auslöschen. Wenn Sie denken, dass sich Johnny F. morgen in der Aula daneben benehmen wird, sollten Sie dies in Ihrem Geist durch das Bild ersetzen, dass Johnny F. sich sehr gut benimmt. Wenn Sie sich vorstellen, dass ein bestimmter Schüler sich schlecht benehmen wird, senden Sie ihm automatisch eine entsprechende telepathische Botschaft. Wenn er sehr empfänglich für Suggestionen ist, wird er die Suggestionen, die Sie ihm gegeben haben, auch ausführen.

Wenn Sie diesen Gedanken durch einen konstruktiven ersetzen, senden Sie eine konstruktive Anregung, auf die er ebenfalls reagieren wird. Jedes Mal, wenn Sie sich in Ihrem Geist als ungesund oder schwankend sehen, müssen Sie dieses Bild sofort wegwischen und sich bemühen, stattdessen ein geistiges Bild von sich selbst als gesund und stark zu sehen. Solche Bilder beeinflussen Ihr gesamtes physisches System durch die Herstellung von Hormonen und Chemikalien. Suggestionen, die Ihnen gegeben werden oder die Sie selbst geben, verursachen eine emotionale Situation, die automatisch die Produktion von Hormonen und Chemikalien beeinflusst.

Ich habe Ihnen gesagt, dass Sie sich selbst sagen sollen, dass ich nur auf konstruktive Vorschläge reagieren werde. Wenn Sie sich jedoch dabei ertappen, dass Sie eine negative Anregung in sich tragen, dann kontern Sie diese sofort, indem Sie sie durch eine konstruktive Anregung ersetzen. Das kann man gut mit Fehlern in einem Gemälde vergleichen. Wenn Sie sich in einem schlechten Gemütszustand befinden, beeinflussen Sie automatisch die anderen, denen Sie begegnen, negativ. Sie reagieren dann auf ihr Verhalten und der Kreis schließt sich. Dies führt nun zu einem hoch aufgeladenen emotionalen Umfeld, das die Ursache für die Depressionen ist, von denen Sie gesprochen haben.

Wenn der Höhepunkt erreicht ist, beherrscht das Selbstmitleid die Gefühle so vollständig, dass es kein Entrinnen zu geben scheint. In einer Stimmung des Selbstmitleids gibt es in der Tat einen fast perversen Luxus, den Luxus der Verzweiflung, denn die Verzweiflung sagt: Ich kann nichts tun und entbindet Sie von jeder Verantwortung für eine Veränderung. Das gilt nicht nur für Sie, sondern für

einen solchen Zustand im Allgemeinen. Man wird unfähig, aus sich herauszugehen, selbst wenn man sich kleine Freuden gönnt, und nach und nach wird einem scheinbar jede Freude entzogen, bis nur noch die Verzweiflung bleibt.

Dies wird durch die Anhäufung von negativen Suggestionen und negativen Gedanken verursacht. Sie häufen sich, bis Sie es nicht mehr aushalten können. Im natürlichen Zustand der Dinge beginnt dann jedoch früher oder später eine hoch aufgeladene positive Suggestion, die emotionale Luft zu klären.

## **Programmieren Sie Ihr Selbstwertgefühl neu**

Heilung kann natürlich Hilfe auf vielen Ebenen bedeuten. Die Welt der normalen Kommunikation nenne ich Bezugssystem 1, während Bezugssystem 2 die innere Welt darstellt, in der tatsächlich alle Zeit simultan ist, und Handlungen, die in der normalen Zeit Jahre dauern könnten, in Bezugssystem 2 in einem Wimpernschlag geschehen können. Kurz gesagt, der Bezugssystem I befasst sich mit allen Ereignissen, derer Sie sich normalerweise bewusst sind.

Zu Bezugssystem 2 gehören all die spontanen Prozesse, die unterhalb Ihrer bewussten Aufmerksamkeit ablaufen. Wenn Sie sehr jung sind, sind Ihre Überzeugungen ziemlich klar - das heißt, Ihre bewussten und unbewussten Neigungen und Erwartungen sind harmonisch. Wenn Sie jedoch älter werden und anfangen, negative Überzeugungen anzusammeln, können Ihre bewussten und unbewussten Überzeugungen ganz anders sein.

Bewusst möchten Sie vielleicht bestimmte Fähigkeiten zum Ausdruck bringen, während Sie sich unbewusst davor fürchten, dies zu tun. Die unbewussten Überzeugungen sind jedoch nicht wirklich unbewusst. Sie sind Ihnen einfach nicht so bewusst wie die normalerweise bewussten Überzeugungen. Negative Überzeugungen können die Durchgänge zwischen Bezugssystem I und Bezugssystem 2 blockieren. Es ist eine ausgezeichnete Idee für alle, die sich in Schwierigkeiten befinden, die folgende einfache Übung zu machen.

Entspannen Sie sich so gut wie möglich. Machen Sie es sich in einem Stuhl oder auf einem Bett bequem. Sagen Sie sich im Geiste, dass Sie ein hervorragender Mensch sind und dass Sie sich neu programmieren wollen, indem Sie alle Gedanken loswerden, die dieser Aussage widersprechen.

Erinnern Sie sich dann wieder sanft: "Ich bin ein ausgezeichnete Mensch", und fügen Sie hinzu: "Es ist gut und sicher, dass ich meine Fähigkeiten zum Ausdruck bringe: Es ist gut und sicher für mich, meine eigenen Fähigkeiten zum Ausdruck zu bringen, denn damit bringe ich die Energie des Universums selbst zum Ausdruck.

Vielleicht fallen Ihnen andere Sätze mit der gleichen Bedeutung ein. Wenn das der Fall ist, ersetzen Sie sie durch die von mir genannten. Es gibt unendlich viele Übungen, die man vorteilhaft einsetzen kann, aber ich werde hier nur einige nennen, die mir besonders nützlich erscheinen.

## **Subtile Aspekte einer unbedeutenden Aktion**

Machen Sie die Übung, sich gelegentlich bei einer unbedeutenden Handlung zu ertappen - beim

Sprechen, beim Berühren. Wenn Sie zum Beispiel sprechen, machen Sie sich bewusst, dass Sie sprechen und sich selbst sprechen hören. Versuchen Sie, an die Worte zu denken oder sie in Form von Farben zu erleben. Im Sinne von Masse, Dichte, Entfernung. Denken Sie an die Anfänge der einfachen Handlung, derer Sie sich normalerweise fast gar nicht bewusst sind, an die Muskelbewegungen, die gemacht werden müssen, bevor ein Wort ausgesprochen werden kann.

Ertappen Sie sich bei einem einfachen Gedanken und versuchen Sie, die Anfänge dieser Handlung zu erleben. Sie werden in der Tat auf eine völlig neue Art und Weise zum Handeln geführt werden. Versuchen Sie dann zu erleben, wie sich diese einfache Handlung auf andere auswirkt, und zwar nicht nur emotional und körperlich in Bezug auf die Veränderungen, die sie in ihren komplizierten Strukturen hervorruft, sondern auch in Bezug auf die neuen Handlungen, die sie von ihnen verlangt.

## **Vorschläge zur Förderung von außerkörperlichen Erfahrungen**

Ihr Glaube an Ihre eigene Arbeit ist sehr wichtig. Ihre eigenen außerkörperlichen Erfahrungen werden, wenn Sie sie weiterverfolgen, die Sitzungen noch verstärken, denn Sie werden Umstände erleben, von denen ich Ihnen bereits erzählt habe. Sie werden also an Fragen denken, die für mich selbstverständlich sind. Kannst du mir hier folgen? Je mehr Arbeit Sie leisten, desto besser kann ich Ihnen helfen. Es wird saisonale und andere Schwankungen in Ihrer eigenen außerkörperlichen Arbeit geben. Im Laufe der Jahre werden sich diese Dinge jedoch ausgleichen. Es gibt viele Faktoren, die unsere Kommunikation fördern oder behindern, sowohl auf Ihrer als auch auf meiner Seite.

Die Struktur der Sitzungen wurde eingerichtet, weil ich das Gefühl hatte, dass die Struktur selbst auf lange Sicht dauerhaft sein würde, um allen natürlichen Belastungen standzuhalten, und auch stark und flexibel genug, um maximale Erfüllung zu ermöglichen. Innerhalb der Struktur sind viele Arten von Erfahrungen möglich, zum Beispiel.

Es ist eine psychologische Struktur, wie ich erklärt habe, und Sie und Ruburt sind beide ein Teil davon. Sie können jetzt Ihre Pause machen oder die Sitzung beenden, wie Sie wollen. Ich schlage vor, dass Ruburt an den beiden Abenden eine warme - nicht heiße - Dusche nimmt, bevor er sich zur Ruhe setzt. Außerdem schlage ich im Gegensatz zu Muldoon vor, dass Sie einen leichten Snack zu sich nehmen. Keinen schweren, aber genug, damit der Körper sich wohl fühlt.

Sie sollten angenehm warm sein, aber nicht mit Decken überladen. Ein Hinweis an Ruburt: Er sollte einen Bademantel bereithalten. Nehmen Sie ein Buch für Träume und lassen Sie es über Nacht auf seinem Schreibtisch liegen. Als Vorstufe zu den Anweisungen, die ich Ihnen gegeben habe, sollte er sich 7 Tage lang selbst Traumsuggestionen geben und sich bei mehreren Gelegenheiten, wenn auch nicht jede Nacht, sagen, dass er nach einem Traum erwachen und ihn aufzeichnen wird.

Wie er weiß, erleichtert dies die außerkörperlichen Zustände seinerseits. Dies sollte eine Woche vor Beginn der gemeinsamen Experimente geschehen. Beginnen Sie nun dieselbe Woche mit neuen Suggestionen, um sich an Ihre Träume zu erinnern,

aber machen Sie es so, wie folgt:

Stellen Sie sich vor dem Schlafengehen einfach Ihr aufgeschlagenes Traumbuch am Morgen vor, in dem die Träume aufgezeichnet sind. Stellen Sie sich vor, dass Sie so viele Zeilen mit geschriebenen Worten sehen. Sie verstehen - stellen Sie es sich vor, und freuen Sie sich, dass Sie es geschafft haben. Die Freude über Ihren Erfolg ist wichtig. Du warst zu intellektuell. Kannst du mir folgen?

## **Kritisches Urteilsvermögen aussetzen**

Ihr subjektives Leben ist in gewisser Weise von Gedanken der Not und buchstäblich der Armut durchdrungen, bis Sie Ihre eigene Situation tatsächlich übertrieben haben. Die übertriebene Situation könnte jedoch eintreten, wenn Sie darauf bestehen, diese Bilder nach außen hin zu schützen.

Sie würden Ihnen nicht helfen, eine Gehaltserhöhung zu bekommen, sondern das Gegenteil tun, und das haben sie in der Vergangenheit auch getan. Ich gebe Ihnen einen ganz praktischen Rat. Was Sie daraus machen, bleibt Ihnen überlassen. Aber Sie haben sich selbst in dieser Hinsicht stark eingeschränkt.

Ruburt hat in der Vergangenheit dazu beigetragen, dass Sie solche negativen Vorstellungen hatten, aber er hat versucht, sie zu bekämpfen. Seine eigene Erfahrung hat ihm bewiesen, dass ich in anderer Hinsicht recht hatte. Solange Sie glauben, dass andere Sie ausnutzen, werden sie das auch tun. Der Ursprung liegt in Ihnen selbst, und das ist es, was Sie bisher noch nicht verstanden haben.

Der Ursprung liegt nicht in den anderen. Nehmen Sie sich vor, fünfzehn Minuten am Tag Ihr kritisches Urteil auszusetzen und sich nach der Maltz-Methode lebhaft in die Lage zu versetzen, in der Sie gerne sein möchten. In der übrigen Zeit bemühen Sie sich bewusst darum, Ihre Einstellung zu kontrollieren, wenn Sie sich dabei ertappen, wie Sie an Mangel oder Armut denken. Lenken Sie dann Ihre Gedanken auf Vorstellungen von Überfluss. Das muss nicht mit Heuchelei verbunden sein, nein, das muss es nicht. Sie müssen das Gefühl haben, dass dies legitim und praktisch ist, denn die Gedanken an Fülle werden automatisch Fülle anziehen. Das ist ausreichend. Es sollte jedoch keine Überbetonung (unterstrichen) von materiellem Besitz oder Sicherheit geben.

Wenn Sie dieses Programm gewissenhaft befolgen, wird es Ergebnisse bringen. Es wird intuitive Konzepte, Ideen in Ihrer Arbeit initiieren, die automatisch andere anziehen werden, sie zu besitzen. Es wird andere Handlungen auslösen, die zu einer finanziellen Verbesserung führen werden. Haben Sie irgendwelche Fragen zu diesem speziellen Material?

## **Folgende nicht erkannte neurologische Sequenzen**

Da die Ereignisse nicht in den konkreten, fertigen Versionen existieren, die man Ihnen beigebracht hat, muss auch das Gedächtnis eine andere Geschichte sein. Denken Sie an die Kreativität und den offenen Charakter von Ereignissen, denn selbst in einem Leben ist eine bestimmte Erinnerung nur selten eine "wahre Version" eines vergangenen

Ereignisses. Das ursprüngliche Ereignis wird natürlich von jeder beteiligten Person aus einer anderen Perspektive erlebt, so dass die Auswirkungen und grundlegenden Bedeutungen des Ereignisses je nach dem Fokus der einzelnen Teilnehmer unterschiedlich sein können. Das gegebene Ereignis, das, wie Sie sagen, zum ersten Mal stattfindet, beginnt, auf die Teilnehmer "einzuwirken". Jeder bringt seinen eigenen Hintergrund, sein Temperament und buchstäblich tausend verschiedene Färbungen mit ein, so dass das Ereignis zwar von anderen geteilt wird, aber dennoch in erster Linie für jede Person originell ist.

In dem Moment, in dem es eintritt, beginnt es sich zu verändern, da es durch all diese anderen Bestandteile gefiltert wird, und es wird außerdem durch jedes nachfolgende Ereignis minutiös verändert. Die Erinnerung an ein Ereignis wird also ebenso sehr von der Gegenwart wie von der Vergangenheit geprägt. Assoziationen lösen natürlich Erinnerungen aus und organisieren die Gedächtnisereignisse. Sie trägt auch zur Färbung und Formung solcher Ereignisse bei.

Sie sind an eine Zeitstruktur gewöhnt, so dass Sie sich an etwas erinnern, das zu einem bestimmten Zeitpunkt in der Vergangenheit passiert ist. Normalerweise kann man Ereignisse auf diese Weise einordnen. Es gibt sozusagen neurologische Taschen, so dass der Körper biologisch die Ereignisse so einordnen kann, wie er die Aktivität wahrnimmt. Diese neurologischen Impulse orientieren sich an der biologischen Welt, die Sie kennen.

Erinnerungen an vergangene oder zukünftige Leben bleiben dagegen meist wie Geisterbilder. Insgesamt ist dies notwendig, damit die unmittelbare Körperreaktion in dem von Ihnen erkannten Zeitraum fokussiert werden kann. Andere Lebenserinnerungen werden sozusagen unter diesen anderen Impulsen mitgeschleppt - sie kommen gewissermaßen nie zur Ruhe, so dass sie untersucht werden können, sondern bilden sozusagen die Unterströmungen, auf denen die Erinnerungen an Ihr gegenwärtiges Leben reiten.

Wenn solche Erinnerungen an das andere Leben an die Oberfläche kommen, sind sie natürlich davon gefärbt, und ihr Rhythmus ist nicht synchronisiert. Sie sind nicht so präzise in Ihr Nervensystem eingebunden wie Ihre normalen Erinnerungen. Ihre Gegenwart gewinnt durch Ihre Vergangenheit, so wie Sie sie verstehen, ein Gefühl von Tiefe. In gewisser Hinsicht stellt die Zukunft jedoch eine andere Art von Tiefe dar, die zu den Ereignissen gehört. Eine Wurzel geht in alle Richtungen hinaus. Das tun Ereignisse auch. Aber die Wurzeln der Ereignisse gehen durch Ihre Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Indem Sie versuchen, Ihre Gedankenprozesse bewusst zu verlangsamen oder spielerisch zu beschleunigen, können Sie Erinnerungen aus anderen - vergangenen oder zukünftigen - Leben wahrnehmen. Bis zu einem gewissen Grad erlauben Sie anderen neurologischen Impulsen, sich bemerkbar zu machen. Es kann oft ein Gefühl der Vagheit aufkommen, weil Sie kein vorgefertigtes Schema von Zeit oder Ort haben, mit dem Sie solche Erinnerungen strukturieren können. Bei solchen Übungen werden Sie auch mit den Fakten der Ereignisse Ihres eigenen Lebens konfrontiert, denn Sie folgen automatisch den Wahrscheinlichkeiten von Ihrem eigenen Fokus aus.

Es wäre äußerst schwierig, in eurer Sphäre der Realität ohne die Vorgabe konkreter, abgeschlossener Ereignisse zu arbeiten. Ihr formt eure vergangenen Leben jetzt in diesem Leben so sicher, wie ihr auch eure zukünftigen jetzt formt. Gleichzeitig verweilt jedes Ihrer vergangenen und zukünftigen Ichs auf seine eigene Weise im Jetzt, und für sie gilt der letzte Satz ebenfalls. Theoretisch ist es möglich, vieles davon zu verstehen, wenn Sie die Ereignisse Ihres eigenen Lebens in der Tiefe untersuchen. Indem man

viele selbstverständliche Konzepte über Bord wirft, kann man eine Erinnerung auswählen. Versuchen Sie aber, sie nicht zu strukturieren - eine äußerst schwierige Aufgabe -, denn eine solche Strukturierung erfolgt inzwischen fast automatisch.

Die Erinnerung wird, wenn sie allein gelassen und nicht strukturiert wird, schimmern, zittern, andere Formen annehmen und sich vor Ihren [geistigen] Augen verwandeln, so dass ihre Form wie ein psychologisches Kaleidoskop erscheint, durch dessen Fokus die anderen Ereignisse Ihres Lebens ebenfalls schimmern und sich verändern. Eine solche Gedächtnisübung kann auch dazu dienen, Erinnerungen aus anderen Leben einzubringen. Es werden aber auch Ränder, Ecken und Spiegelungen auftauchen, die vielleicht die Erinnerungen überlagern, die Sie als zu diesem Leben gehörig erkennen.

## Identifizierung vergangener oder zukünftiger Erinnerungen

Ihre Erinnerungen dienen dazu, Ihre Erfahrungen zu organisieren und folgen wiederum anerkannten neurologischen Abläufen. Erinnerungen an andere Leben aus der Zukunft und der Vergangenheit prallen oft mit einer Bewegung ab, die für Sie zu schnell ist, um ihr zu folgen. In einem ruhigen Moment, unvorbereitet, können Sie sich an ein Ereignis aus diesem Leben erinnern, aber es kann ein seltsames Gefühl dabei sein, als ob etwas daran, eine Empfindung, nicht in das Zeitfenster passt, in das das Ereignis gehört. In solchen Fällen wird diese [Gegenwartsleben]-Erinnerung oft von einer anderen gefärbt, so dass eine Erinnerung an ein zukünftiges oder vergangenes Leben ihren Einfluss auf das erinnerte Ereignis ausübt. Ein Teil der Erinnerung hat eine schwebende Qualität.

Dies geschieht häufiger, als man denkt, denn normalerweise ignoriert man das Gefühl der Fremdheit und lässt den Teil der Erinnerung, der nicht passt, einfach weg. In solchen Fällen gibt es jedoch eindeutige Durchbrüche. Wenn Sie wachsam sind und solche Gefühle wahrnehmen, können Sie lernen, den schwebenden Teil der ansonsten erkennbaren Erinnerung als Fokus zu nutzen. Durch Assoziation kann dieser Fokus dann weitere vergangene oder zukünftige Erinnerungen auslösen. Hinweise tauchen auch im Traumzustand auf, und zwar mit größerer Häufigkeit, denn dann sind Sie bereits an diese Art von schwebendem Gefühl gewöhnt, in dem Ereignisse in ihrem eigenen, relativ unabhängigen Kontext zu geschehen scheinen.

## Dein größeres Wesen wahrnehmen

Ihre Absichten und Anliegen, Ihre Interessen, Ihre Bedürfnisse und Wünsche, Ihre Eigenschaften und Fähigkeiten haben einen direkten Einfluss auf unser Material, denn sie führen Sie zunächst zu ihm.

Ihr wollt die Materie in eurer Welt funktionsfähig machen - ein natürlicher und durchaus verständlicher Wunsch: *The proof is in the pudding* und so weiter. Aber natürlich seid ihr auch Teilnehmer eines immensen Dramas, in dem sich die Haupthandlungen außerhalb eurer Welt abspielen, in jenen Bereichen, aus denen eure Welt hervorgegangen ist - und ihr seid in erster Linie Eingeborene dieser anderen Bereiche, so wie jedes Individuum, so wie jedes Wesen. Diese Reiche sind alles andere als einsam, dunkel und chaotisch. Sie sind auch ganz anders als

jedes Konzept von Nirwana oder Nichts. Sie bestehen aus sich ständig ausbreitenden Daseinszuständen, in denen sich verschiedene Arten von Bewusstsein treffen und miteinander kommunizieren.

Es sind keine unpersönlichen Reiche, sondern sie sind in höchst intime Interaktionen verwickelt. Diese Interaktionen existieren die ganze Zeit um euch herum, und ich möchte, dass ihr in euren Gedanken nach ihnen strebt, dass ihr versucht, eure Wahrnehmung so weit auszudehnen, dass ihr euch ihrer Existenz zumindest einigermaßen bewusst werdet.

Ich spreche zwar getrennt von diesen Bezugssystem, aber sie existieren ineinander, und jedes Bezugssystem beeinflusst das andere. In gewisser Weise sind Sie in alle Realitäten eingetaucht. In diesem speziellen Fall hatte Ihr Konflikt mit Ihren Notizen auf seltsame Weise mit einem Ordnungssinn zu tun, der durch die Notwendigkeit, Fakten zu sammeln, hervorgerufen wurde. Aber [das wurde] dann so übertragen, dass Sie Ihre römische (Reinkarnations-)Welt und diese [gegenwärtige] Welt getrennt halten wollten und sie nicht durch Assoziationen verschmelzen wollten - wie Sie es taten -, so dass es schwierig war, dies zu erkennen, wenn Sie Ihre Skizzen machten. Subjektiv wollten Sie die Welten zusammenfügen, die Ähnlichkeiten erforschen und so weiter, aber praktisch wollten Sie sie für Ihre Notizen trennen.

Versuchen Sie, wenn Sie können, diesen größeren Zusammenhang, in dem Sie stehen, zu erkennen. Ihr Gewinn wird erstaunlich sein. Wichtig ist natürlich die emotionale Erkenntnis, nicht nur die intellektuelle Akzeptanz der Idee.

Ruburt wollte Material zu diesem Buch, und das ist auch gut so. Das Buch ist wichtig. Das Buch hat seine Bedeutung in Ihrer Welt, aber ich möchte nicht, dass Sie den umfassenderen Kontext vergessen, in dem diese Sitzungen ihren Ursprung haben. Diese Art von Information kann zumindest Reaktionen Ihrerseits auslösen, die den Umfang des Wissens, das Sie von mir erhalten können, noch weiter vergrößern.

In eurer Welt muss Wissen in Konkretes übersetzt werden, aber wir haben es auch mit emotionalen Realitäten zu tun, die nicht so leicht zu entschlüsseln sind. In dieser Sitzung, in den Worten, die ich spreche - aber noch wichtiger in der Atmosphäre der Sitzung - gibt es Hinweise auf diese noch nicht entschlüsselbaren mächtige Realitäten, die dann nach und nach in verbalen Begriffen beschrieben werden, die für Sie Sinn ergeben.

Es gibt noch mehr, aber das muss warten, weil es im Moment nicht übersetzbar ist. Entsprechend der Wirkung dieser Sitzung werden Ihre eigenen Auffassungen und Wahrnehmungen weitere Hinweise bringen, entweder im Wach- oder im Traumzustand. Halten Sie Ihren Geist offen für diese Hinweise, aber ohne vorgefasste Meinungen darüber, wie sie erscheinen könnten. Ruburts eigene Entwicklung löst bestimmte psychische Aktivitäten aus, die dann weiteres Wachstum auslösen. Er hat zum Beispiel an seiner Bibliothek teilgenommen, ob er sich dessen immer bewusst ist oder nicht.

## **Wechsel zwischen internen und externen Realitäten**

Eure Welt und alles in ihr existiert also zunächst in der Vorstellung. Man hat euch beigebracht, eure ganze Aufmerksamkeit auf physische Ereignisse zu richten, so dass sie für euch die Authentizität der Realität haben.

Gedanken, Gefühle oder Überzeugungen scheinen sekundär, subjektiv oder irgendwie nicht real zu sein - und sie scheinen als Reaktion auf ein bereits etabliertes Feld von physischen Daten zu entstehen.

Normalerweise denken Sie zum Beispiel, dass Ihre Gefühle zu einem bestimmten Ereignis in erster Linie Reaktionen auf das Ereignis selbst sind. Es kommt Ihnen selten in den Sinn, dass die Gefühle selbst primär sein könnten und dass das bestimmte Ereignis irgendwie eine Reaktion auf Ihre Gefühle war und nicht umgekehrt. Das alles entscheidende Thema Ihres Fokus ist weitgehend verantwortlich für Ihre Interpretation eines jeden Ereignisses. Stellen Sie sich also als Übung eine Weile vor, dass die subjektive Welt Ihrer Gedanken, Gefühle, inneren Bilder und Phantasien die "Felsenrealität" darstellt, aus der die einzelnen physischen Ereignisse hervorgehen. Betrachten Sie die Welt zur Abwechslung einmal sozusagen von innen nach außen. Stellen Sie sich vor, dass die physische Erfahrung irgendwie die Materialisierung Ihrer eigenen subjektiven Realität ist. Vergessen Sie, was Sie über Reaktionen und Reize gelernt haben. Ignorieren Sie eine Zeit lang alles, was Sie geglaubt haben, und sehen Sie Ihre Gedanken als die wahren Ereignisse an. Versuchen Sie, normale physische Ereignisse als die konkreten physischen Reaktionen in Raum und Zeit auf Ihre eigenen Gefühle und Überzeugungen zu betrachten. Denn in der Tat verursacht Ihre subjektive Welt Ihre physische Erfahrung.

Bei der Überschrift dieses Kapitels habe ich das Wort "Mechanik" verwendet, weil Mechanismen ein reibungsloses technisches Funktionieren suggerieren. Die Welt ist zwar keine Maschine - ihre inneren Abläufe sind so, dass keine Technologie sie jemals kopieren könnte -, aber es handelt sich um eine natürliche Mechanik, bei der die inneren Dimensionen des Bewusstseins überall auftauchen und eine materialisierte, zusammenhängende, physische Existenz bilden. Auch hier lehren euch eure Interpretationen der Identität, das Bewusstsein so zu fokussieren, dass ihr den Bewusstseinssträngen, die euch mit allen Teilen der Natur verbinden, nicht folgen könnt. In gewisser Weise ist die Welt wie eine multidimensionale, exotische Pflanze, die in Raum und Zeit wächst, wobei jeder Gedanke, jeder Traum, jede phantasievolle Begegnung, jede Hoffnung oder Angst auf natürliche Weise zu einer eigenen Blüte heranwächst - eine Pflanze von unglaublicher Vielfalt, die keinen Augenblick lang gleich ist und in der jede kleinste Wurzel, jedes Blatt, jeder Stängel und jede Blüte eine Rolle spielt und mit dem Ganzen verbunden ist. Selbst diejenigen unter Ihnen, die intellektuell zustimmen, dass Sie Ihre eigene Realität formen, finden es schwierig, in bestimmten Bereichen emotional zu akzeptieren. Ihr seid natürlich buchstäblich hypnotisiert zu glauben, dass eure Gefühle als Reaktion auf Ereignisse entstehen. Eure Gefühle verursachen jedoch die Ereignisse, die ihr wahrnehmt.

In zweiter Linie reagieren Sie dann natürlich auf diese Ereignisse. Man hat Ihnen beigebracht, dass Ihre Gefühle notwendigerweise mit bestimmten physischen Ereignissen verbunden sein müssen. Sie können zum Beispiel traurig sein, weil ein Verwandter gestorben ist, oder weil Sie Ihren Arbeitsplatz verloren haben, oder weil Sie von einem Liebhaber zurückgewiesen wurden, oder aus einer beliebigen Anzahl anderer akzeptierter Gründe. Man sagt Ihnen, dass Ihre Gefühle eine Reaktion auf Ereignisse sein müssen, die gerade geschehen oder geschehen sind. Oftmals geschehen Ihre Gefühle natürlich "vor der Zeit", denn diese Gefühle sind die ursprüngliche Realität, aus der die Ereignisse hervorgehen.

Ein Angehöriger könnte bereit sein zu sterben, obwohl es dafür keine äußeren Anzeichen gibt. Die Gefühle des Verwandten könnten durchaus gemischt sein und Anteile von Erleichterung und Trauer enthalten, die Sie dann wahrnehmen könnten - aber die primären Ereignisse sind subjektiv.

Es ist eine Art psychologischer Trick, in der heutigen Zeit zu der Erkenntnis zu gelangen, dass man tatsächlich seine Erfahrungen und seine Welt erschafft, einfach weil die Beweislast (zweimal unterstrichen) aufgrund der Wahrnehmungsgewohnheiten am anderen Ende so groß zu sein scheint. Diese Erkenntnis ist vergleichbar mit der, die viele Menschen im Traumzustand haben, wenn sie plötzlich erwachen, während sie sich noch im Traum befinden, und erstens erkennen, dass sie träumen, und zweitens, dass sie selbst das erlebte Drama erschaffen.

Um zu verstehen, dass man seine eigene Realität erschafft, bedarf es - zumindest für viele Menschen - der gleichen Art des "Erwachens" aus dem normalen Wachzustand.

## **Änderung einer Überzeugung durch Ersetzen seines Gegenteils**

Die eigenen Überzeugungen ändern sich immer in gewissem Maße. Als Erwachsener führen Sie viele Tätigkeiten aus, von denen Sie als Kind glaubten, sie nicht ausführen zu können. Ein Beispiel: Mit drei Jahren haben Sie vielleicht geglaubt, es sei gefährlich, eine Straße zu überqueren. Mit dreißig haben Sie diesen Glauben hoffentlich verworfen, obwohl er Ihnen in Ihrer Kindheit sehr gut passte und notwendig war. Wenn Ihre Mutter diesen Glauben jedoch telepathisch und verbal durch düstere Bilder von der potentiellen Gefahr beim Überqueren der Straße verstärkt hat, dann werden Sie diese emotionale Angst auch in sich tragen und vielleicht imaginäre Überlegungen über einen möglichen Unfall anstellen.

Sowohl Ihre Gefühle als auch Ihre Vorstellungskraft folgen Ihrem Glauben. Wenn der Glaube verschwindet, wird derselbe emotionale Kontext nicht mehr unterhalten, und Ihre Vorstellungskraft wendet sich in andere Richtungen. Überzeugungen mobilisieren automatisch Ihre emotionalen und imaginativen Kräfte.

Nur wenige Überzeugungen sind allein intellektuell. Wenn Sie die Inhalte Ihres Bewusstseins untersuchen, müssen Sie die emotionalen und imaginativen Konnotationen, die mit einer bestimmten Idee verbunden sind, lernen oder erkennen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, eine Überzeugung zu verändern, indem man sie durch ihr Gegenteil ersetzt. Eine besondere Methode ist dreistufig. Sie erzeugen die Emotion, die derjenigen entgegengesetzt ist, die durch die zu ändernde Überzeugung entsteht, und Sie richten Ihre Vorstellungskraft in die entgegengesetzte Richtung als die, die durch die Überzeugung diktiert wird. Gleichzeitig vergewissern Sie sich bewusst, dass die unbefriedigende Überzeugung eine Vorstellung von der Realität ist und nicht ein Aspekt der Realität selbst.

Sie erkennen, dass Ideen nicht unbeweglich sind. Emotionen und Vorstellungskraft bewegen sie in die eine oder andere Richtung, verstärken sie oder negieren sie.

Ganz bewusst setzen Sie Ihr Bewusstsein spielerisch ein, indem Sie ein Spiel erschaffen, wie es Kinder tun, bei dem Sie eine Zeit lang völlig ignorieren, was in physischer Hinsicht zu sein scheint, und "so tun", als sei das, was Sie wirklich wollen, real.

Wenn Sie arm sind, tun Sie absichtlich so, als ob Sie alles hätten, was Sie finanziell brauchen. Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihr Geld ausgeben werden. Wenn Sie krank sind, stellen Sie sich spielerisch vor, dass Sie geheilt sind. Stellen Sie sich vor, wie Sie tun, was Sie tun würden. Wenn Sie nicht mit anderen kommunizieren können, stellen Sie sich vor, dass es Ihnen leicht fällt, dies

zu tun. Wenn Sie Ihre Tage als dunkel und sinnlos empfinden, dann stellen Sie sich vor, dass sie erfüllt und fröhlich sind. Das mag unpraktisch klingen, doch im täglichen Leben setzen Sie Ihre Vorstellungskraft und Ihre Emotionen oft in den Dienst von weit weniger wertvollen Überzeugungen; und die Ergebnisse sind recht deutlich - und, wie ich hinzufügen möchte, leider auch praktisch.

So wie es eine Weile gedauert hat, bis sich die unbefriedigenden Überzeugungen materialisiert haben, so kann es auch eine Weile dauern, bis Sie physische Ergebnisse sehen; aber die neuen Ideen werden wachsen und Ihre Erfahrungen ebenso sicher verändern wie die alten. Der Prozess des Imaginierens wird euch auch mit anderen untergeordneten Ideen konfrontieren, die euch vorübergehend in Bedrängnis bringen können. Sie werden vielleicht feststellen, dass Sie zwei völlig gegensätzliche Vorstellungen gleichzeitig und mit gleicher Kraft vertreten haben. In einem solchen Fall haben Sie sich selbst blockiert.

## **Übermittlung Ihrer geänderten Position**

Wenn jemand, der krank war, sich auf den Weg der Genesung begibt, indem er seine Überzeugungen ändert, kann er ziemlich überrascht sein, dass selbst seine engsten Verbündeten plötzlich verärgert sind und ihn aus denselben Gründen an die "Realität" seines schlimmen Zustands erinnern.

Da Überzeugungen die Realität - die Struktur der Erfahrung - formen, löst jede Veränderung der Überzeugungen, die diese Struktur verändert, natürlich in gewissem Maße eine Veränderung aus. Der Status quo, der einem bestimmten Zweck diente, ist weg, neue Übungen werden eingeführt, ein neuer kreativer Prozess beginnt. Da Ihre privaten Überzeugungen mit anderen geteilt werden, weil es eine Interaktion gibt, wird jede entschlossene Richtungsänderung Ihrerseits von anderen wahrgenommen, und sie werden auf ihre eigene Weise reagieren.

Sie machen sich auf den Weg, um eine möglichst erfüllte Wirklichkeit zu erleben. Um dies zu erreichen, haben Sie hoffentlich begonnen, Ihre Überzeugungen zu überprüfen. Vielleicht wollen Sie, dass andere sich ändern. Dabei fangen Sie bei sich selbst an. Ich habe Ihnen (in der 619. Sitzung) gesagt, dass Sie sich ein Spiel vorstellen sollen, in dem Sie sehen, wie Sie im Einklang mit dem neuen gewünschten Glaubenssatz handeln. Sehen Sie dabei, wie Sie auf andere in der neuen Weise einwirken. Sehen Sie, wie sie auf Sie in der neuen Weise reagieren. Das ist sehr wichtig, denn Sie senden ihnen telepathisch innere Botschaften. Sie teilen ihnen mit, dass Sie die Bedingungen und das Verhalten in Ihrer Beziehung ändern werden. Sie übermitteln Ihre veränderte Position.

Einige werden Sie auf dieser Ebene durchaus verstehen können. Es mag Menschen geben, die den alten Rahmen brauchen, und jemanden, wenn nicht Sie, der die Rolle spielt, die Sie vorher gespielt haben. Diese Menschen werden entweder aus Ihrer Erfahrung herausfallen oder Sie müssen sie aus Ihrer Erfahrung herausfallen lassen.

Noch einmal: Wenn Sie sich das tägliche Leben als ein sich ständig bewegendes dreidimensionales Gemälde vorstellen, in dem Sie der Künstler sind, dann werden Sie erkennen, dass sich mit der Veränderung Ihrer Überzeugungen auch Ihre Erfahrungen verändern. Sie müssen jedoch die Idee vollständig akzeptieren, dass Ihre Überzeugungen Ihre Erfahrung formen. Verwerfen Sie jene Glaubenssätze, die Ihnen nicht die gewünschten Wirkungen bringen.

In der Zwischenzeit werden Sie oft in der Lage sein, sich selbst zu sagen, dass etwas wahr ist, obwohl die physischen Daten völlig widersprüchlich erscheinen. Sie sagen vielleicht: "Ich lebe im Überfluss und bin frei von Mangel", während Ihre Augen Ihnen sagen, dass der Schreibtisch mit Rechnungen überhäuft ist. Sie müssen erkennen, dass Sie derjenige sind, der diesen "physischen Beweis", der Ihnen immer noch gegenübersteht, hervorgebracht hat, und zwar durch Ihre Überzeugungen.

Wenn Sie also Ihre Überzeugung ändern, werden die physischen Beweise allmählich beginnen, Ihre neue Überzeugung ebenso zuverlässig zu "beweisen" wie Ihre alte. Sie müssen mit Ihren eigenen Vorstellungen arbeiten. Es gibt zwar allgemeine Kategorien von Überzeugungen und allgemeine Gründe für sie, aber Sie müssen sich Ihrer eigenen bewusst werden, denn kein Mensch ist völlig wie ein anderer. Die alten Überzeugungen dienten einem Zweck und erfüllten ein Bedürfnis.

Wie bereits erwähnt, haben Sie vielleicht geglaubt, dass Armut an sich spiritueller sei als Reichtum, oder dass Sie grundsätzlich unwürdig seien und sich deshalb mit Armut bestrafen sollten.

Je nach Ihrer Energie, Kraft und Intensität können Sie natürlich dazu beitragen, die Überzeugungen vieler Menschen zu verändern.

In Ihrem täglichen physischen Leben geht es in der Regel nur darum, Ihre Überzeugungen über sich selbst zu ändern und dann die Überzeugungen zu ändern, die andere über Sie haben. Sie werden in sich selbst widersprüchliche Überzeugungen finden, und Sie müssen sich dieser bewusst werden. Zum Beispiel glauben Sie vielleicht, dass Sie die Natur Ihres inneren Selbst verstehen wollen - Sie sagen sich vielleicht, dass Sie sich an Ihre Träume erinnern wollen, aber gleichzeitig glauben Sie immer noch an die grundsätzliche Unwürdigkeit des Selbst und haben ziemliche Angst davor, sich an Ihre Träume zu erinnern, weil Sie dort etwas finden könnten.

In einem solchen Fall nützt es nichts, die Situation zu beklagen und zu sagen: "Ich möchte mich selbst verstehen, aber ich habe Angst, dass mir nicht gefällt, was ich finde." Sie selbst müssen Ihre Überzeugungen ändern. Sie müssen aufhören zu glauben, dass das innere Selbst ein Kerker unangenehmer, unterdrückter Gefühle ist. Es enthält tatsächlich einige unterdrückte Emotionen. Es enthält aber auch große Intuition, Wissen und die Antworten auf alle Ihre Fragen. Hören Sie Ihren eigenen Gesprächen zu, wenn Sie mit Freunden sprechen, und auch den Gesprächen Ihrer Freunde. Beobachten Sie, wie Sie sich gegenseitig in ihren Überzeugungen bestärken. Sehen Sie, wie Ihre Vorstellungen oft in die gleiche Richtung gehen. All das ist ganz offen, wenn Sie sich dessen bewusst sind.

## **Wiedergabe des zellularen Speichers**

Machen Sie ein einfaches Experiment. Die Ergebnisse werden selbsterklärend sein. Denken Sie an ein trauriges Ereignis in Ihrem Leben. Ähnliche Gefühle werden sich bald einstellen und mit ihnen Erinnerungen an andere unangenehme Episoden, die durch Assoziationen verknüpft sind. Szenen, Gerüche, Worte, die Sie vielleicht schon halb vergessen haben, werden plötzlich mit neuer Frische auf Sie zukommen.

Ihre Gedanken werden die entsprechenden Gefühle auslösen. Unterhalb Ihres Bewusstseins

lösen sie aber auch die immer vorhandenen Gedächtnisabdrücke der Zellen aus, die von den Reizen stammen, die bei diesen Ereignissen aufgetreten sind. Es gibt jetzt gewissermaßen ein zelluläres Gedächtnis-Playback - und von Seiten des gesamten Körpers das Erkennen seines damaligen Zustands.

Wenn Sie solche traurigen Gedanken beharrlich verfolgen, reaktivieren Sie diesen Körperzustand. Denken Sie an eines der angenehmsten Ereignisse, die Ihnen je widerfahren sind, und das Gegenteil wird der Fall sein, aber der Prozess ist derselbe. Diesmal sind die damit verbundenen Erinnerungen angenehm, und der Körper verändert sich entsprechend. Denken Sie daran, dass diese geistigen Assoziationen lebendige Dinge sind. Sie sind Energiegebilde, die sich in unsichtbaren Strukturen zusammenfinden, und zwar durch Prozesse, die genauso gültig und kompliziert sind wie die Organisation einer beliebigen Gruppe von Zellen. Wenn man sie mit Zellen vergleicht, sind sie im Allgemeinen von kürzerer Dauer, obwohl dies unter bestimmten Bedingungen nicht zutrifft. Aber Ihre Gedanken bilden ebenso reale Strukturen wie die Zellen. Ihre Zusammensetzung ist insofern anders, als in euren Begriffen keine Festigkeit enthalten ist.

So wie lebende Zellen eine Struktur haben, auf Reize reagieren und sich nach ihrer eigenen Klassifizierung organisieren, so tun dies auch Gedanken. Gedanken gedeihen durch Assoziation. Sie ziehen Gleichgesinnte magnetisch an, und wie einige seltsame mikroskopische Tiere stoßen sie ihre "Feinde" oder andere Gedanken, die ihr eigenes Überleben bedrohen, ab. In dieser Analogie bildet Ihr geistiges und emotionales Leben einen Rahmen, der aus solchen Strukturen besteht, und diese wirken direkt auf die Zellen Ihres physischen Körpers.

## **Ändern Sie Ihre Überzeugungen über sich selbst**

Nutzen Sie Ihren bewussten Verstand und seine Logik. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich unwürdig fühlen, dann versuchen Sie nicht einfach, eine positivere Überzeugung über diese zu stellen. Finden Sie stattdessen die Gründe für Ihre erste Überzeugung heraus. Falls Sie das noch nicht getan haben, schreiben Sie Ihre Gefühle über sich selbst auf. Seien Sie vollkommen ehrlich.

Was würden Sie sagen, wenn jemand anderes mit denselben Gründen zu Ihnen käme? Prüfen Sie, was Sie geschrieben haben. Erkennen Sie, dass es sich um eine Reihe von Überzeugungen handelt. Es ist ein Unterschied, ob man glaubt, dass man unwürdig ist oder ob man tatsächlich unwürdig ist.

Schreiben Sie dann eine Liste mit Ihren Fähigkeiten und Leistungen. Dazu sollten Dinge gehören wie: gut mit anderen auszukommen, attraktiv zu sein, gut mit Pflanzen oder Tieren umgehen zu können, ein guter Schreiner oder Koch zu sein. Jedes Talent und jede Leistung sollte genauso ehrlich notiert werden, wie Sie zuvor die kleinsten "Mängel" aufgezeichnet haben.

Es gibt keinen lebenden Menschen, der nicht auf seine eigene Art und Weise schöpferische Fähigkeiten, Errungenschaften und hervorragende Eigenschaften hat. Wenn Sie also diese Anweisungen befolgen, werden Sie feststellen, dass Sie in der Tat ein würdiger Mensch sind. Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie in eine Stimmung geraten, in der Sie sich minderwertig fühlen, schauen Sie sich Ihre zweite Liste an, die der Fähigkeiten und Errungenschaften. Verwenden Sie dann die positive Anregung für Ihren eigenen Wert, die durch Ihre persönliche

Selbstprüfung gestützt wird. Sie können sagen: "Aber ich weiß, dass ich große Fähigkeiten habe, die ich nicht nutze.

Wenn ich mich mit anderen vergleiche, dann falle ich weit zurück. Was macht es für einen Unterschied, wenn ich ein paar banale Errungenschaften habe, die von vielen anderen geteilt werden, die in keiner Weise einzigartig sind? Zu meinem Schicksal gehört doch mehr als das. Ich habe Sehnsüchte, die ich nicht ausdrücken kann.

In erster Linie müssen Sie verstehen, dass es in Ihrer Einzigartigkeit sinnlos ist, sich mit anderen zu vergleichen, denn dadurch versuchen Sie, deren Eigenschaften nachzuahmen und verleugnen insofern Ihr eigenes wunderbares Wesen und Ihre Vision. Wenn Sie einmal angefangen haben, sich mit anderen zu vergleichen, wird es kein Ende nehmen. Sie werden immer jemanden finden, der in irgendeiner Weise talentierter ist als Sie, und so werden Sie weiterhin unzufrieden sein. Nehmen Sie stattdessen durch die Arbeit mit Ihren eigenen Überzeugungen an, dass Ihr Leben wichtig ist; beginnen Sie damit und damit, wo Sie sind. Machen Sie sich nicht über sich selbst lustig, weil Sie irgendein großes Ideal nicht erreicht haben, sondern fangen Sie an, die Talente, die Sie haben, nach besten Kräften zu nutzen, weil Sie wissen, dass in ihnen Ihre eigene individuelle Erfüllung liegt.

Jede Hilfe, die Sie anderen geben, wird durch die schöpferische Nutzung Ihrer eigenen Eigenschaften erfolgen und nicht durch die eines anderen. Ärgern Sie sich nicht über sich selbst, wenn Sie sich mit negativen Themen in Ihrem Leben beschäftigen. Fragen Sie sich stattdessen konstruktiv, warum Sie das tun. Die Antwort wird sich Ihnen erschließen. Nutzen Sie das Wissen als Brücke. Lassen Sie die Emotionen, die damit verbunden sind, geschehen. Wenn Sie dies ehrlich tun, werden Gefühle der Selbstlosigkeit oder Niedergeschlagenheit durchgehen und verschwinden, indem sie sich von von sich aus. Vielleicht werden Sie sogar ungeduldig mit den Gefühlen selbst oder sogar gelangweilt, so dass Sie sie abtun. Sagen Sie sich aber nicht automatisch, dass sie falsch sind, und versuchen Sie dann, eine "positive" Überzeugung wie ein Pflaster anzubringen. Haben Sie einen Sinn für Humor - keinen böartigen, sondern einen freundlichen, humorvollen Sinn für sich selbst. Hohe Ernsthaftigkeit ist gut, wenn sie natürlich kommt und nicht erzwungen ist. Aber sie kann aufgeblasen werden, wenn sie zu lange andauert.

Wenn Sie sich erlauben, sich Ihrer eigenen Überzeugungen mehr und mehr bewusst zu werden, können Sie mit ihnen arbeiten. Es ist töricht zu versuchen, das zu bekämpfen, was man als negative Überzeugungen ansieht, oder sich vor ihnen zu fürchten. Sie sind nicht geheimnisvoll. Vielleicht stellen Sie fest, dass viele von ihnen einmal gute Dienste geleistet haben und dass sie einfach überbetont worden sind. Sie müssen vielleicht umstrukturiert werden, anstatt sie zu verleugnen.

## **Alte Überzeugungen ändern und neue akzeptieren**

In den Bereichen, in denen Sie unzufrieden sind, haben Sie das Gefühl, machtlos zu sein, oder dass Ihr Wille gelähmt ist, oder dass die Zustände trotz dessen, was Sie für Ihre Absicht halten, weiter bestehen. Doch wenn Sie auf Ihre eigenen, ganz bewussten Gedanken achten, werden Sie feststellen, dass Sie sich genau auf die negativen Aspekte konzentrieren, die Sie so entsetzen. Sie hypnotisieren sich selbst ziemlich effektiv und verstärken so die Situation. Sie sagen vielleicht entsetzt: "Was kann ich tun? Ich hypnotisiere mich selbst in meinen übergewichtigen Zustand

(oder meine Einsamkeit oder meine schlechte Gesundheit)". Doch in anderen Bereichen Ihres Lebens hypnotisieren Sie sich vielleicht in Reichtum, Leistung, Zufriedenheit - und hier beschweren Sie sich nicht. Es geht um dieselben Themen. Es gelten die gleichen Prinzipien. In diesen positiven Lebenssituationen sind Sie sich Ihrer Initiative sicher. Es gibt keinen Zweifel. Ihre Überzeugungen werden zur Realität.

Bei den unbefriedigenden Aspekten müssen Sie Folgendes verstehen: Es gibt auch keinen Zweifel. Sie sind fest davon überzeugt, dass Sie krank, arm, einsam, geistig undurchsichtig oder unglücklich sind.

Die Ergebnisse folgen dann ebenso leicht und mühelos. Die natürliche Hypnose, so wie sie hier beschrieben wird, funktioniert in dem einen wie in dem anderen Fall.

Was sollten Sie also tun? Zunächst einmal sind Sie der Hypnotiseur. Sie müssen hier die Initiative ergreifen, wie Sie es auch in anderen positiven Aspekten Ihres Lebens getan haben. Was auch immer die oberflächlichen Gründe für Ihre Überzeugungen sein mögen, Sie müssen es sagen: Für eine gewisse Zeit werde ich das, was ich in diesem Bereich glaube, für einen Moment außer Kraft setzen und willentlich den Glauben annehmen, den ich haben möchte. Ich werde so tun, als ob ich unter Hypnose stehe, mit mir selbst als Hypnotiseur und Subjekt.

In dieser Zeit werden Wunsch und Glaube eins sein. Es wird keinen Konflikt geben, denn ich tue dies aus freien Stücken. Für diese Zeit werde ich meine alten Überzeugungen vollständig ändern. Auch wenn ich ruhig sitze, werde ich in meinem Geist so tun, als ob die Überzeugung, die ich haben möchte, vollständig meine wäre.

Denken Sie in diesem Moment nicht an die Zukunft, sondern nur an die Gegenwart. Wenn Sie übergewichtig sind, setzen Sie das Gewicht ein, von dem Sie glauben, dass es für Sie ideal ist, während Sie diese Übung durchführen. Stellen Sie sich vor, dass Sie gesund sind, wenn Sie die Überzeugung haben, dass Sie es nicht sind. Wenn Sie einsam sind, glauben Sie stattdessen, dass Sie von dem Gefühl der Gesellschaft erfüllt sind. Machen Sie sich bewusst, dass Sie Ihre Initiative ergreifen, um sich solche Situationen vorzustellen. Hier kann es keinen Vergleich mit Ihrer normalen Situation geben. Verwenden Sie visuelle Daten oder Worte - was für Sie am natürlichsten ist. Und auch hier gilt: Nicht mehr als zehn Minuten.

Wenn Sie dies gewissenhaft tun, werden Sie innerhalb eines Monats feststellen, dass sich die neuen Bedingungen in Ihrer Erfahrung materialisieren. Ihre neurologische Struktur wird automatisch reagieren. Das Unbewusste wird geweckt und bringt seine großen Kräfte zum Tragen, um Ihnen die neuen Ergebnisse zu bringen. Versuchen Sie nicht, es zu übertreiben, indem Sie sich zum Beispiel den ganzen Tag über Glaubenssätze Gedanken machen. Das kann nur dazu führen, dass Sie das, was Sie haben, dem gegenüberstellen, was Sie wollen. Vergessen Sie die Übung, wenn sie abgeschlossen ist. Sie werden Impulse verspüren, die mit den neu eingefügten Glaubenssätzen übereinstimmen, und dann liegt es an Ihnen, diesen Impulsen zu folgen und sie nicht zu ignorieren.

Die Initiative muss von Ihnen ausgehen. Sie werden es nie wissen, wenn Sie die Übung nicht ausprobieren. Wenn Sie sich in einem schlechten Gesundheitszustand befinden und einen Arzt haben, sollten Sie weiterhin zu ihm gehen, denn Sie verlassen sich immer noch auf dieses Glaubenssystem - aber nutzen Sie diese Übungen als Ergänzung, um Ihr eigenes Gefühl der inneren Gesundheit aufzubauen und um sich vor negativen Empfehlungen Ihres Arztes zu schützen. Nutzen Sie den Glauben an den Arzt, denn Sie haben ihn.

## Konzentrieren Sie sich auf Ihren Wunsch

Um sich also von lästigen Beschränkungen zu befreien, mein lieber Freund, gestalten Sie Ihre Vergangenheit von der Gegenwart aus neu. Unabhängig von deinen Umständen nutzt du die Vergangenheit als reiche Quelle, suchst in ihr nach deinen Erfolgen und strukturierst sie um. Wenn Sie in ihr nach dem suchen, was falsch ist, werden Sie blind für das, was in dieser Hinsicht richtig war, so dass die Vergangenheit nur die Unzulänglichkeiten widerspiegelt, mit denen Sie jetzt konfrontiert sind.

Andere Ereignisse werden für Sie buchstäblich unsichtbar. Da Vergangenheit und Zukunft im Grunde gleichzeitig existieren, konstruieren Sie gleichzeitig auf gefährliche Weise Ihre Zukunft nach demselben Muster.

Der Einzelne kann von Psychologe zu Psychologe, von Selbsttherapie zu Selbsttherapie gehen, immer mit der gleichen Frage: "Was ist los? Die Frage selbst wird zu einem Format, durch das die Erfahrung gesehen wird, und stellt selbst einen der Hauptgründe für alle Einschränkungen dar, seien sie körperlicher, psychischer oder geistiger Natur.

Irgendwann hat der Einzelne aufgehört, sich auf das zu konzentrieren, was in bestimmten persönlichen Bereichen richtig war, und begonnen, sich auf bestimmte "Mängel" zu konzentrieren und diese zu vergrößern. Mit allen guten Absichten wird dann nach verschiedenen Lösungen gesucht, die aber alle auf der Prämisse beruhen, dass etwas falsch ist.

Wenn eine solche Praxis fortgesetzt wird, kann die Konzentration auf das Negative allmählich auf andere, bisher unbefleckte Bereiche der Erfahrung übergreifen. Sie sind also nicht der Gnade vergangener Überzeugungen ausgeliefert. Andererseits ist es umso besser, je früher Sie anfangen, nach neuen Überzeugungen zu handeln. Andernfalls vertraust du ihnen in der Gegenwart nicht. Wenn Sie arm sind und mehr Geld haben wollen und versuchen, einen Glauben an die Fülle aufrechtzuerhalten - während Sie immer noch mit der Tatsache der gegenwärtigen Armut konfrontiert sind -, müssen Sie in Ihrer Realität irgendeine symbolische Bewegung machen, die zeigt, dass Sie bereit sind, eine Veränderung zu akzeptieren.

So töricht es auch klingen mag, Sie sollten etwas Geld verschenken oder auf andere Weise so tun, als ob Sie mehr Geld hätten, als Sie tatsächlich haben. Sie müssen auf Ihre neuen Überzeugungen reagieren, damit die neue Botschaft neurologisch ankommt. Sie verhalten sich aufgrund Ihrer Überzeugungen gewohnheitsmäßig auf bestimmte Art und Weise. Wenn Sie nun willentlich einige dieser Gewohnheiten ändern, dann vermitteln Sie auch die Botschaft. Die Initiative muss von Ihnen ausgehen, und zwar in der Gegenwart. Ganz konkret bedeutet das, dass Sie Ihren Blickwinkel ändern müssen, die Perspektive, mit der Sie Ihre Vergangenheit und Gegenwart betrachten und sich Ihre Zukunft vorstellen.

Sie müssen in sich selbst nach Beweisen für das suchen, was Sie sich an positiven Erfahrungen wünschen. Untersuchen Sie Ihre Vergangenheit in diesem Sinne. Stellen Sie sich Ihre Zukunft aus dem Blickwinkel der Gegenwart vor. Auf diese Weise benutzen Sie zumindest nicht die Vergangenheit, um Ihre Begrenzungen zu verstärken, oder projizieren sie in die Zukunft. Es ist nur natürlich, das, was Sie wollen, mit dem, was Sie haben, zu vergleichen, und es ist sehr leicht, dabei entmutigt zu werden, aber die Suche nach Fehlern in der Vergangenheit wird Ihnen nicht

helfen. Eine fünfminütige Zeitspanne kann jedoch von großem Nutzen sein. Konzentrieren Sie sich in dieser Zeit auf die Tatsache, dass der Punkt der Macht jetzt ist. Spüren Sie die Gewissheit, dass Ihre emotionalen, spirituellen und übersinnlichen Fähigkeiten durch das Fleisch fokussiert sind, und richten Sie nur fünf Minuten lang Ihre gesamte Aufmerksamkeit auf das, was Sie wollen. Verwenden Sie Visualisierungen oder verbale Gedanken - was immer Ihnen am natürlichsten erscheint; aber konzentrieren Sie sich in dieser Zeit nicht auf irgendwelche Mängel, sondern nur auf Ihren Wunsch.

Setzen Sie Ihre ganze Energie und Aufmerksamkeit ein. Dann vergessen Sie es. Überprüfen Sie nicht, wie gut es funktioniert. Vergewissern Sie sich einfach, dass Ihre Absichten in dieser Zeit klar sind. Dann machen Sie auf die eine oder andere Weise, je nach Ihrer individuellen Situation, eine körperliche Geste oder Handlung, die mit Ihrem Glauben oder Wunsch übereinstimmt. Verhalten Sie sich also mindestens einmal am Tag körperlich so, dass Sie zeigen, dass Sie an das, was Sie tun, glauben. Das kann eine ganz einfache Handlung sein. Wenn Sie einsam sind und sich ungewollt fühlen, kann es einfach sein, dass Sie jemanden anlächeln. Wenn Sie arm sind, kann es etwas so Einfaches sein, wie einen Gegenstand zu kaufen, den Sie haben möchten, der aber zwei Cent mehr kostet als der, den Sie normalerweise kaufen würden - in dem - wenn auch schwachen - Glauben, dass die zwei Cent Ihnen irgendwie gegeben werden oder in Ihre Erfahrung einfließen werden; aber Sie handeln so, als ob Sie mehr hätten als Sie haben. In Bezug auf die Gesundheit geht es darum, sich einmal am Tag so zu verhalten, als ob man nicht krank wäre, in welcher Form auch immer. Aber der Glaube an die Gegenwart, der fünf Minuten lang verstärkt wird, und eine solche körperliche Handlung bringen manchmal buchstäblich erstaunliche Ergebnisse. Solche Wirkungen treten jedoch nur ein, wenn Sie aufhören, in der Vergangenheit zu suchen, "was falsch ist", und aufhören, Ihre negativen Erfahrungen zu verstärken. Dieselben Prinzipien können in jedem Bereich Ihres Lebens angewandt werden, und in jedem wählen Sie aus einer Vielzahl von wahrscheinlichen Ereignissen aus.

Die wichtigen Lektionen sind in euren Gesellschaften nie wirklich aufgetaucht: die vorteilhafteste Nutzung des gelenkten Willens, mit großen Erwartungen, und das gepaart mit der Kenntnis der Aktivitäten von Bezugssystem 1 und 2. Ganz einfach: Ihr wollt etwas, ihr verweilt bewusst eine Weile damit, ihr stellt euch bewusst vor, wie es in den Vordergrund der Wahrscheinlichkeiten rückt, näher an eure Wirklichkeit. Dann lässt man es wie einen Kieselstein in Bezugssystem 2 fallen, vergisst es zwei Wochen lang so gut wie möglich und tut dies in einem bestimmten Rhythmus.

## **Entdecken Sie Ihre bewussten Überzeugungen Teil 1**

Es stimmt, dass gewohnheitsmäßige Gedanken der Liebe, des Optimismus und der Selbstakzeptanz besser für Sie sind als ihre Gegensätze; aber auch hier gilt, dass Ihre Überzeugungen über sich selbst automatisch Gedanken anziehen, die mit Ihren Vorstellungen übereinstimmen. In der Liebe steckt genauso viel natürliche Aggressivität wie im Hass. Hass ist eine Verzerrung einer solchen normalen Kraft, das Ergebnis eurer Überzeugungen. Wie in dem Material, das Ruburt im Voraus für seinen eigenen Gebrauch erhalten hat, ist die natürliche Aggression reinigend und höchst kreativ - die Triebkraft hinter allen Emotionen.

Es gibt zwei Möglichkeiten, an Ihre eigenen bewussten Überzeugungen heranzukommen. Die direkteste ist, eine Reihe von Gesprächen mit sich selbst zu führen. Schreiben Sie Ihre Überzeugungen in einer Reihe von Bereichen auf, und Sie werden feststellen, dass Sie zu

verschiedenen Zeiten unterschiedliche Dinge glauben. Oft werden Widersprüche deutlich. Diese stehen für gegensätzliche Überzeugungen, die Ihre Emotionen, Ihren körperlichen Zustand und Ihre körperliche Erfahrung regulieren. Untersuchen Sie die Konflikte. Es werden unsichtbare Überzeugungen auftauchen, die diese scheinbar unterschiedlichen Haltungen vereinen. Unsichtbare Überzeugungen sind einfach diejenigen, derer Sie sich voll bewusst sind, die Sie aber lieber ignorieren, weil sie Bereiche des Konflikts darstellen, mit denen Sie bisher nicht bereit waren, umzugehen. Sie sind durchaus verfügbar, wenn Sie entschlossen sind, den gesamten Inhalt Ihres bewussten Verstandes zu untersuchen.

Wenn Ihnen diese Methode zu intellektuell erscheint, können Sie auch von Ihren Gefühlen zu Ihren Überzeugungen zurückgehen. Unabhängig davon, welche Methode Sie wählen, wird die eine Sie zur anderen führen. Beide Ansätze erfordern Ehrlichkeit mit sich selbst und eine konsequente Auseinandersetzung mit den mentalen, psychischen und emotionalen Aspekten Ihrer derzeitigen Realität.

Wie bei Andrea müssen Sie die Gültigkeit Ihrer Gefühle akzeptieren und sich gleichzeitig bewusst machen, dass sie sich auf bestimmte Themen oder Bedingungen beziehen und nicht unbedingt faktische Aussagen über Ihre Realität sind. Ich fühle, dass ich eine schlechte Mutter bin" oder "Ich fühle, dass ich ein Versager bin". Dies sind emotionale Aussagen und sollten als solche akzeptiert werden. Ihr müsst jedoch verstehen, dass die Gefühle zwar ihre eigene Integrität als Emotionen haben, aber keine Tatsachenaussagen sind. Vielleicht sind Sie eine ausgezeichnete Mutter, obwohl Sie sich als sehr unzulänglich fühlen. Vielleicht sind Sie sehr erfolgreich bei der Erreichung Ihrer Ziele und halten sich dennoch für einen Versager. Indem Sie diese Unterschiede erkennen und den Gefühlen ehrlich folgen - mit anderen Worten, indem Sie auf den Emotionen reiten - werden Sie zu den dahinter stehenden Überzeugungen geführt. Daraus ergibt sich unweigerlich eine Reihe von Selbstoffenbarungen, die Sie jeweils zu weiteren kreativen psychologischen Aktivitäten führen. Auf jeder Stufe werden Sie der Realität Ihrer Erfahrung näher sein als je zuvor.

Der bewusste Verstand wird sehr davon profitieren, wenn er sich mehr und mehr seines lenkenden Einflusses auf die Ereignisse bewusst wird. Er wird die Emotionen oder den Körper nicht mehr als bedrohlich oder unberechenbar fürchten, sondern die größere Einheit spüren, an der er beteiligt ist.

Die Emotionen werden sich nicht wie Stiefkinder fühlen, zu denen nur die am besten Gekleideten zugelassen werden. Sie werden nicht nach Ausdruck schreien müssen, denn sie werden voll und ganz als Mitglieder der Familie des sich selbst. Nun werden wieder einige von Ihnen sagen, dass Ihr Problem darin besteht, dass Sie zu emotional, zu sensibel sind. Ihr glaubt vielleicht, dass ihr zu leicht zu beeinflussen seid. In solchen Fällen habt ihr Angst vor euren Gefühlen. Ihr glaubt, dass ihre Kräfte so stark sind, dass alle Vernunft in ihnen ertränkt werden kann.

Wie offen Sie auch zu sein scheinen, Sie werden dennoch bestimmte Emotionen akzeptieren, die Sie für sicher halten, und andere ignorieren oder an bestimmten Punkten abbrechen, weil Sie Angst haben, ihnen weiter zu folgen. Dieses Verhalten wird natürlich von Ihren Überzeugungen abhängen. Wenn Sie zum Beispiel über vierzig sind, sagen Sie sich vielleicht, dass das Alter bedeutungslos ist, dass Sie viel jüngere Menschen mögen, dass Sie junge Gedanken haben. Sie werden nur die Gefühle akzeptieren, die mit Ihren Vorstellungen von Jugend in Einklang zu stehen scheinen. Sie beschäftigen sich mit den Problemen der Jugend. Sie akzeptieren das, was Sie für optimistische, gesundheitsfördernde Gedanken halten.

## Entdecken Sie Ihre bewussten Überzeugungen Teil 2

Geben Sie uns einen Moment Zeit. Da Ihre bewussten Überzeugungen die unbewussten Funktionen bestimmen, die Ihre persönlichen Erfahrungen hervorbringen, besteht Ihr erster Schritt darin, diese Überzeugungen zu erweitern.

Die in diesem Buch vorgestellten Konzepte sollten Ihnen dabei schon ein Stück weit geholfen haben. In Ihrer eigenen subjektiven Realität finden sich Spuren all jener Wege, die Sie nicht gegangen sind, jener Fähigkeiten, die Sie nicht genutzt haben. Vielleicht sehen Sie sich in erster Linie als Elternteil, oder in erster Linie in Bezug auf Ihre Arbeit oder Ihren Beruf. Vergessen Sie für den Moment so weit wie möglich das gewohnte Licht, in dem Sie sich selbst sehen, und betrachten Sie Ihre Identität.

Schreiben Sie alle Ihnen bekannten körperlichen und geistigen Fähigkeiten auf oder zählen Sie sie auf, unabhängig davon, ob sie entwickelt sind oder nicht, und alle Neigungen zu bestimmten Tätigkeiten - auch solche, die Sie nur im Entferntesten in Erwägung ziehen - sowie die, die Ihnen überhaupt in den Sinn kommen.

Diese stellen die verschiedenen wahrscheinlichen Eigenschaften dar, aus denen Sie gewählt haben, um Ihr besonderes Hauptinteresse zu aktivieren. Aus diesen Merkmalen haben Sie also das ausgewählt, was Sie jetzt als Ihre fest verankerte Realität betrachten.

Jede dieser Richtungen kann, wenn sie befolgt wird, die Existenz, die Sie kennen, bereichern und im Gegenzug andere Wahrscheinlichkeiten eröffnen, die Ihnen jetzt entgehen. Das Hauptbild, das Sie von sich selbst hatten, hat Ihren Geist weitgehend auch für diese anderen wahrscheinlichen Interessen und Identifikationen verschlossen. Wenn Sie in Begriffen eines multidimensionalen Selbst denken, dann werden Sie erkennen, dass Ihnen viel mehr Möglichkeiten offenstehen, sich auszudrücken und zu verwirklichen, als Sie bisher genutzt haben. Diese wahrscheinlichen Errungenschaften liegen im Verborgenen, bis Sie sich bewusst dafür entscheiden, sie ins Leben zu rufen.

Welche Talente Sie auch immer spüren, Sie können sie nur entwickeln, wenn Sie sich dazu entschließen, dies zu tun. Der einfache Akt der Entscheidung wird dann die unbewussten Mechanismen aktivieren. Sie haben als Persönlichkeit, unabhängig von Ihrer Gesundheit, Ihrem Reichtum oder Ihren Lebensumständen, eine reiche Vielfalt an wahrscheinlichen Erfahrungen, aus denen Sie wählen können. Sie müssen dies bewusst erkennen und die Richtung für Ihr eigenes Leben einschlagen. Selbst wenn Sie sagen: "Ich werde alles mitmachen, was das Leben bietet", treffen Sie eine bewusste Entscheidung. Wenn du sagst: "Ich bin machtlos, mein Leben zu lenken", triffst du ebenfalls eine bewusste Entscheidung - und in diesem Fall eine begrenzende.

Der Weg der Erfahrung ist nirgendwo festgelegt. Es gibt keinen Weg, der nicht in einen anderen mündet. Es gibt tiefe Adern wahrscheinlicher Handlungen, die Ihnen zu jedem Zeitpunkt zur Verfügung stehen. Ihre Vorstellungskraft kann von großem Wert sein, denn sie ermöglicht es Ihnen, sich für solche Wege zu öffnen; Sie können sie dann nutzen, um sie ins Leben zu rufen. Wenn Sie arm sind, haben Sie diese Realität aus vielen wahrscheinlichen Realitäten gewählt, die keine Armut beinhalten - und die noch offen sind. Wenn Sie sich für Krankheit entschieden haben, gibt es auch hier eine wahrscheinliche Realität, in der Sie sich für Gesundheit entscheiden können. Wenn Sie einsam sind, gibt es wahrscheinliche Freunde, die Sie in der Vergangenheit nicht treffen wollten, die aber leicht verfügbar sind.

Sehen Sie also in Ihren Geist, wie diese wahrscheinlichen Fähigkeiten oder Ereignisse stattfinden. Dabei bringt die Intensität Ihres Wunsches sie in Ihre Erfahrung. Auch hier gibt es keine Grenzen, die das Selbst betreffen. Es gibt buchstäblich viele andere wahrscheinliche Ichs. Ihr könnt auf ihre Fähigkeiten zurückgreifen, so wie sie auf ihre eigene Art und Weise auf eure eigenen zurückgreifen, denn ihr seid alle eng miteinander verbunden.

## **Entdecken Sie Ihren Punkt der Macht**

Sie können das Bild Ihres Lebens jederzeit ändern, wenn Sie sich nur bewusst machen, dass es nur das eine Porträt von Ihnen ist, das Sie aus einer unbegrenzten Anzahl von wahrscheinlichen Porträts erstellt haben. Der besondere Aspekt Ihrer eigenen wahrscheinlichen Porträts wird immer noch charakteristisch für Sie sein, und kein anderer.

Die Fähigkeiten, Stärken und Varianten, die Sie vielleicht verwirklichen wollen, sind bereits latent vorhanden, in Ihrem Sinne und zu Ihrer Verfügung. Nehmen wir an, dass Sie ungesund sind und sich Gesundheit wünschen. Wenn Sie die Natur der Wahrscheinlichkeiten verstehen, brauchen Sie nicht so zu tun, als ob Sie Ihre gegenwärtige Situation ignorieren würden. Sie werden sie stattdessen als eine wahrscheinliche Realität anerkennen, die Sie physisch verwirklicht haben. Wenn Sie das als gegeben ansehen, werden Sie den Prozess beginnen, der notwendig ist, um eine andere Wahrscheinlichkeit in die physische Erfahrung zu bringen.

Sie werden dies tun, indem Sie sich auf das konzentrieren, was Sie wollen, aber keinen Konflikt zwischen dem, was Sie haben, und dem, was Sie haben, empfinden, denn das eine wird dem anderen nicht widersprechen; jedes wird als ein Spiegelbild des Glaubens im täglichen Leben gesehen. So wie es einige Zeit gedauert hat, Ihr gegenwärtiges Bild mit seinen ungesunden Aspekten aufzubauen, so kann es auch Zeit brauchen, dieses Bild zu verändern. Aber die Konzentration auf die gegenwärtige ungesunde Situation wird sie nur verlängern. Punkt. Jeder Zustand ist so real oder unwirklich wie der andere. Welches Du? Welche Welt? Sie haben die Wahl, im Großen und Ganzen, innerhalb eines bestimmten Rahmens, den Sie als Teil Ihres Wesens gewählt haben. Die Vergangenheit, wie ihr sie euch vorstellt, und das Unterbewusstsein, wie ihr es euch vorstellt, haben wenig mit eurer gegenwärtigen Erfahrung zu tun, abgesehen von euren Überzeugungen darüber. Die Vergangenheit enthält für jeden von Ihnen einige Momente der Freude, der Stärke, der Kreativität und des Glanzes, aber auch Episoden des Unglücks, der Verzweiflung, vielleicht des Aufruhrs und der Grausamkeit. Ihre gegenwärtigen Überzeugungen wirken wie ein Magnet, der all diese vergangenen Themen, ob glücklich oder traurig, aktiviert. Sie werden aus Ihren früheren Erfahrungen all jene Ereignisse auswählen, die Ihre bewussten Überzeugungen verstärken, und diejenigen ignorieren, die das nicht tun; letztere mögen sogar als nicht existent erscheinen.

Wie in diesem Buch (z. B. in Kapitel vier) erwähnt, werden die auftauchenden Erinnerungen dann die Körpermechanismen anschalten und Vergangenheit und Gegenwart zu einer Art harmonischem Bild zusammenfügen. Das bedeutet, dass die Teile zusammenpassen werden, ob sie nun erfreulich sind oder nicht.

Diese Verbindung von Vergangenheit und Gegenwart prädisponiert Sie in diesem Zusammenhang für ähnliche zukünftige Ereignisse, denn Sie haben sich darauf eingestellt. Veränderungen verändern nun ganz praktisch sowohl die Vergangenheit als auch die Zukunft.

Für Sie ist die Gegenwart aufgrund Ihrer neurologischen Organisation offensichtlich der einzige Punkt, von dem aus Vergangenheit und Zukunft verändert werden können, bzw. von dem aus Handlungen ausgeführt werden.

Ich spreche nicht symbolisch. Im wahrsten Sinne des Wortes: Ihre Vergangenheit und Ihre Zukunft werden durch Ihre gegenwärtigen Reaktionen verändert. Es kommt zu Veränderungen im Körper. Schaltkreise im Nervensystem werden verändert, und Energien, die Sie nicht verstehen, suchen sich neue Verbindungen auf viel tieferen Ebenen weit jenseits des Bewusstseins. Ihre gegenwärtigen Überzeugungen bestimmen die Verwirklichung von Ereignissen. Kreativität und Erfahrung werden Moment für Moment von jedem Einzelnen geformt.

Ihr müsst verstehen, dass eure Gegenwart der Punkt ist, an dem Fleisch und Materie auf den Geist treffen. Daher ist die Gegenwart der Punkt, an dem ihr in eurer jetzigen Lebenszeit die Macht habt, so wie ihr sie euch vorstellt. Wenn Sie der Vergangenheit eine größere Kraft zuschreiben, werden Sie sich unwirksam fühlen und sich Ihrer eigenen Energie berauben. Machen Sie eine Übung: Setzen Sie sich mit weit geöffneten Augen hin, schauen Sie um sich herum und machen Sie sich bewusst, dass dieser Moment den Punkt Ihrer Macht darstellt, durch den Sie sowohl vergangene als auch zukünftige Ereignisse beeinflussen können.

Die Gegenwart, die ihr vor euch seht, mit ihrer intimen körperlichen Erfahrung, ist das Ergebnis von Handlungen in anderen solchen Gegenwarten. Lassen Sie sich daher weder von der Vergangenheit noch von der Zukunft einschüchtern. Es besteht überhaupt keine Notwendigkeit, unerwünschte Aspekte eurer gegenwärtigen Realität in die Zukunft zu projizieren, es sei denn, ihr nutzt die Macht der Gegenwart, um dies zu tun.

Wenn Sie lernen, sich dieses Gefühl der Macht jetzt zu eigen zu machen, können Sie es am effektivsten nutzen, um Ihre Lebenssituation auf die von Ihnen gewählte Weise zu verändern - wiederum innerhalb der Grenzen, die Ihnen durch Ihre Schöpfungshaube gesetzt sind. Wenn Sie zum Beispiel ohne Gliedmaße geboren wurden, kann Ihre Macht in der Gegenwart diese nicht automatisch in diesem Leben regenerieren, obwohl Sie in anderen Systemen der Realität diese Gliedmaße besitzen.

## **Finden Sie Ihren 'Gefühlston'**

Im Grunde erschaffen Sie Ihre Erfahrungen durch Ihre Überzeugungen über sich selbst und die Natur der Realität. Eine andere Möglichkeit, dies zu verstehen, ist zu erkennen, dass Sie Ihre Erfahrungen durch Ihre Erwartungen erschaffen. Ihre Gefühlstöne sind Ihre emotionalen Einstellungen zu sich selbst und zum Leben im Allgemeinen, und diese bestimmen im Allgemeinen die großen Bereiche der Erfahrung.

Sie geben die allgemeine emotionale Färbung, die charakteristisch für das ist, was Ihnen widerfährt. Sie sind das, was Ihnen widerfährt. Ihre emotionalen Gefühle sind oft flüchtig, aber darunter liegen bestimmte Gefühlsqualitäten, die Ihnen eigen sind, wie tiefe Musikakkorde. Während Ihre alltäglichen Gefühle steigen oder fallen können, liegen diese charakteristischen Gefühlstöne darunter.

Manchmal kommen sie an die Oberfläche, aber in großen, langen Rhythmen. Ihr könnt sie weder

negativ noch positiv nennen. Sie sind vielmehr Töne eures Wesens. Sie repräsentieren den innersten Teil eurer Erfahrung. Das bedeutet nicht, dass sie vor euch verborgen sind oder dass sie dazu bestimmt sind. Es bedeutet einfach, dass sie den Kern darstellen, aus dem ihr eure Erfahrung formt.

Wenn Sie Angst vor Emotionen, vor dem Ausdruck von Gefühlen haben, oder wenn Ihnen beigebracht wurde, dass das innere Selbst nichts weiter ist als eine Ansammlung von unzivilisierten Impulsen, dann haben Sie vielleicht die Angewohnheit, diesen tiefen Rhythmus zu leugnen. Vielleicht versuchen Sie, so zu tun, als ob es ihn nicht gäbe, oder sogar zu versuchen, ihn zu widerlegen, ist wie der Versuch, stromaufwärts gegen eine starke Strömung zu schwimmen...

Der Gefühlston ist dann die Bewegung und die Faser - das Holz - der Teil deiner Energie, der deiner physischen Erfahrung gewidmet ist. Jetzt fließt er in das, was Sie als physisches Wesen sind und materialisiert Sie in der Welt der Jahreszeiten, des Raums, des Fleisches und der Zeit. Ihre Quelle ist jedoch völlig unabhängig von der Welt, die Sie kennen.

Wenn man erst einmal gelernt hat, den eigenen inneren Ton zu spüren, dann ist man sich seiner Kraft, Stärke und Beständigkeit bewusst und kann bis zu einem gewissen Grad mit ihm in tiefere Erfahrungsbereiche vordringen.

Ihre Überzeugungen können wie Zäune sein, die Sie umgeben.

Ihr müsst zuerst die Existenz solcher Barrieren erkennen - ihr müsst sie sehen, oder ihr werdet nicht einmal erkennen, dass ihr nicht frei seid, einfach weil ihr nicht über die Zäune hinaus sehen werdet. (Sehr positiv.) Sie werden die Grenzen eurer Erfahrung darstellen.

Es gibt jedoch einen Glauben, der künstliche Wahrnehmungsbarrieren zerstört, einen sich ausdehnenden Glauben, der automatisch falsche und hemmende Vorstellungen durchbricht.

Das Selbst ist nicht begrenzt.

Diese Aussage ist eine Tatsache. Sie existiert unabhängig von Ihrem Glauben oder Unglauben daran. Diesem Konzept zu folgen ist ein anderes: Es gibt keine Grenzen oder Trennungen des Selbst.

Diejenigen, die Sie erleben, sind das Ergebnis falscher Überzeugungen. Daran schließt sich die Idee an, die ich bereits erwähnt habe: Sie erschaffen Ihre eigene Realität.

Um sich selbst und das, was man ist, zu verstehen, kann man lernen, sich selbst direkt zu erleben, unabhängig von seinen Überzeugungen über sich selbst. Nun möchte ich jeden Leser bitten, sich still hinzusetzen. Schließen Sie die Augen. Versuchen Sie, die tiefen Gefühlstöne in sich zu spüren, die ich bereits erwähnt habe (in der 613. Sitzung in Kapitel Eins). Das ist nicht schwer. Ihr Wissen um ihre Existenz wird Ihnen helfen, ihre tiefen Rhythmen in Ihnen zu erkennen. Jeder Mensch wird diese Töne auf seine eigene Art und Weise wahrnehmen, also macht euch keine Gedanken darüber, wie sie sich anfühlen sollten. Sagt euch einfach, dass sie existieren, dass sie aus den großen Energien eures fleischgewordenen Wesens bestehen.

Dann lassen Sie sich auf die Erfahrung ein. Wenn Sie an Begriffe wie Meditation gewöhnt sind, versuchen Sie, den Begriff während dieses Vorgangs zu vergessen. Benutzen Sie keinen Namen. Befreien Sie sich von Konzepten und erfahren Sie Ihr eigenes Sein und die Bewegung Ihrer eigenen Vitalität. Fragen Sie nicht: "Ist das richtig? Mache ich es richtig? Fühle ich, was ich fühlen sollte? Dies ist die erste Übung des Buches für Sie. Du sollst nicht die Kriterien anderer Leute verwenden. Es gibt keine anderen Maßstäbe als Ihre eigenen Gefühle.

Es wird kein bestimmtes Zeitlimit empfohlen. Dies sollte eine angenehme Erfahrung sein. Akzeptieren Sie, was auch immer geschieht, als etwas Einzigartiges für Sie. Die Übung wird Sie mit sich selbst in Kontakt bringen. Sie wird Sie zu sich selbst zurückbringen. Wann immer Sie nervös oder aufgeregt sind, nehmen Sie sich ein paar Augenblicke Zeit, um diesen Gefühlston in sich zu spüren, und Sie werden feststellen, dass Sie in Ihrem eigenen Wesen zentriert und sicher sind.

Wenn Sie diese Übung einige Male gemacht haben, dann spüren Sie, wie diese tiefen Rhythmen von Ihnen in alle Richtungen ausgehen, und das tun sie auch. Elektromagnetisch strahlen sie durch euer physisches Wesen aus; und auf eine Weise, die ich später zu erklären hoffe, formen sie die Umgebung, die ihr kennt, genauso wie sie euer physisches Bild formen.

Ich habe gesagt, dass das Selbst nicht begrenzt ist, doch Sie denken sicher, dass das Selbst dort aufhört, wo die Haut auf den Raum trifft, dass Sie in Ihrer Haut sind. Doch eure Umgebung ist eine Erweiterung eures Selbst, sie ist der Körper eurer Erfahrung, der sich zu einer physischen Form zusammenfügt. Das innere Selbst formt die Objekte, die Sie kennen, so sicher und automatisch, wie es Ihren Finger oder Ihr Auge formt. Ihre Umgebung ist das physische Abbild Ihrer Gedanken, Gefühle und Überzeugungen, das sichtbar gemacht wird. Da sich Ihre Gedanken, Emotionen und Überzeugungen durch Raum und Zeit bewegen, beeinflussen Sie somit physische Bedingungen, die von Ihnen getrennt sind.

Betrachten Sie den spektakulären Rahmen Ihres Körpers nur vom physischen Standpunkt aus. Sie nehmen ihn als solide wahr, so wie Sie auch alle andere physische Materie wahrnehmen; doch je mehr die Materie erforscht wird, desto offensichtlicher wird, dass die Energie in ihr eine spezifische Form annimmt (in Form von Organen, Zellen, Molekülen, Atomen, Elektronen), eine weniger physisch als die andere, die sich alle in einer mysteriösen Gestalt verbinden, um Materie zu bilden.

## **Stell Siene sich vor, wohin der Atem geht, wenn er den Körper verlässt**

Je länger Ihre "Bedenkzeit" ist, desto mehr Zeit scheint zwischen den Ereignissen zu vergehen. Sie scheinen zu glauben, dass es eine große Zeitspanne zwischen den Reinkarnationen gibt, dass eine auf die andere folgt, so wie ein Moment auf den anderen zu folgen scheint. Weil Sie eine Realität von Ursache und Wirkung wahrnehmen, stellen Sie eine Hypothese auf, in der ein Leben das nächste beeinflusst. Mit Ihren Theorien von Schuld und Strafe stellen Sie sich oft vor, dass Sie in dieser Existenz durch die Schuld behindert werden, die Sie im letzten Leben auf sich geladen haben - oder schlimmer noch, die sich über die Jahrhunderte angesammelt hat.

Diese multiplen Existenzen sind jedoch simultan und mit offenem Ende. In euren Begriffen wächst der bewusste Verstand in Richtung einer Erkenntnis der Rolle, die er in einer solchen multidimensionalen Realität zu spielen hat. Es genügt, dass ihr eure Rolle in dieser Existenz versteht. Wenn ihr vollständig begreift, dass ihr das formt, was ihr als eure gegenwärtige Realität ansieht, wird sich alles andere von selbst ergeben.

Ihre Überzeugungen, Gedanken und Gefühle werden sofort physisch materialisiert. Ihre irdische Realität findet gleichzeitig mit ihrem Entstehen statt, aber in der Welt der Zeit scheinen

dazwischen Zeiträume zu liegen. Ich sage also, das eine bedingt das andere, und ich verwende diese Begriffe, um euch zu helfen, zu verstehen, aber alles geschieht gleichzeitig. So geschehen auch eure multiplen Leben als unmittelbare Verwirklichung eures Wesens in der natürlichen Ausdehnung seiner (menschlichen) vielfältigen Fähigkeiten.

Sofort" bedeutet weder einen abgeschlossenen Zustand der Vollkommenheit noch eine kosmische Situation, in der alle Dinge erledigt sind, denn alles geschieht noch. Ihr seid immer noch im Geschehen - aber sowohl euer gegenwärtiges als auch euer zukünftiges Selbst; und euer vergangenes Selbst macht immer noch das durch, was ihr für erledigt haltet. Außerdem erlebt es Ereignisse, an die ihr euch nicht erinnern könnt, die euer linear eingestelltes Bewusstsein auf dieser Ebene nicht wahrnehmen kann.

Ihr Körper trägt die wunderbare Kraft und schöpferische Energie in sich, mit der er nach Ihren Worten geboren wurde. Wahrscheinlich verstehst Du das so, dass ich die Möglichkeit eines unendlichen Zustands der Jugend andeute. Die Jugend kann zwar physisch weit über ihre gegenwärtige Dauer hinaus "verlängert" werden, aber das ist nicht das, was ich damit sagen will.

Körperlich muss der Körper der Natur folgen, in die er geboren wurde, und in diesem Zusammenhang ist der Zyklus von Jugend und Alter sehr wichtig. In gewisser Weise ist der Rhythmus von Geburt und Tod wie ein Atemzug, der genommen und ausgeatmet wird. Spüren Sie Ihren eigenen Atem, wie er kommt und geht. Ihr seid nicht er, und doch kommt er in euch und verlässt euch, und ohne seinen ständigen Fluss könntet ihr physisch nicht existieren. Und ein Teil von euch, während ihr sie alle gehen lasst, erinnert sich an sie und kennt ihre Reise.

Stellen Sie sich vor, wohin Ihr Atem geht, wenn er Ihren Körper verlässt, wie er vielleicht durch ein offenes Fenster entweicht und ein Teil des Raumes draußen wird, wo Sie ihn nicht wiedererkennen würden - und wenn er Sie verlassen hat, ist er nicht mehr ein Teil von dem, was Sie sind, denn Sie sind bereits anders.

Die Leben, die du gelebt hast, sind also nicht du, obwohl sie von dir sind. Schließe deine Augen. Denke an deine Atemzüge als Leben und an dich als das Wesen, durch das sie gegangen sind und gehen. Dann wirst du deinen Zustand der Gnade spüren, und alle künstlichen Schuldgefühle werden bedeutungslos sein. Nichts von alledem negiert die höchste und vollkommene Integrität eurer Individualität, denn ihr seid auch die individuelle Wesenheit, durch die die Leben fließen, und die einzigartigen Leben, die durch euch ausgedrückt werden.

Kein Luftatom ist wie das andere. Jedes ist auf seine Weise bewusst und fähig, in größere Transformationen und Organisationen einzutreten, die mit unendlichem Potenzial gefüllt sind. So wie euer Atem euch verlässt und Teil der Welt wird, frei, so verlässt auch euer Leben euch und existiert unter euren Bedingungen weiter. Ihr könnt eine Persönlichkeit, die ihr "wart", nicht auf ein bestimmtes Jahrhundert beschränken, das abgeschlossen ist, und ihr andere Erfüllungen verweigern, denn sie existiert auch jetzt noch und macht neue Erfahrungen. So wie euer Moment der Reflexion das Bewusstsein, wie ihr es euch vorstellt, hervorbrachte - denn beides kam wirklich zusammen -, so kann auch ein anderes Phänomen und eine andere Art der Reflexion zumindest ein schwaches Bewusstsein für die gewaltigen Dimensionen eurer eigenen Realität hervorbringen.

Das Tier bewegt sich zum Beispiel durch einen Wald. Sie bewegen sich auf die gleiche Weise durch psychische, psychologische und mentale Bereiche. Durch seine Sinne erhält das Tier Botschaften aus entfernten Bereichen, die es nicht direkt wahrnehmen kann und deren es sich

weitgehend nicht bewusst ist. Und das gilt auch für Sie.

## **Stellen Sie sich vor, Sie wären Teil eines unsichtbaren Universums**

Eine Gruppe von Zellen bildet ein Organ. Eine Gruppe von Individuen bildet eine Seele. Ich sage Ihnen nicht, dass Sie keine Seele haben, die Sie Ihr Eigen nennen können. Ihr seid ein Teil eurer Seele. Sie gehört zu Ihnen, und Sie zu ihr. Sie wohnen in ihrer Realität, so wie eine Zelle in der Realität eines Organs wohnt. Das Organ ist in Ihren Begriffen zeitlich begrenzt. Die Seele ist es nicht.

Die Zelle ist nach Ihren Worten materiell. Das Selbst ist es nicht. Die Entität, das größere Selbst, besteht aus Seelen. Da der Körper in Raum und Zeit existiert, haben die Organe bestimmte Aufgaben. Sie tragen dazu bei, den Körper am Leben zu erhalten, und sie müssen "an ihrem Platz" bleiben. Das Wesen existiert in zahlreichen Dimensionen, und seine Seelen können sich innerhalb von Grenzen bewegen, die euch unendlich erscheinen würden. So wie die kleinste Zelle in eurem Körper bis zu einem gewissen Grad an eurer täglichen Erfahrung teilnimmt, so hat die Seele in einem unermesslich größeren Ausmaß Anteil an den Ereignissen der Entität. Sie besitzen in sich selbst all jene Potenziale, an denen das Bewusstsein schöpferisch teilhat.

Die Zelle muss sich Ihrer nicht bewusst sein, um sich zu verwirklichen, auch wenn Ihre Erwartungen an die Gesundheit ihre Existenz weitgehend beeinflussen, aber Ihre Anerkennung der Seele und des Wesens kann Ihnen helfen, Energien aus diesen anderen Dimensionen in Ihr tägliches Leben zu lenken.

Sie, lieber Leser, sind dabei, Ihre psychische Struktur zu erweitern, ein bewusster Teilhaber der Seele zu werden, in gewisser Weise das zu werden, was Ihre Seele ist. So wie sich Zellen innerhalb ihrer eigenen Natur und des physischen Rahmens vermehren und wachsen, so entwickeln sich auch die Selbst in Bezug auf die Erfüllung von Werten.

Auch die Seelen sind schöpferische psychische Strukturen, die sich ständig verändern und doch immer ihre individuelle Integrität bewahren (Pause), und alle sind voneinander abhängig. Die Seelen machen in diesem Sinne das Leben der Entität aus. Doch die Entität ist "mehr" als die Seele ist.

Wenn Sie sich der Existenz der Entität und der Seele bewusst sind, können Sie bewusst auf Ihre größere Energie, Ihr Verständnis und Ihre Kraft zurückgreifen.

Sie ist von Natur aus vorhanden, aber Ihre bewusste Absicht bringt bestimmte Veränderungen in Ihnen hervor, die automatisch solche Vorteile auslösen. Die Ergebnisse werden bis in die kleinsten Zellen Ihres Körpers spürbar sein und selbst die scheinbar banalsten Ereignisse Ihres täglichen Lebens beeinflussen.

Ihr wachst im Bewusstsein; deshalb erweitert die Nutzung des Bewusstseins seine Fähigkeiten. Es ist kein Ding, sondern ein Attribut und eine Eigenschaft. Deshalb sind euer Verständnis und euer Wunsch so wichtig. Die eingeleiteten Prozesse liegen jenseits eures normalen Bewusstseins. Sie laufen automatisch mit Ihrer Absicht ab, wenn Sie sie nicht durch Angst, Zweifel oder gegenteilige Überzeugungen blockieren.

Stellen Sie sich vor, dass Sie Teil eines unsichtbaren Universums sind, in dem aber alle

Sterne und Planeten ein Bewusstsein haben und voller unbeschreiblicher Energie sind. Sie sind sich dessen bewusst. Stellen Sie sich vor, dass dieses Universum die Form eines Körpers hat. Wenn Sie wollen, stellen Sie sich seine Umrisse leuchtend vor dem Himmel vor. Die Sonnen und Planeten sind deine Zellen, die alle voller Energie und Kraft sind und nur darauf warten, von dir gelenkt zu werden. Dann seht, wie dieses Bild in euer eigenes Bewusstsein explodiert, das unglaublich hell ist. Erkenne, dass es ein Teil einer viel größeren multidimensionalen Struktur ist, die sich in einer noch reicheren Dimension ausbreitet. Fühle, wie die Entität dir Energie sendet, so wie du Energie in deine Zellen sendest. Lasst sie euer Wesen erfüllen und lenkt sie dann physisch an jeden Ort in eurem Körper, den ihr wählt.

Wenn es stattdessen ein physisches Ereignis gibt, das Sie sich sehr wünschen, dann verwenden Sie diese Energie, um sich sein tatsächliches Eintreten so lebhaft wie möglich vorzustellen. Wenn Sie diese Anweisungen befolgen und ihre Bedeutung verstehen, werden Sie verblüffende und wirksame Ergebnisse erzielen. Die Energie kann auf jeden Teil des Körpers gerichtet werden, und wenn Sie ihre Wirkung nicht durch Unglauben blockieren, wird dieser Teil geheilt werden. Denken Sie jedoch daran: Wenn Sie den Glauben haben, dass Sie ein kränklicher Mensch sind, kann Sie das behindern. [In diesem Fall ist es dein erstes Anliegen, diese besondere Art von Glauben zu ändern. Eines der Ziele dieses Buches ist es, Ihnen zu sagen, dass niemand als kränklicher Mensch geboren wird, also kann die Lektüre dieses Buches Ihnen dabei helfen.

Wenn Sie glauben, dass Sie eine Krankheit gewählt haben, um einen Mangel aus der Vergangenheit zu kompensieren, dann wird es Ihnen helfen, zu erkennen, dass Sie Ihre Realität jetzt in der Gegenwart gestalten und sie daher ändern können.

## **Ihre verborgenen Fähigkeiten zur Geltung bringen**

Sie steuern Ihre Erfahrungen vom Brennpunkt Ihrer Gegenwart aus, wo Ihre Überzeugungen in direktem Kontakt mit dem Körper und der physischen Welt einerseits und der unsichtbaren Welt, aus der Sie Ihre Energie und Kraft beziehen, andererseits stehen. Dies gilt für Individuen, Gesellschaften, Rassen und Nationen sowie für soziologische, biologische und psychische Aktivitäten.

Versuchen Sie in der täglichen Praxis, sich eine Zeit lang auf scheinbar untergeordnete Fähigkeiten zu konzentrieren, die Sie für verborgen halten. Wenn Sie dies konsequent tun und dabei Ihre Vorstellungskraft und Ihren Willen einsetzen, dann werden diese Fähigkeiten in Ihrer Gegenwart in den Vordergrund treten. Die gegenwärtigen Überzeugungen werden vergangene Erfahrungen umprogrammieren und verändern. Es geht nicht nur darum, dass vergangene, vergessene, unbewusst wahrgenommene Ereignisse auf eine neue Art und Weise zusammengesetzt und unter einer neuen Überschrift organisiert werden, sondern dass sich in dieser Vergangenheit (die jetzt nicht mehr wahrnehmbar ist) die gesamte körperliche Reaktion auf scheinbar vergangene Ereignisse ändert.

Ihr Wunsch oder Glaube wird buchstäblich in die Vergangenheit zurückreichen und den Nerven neue Tricks beibringen. Eindeutige Umstrukturierungen in dieser Vergangenheit werden in Ihrer Gegenwart stattfinden und es Ihnen ermöglichen, sich auf völlig neue Art und Weise zu verhalten.

Erlerntes Verhalten verändert daher nicht nur gegenwärtiges und zukünftiges, sondern auch vergangenes Verhalten. Ihre Macht als rationales Bewusstsein, das sich auf die Gegenwart konzentriert, bietet Ihnen Möglichkeiten der Kreativität, die Sie gerade erst zu verstehen lernen. In dem Maße, wie Sie lernen, werden Sie automatisch die multidimensionale Natur nicht nur Ihrer eigenen Spezies, sondern auch der anderen schätzen lernen. Der Augenblick, wie ihr ihn euch vorstellt, ist also der kreative Rahmen, durch den ihr, das nicht-physische Selbst, ständig die körperliche Realität formt, und durch dieses Fenster in die irdische Existenz formt ihr sowohl ihre Zukunft als auch ihre Vergangenheit.

## Natürliche Hypnose

Ihre Realität ist das Ergebnis einer Halluzination, wenn Sie damit meinen, dass sie nur das Bild ist, das Ihre Sinne zeigen. Physisch gesehen wird Ihre Existenz natürlich durch die Sinne wahrgenommen. In diesem Zusammenhang ist das körperliche Leben ein entrücktes Leben, in dem sich die Aufmerksamkeit weitgehend auf den Glauben der Sinne an die Realität ihrer Empfindungen konzentriert.

Doch diese Erfahrung ist das Bild, das die Wirklichkeit für euch jetzt annimmt, und so ist das irdische Leben, anders ausgedrückt, eine Version der Wirklichkeit - nicht die Wirklichkeit in ihrer Gesamtheit, aber ein Teil davon. Es ist an sich ein Weg, durch den ihr wahrnehmt, was die Realität ist. Um diese Erfahrung zu erforschen, richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf und nutzen all Ihre anderen (nicht-physischen) Fähigkeiten als Begleiterscheinungen, Ergänzungen und Zusätze. Ihr hypnotisiert eure Nerven und die Zellen in eurem Körper, denn sie werden so reagieren, wie ihr es von ihnen erwartet, und den Überzeugungen eures bewussten Verstandes folgen in gewissem Maße alle Teile eures Selbst bis hin zum kleinsten Atom und Molekül. Die großen Ereignisse eures Lebens, eure Interaktionen mit anderen, einschließlich der gewohnheitsmäßigen Abläufe der winzigsten physischen Ereignisse in eurem Körper - all das folgt eurem bewussten Glauben.

Wenn Sie krank sind, sagen Sie vielleicht: "Ich wollte nicht krank sein", oder wenn du arm bist: "Ich wollte nicht arm sein", oder wenn Sie ungeliebt sind: "Ich wollte nicht einsam sein". Doch aus Ihren eigenen Gründen haben Sie begonnen, mehr an Krankheit als an Gesundheit zu glauben, mehr an Armut als an Reichtum, mehr an Einsamkeit als an Zuneigung.

Vielleicht haben Sie einige dieser Ideen von Ihren Eltern übernommen. Deren Auswirkungen mögen Sie umgeben haben, oder Sie mögen in einem bestimmten Bereich Ihres Lebens Ihre Überzeugungen geändert haben; aber alles kann geändert werden, wenn Sie die Kraft des Handelns in der Gegenwart nutzen. Ich sage nicht, dass jeder von Ihnen gesund, wohlhabend und weise sein muss oder sollte. Ich spreche nur diejenigen an, die in ihrem Leben Auswirkungen haben, mit denen sie unzufrieden sind. In gewisser Weise wirken die Suggestionen, die ihr euch ständig gebt, insgesamt als Glaubenssätze, die sich in eurer Erfahrung widerspiegeln.

Einige von Ihnen sind einfach geistig faul. Sie prüfen die Daten, die sie erhalten, nicht bewusst. Viele, die es sich zur Gewohnheit machen, negative Suggestionen von anderen zu "verleugern" und stattdessen positive Affirmationen zu behaupten, tun dies in Wirklichkeit, weil sie so sehr davon überzeugt sind, dass die Macht negativer Überzeugungen stärker ist als die der positiven. Jeder von Ihnen wird in seinem eigenen Leben gewohnheitsmäßige Gedankenmuster finden, die

durch die daraus resultierenden Handlungen - sozusagen konditioniertes Verhalten - unterstützt werden, durch die Sie ständig negative Aspekte verstärken, sich auf sie konzentrieren, um gegenteilige Daten auszuschließen, und sie so durch natürliche Hypnose in die Erfahrung bringen.

Viele Menschen schreiben einem Hypnotiseur große Macht zu, doch wann immer Sie die ungeteilte Aufmerksamkeit eines anderen haben, agieren Sie zu einem großen Teil als Hypnotiseur.

Immer, wenn Sie Ihre eigene ungeteilte Aufmerksamkeit haben, sind Sie gleichzeitig Hypnotiseur und Versuchsperson. Sie geben sich selbst ständig posthypnotische Suggestionen, insbesondere wenn Sie gegenwärtige Zustände in die Zukunft projizieren. Ich möchte Sie darauf hinweisen, dass all dies einfach folgt der natürlichen Funktion des Geistes und zerstreut alle Vorstellungen, die Sie über die "magischen" Aspekte der Hypnose haben.

Nutzen Sie also die natürliche Hypnose für fünf bis maximal zehn Minuten pro Tag als Methode, um die gewünschten neuen Überzeugungen zu akzeptieren. Konzentrieren Sie während dieser Zeit Ihre Aufmerksamkeit so lebhaft wie möglich auf eine einfache Aussage. Wiederholen Sie sie immer wieder, während Sie sich für diese Zeit darauf konzentrieren. Versuchen Sie, die Aussage auf jede erdenkliche Weise zu spüren, d.h. lassen Sie keine Ablenkungen zu, aber wenn Ihr Verstand darauf besteht, herumzulaufen, dann kanalisieren Sie seine Bilder im Einklang mit Ihrer Erklärung.

Die Wiederholung, verbal oder gedanklich, ist wichtig, weil sie biologische Muster aktiviert und reflektiert. Nicht anspannen. Diese Übung sollte nicht zusammen mit der zuvor durchgeführten Übung zum Thema Kraft durchgeführt werden. (Siehe die 657. Sitzung in Kapitel Fünfzehn.) Die eine sollte nicht in die andere übergehen, sondern bei verschiedenen Gelegenheiten während des Tages durchgeführt werden.

Erinnern Sie sich jedoch während dieser Zeit daran, dass Sie die Gegenwart als einen Moment der Kraft nutzen, um neue Überzeugungen einzuführen, und dass sich diese tatsächlich materialisieren werden. Wenn die Übung beendet ist, verweilen Sie nicht bei ihr. Vergessen Sie sie aus Ihrem Gedächtnis. Sie haben die natürliche Hypnose in einer konzentrierten Form angewendet. Sie müssen vielleicht etwas mit der richtigen Formulierung Ihrer Botschaft experimentieren, aber es sind mindestens drei Tage nötig, bevor Sie anhand der Ergebnisse feststellen können, wie wirksam sie war. Eine Änderung des Wortlauts könnte angebracht sein. Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Aussage richtig ist, dann setzen Sie sie fort. Ihre Aufmerksamkeit sollte ansonsten völlig entspannt sein, denn es braucht Zeit. Sie werden vielleicht sofort spektakuläre Ergebnisse erleben. Aber setzen Sie die Übung auch in diesem Fall fort.

Die inneren Kanäle müssen neu gemustert werden. Es wird ein Gefühl dafür geben, das Ihnen als Ihre eigene individuelle Richtlinie dienen wird. Es besteht keine Notwendigkeit, die Praxis länger als zehn Minuten fortzusetzen. Viele werden das sogar als schwierig empfinden. Eine längere Zeitspanne verstärkt lediglich die Vorstellung von den Problemen, die damit verbunden sind.

# Ordnen Sie Ihre Überzeugungen so um, wie Sie Ihre Möbel umstellen würden

Separate Teile Ihres Geistes können solche Kammern mit inaktivem Material enthalten. Diese Informationen werden nicht Teil der organisierten Struktur Ihrer üblichen Gedanken sein; obwohl die Daten bewusst verfügbar sind, können Sie relativ blind dafür sein.

Wenn Sie in Ihr Bewusstsein schauen, tun Sie das normalerweise aus einem bestimmten Grund, um Informationen zu finden. Aber wenn Sie sich selbst beigebracht haben zu glauben, dass solche Daten nicht bewusst verfügbar sind, dann wird es Ihnen nicht in den Sinn kommen, sie in Ihrem bewussten Verstand zu finden. Wenn darüber hinaus Ihre bewussten Daten stark auf eine Kernüberzeugung ausgerichtet sind, dann macht Sie das automatisch blind für Erfahrungen, die nicht mit dieser Überzeugung verbunden sind.

Eine Kernüberzeugung ist nur dann unsichtbar, wenn Sie sie als eine Tatsache des Lebens betrachten und nicht als eine Überzeugung über das Leben; nur dann, wenn Sie sich so vollständig mit ihr identifizieren, dass Sie Ihre Wahrnehmungen automatisch auf diese spezifische Linie ausrichten.

Hier ist zum Beispiel eine scheinbar sehr unschuldige Grundüberzeugung: Ich bin ein verantwortungsvoller Elternteil.

Oberflächlich betrachtet ist an diesem Glauben nichts auszusetzen. Wenn Sie daran festhalten und es nicht überprüfen, werden Sie jedoch feststellen, dass das Wort "verantwortlich" ziemlich belastet ist und andere Ideen sammelt, die von Ihnen ebenfalls nicht überprüft werden. Was ist Ihre Vorstellung von Verantwortung? Anhand Ihrer Antwort können Sie feststellen, ob die Kernüberzeugung für Sie von Vorteil ist oder nicht.

Wenn Verantwortung bedeutet: "Ich muss vierundzwanzig Stunden am Tag ein Elternteil sein und alles andere ausschließen", dann könnten Sie in Schwierigkeiten geraten, denn diese Grundüberzeugung könnte Sie daran hindern, andere Fähigkeiten zu nutzen, die unabhängig von Ihrer Elternschaft existieren.

Sie werden vielleicht beginnen, alle physischen Daten allein mit den Augen dieser Kernüberzeugung wahrzunehmen. Sie werden die physische Realität nicht mehr mit dem Staunen eines Kindes oder mit der unstrukturierten Neugierde eines Individuums betrachten, sondern immer mit den Augen der Eltern. Auf diese Weise werden Sie sich von einem Großteil der physischen Erfahrung abkapseln.

Nun werden Sie telepathisch auch unbewusste Daten anziehen, die in dieses starre Muster passen, je nachdem, wie stark und hartnäckig diese Idee ist und ob Sie bereit sind, sich damit auseinanderzusetzen oder nicht.

Sie können Ihr Leben noch weiter einschränken, indem alle Informationen jeglicher Art schließlich relativ unsichtbar für Sie werden, es sei denn, sie berühren Ihre elterliche Realität.

Nun: Der soeben genannte Kernglaube ist von einer Art.

Sie haben einige Grundannahmen, die auch Kernüberzeugungen sind. Für Sie scheinen sie Definitionen zu sein. Sie sind so sehr ein Teil von Ihnen, dass Sie sie als selbstverständlich ansehen. Ihre Vorstellung von Zeit ist eine davon.

Es macht Ihnen vielleicht Spaß, Gedanken über die Zeit in Ihrem Kopf zu manipulieren. Sie

mögen sich dabei ertappen, wie Sie denken, dass die Zeit grundsätzlich anders ist, als Sie sie erleben, aber im Grunde glauben Sie, dass Sie in den Stunden und in den Jahren existieren, dass die Wochen auf einen zukommen, dass man im Ansturm der Jahreszeiten gefangen ist. Natürlich verstärkt Ihre körperliche Erfahrung diesen Glauben. Sie strukturieren Ihre Wahrnehmung daher in Bezug auf die Zeitspannen, die zwischen den Ereignissen zu liegen scheinen. Dies zwingt Sie dazu, Ihre Aufmerksamkeit nur in eine Richtung zu lenken, und hält Sie davon ab, die Ereignisse in Ihrem Leben auf andere Art und Weise wahrzunehmen. Gelegentlich können Sie Ideen miteinander verbinden, ein Gedanke führt leicht zu einem anderen. Wenn Sie dies tun, nehmen Sie oft neue Einsichten wahr. Wenn die Ereignisse in Ihrem Geist aus der zeitlichen Kontinuität herausfallen, scheinen sie eine neue Vitalität anzunehmen. Sie haben sie aus der gewohnten Organisation herausgelöst.

Wenn Sie sie durch Assoziationen begreifen, kommen Sie einer freien Betrachtung des Inhalts Ihres Geistes recht nahe. Aber wenn Sie das Zeitkonzept fallen lassen und den bewussten Inhalt Ihres Geistes durch andere Kernideen betrachten, strukturieren Sie immer noch. Ich will damit nicht sagen, dass Sie diese Inhalte niemals organisieren sollten. Ich sage nur, dass Sie sich Ihrer eigenen Strukturen bewusst werden müssen. Bauen Sie sie auf oder reißen Sie sie nieder, aber erlauben Sie sich nicht, blind für die Möbel Ihres eigenen Geistes zu werden.

An einem falschen Gedanken kann man sich ebenso leicht den Zeh stoßen wie an einem alten Stuhl. Es wird Ihnen sogar helfen, wenn Sie Ihre eigenen Überzeugungen als Möbel betrachten, die Sie neu arrangieren, verändern, erneuern, komplett ausrangieren oder ersetzen können. Ihre Ideen gehören Ihnen. Sie sollten Sie nicht kontrollieren. Es liegt an Ihnen, die zu akzeptieren, die Sie akzeptieren wollen.

Stellen Sie sich dann vor, wie Sie diese Möbel neu arrangieren. Bilder von bestimmten Stücken werden Ihnen klar vor Augen kommen. Fragen Sie sich, welche Ideen diese Stücke repräsentieren. Schauen Sie, wie gut die Tische zusammenpassen. Öffnen Sie die Schubladen im Inneren.

Es wird kein Geheimnis sein. Ihr wisst, was eure eigenen Überzeugungen sind. Ihr werdet die Gruppierungen sehen, aber es liegt an euch, in euren eigenen Geist zu schauen und die Bilder auf eure eigene Weise zu nutzen. Werfen Sie Ideen weg, die Ihnen nicht passen. Wenn Sie dies lesen, eine solche Idee in sich selbst finden und dann sagen: "Ich kann diese Idee nicht wegwerfen", dann müssen Sie erkennen, dass Ihre innere Bemerkung an sich ein Glaube ist. Sie können die Idee, die zweite, genauso leicht wegwerfen wie die erste. Sie sind nicht machtlos vor Ideen. Wenn Sie diese Analogie verwenden, werden Sie sicherlich einige Möbel finden, die Sie nicht erwartet haben. Schauen Sie nicht einfach in die Mitte Ihres inneren Bewusstseinsraumes; und seien Sie auf der Hut vor der bereits erwähnten Unsichtbarkeit (in diesem Kapitel), wo eine Idee, die durchaus vorhanden ist, stattdessen als Teil der Realität erscheint.

Die Strukturierung von Überzeugungen erfolgt auf eine sehr charakteristische und doch individuelle Weise, so dass Sie Muster finden werden, die zwischen verschiedenen Gruppierungen bestehen, und eine kann Sie zu einer anderen führen.

Die Vorstellung, der verantwortliche Elternteil zu sein, kann zum Beispiel recht leicht zu anderen psychischen Strukturen führen, die mit Verantwortung zu tun haben, so dass die Daten für sich genommen akzeptiert werden. Sie denken vielleicht sogar, dass es falsch ist, eine Situation anders als durch Ihren elterlichen Status zu betrachten.

Der Glaube an die Schuld wäre also eine zementierende Struktur, die andere ähnliche Grundüberzeugungen zusammenhält und ihnen mehr Kraft verleiht. Ihr müsst verstehen, dass es sich dabei nicht einfach um tote Ideen handelt, die wie Schutt in eurem Geist liegen. Sie sind psychische Materie. In gewissem Sinne sind sie also lebendig. Sie gruppieren sich wie Zellen und schützen ihre eigene Gültigkeit und Identität.

## Verjüngung von Körper, Geist und Seele

Der physisch eingestellte bewusste Verstand in eurem Jetzt kann mit diesen schwindelerregenden Wahrscheinlichkeiten nicht umgehen und gleichzeitig ein Gefühl der Identität aufrechterhalten, dennoch gibt es bewusste Spuren in euren täglichen Gedanken, die die psychologischen Repräsentationen eines solchen Wissens sind. Oft traut man seiner Vorstellungskraft nicht, wenn man bedenkt, dass sie sich mit Phänomenen befasst, die man nicht als Tatsache bezeichnen kann. Deshalb schafft man künstlich eine Situation, in der man allgemeine Spuren hinterlassen muss. Wenn Sie zum Beispiel zu phantasievoll sind, können Sie nicht angemessen mit dem physischen Leben umgehen. Das gilt allerdings nur für die kulturellen Medien, in denen Sie sich gegenwärtig bewegen. Ursprünglich und in eurer Zeit war es gerade die Vorstellungskraft, die euch auf ihre Weise von anderen Lebewesen unterschied und euch in die Lage versetzte, in eurem Geist Realitäten zu bilden, die ihr "später" nach außen tragen konntet.

Weil Sie der Vorstellungskraft jetzt so sehr misstrauen, verstehen Sie nicht die großartigen Hinweise, die sie Ihnen gibt, sowohl im Hinblick auf die Problemlösung als auch auf den kreativen Ausdruck. Viele durchaus gültige Reinkarnationserinnerungen kommen als Imaginationen, aber ihr traut ihnen nicht. Ein guter Prozentsatz eurer Probleme lässt sich recht einfach durch den Einsatz eurer Vorstellungskraft lösen.

Oft benutzt man sie ungewollt, um "negative" Umstände zu verlängern, weil man an all die Dinge denkt, die man falsch machen könnte. Sie können sie aber auch sehr konstruktiv einsetzen, um Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft zu verändern. Um dies in Ihrer Gegenwart zu tun, stellen Sie sich frei eine Situation vor, in der Sie glücklich sind. Zu Beginn mögen Ihre Vorstellungen töricht erscheinen. Wenn Sie alt, arm und einsam sind, mag es Ihnen höchst lächerlich erscheinen, sich vorzustellen, Sie seien zwanzig, wohlhabend und von Freunden und Bewunderern umgeben.

Wenn Sie sich nach einer solchen angenehmen Übung umsehen und das, was Sie sich vorgestellt haben, mit dem vergleichen, was Sie haben, werden Sie sich vielleicht schlechter fühlen als vorher. Sie müssen erkennen, dass diese Vorstellungswelt existiert - aber nicht in der Welt der Fakten, die Sie kennen. Bis zu einem gewissen Grad jedoch, je nach Ihrer Freiheit darin, wird eine solche Übung automatisch Ihren Körper, Ihren Verstand und Ihren Geist verjüngen und beginnen, Ihnen das Äquivalent zu entlocken, das Ihnen in der Welt der Fakten, die Sie kennen, möglich ist (mit Nachdruck).

Wenn wir jetzt das Alter als Beispiel nehmen, mag es Ihnen so vorkommen, dass Sie ein bestimmtes Alter haben, dass es in Ihrem subjektiven Erleben vorrangig sein muss, dass Sie unabhängig von Ihrem Alter in gewisser Weise von der Erfahrung, ein anderes Alter zu sein, abgeschottet sind. In einigen gleichzeitigen Existenzen seid ihr jedoch sehr jung und in anderen sehr alt. Einige eurer physischen Zellen sind sozusagen brandneu - die Regeneration frischen

Lebens ist physisch in euch; in euren Begriffen gilt das nicht nur bis zu eurem Tod, sondern auch danach, wenn eure Haare und Nägel noch wachsen können. Identifiziert euch also mit der ständig neuen Energie, die in diesem Jetzt eures Seins in euch lebendig ist (sehr intensiv) und erkennt, dass ihr auf allen Ebenen biologisch und psychologisch mit dieser größeren Identität verbunden seid, die eure eigene ist.

Ganz gleich, in welcher Situation Sie sich befinden, die Antworten liegen in Ihren eigenen Bestrebungen und Fähigkeiten. Oft halten Sie bestimmte Aspekte Ihrer Erfahrung zurück oder hemmen sie, um andere zu nutzen - wenn Sie die vorhandenen nutzen, werden Sie automatisch von Hemmungen in anderen Bereichen befreit.

Es mag körperliche Umstände geben, die mit Geburtsfehlern einhergehen, die sich nicht ändern lassen und bei denen die Erfahrung auf andere als die üblichen Wege gelenkt werden muss, doch auch hier werden die vorhandenen Talente und Eigenschaften neue Möglichkeiten für Erfahrung und Erfolg eröffnen.

Wenn Sie Ihre Vorstellungskraft in der von mir vorgeschlagenen Weise einsetzen, tun Sie dies absichtlich auf spielerische Weise, denn Sie wissen, dass es in der so genannten Realität große Diskrepanzen zwischen Vorstellung und Tatsache geben kann. In eurer Realität ist das eine Selbstverständlichkeit. Doch oft wird euch eure freilaufende, "alberne", scheinbar unrealistische Vorstellungskraft ganz praktische Lösungen für eure Probleme bringen, denn wenn die Übung richtig durchgeführt wird, befreit ihr euch automatisch von Beschränkungen, die ihr als selbstverständlich angesehen habt.

Selbst wenn keine direkte Lösung auftaucht, wird die Verjüngung von selbst beginnen, Sie in die richtige Richtung zu lenken. Wenn Sie zum Beispiel eine Frau sind, die unglücklich verheiratet ist, können Sie damit beginnen, sich einen schönen Verehrer vorzustellen. Es wird vielleicht kein Sir Galahad auftauchen, aber wenn Sie die Übung richtig durchführen, werden Sie sich automatisch geliebt und daher der Liebe würdig und liebenswert fühlen, wo Sie sich vorher abgelehnt, unwürdig und minderwertig fühlten. Dieses Gefühl, geliebt zu werden, wird Ihre Realität verändern und Liebe zu Ihnen ziehen. Sie werden sich geliebt verhalten. Ihr Ehepartner wird dann vielleicht feststellen, dass Sie sehr angenehme Eigenschaften haben, und er selbst wird sich verändern.

Andererseits können Sie einen anderen Mann zu sich ziehen und die Ehe beenden, die in jeder Hinsicht ihren Zweck erfüllt hat, und jetzt den Anstoß und die Gründe für eine Veränderung finden. Da Ihre Vorstellungskraft die Zeit überdauert, ist sie einer Ihrer wichtigsten Prüfsteine für Ihre eigene Identität.

Sie müssen natürlich zwischen der Welt der Phantasie und der physischen Welt der Tatsachen unterscheiden können, um wirksam manipulieren zu können. Aber die physische Realität entspringt der Phantasie, die dem Weg Ihrer Überzeugungen folgt. In der soeben beschriebenen Übung verwenden Sie den Glauben an eine wirksame Veränderung in einem bestimmten Bereich und lassen dann Ihrer Vorstellungskraft die Freiheit, in diese Richtung zu gehen. Eine solche Übung bewirkt automatisch noch mehr, indem sie das Fenster der Wahrnehmung öffnet und das Wissen und die Erfahrung anderer Teile des Selbst hereinlässt. Wenn dieses Licht und diese Energie hindurchfließen, werden sie durch Ihre eigene psychologische Realität getönt oder gefärbt, so wie die Strahlen der Sonne durch farbiges Glas fallen. Das bedeutet einfach, dass die andersdimensionalen Informationen oft in gewöhnlicher Form erscheinen werden, durch eine intuitive Ahnung, eine plötzliche Idee oder eine Lösung, die

Ihnen bereits in den Sinn gekommen ist, aber noch nicht umgesetzt wurde.

## **Wachsam im Schlaf und schlafend im Wachzustand**

Ich werde in diesem Buch viele Übungen vorschlagen. Einige von ihnen werden Abweichungen vom normalen Bewusstsein erfordern. Ich werde Sie vielleicht auffordern, physische Reize zu vergessen, oder vorschlagen, sie zu verstärken, aber ich behaupte keineswegs, dass Ihre Bewusstseinsweise falsch ist. Sie ist begrenzt, nicht durch die Natur, sondern durch Ihre eigenen Überzeugungen und Praktiken. Sie haben es nicht weit genug getrieben.

Versuchen Sie einmal, sich vor dem Einschlafen einzureden, dass Sie so tun werden, als ob Sie wach wären, während Sie schlafen. Stellen Sie sich vor, dass Sie nicht einschlafen, sondern in eine andere Art von Wachsein kommen werden. Versuchen Sie, sich vorzustellen, dass Sie wach sind, wenn Sie schlafen. Bei anderen Gelegenheiten, wenn Sie zu Bett gehen, legen Sie sich hin und lassen Sie sich nieder, aber wenn Sie einschlafen, stellen Sie sich vor, dass Sie am nächsten Morgen aufwachen. Ich werde Ihnen nicht sagen, worauf Sie achten müssen. Die Durchführung dieser Übungen ist wichtig - nicht die Ergebnisse im üblichen Sinne.

Ich habe gesagt, dass es verschiedene Arten von Wissen gibt; so werden diese Übungen Sie auf eine andere Art mit Wissen in Kontakt bringen. Wenn Sie sie über einen gewissen Zeitraum durchführen, werden sie Ihnen alternative Wahrnehmungsweisen eröffnen, so dass Sie Ihre Erfahrungen von mehr als einem Standpunkt aus betrachten können. Das bedeutet, dass sich Ihre Erfahrung selbst in ihrer Qualität verändern wird.

Manchmal, wenn Sie wach sind und es sich anbietet, stellen Sie sich vor, dass Ihre gegenwärtige Erfahrung ein Traum ist, der sehr symbolisch ist. Versuchen Sie dann, ihn als solchen zu interpretieren.

Wer sind die Menschen? Was stellen sie dar? Wenn diese Erfahrung ein Traum wäre, was würde er bedeuten? Und in was für ein Leben würden Sie am Morgen erwachen?

Die Qualitäten des Bewusstseins lassen sich nicht erhellen. Diese Übungen werden Sie mit anderen Arten von Wissen in Kontakt bringen und Sie mit verschiedenen Gefühlen des Bewusstseins vertraut machen, die Ihnen nicht vertraut sind. Ihr Bewusstsein selbst wird sich dann anders anfühlen, wenn die Übungen durchgeführt werden.

Bestimmte Fragen, die Sie vielleicht gestellt haben, können in einem solchen Zustand beantwortet werden, aber nicht in einer Weise, die Sie vorhersehen können, und Sie können die Antworten auch nicht unbedingt in bekannte Begriffe übersetzen. Die verschiedenen Bewusstseinszustände, mit denen ich Sie vertraut machen möchte, sind jedoch nicht fremd. Sie sind auch in Traumzuständen durchaus angeboren und als Alternativen unterhalb des normalen Bewusstseins immer präsent.

## **Mit dem Traumbewusstsein vertraut werden**

Die Merkmale der Kreativität zeigen sich am deutlichsten bei Kindern. Kreativität bedeutet, sich innerhalb eines Rahmens zu bewegen, der für sich selbst und nur für sich selbst akzeptiert wird. Wenn Sie sich im Wachzustand spielerisch einen Traum ausdenken und ihn dann spielerisch

interpretieren, ohne sich um die Auswirkungen zu kümmern, sondern nur um seiner selbst willen, werden Sie unbewusst die Natur Ihres eigenen nächtlichen Träumens berühren. Ihre normalen Träume und Ihre "erfundenen" Träume werden viele Gemeinsamkeiten haben, und der Prozess des Erfindens von Träumen wird Sie mit den Veränderungen des Bewusstseins vertraut machen, die in größerem Maße nachts stattfinden. Dies ist eine ausgezeichnete Übung. Sie ist besonders für diejenigen von Vorteil, die einen zu starren geistigen Rahmen haben. Die spielerische und kreative Seite von Träumen wird in den meisten Traumstudien stark unterschätzt. Kinder erschrecken sich oft absichtlich durch Spiele, da sie den Rahmen des Spiels die ganze Zeit über kennen. Der böse Mann im Garten verschwindet beim Klang der Abendbrotglocke. Das Kind kehrt in die sichere Welt von Tee und Keksen zurück. Träume dienen oft demselben Zweck. Man begegnet Ängsten, aber die Morgendämmerung bricht an. Der Träumende erwacht zum Frühstück. Die Ängste erweisen sich schließlich als unbegründet. Dies ist beileibe keine Erklärung für alle unangenehmen Träume, aber es erinnert daran, dass nicht alle derartigen Ereignisse neurotisch sind oder auf künftige körperliche Probleme hinweisen. Ruburt und Joseph haben ein Kätzchen. In seiner großen überschwänglichen physischen Energie jagt es seinen eigenen Schwanz, erklimmt die Möbel, ermüdet sich selbst und der menschliche Geist spielt auf ähnliche Weise überschwänglich mit sich selbst. Im Traum setzt er all diese großartigen energetischen Fähigkeiten frei ein, ohne die Notwendigkeit einer körperlichen Rückmeldung, Vorsicht oder Hinterfragung. Er sucht nach Realitäten und bringt psychologische Muster hervor. Es setzt sich in der geistigen Aktivität voll ein, so wie das Kätzchen im körperlichen Spiel.

Wenn Sie versuchen, die Psyche in tödlichem Ernst zu erforschen, wird sie Ihnen immer entgehen. Ihre Träume können vielleicht als Dramen interpretiert werden, aber niemals als Diagramme.

Versuchen Sie nicht, die "Traumdeutung" auf Ihr Niveau herabzuziehen, sondern versuchen Sie stattdessen, spielerisch in diese Realität einzutreten und Ihrem eigenen Wachbewusstsein zu erlauben, sich in eine freiere Art der Deutung von Ereignissen zu erheben, in der die Energie nicht durch Raum, Zeit oder Begrenzungen eingeschränkt ist.

## **Einen Traum durch freie Assoziation konstruieren und interpretieren**

Konstruieren Sie ganz bewusst einen Traum. Sagen Sie sich, dass Sie das tun werden, und beginnen Sie mit dem ersten Gedanken oder Bild, das Ihnen in den Sinn kommt. Wenn Sie mit Ihrem Tagtraum fertig sind, interpretieren Sie ihn durch freie Assoziation für sich selbst. Einige von Ihnen werden bei diesen Übungen auf Widerstand stoßen. Es wird Ihnen Spaß machen, darüber zu lesen, aber Sie werden alle möglichen Ausreden finden, die Sie davon abhalten, sie selbst auszuprobieren. Wenn Sie ehrlich sind, werden viele von Ihnen ein Zögern spüren, denn es werden bestimmte Qualitäten des Bewusstseins ins Spiel gebracht, die Ihrer üblichen bewussten Erfahrung zuwiderlaufen.

Vielleicht haben Sie das Gefühl, dass Sie sozusagen Ihre Drähte überqueren oder vage gefühlte psychische Muskeln anspannen. Es geht nicht so sehr um die perfekte Ausführung solcher Übungen, sondern darum, Sie in eine andere Art der Erfahrung und des Bewusstseins einzubeziehen, die entsteht, wenn Sie die vorgeschlagenen Übungen durchführen. Man hat Ihnen beigebracht, dass Sie z.B. Wach- und Traumzustände nicht vermischen, nicht tagträumen

sollen. Man hat Ihnen beigebracht, Ihre gesamte Aufmerksamkeit klar, ehrgeizig und energetisch auf eine bestimmte Weise zu fokussieren - daher erscheint Tagträumen oder das Mischen und Anpassen von Bewusstseinszuständen auf abfällige Weise passiv, nicht aktiv oder müßig. Der Teufel findet Arbeit für untätige Hände" - ein altes christliches Diktum.

## **Erweitern Sie Ihre Traumperspektive**

Sie haben natürlich ein Traumgedächtnis, auch wenn Sie sich dessen in der Regel nicht bewusst sind. Bei der Entstehung von Ereignissen gibt es ein Handwerk. Sie beherrschen dieses Handwerk gut, wenn Sie träumen. Die Entstehung von Ereignissen beginnt schon vor eurer Geburt, und die Träume von ungeborenen Kindern und ihren Müttern gehen oft ineinander über. Die Träume von Menschen, die kurz vor dem Tod stehen, enthalten oft Traumstrukturen, die sie bereits auf die zukünftige Existenz vorbereiten. Tatsächlich findet gegen Ende des Lebens eine große Traumbeschleunigung statt, da neue Wahrscheinlichkeiten in Betracht gezogen werden - eine Traumbeschleunigung, die den psychischen Anstoß für eine neue Geburt gibt. Einiges davon ist sehr schwer zu erklären, aber es ist richtig, dass kein Ereignis einen Anfang oder ein Ende hat.

Das gilt für ein Leben. Es ist wahr für einen Traum. Die Information ist in euren Begriffen nicht praktisch, weil sie eure direkte Erfahrung verleugnet. Auf Wunsch und mit etwas Übung könnt ihr jedoch mitten in einem Traum vorschlagen, dass er sich auf seine größeren Proportionen ausdehnt. Ihr würdet dann erleben, dass ein Traum in einen anderen eingewickelt ist oder dass mehrere Träume gleichzeitig auftreten - alle mit Aspekten eines bestimmten Themas oder einer bestimmten Wahrscheinlichkeit, wobei jeder mit den anderen verbunden ist, auch wenn die Verbindungen für euch nicht offensichtlich sein mögen.

Jedes Ereignis in Ihrem Leben ist in jedem anderen Ereignis enthalten. Auf die gleiche Weise ist jedes Leben in jedem anderen Leben enthalten. Das Gefühl der Realität ist "wahrer" als im Traumzustand. Sie können sich Ihrer Träume bis zu einem gewissen Grad bewusst werden - das heißt, Sie können sich Ihres eigenen Träumens bewusst werden. Sie können Ihrem "Traumselbst" auch im Wachzustand mehr Ausdruck verleihen. Dies kann durch Techniken geschehen, die weitgehend mit Kreativität zu tun haben.

## **Die astrale Perspektive trainieren**

Wenn Sie eine Straße entlanggehen, stellen Sie sich vor, Sie sähen dieselbe Szene vom Himmel aus in einem Flugzeug, Sie selbst eingeschlossen. Bei einer anderen Gelegenheit, wenn Sie in Ihrem Haus sitzen, stellen Sie sich vor, dass Sie draußen auf dem Rasen oder auf der Straße sind. Auf alle diese Übungen sollte eine Rückkehr in die Gegenwart folgen: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment so klar wie möglich nach außen und lassen Sie die Geräusche und Anblicke der physischen Situation in Ihre Aufmerksamkeit kommen. Die anderen Übungen werden in der Tat zu einem klareren Bild der Welt führen, denn sie werden die Bewegung Ihrer Wahrnehmungen erleichtern und Ihnen erlauben, Nuancen in der physischen Situation wahrzunehmen, die Ihnen vorher entgangen wären. Wir werden uns mit praktischen, direkten Erfahrungen befassen. Es wird Ihnen nichts nützen, wenn Sie nur intellektuell wissen, was ich sage, aber praktisch nicht wissen.

Die Übungen sind deshalb so wichtig, weil sie Ihnen Beweise für Ihre eigenen erweiterten Wahrnehmungsfähigkeiten liefern.

Verlassen Sie sich weiterhin auf die bekannten Informationskanäle, aber nutzen Sie diese und beginnen Sie, die unerkannten Kanäle zu erforschen, die ebenfalls zur Verfügung stehen. Über welche Informationen verfügen Sie zum Beispiel, die Sie selbst noch nicht kennen? Am Anfang spielt es keine Rolle, ob Ihre Vorhersagen "wahr" sind oder nicht. Sie werden Ihr Bewusstsein in Bereiche ausdehnen, die normalerweise nicht genutzt werden. Setzen Sie keine großen Hoffnungen in Ihre Vorhersagen, denn wenn Sie das tun, werden Sie sehr enttäuscht sein, wenn sie nicht eintreffen, und das ganze Verfahren beenden.

Wenn Sie weitermachen, werden Sie in der Tat entdecken, dass Sie sich einiger zukünftiger Ereignisse bewusst sind, obwohl dieses Wissen normalerweise nicht verfügbar ist. Wenn Sie weitermachen, werden Sie im Laufe der Zeit feststellen, dass Sie in bestimmten Bereichen sehr gut abschneiden, während Sie in anderen Bereichen kläglich scheitern können. Es wird Assoziationsmuster geben, denen Sie erfolgreich folgen und die zu "richtigen" Vorahnungen führen. Sie werden auch feststellen, dass die Emotionen bei solchen Vorgängen eine große Rolle spielen: Sie werden Informationen wahrnehmen, die für Sie aus irgendeinem Grund von Bedeutung sind. Diese Bedeutung wird wie ein Magnet wirken und diese Daten zu Ihnen ziehen.

## Zelluläre Wahrnehmung erleben

Jetzt: Während das Bewusstsein seine physische Orientierung genießt, ist es auch zu kreativ, um seine Aktivitäten auf eine Richtung zu beschränken. Träume bieten dem Bewusstsein daher sein eigenes kreatives Spiel, wenn es nicht so praktisch oder so "weltlich" sein muss, und erlauben ihm, seine angeborenen Eigenschaften freier zu nutzen.

Viele Menschen sind sich doppelter oder dreifacher Träume bewusst, wenn sie zwei oder drei Träume gleichzeitig zu haben scheinen. Gewöhnlich verdichten sich solche Träume beim Erwachen plötzlich zu einem einzigen, der vorherrschend ist, während die anderen eine untergeordnete Rolle spielen, obwohl der Träumende sicher ist, dass die Träume im Moment davor gleich intensiv waren. Solche Träume sind repräsentativ für die große Kreativität des Bewusstseins und deuten auf seine Fähigkeit hin, mehr als eine Erfahrungslinie gleichzeitig zu verfolgen, ohne dabei den Überblick zu verlieren.

Im physischen Wachleben müssen Sie im Allgemeinen die eine oder andere Sache tun. Natürlich vereinfache ich, denn Sie können eine Orange essen, fernsehen, sich am Fuß kratzen und den Hund anschreien - alles mehr oder weniger gleichzeitig. Man kann jedoch nicht gleichzeitig in Boston und San Francisco sein oder 21 Jahre alt und 11 Jahre alt zur gleichen Zeit.

In Doppel- und Dreifachträumen zeigt das Bewusstsein seine transparente, simultane Natur. Mehrere Traumerfahrungslinien können gleichzeitig auftreten, jede für sich vollständig, aber wenn der Träumende aufwacht, kann die Erfahrung nicht neurologisch übersetzt werden; daher überwiegt gewöhnlich ein Traum, während die anderen eher wie Geisterbilder wirken.

Es gibt zu viele Arten solcher Träume, um sie hier zu erörtern, aber sie alle beinhalten, dass sich das Bewusstsein auflöst, aber seine Identität beibehält, dass das Bewusstsein Schleifen mit sich selbst macht. Solche Träume beinhalten andere Sequenzen als die, mit denen ihr vertraut seid. Sie deuten auf die wahren Dimensionen des Bewusstseins hin, die euch normalerweise nicht

zugänglich sind, denn ihr formt eure eigene historische Welt tatsächlich auf die gleiche Weise, indem diese eine Welt vor allen anderen Erfahrungen vorherrschend ist und auf dem Bildschirm eures Gehirns abgespielt wird.

Nehmen Sie ein ganz einfaches Ereignis wie den Verzehr einer Orange. Stellen Sie sich spielerisch vor, wie dieses Ereignis von den Zellen Ihres Körpers interpretiert wird. Wie wird die Orange wahrgenommen? Vielleicht spüren Sie sie direkt mit der Fingerspitze, aber nehmen die Zellen in Ihren Füßen sie wahr? Wissen die Zellen in Ihrem Knie, dass Sie eine Orange essen? Nehmen Sie sich dafür so viel Zeit, wie Sie wollen. Erforschen Sie dann Ihre eigenen bewussten Sinneswahrnehmungen der Orange. Verweilen Sie bei ihrem Geschmack, ihrer Textur, ihrem Geruch, ihrer Form. Tun Sie dies wiederum spielerisch und lassen Sie sich Zeit. Lassen Sie dann Ihre eigenen Assoziationen in Ihren Geist fließen. Woran erinnert Sie die Orange? Wann haben Sie zum ersten Mal eine Orange gesehen oder gekostet? Haben Sie jemals Orangen wachsen sehen oder Orangenblüten? Woran erinnert Sie die Farbe?

Stellen Sie sich dann vor, Sie hätten einen Traum, der mit dem Bild einer Orange beginnt. Verfolgen Sie den Traum in Ihrem Kopf. Tun Sie dann so, als würden Sie aus dem Traum erwachen und feststellen, dass ein anderer Traum war und fragen Sie sich schnell, was dieser Traum war. Wenn Sie diese Übung in der angegebenen Reihenfolge durchführen, können Sie sozusagen Schleifen mit Ihrem eigenen Bewusstsein machen, um es beim "Kommen und Gehen" zu erwischen. Und die letzte Frage - wovon haben Sie sonst noch geträumt - sollte Ihnen eine völlig neue Abfolge von Bildern und Gedanken in den Sinn kommen lassen, die tatsächlich zur gleichen Zeit wie Ihr Tagtraum über die Orange stattfanden.

Das Gefühl und die Praxis dieser Übungen sind ihre wichtigen Punkte - die Manipulation eines kreativen Bewusstseins. Sie existieren außerhalb Ihres gegenwärtigen Kontextes, aber solche Aussagen sind praktisch gesehen bedeutungslos, wenn Sie sich nicht die Freiheit geben, Ereignisse außerhalb dieses starren Rahmens zu erleben. Diese Übungen verändern Ihre gewohnte Organisation und ermöglichen es Ihnen so, Erfahrungen auf eine frischere Art zu begegnen.

Ein Doppeltraum ist wie das Doppelleben mancher Menschen, die zwei Familien haben - eine in jeder Stadt - und die scheinbar getrennte Reihen von Ereignissen manipulieren, die andere Menschen sehr verwirrend finden würden. Auch wenn der Körper nur bestimmten Abläufen folgen kann, so verfügt das Bewusstsein doch über innere Tiefen des Handelns, die sich nicht an der Oberfläche der Erfahrung zeigen. Doppelträume sind Hinweise auf eine solche Aktivität.

## **Die eigene Existenz unabhängig vom Geschlecht spüren**

Diktat: Im Spiel vertauschen Kinder oft in der Fantasie ihre Geschlechter. Das junge Selbst ist freier in seiner Identifikation und hat noch nicht gelernt, seine eigene Persönlichkeit ausschließlich mit seinem Geschlecht zu identifizieren.

In den Träumen der Kinder setzt sich diese Tätigkeit fort, so dass der Junge viele Traumerlebnisse als Mädchen und das Mädchen als Junge haben kann. Darüber hinaus sind aber auch in den Träumen der Kinder, wie in ihrer Spieltätigkeit, Altersunterschiede häufig. Das kleine Kind, das von seinem eigenen zukünftigen Gegenüber träumt, erlangt beispielsweise eine

Art psychologische Projektion in die Zukunft seiner Welt. Erwachsene zensieren viele ihrer eigenen Träume, damit die häufigen Veränderungen der sexuellen Orientierung nicht in Erinnerung bleiben.

Spielen Sie dann ein anderes Spiel und tun Sie so, als wären Sie vom anderen Geschlecht. Tun Sie dies nach einer Begegnung, bei der die Konventionen des Geschlechts eine Rolle gespielt haben. Fragen Sie sich, wie viele Ihrer derzeitigen Überzeugungen anders wären, wenn Ihr Geschlecht anders wäre. Wenn Sie Eltern sind, stellen Sie sich vor, dass Sie Ihr Partner sind, und denken Sie in dieser Rolle phantasievoll an Ihre Kinder.

Ihre Überzeugungen über Träume prägen Ihre Erinnerung und Ihre Traumdeutung, so dass Sie nach dem Aufwachen oft in letzter Minute mit großartiger psychologischer Doppelzüngigkeit Anpassungen vornehmen, die Ihre Träume mehr mit Ihren bewussten Erwartungen in Einklang bringen. Die sexuellen Symbole, die den Traumbildern in der Regel beigelegt sind, sind zum Beispiel sehr vereinfacht. Sie programmieren Sie darauf, Ihre Träume auf eine bestimmte Weise zu interpretieren.

Ihr habt als Spezies ein "Traumgedächtnis" mit bestimmten natürlichen Symbolen. Diese werden individuell erlebt, mit großen Unterschieden. Die Studien, die an männlichen und weiblichen Träumern durchgeführt wurden, sind jedoch bereits voreingenommen, sowohl von den Forschern als auch von den Träumern selbst. Männer erinnern sich heute im Allgemeinen an "männliche" Träume, während sich Frauen in gleicher Weise an Träume erinnern, von denen sie glauben, dass sie nach ihrem Glauben zu ihrem Geschlecht passen.

## **Die eigene Existenz außerhalb des Raums spüren**

Für eine weitere Übung stellen Sie sich vor, dass Sie sich in einem ganz anderen Teil der Welt befinden, aber in der Gegenwart, und stellen Sie sich die gleichen Fragen. Verfolgen Sie zur Abwechslung vor Ihrem geistigen Auge Ihre eigenen Aktivitäten des vergangenen Tages. Versetzen Sie sich eine Woche in der Zeit zurück. Führen Sie Ihre eigenen Variationen dieser Übungen durch. Was sie Sie lehren werden, kann nicht erklärt werden, denn sie werden Ihnen eine Dimension der Erfahrung, ein Gefühl über sich selbst vermitteln, das vielleicht nur für Sie selbst einen Sinn ergibt.

Sie werden Sie lehren, Ihre eigenen Empfindungen von sich selbst zu finden, losgelöst von dem offiziellen Realitätskontext, in dem Sie normalerweise Ihr Dasein wahrnehmen. Darüber hinaus werden Sie besser in der Lage sein, mit aktuellen Ereignissen umzugehen, denn Ihre ausgeübte Vorstellungskraft wird Ihnen Informationen liefern, die zunehmend wertvoll sein werden. Beginnen Sie nicht damit, Ihre Vorstellungskraft nur für die Lösung aktueller Probleme einzusetzen, denn auch hier werden Sie Ihre Kreativität an diese Probleme binden und sie aufgrund Ihrer Überzeugungen über das, was praktisch ist, behindern.

Spielerisch durchgeführt, werden diese Übungen andere kreative Ereignisse in Gang setzen. Dabei werden Sie einige der inneren Sinne einsetzen, für die Sie keine objektiven Sinneskorrelationen haben. Sie werden Situationen im täglichen Leben besser verstehen, weil Sie innere Fähigkeiten aktiviert haben, die es Ihnen erlauben, die Realität anderer Menschen in einer Weise subjektiv wahrzunehmen, wie es Kinder tun.

Es gibt eine innere Begabung, die eine größere Sensibilität für die Gefühle anderer zulässt, als Sie gegenwärtig anerkennen. Diese Fähigkeit wird aktiviert werden. Noch einmal: Die Kräfte des Gehirns kommen aus dem Verstand. Während Sie also lernen, Ihr Bewusstsein in Ihrem Körper zu zentrieren - und das ist auch notwendig -, durchstreifen Ihre inneren Wahrnehmungen dennoch einen viel größeren Bereich. Stellen Sie sich also vor dem Schlaf vor, dass Ihr Bewusstsein eine Straße entlang reist oder durch die Welt - was immer Sie wollen. Vergessen Sie Ihren Körper. Versuchen Sie nicht, ihn für diese Übung zu verlassen. Sagen Sie sich, dass Sie in der Phantasie reisen.

Wenn Sie ein vertrautes Ziel gewählt haben, stellen Sie sich die Häuser vor, an denen Sie vorbeikommen könnten. Manchmal ist es jedoch einfacher, einen unbekanntes Ort zu wählen, denn dann sind Sie nicht versucht, sich selbst zu testen, indem Sie sich fragen, ob die vorgestellten Szenen mit Ihrer Erinnerung übereinstimmen oder nicht.

Auf die eine oder andere Weise wird Ihr Bewusstsein tatsächlich reisen. Auch hier ist eine spielerische Einstellung das Beste. Wenn Sie diese beibehalten und sich an Kinderspiele erinnern, dann wird die Angelegenheit durchaus vergnüglich sein; und selbst wenn Sie Ereignisse erleben, die Ihnen beängstigend erscheinen, werden Sie erkennen, dass sie zur gleichen Kategorie gehören wie die beängstigenden Ereignisse eines Kinderspiels.

Kinder erschrecken sich oft selbst. Für dieses Verhalten gibt es eine Vielzahl von Gründen. Menschen sehen sich aus demselben Grund häufig Horrorfilme an. In der Regel sind Körper und Geist gelangweilt und suchen tatsächlich nach dramatischem Stress. Unter normalen Bedingungen wird der Körper durch die Ausschüttung von Hormonen, die oft durch repressive Gewohnheiten zurückgehalten wurden, sozusagen durchgespült.

Der Körper wird nach Erleichterung suchen, ebenso wie der Geist. Träume oder sogar Tagträume erschreckender Natur können diesen Zweck erfüllen. Das schöpferische Spiel des Geistes liefert oft symbolische Ereignisse, die zu therapeutischen körperlichen Reaktionen führen und auch als posttraumatische Anregungen dienen, die Hinweise auf Abhilfemaßnahmen geben.

Ich erwähne dies hier nur, um auf die Ähnlichkeit zwischen einigen Träumen und einigen Kinderspielen hinzuweisen und um zu zeigen, dass alle Träume und alle Spiele eng mit der Schaffung und dem Erleben von Ereignissen verbunden sind.

## **Die eigene Existenz unabhängig von der Zeit spüren**

Ändern Sie Ihre zeitliche Ausrichtung bei anderen Übungen dieser Art. Dies wird Ihnen automatisch erlauben, sich von einer zu engen Fokussierung zu lösen. Es wird bis zu einem gewissen Grad die starre Verzahnung Ihrer Wahrnehmung mit der Realität aufbrechen, wie Sie gelernt haben, sie wahrzunehmen. Kinder können so lebhaft spielen, dass sie sich zum Beispiel vorstellen, unter einer Wüstensonne auszutrocknen, obwohl sie sich mitten im kühlestem klimatisierten Wohnzimmer befinden. Einerseits sind sie völlig in ihre Tätigkeit vertieft, andererseits sind sie sich ihrer "normalen" Umgebung durchaus bewusst. Der Erwachsene fürchtet jedoch oft, dass eine solche spielerische, inoffizielle Veränderung des Bewusstseins gefährlich ist, und er befürchtet, dass die imaginäre Situation die reale verdrängt.

Durch die Ausbildung wurde vielen Erwachsenen beigebracht, dass die Phantasie selbst verdächtig ist. Solche Haltungen behindern nicht nur jede künstlerische Kreativität, sondern auch

die phantasievolle Kreativität, die notwendig ist, um sich mit der Natur der physischen Ereignisse selbst auseinanderzusetzen.

Die schöpferische Wachsamkeit des Menschen, seine präzise sinnliche Ausrichtung in Raum und Zeit und seine Fähigkeit, schnell auf Ereignisse zu reagieren, sind natürlich allesamt äußerst wichtige Eigenschaften. Seine Vorstellungskraft ermöglichte ihm die Entwicklung von Werkzeugen und begründete seinen Erfindungsreichtum. Diese Vorstellungskraft erlaubt es ihm, in der Gegenwart zu planen, was in der Zukunft geschehen könnte.

Das bedeutet, dass die Vorstellungskraft bis zu einem gewissen Grad außerhalb der genauen Orientierung der Sinne arbeiten muss. Aus diesem Grund wird sie im Traumzustand am freiesten eingesetzt. Im Grunde genommen kann die Vorstellungskraft nicht an praktische Dinge gebunden sein, denn wenn sie es ist, hat der Mensch nur physische Rückmeldungen. Wenn das alles wäre, gäbe es keine Erfindungen. Es gibt immer zusätzliche Informationen, die über die der physischen Umgebung hinausgehen.

Diese zusätzlichen Daten sind das Ergebnis des großen Spiels des Gehirns, das mit der Entstehung von Ereignissen experimentiert, indem es die inneren Sinne benutzt, die nicht in Zeit und Raum strukturiert sind.

Legen Sie eine andere Zeit an. Sehen Sie sich kurz vor dem Schlafengehen, wie Sie sind, aber in einem vergangenen oder zukünftigen Jahrhundert leben - oder tun Sie einfach so, als wären Sie 10 oder 20 Jahre früher oder später geboren. Auf spielerische Art und Weise ermöglichen Ihnen solche Übungen ein gutes subjektives Gefühl für Ihr eigenes inneres Dasein, wie es außerhalb des zeitlichen Kontextes ist.

Um Ihre Kreativität zu fördern, regen Sie Ihre Vorstellungskraft an, indem Sie Ihre übliche Raum-Zeit-Orientierung aufbrechen. Wenn Sie einschlafen, stellen Sie sich vor, dass Sie sich am gleichen Ort befinden, genau an der gleichen Stelle, aber zu einem Zeitpunkt in der fernen Vergangenheit oder Zukunft. Was sehen oder hören Sie? Was ist da?

## **Beobachten Sie emotionale und assoziative Prozesse**

Sie erleben sich sozusagen von oben, und um Informationen auf anderen Bewusstseinssebenen nutzen zu können, müssen Sie lernen, diese anderen Organisationssysteme zu erleben, mit denen Sie normalerweise nicht vertraut sind.

Oft ist die scheinbare Bedeutungslosigkeit von Träumen das Ergebnis Ihrer eigenen Unkenntnis der Traumsymbolik und -organisation. Zum Beispiel: Sie können auch "offenbares" Material falsch interpretieren, weil Sie versuchen, es in Bezug auf Ihre gewöhnlichen bewussten Organisationen zu strukturieren. Viele wertvolle und ganz praktische Einsichten, die genutzt werden könnten, gehen daher verloren. Ich werde Ihnen daher einige einfache Übungen vorschlagen, die es Ihnen ermöglichen, das "Gefühl Ihres Seins" auf eine andere Art und Weise direkt zu erfahren.

Zunächst einmal können die verschiedenen Arten von Organisationen, die von der Psyche genutzt werden, zumindest auf einer Ebene mit verschiedenen Künsten verglichen werden. Die Musik ist zum Beispiel nicht besser als die bildende Kunst. Eine Skulptur kann nicht mit einer

Musiknote verglichen werden. Ich will damit nicht sagen, dass eine Organisationsform besser ist als eine andere. Sie haben sich einfach auf eine der vielen Künste des Bewusstseins spezialisiert, und diese eine kann durch das Wissen und die Praxis der anderen enorm bereichert werden.

Zunächst einmal haben diese anderen Organisationen gar nicht in erster Linie mit der Zeit zu tun, sondern mit den Emotionen und den assoziativen Prozessen. Wenn man versteht, wie die eigenen Assoziationen funktionieren, dann ist man auch viel besser in der Lage, zum Beispiel die eigenen Träume zu deuten und schließlich eine Kunst daraus zu machen. Es gibt verschiedene Ansätze für diese Übungen. Die Idee ist, Emotionen und Ereignisse so weit wie möglich außerhalb von Zeitsequenzen zu erleben.

Wie ich bereits mehrfach erwähnt habe, befasst sich das zelluläre Verständnis mit Wahrscheinlichkeiten und umfasst Zukunft und Vergangenheit, so dass auf dieser Aktivitätsebene die Zeit, wie Sie sie verstehen, nicht existiert. Ihr seid euch dieser Daten jedoch nicht bewusst. Die Psyche - sozusagen am anderen Ende der Skala - ist ebenfalls frei von Zeit. Oft führt jedoch Ihr eigener Bewusstseinsstrom dazu, dass Sie an Ereignisse außerhalb ihrer üblichen Reihenfolge denken. Sie erhalten zum Beispiel einen Brief von Ihrer Tante Bessie. In wenigen Augenblicken kann er Sie an Ereignisse aus Ihrer Kindheit erinnern, so dass Ihnen viele Bilder durch den Kopf gehen. Sie fragen sich vielleicht, ob Ihre Tante im nächsten Jahr eine Reise nach Europa antreten wird, und dieser Gedanke kann Bilder einer imaginären Zukunft hervorrufen. All diese Gedanken und Bilder werden von den Emotionen gefärbt sein, die mit dem Brief und all den Ereignissen verbunden sind, mit denen Sie und Ihre Tante zu tun hatten. Wenn Sie sich das nächste Mal inmitten einer ähnlichen Erfahrung befinden, bei der die Assoziationen frei fließen, dann werden Sie sich bewusster, was Sie gerade tun. Versuchen Sie, die damit verbundene Mobilität zu spüren. Sie werden sehen, dass die Ereignisse nicht unbedingt nach der üblichen Zeit strukturiert sind, sondern nach dem emotionalen Inhalt.

Der Gedanke an Ihren eigenen nächsten Geburtstag kann Sie zum Beispiel sofort an vergangene Geburtstage denken lassen, oder eine Reihe von Geburtstagsbildern Ihres eigenen zwölften Geburtstags, Ihres dritten, Ihres siebten, in einer Reihenfolge, die nur Sie selbst kennen. Diese Reihenfolge wird durch emotionale Assoziationen bestimmt - die gleiche Art, die das träumende Selbst verfolgt.

Was haben Sie vor drei Tagen zur Arbeit getragen? Was haben Sie vor einer Woche zum Frühstück gegessen? Wer saß im Kindergarten neben Ihnen? Was hat Sie zuletzt erschreckt? Haben Sie Angst vor dem Schlaf? Haben Ihre Eltern Sie geschlagen? Was Sie gestern gestern kurz nach dem Mittagessen gemacht? Welche Schuhfarbe hatten Sie vor drei Tagen getragen? Sie erinnern sich nur an wichtige Ereignisse oder Details. Ihre Emotionen lösen Ihre Erinnerungen aus, und sie organisieren Ihre Assoziationen. Ihre Emotionen werden durch Ihre Überzeugungen erzeugt. Sie verbinden sich so, dass bestimmte Überzeugungen und Emotionen fast synonym erscheinen.

Wenn sich das nächste Mal eine Gelegenheit ergibt und Sie eine ziemlich starke Emotion in sich erkennen, dann lassen Sie Ihre Assoziationen fließen. Es werden Ihnen Ereignisse und Bilder in einem zeitfremden Kontext in den Sinn kommen. Einige dieser erinnerten Ereignisse werden für Sie einen Sinn ergeben. Sie werden die Verbindung zwischen dem Gefühl und dem Ereignis klar erkennen, aber andere werden nicht so offensichtlich sein. Erleben Sie die Ereignisse so deutlich, wie Sie können. Wenn Sie fertig sind, ändern Sie absichtlich die Reihenfolge. Erinnern Sie sich an ein Ereignis, und lassen Sie dann die Erinnerung an ein Ereignis folgen, das tatsächlich früher stattgefunden hat. Tun Sie so, als wäre das zukünftige Ereignis vor dem

vergangenen eingetreten.

## Die Bewegung der Psyche wahrnehmen

Die Vorstellungskraft ist stark an der Entstehung von Ereignissen beteiligt. Die Vorstellungskraft der Kinder verhindert, dass sie durch die Welt ihrer Eltern zu sehr eingeschränkt werden. Ob im Wachzustand oder im Traum, Kinder "täuschen vor". Indem sie so tun, als ob, üben sie ihr Bewusstsein auf eine besonders vorteilhafte Weise aus. Während sie eine gegebene Realität für sich selbst akzeptieren, behalten sie sich dennoch sozusagen das Recht vor, mit anderen "sekundären" Seinszuständen zu experimentieren. Sie werden gewissermaßen zu dem, was sie vorgeben zu sein, und erweitern dabei auch ihr eigenes Wissen und ihre Erfahrung. Allein gelassen, würden Kinder beispielsweise lernen, mit Tieren umzugehen, indem sie so tun, als wären sie Tiere. Durch das Erleben der Reaktionen der Tiere würden sie verstehen, wie sie selbst reagieren können.

Vor allem im Spiel probieren Kinder jede erdenkliche Situation aus. Im Traumzustand tun Erwachsene und Kinder das Gleiche, und viele Träume sind tatsächlich eine Art Spiel. Das Gehirn selbst gibt sich nie mit einer Version eines Ereignisses zufrieden, sondern wird immer wieder die Vorstellungskraft nutzen, um andere Versionen zu bilden - eine Aktivität, die so spontan ist wie das Spiel. Es übt auch das Formen von Ereignissen, so wie die Muskeln die Bewegung üben.

Das Gehirn sucht nach der reichhaltigsten Form eines Ereignisses. Ich spreche speziell vom Gehirn, das vom Geist getrennt ist, um zu betonen, dass diese Fähigkeiten dem Wesen der Kreatur entstammen. Die Genialität des Gehirns kommt vom Geist, den man als das biophysikalische Gegenstück des Gehirns bezeichnen kann.

Sie haben innere Sinne, die in etwa mit Ihren physischen Sinnen korrelieren. Diese müssen jedoch nicht auf eine bestimmte Raum-Zeit-Ausrichtung trainiert werden.

Wenn Kinder träumen, nutzen sie diese inneren Sinne wie Erwachsene, und durch das Träumen lernen sie dann, dieses Material in den präzisen Rahmen der äußeren Sinne zu übersetzen. Kinderspiele sind immer "in der Gegenwart" - das heißt, sie werden unmittelbar erlebt, auch wenn die Spielereignisse in der Zukunft oder in der Vergangenheit liegen können. Die Formulierung "es war einmal" ist selbst für Erwachsene sehr suggestiv und bewegend, weil Kinder auf eine Weise mit der Zeit spielen, die Erwachsene vergessen haben. Wenn Sie die Bewegung Ihrer Psyche spüren wollen, ist es vielleicht am einfachsten, sich eine Situation in der Vergangenheit oder in der Zukunft vorzustellen, denn dadurch werden Ihre geistigen Sinneswahrnehmungen automatisch auf eine neue Weise bewegt.

Kinder versuchen sich vorzustellen, wie die Welt aussah, bevor sie sie betreten haben. Machen Sie dasselbe. Die Art und Weise, wie Sie diese Anweisungen befolgen, kann aufschlussreich sein, denn die von Ihnen gewählten Tätigkeitsbereiche verraten Ihnen etwas über die einzigartigen Eigenschaften Ihres eigenen Bewusstseins. Bei den Spielen von Erwachsenen geht es hauptsächlich um Manipulationen im Raum, während Kinderspiele wiederum oft Variationen in der Zeit beinhalten. Betrachten Sie ein natürliches Objekt, z. B. einen Baum; wenn es jetzt Frühling ist, stellen Sie sich vor, dass Sie ihn im Herbst sehen.

## **Entdecken Sie andere wahrscheinliche Wege für Ihr Leben**

Machen Sie ein weiteres Foto von sich selbst in einem anderen Alter als das erste, das Sie ausgewählt haben. Fragen Sie sich einfach: "Sehe ich dieselbe Person? Wie vertraut oder wie fremd ist dieses zweite Foto? Inwiefern unterscheidet es sich von dem ersten Foto, das Sie heute Abend ausgewählt haben? Welche Gemeinsamkeiten gibt es, die beide Fotos in Ihrem Kopf vereinen? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht, als das jeweilige Foto aufgenommen wurde? Welche Wege haben Sie auf dem einen Bild verfolgt, die auf dem anderen Bild nicht verfolgt wurden?"

Diese Wege wurden beschritten. Wenn sie nicht von dem Selbst, das ihr erkennt, verfolgt wurden, dann von einem Selbst, das nach euren Begriffen wahrscheinlich ist. Verfolgen Sie in Ihrem Geist, welche Richtung dieses Selbst eingeschlagen hätte, wenn Sie an solche Ereignisse denken. Wenn Sie eine Entwicklungsrichtung finden, die Sie jetzt gerne verfolgt hätten, aber nicht verfolgt haben, dann denken Sie gründlich darüber nach, wie diese Aktivitäten jetzt in den Rahmen Ihres offiziell akzeptierten Lebens passen könnten.

Solche Überlegungen können mit dem Wunsch - unterstützt durch den gesunden Menschenverstand - Schnittpunkte in den Wahrscheinlichkeiten herbeiführen, die eine neue Ausrichtung der tiefen Elemente der Psyche bewirken. Auf diese Weise können wahrscheinliche Ereignisse zu Ihrer derzeitigen Lebensstruktur hingezogen werden.

Wir haben über wahrscheinliche Männer gesprochen und beabsichtigen, uns eingehender mit dem wahrscheinlichen Mann [oder der wahrscheinlichen Frau] zu befassen, da dies auf eure Spezies angewendet wird. Die Ereignisse der Spezies beginnen jedoch mit dem Individuum. Alle der Spezies innewohnenden Kräfte, Fähigkeiten und Charakteristika sind jedem einzelnen Mitglied der Spezies inhärent. Durch das Verständnis eurer eigenen unbekanntes Realität könnt ihr daher viel über die unbekanntes Realität der Spezies lernen.

## **Untersuchen Sie, wie wahrscheinliche Ereignisse die Erfahrung der Menschheit schaffen**

Eine Fotografie ist bis zu einem gewissen Grad die Materialisierung einer Idealisierung. Auf einer anderen Ebene ist Ihr Körper und Ihre Erfahrung eine viel reichere Erfüllung, eine lebendige, gegenwärtig erlebte Materialisierung. Das Bild eurer Welt ist eine weitere Ebene.

Wenn Sie können, suchen Sie ein Foto von sich selbst als Mitglied einer Klasse, ein Abschlussfoto vielleicht, oder ein Foto von Clubmitgliedern. Untersuchen Sie, was Sie darauf sehen. Betrachten Sie dann, was nicht zu sehen ist. Stellen Sie sich die emotionale Realität jeder anwesenden Person zu der Zeit vor, als das Foto aufgenommen wurde. Versuchen Sie dann, die emotionalen Interaktionen zwischen den verschiedenen Personen zu spüren. Lassen Sie sich Zeit. Wenn Sie fertig sind, versuchen Sie, einen Blick auf die intimen Beziehungen zu werfen, die jede Person mit anderen Personen hatte, die nicht auf dem Bild zu sehen sind, aber zeitgenössisch waren. Lassen Sie Ihre Gedanken dann weitergehen, indem Sie sich Kontakte vorstellen, die familiäre Interaktionen beinhalten, die in die Zeit vor der Aufnahme des Fotos zurückreichen. Denken Sie dann an alle wahrscheinlichen Handlungen, die entweder akzeptiert

oder verworfen wurden, so dass sich diese Personen (für das Foto) zeitlich gesehen zusammengefunden haben.

Biologisch gesehen gab es Krankheiten, die vermieden wurden, und Todesfälle, die hätten eintreten können, es aber nicht taten. Im Weltraum gab es unendlich viele Wahrscheinlichkeiten und Entscheidungen. Menschen hätten sich bewegen können und taten es nicht, oder andere bewegten sich und kamen so in diesen bestimmten Raumbereich. Hinter all diesen Entscheidungen stand eine unendliche Anzahl von Ideen. Sie bilden Ihre eigene Erfahrung. Im Großen und Ganzen haben diese Menschen also beschlossen, zu dieser bestimmten Zeit und an diesem bestimmten Ort zu sein, so dass das Foto das Ergebnis zahlreicher Entscheidungen ist und einen Erfahrungsschwerpunkt darstellt, der aus unzähligen Wahrscheinlichkeiten entstanden ist. Das Bild der Welt stellt in einer größeren Dimension die gleiche Art von Fokus dar. Ihre intimste Entscheidung wirkt sich auf die gesamte Spezies aus. Sie sind der Schöpfer eurer selbst in Raum und Zeit. Sie haben auch Ihren Anteil an der größeren Kreativität der menschlichen Erfahrung.

## **Fokussieren Sie Ihr Bewusstsein in andere Richtungen**

Alle Übungen in diesem Buch sollen Ihnen helfen, diese Erfahrung zu bereichern und ihren Rahmen und ihr Wesen zu verstehen. Keine der Übungen sollte dazu benutzt werden, den Konnotationen der eigenen irdischen Realität zu "entkommen".

Ihr eigenes Bewusstsein, so wie Sie es sich vorstellen, so wie es Ihnen vertraut ist, kann Sie in der Tat zu einem viel besseren Verständnis der simultanen Natur der Zeit verhelfen, wenn Sie es zulassen. Sie benutzen stattdessen oft Werkzeuge, Instrumente und Utensilien - aber Sie fühlen die Zeit nicht in diesen Begriffen. Sie tun es. Wenn Sie Ihre eigene bewusste Erfahrung mit der Zeit studieren, werden Sie viel mehr lernen.

Wenn Sie Ihr Bewusstsein als Schwelle nutzen, können Sie jedoch noch mehr entdecken. Bleiben Sie, bildlich gesprochen, dort stehen, wo Sie sind. Stellen Sie sich diesen Moment der bewussten Wahrnehmung als einen Weg vor. Stellen Sie sich viele andere solcher Wege vor, die alle zusammenlaufen; nehmen Sie wiederum imaginativ einen von ihnen in Ihrem Geist und folgen Sie ihm. Akzeptieren Sie unkritisch, was Sie erleben. Bis zu einem gewissen Grad "verändern" Sie Ihr Bewusstsein. Natürlich "verändern" Sie es überhaupt nicht. Sie nutzen es nur anders und richten es - wenn auch nur kurz - in eine andere Richtung. Dies ist die einfachste aller Übungen.

Stellen Sie sich vor, Sie stünden Ihr ganzes physisches Leben lang an einer Stelle und müssten dies tun, weil man Ihnen gesagt hat, dass Sie dies tun müssen. In einem solchen Fall würden Sie nur das sehen, was sich direkt vor Ihnen befindet. Ihr peripheres Sehen könnte Ihnen Hinweise auf das geben, was sich auf beiden Seiten befindet, oder Sie könnten Geräusche hören, die von hinten kommen. Objekte - zum Beispiel Vögel - könnten an Ihnen vorbeiziehen, und Sie würden sich über ihre Bewegung, Bedeutung und Herkunft wundern. Wenn Sie sich plötzlich einen Zentimeter nach rechts oder links drehen würden, würden Sie nicht Ihren Körper verändern, sondern nur seine Position, Ihr Gesamtbild vergrößern und sich sehr vorsichtig von Ihrer Ausgangsposition wegdrehen. Die kleine Übung oben ist also genau so.

Sie sind sich der Dimensionen des Bewusstseins - Ihres eigenen oder derjenigen, die scheinbar "unterhalb" Ihres Bewusstseins liegen - gegenwärtig kaum bewusst. Der wahre Physiker ist derjenige, der es wagen würde, sich in seinem eigenen Bewusstsein umzudrehen.

Es gibt innere Strukturen in der Materie. Das sind Wirbel aus Energie. Sie haben mehr als einen Zweck. Die Strukturen werden von Bewusstseinsorganisationen, den Bewusstseinsseinheiten, gebildet. Ihr habt das intimste Wissen über die Natur einer Zelle oder eines Atoms zum Beispiel. Sie bilden euer Fleisch. In gewisser Hinsicht gibt es ein Bewusstseinskontinuum, von dem euer gegenwärtiges physisches Leben ein Teil ist. Ihr steht in gewisser Weise mit euren eigenen Zellen in Verbindung und kommuniziert mit ihnen, und auf bestimmten Bewusstseinssebenen wisst ihr das. Ein wahrer Physiker würde lernen, diese Bewusstseinssebene nach Belieben zu erreichen. Es wurden Bilder von zellulären Strukturen gezeichnet, lange bevor es technologische Methoden gab, sie in euren Begriffen zu sehen.

Es gibt Formen und Gebilde, die man mit geschlossenen Augen sieht, die perfekte Nachbildungen von Atomen, Molekülen und Zellen sind, aber man erkennt sie nicht als solche. Es gibt auch Gemälde - so genannte Abstrakte - die unbewusst hergestellt werden, viele von Amateuren, und die hervorragende Darstellungen solcher inneren Organisationen sind.

## **Wahrscheinliche Variationen vergangener Ereignisse erahnen**

Nehmen Sie eine beliebige erinnerte Szene aus Ihrer eigenen Vergangenheit. Erleben Sie sie so klar wie möglich in der Vorstellung, aber mit der Idee ihrer wahrscheinlichen Erweiterungen. Irgendwann, sofort oder nach ein paar Versuchen, wird ein bestimmter Teil der Szene grau oder schemenhaft erscheinen. Es handelt sich nicht um einen Teil der Vergangenheit, den Sie kennen, sondern um einen Schnittpunkt, an dem diese Vergangenheit als Abzweigung in eine Reihe von Wahrscheinlichkeiten diente, denen Sie nicht gefolgt sind.

Anstelle eines schattenhaften Elements fühlen Sie sich vielleicht selbst substanzlos - "geisterhaft", wie Ruburt sagte. Stattdessen kann sich der vorgestellte Dialog - falls es einen gibt - plötzlich von dem Dialog unterscheiden, an den Sie sich erinnern; oder die gesamte Szene und Handlung kann sich schnell verändern. Jedes dieser Vorkommnisse kann ein Hinweis darauf sein, dass Sie beginnen, die wahrscheinlichen Variationen der jeweiligen Szene oder Handlung zu erahnen. Es ist jedoch das subjektive Gefühl, das hier der wichtige Hinweis ist, und wenn Sie es einmal erlebt haben, wird es für Sie keinen Zweifel mehr geben.

Manchen Menschen fällt die Übung nicht schwer, andere müssen sich sehr anstrengen, um überhaupt Erfolg zu haben. Diese Methode ist noch effektiver, wenn Sie aus Ihrer Vergangenheit eine Szene auswählen, in der eine für Sie wichtige Entscheidung getroffen wurde. Beginnen Sie in einem solchen Fall mit der Phantasie, indem Sie die andere(n) Entscheidung(en), die Sie vielleicht getroffen haben, weiterverfolgen. An einem bestimmten Punkt wird ein schattenhafter Effekt auftreten - Grautöne oder andere gerade erwähnte Merkmale -. Es kann sich um eines oder mehrere dieser Merkmale handeln, aber auch hier ist Ihr subjektives Gefühl der wichtigste Anhaltspunkt. Die Vorstellungskraft kann Ihnen zum Beispiel ein klares Bild vermitteln, das dann unscharf wird, und in diesem Fall wäre die unscharfe Qualität Ihr Hinweis auf eine wahrscheinliche Handlung.

Bevor Sie die Übung nicht ausprobiert und sich mit ihr vertraut gemacht haben, werden Sie ihre Wirksamkeit nicht verstehen. Sie werden z. B. wissen, wann sich das erinnerte Ereignis und die Vorstellung mit einer anderen Wahrscheinlichkeit überschneiden. Unabhängig davon, ob Sie

großen Erfolg haben oder nicht, wird die Übung eine neurologische Neuorientierung einleiten, die sehr wichtig ist, wenn Sie hoffen, Realitäten zu erahnen, die außerhalb Ihrer gegenwärtigen neurologisch akzeptierten Sinnesrealität liegen.

Diese Übung ist ein geistiges und biologisches Tor, das sowohl Ihre Vorstellungen von sich selbst als auch von der Realität erweitern kann.

Es kann vorkommen, dass während der Übung selbst kaum Fortschritte gemacht werden. Im Laufe des Tages jedoch, nachdem Sie eine wichtige Entscheidung in die eine Richtung getroffen haben, können Sie beginnen, die Realität der entgegengesetzten Entscheidung und ihre Auswirkungen zu spüren. Die Übung kann auch zu einer anderen Art von Traum führen, einem Traum, der zumindest im Traumzustand als Einführung in eine wahrscheinliche Realität erkannt wird. In jedem Fall haben Sie im Traumzustand direkt mit zukünftigen Wahrscheinlichkeiten zu tun. In einer Reihe von Träumen probieren Sie zum Beispiel verschiedene Lösungen für ein bestimmtes Problem aus und entscheiden sich für eine von ihnen. Diese Wahl wird zu Ihrer physischen Realität.

## **Stell dir die Zeit wie den Raum vor**

Denken Sie dabei an die Vorfahren in Ihrer Familiengeschichte. Denken Sie nun an sich selbst und Ihre heutige Familie. Versuchen Sie dabei, sich die Zeit als so etwas wie den Raum vorzustellen. Wenn Ihre Vorfahren im 19. Jahrhundert lebten, dann stellen Sie sich dieses Jahrhundert als einen Ort vor, der genauso sicher existiert wie jeder Teil der Erde, den Sie kennen. Sehen Sie Ihr eigenes Jahrhundert als einen anderen Ort. Wenn Sie Kinder haben, stellen Sie sich deren Erfahrungen in 50 Jahren als einen weiteren Ort vor.

Stellen Sie sich Ihre Vorfahren, sich selbst und Ihre Kinder als Mitglieder eines Stammes vor, von denen jeder in ein anderes Land statt in eine andere Zeit gereist ist. Kultur ist so real und natürlich wie Bäume und Felsen, also sehen Sie die verschiedenen Kulturen dieser drei Gruppen als natürliche Umgebungen der verschiedenen Orte oder Länder; und stellen Sie sich dann vor, dass jede Gruppe die einzigartige Umgebung des Landes erforscht, in das sie gereist ist. Stellen Sie sich weiter vor, dass diese Erkundungen gleichzeitig stattfinden, auch wenn die Kommunikation gestört sein mag, so dass jede Gruppe Schwierigkeiten hat, sich mit den anderen zu verständigen. Stellen Sie sich jedoch vor, dass es ein Heimatland gibt, aus dem unsere Gruppen ursprünglich kamen. Jede Expedition schickt "Briefe" nach Hause, in denen sie sich über das Verhalten, die Sitten, die Umwelt und die Geschichte des Landes, in dem sie sich befindet, äußert.

Diese Briefe sind in einer ursprünglichen, einheimischen Sprache geschrieben, die wenig mit der erworbenen Sprache zu tun hat, die man in einem bestimmten Land aufgeschnappt hat. (Pause, dann humorvoll.) Mama und Papa, zurück auf dem Gehöft, wissen also, wohin ihre Kinder gegangen sind; sie lesen mit Belustigung, Erstaunen und Verwunderung die Mitteilungen ihrer Sprösslinge. In dieser hausgemachten Analogie schicken Mama und Papa Briefe zurück - ebenfalls in der Muttersprache an ihre Kinder. Mit der Zeit verlieren die Kinder jedoch die Erinnerung an ihre Heimatsprache. Mama und Papa wissen, dass Zeiten wie Orte oder Länder sind, aber ihre Kinder beginnen auch das zu vergessen, und so wachsen sie in dem Glauben, dass sie viel mehr voneinander getrennt sind, als sie es tatsächlich sind. Sie sind auf eine andere Art "heimisch" geworden. Mama und Papa verstehen das. Die Kinder haben vergessen, dass sie sich durch die Zeit genauso leicht bewegen können wie durch den Raum.

Denken Sie daran, dass in dieser Analogie die verschiedenen Kinder Ihre Vorfahren, Sie selbst und Ihre eigenen Kinder darstellen. Sie erforschen das Land der Zeit. In eurer physischen Welt ist es offensichtlich, dass die Natur mehr von sich selbst wächst. Im Land der Zeit wächst auch die Zeit mehr von sich selbst. So wie ihr auf Bäume klettern könnt, sowohl die Äste hinauf als auch hinunter, so könnt ihr auch die Zeit erklimmen.

Zu Hause wissen Mama und Papa das. Der Stammbaum existiert auf einmal - aber dieser Baum ist nur ein Baum, der im Land der Zeit erscheint. Er hat Äste, auf die ihr nicht klettert und die ihr nicht erkennt, und deshalb sind sie für euch nicht real. Es gibt also wahrscheinliche Stammbäume. Das Gleiche gilt für die Arten.

Geben Sie uns einen Moment ... Es gibt alternative Realitäten, und diese existieren nur aufgrund der Natur der Wahrscheinlichkeiten...

Die Potenziale des wahren Selbst sind so multidimensional, dass sie nicht in einem Raum oder einer Zeit ausgedrückt werden können. Jeder Mensch, der einen anderen liebt, erkennt das unendliche Potenzial in dieser anderen Person. Dieses Potenzial braucht eine unendliche Gelegenheit; die Realität des wahren Selbst braucht ein immer Neues.

Denn jede Erfahrung bereichert sie und steigert somit ihre Möglichkeiten. Im Großen und Ganzen gilt das Gleiche für die menschliche Rasse, wie Sie sagen. Mama und Papa stehen in unserer Analogie für das unendliche Potenzial innerhalb einer Bewusstseinsseinheit (BE).

Denken Sie dann an Ihre Vorfahren, Ihre unmittelbare Familie und Ihre Kinder, und spüren Sie in ihnen das große Potenzial, das in ihnen steckt. Und jetzt: Stellen Sie sich Ihre Spezies vor, wie Sie an sie denken, und die buchstäblich endlosen Kapazitäten für Ausdruck und Schöpfung einfach in den Bereichen, derer Sie sich bewusst sind. Keine einzige Zeit- oder Raumdimension könnte diese Kreativität enthalten. Keine einzige historische Vergangenheit könnte erklären, was Sie jetzt als Individuum oder als Mitglied einer Spezies sind.

## **Die Zeit als Objekt sehen**

Wählen Sie ein anderes Foto. Ich möchte, dass Sie dieses Foto etwas anders betrachten. Dies sollte auch ein Foto von Ihnen selbst sein. Betrachten Sie es als ein Bild von sich selbst als Vertreter Ihrer Spezies an einem bestimmten Ort und zu einer bestimmten Zeit. Betrachten Sie es so, wie Sie ein Foto von einem Tier in seiner Umgebung betrachten würden. Wenn das Foto Sie zum Beispiel in einem Zimmer zeigt, dann stellen Sie sich das Zimmer als eine besondere Art von Umgebung vor, so natürlich wie der Wald. Betrachten Sie das Bild Ihrer Person auf diese Weise: Wie verschmilzt oder hebt sie sich von den anderen Elementen auf dem Foto ab? Sehen Sie diese anderen Elemente als Merkmale des Bildes, betrachten Sie sie als erweiterte Merkmale, die zu Ihnen gehören. Wenn das Foto z.B. dunkel ist und Schatten zeigt, dann sehen Sie in dieser Übung diese als zu Ihrem Selbst auf dem Bild gehörend an.

Betrachten Sie Ihr Bild aus dem Blickwinkel eines anderen Ortes auf dem Foto. Achten Sie darauf, wie das Bild als Teil des Gesamtmusters der Umgebung - des Zimmers, der Möbel, des Gartens oder was auch immer - gesehen werden kann.

Wenn man ein Bild eines Tieres in seiner Umgebung sieht, stellt man oft Verbindungen her, die man nicht herstellt, wenn man ein Bild von einem Menschen in seiner Umgebung sieht. Dabei ist

jeder Ort so einzigartig wie der Lebensraum eines jeden Tieres - so privat, so gemeinsam, so bedeutsam für das Individuum und die Art, zu der es gehört. Regen Sie einfach Ihre Fantasie an: Wenn Sie Ihr Foto betrachten, stellen Sie sich vor, dass Sie ein Vertreter einer Spezies sind, der genau in dieser speziellen Pose gefangen ist, und dass der Rahmen des Fotos jetzt "einen Käfig der Zeit" darstellt. Sie, der Sie von außen auf das Foto schauen, befinden sich jetzt außerhalb des Zeitkäfigs, in den Ihr Exemplar gesteckt wurde. Dieses Exemplar, dieses Individuum, dieses Sie, repräsentiert nicht nur Sie selbst, sondern einen Aspekt Ihrer Spezies. Wenn Sie sich dieses Gefühl bewahren, dann wird das Element Zeit genauso real wie jedes andere Objekt auf dem Foto. Obwohl unsichtbar, ist die Zeit der Rahmen.

Schauen Sie nach oben. Das Bild, die Fotografie, ist nur ein kleines Objekt im gesamten Bereich Ihrer Sicht. Sie befinden sich nicht nur außerhalb von sich selbst auf dem Foto, sondern es stellt auch nur einen kleinen Teil Ihrer Realität dar. Dennoch bleibt die Fotografie in ihrem eigenen Rahmen unantastbar; Sie können die Position eines einzelnen Objekts darin nicht verändern. Wenn Sie das Foto selbst zerstören, können Sie keineswegs die Realität zerstören, die sich dahinter verbirgt. Sie können z. B. den Baum, der auf dem Bild zu sehen ist, nicht töten. Die Person auf dem Foto ist für Sie unerreichbar. Das Du, das Du bist, kann in Deiner Erfahrung alle Änderungen vornehmen, die Du möchtest: Sie können Wahrscheinlichkeiten für Ihre eigenen Zwecke ändern, aber Sie können nicht den Kurs anderer wahrscheinlicher Selbst ändern, die ihren eigenen Weg gegangen sind. Alle wahrscheinlichen Selbst sind miteinander verbunden. Sie alle beeinflussen sich gegenseitig. Es gibt eine natürliche Interaktion, aber keinen Zwang. Jedes wahrscheinliche Selbst hat seinen eigenen freien Willen und seine Einzigartigkeit. Sie können Ihre eigene Erfahrung in der Wahrscheinlichkeit, die Sie kennen, ändern - die wiederum auf unendlich vielen anderen Wahrscheinlichkeiten beruht.

Sie können eine beliebige Anzahl von wahrscheinlichen Ereignissen in Ihre eigene Erfahrung einbringen, aber Sie können die wahrscheinliche Erfahrung eines anderen Teils Ihrer Realität nicht leugnen. Das heißt, Sie können sie nicht auslöschen.

So wie Sie ein Foto in Ihrer persönlichen Geschichte betrachten, das Ihr Auftauchen in dieser besonderen Realität repräsentiert - oder die Realität, die zum Zeitpunkt der Aufnahme als offiziell akzeptiert wurde -, so betrachten Sie das Bild eines Vertreters Ihrer Spezies, eingefangen in einem bestimmten Moment der Wahrscheinlichkeit. Diese Spezies hat so viele Ableger und Entwicklungen, wie Sie selbst privat haben. So wie es wahrscheinliche Selbst in privater Hinsicht gibt, gibt es wahrscheinliche Selbst in Bezug auf die Spezies. So wie Sie Ihre anerkannte, offizielle persönliche Vergangenheit haben, so haben Sie in Ihrem System der Aktualität mehr oder weniger eine offizielle Massengeschichte akzeptiert. Bei näherer Betrachtung zeigt diese Geschichte der Spezies jedoch viele Lücken und Unstimmigkeiten, und sie lässt viele Fragen offen.

## **Andere Wahrscheinlichkeiten anhand eines Fotos von sich selbst erkennen**

Für die zweite Übung nehmen Sie ein Foto von sich selbst und stellen es vor sich hin. Das Bild kann aus der Vergangenheit oder der Gegenwart stammen, aber versuchen Sie, es als Schnappschuss eines Selbst zu sehen, das in perfekter Schärfe steht und aus einer darunter liegenden Dimension auftaucht, in der auch andere wahrscheinliche Bilder aufgenommen worden sein könnten.

Sie erkennen, dass dieses Selbst triumphierend hervortritt, einzigartig und unangreifbar in seiner eigenen Erfahrung; doch in den Merkmalen, die Sie vor sich sehen - in dieser Haltung, diesem Stand, diesem Ausdruck - gibt es auch Schimmer, Tönungen oder Schattierungen, die Echos sind, die zu anderen Wahrscheinlichkeiten gehören. Versuchen Sie, diese wahrzunehmen.

## **Automatische Sprachmuster durchbrechen**

Ein Teil der unbekanntenen Realität ist also hinter der Sprache und dem erzwungenen Muster der gewohnten Wörter verborgen. Denken Sie sich neue, andere "Wörter" für die Gegenstände aus, die Sie um sich herum sehen. Nehmen Sie zum Beispiel einen beliebigen Gegenstand in die Hand. Halten Sie ihn einige Sekunden lang, fühlen Sie seine Beschaffenheit, betrachten Sie seine Farbe und geben Sie ihm spontan einen neuen Namen, indem Sie die Laute aussprechen, die Ihnen in den Sinn kommen. Achten Sie darauf, wie die Klänge bestimmte Aspekte des Objekts hervorheben, die Sie vielleicht vorher nicht bemerkt haben.

Das neue Wort wird genauso gut passen wie das alte. Vielleicht passt es sogar besser. Machen Sie das mit vielen Gegenständen auf die gleiche Weise. Sie können stattdessen den Namen eines beliebigen Objekts rückwärts sagen. Auf diese Weise durchbrechen Sie bis zu einem gewissen Grad die automatische Musterung vertrauter Sätze, so dass Sie die Individualität wahrnehmen können, die jedem Objekt innewohnt.

Um in direkten Kontakt mit den eigenen Gefühlen zu kommen, wie sie sind, machen Sie auch hier manchmal spontane Laute. Ihre Emotionen lassen sich oft nicht klar in der Sprache ausdrücken, und eine solche Unstrukturiertheit kann sie frei fließen lassen.

## **Erweitern Sie die Reichweite Ihrer bewussten Wahrnehmung**

Manche Menschen finden sich mit Erinnerungen an andere Leben wieder, die für die Seele andere Tage sind. Solche Personen werden sich dann eines größeren Bewusstseins bewusst, das über diese Lücken hinausreicht, und erkennen, dass die irdische Erfahrung [unter anderem] ein Wissen über die Existenz in mehr als einem Körper enthalten kann. Von Natur aus kann das Bewusstsein, das mit dem Fleisch verbunden ist, in der Tat solche Erkenntnisse in sich tragen.

Der menschliche Geist, wie ihr ihn kennt, zeigt zumindest die potentielle Fähigkeit, mit einer Art von Gedächtnis umzugehen, mit der ihr normalerweise nicht vertraut seid. Das bedeutet, dass die Spezies sogar biologisch in der Lage ist, mit verschiedenen Zeitabfolgen umzugehen, aber dennoch innerhalb eines bestimmten Zeitschemas zu manipulieren. Dies impliziert auch einen weitaus größeren psychologischen Reichtum - der wiederum innerhalb der körperlichen Realität durchaus möglich ist -, in dem viele Beziehungsebenen gehandhabt werden können. Ein solches inneres Wissen ist den Zellen inhärent und in den gewöhnlichen Begriffen der Evolution als eine "zukünftige" Entwicklung durchaus möglich.

Wissen wird in eurer Realität gewöhnlich durch Bücher und historische Schriften überliefert, doch jeder Einzelne trägt in sich einen riesigen Fundus: direktes Wissen über die

Vergangenheit, in euren Worten, durch unbewusstes Verstehen.

Die unbekannte Realität: Ein großer Teil dieser Realität ist einfach deshalb unbekannt, weil eure Überzeugungen euch von eurem eigenen Wissen abschotten. Die Reichweite eures eigenen Bewusstseins ist nicht begrenzt. Weil ihr die Vorstellung einer geradlinigen Bewegung der Zeit akzeptiert, könnt ihr nicht sehen, was vor oder nach dem liegt, was ihr als eure Geburt oder euren Tod ansieht, doch euer größeres Bewusstsein ist sich solcher Erfahrungen durchaus bewusst.

Im Idealfall ist es nicht nur möglich, sich an "vergangene" Leben zu erinnern, sondern auch zukünftige zu planen. Genauer gesagt, alle diese Leben finden gleichzeitig statt. Ihre gegenwärtige neurologische Struktur lässt dies unmöglich erscheinen, doch Ihr inneres Bewusstsein ist nicht so behindert.

Ihr könnt in eurer bewussten Aufmerksamkeit viel mehr Daten speichern, als euch bewusst ist. Ihr habt euch selbst hypnotisiert und glaubt, dass euer Bewusstsein sehr begrenzt ist. Denken Sie an gestern zurück. Versuchen Sie sich zu erinnern, was Sie nach dem Aufstehen gemacht haben, was Sie angezogen haben. Versuchen Sie, die Abfolge Ihrer Aktivitäten vom Aufwachen bis zum Einschlafen nachzuvollziehen.

Gehen Sie dann auf die Details ein. Versuchen Sie, sich an Ihre Gefühle zu all diesen Zeiten zu erinnern. Die meisten von Ihnen werden froh sein, wenn sie so weit kommen. Diejenigen, die es schaffen, gehen sogar noch weiter und versuchen, sich auch an die Tagträume zu erinnern, die Sie vielleicht hatten. Versuchen Sie sich daran zu erinnern, welche verwirrten Gedanken Ihnen in den Sinn kamen.

Am Anfang wird dies Ihre ganze Aufmerksamkeit in Anspruch nehmen. Sie können die Übungen im Sitzen, im Bus oder beim Warten auf jemanden im Büro durchführen. Einige von Ihnen können die Übung vielleicht durchführen, während Sie eine mehr oder weniger automatische Reihe von Handlungen ausführen - aber versuchen Sie nicht, sie zum Beispiel beim Autofahren auszuführen.

Wenn Sie darin geübt werden, tun Sie absichtlich etwas anderes zur gleichen Zeit - zum Beispiel eine körperliche Aktivität. Wenn die meisten von euch mit dieser Übung beginnen, wird es euch fast so vorkommen, als wärt ihr gestern schlafgewandelt. Die präzise, feine Abstimmung der Sinne mit der körperlichen Aktivität wird Ihnen einfach verloren vorkommen; doch wenn Sie Fortschritte machen, werden die Details klar werden, und Sie werden feststellen, dass Sie in der Lage sind.

Ihr haltet zumindest bestimmte Aspekte der gestrigen Realität in eurem Geist fest, so wie ihr auch heute noch daran festhaltet.

Im Großen und Ganzen gibt es andere ganze Leben, die für dich im Wesentlichen so vergessen sind wie das Gestern. Aber auch diese sind eine sekundäre Reihe von Aktivitäten, die unter eurem gegenwärtigen Hauptanliegen liegen. Sie sind genauso unbewusst ein Teil Ihrer Gegenwart und genauso mit ihr verbunden wie das Gestern. Nun zum zweiten Teil der Übung...

Stellen Sie sich lebhaft vor, was Sie morgen tun werden, und planen Sie detailliert einen wahrscheinlichen Tag, der sich ganz natürlich aus Ihren derzeitigen Erfahrungen, Ihrem

Verhalten und Ihren Zielen ergibt. Führen Sie diesen Plan genauso durch wie den ersten Teil der Übung. Die Realität dieses Tages wird von Ihren Zellen bereits vorweggenommen. Ihr Körper hat sich darauf vorbereitet, alle seine Funktionen projizieren präkognitiv ihre eigenen Existenzen hinein. Ihr "zukünftiges" Leben existiert auf die gleiche Weise und wächst in Ihren Worten genauso aus Ihrer Gegenwart, wie das Morgen aus Ihrem Heute wächst. Durch die Übung wird Ihr normales Bewusstsein einfach mit dem Gefühl seiner eigenen Flexibilität vertraut gemacht. Sie werden die unsichtbaren Muskeln Ihres Bewusstseins so sicher trainieren, wie Sie Ihren Körper mit Gymnastik trainieren könnten.

Für andere Teile Ihres Selbst scheinen Sie ein Schlafwandler zu sein. Die volle schöpferische Beteiligung in jedem Augenblick erweckt Sie jedoch zu Ihren eigenen Potenzialen und ermöglicht Ihnen daher, eine Einheit zwischen Ihrem eigenen Bewusstsein und dem Verständnis Ihrer physischen Zellen zu erleben. Diese Zellen sind ebenso spirituell wie eure Seele. In eurer Gesellschaft wird euch auf die eine oder andere Weise beigebracht, euch selbst nicht zu vertrauen. Es gibt verschiedene Schulen und Religionen, die versuchen, die Gültigkeit des Selbst zum Ausdruck zu bringen, aber ihre Verzerrungen haben die grundlegende Authentizität der Lehren unterdrückt.

So gesehen hat Ruburt als Mitglied eurer Gesellschaft, das schließlich, wie ihr [Joseph], die derzeitigen Glaubenssysteme über Bord geworfen hat, bei Null angefangen. Eine Zeit lang hat er einfach zwischen den Glaubenssystemen gependelt, einige ganz verworfen, Teile anderer akzeptiert; aber hauptsächlich war er ein Pionier - und das, während er den frei unverwirklichten, grundlegenden Glauben der Gesellschaft in sich trug, dass man dem Selbst nicht trauen kann... Während dieser emotional unsichtbare Glaube getragen wird, muss alles, was das Selbst tut, hinterfragt und auf die Probe gestellt werden; in der Zwischenzeit werden Überzeugungen, die andere gestützt haben, ausgesetzt. Die Entwicklung von Ruburts Fähigkeiten würde ihn daher von beruhigenden Strukturen wegführen, während er nach anderen suchte, die ihn stützten. Er hat vieles von dem, was er gelernt hat, auf die Probe gestellt. Seine eigene Persönlichkeit hat sich in jeder Hinsicht weiterentwickelt, vor allem im Umgang mit anderen und in der persönlichen Kreativität... Er hat unsere Informationen in der Welt, die er kennt, getestet. Er fühlte, dass dies notwendig war ... Denn wie könnte das Selbst, dem beigebracht wurde, dass es schlecht ist, Gutes hervorbringen?

Es gab Rahmenbedingungen, die ihm hätten helfen können, aber er erkannte, dass sie an sich nicht gültig waren, und verließ sich daher nicht auf sie.

## **Den Traumraum erweitern**

Ob Sie sich an Ihre Träume erinnern oder nicht, Sie bilden sich, während sie geschehen. Es kann jedoch sein, dass Sie plötzlich "erwachen", während Sie sich noch im Traumzustand befinden, und das Drama erkennen, das Sie selbst geschaffen haben. An diesem Punkt werden Sie die Tatsache verstehen, dass das Schauspiel, obwohl es ziemlich real erscheint, bis zu einem gewissen Grad halluzinatorisch ist. Wenn Sie es vorziehen, können Sie die Bühne sofort verlassen, indem Sie sagen: "Dieses Stück gefällt mir nicht, und deshalb werde ich es nicht mehr erschaffen". Sie stehen dann vielleicht vor einer leeren Bühne, sind kurzzeitig verwirrt über die plötzliche Abwesenheit von Aktivität und beginnen sofort, ein anderes Traumstück zu erschaffen, das Ihnen mehr zusagt.

Wenn Sie jedoch zunächst innehalten und einen Moment warten, können Sie beginnen, die

Umgebung zu erahnen, die als Bühne dient: die natürliche Landschaft der Traumrealität. Wenn Sie sich im Wachleben von einem Ereignis oder einem Ort trennen wollen, versuchen Sie, sich räumlich von ihm zu entfernen. In der Traumrealität laufen die Ereignisse anders ab, und die Orte tauchen um Sie herum auf. Wenn Sie mit Menschen oder Ereignissen zusammentreffen, die Ihnen nicht gefallen, dann müssen Sie einfach Ihre Aufmerksamkeit von ihnen abwenden, und sie verschwinden aus Ihrer Wahrnehmung. In der physischen Realität können Sie sich ziemlich frei durch den Raum bewegen, aber Sie reisen zum Beispiel nicht von einer Stadt in eine andere, wenn Sie es nicht wollen. Es wird eine Absicht geltend gemacht. Das ist so offensichtlich, dass euch seine Bedeutung entgeht: Aber es ist die Absicht, die euch durch den Raum bewegt, und die hinter all eurer physischen Fortbewegung steht. Ihr benutzt Schiffe, Autos, Züge, Flugzeuge, weil ihr an einen anderen Ort gehen wollt, und bestimmte Fahrzeuge funktionieren unter bestimmten Bedingungen am besten.

Im Wachzustand reist man an Orte. Sie kommen nicht zu Ihnen. In der Traumrealität jedoch bewirkt Ihre Absicht, dass Orte um Sie herum auftauchen. Sie kommen zu Ihnen, und nicht umgekehrt. Sie bilden und ziehen "Orte" an, oder eine Art inneren Raum, in dem Sie dann bestimmte Erfahrungen machen.

Dieser innere Raum "verdrängt" den normalen Raum nicht und stößt ihn auch nicht beiseite. Es handelt sich jedoch um die Schaffung einer bestimmten inneren Umgebung oder eines bestimmten Ortes.

Diejenigen unter Ihnen, die neugierig sind, können dieses Experiment ausprobieren.

Versuchen Sie im Traum, den Raum, in dem Sie sich befinden, zu erweitern. Wenn Sie sich in einem Raum befinden, gehen Sie von diesem in einen anderen. Wenn Sie sich auf einer Straße befinden, folgen Sie ihr so weit wie möglich, oder biegen Sie um eine Ecke. Wenn Sie nicht aus eigenen Gründen Vorstellungen von Begrenzungen entwickeln, werden Sie feststellen, dass Sie den inneren Raum tatsächlich erweitern können. Es gibt keinen Punkt, an dem ein Ende erscheinen muss.

Die Eigenschaften des inneren Raums sind also endlos. Die meisten Menschen sind nicht so geübt in der Traummanipulation, aber sicherlich werden sich einige meiner Leser an das erinnern können, was ich sage, während sie träumen. Zu diesen Menschen sage ich: "Schauen Sie sich im Traumzustand um. Versuchen Sie, jeden Ort, an dem Sie sich befinden, zu erweitern. Wenn Sie sich in einem Haus befinden, denken Sie daran, aus dem Fenster zu schauen. Und sobald Sie zu diesem Fenster gehen, wird eine Szene erscheinen. Sie können aus diesem Traumhaus in eine andere Umgebung gehen; und zumindest theoretisch können Sie diese Welt erkunden, und der Raum darin wird sich ausdehnen. Es wird keine Stelle im Traum geben, an

der die Umgebung aufhört.

Das, was Sie als Außenraum bezeichnen, dehnt sich auf genau dieselbe Weise aus. In dieser Hinsicht spiegelt die Traumrealität getreu das wider, was Sie als die Natur der Außenwelt bezeichnen.

Die Erfahrung auf der Erde ist, selbst in euren Begriffen, viel vielfältiger, als ihr euch jemals bewusst vorstellen könnt. Das intime Leben eines Menschen in einem Land mit seiner Kultur unterscheidet sich sehr von dem eines Individuums, das aus einer anderen Art von Kultur kommt, mit ihren eigenen Vorstellungen von Kunst, Geschichte, Politik, Religion oder Recht. Da ihr euch notwendigerweise auf Ähnlichkeiten konzentriert, besitzt die physische Welt ihre Kohärenz durch die Natur des Traumzustandes. Die unbekannte Realität wird Ihnen vor Augen geführt, und es gibt keinen biologischen, mentalen oder psychischen Grund, warum Sie nicht

lernen können, Ihre eigene Traumrealität zu nutzen und zu verstehen.

## Ausdehnung der Traumzeit

Sie leben jedoch in einer wachen und einer träumenden geistigen Umgebung. In beiden Umgebungen sind Sie bewusst.

Ihre Traumerfahrung stellt eine zentrale Realität dar, wie das Zentrum eines Rades. Ihre physische Welt ist eine Speiche. Durch die Natur des Traumzustandes sind Sie mit all Ihren anderen gleichzeitigen Existenzen verbunden. Die unbekannte Realität wird Ihnen dort präsentiert, und es gibt keinen biologischen, mentalen oder psychischen Grund, warum Sie nicht lernen können, Ihre eigene Traumrealität zu nutzen und zu verstehen.

In euren Träumen, in euren Begriffen, erscheint eure persönliche Vergangenheit in der Gegenwart, so dass in diesen Begriffen auch die Vergangenheit der Spezies vorkommt. Zukünftige Wahrscheinlichkeiten werden dort auch ausgearbeitet, so dass die Spezies individuell und in ihrer Gesamtheit über ihre wahrscheinliche Zukunft entscheidet. Viele sind der Meinung, dass ein Studium der Traumrealität euch weiter von der euch bekannten Welt wegführt. Stattdessen würde es Sie ganz praktisch mit dieser Welt verbinden.

Ich sagte (im Zusammenhang mit Praxiselement 15), dass sich der innere Raum ausdehnt, aber auch die innere Zeit. Diejenigen von euch, die sich noch daran erinnern können, sollten das folgende Experiment versuchen.

Wenn Sie sich in einem Traum befinden, sagen Sie sich, dass Sie wissen werden, was passiert ist, bevor Sie in den Traum eingetreten sind, und dass die Vergangenheit von diesem Moment an nach außen wachsen wird. Auch hier wird es keinen Ort geben, an dem die Zeit stehen bleibt. Die Zeit in einem Traum "verdrängt" nicht die physische Zeit. Sie öffnet sich von ihr aus. Auch die äußere Zeit funktioniert auf dieselbe Weise, auch wenn Sie sich dessen nicht bewusst sind. Die Zeit dehnt sich in alle Richtungen und von jedem beliebigen Punkt aus. Die Vergangenheit ist nie abgeschlossen, und die Zukunft wird nie konkret gestaltet. Sie entscheiden sich dafür, bestimmte Versionen von Ereignissen zu erleben. Diese ordnen Sie dann und knabbern sie sozusagen "Stück für Stück" an.

Die Kreativität eines jeden Wesens ist endlos, und doch werden alle Möglichkeiten der Erfahrung erforscht. Der arme Mann träumt vielleicht, er sei ein König. Eine Königin, die ihrer Rolle überdrüssig ist, träumt vielleicht davon, ein Bauernmädchen zu sein. In der physischen Zeit, die ihr kennt, ist der König immer noch ein König und die Königin eine Königin. Dennoch sind ihre Träume nicht so uncharakteristisch oder so weit von ihren Erfahrungen entfernt, wie es vielleicht den Anschein hat. In größerer Hinsicht war der König ein Bettler und die Königin eine Bäuerin. Sie folgen im Sinne der Kontinuität einer Version Ihrer selbst zu einem bestimmten Zeitpunkt. Viele Menschen erkennen intuitiv, dass das Selbst vielgestaltig und nicht einzigartig ist. Dieses Erkenntnis wird in der Regel in Form von Reinkarnation ausgedrückt, so dass das Selbst als eine Reise durch die Jahrhunderte gesehen wird, die durch die Türen des Todes und des Lebens in andere Zeiten und Orte führt.

Die grundlegende Natur der Realität zeigt sich nämlich ganz deutlich in der Natur des Traumzustands, in dem man sich in einer beliebigen Nacht in vielen Rollen gleichzeitig

wiederfinden kann. Sie können das Geschlecht, die soziale Stellung, die nationale oder religiöse Zugehörigkeit und das Alter wechseln und sich dennoch als Sie selbst erkennen.

## **Volle Konzentration in der physischen Realität erleben**

Jede besondere "Station" des Bewusstseins nimmt eine andere Art von Realität wahr, und wie bereits erwähnt (z.B. in Sitzung 711), stellen Sie sich normalerweise die meiste Zeit auf Ihre Heimatstation ein. Wenn Sie Ihren Fokus nur ein wenig wegdrehen, erscheint die Welt anders; und wenn dieser leicht veränderte Fokus der vorherrschende wäre, dann würde die Welt so erscheinen. Jeder Aspekt der Psyche nimmt die Realität wahr, auf die er fokussiert ist, und diese Realität ist auch die Materialisierung eines bestimmten Zustands der Psyche, der nach außen projiziert wird. Sie können lernen, anderen Realitäten zu begegnen, indem Sie Ihre Position innerhalb Ihrer eigenen Psyche verändern.

Um damit zu beginnen, müsst ihr zunächst mit der Funktionsweise eures eigenen Bewusstseins vertraut werden, das auf die physische Welt gerichtet ist. Ihr könnt nicht wissen, wann ihr euch auf eine andere Realität fokussiert, wenn ihr nicht einmal wisst, wie es sich anfühlt, wenn ihr euch ganz auf eure eigene Realität konzentriert. Viele Menschen gehen in diesen Zustand hinein und wieder heraus, ohne sich dessen bewusst zu sein, und andere sind in der Lage, ihr eigenes "inneres Abdriften" zu verfolgen. Hier stellt einfaches Tagträumen eine leichte Verschiebung des Bewusstseins aus den direkt gegebenen Sinnesdaten heraus dar.

Wenn Sie einen UKW-Radiosender hören, gibt es ein praktisches Lock-in-Gerät, das den Sender automatisch im Blick behält und verhindert, dass das Programm "abdriftet". Auf die gleiche Weise entfernen Sie sich beim Tagträumen von Ihrem Heimatsender, obwohl Sie im Allgemeinen immer noch einen Bezug zu ihm haben. Sie haben aber auch das mentale Äquivalent zum Lock-in-Mechanismus des FM. Wenn Ihre Gedanken oder Erfahrungen zu weit abschweifen, bringt diese mentale Vorrichtung sie wieder in die richtige Richtung. Normalerweise geschieht dies automatisch - eine erlernte Reaktion, die mittlerweile fast instinktiv zu sein scheint.

Ihr müsst lernen, diesen Mechanismus bewusst für eure eigenen Zwecke zu nutzen, denn er ist äußerst praktisch. Viele von euch achten nicht auf ihre eigene Erfahrung, subjektiv gesprochen, und so driftet ihr in dieser Realität in den klaren Fokus hinein und wieder heraus, ohne es zu bemerken. Oft ist euer Tagesprogramm nicht annähernd so klar und fokussiert, wie es sein sollte, sondern voller Rauschen; und obwohl euch das ärgern mag, nehmt ihr es oft in Kauf oder gewöhnt euch sogar so sehr an den Mangel an Harmonie, dass ihr vergesst, wie ein klarer Empfang ist. In dieser Welt seid ihr jedoch von vertrauten Objekten, Details und Ideen umgeben, und eure Hauptorientierung ist physisch, so dass ihr allein aus Gewohnheit agieren könnt, auch wenn ihr in eurer Realität nicht so gut fokussiert seid, wie ihr es sein solltet.

Wenn Sie sich jedoch in andere Systeme begeben, können Sie sich nicht auf Ihre Gewohnheiten verlassen. In der Tat können sie dann nur zu eurem geistigen Durcheinander beitragen und sich in "Statik" verwandeln, also müsst ihr zuallererst lernen, was ein klarer Fokus ist. Ihr werdet es nicht lernen, wenn ihr versucht, eurer eigenen Realität zu entfliehen oder eure Sinne zu betäuben. Dies kann euch nur lehren, was es bedeutet, sich nicht zu konzentrieren, und in welcher Realität ihr auch immer auftaucht, ist die Fähigkeit, sich klar und gut zu konzentrieren, eine Voraussetzung. Wenn ihr einmal gelernt habt, euch wirklich einzustimmen, dann werdet ihr verstehen, was es bedeutet, die Richtung eures Fokus zu ändern.

Eine der einfachsten Übungen ist kaum originell, aber von großem Nutzen.

Versuchen Sie, alle Ihre gegenwärtigen Sinnesdaten so vollständig wie möglich zu erfahren. Das strafft Ihren gesamten physischen und psychischen Organismus und bringt alle Ihre Wahrnehmungen zusammen, so dass sich Ihr Bewusstsein vollständig öffnet. Körper und Geist arbeiten zusammen. Sie erleben ein unmittelbares Gefühl der Macht, weil Ihre Fähigkeiten auf das Maximum ihrer Möglichkeiten ausgerichtet sind. In einem physischen Moment können Sie sozusagen direkt auf der Stelle handeln.

Setzen Sie sich mit leicht geöffneten Augen hin und lassen Sie Ihren Blick alles aufnehmen, was vor Ihnen liegt. Starren Sie nicht. Erforschen Sie aber gleichzeitig das gesamte Blickfeld, hören Sie auf alles. Identifizieren Sie alle Geräusche, wenn Sie können, und ordnen Sie sie gedanklich den Objekten zu, denen sie entsprechen, auch wenn die Objekte unsichtbar sein mögen. Setzen Sie sich bequem hin, aber versuchen Sie nicht, sich großartig zu entspannen. Spüren Sie stattdessen Ihren Körper auf eine wache Art und Weise - nicht auf eine schläfrige, distanzierte Art. Achten Sie zum Beispiel auf den Druck, den er auf den Stuhl ausübt, und auf die Temperatur, die schwankt: Ihre Hände sind vielleicht warm und Ihre Füße kalt, oder Ihr Bauch ist heiß und Ihr Kopf kalt. Spüren Sie also ganz bewusst die Empfindungen Ihres Körpers. Gibt es einen Geschmack in Ihrem Mund? Welche Gerüche nimmst du wahr?

Nehmen Sie sich so viel Zeit für diese Übung, wie Sie möchten. Sie versetzt Sie klar in Ihr Universum. Diese Übung eignet sich hervorragend, bevor Sie ein Experiment beginnen - und nachdem Sie es beendet haben -, bei dem es um eine Veränderung des Bewusstseins geht. Jetzt: Bringen Sie all diese Empfindungen zusammen. Versuchen Sie, sich aller gleichzeitig bewusst zu sein, so dass eine Wahrnehmung die andere ergänzt. Wenn Sie feststellen, dass Sie sich mehr mit einer bestimmten Wahrnehmung beschäftigen, dann versuchen Sie, die ignorierten Wahrnehmungen auf denselben klaren Fokus zu bringen. Lassen Sie sie alle zusammen ein brillantes Bewusstsein des Augenblicks bilden.

Wenn Sie diese Übung im Anschluss an ein Experiment mit einer Bewusstseinsveränderung durchführen, dann beenden Sie sie hier und gehen Sie Ihren anderen Anliegen nach. Sie können sie auch als einen ersten Schritt nutzen, der Ihnen hilft, ein Gefühl für Ihre eigene innere Beweglichkeit zu bekommen. Gehen Sie dazu wie vorgegeben vor, und wenn Sie den Moment so klar wie möglich wahrgenommen haben, dann lassen Sie ihn willentlich los. Lassen Sie die Einheit verschwinden, soweit es Ihr bewusstes Denken betrifft. Verbinden Sie die Töne, die Sie hören, nicht mehr mit den entsprechenden Objekten. Versuchen Sie nicht, Sehen und Hören zu vereinen. Lassen Sie das Paket sozusagen als eine einheitliche Gruppe von Wahrnehmungen fallen. Die frühere Klarheit des Augenblicks wird sich in etwas anderes verwandelt haben. Nehmen Sie, wenn Sie wollen, ein Geräusch, z.B. das eines vorbeifahrenden Autos, und folgen Sie mit geschlossenen Augen dem Geräusch in Ihrem Geist. Lassen Sie die Augen geschlossen. Werden Sie sich aller Wahrnehmungen bewusst, die Sie erreichen, aber urteilen oder bewerten Sie dieses Mal nicht. Dann öffnen Sie blitzschnell die Augen, machen Sie Ihren Körper wach und versuchen Sie, alle Ihre Wahrnehmungen wieder so körperlich und klar wie möglich zusammenzubringen.

Wenn Sie diesmal die Sinneswelt vor Ihnen haben, lassen Sie sie sozusagen zum Höhepunkt kommen, dann schließen Sie wieder die Augen und lassen sie wegfallen. Fokussieren Sie nicht. Entfokussieren Sie sich vielmehr.

Wenn ihr dies oft genug getan habt, so dass ihr euch des Kontrasts bewusst seid, werdet ihr ein subjektives Gefühl haben, einen Punkt des Wissens in euch selbst, der euch klar anzeigt, wie sich euer Bewusstsein anfühlt, wenn es an seinem feinsten Fokuspunkt in der physischen Realität ist.

Versuchen Sie im Laufe Ihres Tages ab und zu, sich diesen Punkt wieder ins Gedächtnis zu rufen und alle Daten in den klarsten möglichen Glanz zu bringen. Sie werden feststellen, dass diese Übung, wenn Sie sie fortsetzen, Ihre normale Erfahrung enorm bereichern wird. Sie werden feststellen, dass es Ihnen viel leichter fällt, sich zu konzentrieren, zuzuhören.

Wachsamkeit bedeutet, aufmerksam zu sein und sich zu kümmern. Diese Übung wird es Ihnen also ermöglichen, aufmerksam zu sein - Ihr Bewusstsein so klar und lebendig wie möglich auf die Dinge zu richten, um die es geht. Das subjektive Wissen um Ihren eigenen, feinsten Fokus wird Ihnen auch als Bezugspunkt für viele andere Übungen dienen.

## **Notieren Sie Ihre Gedanken zu möglichen Aktionen für einen Tag**

Die "private Psyche" klingt wie ein schöner Begriff, aber er ist bedeutungslos, wenn Sie ihn nicht auf Ihre Psyche anwenden. Eine kleine Selbstuntersuchung sollte Ihnen zeigen, dass Sie auf sehr einfache Weise immer über Wahrscheinlichkeiten nachdenken. Sie treffen immer eine Wahl zwischen wahrscheinlichen Handlungen und alternativen Wegen. Eine Wahl setzt wahrscheinliche Handlungen voraus, von denen jede möglich ist und die sich in Ihrem Realitätssystem verwirklichen können. Ihre private Erfahrung ist viel mehr mit solchen Entscheidungen gefüllt, als Ihnen normalerweise bewusst ist. Es gibt winzige, harmlose Fälle, die täglich auftauchen: Soll ich ins Kino oder zum Bowling gehen?" "Soll ich mir jetzt oder später die Zähne putzen?" "Soll ich meinem Freund heute oder morgen schreiben? Es gibt auch wichtigere Fragen, die mit der Karriere, der Lebensweise oder anderen tieferen Verstrickungen zu tun haben. In Ihren Worten: Jede Entscheidung, die Sie treffen, verändert die Realität, die Sie kennen, auf die eine oder andere Weise.

Als Übung notieren Sie etwa einen Tag lang alle Momente, in denen Sie an mögliche große oder kleine Handlungen denken. Versuchen Sie in Gedanken nachzuvollziehen, "was hätte passieren können", wenn Sie den Weg gewählt hätten, den Sie nicht eingeschlagen haben. Stellen Sie sich dann vor, was als Ergebnis Ihrer Entscheidungen geschehen könnte. Sie sind ein Mitglied der Spezies. Jede Entscheidung, die Sie privat treffen, wirkt sich biologisch und psychisch auf sie aus.

Man kann buchstäblich zwischen Gesundheit und Krankheit wählen, zwischen einer Konzentration auf das Geistige mehr als auf das Körperliche oder auf das Körperliche mehr als auf das Geistige. Solche privaten Entscheidungen beeinflussen das genetische Erbe der Spezies. Ihre Absicht ist von entscheidender Bedeutung, denn Sie können Ihre eigenen genetischen Botschaften innerhalb bestimmter Grenzen verändern. Ihr könnt zum Beispiel eine Zelle oder eine Gruppe von Zellen dazu bringen, ihr Selbstbild zu verändern; und auch das tut ihr oft - so wie ihr euch selbst von Krankheiten geheilt habt, weil ihr die Absicht hattet, gesund zu werden. Die Absicht wird bewusst sein, auch wenn die Mittel es vielleicht nicht sind. Punkt. In einem solchen Fall werden jedoch die Selbstheilungsqualitäten der Zellen gestärkt, und die Selbstheilungsfähigkeiten der Spezies werden ebenfalls gestärkt.

Ihre private Psyche ist eng mit Ihrer irdischen Existenz verbunden, und in Ihrem Traumzustand beschäftigen Sie sich mit wahrscheinlichen Handlungen und erarbeiten in diesem Zustand oft die Lösungen für Probleme oder Fragen, die sich im Zusammenhang mit wahrscheinlichen Abläufen ergeben.

Bei vielen Gelegenheiten stellen Sie sich dann ein Problem: "Soll ich dies oder jenes tun?" und bilden einen Traum, in dem Sie die wahrscheinlichen Zukünfte durchspielen, die sich aus den verfügbaren Wegen ergeben würden. Während ihr schläft und träumt, folgt eure chemische und hormonelle Aktivität getreu dem Verlauf eurer Träume. Selbst in eurer akzeptierten Realität reagiert ihr also in einem solchen Traum auf wahrscheinliche Ereignisse ebenso wie auf die Ereignisse, die ihr für die wache physische Erfahrung ausgewählt habt. Ihr tägliches Leben ist davon betroffen, weil Sie sich in einem solchen Traum mit wahrscheinlichen Vorhersehbarkeiten beschäftigen. Ihr seid jedoch nicht allein, denn jedes lebende Individuum hat auch seine privaten Träume, und diese tragen dazu bei, die akzeptierte Wahrscheinlichkeitsfolge des folgenden Tages und der "kommenden Zeit" zu bilden. Die persönlichen Entscheidungen summieren sich zu den globalen Ereignissen eines bestimmten Tages.

Es gibt Länder des Geistes. Das heißt, der Geist hat seine eigenen "Zivilisationen", seine eigene persönliche Kultur und Geographie, seine eigene Geschichte und Neigungen. Aber der Geist ist mit dem physischen Gehirn verbunden, und so ist in seinen [des Gehirns] Falten ein archäologisches Gedächtnis verborgen. Bis zu einem gewissen Grad hängt das, was ihr jetzt wisst, von dem ab, was in euren Begriffen bekannt sein wird und bekannt gewesen ist. Die "vergangenen" Rassen jener Menschen leben bis zu einem gewissen Grad in eurem Jetzt, ebenso wie diejenigen, die scheinbar danach kommen werden.

Idealerweise kann also die Geschichte eurer Spezies ganz klar in der Psyche entdeckt werden; und wahre archäologische Ereignisse werden nicht nur durch das Freilegen von Steinen und Relikten gefunden, sondern indem man sozusagen die Erinnerungen, die in der Psyche wohnen, ans Licht bringt.

## **Verlassen Sie Ihr eigenes Weltbild**

Wenn du die natürliche Anmut deines Wesens nicht verstehst, dann wirst du, wenn du einige der hier beschriebenen Übungen ausprobierst, sie automatisch in eine Reihe von einschränkenden Glaubenssätzen umsetzen.

Sie sind mit Ihrer eigenen Sicht der Welt vertraut. Wenn Sie jedoch Ihre gewohnte Orientierung verlassen und den Fokus Ihres Bewusstseins verändern, können Sie Ihre neue Erfahrung genauso strukturieren wie Ihre physische Erfahrung. Gleichzeitig sind Sie aber auch freier. Ihr habt einen größeren Spielraum. Ihr seid es gewohnt, eure Überzeugungen auf physische Objekte und Ereignisse zu projizieren. Wenn Sie Ihre Heimatstation verlassen, präsentieren sich diese Objekte und Ereignisse nicht mehr auf dieselbe Weise.

Oft stößt man auf eigene Strukturen, die nicht mehr in der gewohnten Erfahrungswelt verborgen sind. Diese können dann in einem ganz anderen Licht erscheinen. Vielleicht sind Sie überzeugt, dass Sie böse sind, nur weil Sie körperlich sind. Sie glauben vielleicht, dass die Seele in den Körper "hinabsteigt" und dass der Körper daher niedriger, minderwertig und eine degradierte Version dessen ist, "was Sie wirklich sind". Gleichzeitig weiß Ihr eigenes physisches Wesen es

besser und kann ein solches Konzept im Grunde nicht akzeptieren. Im täglichen Leben projizieren Sie diese Vorstellung von Unwert vielleicht auf eine andere Person, die Ihnen dann als Feind erscheint, oder auf eine andere Nation. Im Allgemeinen wählen Sie vielleicht Tiere, um die Rolle des Feindes zu spielen, oder Mitglieder einer anderen Religion oder einer politischen Partei.

In jedem Fall werden Sie in Ihrem Privatleben kaum jemals auf Ihren Glauben an Ihren eigenen Unwert oder an das Böse stoßen. Sie werden nicht bemerken, dass Sie sich selbst als den Feind betrachten. Sie werden so sehr davon überzeugt sein, dass Ihre Projektion (auf andere) der Feind ist, dass es keinen Spielraum gibt, den Sie nutzen können, denn alle Ihre Gefühle des Selbsthasses oder der Selbstangst werden nach außen gerichtet sein.

Wenn Sie beginnen, Ihre Heimatstation zu verlassen und Ihren Fokus zu verändern, lassen Sie jedoch die besonderen vertrauten Rezeptoren für Ihre Projektionen hinter sich. Wenn Sie das Ouija-Brett oder das automatische Schreiben verwenden, werden Sie vielleicht sofort mit diesem Material konfrontiert, das Sie in der Vergangenheit unterdrückt haben. Wenn es auftaucht, projizieren Sie es vielleicht wieder aus sich heraus, aber auf eine andere Art und Weise. Anstatt zu denken, dass Sie mit einem großen Philosophen oder einer "alten Seele" in Kontakt sind, glauben Sie vielleicht, dass Sie stattdessen einen Dämon oder einen Teufel besuchen oder dass Sie von einem bösen Geist besessen sind. In einem solchen Fall werden Sie bereits von der Macht des Bösen überzeugt sein. Ihre natürlichen Gefühle, die Sie verleugnen, werden ebenfalls mit der großen Last der Verdrängung belastet sein. Sie können von dem Gefühl erfüllt sein, dass Sie sich inmitten eines großen kosmischen Kampfes zwischen den Mächten des Guten und des Bösen befinden - und in der Tat stellt dies oft ein gültiges Bild Ihrer eigenen Weltsicht dar. Das alles ist nicht notwendig. Die Übungen, die ich vorschlage, bergen keine Gefahr in sich. Sie sind in weitaus größerer Gefahr, je länger Sie Ihre natürlichen Gefühle unterdrücken, und Bewusstseinsveränderungen bieten Ihnen oft den Rahmen, in dem diese zu Tage treten. Wenn sie nicht auf die eine oder andere Weise ans Licht kommen, dann ist es sehr gut möglich, dass die verleugnete Energie dahinter in zerrütteten Beziehungen oder Krankheiten zum Vorschein kommt. "Psychische Erkundungen" verursachen niemals derartige Schwierigkeiten, noch verstärken sie die ursprünglichen Probleme. Im Gegenteil, sie sind oft sehr therapeutisch, und sie bieten der Persönlichkeit eine Alternative - eine Alternative zur fortgesetzten Unterdrückung, die buchstäblich unerträglich wäre.

Wenn Sie normalerweise in der Lage sind, mit der physischen Realität umzugehen, werden Sie keine Schwierigkeiten bei Bewusstseinsveränderungen oder beim Verlassen Ihrer Heimatstation haben. Seien Sie jedoch vernünftig: Wenn Sie in New York City Schwierigkeiten haben, werden Sie diese höchstwahrscheinlich in einer anderen Form vorfinden, egal wohin Sie reisen. Ein Umgebungswechsel kann Ihnen helfen, einen klaren Kopf zu bekommen, indem Sie Ihre gewohnte Orientierung ändern, so dass Sie sich selbst klarer sehen und davon profitieren können. Das Gleiche gilt, wenn Sie Ihren Heimatbahnhof verlassen. Hier sind die möglichen Vorteile weitaus größer als im normalen Leben und auf Reisen, aber Sie sind immer noch Sie selbst. Es ist unmöglich, die Realität nicht auf irgendeine Weise zu strukturieren. Die Realität impliziert eine Strukturierung.

Wenn man aber auf Reisen immer seine eigene Weltsicht mitnimmt, auch in seiner eigenen Welt, dann sieht man nie die "nackte Kultur". Man ist immer ein Tourist, der seine heimatlichen Utensilien mit sich führt und Angst hat, sie aufzugeben. Wenn Sie Amerikaner, Engländer oder Europäer sind, übernachten Sie in kosmopolitischen Hotels, wenn Sie andere Regionen der Welt besuchen. Sie sehen andere Kulturen immer mit Ihren eigenen Augen. Wenn Sie nun Ihre

Heimatstation verlassen und Ihr Bewusstsein verändern, sind Sie immer ein Tourist, wenn Sie Ihr eigenes Gepäck an Ideen mitnehmen und Ihre Erfahrungen durch Ihre persönlichen, kulturellen Überzeugungen interpretieren. Es ist nichts Unkonventionelles an Göttern und Dämonen, guten oder bösen Geistern. Das sind ganz konventionelle Interpretationen von Erfahrungen mit religiösen Untertönen. Sekten sind einfach nur Gegenkonventionen, und sie sind auf ihre Weise genauso dogmatisch wie die Systeme, die sie ablehnen.

Wenn Sie diese Übungen ausprobieren, versuchen Sie also ehrlich, Ihre konventionellen Vorstellungen hinter sich zu lassen. Treten Sie aus Ihrem eigenen Weltbild heraus. Es gibt eine Übung, die Ihnen dabei helfen wird:

Schließen Sie die Augen. Stellen Sie sich ein Foto von sich selbst vor (in Klammern: Ja, wir sind endlich wieder bei Fotos). Vor Ihrem geistigen Auge sehen Sie das Foto von sich selbst auf einem Tisch oder Schreibtisch. Wenn Sie gedanklich mit einem bestimmten Schnappschuss arbeiten, dann notieren Sie die anderen Gegenstände auf dem Bild. Wenn das Foto rein imaginär ist, dann erschaffen Sie eine Umgebung um das Bild von Ihnen.

Betrachten Sie das Bild in Ihrem Geist so, wie es auf dem Schnappschuss existiert, und sehen Sie es so, als ob es nur die anderen Objekte wahrnimmt, die es umgeben. Seine Welt ist durch die vier Ränder des Bildes begrenzt. Versuchen Sie, Ihr Bewusstsein in dieses Bild von sich selbst zu versetzen. Ihr Weltbild ist auf das Foto selbst beschränkt. Sehen Sie nun vor Ihrem geistigen Auge, wie dieses Bild aus dem Schnappschuss auf den Schreibtisch oder den Tisch tritt. Die Umgebung des physischen Raums wird dieser kleinen Zelle gigantisch erscheinen. Allein der Maßstab und die Proportionen werden ganz anders sein. Stellen Sie sich vor, dass dieses Miniaturbild in dem physischen Raum navigiert und dann nach draußen geht, und es wird sich eine ziemlich erweiterte Weltsicht ergeben.

Bei Traumreisen ist es durchaus möglich, zu anderen Zivilisationen zu reisen - zu denen in Ihrer Vergangenheit oder Zukunft oder sogar zu Welten, deren Realität in anderen wahrscheinlichen Systemen existiert. Es gibt sogar eine Art "Kreuzung", denn Sie beeinflussen jedes Realitätssystem, mit dem Sie Erfahrung haben. Es gibt keine geschlossenen Realitäten, nur scheinbare Grenzen, die sie zu trennen scheinen. Je engstirniger jedoch Ihre eigene Weltsicht ist, desto weniger werden Sie sich an ihre Träume oder ihre Aktivitäten erinnern, oder desto verzerrter werden Ihre "Traumschnappschüsse" sein.

## **Abweichen von Ihrem besten Fokus**

Ihr müsst von eurer eigenen subjektiven Erfahrung ausgehen. Wenn ihr also euren eigenen feinsten Fokuspunkt findet, dann ist das euer klarster Empfang für eure eigene Heimatstation. Ihr mögt das Gefühl haben, dass er eine bestimmte Position in eurer inneren Vision oder in eurem Kopf hat, oder ihr mögt feststellen, dass ihr ein eigenes Symbol habt, das ihn repräsentiert. Sie können ihn sich, wenn Sie wollen, als eine Senderanzeige auf Ihrem eigenen Radio- oder Fernsehgerät vorstellen, aber Ihr subjektives Erkennen dieses Punktes ist Ihr eigener Anhaltspunkt.

Als ich in unserer letzten Übung davon sprach, dass du deine klare Wahrnehmung fallen lassen sollst, und dir sagte, dass du das Sehen vom Hören trennen sollst, bist du in Bezug auf deine eigene Heimatstation abgedriftet. Dein Bewusstsein hat sich verirrt. Diesmal beginnt ihr mit dem

Punkt eures eigenen feinsten Fokus, den ihr festgelegt habt, und lasst euer Bewusstsein dann wie vorgegeben abschweifen. Lasst es nur in einer bestimmten Richtung nach rechts oder nach links wandern, je nachdem, was euch am natürlichsten erscheint. Auf diese Weise lenkst du es immer noch und lernst, dich zu orientieren. Nehmen Sie sich am Anfang höchstens 15 Minuten Zeit für diese Übung, aber lassen Sie Ihr Bewusstsein in die Richtung schweifen, die Sie gewählt haben.

Jeder Mensch wird hier seine eigenen Erfahrungen machen, aber allmählich scheinen bestimmte Arten von physischen Daten zu verschwinden, während andere in den Vordergrund rücken. Zum Beispiel können Sie im Geiste Töne hören, obwohl Sie wissen, dass sie keinen physischen Ursprung haben. Sie sehen vielleicht nichts in Ihrem Geist, oder Sie sehen Bilder, die keine äußere Verbindung zu haben scheinen, aber Sie hören nichts. Eine Zeit lang können gewöhnliche physische Daten weiterhin eindringen. Wenn dies der Fall ist, erkennen Sie es als Ihre Heimatstation an und lassen Sie sich geistig weiter davon entfernen. Was wichtig ist, ist Ihre eigene Empfindung, dass Sie die Mobilität Ihres Bewusstseins erleben. Wenn Sie jemals besorgt sind, kehren Sie einfach zu Ihrer Heimatstation zurück, nach links oder rechts, je nachdem, welche Richtung Sie gewählt haben. Ich gehe nicht davon aus, dass ihr "höher" oder "tiefer" als Richtungen benutzt, weil ihr sie aufgrund eurer Glaubenssätze interpretiert habt. Seien Sie nicht ungeduldig. Wenn Sie diese Übung über einen gewissen Zeitraum hinweg fortsetzen, werden Sie in der Lage sein, sich weiter zu entfernen, sich zu orientieren, während Sie mit dem Gefühl Ihres Selbst vertrauter werden. Allmählich werden Sie entdecken, dass diese inneren Sinnesdaten immer klarer werden, wenn Sie sich auf eine andere "Station" zubewegen, sie stellen die Realität dar, wie sie von einem anderen Bewusstseinszustand aus wahrgenommen wird.

Bei der ersten Reise von einer Heimatstation zu einer anderen, unbekanntem Station können Sie mit verschiedenen Arten von Durchsickern, Verzerrungen oder statischen Störungen in Kontakt kommen. Diese können erwartet werden. Sie sind einfach das Ergebnis davon, dass Sie noch nicht gelernt haben, Ihr eigenes Bewusstsein klar auf andere Arten von Fokus abzustimmen. Bevor Sie zum Beispiel den "nächsten" Sender empfangen können, sehen Sie vielleicht Geisterbilder in Ihrem Geist oder nehmen verzerrte Versionen Ihres eigenen Heimatsenders auf.

Sie haben für einen Moment auf den üblichen, gewohnten Organisationsprozess verzichtet, durch den Sie die reguläre physische Sinneswahrnehmung vereinen, so dass Sie, während Sie "zwischen den Stationen" sind, auf Signale von beiden Seiten stoßen können. Wenn ihr euren bewussten Fokus auf diese Weise verändert, entfernt ihr euch auch von dem Teil eurer Psyche, den ihr als ihr Zentrum betrachtet. Mit anderen Worten, ihr reist durch eure eigene Psyche, denn verschiedene Realitäten sind verschiedene Zustände der Psyche - materialisiert, nach außen projiziert und erlebt. Das gilt auch für Ihre Heimatstation oder Ihre physische Welt.

Selbst Ihr Heimatsender hat viele Programme, und Sie haben in der Regel ein Hauptprogramm eingestellt und andere ignoriert. Die Charaktere in Ihren "Lieblingsprogrammen" zu Hause können in ganz anderen Gestalten erscheinen, wenn Sie zwischen den Sendern wechseln, und Elemente anderer Programme, die Sie zu Hause ignoriert haben, können plötzlich für Sie sichtbar werden. Ich möchte Ihnen ein einfaches Beispiel geben. Zu Hause schalten Sie vielleicht religiöse Programme ein. Das bedeutet, dass Sie Ihr tägliches Leben nach sehr idealistischen Grundsätzen gestalten könnten. Sie können versuchen, das zu ignorieren, was Sie für andere Programme halten, die sich mit Hass, Angst oder Gewalt beschäftigen. Sie könnten Ihre physischen Daten so gut auf Ihr Ideal ausrichten, dass Sie alle Emotionen ausblenden, die mit Angst, Gewalt oder Hass zu tun haben. Wenn Sie Ihr Bewusstsein verändern, fangen Sie

automatisch an, alte Datenorganisationen fallen zu lassen. Sie haben vielleicht das ausgeblendet, was Sie als negative Gefühle oder Programmierungen empfinden. Diese können jedoch vorhanden gewesen sein, aber ignoriert worden sein, und wenn Sie Ihre übliche Methode der Organisation von physischen Daten aufgeben, können sie plötzlich sichtbar werden.

## **Schwebend die Sorgen wegfliegen lassen**

Viele der widersprüchlichen und negativen Überzeugungen, die in der gestrigen Sitzung besprochen wurden, führten zu starken Gefühlen der Selbstverleugnung. Die Überzeugungen waren so widersprüchlich, dass man, wenn man einer von ihnen gerecht wurde, andere, an die man ebenfalls glaubte, zu verleugnen schien. Egal, was Sie taten, Sie blieben beide mit starken Gefühlen der Selbstverleugnung zurück.

Sie haben diese Art von Reaktion weitgehend überwunden - und doch kehrt sie hin und wieder zurück, wenn Sie befürchten, dass Sie nicht so gut waren, wie Sie hätten sein sollen, oder wenn Sie sich vorübergehend dabei ertappt haben, wie Sie sich auf alte Weise verhalten haben. Es ist in keiner Weise tugendhaft, sich selbst herabzusetzen oder zu bestrafen, weil Sie das Gefühl haben, dass Sie zu einem bestimmten Zeitpunkt nicht Ihr bestes Verhalten an den Tag gelegt haben.

Achten Sie aber auf solche Reaktionen, damit Sie sie im Keim ersticken können. Sagen Sie Ruburt, dass die gleiche Energie, die sein rechtes Knie geheilt oder repariert hat, auch sein rechtes Knie wieder gerade machen kann. Die mentalen Übungen, die er gemacht hat, sind in dieser Hinsicht ausgezeichnet. Machen Sie sich keine Sorgen über die Versicherungssituation. Sie wird gelöst, und zwar zu Ihrem Vorteil.

Stellen Sie sich so oft wie möglich spielerisch vor, wie Ihre Sorgen davonschweben. Es könnte helfen, wenn Sie sich Luftballons vorstellen, einen mit der Aufschrift "Versicherung", einen anderen mit "Gesundheit" und so weiter - und sich dann vorstellen, wie sie davonfliegen oder aufplatzen oder was auch immer. Auch dies sollte spielerisch geschehen. Vielleicht überraschen Sie sich selbst und sind so begeistert wie ein Kind von einem neuen Spiel.

## **Gesundheitsspiele für Kinder**

Ich habe bereits erwähnt, dass das Spiel für Wachstum und Entwicklung unerlässlich ist. Kinder lernen durch spielerisches Handeln. Sie stellen sich selbst in allen möglichen Situationen vor. Sie sehen sich in gefährlichen Situationen und denken sich dann ihre eigenen Auswege aus. Sie probieren die Rollen anderer Familienmitglieder aus, stellen sich vor, reich und arm, alt und jung, männlich und weiblich zu sein.

Dies gibt den Kindern ein Gefühl von Freiheit, Unabhängigkeit und Macht, da sie sehen, dass sie in allen möglichen Situationen mit Gewalt handeln können. Es versteht sich von selbst, dass das körperliche Spiel automatisch zur Entwicklung des Körpers und seiner Fähigkeiten beiträgt. Für ein Kind sind Spiel und Arbeit oft ein und dasselbe, und Eltern können fantasievolle Spiele nutzen, um die Vorstellungen von Gesundheit und Vitalität zu stärken. Wenn ein Kind schlecht gelaunt oder launisch ist oder Kopfschmerzen oder eine andere Störung hat, die nicht ernsthaft zu sein scheint, können Eltern diese Idee nutzen: Lassen Sie das Kind sich vorstellen, dass Sie

ihm eine "immer bessere Pille" geben. Lassen Sie das Kind den Mund öffnen, während Sie ihm die imaginäre Pille auf die Zunge legen, oder lassen Sie das Kind sich vorstellen, dass es die Pille a u f h e b t und in den Mund steckt. Geben Sie dem Kind dann ein Glas Wasser, um die Pille herunterzuspülen, oder lassen Sie es das Wasser selbst holen. Lassen Sie das Kind dann dreimal sagen: "Ich habe eine immer bessere Pille genommen, also werde ich mich auch bald immer besser fühlen.

Je früher mit einem solchen Spiel begonnen wird, desto besser, und wenn das Kind älter wird, können Sie ihm erklären, dass eine imaginäre Pille oft genauso gut - wenn nicht sogar besser - funktioniert als eine echte.

Damit will ich nicht sagen, dass ich die Eltern auffordere, die echte Medizin durch eine imaginäre Medizin zu ersetzen, obwohl diese, ich wiederhole es, genauso wirksam sein kann. In Ihrer Gesellschaft wäre es jedoch fast unmöglich, ohne Medizin oder medizinische Wissenschaft auszukommen.

Während ich diesen Punkt betonen möchte, möchte ich Sie auch daran erinnern, dass der Körper von Natur aus und im Idealfall durchaus in der Lage ist, sich selbst zu heilen, und sicherlich auch, seine momentanen Kopfschmerzen zu kurieren. Sie müssten in Ihrem jetzigen Stadium ein völlig anderes Lernsystem ersetzen, damit der Körper seine wahren Potenziale und Heilungsfähigkeiten zeigt.

In anderen Fällen, in denen ein Kind krank ist, kann man es ein Heilungsspiel spielen lassen, bei dem es sich spielerisch vorstellt, wieder völlig gesund zu sein, im Freien zu spielen oder sich ein Gespräch mit einem Freund vorzustellen, in dem die Krankheit als vergangen und überwunden beschrieben wird. Das Spiel kann auch in Altenheimen eingesetzt werden, denn es kann die Spontaneität wiederbeleben und dem Bewusstsein eine Pause von den Sorgen verschaffen. Viele alte und so genannte primitive Völker nutzten Spiel und Drama - natürlich - für ihre heilenden Werte, und oft war ihre Wirkung genauso therapeutisch wie die der Medizin. Wenn Ihr Kind glaubt, dass eine bestimmte Krankheit durch einen Virus verursacht wird, schlagen Sie ihm ein Spiel vor, bei dem es sich den Virus als einen kleinen Käfer vorstellt, den es triumphierend mit einem Besen verjagt, oder fegt vor die Tür. Wenn ein Kind erst einmal auf die Idee gekommen ist, wird es oft sein eigenes Spiel erfinden, das sich als sehr nützlich erweisen wird.

Stattdessen wird Kindern oft beigebracht, dass sich eine Situation, eine Krankheit oder eine Gefahr verschlimmern wird und dass die am wenigsten wünschenswerte und nicht die wünschenswerteste Lösung gefunden wird. Durch solche Gedankenspiele, bei denen die wünschenswerte Lösung im Vordergrund steht, können Kinder jedoch schon früh lernen, ihre Vorstellungskraft und ihren Verstand auf eine weitaus vorteilhaftere Weise zu nutzen. Eine der verhängnisvollsten Ideen ist der Glaube, dass Krankheiten als Strafe von Gott geschickt werden.

Leider wird ein solcher Glaube von vielen Religionen gefördert. Kinder, die gut sein wollen, können daher leider eine schlechte Gesundheit anstreben, in dem Glauben, dass dies ein Zeichen für Gottes Aufmerksamkeit ist. Von Gott bestraft zu werden, wird oft als besser angesehen, als von Gott ignoriert zu werden. Erwachsene, die solche Ansichten vertreten, lassen ihre Kinder oft unwissentlich in ein Leben voller Aufruhr und Depressionen geraten. In allen Krankheitsfällen sollte das Spiel gefördert werden, wann immer es möglich ist, und in welcher F o r m auch immer. Viele diktatorische Religionen weigern sich strikt, ihren Gemeinden irgendeine Art von Spiel zu gestatten, und betrachten es als sündhaft. Kartenspielen und

Familien Spiele wie Monopoly sind in der Tat ausgezeichnete Praktiken, und Spiel in jeder Form fördert Spontaneität, Heilung und Seelenfrieden.

## **Krebszellen auf magische Weise neutralisieren**

Viele Krebspatienten haben märtyrerhafte Eigenschaften und ertragen oft jahrelang unerwünschte Situationen oder Bedingungen.

Sie fühlen sich machtlos, können sich nicht ändern, wollen aber auch nicht in der gleichen Position bleiben. Das Wichtigste ist, den Glauben dieser Menschen an ihre Stärke und Macht zu wecken. In vielen Fällen zucken diese Personen symbolisch mit den Schultern und sagen. Was geschehen wird, wird geschehen", aber sie kämpfen nicht physisch gegen ihre Situation an. Es ist auch wichtig, dass diese Patienten nicht übermäßig mit Medikamenten behandelt werden, denn oft sind die Nebenwirkungen einiger krebsbekämpfender Medikamente an sich schon gefährlich. Es gibt einige Erfolge bei Menschen, die sich vorstellen, dass der Krebs stattdessen ein verhasster Feind oder ein Monster oder ein Feind ist, der dann durch mentale Scheinkämpfe über einen bestimmten Zeitraum hinweg vertrieben wird. Diese Technik hat zwar ihre Vorteile, aber sie lässt auch einen Teil des Selbst gegen den anderen antreten. Es ist viel besser, sich vorzustellen, dass die Krebszellen durch einen imaginären Zauberstab neutralisiert werden. Die Ärzte könnten dem Patienten vorschlagen, sich zu entspannen und sich dann zu fragen, welche Art von innerer Fantasie dem Heilungsprozess am besten dienen würde. Es kann sein, dass sofort Bilder in den Sinn kommen, aber wenn der Erfolg nicht sofort eintritt, sollte der Patient es noch einmal versuchen, denn in fast allen Fällen werden innere Bilder wahrgenommen.

Hinter dem ganzen Problem steht jedoch die Angst, die eigene Kraft oder Energie voll auszuschöpfen. Krebspatienten verspüren meist eine innere Ungeduld, da sie ihr eigenes Bedürfnis nach zukünftiger Entfaltung und Entwicklung spüren, nur um dann das Gefühl zu haben, dass sie daran gehindert werden.

Die Angst, die diese Energie blockiert, kann in der Tat aufgelöst werden, wenn neue Überzeugungen für alte eingesetzt werden - so kehren wir wieder zu den emotionalen Einstellungen und Ideen zurück, die automatisch Gesundheit und Heilung fördern. Jedes Individuum ist ein guter Mensch, ein individualisierter Teil der universellen Energie selbst. Jeder Mensch ist dazu bestimmt, seine eigenen Eigenschaften und Fähigkeiten zum Ausdruck zu bringen. Leben bedeutet Energie, Kraft und Ausdruck.

Diese Überzeugungen würden, wenn sie früh genug vermittelt würden, das wirksamste System der Präventivmedizin bilden, das es je gab.

Auch hier können wir nicht allzu sehr verallgemeinern, aber viele Menschen wissen sehr wohl, dass sie nicht sicher sind, ob sie leben oder sterben wollen. Das Überangebot an Krebszellen stellt jedoch das Bedürfnis nach Ausdruck und Expansion dar - der einzige Bereich, der offen bleibt - so scheint es jedenfalls.

Eine solche Person muss sich auch mit den unglücklichen Vorstellungen der Gesellschaft über die Krankheit im Allgemeinen auseinandersetzen, so dass viele Krebspatienten am Ende isoliert oder allein dastehen. Wie in fast allen Krankheitsfällen würde die Krankheit jedoch schnell

verschwinden, wenn es möglich wäre, eine Art "Gedankentransplantation" vorzunehmen. Selbst in den schlimmsten Fällen verliehen sich manche Patienten plötzlich, oder es ändert sich etwas in ihrem häuslichen Umfeld, und auch die Person scheint sich über Nacht zu verändern - während die Krankheit wieder verschwunden ist.

## **Geistige Reinigung des Körpers**

Für eine weitere Übung entspannen Sie sich dann noch einmal so weit wie möglich. Wenn Sie eine Krankheit haben, stellen Sie sich diese als Schmutzpartikel vor. Sagen Sie sich, dass Sie in Ihren Körper hineinsehen können. Vielleicht sehen Sie Straßen oder Boulevards anstelle von Muskeln und Knochen, aber lassen Sie sich auf das Bild oder die Bilder ein, die erscheinen. Sie könnten zum Beispiel Straßen sehen, die mit Schmutz oder Müll übersät sind. Dann stellen Sie sich gedanklich vor, wie Sie den Müll wegkehren. Befehlen Sie, dass Lastwagen kommen und den Müll zu einer Müllhalde bringen, wo Sie ihn vielleicht verbrennen und in Rauch aufgehen sehen.

Anstelle des soeben beschriebenen Dramas könnten Sie stattdessen eindringende Armeen sehen, die die heimischen Truppen angreifen. In einem solchen Fall sehen Sie, wie die Eindringlinge vertrieben werden. Die Bilder, die Sie sehen, werden Ihren eigenen Neigungen und Eigenschaften folgen.

Die unbewussten Ebenen des Selbst sind nur aus Ihrer eigenen Sicht unbewusst. In Wirklichkeit sind sie durchaus bewusst, und da sie mit den spontanen Prozessen des Körpers zu tun haben, sind sie auch mit Ihrem eigenen Gesundheitszustand und Wohlbefinden bestens vertraut. Auch mit diesen Anteilen kann kommuniziert werden.

## **Ablassen von Wut oder anderen aufgestauten Emotionen**

Je aktiver und ausgiebiger ein solcher Zeitvertreib betrieben werden kann, desto besser ist es natürlich, und dennoch kann das geistige Spielen von Spielen recht fruchtbar sein und dem bewussten Verstand eine nötige Erholung verschaffen.

Es sollte alles getan werden, um sicherzustellen, dass der Patient bei jeder körperlichen Behandlung mitbestimmen kann. Er sollte durch Gespräche zwischen Arzt und Patient so weit aufgeklärt werden, dass er Entscheidungen über die Behandlung treffen kann. In manchen Fällen werden die Patienten jedoch deutlich machen, dass sie es vorziehen, die gesamte Verantwortung für die Behandlung dem Arzt zu überlassen, und in solchen Fällen sollte ihren Entscheidungen gefolgt werden. In solchen Fällen sollte der Arzt den Patienten gelegentlich befragen, um sicherzustellen, dass die Entscheidung nicht nur eine Momentaufnahme ist.

Wann immer es möglich ist, ist es für den Patienten weitaus besser, zu Hause zu bleiben, als ständig in einem Krankenhaus zu leben. Wenn jedoch ein Krankenhausaufenthalt erforderlich ist, sollten die Familienmitglieder versuchen, so ehrlich und offen wie möglich zu sein. Es ist eine gute Idee für diese Familienmitglieder, sich anderen Gruppen von Menschen anzuschließen, die sich in der gleichen Situation befinden, damit sie ihre eigenen Zweifel und Vorbehalte äußern können.

Manche Familienmitglieder können von einer Flut unerwarteter Reaktionen überrascht werden. Sie sind vielleicht wütend auf den Patienten, weil er krank geworden ist, und entwickeln dann unglückliche Schuldgefühle wegen ihrer eigenen ersten Reaktionen. Sie haben vielleicht das Gefühl, dass ihr Leben ohne eigenes Verschulden gestört wird, schämen sich aber so sehr für diese Gefühle, dass sie es nicht wagen, sie zu äußern.

Ein Therapeut oder eine Gruppe von Menschen, die mit demselben Problem konfrontiert sind, kann daher eine große Hilfe sein. Der Patient kann sich auch von Gott oder dem Universum im Stich gelassen fühlen und sich von der Krankheit zu Unrecht angegriffen fühlen, was einen ganz neuen Wutanfall auslöst, der unbedingt ausgedrückt und nicht unterdrückt werden muss. Eine solche Person könnte sich vorstellen, dass ihr Ärger oder ihre Wut das Innere eines gigantischen Ballons füllt, der dann von einer Nadel angestochen wird und durch den Druck im Inneren in Stücke zerplatzt, wobei die Trümmer überall hinfallen - auf den Ozean oder vom Wind aufgefangen, auf jeden Fall aber auf eine Weise zerstreut werden, die dem Patienten angenehm erscheint.

Es ist auch wichtig, dass diese Menschen weiterhin Liebe empfangen und ausdrücken können. Wenn die Person den Tod eines Ehepartners oder eines nahen Familienmitglieds betrauert, wäre es für den Einzelnen oder die Familie am besten, ein neues kleines Haustier zu kaufen oder anderweitig zu versorgen. Der Patient sollte ermutigt werden, so viel wie möglich mit dem Haustier zu spielen, es zu füttern, zu streicheln und zu liebkosen.

Oft weckt ein solches Vorgehen neue Liebesgefühle und bringt sogar eine Wende in der ganzen Angelegenheit. Das gilt vor allem dann, wenn die eine oder andere positive Veränderung in anderen Lebensbereichen einfach zu geschehen scheint.

Die Wiedererweckung der Liebe könnte das Bezugssystem 2 so weit aktivieren, dass die Heilenergien frei werden und ihre Fäden für wahrscheinliche Handlungen in das Leben der Person senden.

Das heißt, wenn die Kanäle zu Bezugssystem 2 geöffnet sind, dann eröffnen sich sofort neue Möglichkeiten in allen Lebensbereichen. Und viele davon haben natürlich einen direkten Bezug zur Gesundheit und zu Heilungsprozessen.

## **Symbolische Darstellung des inneren Geistes**

Auch hier sollten Sie sich so weit wie möglich entspannen. Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder legen Sie sich auf ein Bett. Ein Stuhl ist wahrscheinlich vorzuziehen, da man im Liegen leicht in den Schlaf fällt. Sie können diese Teile des Selbst insgesamt als Helfer, Lehrer oder wie immer Sie es nennen wollen bezeichnen.

Bitten Sie einfach darum, dass ein Bild oder eine Vorstellung in Ihrem inneren Geist auftaucht, das bzw. die stellvertretend für diese Teile Ihrer eigenen inneren Realität steht. Seien Sie also nicht überrascht, denn Sie können einen Menschen, ein Tier, ein Insekt oder eine Landschaft sehen - aber vertrauen Sie jedem Bild, das Sie empfangen. Wenn es das Bild eines Menschen, eines Engels oder eines Tieres zu sein scheint, dann bitten Sie es, zu Ihnen zu sprechen und Ihnen zu sagen, wie Sie sich am besten von Ihrer Krankheit oder Ihrem Problem befreien können.

Wenn stattdessen das Bild einer Landschaft erscheint, dann bitten Sie um eine Reihe solcher Bilder, die wiederum irgendwie den Weg zur Besserung oder zur Lösung des Problems weisen werden. Befolgen Sie dann die Antwort, die Sie erhalten.

In all diesen Fällen öffnen Sie die Türen von Bezugssystem 2 und machen Ihre Kommunikationskanäle frei. Da Ihr physischer Körper selbst aus der Energie besteht, die das Universum antreibt, gibt es nichts an Ihnen, dessen sich diese Energie nicht bewusst wäre. Wenn Sie sich diese Gedanken wiederholen, können Sie Spannungen abbauen und den Heilungsprozess beschleunigen.

Diese Übungen können Sie zu eigenen Übungen anregen. Wenn ja, führen Sie sie durch - aber in gewissem Maße sollte jeder Leser von einigen von ihnen profitieren.