

Dr. Joseph Murphy

Die Macht des
positiven Denkens

Das große Lesebuch

ARISTON

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet unter <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

© an dieser Ausgabe by the Jean L. Murphy Trust 2007
Deutsche Rechte © Heinrich Hugendubel Verlag, Kreuzlingen/München 2007
Alle Rechte vorbehalten

Zusammengestellt von Diane Zilliges
Satz: EDV-Fotosatz Huber, Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

eISBN 978-3-641-16859-9

Vorwort des Verlages	7
Die Schatzkammer in Ihrem Inneren.	9
Die universellen Gesetze des Geistes	21
Die Macht Ihres Unterbewusstseins.	23
Ihr mächtigster »Freund« ist Ihr Unterbewusstsein.	35
Gottes Wille und Ihr Wille	47
Das geheimnisvolle Gesetz der geistigen Nahrung	60
Die Gesetze des Geistes in der Praxis	71
Wie Sie Ihre Ziele verwirklichen.	73
Wirksames Beten	80
Hilfe aus dem Reich der Träume	92
Die unerschöpfliche Quelle der Heilkraft	105
Das wunderbare Gesetz des Heilens.	107
Die heilende Kraft des Unterbewusstseins in der Geschichte	130
Heilung durch die unendliche Kraft	142
Die reiche Quelle des Erfolgs.	151
Das beglückende Gesetz des Wohlergehens.	153
Erfolgsmuster für ein reicheres Leben	164
Wie Sie wirksam um die unendlichen Reichtümer beten	180
Wie Sie sich seelisch-geistig auf den Wohlstand einstimmen. . . .	189
Für harmonische Beziehungen	201
Das begeisternde Gesetz der Partnerschaft.	203
Das Unterbewusstsein und Ihre Mitmenschen	222
Unendliche Kraft für die Harmonisierung Ihrer Beziehungen	234
Wie Sie mithilfe des Unterbewusstseins anderen und sich selbst vergeben.	245

Frei von Ängsten, falschen Gedanken und Selbstzweifeln	255
Das wunderbare Gesetz der Sicherheit.	257
Vom Wert des Selbstvertrauens	271
Wie das Unterbewusstsein geistige Barrieren beseitigt	284
Das glorreiche Gesetz inneren Friedens	296
Für ein rundum glückliches Leben	309
Wie Sie in dieser so veränderlichen Welt Heiterkeit bewahren ..	311
Wie Sie im Geiste für immer jung bleiben.	321
Wie Sie heute Ihr Leben in Fülle beginnen können	336
Quellennachweis	345

Vorwort des Verlages

Seine ersten Bücher brachte Dr. Joseph Murphy in dem festen Glauben auf den Weg, dass sie Menschen in der ganzen Welt erreichen werden. Sein Glaube wurde Wirklichkeit. Seit mittlerweile fünf Jahrzehnten erfreuen sich die Werke dieses Wegbereiters des positiven Denkens großer Beliebtheit. Unzähligen Menschen konnten sie auf wunderbare Weise helfen. Wunderbar, aber kein Wunder. Denn, so sagte es Murphy häufig selbst, wenn Menschen den in ihnen selbst liegenden Kräften vertrauen, geschieht nicht das Unmögliche, sondern vielmehr genau das, was nach den universellen Gesetzen des Geistes möglich ist, auch wenn uns das oftmals wie ein Wunder erscheint.

Jeder Satz des bereits 1981 verstorbenen Geistlichen ist auch ein Aufruf an uns heute, diese Gesetze des Geistes, wie er sie formulierte, anzuwenden – für ein erfülltes Leben, unerschütterliche Gesundheit, höchste Erfolge und tiefste Befriedigung im Leben. Die schönsten seiner aufrüttelnden und berührenden Texte haben wir in diesem Buch zusammengestellt. Sie zeugen von tiefem Gottvertrauen und wahrer Liebe zu den Menschen, von der Möglichkeit, auch in scheinbar ausweglosen Situationen den Grundstein für das eigene Glück zu legen.

Die Schatzkammer in Ihrem Inneren

Unermesslicher Reichtum umgibt Sie, sobald Sie das Auge Ihres Geistes nach innen richten und dort unerschöpfliche Energien entdecken. Ihre Seele birgt eine Goldader, deren Erschließung Ihnen alles ermöglichen wird, was Sie von einem glücklichen Leben erwarten. Viele Menschen gleichen Schlafwandlern, weil sie die Existenz dieser Weisheit und Liebe nie entdecken. Aber jeder Mensch kann das erreichen, was er sich ersehnt. Ein Magnet hebt Lasten, die das eigene Gewicht um etwa das Zwölfwache übersteigen – entmagnetisiert jedoch bewegt das gleiche Metallstück nicht einmal eine Feder von ihrem Platz. Dieser Vergleich trifft auch auf den Menschen zu. Der von magnetischer Kraft durchströmte Mensch ist voll Zuversicht und Selbstvertrauen. Er weiß, dass er geboren wurde, um erfolgreich zu sein. Der »entmagnetisierte« Mensch dagegen wird von Furcht und Zweifeln gequält. Bietet sich ihm eine günstige Gelegenheit, so sagt er sich: »Das geht ja doch schief. Das kostet mich höchstens mein Vermögen. Ich mache mich nur zur Zielscheibe des Spottes.« Menschen mit dieser Überzeugung werden es nie im Leben zu etwas bringen, weil sie nicht den Mut haben, sich zu verändern, und deshalb hilflos auf der Strecke bleiben. Dieses Buch erschließt Ihnen aber das Geheimnis des Unterbewusstseins und wie ein Magnet werden Sie Glück, Reichtum und Macht anziehen.

Das größte Geheimnis aller Zeiten

Was ist Ihrer Meinung nach das größte Geheimnis aller Zeiten? Die Atomenergie? Die Freisetzung ungeheurer Kräfte durch Kernschmelze? Die Wirkungsweise der Gene und die Evolution in der

Natur? Die Raumfahrt? Nein? Worum handelt es sich also? Wo ist dieses größte aller Geheimnisse zu entdecken? Wie ist es zu entschlüsseln? Wie anzuwenden? Die Antwort auf alle diese Fragen ist ebenso einfach wie überraschend: Das Geheimnis, von dem wir hier sprechen, besteht in nichts anderem als in der ungeheuren Kraft Ihres Unterbewusstseins. Wer hätte hier die Lösung der größten Rätsel gesucht?

Die wunderbare Kraft Ihres Unterbewusstseins

Sobald Sie einmal gelernt haben, die Kraft Ihres Unterbewusstseins zu erschließen, werden Macht, Reichtum, Gesundheit, Glück und Freude in ungeahntem Ausmaß Ihr Leben erfüllen. Diese Kraft müssen Sie nicht erst erwerben – Sie besitzen sie bereits. Sie brauchen nur noch ihre Beschaffenheit und ihre Wirkungsweise zu verstehen, um sie erfolgreich in allen Bereichen und bei allen Problemen Ihres Lebens einsetzen zu können.

Das hierzu nötige Wissen und Verständnis erwerben Sie ganz von selbst bei der Lektüre der hier beschriebenen einfachen Methoden. Alles wird Ihnen in einem neuen Licht erscheinen und Sie werden von innen her die Energien erzeugen, mit deren Hilfe Sie Ihre Hoffnungen und Träume verwirklichen können. Fassen Sie also den festen Entschluss, dass Sie von nun an Ihr Leben reicher, glücklicher und besser gestalten wollen als bisher!

Die tiefsten Schichten Ihres Unterbewusstseins besitzen unendliches Wissen, unvorstellbare Macht und einen unerschöpflichen Vorrat an Möglichkeiten, Anlagen und Talenten in sich, die nur darauf warten, voll entwickelt zu werden und Ausdruck zu finden. Gestehen Sie sich die Existenz dieser seelischen Kräfte ein und sie werden in kürzester Zeit Ihr Leben bestimmen. Die Ihrem Unterbewusstsein eigenen, unendlichen Kenntnisse werden Ihnen überall und jederzeit alles Wissenswerte enthüllen, sofern Sie dafür offen und aufnahmebereit sind. Das Unterbewusstsein ist eine Quelle neuer Gedanken und Ideen – vielleicht schlummert in Ihnen ein Entdecker oder ein Erfinder, vielleicht wartet in

Ihnen ein Schriftsteller auf seine kreative Verwirklichung. Auf jeden Fall aber wird die Weisheit Ihres Unterbewusstseins Ihnen Auskunft über Ihr eigentliches Wesen geben, über Ihre wahren Talente und wie Sie diese vervollkommen und nutzen können, um den Platz im Leben zu erreichen, der Ihnen zusteht und den Sie – und nur Sie allein – vollkommen ausfüllen können.

Die Kräfte Ihres Unterbewusstseins können Ihnen auch den idealen Lebens- oder Geschäftspartner zuführen. Indem Sie der Stimme Ihres Unterbewusstseins folgen, werden Sie zuverlässige Kunden finden und die finanzielle Unabhängigkeit gewinnen, die es Ihnen erlaubt, das zu tun und zu werden, wovon Sie immer träumten.

Sie haben ein Recht darauf, diese innere Welt Ihrer Gedanken und Gefühle, diese riesigen Schätze an Macht, Einsicht, Liebe und Schönheit zu entdecken. Diese Kräfte sind zwar unsichtbar, doch besitzen sie einen ungeheuren Einfluss. Ihr eigenes Unterbewusstsein bietet die Lösung für jedes Problem und verfügt über die Ursache jeder Wirkung. Da Sie jetzt diese verborgenen Kräfte zu nutzen lernen, wird Ihnen bald das nötige Wissen und die Macht zur Verfügung stehen, um über Ihr Leben zu bestimmen und in Sicherheit, Glück und Überfluss zu leben.

Ich habe selbst gesehen, wie die Macht des Unterbewusstseins Kranken und Behinderten wieder völlige Gesundheit und Kraft schenkte, sodass sie von Neuem ihr Leben genießen und Glück und Erfolg ernten konnten. Ihr Unterbewusstsein besitzt die wunderbare Kraft, die Körper und Seele wieder genesen lässt. Es zerreißt die Fesseln, die Ihren Geist lähmen, und befreit Sie von materiellen und physischen Beschränkungen.

Die Notwendigkeit einer sicheren Grundlage

Ohne sichere Grundlage und die Kenntnis allgemeiner Prinzipien sind auf keinem Gebiet menschlichen Schaffens echte Fortschritte zu erzielen. Deshalb müssen Sie zunächst lernen, Ihr Unterbewusstsein als »Instrument« richtig zu handhaben. Seine Kräfte werden mit derselben Sicherheit und in dem Umfang wirk-

sam werden, in dem Sie die geltenden Gesetze verstehen und für ganz bestimmte Ziele einzusetzen wissen.

Als früherer Chemiker finde ich einen Vergleich aus den Naturwissenschaften hilfreich: Wasserstoff und Sauerstoff verbinden sich im Verhältnis von 2:1 zu Wasser. Sicher ist Ihnen auch bekannt, dass ein Atom Sauerstoff zusammen mit einem Atom Kohlenstoff Kohlenmonoxid ergibt, also ein sehr giftiges Gas. Fügen Sie jedoch ein weiteres Sauerstoffatom hinzu, so wird daraus das viel harmlosere Kohlendioxid. Diese beiden Beispiele könnte man noch durch viele andere ergänzen.

Warum sollten wir annehmen, die Grundgesetze der Chemie, Physik und Mathematik unterschieden sich in irgendeiner Weise von jenen des Unterbewusstseins. Denken Sie nur an den Lehrsatz: »Der Wasserspiegel sucht immer die horizontale Lage.« Dieses Naturgesetz gilt uneingeschränkt für alles Wasser, wo es sich auch befindet. Oder ein anderes Beispiel: »Erhitzte Stoffe dehnen sich aus.« Auch dieser Grundsatz gilt uneingeschränkt, überall und zu jeder Zeit. Erhitzt man ein Stück Stahl, so wird es sich ausdehnen, gleichgültig, ob der Versuch in China, England oder Indien vorgenommen wird. Bei der Wärmeausdehnung fester Stoffe handelt es sich eben um ein allgemeingültiges Naturgesetz.

Ein ebenso universelles Gesetz ist es aber auch, dass jeder Eindruck, der auf Ihr Unterbewusstsein wirkt, in Zeit und Raum Ausdruck findet als Umweltbedingung, Erfahrung und Ereignis.

Ihr Gebet wird erhört, weil es sich bei Ihrem Unterbewusstsein um ein universelles Prinzip handelt, wobei »Prinzip« den Grund und die Art einer bestimmten Funktion bedeutet. So ist es zum Beispiel das Prinzip der Elektrizität, dass sie vom höheren zum niedrigeren Kraftfeld strömt. Wenn Sie elektrischen Strom nutzen, so bleibt dies ohne Einfluss auf das grundlegende Prinzip – wohl aber ermöglicht dieses Eingehen auf die Natur und ihre Nutzung fantastische Entdeckungen und Erfindungen, die der ganzen Menschheit zugutekommen.

Auch bei Ihrem Unterbewusstsein handelt es sich um ein universelles Prinzip; es funktioniert nach dem Gesetz des Glaubens. Sie müssen wissen, was Glaube ist, wie er wirkt und was er

bewirkt. Die Bibel drückt es in einfachen, klaren und schönen Worten aus: *Wahrlich, ich sage euch: Wer zu diesem Berg sagt: »Heb dich empor und stürze dich ins Meer!«, und wenn er nicht zweifelt in seinem Herzen, sondern glaubt, dass alles geschieht, was er sagt, dem wird es geschehen* (Markus 11, 23).

Das Gesetz des menschlichen Geistes ist das Gesetz des Glaubens. Das bedeutet, an die Funktionsweise des Geistes zu glauben und auch an den Glauben selbst. Was Sie glauben, ist nichts anderes, als was Sie denken – darin liegt das Geheimnis.

Was immer Sie erleben und tun, alle Ereignisse und Umstände Ihrer Existenz sind Reaktionen des Unterbewusstseins auf Ihre Gedanken.

Nicht der Inhalt Ihres Glaubens also, sondern das bloße Vorhandensein dieses Glaubens in Ihrem Geist ist es, was diese Wirkungen hervorruft. Befreien Sie sich von falschen Überzeugungen und Meinungen, von Aberglauben und den grundlosen Ängsten, die die Menschen quälen. Beginnen Sie stattdessen an die unveränderbaren Wirklichkeiten und Wahrheiten des Lebens zu glauben. Dann wird Sie Ihr Weg voran, nach oben und zu Gott führen.

Jeder Mensch, der dieses Buch liest und die Prinzipien des Unterbewusstseins anwendet, wird für sich und andere wissenschaftlich fundierte und wirksame Gebete formulieren können. Auch Ihre eigenen Gebete werden nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung, Aktion und Reaktion verwirklicht werden. Der Gedanke ist der Beginn der Tat. Und das Ereignis ist nichts anderes als die Reaktion Ihres Unterbewusstseins auf die Art Ihres Gedankens. Vertrauen Sie Ihren Vorstellungen von Harmonie, Gesundheit, Glück und Erfolg – und Ihr Leben verändert sich von Grund auf.

Die Dualität des Geistes

Zwar stellt Ihr Geist eine Einheit dar, aber er erfüllt, wie heute den meisten Menschen bekannt ist, zwei völlig verschiedene Funktionen. Darum weist er zwei völlig unterschiedliche Berei-

che mit eigenen, unverwechselbaren Kräften auf. Die Existenz dieser beiden getrennten Bereiche findet in vielen gängigen und wissenschaftlichen Bezeichnungen Ausdruck. So unterscheidet man zwischen dem Bewusstsein und dem Unterbewusstsein, dem objektiven und dem subjektiven Geist, rationaler und gefühlbetonter Funktionsebene, dem wachen und dem schlafenden Geist, dem Oberflächen-Selbst und dem Tiefen-Selbst, dem willkürlichen und dem unwillkürlichen Geist und vielem anderen mehr. In dem vorliegenden Werk haben wir uns für die Verwendung der Begriffe »Bewusstsein« und »Unterbewusstsein« entschieden.

Das Bewusstsein und das Unterbewusstsein

Die unterschiedliche Funktion dieser beiden Bewusstseinsbereiche wird am deutlichsten, wenn wir den menschlichen Geist mit einem Garten vergleichen. Sie selbst sind der Gärtner und säen die Keime Ihrer Gedanken in den fruchtbaren Boden Ihres Unterbewusstseins. Die Art und Qualität Ihres Samens hängt von Ihren Denkgewohnheiten ab; denn was immer Sie Ihrem Unterbewusstsein einpflanzen, wird wachsen und entweder in Ihrem Körper oder in Ihrer Umwelt Gestalt annehmen.

Sie sollten deshalb sofort beginnen, Ihrem Unterbewusstsein Bilder des Glücks, der Zufriedenheit und des Wohlstands anzubieten. Durchdenken Sie dies in Ruhe und stellen Sie sich alles mit Ihrem bewussten Verstand als bereits verwirklicht vor. Senken Sie diese Gedanken gleichsam als Samen unablässig in den Nährboden Ihres Unterbewusstseins und Sie werden das fantastische Resultat erhalten. Das Unterbewusstsein lässt sich mit einem fruchtbaren Humusboden vergleichen, in dem alle Samen, ob gute oder schlechte, kräftig wachsen. Erntet Ihr Trauben vom Dornbusch oder Feigen von Disteln? Jeder Gedanke ist eine Ursache und jeder innere oder äußere Umstand eine Wirkung. Um Ihr Leben so zu beeinflussen, wie Sie es sich wünschen, müssen Sie deshalb uneingeschränkt über Ihre Gedanken herrschen können. Sobald Sie richtig denken und die Wahrheit begreifen gelernt

haben – und wenn die in Ihrem Unterbewusstsein verankerten Gedanken positiv, harmonisch und glücklich sind – wird die magische Kraft Ihres Unterbewusstseins zur Geltung kommen und angenehme, erfolgreiche Lebensbedingungen schaffen. Alles wird sich zum Besten verändern. Sobald Sie Ihre Gedanken unter Kontrolle gebracht haben, können Sie die Kräfte Ihres Unterbewusstseins zur Lösung jedes Problems und aller Schwierigkeiten einsetzen. Sie werden sich mit der unvorstellbar großen Kraft und dem wirksamen Gesetz verbünden, das den Kosmos regiert.

In welchem Teil der Welt Sie sich auch befinden, blicken Sie um sich und Sie werden feststellen, dass die meisten Menschen ein Leben führen, das auf Oberflächlichkeiten beschränkt ist. Nur wenige widmen sich den seelischen und geistigen Vorgängen in ihrem Inneren. Denken Sie immer daran, dass es Ihr Innenleben ist – also Ihre Gedanken, Gefühle und Vorstellungen –, das die äußere Welt kreiert. Genau deshalb ist das Unterbewusstsein die einzige schöpferische Macht und was immer in Ihrer Welt sinnlich erfahrbar zum Ausdruck kommt, wurde – bewusst oder unbewusst – durch die Energie Ihres Geistes und insbesondere des Unterbewusstseins geschaffen.

Das Verstehen der Wechselwirkungen zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein wird es Ihnen deshalb ermöglichen, Ihr ganzes Leben von Grund auf zu verändern. Um die äußeren Lebensumstände zu beeinflussen, müssen Sie zunächst auf ihre Ursachen einwirken. Die meisten Menschen versuchen, äußere Umstände mit äußeren Mitteln zu verändern. Um aber Ärger, Unsicherheit, Entbehrungen und alles andere, was Ihr Lebensgefühl beeinträchtigt, aus der Welt zu schaffen, müssen Sie das Problem an der Wurzel packen, das heißt: Ihr bewusstes Denken völlig umstellen und in Ihrer Gedanken- und Vorstellungswelt eine völlig neue Ordnung begründen.

Ihr Unterbewusstsein reagiert mit der Empfindlichkeit eines Seismografen auf jeden Ihrer Gedanken. Das bedeutet, dass die in Ihrem Unterbewusstsein angesiedelte Weisheit, Lebenskraft und Energie durch Ihren bewussten Willen geprägt werden und feste Form erhalten. Sie sind von einem regelrechten Meer unschätzba-

rer Reichtümer umgeben. Die praktische Anwendung der in diesem Buch vorgestellten Prinzipien des menschlichen Geistes wird Ihr ganzes Leben verwandeln: Luxus statt Mangel, Einsicht und Wissen statt Unsicherheit und Aberglauben, Balance statt schmerzvoller Unruhe. Sie werden Freude statt Leid, Licht statt Dunkelheit, Einigkeit statt Streit, Zuversicht und Selbstvertrauen statt Furcht und Zweifel, Erfolg statt Misserfolg und die Befreiung von der Diktatur des Durchschnittlichen erleben. Vom geistigen, seelischen und materiellen Blickwinkel aus gesehen gibt es kein größeres Glück. Die meisten großen Wissenschaftler, Künstler, Dichter, Sänger, Schauspieler, Schriftsteller und Erfinder verstehen die Arbeits- und Wirkungsweise des menschlichen Bewusstseins und Unterbewusstseins.

Einmal bekam der weltberühmte Tenor Enrico Caruso plötzlich Lampenfieber. Er klagte, dass ihm die Angst buchstäblich die Kehle zuschnüre. Sein Gesicht war schweißbedeckt. Er schämte sich zutiefst vor den Menschen um ihn herum, doch der Gedanke, in wenigen Minuten auf die Bühne treten zu müssen, ließ ihn regelrecht zittern. »Ich mache mich zum Gespött«, dachte er, »ich kann nicht singen.« Plötzlich aber raffte er sich auf und rief mit lauter Stimme: »Mein kleines Ich will das große Ich in mir ersticken!« Darauf sprach er das, was er das »kleine Ich« nannte, unmittelbar an: »Geh weg; das große Ich will durch mich singen!« (Mit dem »großen Ich« meinte er die jedem Menschen innewohnende Macht und Weisheit des Unterbewusstseins.) »Das große Ich will singen!« – und sein Unterbewusstsein reagierte, indem es die inneren Schleusen öffnete. Als sein Stichwort fiel, betrat er die Bühne, und der Glanz seiner Stimme schlug seine Zuhörer wie gewohnt in Bann.

Diese bekannte Anekdote lässt keinen Zweifel darüber, dass Caruso von der Existenz der beiden Geistesschichten wusste, nämlich dem bewussten, verstandesmäßigen Bereich einerseits und dem des Unterbewusstseins andererseits. Auch Ihr Unterbewusstsein reagiert auf Ihre Denkweise. Ist Ihr Bewusstsein (das »kleine Ich«) ängstlich und besorgt, dann löst dies in Ihrem Unterbewusstsein (dem »großen Ich«) einen negativen Gefühl-

szustand aus, der sich wiederum auf Ihr Bewusstsein – in Form von bösen Ahnungen, Verzweiflung und Panik – überträgt. Falls Sie sich also einmal in einer ähnlichen Lage befinden sollten, dann versuchen Sie, die in Ihrem Unterbewusstsein aufflackernden Negativtendenzen entschieden und mit Ihrer vollen Autorität etwa wie folgt anzusprechen: »Seid still, seid ruhig! Ich bin hier der Chef (die Chefin), und ihr habt meinem Befehl zu folgen. Ihr habt hier nichts zu suchen, weg mit euch!«

Es ist sehr interessant und faszinierend zu beobachten, wie ein entschiedenes und überzeugtes Ansprechen des Unterbewusstseins das gestörte seelische Gleichgewicht nahezu schlagartig wiederherstellt. Gerade weil das Unterbewusstsein den Geboten des Bewusstseins unterworfen ist, wird es als »Unterbewusstsein« oder »subjektives Bewusstsein« bezeichnet.

Die wichtigsten Unterschiede in Funktion und Wirkungsweise

Der folgende Vergleich stellt die Hauptunterschiede wohl am deutlichsten dar: Das Bewusstsein spielt etwa die gleiche Rolle wie der Steuermann oder Kapitän auf der Brücke seines Schiffes.

Er bestimmt den Kurs und erteilt den Männern im Maschinenraum die nötigen Befehle. Diese wiederum warten die Turbinen und bedienen ihre Instrumente und Maschinen. Die Besatzung in den Tiefen des Schiffes fragt nicht, wo es hingehet – sie gehorcht ganz einfach den Befehlen. Könnte der Mensch auf der Brücke die Navigationsinstrumente nicht bedienen und träfe er falsche Anordnungen, so würde die Mannschaft blind ins Verderben stürzen. Die Leute im Maschinenraum gehorchen aber dem Kapitän, weil er das Kommando hat und weil seinen Befehlen Folge zu leisten ist. Hier gibt es kein langes Hin und Her – der Matrose hat die Befehle einfach auszuführen.

Der Kapitän ist Herr seines Schiffes und alles geschieht nach seinem Willen. Im übertragenen Sinn spielt Ihr Bewusstsein die Rolle des Kapitäns, der befiehlt, während Ihr Körper und alle Fragen, die Sie betreffen, mit dem Schiff gleichzusetzen sind.

Ihr Unterbewusstsein führt alle Befehle aus, die ihm Ihr Bewusstsein in Form von Gedanken, Urteilen und Überzeugungen mitteilt.

Falls Sie Ihren Freunden erzählen: »Das kann ich mir nicht leisten«, dann nimmt Sie Ihr Unterbewusstsein beim Wort und sorgt dafür, dass Sie sich das Ersehnte wirklich nicht kaufen können. Solange Sie anderen und sich selbst immer von Neuem einprägen: »Ich kann mir das neue Auto, die Amerikareise, das Haus, den schönen Mantel, die teure Uhr und anderes nicht leisten«, können Sie sicher sein, dass Ihr Unterbewusstsein dies als Befehl auffasst und Sie Ihr Leben lang an der Erfüllung dieser Wünsche hindern wird.

Eine junge Frau, Studentin an der Universität von Südkalifornien, erzählte mir einmal: »Ich hatte oft nicht genug Geld, um mir etwas zu kaufen, das ich mir sehr wünschte. Jetzt aber weiß ich, wo ich mir die nötigen finanziellen Mittel und was ich sonst noch brauche beschaffen kann – nämlich aus der ungeheuren Kraft meines Inneren.«

Die Wirkungsweise des Unterbewusstseins möchte ich noch mit einem weiteren Beispiel erklären. Wenn Sie sagen: »Ich vertrage keine Pilze«, und Ihnen tatsächlich Soßen oder Salate angeboten werden, die unmerklich für Sie Pilze enthalten, so wird ganz sicher eine Magenverstimmung eintreten, weil sich Ihr Unterbewusstsein sagt: »Der Chef (also Ihr Bewusstsein) mag keine Pilze.« Reaktionen dieser Art werfen ein interessantes Licht auf die unterschiedlichen Funktionen von Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Sagt jemand: »Wenn ich noch spätabends Kaffee trinke, wache ich todsicher um drei Uhr morgens auf«, so wird Kaffeegenuss zu vorgerückter Stunde zuverlässig diese Wirkung hervorrufen. Die Stimme des Unterbewusstseins wird nämlich dann dem Körper zuflüstern: »Der Chef will, dass du heute um drei Uhr morgens aufwachst.«

Ihr Unterbewusstsein ist 24 Stunden am Tag rastlos um Ihr Wohlergehen bemüht und versorgt Sie zuverlässig mit den Ergebnissen Ihrer Denkgewohnheiten.

Neues Glück durch wirksame Gebete

Vor einiger Zeit schrieb mir eine Frau folgenden Brief: »Ich bin 75 Jahre alt, Witwe und beziehe eine Pension. Meine Kinder sind längst erwachsen und selbstständig. Ich lebte völlig zurückgezogen. Eines Tages besuchte ich einen Ihrer Vorträge über die Macht des Unterbewusstseins, in dem Sie erklärten, dass sich dem Unterbewusstsein durch häufige Wiederholung, Glauben und Vertrauen bestimmte Ideen einprägen lassen.

Darum begann ich, mit fester Überzeugung mehrmals am Tage laut zu mir zu sagen: ›Es gibt einen Menschen, der mich braucht. Ich bin glücklich verheiratet mit einem gütigen, liebevollen und geistig niveauvollen Mann. Mein Leben hat einen Sinn!‹

Zwei Wochen lang sprach ich diesen Satz immer wieder laut aus, bis ich eines Tages in einer Apotheke einem Pharmazeuten begegnete, der sich bereits aus dem Geschäftsleben zurückgezogen hatte. Er machte auf mich den Eindruck eines gütigen, verständnisvollen und sehr gläubigen Menschen. Er entsprach in allem dem Mann, um den ich gebetet hatte. Kaum eine Woche später machte er mir einen Heiratsantrag. Und im Augenblick befinden wir uns auf unserer Hochzeitsreise nach Europa. Ich weiß, dass die Kraft meines Unterbewusstseins uns beide mit Gottes Segen zusammenführte.«

Auch diese Frau hatte die Energie ihrer Psyche entdeckt. Sie war überzeugt, dass das Gebet eine Wirklichkeit schafft, und diese Gewissheit teilte sich ihrem Unterbewusstsein mit, das Sie ja bereits als das eigentliche schöpferische Medium kennengelernt haben. Sobald es ihr gelang, ihrem Unterbewusstsein das Wunschbild ihres zukünftigen Partners zu vermitteln, verwirklichte dieses den Inhalt ihres Gebetes. Die tiefen Schichten ihres Unterbewusstseins führten die beiden Menschen zusammen.

Es gibt keinen Zweifel: *Im Übrigen, Brüder, was wahr ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was ansprechend ist, was es an Tugenden und löblichen Dingen gibt, darauf seid bedacht!* (Philipp 4, 8).

Zusammenfassung

1. Ihr Inneres enthält eine unerschöpfliche Kraft. Blicken Sie nach innen und Sie finden die Erfüllung Ihrer Wünsche!
2. Das Geheimnis erfolgreicher Menschen besteht in ihrer Fähigkeit, sich mit ihrem Unterbewusstsein zu verständigen und seine Energien freizusetzen. Das Gleiche können Sie auch!
3. Ihr Unterbewusstsein kennt die Lösung aller Probleme. Wenn Sie ihm vor dem Schlafengehen suggerieren: »Ich will um sechs Uhr aufstehen«, dann wird es Sie pünktlich aufwecken.
4. Ihr Unterbewusstsein hat Ihren Körper geformt und kann Sie auch gesund machen. Schlafen Sie jede Nacht mit der Vorstellung ein, dass Sie sich völliger Gesundheit erfreuen, und der treueste aller Dienstleister, Ihr Unterbewusstsein, wird Ihrem Befehl gehorchen.
5. Jeder Gedanke verursacht etwas – ist Ursache. Und jeder Zustand ist durch etwas bewirkt worden – ist also Wirkung.
6. Was immer Sie verwirklichen wollen – beispielsweise durch einen Vortrag zu überzeugen oder ein Buch zu schreiben –, prägen Sie Ihre Ziele eindringlich und fest überzeugt dem Unterbewusstsein ein, und es wird entsprechend reagieren.
7. Ihre Lage gleicht der eines Kapitäns am Steuer seines Schiffes. Er muss die richtigen Kommandos geben. Und auch Sie müssen Ihrem Unterbewusstsein, das Ihr gesamtes Leben beeinflusst, in Form von Gedanken die richtigen Befehle erteilen.
8. Sagen Sie niemals: »Das kann ich mir nicht leisten«, oder: »Das kann ich nicht.« Ihr Unterbewusstsein nimmt Sie beim Wort und sorgt dafür, dass es Ihnen wirklich an den nötigen Mitteln oder Fähigkeiten fehlt. Stellen Sie stattdessen voll Selbstvertrauen fest: »Die Macht meines Unterbewusstseins eröffnet mir alle Möglichkeiten.«
9. Das Gesetz des Lebens und das Gesetz des Glaubens sind ein und dasselbe. Glauben heißt denken, in Ihrem Geist denken. Glauben Sie – das heißt, denken Sie – an nichts, was Sie schädigen oder verletzen könnte! Glauben Sie an die heilende, stärkende und Glück bringende Macht Ihres Unterbewusstseins. Was immer Sie fest glauben, wird sich an Ihnen und für Sie erfüllen!
10. Verändern Sie Ihre Denkgewohnheiten und Sie beeinflussen Ihr Schicksal!

Die universellen Gesetze des Geistes

Die Macht Ihres Unterbewusstseins

Ihr Unterbewusstsein verfügt über eine sehr große Macht. Es inspiriert Sie, leitet Sie und ruft Ihnen alle in den Tiefen Ihres Gedächtnisses bewahrten Namen, Tatsachen und Szenen ins Bewusstsein. Es steuert Herzschlag, Blutkreislauf und den gesamten Verdauungs- und Ausscheidungsprozess. Wenn Sie ein Stück Brot essen, so verwandelt Ihr Unterbewusstsein es in organisches Gewebe, Muskeln, Knochen und Blut. Ihr Unterbewusstsein kontrolliert alle Lebensvorgänge und -funktionen Ihres Organismus und kennt die Lösung aller Probleme.

Ihr Unterbewusstsein macht keine Pausen. Es ist immer aktiv und bereit. Sie können sich selbst von der wunderbaren Macht Ihres Unterbewusstseins überzeugen, indem Sie ihm unmittelbar vor dem Einschlafen eine ganz bestimmte Aufgabe stellen. Sie werden sehen, dass dieser Entschluss innere Kräfte freisetzt, die das gewünschte Ergebnis bringen. Hier liegt die Quelle von Macht und Wissen, die Ihnen Zugang zu ebenjener Energie schafft, die die Welt bewegt.

Das Unterbewusstsein ist die Quelle Ihrer Ideale, Ideen und Ziele. Durch diesen subjektiven Geist erkannte Shakespeare Zusammenhänge, die dem Durchschnittsmenschen seiner Zeit verborgen blieben. Ohne Zweifel war es die Reaktion seines Unterbewusstseins, die den griechischen Bildhauer Pheidias inspirierte, seinen Vorstellungen von Schönheit, Ordnung, Harmonie und Ebenmaß in Marmor und Bronze göltige Gestalt zu verleihen. Die gleiche Kraft war es, die Raffael beflügelte, seine Madonnen zu malen, und die Beethoven zur Komposition seiner Symphonien befähigte.

Während einer Vorlesungsreihe an der Yoga Forest University in Rishikesh (Indien) hatte ich Gelegenheit, mich mit einem Chirurgen aus Bombay zu unterhalten. Er erzählte mir von Dr. James Esdaille, einem schottischen Chirurgen, der in Bengalen praktiziert hatte, noch ehe die modernen Narkosemittel entdeckt worden waren. Zwischen 1843 und 1846 führte Dr. Esdaille an die 400 komplizierte Eingriffe durch, darunter Amputationen, Krebsoperationen und operative Behandlung von Augen-, Ohren- und Kehlkopfleiden. Alle diese Eingriffe wurden ausschließlich unter Hypnose vorgenommen. Der indische Arzt in Rishikesh berichtete, dass die postoperative Sterblichkeitsquote der von Dr. Esdaille behandelten Patienten mit etwa zwei bis drei Prozent als äußerst niedrig betrachtet werden muss. Die chirurgischen Eingriffe waren völlig schmerzlos und keiner der Patienten starb auf dem Operationstisch.

Dr. Esdaille hypnotisierte die Kranken und suggerierte ihrem Unterbewusstsein, dass sie keine Schmerzen haben würden und dass sich keine Infektion oder Sepsis entwickeln könne. Das ist umso bemerkenswerter, da Dr. Esdaille praktizierte, bevor Louis Pasteur, Joseph Lister und andere Forscher die bakterielle Ursache einer Reihe von Erkrankungen bewiesen und die mangelhafte Sterilisierung der Instrumente und Operationssäle für die gefährlichen Infektionen verantwortlich machten.

Der indische Chirurg führte die geringe Sterblichkeitsquote und die äußerst geringe Anzahl von Infektionen ausschließlich auf die suggestive Wirkung von Dr. Esdailles hypnotischer Behandlung zurück. Der Organismus der Patienten reagierte in voller Übereinstimmung mit den ihrem Unterbewusstsein eingeprägten Suggestionen.

Ich freute mich sehr zu hören, dass schon vor mehr als 120 Jahren ein Chirurg die fantastischen Kräfte des Unterbewusstseins entdeckt hatte! Empfinden Sie nicht auch Ehrfurcht und Glück bei dem Gedanken an die beinahe unglaublichen Kräfte Ihres subjektiven Geistes? Denken Sie nur an die Fähigkeit metaphysischer Wahrnehmungen, wie zum Beispiel Hellsehen und Hellhören, die Unabhängigkeit von Zeit und Raum, seine Macht, von

allen Schmerzen zu befreien, und seine Fähigkeit, eine Lösung für alle Ihre Probleme zu finden! Diese und viele andere Tatsachen beweisen Ihnen die Existenz einer seelischen Macht und eines Wissens, das jede rationale Intelligenz übertrifft. Die Größe dieser Kräfte und die Größe der von ihnen bewirkten Wunder müssen jedes Herz berühren und mit Vertrauen in die einzigartige Macht des Unterbewusstseins erfüllen.

Ihr Unterbewusstsein ist das Buch Ihres Lebens

Welche Gedanken, Überzeugungen, Meinungen, Theorien und Dogmen Sie auch Ihrem Unterbewusstsein tief und dauerhaft einprägen – sie werden sich alle verwirklichen und als äußere Situation, Zustand oder Ereignis in Ihrem Leben Form annehmen. Jeder seelische Eindruck wird früher oder später zum realen Ausdruck. Ihr Leben besitzt zwei Seiten, die bewusste und die unterbewusste, die sichtbare und die unsichtbare, die Welt der Gedanken und die ihrer materiellen Ausprägung.

Jeder Gedanke wird von Ihrem Gehirn aufgenommen, das ja das Organ Ihres bewusst denkenden Geistes ist. Sobald Ihr objektiv, das heißt bewusster Geist den betreffenden Gedanken annimmt, wird er zum Solarplexus (dem Nervengeflecht im Oberbauch) weitergeleitet, das auch als das »Gehirn des Unterbewusstseins« bezeichnet wird. Dort entfalten Ihre Gedanken und Vorstellungen ihre reale Wirksamkeit und zeigen sich in Ihren Erlebnissen.

Ihr Unterbewusstsein kann keine logischen Einwendungen machen. Es führt ohne Zögern aus, was Sie ihm befehlen, und nimmt die Urteile und Schlussfolgerungen Ihres Bewusstseins uneingeschränkt als Tatsachen hin. So wird jeder Gedanke zum sichtbaren Schriftzug im Buch Ihres Lebens. Der berühmte amerikanische Schriftsteller und Philosoph Ralph Waldo Emerson sagte: »Der Mensch ist das, was er den ganzen Tag über denkt«, und er fasste damit eine bereits in der Bibel verankerte Erkenntnis in etwas andere Worte.

Jeder seelische Eindruck nimmt materielle Gestalt an

William James, der Begründer der amerikanischen Psychologie, erklärte, das Unterbewusstsein beinhalte die Kräfte, die die Welt bewegen. Ihr Unterbewusstsein besitzt ein umfassendes Wissen. Seine unerschöpflichen Energien fließen aus tiefen Quellen – nach dem Gesetz des Lebens. Welchen Gedanken Sie Ihrem Unterbewusstsein auch einprägen mögen, es setzt alles daran, um ihn zu verwirklichen. Deshalb müssen Sie sehr vorsichtig sein und auf positive und konstruktive Gedanken achten.

Der Grund für Unordnung und Schmerzen liegt meistens in dem mangelnden Verständnis der Menschen für die Wechselbeziehungen zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein. Wenn und solange diese beiden Prinzipien zusammenwirken, ist das Ergebnis Gesundheit, Glück, Friede und Freude. Krankheit und Ärger können vor der gemeinsamen Kraft dieser beiden geistigen Bereiche nicht bestehen.

Als das Grab des Hermes geöffnet wurde, erwartete man, darin das größte Geheimnis aller Zeiten zu finden. Was man fand, waren schließlich die Worte: *Wie drinnen, so draußen; wie oben, so unten.*

Das bedeutet, dass sich jede unterbewusste Vorstellung in Raum und Zeit widerspiegelt. Moses, Jesaja, Jesus, Buddha, Zarathustra, Laotse und alle anderen Propheten verkündeten die gleiche Wahrheit. Was immer Sie unterbewusst als wahr definieren, nimmt feste Gestalt an als Lebenssituation, Zustand oder Ereignis. Psychische und physische Bewegung bedingen sich gegenseitig und schaffen ihr eigenes Gleichgewicht. *Wie im Himmel* (in Ihrem eigenen Geist), *so auf Erden* (also in Ihrem Körper und in Ihrer Umwelt). Dies ist das große Gesetz des Lebens.

Das Gesetz von Aktion und Reaktion, Ruhe und Bewegung, gilt überall in der Natur. Die beiden gegensätzlichen Kräfte müssen sich ausgleichen – dann erst herrschen Harmonie und Gleichgewicht. Rhythmisch und harmonisch sollen Sie vom Prinzip des Lebens erfüllt sein. Input und Output müssen gleich groß sein. Eindruck und Ausdruck müssen sich entsprechen. Das Gefühl der Enttäuschung ist nur die Folge unerfüllter Wünsche.

Destruktive Gedanken werden negative Gefühle verursachen, die dann nach Ausdruck und Verwirklichung drängen. Aufgrund ihrer negativen Art nehmen sie häufig die Gestalt von Magengeschwüren, Herzleiden sowie nervöser Furcht- und Angstzustände an. Was denken und fühlen Sie im Augenblick in Bezug auf sich selbst? Wofür halten Sie sich? Jeder Teil Ihres Wesens und Seins spiegelt Ihre Selbstvorstellung zuverlässig wider. Ihre Lebenskraft, Ihr Körper, Ihre finanziellen Verhältnisse, Ihre Freunde und Ihre gesellschaftliche Stellung spiegeln bis ins Detail Ihre Selbsteinschätzung wider. Es handelt sich um die Auswirkung des schon oft zitierten Prinzips: Was immer dem Unterbewusstsein eingeprägt wird, findet Ausdruck in allen Phasen und Bereichen Ihres Lebens.

Jeder negative Gedanke schadet uns. Wie oft haben Sie sich schon selbst durch Zorn, Furcht, Eifersucht und Rache verletzt? Das sind die Gifte, die Ihr Unterbewusstsein verseuchen. Als neugeborenes Kind waren Sie frei von diesen negativen Einstellungen. Versorgen Sie Ihr Unterbewusstsein mit positiven Gedanken und alle negativen Denkmuster und selbstzerstörerischen Vorstellungen der Vergangenheit werden spurlos verschwinden.

Das Unterbewusstsein heilt eine bösartige Hauterkrankung

Eine am eigenen Körper erlebte Heilung überzeugt wohl am besten von den wunderbaren Kräften des Unterbewusstseins. Vor mehr als 40 Jahren befreiten mich meine Gebete von einer bösartigen Hauterkrankung. Die ärztliche Behandlung konnte ihre Ausbreitung nicht eindämmen und mein Zustand wurde von Tag zu Tag ernster.

Ein Geistlicher, der viel über Psychologie wusste, erklärte mir die tiefere Bedeutung des 139. Psalms, der lautet: *Deine Augen sahen mich, als ich noch unfertig war, und in deinem Buch waren alle meine Teile eingetragen* (Psalm 139, 16). Er erklärte mir, dass der Ausdruck Buch das Unterbewusstsein bedeutet, das alle Organe aus einer rein geistigen Zelle formt und gestaltet. Und was das

Unterbewusstsein in Übereinstimmung mit einem ihm eingepprägten Vorbild geschaffen hat, kann es auch nach demselben Muster wiederherstellen und heilen.

Dann zeigte mir der Geistliche seine Uhr und sagte: »Auch diese Uhr wurde geschaffen; ehe sie aber materielle Gestalt annahm, musste der Uhrenhersteller sie sich genau vorstellen. Und wer eine Uhr plant und schafft, kann sie auch besser als jeder andere reparieren.« Er zeigte mir, dass das Unterbewusstsein, das meinen Körper erschaffen habe, mit dem Uhrmacher verglichen werden könne, da es wie er alle lebenswichtigen Vorgänge und Funktionen wiederherstellen und heilen könne. Dazu sei es nur nötig, diesem schöpferischen subjektiven Geist die Vorstellung völliger Gesundheit einzuprägen, die Wirkungskraft dieser Gedanken würde dann den entsprechenden Heilungsprozess herbeiführen.

Ich formulierte also das folgende, sehr einfache Gebet: »Mein Körper wurde von dem großen Wissen meines Unterbewusstseins geschaffen, das mich auch heilen kann. Seine Weisheit formte meine Organe, Gewebe, Muskeln und Knochen. Dieselbe große und heilende Kraft in meinem Inneren ist nun dabei, jede Zelle, jedes Atom meines Organismus zu verwandeln und mich schnellstens wieder gesund zu machen. Ich bin dafür dankbar, denn ich weiß, dass ich auf dem Weg zur Besserung bin. Die Werke meiner schöpferischen Weisheit sind wunderbar.«

Zwei- oder dreimal pro Tag sprach ich dieses kurze Gebet. Nach etwa drei Monaten war meine Haut wieder völlig heil und gesund.

Wie Sie sehen, habe ich nichts anderes getan, als meinem Unterbewusstsein die Idee der Gesundheit, Schönheit und Vollkommenheit einzugeben, um damit die negativen Vorstellungen und Denkmuster zu löschen, die sich dort eingepprägten hatten und der eigentliche Grund der Krankheit gewesen waren. Es gibt keine körperliche Erscheinung, die nicht zuerst geistige Idee gewesen ist, und indem Sie Ihren Geist unaufhörlich mit positiven Gedanken füllen, verändern Sie gleichzeitig auch Ihren Körper. Das ist der Grund, die Ursache und Quelle aller Heilungen. *Wunderbar sind deine Werke, und meine Seele erkennt das sehr wohl* (Psalm 139, 14).

Wie das Unterbewusstsein alle Körpervorgänge steuert

Ob Sie nun hellwach sind oder tief schlafen – Ihr Unterbewusstsein steuert pausenlos und völlig unabhängig von Ihrem Bewusstsein alle lebenswichtigen Funktionen Ihres Organismus. So schlägt zum Beispiel auch während des Schlafs Ihr Herz rhythmisch weiter, Ihre Lunge kommt nicht zur Ruhe, sondern versorgt – genau wie im Wachzustand – Ihr Blut mit frischem Sauerstoff. Ihr Unterbewusstsein kontrolliert den Verdauungsprozess und die Drüsensekretionen sowie alle anderen Vorgänge in Ihrem Körper. Die Haare wachsen weiter, ob Sie schlafen oder wach sind. Naturwissenschaftler haben festgestellt, dass die Haut während des Schlafs viel mehr Schweiß absondert als während des Wachzustands. Ihre Augen, Ohren und anderen Sinne sind auch während des Schlafs voll einsatzfähig. Viele der größten Forscher fanden buchstäblich im Schlaf die Antwort auf verwickelte Probleme – die Lösung erschien ihnen im Traum.

Oft stört Ihr Bewusstsein durch Sorgen, Ängste und Zweifel den normalen Rhythmus des Herzens und der Lungen sowie die normale Funktion des Magen-Darm-Trakts. Negative Ideen erschüttern die reibungslose Funktionsweise Ihres Unterbewusstseins. Ist man seelisch aufgewühlt, ist es am besten, alles Belastende abzuschütteln, sich zu entspannen und die Gedanken zu beruhigen. Sprechen Sie zu Ihrem Unterbewusstsein und bitten Sie es, die gesunde Ausgeglichenheit und Ordnung wiederherzustellen. Sie werden bald bemerken, dass sich die körperlichen Funktionen wieder normalisieren. Allerdings wird Ihr Unterbewusstsein Ihrer Bitte nur dann folgen, wenn Sie es selbstsicher und überzeugt ansprechen.

Ihr Unterbewusstsein setzt alles daran, Ihr Leben zu schützen und Ihre Gesundheit wiederherzustellen. Sein instinktives Bemühen, alles Lebendige zu bewahren, sehen Sie zum Beispiel daran, dass es die Quelle für die Liebe zu Ihren Kindern ist. Wenn Sie verdorbene Lebensmittel essen, sorgt das Unterbewusstsein dafür, dass alles Ungenießbare Ihren Körper wieder verlässt. Sollten Sie aus Versehen Gift nehmen, so würden die unterbewussten Ener-

gien sofort bewirken, dass es neutralisiert wird. Wenn Sie sich der heilenden Kraft des Unterbewusstseins ganz überlassen, werden Sie bald vollkommen gesund sein.

Wie Sie die Kräfte des Unterbewusstseins nutzen können

Unser Unterbewusstsein ist völlig unabhängig von jedem bewussten Antrieb Tag und Nacht ununterbrochen tätig. Es baut Ihren Körper auf und erhält ihn, ohne dass Sie diesen lautlosen Vorgang wahrnehmen. Das ist auch nicht nötig, denn Sie haben es ja auf bewusster Ebene nicht mit dem Unterbewusstsein, sondern mit Ihrem Bewusstsein zu tun. Ihr Bewusstsein müssen Sie also zunächst davon überzeugen, dass Sie ausschließlich das Beste erwartet, wenn Sie Ihre Gedanken nur noch auf das Positive, Schöne und Gute richten. Stellen Sie Ihr bewusstes Denken auf eine ausschließlich positive Grundlage, in der festen Überzeugung, dass Ihr Unterbewusstsein ununterbrochen damit beschäftigt ist, Ihre Gedanken zu verwirklichen.

Wie ein Rohr dem durchfließenden Wasserstrahl die Form verleiht, so gibt auch Ihr Denkmuster Ihrem Leben die Richtung vor. Sagen Sie sich deshalb aus voller Überzeugung: »Die große Kraft meines Unterbewusstseins durchströmt mein ganzes Leben; sie wird sichtbar als Harmonie, Gesundheit, Glück und materieller Überfluss!« Betrachten Sie Ihr Unterbewusstsein als einen zutiefst klugen und liebevollen Freund, der Sie immer und überall begleitet und Ihnen das Allerbeste wünscht. Glauben Sie ganz fest daran, dass seine Kräfte Ihnen helfen und nur Positives bringen. Das werden Sie erfahren. *Jedem Menschen geschieht nach seinem Glauben* (Matthäus 9, 29).

Wie die Kraft des Unterbewusstseins verkümmerte Sehnerven wiederherstellen kann

Die medizinischen Archive des Gesundheitsamtes von Lourdes berichten von dem sorgfältig geprüften und in Fachkreisen sehr bekannten Fall von Frau Bire, die an einer Atrophie (Verkümme-

nung) der Sehnerven litt. Sie machte eine Wallfahrt nach Lourdes, wo – ihrer eigenen Darstellung nach – eine Wunderheilung eintrat. Ruth Cranston, eine junge Protestantin, reiste im Auftrag des McCall-Magazins in die berühmte südfranzösische Stadt, um den Geschehnissen auf den Grund zu gehen. Im November 1955 berichtete sie über Frau Bire: »Unglaublicherweise wurde ihr in Lourdes das Augenlicht wiedergeschenkt, obwohl – wie mehrere Ärzte nach wiederholten Untersuchungen bezeugten – die Sehnerven nach wie vor unbrauchbar waren. Als der Fall etwa einen Monat später von Neuem überprüft wurde, erwies es sich, dass der Sehmechanismus mittlerweile regeneriert war. Im Licht der medizinischen Wissenschaft hatte Frau Bire zunächst aber tatsächlich mit ›toten Augen‹ gesehen.«

Auch ich habe Lourdes mehrere Male besucht und wurde selbst Zeuge einiger ähnlicher Heilungen. Wie wir im nächsten Kapitel noch näher sehen werden, ist die Echtheit solcher Ereignisse an vielen christlichen und nichtchristlichen Wallfahrtsstätten in der ganzen Welt nicht zu bezweifeln.

In dem erwähnten Fall von Frau Bire ist die Heilung nicht auf die Wirkung des heiligen Wassers zurückzuführen, sondern vielmehr auf eine durch ihren festen Glauben bedingte Reaktion des Unterbewusstseins, dessen heilende Kraft in Übereinstimmung mit dem Inhalt ihrer Gedanken wirkte. Der Glaube ist ein bestimmter Gedanke oder Zustand, der vom Bewusstsein – und damit auch vom Unterbewusstsein – als wahr angenommen wird. Und diese feste Überzeugung verwirklicht sich so bald wie möglich von selbst. Zweifellos hatte Frau Bire die Wallfahrt mit der Erwartung und dem festen Vertrauen auf eine Heilung unternommen. Ihr Unterbewusstsein reagierte entsprechend und setzte seine Energien ein, denn dieser subjektive Geist, der das Auge geschaffen hat, kann auch einen verkümmerten Sehnerv wieder reparieren. Was das Unterbewusstsein einmal kreierte, kann es auch wieder schaffen. Und, wie gesagt: *Jedem Menschen geschieht nach seinem Glauben.*

Wie man dem Unterbewusstsein die Vorstellung völliger Gesundheit vermittelt

Ein protestantischer Geistlicher aus Johannesburg in Südafrika erklärte mir einmal die Methode, mit der er seinem Unterbewusstsein die Vorstellung völliger Gesundheit vermittelte. Er litt an Lungenkrebs. Das Folgende ist ein wörtliches Zitat aus seinen handschriftlichen Aufzeichnungen: »Mehrere Male am Tag sorgte ich für völlige geistige und körperliche Entspannung. Zunächst sprach ich meinen Körper mit folgenden Worten an: ›Meine Füße sind entspannt, meine Knöchel sind entspannt, meine Beine sind entspannt, meine Bauchmuskeln sind entspannt, Herz und Lunge sind entspannt, mein Kopf ist entspannt, ich bin völlig entspannt.‹ Nach etwa fünf Minuten fiel ich dann meist in eine Art Halbschlaf, in dem ich mir diese Wahrheit vor Augen hielt: ›Die Vollkommenheit Gottes findet nun Ausdruck durch meinen Körper. Die Vorstellung völliger Gesundheit füllt jetzt mein Unterbewusstsein. Gott schuf mich nach einem vollkommenen Bild und mein Unterbewusstsein schafft nun meinen Körper von Neuem – in völliger Übereinstimmung mit dem vollkommenen Bild im Sinne Gottes.« Mit dieser einfachen Methode gelang es dem Geistlichen, seinem Unterbewusstsein die Vorstellung völliger Gesundheit einzuprägen und eine aufsehenerregende Heilung herbeizuführen.

Auch durch den gezielten Einsatz der Fantasie lässt sich die Idee völliger Gesundheit dem Unterbewusstsein sehr effektiv vermitteln. Ich riet einem an funktioneller Lähmung leidenden Mann, er solle sich so realistisch wie möglich vorstellen, dass er im Büro hin und her gehe, sich an seinen Schreibtisch setze, den Telefonhörer abnehme, kurz alles tue, was er als gesunder Mensch zu tun gewohnt war. Ich erklärte ihm, der Gedanke völliger Gesundheit und die damit verbundenen Vorstellungen würden sich seinem Unterbewusstsein einprägen und von ihm als Tatsache akzeptiert werden.

Er lebte sich in diese Rolle ein und versetzte sich im Geist in sein Büro. Damit schuf er völlig bewusst die Grundlage für eine

eindeutig bestimmte Reaktion seines Unterbewusstseins. Er benutzte es sozusagen als Film, den er mit den gewünschten Bildern belichtete. Nach mehreren Wochen intensiven geistigen Trainings, seinem Unterbewusstsein die gewünschten Vorstellungen einzuprägen, war der Augenblick gekommen, die Ergebnisse dieser Behandlung zu erproben. Wie vereinbart, ließen ihn seine Frau und die Pflegekraft allein, und kurze Zeit darauf läutete das Telefon. Obwohl es rund vier Meter von seinem Rollstuhl entfernt war, gelang es dem Mann, aufzustehen und den Anruf entgegenzunehmen. Von diesem Moment an war er geheilt: Sein Unterbewusstsein hatte auf die innere Vorstellung reagiert und seine Gesundheit wiederhergestellt.

Bei dem Patienten lag eine Blockierung des Bewegungszentrums vor. Er sagte, er könne deshalb nicht gehen, weil die vom Gehirn ausgehenden Bewegungsimpulse seine Beine nicht erreichten. Sobald er sich aber auf die eigenen Heilkräfte konzentrierte, veranlassten sie die gewünschte Reaktion und stellten seine Bewegungsfähigkeit wieder her. *Und alles, was ihr im Gebet erbittet, werdet ihr erhalten, wenn ihr glaubt* (Matthäus 21, 22).

Zusammenfassung

1. Ihr Unterbewusstsein steuert alle lebenswichtigen Vorgänge Ihres Organismus und kennt die Antwort auf alle Fragen.
2. Erteilen Sie Ihrem Unterbewusstsein vor dem Einschlafen einen bestimmten Befehl und Sie können sich von seiner Wirkungskraft überzeugen.
3. Was immer Sie Ihrem Unterbewusstsein einprogrammieren, erscheint schließlich in Ihrem Leben als Situation, Zustand oder Ereignis. Deshalb sollten Sie Gedanken und Vorstellungen Ihres bewussten Denkens sorgfältig auf ihre negativen und positiven Inhalte hin überprüfen.
4. Bei der Wechselbeziehung von Aktion und Reaktion handelt es sich um ein allgemeingültiges Gesetz. Die Wirkung geht von Ihrem Gedanken aus und die Gegenwirkung besteht in der selbsttätigen Reaktion Ihres Unterbewusstseins darauf. Hüten Sie sich also vor negativen Gedanken!
5. Enttäuschung und Frustration sind die Folge unerfüllter Wünsche. Falls Ihre Gedanken immer nur die Schwierigkeiten einer Sache umkreisen, wird Ihr Unterbewusstsein entsprechend reagieren. Auf diese Weise zerstören Sie nur Ihr eigenes Glück.
6. Um die Kraft Ihres Unterbewusstseins erfahren zu können, müssen Sie sich mit voller Überzeugung sagen: »Ich glaube fest, dass die unbewusste Macht, die mir diesen Wunsch eingab, bereits im Begriff ist, ihn durch mich zu verwirklichen.« Diese Zauberformel löst alle Schwierigkeiten.
7. Durch Sorgen, Ängste und Befürchtungen können Sie den normalen Rhythmus Ihres Herzens, Ihrer Lunge und anderer Organe stören. Füllen Sie Ihr Unterbewusstsein mit harmonischen, gesunden und positiven Gedanken und alle Funktionen Ihres Organismus werden sich bald wieder normalisieren!
8. Gewöhnen Sie Ihr Bewusstsein daran, stets nur das Beste für Sie zu erwarten, und Ihr Unterbewusstes wird diese Vorstellung zuverlässig verwirklichen!
9. Schaffen Sie in Ihrer Fantasie das lebendige Bild des gewünschten Erfolgs und freuen Sie sich darüber; denn Ihre Gefühle und Vorstellungen werden vom Unterbewusstsein als Tatsache hingenommen und verwirklicht.



Joseph Murphy

Die Macht des positiven Denkens

Das Große Lesebuch

eBook

ISBN: 978-3-641-16859-9

Ariston

Erscheinungstermin: Juli 2015

Dr. Joseph Murphy hat das Geheimnis des „Glaubens, der Berge versetzt“ ergründet und wurde damit zum Wegbereiter des positiven Denkens. In seinen zahlreichen Büchern, darunter dem Jahrhundertwerk und Weltbestseller *Die Macht Ihres Unterbewusstseins*, hat er die Grundlagen des positiven Denkens beschrieben. Dieses Lesebuch versammelt seine schönsten Texte zu einem attraktiven Preis. Sie bieten dem Neuling einen ausgezeichneten Einstieg in Murphys Gedankenwelt und dem Murphy-Kenner eine wunderbare Möglichkeit zum Schmökern und Vertiefen.