

## Übung 8

### Bleiben Sie geistig und körperlich gesund

#### Psychische Ursache – physische Auswirkung

Es gibt nicht wenige Experten, die mittlerweile rund 90 Prozent aller Erkrankungen auf Störungen im seelischen Bereich zurückführen.

Aber auch physische Vorgänge, wie z. B. ein gebrochener Arm, bei denen man zunächst nicht an eine psychische Ursache denkt, können durchaus eine seelische Ursache haben.

Vielleicht hatte dieser Mensch den unterbewussten Wunsch, sich einer bestimmten Aufgabe oder einer bestimmten Verantwortung zu entziehen. Der gebrochene Arm stellt dabei einen hochwillkommenen Ausweg dar. Durch den Unfall hat der Betreffende eine stichhaltige Entschuldigung für seine Untätigkeit.

Dies ist ein eher harmloses Beispiel für ein körperliches Leiden, das im Grunde psychosomatischer Natur ist. Ich selbst habe mir mit 7, 14 und 21 Jahren jeweils einen Fuß gebrochen. Und ich kann mich noch gut an die vorhergehenden Probleme erinnern. Es war, als wenn ich durch die Krankheiten eine ‚Auszeit‘ nehmen wollte. Die Zusammenhänge begriff ich aber erst nach meinem dritten Unfall – und beschloss danach endgültig für mich, dass der Preis für diese Auszeit einfach zu hoch war.

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen sogar erblinden oder gelähmt sein können, nur weil sie sich einer Aufgabe entziehen wollen. Aber auch Eigensuggestionen sollte man nicht unterschätzen. Ein schnell dahergesagtes „*Ich kann dich nicht mehr sehen ...*“ ist eine gefährliche Programmierung für das Unterbewusstsein.

Oftmals stellen solche körperlichen Leiden auch eine unterbewusste Selbstbestrafung dar, ihre eigentliche Ursache liegt in einem verdrängten oder unterdrückten Schuldgefühl.

#### Der Zellenstaat

Wir wissen aus einem früheren Kapitel, dass Materie letzten Endes nur Energie ist. Wenden wir uns nun, vor diesem Hintergrund, dem Zellenstaat zu, und betrachten wir eine Nervenzelle näher.

Sie besteht aus fast 100 Millionen ‚Mitochondrien‘, aus kleinsten Kraftwerken von kettenförmig im Protoplasma der Zelle aneinander gereihten Körnchen, die Energie erzeugen und sie auch speichern können. Sie bedienen sich dabei durchschnittlich einer Zahl von etwa

2000 Elektronen-Transportpartikeln pro Werk, wobei wieder jedes Partikel einige tausend Moleküle enthält. Das Molekül seinerseits besteht wieder aus Atomen, von denen ständig ein Teil ausgeschieden und fortlaufend durch neue ersetzt wird.

Eine Zelle stellt somit ebenfalls etwas sich ständig Wandelndes dar, ein höchst kompliziertes Lebewesen, mit einem Körper, einem Gehirn und einem Nervensystem. Alle Zellen sind miteinander durch eine Art von elektrischem Leitungssystem verbunden.

### **Die Zelle antwortet auf geistige und emotionale Impulse.**

Dr. Magnus Pyke und John K. Williams kommen zu dem Schluss, dass nur der unterbewusste Teil unseres Geistes die Quelle aller schöpferischen Gedanken und der Steuermann aller Zellenvorgänge sein kann. Dieses Unterbewusstsein steht wiederum in direktem Kontakt mit dem ‚kosmischen Weltgeist‘, der ständig in uns wirkt.



Wenn wir uns daher mit diesem ‚kosmischen Geist‘ in uns in Verbindung setzen, sollte es möglich sein, die Zellen unseres Körpers über das Unterbewusstsein und das Drüsensystem günstig zu beeinflussen. Das wird uns bewusst, wenn wir etwa in der meditativen Selbstbesinnung die Kraft gefühlsbetonter, dynamischer, positiver Gedanken in unserem Körper strömen lassen, womit wir in der Lage sind, auf die geistig-energetischen Kraftfelder in Atomen einzuwirken. Man spricht daher mit Recht von der ‚Intelligenz und Ansprechbarkeit‘ der Organe.

Erweisen wir uns daher durch stete Bejahung unseres ‚Gesund-, Froh- und Glücklichseins‘ als weise Lenker unseres Zellenstaates und als Erhalter unserer Gesundheit!

Insofern ist das Wunder einer geistigen Heilung gar kein Wunder, sondern besteht lediglich darin, dass man den Zellaufbau durch positives Denken zeitlich rafft. Monate werden zu Tagen, Tage zu Minuten. Wir können unser eigener geistiger Heiler sein, wenn wir uns der in uns schlummernden Kräfte bewusst werden.

## Die „Organsprache“ des Unterbewusstseins

Die Sprache des Unterbewusstseins, das haben wir in einem früheren Abschnitt dieses Buches erfahren, drückt sich nicht in Worten, sondern in Bildern aus.

Neben der Sprache der Bilder ist dem Unterbewusstsein auch eine so genannte Organsprache gegeben. Machen wir uns dies an einem einfachen Beispiel klar:

Ein kleines Kind ist oft allein in der Wohnung, da beide Eltern berufstätig sind. Das Kind erhält nicht die nötige Aufmerksamkeit und Zuwendung.

Das Kind erkrankt eines Tages und muss das Bett hüten.

Plötzlich erhält das Kind wesentlich mehr Zuwendung als zuvor: Die Mutter bleibt zu Hause beim Kind, auch der Vater kümmert sich am Abend mehr um das Kind, sogar die Großeltern kommen jetzt öfter zu Besuch. Das Kind erhält nun mehr Liebe und Zuwendung, man macht ihm sogar Geschenke.

Das Unterbewusstsein registriert und speichert folgende, auf den ersten Blick paradox anmutende Feststellung: *„Wenn ich krank bin, dann geht es mir gut.“*

20 oder 30 Jahre sind vergangen. Derselbe Mensch ist oft einsam, bekommt zu wenig Anerkennung im Beruf und Privatleben, vermisst Lob und Zuwendung.

Plötzlich erkrankt dieser Mensch ohne erkennbaren Grund. Sein Unterbewusstsein ver-

sucht das Bedürfnis des Menschen nach Aufmerksamkeit, Zuwendung und Anerkennung zu befriedigen. Es hat, nach den Erfahrungen der Kindheit, folgende Aussage gespeichert: *„Wenn ich krank bin, dann geht es mir gut.“*

Also versucht es, durch die Beeinflussung eines bestimmten Organs, diesen Zustand der Zufriedenheit und des Glücks herbeizuführen.

Erinnern wir uns: Dem Unterbewusstsein fehlt, im Gegensatz zum Bewusstsein, das kritische Urteilsvermögen. Es kann nicht zwischen gut oder schlecht unterscheiden, es hat einzig das Bestreben, den Wunsch des Menschen zu erfüllen. Auf welchem Wege auch immer.

Dieser Fall beschreibt anschaulich die Auswirkungen einer seelischen Störung auf das körperliche Befinden eines Menschen. Würde man jetzt Medikamente verabreichen, hätte das überhaupt keinen Sinn.

Wir müssen uns also immer überlegen, welche Ursache eine Krankheit bei uns wirklich hat. Wenn in Ihrem Auto die Kontrolllampe für den Öldruck aufleuchtet, dann werden Sie auf dieses Warnsignal nicht damit reagieren, dass Sie die Leuchte überleben (und damit allein die **Wirkung** bekämpfen). Sie werden stattdessen darangehen, Öl nachzufüllen (also die tatsächliche **Ursache** zu beseitigen).

**So wie das Unterbewusstsein mit Hilfe der Organsprache dafür sorgen kann, dass ein Mensch krank wird, so kann es andererseits (durch das gleiche Medium) die Gesundheit und das Wohlbefinden des Betreffenden gewährleisten.**

Untersuchungen haben in diesem Zusammenhang ergeben, dass Frauen mit kleinen Kindern, Selbständige und Menschen, die im Beruf oder im Privatleben Erfolg haben, bedeutend seltener krank werden als die Durchschnittsbevölkerung. Diese Personengruppen sind weniger anfällig für Krankheiten aller Art.

Umgekehrt gelingt es aber nicht wenigen Menschen, durch bloße Einbildung eine Krankheit in sich hervorrufen zu können. Medizinstudenten bekommen beispielsweise oft die Symptome der Krankheiten, die gerade durchgesprochen werden. Durch die intensive Beschäftigung mit der Krankheit wurde ein regelrechtes Suggestionsklima erzeugt, welches sich auf das Unterbewusstsein auswirkte.

Eine Erkenntnis zieht sich wie ein roter Faden durch alle medizinischen und psychologischen Untersuchungen: Menschen, die von einer positiven Grundeinstellung geprägt sind, werden sehr selten krank. Und: Ist dies doch einmal der Fall, dann verläuft der Heilungs-

prozess bei ihnen bedeutend schneller als bei Personen, die von negativen Vorstellungen wie Angst, Zweifel und Unsicherheit dominiert werden.

Der Arzt Ingrasci wies darauf hin, wie entscheidend die positive Geisteshaltung eines Menschen bei einer Heilung ist:

*“Es ist so, als ob es eine Lebenskraft oder ein Ordnungsprinzip gäbe, das bereitsteht, unseren natürlichen Zustand der Ganzheit und Gesundheit wiederherzustellen, sobald es uns gelingt, die Barrieren der negativen Erwartung niederzureißen.”*

Das heißt:

**Jeder Mensch ist in der Lage,  
sich gesund zu ‚denken‘.**

Wir haben in einem früheren Kapitel bereits besprochen, dass in Ihrem Körper täglich rund zwei Milliarden Zellen absterben. Vor ihrem Absterben sorgen diese Zellen aber durch Teilung für gleichwertigen Ersatz. Jede neu gebildete Zelle wird automatisch mit dem Inhalt und der Qualität Ihres Denkens programmiert, gleichgültig, ob es sich um positive oder negative Gedanken handelt.

Mit der Ausrichtung Ihres Denkens können Sie folglich über die Qualität und den Charakter Ihrer Zellen entscheiden.

Eine besondere Bedeutung kommt weiterhin der Grundstimmung zu, mit der Sie einschlafen. Denn: Der Prozess des Gewebeaufbaus, der Narbenbildung, geht hauptsächlich während des Schlafens vonstatten. Es ist also sehr wichtig, dass Sie sich vor dem Einschlafen mit positiven Gedanken und Überlegungen beschäftigen.

**Nutzen Sie dieses Wissen um die Beeinflussbarkeit der  
Zellen für ein geistig und körperlich gesundes Leben!**

Führen Sie immer wieder die folgende Übung der ‚geistigen Selbst-Heilung‘ durch. Das wird Sie geistig und körperlich fit halten. Auch wenn Sie bereits z. B. einen ‚Schnupfen‘ haben, wird der Heilungsprozess wesentlich schneller verlaufen. Fragen Sie sich einfach, ob es angemessen ist, dass Sie eine körperliche Krankheit manifestieren, nur weil Sie ‚... die Nase voll haben ...‘ von etwas oder von jemandem ...

## Übung 8

### Geistige Selbst-Heilung

Legen Sie sich hin und versetzen Sie sich in eine ruhige Situation. Beruhigen Sie Ihre Gedanken.

Stellen Sie sich vor, wie sich zwischen Ihrem Körper und der umfassenden schöpferischen Kraft im Kosmos (oder wenn Sie wollen: Gott) eine Verbindung in Form einer Lichtbrücke herstellt.

Sie sind energetisch über die Lichtbrücke mit der schöpferischen Kraft im Kosmos verbunden. Hochfrequente, unerschöpfliche Energie fließt in Ihren Körper.

Stellen Sie sich vor, wie Ihr gesamter Körper von Licht durchflutet ist. Jede Zelle ist von dieser universellen schöpferischen Energie durchflutet.

Stellen Sie sich vor, wie sich durch das Licht alle Zellen neu ordnen – ihrer ursprünglichen Bestimmung nachgehen. Sie können geradezu körperlich fühlen, wie diese universelle Energie Ihren Körper durchfließt und alles perfekt heilt.

Schwächere oder kranke Zellen regenerieren sich – auf vollkommene Art und Weise werden diese wieder zu 100 Prozent gesund. Geben Sie sich den Gedanken und Vorstellungen der Harmonie, der Gesundheit, des Friedens und des guten Willens hin – und das Wunder tritt in Ihr Leben.

Wenn Sie diese Einheit, die Ruhe und das Glücksgefühl einer vollkommenen Gesundheit fühlen, bedanken Sie sich bei der umfassenden schöpferischen Kraft im Kosmos (oder Gott); beenden Sie die Übung und öffnen Sie wieder Ihre Augen.





## Zusätzliche Tipps

Wenn Sie derzeit krank sein sollten, denken Sie während der Übung nicht an die Krankheit, sondern stellen Sie sich vor, wie schön das Gefühl ist, vollkommen gesund zu sein.

Sie können sich auch vorstellen, dass die Lichtverbindung auch noch nach der Übung bestehen bleibt – bis jede Zelle geheilt ist und Sie zu 100 Prozent gesund sind.

## Schutzschild-Meditation

Um von Krankheiten oder Angriffen verschont zu bleiben, können Sie auch eine Schutzschild-Meditation durchführen:

Stellen Sie sich vor, dass um Sie herum eine Energiekugel vorhanden ist. Nur positive Energien durchdringen diese Energiekugel und kommen zu Ihnen durch.

Die negativen Energien leitet der Schutzschild automatisch ins unendliche Weltall ab, in dessen Weite sich diese verlieren (wir leiten diese negativen Energien also absichtlich ins All – normalerweise würden diese abprallen und wieder zum Empfänger zurückkehren – das müssen wir dem Absender nicht antun – er/sie hat schon genug Probleme ... „Denn sie wissen nicht, was sie tun ...“).

Das Gleiche gilt auch für unsere eigenen Gedanken und Energien: Nur positive Gedanken und Energien gehen in die Umgebung – die negativen Energien leitet der Schutzschild wieder direkt ins unendliche All, wo sich diese verlieren.

Ihrer Imaginations-Kraft sind keine Grenzen gesetzt. Überlegen Sie sich selbst, mit welchen Vorstellungen Sie sich geistig und körperlich gesund halten.