

Die Kraft der Vorstellung meistern (instant healing)

Der menschliche Geist hat ein paar besondere Eigenschaften, die wir zwar oft benutzen, aber nur selten hinterfragen.

So haben wir alle ständig irgendwelche Gedanken und Ideen, aber wir stellen uns gewöhnlich nie die Frage nach ihrer Herkunft, ausser wenn sie auffallend von unserer normalen Denkweise abweichen sollten.

Die Leute, die über diese Frage nachdenken, kommen dabei auf die unterschiedlichsten Antworten. Diese reichen von Gedächtnis, Reiz-Reaktion, Indigestion, Telepathie oder **Geistwesen bis zu Gott**, je nach der untersuchten Idee und dem persönlichen Hintergrund der betreffenden Person. All diese Antworten setzen jedoch voraus, dass Ideen so etwas Ähnliches wie schön eingewickelte Päckchen sind, die aus einem Warenlager hertransportiert oder von einem Geschenkladen abgeschickt wurden.

Wenn Sie diese Frage wirklich aufmerksam untersuchen, werden Sie feststellen, dass Ideen durch den Denkvorgang erzeugt werden, genauso wie ein Sonnenuntergang durch die Drehung der Erde oder reife Früchte durch das Wachstum der Pflanzen.

Ausserdem kommen unsere Ideen nicht von aussen, obwohl sie sicher von unserer Umgebung beeinflusst werden, auf dieselbe Art und Weise wie auch die Färbung und die Dauer eines Sonnenuntergangs von der geographischen Lage und den atmosphärischen Bedingungen abhängen oder wie Grösse, Form, Farbe und Geschmack einer Frucht vom Klima und den Bodenverhältnissen bestimmt werden.

Unsere Ideen werden von einer ganzen Menge Faktoren beeinflusst:

unseren Erinnerungen und Überzeugungen, dem körperlichen Befinden, den Wohnverhältnissen oder dem Arbeitsplatz, dem Wetter, den Menschen in unserer Umgebung, unseren Zielen und Plänen und so weiter.

Unsere Ideen selbst werden jedoch von unserem intentionalen und habituellen Denken erzeugt.

Intentionales, zielgerichtetes Denken und die daraus resultierenden Ideen bilden den Schwerpunkt dieses Exposés.

Wenn wir eine gewisse Zeit intentional über ein bestimmtes Thema nachdenken, so beginnt in unserem Bewusstsein ein Strom zusammenhängender und scheinbar zusammenhangloser Ideen zu fliegen. Manchmal geschieht das sofort, manchmal dauert es eine Weile. Aus langer Erfahrung weiss ich, dass das stets mit etwas für mich Wichtigem zu tun hat. Es ist, als wäre die ganze Zeit eine Art von unterbewusstem Denkvorgang abgelaufen, der schliesslich genug Energie gesammelt hat, um - vielleicht ausgelöst durch ein Ereignis in meiner Umgebung - in mein Bewusstsein vorzudringen. Sobald diese Inspiration dort angekommen ist, erfordert es weitere Denktätigkeit, um sie zu einem Gedicht (oder einem Roman, einem Projekt, einem Lied, einem Bild und so weiter) zu gestalten.

Daraus entspringen noch mehr Ideen und ausserdem ein Vorgang der Verfeinerung (das heisst der Änderungen und Modifikationen), bis das Werk sich zur Veröffentlichung oder Präsentation eignet.

Wenn ich ganz bewusst beschliesse, eine Rede oder Gedicht (oder sonst etwas) zu verfassen, bewahre ich diese Absicht in meinem Geist, und dann beginnen - entweder sofort oder schliesslich irgendwann - mir Ideen zuströmen und die Dinge Gestalt anzunehmen, und danach arbeite ich daran, bis es mir gefällt. Manchmal lasse ich es bewusst zu, dass äussere Faktoren in Form von fremden Meinungen, von Lektüre (um von den Ideen anderer Leute zu lernen) oder einfach von Zeit den Vorgang beeinflussen.

Dasselbe geschieht, wenn Sie beginnen, intentional über Heilung nachzudenken: Ideen über die Heilung beginnen zu fliessen.

Denkprozesse und die daraus resultierenden Ideen bilden schliesslich sozusagen einen äusseren Faktor, der die inneren Körperfunktionen beeinflusst.

Ich habe das bisher immer wieder behauptet, aber jetzt werde ich diese Erkenntnis auf ganz andere Weise benutzen.

Symbolische Repräsentationen

Symbole, das heisst Bilder und Erfahrungen, die etwas anderes repräsentieren, sind eine Art von Sprache, die der Körper sehr gut verstehen kann. Musik, Gedichte, Geschichten, Fotos und Bilder können allesamt starke physiologische Reaktionen hervorrufen, obwohl sie die tatsächlichen Erfahrungen nur symbolisch repräsentieren.

Ach ja, und Phantasieren kann das auch.

Wenn Sie phantasieren oder sich im Geist irgendetwas ausdenken, reagiert Ihr Körper darauf wie auf das tatsächliche Geschehen in der Aussenwelt;

diese Reaktion ist abhängig vom Grad der sensorischen oder emotionalen Intensität dieser Phantasien. Dies ist derselbe Prozess, der das mentale Einüben einer Rede oder eines sportlichen Wettkampfs so effektiv macht.

Sie sollten wissen, dass es für den Körper keine Rolle spielt, ob die Phantasie realistisch ist oder nicht.

Aus diesem Grunde kann es dazu kommen, dass der Körper so stark auf einen Horrorfilm, einen Albtraum, eine gute Liebesgeschichte oder ein Abenteuer auf einem fernen Planeten reagiert.

Ist es nicht wunderbar, dass der Körper mit einer Steigerung seiner heilenden Aktivität reagiert, wenn Sie bewusst eine Phantasie zu Heilzwecken erzeugen?

Bei den folgenden Techniken sollen die drei eben beschriebenen Charakteristika des menschlichen Geistes – **intentionales Denken, Gedankenfluss und Verfeinerung, physiologische Reaktion - zusammenwirken**. Sie sind allesamt Formen symbolischer Phantasie, durch die ich selbst, meine Familie, meine Freunde und meine Klienten durchweg positive (und häufig sogar erstaunliche) Heilwirkungen erzielt haben.

Wenn Sie diese Techniken praktizieren, sollten Sie nicht vergessen, **dass ihr Zweck darin besteht, eine intensive Erfahrung für Ihren Körper zu erzeugen.**

Vielleicht verspüren Sie den Drang, die Erfahrung, so wie sie geschieht, zu analysieren und ihren Sinn zu begreifen. Bemühen Sie sich nicht, denn das spielt keine Rolle! Analyse würde nur stören. Wenn Sie unbedingt analysieren wollen, sollten Sie warten, bis die Erfahrung abgeschlossen ist.

Wenn Sie merken, dass Ihre Aufmerksamkeit zu irgendeiner Zeit während der folgenden Erfahrungen nachlässt, können Sie diese wieder sammeln, indem Sie sich erzählen, was gerade geschieht und was Sie jetzt tun. Natürlich ist es Ihr Wunsch, die Erfahrung so lebhaft wie nur irgend möglich zu machen, aber machen Sie sich keine Sorgen, wenn sie nicht besonders eindringlich ist.

Wenn Sie zum Beispiel etwas visuell nicht deutlich genug machen können, betonen Sie einen der anderen Sinne wie Berühren, Hören oder Fühlen.

Insgesamt kommt es mehr auf die Intention als auf die Intensität an.

Der tatsächliche Inhalt Ihrer Phantasie wird aus einer **Kombination von bewusster Steuerung und unterbewussten Reaktionen bestehen, aus Material, das schon in ihrem Gedächtnis gespeichert ist.** Seien Sie nicht überrascht, wenn diese Kombination manchmal zu verblüffenden Ergebnissen führt.

Der Pfad der Kraft

Stellen Sie sich vor, Sie würden sich auf einem Pfad befinden, der zu einem in einer gewissen Entfernung stehenden Gebäude führt.

Sagen Sie sich, dass dieser Pfad die Richtung Ihres Lebens repräsentiert, und das, was sich im Inneren des Gebäudes befindet, das Erreichen des besonderen gesundheitlichen Ziels, das Sie sich vorgenommen haben. **Das Gebäude selbst soll die Ideen darstellen, die Sie zum Erzielen der Heilung benötigen.**

Achten Sie gut auf den Zustand des Pfades: Ist er aus Beton, Asphalt, Stein, Kies oder Erde? Ist er in gutem Zustand oder ausgetreten? Welche Art von Gelände liegt auf seinen beiden Seiten? Wiesen? Bäume? Berge? Häuser? Etwas anderes?

Gehen Sie los und spüren Sie den Pfad unter Ihren Schritten.

Sind Sie barfuß? Tragen Sie Schuhe oder Sandalen? Gehen Sie eine Weile weiter.

Wie weit entfernt ist das Gebäude noch? Sind andere Leute in der Nähe?

Plötzlich - in einem Moment, den Sie selbst bestimmen – stellen Sie sich vor, dass sich irgendeine Art von Schranke vor Ihnen über den Weg legt **und Ihnen den Weg versperrt. Diese Schranke repräsentiert alle Hindernisse Ihrer Heilung, einschliesslich Ihrer Ängste und Zweifel** - deshalb sollten Sie sie genau untersuchen. Ist es ein Felsblock oder ein Berg? Ist es irgendeine Art von Mauer? Ist es ein bodenloser Abgrund? Ist es ein Feuer oder ein Sturm? Ist es eine Person, ein Tier oder ein Ungeheuer? Ist es gross oder klein? Ist es unheimlich oder sitzt es nur herum?

Ist da überhaupt eine Schranke? Wenn es eine gibt, sollten Sie sie mit allen Sinnen möglichst genau erfassen: sie anschauen, sie berühren, auch riechen und sogar hören, ob sie einen Ton von sich gibt.

Nun kommt der wichtigste Teil:

Tun Sie irgendetwas, um auf die andere Seite der Schranke zu gelangen. Tun Sie alles Mögliche, um sie zu überwinden: oben drüber, unten durch, außen herum oder mitten durch. Schaffen Sie sie zur Seite, wenn Sie können.

Was immer Sie machen, Sie sollten sich nicht einfach vorstellen, auf der anderen Seite zu sein.

Dieser Teil der Phantasie dient dazu, eine starke Erfahrung zu vermitteln, die Ihren Körper davon überzeugt, dass bei dem Leiden, das Ihre Heilung behindern könnte, Veränderungen erreicht werden.

Wenn Sie diesen Teil der Erfahrung einfach umgehen, nützt Ihnen diese Technik nichts; deshalb sollten Sie bei diesem Schritt darauf achten, sich das Überwinden der Schranke mit einem Höchstmass an Realismus vorzustellen.

Wenn keine Schranke da ist oder Sie feststellen, dass sie ganz leicht zu überwinden ist, dann wird diese Technik wahrscheinlich keine besondere Wirkung auf Ihre Heilung ausüben. Wenn Sie merken, dass Sie erhebliche Schwierigkeiten haben, um auf die andere Seite zu kommen, **sollten Sie nicht aufgeben**, denn diese Leistung wird starke Auswirkungen auf Ihren Gesundheitszustand haben. Sie können auch Hilfe herbeirufen: von Freunden und wahren oder selbst fiktiven Helden, von Engeln oder Elfen, je nach den Neigungen Ihrer Phantasie.

Im Kampf gegen natürliche Schranken werden Kriegertypen gern zu Waffen und Gewalt greifen, während Friedensstifter mit Vorliebe Verhandlung und Überredung einsetzen. In einer Gruppe benutzte ein Teilnehmer z.B. eine Laserkanone, um seine Mauer zu zertrümmern, während ein anderer die Mauer ganz einfach aufforderte, von selbst einen Durchgang zu öffnen. **Wie auch immer, tun Sie alles Nötige und Mögliche, um auf die andere Seite der Schranke zu kommen.**

Sobald Sie das Gebäude erreichen, achten Sie auf alle Details und gehen hinein. Irgendwo in seinem Inneren werden Sie eine Sache oder eine Erfahrung finden, welche die gewünschte Heilung repräsentiert. Wenn Sie diese finden, sollten Sie nach besten Kräften ein Glücksgefühl wie nach einem Sieg in sich erwecken. Sie können sich dazu zum Beispiel eine Menge begeistert applaudierender Zuschauer vorstellen – wenn Ihnen das zu diesem Gefühl verhilft.

Hier ist der Punkt, wo Sie Ihren Körper davon überzeugen, dass Heilung erfolgt oder bald erfolgen wird. In manchen Fällen kommt es zu einer unmittelbaren Veränderung im körperlichen Befinden.

Alles, was wir uns vorstellen, setzt sich zusammen aus unseren Erinnerungen, Ängsten und Wünschen, und all das basiert auf unseren Überzeugungen und Glaubensvorstellungen.

Viele Menschen haben die seltsame Vorstellung, dass Überzeugungen und Glaubensvorstellungen nur in Worten ausgedrückt werden können, und bei bestimmten Therapieformen wird das therapeutische Verfahren so lang weitergeführt, bis der Klient seine Überzeugung in einer verbalen Form äussert, die den Therapeuten befriedigt.

In Wirklichkeit sind Überzeugungen und Glaubensvorstellungen nichts anderes als Ideen über etwas. Im Grunde sind sie Symbole für unsere Einstellungen zu Erfahrungen. Im Reich der Vorstellungen erscheinen Überzeugungen und Glaubensvorstellungen als Symbole, und als Symbole können sie verändert werden, um Heilung zu bewirken.

DIE KRAFT DER WORTE BEHERRSCHEN

1. Machen Sie es sich bequem und entspannen Sie. Ein paar Worte zu Bequemlichkeit und Entspannung. Es kommt nicht darauf an, wie Sie das machen, solange Sie es bequem haben und entspannt sind. Einige Therapeuten bestehen darauf, dass Ihre Klienten Arme und Beine nicht kreuzen, sondern gerade legen und die Füße flach auf den Boden stellen, weil sie von der seltsamen Vorstellung ausgehen, dass die Energie dadurch freier fließen kann. Das Seltsame daran ist, dass indische Yogis überhaupt kein Problem mit gekreuzten Beinen zu haben scheinen und sogar behaupten, man müsse bei der inneren Arbeit die Beine kreuzen. Eigenen Untersuchungen von vielen verschiedenen Körperhaltungen scheinen zu zeigen, dass gekreuzte oder nicht gekreuzte Haltung wirklich keine Rolle spielt, und das gilt auch für alle möglichen anderen Körperpositionen. Wenn Sie mit nicht gekreuzten Beinen besser entspannen können, dann sollten Sie das so machen. Wenn es Ihnen bei der inneren Arbeit hilft, wie ein Yogi zu sitzen (ohne umzukippen), dann können Sie das natürlich ebenfalls tun.

Sie sollten es nur nicht unbequem haben, weil Ihnen jemand weismachen will, dass seine Methode die richtige ist. Oh ja, es ist natürlich auch in Ordnung, sich zu bewegen und seine Haltung oder Position zu ändern, wenn das zu besserer Entspannung beiträgt.

2. Wenn Sie bereit sind, richten Sie im Geist schweigend die **folgende Erklärung dreimal an sich selbst, so als ob Sie zu Ihrem Unterbewussten sprechen würden** (das wir irgendwo in unserem Inneren vermuten):

„Ich habe die Kraft, mich selbst zu heilen - ich kann das schaffen!“.

Sagen Sie es langsam, um auf irgendeine Reaktion oder Antwort achten zu können. Sie können den obigen Satz natürlich durch andere ersetzen, solange diese mit der zu heilenden Krankheit in Zusammenhang stehen.

Obwohl sich diese Erklärung wie eine Affirmation anhört, **besteht ihr Zweck darin, eine innere Reaktion zu evozieren oder zu provozieren.** Wenn diese Erklärung mit Ihren inneren Überzeugungen übereinstimmt, spüren Sie das Aufsteigen oder Aufleuchten eines guten Gefühls und/oder vernehmen eine bejahende Reaktion Ihres Unterbewusstseins, wie zum Beispiel: „**Natürlich schaffst du das!**“ oder etwas Ähnliches.

Wenn diese Erklärung nicht mit Ihren inneren Überzeugungen übereinstimmt, wird sie Stress verursachen.

Dieser kann sich in Form aktuellen physischen Unbehagens äußern und/oder in Worten, die Ablehnung signalisieren, wie zum Beispiel: „**Nein, du schaffst es nicht!**“

3. Reagieren Sie auf alles, was Ihr Unterbewusstsein sagen könnte.

Verzichten Sie auf den Versuch, die Quelle der unterbewussten Reaktion auf Ihre Erklärung zu analysieren. Vielleicht kam sie von einem Elternteil oder einem Lehrer; vielleicht kam sie von einem Schauspieler in einem Film, der etwas gesagt hat, das Sie in einem Moment der Schwäche beeindruckt hat ... wer weiss?

Und wen kümmert das? **Tun Sie nun etwas, um dieses Muster zu ändern.**

Wie Sie auf Ihr Unterbewusstsein reagieren, hängt in erheblichem Masse davon ab, wie es reagiert hat und wie viel Selbstvertrauen Sie haben.

Aber wenn Sie nicht fest und energisch antworten, wird Ihr Unterbewusstsein Ihr altes Glaubens- oder Verhaltensmuster beibehalten, und das dürfte Ihre Heilung weiterhin behindern.

Im Folgenden ein paar Vorschläge für mögliche Reaktionen, die bei einer Menge von Personen funktioniert haben.

Die umwerfende Antwort:

Wenn Ihr Unterbewusstsein „**Nein, du schaffst es nicht..**“ sagt oder irgendeine andere negative Antwort auf Ihre Erklärung bringt, dann können Sie „**Doch, ich schaffe es..**“ erwidern oder mit irgendeiner geeigneten positiven Affirmation reagieren. Das hört sich so an wie etwas, das Kinder gerne machen, aber **Kinder können ganz schön schlau sein. Sie wissen nämlich, dass derjenige gewinnt, der eine Aussage am längsten wiederholt. Die meisten Leute geben nämlich auf, sobald Ihr Unterbewusstsein Ihnen ein oder ein paar Mal nicht zugestimmt hat.** Ich möchte Ihnen dagegen **raten, nicht aufzugeben.** Sie können die Oberhand über Ihr Unterbewusstsein gewinnen, indem Sie **einfach so lange wie nötig positiv reagieren.** In der tatsächlichen Praxis wird es Sie vielleicht **überraschen, wie schnell Ihr Unterbewusstsein aufgibt und Ihre Antwort zu akzeptieren beginnt.**

Die oberste Regel:

All Ihre Überzeugungen, Einstellungen, Erwartungen und Verhaltensmuster können als Regeln oder Gesetze betrachtet werden.

Gleichgültig, was für eine Antwort Ihr Unterbewusstsein auf Ihre Erklärung gibt, Sie können diese absichtlich als eine Regel interpretieren, der Ihr Unterbewusstsein folgt.

Darauf können Sie jedoch als „oberster Gesetzgeber“ die Leitung übernehmen und eine Änderung der Regeln anordnen!

Wenn Sie zum Beispiel sagen:

„**Ich kann es schaffen.**.“ und Ihr Unterbewusstsein erwidert darauf:

„Nein, du schaffst es nicht..“,

dann machen Sie einfach Schluss und erklären Ihrem Unterbewusstsein:

„So, du hast die Regel aufgestellt, dass ich das nicht schaffen kann.“

Als oberster Gesetzgeber erkläre ich nun jene alte Regel für null und nichtig, und weiter erkläre ich, dass die neue Regel dazu lautet:

„Ich kann es schaffen“ oder andere Sätze desselben Inhalts.

Der Erfolg dieses Verfahrens hängt weitgehend davon ab, wie überzeugt Ihre Haltung ist, wenn Sie die neue Regel erlassen.

Wiederholen Sie dann die ursprüngliche Erklärung und überprüfen Sie die Reaktion.

Wenn Ihr Unterbewusstsein zustimmt, sind Sie am Ziel.

Wenn es nicht zustimmt, sollten Sie seine neue Reaktion ebenfalls als Regel auffassen (diesmal kann es eine andere Reaktion/Regel sein) und darauf wieder eine neue Regel verordnen. Fahren Sie damit fort, bis Ihr Unterbewusstsein zur Kooperation bereit ist.

4. Nachdem Sie die erste Erklärung mit Ihrem Unterbewusstsein geregelt haben, machen Sie weiter und regeln die folgenden drei Erklärungen auf dieselbe Weise:

- **Ich habe das *Recht*, mich selbst zu heilen - ich verdiene das!**
- **Ich habe den *Wunsch*, mich selbst zu heilen - ich will es wirklich!**
- **Ich habe den *Willen*, mich selbst zu heilen - ich will es tun!**

Anmerkung:

An dieser Stelle ist noch darauf hinzuweisen, dass diese Technik emotionale Probleme evozieren kann, deren Bewältigung echte Schwierigkeiten bereiten könnte.

In solchen Fällen ist diese Methode einzustellen und Sie machen eine Pause.

Fangen Sie wieder an, wenn und wann Sie wollen, oder probieren Sie etwas anderes.

Nicht jede Technik wird unter allen Bedingungen für jeden funktionieren.

Quelle: Instant Healing – Jetzt! von Serge Kahili King ISBN: 3-932761-16-2