

CHRISTIANE NORTHRUP  
Weisheit



arkana



Dr. Christiane  
Northrup

# Weisheit

Die ureigene  
Mitte  
finden

Aus dem Englischen von  
Susanne Gerold



arkana

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 unter dem Titel  
»Making Life easy«  
im Verlag Hay House Inc., USA

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe  
Links nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung  
geprüft werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag  
keinerlei Einfluss. Eine Haftung ist daher ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® Noo1967

1. Auflage  
Deutsche Erstausgabe  
© 2017 der deutschsprachigen Ausgabe  
Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
© 2016 der Originalausgabe Christiane Northrup  
Lektorat: Anne Nordmann  
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: FinePic®, München  
Satz und Layout: Buch-Werkstatt GmbH, Kim Winzen  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-34219-8

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)



Für alle, die den Mut haben,  
selbstständig zu denken  
und die innere Wahrheit zu leben,  
die sie in ihren Herzen fühlen



# Inhalt

Einleitung . . . . .	9
KAPITEL 1	
Sie sind ein göttliches Wesen, das vorübergehend in einem menschlichen Körper wohnt . . . . .	17
KAPITEL 2	
Sie sind ein ewiges Wesen mit einer unsterblichen Seele . . . . .	29
KAPITEL 3	
Mit dem Göttlichen kommunizieren . . . . .	49
KAPITEL 4	
Die Botschaften des Universums verstehen . . . . .	75
KAPITEL 5	
Gedanken und Gefühle: Die grundlegenden Bausteine Ihrer Realität . . . . .	99
KAPITEL 6	
Die Macht des Gebens und Empfangens . . . . .	121
KAPITEL 7	
Glauben . . . . .	139

KAPITEL 8	
Vorwurf, Schuld und Verletzlichkeit . . . . .	161
KAPITEL 9	
Ihr Körper, Ihr Heiligtum . . . . .	191
KAPITEL 10	
Essen Sie gut und kümmern Sie sich um Ihren inneren Garten . . . . .	213
KAPITEL 11	
Die vitale Lebenskraft pflegen . . . . .	243
KAPITEL 12	
Die Macht der Gemeinschaft . . . . .	279
Nachwort . . . . .	297
Quellen . . . . .	301
Danksagung . . . . .	313



# Einleitung

Falls Sie eines meiner anderen Bücher gelesen oder meine Arbeit mitverfolgt haben, wissen Sie vermutlich, dass ich eine nach westlichen Standards ausgebildete Frauenärztin, Geburtshelferin und Chirurgin bin und seit Jahrzehnten Frauen wirkungsvolle Alternativen zu Medikamenten und Operationen anbiete. Ich bemühe mich, Menschen dabei zu helfen, die Macht zu erkennen, die sie über ihre Gesundheit und ihren Körper haben. Was Sie vielleicht nicht wissen, ist, dass ich schon als Jugendliche von spirituellen und metaphysischen Dingen fasziniert war, also von jenen Kräften, die unsichtbar sind und uns dennoch stark beeinflussen. Auch wenn Gespräche über Engel, Reinkarnation und Geistführer in den Krankenhäusern und Kliniken, in denen ich viele Jahre gearbeitet habe, nicht üblich sind, bin ich zu dem Schluss gelangt, dass das Leben ohne eine spirituelle Basis sehr schwierig ist – ganz besonders, wenn man mit Schmerz oder Verlust konfrontiert wird. Ohne den Glauben an ein sehr viel größeres Ganzes empfinden wir uns viel zu oft als ohnmächtige Opfer von Kräften, über die wir keine Kontrolle haben. Mehr und mehr setzt sich dann die Überzeugung in uns fest, dass das Leben, wie der Volksmund sagt, hart und ungerecht ist.

Aber so muss das Leben nicht sein. Es muss nicht halb so schwer sein, wie die meisten von uns es sich machen. Nötig ist lediglich eine Verschiebung der Perspektive, die Bereitschaft, das größere Bild zu sehen. Ich weiß das schon lange – mein ganzes Leben lang, um genau zu sein –, und jetzt ist der Zeitpunkt

gekommen, an dem ich mein Wissen darüber, wie man sich das Leben leichter machen kann, weitergebe. Darum geht es in diesem Buch.

Die Essenz dessen, was Sie hier erfahren werden, besteht darin, dass wir uns mit dem göttlichen Teil von uns verbinden müssen, wenn wir Weisheit erlangen und unsere ureigene Mitte finden wollen. Und ja, auch wenn wir uns schlicht wünschen, dass unser Leben leichter sein möge. Dafür müssen Sie zulassen, dass das Göttliche Ihr Leben leitet. Damit ist nicht gemeint, dass außerhalb von Ihnen eine göttliche Kraft existiert, die irgendwann zu Ihnen geschwebt kommt, um Sie aus Ihrem Leben zu retten. So funktioniert das nicht. Sie müssen sich selbst bemühen, wenn Sie wollen, dass sich etwas ändert. Wenn Sie aber Ihren persönlichen Willen in Übereinstimmung bringen können mit dem göttlichen Willen, werden Sie in der Lage sein, Berge zu versetzen.

Vieles von dem, was ich Ihnen in diesem Buch näherbringen möchte, folgt nicht den Gesetzen der Logik, daher wird die linke, logisch arbeitende Hälfte Ihres Gehirns diese Informationen als Herausforderung empfinden. Sie ist der Teil von Ihnen, der stets wissenschaftliche Beweise verlangt. Doch so funktioniert das Leben nicht. Wir sind hier, um Vertrauen zu entwickeln – Vertrauen in etwas, das unsere Sinne nicht sehen, nicht fühlen und nicht hören können und das unser Verstand nicht beweisen kann. Man hat uns beigebracht zu glauben, dass randomisierte, kontrollierte Doppelblindstudien Sicherheit bringen und uns sagen können, was wir zu tun haben. Aber genau dieses Festhalten am logischen, rationalen, linearen Denken macht uns das Leben schwer. Wir bleiben in der Opferrolle und im Schmerz stecken, wenn wir von einer anderen Autorität als unserer Verbindung mit dem Göttlichen hören wollen, was wir tun sollen.

Stellen Sie sich dieses Buch als eine Betriebsanleitung dafür vor, wie man den Himmel auf die Erde bringt. Wenn Sie lernen,

sich mit Ihrem göttlichen Selbst zu verbinden und sich nach ihm auszurichten, wird Ihr Leben leichter werden. Sie bekommen dann Zugang zu einer Führung, die Sie in die richtige Richtung bringt. Sie werden in der Lage sein, Entscheidungen zu treffen, die wirklich in Ihrem Interesse sind. Die Dinge werden einfach im Fluss sein, und Sie selbst werden sich glücklich und friedvoll fühlen.

Meine Reise mit dem Göttlichen begann vor vielen Jahren. Ich war etwa zwölf Jahre alt, als ich bei einer befreundeten Familie zum Babysitten war und dort ein kleines Päckchen fand, das jemand mit der Post geschickt hatte. Auf dem Päckchen standen die Worte *Natives of Eternity*, und es kam von einem Ort namens Christward Ministry. Ich war extrem fasziniert davon und verspürte den starken Drang, das Päckchen zu öffnen. Mir war klar, dass es falsch war, dies zu tun, aber ich war einfach überwältigt von dem Bedürfnis, mehr zu erfahren.

In dem Päckchen befand sich ein Buch mit dem Titel *Natives of Eternity*, geschrieben von der christlichen Mystikerin Flower Newhouse. Es ging um Engel. Und Naturgeister. Um Devas des Windes, des Wassers und der Luft. Es gab Beschreibungen und gemalte Bilder von all den Wesen, die die Pflanzen, den Wind, die Geburt, den Tod und sogar die Musik beaufsichtigen.

Plötzlich war etwas in mir hellwach. Dieses Buch bestätigte all das Wissen, das ich seit meiner Geburt in mir trug. Es sagte mir, dass ich recht hatte, wenn ich glaubte, dass das Leben viel mehr ist als nur das, was wir mit unseren Augen sehen und mit unseren Ohren hören können. Es sagte mir, dass das Königreich des Himmels überall um uns herum ist, bereit und darauf wartend, das Leben auf der Erde zu unterstützen. Jede einzelne Seite dieses Buches war eine Offenbarung. Ich konnte gar nicht aufhören, darin zu lesen.

Als ich nach Hause kam, erzählte ich meiner Mutter von dem Buch – und dass ich das Päckchen geöffnet hatte. Auch wenn sie

mein Fehlverhalten bekümmerte, freute sie sich doch gleichzeitig über meine Aufregung. Sie rief Gretchen an, die mich zum Babysitten engagiert hatte, um sich bei ihr zu entschuldigen – und um mehr über das Buch zu erfahren. Nicht lange danach besaß ich mein eigenes Exemplar – Gretchen hatte es mir geschenkt. Und sie schenkte mir noch etwas anderes: Sie schlug vor, dass wir uns zum Brunch treffen sollten und ich ihr erzählte, was ich über das Buch dachte. Sie war mehrmals im Christward Ministry in Kalifornien gewesen und kannte Reverend Newhouse persönlich. Und so begann eine Reihe von vergnüglichen Treffen mit Gretchen, bei denen wir uns über Engel, Naturgeister und die Wunder des Lebens unterhielten.

Je öfter wir uns trafen, desto stärker wurde mein Interesse an allem, was unsichtbar war. Ich fing an, alles zu lesen, was ich zu dem Thema fand. So erfuhr ich auch etwas über Reinkarnation und dass unsere gegenwärtigen Probleme und Kämpfe in Wirklichkeit aus vergangenen Leben stammen – und dass sie Lektionen sind, keine Strafen, weil wir irgendwie »schlecht« wären. Sie dienen vielmehr dazu, die Evolution unserer Seelen voranzutreiben, indem sie Licht in die Dunkelheit bringen.

Ich erfuhr auch etwas über die wahre Natur unseres Selbst – dass unsere Identität aus unseren Egos, unserem Geist und unseren Seelen gebildet wird. Wir sind Seelen in Körpern, aber unsere Verbindung mit dem Göttlichen ist immer da, stets bereit, uns zu führen.

Ich erfuhr von der Macht des Geistes, unseren Körper und unser Leben zu verändern. Unsere Gedanken manifestieren sich in physikalischen Ereignissen; wir haben die Macht, das Geistige zu Materie zu machen.

Meine Treffen mit Gretchen und meine Beschäftigung mit dem Unsichtbaren gingen so lange weiter, bis ich anfang, Medizin zu studieren. Am Ende unserer vielen Unterhaltungen hatte sich in mir das tiefe und bleibende Wissen verfestigt, dass Leben



mehr bedeutet als das, was man uns beigebracht hat, und dass Körper, Geist und Seele wirklich miteinander verbunden sind. Kein Teil von uns kann vollständig gesund sein, wenn nicht jeder Teil von uns es ist.

Während des Medizinstudiums konnte ich über dieses intuitive Wissen allerdings nicht offen sprechen. Ja, ich vertraute all dem auch selbst nicht mehr ganz. Tief in meinem Inneren war ich zwar nach wie vor davon überzeugt, dass es stimmte, aber diese Einstellung beizubehalten fiel mir schwer, wo sie doch gegen alles verstieß, was ich tagtäglich lernte.

Die westliche Medizin basiert auf einem veralteten Denken – dem Newton'schen Gesetz von Ursache und Wirkung. Sind Sie einem Krankheitserreger ausgesetzt, werden Sie krank. Es ist eine Formel, in der keinerlei Magie liegt. Die moderne Medizin benutzt Statistiken und große Bevölkerungsgruppen, um diese Formeln zu entwickeln; wir alle werden entsprechend der Bevölkerungsstatistiken und der »Schwarmmentalität« behandelt. Wenn Sie 50 sind, brauchen Sie eine Darmspiegelung, denn ab diesem Alter beginnt Ihr Darm abzubauen. Dem liegt die Überzeugung zugrunde, dass Ihr Körper wie eine Maschine ist, ohne Verbindung zu Ihren Gedanken, Ihren Emotionen oder Ihrer Seele. Wenn Sie gut für ihn sorgen, müsste er eigentlich funktionieren – zumindest so lange, bis er es nicht mehr tut. Denn wie alle Maschinen wird auch er sich abnutzen. Und es gibt nichts, das Sie dagegen tun können.

Diese Vorstellung wurde mir während des Universitätsstudiums, während der Assistenzzeit und bis in die Anfangszeit meiner Karriere immer wieder vorgebetet. Obwohl ich spürte, dass sie nicht stimmen konnte, war ich zu erschöpft und müde vom ständigen Arbeiten und Lernen, um meine Einwände dagegen vorzubringen.

Im Laufe der Zeit konnte ich aber die Rufe, die aus der Tiefe meines Inneren kamen, nicht mehr ignorieren. Ich konnte nicht

mehr mit gutem Gewissen einfach nur Symptome mit Medikamenten oder Operationen behandeln. Ich musste meinen Patientinnen etwas Besseres bieten. Ich musste zurückkehren zu dem, was ich gewusst hatte, als ich angefangen hatte: Kein Teil von uns kann vollständig gesund sein, solange es nicht jeder Teil ist. Seele, Geist und Körper lassen sich nicht voneinander trennen.

Wenn Sie also einen gesunden Körper wollen, müssen Sie Ihren Blick auch auf die Gesundheit Ihres emotionalen und geistigen Körpers richten. Wenn Sie das tun, wird jeder Teil Ihres Lebens zu fließen beginnen, geschmeidig und leicht. Und genau darum geht es in diesem Buch: wie Ihr Leben leicht wird.

Sie werden sehen, wie Körper, Geist und Seele miteinander verbunden sind, und dass man sich, wenn man sich um einen dieser Teile kümmert, unweigerlich auch um die anderen kümmert. Mit einfachen Übungen und praktischen Ratschlägen werde ich Ihnen beibringen, Ihre körperliche Gesundheit nicht nur zu stärken, indem Sie gut essen und sich regelmäßig bewegen – was zweifellos dazugehört –, sondern indem Sie auf die Stimme Ihrer Seele hören und der göttlichen Führung vertrauen.

Sie haben tatsächlich die Macht, dafür zu sorgen, dass Ihr Leben auf allen Ebenen leicht wird. Der Schlüssel dafür, dass Sie Ihren eigenen persönlichen Himmel auf Erden leben können, liegt in Ihrer Bereitschaft, sich bewusst und absichtlich von Ihrer Seele führen zu lassen. Wenn Sie das tun, erfahren Sie, wie Sie das Leben erschaffen können, das Sie haben möchten. Wenn Sie allerdings glauben, dass Sie keine Macht haben und Ihre Probleme auf unglückliche Umstände und Pech zurückzuführen sind, auf schlechte Gene oder die falsche Familie, wird für Sie langfristig nicht viel funktionieren.

Die Arbeit mit diesem Buch ist einfach und leicht. Die einzige Herausforderung besteht darin, dass Ihr Ego die Führung über-

nehmen will, statt zu lernen, Ihrem göttlichen Selbst zu dienen. Aber genau das wird dieses Buch Ihnen beibringen. Es sind ein bisschen Disziplin und Fokussierung nötig, aber glauben Sie mir, Sie können sich nicht annähernd vorstellen, wie wunderschön das sein kann.



# Sie sind ein göttliches Wesen, das vorübergehend in einem menschlichen Körper wohnt

*Der menschliche Körper ist das beste Bild  
der menschlichen Seele.*

Ludwig Wittgenstein

Als Teenager habe ich jedes Buch über Edgar Cayce gelesen, das ich finden konnte. Cayce, den wir heute als Geistheiler bezeichnen würden, war bekannt als der Schlafende Prophet. Wenn er sich in hypnotische Trance begab, konnte er mit nichts anderem als dem Namen und der Adresse einer Person deren Erkrankung diagnostizieren und die richtige Behandlung vorschlagen – und zwar fast immer dann, wenn alles andere bereits versagt hatte. Cayce, der 1877 auf einer Farm in Kentucky geboren worden war, besaß keinerlei Kenntnisse in Medizin oder Anatomie. Er hatte nur die Grundschule besucht, nichts anderes als die Bibel gelesen und als Fotograf gearbeitet. Das ließ ihn natürlich nicht gerade geeignet erscheinen, um jemandem medizinische Ratschläge zu erteilen. Im Alter von 24 Jahren verlor er jedoch seine Stimme. Er probierte alles aus, um zu genesen, und wandte sich schließlich als letztem Ausweg der Hypnose zu, die damals

gerade in Mode kam. Als Cayce in Trance war, beschrieb er zutreffend den Zustand seiner eigenen Stimmbänder und sagte auch, was zu tun war, um sie zu heilen; als er aus der Trance erwachte, waren seine Stimmbänder wiederhergestellt. Cayce und seine Familie waren verblüfft. Die Sache sprach sich herum, und schon bald begann er mit seinen diagnostischen und heilerischen Fähigkeiten, Tausenden von Leuten zu helfen, wieder gesund zu werden.

Vom Jahr 1923 an beließ Cayce es nicht dabei, nur medizinische Ratschläge zu erteilen, er beantwortete auch sehr viel schwerwiegendere Fragen: »Welchen Sinn hat das Leben?« »Was ist die wahre Natur des Menschen?« »Wieso sind wir hier?« Die Antworten, die in ihm auftauchten, basierten auf den Readings von mehreren tausend Menschen – Informationen über ihre vorherigen Leben. Auf die Frage, wie er an seine Informationen gelangte, nannte er zwei Quellen. Zum einen den unbewussten oder unterbewussten Geist desjenigen Menschen, mit dem er gerade arbeitete. Zum anderen das, was Carl Gustav Jung als kollektive Unbewusste bezeichnet hat und das auch als Akasha-Chronik bekannt ist. Cayce' Gedanken über das Leben und die Gesundheit führten ihn zu einer machtvollen Schlussfolgerung, was körperliche Gesundheit betrifft:

Der Geist ist das Leben.

Der Verstand ist der Erbauer.

Das Physische ist das Ergebnis.

Das Zitat berührte eine Wahrheit tief in meinem Inneren, und diese Wahrheit leitet mich seither – durch das Medizinstudium, durch die Assistenzzeit, durch meine Jahre als praktizierende Ärztin und darüber hinaus. Als ich zu studieren begann, wusste ich, dass Krankheiten nicht einfach aus dem Nichts über uns herfallen. Sehr viel größere Kräfte sind da am Werk. Göttliche Kräfte.

Durch dieses Wissen hat sich mein Umgang mit den Menschen, die mit gesundheitlichen Problemen zu mir kommen, verändert, und es hat die Art und Weise geprägt, wie ich selbst lebe. Denn diese größeren Kräfte nicht anzuerkennen, die wir mit dem Verstand nie ganz erfassen können, heißt Gefahr zu laufen, dass das Leben auf diesem Planeten zu einer erbärmlichen Hölle wird, in der wir von der ständigen Sorge um unsere Gesundheit geplagt werden. Ganz zu schweigen davon, dass wir dann unablässig gegen unseren Körper ankämpfen, den wir dazu zu bringen versuchen, sich zu »benehmen«. Man hat uns eingeredet, dass wir unseren Körpern nicht trauen können, dass wir jederzeit anfällig für alles sind, was draußen gerade »umgeht«, und dass unsere Körper ständig überwacht und mit verschreibungspflichtigen Medikamenten versorgt werden müssen, damit sie gesund bleiben. Unsere einzige Chance besteht angeblich darin, die Krankheit so früh wie möglich zu erkennen oder entsprechend geimpft zu sein. Und der Tod wird immer als Scheitern betrachtet.

Eine derartige auf Angst basierende Geisteshaltung führt nicht selten auch zu Zweifeln und Frustration in anderen Lebensbereichen. Wenn wir die Macht des Göttlichen nicht anerkennen, bleiben wir womöglich in schmerzhaften Situationen stecken, die alldem widersprechen, woran wir sonst glauben. In Jobs, die wir hassen. In Beziehungen, die das Leben beeinträchtigen, statt es zu fördern. In dem Gefühl, verloren und orientierungslos zu sein und nicht zu wissen, wie wir uns entscheiden sollen.

Aber es gibt einen anderen Weg. Einen sehr viel besseren. Wenn wir anerkennen, dass das Göttliche ein Teil von uns ist, wenn wir also die Vorstellung zulassen, dass Gott durch uns selbst zu uns kommt, verändert sich das ganze Spiel. Und auf einmal funktioniert das Leben. Wenn wir uns mit dem Göttlichen – also mit unserer Seele und dem Geist – in Einklang bringen und zu Mitschöpfern werden, wird das Leben zu einem großartigen und aufregenden Abenteuer, in dem wir bewusst das

Unsere dafür tun, dass sich Geist manifestieren kann. Gleichzeitig genießen wir unser körperliches Dasein, wohl wissend, dass wir nicht gleichzusetzen sind mit unseren Körpern. Wir sind nicht länger die unwissenden Opfer unserer Umstände, wir sind vielmehr mächtige Akteure in dem Spiel des Lebens! Wir können ein Leben erschaffen, das strahlende Fülle ist und Glück und Gesundheit und Freude. Wir können ganz Mensch und ganz körperlich sein, während wir zugleich tief im Inneren wissen, dass wir unsterbliche, grenzenlose Wesen sind.

Also, wie zeigt sich dies in unserem Leben? Was meine ich damit, dass das Leben »einfach funktioniert«? Nun, ich meine, dass wir in allen Aspekten des Lebens widerstandsfähig sind – in körperlicher, emotionaler und spiritueller Hinsicht.

Wenn wir mit dieser Sichtweise an das Leben herangehen, wissen wir auf einer körperlichen und emotionalen Ebene, dass es sich bei schmerzhaften Symptomen physischer oder emotionaler Natur in Wirklichkeit um Hinweise unserer Seelen handelt. Sie versuchen, unsere Aufmerksamkeit zu erregen, und bitten uns, nach innen zu gehen und zu schauen, was wirklich geschieht. Sie sind Schlüssel, die uns helfen, ein Leben zu führen, das von mehr Fülle und mehr Bedeutung geprägt ist – keine »Strafe« dafür, dass wir in der Vergangenheit etwas nicht richtig gemacht haben!

Wenn Sie sich in Ihrer ureigenen Mitte befinden, treffen Sie – spirituell gesehen – Entscheidungen, die sowohl geistig als auch körperlich gut für Sie sind. Sie sind in Kontakt mit Ihrer wahren Essenz, und das gestattet Ihnen, Ihren Leidenschaften zu folgen und bei den Menschen und Umständen, mit denen Sie zu tun haben, Licht und Liebe zu verbreiten. Ihre Arbeit, Ihre Freundschaften, Ihre Unternehmungen – alles arbeitet darauf hin, Sie auf eine höhere Ebene zu bringen, so dass Sie ein außergewöhnliches Leben führen können.

Wenn Sie Weisheit erlangt und Ihre ureigene Mitte gefunden haben, leben Sie länger. Ihr Körper und Ihr Geist funktionieren



besser. Sie erfahren Gesundheit und Glück. Sie sind in der Lage zu erkennen, was wirklich wichtig ist, und deshalb werden Sie in einer Weise leben, die keinerlei Bedauern erzeugt.

## Von der Angst zum Glauben: Der Schlüssel zu einem leichteren Leben

Bei der Suche nach einem guten Leben ist die Einheit von Körper, Geist und Seele lange unberücksichtigt geblieben. Wenn wir nach körperlicher Gesundheit streben, suchen wir als Erstes Hilfe bei der westlichen Medizin, die mit einem reduktionistischen und überholten Modell arbeitet. Symptome werden demzufolge als etwas Lästiges angesehen, dem man mit Medikamenten oder manchmal auch Operationen Herr werden muss. Die beängstigenden Statistiken über Medikamentenmissbrauch in den Vereinigten Staaten sprechen da eine klare Sprache. Forscher der Mayo Clinic haben herausgefunden, dass 70 Prozent aller Amerikaner mindestens ein verschreibungspflichtiges Medikament einnehmen – und viele mehr als nur eins. Zu denen, die am häufigsten verordnet werden, zählen vor allem Antibiotika, schmerzstillende Opiate und Antidepressiva. Die Überzeugung, dass man »mit Chemie besser lebt«, ist so tief verwurzelt, dass Menschen wie meine 90-jährige Mutter oder Gladys, eine befreundete 95-jährige Ärztin, beim Arztbesuch Aufsehen erregen, weil man nicht glauben kann, dass sie keine Medikamente nehmen. Man ist sicher, dass das ein Versehen ist.

Wenn die Mehrheit der Bevölkerung ständig Medikamente nimmt, läuft ganz offensichtlich irgendetwas furchtbar schief. Symptome dauerhaft mit Medikamenten zu behandeln ist so ähnlich, als würde man Klebeband über die Anzeigenleuchte eines Autos kleben, statt zu versuchen herauszufinden, was das Auto braucht, indem man einen Blick unter die Motorhaube wirft.

Wenn wir anerkennen, dass unsere körperliche und geistige Gesundheit dramatisch durch unsere Gedanken, Überzeugungen, Umstände und die Aufgabe unserer Seele beeinflusst wird, können wir beginnen, die Macht jener Puzzleteile zu sehen, die Edgar Cayce als Geist, Verstand und Körper beschrieben hat. Wenn wir uns mit der immensen Macht des Göttlichen verbinden, haben wir fast buchstäblich die Schlüssel zu unserem eigenen Königreich in der Hand.

Die Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele voll und ganz zu verstehen bedeutet zu erkennen, dass es genau genommen keine Trennung zwischen diesen Teilen gibt und dass sie sich gegenseitig beeinflussen. Sich darauf zu konzentrieren, das eine zu verbessern, bedeutet, auch den anderen Teilen Gesundheit und Wohlergehen zu bringen. Wir können uns nicht allein die körperliche Gesundheit ansehen. Oder die geistige. Oder die seelische. Wir müssen alle zusammen betrachten. Wir müssen dafür sorgen, dass alle drei in bestmöglichem Zustand sind, wenn wir ein erfülltes, gesundes und glückliches Leben führen wollen.

## Der Geist ist das Leben

Betrachten wir zunächst die erste Aussage von Cayce' Philosophie: *Der Geist ist das Leben*. Für mich bezieht sich das auf beide Aspekte des Göttlichen, also sowohl auf die Seele als auch auf den Geist. Unser physischer Körper ist nur ein kleiner Teil all dessen, was wir wirklich sind – wie bei einem Tropfen Wasser im Ozean. Unsere Körper bewahren unsere Seelen, die mit dem Geist verbunden sind. Dieser Geist, den manche auch als unser inneres Sein oder Höheres Selbst bezeichnen, befindet sich außerhalb der materiellen Welt. In Verbindung mit dem Göttlichen zu treten bedeutet daher, in Verbindung mit dem höchsten Teil von sich selbst zu treten. Wir sind alle ein Teil von Gott. Und es

ist Ihnen selbst überlassen, wie Sie das Göttliche nennen: Ihre Höhere Macht, Buddha, Gott, Jesus, Allah, die Göttin, den Großen Geist – suchen Sie sich etwas aus. Hier gibt es kein »Richtig« oder »Falsch«. Aber ganz egal, welchen Namen Sie wählen, wenn Sie Zugang zum göttlichen Teil in Ihnen finden wollen, müssen Sie Ihre Schwingung erhöhen und versuchen, sich an diesen Teil zu erinnern und direkt mit ihm zu kommunizieren. Aber machen Sie es sich nicht zu kompliziert. Es genügt zu wissen, dass Sie ein Teil von Gott sind.

Ich stelle mir den Geist als den erleuchteten Teil von uns vor, der immer im Licht ist – er ist der nichtphysische Teil von uns, der nicht eigentlich in unseren Körpern ist, sondern auf einer sehr viel höheren Frequenz schwingt. Der Geist-Teil von uns ist allwissend und allsehend. Es ist äußerst wichtig, dass wir diesen Teil von uns kennen. Unser Geist betrachtet das Gefecht, bleibt aber stets darüber – dabei bietet er Einsichten an, jedoch ohne an dem Schmerz und dem Leiden teilzunehmen, mit denen das Leben im Körper einhergeht.

Die Seele dagegen ist verkörpert. Sie bringt uns in den Körper hinein, dorthin, wo die Seelenarbeit stattfindet. Sie spricht durch unseren Körper mit uns, und ihre Lektionen äußern sich auf verschiedene Weise, unter anderem durch Schmerz und Krankheiten. Diese Erfahrungen sind aber wie gesagt keine Strafen dafür, dass wir böse gewesen sind, sondern Gelegenheiten, die die Seele hervorbringt. Die Seele ist die Mittlerin zwischen dem Geist und dem Ego.

Das Ego ist zuständig für unseren persönlichen Willen – für jenen Teil von uns, der genug entwickelt sein muss, damit wir morgens aufstehen, zur Schule gehen und unsere Hausaufgaben machen oder uns vom Sofa erheben, um Sport zu machen. Ohne persönlichen Willen können wir nichts vollbringen, das von Wert ist. Es besteht kein Zweifel daran, dass unser persönlicher Wille entwickelt werden muss, doch die Art und Weise,

*wie* wir das tun, ist von großer Bedeutung. Die Entwicklung des individuellen Willens ist häufig ein wesentlicher Grund, weshalb wir überhaupt geboren wurden. Auf jeden Fall muss unser persönlicher Wille in Einklang mit dem göttlichen Willen gebracht werden – dies ist die Lebensaufgabe, die sich unsere Seele vor unserer Geburt ausgesucht hat.

Den Geist, die Seele und das Ego miteinander zu verbinden ist einer der Schlüssel, damit das Leben leicht ist. Wenn Sie wissen, wie Sie mit Ihrer Seele und Ihrem Geist auf irdischer Ebene richtig arbeiten, können Sie die Gedanken und Gefühle kontrollieren, durch die Sie entweder Ihren eigenen persönlichen Himmel oder Ihre eigene persönliche Hölle erschaffen.

## Der Verstand ist der Erbauer

»Jedem Gefühl entspricht eine ganz bestimmte Geisteshaltung.« Dieses Zitat stammt von Napoleon Hill, dessen 1937 erschienenes Buch *Denke nach und werde reich* zum Klassiker wurde. Hier finden wir die exakte Erklärung für das, was Cayce gemeint hat, als er sagte, »Der Verstand ist der Erbauer«: Gedanken, die wir über eine längere Zeit hinweg denken, beeinflussen alle Bereiche unseres Lebens. Die Qualität der Gedanken, die wir denken, erschafft die Qualität des Lebens, das wir führen.

Jeder Mensch weiß, dass unsere Gedanken und Gefühle uns in eine unglückliche Gemütsverfassung versetzen können, doch wie wir gesehen haben, wirken sie sich auch auf die körperliche Gesundheit aus. Jeder Gedanke, den wir denken, wird von einem Gefühl begleitet, und jedes dieser Gefühle ist mit einer bestimmten biochemischen Reaktion verbunden. Gedanken, die mit Stärkung, Liebe und Unterstützung zu tun haben, fühlen sich gut an und bewirken einen Anstieg von Immunkräften und einem Rückgang an Stresshormonen, die den Körper belas-

ten. Gedanken der Rache, des Kummers oder der Wut fühlen sich schlecht an. Bleiben sie längere Zeit bestehen, verbinden sie sich mit chemischen Substanzen, die im Körper entzündliche Prozesse verursachen – die Hauptursache der meisten degenerativen Erkrankungen. Ziemlich einfach, oder?

Aber die Wirkung von Gedanken reicht noch tiefer, sie betrifft nicht nur den Einfluss der Hormone auf unseren gegenwärtigen physischen Körper. Wird nämlich ein Gedanke immer wieder gedacht, entwickelt er sich zu einer Überzeugung. Und Überzeugungen, die längere Zeit bestehen, werden zu unserer Biologie. Unsere Überzeugungen haben die Macht, unsere Genexpression zu verändern. Biologische und neurochemische Veränderungen in unseren Körpern, die mit diesen Überzeugungen zusammenhängen, bestimmen darüber, welche Gene eingeschaltet werden und welche im Schlafzustand bleiben. Wir haben also mehr Kontrolle über unsere Biologie, als uns bisher glauben gemacht wurde.

Die Verbindung zwischen unseren Gedanken, unseren Emotionen, unseren Überzeugungen und unserer Biologie ist inzwischen umfassend belegt worden – unter anderem in dem Buch *Intelligente Zellen* von Dr. Bruce Lipton oder in *The Mindbody Code* von Dr. Mario Martinez. In Letzterem geht der Autor auch auf die zerstörerischen biologischen Auswirkungen von Scham, Vernachlässigung und Verrat ein.

Entscheidend ist: Wir haben immer die Möglichkeit, uns für den Gedanken zu entscheiden, der sich besser anfühlt. Dies ist sehr viel einfacher, wenn wir mit unserem Geist und unserer Seele im Einklang sind. Wählen Sie Gedanken, die mit Ihrer wahren Natur zu tun haben und nicht auf Angst gründen, und Sie werden stets mit der Kraft verbunden sein, die Sie am meisten ermächtigt. Es ist äußerst wichtig, diese Fähigkeit zu entwickeln, da unsere Gedanken, Gefühle und unsere Biologie miteinander verbunden sind.

## Das Physische ist das Ergebnis

Der Körper wird von unseren Überzeugungen und Gedanken erschaffen – ob sie nun im Einklang mit dem Geist stehen oder nicht. Um einen physischen Körper zu haben, der einem das Leben leicht macht, reicht es allerdings nicht, sich auf die Gedanken zu konzentrieren. Und auch, sich einer spirituellen Praxis zu widmen oder die eigene Seele und den eigenen Geist zu kennen, ist nicht genug. Wenn Sie wirklich aufblühen wollen, müssen Sie sich auch Ihrem Körper zuwenden, sich um ihn kümmern und seine Bedürfnisse erfüllen. Ganz egal, wie viel Sie auch beten oder meditieren, Sie müssen trotzdem essen. Um den Körper zu bekommen, der am besten geeignet ist, Ihnen das Leben leicht zu machen, müssen Sie wissen, wie Sie sich bewegen, ausruhen und sich ernähren sollten. Einfache Bewegungsübungen und die richtigen Nahrungsmittel helfen, die Qualität Ihres Körpergewebes und Ihres Gehirns zu erhalten.

Wie alles, das daran beteiligt ist, das Leben leicht zu machen, ist auch der Körper eng mit einer Vitalität verknüpft, die über ihn hinausgeht. Er ist buchstäblich mit derselben Quelle verbunden, wird von derselben Quelle genährt wie die, die das Universum erschaffen hat.

## Mit Körper, Geist und Seele arbeiten

Schon seit Jahren faszinieren mich Nahtoderfahrungen und die damit in Zusammenhang stehenden Berichte über den Himmel. Auch die wunderbaren Genesungen von vermeintlich tödlichen Krankheiten als Folge von Nahtoderfahrungen finde ich hochinteressant. Diese Genesungen hängen mit der Verbindung mit dem Göttlichen zusammen und der Möglichkeit, auf die Informationen zuzugreifen, die nötig sind, um Leben und Gesundheit

zurückzubringen. Man muss jedoch nicht fast sterben, um die Wahrheit über unsere Seelen und unsere Verbindung mit dem Göttlichen zu erkennen. Wir können mit dieser Kraft arbeiten, während wir noch hier sind.

Genau das möchte ich in diesem Buch tun. Ich werde Ihnen zeigen, wie Sie mit all diesen Aspekten von sich arbeiten können – Körper, Seele, Geist und Verstand –, so dass Sie in der Lage sind, sich Ihren eigenen Himmel auf Erden zu erschaffen, Ihr Leben wirklich zu genießen und es in seiner ganzen Fülle zu leben. Kurz gesagt, ich möchte Ihnen helfen, Ihr Leben leicht zu machen – auf allen Ebenen. Fangen wir an.





# Sie sind ein ewiges Wesen mit einer unsterblichen Seele

*Wir alle sind Reisende auf dem Weg  
durch den Kosmos – durch Sternenstaub,  
Planetenwirbel und die Strudel  
der Unendlichkeit. Das Leben ist ewig.  
Aber die Ausdrucksformen des Lebens  
sind flüchtig und vorübergehend.*

Deepak Chopra

Das Erste, was Sie wissen müssen, wenn Sie Ihre ureigene Mitte finden wollen, ist, dass Sie sehr viel mehr sind als Ihr Körper. Sie sind in Wirklichkeit eine Seele, die bereits viele Leben hinter sich hat und viele weitere vor sich. Sie sind immer wieder reinkarniert, um zu lernen, wie Sie Geist zu Materie werden lassen. Ihr hochschwingendes göttliches Selbst ist dabei zu lernen, in Lehm zu tanzen, indem es die dichteste Substanz des Universums überhaupt betritt – die Materie.

Das höchste Ziel besteht darin, ein göttlicher Mitschöpfer hier auf dieser Erde zu werden. Der Pfad, dem wir dabei folgen, wird von unserer Seele bestimmt, die uns zu unserer Quelle bringt. Jedes unserer Leben auf dieser Erde ist mit neuen Lek-

tionen verbunden, die uns dabei helfen, zur bewussten Verbindung mit dem göttlichen Teil von uns zu gelangen, der Gott ist. Jeder erreicht dieses Ziel der Erleuchtung irgendwann, aber hier auf dieser Erde sind zweifellos verschiedene Stufen des Bewusstseins am Werk.

Indem wir voll und ganz begreifen, dass wir unsterblich sind und unsere gegenwärtige Erfahrung für unsere Seele nur eine von vielen ist, fällt es uns leichter zu erkennen, was nötig ist, damit unser Leben leicht wird. Es wird uns helfen zu verstehen, warum wir uns mit bestimmten Herausforderungen konfrontiert sehen und was wir tun können, um sie zu meistern. Es wird uns auch unserem Seelenpfad gegenüber öffnen, so dass wir erkennen, was uns auf unserer Reise zur Erleuchtung und zur Verbindung mit Gott weiterbringen wird. Mit diesen beiden Dingen werden wir Frieden und Gesundheit in dieses Leben bringen.

## Dies ist nicht Ihr erstes Mal

Widmen wir uns zuerst der Reinkarnation, denn wenn Sie anerkennen, dass die Reinkarnation ein wesentlicher Bestandteil unserer Existenz ist, wird sich Ihr Leben in jeder Hinsicht verbessern.

Viele Menschen glauben nicht an Reinkarnation, aber es gibt so viele außergewöhnliche Beispiele, dass es immer schwerer wird, sie zu bezweifeln. Die älteste Tochter einer Freundin von mir ist mit acht Jahren bei einem Brand ums Leben gekommen. Einige Jahre später bekam meine Freundin wieder eine Tochter. Als diese sprechen konnte, sagte sie zu ihrer Mutter: »Ich war Kayla und bin in einem Feuer gestorben. Jetzt bin ich wieder zurück.« Mütter, die abgetrieben haben, hören Ähnliches von ihren Kindern. »Ich bin damals zum falschen Zeitpunkt zu dir

und Dad gekommen. Jetzt ist es der richtige.« Es sind Geschichten von Kindern, die sich an ihr vergangenes Leben erinnern.

An die Reinkarnation zu glauben ist in emotionaler Hinsicht wichtig, weil es uns hilft, die vielen dornigen Erfahrungen, die wir in diesem Leben machen, zu verstehen, mit ihnen umzugehen und sie letztlich zu heilen. Denn alle diese Umstände – seien es Probleme mit Ihrer sozialen Stellung, mit der Familie, Todesfälle von geliebten Menschen und die eigene Gesundheit – werden von Ihrer Seele eigens gewählt, um Ihnen zu helfen, auf dem Weg zur Erleuchtung voranzuschreiten.

Wir alle haben bereits Tausende von Leben gelebt. Und die Menschen, die jetzt in unserem Umfeld sind, waren auch schon früher bei uns – insbesondere Mitglieder unserer Familie, die häufig unsere größten Herausforderungen darstellen. Meine Freundin Dr. Gladys McGarey, die »Mutter der ganzheitlichen Meditation« beschäftigt sich seit langem mit Reinkarnation und der Arbeit von Edgar Cayce. Als sich einmal zwei ihrer Kinder stritten, sagte sie: »Vergesst nicht, dass ihr beide euch diese Familie ausgesucht habt.« Ihr Sohn konterte daraufhin, auf seinen Bruder deutend: »Ja, aber ich wusste nicht, dass ER auch hier sein würde!«

Die Herausforderungen und schmerzhaften Umstände, die Sie in Ihrem Leben erfahren – besonders jene, die sich dem Verstand entziehen –, tun übrigens trotzdem weh, auch wenn Sie sie verstehen, aber die Bedeutung, die sie so erhalten, wird Ihnen in diesen Situationen Trost spenden. Ein buddhistischer Lehrer sagte einmal, dass Mengen von Seelen Schlange stehen, weil sie auf das Privileg warten, in einem Körper hier auf der Erde wiedergeboren zu werden. Kein anderer Ort im ganzen Universum ist so eine hervorragende Spielwiese, auf der »Geist zu Materie« gewandelt wird, und wir daran arbeiten, Licht in die Dunkelheit zu bringen. Allein die Vorstellung – eine lange Reihe von Seelen, die nur zu gern genau die Erfahrung machen möchten, die

Sie gerade machen, auch wenn sie schmerzhaft ist. Damit Ihr Leben leichter wird, sollten Sie wissen, dass Sie nicht deshalb hier in einem Körper sind – auch wenn dieser Körper krank ist oder sich um jemanden kümmert, der krank ist –, weil Sie von irgendeinem urteilenden und von Ihnen getrennten Gott für etwas bestraft werden. Das ist ein grundlegendes Missverständnis.

Wirklich herzerreißende Erfahrungen wie eine Totgeburt, die Krebserkrankung eines Kindes oder der sehr frühe Verlust eines Elternteils können schwere Traumatisierungen zur Folge haben, wenn sie als nichts anderes als die Erfahrung selbst angesehen werden. Indem wir aber die tiefere Bedeutung dieser Vorkommnisse verstehen, sind wir sehr viel besser in der Lage, den Kummer und die Trauer zu transformieren, die mit dem unausweichlichen Verlust einhergehen, der zum Menschsein dazugehört. Ohne diese Sichtweise kann es gut sein, dass Sie sich ein Leben lang mit Wut und Schuldvorwürfen herumplagen.

Als ich kürzlich mein Elternhaus besuchte, ging ich unter anderem zu dem Friedhof, auf dem die Northrups begraben liegen. Dort hörte ich von einem Kind, das um die Zeit der Jahrhundertwende zum 20. Jahrhundert gestorben war. Das Kind war der einzige Sohn eines Vorfahren von mir gewesen und zum Zeitpunkt seines Todes gerade ein Jahr alt. Sein Vater hat den Rest seines Lebens damit verbracht, Gott wegen des Verlustes zu zürnen. Er hat sich nie davon erholt.

Wenn wir unsere Seelen und Gott nicht bitten, uns das größere Bild zu zeigen, können unser Herz und unser Geist über derart sinnlose Verluste einfach nicht hinwegkommen. Dann sind wir dazu verurteilt, mit der Überzeugung durchs Leben zu gehen, dass unser Schicksal durch nichts anderes als den glücklichen oder unglücklichen Zufall bestimmt wird. Und so eine Herangehensweise macht das Leben auf der Erde ehrlich gesagt zur Hölle. Wenn wir das größere Bild nicht sehen, verpassen wir auch die