

BRENDA DAVIES

# Chakras

Tore zur Seele

Aus dem Englischen von  
Dr. Edith Zorn

WILHELM HEYNE VERLAG  
MÜNCHEN

### *Das Buch*

Ein Buch zur Chakra-Heilung, das weit über die körperliche Ebene hinausreicht und Wege zur Seele eröffnet. Ein völlig neuer Ansatz, um die eigenen Selbstheilungskräfte zu wecken und Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Chakras sind die feinstofflichen Energiezentren des Körpers, die das gesamte Leben des Menschen steuern. Sowohl körperliche als auch seelische Erkrankungen sind untrennbar mit Veränderungen im Chakra-System verbunden.

Dr. Brenda Davies beschreibt dieses System, vor allem die Zusammenhänge zwischen jedem Chakra, bestimmten inneren Organen und seelischem Geschehen. Sie zeigt, wie die feinstofflichen Kräfte harmonisiert und geistig-seelische Krankheitsursachen aufgelöst werden können.

Mit zahlreichen praktischen und hochwirksamen Selbstheilungsübungen: von einfachen Vorstellungstechniken, über Tiefenimaginationen und Verwendung von Farben und Heilsteinen bis hin zur Mantrameditation.

### *Die Autorin*

Dr. Brenda Davies, geboren 1942, Ärztin, Psychiaterin und Heilerin, zählt zu den international angesehensten Vertretern der Komplementärmedizin. Sie verbindet in Theorie und Praxis konventionelle, spirituelle und energetische Ansätze. Dr. Davies ist Begründerin der *International School of Healing and Development* und Autorin zahlreicher erfolgreicher Bücher über ganzheitliche Heilung.

# INHALT

Einführung .....	7
1 Selbst-Erkenntnis .....	11
2 Bevor du anfängst .....	35
3 Die Grundlagen der Spiritualität .....	57
4 Wurzel-Chakra: Die tiefrote Basis .....	95
5 Sakral-Chakra: sexuelle Heilung .....	131
6 Der Solarplexus .....	161
7 Das Herz-Chakra .....	189
8 Kehlkopf-Chakra: Die eigene Wahrheit aussprechen .....	227
9 Das Stirn-Chakra: Der Weg der Weisheit .....	261
10 Kronen-Chakra: Die Krönung unserer Geistigkeit .....	293
Anhang A	
Endokrine und neurologische Verbindungen .....	309
Anhang B	
Ätherkörper .....	317

## EINFÜHRUNG

### Die Geburt eines Buches

Dieses Buch ist ein Kind, dem eine sehr lange Schwangerschaft vorausging – viele Male stand es kurz vor seiner Geburt, doch ich habe es dann wieder warten lassen und es vorgezogen, mich mit meinen Patienten zu beschäftigen. Im Spätsommer 1996 ging es mir körperlich nicht gut, was mich schließlich dazu veranlasste, den Botschaften zu lauschen, denen ich lange Zeit ausgewichen war. Ich nahm für drei Monate Urlaub von meiner klinischen Arbeit auf dem Gebiet der Psychiatrie, und das Buch wurde endlich geboren. Vergleichbar mit der Geburt meiner beiden biologischen Kinder, hat mir auch diese Geburt große Freude geschenkt und mein Leben stark verändert. Damals ahnte ich nicht, dass ich mich bald teilweise aus meinem Arbeitsleben an der Klinik, wie ich es bis dahin gekannt hatte, zurückziehen würde. Vielleicht hatte ich es auf einer gewissen Ebene bereits gespürt, war aber noch nicht bereit dazu gewesen. Möglicherweise zögerte ich deshalb so lange.

Die Ereignisse, die sich daraufhin in meinem Arbeitsleben abspielten, waren nicht geplant, und ich war nicht auf sie vorbereitet. Doch ich glaube fest daran, dass Gott – oder das Universum – weise handelt, und wie gewöhnlich war es auch diesmal der Fall.

Im Frühjahr 1996 besuchte ich nach mehr als zwanzig Jahren wieder mein geliebtes Sambia, wo ich in den Sieb-

ziger Jahren gelebt und als Ärztin gearbeitet hatte. Während ich den Sicherheitsvorkehrungen lauschte, mit denen uns der Lehrer vor Antritt unserer Kanufahrt auf dem Sambesi vertraut machte, ging es mir durch den Kopf, dass seine Worte eine Lebenslektion waren.

»Wenn ihr aus dem Boot fallt«, meinte er, »hebt eure Füße hoch, legt euch zurück und entspannt. Eure Schwimmweste kennt den Weg nach oben. Lasst euch vom Fluss tragen. Ihr werdet nicht ertrinken.« Ich bin sicher, Gott sandte mir diese Botschaft, um zu bestätigen, was ich immer gelehrt hatte, und weil er wusste, dass ich sie bald selbst benötigen würde.

Das Ergebnis der verschiedenen Schritte, die ich nach dieser Reise unternahm, ging weit über meine Pläne hinaus. Ich wurde daran erinnert, zu leben, was ich lehrte – in der Gegenwart zu leben, Liebe und Heilung bedingungslos dorthin zu senden, wo sie benötigt wurden und für die Gelegenheiten zu danken, die das Unerwartete bot. In jener Zeit erkannte ich, dass auch ich auf meine innere Stimme hören musste, und zwar auf allen Ebenen – Körper, Verstand, Emotionen und Geist –, um meinen Werten treu zu bleiben und mich zu weigern, mit einem Kompromiss zu leben, der mich daran hinderte, ich selbst zu sein.

Der Wunsch, meine Tätigkeit mit den Leuten, die ich liebe und respektiere, mit der Belegschaft und den Patienten, wie bisher fortzuführen, hatte mich den Blick für mein eigenes Wachstum und die Möglichkeit, eine gesündere Lebensweise zu wählen, verlieren lassen. Diese Erkenntnis erleichterte alles Übrige.

An dem festzuhalten, was wir *glauben* zu wollen, ist nicht immer das Beste. Das anzunehmen, was das Univer-

sum uns in seiner großen Weisheit anbietet, hilft uns, unseren Horizont zu erweitern und lehrt uns noch eine weitere Lektion auf unserem Weg. Die meisten Verletzungen und Schmerzen entstehen, weil wir versuchen, an dem Vergangenen festzuhalten und nicht loslassen können. Wir müssen uns vom Lebensstrom so lange tragen lassen, bis wir unsere Bestimmung gefunden haben.

Das vorliegende Buch schildert auch meine eigene Reise. Obwohl ich wunderbare Eltern hatte und gute, starke Wurzeln, die mich davor bewahrten, allzu weit vom Kurs abzukommen, besaß ich auch mein eigenes Programm, das ich lange vor dieser Inkarnation festgelegt hatte und an dem ich immer noch arbeite. Wenn ich alles gelernt, gelehrt, gegeben und empfangen haben werde, wie ich es sollte, dann wird meine Reise für dieses Leben beendet sein. Ich werde bereit sein, meinen Körper zu verlassen und zu dem Ort der Freiheit zurückzukehren, von dem ich einst kam.

Die Reise mag nicht immer einfach sein, aber sie ist aufregend, und je weiter wir gelangen, desto einfacher wird sie werden, bis wir schließlich auf zwei Ebenen gleichzeitig leben können, auf der menschlichen und auf der geistigen Ebene. Während wir den Weg frei machen, begegnen wir den erstaunlichsten Gaben, die wir entweder nicht gekannt haben, da sie unter viel Schutt vergraben lagen oder von denen wir nicht wussten, wie sie zu nutzen waren. Ich versichere dir, die Reise wird dich zu einer Stufe führen, auf der du lernen wirst, dich selbst zu verstehen und dich und andere weniger zu beurteilen. Die Freude wird dein ständiger Begleiter sein, und der Zugang zu dem, was du die höchst mögliche Kraft nennen magst,

ist einfach und wundersam. Ob du nun aktiv an dir arbeitest oder anscheinend nichts tust, du wächst weiter. Warum also nicht beschließen, jeden Tag vollständig auszunutzen? Der nachstehende Sanskrit-Hymnus fasst es zusammen und hilft dir vielleicht, deinen Weg zu gehen.

Betrachte diesen Tag, denn er ist das Leben;  
das Beste des Lebens.  
In seinem kurzen Ablauf liegen alle Wirklichkeiten  
und die Wahrheit des Daseins –  
Die Freude des Wachsens,  
Die Größe des Handelns,  
Die Herrlichkeit der Kraft.  
Denn das Gestern ist nur eine Erinnerung  
Und das Morgen nur eine Vision,  
Aber heute gut gelebt,  
macht jedes Gestern zu einer Erinnerung des Glücks,  
Und jedes Morgen zu einer Vision der Hoffnung.  
Deshalb betrachte diesen Tag genau.

# KAPITEL 1

## Selbst-Erkenntnis

Meine medizinische Tätigkeit hat sich im Laufe der Jahre geändert. Ich bin verhältnismäßig spät zur Medizin gestoßen, nachdem ich zuvor als Apothekerin gearbeitet hatte und zu Hause bei meinen beiden Kindern geblieben war. Zuerst behandelte ich die Patienten, indem ich mich um ihren Körper kümmerte, später dann als Psychiaterin. Ich arbeitete hauptsächlich mit ihrer Psyche. Ich bin aber auch als Geistesheilerin tätig.

Meine heilerische Tätigkeit pflegte ich streng von meiner medizinischen Arbeit zu trennen, um dem Spott meiner Kollegen zu entgehen und die Missbilligung des medizinischen Berufsstands im Allgemeinen zu vermeiden. Doch meine persönliche Erfahrung hat mich gelehrt, dass der heilerische Aspekt ein wesentliches und wirksames Mittel bei der Behandlung meiner Patienten darstellt, und im Laufe der letzten zehn Jahre habe ich mich sozusagen zu meiner Arbeit bekannt. Alle drei Disziplinen habe ich erfolgreich miteinander verbunden. Ich bin überzeugt, dass wir Körper, Seele und Geist behandeln müssen, um wirklich gesund zu werden, und dieser Aufgabe widme ich mich.

Die Heilungsarbeit bietet mir und meinen Patienten eine zusätzliche Dimension. Der Körper kann nicht geheilt werden, wenn der Geist unruhig bleibt, der Geist kann nicht gesund sein, solange die Emotionen in Aufruhr sind, und nichts kann heil sein, wenn man nicht auch die See-



le mit einbezieht. Eine ganzheitliche Annäherung beseitigt nicht nur die Symptome, die im Grunde genommen nichts weiter als die äußere Ausdrucksform eines inneren Schmerzes sind, sondern sorgt für einen breit gefächerten Fortschritt. Manchmal dauert es etwas länger, auf diese Weise spürbare Ergebnisse zu erzielen, aber die Heilung erfolgt vollständiger und die damit verbundenen Lernerfahrungen sind von unschätzbarem Wert. Wenn die Patienten ihre Schmerzen durchleben müssen, ist es oft ein weniger angenehmer Prozess, als nur einfach Medikamente einzunehmen. Doch bei guter Heilung sollten wir denselben Boden niemals mehr betreten müssen. Geistige Gesundheit ist unser natürlicher Zustand und ein Ziel, das jeder von uns erreichen kann. Unsere Aufgabe besteht einfach darin, den Weg von dem Schutt zu befreien, der die Wirklichkeit in diesem Augenblick unklar erscheinen lässt. Alles, was wir brauchen, liegt in uns. Wir sind alle weise und wunderbar, und wie jede Erziehung, bedeutet auch geistige Erziehung, neu zu entdecken, was wir bereits wissen. Es ist oft beängstigend, den Sprung zu wagen, sich einzugestehen, dass einen nichts ganz und glücklich machen kann, was außerhalb von einem liegt. Wahres Glück, Freude, Friede und Sicherheit, das alles liegt in uns. Wir müssen es nur finden.

Von liebevollen, gleich gesinnten Menschen umgeben zu sein, gestaltet unseren Weg erfüllender, aber die Stärke, die Anmut, die Macht gehören dir, dir ganz allein. Diese Macht fortzugeben, sei es dem Therapeuten, Psychiater, Geliebten, der Familie oder dem Staat, bedeutet, deinen eigenen geistigen Wert zu untergraben. Wahre Liebe heißt, den geliebten Menschen zu bevollmächtigen, während wir

unsere eigene Macht feiern. Hüte dich vor Gurus, die sich weigern, ihr Wissen weiterzugeben und dadurch versäumen, den Schüler zu bevollmächtigen.

## Neue Perspektiven

Das vorliegende Buch ergibt nur dann einen Sinn, wenn du bereit bist, die begrenzte und starre Denkungsweise, die den meisten von uns als Kind gelehrt wurde, loszulassen. Es fordert dich auf, alte Vorstellungen umzugestalten und neue Perspektiven anzunehmen. Man hat uns beigebracht, dass alles seine logische Erklärung haben und bewiesen werden muss, soll man daran glauben, dass etwas existiert. Aber ich glaube, es gibt den Regenbogen. Es hat ihn immer gegeben. Es gab ihn, lange bevor wir ihn verstanden. Wir brauchen nicht zu wissen, wie er sich bildet, um zu glauben, dass er da ist. Er muss auch nicht immer da sein, damit wir wissen, dass er existiert.

Wenn wir bereit sind, dann können wir beweisen, warum, wie und weshalb er existiert. Wir können etwas über das Licht lernen – wie es sich in alle Farben des Spektrums aufteilen lässt und wie sich der Regenbogen durch eine Streuung dieser Lichtfrequenzen bildet. Unser neu gewonnenes Wissen trägt dazu bei, dass wir den Regenbogen noch mehr schätzen, was aber nicht bedeutet, dass er vorher weniger wertvoll war, nur weil wir ihn noch nicht völlig verstanden. Der Regenbogen hat nicht mit seinem Dasein gewartet, bis der Mensch ihn verstand. Einige Überlegungen in diesem Buch sind ähnlicher Art.

Zuerst möchte ich dich bitten, umfassender zu denken zu versuchen und die Möglichkeit zu erwägen, dass das Leben mehr zu bieten hat, als du annimmst. Man hat uns allgemein gelehrt, methodisch zu denken und uns zu konzentrieren, was für unseren Lebensablauf gut und wesentlich ist. Was ich jedoch meine, ist, ein Bild von allen Seiten zu sehen. Im Augenblick konzentrieren sich deine Augen auf die Worte dieser Buchseite. Du blickst durch die Augen auf den Druck. Aber gleichzeitig bist du dir bewusst, was sich am Rand deines Blickfelds befindet. Du kannst lernen, das ganze Feld auf einmal zu sehen, indem du deine Fokussierung reduzierst, sodass der gesamte Bereich in dein Auge eintreten kann. Der Vorgang scheint in die andere Richtung zu verlaufen. Anstatt hinauszuschauen, fließt das Blickfeld hinein. Andere Erfahrungen können auf ähnliche Weise verstärkt werden, indem du die Konzentration abschwächst und sie in dich hineinfließen lässt.

Mit dem Denken verhält es sich vergleichbar. Erwäge andere Möglichkeiten. Entspanne dich und lasse Gedanken, Erinnerungen und Vorstellungen in deinen Geist fließen. Du wirst einen viel weiteren Blick für die Wirklichkeit bekommen als zuvor. Vielleicht vermagst du die neuen Vorstellungen zuerst nicht lange zu halten. Die Ideen kommen, aber bevor du sie ergreifen kannst, sind sie schon fort. Du magst dich frustriert fühlen, aber auch eine seltsame Erregung verspüren, weil du weißt, dass etwas anderes, etwas Besonderes geschehen ist. Das Wichtige an der Sache ist, nichts greifen oder fangen zu wollen. Was du gesehen, gefühlt oder augenblicklich verstanden hast, wird zurückkehren. Es wird erneut und mit derselben

sanften Erregung in dein Bewusstsein fluten. Wenn du geschickt genug bist und es einfach geschehen lässt, wird es in dich hineinfließen und dir ein neues Verständnis geben, ohne dass du dich sonderlich anzustrengen brauchst. Schließlich werden neue Konzepte als vollkommen ausgestaltetes Wissen kommen, das dein Leben verbessern wird.

Kürzlich erhielt ich ein sehr nützliches Geschenk. Es ist ein Gerät, das Rehe vor ankommenden Autos warnt. Es gleicht einem kleinen Metallstück. Es scheint nichts anderes zu tun, als nur auf meinem Kühlergrill zu sitzen. Aber es sendet einen Ton aus, der das menschliche Gehör bei Weitem übersteigt und mich und so das Wild auf diese Weise vor einem Zusammenstoß und Mensch und Tier vor Schaden bewahrt. Ich kann nicht hören, was das Gerät macht, aber ich akzeptiere, dass es etwas tut. Selbst wenn du im Moment nicht sehen oder hören kannst, wovon ich spreche, versuche einfach, es zu glauben. Ebenso wie dieser Ton, den das Gerät an meinem Wagen aussendet, geprüft und bewiesen werden kann, so verhält es sich mit den meisten Dingen, über die ich sprechen werde.

Im Laufe der letzten Jahre hat Dr. Valerie Hunt in den Vereinigten Staaten unter strengsten Bedingungen in Labors Untersuchungen durchgeführt und wissenschaftlich bewiesen, dass es die Aura und die Chakras, mit denen wir arbeiten werden, tatsächlich gibt. Doch lange vor diesen Beweisen gab es Leute, die über ihre persönlichen Erfahrungen sprachen und die Welt daran teilhaben ließen, was sie fühlten, sahen und hörten. In diesem Zusammenhang möchte ich auf den ausgezeichneten Überblick über die wissenschaftlichen Nachforschungen in »Lichtthei-

lung« von Barbara Brennan und »Die Chakras« von Dora Kunz hinweisen.

Die Dinge, die ich in diesem Buch ansprechen werde, sind für mich ebenso selbstverständlich wie die Existenz des Regenbogens; und es gibt viele Menschen, deren Blick viel weiter reicht als meiner. Ich versuche, sie wegen ihres Fortschritts nicht zu beneiden, weil ich weiß, dass ich auf meinem Weg bin und Tag für Tag ein besseres Verständnis und einen besseren Blick als zuvor entfalten werde.

## Krankheit oder Disharmonie?

Bei dem, was ich auf den folgenden Seiten ansprechen werde, handelt es sich um eine Mischung meiner über zwanzigjährigen Tätigkeit als Ärztin, Psychiaterin und Heilerin. Im Laufe der Jahre habe ich gelernt, Krankheit in einer Weise zu verstehen, die die Grenzen der traditionellen Medizin und Diagnose überschreitet. Ich betrachte Krankheit als eine Widerspiegelung des Unbehagens unserer Seele, weshalb eine Behandlung die Seele ebenso ansprechen muss wie den Körper.

Krankheit hat etwas damit zu tun, aus dem Gleichgewicht geraten zu sein. Auf irgendeiner Ebene ist nicht alles in Ordnung. Die Symptome der Krankheit können uns sehr genau sagen, um welches Problem es sich handelt, wenn wir einige neue Regeln und eine neue Betrachtungsweise erlernen, was uns unser Körper und unser Geist mitzuteilen haben.

Es kann geschehen, dass in dem Augenblick, in dem wir gewillt sind, genauer hinzusehen, bereits eine beachtliche Verschlechterung eingetreten ist, was vielleicht im Augenblick bei dir der Fall sein kann. Oft zögern wir so lange, uns mit dem, was geschieht, auseinanderzusetzen, dass wir uns nicht mehr völlig von den Folgen der Disharmonie befreien können, wenn wir die Sache endlich in Angriff nehmen. Aber egal, um welches Problem es sich handelt, du kannst auf irgendeiner Stufe immer eine Besserung bewirken, sobald du die Verantwortung für die Krankheit und damit für ihre Heilung übernimmst.

Die Symptome bilden dann die Wegweiser, die uns auf dem Weg, den wir zu gehen haben, führen. Wenn ich meine Hand in sehr heißes Wasser tauche, werden mich die Schmerzrezeptoren unter der Haut erinnern, dass dies wohl nicht gerade gesund ist. Schmerzrezeptoren sind sehr nützlich, und ohne sie würde ich Dinge tun, mit denen ich mir ernsthaft schaden könnte. Die Schmerzrezeptoren in meinem emotionalen Selbst sagen mir das Gleiche. Wenn ich mich in emotionale Gefahr begeben, erinnern sie mich sehr deutlich, dass dies wohl nicht der richtige Weg ist.

Obwohl ich auf physischer Ebene sehr rasch lerne und meine Hand nicht wieder in das heiße Wasser tauche, dauert es aus irgendeinem Grund länger, aus den emotionalen Zeichen zu lernen. Das trifft auch für die geistige Ebene zu. Ich mag die Warnungen, dass nicht alles in Ordnung ist und ich mich, geistig gesehen, nicht weise verhalte, schon sehr lange vernehmen, doch die meisten von uns achten zunächst nicht auf die Ermahnungen der Vorwarnsysteme.

Unglücklicherweise versäumen wir wahrscheinlich die Lektion, bis unser mentales, emotionales oder physisches Selbst die Botschaft aufnimmt und uns in einer Verschlüsselung weitergibt, die wir ohne Weiteres verstehen und kaum übersehen können. Erst wenn wir physisch krank werden, hören wir wirklich auf, Warnungen zu missachten.

Aber wenn wir uns die Zeit und den Raum gönnen, um hinzuhören, können wir lernen, die Zeichen früher zu erkennen und das Risiko einer Krankheit zu verringern. Indem du die Übungen und Techniken aus diesem Buch anwendest, wirst du nicht nur die Vergangenheit klären, sondern auch neue Wege lernen, um dich selbst zu heilen und weiterzuschreiten. Sobald wir beginnen, auf geistiger Ebene zu »hören« und gewillt sind, entsprechend der Zeichen, die wir empfangen, zu handeln, werden wir nicht nur wacher und besser vorbereitet sein für das Leben, sondern wir beginnen, uns rascher fortzubewegen, Dinge in unser Leben zu ziehen, die wir uns wünschen und alles Veraltete loszulassen.

Ich weiß, ich stehe nicht alleine mit meinem Verständnis und zweifle nicht daran, dass die wesentliche Rolle, die der Geist bei unserem vollkommenen Wohlbefinden spielt, demnächst allgemein anerkannt werden wird. Viele äußerst talentierte Ärzte, Chirurgen, Gynäkologen und Psychiater vereinigen bei der Behandlung von Krankheiten bereits das Traditionelle mit dem Antiken, indem sie das Gebet als wesentlichen Bestandteil in ihre Arbeit einfließen lassen und die Anerkennung der geistigen Aspekte ihrer Patienten und der besonderen Kraft für den Heilungsprozess befürworten. Die Leichtigkeit, Dauer und

Vollständigkeit der Genesung und Heilung werden durch diese zusätzliche Dimension stark gefördert.

Es bestehen tatsächlich schon Universitätsfachbereiche, die sich mit dem Phänomen des Gebets beschäftigen. Einige gut zusammengestellte Testreihen haben ergeben, dass gläubige Patienten oder solche, mit denen und für die vor der Operation gebetet wurde, sich rascher erholen als andere. Die Ergebnisse sind mehr als ermutigend, in einigen Fällen sogar erstaunlich.

Doch dieses Buch handelt eigentlich nicht vom Beten oder von dem Gebet, wie wir es üblicherweise kennen. Wenn du es aber annehmen kannst, dass freundlich und mit Integrität zu leben, ein Kind anzulächeln und ihm alles Gute zu wünschen, Sexualität in einer liebevollen Beziehung zu pflegen, dein Baby zärtlich zu streicheln oder einen liebevollen Anruf zu tätigen, ein Gebet ist, dann schließt dieses Buch wohl das Beten mit ein! Ein wenig Liebesenergie aus deinem Herzen zu senden und diese in Heilenergie umzuwandeln, um jemandem zu helfen, sich wohler zu fühlen, ist ebenfalls eine lebendige Geistesübung – also ein Gebet.

Bist du also bereit, dich für deine eigene Heilkraft zu öffnen und sicherzustellen, dass du dein Leben voll ausschöpfst? Willst du dein Potenzial voll ausschöpfen und friedlich, mit einem Gefühl innerer Sicherheit leben, sodass keine äußere Kraft es dir nehmen kann? Wie steht es damit, dich selbst zu heilen? Bist du bereit, eine aktive Rolle zu spielen, auf allen Ebenen gesund zu sein – und das Beste aus dir zu machen?

Dieses Buch handelt davon, dich selbst zu heilen, dabei aber nicht die Wege zu blockieren, um anderen zu hel-



fen. Es handelt auch vom Geben und Nehmen, denn nur wenn wir diese Dynamik frei strömen lassen, wird uns die Energie, die wir alle für eine gute Gesundheit benötigen, zugänglich. Eine der Hauptkrankheitsursachen liegt darin, dass unsere Energie so blockiert ist, dass wir unfähig sind zu empfangen. Dieses Buch handelt deshalb auch von Selbstverantwortung, um für mich selbst zu sorgen und die Verantwortung zu übernehmen, entsprechend zu handeln; davon, unabhängig und weise genug zu sein, um anderen die Freude zu lassen, mir zu geben, solange das, was sie mir anbieten, gesund und gut für mich ist. Es handelt auch davon, den Mut zu haben, Nein zu sagen, wenn du glaubst, dass es nicht gut ist, was man dir geben will. Es handelt davon, groß genug zu sein, den Regenbogen zu akzeptieren, auch wenn du ihn noch nicht sehen kannst, und anderen den Raum zu geben, das zu wünschen und zu sehen, was sie wollen, ohne sie zu bewerten oder das Bedürfnis zu verspüren, ihnen deine Sichtweise aufzudrängen. Am Ende kannst du genau das glauben, was du willst. Das ist dein Vorrecht. Wie aber kann man sein Urteil eine Weile aufschieben?

Du fühlst dich irgendwie angezogen, dieses Buch jetzt zu lesen und wirst feststellen, dass sich deine ganze Welt verändern wird, sobald du beginnst, dein Leben in die Hand zu nehmen und lernst, dich selbst besser zu verstehen und dich und andere mitfühlender zu betrachten. Es besteht kein Zweifel, was richtig für dich ist, wird geschehen.

## Deine Reise

Du bist bereits unterwegs. Das ist es. Aber du kannst dich jetzt entscheiden, ob du in einer geplanten und wirkungsvollen Weise fortfahren möchtest oder ziemlich unkontrolliert weiterstolpern willst. Wenn du bereit bist, ein wenig zu vertrauen und dir selbst eine Chance zu geben, kannst du es anders machen. Wenn du bereit bist, einen Blick auf die üblichen Wege zu werfen, durch die du deinen Fortschritt vereitelst, kannst du lernen, diese Verhaltensweisen zu erkennen und sie zu vermeiden.

Im Laufe des Heilungsprozesses wirst du Momente der Freude und Klarheit erleben, die dir zunächst nur flüchtig zu sein scheinen, die aber schließlich alles durchdringen werden. Irgendein tief liegender Schmerz mag noch weiterer Behandlung bedürfen, das aber wird deinem zunehmenden Gefühl der Freude und Freiheit, das du jederzeit anzapfen kannst, keinen Abbruch tun.

In Krisenzeiten mögen wir vergessen, uns von einer Verletzung überwältigt fühlen und Rückschritte machen – aber auch das gehört zur Reise. Man verlangt keine Vollkommenheit. Unser Stolpern erinnert uns, warum wir noch hier sind – wir haben immer noch zu arbeiten. Zurück in einen alten Schmerz oder vergangene Verhaltensmuster zu schnellen, bedeutet, deine Arbeit entweder zunichtezumachen oder als ungültig zu betrachten. Es wird nur darauf hingewiesen, woran noch gearbeitet werden muss, wo noch ein nicht ausgeheilter Schmerz liegt und was jetzt der Aufmerksamkeit bedarf. Wir müssen uns selbst Liebe, Mitgefühl, Verständnis, Aufmerksamkeit und Zeit zugestehen, bis das Gleichgewicht wieder hergestellt ist.

Ziel der Reise ist es, diesen ausgeglichenen Zustand zu erreichen und aufrechtzuerhalten – mit einem Gefühl der Freude zu sein, wer wir wirklich sind, und das auf allen Ebenen. Wahrscheinlich möchtest du den Weg gemeinsam mit anderen gehen, die sich auf einer ähnlichen Reise befinden, was die gegenseitigen Erfahrungen bereichern wird.

Bringe dir selbst Geduld und Güte entgegen. Am Anfang ist Wachstum kein einfacher Prozess. Man soll die Aufgabe nicht unterschätzen, alte Gewohnheiten und eine lebenslange Denkweise zu ändern; sich selbst von Negativitäten zu befreien und dabei realistisch zu bleiben; eine gesunde Skepsis zu bewahren und gleichzeitig der Möglichkeit Raum zu geben, dass sich die Dinge zum Besseren wenden. Wir wollen unsere Energie wecken, reinigen, sie beleben und lernen, sie frei fließen zu lassen, uns ständig darin zu baden, während sie uns heilt, kräftigt und in einem Zustand der Harmonie und des Gleichgewichts hält.

Deine Beweggründe, diese Reise zu unternehmen, sind ebenfalls wichtig, und du solltest dir über sie im Klaren sein, bevor du beginnst. Diese Reise der Selbst-Erkenntnis wird eine gewaltige Kraft freisetzen. Diese Kraft sollst du für das höchste Gute in dir einsetzen, liebevoll und anderen dienend. Ohne sich dem höchsten Guten zu verpflichten, wird es nur Enttäuschungen geben. Vielleicht solltest du zuerst ein wenig darüber nachdenken, warum du mitmachen willst, und dann wollen wir beginnen.

Das vorliegende Buch ist sorgfältig recherchiert worden.  
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.  
Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder  
Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen  
resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete  
FSC-zertifizierte Papier *Munken White* liefert  
Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Taschenbucherstausgabe 04/2007

Copyright © 1989 der englischen Originalausgabe by  
Hodder & Stoughton, London, England

Originaltitel: The Rainbow Journey

Copyright © 2002 der deutschen Ausgabe by

Aquamarin Verlag, 85567 Grafing

Printed in Germany 2007

Umschlaggestaltung: HildenDesign, München

Umschlagmotiv: © Johannes Wiebel, HildenDesign

Herstellung: Helga Schörnig

Satz: Christine Roithner Verlagsservice, Breitenauich

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70053-6

<http://www.heyne.de>