



Inhalt

Vorwort	7
Teil 1: Das Gesetz von Ursache und Wirkung	10
1. Das Gesetz der Anziehung	10
2. Die Macht unserer Gedanken oder: Wer erschafft meine Lebensumstände?	13
3. Mein emotionales Feedbacksystem	17
4. Die Schritte des bewussten Schöpfens	19
5. Wie stimme ich wirklich?	20
6. Das Richten der Aufmerksamkeit	22
Teil 2: Die Kunst des Jin Shin Jyutsu	25
1. Die Wiederentdeckung eines alten Wissens	25
2. Die Philosophie des Jin Shin Jyutsu	27
3. Deine Hände als Starthilfekabel	29
4. Die 36 bewussten Atemzüge	31
5. Die Bedeutung der Finger	32
6. Der Zentralstrom	39
7. Die Betreuerströme	46
8. Die Vermittlerströme	48
9. Die 26 Sicherheitsenergieschlösser	49
Teil 3: Die praktische Anwendung	100
Grundharmonisierung durch Fingerhalten, 36 Atemzüge und Zentralstrom	102
1. Fingerhalten	102
2. Die 36 Atemzüge	105
3. Der Zentralstrom	106
4. Die 26 Sicherheitsenergieschlösser: Mein 26-Wochen-Programm	110



Nachwort	156
Register	158
Teil 1: Themen und Symptome harmonisieren	159
Teil 2: Innere Qualitäten entwickeln und stärken	180
Buchempfehlungen	190
Dank	191
Informationen	191

Teil 1: Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Dieser Teil des Buches ist eine Zusammenfassung aus verschiedenen Quellen, die ich in den letzten Jahren gelesen, studiert und ausprobiert habe. Sozusagen ein Resümee aus meiner persönlichen Sicht und Erfahrung. Wenn du mit einigen Punkten vielleicht Schwierigkeiten hast, beiße dich nicht daran fest, sondern lies einfach weiter. In Teil 2, in dem es dann um das Jin Shin Jyutsu geht, wird vielleicht manches klarer. Und in Teil 3, in der praktischen Anwendung, lösen sich mögliche Fragen und Irritationen vielleicht ganz von selbst auf.

Der erste Teil ist die Theorie. Lasse dich nicht schrecken, wenn dir manches vielleicht schwierig oder sogar unmöglich umzusetzen scheint. Dafür habe ich das Ganze ja mit der Anwendung des Jin Shin Jyutsu verbunden. Du wirst erleben, wie sich durch das Strömen verbunden mit den Affirmationen ganz mühelos dein Bewusstsein und damit dein So-Sein hin zu Fülle, Liebe, Gesundheit und Freude verändern. So wird das theoretische Wissen zum gelebten Sein.

1. Das Gesetz der Anziehung

Das Gesetz der Anziehung ist das mächtigste Gesetz im Universum. Auf diesem Gesetz beruht alles, was du in deinem Leben erlebst, alle Erscheinungen, alle Manifestationen, alles, was in deine Erfahrung tritt. Das Gesetz der Anziehung lautet:

Gleiches zieht Gleiches an.
Ausgangspunkt dafür sind die Gedanken.

Im Grunde bist du wie ein großer Magnet, der all das anzieht, was dir schwingungsmäßig gleicht. Die Gedankenenergie, die du aussendest, kehrt als Erleben zu dir zurück. Das mag sich anfangs etwas bedrohlich anhören – schließlich

kennen wir alle unsere teils destruktiven Gedanken sehr gut und haben oftmals das Gefühl, sie überhaupt nicht steuern zu können, scheinen sie sich doch immer wieder zu automatisieren. Dennoch ist es unsere Chance, aus der Opferrolle herauszutreten, in der uns immer wieder etwas „widerfährt“, und damit zu beginnen, bewusst unser Leben zu gestalten.

Die gute Nachricht lautet: Du bist ein göttliches Wesen und in Wirklichkeit Liebe, Freude und Gesundheit. Du musst nicht etwas völlig Neues erschaffen, sondern dich nur ERINNERN.

Erinnere dich daran. Denke daran! Das, was du denkst, ziehst du an. Das, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, verstärkst du, das zieht dich an und das ziehst du an.

Alles ist Schwingung, Energie. Und die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Im Grunde ist jeder von uns wie ein großer Sender. Wie jeder Sender senden wir auf einer bestimmten Frequenz. Man kann es mit einem Radio vergleichen. Wenn wir einen Sender einstellen, empfangen wir eben diesen Sender und keinen anderen. Das heißt, die Schwingung, die wir aussenden, empfangen wir auch wieder. Die Gedanken, die wir aussenden, kehren als erlebte Realität zu uns zurück. Wobei Gedanken an sich neutral sind, solange sie nicht mit einer Emotion verbunden sind. Wenn wir uns allerdings unsere Gedanken anschauen, werden wir schnell feststellen, dass sie meist mit einem Gefühl verbunden sind. Im Grunde bestimmt dieses Gefühl unsere Schwingung. Der Gedanke, verbunden mit dem jeweiligen Gefühl, bestimmt also unsere energetische Signatur. Unser So-Sein.

Je stärker ein Gedanke mit einer Emotion verbunden ist und je öfter du diesen Gedanken denkst, umso sicherer wird sich diese Schwingung auch in deinem Leben manifestieren.

Je mehr Aufmerksamkeit du diesen Gedanken schenkst, umso stärker werden sie, je länger du dich auf etwas konzentrierst, umso machtvoller wird es.

Das, was wir als unsere Realität erleben, ist das, was wir bisher in unserem Leben gedacht haben. Und das können wir in jedem Moment ändern.

Du kannst dich in jedem Moment neu entscheiden, auf welcher Frequenz du senden willst. Auch wenn du in der Vergangenheit sehr negativ gedacht hast, dich immer wieder als Opfer erlebt hast, jetzt, in diesem Augenblick – und in jedem Augenblick neu – kannst du dich anders entscheiden.

Es ist oft ein Prozess, aus dem alten Denken auszusteigen. Alte Bahnen sind recht schwer zu verlassen, zumindest habe ich es immer wieder so empfunden. Da bin ich voller Freude und Energie dabei, Neues, Schönes, Freudvolles zu denken, und bevor ich weiß, wie mir geschieht, bin ich schon wieder in den alten

Mustern der Angst, der Mühsal und der Ohnmacht gelandet. Und dann? Dann kann ich wieder, jetzt, in diesem Augenblick, meine Gedanken neu ausrichten. Mich neu erinnern. Auch wenn die Gefühle vielleicht etwas träger sein mögen und nicht gleich so schnell nachfolgen – jetzt, in diesem Augenblick, kann ich neu wählen, was ich denke. Und jetzt – und jetzt wieder.

Jeder Augenblick ist eine Chance, dein Leben ganz neu zu gestalten. Freudvolle, lichtvolle Gedanken zu denken. Jetzt.

Es gibt kein Versagen. Es gibt nur Ursache und Wirkung. Und wenn du die Wirkung, die da jetzt in Form eines Lebensumstandes bei dir auftaucht, nicht magst, hast du die Möglichkeit, jetzt eine andere Ursache zu setzen. Durch deine Gedanken. Denke daran, du bist wie ein Sendeturm. Das, was du aussendest, empfängst du. Und wenn dir das, was du empfängst, nicht gefällt, wechsele die Frequenz, deine Schwingung, indem du deine Gedanken änderst. Die Gedanken, die du jetzt denkst, erschaffen deine Zukunft. Das, worauf du dich am meisten konzentrierst, wird sich als dein Leben manifestieren.

Du hast die Chance, dir ein wundervolles Leben zu erschaffen, in Freude und Gesundheit, Liebe und Dankbarkeit.

Jetzt. Und in jedem Augenblick neu.

Es sind immer – in jedem Augenblick – alle Möglichkeiten vorhanden. Und die Richtung meiner Aufmerksamkeit entscheidet, welche Dinge ich in Erscheinung rufe.

„Wenn man seine Aufmerksamkeit auf das richtet, was ist, wird man von dem angezogen, was ist. Liegt die Aufmerksamkeit auf dem, was gewünscht wird, zieht sie Veränderung an.“

- Hicks: *The Law of Attraction*

Das, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte, ziehe ich an. Richte ich meine Aufmerksamkeit auf das, was ist, auf meine Lebensumstände, erschaffe ich nur noch mehr von dem, was ist. Das machen eigentlich die meisten Menschen unbewusst – und wundern sich, dass sich nichts ändert.

2. Die Macht unserer Gedanken oder: Wer erschafft meine Lebensumstände?

Das Gesetz der Anziehung macht uns klar, dass wir selbst unsere Lebensumstände verändern können. Alles beginnt mit dem Gedanken. Welche Gedanken denkst du? Gedanken der Freude oder Gedanken des Leides, Gedanken des Mangels oder Gedanken der Fülle? Gedanken der Angst oder Gedanken der Liebe? Welchen Gedanken gibst du den größten Raum? Gedanken lösen Gefühle aus und je stärker ein Gefühl ist, umso stärker beeinflusst es die Art unserer Lebensumstände, unseres Erlebens. Damit erschaffen wir unsere eigene Welt. Alles beginnt in uns. Die Innenwelt erschafft die Außenwelt. Die Art der Schwingung bestimmt die Form der Erscheinung. Mit der Änderung der Schwingung veränderst du die Form der Erscheinung – die „Realität“.

Realität entsteht in uns
und tritt im Außen in Erscheinung.

Normalerweise reagieren wir auf das, was wir im Außen erleben, und lassen damit unsere innere Welt von der äußeren Welt bestimmen. Das heißt, wenn wir etwas Trauriges erleben, fühlen wir uns schlecht – und erleben dann noch mehr von dem Traurigen. Im Grunde reagiert jeder von uns, der nicht gelernt hat, wie Realität wirklich entsteht, auf die äußeren Gegebenheiten und Umstände.

Wenn wir nur auf die Situationen und Gegebenheiten reagieren, wird sich nicht viel ändern in unserem Leben. Es bleibt alles relativ gleich. Wir haben ja auch nie gelernt, die Welt anders zu betrachten. Es gab zwar immer wieder Meister und Gelehrte, die um das Gesetz der Anziehung wussten und es aufschrieben, die wussten, dass die Außenwelt gar nicht wirklich existiert als etwas außerhalb von uns, sondern ein genaues Abbild unserer Innenwelt ist. Doch die allermeisten von uns haben das im Laufe ihrer Kindheit und Jugend von ihren Eltern und anderen Bezugspersonen nie erfahren. Was die meisten von uns „gelernt“ haben, ist, dass das Leben kein sicherer Ort ist, dass wir machtlos sind und froh sein müssen, wenn alles gutgeht. Und mit dieser Lebenseinstellung sind wir dann erwachsen geworden und selbst in unser eigenes Leben eingetre-

ten. Und mit dieser Lebenseinstellung haben wir jeden Augenblick neu unsere Realitäten geschaffen.

Hätte man uns beigebracht, dass die Welt ein sicherer Ort ist, wir sicher und geborgen und beschützt sind und unser Leben frei gestalten können, dass wir von Natur aus gesund und erfolgreich sind, ja dann würde unser Leben sicher ganz anders aussehen. Aber niemand hat es uns beigebracht, weil niemand es wusste. Das Alte scheint oft so unwiderruflich.

Kannst du dir wirklich vorstellen, dass du selbst die Macht hast, dein Leben wundervoll zu erschaffen?

Alles, was dir im Leben passiert, enthält die Botschaft dessen, was du verursacht hast, und die Chance, es jetzt zu verändern, wenn es dir nicht gefällt. Wenn dir also irgendetwas an deiner momentanen Lebenssituation nicht gefällt, mache es dir bewusst. Die Außenwelt ist ein Spiegel deiner Innenwelt. Wenn du möchtest, dass sich im Außen etwas ändert, musst du es in dir selbst ändern. Was im Außen sichtbar ist, ist nur das Abbild, das Innen, das sich im Außen manifestiert, das in Erscheinung tritt. Das kann ich nicht ändern, es ist die Wirkung der Ursache, die ich einst gesetzt habe. Doch ich kann jeden Augenblick neu wählen. Ich kann mir die Situation ansehen und sagen: „Aha, so habe ich gewählt – und jetzt wähle ich neu.“ Ich brauche nicht zu hadern mit der Situation. Sie ist, wie sie ist. Die Sprache meiner Lebensumstände zeigt mir, was ich geschaffen habe.

Wie kann ich es verändern?

Indem ich mich daran erinnere, wer ich wirklich bin. Ich bin kein kleines getrenntes Ich, Opfer des Schicksals und abhängig von irgendwelchen gönnerhaften Mächten. Ich bin reines Bewusstsein. Ich erschaffe ständig, auch dann, wenn es mir nicht bewusst ist, in jedem Moment meine Realität. Ich bin Bewusstsein, Mensch gewordenes Bewusstsein. Und wenn ich mich wieder an meine wahre Identität erinnere, wenn der Schöpfer in mir erwacht, ist wieder alles möglich.

Da gibt es eine wunderschöne alte Geschichte:

Die größte Kraft und Weisheit im Universum

Es geschah vor langer Zeit, als die Götter zusammenkamen, um darüber zu beraten, wo sie denn die größte Kraft und Weisheit des Universums verstecken könnten, da in ihren Augen der Mensch noch nicht reif dafür war, diese Weisheit zu erhalten. Und so beabsichtigten die Götter, diese universelle Intelligenz an einem Ort zu verstecken, an dem der Mensch erst dann zu suchen beginnt, wenn er die nötige Reife dafür erlangt hat.

Es meldete sich ein Gott zu Wort und sagte: „Ich weiß, wo wir die größte aller Kräfte verstecken könnten, nämlich auf dem höchsten Berg der Welt.“ Sehr schnell aber erkannten die Götter, dass der Mensch Mittel und Wege finden würde, auch die höchsten Gipfel dieser Welt zu erklimmen. Und sie berieten weiter, bis sich ein anderer Gott zu Wort meldete und sagte: „Ich habe ein Idee! Wir verstecken diese göttliche Weisheit und allumfassende Kraft am tiefsten Punkt der Weltmeere, dort wird der Mensch niemals hingelangen!“

„Oh doch!“, erwiderte ein dritter Gott. „Der Mensch mit seinem Forscherdrang wird Geräte und Maschinen entwickeln, die es ihm ermöglichen werden, auch die tiefsten Tiefen der Meere zu erforschen. Sie werden nichts unversucht lassen, um dieses Ziel zu erreichen. Nein, das würde nicht ausreichen. Es gibt nur eine Möglichkeit, wo wir diese unglaubliche Kraft, den Schlüssel allen Lebens, verbergen können, einen Ort, den der Mensch erst dann beachtet, wenn er reif dafür ist.“

Und so versteckte man diese Kraft, diese Weisheit des Universums, im Menschen selbst.

- Autor unbekannt

Der verloren geglaubte Schatz liegt in dir.

Nicht in deinem Körper oder in deinen Gefühlen, auch nicht in deinem Verstand, sondern in deinem Bewusstsein. Und deshalb ist der erste Schritt, zu Bewusstsein zu kommen, damit du dich wieder an dein wirkliches Sein erinnern kannst.

Du bist Schöpfer. Entweder du bist dir dessen nicht bewusst, dann erschaffst du unbewusst dein Leben, fühlst dich aber oft wie ein Spielball, der mal hierhin und mal dorthin geworfen wird, weil du die Zusammenhänge nicht kennst. Oder du bist dir dessen bewusst, erkennst dich als Schöpfer. Dann kannst du dein Leben so verändern, dass es im wahrsten Sinne wundervoll – voller Wunder – ist.

Alles, was du glauben und dir vorstellen kannst, kannst du in Erscheinung rufen.

Alle Möglichkeiten sind im Universum enthalten und können jederzeit in Erscheinung gerufen werden. Es gibt weder Glück noch Pech, es gibt nur Ursache und Wirkung. Das, was ich erlebe, entspricht genau der von mir gesetzten Ursache.

Es gibt keine Trennung von Innen und Außen. Ich nehme es nur so wahr, weil ich es so gelernt habe. Ich bin reines Bewusstsein. Ich bin GANZ. Das, was ich im „Außen“ erlebe, habe ich mir durch das Richten meiner Aufmerksamkeit selbst erschaffen. Und ich kann es jederzeit ändern. Nur ich, denn das kann kein anderer für mich tun.

Es ist wichtig, deine Überzeugungen und Erwartungen zu prüfen, denn das Leben bestätigt genau das, was du erwartest. Du bekommst, was du erwartest, und nicht, was du dir wünschst. Das, wovon du überzeugt bist, dass es stimmt, stimmt. Es stimmt, weil du Schöpfer bist und weil du es im gleichen Augenblick mit deiner Überzeugung verursachst. Wenn das, was du bisher gewählt hast, nicht das ist, was du gerne hättest, dann wähle neu. Mit der Macht des Geistes bestimmst du deine Realität, gibst du den Ereignissen ihre Form. Voraussetzung ist, dass du zu Bewusstsein kommst, dass du dich als Schöpfer erkennst und bewusst dein Leben gestaltest.

Der Dichter Rumi sagte: „Die Quelle liegt in dir und dieser ganze Kosmos entspringt aus ihr.“

Das Gefängnis existiert nur in deinem Kopf. Es ist Illusion. Die sogenannten Lebensumstände sind nur Energie und können jederzeit verändert werden, egal, was in deinem Leben gut oder schief läuft. Es beginnt immer im Bewusstsein. Mache dir bewusst, dass du aus allem einen Erfolg machen kannst. Du kannst die schwierigste Situation so verändern, wie du sie gerne hättest. Alles ist Energie. Und diese Energie kann verändert werden durch das bewusste Denken. Du kannst die Energie so verändern, dass die Situation daraus entsteht, die dir entspricht.

3. Mein emotionales Feedbacksystem

Die Gedanken setzen die Ursache für das, was wir erleben. Natürlich können wir nicht ständig alle unsere Gedanken beobachten und kontrollieren. Das würde in ziemlichen Stress ausufern. Wie schon gesagt, sind Gedanken mit Gefühlen verbunden und diese Gefühle bestimmen, was wir in unser Leben einladen. Unsere Gefühle teilen uns sofort mit, was wir gerade denken.

„Die Emotionen sind ein unglaubliches Geschenk. Sie lassen uns wissen, was wir gerade denken.“

- Bob Doyle: *The Secret*

Unsere Gefühle zeigen uns, wo wir gerade gedanklich stehen. Wo wir überhaupt gerade stehen. Die Gedanken bestimmen, auf welcher Frequenz wir senden, und unsere Gefühle teilen uns sofort mit, auf welcher Wellenlänge wir uns gerade befinden.

An der Qualität deiner Gefühle kannst du sehen, was in deinem Leben nicht stimmt. Unangenehme Gefühle wollen dir nur sagen: Du bist nicht im Einklang mit deinem inneren Wesen, mit deinem wahren Sein.

Unser emotionales Feedbacksystem ist eine geniale Einrichtung. Das Gesetz der Anziehung wirkt immer. Egal, ob du dir dessen bewusst bist oder nicht. Wenn du an irgendetwas denkst, was du nicht willst, dich schlecht fühlst, ziehst du noch mehr davon an, machst ähnliche Erfahrungen. Bist du dir des