

Vorwort

Wer bestimmt, wie es dir geht – körperlich, geistig und psychisch? Andere Menschen? Bestimmte Situationen, in die du „gerätst“? Die äußeren Umstände?

Bist du abhängig von den jeweiligen Gegebenheiten? Wie weit ist es dir möglich, diese zu verändern?

Wir fühlen uns oft ausgeliefert, ohnmächtig und machtlos. Doch sind wir das wirklich?

Wer bin ich wirklich? Passieren mir die Dinge einfach oder ziehe ich sie an?

Es gibt inzwischen unzählige Bücher über das Gesetz der Anziehung, das Kausalprinzip oder die Kraft der Imagination. Viele gute, hilfreiche Bücher, von denen mich einige sehr inspiriert haben und immer wieder inspirieren. Eigentlich ist alles gesagt. Viel Neues, das auf den Markt kommt, ist das Gleiche, nur anders ausgedrückt. Und das ist auch gut so, jedem Menschen entspricht etwas anderes.

Ich kenne die Begeisterung, die beim Lesen kommt, das Gefühl, jetzt, jetzt verstehe ich: Alles, was ich brauche, um gesund und glücklich zu sein, liegt in mir. Es ist doch alles klar, und so einfach, und das Erkennen und die damit verbundene Freude durchströmen mich. Und dann ... lässt dieses Gefühl plötzlich wieder nach. Ich versuche, mich zu erinnern, meine Gedanken wieder neu auszurichten, doch nun scheint es gar nicht mehr so leicht zu sein. Ganz automatisch schleichen sich die alten Gedankenmuster wieder ein. Die alten Gefühle der Unzulänglichkeit und Ohnmacht, des Opfers ... Puh, wie anstrengend ...

Schon dieser Gedanke macht es nicht leichter, sondern hält mich nur noch fester in den alten Bahnen.

Wenn ich doch weiß, dass ich frei und kraftvoll, machtvoll, liebevoll, harmonisch und glücklich leben kann, in der Fülle und in vollkommener Gesundheit, warum wähle ich dann immer wieder den Mangel? Sind die alten, gewohnten Muster so stark?

Ja. Wir müssen sehr aufmerksam und bewusst sein, um nicht ständig wieder unser „altes Leben“ von Mangel, Mühe und Opfer zu erschaffen. Die inneren Widerstände erscheinen oft immens. Lange habe ich mich mit diesen Themen befasst. Mit dem Jin Shin Jyutsu – auch „Heilströmen“ genannt – habe ich dann eine wunderbare Unterstützung gefunden, mich immer wieder neu auszurichten auf die Liebe, auf das Heilsein, auf die Harmonie. Es haben sich für mich ganz neue Türen geöffnet, das Gesetz der Kausalität bewusst anzuwenden und endlich mein Leben eigenverantwortlich zu gestalten.

Im Jin Shin Jyutsu geht es darum, die Hände auf bestimmte Stellen – Energiepunkte deines Körpers – zu legen oder einfach deine Finger zu halten, um dich selbst geistig, seelisch und körperlich so zu harmonisieren, dass du wieder in deinen natürlichen Zustand der Freude, der Gesundheit, der Gelassenheit und der Fülle zurückfindest.

Jin Shin Jyutsu harmonisiert die Gedanken und die Emotionen – und damit das ganze Leben: die Innenwelt und als Folge dessen natürlich auch die Außenwelt.

Es ist eine wunderbare, einfache und kraftvolle Unterstützung, um immer mehr zu Bewusstsein zu kommen, dich selbst als göttliches Wesen zu erkennen, dein kleines getrenntes Ich in der Einheit des reinen Seins zu umarmen und mehr und mehr zum bewussten Schöpfer deines Lebens zu werden.

In der Verbindung aus dem Richten der Aufmerksamkeit auf die gewünschten Umstände und dem gleichzeitigen Halten bestimmter Energiepunkte am Körper lösen sich alte verhärtete Muster leichter auf, du erlebst immer stärker die Einheit allen Seins als Realität und dich selbst immer mehr als bewusster Schöpfer eines Lebens in Freude, Gesundheit, Liebe und Fülle.

Dieses Buch ist in drei Teile gegliedert. Im ersten Teil wird das Gesetz von Ursache und Wirkung beschrieben und verdeutlicht.

Im zweiten Teil geht es speziell um die Kunst des Jin Shin Jyutsu und verschiedene geistige, emotionale und körperliche Zusammenhänge.

Im dritten Teil geht es dann um die konkrete Anwendung.

Ausgangspunkt ist: Meine Gedanken erschaffen die Außenwelt und ich ändere meine Gedanken mithilfe des Jin Shin Jyutsu.