

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich möchte dich recht herzlich begrüßen, und freue mich, dass mein Buch den Weg zu dir gefunden hat – was sicherlich kein Zufall ist. Mit dem darin beschriebenen **Reality-Resonanz-Training** wird es dir möglich, deinem Leben eine komplett neue Richtung zu geben. Eine erfüllte Partnerschaft, seelische und körperliche Gesundheit, beruflicher Erfolg, sowie materieller Wohlstand beruhen keineswegs auf einem willkürlichen Schicksal, sondern sind vielmehr die natürlichen Auswirkungen universeller Gesetzmäßigkeiten. So ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass heute eine Avantgarde von Wissenschaftlern zu denselben Erkenntnissen gelangt, wie die großen Weisheitslehren aller Zeiten und Kulturen:

Bewusstsein ist die Ursache aller äußeren Manifestation, der Ursprung von allem, was existiert. Alles entspringt dem schöpferischen Geist und die Außenwelt fungiert lediglich als Spiegelbild innerer Prozesse!

Um die Vermittlung und Anwendung dieses elementaren Wissens geht es in diesem Buch, bei allen Übungen, die jeder für sich alleine durchführen kann. Ich habe den "Kurs" mit viel Enthusiasmus und Hingabe, nach bestem Wissen und Gewissen, ausgearbeitet. Sein Inhalt ist gewissermaßen die Essenz dessen, was ich in den vergangenen mehr als 20 Jahren für mich als *Wahrheit* erkennen durfte. Warum wahr? Weil es im praktischen Leben, im Alltag zu 100% funktioniert! Weil es mich auch aus jedem Tief, aus jeder schwierigen Lebenssituation geholt hat. Eine weitere universelle Gesetzmäßigkeit, die sich in meinem Leben fortlaufend bestätigt hat, ist, dass dem ernsthaft und aufrichtig Suchenden *immer* Antworten zuteil werden. Keine brennende Frage des Herzens bleibt unbeantwortet für den, der wirklich wissen will.

Wie du vielleicht schnell bemerken wirst, bevorzuge ich es, gewisse Dinge ehrlich und direkt beim Namen zu nennen, sprich, Klartext zu reden. Das ist meine Art. So geht es im Inhalt dieser Schrift nicht darum, der breiten Masse und deren Vorbetern nach dem Mund zu reden, indem ich phrasenhaft und seicht in meinen Formulierungen bleibe (ich bin kein Politiker), sondern um eine schnörkellose Darstellung grundlegender Tatsachen und Sachverhalte. Dementsprechend fließt an manchen Textstellen auch meine persönliche Meinung zu bestimmten Themen in den Text mit ein.

Auch geht es hier keineswegs darum, dass du mir recht gibst, mir blind alles glaubst, oder dass du meine Weltsicht zu deiner machst. Es geht hier einzig um dich! Deshalb liest du dieses Buch, deshalb machst du diesen Kurs. Um den Wahrheitsgehalt der hier getätigten Aussagen durch praktische Anwendung und eigenes Erleben zu überprüfen!

Vorab noch ein paar Hinweise, die du beherzigen sollst, wenn du vom Reality-Resonanz-Training optimal und dauerhaft profitieren möchtest:

- **Mach dich zuerst frei von all deinen bisherigen Glaubenssätzen** (es handelt sich dabei nur um Verstandeskonstrukte) und öffne dich für neue, ungewohnte Informationen und Inhalte. *"Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann"*, bemerkte der französische Schriftsteller Francis Picabia und beschrieb damit humorvoll eine dringliche Notwendigkeit, denn – der Gedanke ist der Ursprung aller Manifestation. Halte es also für grundsätzlich möglich, dass du, ungeachtet deines akademischen Bildungsgrades, in manchen Dingen womöglich geirrt hast und dazulernen kannst – was für jeden einzelnen von uns gilt. Es ist die gesunde Geisteshaltung eines neugierigen Kindes. Wir alle sind in der Regel bis zum Hals vollgepfropft mit unseren sogenannten "Meinungen". Anschauungen, über uns selbst, andere und die Welt, die wir meist von den Müllhalden Dritter kritiklos übernommen haben. Eine Meinung ist aber nichts weiter als eine begrenzte Sichtweise eines begrenzten EgoVerstandes. Andere Menschen haben ganz andere Anschauungen zu ein und demselben Thema, und auch sie sind felsenfest davon überzeugt "richtig" zu liegen. Wir sollten uns die Sichtweise des klugen Sokrates zu eigen machen, der sagte: *"Das einzige, was ich weiß, ist, dass ich nicht weiß!"* Und das ist schon allerhand.
- Tatsache ist: **Wenn du weiterhin denkst und fühlst, wie du bisher gedacht und gefühlt hast, bleibt dein Leben so, wie es ist** und du wirst folglich wiederholt die gleichen bzw. ähnliche Erfahrungen machen.
- Arbeite den *praktischen Teil* des Kurses von Anfang bis Ende durch und absolviere möglichst alle Übungen – immer wieder! **Die alleinige Theorie bringt dich nirgendwo hin!** Viele Menschen können anderen brillante Tipps geben, aber im eigenen Leben klappt es einfach nicht. Erst wenn das Gelesene und Verstandene im Alltag greift, darfst du dir auf die Schulter klopfen.
- Mache nicht denselben Fehler, den ich früher beging und zerstreue deinen Fokus in hundert verschiedene Lehren und Bücher. Dies ist zwar recht interessant, aber auf Dauer nicht zielführend. Wenn du etwas innerlich für dich als Wahrheit erkannt hast (es tief in dir weißt/fühlst), bleibe dabei und arbeite konsequent und beständig damit. So wirst du schnelle Resultate erzielen. (Falls eine Lebensphilosophie auf Dauer nicht funktioniert, kannst du sie jederzeit verwerfen). Ein weiteres Hindernis war meine innere Bequemlichkeit. Ich wusste schon in frühen Jahren allerlei über die geistigen Gesetze, war jedoch nie diszipliniert und willensstark genug sie in der Praxis umzusetzen. Auf diese Weise habe ich mir unnötigen Ärger ins Leben gezogen, der so nicht hätte sein müssen. Dies kannst du dir ersparen, indem du eine klare Linie verfolgst und dich nicht mehr davon abbringen lässt.
- Im theoretischen Teil des Kurses findest du u.a. wissenschaftliche Experimente. Der Zweifler wird womöglich nach genau diesen Hinweisen suchen, um halbwegs glauben zu können, was da geschrieben steht. Anderen wiederum sind diese Zusammenhänge von vornherein klar und einleuchtend. Sie sind an

wissenschaftlichen Untermauerungen nicht zwingend interessiert und befassen sich am liebsten gleich mit dem praktischen Übungsmaterial.

Aber keine Sorge: Du musst kein einziges der genannten Experimente kennen bzw. verstehen, um das Übungsprogramm erfolgreich zu absolvieren bzw. um deinem Leben in neue Höhen zu katapultieren. Ich selbst habe beispielsweise die wissenschaftliche Bestätigung für meinen rationalen Verstand immer gebraucht. Andererseits wusste ich zutiefst, dass die Forschung zu denselben Erkenntnissen gelangen *muss*, wie die spirituellen Lehren – lediglich auf unterschiedlichen Wegen.

Hinweis: Falls du gesundheitlich (seelisch oder körperlich) in einer sehr schlechten Verfassung bist, falls dich das Lesen übermäßig anstrengt, beginne, (zu allen notwendigen medizinischen Maßnahmen), unverzüglich mit dem praktischen Teil in Kapitel IV. Lies dir zumindest die Anleitung des "7-Phasen-Prozess" und die „Quintessenz“ durch (oder lasse sie dir vorlesen) und arbeite konsequent damit – jeden Tag! Falls auch das nicht möglich ist, bitte eine andere Person den Prozess auf dich anzuwenden. Es gibt keine Trennung im wahrsten Sinne. Gib niemals auf, egal was Ärzte, Freunde, Bekannte etc. dir erzählen. (Wenn eine Person jedoch an der Schwelle des Todes steht, wenn sie gehen möchte, dann sollte man das respektieren und sie nicht festhalten. Wende den beschriebenen Prozess für sie an und du wirst ihr den Übergang sehr erleichtern).

Die Praxis des Reality-Resonanz-Training besteht aus dem **21-Tage-Programm** und dem wertvollen **7-Phasen-Prozess**, der für sich ein komplett eigenständiges System bildet. Das heißt: Du kannst **ab sofort** mit ihm arbeiten und entsprechende Ergebnisse erzielen. Wir leben heute in einer besonderen Zeit, an der Schwelle eines Neubeginns, der mit einem generellen planetarischen Bewusstseinswandel einhergeht. Wie bei körperlichen und seelischen Heilungsprozessen häufig zu beobachten, so ist auch dieser Vorgang durch vorübergehende "Symptomverschlimmerungen" in Form globaler Katastrophen, dem Zusammenbruch verkrusteter Systeme, persönlicher Krisen und auch durch vermehrte Krankheiten gekennzeichnet.

"Wer nicht an sich arbeitet, an dem wird gearbeitet", sollte man sich diesbezüglich merken. Dies kann zuweilen ziemlich schmerzhaft sein. Wer sich jedoch dafür entscheidet mit dem Strom des Lebens zu gehen, anstatt sich ihm ständig zu widersetzen, wer gerne und aus freien Stücken lernt, dem wird das Schicksal auch zunehmend freundlich begegnen. Die großen Wahrheiten sind bekanntlich stets einfacher Natur. Es ist unser neunmalkluger Verstand, der es liebt, die Dinge ins Endlose zu komplizieren. So kannst du die Strecke von A nach B mit einer Geraden verbinden oder auch durch ein verworrenes Labyrinth. Auf beiden Wegen gelangst du schließlich ans Ziel. Es fragt sich nur mit welchem Aufwand. Im vorliegenden Kurs wird die Gerade beschrieben, so eindeutig, so klar, dass man sich fragt: Wie hätte es auch anders sein können? Das Reality-Resonanz-Training symbolisiert diese geniale Einfachheit, gepaart mit einer Effektivität, die ihresgleichen sucht. Du wirst verstehen, wovon ich spreche, wenn du begonnen hast, damit konsequent zu arbeiten.

Das vorliegende Kursbuch "Der Ausweg" bildet, wie eingangs erwähnt, die Essenz meiner eigenen Suche nach der Quelle von Wahrheit, Erfüllung, Lebensqualität und innerem Frieden. Ich habe das Rad nicht erfunden. Begnadete Geister sind diesen Weg lange vor mir gegangen und haben ihre Mitmenschen auf unterschiedlichste Weise davon unterrichtet. Sein Inhalt basiert daher nicht auf schwammigen Hypothesen, mystischem Aberglauben und infantilem Wunschdenken, sondern entspringt der gelebten Praxis, der Gnade der unmittelbaren Erkenntnis, welche jede weitere Beweisführung erübrigt.

Es ist mir ein inneres Bedürfnis und auch eine große Freude, dieses besondere, für uns Menschen elementare Wissen mit dir zu teilen. Nun wünsche ich dir von ganzem Herzen viele positive "Aha-Erlebnisse" und durchschlagenden Erfolg mit dem Reality-Resonanz-Training!

Thomas J. Hartmann

*"Du brauchst dein Zimmer gar nicht zu verlassen.
Bleib an deinem Tisch sitzen und lausche. Du brauchst nicht einmal zu lauschen.
Warte einfach. Du brauchst nicht einmal zu warten, lerne einfach still zu sein, still und allein.
Dann wird die Welt sich dir zur Demaskierung anbieten. Sie hat keine andere Wahl!
Ekstatisch wälzt sie sich zu deinen Füßen."*

(Franz Kafka)

Das Gleichnis vom Fluss

Die fundamentalsten Lebensgesetze ergeben sich aus der aufmerksamen Beobachtung der Natur. So ist auch jede Quelle, jeder Strom, wie ein offenes Buch für den, der darin zu lesen vermag. Fließendes Wasser symbolisiert in einzigartiger Weise unser Leben, denn auch innerhalb unserer Erfahrungswelt, innerhalb von Raum und Zeit, ist alles im Fluss, im stetigen Wandel begriffen. Nichts in dieser Welt bleibt, wie es ist. Dies wird uns schmerzlich bewusst, wenn wir an etwas Geliebtem, Gewohntem krampfhaft festhalten und es uns schließlich entrissen wird. Das Gleichnis vom Fluss lässt uns das Leben aus einer veränderten Perspektive heraus betrachten.

Hast du schon mal etwas länger auf einen kristallklaren Bach geschaut und den Frieden dabei gespürt? Für den Wassertropfen im Fluss existieren weder Vergangenheit noch Zukunft. Er befindet sich einfach da, wo er gerade ist. Was geschah und was sein wird, "kümmert" ihn nicht im Geringsten. Für ihn zählt nur das, was ihm unmittelbar gegenüber steht, – die gegenwärtige Situation. Trifft der Strom auf ein Hindernis, so bietet er keinerlei Widerstand, sondern passt sich klug den Gegebenheiten an. In dieser scheinbaren Schwäche liegt eine immense Kraft verborgen, denn im Grunde ist er nicht aufzuhalten. Ungeachtet aller Barrieren bahnt er sich mühelos und doch unaufhaltsam seinen Weg und gelangt letztlich genau an den Ort, der seiner Bestimmung entspricht.

Wenn du dich übermäßig anstrengen musst, dein Leben voller Ärgernisse, ein einziger Kampf ist, dann bist du nicht im Fluss. Du schwimmst gegen den Lebensstrom. Das mag für eine Weile funktionieren und auch gewisse Charakterqualitäten in dir fördern, doch sollte es kein Dauerzustand bleiben, denn es kostet viel Lebensenergie und hält dich im Leiden gefangen. Wenn der durch den Widerstand verursachte Schmerz irgendwann zu groß wird, wirst du ohnehin loslassen, weil du ihn nicht mehr erträgst. Wenn du beispielsweise einen geliebten Menschen verlierst und du dies auf Dauer nicht akzeptieren kannst, macht es dich müde. Wenn du den ganzen Tag über andere Leute meckerst, weil dir deren Denk- und Verhaltensweisen nicht passen, wird es dich ebenso krank machen, – psychisch und körperlich. Im Fluss zu sein bedeutet, geschehen zu lassen, sich dem hinzugeben, was *jetzt* gerade ist. Das muss, wie bereits oben erwähnt, nicht zwingend Passivität bedeuten, sondern kann durchaus zielführende Aktionen beinhalten, indem man bei *vollem Bewusstsein* handelt. Wenn dir das ungerechte politische System in deinem Land nicht gefällt, dann kannst du dich womöglich für eine Partei einsetzen, die sich in ihrem Programm einer ethischen Linie verpflichtet oder aber an einer friedlichen Demonstration teilnehmen. Die Widerstandslosigkeit von der hier die Rede ist, ist mehr als eine *innere*

Haltung zu verstehen. Dies bedeutet *präsent* zu sein, in jedem Moment, und diesen *wertungsfrei* so anzunehmen, wie er sich gerade gestaltet. Dazu gehört vor allem auch das, was du gerade fühlst! Es geht also um die bedingungslose Annahme des jeweiligen *Augenblicks* (er ist ja bereits da!), nicht um die der Gesamtsituation, die immer zum Besseren verändert werden kann und soll. Wenn du ständig mit dir selbst und Situationen haderst, wenn du am Vergangenen klebst und dich um Zukünftiges sorgst, dann stemmst du dich gegen das große LEBEN. Schmerz und Misserfolg sind die unausweichlichen Folgen. Ein untrügliches Zeichen dafür, dass du gegen den Strom schwimmst, besteht darin, dass du dich schlecht dabei fühlst, dass du oft mies gelaunt bist, und es dich mehr Kraft kostet, als du daraus ziehst. **Fließt du mit dem Strom des Lebens, fühlst du dich leicht und beschwingt.** Es geht dir gut.

Dies geschieht, wenn du dich mit dem reinen Sein, der Gegenwart, der inneren Stille verbindest, und in diesem Prozess die Identifikation mit den destruktiven Verstandesinhalten löst, welche die tiefere Ursache von seelischem Schmerz bilden. Und es bedeutet gleichermaßen, dass du dir in jedem Moment darüber *bewusst* bist, was du gerade denkst, sagst oder tust. Wird es beispielsweise nötig, jemanden zur Rede zu stellen, so bleibe dabei gegenwärtig und halte den Kontakt zu deinem inneren Energiefeld aufrecht. Auf diese Weise produzierst du keine neuen Konflikte in dir und gibst den Negativprogrammen keine Nahrung. Im Zustand des reinen Bewusstseins fällt es dir leichter, aus einer liebevollen Grundhaltung heraus zu agieren, egal, um was es sich dabei dreht. Du bist nur noch schwerlich aus der Ruhe zu bringen, was ein großes Maß an Freiheit bedeutet. Nochmal: Leiden entsteht durch die unbewusste Identifikation mit den Inhalten des EgoVerstandes, sowie durch Widerstand gegen den Augenblick. Präsenz und Widerstandslosigkeit fungieren hier als Lösung des Problems. Bewusstsein in seiner höchsten Form, der Liebe, ist in der Lage alten Schmerz zu transzendieren und schafft zudem keinen neuen.

Im Gleichnis des Flusses ist im Grunde alles enthalten. So wie sich die zahllosen Tropfen aller Ströme in den weiten Ozean ergießen, führt auch die Reise der Seele – bereichert durch Erfahrung und Bewusstheit – zurück in die göttliche Einheit, aus der ihr Leben entsprang, um dort zu verweilen, oder aber einen neuen Zyklus zu beginnen. Sei von nun an wie das Wasser und beende das Leiden.

Augenblick der Entscheidung

Im Leben gelangt man immer wieder an gewisse Punkte, wo es gilt eine klare Entscheidung zu treffen. Oft tun wir dies nur halbherzig, rudern hin und her, sind demotiviert, werden wieder schwach etc.

Da gibt es Menschen, die an jedem Neujahrstag das Rauchen aufgeben, oder sogenannte "On/Off-Beziehungen" pflegen, wo man quartalsmäßig miteinander "Schluss macht", um sich erneut aufeinander einzulassen.

Vor einer Entscheidung stehst du tatsächlich an einem Scheideweg, wo du entweder auf dem alten Gleis weiterfährst, oder in ein anderes abzweigst, auf dessen Weg sich ganz andere Landschaften (Erfahrungen) auftun.

Wenn du dich jetzt dafür entscheidest, das **Reality-Resonanz-Training** durchzuführen, dann tue es bitte von ganzem Herzen, mit Begeisterung und Vorfreude. Gib dir selbst das heilige Versprechen, dich durch nichts und niemand mehr von deinem Weg abbringen zu lassen. Kaum etwas lähmt die schöpferischen Energien so sehr, wie ständige Wankelmütigkeit und mangelnde Motivation. Heute voller Esprit und morgen nur noch ein Schatten unserer selbst.

Wenn du die Wahl *für* ein Neues Denken, *für* eine neues, erfüllteres Leben triffst und beharrlich dabei bleibst, ich sage dir, du wirst schon sehr bald eine deutliche positive Veränderung in dir und um dich herum bemerken.

Dieser Kurs lebt von der Praxis, nicht von der Theorie, wie du bereits weißt. Dir mag alles einleuchten und verständlich sein, was hier beschrieben wird, du wirst erst dann vom Spielball zum Gestalter, wenn es zur Anwendung kommt. Dann aber bist du nicht mehr aufzuhalten!

(...)

– Der 7-Phasen-Prozess – Manifestieren mit System

An dieser Stelle möchte ich dir ein wahrhaftiges Juwel, gewissermaßen das Herzstück des Kurses, an die Hand geben. Einen Prozess, mit dem du wirklich *jedliches* Problem bearbeiten und einer konstruktiven Lösung zuführen kannst. Er ist ein vielfach erprobtes, ausgeklügeltes Instrument und ein unverzichtbarer Teil des Reality-Resonanz-Trainings.

In den folgenden 7 Schritten ist in komprimierter Form alles enthalten, was du brauchst, um in eine parallele Realität, in eine glücklichere Version deines Selbst einzutreten. Du wirst in der Lage sein, dich von Ängsten, Zwängen und negativen Emotionen zu befreien, dein höchstes Potential zu entfalten und somit auch dein äußeres Leben zunehmend erfreulich zu gestalten. Es ist ein in sich komplettes System, dem nichts hinzugefügt werden muss. Ist der 21-Tage-Kurs eher allgemein gehalten, um dein Schwingungsniveau generell zu erhöhen und wichtige Seelenqualitäten zu entwickeln, so kannst du mit diesem Instrument ganz spezifische Themen und Problematiken bearbeiten, sie lösen und gewinnbringend verändern. Arbeite so oft wie möglich damit und du wirst viele Glücksmomente damit erleben!

Ich habe die einzelnen Phasen weiter unten sehr ausführlich beschrieben, um aufkommende Fragen möglichst gleich vorwegzunehmen. Lass dich von der Menge des Textes nicht beeindrucken, – der Ablauf ist im Grunde sehr einfach. Wenn du nämlich wiederholt damit arbeitest, geht schon bald alles fließend ineinander über und braucht nicht viel Zeit. Es handelt sich dann um keine komplizierte Übung mehr, sondern wird zu einem natürlichen Prozess geistiger Abfolgen, bei denen du nicht mehr über einzelne Schritte nachzudenken brauchst.

(...)