



GEHEIMTIPP:

Schöpferisches Nevillisieren

BASIEREND AUF DEM GESETZ DER ANNAHME
NACH NEVILLE GODDARD

So wird Erfolg
berechenbar

LOUISE BERLAY

mit einem Geleitwort von Louises Sohn Neville

Geheimtipp

Schöpferisches Nevillisieren

So wird Erfolg berechenbar

Verfasserin:

Louise Berlay

Mit einem Geleitwort von

Neville Marc Berle

© **Copyright der Originalausgabe 2017**

Neville Berle

© **Copyright der deutschen Ausgabe 2019**

I-Bux.Com

Übertragung aus dem Amerikanischen und Bearbeitung:

Benno Schmid-Wilhelm

Originaltitel:

The Magic of the Mind

Herausgeber:

i-bux.com

service@i-bux.com

Verlag:

trédition GmbH

Halenreihe 40 - 44

D-22359 Hamburg

ISBN:

Paperback: 978-3-7482-3397-8

Hardcover: 978-3-7482-3398-5

E-Book: 978-3-7482-3399-2

Inhalt

Was ist „Nevillisieren“? Eine Erläuterung von i-bux.com	vi
Zum Geleit - Eine Einführung vom Sohn der Verfasserin	xi
Kapitel 1 Der Schöpfungsvorgang	14
Kapitel 2 Das Unterbewusstsein	23
Kapitel 3 Sportsgeist	28
Kapitel 4 Ursache und Wirkung	32
Kapitel 5 Geld aus heiterem Himmel	39
Kapitel 6 Der Mensch, ein geborener Schöpfer	45
Kapitel 7 Die Ergonomie von Cavett Robert	47
Kapitel 8 Fiktion	51
Kapitel 9 Herzensangelegenheiten	53
Kapitel 10 Glaubenssätze und Annahme	64

Kapitel 11 Unbewusste Einflüsse	66
Kapitel 12 Die Macht der Worte	70
Kapitel 13 Traditionelle Geschlechterrollen	72
Kapitel 14 Gegensatzpaare	76
Kapitel 15 Partnerschaft und der schöpferische Vorgang	80
Kapitel 16 Verstand und Vernunft	94
Kapitel 17 Der Hochschulstudent	97
Kapitel 18 Ein Abendessen für zwölf Personen	101
Kapitel 19 Eine mentale Vorgabe	105
Kapitel 20 Die Fakten revidieren	107
Kapitel 21 Gesundheit	109
Kapitel 22 Das weiße Haus	113
Kapitel 23 Ein flammendes Herz	117

Kapitel 24 Kehrtwende	120
Kapitel 25 Ruhm und Ehre	124
Kapitel 26 Wunsch und Selbstbild	126
Kapitel 27 Ideen	130
Kapitel 28 Finanzen	132
Kapitel 29 Bewusstsein und Verstand	134
Kapitel 30 „Ich stelle mir meine Klasse vor“	139
Kapitel 31 Luftschlösser	143
Kapitel 32 Das Schicksal	148
Kapitel 33 Glück und Pech	150
Kapitel 34 Gut und böse	152
Kapitel 35 Big Ben	154
Kapitel 36 Das Gebet	157

Kapitel 37 Die Quelle des Wissens	159
Kapitel 38 Kameradschaft	163
Kapitel 39 Der Mensch, eine strukturierte Hierarchie	167
Kapitel 40 Wunder	171
Kapitel 41 Raumzeit	175
Kapitel 42 Die Vergangenheit revidieren	180
Kapitel 43 Eine unerschöpfliche Quelle	185
Kapitel 44 Lösungen	188
Kapitel 45 Wissen und Weisheit	191
Kapitel 46 Schicksalswege	195
Kapitel 47 Das Pariser Projekt	199
Kapitel 48 An der Côte d'Azur	203

Kapitel 49	207
Eine Liebesgeschichte	
Kapitel 50	214
Der schöpferische Prozess im Überblick	
Arbeitsblatt und Bonus	217

Was ist „Nevillisieren“?

„Nevillisieren“ ist ein Kunstwort, abgeleitet vom Vornamen des spirituellen Lehrers Neville Lancelot Goddard (1905 bis 1972). Auch der Sohn der Verfasserin des vorliegenden Buches wurde nach diesem Lehrer benannt, und in der Tat betrachtete Neville Goddard Neville Berle als seinen Ziehsohn.

Mit „Nevillisieren“ bezeichnen wir eine besondere Variante der Visualisierung. Bei der Visualisierung geht es darum, von den angestrebten Zuständen geistige Vorstellungsbilder aufzubauen. Der Begriff „Visualisierung“ ist jedoch insofern nicht ganz korrekt, als es keineswegs nur um visuelle innere Bilder geht, sondern nach Möglichkeit sämtliche Sinnesorgane – vor allem auch das Hören – mit einbezogen werden sollten. Wenn wir uns regelmäßig, zuversichtlich und völlig selbstverständlich so in diese Vorstellungsbilder hineinfühlen, als wären diese bereits verwirklicht, werden wir die reale Umsetzung erleben.

Bei der Visualisierung werden viele Fehler begangen. Um Visualisierungstechniken wirksam zu nutzen, sind nach den Lehren Neville Goddards einige spezifische Dinge zu beachten.

Nehmen wir als Beispiel, dass Sie sich ein bestimmtes Auto wünschen:

Falsch wäre es in diesem Fall, sich selbst zusammen mit diesem Traumauto zu visualisieren oder sich vorzustellen, dass dieses Auto vor Ihrem Haus steht. Sie betrachten sich und das Auto also von außen.

Die richtige Vorgehensweise ist, dass Sie sich „durch Ihre Augen“ betrachten. Sie würden also nicht Ihr Gesicht sehen. Sie würden auch nicht Ihren gesamten Körper sehen.

Wenn Sie bereits Besitzerin oder Besitzer dieses Autos wären, würden Sie lediglich Ihre Hände, Arme oder Füße sehen.

Sie fühlen sich also in ein möglichst wirklichkeitsgetreues Szenario hinein! Das ist ein wesentlicher Aspekt der „Nevillisierung“ – übrigens ein Begriff, der von der Autorin im Original nicht verwendet wurde, auch wenn er in der Übersetzung gebraucht wurde. Wenn in diesem Buch von „Visualisierung“, „Imaginationsübung“ oder „Vorstellungsübung“ oder „Meditation“ die Rede ist, ist aber immer diese spezifische Variante gemeint.

- Wie würden Sie sich fühlen, wenn Sie dieses Auto bereits besäßen?
- Wie fühlt sich das Leder an?
- Das Lenkrad?
- Die Gangschaltung?
- Welches Geräusch macht der Motor?
- Der Wind?
- Wie riecht Ihr neuer Wagen?

Bringen Sie möglichst viele Sinne ein!

Damit haben wir bereits zwei wesentliche Aspekte der „Nevillisierung“:

- » Sie betrachten sich nicht von außen, sondern bringen sich so in das Vorstellungsbild ein, wie Sie sich auch sehen würden, wenn Ihr Wunsch bereits erfüllt ist.
- » Sie gestalten das innere Erlebnis so wirklichkeitsgetreu, als wäre es jetzt bereit so.

Neville Goddard geht jedoch noch einen Schritt weiter. Er lehrte, dass wir uns nicht den Wunsch selbst vorstellen sollten, sondern ein Ereignis, welches höchstwahrscheinlich *nach* der Erfüllung dieses Wunsches eintreten wird.

In unserem Beispiel könnte dies sein, dass Sie sich mit Freunden treffen, nachdem Sie Ihr Wunschauto bereits Ihr eigen nennen.

- Wie würden sich Ihre Freunde über Ihre Errungenschaft äußern?
- Würden sie Sie beglückwünschen?
- Mit welchen Worten würden sie das tun?

Gestalten Sie auch diese Szene wieder so plastisch und real wie möglich.

Die Szene braucht keineswegs lange zu dauern; auch wenn die Autorin zweimal am Tag fünfzehn bis dreißig Minuten empfiehlt, ist diese Vorgabe nicht in Stein gemeißelt; wenige Sekunden könnten bereits ausreichen, zum Beispiel: „*Einen Superschlitten hast du da!*“.

- Wie würden Sie sich jetzt fühlen?

Wichtig ist, dass Sie dauerhaft selbst innerlich davon überzeugt sind, dass sich diese Szene – und die entsprechenden Gefühle und Wahrnehmungen – **jetzt** zuträgt. Diese innere Gewissheit muss stabil sein, und darf nicht abflauen.

Wie Louise Berlay ebenfalls betont, sind diese Übungen regelmäßig – und nach Möglichkeit auch immer um dieselbe Tageszeit – durchzuführen.

„*Das Vorgestellte wird Realität*“, war eine der Kernaussagen Neville Goddards.

Verzetteln Sie sich nicht in vielen Einzelszenen. Verdichten Sie die möglichen Szenarien zu einer einzigen Miniszene.

Das könnte zum Beispiel ein gemeinsames Essen mit Ihren besten Freunden sein, bei dem Sie den Erwerb Ihres Traumwagens feiern.

Rufen Sie sich die Gesichter dieser Freunde ins Gedächtnis, und wie sie zusammen mit Ihnen von diesem Auto begeistert sind.

- Wären Sie jetzt stolz?
- froh?
- erleichtert?
- dankbar?

Das Fühlen ist es, welches Ihr Wunschbild ins Unterbewusstsein versenkt.

Neville Goddard lehrte das „Gesetz der Annahme“ – um welches es im vorliegenden Buch geht – und verlagerte seine Vorträge in seinen letzten Lebensjahren schwerpunktmäßig auf seine mystischen Erfahrungen, welche er „die Verheißung“ nannte.

Das „Gesetz der Annahme“ ist nicht identisch mit dem „Gesetz der Anziehung“. Wenn das Gesetz der Anziehung das „kleine Einmaleins der Wunscherfüllung“ ist, dann könnten wir das „Gesetz der Annahme“ als das „große Einmaleins der Wunscherfüllung“ bezeichnen.

Wenn das Adjektiv „schöpferisch“ beziehungsweise das Verb „erschaffen“ in diesem Buch - und sogar im Titel - gebraucht werden, dann nicht im Sinne eines Neuerzeugens, sondern des Auswählens, Sichtbarmachens und Einforderns von etwas bereits Bestehendem, denn wir Menschen können gar nichts „erschaffen“. Wir können nur etwas, das auf der unsichtbaren vierdimensionalen Ebene bereits vorhanden ist, in der dreidimensionalen Dimension Gestalt annehmen lassen: wir manifestieren es. Deshalb geht es vorrangig ums „Sein“. Tun und Haben kommen erst danach.

Beim „Gesetz der Annahme“ ist das Sein („Ich bin“) die Ursache. Es wird nichts „angezogen“. „Anziehen“ könnten wir nur etwas von anderen Geschaffenes.

Eine grundlegende Voraussetzung für die wirksame Anwendung des „Gesetzes der Annahme“ ist somit die Erkenntnis unserer wahren Identität. Im Gegensatz zum „Gesetz der Anziehung“ geht es vom höheren Selbst, nicht vom Ego (niedrigen Selbst) aus.

Ein weiterer Unterschied zwischen diesen beiden Gesetzen ist, dass wir beim „Gesetz der Annahme“ unabhängig vom äußeren Anschein aus dem Gefühl und aus der inneren Gewissheit der bereits eingetroffenen Wunscherfüllung leben, während das „Gesetz der Anziehung“ mehr das Denken und Erbitten betont, und etwas „erbittet“.

An der „Verheißung“ war Louise Berlay offenbar nicht interessiert. Ihre wesentliche Berührung mit diesem Aspekt schien ihre Erfahrungen nach dem Tode ihres Sohnes Larry gewesen zu sein.

Ihr ging es um die Erfüllung der irdischen Wünsche. Darin war sie zweifelsohne sehr erfolgreich. Sie besaß Gebäude in Manhattan und Paris in bester Lage, und war als Geschäftsfrau international tätig, obwohl sie ohne einen Cent anfang.

Es obliegt uns nicht, dies zu bewerten, oder Ihnen „vorzuschreiben“, wofür Sie sich zu interessieren haben.

Diese kurze Einführung verfolgt lediglich den Zweck, Ihnen aufzuzeigen, was Sie in diesem Buch erwartet.

Alles Gute wünscht Ihnen

I-Bux.Com

Wissen, das Ihr Leben gestaltet

Zum Geleit

Eine Einführung vom Sohn der Verfasserin

Wie meine Mutter zu sagen pflegte, gilt der Prophet nirgends weniger als in seinem Vaterland. Wenn ich mir meine eigenen Gefühle über meine Mutter als Heranwachsender und Jugendlicher ins Gedächtnis rufe, muss ich ihr Recht geben. Heute, als Fünfundsechzigjähriger, sehe ich sie nicht mehr als Prophetin, sondern als durch und durch menschliche, tapfere und tatkräftige Frau, welche die Anforderungen des Familienlebens, des Haushalts und einer tiefen spirituellen Berufung unter einen Hut zu bringen versuchte.

Erzählungen zufolge, welche ich von den Anfangsjahren meiner Mutter in Erinnerung habe, war diese Berufung bereits lange unterschwellig vorhanden, bevor sie ihr bewusst wurde. Später fand dieser innere Auftrag seinen Ausdruck in einer engen Freundschaft mit dem hervorragenden spirituellen Lehrer Neville Goddard, und einem langjährigen Studium bei ihm. Seine Vorträge und Bücher halfen ihr bei dem, was sie ihre „Hausaufgaben“ nannte: die regelmäßige Einübung eines zielgerichteten, freudigen Hineinträumens in wünschenswerte Ereignisse, wie sie in diesem Buch beschrieben werden. Dieses Hineinfühlen in einem Dämmerzustand war es, was zur Erfüllung einer langen Reihe von Lebenszielen führte.

Ihre Anfangsjahre waren sehr bescheiden. Das Licht der Welt erblickte sie während der Weltwirtschaftskrise auf einer Farm in Oklahoma, verließ diese ländliche Gegend aber bereits in jungen Jahren, und zog als etwa Zwanzigjährige mit ihrer Schwester Gerry nach Tuscon, Arizona. Dort lernte sie, schwere Erdbewegungsmaschinen zu bedienen. Zusammen mit ihrem Ehemann betrieb sie später eine Trapezbar in einem großen Lagerhaus, wo sie Schaukel- und Flugmanöver vollführte.

Noch später machte sie den Pilotenschein, und im Vorfeld des Krieges wurde sie eine der ersten Frauen in Arizona, welche Teile für Kampfflugzeuge zusammenschweißte.

Von der Zeit meiner Mutter als Schweißerin erfuhrt ist erst Monate nach ihrem Tod. Meine Tante Gerry hatte mir ein paar spröde Seiten aus einer Ausgabe der Publikumszeitschrift „Look“ aus dem Jahre 1942 zugesandt. Der Aufmacher enthielt einen Betrag, der eine Mischung aus menschlich interessanten Fakten und aus Kriegspropaganda war, und ein Foto meiner Mutter mit Schweißerhelm auf dem Kopf und angezündeter Lötlampe in der Hand zeigte. Weitere Aufnahmen zeigten sie im Badeanzug, wie sie mit einem Hündchen herumscherzte, wieder andere mit einem Akkordeon oder in der Badewanne unter blubbernden Seifenblasen.

Warum hatte sie davon nie etwas erzählt? Ich vermute, dass sie sich mit dieser Episode in ihrem Leben nicht mehr identifizierte, und mit dieser Seite ihres Wesens nichts mehr zu tun haben wollte.

Ein oder zwei Mal deutete sie die Unruhe in ihrer ersten Ehe und auch in ihrer Arbeit an. Sie sehnte sich nach mehr Tiefgang und Sinn. Sie sprach traurig davon, wie sie ihren Ehemann um die Scheidung bat, wie weh es ihm getan hatte, und wie er schließlich einwilligte.

Zusammen mit Gerry siedelte sie dann nach Los Angeles über, nahm eine Stelle als Bankkassiererin an, und nahm alsbald ihre Studien bei Neville Goddard auf. Kurz darauf lernte sie einen Kunsthändler kennen, der sie als Assistentin einstellte. Ihre Schönheit kam ihr sicherlich auch zugute und half ihr, manche Türen zu öffnen.

Anfang der Sechzigerjahre, als mein Bruder und ich noch Teenager waren, wurde ihr ein Buch mit Buddhistischem Gedankengut geschenkt.

Es dauerte nicht lange, und sie wurde in der Nähe unseres Hauses in Manhattan zu einem regelmäßigen Gast in einem Buddhistischen Zentrum. Dies führte zu längeren Meditationstreffen, und schließlich zu der in diesem Buch beschriebenen mystischen Erfahrung.

Ihre neugewonnenen Einsichten kombinierte sie mit der Methode der zielgeführten Imagination, und baute sie in wöchentliche Unterweisungen ein, welche sie von da an gab. Danach verfasste sie das vorliegende Buch.

Möge es Ihnen gute Dienste erweisen! Ich wünsche mir, dass Sie von den Möglichkeiten der schöpferischen Visualisierung zum Wohle aller Beteiligten Gebrauch machen, und dass dieses Buch Ihr Verbündeter bei der Entdeckung des Geistes und der Liebe sein wird!

- Neville Berle

August 2017

Kapitel 1

Der Schöpfungsvorgang

Darf ich Sie einladen, sich mit mir auf eine Reise zu begeben? Auf dieser Reise werden wir gemeinsam den Schöpfungsvorgang unseres Unterbewusstseins erforschen.

Die Prinzipien und Abläufe der Schöpfung offenbaren sich uns in den Feinheiten der universellen Gesetzmäßigkeiten. Als mannigfache Ausdrucksformen einer einzigen Realität sind wir Menschen in einen unendlichen Ozean dynamischer Energie eingebettet, der auf unsere Anweisungen wartet. Ergibt sich daraus nicht, dass unsere erste Priorität - nach dem Überleben - darin bestehen sollte, den Gesetzmäßigkeiten, die unser Leben bestimmen, auf den Grund zu gehen? Dieses Studium beginnen wir am besten bei unserem Unterbewusstsein.

Die Kenntnis dieser Gesetzmäßigkeiten und Prozesse ist nichts Neues. Seit alters her waren sie einer kleinen Gruppe von Menschen immer schon bekannt. Schon vor Jahrtausenden verschafften die Weisesten auf diesem Planeten ihrer kleinen Gefolgschaft Einblicke in Zusammenhänge, welche unsere moderne Wissenschaft erst in neuester Zeit entdeckt hat, nämlich, dass der Schöpfungsvorgang durch unsere Glaubenssätze, unsere Annahmen und unsere Selbstidentifikation in Gang gebracht wird. Eine große Rolle spielt dabei auch unsere Vorstellungskraft in ihren diversen Formen, wie Fantasie und Tagträume.

Shakespeare brachte dies wie folgt zum Ausdruck: *„Und wie die schwang're Fantasie Gebilde von unbekanntem Dingen ausgebiert, gestaltet sie des Dichters Kiel“*. Er wusste, dass sämtliche Formen und Dinge über diesen natürlichen und magischen Vorgang, dessen er sich so ausgiebig bediente - über die Vorstellungskraft - ins Dasein gebracht werden.

*„Alles, was ihr ersehnt, glaubt nur, dass ihr es **empfangen habt**, und es wird euch zuteil!“* lesen wir bei Markus 11,24.

Ein altertümlicher Chinese, dessen Name uns nicht überliefert ist, wird mit den Worten zitiert: *„Begebe dich in deinen Träumen in das Ersehnte!“* Und sein bekannter Landsmann Laotse brachte diese Weisheit mit folgenden Worten auf den Punkt: *„Der beste Weg zum Tun ist zu sein!“*

Dies bedeutet, dass wir unsere Ziele im Leben festlegen sollten, um uns dann in unserer Vorstellung so in sie hineinzufühlen, als ob sie bereits verwirklicht wären; das Ergebnis wird sich dann in unserer realen Erlebniswelt zeigen.

Unabhängig davon, ob es sich um ein einziges Ziel oder um mehrere handelt, wird uns empfohlen, das Erreichthaben jetzt bereits, in der Gegenwart, als real zu empfinden.

Dr. Carl Gustav Jung, der bekannte Schweizer Psychiater, erklärte einmal: *„Ohne Fantasiereisen ist noch nie etwas erschaffen worden.“*

Wenngleich der Modus Operandi des Schöpfungsvorgangs bereits seit langem bekannt ist, besaßen nur einige wenige Eingeweihte dieses Wissen. Etwa fünfhundert Jahre vor Christus lehrte Buddha: *„Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.“* Der englische Schriftsteller William Henley schrieb 1875 in seinem Gedicht „Invictus“ („Unbezwungen“): *„Ich bin der Meister meines Schicksals, der Kapitän meiner Seele.“*

Meisterschaft bedarf jedoch des Wissens um den Vorgang. Auch wenn es uns nur selten bewusst ist, bringen wir alle Voraussetzungen bereits mit, um Meister unserer Lebensführung und unseres Schicksals zu werden.

Überlegen Sie deshalb Folgendes:

- Was würde Ihr Leben am meisten bereichern?
- Was würde Sie glücklich machen und allen Menschen, die davon betroffen sind, am meisten helfen?

Falls dieses Ziel in Harmonie mit der natürlichen Lebensordnung steht, und falls es Ihr Wunsch ist, es zu erreichen, wird Ihnen das vorliegende Buch den Weg aufzeigen.

Begeben wir uns nun gemeinsam auf diesen magischen Weg, der in drei Etappen untergliedert ist:

1. Die **Idee** (die Zielfestlegung)
2. Die **Annahme** und
3. Die **Vorwegnahme** in der geistigen Vorstellung.

Die geistigen Gesetze sind ebenso präzise und zuverlässig, wie die Prinzipien der Mathematik oder der Schwerkraft. Allerdings müssen *sämtliche* Aspekte dieser Gesetze beachtet werden. Nur dann ist die Erfüllung des Wunsches gewährleistet.

Wie von den Weisesten gelehrt, ist der **Glaube** der größte Auslöser des Schöpfungsvorgangs. Doch stellt sich der Glaube nicht von selbst ein; er „fällt uns nicht in den Schoß“. Der Glaube muss wachsen, und sich aus den „Wurzeln der Annahme“ heraus entwickeln.

Wie kommen wir nun zu dieser Glaubensfähigkeit?

Diese erreichen wir auf dem Wege der **Wiederholung**. Wir üben die angestrebten Ergebnisse und Folgen unseres Wunsches immer wieder so ein, als ob wir sie jetzt bereits erleben würden!

- » Verhalten Sie sich in Ihrer Vorstellung genau so, wie Sie sich verhalten würden, wenn Ihr Wunsch bereits erfüllt wäre!
- » Bringen Sie die Freude ein, welche Sie empfinden würden, wenn Sie im Hier und Jetzt bereits das erleben würden, was Sie sich wünschen!

Indem Sie dieses Energiemuster, diese geistige Vorlage, Tag für Tag aufrechterhalten, wird es immer stärker mit Energie versorgt, und wird zu einer tief eingepprägten unterbewussten Gewohnheit. Dann kommt der Zeitpunkt, an dem diese Vorlage vom gegenstandslosen Vorstellungsbild zur gegenständlichen Realität hinausprojiziert wird. Durch diese tägliche Wiederholung werden wir mit den Folgeerscheinungen so vertraut, dass wir sie glauben können.

Die bereits genannte biblische Passage *„Alles, was ihr ersehnt, glaubt nur, dass ihr es **empfangen habt**, und es wird euch zuteil!“* beinhaltet auch, dass wir dann, wenn wir davon ausgehen, dass wir es bereits empfangen haben, ganz selbstverständlich so denken und uns so verhalten, als wäre es bereits so. Wir verhalten uns dann im Einklang mit unserem Glauben.

Sobald wir dies einmal verstanden haben, können wir nicht mehr bittend um etwas beten, sondern durchleben im Voraus in der geistigen Stille die natürlichen Auswirkungen des Gewünschten.

Auch wenn uns unsere Sinne etwas anderes vortäuschen, findet die Schöpfung niemals im Außen statt. Schöpfung findet immer ausgehend vom Subjektiven zum Objektiven hin statt. Selbst das größte Gebäude wurde zunächst im Geist erschaffen. Was wir dann beobachten, ist lediglich der Ausläufer; eine andere Abfolge gibt es nicht: Die Schöpfung ist die subjektive Ursache, das Endprodukt ist die objektive Auswirkung.

Ein Spaßvogel hat einmal gesagt, es gäbe drei Arten von Menschen: Solche, die dafür sorgen, dass etwas geschieht; jene, die zuschauen, wie etwas geschieht und die anderen, welche keine Ahnung haben, was geschehen ist.

Im Grunde fallen wir alle in die erste Gruppe, jedoch mit einem wichtigen Unterschied: Wir selbst haben für unsere derzeitigen Umstände - auch wenn sie uns nicht immer passen - gesorgt, doch das Leben erfüllt nicht unsere Wünsche - es erfüllt unsere vorherrschenden Denkmuster.

Überlegen Sie deshalb bitte:

Fehlt in Ihrem Leben etwas Wichtiges?

Sollte etwas in Ordnung gebracht werden?

Welche Lebensbereiche sind unbefriedigend?

Der Bereich der zwischenmenschlichen Beziehungen?

Der Beruf?

Oder etwas anderes?

Auch wenn Sie nicht wissen, was Sie wollen, können Sie durch „disziplinierte Stille“ den Weg finden, der zu Ihnen passt. Üben Sie eine Szene ein, bei der Sie sich über Ihren idealen Beruf freuen, in dem Sie einen sinnvollen Beitrag leisten, und führen Sie in Ihrer Vorstellungswelt entsprechende Unterhaltungen.

Ihr Unterbewusstsein wird dann diese bewussten Vorgaben nicht nur umsetzen, sondern sogar noch vervollkommen. Gehen Sie immer davon aus, dass alles „auf vollkommene Art und Weise“ geschieht!

Gestatten Sie mir, dass ich Ihnen von meinen eigenen insgeheimen Sehnsüchten erzähle, und wie der Schöpfungsvorgang hierbei wirkte:

Ich war an bildenden Künsten interessiert. Das war der Bereich, in dem ich beruflich tätig sein wollte.

Ich wollte auf den größten Schiffen und in den bequemsten Flugzeugen ausgiebig reisen, schöne Städte besuchen und die Weltwunder bestaunen.

Ich wollte weltbekannte Museen besuchen, und die Originale künstlerischer Meisterwerke sehen.

Doch irgendetwas schien zu fehlen. Da ich nicht genau wusste, was es war, nannte ich es mein „undefiniertes Wunder“. Über die Gesetzmäßigkeiten des Geistes wusste ich damals noch nichts, und so blieb es beim Wünschen und Hoffen. Meine Wünsche blieben unerfüllt.

Schließlich suchte ich dann doch nach den Gründen, und lernte, dass Wünschen und Hoffen keine Chance auf Erfüllung bringen.

Als ich dann vom geistigen Schöpfungsvorgang erfuhr, übte ich Abend für Abend neue geistige Gewohnheiten ein. In meiner Vorstellung arbeitete ich gerne und effizient im Bereich der bildenden Künste. Innerlich tat ich alles, von dem ich annahm, dass ich es auch in der Praxis in diesem beruflichen Bereich tun würde.

Ich malte mir aus, dass mein Zimmer eine stattliche Privatkabine auf einem Schiff sei, auf dem ich weite Reisen unternahm. Ich schnupperte die Meeresluft und roch das Salz, sah die Möwen kreisen und hörte ihre Schreie. Vor meinem geistigen Auge sah ich liebenswerte Menschen, ich speiste mit ihnen zu Abend, schlenderte mit den Schiffsoffizieren an Deck umher, und tanzte die Nächte durch, während das Schiff den Atlantik durchfurchte.

In Europa war ich begeistert von den Museen, und genoss die zahlreichen gesellschaftlichen Zusammenkünfte. Und jede meiner Geistesübungen schloss ich mit einer stillen Feier ab, bei der ich mein undefiniertes Wunder hochleben ließ.

Dies tat ich so plastisch und glücklich - wobei ich sämtliche Sinneseindrücke des realen Erlebens einbrachte -, dass ich nach nur dreiwöchigem konsequentem Üben, und ohne dass ich irgendjemandem gegenüber ein Wort verloren hatte, aus heiterem Himmel eine Stelle im Bereich der bildenden Künste angeboten erhielt.

Dort arbeitete ich mit einer Sammlung von Renaissance-Meistern, einschließlich Rembrandt und Leonardo da Vinci.

Eines Tages teilte mir mein Arbeitgeber dann mit, dass sich im Bereich der großen Gemälde etwas Wichtiges anbahne, und er mich fünf Wochen lang in Europa brauche. Alle Spesen würden übernommen.

Man stelle sich meine Freude vor! Bald befand ich mich in einer stattlichen Privatkabine, reiste Erster Klasse, und für die Hin- und Rückfahrt waren sämtliche Spesen bezahlt. Alles war wunderbar!

Der Speiseraumkellner platzierte mich - nichts von meinen Imaginationsübungen ahnend - am Tisch mit drei charmannten Herren. Zwei von ihnen waren bedeutende Kunsthändler aus New York, der dritte war ein italienischer Filmregisseur, der sich auf seiner Rückreise von Hollywood befand. Zwei der Schiffsoffiziere, in schmucke weiße Uniformen gekleidet, promenierten mit mir an Deck, und wussten natürlich nichts davon, dass sie das bereits in meinen Tagträumen getan hatten. Einer von ihnen zeigte mir das Schiff, wir zwängten uns auf schmalen Leitern sogar in den Laderaum hinunter, und ich konnte die riesigen Motoren dieses majestätischen Schiffes bewundern. Er wies mich darauf hin, dass ich „Schiff“ sagen sollte, nicht „Boot“, und er übte sogar die Kehrtwendung auf Matrosenart mit mir ein. Alles machte riesigen Spaß, und spätabends hatte ich mehrere galante Tanzpartner auf unserer Fahrt über den Atlantik.

Als ich an einem Abend in Paris ankam, wurde ich in einem der berühmtesten Pariser Restaurants mit köstlichen Speisen und Wein willkommen geheißen, und mit jedem Speisegang schienen die Feinschmeckereien exquisiter zu werden.

Am nächsten Tag wurde ich zu einem Privatessen für vierzehn Personen eingeladen.

Da mein Magen wohl ahnte, dass es wieder in eine schwelgerische Angelegenheit ausarten würde, widersetzte er sich, und ich versuchte abzulehnen, doch mein Gastgeber wollte davon nichts wissen. Also willigte ich schließlich ein.

Die Lehre daraus ist, dass wir, nachdem wir eine geistige Vorlage so lange eingeübt haben, dass sie fest verankert und mit viel Energie versorgt ist, die gegenständliche Umsetzung erleben werden, es sei denn, wir ändern diese Szene rechtzeitig geistig wieder ab.

In meinen Imaginationenübungen hatte ich meinem Unterbewusstsein einige „undefinierte Wunder“ fest eingeprägt, und war davon ausgegangen, dass sie über meine fünfwöchige Reise hinweg bereits eingetroffen seien.

In getreulicher Erfüllung der zuverlässigen Gesetze von Ursache und Wirkung fand mein Unterbewusstsein Mittel und Wege, um diese Wunder zu verwirklichen. Und so konnte ich nicht anders, als sogar gegen meinen Willen an einem Essen teilzunehmen, wo das Wunder dann stattfand. Doch hierzu später mehr.

Zu den zahlreichen Freuden gehörten die Sehenswürdigkeiten von Paris, London und Rom, und die märchenhafte Städte Venedig und Marseille sowie die Insel Capri. Ich durchstreifte die weltbekannten Museen, und erfreute mich an den vielen Kunstwerken.

Ich versichere Ihnen, dass jede Einzelheit, in welche ich mich „in der Welt der Ursachen“ bereits voller Vorfreude hineingefühlt hatte, „in der Welt der Wirkungen“ realisiert wurde.

Spätere Tagträume führten mich auf etwa fünfzig Luxusreisen nach Fernost und in den Mittelwesten. Dazu kamen noch einige weitere wichtige Ereignisse: eine ideale Ehe, unser prächtiger Sohn Neville und ein erfülltes gemeinsames Leben.

In der Tat: Das Leben ist ein Spiegel unseres Geistes, und unsere vorherrschenden Gedanken sind die Keimlinge der Zukunft.

„Wir leben so, wie wir träumen.“

Joseph Conrad

(1857 - 1924)

Polnisch-britischer Schriftsteller

Kapitel 2

Das Unterbewusstsein

*„Das Leben eines Menschen ist das,
was seine Gedanken daraus machen.“*

Mark Aurel
(121 - 180)

Römischer Kaiser

Eines der größten Rätsel, das uns unsere geistigen Fähigkeiten aufgeben, hat mit dem Unterbewusstsein zu tun. Da unser Tagesbewusstsein nach außen gerichtet ist, hat es von dem unterhalb der Schwelle seines Horizonts auf es einwirkenden Gegenstück keine Wahrnehmung. Im Verbund bilden Tages- und Unterbewusstsein eine einzige Ressource: Das Gesamtbewusstsein.

Die moderne Wissenschaft entdeckt nach und nach die Geheimnisse, welche den Weisen dieser Welt immer schon bekannt waren. Diese Weisen kamen über „unmittelbares Wissen“ zu ihren Erkenntnissen.

Es ist Ehrfurcht gebietend, dass diese schwer definierbare Instanz unsere gesamten Erlebnisse aufzeichnet. Es gibt unzählige belegte Beispiele von Menschen, die - aufgrund von Unfällen, einem Beinahe-Ertrinken, infolge von chirurgischen Eingriffen oder durch ähnliche Umstände - unerwarteterweise mit ihrem bevorstehenden Ableben konfrontiert waren, sich aber wieder erholten, danach berichteten, dass sie ihr gesamtes Leben - und die entsprechenden Gefühle - an sich vorüberziehen sahen. Die traumatische Überlebenswarnung führt zur Ausschüttung kräftiger Stimulanzen in den Organismus, welche das Unterbewusstsein dann mit dem Tagesbewusstsein vereinen.

Die unzähligen „Prägungen“ in der Vergangenheit, von den harmlosesten bis zu äußerst alarmierenden, bilden durch ihr Zusammenspiel in dieser mysteriösen Lagerstätte die Ursache für unseren Charakter, unsere Stimmungen und Launen, unsere Persönlichkeit und auch für die künftige Qualität unserer Lebenserfahrungen. Für Krankheiten, Unfälle und Misserfolge anfällige Menschen sind ständig dabei, ihre unbewussten und ungesunden Selbstprogrammierungen weiterhin auszuleben.

Sri Yukteswar* schrieb: *„Du selbst hast dich unpässig gemacht. Deine Gedanken lassen dich schwach oder stark sein.“*

Ich stimme dem insoweit zu, als unsere Gedanken in dem Maße für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden, unsere Ausgeglichenheit und unseren Seelenfrieden sorgen, als wir uns im Einklang mit dem natürlichen Auf und Ab des Lebens befinden. Spiegelbildlich dazu sorgen unharmonische Gedanken für unser Leiden.

Das ist Grundwissen, das hoffentlich eines Tages in den Schulen gelehrt wird.

Man könnte mit Fug und Recht sagen, dass die Qualität unserer unbewussten Programme, welche in den riesigen Archiven unseres Unterbewusstseins abgelegt sind, auch die Qualität unseres Menschseins, sowie unserer Gegenwart und Zukunft ist.

Glücklicherweise steht uns immer die Chance offen, Meister unseres Schicksals zu werden, indem wir unsere Gedankenmuster diszipliniert neu ausrichten. Der Prozess an sich ist einfach, und in wenigen Wochen durchführbar. Hilfe von außen brauchen wir dazu nicht.

* Sri Yukteswar (1855-1936). Bengalischer Yogi und Guru

Sie brauchen niemanden von Ihren Übungen zu erzählen. **Fünfzehn bis dreißig Minuten am Tag genügen bereits, um ein konstruktives und angenehmes Vorstellungsbild aufzubauen.** Dies tun Sie so lange, bis Ihre Gedanken positiver und aufbauender Art geworden sind.

Es hätte keinen Sinn, Unerwünschtes abstellen zu wollen, denn unsere Aufmerksamkeit würde dann auch weiterhin auf die unliebsamen Umstände gelenkt, und würde sie mit Energie versorgen und dadurch aufrechterhalten. Stattdessen sollten wir wünschenswerte Gedankenmuster an ihre Stelle setzen.

Im Allgemeinen halten wir das Tagesbewusstsein, zusammen mit unserem Körper, für unsere Person. Auch wenn wir gewisse Vorstellungen von unserem Unterbewusstsein haben, sind wir uns meist nicht bewusst, dass unsere Wahrnehmung und das angelernte Wissen ein äußerst geringer Teil unseres Bewusstseins bilden. Wie auch alle anderen Aspekte unseres Seins, ist auch unser Gesamtbewusstsein etwas Mehrstufiges: Das Tagesbewusstsein ließe sich mit der sichtbaren Spitze eines Eisbergs vergleichen; der unsichtbare Großteil befindet sich jedoch unterhalb unserer Wahrnehmungsschwelle.

Ebenso wenig, wie man Automechaniker sein muss, wenn man einen Wagen steuern will, brauchen wir über das Unterbewusstsein mehr zu wissen, als das, was erfolgsentscheidend ist. Auch wenn wir seine Aufgaben normalerweise nicht im Zusammenhang mit unseren Wünschen sehen, sollten wir uns vor Augen halten, dass die Gesamtheit unserer mentalen und gefühlsmäßigen Erfahrungen ebenso unpersönlich und neutral aufgezeichnet werden, wie eine Kamera oder ein Kassettenrekorder dies tun. Das Unterbewusstsein hat gleichsam eine automatische Abspielvorrichtung, welche unabhängig von unserer Wahrnehmung funktioniert, und das, was wir gegenwärtig erleben, wurde zu einem früheren Zeitpunkt aufgezeichnet.

Die Umprogrammierung unseres Unterbewusstseins ist eine hervorragende Methode, um uns von unerwünschten Gewohnheiten freizumachen, und neue anzunehmen. Sollte es beispielsweise Ihr Wunsch sein, sich vom Rauchen zu entwöhnen, eine Spiel- oder Esssucht aufzugeben oder eine Neigung zu Impulsivkäufen abzustellen, so wären Sie schlecht beraten, diese Änderungen mit Willenskraft herbeizwingen zu wollen. Dies würde nur zu Anspannung, Stress und Unbehagen führen. Dasselbe gilt natürlich für jede Art unerwünschter Gewohnheiten, egal, ob Sie in einem bestimmten Bereich übertreiben oder untertreiben.

Alles hat seinen Preis, und in diesem Fall besteht der Preis in der Investition weniger Minuten pro Tag, um Ihr Unterbewusstsein auf etwas Erwünschtes umzuprogrammieren. Achten Sie auf Regelmäßigkeit und führen Sie Ihre „Nevilisierung“ nach Möglichkeit immer um dieselbe Zeit durch.

Es ist hilfreich, in einem Kalender oder Tagesplaner jedes Mal zu vermerken, dass Sie Ihre Übung durchgeführt haben. Dies dient als visueller Beleg für Ihre Investition, und baut Vertrauen in Ihre Disziplin auf. Zusätzlich erhält Ihre Vorhaben Energie.

Achten Sie immer auf Ihre geistige Haltung. Betrachten Sie die Erfüllung Ihres Wunsches als bereits eingetroffen, und rufen Sie vor Ihrem geistigen Auge ein Ereignis auf, welches im Anschluss an die Wunscherfüllung eintreten wird! Ihre Umprogrammierung muss beim angestrebten Endzustand beginnen! Sie müssen davon ausgehen, dass das Ergebnis bereits eine Tatsache ist! Und als Nächstes fühlen Sie sich so, wie Sie sich fühlen würden, wenn Sie dieses Ergebnis jetzt bereits erleben würden. Halten Sie dieses Gefühl über den Zeitraum der gesamten Übung im Stillen aufrecht!

Sie werden sich einen Wunsch nach dem anderen erfüllen,
und es wird auf vollkommene Art und Weise geschehen.

*Was wahrhaftig ist, was ehrbar ist,
was gerecht, was rein, was liebenswert,
was einen guten Ruf hat,
sei es eine Tugend, sei es ein Lob -
darauf sei bedacht!*

Philipper 4,8

Kapitel 3

Sportsgeist

*„Wer sich als Gewinner sieht,
kann nur gewinnen!“*

John Scott
Eishockeyspieler

Sind Sie vielleicht Golfspieler, Kegler oder Tennisfan? Betreiben Sie irgendeine Sportart aktiv? Falls Sie sich nicht des schöpferischen Prozesses bedienen, wird es jemand anders tun, was Ihrem Gegenspieler einen enormen Vorsprung verschafft. Lesen Sie deshalb bitte sehr aufmerksam, was die Klügsten über die geistigen Gesetze zu berichten wussten.

Die Erfüllung unserer Wünsche muss durch die Pforten der Vorstellungskraft eintreten. Einen anderen Eingang gibt es nicht. Wenn wir unsere sportlichen Erfolge verbessern wollen, führt an der Nutzung der geistigen Ressourcen kein Weg vorbei.

Wer sich nur auf seinen Verstand und sein begrenztes Wissen verlässt, ruckelt voran wie ein Motor, der nur auf zwei Zylindern läuft. Als Vergleich können wir auch einen Großflughafen heranziehen, auf dem die Gedanken aus allen möglichen Richtungen landen und wieder starten. Einer solchen Vielzahl von Ablenkungen ausgesetzt, ist es unmöglich, den sich ständig wechselnden Bedingungen optimal gerecht zu werden und sein Bestes zu geben.

Und doch hat ein jeder von uns Zugriff auf Fähigkeiten, die mit berechenbarer Zuverlässigkeit große Erfolge gewährleisten. Östliche Sportler, zumindest die Besten unter ihnen, haben seit Jahrhunderten eine Zeit der Stille eingelegt, in der sie sich der schöpferischen Möglichkeiten der Vorstellungskraft bedienen, um ihre Fähigkeiten nicht nur zu verbessern, sondern das Spiel zu gewinnen.

Die großen Weisen verdanken ihre Weisheit nicht etwa dem Verstand, sondern einer **disziplinierten Stille**, in der sie Zugriff auf die Gesamtheit des Wissens hatten. Als Ergebnis ihrer tiefen Einsichten in die Zusammenhänge und Ursachen der Dinge, wiesen sie ihre Anhänger in eine geistige Disziplin ein, welche darin bestand, die Aufmerksamkeit konzentriert auf das EndszENARIO der Wunscherfüllung auszurichten, und dies in der Vorstellung immer wieder durchzuexerzieren, bis sich das Vorstellungsbild dem Unterbewusstsein fest eingepägt hatte.

Die größte Antriebskraft ist der Wunsch, und die größte Umsetzungskraft geht von der gefühlvollen geistigen Vorstellung dieses Wunsches aus.

Indem wir den angestrebten Endzustand einüben, programmieren wir unser Unterbewusstsein auf die vollkommene Umsetzung dieses Wunsches, egal, wie die momentanen Umstände aussehen mögen. Das Tagesbewusstsein ist zu einer solchermaßen vollkommenen und exakten Verwirklichung nicht imstande.

Das Unterbewusstsein, welches nicht von Vernunft oder Logik abhängig ist und dazu auch gar nicht in der Lage ist, zeichnet unser Vorstellungsbild - das WunschszENARIO - mit dem Grad an Energie und Gefühl auf, mit dem wir es vorgegeben haben. Nachdem diese innere Erfahrung durch Wiederholung genügend aufgeladen und mit Energie versorgt ist, wird sie zu einer im Unterbewusstsein fest verankerten Gewohnheitsvorlage, und das Unterbewusstsein projiziert diese geistige Vorlage dann in unsere äußere Erlebniswelt hinaus. Es kann gar nicht anders.

Das ist der Ablauf und die Ursache all unserer Lebenserfahrungen, auch wenn diese Prozesse meist unbewusst vonstattengehen. Sehen wir uns nun an, wie wir diese Ursachen, die dann zu den gewünschten Wirkungen führen, bewusst setzen können.

Ihre stille Übungszeit sollte aus freudigen Variationen bestehen, welche sich um das Gewinnen des Spieles drehen. Sie werden dabei umso erfolgreicher sein, je mehr Sie zwei wesentliche Bestandteile der Erfolgsformel beachten:

1. Üben Sie im Stillen die höchste **Freude** ein, zu der Sie fähig sind.
2. Beginnen Sie beim angestrebten **Endzustand**, und gehen Sie davon aus, dass Ihr **Wunsch bereits erfüllt** ist. Sie haben das Spiel oder das Turnier bereits gewonnen! Jetzt feiern Sie Ihren Sieg!

Falls bei dieser Sportart eine Trophäe oder ein Pokal verliehen wird, berühren Sie diese Siegeszeichen mit Ihrer imaginären Hand. Spüren Sie ihr Gewicht. Fühlen Sie den Stolz.

Falls die Belohnung in einem Scheck oder Gutschein besteht, stellen Sie sich vor Ihrem inneren Auge die Aufmachung und den genauen Betrag des Belohnungsschecks vor. Spüren Sie sein Gewebe. Fühlen Sie sich in Ihre Begeisterung hinein. Schütteln Sie die Hand des Überreichers. Hören Sie den Beifall und die Hochrufe Ihrer Mannschaft und Ihrer Fans. Sehen Sie, wie in der Zeitung oder im Fernsehen darüber berichtet wird.

Durch diese subjektiv-gefühlsmäßige Einübung des Gewinns aktivieren Sie höhere Prinzipien, welche dem bloßen Wissen und Verstand weit überlegen sind. Sie nehmen jetzt eine Siegeschwingung an.

Einer der weltbesten Schachspieler, Alexander Alechin*, besiegte seine Spielgegner reihenweise, und konnte erfolgreich gegen ein Dutzend Spieler gleichzeitig antreten.

* Alexander Alechin (1892-1946). Russisch-französischer Schachspieler. Vierter Schachweltmeister. Nach ihm benannte Schacheröffnungen sind die Alechin-Verteidigung und der Aljechin-Chatard-Angriff.

Dies war ihm nicht nur dadurch möglich, dass er das königliche Spiel innerlich spielte, sondern auch, weil er die Züge regelmäßig geistig durchspielte.

Alex Morrison*, ein bekannter Golfprofi, brachte seinen Schülern bei, Golf geistig von ihren Sesseln aus zu spielen. Aufgrund dieser imaginären Spiele konnte Lew Lehr ohne vorherige Praxiserfahrung zum ersten Mal den Break Neunzig** erreichen.

*„Die Wissenschaft weiß nicht,
was sie der Vorstellungskraft verdankt“*

Ralph Waldo Emerson
(1803 - 1882)
US-amerikanischer Philosoph und Schriftsteller

* Alex J. Morrison. Golflehrer. In seinem Buch „Better Golf Without Practice“ (auf Deutsch nicht verfügbar) erklärte er, wie er Lew Lehr, der keinerlei Erfahrung mitbrachte, den Break 90 beibrachte:

Morrison ließ Lehr in einem Sessel im Wohnzimmer Platz nehmen, und forderte ihn auf, sich bestmöglich zu entspannen. Dann zeigte er ihm den richtigen Schlag, und erklärte ihm kurz, worauf es beim Golfschlag ankam. Lehr wurde angehalten, auf den „Links“ (Golfplätzen am Meer) nicht praktisch zu üben. Er solle vielmehr täglich fünf Minuten lang entspannt in seinem Sessel üben. Morrison schreibt, dass sich Lehr bereits wenige Tage danach seinem „Foursome“ (Spielform, bei der zwei Spieler als Team antreten) anschließen konnte. Der Kern von Morrisons System war: *„Man braucht ein klares Vorstellungsbild von dem, was man erreichen will“.*

** „Break 90“ ist eine Zielvorgabe beim Golf. Im obigen Fall wurden neunzig Schläge benötigt, um eine Runde von achtzehn Löchern zu spielen. Die besten Spieler kommen mit 70 Schlägen aus. Golfprofis mit einer noch besseren Schlagzahl bezeichnet man als „Scratch-Player“.