

# Der entschlüsselte Glückscodex...

Wie die Ergebnisse moderner Wissenschaften  
uralte Weisheiten bestätigen.



Suzan H. Wiegel

# Der entschlüsselte Glückscodex...

*Wie die Ergebnisse moderner Wissenschaften uralte Weisheiten bestätigen.*

## **Inhaltsverzeichnis**

1. Energie gewinnen? Warum?	03
2. Ein paar wesentliche Fragen an dich selbst!	05
3. Das Nullpunktfeld – ein Quantenmeer	08
4. Wir haben immer die Wahl	11
5. Wir erschaffen immer selbst unsere Wirklichkeit	13
6. Altes und Neues: eine Wahrheit	15
7. „Glück atmen“ – eine kleine Übung	17



## 1. Energie gewinnen? Warum?

Die Kahunas von Hawaii, Heiler und Priester in einer Person, hüten seit Jahrtausenden die Weisheit, wie wir unser irdisches Leben zu einer anhaltend freudigen, erfüllenden Erfahrung werden lassen können und fragen uns mit einem verschmitzten Lächeln: „Weißt du schon, wie leben geht?“

Kurz, klar und für jeden verständlich fassen sie ihr uraltes, gleichzeitig jetzt hoch modernes, effizientes Wissen in kurzen Sätzen zusammen:

- Genügend Lebensenergie und ein klares Bewusstsein sind das, was wir alle unbedingt benötigen, um unsere Ziele zu erreichen.
- Daraus erschaffen wir unsere Realität: Erfolg, Zufriedenheit, Harmonie, Gesundheit, Freude und natürlich auch Geld.

Natürlich beginnt alles mit dem Verständnis, was Energie ist und wie sie wirkt. Energie ist ausgedrücktes Potential, Energie ‚arbeitet‘. Sie bewegt sich in uns und außerhalb von uns und sie folgt immer unserer Aufmerksamkeit. Alle Gefühle sind in Wahrheit nichts anderes als Energie in Bewegung (emotion). Sie befähigt uns, unser Leben zu erfahren, etwas aus unserem Leben zu machen. Sobald wir uns für ihr wahres Wesen interessieren, schenkt sie uns die Erkenntnis, was sie uns ermöglicht, wenn wir sie bewusst und gezielt zu lenken beginnen.

Alles, was im Leben wichtig ist, ist auch an starke Gefühle (Energie) gebunden. Deshalb haben die alten Weisen Hawaii's seit Urzeiten Energie- und Bewusstsein aufbauendes Denken zur Alltagskultur erhoben. Als erstes erzeugen sie grundsätzlich energetische Fülle, die sie ‚Mana‘ nennen. Daraus erschaffen sie ihr alltägliches Erleben, ihr Lebensgefühl, das von Erfolg, Lebensfreude und innerer Zufriedenheit und Erfüllung geprägt ist. Ihr Bewusstsein ist besonders darauf ausgerichtet und niemals auf weniger, als das!

„Eines ist dabei wichtig zu verstehen: wir benötigen für all unsere Tätigkeiten Energie, um Inspirationen, Impulse der eigenen Seele zu hören und umzusetzen. Energie wird immer und bei jeder Schöpfung tätig, sie ist in ihrer Natur reine, schöpferische Kraft. Deshalb bringst Du Mana bereits bei der Geburt mit und bist über das Einatmen ständig mit neuer Energie verbunden, also in ständiger Verbindung mit einer unendlichen Fülle an Energie.“

Lebensenergie ist also im Überfluss für das Erreichen Deiner Ziele bereits vorhanden. Hast du gelernt, was sie für Dich tun soll und wie du sie lenken und zu Deinem Nutzen, zu Deiner Freude bewusst einsetzen und jederzeit noch vermehren kannst, dann weißt du auch wieder, wie Leben eigentlich wirklich geht.

Deine Lebensenergie verhilft Dir zu jeder Erfahrung – was immer Du wählst. Sie ist neutral – Du lenkst und polst sie mit Deinen Gedanken, wählst Auf- oder Abbau.



Mach Dir bewusst, dass Du mit einem einzigen kraftvollen Gedanken Dich selbst und Deine Umgebung verändern kannst. Umgekehrt gilt das natürlich genau so. Wenn Frieden in Dir herrscht, strahlst Du ihn aus und Frieden wird die Antwort der Außenwelt an Dich sein. Wenn Du im Bewusstsein Deiner schöpferischen Kraft handelst, sind alle schöpferischen Kräfte des Universums mit Dir und Du kannst tatsächlich die sprichwörtlichen Berge versetzen. Du musst dich nur immer wieder dafür entscheiden.

**Mach Dir bewusst, dass Du mit einem einzigen kraftvollen Gedanken Dich selbst und Deine Umgebung verändern kannst.**

Es ist doch sehr einfach: Wenn Du in Deinem Auto sitzt, dann lenkst du es selbstverständlich achtsam, um möglichst schnell und unbeschadet an Dein Ziel zu kommen. Du kämest wohl kaum auf den Gedanken, das Auto einfach sich selbst zu überlassen, vielleicht am Baum zu landen, um später darüber zu lamentieren, dass der blöde Baum im Weg stand und Du Dich jetzt vom Schicksal schlecht behandelt fühlst. Das Gleiche gilt für Dein Leben.

Nimm das Steuer wieder in die Hand und peile dein Ziel beharrlich an: In Deine unbegrenzte Kraft, in Deinen Frieden, Dein Selbstvertrauen, zu Dir selbst als das machtvolle Wesen, das Du Deiner Natur nach auf ewig bist. Beginne Dich selbst zu wertschätzen und zu respektieren für das, was Du wirklich bist. Tue es so lange, immer und immer wieder, bis Du Dein ewiges, liches Wesen in seinem vollen Glanz wieder erkannt hast.

Bau Dich selbst auf und verbanne die Negativität aus Deinem System, denn was immer Du verneinst, kontrolliert Dich! Es kostet Dich unendlich viel Energie, fortlaufend zu verneinen oder zu kämpfen.

Willst Du hingegen Energie gewinnen, bejahst Du schlicht und einfach, was gerade in Deinem Leben ist. Erkenne es als geschehen an und hör auf, dagegen zu kämpfen! Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deine Seele, auf Dein Herz und bring Dich selbst in den Zustand, in dem sich jeder Tropfen im Ozean natürlicherweise immer befindet: Er hat keine Zweifel, woher er kommt und wohin er gehört. Er ist der Tropfen und gleichzeitig der Ozean. Er ist ein einzelner (kleiner) Tropfen und gleichzeitig der gesamte (riesige) Ozean.

Alle Kraft, alle Informationen des Ozeans sind auch in ihm enthalten und er kann sie jederzeit für sich nutzen. Fühl das und gestalte aus diesem Gefühl Dein Leben neu! Dieses Gefühl ist immer deine schöpferische Kraft! Aus ihr erschaffst du in jedem Moment dein Leben!



## 2. Ein paar wesentliche Fragen an dich selbst!

- Was willst du in diesem Leben erreichen?
- Was willst Du mit Deinem Leben anfangen?
- Welche Meilensteine willst Du entlang deines Weges aufstellen?
- Was willst Du unbedingt erreicht haben, bevor du diesen Körper wieder verlässt?
- Wofür willst du dich energetisch einsetzen?
- Was willst du um jeden Preis bis zur Neige gekostet haben?
- Was willst du dir auf keinen Fall entgehen lassen?
- Was würdest du leidenschaftlich gerne tun?
- Was willst du wirklich? Sei ehrlich mit dir!
- Was wünschst du dir sehnlichst?
- Was bist du bereit, dafür einzusetzen, zu geben?
- Wenn Du nicht für Dich tust, was Du tatsächlich willst, wer soll es denn sonst tun?
- Wie willst Du es sonst je erfahren?
- Du willst doch wohl nicht ohne diese Erfahrung die Erde wieder verlassen?

Wenn Du zweifelst und nicht genau zu wissen glaubst, was denn der richtige Weg in deinem Leben sei, dann darf ich dir sagen, dass dich ein sicherer Wegweiser begleitet: dein gutes Gefühl. Deine Spontangefühle sind die Sprache deiner Seele. Das spontane, gute Gefühl nach einem Gedanken, einer Entscheidung ist die Antwort deiner Seele: „richtig, genau da geht's lang,“ sagt sie dann zu dir! Es ist immer der erste Impuls und niemals der zweite! Darauf kannst du dich wirklich unbeirrt verlassen!

Dein gutes Gefühl trägt Dich von Schritt zu Schritt. Du entwickelst Vertrauen in Dein Gefühl und in Dich, gewinnst Selbstvertrauen und damit echte, unerschütterliche Selbstsicherheit. Standhaftigkeit und Selbstwertgefühl.

Immer, wenn Du Dich unwohl fühlst, steht eine neue Wahl an. Immer dann verlierst Du Energie und bist nicht im Gleichklang mit der Weisheit deiner Seele. Schau nach, was du gerade gesagt, gedacht oder getan hast. Was gerade passiert ist. Nimm Dir Zeit für Dich selbst, denn in Wahrheit hast Du nur dich selbst. Du bist dein gesamter Besitz. Du hast dich selbst! Und das auf ewig. Bist du mit Dir, fühlst Du dich stets getragen und niemals allein.

Setze fortan alles in die Tat um, was Dir gut tut. Gönn Dir vor allem keine Bedenken, keine Zweifel, sondern sei unbekümmert. Unbekümmert zu leben meint nicht oberflächlich, sondern ohne Kummer, weil du dich mit der Energie des grenzenlosen Universums, mit der vollen Kraft des Ozeans verbunden weißt. Dann macht Dein Herz einen Freudensprung. Es jubelt vor Glück, weil du dich erinnerst, dass du immer die Wahl hast. Und jetzt wählst Du, was Dich glücklich macht!

Warum solltest Du nicht glücklich sein? Kennst du einen vernünftigen Grund? Wenn Du glücklich bist, kannst du nicht negativ denken. Es geht einfach nicht. Dein



Verstand macht nicht mit, weil er es nicht schafft. Denn im Glückszustand schüttet Dein Körper Endorphine aus, reine Glücksmacher. Jetzt hast Du sie selbst erschaffen, weil Du dich so entschieden hast. Du bist frei! Dieses Gefühl verleiht Dir Flügel! Schenkt dir Unmengen an Kraft, aus der du dann deine kraftvolle Wirklichkeit erschaffst!

**Finde Deinen Anfang, dann kennst du dein Ende.**

Wir, die wir schon ewig in der alten Tradition leben, sind niemals weniger als glücklich. Wir leben jeden Moment in Zufriedenheit, sind in uns selbst daheim, dankbar und voller Freude für dieses Leben. Den ganzen Tag über kennen wir nur eine einzige, übergeordnete und wirklich lohnende Beschäftigung: Wir gestatten unserem rationalen Verstand nicht, auch nur einen einzigen, negativen Gedanken zu denken, der unsere Energie sabotiert und sie schrumpfen lässt.

Warum sollten wir auch? Wir sehen doch, wie schwach die Menschen mit negativen Gedanken energetisch sind und wie sie sich in ihrer daraus resultierenden Wirklichkeit täglich fühlen.

Warum sollten wir das Schmerzhafte wählen, wenn wir auch das Schöne, die Freude, die Liebe und das Glück leben können? Wir sind das Ebenbild des Unaussprechlichen auf Erden, genau wie Du. Wir wählen bewusst jeden Moment unsere Gefühle und Gedanken. Du kannst das auch! Wir sind immer glücklich und zufrieden! Du kannst das auch!

Wenn wir diesen Körper wieder verlassen, tun wir das in Dankbarkeit für alle Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens gesammelt haben. Vielleicht willst du, rückblickend, mit uns sagen können: "Dies alles ist meine Schöpfung und ich habe wirklich große Freude an ihr!"

Um das aus tiefstem Herzen sagen zu können, brauchst Du ein klares Bewusstsein, das mit jedem Moment klarer wählt und die vielen Energie-Spielchen, die du als Mensch spielen kannst, durchschaut und deshalb beendet. Gedanken über Dein Ende, die Angst vor Schmerzen und Krankheit sind unnütz. Finde Deinen Anfang, dann kennst du dein Ende.

Wenn Du Dein Leben verschönern willst, dann stell dich deiner Wahrheit. Leiste keinen Widerstand und verneine nichts, weil sich sonst nichts verändern kann. Die Verneinung bewirkt die Wiederbelebung des Ungeliebten. Ein altes, Energie raubendes Muster, das du hinter dir lassen kannst.

Trainiere täglich Deine Gedanken und übe Geduld mit dir selbst. Geduld ist eine Eigenschaft, die unbedingt gelernt werden sollte. Geduld ist Liebe zu Dir selbst. Deine Seele ist Liebe. Sie ist mit der Höchsten Energie des Großen Ganzen verbunden. Der Unaussprechliche ist ihre Heimat. Sie ist eins mit Ihm, wohnt in Ihr.



Hätte Dein Verstand nie gelernt, dass es Grenzen gibt, hättest du auch nie gelernt, Angst zu haben, dann würdest du natürlich alles für möglich halten und niemals Angst haben, vollkommen im Vertrauen leben. Es ist einfach Deine Natur – du kannst sie in Dir wieder finden. Denke neu mit einem klaren Bewusstsein!“

### 3. Das „Nullpunktfeld“ – ein Quantenmeer



Beschenken wir uns einmal selbst für eine Weile mit der Bereitschaft, unsere Zweifel aufzugeben und für die Entdeckung des eigenen, inneren Raumes vollkommen offen zu sein.

Dieses von der modernen Wissenschaft entdeckte Nullpunktfeld ist ein unendlicher Ozean mikroskopischer Schwingungen im freien Raum, ein unsichtbares Netz, das alles mit allem verbindet.

**Die Wissenschaft nimmt mit höchster Wahrscheinlichkeit an, dass es das Organisationsprinzip „Bewusstsein“ ist, das die Welt im Ganzen lenkt und umgekehrt.**

Die alten Weisen von Hawaii kennen dieses „Netz“, dieses „Gewebe“ ebenfalls und nennen es den Unaussprechlichen: Die Kraft, die Alles durchdringt und alles ist.

Wie die moderne Quantenphysik beweist, leben und atmen wir in einem Meer von Bewegung, in einem unendlichen, wogenden Quantenmeer von Licht. Das sog. „Nullpunktfeld“ oder „Das Meer der unbegrenzten Möglichkeiten“ ist die Quelle aller Felder, aller grundlegenden Energiezustände und aller virtuellen Partikel. Es wird gerne als das Feld der Felder bezeichnet, das absolut grenzenlose Energiemeer, das Allem zugrunde liegt und alle Teile des Universums miteinander verbindet, vereint. Es scheint das Feld der Ur-Energie zu sein, das Feld der kosmischen Urkraft. Quantenenergie.

Es ist eine Art zeitloser Fingerabdruck, ein Spiegelbild oder ein Echo von Allem, was je existierte, das Alpha und Omega, der alles durchdringende Geist des Großen Ganzen. Durch viele wissenschaftliche Versuche konnte inzwischen bewiesen werden, dass es eine Lebenskraft gibt, die das gesamte Universum, das unendliche Nullpunktfeld durchströmt: wir können es „reines Bewusstsein“, „heiliger Geist“, „Gott“ oder wie auch immer nennen. Bewusstsein ist außersinnlicher Natur, es ist unser Bedeutungsgeber und, höchstwahrscheinlich, seinem ursprünglichsten Wesen nach kohärentes Licht.

Auf die fundamentalste Ebene reduziert, bestehen alle Lebewesen aus dieser Quantenenergie, die ständig Informationen mit dem Energiemeer um sie herum austauscht. Menschliche Wesen existieren daher nicht wirklich voneinander getrennt, es scheint nur so. Wir sind über unser Bewusstsein alle miteinander verbunden, ob uns das schon bewusst ist oder nicht.

Das lebende Bewusstsein ist aus der Sicht der modernen Wissenschaft höchstwahrscheinlich der wichtigste Bestandteil dieses miteinander verknüpften Universums, denn es ist mehr als einmal klar bewiesen worden, dass das Bewusstsein des Beobachters die beobachteten Quantenpartikel ins Dasein, also in unsere Realität bringt.



Die Quantenphysiker Nils Bohr und Werner Heisenberg fanden als erste heraus, dass Atome nicht kleinen Sonnensystemen gleichen, wie zuvor von vielen Forschern angenommen wurde. Es sind vielmehr kleine „Wahrscheinlichkeitswolken“, die nur dann zu Materie „gerinnen“, wenn ein Beobachter oder ein Bewusstsein beteiligt ist.

Quanten sind winzige Pakete vibrierender Energie, die unaufhörlich Informationen und Energie untereinander austauschen. Stellen wir uns ein Ballspiel vor, in dem unablässig die Pässe hin und her fliegen. Es ergibt sich daraus ein wahrlich endloses Hin und Her, das eine unermesslich große Energiegrundlage im Universum entstehen lässt.

Das Universum können wir also als einen einzigen Organismus von miteinander verbundenen Energiefeldern verstehen. Auf der aller kleinsten Ebene gleicht unsere Welt, aber auch wir, die Menschen, einem riesigen Netzwerk von Quanteninformationen, dessen einzelne Teilchen pausenlos miteinander verbunden sind, sprichwörtlich miteinander „telefonieren“.

Auf dieser Quantenebene sieht unsere Realität aus, wie ein „Wackelpudding“, der noch lange nicht fest geworden ist, oder wie eine „Quantensuppe“, wie der Physiker Sir John Eckles es formulierte.

Daher ist durchaus alles möglich, denn wir selbst formen mit unseren Gedanken und Gefühlen diese Suppe aus Quanten und bringen sie erst so in die materielle Form, die exakt unseren eigenen Gedanken und Gefühlen über uns selbst und unser Leben entspricht. Wir sind also erstens immer selbst die Erfinder und zweitens natürlich auch die einzigen Verbraucher unserer selbst erschaffenen Wirklichkeiten.

Ein Quantenpartikel kann gleichzeitig eine Welle oder ein Teilchen sein. Solange es nicht gemessen wird. Denn in diesem Moment bricht es zugunsten einer Größe in sich zusammen und „gerinnt“ zu Materie.

Denken wir diesen Gedanken weiter, dann können wir eine wunderbare Wahrheit erkennen: unser lebendiges Bewusstsein ist immer der Impulsgeber, der die Wahrscheinlichkeit einer bestimmten Sache oder Situation in unsere Wirklichkeit, in etwas Reales verwandeln kann. Bewusstsein wirkt auf die Bildung von Materie ein. Wir sind also die Erschaffer. Die Schöpfer! Großartig! Wir können selbst eine Veränderung bewirken! Wir können unser Leben verändern! Wie toll ist das denn?

Haben wir wirklich eine Ahnung von der Energie, die unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele antreibt? Warum organisieren sich Zellen zu Verbänden, woher kommt dieser Impuls? Und wieso funktionieren diese Zellverbände ausgezeichnet und obendrein meist lebenslänglich? Wie kommt es, dass sich Zellen erneuern? Wie kann sich dieser Körper selbst heilen? Wieso finden so unendlich viele, biochemische Prozesse in einem Körper vollkommen und gleichzeitig statt? Und woher wissen wir eigentlich, was wir wissen?



Die Wissenschaft nimmt mit höchster Wahrscheinlichkeit an, dass es das Organisationsprinzip „Bewusstsein“ ist, das die Welt im Ganzen lenkt und umgekehrt.

Die beiden Pioniere der Quantenphysik, Bohr und Heisenberg entdeckten auch die erstaunliche Fähigkeit der Quanten, sich gegenseitig deutlich zu beeinflussen, obwohl das Wirken einer anderen Kraft fehlte. Sobald einzelne Quanten einmal miteinander in Kontakt waren, hielten sie diesen Kontakt weiterhin aufrecht und das sogar über riesige Entfernungen hinweg. Daraus folgt, dass unsere Realität nicht unveränderlich, sondern fließend oder veränderlich ist und deshalb offen für unseren eigenen bewussten, gewollten Einfluss.



#### 4. Wir haben immer die Wahl!

Um es gleich vorweg zu nehmen: die Antwort der modernen Wissenschaften sagt eindeutig: Wir haben die Wahl. Um wählen zu können, müssen wir zuvor entscheiden.

**Eine wirkungsvolle Entscheidung zu treffen bedeutet immer und in erster Linie: das Gegenteil für mich vollkommen auszuschließen.**

Wie aber sieht sie aus, die kraftvolle Entscheidung, die mir die Wirklichkeiten erschafft, die ich tatsächlich erleben will? Eine wirkungsvolle Entscheidung zu treffen bedeutet immer und in erster Linie: das Gegenteil für mich vollkommen auszuschließen. Erst dann ist mein Bewusstsein ausgerichtet, erst dann zielt es kraftvoll pointiert auf das, was ich erreichen will.

Wenn ich also zum Beispiel mehr Geld verdienen will, so ist dies nur dann eine kraftvolle und wirkungsvolle Entscheidung, wenn ich das Gegenteil für mich vollkommen ausgeschlossen habe. Im Klartext: ich erlaube mir nicht den geringsten Zweifel, denn jeder Zweifel ist eine Verneinung und torpediert meine zuvor getroffene Entscheidung dermaßen, dass „mehr Geld“ nicht erscheinen kann, weil ich selbst ja nicht einmal daran glaube.

Die aktuellen Ergebnisse der modernen Wissenschaft bestätigen voll und ganz, was die alten Weisen schon immer wussten: Das Universum ist ein einziger Organismus miteinander verbundener Energiefelder und jedes Feld ist seinerseits ein Einflussbereich. Mit jedem Gedanken, jedem Gefühl, bewusst oder unbewusst, geselle ich mich also zu einem Einflussbereich und bin dann spontan verbunden mit Kräften, die meine ausgesandten Energien um ein Vielfaches potenzieren. So betrachtet ist es von äußerst großer Bedeutung, mir meiner Gedanken und Gefühle bewusst zu sein, sie bewusst zu wählen.

„Wenn wir jetzt damit beginnen, uns selbst und unser Bewusstsein zu verstehen, wird sich auch das Gefühl des Getrenntseins (also der Angst) auflösen“ (Amit Goswani).

Unser Ego hat sich mit der Angst verbündet, um sich selbst zu schützen. Aber die Angst begrenzt mich und hindert mich immer wieder daran, über meine gedachten Grenzen hinaus zu gehen und neue Möglichkeiten nicht nur in's Auge zu fassen, sondern sie auch für tatsächlich wahr zu halten. Wahr deshalb, weil sie sich aus meiner Sicht erreichen lassen, diese neuen Möglichkeiten. Wahr auch, weil ich sie tatsächlich erreichen will. Denn es kann nur in meinem Leben als Realität erscheinen, was ich selbst für wahr und für möglich halte.

Wenn ich mich selbst so einstelle, entsprechende Gedanken und Gefühle wähle, bin ich sofort mit dem grenzenlosen Raum verbunden, dem Quantenfeld in dem es die Angst und all ihre Folgeerscheinungen nicht gibt. Jenseits aller Begrenzungen.



Infolge fühle ich mich wieder innerlich vollkommen, bin wie der Tropfen im Ozean: ein Tropfen zwar, aber auch die Grenzenlosigkeit des ganzen Meeres. In diesem Bewusstsein geschieht Heilung. Quantenheilung. Für jede einzelne meiner Billionen von Zellen.

Ich fühle mich wieder als ein gleichwertiger Teil des unendlichen Ganzen und nehme meinen mir zustehenden Platz wieder ein.



## 5. Wir erschaffen immer selbst unsere Wirklichkeit

„Denn ohne Verständnis dessen, was wir in Wahrheit sind, ist kein echter Fortschritt möglich.“ (Louis Leaky).

Wir alle legen in jedem Moment über unser Bewusstsein fest, was in Zukunft geschehen soll, wie unsere Zukunft aussehen wird. Das geschieht individuell ebenso wie kollektiv. Und es geschieht pausenlos.

Fassen wir also zusammen:

- Über unser Bewusstsein wählen wir immer die energetisch passende Schwingung. Wir wählen das, was uns selbst und unseren Vorstellungen kompatibel, also angemessen erscheint. Meist ist es das, was wir schon kennen. Also wiederholt sich unser Leben.
- So geschieht es immer, ob bewusst oder unbewusst.
- Das Nullpunktfeld ist ein Ozean mikroskopischer Schwingungen. Unsere Gefühle (Emotionen) sind Energie in Bewegung. Auch wir schwingen, pausenlos, und deshalb wählen wir auch pausenlos, bewusst oder unbewusst und unsere Wirklichkeit erscheint.
- Achten wir darauf, innerlich offen für „neue Möglichkeiten“ zu sein.
- Achten wir darauf, viel mehr für möglich zu halten, als bisher.
- Achten wir darauf, diese Möglichkeiten zu unserer inneren Wahrheit zu erheben.
- So verbinden wir uns mit bestimmten, bereits bestehenden Feldern, verstärken sie mit unseren Gedanken und Gefühlen wie umgekehrt.
- Welche Gedanken und Gefühle wählen wir?
- Worauf lenken wir unser Bewusstsein?
- In der Quantenwelt kommen Quantenfelder nicht durch Kräfte, sondern durch Austausch von Energie zustande.
- Was sagt dein Bewusstsein darüber, wer du wirklich bist und welche Möglichkeiten dir tatsächlich zur Verfügung stehen?
- Was hältst du in deinem Leben für möglich?
- Ist das, was du für möglich hältst, auch deine Wahrheit oder zweifelst du noch daran?
- Aufpassen!

Wenn wir alle miteinander durch das Nullpunktfeld verbunden sind, dann ist es auch möglich, dieses unendliche Reservoir energetischer Informationen über unser Bewusstsein zu erreichen und anzuzapfen, um genau die Informationen für uns zu beziehen, die wir jetzt benötigen.

Alle menschlichen Wesen verfügen in ihrem inneren Raum über eine Art Quantenbewusstsein, das uns direkt den Zugang zu dieser unendlichen Quelle verschafft, an der wir dann für immer verweilen können, sofern wir uns dafür



entscheiden.

Den Zugang erhalten wir einerseits über unsere feste Absicht und andererseits über die Gefühle, die wir bewusst in uns wählen: nämlich der unerschütterliche Glaube daran, dass in meinem Leben wahr wird, was ich bewusst für wahr halte.

Auch in der Bibel erfahren wir das Gleiche, wenn wir lesen: „Dir wird nach deinem Glauben geschehen!“

Was also in unsere Wahrheit?



## 6. Altes und Neues : eine Wahrheit

Reines Bewusstsein ist reine Liebe. Es ist ein Zustand, kein Gefühl. Ein Zustand absoluter geistiger Klarheit, wer wir als Menschen in Wirklichkeit sind und was wir aufgrund des Potentials, zu dem wir immer und unausweichlich ständigen Zugang haben, tatsächlich bewirken und erreichen können.

**Wir können unser Bewusstsein gezielt so auftrainieren, wie wir es gewohnt sind, unsere Muskeln aufzutrainieren.**

Wir können also wieder lernen, zu lieben. Uns selbst zu lieben. Uns selbst in erster Linie: Als dieses großartige Geschöpf, das gerade erst bewusst beginnt, das eigene Potential zu entdecken und zu seinem Wohle einzusetzen. Wir beginnen zu ahnen, dass es nur dieses eine, alles durchfließende „Bewusstsein“ gibt und dass wir ihm, immer und unausweichlich angehören.

Als nächstes können wir auch jeden Mitmenschen so sehen und aus unseren Urteilen und Bewertungen, die uns nur selbst schmerzen, definitiv aussteigen.

Wir können unser Bewusstsein gezielt so auftrainieren, wie wir es gewohnt sind, unsere Muskeln aufzutrainieren. Wir können uns innerlich wieder in Bewegung bringen, Neues denken, Erweiterungen für möglich halten, Größeres für wahr, denn auch das Nullpunktfeld ist ständig in Bewegung. Nichts ist konstant, alles ist immer im Wechsel.

Es ist überaus wichtig, das eigene Denken und die damit verbundenen Programme nicht länger als Konstante im eigenen Leben zu erhalten, sondern die inneren Kräfte zu bündeln um endlich neue Ufer, die noch mehr beglücken und erfüllen zu erreichen.

Wir alle sind jetzt eingeladen, unsere inneren Möglichkeiten zu erkennen und zu nutzen. Denn alles ist mit allem verbunden und die Welt ist immer, genau wie sie ist, weil wir sie überwiegend so denken. Wenn dieser Welt und jeder dissonanten Situation in Wahrheit immer nur „Bewusstsein“, also „Liebe“ fehlt, dann fügen wir sie einfach hinzu. Denn wir besitzen sie in Hülle und Fülle, sind mit einem unendlichen Meer in ständiger Rückverbindung.

Nur da, wo wir noch nicht „Bewusstsein“, noch nicht wieder „Liebe“ sind, können wir überhaupt „krank“ sein. Fügen wir Liebe hinzu, die wir über unser Bewusstsein mühelos und ohne jede Anstrengung erreichen, fühlen wir uns wieder innerlich daheim, eingebunden, sicher, geborgen und voller Lebensfreude. Jenseits aller Probleme. Denn auf dieser Ebene gibt es Probleme nicht.

Was sagen die alten Weisen? „Ich kümmere mich nicht um deine Krankheiten. Ich kümmere mich nicht um deine Probleme. Ich kümmere mich um DICH! Denn da, wo DU wirklich bist, in Deinem Bewusstsein, dort gibt es keine Krankheiten, keine



Probleme und keine Sorgen. Dort gibt es nur dich und das Atmen der Ewigkeit. Glück und Frieden.“

Was sagt die moderne Wissenschaft? „Alles ist möglich, denn alles ist mit allem verbunden!“

Denken und fühlen wir neu. Lenken wir unser Bewusstsein auf erweiterte Perspektiven und halten diese für möglich, für wahr. Was wir mit unseren Gedanken und Gefühlen vorgeben, genau darauf wird das Universum mit Sicherheit antworten. Es ist das Gesetz.

Wenn wir also unser Leben verbessern, verschönern, erweitern oder befreien wollen, dann beginnen wir doch am besten gleich. Oder? Denn alles ist möglich. Warum also warten? Worauf?

Jetzt ist der Augenblick der Vollmacht!  
Zögern und zweifeln war gestern.

Im Angebot sind ab sofort: Freude, Erfolg, Fülle, Genuss und vieles mehr.  
Du glaubst das, nicht wahr?  
Und schon bist du auf dem richtigen Weg!



## 7. „Glück atmen“ – eine kleine Übung

Sitze für eine Weile still und bequem, schließe die Augen und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem. Beobachte sein Kommen und Gehen und nimm wahr, dass du gar nichts dazu tun musst. Der Atem kommt leicht und mühelos zu dir, und mit jedem Atemzug kannst du frische Energie zu dir hin atmen.

Spür das und nimm bewusst wahr, wie die Energie, die mit dem Einatmen in dein System strömt, sich bis in jede Zelle verteilt und deinen Körper erfrischt. Beim Ausatmen gibst du Verbrauchtes wieder ab, um gleich danach wieder frische Energie in dich einzulassen.

Atme ruhig und ohne jede Anstrengung. Dabei wirst du erkennen, dass es gar nicht stimmt, wenn du sagst: „Ich atme“. Es ist vielmehr so, dass es dich atmet – denn dein Atem kommt aus einer Ebene zu dir, die dem feinstofflichen Quantenfeld, der Ewigkeit angehört und dich dein ganzes Leben lang verlässlich, still und leise mit frischer Energie versorgt.

Mit dem nächsten Einatmen triffst du eine Entscheidung: „Ich atme die Substanz des Universums ein!“ Atme diesen „Stoff“ so intensiv wie möglich zu dir hin! Du wirst sofort einen Qualitätsunterschied im Gefühl bemerken. Lass diese Kraft jetzt gezielt in all deine Zellen strömen, besonders aber in dein Herz und in dein Gehirn. Wiederhole mit jedem Einatmen diesen Satz, möglichst halblaut, und bleib so lange dabei, bis sich diese Kraft in deinem ganzen System etabliert hat.

Dann fügst du die nächste Entscheidung hinzu. Beim Ausatmen sagst du: „Es gibt keine Zeit!“ Und wieder wirst du fühlen, wie Angestautes, Hinderliches aus dir hinaus fließt, dich endgültig verlässt. Weil du es so entscheidest.

Für die nächsten 5 Minuten wiederholst du beide Sätze überaus konzentriert mit jedem Ein- wie Ausatmen. Beobachte dabei, wie dein Herz weich und immer weicher wird, Stress abfällt und deine wahre, kraftvolle Natur wieder fühlbar zum Vorschein kommt. Du wirst dich im wahrsten Sinne des Wortes erleichtert fühlen und deutlich mehr Raum in dir wahrnehmen. In diesen freien Raum hinein gibst du die nächste Entscheidung: „Ich bin, der/die ich bin und ich glaube an mich und meine innere Kraft. Ich bin vollkommen verbunden mit dem Universum und das Universum mit mir!“

Sei dir bewusst, dass du dich immer und jederzeit mit diesem reinen Bewusstsein verbinden kannst, weil du ja bereits mit deiner wahren, inneren Natur immer und unausweichlich in ihm liegst und selbst ein Teil dieses reinen Bewusstseins bist. Mit dieser Erinnerung, die du fühlst, kannst du dich von allen Begrenzungen befreien, die dir als Mensch begeben mögen.

Gib dir noch so viele Atemzüge, wie du meinst zu benötigen, um diese letzte Entscheidung tief in dir selbst zu verankern. Öffne dann langsam die Augen, bleib in



deinem Zustand und verankere dieses erfrischte, kraftvoll aufgetankte, befreite Gefühl in deinem Bewusstsein. Es ist deine Wahrheit. Sie wird es immer sein, solange du sie bewusst in dir aufrecht erhältst.

Bedanke dich bei dir selbst für diese, deine angeborene Fähigkeit und bleib dir deiner Kraft, deiner inneren Weite und deiner Liebe zu dir selbst bewusst. Sie trägt dich mühelos durch jeden Alltag. Gleichgültig, wie viele Wogen er dir bringen mag.