

Pam Grout

E²

Wie Ihre Gedanken die Welt verändern
Neun Beweise zum Selbsttesten

Aus dem Amerikanischen übersetzt von
Thomas Görden

Allegria

INHALT

Vorwort von Pierre Franckh 9

Vorwort von Dr. Joyce Barrett 11

Zur Einführung 13

Einleitung: Die Welle kollabiert: Wir lernen, wie schlecht informiert wir sind 30

Die Vorbereitungen 54

1. Experiment: Das Beweis-es-mir-Prinzip 59

Es gibt eine unsichtbare energetische Kraft oder ein Feld unbegrenzter Möglichkeiten

2. Experiment: Das Toyota-Prius-Prinzip 77

Du beeinflusst das Feld und ziehst aus ihm das in dein Leben, was deinen Glaubenssätzen und Erwartungen entspricht

3. Experiment: Das Alby-Einstein-Prinzip 91

Auch du bist ein Energiefeld

4. Experiment: Das Abrakadabra-Prinzip 107

Alles, worauf wir uns konzentrieren, wächst und vermehrt sich

5. Experiment: Das Leserbrief-Prinzip 133

Deine Verbundenheit mit dem Feld sorgt dafür, dass du jederzeit präzise und umfassende Wegweisungen erhältst

6. Experiment: Das Superhelden-Prinzip 151

Dein Denken und Bewusstsein wirkt sich auf die Materie aus

7. Experiment: Das Idealfigur-Prinzip 171

Dein Denken und Bewusstsein steuert den Zustand
deines physischen Körpers

8. Experiment: Das 101-Dalmatiner-Prinzip 185

Du bist mit allem und jedem im Universum verbunden

9. Experiment: Das Brot-und-Fisch-Prinzip 201

Das Universum ist grenzenlos, reich und sorgt auf
erstaunliche Weise für uns

Nachwort: Inspiriert einander! 219

Danksagung 222

Über die Autorin 223

VORWORT

von Pierre Franckh

Als Kinder haben wir fast alle an eine gute Macht geglaubt, die uns beisteht und in unserem Leben helfen kann. Wenn wir in einem christlichen Elternhaus aufgewachsen sind, haben wir diese Macht vielleicht Gott genannt. Wir hatten ein intuitives Gefühl dafür, dass unsere Wünsche und Hoffnungen direkten Einfluss auf unser Leben haben. Aber im Laufe unseres Erwachsenwerdens ging den meisten von uns dieses Gefühl verloren. Wir mussten immer wieder hören: Was du denkst, spielt keine Rolle! Was zählt, ist die Realität von Fakten, Zahlen und Beweisen.

Wenn ich heute erwachsene Menschen frage, warum sie nicht daran glauben, dass ihre Gedanken und Wünsche die Realität unmittelbar beeinflussen, ernte ich meist Unverständnis und Ratlosigkeit. Allein die Idee, darüber nachzudenken, finden viele albern. Die meisten Menschen beschäftigen sich nicht mehr damit. Wieso auch? Wenn man davon überzeugt ist, dass man sein Leben sowieso nicht ändern kann, ist es mühselig, sich darüber Gedanken zu machen ... Dass man jedoch gerade aufgrund dieser eigenen Überzeugung nicht in der Lage ist, sein Leben zu verändern, das ist das Fatale. Denn diese Glaubenssätze schreiben das Drehbuch unseres Lebens.

Durch die neuesten Erkenntnisse der Quantenphysik, der Quantenbiologie und der modernen Mathematik tritt immer deutlicher zutage, dass es stets die Kraft der menschlichen Überzeugungsmuster ist, die uns zu dem werden lässt, was wir zu sein glauben: von der Gesundheit bis zur Krankheit, von der Immunabwehr bis zu unserem Hormonhaushalt, von unseren Selbstthei-

lungskräften bis zu unserer Glücksfähigkeit. Die wahren Grenzen existieren nur in unserem Kopf. Ansonsten liegt ein Reich unbegrenzter Möglichkeiten vor uns. Und das Wunderbare ist, dass wir mit dieser Aussage nicht länger allein auf unseren Glauben oder auf reine Mutmaßung angewiesen sind, denn sie wird nun auch von der Wissenschaft begleitet, die uns genau in dieser Auffassung bestärkt und bestätigt.

Seit vielen Jahren verbreite ich diese Erkenntnis nun schon in Büchern und Seminaren. Und ich durfte erleben, wie sehr sich das Leben von Menschen mit ihr positiv verändern konnte. Trotzdem weiß ich, wie schwer wir uns alle mit dieser Erkenntnis tun. Wir würden gerne an die Macht unserer Gedanken glauben, aber wir wollen erst einmal Beweise. Quantenphysikalische Experimente unter Laborbedingungen können wir schlecht selbst durchführen. Uns von alten Glaubenssätzen zu trennen, ohne Beweise für neue zu haben, fällt uns nicht leicht.

Pam Grout hat für dieses Dilemma mit ihrem Buch einen wunderbaren Ausweg gefunden. Ihr wollt Beweise? Hier sind sie. Getreu dem alten Leitsatz »Probieren geht über Studieren« finden Sie auf den nächsten Seiten neun Experimente zum Selbstversuch, mit denen Sie sich selbst von der Macht Ihrer Gedanken überzeugen können. Diese Experimente sind in jeder Beziehung völlig ungefährlich außer in einer: Sie können Ihre bisherigen Glaubenssätze erheblich stören. Vielleicht sogar für immer verändern. Ich lege Ihnen dieses Buch ans Herz, weil ich weiß, wie sehr Sie Ihr Leben damit zum Besseren wenden können.

VORWORT

von Dr. Joyce Barrett

Als Kind fragte ich in der Sonntagsschule meine Lehrerin, warum Wunder zwar zu biblischen Zeiten vorkamen, nicht aber im heutigen Leben geschehen. Sie hatte darauf keine Antwort, und ich nahm nun an, dass Gott, Kirche und Religion bedeutungslos waren und kaum etwas mit meinem Leben zu tun hatten (obwohl ich nie aufhörte, mich nach einem tieferen Sinn zu sehnen). Ich wandte mich von der Spiritualität ab und der Wissenschaft zu, die zumindest zu erklären versuchte, wie die Welt funktioniert.

Pam Grouts Bücher und Artikel sind eine wahre Entdeckung. Sie helfen Zweiflern wie mir, unsere Sehnsucht nach Spiritualität zu stillen. Sie zeigt uns (auf sehr unterhaltsame und allgemein verständliche Weise), dass Energie, Kraft und sogar Wunder existieren und allen Menschen zugänglich sind. Die Ideen und Experimente in diesem Buch haben mir vieles von dem begreifbar gemacht, was spirituelle Lehrer seit Jahrtausenden verkünden.

Ich empfehle dieses Buch ausdrücklich allen, die spirituelle Ideen besser verstehen wollen und lernen möchten, sie im Alltag anzuwenden – sogar jenen, die wie ich der organisierten Religion skeptisch gegenüberstehen. Unseren Geist umzuschulen funktioniert so ähnlich, darauf weist Pam Grout uns hin, wie man einen jungen Hund zur Stubenreinheit erzieht. Man muss ihn immer wieder mit nach draußen nehmen und ihm die Schönheit, das Erhabene und die Wahrheit zeigen. Mithilfe einfacher, Freude machender Schritte zeigt sie den Leserinnen und Lesern, dass Wunder auch heute möglich sind und dass für uns alle eine erstaunliche Energiequelle frei verfügbar ist.

»Die Art, wie wir das Leben bis jetzt
wahrgenommen haben, muss aus dem Weg
geräumt werden, damit die Wahrheit sichtbar wird.«

*Michele Longo O'Donnell, Gastgeberin der Radiosendung
»Living Beyond Disease« (Leben jenseits der Krankheit)*

ZUR EINFÜHRUNG

»Meine Religion besteht in einer demütigen Beziehung zu einer unbegrenzten geistigen Macht, die sich selbst in den kleinsten Dingen zeigt.«

Albert Einstein, theoretischer Physiker

Zwei Monate bevor ich 35 wurde, ließ mein langjähriger Freund mich wegen einer zehn Jahre jüngeren Jurastudentin sitzen. Bedenken Sie zudem, dass dies zu der Zeit geschah, als die Weibliche Singles/Meteor-Studie veröffentlicht wurde. Laut dieser Studie stand zweifelsfrei fest, dass für Frauen über 30 die Wahrscheinlichkeit, doch noch geheiratet zu werden, nicht größer ist als das Risiko, von einem Meteor erschlagen zu werden.

Nachdem ich mehrere Tage auf dem Bett gelegen und den Deckenventilator angestarrt hatte, gelangte ich zu dem Schluss, dass mir zwei Wahlmöglichkeiten blieben. Entweder konnte ich mir in warmem Badewasser die Pulsadern aufschneiden ... oder mich für ein einmonatiges Trainingsprogramm in Esalen anmelden, dem Selbstentwicklungs-Mekka in Big Sur, Kalifornien. Da ich wusste, wie sehr meine damalige Mitbewohnerin häusliche Unordnung hasste, entschied ich mich für Esalen.

Am zweiten Abend dort lernte ich einen attraktiven ehemaligen Surfer namens Stan kennen, der mich überredete, mit ihm der Meeresbrandung zu lauschen. Es endete damit, dass wir in einem der Massageräume zusammen einschlieften, eng aneinandergekuschelt, um uns warm zu halten. Nicht, dass es funktioniert hätte. Die Aprilwinde am Pazifik können wild sein, und trotz unserer vereinten Körperwärme wären wir fast erfroren. Wenn man darüber nachdenkt, hätte sich auf diese Weise fast

mein Selbstmord-Dilemma gelöst. Und wäre Stan nicht so süß gewesen und ich nicht so verzweifelt bestrebt, über diesen Kerl hinwegzukommen, der mich weggeworfen hatte wie eine leere Chipstüte, hätte ich mich vermutlich freundlich verabschiedet und wäre zu meinem kälteisolierten Schlafsack zurückgekehrt.

Aber ich blieb bis zum nächsten Morgen bei ihm, als »das erste Licht des Tages« uns offenbarte, dass gleich neben der Matratze, auf der wir uns zusammengekuschelt hatten, ein Heizgerät stand. Ein Heizstrahler, mit dem wir es uns gemütlich warm hätten machen können!

Genau darum geht es in diesem Buch. Es gibt ein Heizgerät – oder, besser gesagt, eine unsichtbare energetische Kraft –, das jederzeit für uns verfügbar ist. Wir müssen es nur einschalten. Die meisten von uns sind sich gar nicht bewusst, dass dieses »Heizgerät« existiert. Wir glauben, das Leben sei ein auf reinem Zufall beruhendes Glücksspiel. *C'est la vie.*

Jene von uns, die von der Existenz des Heizgeräts wissen (also des Energiefeldes, das es uns ermöglicht, unser Leben selbst zu bestimmen und zu gestalten), wissen nicht, wie es funktioniert. Wir haben Gerüchte gehört, frau oder man könne es durch Gebete einschalten und durch gute Taten in Gang halten. Aber niemand scheint etwas Genaueres zu wissen. Ein Guru empfiehlt uns zu chanten. Der nächste rät zur Meditation. Der im vorigen Jahr beharrte darauf, wir müssten unser Denken reinigen und unsere Schwingungen anheben. Was ist nun richtig? Ist diese energetische Kraft wirklich so vage und mysteriös? Und warum funktioniert sie nur manchmal? Im besten Fall ist ihr Wirken unvorhersehbar und unzuverlässig. Man kann nicht auf sie bauen.

Stimmt das wirklich?

Ich behaupte, dass dieses unsichtbare Energiefeld zu hundert Prozent verlässlich ist. Es funktioniert in jedem Fall wie ein mathematisches Prinzip oder ein physikalisches Gesetz. Zwei plus zwei ergibt *immer* vier. Wenn man Bälle vom Dach wirft, fallen sie *immer* nach unten. Unsere Gedanken beeinflussen *immer* unsere physikalische Realität.

Sehen ist Glauben

»Alles, was ich sicher zu wissen glaube, gleitet mir durch die Finger. Gewissheit ist nützlich, aber sie kann bewirken, dass wir unseren Geist vor dem wahren Licht verschließen.«

David O. Russell, Filmemacher

Wenn Sie *The Secret* gelesen haben oder schon einmal in der metaphysischen, spirituellen Szene unterwegs waren, wissen Sie bereits, dass Ihre Gedanken Ihre Realität erschaffen, dass es im Universum eine heilende Kraft gibt und dass Sie, und nur Sie allein, Ihr Leben gestalten. Nur gibt es da leider noch ein winzig kleines Problem:

Sie glauben nicht *wirklich* daran.

Die meisten Menschen handeln immer noch auf der Grundlage der geistigen Architektur unserer Vorfahren. Wir glauben, wir würden unser Leben mittels unserer brillanten Ideen und Gedanken lenken. Wir glauben, wir hätten klare Absichten und würden uns neue Möglichkeiten erschaffen, aber in Wirklichkeit recyceln wir lediglich alte Tonbänder, reflexartige Konditionierungen und Verhaltensautomatismen, die wir größtenteils schon vor dem sechsten Lebensjahr von anderen übernommen haben. Wie pawlowsche Hunde reagieren wir auf Muster, die wir über-

nommen haben, ehe wir intelligent genug waren, um eine kluge Auswahl zu treffen. Die meisten Gedanken, die wir für unsere eigenen halten, sind in Wirklichkeit von uns fast nie hinterfragte Glaubenssätze, die wir von anderen Menschen mitbekommen haben. Also liegt unser neues positives Denken im Widerstreit mit unserer alten, Ohnmachtsgefühle erzeugenden Programmierung. Mit anderen Worten, unser Bewusstsein, jene Kraft, die immer auf die physische Realität einwirkt, ist nicht bei sich selbst, sondern wird von äußeren Einflüssen beherrscht.

Nicht lange nach meinem Collegeabschluss, als ich meinen ersten Job gefunden und mein Leben selbst in die Hand genommen hatte, kamen mir negative Gedanken über das Geld heftig in die Quere. Ich machte mir ständig Sorgen wegen meines Einkommens und fragte mich, ob ich mir ein neues Fahrrad oder einen neuen Computer leisten konnte. Eines Tages, während meines frühmorgendlichen Joggens, kam mir plötzlich die Erkenntnis. Diese Gedanken waren schlicht und einfach exakte Wiederholungen von Bemerkungen, die meine Mutter oft gemacht hatte, während ich heranwuchs. Und obwohl es in meinem Leben objektiv gar keinen Grund für diese Ängste gab, hatte ich sie mir ins Bewusstsein heruntergeladen, ohne mir dessen bewusst zu sein.

Überflüssig zu sagen, dass dieses Paradigma nicht gerade meinem höchsten Wohl diente. Ich schrieb das Paradigma meines finanziellen Lebens bewusst um und sagte mir: »Ich kann mir alles leisten, was ich gerne haben möchte. Tatsächlich bin ich so wohlhabend, dass ich mir nie wieder finanzielle Sorgen machen muss.« Als freischaffende Autorin und Journalistin ernannte ich Gott zum Manager meiner beruflichen Zukunft. Ich sagte mir, dass ich in diesem unbeständigen Geschäft als freie Schriftstelle-

rin nur würde bestehen können, wenn ich mich von diesen negativen Programmierungen aus meiner Vergangenheit befreite. Ich benötigte eine neue energetische Ausrichtung.

Hey, Leute, die Realität hat sich verändert!

»Würden wir von der Annahme ausgehen, dass das, was als wahr akzeptiert wird, wirklich wahr ist, gäbe es kaum Hoffnung auf Fortschritt.«

Orville Wright, amerikanischer Flugzeugbauer

Obwohl die Mängel des reduktionistischen, mechanischen Weltbildes längst erwiesen sind, ist es immer noch zutiefst in unserer Kultur verankert. Die Neurowissenschaft sagt uns, dass 95 Prozent unserer Gedanken von unserem vorprogrammierten Unterbewusstsein kontrolliert werden. Statt wirklich selbstständig zu denken, schauen wir uns immer wieder einen »Kinofilm« aus unserer Vergangenheit an.

Wären Sie nicht ständig diesem bruchstückhaft auf Sie einprasselnden Gewohnheitsdenken ausgesetzt, könnten Sie Ihr Leben beliebig verändern und gestalten. Dann hätten Sie keine ums Geld kreisenden Ängste, Sie hätten nur gute Beziehungen zu anderen Menschen, und Sie wären so ekstatisch zufrieden, dass Sie nie auf die Idee kämen, ein Buch wie dieses zu lesen.

Aber, offen gesagt, bin ich froh, dass Sie es lesen. Dieses kleine Buch wird Ihnen ein für alle Mal den Beweis erbringen, dass Ihre Gedanken mächtig sind und dass ein Feld unbegrenzter Möglichkeiten auf Sie wartet. Und Sie werden lernen, das veraltete Denken, das bislang Ihr Leben bestimmt hat, komplett umzuschreiben.