

Dr. Roy Martina

# EMOTIONALE BALANCE

Wie man den Energiefluss  
des Körpers harmonisiert



## **Wichtiger Hinweis**

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

**Aus dem Englischen  
von Silvia Autenrieth**

Titel der Originalausgabe:  
*Emotional Balancing*

Deutsche Erstauflage erschien 2002

Deutsche Ausgabe: © KOHA-Verlag GmbH Burgrain

1. Auflage 2016

Alle Rechte vorbehalten

Cover: ©Aaron Amat, shutterstock /Guter Punkt, München

Fotos S. 2/3, 32 unten u.a., 35 u.a.: Fotolia

Lektorat: Eva Boettler († 2016)

Layout: Birgit-Inga Weber

Gesamtherstellung: Karin Schnellbach

Druck: CPI Books GmbH, Leck

ISBN 978-3-86728-318-2

Meinen beiden Söhnen  
Joey und Sunray gewidmet,  
meinen spirituellen Führern und Begleitern

# INHALT

## **Einführung:**

Die drei Bewusstseinssebenen 9

## **Teil I: Emotionen sind Energie in Bewegung 33**

- Kapitel 1:** Unaufgelöste Emotionen:  
Freie radikale Energie 35
- Kapitel 2:** Reaktionstrigger als Spiegel unserer Innenwelt 52
- Kapitel 3:** Selbstablehnung: Innere Turbulenzen 68
- Kapitel 4:** Karma und Emotionen:  
zwei Seiten ein und derselben Medaille 88
- Kapitel 5:** Emotionale Heilungsblockaden 111
- Kapitel 6:** Chakras: Tore zum Bewusstsein 138
- Kapitel 7:** Das Zellgedächtnis: Unbegrenzte Gigabytes  
an karmischen Informationen 211

<b>Teil II:</b>	<b>Wege zur emotionalen Balance</b>	<b>241</b>
<b>Kapitel 8:</b>	Die vierzehn Tore zur emotionalen Balance	248
<b>Kapitel 9:</b>	Emotionale Fehlschaltungen	278
<b>Kapitel 10:</b>	Die letzte Hürde auf dem Weg zur Freiheit: Verzeihen	324
<b>Kapitel 11:</b>	Gewahrsein ist ein Paradox	354
<b>Kapitel 12:</b>	<a href="http://www.god.com">www.god.com</a>	387
<b>Kapitel 13:</b>	Lassen wir die Heilung beginnen	409
<b>Kapitel 14:</b>	Der Weg zu innerem Frieden	437
<b>Kapitel 15:</b>	Synchroneetik: Wie wir unsere Zukunft anziehen	447
Über den Autor		461

## Anmerkung

Das vorliegende Buch ist das Ergebnis jahrelanger Untersuchungen und Erforschung der menschlichen Seele. Es bietet eine Menge Hilfsmittel, die Ihr Leben bereichern und alte Wunden heilen. Sehen Sie es als Leitfaden auf Ihrem ureigenen Weg zu innerem Frieden.

Lesen Sie es mehr als einmal – es steckt viel mehr darin, als Sie beim ersten Lesen erfassen werden. Beginnen Sie dann, die *Emotionale Heilformel* (siehe Kapitel 13) und andere Übungen zur Herstellung des emotionalen Gleichgewichts aktiv umzusetzen. Erzählen Sie anderen davon und unterstützen Sie sich gegenseitig – ursprünglich und letztendlich sind wir alle *eins*.

Leben Sie jeden Tag so, als ob er Ihr letzter sei, ohne Bedauern. Gehen Sie es auf Ihre eigene Weise an, denn nur so funktioniert es!

Lesen Sie das Buch immer wieder.

Ich hoffe, irgendwo in diesem Raum-Zeit-Ereignis werden wir uns begegnen, um uns von unseren vielen Heilungsgeschichten zu berichten und noch viel mehr voneinander zu lernen.

Ich wünsche Ihnen eine herrliche Reise (die ja in Wirklichkeit gar keine Reise ist).

## Einführung: Die drei Bewusstseins Ebenen

Eines haben wir alle gemeinsam: Wir wollen glücklich sein. *Glück* kann bedeuten, ein Dach über dem Kopf zu haben, etwas zu essen zu haben, gesunde Kinder, eine glückliche Liebesbeziehung etc.

Einige Menschen streben eine höhere Form des Glücks an, *Seligkeit* genannt. Im Wörterbuch wird *Seligkeit* als ein Zustand vollkommenen Glücks definiert. Man kann sogar *glücklichselig* sein. Das Wort »Glückseligkeit« soll hier für den Zustand gebraucht werden, in dem wir grundlos glücklich sind. Das ist der höchste Ausdruck des Glücks und des Selbst.

Aber warum sollten wir glücklich sein, wenn wir gar keinen Grund dazu haben?

Nun, wie wäre es damit, einfach glücklich darüber zu sein, wer wir sind?

Die meisten würden hier einwenden: »Warum sollte ich glücklich darüber sein, wer ich bin?« Sie bringen *Glück* damit in Verbindung, erfolgreich zu sein, viel Geld zu haben, gut auszusehen etc.

Um den Zustand der Glückseligkeit zu erreichen und aufrechtzuerhalten, müssen wir drei Ebenen des Glücks unterscheiden.

### ***Ebene eins: Ein auf Konkurrenzdenken basierendes Glück***

Das begegnet uns beim Sport, in der Geschäftswelt, bei Kriegen, Spielen, Wetten, im Studium und vielem mehr. Wir sind glücklich, wenn wir gewinnen und andere übertreffen. Als Unternehmer sind wir über die Maßen glücklich, wenn Konkur-

renten auf der Strecke bleiben, oder als Studenten sind wir glücklich, wenn wir besser abschneiden als unsere Studienkollegen.

Diese Form von Glück ist immer flüchtiger Natur. Früher oder später kann es sich gegen uns wenden. Einige Menschen verharren auf diesem Niveau und können sehr unglücklich und destruktiv werden, weil sie anderen gegenüber als Verlierer dastehen. Sie sehen das als tragisches Versagen.

Die erzielten Erfolge sind immer kurzlebig, da meist schon die nächste Schlacht darauf wartet, geschlagen zu werden. Das ist also die niedrigste Form von Glück.

Die folgende alte Geschichte aus Indien illustriert diese Form des Glücks:

In alter Zeit waren einmal in einer kleinen Stadt zwei Kaufleute, die unmittelbar nebeneinander an einer belebten Straße sehr ähnliche Läden unterhielten. Sie wetteiferten verbissen um Kunden, und ihr einziges Glück bestand darin, dem anderen einen Kunden stehlen zu können oder mehr Gewinn zu machen als ihr Nachbar. Die beiden lebten förmlich nur dafür, den anderen als Verlierer zu erleben.

Eines Tages schickte Gott einen Engel zu einem der beiden. Der Engel sagte: »Du kannst haben, was du willst, jeder Wunsch von dir soll erfüllt werden, doch unter einer Bedingung.«

Der Kaufmann frohlockte vor Glück, weil der Engel zu ihm gekommen war und nicht zu seinem Konkurrenten. »Und die wäre?«, fragte er eifrig.

»Nun, was du auch bekommst, dein Konkurrent wird davon doppelt so viel erhalten.«

Der Kaufmann blickte ihn bestürzt an. Was um alles in der Welt sollte er tun?

Er grübelte ein paar Minuten, und schließlich sagte er: »Ich weiß, was ich will: Lass mich auf einer Seite erblinden!«



Genau das ist typisch für diese Bewusstseinssebene. Ähnliches erleben wir etwa auch bei Gerichtsverfahren: Menschen, die vollkommen verbittert reagieren, weil sie das Gefühl haben, jemand, der ihnen Unrecht zugefügt hat, würde nicht ausreichend bestraft, oder weil dieser sogar freigesprochen wird. Säuernis und Bitterkeit können ihnen von da an das gesamte Leben vermiesen.

### ***Ebene zwei: Bedingungsabhängiges Glück***

Diese Art von Glück begegnet uns noch häufiger. Wir sind sehr glücklich, wenn wir jung, stark, gut aussehend, energiegeladent sind. Wir entwickeln Depressionen, sobald die ersten Anzeichen des Alterns einsetzen. Wir sind übergläücklich, wenn unser Kind zur Welt kommt, und sind unglücklich, falls es sich zu einem hyperaktiven, kaum zu bändigenden Balg entwickelt oder wenn es in die Pubertät kommt und gegen uns rebelliert. Wir sind glücklich über das Zusammensein mit unseren Freundinnen und Freunden, solange sie nett zu uns sind, aber nur allzu oft kippen Freundschaften um, weil man uns etwas sagt, was wir nicht gerne hören, oder weil wir mitbekommen, dass unsere Vertrauten etwas Unangenehmes über uns ausgeplaudert haben. Wenn wir uns verlieben, ist alles traumhaft, und ein paar Jahre später sind wir schon weniger überschwänglich und neigen eher dazu, am anderen herumzukritteln.

Ein Glück, das an bestimmte Bedingungen geknüpft ist, kann nie von Dauer sein. Früher oder später stellen wir fest, dass etwas doch nicht so ist, wie wir es uns vorgestellt haben, und dann sind wir plötzlich gar nicht mehr glücklich über das, was wir haben.

Generell kann man sagen, dass Liebe am häufigsten deshalb umschlägt, weil die eine Person sich mit dem Geben leichttut

und die andere in der Beziehung immer nur nimmt, ohne etwas zurückzugeben. Doch wenn das Geben kein bedingungsloses Geben ist, basiert es nicht auf Liebe und einem Annehmen des Gegenübers. Wenn Sie bewusst etwas geben, weil Sie dafür wiederum etwas haben möchten, ist das in Ordnung. Nur müssen Sie diesen Deal dann unmissverständlich deutlich machen und auf Ihren Bedingungen beharren. Entweder Sie geben von Herzen – oder Sie bringen sehr klar zum Ausdruck, was Sie mit dem Geben beabsichtigen, damit Ihr Gegenüber versteht, wo Sie dabei stehen.

### ***Ebene drei:***

#### ***Bedingungsloses Glück – Seligkeit***

In diesem Zustand brauchen wir keinen Impuls oder Reiz von außen, um Glück und inneren Frieden zu verspüren. Wir haben uns mit der Tatsache arrangiert, dass wir fehlbare menschliche Wesen sind; wir akzeptieren und begrüßen Veränderungen, Leiden und Tod. Wir können mit Unangenehmem wie auch mit Angenehmem gleichermaßen leben und kleben nicht am Ausgang von etwas, sondern haben unsere Freude daran, das Leben in all seiner Fülle auszukosten. Wir sind dankbar für all die Segnungen und Erfahrungen, die uns auf unserem Weg zuteil werden, und haben Frieden mit uns selbst und anderen geschlossen. Wir lösen uns von dem Bedürfnis, andere zu be- oder verurteilen beziehungsweise im Recht zu sein, und wir können leicht verzeihen. Wir verstehen auch, dass wir *eins* mit dem Universum sind. Wir sind *eins* mit allem, was ist, *eins* mit unserem Schöpfer, *eins* mit unserem gesamten Sein. Wir sind die meiste Zeit über in diesem Raum, in dem es keinerlei Turbulenzen gibt und den ich den *Stillpunkt* nenne. Dort spüren wir, wer wir sind: Es ist dieser Moment in Zeit und Raum, in dem es keine Zeit gibt, kein innerliches Getöse, keine Ablenkungen,

und in dem wir *eins* sind mit dem Jetzt, das zeitlos ist. Es ist der Moment vollkommenen inneren Friedens, der Moment der Harmonie und eines Erlebens der Verbundenheit und Unendlichkeit. Es ist der Augenblick, in dem wir in jeder Zelle unseres Körpers erkennen, dass wir unserer Essenz nach vollkommen sind und dass unser alleiniger Daseinszweck darin besteht, zu diesem Ort hinzufinden, der frei von innerem Lärm und Disharmonie ist. Indem wir mit diesem Ort in unserem Herzen in Verbindung kommen, geht auch anderen Wesen ein Licht auf und sie beginnen danach zu streben, das Bestmögliche zu erlangen. Diese innere Verbindung wird unser Umfeld erhellen und eine Kettenreaktion auslösen, die viele weitere beeinflussen und ihnen helfen wird, frei von ihren eigenen Disharmonien oder Turbulenzen zu werden.

Seligkeit ist die Stille einer Vollkommenheit, die das gesamte Spektrum dessen umfasst, was es gibt – wie das Sonnenlicht alle Farben enthält. Sie gleicht der Erkenntnis, dass wir dort, wo kein Licht ist, unsere selbst auferlegten Grenzen antreffen, die in Wirklichkeit nur deshalb existieren, weil wir diese Bereiche nicht mit unserem Licht erhellt haben. Sind wir im Zustand der Seligkeit, gibt es nichts, was uns einschränkt. Sobald wir an unsere Grenzen stoßen oder in inneren Aufruhr geraten, sind wir aus der Seligkeit herausgeraten, wir haben uns vom Stillpunkt entfernt.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, Ihren Stillpunkt zu finden. Von der Essenz her bedeutet das, mit Gott in Verbindung zu kommen. Meine Definition von *Gott* wird wohl automatisch durch mein eigenes begrenztes Denken eingeschränkt sein. Um die Definition also so grenzenlos und uneingeschränkt sein zu lassen wie möglich, muss *Gott* bedeuten: »*Alles, was es gibt, was es je gab und was je sein wird.*« Oder Gott ist »*Das, was ist, was war und was je sein wird.*«. Genau das vergessen und vernachlässigen wir ständig, indem wir uns aus der Einheit lösen und indem

wir uns energetisch von allem anderen und von der Quelle allen Seins isolieren. Isolation ist immer selbst auferlegt. Wir bewirken sie selbst und werden dann richtig gut darin, zu glauben, die anderen, bestimmte Umstände, die Natur oder höhere Gewalt hätten sie uns aufgezwungen.

Der Hauptgrund, warum wir vergessen, wer wir in Wirklichkeit sind, hängt mit unserer starken Ausrichtung auf unsere fünf Sinne zusammen, die naturgemäß sehr eingeschränkt sind. (Darauf gehen wir später genauer ein.) Unser ganzer Fokus ruht darauf, wie wir die Materie wahrnehmen – was lediglich eine vom kollektiven Bewusstsein geschaffene Illusion ist –, und schon tappen wir in die Falle: Wir glauben, was wir sehen. Unsere Wirklichkeit ist eine Projektion, die unsere eingeschränkten Sinne auf unsere innere Leinwand werfen. Es ist die äußerste Begrenzung der wahren Gestalt.

Da wir in einer Welt aufwachsen, in der den Menschen nicht klar ist, wer sie wirklich sind, beginnen auch wir zu glauben, Begrenztheit, Schmerz, Krankheit und Leid seien auf unserem Lebensweg ganz normal. Die wenigsten Menschen haben ein waches Gespür für ihr eigentliches Potenzial, und so erzeugen sie in ihrem Leben immer wieder Muster, die zeigen, dass sie nur von ihren fünf elementaren Sinnen Gebrauch machen.

Zudem wird der Bestand an Wissen von jeder Generation an die nächste weitergegeben, und das wird zur größten Einschränkung.

Um die Weisheit zu erlangen, die wir brauchen, um bedingungsloses Glück zu finden, müssen wir uns von vielen einengenden Glaubenssätzen frei machen, die Bildungseinrichtungen und Autoritäten uns eingetrichtert haben. Nur dann können wir die von uns projizierte Wirklichkeit umgehen und bekommen eine Ahnung von dem, was in Wirklichkeit ist.

In der vedischen (altindischen) Literatur gibt es eine wunderschöne Erzählung, die verdeutlicht, wer wir in Wirklichkeit

sind und warum wir *Swarupa* (unser ursprüngliches volles Potenzial) vergessen haben:

Tief in einem Urwald Indiens gebar eine Löwin ihr Junges. Unglücklicherweise starb die Löwenmutter, als das Junge erst wenige Wochen alt war. Nachdem das Kleine vergeblich versucht hatte, seine Mutter zum Aufstehen zu bewegen, verließ es sie und begab sich auf der Suche nach Fressbarem in den Dschungel. Bald hatte es sich bei seinem Streifzug hoffnungslos verirrt.

Ein glückliches Schicksal wollte es, dass der kleine Löwe auf ein Mutterschaf stieß, das seine Lämmer säugte. Die Schafe nahmen den Kleinen in ihre Mitte auf, und so wuchs er unter ihnen heran. Natürlich war er felsenfest überzeugt, auch selbst ein Schaf zu sein – er kannte einfach nichts anderes. Mitunter allerdings dachte er bei sich, was für ein merkwürdiges Schaf er doch war, da ihm das Blöken so viel schwerer fiel als den anderen. Mit dem Gras hatte er Verdauungsprobleme, aber wenn man einmal von der inneren Stimme absah, die immer lauter wurde und ihm sagte, dass er anders sei als die anderen, wusste er es eben nicht besser. Die innere Stimme war eine Sache, seine äußere Wirklichkeit eine andere, und so nahm er hin, dass er wohl so sei wie die anderen Schafe.

Eines Tages, als die Schafe gerade wieder einmal ihrer normalen Beschäftigung nachgingen, nämlich zu grasen, kam mit lautem Gebrüll ein mächtiger Löwe herbeigerannt und setzte den Schafen nach. Die Herde geriet in helle Panik und stob blökend davon, und mit ihr der kleine Löwe.

Als der große Löwe sah, dass da inmitten der Schafe ein Löwenjunges war, das Angst vor ihm hatte und blökte wie ein Schaf, blieb er vor Staunen wie angewurzelt stehen. Er packte den kleinen Löwen im Nacken und trug ihn in den Dschungel.

Der Löwe erklärte dem verängstigten Löwenjungen, dass er nicht vorhabe, es zu fressen, schließlich sei es ja der Sohn eines Löwen – seines Zeichens König des Dschungels. Aber für einen Löwen sei

es schlichtweg nicht standesgemäß, sich in der Gesellschaft von Schafen aufzuhalten, und schon gar nicht, wie sie zu blöken und zu grasen.

Der kleine Löwe verstand vor lauter Aufregung gar nicht, was der alte Löwe ihm sagte, und bat immer wieder flehentlich, er solle ihn nicht auffressen. Da wusste der Löwe, dass das Löwenjunge sich gar nicht darüber im Klaren war, wer es in Wirklichkeit war und was seine wahre Natur war. Also nahm er den Kleinen mit zu einem nahe gelegenen Fluss und wies ihn an, sein eigenes Spiegelbild auf dem Wasser zu betrachten.

Und da endlich begriff der kleine Löwe, dass der große Löwe recht hatte. Von dem Moment an schritt er hoch erhobenen Hauptes mit der Grazie eines Löwen umher und nicht wie zuvor mit gesenktem Kopf wie ein Schaf. Er hörte auf zu blöken und ließ wie die anderen Löwen sein Gebrüll laut ertönen.

Diese alte Geschichte erzählt man sich schon seit Tausenden von Jahren, und sie ist heute aktueller als je zuvor. Die meisten von uns sind nämlich ganz genauso wie das Löwenjunge und haben ihre wahre Natur vergessen. Wir sind von anderen Menschen umgeben, die wie Schafe sind und ohne Selbstachtung und hohe Meinung von sich selbst durchs Leben gehen. Um kleiner materieller Vorteile willen verkaufen wir unsere Würde, fühlen uns unerfüllt und suchen Vergessen in Alkohol, Zigaretten, Süßigkeiten oder Drogen. Viele Menschen sind unablässig schlecht gelaunt. Das kleinste Problem bringt sie dazu, mürrisch zu werden, sich mit anderen zu streiten oder in Stress zu geraten.

Die Erzählung ruft uns den göttlichen Funken in Erinnerung, den wir alle in uns tragen, mitunter auch *höheres Selbst* genannt. Alle großen Lehrer des Westens, wie Deepak Chopra, Wayne Dyer, Louise Hay, sagen das, was die Weisen uns bereits seit Äonen sagen: Wir sollten uns von unserer angeblichen Schwäche verabschieden und erkennen, dass wir göttlich

sind. *Akzeptieren wir erst einmal unbeirrt unsere Göttlichkeit und handeln danach, so werden wir Herr über unser eigenes Schicksal.* Wir führen ein Leben, das von Selbstachtung geprägt ist, und stellen uns kühn den Herausforderungen, die uns auf unserem Weg begegnen. Wir behandeln dann auch alle anderen als gleichermaßen göttlich, selbst wenn ihnen ihre eigene Göttlichkeit nicht bewusst ist.

Nur dann können wir Menschen ungeachtet ihrer ethnischen Herkunft, ihres Geschlechtes, ihres Alters, ihrer Religionszugehörigkeit, ihres Glaubens, ihrer Bildung, ihrer Nationalität, ihres sozialen oder finanziellen Status lieben, achten und annehmen. Wir überwinden mühelos Ärger, Hass, Eifersucht, Habgier, nachtragende Gedanken und spüren den freudigen Überschwang, den Liebe, Einfühlungsvermögen, Opferbringen und Verzicht auf jede Abwehr mit sich bringen.

Genau darauf wollen wir in diesem Buch hinaus: Wir trainieren und disziplinieren gekonnt und mit Wohlwollen unseren Verstand – Schritt für Schritt. Der beschriebene Ansatz ist sehr subtil und stützt sich auf jahrzehntelange klinische Praxis und Beobachtung. Die meisten von uns haben keine Kontrolle über ihren Verstand. Die Folge: Wir werden seine Sklaven statt sein Herr. Sobald wir begreifen, wie der Verstand funktioniert, und ihn angemessen schulen, wird er vieles können, was normalerweise für uns unerreichbar wäre.

Die Frage, die mir am häufigsten gestellt wird, lautet: »Wie kommt es, dass wir zum Sklaven unseres eigenen Verstandes werden?«

Die Antwort wird nach der Lektüre dieses Buches deutlich werden, aber ich würde gerne schon einmal kurz vorgreifen, um einige der grundlegenden Prinzipien darzulegen.

Um überleben zu können, kommen wir mit bestimmten grundlegenden Überlebensprogrammen auf die Welt. Sie ähneln Com-

puterprogrammen. Als Baby hatten wir ein leichtes Leben: essen, schlafen, ausscheiden und wachsen. Das ist ein sehr materialistischer Seinszustand. Um unsere Ziele erreichen zu können, müssen wir liebenswert sein – aus diesem Grund ist es sozusagen in Babys eingebaut, niedlich und zum Knuddeln zu sein. Selbst die Laute, die wir von uns geben, sind so programmiert, dass uns alle Aufmerksamkeit sicher ist und wir gegebenenfalls Panik hervorrufen können. Man kann nicht sagen, dass sich all das bewusst abspielt. Es gehört vielmehr zu einer unterbewussten Programmierung, die wir alle brauchen, um die frühen Jahre unseres Lebens durchzustehen.

Mit zunehmendem Alter sollten wir durch entsprechende Übung lernen, dieses Basis-Überlebensprogramm hinter uns zu lassen und durch anderes zu ersetzen. Die Eltern können uns Zärtlichkeit und Liebe zeigen, selbst wenn wir keinen Hunger haben, und unsere elementaren Bedürfnisse durch qualitativ wertvolle Zeit, die wir miteinander verbringen, durch Respekt, Bewunderung, Vertrauen, Bestätigung, Verständnis, Akzeptanz, Trost, Ermutigung, Fürsorge, Zustimmung etc. erfüllen, ohne dass wir irgendetwas dafür aufgeben müssen – einfach nur für das, was wir sind. Geschieht das nicht, entwickeln wir ein Verlangen nach der Erfüllung dieser Bedürfnisse, die nicht in ausreichendem Maße erfolgt ist. Wir werden so lange versuchen, diese ausgeprägten unterbewussten Wünsche erfüllt zu bekommen, bis anderes an ihre Stelle tritt.

Das größte Problem ist, dass wir ausgerechnet darauf programmiert sind, uns Menschen zu suchen, die uns im Allgemeinen nicht geben werden, was wir wollen und brauchen. Von daher wächst in uns die Verzweiflung. Wir werden entweder zunehmend depressiv und klammern uns an andere, oder es schlägt ins Gegenteil um und wir werden verbittert, aggressiv oder negativ. Wir neigen dazu, entweder uns oder der Welt die Schuld daran zu geben, dass wir nicht bekommen, was wir brauchen.



So weit in Kurzfassung der Weg, der uns dazu führt, uns in elementaren Überlebensprogrammen zu verheddern und unbeachtet die Zügel aus der Hand zu geben, sodass wir uns von diesen Bedürfnissen gängeln lassen. Die einzig wirkungsvolle Kontrolle liegt darin, die Kontrolle aufzugeben! Das aber verstößt gegen unsere grundlegenden Überlebensinstinkte.

Dieses Buch will bewusst machen, wie das oben Beschriebene funktioniert, damit Sie diese unterbewussten Programme hinter sich lassen können. Im Grunde kann man sagen, dass wir erst dann anderen dienen können, wenn wir die Beschäftigung mit dem eigenen Überleben hinter uns gelassen haben.

Das sogenannte Ego, das die Folge all dieser unterbewusst laufenden Programme darstellt, ist ein zweiseitiges Schwert. Man kann es entweder dazu einsetzen, sich durch die Fata Morgana einer Führungsrolle über andere zu erheben (was das eigene Denken angeht), oder man nutzt es dazu, anderen zu dienen, und lässt durch Selbstzurückhaltung Altruismus und Liebe manifest werden, was das natürliche Resultat bewussten menschlichen Wachstums darstellt.

Wollen wir die drei grundlegenden Bewusstseins Ebenen besser verstehen (sie lassen sich noch weiter unterteilen), müssen wir uns darüber im Klaren sein, dass es in der Natur ein Phänomen gibt, bei dem sich eine dynamische Harmonie findet, und das ist in fast allen Fällen die Synthese zweier gegensätzlicher Kräfte. Der Mensch ist das einzige Wesen, das mit der Fähigkeit ausgestattet ist, Dinge zu beobachten, vernunftmäßige Überlegungen anzustellen und Schlüsse aus Beobachtungen zu ziehen. Das befähigt uns dazu, die Kräfte der Natur zu überwinden.

Eine urmenschliche Eigenschaft ist das Wachstum: über die Wirklichkeit der Materie, so wie wir sie wahrnehmen, hinauszugehen, um zur höchsten Form des Bewusstseins zu gelangen, der Antimaterie.