

## Psychokybernetik: Gedankenkontrolle

1. Stellen Sie sich innerlich darauf ein, daß Sie einen Wächter haben, der darauf achtet, was Sie denken. So lange Sie positiv denken, merken Sie gar nichts von Ihrem Wächter. Wenn sich jedoch negative oder Zweifelhafte Gedanken einschleichen, dann sagt der innere Wächter: "Halt! Stop! Achtung, diese Gedanken sind nicht in Ordnung, Sie ziehen Dich herunter!" Am Anfang mag das etwas abstrakt erscheinen, aber Sie können wirklich derartige Kontrollprogramme in Ihrem Unterbewußtsein installieren, einfach in dem Sie es sich in der Ruhephase nach dem Autogenen Training ganz fest vornehmen!

2. Freuen Sie sich ab sofort über jeden falschen Gedanken, den Sie entdecken! Freuen Sie sich über diese neue Beobachtung. Beginnen Sie damit, sich innerlich zu reinigen, in dem Sie sich vorstellen, daß Sie bei jeder körperlichen Reinigung auch die negativen Gedanken mit fortspülen. Beim Hände waschen, beim Duschen, auf der Toilette. Wenn Sie Ihr Haar bürsten denken Sie sich: "So wie ich meine Haare straffe und ordne, ordnen sich auch meine Gedanken!" Stellen Sie sich lebhaft vor, wie z.B. mit dem Duschwasser alles Negative von Ihnen abfließt, durch den Syphon rauscht und nach einem langen Weg durch die dunklen Kanäle als Nährstoff für die Blumen und Pflanzen auf der Wiese zurückkehrt! Auf diese Weise bekommt alles einen Sinn!

*"Wie sollte der Lotos seine wundervollen Blüten entfalten, wenn nicht zuvor sein Samen in den Faulschlamm der Teiche versenkt wird? Das, meine Seele, soll Dein Gleichnis sein! Aus dem Licht bist Du geboren, in die dunklen Tiefen des Erdenlebens bist Du hinabgestiegen, um dich zu läutern und um genährt von der Erkenntnis des Lebens wieder zum Lichte emporzusteigen!"*

3. Die Aufzeichnung von allen unseren Wahrnehmungen, zu denen unser Körper, unsere Seele und unser Geist fähig sind, läuft ständig! Mit unserer Aufmerksamkeit wählen wir die Bilder, Gedanken und Gefühle aus, die in unser Bewußtsein treten. Wir wählen aus, welchen Gedanken und Bildern wir Bedeutung beimessen oder nicht. Nur die bewußt oder auch unbewußt ausgewählten Bilder werden von der kosmischen Energie geprägt. Sie nehmen Gestalt an und treten aktiv in unserem Leben in Erscheinung! Die kosmische Energie ist allgegenwärtig und fließt ständig! Nur durch meine Aufmerksamkeit entscheide ich, was sich realisiert! Ich entscheide, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte. Auf diese Weise entscheide ich, was zur Ursache wird. Ich entscheide, ob ich meine Aufmerksamkeit auf etwas richte und von welchem Standpunkt aus ich die Sache betrachte. Somit entscheide ich, was ich sähen will. Sähen kann jeder was er will, aber ernten muß er das, was er gesät hat! Wer Disteln sät, kann keine Sonnenblumen ernten!

## Gesundheit

Schon die Völker des Altertums wußten, daß in einem gesunden Körper ein gesunder Geist wohnt. Die Betonung sollte jedoch darauf liegen, daß ein gesunder Geist den Körper gesund erhält. Es ist nicht der Körper, der den Geist krank macht, sondern ein verwirrter Geist ruiniert den Körper! Die permanente Hektik des modernen Lebens läßt uns kaum mehr zur Ruhe kommen. Hin und her gerissen zwischen tausenden von einzelnen Aufgaben, Verpflichtungen und Wünschen verlieren wir uns leicht in den Alltagspflichten. Wir achten nicht mehr genug auf unsere innere Stimme. Wir vernachlässigen oder überfordern den Körper. Wir essen wider besseres Wissen ungesunde Dinge, nehmen uns nicht mehr die Zeit um richtig zu prüfen, zu riechen und zu testen, ob die gekaufte Nahrung überhaupt gut für uns ist usw. Wenn es uns gelingt, diese ständige Hast zu unterbrechen, wächst wieder das Bewußtsein für die Qualität der Nahrung und für ein bewußteres und gesünderes Leben. Es ist nicht damit getan, Müsli zu essen. Jeder Mensch muß ein Gespür dafür entwickeln, was er persönlich wirklich braucht! Gerade in den kleinen, alltäglichen Bedürfnissen sollten wir eine private Routine entwickeln für das, was wir wirklich gut vertragen. Was für den einen gut ist, mag für den anderen ungeeignet sein. Wer viel am Schreibtisch sitzt, sollte leichte Kost bevorzugen! Unser Körper weiß sehr gut, was er braucht und trägt! Sobald unsere Sinne zur Ruhe kommen, funktionieren sie wieder besser. Diese innere Ruhe erreichen wir durch Autogenes Training und Meditation. Wenn wir in Ruhe ganz aufmerksam an einem Nahrungsmittel riechen, dann sagt uns die innere Stimme, ob wir es essen sollten oder nicht und wieviel wir davon brauchen! Der inneren Ruhe dienen auch die Algen-Tabletten. Unsere Schilddrüse wird dem 5. Chakra zugeordnet. Nach der Yogalehre ist es das Zentrum der inneren Wahrheit. Wenn wir durch die Anforderungen der Zivilisation ständig im Streß sind, arbeitet auch die Schilddrüse auf Hochtouren und sollte gut mit Jod versorgt sein. Das 5. Chakra ist aktiv, um die ständig auftauchenden Fragen zu klären. 2 Algentabletten pro Tag können ausreichen, damit wir ruhiger werden.

## Vitaminversorgung

Für die Reinigung des Körpers ist es wichtig, viel zu trinken. Außerdem sollten wir täglich ca. 1 g Vitamin C zu uns nehmen. Da die gekauften Früchte heute alle unreif geerntet werden, enthalten sie kaum noch Vitamine. Ich habe mich lange dagegen gewehrt, weil es mir nicht natürlich genug war, aber heute nehme ich täglich ca. 1 g Vitamin C und Vitamin B-Komplex zu mir, weil in der Nahrung einfach nicht mehr genug vorhanden ist. Die öffentlichen Angaben über den Vitaminbedarf reichen gerade aus, um nicht krank zu werden. Wenn wir etwas leisten müssen, brauchen wir mehr Vitamine. Als Richtwert können Sie bei käuflichen Produkten darauf achten, ob in der Tagesdosierung eine Menge von ca. 100 mg Vitamin B1 enthalten ist. In diesem Punkt halte ich mich an die Vorschriften des amerikanischen Nobelpreisträgers Linus Pauling. Dementsprechend habe ich auch die Vitaminmischung hergestellt. Außerdem fehlt in den deutschen Nahrungsmittelzusätzen meistens das Vitamin B3. Es ist sehr wichtig für den Abbau von Schadstoffen im Körper. Meine ganze Familie nimmt regelmäßig diese Vitaminzusätze und meine großen Kinder sagen übereinstimmend, daß sie damit in der Schule besser aufpassen und lernen können. Die schlechte Angewohnheit, zu viel zu essen, hängt manchmal davon ab, daß ein Mensch instinktiv immer weiter ißt, weil ihm Vitamine fehlen und in der Nahrung zu wenig drin ist. Z.B. geht das Interesse an Schokolade deutlich zurück, wenn man genug B-Vitamine hat. Die normale Dosierung unserer Vitamin B-Komplex-Mischung liegt bei 1-3 Messerspitzen pro Tag mit etwas Fruchtsaft. Vitamin A brauchen alle Menschen, die am Bildschirm sitzen, weil die Augen stark belastet werden. Vitamin E dient vor allem dazu, das Zellgewebe elastisch zu halten, damit keine Verhärtungen und Geweberisse entstehen. Außerdem schützt uns Vitamin E vor den freien Radikalen, chemischen Bruchstücken, die unsere Zellen angreifen. Ältere Menschen sollten täglich 300-600 mg zu sich nehmen, weil Vitamin E die Gelenkschmiere erhält. Da die käuflichen Präparate meist sehr teuer sind, habe ich für meine Familie eine andere Lösung gefunden. Vitamin A und E können wir in Flaschen kaufen. Wir können es dosieren, indem man von einem Konzentrat an Vitamin A 1 Eßlöffel voll auf einen Liter Speiseöl gibt und 2 Eßlöffel reines Vitamin E hinzufügt. Von dieser Mischung reichen 1-2 Eßlöffel vitaminisiertes Speiseöl täglich im Salat, um die ganze Familie zusätzlich zu versorgen. Man rechnet ca. 1 Teelöffel pro Tag für 1 Erwachsenen von der Speiseöl-Mischung. Diese Methode ist entschieden preiswerter als Pillen. Die Vitaminkonzentrate sind frei verkäuflich. Wir bekommen sie direkt aus dem Laborfachhandel. Man muß nur verantwortungsbewußt damit umgehen und z.B. die oben angegebene Dosierung verwenden. Vitamin A-Konzentrat pur würde Schäden verursachen! Vitamin E pur ist harmlos.

## Reinigungsbäder

Für die Reinigung des Körpers empfiehlt sich ein simples **Schwefelbad**. 1 Eßlöffel genügt für eine Wanne. Ein heißes Schwefelbad zieht Schadstoffe aus der Haut und strafft das Fettgewebe unter der Haut. Anschließend sollte man nicht duschen, sondern in eine Decke gewickelt schwitzen. Es ist ebensogut wie eine intensive Sauna. Ich empfehle ein Bad für die Entschlackung und zur Regulierung des Kreislaufs 1x im Monat. Interessanterweise wirkt ein Schwefelbad auch bei Erkältung und Grippe wahre Wunder, ebenso bei Rheumatischen Erkrankungen, Gicht, Arthritis und Gelenkschmerzen. Es tötet alle Infektionserreger ab, die außen auf der Haut sitzen, bekämpft Hautinfektionen und schlecht heilende Wunden. Im Unterschied zu "modernen" chemischen Mitteln mit erschreckenden Nebenwirkungen kann bei einem simplen Schwefelbad nichts passieren, außer daß es muffig riecht. Wenn Sie Probleme haben mit Orangerhaut oder beim Schwitzen unangenehm riechen, ist ein regelmäßiges Schwefelbad unbezahlbar! Zur Straffung der Haut und zur Festigung des Gewebes empfiehlt sich außerdem **Eichenrindenbad**. Es zieht die Haut zusammen und beseitigt Unreinheiten ebenso wie Hautkrankheiten. Diese beiden einfachen Hausmittel waren früher überall gängig. Heute sind sie ganz zu Unrecht aus der Mode gekommen. Sie wirken anregend und belebend, ohne die Haut auszutrocknen. Falls Sie derartige Bäder in der Apotheke kaufen, müssen Sie darauf achten, daß keine chemischen Zusätze drin sind. Es gibt derartige Bäder mit erschreckend hohen Mengen an Schmerzmitteln, um Rheumatikern mit hoch dosierten Schmerzmitteln von außen die Schmerzen zu vertreiben. Das kommt einer erneuten Vergiftung gleich.

## Ätherische Öle

Im Streß der Großstadt und dem allgegenwärtigen Verkehr stumpfen unsere Sinne immer mehr ab. Es sind so viele Schadstoffe in der Luft, daß es schon ganz natürlich ist, wenn die Masse der Menschen das halbe Jahr über verschnupft ist. Wir schützen uns durch eine verstopfte Nase vor Schadstoffen und Smog. Auch wenn uns die Arbeit oder das Privatleben im übertragenen Sinne stinkt, schließt sich unsere Nase. Der Geruchssinn wird dem 1. Chakra und der Erde zugeordnet. Vor allem unser Riech-Gedächtnis ist eine phänomenale Einrichtung. Wenn wir etwas acht geben und uns auf den Riechsinn konzentrieren, dann werden wir bemerken, daß unser Gehirn jeden chemischen Stoff, den wir jemals gerochen haben, registriert hat! Unser Gedächtnis weiß sehr genau, ob der Stoff für uns in einem guten oder schlechten Zusammenhang stand! Wenn wir uns abschotten und kaum noch richtig riechen, dann schränken wir auch unsere Lebensfähigkeit ein. Das ist ein Teil der täglichen Zivilisationsbelastung. Aus diesem Grund ist es sehr wichtig für unsere Offenheit, daß wir den Geruchssinn wieder aktivieren. Das geht sehr gut mit ätherischen Ölen. Wenn wir keine Gelegenheit mehr haben, frische Erde, sauberen Schnee oder Frühlingsblumen zu riechen, dann können wir uns zumindest über reine ätherische Öle etwas von den Heilkräften der Natur ins Haus holen. Die Benutzung von ätherischen Ölen in der Wohnung öffnet unsere Sinne erneut für diese Naturkräfte. Reine ätherische Öle sind sehr konzentrierte Pflanzenwirkstoffe. Sie können auch innerlich angewandt werden, sind aber vorsichtig zu dosieren, weil einige konzentriert ätzend wirken. Nicht in die Augen bringen, am Besten mit etwas Zucker 3x tägl. 2-3 Tropfen einnehmen (s. Valnet, Aromatherapie). Alles zusammen ergibt eine umfassende Palette von Möglichkeiten für ein gesundes Leben in der Zivilisation: Atmung, Meditation, Energytraining, bewußte Ernährung, genügend Vitamine, Reinigungskuren und ätherische Öle für unsere Sinne und die Gesundheit!

## **So erkennen Sie Krankheitsursachen und lösen das Problem:**

Es gibt verschiedene Ansichten, warum jemand krank wird und was man dagegen tun kann. Wir meinen, daß letztlich alle Krankheiten und Probleme geistige, psychische oder emotionale Ursachen haben. Durch gewissenhafte Beantwortung der folgenden Fragen können Sie jedes Problem und jede Krankheit richtig einordnen und korrigieren. Die Selbsterkenntnis ist der erste und wichtigste Schritt auf dem Weg zur Heilung und Problemlösung!

1. Sie brauchen die ehrliche Bereitschaft, die Ursache zu erkennen, sonst führt keine Art der Behandlung zum Erfolg! Lernen Sie das Prinzip des Erkennens zu beherrschen! Achten Sie nicht auf so vordergründige Ursachen wie "Erbanlage" oder "Infektion".
2. Fassen Sie das Problem oder die Krankheit in klare Worte. In der Formulierung liegt meistens schon der Schlüssel zur Antwort: Beim Laufen tun mir die Füße weh! Frage: Warum oder wohin will der Betroffene nicht gehen? Wovor hat er Angst?
3. Übertragen Sie die Krankheitserscheinung auf die geistig-seelische Ebene. Betrachten Sie die Doppeldeutigkeit vieler Krankheiten: Er hat die Nase voll! Vom Schnupfen oder weil im die Arbeit stinkt oder vielleicht die Ehefrau? Die Augen werden schlechter! Frage: Was will der Betroffene nicht sehen?
4. Wann traten die Beschwerden das erste Mal auf? Der genaue Zeitpunkt ist wichtig! Welche wichtigen Veränderungen gab es damals? Z.B. Berufswechsel, Eheschließung, Tod eines Angehörigen, Geburt eines Kindes usw.
5. Woran hindert Sie die Krankheit? Was können Sie deswegen nicht tun? Was sollen oder wollen Sie nicht fortsetzen? Welche Einseitigkeit oder welche schlechte Eigenschaft müßten Sie ablegen, um gesund zu werden?
6. Gehen Sie geistig in die Vorstellung hinein, daß das Problem gelöst ist, und Sie sind wieder ganz gesund! Wie fühlen Sie sich? Was bringt es Ihnen? Wollen Sie das Problem wirklich beseitigen oder profitieren Sie noch von den Behinderungen?
7. Wenn alles geklärt ist, konzentrieren Sie sich ganz und gar auf die Lösung des Problems und Sie werden es mit Sicherheit überwinden! Wenn es nicht klappt, haben Sie bei der Analyse Fehler gemacht. In so einem Fall sollten Sie vielleicht eine Beratung in Anspruch nehmen. Die Vorarbeit, die Sie mit diesem Fragebogen leisten, hilft gewiß sehr viel bei der Aufklärung Ihrer Angelegenheit!

### **Affirmation:**

**Von nun an und für alle Zeit, erfüllt mich Kraft und Sicherheit!**

**Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, lesen Sie mein**

**Gesundheitslexikon der Esoterik!**

### **Test: Das Okay-Gefühl**

1. Fühlen Sie sich selbst okay? Wenn ja, warum? Wenn nein, wie können Sie das Okay-Gefühl herbeiführen?
  2. Glauben Sie, daß andere Menschen Sie okay finden? Wenn ja, warum? Wenn nein, warum nicht? In wieweit spielt die Meinung der Anderen eine Rolle für Sie und Ihr Leben?
  3. Finden Sie Ihr Verhältnis zu anderen Menschen okay? Wenn ja, warum? Wenn nein, was könnten Sie tun, damit es besser wird? Welchen Grund haben Sie dafür, daß es vielleicht schlecht bleibt?
  4. Machen Sie sich bitte die Zusammenhänge bewußt! Lassen Sie Beziehungen und Verhaltensweisen nicht einfach so wie sie sind! Machen Sie bitte eine Analyse für jede Beziehung die Sie haben, privat, freundschaftlich, intim, geschäftlich. Was bringen Ihnen die einzelnen Beziehungen? Ist es gut so wie es ist? Was muß sich ändern, damit es Ihnen richtig gut geht? Was bringt Ihnen die Freundschaft? Ist es eine echte Freundschaft, oder nur noch eine langweilige Routine? Dulden Sie bei Ihren Freunden Eigenschaften, die Sie selbst ablegen wollen, es aber nicht fertig bringen, besser zu werden, z.B. rauchen oder falsche Ernährung? Dann sollten Sie vielleicht erst die schlechten alten Freundschaften beenden und danach selbst Ihre Gesundheit und Ihr Glück in Ordnung bringen!
- "Alles Edle ruht verborgen in des Unsichtbaren Schoß, erst Dein mühesames Umsorgen legt es frei und macht es groß, läßt es Deines schauens Staunen Quell beglückter Freude sein, geht als Wandel wirkend Raunen in Dein eigen Wesen ein!"*  
Verfasser unbekannt