

Daniel Bühling

Schöpfer-Ich

Das eigene Leben selbst gestalten

Ryvellus
bei Neue Erde

Inhalt

<i>Vorwort</i>	7
1 Gedanken schaffen Leben	10
2 Spürbare Gedankenkraft	13
3 Der Gedanke über den Tellerrand	18
4 Ein Leben in Fülle – unser Geburtsrecht	23
5 Die Macht der Angst schafft Abhängigkeit	26
6 Ich – und (m)ein gesunder Egoismus	29
7 Schöpfung und Urvertrauen	41
8 Der mediale Einfluß auf unser Leben	51
9 Bewußt-Sein schafft Realität	55
10 Ebenen des einen Bewußtseins	60
11 Es gibt keine Schuld, es gibt nur Erfahrungen	65
12 Im Rückblick die Erkenntnis des heute Realen	71
13 Gefühle als Stimmungsbarometer	76
14 Glaubenssätze und Überzeugungen	80
15 Auf zu neuen Ufern – Glaubenssätze erfolgreich ändern	83
16 Der richtige Zeitpunkt – <i>jetzt!</i>	87
17 Erkenne, was du wirklich willst!	90
18 Das <i>Wie</i> spielt keine Rolle	94
19 Das reine Bewußtsein	96
20 Die Kunst der Visualisierung	100
21 Vom Kopf in die Hand	105
22 Geduld statt Resignation und das Gesetz der Gegensätze	108
23 Kraftstoff Gefühl	112
24 Die kleinste Zelle als ultimativer Speicher	116
25 Selbsthypnose zur effektiven Unterstützung	120
26 <i>Schöpfer-Ich</i> und der Weg zur Gesundheit	135
27 Schritt – Atemzug – Besenstrich	138

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2013

Daniel Bühling
Schöpfer-Ich

© Daniel Bühling/Neue Erde GmbH 2013
Alle Rechte vorbehalten.

Titelseite:
Foto: Mauri Hietala, Finnland
Gestaltung: Dragon Design, GB

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, GB
Gesetzt aus der Berkeley Book

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe (Buch)
Tonstudio: Aufnahme und Regie Alexander Möckl, Augsburg
Musik: poembeat (Alexander Möckl, Augsburg)
Sprecher: Daniel Bühling
Vervielfältigung: GUMA Records, Saarbrücken (CD)

Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-630-9

Ryvellus ist ein Imprint bei Neue Erde.

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken · Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de

Vorwort

Das Leben ist etwas Wunderbares, Einzigartiges und absolut Faszinierendes. Es ist voller Abenteuer und Schönheit.

Jeder einzelne Tag wartet darauf, von uns angenommen und gelebt zu werden – in vollen Zügen und großer Freude.

Es gehört zum Geburtsrecht eines jeden Menschen ein Leben in Freude, Reichtum, Glück, Harmonie, Gesundheit und in grenzenlosem Vertrauen führen zu können. Ja, dieses Recht gilt ausnahmslos allen. Du hast richtig gelesen. Es gilt auch dir. Es ist nichts, was nur einem auserwählten oder etwa besonders privilegierten Personenkreis zugesprochen wird. Es gibt keine Klausel, die dir all diese Vorzüge eines wahren, erfüllten Lebens abspricht.

Wir selbst machen unser Leben zu dem, was es ist. Auch du.

Die Stelle, an der du heute in deinem Leben stehst, der Platz, an dem du jetzt in diesem Augenblick dein Leben lebst, das Umfeld, mit dem du dich umgibst, der Beruf, dem du Tag für Tag nachgehst, all das sind die Auswirkungen deiner Vergangenheit und deiner Gedanken – vor allem deiner unbewußt vorherrschenden Gedanken. Wenn du also bereits heute ein perfektes, unbeschwertes und harmonisches Leben lebst, ganz so wie du es möchtest, dann darf ich dir herzlich gratulieren. Du hast anscheinend bisher alles richtig gedacht und alles richtig gemacht! Dann hast du jetzt die Möglichkeit, dieses Buch zur Seite zu legen; oder aber: Du bist neugierig, ob und wie du dein Leben noch besser werden lassen kannst. Denn alles ist möglich, wenn wir nur unsere Gedanken richtig einsetzen.

Und darum geht es. Die meisten von uns haben verlernt, eigenständig zu denken und damit ihr Leben in die gewünschten Bahnen zu lenken. Der Großteil der Menschen *läßt* für sich denken – durch die Politik, die Institutionen, die Gesellschaft oder die Vorgesetzten. Unsere Gesellschaft ist eine Gesellschaft der Resignierten, wenn es darum geht, das eigene Leben aktiv in die Hand zu nehmen und es zu

verändern. Und schaffen wir es, uns aufzuraffen und neue Ziele anzugehen, dann fehlt vielen das Durchhaltevermögen.

Wir alle wünschen uns ein Leben in Gesundheit, Reichtum, Wohlstand, Harmonie und Liebe – kurzum, ein Leben in Fülle. Und dies steht jedem von uns von Natur aus zu. Es ist wichtig zu erkennen, daß diese Fülle bereits *da* ist. Sie muß aber von jedem einzelnen auch angenommen und wirklich gewollt werden. Das, was unser Leben zu einem erfüllten Leben macht, drängt sich niemandem auf. Es ist vielmehr so, daß jeder in dem Maße Anteil an dieser universellen Fülle erhält, wie er es sich in seiner Denkweise zugesteht.

Das Gute an dieser Tatsache ist: Du bist nicht alleine für dein heutiges Denken verantwortlich.

Welche Gedanken bis heute dein Leben beeinflussen, ist nicht alleine dir zuzuschreiben. Wie du heute denkst, ist mitunter das Ergebnis deiner Vergangenheit, genauer: deiner Kindheit, deiner Erziehung und deines sozialen Umfeldes und im weiteren Sinne das der Gesellschaft, der Kultur und der damit verbundenen Werte. Die meisten deiner heutigen Gedanken sind unbewußt beeinflusst vom Denken, Reden und Handeln deiner Eltern, Großeltern und des gesamten familiären und sozialen Umfelds deiner ersten zwanzig Lebensjahre. Wie du heute denkst, fühlst, handelst und reagierst, ist das Ergebnis deiner Vergangenheit.

Stelle dir dein Unterbewußtsein als Festplatte eines Computers vor. Alles, was du bewußt und unbewußt erlebt, gelernt, als wahr akzeptiert und beigebracht bekommen hast, ist auf dieser Festplatte gespeichert. Das ist deine »Software«, die ihr Programm jeden Tag abspielt und damit dein Leben am Laufen hält. Dein Leben, wie du es heute erlebst, glücklich oder unglücklich, in Fülle oder Armut, gesund oder krank, ist Ausdruck dieses Programms. Dein Leben ist gleichsam der Monitor, auf welchem du die Auswirkungen dieses Programms zu sehen bekommst. Es liegt ganz alleine an dir, ob du das dir angezeigte Bild akzeptierst und das Programm so weiterlaufen läßt oder es selbst weiterprogrammierst oder ob du es perfekt umprogrammierst. Du selbst hast die Möglichkeit, der Informatiker deines Lebens zu sein.

Ganz gleich, wo du heute stehst, du kannst das Programm ändern. Schritt für Schritt bekommst du in diesem Buch dafür die »Programmieranleitung«. Es ist dein Handbuch zu einem erfüllten, glücklichen und harmonischen Leben. Mache mehr aus deinem Leben, mache es zu *deinem* Leben. Mache es zum *Ich*.

Du wirst zum Schöpfer deines eigenen Lebens, zum Schöpfer-Ich!

1.

Gedanken schaffen Leben

Würden wir für jeden einzelnen Gedanken, der sich täglich in unserem Kopf abspielt, nur einen Cent bekommen, so wären wir nach etwa viereinhalb Jahren Millionär. Pro Tag rasen ungefähr 60.000 Gedanken durch unser Gehirn. Das sind pro Stunde 2.500, pro Minute 42 und pro Sekunde 0,7 Gedanken. Das sind bei einer durchschnittlichen Lebenserwartung von 75 Jahren 1.642.500.000 Gedanken im Laufe eines Lebens.

Bei 70% dieser Gedankenflut handelt es sich um flüchtige und unbewußte Gedanken, welche keinen tieferen Einfluß auf unsere wirkliche Lebenserfüllung haben. Zu diesen Gedanken gehören zum Beispiel Überlegungen, was wir essen oder anziehen sollen, wie wir von A nach B kommen oder der Gedanke, daß die Sonne heute scheint. Wie gesagt, diese Gedanken sind von kurzem Bestand und greifen nicht weiter in unser Leben ein.

Der in der Gedankenhierarchie zweitgrößte Anteil ist mit ca. 22% aller Gedanken der, der hinsichtlich der Auswirkungen auf unsere Lebensqualität am einflußreichsten ist. Er besteht aus rein destruktiven Gedanken. Hierzu gehören Gedanken, die aus Angst, Unsicherheit, Zweifel, Hass, Neid, Armut bestehen, also negative bzw. lebenshemmende Gedanken.

Der geringste, jedoch für die Förderung unserer Lebensqualität wichtigste Gedankenanteil beträgt gerade einmal 3%. Von unseren etwa 60.000 täglichen Gedanken gehören gerade einmal 1.800 zu den positiven und somit dienlichen, aufbauenden und lebensfördernden Gedanken der Liebe, des Mutes, des Vertrauens, der Zuversicht, des Glücks, der Kraft, der Freude oder des Reichtums. Ist es da verwunderlich,

wenn die meisten Menschen mit ihrem Leben unzufrieden sind? Um diese Frage noch deutlicher beantworten zu können, müssen wir wissen:

Was sind Gedanken eigentlich und wie wirken sie sich auf unseren Organismus, unser Leben und unsere Umwelt aus?

Gedanken sind das Ergebnis der Zusammenarbeit der Neuronen in unserem Gehirn. Die Informationsweitergabe zwischen den Neuronen funktioniert über elektrische Impulse bzw. Schwingungen. Ein Gedanke besteht folglich aus reiner Energie, so wie alles im Universum aus reiner Energie besteht.

Wir wissen, und das nicht erst seit heute, daß unsere sichtbare Materie aus Atomen besteht. Atome sind die Grundbausteine der Materie. Alles, was wir als real um uns herum sehen, ist letztendlich das Ergebnis der extremen Energiekonzentration der Atome, durch die sich Materie verfestigt. Vereinfacht gesagt, besteht jede Materie aus Energieballungen. Erst durch diese Zusammenballung bzw. Manifestation entsteht greifbare Materie. Wir wissen durch die moderne Forschung auch, daß Atome im Laufe der Zeit zerfallen und damit alle Materie früher oder später wieder in reine Energie zerfällt. Alles, und somit auch jedes Lebewesen, besteht dementsprechend aus reiner und purer Energie und kehrt früher oder später wieder in diesen energetischen Urzustand zurück.

Kehren wir nun aber wieder zu den Gedanken zurück. Die elektrischen Impulse, die ein Gedanke in unserem Gehirn auslöst, können gemessen und als Schwingungsfrequenz dargestellt werden. Jeder Gedanke verursacht durch seinen elektrischen Impuls eine Energiewelle bzw. Energieschwingung, die sich vom Zentrum her in alle Richtungen ausbreitet.

Um es uns besser vorstellen zu können, denken wir an einen Gedanken als Stein, der ins Wasser geworfen wird. Von dort, wo der Stein ins Wasser geplumpst ist, dehnen sich kreisförmige Wellen an der Wasseroberfläche aus. Doch breitet sich diese freigewordene Energie nicht nur an der Wasseroberfläche aus, sie verdrängt die Wassermassen auch nach unten und oben. In Schwingungswellen breitet sich die Energie unter wie über dem Wasser aus. In vergleichbarer Weise

überträgt sich jeder unserer Gedanken auf unseren Organismus, um dann als energetische Schwingung nach außen zu treten und sich zu verbreiten.

Da Gedanken von positiver oder negativer Art sein können, ist die Energie, welche sie nach außen abgeben, entsprechend geladen und schwingen sie in positivem oder negativem Sinne. In erster Instanz treffen diese Schwingungen auf unseren Organismus, welcher dementsprechend reagiert. Dies ist eine jedem von uns bekannte Tatsache, welche sich jederzeit nachprüfen und wiederholen läßt: Stelle dir ein paar Minuten lang intensiv vor, du hättest Bauchschmerzen oder würdest dich krank fühlen. Der Körper reagiert unweigerlich darauf. Du bekommst tatsächlich Bauchschmerzen, oder körperliche Symptome wie Frieren oder Niedergeschlagenheit treten auf. Im Gegenzug stelle dir jetzt einmal intensiv ein laut lachendes Kind oder eine fröhliche Situation aus deinem Leben vor und schaue dabei in einen Spiegel. Siehst du dich auf einmal lachen oder schmunzeln? So machtvoll sind unsere Gedanken. Ist es in Anbetracht dieser Tatsache nicht frustrierend, daß wir nur 3% unseres Lebens mit positiven, also lebensfördernden Gedanken zubringen?

Warum also nicht die 22% destruktiver Gedanken, die uns selbst und anderen schaden, umprogrammieren und durch fördernde ersetzen?

Und warum 70% unseres Potentials brachliegen lassen, anstatt es effektiv nutzbar zu machen? Es ist möglich!

2.

Spürbare Gedankenkraft

Wie stark und wirkungsvoll unsere Gedanken sein können, soll in diesem Kapitel für jeden spürbar werden. Zwei einfach durchzuführende Übungen bzw. Tests, an denen die Kraft der Gedanken und ihr Einfluß auf den menschlichen Körper sehr gut fühlbar und fürs Auge sichtbar gemacht werden, möchte ich dir hier vorstellen. Diese Tests können alleine oder zu zweit durchgeführt werden. Absolviert man sie zu zweit, werden die Rollen in eine Testperson und einen Anweiser aufgeteilt. Die ausführlichen Anweisungen beziehen sich zunächst auf eine Durchführung alleine. Im Anschluß daran werden die Hinweise nochmals für eine Durchführung mit Partner bzw. einem Anweiser gegeben.

Gedankenkrafttest 1

- Stelle dich aufrecht und mit festem Stand hin.
- Strecke einen deiner Arme waagrecht nach vorne aus. Dein Handrücken zeigt nach oben.
- Schließe deine Augen.
- Zähle ruhig innerlich von 10 auf 1 zurück. Spüre dabei, wie du ruhiger und ruhiger wirst.
- Stelle dir nun vor, um das Handgelenk deines ausgestreckten Armes sei ein Band gebunden, an dem ein Ballon hängt. Dieser Ballon ist mit Helium gefüllt und schwebt an dem Band an deinem Handgelenk in der Luft.
- Visualisiere nun, wie dieser Ballon sich immer mehr mit Helium füllt. Er wird größer und größer und damit leichter und leichter.
- Immer leichter wird dieser Ballon und zieht dadurch deinen Arm höher und höher.

- Während du dir dieses Bild vorstellst, suggerierst du dir innerlich folgende Sätze:
- »Immer leichter und leichter wird mein Arm. Immer leichter und leichter. Immer höher und höher schwebt mein Arm. Leichter und leichter. Immer leichter und leichter. Mein Arm schwebt immer höher und höher.«
- Wiederhole diese Sätze ein paar Mal und warte einfach ab, was mit deinem Arm geschieht.
- Du wirst wahrscheinlich spüren, wie sich dein Arm wie von selbst anhebt.
- Öffne nach einer Weile die Augen und vergleiche die jetzige Stellung deines Armes mit der Ausgangsposition.
- Bei einer Durchführung der Übung mit Partner übernimmt dieser als Anweiser das Suggestieren.
- »Spüre wie dein Arm vom Ballon höher und höher gezogen wird.
- Immer leichter und leichter wird dein Arm. Immer leichter und leichter. Der Ballon füllt sich immer mehr mit Helium, steigt höher und höher.
- Dein Arm steigt mit dem Ballon höher und höher.«

Die Durchführung mit Partner zeigt, daß wir auch durch andere Personen stark beeinflußt werden können. Im Zusammenhang mit dem Prinzip Schöpfer-Ich heißt das, daß unser Leben, ob bewußt oder unbewußt, auch fremdbestimmt sein kann. Doch dazu später mehr.

Gedankenkräfttest 2

- Stelle dich aufrecht und mit festem Stand hin.
- Strecke nun einen deiner Arme waagrecht nach vorne aus. Deine Handinnenfläche zeigt nach oben.
- Schließe deine Augen. Zähle ruhig innerlich von 10 auf 1 zurück.
- Spüre dabei, wie du ruhiger und ruhiger wirst.
- Stelle dir nun vor, wie ein leerer Eimer auf deiner Handfläche steht. Spüre sein Eigengewicht.

- Du siehst nun vor deinem inneren Auge, wie dieser Eimer immer mehr mit Wasser gefüllt wird.
- Der Eimer wird dadurch schwerer und schwerer und schwerer und drückt deinen ausgestreckten Arm immer weiter nach unten.
- Du spürst, wie sehr du Kraft aufwenden mußt, um den Eimer oben zu halten. Während du dir dieses Bild vorstellst, suggerierst du dir innerlich folgende Sätze:
- »Immer schwerer und schwerer wird der Eimer. Immer schwerer und schwerer. Immer schwerer und schwerer. Schwerer und schwerer.
- Immer mehr drückt der schwere Eimer meinen Arm nach unten. Immer mehr und mehr.«
- Wiederhole diese Sätze ein paar Mal und warte einfach ab, was mit deinem Arm geschieht.
- Du wirst spüren, wie dein Arm schwächer wird und nach unten sinkt.
- Öffne nach einer Weile die Augen und vergleiche die jetzige Stellung deines Armes mit der Ausgangsposition.
- Bei einer Durchführung mit Partner übernimmt der Anweiser wiederum das Suggestieren:
- »Immer schwerer und schwerer wird der Eimer. Immer schwerer und schwerer. Immer schwerer und schwerer. Schwerer und schwerer.
- Immer weiter drückt der schwere Eimer deinen Arm nach unten.
- Immer weiter und weiter. Spüre, wie dein Arm schwächer und schwächer wird.
- Spüre, wie der Eimer schwerer und schwerer wird.«

Von den beiden hier beschriebenen Tests ist zweifelsfrei der erste der aussagekräftigere, da beim zweiten mit der Zeit natürlich durchaus auch die Schwerkraft ihre Wirkung tut. Die Testperson wird aber auf jeden Fall auch beim Schweretest die wirkenden Gedankenkräfte deutlich spüren.

Gedankenkrafttest 3

- Verschränke die Finger deiner Hände wie auf Abbildung 1 dargestellt.



- Richte dann deine Zeigefinger entsprechend der Abbildung 2 aus.



- Baue dabei eine, die Zeigefinger voneinander abweisende Spannung auf, so daß eine V-Stellung in Erscheinung tritt.
- Richte nun deine ganze Konzentration nur noch auf die Fingerspitzen deiner Zeigefinger.
- Stelle dir vor, die Spitzen dieser Finger seien magnetisch. Sie ziehen sich immer mehr und mehr an. Immer stärker ziehen sich die Fingerspitzen an.

- Sage dir in deinen Gedanken zusätzlich folgende Suggestionssätze:
»Immer stärker und stärker ziehen sich meine Fingerspitzen an. Immer mehr und mehr gehen die Spitzen meiner Finger aufeinander zu. Immer stärker ziehen sie sich an. Immer stärker und stärker.«
- Wiederhole diese Sätze ein paar Mal und schau einfach, wie deine Finger sich verhalten bzw. wie du die wirkenden Kräfte wahrnimmst.
- Bei einer Durchführung mit Partner übernimmt dieser das Suggestieren:
»Immer stärker und stärker ziehen sich deine Fingerspitzen an. Immer mehr und mehr gehen deine Fingerspitzen aufeinander zu. Immer stärker ziehen sie sich an. Immer stärker und stärker.«

Anhand dieser drei wirklich einfachen Tests wird sehr deutlich spürbar und sichtbar, welche große Kraft in unseren Gedanken liegt. So, wie unsere Gedanken durch körperliche Auswirkungen in Erscheinung treten, so haben sie auch die Fähigkeit, über den Körper hinaus Wirkung zu zeigen. Gedanken sind so kraftvoll, daß sie schöpferischen Einfluß im materiellen wie auch im immateriellen Bereich unseres Lebens ausüben. Wir besitzen die Fähigkeit zum Schöpfer-Ich.