

Gabrielle Bernstein

KÖNNTE WUNDER BEWIRKEN

Das 40-Tage-Programm,
um Ihr Leben grundlegend
zu verändern

New York Times
BESTSELLER

mvgverlag 



ein paar Dinge erklären, die Sie wissen und vorausplanen müssen, bevor Sie sich auf den Weg machen.

Die Meditationen

Viele Übungen in diesem Buch dienen der Selbstreflexion und haben eine sehr beruhigende Wirkung. Das ist das Besondere an diesem Buch. Jeder Übungstag beinhaltet auch geführte Meditationen. Ich werde Sie durch alle Übungstage hindurchführen und Ihre Meditationspraktiken nach und nach immer mehr vertiefen. Sie können die Meditationsanleitungen entweder lesen oder als Audio-Album auf meiner Webseite <http://gabbyb.tv/meditate> abhören.

Ihre Meditationsecke

Um eine noch intensivere Selbstreflexionserfahrung zu ermöglichen, empfehle ich Ihnen, sich zu Hause einen Platz für Ihre Meditationen einzurichten. Vielleicht eine Ecke in Ihrem Schlaf- oder Arbeitszimmer oder einfach nur Ihr Bett. Finden Sie einen Platz, an dem Sie allein sind und der Ihnen ein Gefühl innerer Ruhe vermittelt.

Meine Meditationsecke zu Hause hat einen Meditationsstuhl, Kerzen, Räucherwerk, Post-it-Zettelchen mit positiven Affirmationen und motivierende Bilder und Zitate. Und was am wichtigsten ist: An diesem Ort fühle ich mich innerlich ruhig und zentriert.

In Ihrer Meditationsecke werden Sie Ihre Morgen- und Abendübungen absolvieren. Mit der Zeit wird das eine Art heiliger Platz für Sie werden. Wahrscheinlich wird diese Meditationsecke sogar zu Ihrem Lieblingsaufenthaltsplatz, wo Sie immer Zuflucht suchen, wenn Sie sich entspannen oder einfach nur ein bisschen herumhängen möchten.

Ihr Tagebuch

Zusätzlich zu Ihrem Meditationsplatz brauchen Sie noch ein Tagebuch. Am besten ist es, wenn Sie dieses Büchlein den ganzen Tag über bei sich tragen,

damit Sie die Veränderungen, die Sie an sich bemerken, gleich darin festhalten können. Deshalb sollte es in Ihre Handtasche passen.

Selbstfürsorge

Während Ihrer wundersamen inneren Wandlung werden vielleicht manchmal überwältigende Gefühle in Ihnen aufsteigen. Glauben Sie mir: Das ist ein gutes Zeichen. Also räumen Sie der Selbstfürsorge einen wichtigen Platz in Ihrem Leben ein! Sonst können aus Ihren emotionalen Durchbrüchen leicht Zusammenbrüche werden. Denken Sie daran, immer wieder Aktivitäten in Ihren Tagesplan einzubauen, bei denen Sie es sich einfach nur gut gehen lassen.

Für mich ist ein solcher Akt der Selbstfürsorge beispielsweise das normale Baden in der Badewanne; das gibt mir Kraft, alle möglichen Veränderungen durchzustehen. Egal, was in meinem Leben gerade passiert – ohne mein tägliches Bad geht vieles nicht.

Also überlegen Sie sich am besten jetzt gleich ein oder zwei Akte der Selbstfürsorge, die Sie in Ihr Übungsprogramm einbauen könnten. Vielleicht möchten Sie ganz besonders auf eine gesunde Ernährung achten, mehr Wasser trinken oder sich mehr Schlaf gönnen? Denken Sie daran: Dies ist ein spirituelles Programm der inneren Wandlung, bei dem Sie sich innerlich weit öffnen werden. Also achten Sie darauf, im Gleichgewicht zu bleiben, indem Sie sehr bewusst und gut für sich selbst sorgen. Ernähren Sie sich gesund, schlafen Sie gut, haben Sie positive Gedanken.

Bewusstheit

Denken Sie auf dieser Reise der inneren Wandlung stets daran, dass Ängste schwer zu besiegen sind. Immer wenn Sie glauben, die Sache mit der Liebe jetzt endlich kapiert zu haben, wird sich die Angst wieder in Ihre Gedanken einschleichen. Aber fürchten Sie sich nicht davor! Seien Sie einfach nur darauf gefasst. Denn wenn Sie sich Ihres Angstverhaltens bewusst sind, können Sie es leichter unter Kontrolle halten. Und da Sie sich jetzt so intensiv um Ihr eigenes Wohlergehen kümmern, hat die Angst auch weniger Möglich-

keiten, sich wieder an Sie heranzuschleichen. Die Liebe wird einen so großen Raum in Ihrem Denken einnehmen, dass der Angst gar nichts anderes übrig bleibt, als zu verschwinden. Vertrauen Sie darauf: Die Liebe wird die Angst immer in den Schatten stellen!

Und jetzt geht es los

Nun habe ich Ihnen die Grundlagen Ihres »Kurses im Wunderdenken« erklärt. Als Nächstes sollten Sie Ihren Zeitplan festlegen. Ich empfehle Ihnen, an einem Sonntag mit dem Übungsprogramm zu beginnen. Jede neue Woche fängt damit an, dass Sie die Einführung in das nächste Wochenprogramm lesen. Also beginnen Sie am kommenden Sonntag mit der Einführung zu Woche 1 und am Montag mit den Ausführungen und Übungen zu Tag 1. Sie brauchen sich nicht unbedingt sklavisch an diesen Plan zu halten; aber probieren Sie ruhig einmal aus, ob mein Vorschlag nicht doch in Ihren Zeitplan passt. Dieses Programm soll kein starres Korsett sein; es ist nur als Anregung dafür gedacht, wie Sie Ihren Prozess der inneren Wandlung gestalten könnten.

Aber bitte nehmen Sie es mit den Übungen selbst sehr genau. Glauben Sie mir: Wenn Sie Ihre Denkweise ändern, werden Sie sich automatisch auch anders verhalten und andere Erfahrungen machen. Oder wie es in *Ein Kurs in Wundern* heißt: »Vielleicht glauben Sie, für Ihre Handlungen verantwortlich zu sein, aber nicht für Ihr Denken. Doch in Wirklichkeit tragen Sie die Verantwortung für Ihr Denken, denn nur auf dieser Ebene haben Sie tatsächlich die freie Wahl. Alles, was Sie tun, entspringt Ihren Gedanken.« Deshalb werden Sie sich an jedem Tag unseres 40-Tage-Wunderwirker-Programms in dieser »freien Wahl« üben, Ihre Denkweise zu ändern. Und je mehr sich Ihre Perspektive auf das Positive verlagert, umso mehr wunderbare Wandlungen werden Sie in allen Bereichen Ihres Lebens beobachten.

Nun ist es Zeit loszulassen, sich Ihrer inneren Führung anzuvertrauen und Wunder zu erwarten!

WOCHE 1

WERDEN
SIE ZUM
»WUNDERDENKER«

Meine Gedanken sind Bilder,
die ich gemacht habe.

– Ein Kurs in Wundern

Ängste sind nichts anderes als Fehlwahrnehmungen, die uns real erscheinen.

Ja, Sie haben richtig verstanden. Daraus folgt: Wenn Sie sich auf Ihre Angst konzentrieren, wird sie zur Realität. Jeder Mensch erwirbt seine Ängste auf andere Art; und einmal erworben, spielen wir uns diese furchterregenden Geschichten in unserem Kopfkino immer wieder vor. Jeder Angstgedanke ist unsere eigene Entscheidung. Wir entscheiden uns dafür, an die Furcht einflößenden Dinge in den Nachrichten, in unserem Zuhause und unserem eigenen Kopf zu glauben. Angst ist eine wahre Epidemie: Unser Leben lang nehmen wir Ängste aus unserer Umwelt auf, um sie dann irgendwann für unsere Realität zu halten. Jeder Mensch hat sich selbst entschlossen, in einem oder mehreren Bereichen seines Lebens an Ängsten festzuhalten. Vielleicht fürchten Sie sich ja davor, nicht genug Geld zu haben oder allein zu sein ...? Oder Sie haben mehr oder weniger vor allem Angst? So ist es mir früher gegangen.

Über zwei Jahrzehnte lang lebte ich in ständiger Angst. Ich fürchtete, nicht intelligent genug, nicht hübsch genug oder nicht cool genug zu sein. Außerdem hatte ich Angst davor, nicht genug zu besitzen. Es jagte mir sogar Angst ein, mich zu sehr hervorzutun. Mein ganzes Leben war von Ängsten bestimmt. Und in jedem wachen Augenblick meines Lebens bemühte ich mich, diese Ängste mit Essen, romantischen Beziehungen, Liebe, Arbeit, Drogen, Klatsch und Fernsehen zu betäuben – ich tat alles, nur um mich nicht mit meiner Angst auseinandersetzen zu müssen. Aber in Gedanken leierte ich meine Angstgedanken doch immer wieder herunter wie eine Schallplatte, die einen Sprung hat. Ich lebte in einem Zustand dauernder innerer Anspannung, in einem ständigen Gefühlschaos.

Mit 25 Jahren war ich dann schließlich an einem großen Tiefpunkt angelangt. Meine Ängste hatten mich völlig ausgelaut. Ich war physisch, emotional und seelisch am Ende. Außerdem war ich drogensüchtig – mir blieb also gar nichts anderes übrig, als mich um eine bessere Lebensweise zu bemühen. Ich musste endlich anfangen, auf jene beharrliche innere Stimme zu hören, die schon seit Jahren immer wieder nach mir rief. Am Abend des 2. Oktober 2005 betete ich um die innere Bereitschaft, das Leben anders zu sehen als bisher. Ich betete darum, dass die Liebe in meine von Angst