Dr. med., Dr. phil. David R. Hawkins

# Hingabe an Gott Der mystische Weg aus der Dualität

# **LESEPROBE**



Dr. med., Dr. phil. David R. Hawkins

# HINGABE AN GOTT

Der mystische Weg aus der Dualität

Discovery of the Presence of God Devotional Nonduality

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Marianne Rieke

#### Titel der Originalausgabe:

Discovery of the Presence of God – Devotional Nonduality
© David R. Hawkins, MD, Ph.D, Veritas Publishing, Sedona, 2006
Hardbound ISBN 0-9715007-7-0 / Softbound ISBN 0-9715007-6-

#### Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über http://dnb.ddb.de abrufbar.

1. Auflage Juni 2009 | 2. Auflage Januar 2012 | 3. Auflage 2019

Copyright © 2019 der deutschsprachigen Ausgabe Sheema Medien

Verlag, Inh.: Cornelia Linder

Hirnsbergerstr. 52, D - 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 - 7992952, Fax: +49 (0)8053 - 7992953

https://www.sheema-verlag.de

ISBN 978-3-931560-22-5

Übersetzung: Marianne Rieke

Umschlaggestaltung: Sheema Medien Verlag, Schmucker-digital

Autorenfoto: © Veritas Publishing, Sedona, 2006

Gesamtkonzeption: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder, www.sheema-verlag.de

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

#### Allgemeine Hinweise

Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag unter Angabe des gewünschten Materials, des vorgeschlagenen Mediums, gegebenenfalls der Anzahl der Kopien und des Zweckes, für den das Material gewünscht wird.

Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck. Die hier gegebenen Informationen ersetzen keine fachspezifische Beratung oder Behandlung. Wer rechtlichen, medizinischen oder sonstigen speziellen Rat oder Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden. Eine qualifizierte Anwendung des in diesem Buch vorgestellten kinesiologischen Testverfahrens erfordert eine persönliche Schulung und ist nicht allein durch Lektüre zu erlernen. Wer die Muskeltests, Übungen und Forschungsergebnisse des Autors anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autor, Verlag und Übersetzer übernehmen keine Haftung für vermeintliche oder tatsächliche Schäden irgendeiner Art, die in Verbindung mit dem Gebrauch oder dem Vertrauen auf irgendwelche in diesem Buch enthaltenen Informationen auftreten könnten.

#### Hinweise zur vorliegenden Ausgabe

Um der ungewöhnlichen Präzision des Ausdrucks von Dr. Hawkins gerecht zu werden, wurde das Buch so nah wie möglich am Original übersetzt. Neue kreative Wortschöpfungen des Autors, stehen zum Teil in eckigen Klammern hinter der Übersetzung. Es gilt zu beachten, dass einige Passagen dieses Buches Zusammen-schnitte aus den Vorträgen von Dr. Hawkins sind, d. h. es handelt sich teilweise um gesprochenes Wort, das hier zu lesen ist (z. B.: "... dies kalibriert bei ...").

Für das deutsche Wort "Geist" finden sich im Original drei Wort-formen: mind, spirit und Spirit. Um auch im Deutschen eine Unter-scheidung zu ermöglichen, hat sich die Übersetzerin für folgende Ausdrücke entschieden: mind (Geist, Vernunft, Intellekt, Gemüt) = Geist/Gemüt, spirit (die Seele, das Geistwesen Mensch) = geistiges Wesen, Spirit (der göttliche Geist) = GEIST.

Discovery of the Presence of God wurde im Jahr 2006 ver-öffentlicht. Hinweise des Autors auf zeitliche Phänomene (wie z.B.: "kürzlich") beziehen sich auf dieses Jahr. Es gilt zu beachten, dass in einigen Abschnitten typisch amerikanische Zustände und Objekte betrachtet werden.

Steil und schmal ist der Pfad ...

Vergeude keine Zeit.

બ્ર

Gloria in excelsis Deo!

# Inhalt

Hinweise	6
Inhaltsverzeichnis	10
Vorwort	12
Einleitung	14
Einführung	15
<b>TEIL 1: Der spirituelle Prozess</b>	
ÜBERBLICK	21
KAPITEL 1: NICHT-DUALITÄT DURCH HINGABE	37
KAPITEL 2: DER INNERE PFAD	51
KAPITEL 3: Orientierung	65
KAPITEL 4: Spirituelle Praktiken	79
KAPITEL 5: Klarstellungen	99
KAPITEL 6: Der "Erfahrer"	119
KAPITEL 7: Des Messers Schneide	133
KAPITEL 8. ALL-SEIN KONTRA NICHTS-SEIN	149

### **TEIL 2: Diskussion**

KAPITEL 9: DIALOGE	161
KAPITEL 10: Spiritualität und die Welt	171
KAPITEL 11: Lehrer und Lehren	187
KAPITEL 12: DER DEVOTEE / SCHÜLER	205
KAPITEL 13: DIE IDENTIFIKATION MIT DEM	
Ego/Selbst überschreiten	231
KAPITEL 14: Erleuchtung:	
DIE AN-WESENHEIT DES SELBSTES	247
KAPITEL 15: Fortgeschrittene Bewusstseinszustände	269
TEIL 3: Anhänge	
ANHANG A: Messwertebenen der Wahrheit der	
EINZELNEN KAPITEL DER ORIGINALAUSGABE	283
ANHANG B: Tafel der Bewusstseinsebenen	285
ANHANG C: Wie man den Messwert der	
Bewusstseinsebene bestimmt	286
ANHANG D: Über den Autor	298
ANHANG E: LITERATURLISTE	318

#### Vorwort

Die bisher erschienenen Bücher (auf Deutsch sind das: *Die Ebenen des Bewusstseins, Das All-sehende Auge, Licht des Alls, Erleuchtung ist möglich, Hingabe an Gott*) haben zusammen mit den auf CDs und DVDs aufgenommenen Vorlesungen, ein strukturiertes Werk für Information und überprüfbare Daten vorgelegt. Daraus sind weltweit zahlreiche Studiengruppen und Übersetzungen in die hauptsächlichen Weltsprachen hervorgegangen sind. Bewusst-seinsforschung hat zur weit gestreuten Verbreitung wesentlicher In-formation geführt, die zuvor für die Menschheit nicht verfügbar war.

Die wichtigste Arbeitsrichtung der Bewusstseinsforschung zielte zunächst auf eine einfachere Erreichung spirituellen Gewahrseins und Feststellung überprüfbarer Wahrheit ab. Hinzu kommt jedoch auch eine Erziehung zur Anwendung derselben Techniken. Ziel ist die Weiterentwicklung des Bewusstseins und seiner Ausdrucksformen im Zeitablauf als unterschiedliche Facetten von Zivilisation und Geschichte. Die Gesamtheit des bisher Erreichten hat zur Herauskristallisierung entscheidender Vorgaben geführt, die das Wesentliche bilden, das der Suchende zum Zwecke der Weiterentwicklung seines individuellen spirituellen Bewusstseins wissen muss. Das trifft vor allem auf den ernsthaften Anhänger der spirituellen Wahrheit als Pfad zur Erleuchtung zu. Der Weg ist sowohl beweisbar als auch subjektiv erfahrbar. Dadurch ist der Pfad der hingebungsvollen Nicht-Dualität [Devotinal Nonduality] ein direkter Weg zur Erleuchtung über die Klarstellung der wesentlichen inneren Erfordernisse, die lediglich noch auf ihre Aktivierung durch Entscheidung, Absicht und Widmung des Willens warten.

Obwohl es weltweit verehrte Bücher und Schriften von Lehrern über spirituelle Wahrheit und Erleuchtung gibt, sind ihre historischen

Werke nicht so formuliert oder dem Kontext nach aufbereitet, dass sie durch den modernen Menschen, der heute mehr formal ausgebildet ist, verstanden werden können. Der gegenwärtige menschliche Geist fühlt sich oft abgestoßen durch scheinbar fremd-artige Lehren der traditionellen Religionen, wie auch durch nicht vertraute Ausdrucksweisen oder kirchliche Doktrin, die in erster Linie ethnische Gepflogenheiten der Zeit und Gegend ihrer Ent-stehung enthalten. Durch zu nahe Anlehnung an diese altertümlichen Ausdrucksformen wird das Fremdartige mit dem Wesentlichen vermischt, wodurch die Anziehungskraft ebenso wie die Glaubwürdigkeit und Klarheit vermindert werden.

Wenn Wahrheit wahr sein soll, muss sie das durch alle Zeiten hindurch sein. Das bedeutet, dass sie auch noch am heutigen Tag überprüfbar ist und bestätigt werden kann. Die Erkenntnis der Wahrheit ist somit nicht nur ein radikaler, erfahrungsmäßiger, subjektiver Zustand, sondern ebenfalls eine Gegebenheit, die man durch die Methodik von Bewusstseinsforschung nachprüfen kann. So ist die Realität eines spirituellen Zustandes sowohl im "Innen" als subjek-tive Erfahrung als auch im "Außen" als objektive Gegebenheit verifizierbar. Das wurde von Descartes als "res interna" (die innere Gedankenwelt) sowie "res externa" (die Welt, wie sie ist) bezeichnet. Um deshalb auch den objektiven Ansprüchen zu genügen, enthält dieses Buch die kalibrierten Ebenen aller Kapitel und des Werkes im Ganzen im Anhang A (die Kalibrierungen beziehen sich auf die Originalausgabe, A. d. Ü.), sowie wichtiger Aussagen darin. Zusätzlich gibt Anhang C eine Beschreibung der einfachen Technik, mit welcher jede integere Person die Wahrheitsebene jeder Aussage und jedes Prinzips unabhängig bestätigen kann, da die Wirksamkeit des Tests nicht von irgendeiner speziellen Lehre oder einem Glaubenssystem abhängt.

# Einleitung

Die bisher erschienenen Bücher (auf Deutsch sind das: *Die Ebenen des Bewusstseins, Das All-sehende Auge, Licht des Alls, Erleuchtung ist möglich, Hingabe an Gott*) haben zusammen mit den auf CDs und DVDs aufgenommenen Vorlesungen, ein strukturiertes Werk für Information und überprüfbare Daten vorgelegt. Daraus sind weltweit zahlreiche Studiengruppen und Übersetzungen in die hauptsächlichen Weltsprachen hervorgegangen sind. Bewusst-seinsforschung hat zur weit gestreuten Verbreitung wesentlicher In-formation geführt, die zuvor für die Menschheit nicht verfügbar war.

Die wichtigste Arbeitsrichtung der Bewusstseinsforschung zielte zunächst a

### Vorwort

Dieses Buch beschreibt einen Mechanismus, durch den wir unser angeborenes Fassungsvermögen für Glück, Erfolg, Gesundheit, Wohlbefinden, Intuition, bedingungslose Liebe, Schönheit, inneren Frieden und Kreativität entriegeln können. Diese Zustände und dieses Fassungsvermögen befinden sich in allen von uns. Sie hängen nicht von irgendeinem äußeren Umstand ab oder einem persönlichen Merkmal; sie erfordern nicht den Glauben an irgendein religiöses System. Innerer Frieden ist nicht Eigentum einer einzelnen Gruppe oder eines Systems, sondern ist aufgrund seines Ursprungs dem menschlichen Geist [spirit] eigen. Dies ist die universelle Botschaft eines jeden großen Lehrers, Weisen und Heiligen: "Das Königreich des Himmels ist inwendig in dir." Dr. Hawkins sagt häufig: "Wonach du suchst unterscheidet sich nicht von deinem eigenen SELBST."

Wie kann etwas uns Angeborenes – ein wesentlicher Bestandteil unseres wahren Wesens – so schwer zu erreichen sein? Warum exis-

tiert all das Unglück, wenn wir doch mit Glück ausgestattet sind? Wenn das "Königreich des Himmels" in uns ist, weshalb fühlt es sich dann häufig "wie die Hölle" an? Wie können wir uns vom Schlamm des Nicht-Friedens [non-peace] befreien, der unsere Reise zum inneren Frieden so unendlich beschwerlich und schneckenlangsam erscheinen lässt? Es ist schön zu vernehmen, dass Friede, Glück, Freude, Liebe und Erfolg unserem menschlichen Geist eigen sind. Doch was ist mit all der Wut, Traurigkeit, Verzweiflung, Eitelkeit, Eifersucht, den Ängsten und den täglich kleinen Urteilen, die den unberührten Klang der Stille in uns dämpfen? Gibt es wirklich einen Weg den Schlamm abzuschütteln und frei zu sein? Mit ungehinderter Freude zu tanzen? Alle Lebewesen zu lieben? In unserer ganzen Größe zu leben und unser höchstes Potential zu erfüllen? Um ein Kanal für Gnade und Schönheit in dieser Welt zu werden?

In diesem Buch bietet Dr. Hawkins einen Pfad zur Freiheit an, nach der wir uns sehnen, es jedoch schwierig finden, sie zu erreichen. Es klingt nicht unbedingt eingängig, irgendwo hinzugelangen indem wir "loslassen" ["letting go"], doch aus klinischer und persönlicher Erfahrung bezeugt Dr. Hawkins, dass Kapitulation [surrender] die sicherste Route zur totalen Erfüllung ist.

Viele von uns wurden dahingehend erzogen, weltliche und sogar spirituelle Leistung mit "harter Arbeit", "in der täglichen Tretmühle verharrend", "im Schweiße seines Angesichts ackernd" oder mit anderen selbst-geiselnden Grundsätzen in Bezug zu setzen, die man von einer Kultur, welche von der protestantischen Ethik durchdrungen ist, übernommen hat. Nach dieser Auffassung, erfordert Erfolg Leid, Mühsal und Anstrengung: "Ohne Fleiß kein Preis". Doch was haben uns die ganze Mühe und der Schmerz gebracht? Haben wir dadurch wirklich den tiefen Frieden gefunden? Nein. Es existiert immer noch die innere Schuld, die Verwundbarkeit, wenn uns je-

mand kritisiert, der Wunsch nach Bestätigung und die Feindseligkeiten, die in einem gären.

Wenn du dieses Buch liest, hast du in Bezug auf den Mechanismus der Anstrengung wahrscheinlich bereits das Ende der Fahnenstange erreicht. Vielleicht hast du bereits gemerkt, dass es, je mehr du krampfhaft versuchst, dich dorthin zu bringen, wo du sein möchtest, umso erschöpfter und entkräfteter wird. Womöglich fragst du dich: "Gibst es denn keinen einfacheren, besseren Weg?" Bist du bereit, loszulassen? Wie würde es sich anfühlen, den Mechanismus der Kapitulation [surrender] zu nutzen anstatt des Mechanismus der Anstrengung?

Ich kann darüber berichten, wie das für eine hochgebildete Person war, die bereits viele verschiedene Methoden der Selbst-Vervollkommnung ausprobiert hat. Trotz beruflichem Erfolg existierten körperliche und emotionale Probleme, die sich nie zu verbessern schienen und schließlich eine Belastungsgrenze erreichten. Die Begegnung mit Dr. David R. Hawkins und seinen Schriften beschleunigte einen Heilungseffekt, der unerwartet und spektakulär war.

Anfangs gab es Skepsis. Nachdem ich verschiedene spirituelle, philosophische und religiöse Pfade mit unbefriedigenden oder nur temporären Ergebnissen erkundet hatte, näherte ich mich dem Studium der Lehre Hawkins mit dem Gedanken: "Es wird wahrscheinlich so wie immer enden." Doch der gewissenhafte Sucher in mir sagte: "Ich werde es mir anschauen. Was habe ich schon zu verlieren?" Somit las ich "*Die Ebenen des Bewusstseins*". Als ich das Buch zu Ende gelesen hatte, kam es zu einem inneren Erkennen: "Ich bin eine verwandelte Person im Vergleich zu derjenigen, die das Buch zur Hand genommen hat." Dies war im Jahr 2003. Auch heute noch, viele Jahre später, ist die katalytische Wirkung immer noch in allen Bereichen meines Lebens zu spüren.

Was mich letzten Endes von der Wahrheit seiner Arbeit überzeugt hat, war die Transformation in meinem eigenen physischen und nicht-physischen Bewusstsein. Es gab empirische Tatsachen, die ich nicht verleugnen konnte: Die Heilung einer Sucht, die trotz vieler ernsthafter Versuche zuvor unmöglich war zu überwinden; das Wegfallen verschiedener Allergien (Tierhaare, Gift-Efeu, Schimmel, Heuschnupfen); das Loslassen langjährig anhaltenden Grolls, mit einer Fähigkeit die verborgenen Geschenke in den verschiedenen Lebenstraumata, die ich durchgemacht habe, zu erkennen; die Linderung mehrer lebenslanger Ängste und einer Angststörung, die meine Karriere und mein persönliches Leben massiv begrenzt hatte; die Auflösung diverser innerer Konflikte in Bezug auf Selbst-Akzeptanz und Lebenssinn. Diese enormen Durchbrüche auf den physischen und nichtphysischen Ebenen waren nicht nur von mir konkret beobachtbar, sondern auch von den Personen in meiner Umgebung. Sie fragten mich: "Wie erklärst du diese Transformation?" Wäre ich heute mit dieser Frage konfrontiert, würde ich empfehlen dieses neue Buch "Loslassen – Der Pfad widerstandsloser Kapitulation" zu lesen. Es erklärt den Pragmatismus des inneren Transformationsprozesses, der beim Lesen seiner [Anm. d. Ü.: Hawkins] früheren Bücher erfahren wurde.

"Loslassen – Der Pfad widerstandsloser Kapitulation" stellt einen Fahrplan zu einem freieren Leben bereit – für alle, die gewillt sind, diese Reise anzutreten. Dein Leben wird sich zum Besseren wandeln, wenn du die Prinzipien anwendest, die dieses Buch beschreibt. Sie sind nicht schwierig zu verstehen oder umzusetzen. Sie kosten rein gar nichts. Sie erfordern keine spezielle Kleidung oder die Reise in ein exotisches Land. Das Haupterfordernis für diese Reise ist eine Bereitschaft, die Anhaftung an deine derzeitige Erfahrung des Lebens loszulassen.

Wie Dr. Hawkins erklärt, ist der "kleine" Teil von uns an das Vertraute gebunden, ganz gleich wie schmerzhaft oder unnütz dies auch ist. Es mag bizarr erscheinen, doch unser kleines Selbst erfreut sich tatsächlich an einem verarmten Leben und an all der Negativität, die damit einhergeht: dem Gefühl, unwürdig zu sein, entkräftet zu sein, andere und sich selbst zu verurteilen, sich aufzublasen, immer zu "gewinnen" und "Recht" zu haben, die Vergangenheit zu betrauern, Angst vor der Zukunft zu haben, die Wunden zu lecken, nach Bestätigung zu lechzen und nach Liebe zu suchen anstatt sie zu geben.

Sind wir bereit, uns ein neues Leben für uns selbst vorzustellen, das gekennzeichnet ist durch mühelosen Erfolg, Freisein von Groll, Dankbarkeit für alles, was uns geschieht, Inspiration, Liebe, Freude, Lösungen, bei der beide Seiten gewinnen [win-win resolutions], Glück und kreativen Ausdruck? Dr. Hawkins sagt uns, dass eine der größten Hürden zum Glück die Überzeugung ist, dass es nicht möglich wäre: "Es muss einen Haken geben", "Es ist zu gut, um wahr zu sein", "Dies funktioniert bei anderen, aber nicht bei mir."

Das Geschenk einer Person und eines Lehrers wie Dr. Hawkins ist, dass wir ein Wesen sehen und erleben, das dieses Glück, diese grenzenlose Freude, dieser unangreifbare Frieden IST. Dieses Buch wurde geschrieben, weil er selbst die Macht des Mechanismus, den dieses Werk beschreibt, erlebt hat. Darüber zu lesen und in der Gegenwart eines solchen befreiten Wesens zu sein, ist für uns der Auslöser, die Hoffnung und der Start zu unserer eigenen inneren Reise. Und deshalb gibt es, trotz des Zynismus des kleinen Selbst, das SELBST, welches uns weiterwinkt. Wir mögen zuerst seinen Ruf vernehmen, wie es von einem fortgeschrittenen Bewusstsein kommt, wie Dr. Hawkins es ist, einen Lehrer, einen Führer oder einen Weisen, der das SELBST erkannt hat. Wenn wir dann Wahrheit, Heilung und Ausdehnung selbst erfahren, vernehmen wir den Ruf aus unserem Inneren.

"Das SELBST des Lehrers und das des Schülers ist ein und dasselbe", sagt Dr. Hawkins.

Er strahlt die Wahrheiten, die sich in diesem Buch befinden, aus. Als eine ernsthafte Sucherin, die viele seichte zeitgenössische spirituelle Schriften durchsah, wollte ich die Authentizität dieses Werkes verifizieren. Es war überaus wichtig zu wissen: Spricht dieser Autor aus einer wahren inneren ERKENNTNIS heraus? Die Antwort ist "Ja!" Viele Jahre genauer Beobachtung während zahlreicher Interviews und Besuchen bestätigten Dr. Hawkins fortgeschrittenes Bewusstsein. In diesem Buch erinnert er uns an das Gesetz des Bewusstsein, das besagt: Wir alle sind auf der energetischen Ebene verbunden, und eine höhere Schwingung (wie etwa Liebe) hat einen wirkmächtigen Effekt auf niedrigere Schwingungen (wie etwa Angst). Ich fühle die Wahrheit dieses Gesetzes, wenn immer ich bei ihm bin; sein Energiefeld überträgt heilende Liebe und allumfassenden Frieden. Wie er in diesem Buch beschreibt, sind diese höheren Bewusstseinsebenen uns allen zu jeder Zeit zugänglich.

Ganz gleich wo wir uns im Leben befinden, dieses Buch wird den "nächsten Schritt" erhellen. Der Mechanismus der Kapitulation [surrender], den Dr. Hawkins beschreibt, ist auf die gesamte innere Reise anwendbar: vom Loslassen des Grolls der Kindheitsjahre bis hin zur schlussendlichen Aufgabe des Egos selbst. Somit ist das Buch gleichermaßen wertvoll für den beruflich an weltlichen Erfolg Interessierten, wie für den Klienten, der in einer Therapie nach Heilung seiner seelischen Probleme sucht, wie für den Patienten, der eine Krankheit diagnostiziert bekommen hat und genauso für den spirituellen Suchenden, der der ERLEUCHTUNG zugetan ist. Der wichtige Schritt für uns alle, so rät Dr. Hawkins, ist anzuerkennen, dass wir aufgrund unserer menschlichen Verfassung negative Emotionen haben, und dass wir bereit sind, diese ohne Urteil zu betrachten. Die

hohen Bewusstseinszustände nichtdualen Gewahrseins mögen unser Ziel sein. Doch wie handhaben wir das andauernd dualistische "kleine Selbst", welches will, dass wir uns "besser als" oder "schlechter als" andere sehen?

In seinen letzten zehn Büchern hat Dr. Hawkins die nichtdualen Erleuchtungszustände mit selten makellosem Gewahrsein beschrieben. Wie er humorvoll zu Beginn vieler seiner Vorträge sagt: "Wir beginnen mit dem Ende." In der Tat hat er in seinen Vorträgen und Büchern die höheren Bewusstseinszustände, welche die Höhepunkte der menschlichen inneren Evolution darstellen, gründlich beleuchtet.

Jetzt, in diesem Buch, welches im letzten Teil seines Lebens veröffentlicht wurde, bringt er uns zurück zu unserem gemeinsamen Ausgangspunkt: die Anerkennung der Existenz des kleinen Selbst. Wir müssen dort beginnen, wo wir sind, um dort hinzugelangen, wo wir hin wollen! Wenn wir von Hier nach Dorthin wollen, gelangen wir nicht schneller dahin, wenn wir uns selbst täuschen und behaupten, dass wir von weiter Vorne beginnen. Indem wir denken, dass wir dem Ziel näher sind, als es wirklich der Fall ist, verlängern wir die Reise sogar. Wie Dr. Hawkins in diesem Buch erklärt, braucht es Mut und Selbst-Ehrlichkeit, um die Negativität und Kleinheit in uns selbst zu sehen. Nur wenn wir die Negativität anerkennen können, welche wir von der menschlichen Verfassung geerbt haben, werden wir die Möglichkeit haben, sie aufzugeben und von ihr frei zu sein. Wir müssen einfach nur bereit sein, diesen Teil unserer menschlichen Erfahrung anzuerkennen. Indem wir dies akzeptieren, können wir es transzendieren - und Dr. Hawkins zeigt uns hier den Weg.

In diesem sehr pragmatischen Buch beleuchtet er eine Technik, durch die wir das kleine Selbst überschreiten und zur Freiheit finden können, nach der wir uns sehnen. Dieser Zustand innerer Freiheit und ungetrübten Glücks ist unser "Geburtsrecht", sagt Dr. Hawkins. Während wir das Buch lesen, werden wir anhand praktischer Beispiele, die aus dem realen Leben aus seiner jahrzehntelang währenden psychiatrischen Praxis stammen, Ermutigung und Inspiration schöpfen. Fall für Fall sehen wir die Kraft der Übergabe [surrender], die auf nahezu jeden Bereich des Lebens angewandt werden kann: Beziehungen, körperliche Gesundheit, Arbeitsumfeld, Freizeitgestaltung, spiritueller Prozess, Familienleben, Sexualität, emotionale Heilung und Genesung von Süchten.

Wir lernen, dass die Antwort auf die Probleme, denen wir begegnen, in uns liegt. Indem man die damit einhergehende innere Blockade loslässt/gehen lässt, scheint die Wahrheit unseres inneren SELBST-ES hervor und der Pfad zum Frieden ist offenbart. Auch andere spirituelle Lehrer haben die Kultivierung des inneren Friedens als die einzige wirkliche Lösung für persönliche Probleme hervorgehoben: "Zuerst die innere Abrüstung, danach die äußere Abrüstung." (Der Dalai Lama); "Sei die Veränderung, die du dir in der Welt zu sehen wünschst." (Gandhi). Die Konsequenz ist klar. Da wir alle Teil des Ganzen sind, heilen wir das in der Welt, was wir in uns selbst heilen. Jedes individuelle Bewusstsein ist mit dem kollektiven Bewusstsein auf der energetischen Ebene verbunden; daher entwickelt Heilung auf der persönlichen Ebene die kollektive Heilung. Dr. Hawkins mag der Erste sein, der versucht, diese Prinzipien im Lichte der Wissenschaft und der klinischen Anwendungen zu verstehen. Der entscheidende Punkt ist: Indem wir uns ändern, verändern wir die Welt. Wenn wir liebevoller gegenüber uns selbst werden, geschieht auch Heilung im Außen. So wie der Anstieg des Meeresspiegels alle Schiffe gleichzeitig anhebt, so erhebt das Ausstrahlen der bedingungslosen Liebe im menschlichen Herzen alles Leben.

.....

Dr. David R. Hawkins ist ein weltweit renommierter Autor, Psychiater, Krankenhausarzt, spiritueller Lehrer und Bewusstseinsforscher. Einzelheiten seines außergewöhnlichen Lebens finden man im Kapitel "Über den Autor", im hinteren Bereich des Buches. Seine einzigartige Arbeit strahlt aus einer Quelle universalem Mitgefühls und ist der Linderung des Leidens in allen Dimensionen des Lebens gewidmet. Das Geschenk von Dr. Hawkins Werk an die menschliche Entfaltung ist jenseits dessen, was man darüber sagen könnte.

Der Erleuchtungszustand ist in seiner Glückseligkeit absolut vollkommen, so dass man diesen niemals verlassen will, außer aufgrund der totalen Übergabe [surrender] an die Liebe zu GOTT und zu seinen Mitmenschen, um das Geschenk, das einem gegeben wurde, zu teilen. Dieses Buch über das Loslassen [letting go] und sein gesamter Dienst in der Welt ist das Resultat dieser Übergabe. Wie du in einen der Kapitel lesen wirst, fand eine sehr tiefe Übergabe statt, die die Wiederaufnahme seines persönlichen Bewusstseins erlaubte, damit er gewisse Verpflichtungen in der Welt erfüllen kann. Der Zustand des Einsseins war nicht verloren oder zurückgelassen, doch die au-Bergewöhnliche Liebe musste auf die Herausforderung gerichtet werden, das Unaussprechliche zu verbalisieren. Du wirst bemerken, dass einige seiner Pronomen nicht den grammatischen Gepflogenheiten entsprechen, wie etwa "unser Leben" - und doch sind sie, was die Erfahrung eines spirituellen Zustandes, der von dem unpersönlichen Einssein allen Lebens weiß, wahr. Dass Dr. Hawkins die Welt der Logik und Sprache wieder betrat, um mit uns eine "Karte des Bewusstseins" zu teilen, damit wir ebenfalls unser Schicksal vollenden können, spricht Bände über seine selbstlose Liebe für die Menschheit. Indem er uns den Weg zur Befreiung zeigt, gibt Dr. Hawkins uns die Chance, diese auch zu erreichen.

Danke Ihnen, Dr. Hawkins, für das Geschenk der vollkommenen Kapitulation.

Fran Grace, Ph.D., Lektorin

Professorin für religiöse Studien und Betreuerin der Meditationsräume in der Universität von Redlands, California Gründungs-Direktorin, Institut für kontemplatives Leben, Sedona, Arizona Juni 2012

# Einleitung

Während der vielen Jahre klinisch-psychiatrischer Praxis war das primäre Ziel, die effektivsten Möglichkeiten zu finden, das menschliche Leid in all seinen vielen Formen zu lindern. Zu diesem Zwecke wurden zahlreiche Fachrichtungen der Medizin erkundet, wie Psychologie, Psychiatrie, Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Biofeedback, Akupunktur, Ernährung und Gehirnchemie (Neurochemie). Jenseits dieser klinischen Modalitäten kamen noch philosophische Systeme dazu, Metaphysik, eine Vielzahl an holistischen Gesundheitstechniken, Kurse zum Thema Selbsthilfe, spirituelle Pfade, Meditationstechniken und andere Wege, um das Gewahrsein zu erweitern.

Bei all diesen Erkundungen wurde festgestellt, dass der Mechanismus der Kapitulation von enorm praktischem Nutzen ist. Seine Bedeutung erforderte das Schreiben dieses Buches, um mit anderen zu teilen, was klinisch beobachtet und auf persönlicher Ebene erfahren wurde.

Die zuvor veröffentlichten zehn Bücher waren auf fortgeschrittene Zustände des Gewahrseins und ERLEUCHTUNG fokussiert. Im Laufe der Jahre stellten Tausende spirituelle Schüler während unserer Vorträge und Satsangs Fragen, die die täglichen Hindernisse zur ERLEUCHTUNG offenbarten. Es ist pragmatisch und hilfreich, eine Technik mitzuteilen, welche ihren Erfolg unterstützt, solche folgenden Hindernisse zu überwinden: Wie handhabt man die Wechselfälle des täglichen Lebens, mit seinen Verlusten, Enttäuschungen, Stresssituationen und Krisen? Wie kann man frei werden von negativen Emotionen und ihre Auswirkung auf Gesundheit, Beziehungen und Arbeit? Wie bewältigt man all diese unerwünschten Emotionen?

Das gegenwärtige Werk beschreibt ein einfaches und effektives Mittel, durch das man lernt, negative Emotionen loszulassen und frei zu werden.

Die Loslass-Technik ist ein pragmatisches System des Eliminierens von Hindernissen und Anhaftungen. Man kann es ebenso als einen Mechanismus der Kapitulation [surrender] bezeichnen. Es existiert ein wissenschaftlicher Beweis der Wirksamkeit dieser Technik, welcher in einem späteren Kapitel erläutert wird. Die Forschung hat gezeigt, dass diese Technik weitaus wirksamer ist als viele andere Herangehensweisen, die heutzutage zur Linderung der physiologischen Antwort auf Stress zur Verfügung stehen.

Nach Erforschung der meisten unterschiedlichen Stressminderungs- und Bewusstseinsmethoden, sticht diese Herangehensweise hervor, aufgrund ihrer schieren Einfachheit, Effizienz, klinischen Wirksamkeit, dem Fehlen fragwürdiger Konzepte und aufgrund der Schnelligkeit ihrer beobachtbaren Resultate. Ihre Einfachheit ist trügerisch und verbirgt beinahe den wahren Nutzen dieser Technik. Einfach ausgedrückt befreit sie uns von emotionalen Anhaftungen. Sie bestätigt die Beobachtung eines jeden Weisen, dass Anhaftungen die Hauptquelle von Leid sind.

Der Verstand/das Gemüt, mit seinen Gedanken, ist getrieben von Emotionen. Jede Emotion ist die geballte Ableitung vieler tausender Gedanken. Da die meisten Menschen während ihres gesamten Lebens ihre Emotionen verdrängen, unterdrücken und versuchen, vor ihnen zu fliehen, sammelt sich die unterdrückte Energie an und sucht danach, sich durch psychosomatisches Leid, körperliche Störungen, emotionale Krankheiten und Fehlverhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen, auszudrücken. Die angehäuften Gefühle blockieren das

spirituelle Wachstum und Gewahrsein genauso wie Erfolg in vielen Bereichen des Lebens.

Der Nutzen dieser Technik kann somit auf verschiedenen Ebenen beschrieben werden:

### Physisch:

Die Beseitigung unterdrückter Emotionen hat einen positiven Nutzen für die Gesundheit. Es verringert das Überfließen der Energie in das autonome Nervensystem des Körpers und entblockt das Akupunktur-Energiesystem (demonstrierbar durch einen simplen Muskeltest). Wenn sich somit also eine Person konstant ergibt [surrenders], bessern sich physische und psychosomatische Erkrankungen und verschwinden sogar häufig ganz. Es findet eine allgemeine Umkehrung der pathologischen Prozesse im Körper und die Wiederkehr optimaler Funktionen statt.

#### Das Verhalten betreffend:

Aufgrund der fortschreitenden Abnahme von Ängsten und negativen Emotionen, gibt es immer weniger den Bedarf, durch Drogen, Alkohol, Amüsement und exzessivem Schlaf der Wirklichkeit zu entfliehen. Folglich findet ein Anstieg statt an Vitalität, Energie, Präsenz und Wohlbefinden, gepaart mit mehr Effizienz und mühelosem Funktionieren in allen Bereichen.

## Zwischenmenschliche Beziehungen:

Da negative Emotionen aufgegeben wurden, kommt es zu einem fortwährenden Anstieg an positiven Gefühlen, die schnell zu beobachtbaren Verbesserungen in allen Beziehungen führen. Es findet ein Anstieg in der Fähigkeit zu lieben statt. Konflikte mit anderen nehmen immer mehr ab, sodass die berufliche Leistung sich steigert. Die

Eliminierung negativer Blockaden ermöglicht, dass berufliche Ziele einfacher erreicht werden können und auf Schuld basierendes selbstsabotierendes Verhalten Schritt für Schritt verschwindet. Es führt zu immer weniger Abhängigkeit vom Intellektualismus und zu einem größeren Gebrauch intuitiven Wissens [knowingness]. Mit der erneuten Aufnahme persönlichen Wachstums und Entwicklung, kommt es häufig zur Aufdeckung von zuvor ungeahnten kreativen und psychischen Fähigkeiten, welche in allen Menschen durch unterdrückte negative Emotionen ausgebremst werden. Von großer Wichtigkeit ist das zunehmende Nachlassen von Abhängigkeit und Sucht, auf die der Ruin aller menschlichen Beziehungen gründet. Abhängigkeit unterliegt so großem Schmerz und Leid und schließt sogar Gewalt und Selbstmord als ultimativen Ausdruck mit ein. Wird die Abhängigkeit weniger, kommt es auch zu einer Verringerung von Aggressivität und feindseligem Verhalten. Diese negativen Emotionen werden durch Gefühle der Akzeptanz und Liebe gegenüber anderen ersetzt.

## Bewusstsein/Gewahrsein/Spiritualität:

Dies ist ein Bereich, der sich durch kontinuierlichen Gebrauch des Mechanismus der Kapitulation erschließt. Das Loslassen negativer Emotionen bedeutet, dass jemand stetig zunehmend Glück, Zufriedenheit, Frieden und Freude erlebt. Es findet eine Ausdehnung des Gewahrseins statt, eine zunehmende Verwirklichung und ein Erfahren des wahren inneren SELBSTES. Die Lehren der Großen Meister entfalten sich aus dem Inneren heraus als die eigene persönliche Erfahrung. Das fortschreitende Loslassen der Begrenzungen erlaubt letztendlich die Verwirklichung der eigenen wahren Identität. Das Loslassen ist eine der wirkmächtigsten Werkzeuge mit denen man spirituelle Ziele erreichen kann.

Jeder kann all diese Ziele mit Behutsamkeit und Besonnenheit erreichen, während man sich im täglichen Leben zu jeder Zeit ergibt. Das fortschreitende Verschwinden der Negativität und das Hervortreten positiver Gefühle und Erfahrungen sind sowohl erfreulich zu beobachten als auch zu erleben. Es ist der Zweck dieser Informationen, dass sie dem Leser dabei unterstützen, solch lohnende Erfahrungen zu machen.

David R. Hawkins, M.D., Ph.D.

Gründungspräsident des Institutes Spiritueller Forschung in Sedona, Arizona, Juni 2012

# Einführung

Eines Tages während der Kontemplation sagte der Verstand:

- "Was um alles in der Welt stimmt mit uns nicht?"
- "Warum bleibt Glück nicht bestehen?"
- "Wo finden sich die Antworten?"
- "Wie befassen wir uns mit dem menschlichen Dilemma?"
- "Bin ich übergeschnappt oder ist die Welt verrückt geworden?"

Die Lösung eines jeden Problems scheint nur kurzfristig Erleichterung zu bringen, denn sie ist die eigentliche Grundlage des nächsten Problems.

```
"Ist der menschliche Verstand ein auswegloser Kurzschlussläufer?"
```

"Ist jeder verwirrt?"

"Weiß GOTT überhaupt, was ER tut?"

"Ist GOTT tot?"

Der Verstand plapperte weiter vor sich hin:

"Kennt irgendjemand das Geheimnis?"

Keine Sorge – jeder ist verzweifelt. Manche scheinen es locker zu nehmen. Sie sagen: "Was soll die ganze Aufregung darüber?" Und: "Das Leben scheint mir einfach zu sein." Sie sind so verstört, dass sie es nicht einmal wagen, das Leben zu betrachten!

Wie sieht es mit unseren Experten aus? Ihre Verwirrung ist kultivierter, von eindrucksvollem Jargon und aufwendigen mentalen Konstruktionen umhüllt. Sie besitzen vorgegebene Glaubenssysteme, mit denen sie versuchen, dir eine Erklärung zu geben. Für eine kurze Zeit scheint dies manchmal zu funktionieren, doch dann kehren die anfänglichen Fragen zurück.

Früher war es so, dass wir uns auf gesellschaftliche Institutionen verlassen haben, doch diese Zeiten sind vorbei; keiner traut ihnen mehr. Wir haben heutzutage mehr Überwachungsorganisationen als Institutionen. Die Krankenhäuser werden von verschiedenen Agenturen überwacht. Keiner hat mehr Zeit für die Patienten, welche in der Menge untergehen. Es braucht nur einen Blick in die Korridore. Dort findet man weder Ärzte noch Krankenschwestern. Diese befinden sich in den Büros und machen ihren Papierkram. Der ganze Schauplatz ist entmenschlicht.

"Nun", sagst du, "es muss doch einige Experten geben, die die Antworten kennen." Wenn du durcheinander bist, dann gehst du zum Arzt oder Psychiater, zum Psychoanalytiker, zum Sozialarbeiter oder zum Astrologen. Du beschäftigst dich mit Religion, machst einen Philosophiekurs, ein Erhard Seminar Training (EST), beklopfst dich nach der Methode EFT. Du lässt dir die Chakren ausbalancieren, versuchst eine Reflexzonenmassage, gehst zur Ohrakupunktur, machst eine Irisdiagnose (Iridologie), lässt dich mit farbigem Licht und Kristallen heilen.

Du meditierst, singst ein Mantra, trinkst grünen Tee, versuchst es mit den Pfingstkirchlern, mit Feuerspucken, sprichst in fremden Zungen. Du zentrierst dich, lernst NLP, versuchst dich zu verwirklichen, arbeitest mit Visualisierungen, studierst Psychologie, trittst einer Jungianischen Gruppe bei. Du lässt dich Rolfen, versuchst Psychedelika,

kontaktierst eine Hellseherin, joggst, machst Jazztanz-Fitnessübungen [jazzercise], eine Colon-Hydro-Therapie, beschäftigst dich mit Ernährung und Aerobic, hängst dich kopfüber auf, trägst übersinnlichen Schmuck. Erhältst mehr Einblicke, versuchst es mit der Bio-Feedback Technik, machst eine Gestalttherapie.

Du suchst deinen Homöopathen auf, einen Chiropraktiker, einen Heilpraktiker. Du versuchst es mit Kinesiologie, entdeckst deinen Enneagrammtypen, lässt deine Meridiane ausbalancieren, nimmst teil an einer Gruppe, die sich der Steigerung des Bewusstseins verschrieben hat, nimmst Beruhigungsmittel. Du bekommst ein paar Hormonspritzen, versuchst es mit Schüßler Salzen, lässt deinen Mineralspiegel ausgleichen, betest, flehst und bittest um Hilfe. Du lernst astrale Projektion. Wirst zu einem Vegetarier, isst nur noch Kohl. Versuchst es mit Makrobiotik, nimmst nur noch Biokost zu dir, isst keine genetisch manipulierten Nahrungsmittel. Du gehst zu indianischen Medizinmännern, versuchst es mit einer Schwitzhütte. Du nimmst chinesische Kräuter ein, machst eine Moxa-Therapie, Shiatsu, Akupressur, Feng Shui. Du gehst nach Indien, findest einen neuen Guru, entledigst dich deiner Kleider, schwimmst im Ganges, starrst in die Sonne, rasierst deinen Kopf, isst mit den Fingern, räumst nicht mehr auf, duscht nur noch mit kaltem Wasser.

Du chantest stammeszugehörige Gesänge, durchlebst erneut vergangene Leben, versuchst es mit hypnotischer Rückführung, schreist Urschreie, prügelst auf Kissen. Du machst eine Feldenkrais-Therapie, nimmst an einer Marriage Encounter (ME) Gruppe teil [Anm. d. Ü.: ME ist eine neugeistliche Gemeinschaft innerhalb der römisch-katholischen Kirche], gehst zur Unity Kirche, schreibst dir Affirmationen auf, erstellst dir eine Traumcollage, nimmst am Rebirthing teil, wirfst das I Ching, versuchst es mit Tarot Karten. Du studierst Zen, nimmst an noch mehr Kursen und Workshops teil, liest viele Bücher, machst

eine Transaktionsanalyse, gehst zum Yogaunterricht. Du beschäftigst dich mehr mit dem Okkulten, studierst Magie, arbeitest mit einem Kahuna zusammen, unternimmst schamanische Reisen, sitzt unter einer Pyramide, liest Nostradamus, bereitest dich auf das Schlimmste vor.

Du nimmst an einem Retreat teil, versuchst zu fasten, nimmst Aminosäuren ein, holst dir einen Negativ-Ionen-Generator, trittst einer Mysterienschule bei, lernst einen geheimen Handschlag. Du versuchst es mit Muskelaufbau, mit einer Farbtherapie, mit subliminalen Tonbändern. Du nimmst Gehirnenzyme ein, Antidepressiva und Blütenessenzen. Du besuchst Kurorte auf, kochst mit exotischen Zutaten, beschäftigst dich mit fremden fermentierten Seltsamkeiten aus fernen Ländern. Du besuchst Tibet, verfolgst heilige Männer. Du stehst Hände haltend in einem Kreis und wirst high, Du verzichtest auf Sex und auf Kinobesuche. Du trägst gelbe Roben, trittst einer Sekte bei.

Du versuchst endlos viele psychotherapeutische Variationen. Du nimmst Wunderheilmittel ein, abonnierst viele Zeitschriften. Du versuchst es mit der Pritkin-Diät, isst nur noch Grapefruit. Gehst zum Palmblattleser und denkst New-Age-Gedanken. Verbesserst die Ökologie, rettest den Planeten. Lässt dir deine Aura lesen, trägst einen Kristall, erhältst eine indische astrologische Deutung. Besuchst ein Transmedium. Gehst zur Sexualtherapie. Versuchst es mit tantrischem Sex. Lässt dich von Baba Soundso segnen. Trittst einer anonymen Gruppe bei. Reist nach Lourdes, tauchst in heiße Quellen ein. Schließt dich der Arica School an. Trägst therapeutische Sandalen, erdest dich, holst dir mehr Prana und atmest diese fade, schwarze Negativität aus. Versuchst Akupunktur mit goldenen Nadeln. Informierst dich über die Gallenblasen von Schlangen. Versuchst es mit der Chakra-Atmung, lässt dir deine Aura reinigen. Meditierst in der Cheops, der großen Pyramide Ägyptens.

Du sagst, dass du und deine Freunde all das bereits versucht haben? Oh, du Mensch – du wundervolle Kreatur! Tragisch, komisch und doch so edel! Solch ein Mut, weiter und weiter zu suchen! Was treibt uns an, weiterhin nach der Antwort zu suchen? Ist es das Leid? Oh ja. Ist es die Hoffnung? Gewiss. Doch da steckt noch etwas mehr dahinter.

Intuitiv wissen wir, dass irgendwo eine ultimative Antwort wartet. Wir stolpern durch dunkle Nebenpfade hinein in Sackgassen und Irrwege; wir werden ausgenutzt, eingenommen, desillusioniert und haben die Nase voll davon, es immer wieder zu versuchen.

Wo befindet sich unser blinder Fleck? Weshalb können wir keine Antwort finden?

Wir verstehen das Problem nicht; deshalb können wir keine Antwort finden.

Vielleicht ist es ultra-simpel und wir können es deshalb nicht sehen.

Vielleicht befindet sich die Lösung nicht "da draußen" und deshalb können wir sie nicht finden.

Vielleicht haben wir so viele Glaubenssysteme, dass wir für das Offensichtliche blind sind.

In der Menschheitsgeschichte erlangten nur wenige Individuen große Klarheit und erfuhren die ultimative Lösung für unser menschliches Leid. Wie haben sie dort hingefunden? Was war ihr Geheimnis? Weshalb können wir nicht verstehen, was sie zu lehren hatten? Ist es wirklich fast unmöglich oder nahezu hoffnungslos? Wie sieht es mit dem gewöhnlichen Menschen aus, der kein spirituelles Genie ist?

Scharen folgen spirituellen Pfaden, doch nur selten sind die, die letztendlich obsiegen und die ultimative Wahrheit realisieren. Weshalb ist das so? Wir folgen Ritualen und Dogmen und üben uns fleißig

in spiritueller Disziplin, und doch kommt es wieder zu einer Bruchlandung! Sogar wenn es funktioniert, so findet doch das Ego schnell wieder einen Weg und wir sind erneut gefangen in Stolz und Überheblichkeit und denken, dass wir die Antworten haben. Oh HERR, errette uns vor denen, die behaupten, die Antworten zu haben! Rette uns vor den Rechthaberischen! Rette uns vor den Weltverbesserern!

Verwirrung ist unsere Erlösung. Für die Verwirrten gibt es noch Hoffnung. Halte an der Verwirrung fest. Am Ende ist sie dein bester Freund, deine beste Verteidigung gegen die Tödlichkeit der Antworten anderer, dagegen, von den Ideen der anderen vergewaltigt zu werden. Wenn du verwirrt bist, dann bist du immer noch frei. Bist du verwirrt, so ist dieses Buch das Richtige für dich.

Was ist der Inhalt dieses Buches? Es erzählt von einer einfachen Methode, die dabei hilft, große Klarheit zu erlangen und deine Probleme zu transzendieren. Es geht nicht um das Finden von Antworten, sondern durch das Ungeschehen-Machen des Urgrunds aller Probleme. Der Zustand, den die großen Weisen der Geschichte erreichten, ist zugänglich; die Lösungen befinden sich in uns und sind leicht zu entdecken. Der Mechanismus der Kapitulation ist einfach und die Wahrheit ist naheliegend. Er ist im täglichen Leben anwendbar. Es erfordert kein Dogma oder Glaubenssystem. Du verifizierst alles für dich selbst, so dass du nicht irregeführt werden kannst. Es existiert keine Abhängigkeit von irgendeiner Lehre. Die Methode folgt dem Diktum: "Erkenne dich selbst"; "Die Wahrheit wird dich befreien"; und "Das Königreich GOTTES ist in dir". Sie funktioniert beim Zyniker, beim Pragmatiker, beim Religionisten und beim Atheisten. Sie funktioniert sowohl bei der spirituellen als auch bei der nicht-spirituellen Person.

Da dieser Mechanismus einer ist, der dir eigen ist, kann keiner ihn dir wegnehmen. Du bist sicher vor Enttäuschung. Du wirst für dich selbst herausfinden, was wirklich ist und was nur die Programme und Glaubenssysteme des Verstandes sind. Dabei wirst du gesünder werden und mit weniger Aufwand erfolgreicher, glücklicher und mehr zu wahrer Liebe fähig. Deine Freunde werden einen Unterschied bemerken; die Veränderungen sind permanent. Du wirst kein "High" erleben, um dann später wieder zusammenzubrechen. Du wirst entdecken, dass ein selbsttätiger Lehrer in dir existiert.

Schließlich wirst du ein inneres SELBST entdecken. Unbewusst wusstest du schon immer, dass es da ist. Wenn du darauf stößt, wirst du begreifen, was die großen Weisen der Geschichte versuchten zu vermitteln. Du wirst es verstehen, denn WAHRHEIT ist selbst-offenbarend und existiert in deinem SELBST.

Dieses Buch wurde konstant mit dir, dem Leser, im Geiste geschrieben. Es ist einfach, mühelos und angenehm. Es gibt nichts zu lernen oder zu merken. Während du es liest, wirst du dich leichter und glücklicher fühlen. Das Material wird dich automatisch zu dem Erleben von Freiheit bringen, während du Seite für Seite liest. Du wirst spüren, wie dir das Gewicht, das du auf den Schultern trägst, genommen wird. Alles, was du tust, wird immer erfreulicher. Du bist dabei, glückliche Überraschungen in deinem Leben zu entdecken! Die Dinge werden sich immer mehr bessern!

Es ist in Ordnung, skeptisch zu sein. Wir sind bereits den Weg zur Hölle gegangen; daher, sei so skeptisch, wie du sein möchtest. Tatsächlich ist es ratsam, überschwänglichen Enthusiasmus zu meiden. Das wäre die Einstellung für eine spätere Enttäuschung. Daher fährt man anstatt mit Enthusiasmus mit einer stillen Beobachtung am besten.

Gibt es im Universum etwas, das man umsonst bekommt? Oh ja, natürlich gibt es das! Deine eigene Freiheit ist es, die du vergessen hast und nicht weißt, wie du sie erleben kannst. Was dir hier angeboten wird, ist nichts, das erworben werden muss. Es ist nichts, das neu ist oder sich außerhalb von dir befindet. Es ist bereits dein und muss lediglich erneut erweckt und entdeckt werden. Es wird naturgemäß auftauchen.

Der Zweck, diesen Ansatz zu teilen, ist lediglich der, dich mit deinen inneren Gefühlen und deinem inneren Erleben in Berührung zu bringen. Zusätzlich wirst du viele hilfreiche Informationen erhalten, die dein Verstand wissen will. Der Vorgang der Kapitulation [surrender] wird von selbst beginnen, da es der Natur des Verstandes/Gemüts entspricht, nach Linderung von Schmerz und Leid zu suchen und größeres Glück zu erfahren.

# Der Mechanismus des Loslassens

# Was ist das?

Loslassen ist wie der plötzliche Stillstand eines inneren Drucks oder das Fallenlassen eines Gewichts. Begleitet wird es von einem plötzlichen Gefühl der Entlastung und Leichtigkeit, zusammen mit einem gesteigerten Glücks- und Freiheitsempfinden. Es ist eigentlich ein Mechanismus des Verstandes, und jeder hat es schon gelegentlich erfahren.

Ein gutes Beispiel ist Folgendes: Du befindest dich inmitten eines intensiven Streits; du bist wütend und verärgert, als dir das Ganze plötzlich als absurd oder lächerlich vorkommt. Du fängst an zu lachen. Der innere Druck hat sich verflüchtigt. Du gelangst von Wut, Angst und dem Gefühl angegriffen zu werden, dazu, dich plötzlich frei und glücklich zu fühlen.

Bedenke, wie großartig es wäre, wenn du dies immer, an jedem Ort, bei jeder Gelegenheit wiederholen könntest. Du könntest dich immer frei und glücklich fühlen und würdest niemals mehr von deinen Emotionen in die Enge getrieben. Genau darum geht es bei dieser Technik: Loslassen – bewusst, konstant und nach Belieben. Dadurch hast du das Sagen darüber, wie du dich fühlst und bist nicht mehr

länger der Gnade der Welt und deiner Reaktionen auf sie ausgeliefert.
Du bist nicht mehr länger das Opfer. Es wendet die grundlegenden
Lehren Buddhas an, welche den Druck ungewollter Reaktivität ab-
schafft.

.....

#### BÜCHER VON DR. DAVID R. HAWKINS



### Das All-sehende Auge - The Eye of the I

Ein brillantes Werk, das verbindet: Bekanntes und Unbekanntes, Wissenschaft und Spiritualität, das Newtonsche lineare Paradigma des Egos und die nicht-lineare Realität von Erleuchtung. Ein Buch zum immer wieder Lesen, dem unendlich viel Weisheit und Wahrheit innewohnt.

479 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-931560-19-5



#### Licht des Alls - Die Wirklichkeit des Göttlichen

Erklärt das innerste Wesen und die Essenz von Bewusstsein - von seinen Anfängen bis zur spirituellen Wirklichkeit von Erleuchtung und göttlicher Gegenwart. Es ist das Reich des Mystikers, dessen Wahrheit ausschließlich auf der radikalen Subjektivität der Erfahrung des göttlichen Seins beruht. Auch dieses ist ein Buch zum immer wieder Lesen, welches "das Unbeschreibbare" beschreibt, dem Leser das Verständnis erleichtert und damit tiefe Erkenntnisse ermöglicht. 584 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-931560-20-1



#### Erleuchtung ist möglich - Wie man die Ebenen des Bewusstseins durchschreitet

Ein praktisches Handbuch, in dem der Autor bei seiner mittlerweile weltweit bekannten "Tafel der Bewusstseinsebenen" anknüpft. Er erklärt ausführlich deren Erscheinungsbilder, Auswirkungen und den Weg zu ihrer Überwindung. Die Leser erhalten Anleitungen, um den eignen Standort zu erkennen, ihre Ziele zu definieren und zu erreichen. 447 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-931560-21-8



Hingabe an Gott - Der mystische Weg aus der Dualität Stellt von Anfang an wesentliche und fortgeschrittene Lehren und Informationen für die spirituelle Entwicklung des Suchenden zur Verfügung. Der Inhalt ist weder Philosophie noch Metaphysik, weder Pädagogik noch Theologie, sondern ein Auszug der innersten Wahrheiten spiritueller Realität, wie sie nach und nach erkennbar und durch Erfahrung verstehbar werden, je weiter man dem Pfad folgt. David Hawkins schreibt: "Der wirkliche Autor dieses Buches ist Bewusstsein selbst."

328 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-931560-22-5

## Spirituelle Essenz und weltlicher Schein

Beschreibt im Detail wie man nicht nur Wahrheit von Unwahrheit unterscheidet, sondern ebenso die Illusion der Erscheinung vom wirklichen Kern der innersten Realität. Während moderne Technologien einen Überfluss an neuen Spielzeugen und Bequemlichkeiten bereitstellen, bleibt das grundlegende Problem menschlicher Existenz bestehen. Dieses Buch stellt die Werkzeuge zum Überleben und zur Wiedererlangung der Autonomie bereit.



### Heilung und Genesung

Ein praktisches Handbuch, das klinisch erprobte Selbst-Heilungsmethoden bereitstellt, die einem ermöglichen, die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, um ein glückliches, gesundes und erfüllendes Leben zu führen. Es wird die Bedeutsamkeit betont, spirituelle Übungen in die eigenen Genesungsprogramme zu integrieren. Ein wichtiges Buch im Kontext eigenverantwortlicher Heilung. 504 Seiten, Hardcover, ISBN 978-3-931560-24-9





Wenn Sie sich für weitere Titel aus dem Sheema Verlag interessieren, dann freuen wir uns, wenn Sie uns im Internet besuchen:

# www.sheema-verlag.de

#### Kontakt

## Sheema Medien Verlag

Fachverlag für Releasing und bewusstes Leben Hirnsbergerstr. 52 D - 83093 Antwort

Tel.: 08053 - 7992952

E-Mail: info@sheema.de https://www.sheema-verlag.de



MÖGEN ALLE WESEN GLÜCKLICH SEIN