

Wayne Dyer

Im Einklang sein

Neun Wege zu innerer
Ausgeglichenheit



*Aus dem Englischen
von Jutta Ressel*

KNAUR 
MENSANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2006
unter dem Titel »Being in Balance« bei Hay House Inc., USA.

Besuchen Sie uns im Internet:
www.mens-sana.de



Neuausgabe Januar 2014

© 2006 Wayne W. Dyer

Für die deutschsprachige Ausgabe:

© 2009 Knaur Taschenbuch

Ein Unternehmen der Droemerschens Verlagsanstalt

Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Umschlaggestaltung: ZERO Werbeagentur, München

Umschlagabbildung: FinePic®, München

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-87657-2



2 4 5 3 1

*Für Elizabeth Crow.
Zehntausend Dank für
deine zauberhafte, liebevolle Präsenz.
Sie ist auf jeder Seite dieses Buches spürbar.*





*Für meinen Bruder David.
Wir haben einander
in all den mageren Jahren Gleichgewicht geschenkt.
Ich liebe dich.*


Inhalt


Einleitung	11
 Kapitel eins	13
<i>Unendliche Wälder liegen in den Träumen einer einzigen Eichel im Schlaf – Ihre Träume und Ihre Gewohnheiten miteinander in Einklang bringen</i>	
 Kapitel zwei	25
<i>Es gibt Wichtigeres im Leben, als es immer noch mehr zu beschleunigen – Ihr Leben und Ihren Wunsch nach Erfolg miteinander in Einklang bringen</i>	
 Kapitel drei	39
<i>Das eigene Ohr lässt sich nicht küssen – Ihr Selbstbild und das, was Sie auf die Welt projizieren, miteinander in Einklang bringen</i>	
 Kapitel vier	53
<i>Ihre Abhängigkeit sagt Ihnen: »Du kriegst nie genug von dem, was du nicht willst.« – Ihre Wünsche und Ihr Suchtverhalten miteinander in Einklang bringen</i>	
 Kapitel fünf	67
<i>Sie sind nicht, was Sie essen; Sie sind, welche Überzeugungen Sie von dem haben, was Sie essen – Ihren Wunsch nach einem Körper, der sich gut anfühlt,</i>	

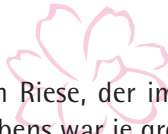
und Ihre Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten
miteinander in Einklang bringen

 Kapitel sechs	81
<i>Licht lässt sich nicht entdecken, indem man die Dunkelheit analysiert – Ihren Wunsch nach Wohlstand und Ihr Mangelbewusstsein miteinander in Einklang bringen</i>	

 Kapitel sieben	97
<i>Gegen widrige Umstände anzukämpfen erhöht nur deren Macht über Sie – Ihren Wunsch, in einer friedlichen Welt zu leben, und die negativen Nachrichten, die ständig auf Sie einströmen, miteinander in Einklang bringen</i>	

 Kapitel acht	111
<i>Liebe ist, was bleibt, wenn die Verliebtheit nachlässt – Ihren Wunsch nach Liebe und das Gefühl, nicht ausreichend geliebt zu werden, miteinander in Einklang bringen</i>	

 Kapitel neun	125
<i>Die Erde ist voll des Himmels – Ihren Wunsch nach Spiritualität und Ihr materielles Leben miteinander in Einklang bringen</i>	



»Ein Wunsch ist ein Riese, der immer weiter wächst;
kein Mantel des Habens war je groß genug, um ihn zu
bedecken ...«

RALPH WALDO EMERSON

Einleitung

Das Prinzip des Gleichgewichts bestimmt unser gesamtes Universum. Der Kosmos, unser Planet, die Jahreszeiten, Wasser, Luft, Feuer und Erde – sie alle befinden sich in perfekter Harmonie. Die einzige Ausnahme stellen wir Menschen dar.

Mit diesem Buch möchte ich versuchen, Ihnen behilflich zu sein, dieses natürliche Gleichgewicht in all seinen Aspekten in Ihrem täglichen Leben wiederherzustellen. Wer ins Gleichgewicht kommen will, muss sich dazu nicht unbedingt neue Strategien aneignen, die eine Verhaltensänderung bewirken. Es geht vielmehr darum, sich mit all seinen Gedanken wieder so auszurichten und in Übereinstimmung zu bringen, dass zwischen persönlichen Wünschen und dem täglichen Leben ein natürliches Gleichgewicht entsteht.

Nachdem meine Lektorin dieses Buch zum letzten Mal redigiert hatte, kritzelte sie folgende Worte auf das Deckblatt: »Wayne, *Im Einklang sein* ist super! Niemand kann dieses Buch lesen, ohne daraus neue Kraft zu schöpfen. Ich habe das Gefühl, dass ich selbst auch wieder zu meinem inneren Gleichgewicht gefunden habe.« Ich bin überzeugt, dass es Ihnen ähnlich gehen wird, wenn Sie dieses Buch lesen und die neun Prinzipien schrittweise verinnerlichen. Genau das hatte ich im Sinn, als ich meinen Ideen freien Lauf ließ, damit sie sich auf diesen Seiten materialisieren konnten.

Ich liebe dieses Buch. Es ist eine wahre Freude, es in meinen Händen zu halten. Ich wünsche mir, dass Sie die beschriebenen Prinzipien jeden Tag für sich nutzen, um den

Zustand des perfekten Gleichgewichts wiederherzustellen, in dem wir schließlich alle einmal unseren Anfang genommen haben.

In Liebe und mit herrlichem Licht

Wayne W. Dyer

Maui, Hawaii

Kapitel eins

*Unendliche Wälder
liegen in den Träumen
einer einzigen Eichel
im Schlaf*

*Ihre Träume und Ihre Gewohnheiten
miteinander in Einklang bringen*



»Selbst die größte Errungenschaft war anfangs lange Zeit ein Traum. Die Eiche schlummert in der Eichel; der Vogel schlummert im Ei; und in der höchsten Vision der Seele regt sich ein erwachender Engel. Träume sind die Saatkörner der Realität ...«

JAMES ALLEN

»Wahre Vorstellungskraft ist kein phantasievoller Tagtraum; sie ist ein himmlisches Feuer.«

ERNEST HOLMES



Eines der größten Ungleichgewichte im Leben entsteht durch das Missverhältnis zwischen Ihrer Alltagsroutine samt Ihren Gewohnheiten einerseits und dem Traum von einem außergewöhnlich erfüllten Leben, den Sie tief in Ihrem Innersten hegen, andererseits. In dem Zitat, das diesem Kapitel voransteht, erklärt James Allen mit poetischen Worten, dass der Traum das Zauberreich ist, aus dem neues Leben hervorgeht. In Ihnen schlummert eine unbeschränkte Schöpferkraft – was Allen als einen »erwachenden Engel« bezeichnet, der nur darauf wartet, Saatkörner zu säen, damit Ihre Träume und Ihr Schicksal in Erfüllung gehen. Ich konnte nicht anders, ich musste einfach noch das Zitat von Ernest Holmes hinzufügen, der diese dynamische Vorstellung als »himmlisches Feuer« beschreibt. Beide Zitate sind als Aufforderung gedacht und sollen Sie motivieren, sich um dieses Feuer, um Ihren inneren Traum, zu kümmern, wenn es Ihnen wichtig ist, ein harmonisches Leben zu führen.

Wie sich dieses Ungleichgewicht in Ihrem Leben zeigt

Der Mangel an Ausgewogenheit zwischen Träumen und Gewohnheiten kann sehr unterschwellig zum Vorschein kommen. Er zeigt sich nicht unbedingt in so offensichtlichen

Symptomen wie Sodbrennen, Depression, Krankheit oder Sorgen. Er ist in der Regel eher das Gefühl, einen unwillkommenen Gefährten an seiner Seite zu haben, der einem ständig zuflüstert, dass etwas Wichtiges vernachlässigt wird. Man spürt, dass es eine Aufgabe oder Erfahrung gibt, die einen Teil des eigenen Wesens ausmacht und gelebt werden will. Es kann sich schwer greifbar oder ungewiss anfühlen, und doch empfindet man die Sehnsucht, diesem unbestimmten Gefühl nachzugeben und ihm Folge zu leisten. Man fühlt, dass es etwas Höheres gibt; der tatsächliche *Lebensstil* und der eigentliche *Lebenszweck* sind aus dem Gleichgewicht geraten. Dieser subtile »Begleiter« wird so lange immer wieder bei Ihnen anklopfen, bis Sie ihm endlich Aufmerksamkeit schenken und somit die Möglichkeit haben, zu Ihrem naturgemäßen Gleichgewicht zurückzufinden.

Stellen Sie sich eine altertümliche Waage vor, bei der sich eine Waagschale nach unten neigt, während die andere sich weit oben befindet – wie eine Wippe mit einem kräftigen Kind auf der einen und einem zierlichen auf der anderen Seite. Die Waage wird hier durch das schwerere Kind aus dem Gleichgewicht gebracht. Das ist ein Sinnbild für Ihren Alltag und die damit einhergehenden Gewohnheiten, für die Arbeit, die Sie verrichten, Ihren Wohnort, die Menschen, mit denen Sie zu tun haben, die Bücher, die Sie lesen, die Filme, die Sie sich anschauen und die Gespräche, die Sie führen. Natürlich ist nichts davon wirklich »schlecht«. Das Ungleichgewicht existiert ganz einfach, weil viele dieser Dinge für *Ihr* ganz persönliches Leben ungesund sind – sie entsprechen nicht Ihren Vorstellungen von sich selbst. Wenn etwas ungesund ist, ist es falsch, und tief in Ihrem Inneren spüren Sie das auch. Wenn Sie immer wieder *so tun, als ob*, kann das oberflächlich betrachtet ganz angenehm erscheinen. Das Ausmaß Ihrer tat-

sächlichen Unzufriedenheit schafft jedoch ein enormes Ungleichgewicht in diesem einen Leben, das Ihnen zur Verfügung steht.

Dieses nagende Gefühl des Unbehagens irritiert Sie, da Sie es einfach nicht loswerden. Sie spüren dieses leere Gefühl in der Magengegend, etwa wenn Sie sanft schlummern und Ihre Träume voll von Hinweisen sind, wie oder wer Sie eigentlich gern wären. Doch dann wachen Sie auf, und Sie fahren mit Ihrem sicheren Alltagstrott wie gehabt fort, anstatt etwas zu verändern. Sie sollten Ihren Träumen auch im Wachzustand Beachtung schenken, wenn Sie vielleicht unfreundlich mit anderen Menschen umgehen und Streit suchen. Dahinter verbirgt sich meist Unzufriedenheit mit sich selbst, da Sie versuchen, Druck abzubauen, indem Sie Ihren Ärger an anderen auslassen. Das Ungleichgewicht tarnt sich in diesem Fall als Frustrationsgefühl hinsichtlich Ihres derzeitigen Lebensstils. Wenn Sie es sich doch einmal gestatten, über dieses »himmlische Feuer« nachzudenken, versachlichen Sie Ihren gegenwärtigen Zustand wahrscheinlich mit kopflastigen Erklärungen, obwohl Sie im Grunde Ihres Herzens wissen, dass es sich um Ausreden handelt. Sie reden sich ein, nicht über die richtigen Voraussetzungen zu verfügen, um wieder ein Gleichgewicht zwischen Ihren Träumen und dem Alltagsleben herzustellen.

Vielleicht geht das sogar so weit, dass Sie immer härter mit sich selbst ins Gericht gehen und schließlich zu Medikamenten und anderen Mitteln greifen, weil Sie sich unzulänglich fühlen – und wegen sogenannter Depressionen. Sicher stellen Sie auch fest, dass Sie immer ärgerlicher und launischer werden und dass sich geringfügige Beeinträchtigungen wie Erkältungen, Kopfschmerzen oder Schlaflosigkeit häufen. Dauert dieser unausgewogene Zustand länger an, werden die

einfachsten Belange des Lebens zur Belastung. Die Arbeit wird als Routine, kaum noch sinnvoll und schwunglos empfunden. Diese Grundeinstellung macht sich dann auch in Ihrem Verhalten gegenüber der Familie und Ihren Lieben bemerkbar. Sie regen sich schneller auf und hacken auf anderen ohne ersichtlichen Grund herum. Wenn Sie ehrlich zu sich selbst sind, erkennen Sie den Grund für Ihre Verärgerung: Sie haben Ihren großen Traum aus den Augen verloren, den Sie immer hatten, der Ihnen nun jedoch ganz offensichtlich entgleitet.

Wenn sich diese subtilen Symptome häufen, ist es von höchster Bedeutung, sich die Art von Energie bewusst zu machen, die Sie selbst in die Waagschale werfen und damit ein Gleichgewicht – oder in diesem Fall ein Ungleichgewicht – erzeugen. Angst wirkt sich immer niederdrückend auf Ihren Lebenszweck aus – aber Sie sind der einzige Mensch, der die Waagschalen Ihres Lebens wieder ins Gleichgewicht bringen kann. Ich möchte Ihnen einige Möglichkeiten anbieten, wie Sie Ihr Leben wieder harmonischer gestalten können. Doch für den Anfang wollen wir zunächst einmal erkunden, auf welche Weise Sie sich womöglich selbst dabei ausbremsen.

Mentale Energie, die eine Manifestation Ihrer Träume unmöglich macht

Ihr Wunsch zu sein und aus Ihrer Fülle zu schöpfen ist ein Aspekt Ihrer geistigen Energie. Um in diesem Bereich Ihres Lebens ein Gleichgewicht herzustellen, müssen Sie die Energie Ihrer Gedanken nutzen, um mit Ihrer Wunschkraft einen

Zustand der Harmonie herzustellen. Ihre mentale Energie zieht das an, womit Sie sich gedanklich beschäftigen. Gedanken, die sich mit Frustration auseinandersetzen, ziehen somit Frustration an. Wenn Sie etwas sagen oder denken wie: »Da kann ich sowieso nichts machen, mein Leben ist aus dem Ruder gelaufen, und ich sitze in der Falle«, dann ziehen Sie genau das auch an, nämlich Widerstand gegen Ihre höchsten Wünsche. Jeder Gedanke an Frustration ist wie ein Garantieschein für noch mehr Frustration. Jeder Gedanke, der zementiert, dass Sie in der Klemme sitzen, ist wie eine Bitte ans Universum, Ihnen noch mehr Hindernisse in den Weg zu legen, damit Sie auch *weiterhin* in der Klemme stecken.

Das einzige und wichtigste Werkzeug, um im Gleichgewicht zu sein, ist das Wissen, *dass Sie, ja Sie allein, für das Ungleichgewicht zwischen Ihrem Traum, wie Sie Ihr Leben gern führen würden, und Ihren täglichen Gewohnheiten, die diesem Traum Lebenskraft rauben, verantwortlich sind.* Sie können mit Ihrer mentalen Energie eine neue Ausrichtung schaffen und das Universum so dazu auffordern, Ihnen passende Gelegenheiten einzuräumen, um dieses Ungleichgewicht zu korrigieren. Wenn Sie das tun, werden Sie feststellen, dass die reale Welt zwar ihre Grenzen hat, die Welt der Vorstellungskraft jedoch grenzenlos ist. Dieser grenzenlosen Vorstellung entspringt dann die Saat einer Realität, die nur darauf wartet, als harmonische Umwelt wiederhergestellt zu werden.