

das Goldene Regel

Übungsbuch

EINE GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DAS NEUE JAHRTAUSEND

Eine Schritt-für-Schritt Anleitung zur Anwendung "Wahrer Liebe"
um ein besseres Leben und eine bessere Welt zu erschaffen

Einschließlich:

Arbeiten mit Zweierbeziehungen und Familie
Erstellung Goldener Regel Studien-Gruppen & Vereinen
Netzwerkbildung & Gemeinschaft mit anderen von gleicher Gesinnung

Von J. Peniel & Jean D'Esprit
Aus dem Amerikanischen von Shirley Gracey

LESEPROBE

das Goldene Regel

Übungsbuch

Titel der Originalausgabe von Jon Peniel & Jean D'Esprit

The Golden Rule Workbook

Published by

GRO

Copyright (X) 1999

7450 W. 52nd Ave. #M241

Arvada, CO 80002

First Printing

ISBN 0-9660015-1-6

Erhältlich auf www.thegoldenrule.net und www.lulu.com/spotlight/thegoldenrule

Übersetzung ins Deutsche: Shirley Gracey

5. Ausgabe: ISBN 978-3-00-027957-7

© 2021 by Shirley Gracey

Alle Rechte vorbehalten.

Es dürfen jedoch Teile der Deutschen Übersetzung ohne Genehmigung des Verlegers bei Angabe der Quelle unter Verwendung elektronischer Systeme vervielfältigt oder verbreitet werden, wenn damit keine Ertragsabsicht verbunden ist.

Druck: www.lulu.com

Anmerkung des Übersetzers

Diese Übersetzung soll dazu beitragen, den Inhalt des amerikanischen Originals, von dem es bis dato keine mir bekannte Übersetzung ins Deutsche gibt, auch an diejenigen zu übermitteln, die keine oder nur wenig Englischkenntnisse haben. *[Für diejenigen mit guten Englischkenntnissen empfehle ich, das Original auf Englisch zu lesen.]*

Jon Peniel wurde in erster Linie bekannt durch sein Buch "The Lost Teachings of Atlantis" [Die Verlorenen Lehren von Atlantis]. Er schildert darin u. a. wie er in seiner Jugend zu einem legendären vor-Buddhistischen Kloster geleitet wurde, das sich in einem abgelegenen Tal in Tibet befand. Er präsentiert darin erstaunliche Enthüllungen aus unserer persönlichen Vergangenheit, die ihm von den dortigen Mönchen gelehrt wurden, und erzählt auch über einige seiner Erlebnisse, nachdem er das Kloster nach seiner Initiation als Adept Mönch wieder verlassen hatte. In seinen Booklets und anderen Büchern (wie dieses) lässt er dich an weiteren faszinierenden persönlichen Erlebnissen teilhaben, was dir noch mehr Einblick in sein (und unser aller) Leben geben wird.

Ich übersetze dieses Goldene Regel Übungsbuch, und auch die anderen seiner Bücher/Booklets [erhältlich auf www.lulu.com/de/spotlight/shirleygracey] nicht für Geld. Ich übersetze es, weil mir seine Bücher/Booklets **sehr** dabei geholfen haben, mein Bewusstsein zu erweitern, und ich hoffe, ich kann dir durch diese Übersetzung den Inhalt des englischen Originals auf verständliche Weise vermitteln. Die Einnahmen aus dem Verkauf werden verwendet, um Humanitäre- und/oder Naturschutzorganisationen zu unterstützen und um diese Lehren zu fördern.

Ich habe mich bemüht, diesen "Schreibstil" so gut wie möglich rüberzubringen und habe mich nahe an das Original gehalten. Zusätzlich, damit man bestimmte Termini (Fachausdrücke) besser versteht oder darüber nachlesen kann, habe ich manchmal Anmerkungen [und Hyperlinks in der eBook Version] oder das englische Wort oder eine alternative Übersetzung in geschweiften Klammern hinzugefügt. Es erleichtert es, das Verständnis dafür zu vertiefen. Als Recherchequelle diente mir dazu das Internet (wie etwa Wikipedia oder andere Websites – beachte allerdings, dass nicht alles, was dort geschrieben steht, unbedingt der Wahrheit entsprechen muss oder vielleicht nur Halbwahrheiten sind).

"Natürlicher Verstand kann fast jeden Grad von Bildung ersetzen, aber keine Bildung den natürlichen Verstand." – [Arthur Schopenhauer](#)

Inhaltsverzeichnis

Teil Eins – Die Goldene Regel

1 - Überblick	1
2 - Die Goldene Regel und Ihre Bedeutsamkeit.....	3
3 - Meine Erfahrung mit der Goldenen Regel.....	7
4 - “Ich Zuerst!” “Nein, Ich Zuerst!”	8
5 - Das Erschaffen Einer Neuen Welt im Zeichen der Goldenen Regel.....	12
6 - Negatives/Positives Denken und Die Goldene Regel.....	13

Teil Zwei – Werkzeuge & Tipps zum Anwenden der Goldenen Regel

7 - Um Dich Kennenzulernen	21
8 - Verändere Dich Selbst	23
9 - Kritik Wollen & Vertragen – Der Goldene Schlüssel zum Anwenden der Goldenen Regel	24
10 - Du Kannst Nicht Immer Bekommen Was Du Willst	26
11 - Kommunikation, Kommunikation, Kommunikation!	27
12 - Vom Blickpunkt Eines Anderen Aus Sehend	30
13 - Selbstsüchtige Süchte, Sich dafür Entscheiden Was Man Will, Selbstverpflichtung & Entschlossenheit	32
14 - Hol Dir Etwas Hilfe von Deinem Unterbewussten Verstand.....	35
15 - Ziele	37
16 - Ideale.....	42
17 - Selbsttoleranz	44
18 - Die Verwendung “Korrektiver Affirmationen” um Dir zu Helfen das zu Praktizieren was du Predigst (oder woran du Glaubst)	45
19 - Dinge die noch Heute zu Erledigen sind (Bevor Ich Physikalisch Sterbe).....	46
20 - Die Arbeit mit anderen von gleicher Gesinnung.....	47
21 - Auswählen von absichtlich zusammenwohnenden Mitgliedern einer Wohngruppe	51
22 - Treffen von absichtlich zusammenwohnenden Mitgliedern einer Wohngruppe.....	55
23 - Streitpunkte bei Familien/Ehepartnern	59
24 - Das Erstellen Deines Individuellen Täglichen Goldene Regel Programms.....	64

Teil Drei – Persönlicher Erklärungsabschnitt

Persönlicher Erklärungsabschnitt	66
--	----

Teil Vier – Selbst-Hilfe & Spirituelle Wachstumsmittel

Selbst-Hilfe & Artikel für Spirituelles Wachstum	83
--	----

Teil Eins

Die Goldene Regel

Kapitel Eins

Überblick

Das Wort "Liebe" hat die Bedeutung von zwei sehr unterschiedlichen Dingen angenommen. Genau genommen sind die Bedeutungen im Wesentlichen voneinander entgegengesetzt. Doch die meisten Leute denken nie darüber nach und machen weiter, um exakt das gleiche Wort (Liebe) für beide Dinge zu verwenden.

Die erste Art von Liebe könnte "Reine Liebe" genannt werden. Reine Liebe ist eine ausfließende, gebende, fürsorgende Art von Liebe – sie könnte auch "Selbstlose Liebe" genannt werden. Reine Liebe ist die Art von Liebe, die mit Dingen in Zusammenhang steht wie: "Liebe deinen Nächsten"; Santa Klaus; Fürsorgende Liebe für deine Familie und Freunde; Wohltätigkeit; dem Helfen von Katastrophenopfern; etc. Es ist die Art von Liebe, von der die selbstsüchtige Seite von dir nichts verspürt, aber von der die "gute" Seite von dir ein "herzerwärmendes" Gefühl bekommt.

Die nächste Art von Liebe, auf die sich im Allgemeinen bezogen wird, ist tatsächlich ganz anders als "Reine Liebe". Es ist eigentlich nur ein Glücksgefühl, das entsteht, wenn du etwas "bekommst", das du willst oder magst (physikalisch oder emotional). Es spielt dabei keine Rolle, ob es von jemand anderem kommt, der dir irgendwie etwas schenkt, das du magst, oder ob es aus Genussucht ist. Es ist alles selbst-erfreuend. Also lass uns diese Art von Liebe "selbstsüchtige Liebe" nennen. Hier sind bloß ein PAAR Zitate, die Beispiele davon sind: "Ich liebe Eiscreme", "Ich liebe Fußball", "Ich liebe Geschenke", "Ich liebe Schokolade", "Ich liebe die Inseln", "Ich liebe BMW's", "Ich liebe Bier" etc.

So eine selbstsüchtige "Liebe" wirkt sich auch auf unsere Beziehungen aus. "Ich liebe Sam" (oder "Ich liebe Marsha") zum Beispiel kann tatsächlich bedeuten, dass du nur die Aufmerksamkeit liebst, die Energie und das Vergnügen, das sie dir geben. Beziehungen können eine *Mixtur* aus selbstsüchtiger Liebe und Reiner Liebe beinhalten, viele fangen aber vorwiegend oder vollends mit selbstsüchtiger Liebe an (und basieren tatsächlich darauf). Und viele Beziehungen brechen deswegen auseinander. Wenn eine Beziehung auf dem selbst-erfreuenden Vergnügen basiert, das du von deinem Partner bekommst, ruft es zu einem gewissen Grad eine Art "Sucht" hervor. Du kannst dann mit süchtig machendem Verhalten enden – mit Besitzgier, Eifersucht, Ablehnung und all den anderen selbstsüchtig hervorgebrachten Ursachen von Schmerz und Aufruhr, die mit so einer Sucht einhergehen.

Reine Liebe, die das Gegenteil von selbstsüchtig ist, erschafft keine Sucht. Sie ersehnt nichts für sich selbst. Sie heilt daher eher, anstatt zu verletzen. Sie umsorgt lieber, als dass sie "blockiert" und ignoriert. Sie kann dein Leben verbessern, die Leben von jenen um dich herum und letztendlich die ganze Welt.

Vollkommen Reine Liebe ist in keinsten Weise mit Selbstsucht oder mit selbstsüchtiger Liebe kontaminiert. Dies ist wichtig, denn wie jede Verunreinigung, kann jede Selbstsucht vergiften und alles ruinieren. Es ist, als ob man ein paar Tropfen Gift in einen ganzen Krug mit reinem Wasser gibt – es kontaminiert den gesamten Krug. Oder wie bei *E. coli* Bakterien in einem Stapel Hamburger Patties – der gesamte Stapel wird kontaminiert und wird gesundheitsschädlich.

Die Goldene Regel zur Rettung.

Wir werden es später weiter definieren, aber im Grunde besteht der "Regel"-Teil der "Goldenen Regel" darin, "selbstlos zu lieben" – die Liebe in den Vordergrund zu stellen und Reine Liebe zu geben.

Reine Liebe umfasst all die spirituellen Tugenden, die damit zu tun haben, dass man einfach eine "gute" Person ist. Zum Beispiel sind Fürsorge, Freundlichkeit, Mitgefühl, Toleranz, Teilen, Schenken, Harmlosigkeit, die Achtung der freien Willensentscheidungen von anderen (sofern sie harmlos sind) etc., alles Resultate des selbstlosen Liebens.

Reine Liebe ist keine bedingungslose Liebe – du kannst selbstlos liebend sein und dich dennoch "querstellen". Mit anderen Worten, einer, der die Goldene Regel im Leben anwendet, ist in einem vernünftigen Maße liebenswürdig, in einem vernünftigen Maße gebend, ist aber nicht bedingungslos liebenswürdig, bedingungslos gebend etc.

Der Zweck für das Goldene Regel Übungsbuch

Dieses Übungsbuch gibt Beispiele von den Vorteilen, um nach der **Goldenen Regel** zu leben, und wie man sie in deinem Leben bei vielen unterschiedlichen Situationen vermehrt anwenden kann. Zum Beispiel können dir die Techniken und Methoden, die hier einbezogen sind, helfen, um tagtäglich mit allen liebevollere Interaktionen zu haben, von Kassierern oder "Hilfskellnern" bis zu deinem Ehepartner. Aber du kannst sogar noch weitergehen, wenn du willst.

Wir sind der Meinung, dass die Arbeit an der Anwendung der Goldenen Regel mit anderen Gleichgesinnten dir die größte Gelegenheit zur persönlichen spirituellen Entwicklung bieten kann. Wenn du mit anderen arbeiten willst, kannst du irgendwo beitreten oder irgendwas gründen, von einer wöchentlichen Goldenen Regel Studiengruppe/einem Verein bis hin zu einer Goldenen Regel Gemeinschaft oder einem Programm, um zielgerichtet zusammenzuwohnen. Es hängt alles davon ab, wie "tief" du dabei einsteigen willst. Goldene Regel Arbeitsgruppen können aus lediglich deinem Ehepartner bestehen, aus deinen gegenwärtigen Freunden, aus deiner Familie oder aus Mitgliedern deiner Religion. Wenn sich niemand den du kennst, dafür findet, kannst du in einer bereits bestehenden Goldenen Regel Studiengruppe oder in einer kooperierenden spirituellen Gemeinschaft neue Freundschaften schließen.

Alle "guten" Leute sind im Grunde nur eine große "Familie" *innerhalb* der menschlichen Rasse. Und alle guten Leute beziehen sich auf die **Goldene Regel**. Es ist ein nicht-konfessionelles universales Konzept, das individuelle Spiritualität beinhaltet, anstelle von Religion. Das Praktizieren der **Goldenen Regel** verlangt von niemandem, die Religion zu wechseln, seine Religion zu verlassen oder einer Religion beizutreten, wenn er [oder sie] keine haben. Wenn du einer Kirche angehörst, einer Synagoge, einem Tempel, Ashram etc., und dir gefällt die Idee von der **Goldenen Regel**, kannst du mit den dazugehörigen Gemeindeführern über das Gründen genehmigter **Goldener Regel** "Vereine" oder "Studiengruppen" reden. Wenn du keine Religion hast, aber gerne an einer Gemeinschaft mit gleichgesinnten Individuen teilnehmen würdest, die an der **Goldenen Regel** orientiert ist, erstellen wir eine Empfehlungsdatenbank für sowohl unabhängige **Goldene Regel** Studiengruppen/Vereine (die nicht mit irgendeiner Religion verbunden sind), als auch für **Goldene Regel** Gruppen in Verbindung mit bekannten verständnisvollen Kirchen/Tempeln/ etc.

Ein Benny für Deine Gedanken

Benjamin Franklin machte sich einst daran, ein Buch zu schreiben, ganz ähnlich wie dieses. Er hatte spezifische Techniken entwickelt, um sich durch die Entwicklung von Tugenden selbst zu perfektionieren. Es wurde "Die Kunst der Tugend" genannt, wurde aber nie fertiggestellt. Vielleicht noch wichtiger, Franklin beabsichtigte basierend auf dieser Idee auch eine Organisation und einen "Geheimbund" zu gründen. Er glaubte fest daran, dass, wenn sich auch nur ein paar Leute in ihrem Leben zur Entwicklung der Tugenden verpflichten würden eine "gute" Person zu sein, und sie dann heimlich Freunde und Familie rekrutieren würden, dann würde es sich im Laufe der Zeit von einer Person auf die nächste ausbreiten und schließlich eine neue und bessere Gesellschaft erschaffen. Bestandteil seines Plans war es, für das Programm universal zu sein – nicht auf irgendeine Religion begrenzt zu sein, und das Entfremden einer Religion zu vermeiden. Die Notwendigkeit für die Geheimhaltung war im Wesentlichen auf die Bedrohung zurückzuführen, in jenen Tagen wegen Ketzerei angeklagt zu werden. Diese besondere Bedrohung ist in diesen Tagen und in diesem Zeitalter verschwunden, und wir können öffentlich so ein wunderbares, nicht konfessionsgebundenes Programm verfolgen. Es ist unsere Hoffnung und Überzeugung, dass dieses Buch und die Gründung der **GRO (Goldene Regel Organisation)** seine Ziele und Träume erfüllt.

Vor Gebrauch lesen

Wenn du beabsichtigst, dieses Übungsbuch zu verwenden, damit es dir hilft, die **Goldene Regel** in deinem Leben anzuwenden, lies es bitte einmal bis ans Ende durch, und dann lies es nochmals erneut durch. Dies ist notwendig, weil viele der hier vorgestellten Konzepte, sich miteinander überkreuzen und nachfolgend im ganzen Buch verstreut sind. Folglich, wenn du nicht mit all den Konzepten vertraut bist, kannst du alles erst in vollem Umfang verstehen, nachdem du es einmal durchgelesen und es nochmals gelesen hast.

Kapitel Zwei

Die Goldene Regel und Ihre Bedeutsamkeit

Ähnlich wie die Bedeutung von Liebe kann "Die Goldene Regel" unterschiedliche Dinge für unterschiedliche Leute bedeuten. Aber bevor ich näher darauf eingehe, die Goldene Regel intellektuell allein mit Worten zu definieren, werde ich dir ein paar Geschichten erzählen, die es durch Beispiel erklären.

Vor langer Zeit machte ich bei einem Essen eine simple kleine Erfahrung, die als lebendige Erinnerung für den Rest meines Lebens bei mir blieb.

Ich besuchte einen Freund von mir, der ein Mönch war, in dem Kloster, in dem er lebte. Die Zeit verfloß. Bald schon begann der Nachmittag in den Abend überzugehen, und ich wurde eingeladen, zum Abendessen zu bleiben. In diesem speziellen Kloster aßen sie ihr Abendessen immer zusammen an einem großen Tisch. Es gab das übliche Geklappere und Spektakel, doch etwas sehr Ungewöhnliches geschah. Als ich gerade die Hand nach einem Krug Milch ausstrecken wollte, griff ihn jemand zuerst. Aber anstatt sich selbst ein Glas einzuschenken, schenkten sie mir ein Glas ein und stellten den Krug wieder hin. Ich war ein bisschen erstaunt. Jetzt halte dir vor Augen, dass ich es gewohnt war, mich in Restaurants von Kellnern bedienen zu lassen, oder von meiner Mutter zu Hause, oder von einem Gastgeber/einer Gastgeberin bei einer Dinnerparty. Doch dies war ganz anders. Dies war nur eine andere Person, die am Tisch beim Essen war. Da war niemand, der die Rolle des Kellners oder des Gastgebers spielte. Nachdem das Essen aufgetischt war, waren es nur noch ein Haufen Leute, die sich zu einem Haufen Essen setzten und daran teilnahmen. In dieser Situation "hauen die meisten Leute einfach rein" und greifen sich, was immer sie für sich wollen, und konzentrieren sich auf ihr eigenes Essen. Als deshalb einer dieser Fremden (der auch gerade das Abendessen einnahm, so wie ich) diesen einfachen, natürlichen Akt vollzog, für mich Milch zu bekommen und einzuschenken, anstatt für sich selbst, war es ein seltsames Erlebnis. Aber noch beeindruckender war es, weil mein Verlangen nach Milch nicht zum Ausdruck gebracht wurde. Mein Wunsch nach Milch wurde vorausgeahnt, statt dass man danach fragte. Es war in der Tat dermaßen beeindruckend, dass es mir vorkam wie eine "ASW" {außersinnliche Wahrnehmung}, oder als ob die Person ein Hellseher war. War er aber nicht. Er sah mich vermutlich auf den Krug schauen und war nur so einfühlsam, so fürsorglich um seinen Gast bemüht und handelte entsprechend. Oder vielleicht war er ein bisschen hellseherisch. Es spielt keine Rolle. Der Punkt ist, es war ein kleines Beispiel von der Goldenen Regel in Aktion.

Während das obige Beispiel zeigt, wie es bei den kleinen "alltäglichen" Aspekten des tagtäglichen Lebens funktionieren kann, nach der Goldenen Regel zu leben, ist es weit mehr als nur ein beiläufiges "hab noch einen schönen Tag"-Prinzip. Es kann, was das Verändern der Welt anbelangt, ebenso kraftvoll sein. Hier ist eine kurze, wunderbare alte Parabel, die ziemlich gut gelungen ist, um ein Beispiel davon zu geben:

Es war einmal ein Mann, der starb und von Engeln in den Himmel aufgenommen wurde. Die Engel sagten zu ihm, "Wir werden dich in den Himmel bringen, aber zuerst wollen wir dir die Hölle zeigen."

Die Engel nahmen ihn dann mit zu einem Ort, wo eine riesige Schüssel war, so riesig, dass sie so groß wie ein See war. Die Schüssel war mit einem nahrhaften Eintopf gefüllt. Ringsherum an den Seiten dieser Schüssel waren Leute. Abgemagerte, hungernde, elende Leute. Diese Leute hatten Löffel, um damit den Eintopf zu essen, und die Löffel waren lang genug um den Eintopf zu erreichen (ungefähr 4 Meter). Das Problem war, sie konnten den Eintopf zwar in die Löffel schaufeln, aber sie konnten ihn nicht in ihre Mäuler bekommen, weil die Löffel zu lang waren. Hier waren also all diese armseligen Leute, sie litten und jammerten in Todesqualen, und versuchten ständig die Nahrung, die reichlich vor ihnen war zu essen – alles vergebens. Als Nächstes brachten die Engel den Mann in den Himmel. Zu seiner Überraschung sah er die gleiche Szenerie! Dort war es eine gigantische see-ähnliche Schüssel desselben Eintopfs, umgeben von Leuten mit 4 Meter langen Löffeln. Doch etwas war anders hier – all diese Leute lächelten, waren glücklich, und sahen gesund aus!

"Warum? Wo ist hier der Unterschied, dass diese Leute glücklich und gut genährt sind?", sagte der Mann zu den Engeln.

Diese antworteten, "Hast du keine Augen, um zu sehen?". Der Mann schaute sorgfältiger, und beobachtete, dass eine Person den Eintopf aufschauflern, und ihn zum Mund eines anderen bringen würde. Dann würde jemand anders den Eintopf aufschauflern und den anderen damit füttern.

Die Engel lächelten und sagten, "Hier füttern sich die Leute gegenseitig. Hier sind die Leute, die den Weg der Liebe lernten."

Die obige Geschichte verwendet eine beeindruckende allegorische Phantasie, um klar einen fundamentalen Unterschied zu illustrieren zwischen einer Welt von Leuten, die sich zuerst um sich selbst kümmern, und einer Welt von Leuten, die die Fürsorge für andere zu ihrer ersten Priorität machen. Und genau darum geht es bei der Goldenen Regel. Die Geschichte veranschaulicht in wenigen Sätzen, nach

der Goldenen Regel zu leben oder nicht nach ihr zu leben. Aber es ist mehr als nur eine Geschichte. Es stellt den wirklichen Unterschied dar, den das Leben nach der Goldenen Regel in unserer Welt ausmachen könnte. Es zeigt uns, wie das selbstlose Lieben anderer nicht nur Reine Liebe ist, sondern reine, echte Spiritualität. Und selbst wenn du die Welt nicht so tiefgreifend verändern kannst, so repräsentiert es doch, in was für einer spirituellen Welt wir schließlich leben können, wenn wir nach der Goldenen Regel leben und uns selbst zu verdienstvollen Bürgern des Paradieses machen.

Ein Universales Konzept

Eine von den Schönheiten der Goldenen Regel ist ihre totale Universalität. Sie geht über das bloße Nichtkonfessionell- und Omni-konfessionellsein hinaus. Wie du in der obigen Geschichte bemerken wirst, war die Frage der religiösen Überzeugung oder des Glaubens irrelevant. Unterstellt man, dass die Leute in dieser Geschichte von verschiedenen Glaubensrichtungen waren, dann war es ihre Reine Liebe oder ihre Selbstsucht, die letztendlich den Unterschied in ihrer Situation ausmachte. Die Unterteilung zwischen dem "glücklichen" Ort und dem "elenden" Ort war nicht zwischen Christen mit 4-Meter-Löffeln oder Buddhisten mit 4-Meter-Löffeln oder Agnostikern mit 4-Meter-Löffeln – oder eben eine Frage von wer Löffel hatte oder nicht. Das, was jene Leute in der Geschichte (wie auch in der Wirklichkeit) abtrennte, war, ob sie gelernt oder nicht gelernt hatten, dass nach der Reinen Liebe zu leben wichtiger war als Abweichungen in ihren Glaubenssätzen. Und darum geht es letzten Endes. Das Konzept der Goldenen Regel gilt für alle guten, fürsorgenden, gebenden Menschen, ungeachtet der Religion, des Glaubens oder des Mangels an Glauben. Es ist ein universales Prinzip, das jeder überall anwenden kann, um sein Leben, die Leben von jenen um ihn herum und letztendlich die ganze Welt zu verbessern. Ist das nicht unglaublich aufregend, erstaunlich und wunderbar!?

Die Goldene Regel hat eine Vielzahl an typischen Definitionen, welche im Kern alle die gleiche Bedeutung haben. Manchmal wird sie ausgedeutet wie z. B. "Behandle andere so, wie du selbst behandelt werden möchtest", oder "Liebe deinen Nächsten wie dich selbst". Wir würden zu dieser Auflistung gerne hinzufügen: "Füge anderen keinen Schaden zu" und "Denke zuerst an andere". Sie alle sind unserer Meinung nach gute Definitionen und du kannst erkennen, wie sie in der obigen Parabel alle reflektiert werden. Doch all jene Definitionen und Sprüche sind eigentlich "Nebenprodukte" von "Reiner Liebe/Selbstlos andere zu lieben". Reine Liebe umfasst sie alle, und sie ist von ihnen allen die Mutter. Um also die Definition, die in diesem Buch verwendet wird zu verdeutlichen, wenn *wir* sagen, nach "der Goldenen Regel" zu leben, meinen wir im Wesentlichen danach zu leben "andere selbstlos zu lieben".

Obwohl solche "Goldene Regel" Prinzipien in die Überzeugungen vieler spiritueller Traditionen einbezogen sind, ist die Goldene Regel in den Christlich orientierten Teilen der Welt im Allgemeinen auf ein Zitat von Jesus zurückzuführen. Und so lautet es in der Bibel (Aus dem Johannesevangelium, König Jakob Fassung, Kapitel 13): "*Ein neues Gebot gebe ich euch, Dass ihr euch einander liebt; wie ich euch geliebt habe, sodass auch ihr einander liebt. Daran werden alle Menschen erkennen, dass ihr meine Jünger seid, wenn ihr Liebe untereinander habt*" {siehe auch z. B. Schlachter-Bibel Joh. 13,34}. Dieses Zitat scheint es kristall-klar zu sagen, dass Reine Liebe, selbstlos andere zu lieben (wie Jesus es tat), das *ultimative Gebot* ist, wonach *Christen* leben sollten. Doch das Konzept an sich (Reine Liebe oder danach zu leben, um andere selbstlos zu lieben) steht nicht exklusiv für irgendeine Religion. Das gleiche Prinzip ist auch eine Überzeugung von allen grundsätzlich "guten" Leuten, religiös oder nicht. Es kann jene von irgendeinem Glauben einbeziehen, und jene, die keinen Glauben haben. Du magst anderer Meinung sein, doch basierend auf Jesus' eigenen Worten geht hervor, dass solange jemand Seinem Gebot gehorcht, um einander zu lieben, wie Er es tat, dass auch sie "Nachfolger" von Ihm sind – dass auch sie Christen sind. Aber konfessionelle Etiketten und Semantik {Bedeutungslehre} mal beiseite, es ist unsere Meinung, dass jene, die wahrhaftig *nach* dieser schönen Goldenen Regel *leben*, sich in einer höchst spirituell verantwortungsvollen Manier benehmen. Die Tatsache, dass sie daraufhin auch zu einem echten Christen werden, wie es direkt von Jesus definiert wurde, ist allerdings interessant. Auf jedem Fall aber bedeutet das Befolgen der Goldenen Regel, dass man unabhängig von "Bezeichnung" oder "Zugehörigkeit" eine fürsorgliche spirituelle Person ist. In diesem Sinne, wie wir bereits sagten, ist die Goldene Regel bemerkenswert (und wunderbar) universal.

Wenn du darüber wirklich nachdenkst, gibt es wenige Dinge, die so kulturübergreifend und universal sind. Das möglicherweise Universalste ist ein Lächeln. Auch Musik kann oft Kulturen überschreiten. Doch wenn es um kulturübergreifende *spirituelle oder moralische Konzepte* geht, hat die Goldene Regel keinen Rivalen. Obwohl Leute oft uneins über Religion und Politik sind, kann meist jeder über die "Gutheit" und "Richtigkeit" nach der Goldenen Regel zu leben zustimmen, unabhängig von Kultur oder religiöser Überzeugung. Folglich ist sie ein Ideal, dem sich alle gutherzigen Menschen auf konkrete Weise gemeinsam anschließen können, hin zum gemeinsamen Ziel des Manifestierens Reiner Liebe und ihrer Tugenden (Freundlichkeit, Mitgefühl, Toleranz, Frieden, Teilen, Schenken etc.), zur gegenseitigen Verbesserung von sich selbst und aller Schöpfung.

Warum die Goldene Regel der "Große Schlüssel" ist, um Alle Lebensprobleme zu Lösen.

Die große Notwendigkeit für die Goldene Regel ist ebenso simpel wie die Regel selbst. Nimm einfach diese Parabel über die Leute mit den 4-Meter-Löffeln und wende sie bei gegenwärtigen realen Situationen an. Leute leiden überall auf der Welt. Sogar jene, die glücklich zu sein scheinen, haben tatsächlich oft eine schmerzvolle leere Grube in sich, die sie zu ignorieren versuchen, indem sie ständig Ablenkungen und Spaß hinterherjagen. Auch Alkohol und Drogen werden manchmal benutzt, um damit klarzukommen,

sogar in den "besten Familien" und unter den Reichen, die alles haben, was sie (materiell) wollen. Und dann sind da natürlich noch die verschiedenen Kriege und Unterdrückungen.

Wo also liegt das Problem? Warum können die Menschen nicht glücklich sein und in Frieden und Kooperation leben? Wenn du dich weltweit objektiv umschaust und in den Leben der Leute, kannst du alle Probleme zu einem Ding nachverfolgen – Selbstsucht. Jawohl, nur dieses EINE DING. Wenn du dachtest Gier oder Hass wären die großen Probleme, hast du recht, aber denk weiter. Gier ist nur ein Aspekt der Selbstsucht, ein "Zweig". Genauso wie Hass, Begierde, Diebstahl, das Anfachen von Kriegen, Töten, Eifersucht, Neid etc., etc. Und alle von jenen Zweigen der Selbstsucht haben auch noch "Unter-Verzweigungen". Der Grund zum Beispiel, weil manche Leute ihre Jobs verlieren oder für Dinge wie die Zerstörung eines Regenwalds oder Überfischung bis zum Aussterben, ist "Gier". Doch nochmals, Gier ist nur ein Zweig von diesem EINEM DING. Egal was das Problem ist, seine echte Quelle ist Selbstsucht.

"Ein religiös erleuchteter Mensch scheint mir der zu sein, der sich nach bestem Vermögen aus den Fesseln seiner Selbstsucht befreit und sich vornehmlich an Gedanken, Empfindungen und Bestrebungen von überpersönlichem Wert erbaut." – [Albert Einstein](#)

Im Gegensatz zur gebräuchlichen Phrase "bekämpfe Feuer mit Feuer", bekommst du normalerweise bessere Ergebnisse, wenn du Feuer mit Wasser bekämpfst. Es gibt also nichts Besseres, um Selbstsucht zu bekämpfen, als mit ihrem Gegenteil – Selbstlosigkeit. Trete der Goldenen Regel bei. Die Antwort und das Heilmittel für alle Probleme des Lebens. Um eine "Christ/Anti-Christ"-Analogie zu verwenden, Selbstsucht ist wie "das Anti-Christ"-Prinzip und Die Goldene Regel ist wie "das Christ"-Prinzip. Wenn das erst mal klar verstanden ist, ist der einzige Trick dabei, dass du es in deinem Leben umsetzt, und anderen hilfst, das Gleiche zu tun. Was uns zur nächsten Voraussetzung bringt – dem Verstehen des *Urgrunds* von Selbstsucht.

Selbstsucht ist ein Resultat von Abtrennung. Sie ist ein Auswuchs, und eine Auswirkung, des Abgetrenntseins. Abgetrennt von was? Von jedem und allem "sonst". Abgetrennt von anderen, abgetrennt von der Natur/dem Universum/Gott. Wenn du vollends empfindest und glaubst, dass du ein Wesen bist, das abgetrennt ist von allen anderen und allem Sonstigen im Universum, ist es naturgemäß "du gegen die Welt". Ich zuerst. Sich nur um sich selbst kümmern. Es macht alles gänzlich Sinn von dieser abgetrennten Perspektive. Doch die Wahrheit ist, dass wir alle Eine Schöpfung sind – aus wissenschaftlicher Sicht und aus spiritueller Sicht.

Bei wissenschaftlicher Betrachtung ohne einen religiösen oder spirituellen Blickpunkt, ist Wissenschaftlern bekannt, dass wir alle aus dem gleichen essenziellen "Zeug" gemacht sind, und dass das Universum ein Ding ist, eine Energie, die eine unvorstellbare Anzahl von Schöpfungsteilen formt. Auch wenn du die Haltung einnimmst, dass Menschen erst durch Evolution Selbstbewusstsein "entwickelt" haben, ist dieses Selbstbewusstsein immer noch das, was dahintersteckt, dass die Menschen sich selbst als abgetrennt betrachten und "die Harmonie" mit allem Sonstigen im Universum und der Natur verlieren. Mit diesem "Selbstbewusstsein" hast du das abgetrennte Selbst wie es sein "ich gegen die Welt (oder gegen das Universum)"-Szenario betrachtet.

Theologisch kannst du es ähnlich betrachten wie die Geschichte von Adam und Eva oder von den gefallenen Engeln (unabhängig davon, ob du es allegorisch oder sachlich interpretieren willst). Das Rebellen gegen den Einen Gott verursachte eine Abtrennung oder ein "Abschneiden" von dem Einen Gott, und plötzlich war da das abgetrennte Selbst, das sein "ich gegen-die-Welt (bzw. gegen-das-Universum/Gott)"-Szenario betrachtete.

Also wie du es auch drehst und wendest, das Ergebnis ist das gleiche. Das "ich, mich, mein" Denken und Benehmen beginnt. Und damit auch Gier, Eifersucht, Angst, Intoleranz, Hass etc., etc., und all die Probleme, die dadurch entstehen. Aber wir alle haben nicht nur eine selbstsüchtige Seite des Selbsts (die zu diesen Problemen beiträgt), sondern auch eine "Seelen"-, "Geist"- oder "Gute"-Seite.

Mit Ausnahme von Menschen, die sich von ihrer selbstsüchtigen Seite kontrollieren lassen (die meisten Menschen), funktioniert alles andere im Universum wie ein harmonisches System. Zusammenhangloses, abgetrenntes Denken und Benehmen beeinträchtigt diese Harmonie und erschafft störende "kleine Wellen im Teich", die Schmerz und Leid verursachen können. Und wenn diese kleinen Wellen, die wir erschaffen, auf dem Rand des Teiches treffen, prallen sie in noch komplexeren Mustern zurück. Nochmals, Selbstsucht und ihr endloser Zyklus von Begehren und Angst verursachen all die Probleme in unserem persönlichen Leben, wie auch in der Welt. Es ist leicht für jene zu sehen, die sich nicht selbst wegen ihrer Selbstsucht und Angst absichtlich "blind" machen.

Wenn du erst einmal das Problem erkannt hast, kannst du eine Lösung finden. In diesem Fall, denn das echte Problem hinter allem ist Selbstsucht und Abtrennung vom Universum/von Gott, ist die Lösung Selbstlosigkeit, das Überschreiten der Illusion der Abtrennung und die Rückkehr zu Einsheit und Harmonie mit dem Universum/Gott. Alles, was diesen Prozess unterstützen kann (solange es harmlos ist), ist meines Erachtens eine gute Sache. Die Goldene Regel und ihre Nachfolgetugenden sind somit ein "großer Schlüssel" und ein perfekter Weg, um das obige Ziel zu erreichen. Und selbst wenn dieses erhabene Ziel nach der Goldenen Regel zu leben, nicht erreicht wird, ist es dennoch "für beide Seiten ein Gewinn", weil du eine bessere Person wirst, dich besser fühlst und anderen hilfst. Es entspricht einfach gesundem Menschenverstand.

Obwohl die Goldene Regel intellektuell fast jedem gut bekannt ist, scheint sie ironischerweise, in so manchem mentalen Aktenschrank in den angestaubten Gehirnarhiven der Leute festzustecken. Es ist erstaunlich, wenn du darüber nachdenkst. Die Goldene Regel ist vermutlich das wichtigste, positivste, konstruktivste Prinzip in der Welt (sowohl in einem spirituellen als auch im praktischen Sinn) – und sie hat schon immer genau vor uns “gesessen”, hat auf uns gewartet, um sie zu bemerken, sie anzunehmen und sie anzuwenden. Wahrscheinlich haben wir sogar von unserer Mutter oder Familie davon gehört, als wir Kinder waren. Dort, in den Nischen unseres Verstandes, befindet sich dieses unglaubliche, leistungsstarke, jedoch einfache, universale Vernunftmittel zur Entwicklung wahrer Spiritualität, das unsere Leben verbessert und die Leben von anderen. Sie ist tatsächlich so simpel, so grundlegend, so wahrlich tief – doch von den meisten unter uns wird oft gar nicht *an sie gedacht*, wenn wir nach “profundem” spirituellem Wissen, Wahrheiten und Überzeugungen suchen. Und selbst wenn an sie gedacht wird, wird oft nicht an sie gedacht, als sei sie so signifikant, wie sie wirklich ist. Oder sie wird nur weiter missverstanden, ignoriert oder aufgegeben. Doch das ändert sich alles.

Die Goldene Regel scheint schlummernd in den Herzen und Köpfen von vielen guten Menschen wie eine Art spirituelle “Zeitkapsel” gelegen zu haben, die darauf wartet, geöffnet zu werden. Benjamin Franklin sagte, “Du wirst besorgt beobachten, wie lange eine nützliche Wahrheit bekannt sein und existieren kann, bevor sie allgemein empfangen und weiter praktiziert wird.” Nun, die “nützliche Wahrheit” der Goldenen Regel gibt es schon seit sehr langer Zeit, aber es scheint erst jetzt wirklich zu beginnen, dass sie von vielen Menschen allgemein akzeptiert und praktiziert wird. Ihre Zeit ist schlussendlich gekommen. Die Reaktion, die wir (die Goldene Regel Organisation [GRO]) von Leuten zu der Idee bekommen haben, die Goldene Regel in ihrem Leben zu implementieren, ist bemerkenswert.

Überall reagieren die Leute darauf und erfahren ein “Erwachen” der Goldenen Regel in sich selbst. Und da sie alle anfangen, nach der Goldenen Regel zu leben, und ihre einfache Schönheit mit Bekannten, Freunden, Verwandten und Nachbarn diskutieren, reagieren auch von denen manche darauf. In dieser Zeit von so viel Veränderung und Aufruhr in der Welt erschafft die “Vernunft” der Goldenen Regel eine “gemeinsame Spiritualität” und ein Ausbreiten auf unterster Ebene im Graswurzel-Stil {Anm. d. Übers.: siehe dazu auch den Ausdruck “Graswurzelbewegung”}. Und wie Franklin zu begreifen schien, ist es eine Bewegung, die sich schließlich unter jenen von gleicher Gesinnung auf der ganzen Welt ausbreiten wird.

Die Zeit, die du damit verbringst, deine eigene selbstlose Liebe zu entwickeln und sie an andere weiterzugeben, ist von unschätzbarem Wert. Hier ist ein schöner Gedanke von [Albert Schweitzer](#) – “Du musst deinen Mitmenschen etwas Zeit widmen. Auch wenn es nur etwas Kleines ist, tue etwas für andere – etwas, wofür du kein Geld erhältst, aber das Privileg hast es zu tun.”

Kapitel Drei

Meine Erfahrung mit der Goldenen Regel

Als ich jünger war, ließen mich die selbstsüchtigen Gepflogenheiten, nach denen viele Leute lebten und sich gegenseitig behandelten, verwirrt und elend zurück. Ich konnte mich nicht mit den "Hund frisst Hund" Gepflogenheiten auf der Welt identifizieren (oder ihnen zustimmen). Ich wollte natürlich mein Leiden und meine Verwirrung beenden und wünschte mir sehnlichst Antworten über das Leben und über Spiritualität – Antworten, die Sinn machten. Solche Antworten waren schwer zu bekommen. Ich entwickelte mich von einem "Gläubigen" an meine Familienreligion zu einem Atheisten, zu einem Agnostiker, und dann wieder zurück zu einem Gläubigen an Gott (doch unsicher in welcher Form oder nach welchem Konzept). Ich wurde ein unersättlicher spiritueller Sucher, der nach diesem Pfad der totalen Wahrheit und nach konsistenten Antworten die "es alles zusammensetzen" suchte. Ich fand "Fäden" und "kleine Teile und Stückchen" hier und dort, fand aber nie etwas, das *vollends* als Ganzes "die inneren Glocken der Wahrheit läutete". Dann eines Tages fand ich es. Gerade als ich dabei war, die Hoffnung aufzugeben, und Selbstmord begehen wollte, stieß ich schließlich auf diese einfachen Lehren, bei denen alles Sinn machte. Und tatsächlich, es war so simpel, die Offenbarung war schockierend. Selbstsucht war die Krankheit – die Wurzel von allen Problemen. Und selbstlose Liebe, die Goldene Regel, das Heilmittel. Ich realisierte, dass *das* die große Antwort war, nach der ich unbewusst mein ganzes Leben lang gesucht hatte. Ich realisierte auch, dass ich in gewisser Weise "Heimweh" hatte, nach Leuten, die nach der Goldenen Regel lebten oder daran arbeiteten, um nach ihr zu leben.

Anschließend trat ich in ein Kloster ein. Mein Ziel war es, eine selbstlos liebende Person zu werden, zurückzukehren, um in Einsicht und in Harmonie mit Gott/dem Universum/dem Universalen Geist zu leben und um ein Instrument von Gottes Willen und Gottes Liebe zu sein. All meine Studien und meine Ausbildung bezogen sich auf die Erreichung dieses Ziels. Ich verwendete traditionelle Techniken der Askese, Meditation und Gebet/Affirmation, um alles zu tun, was ich konnte, um mich zu verändern. Es war ein langer, schwerer, aber fruchtbarer Prozess. Dies gipfelte in einer Nah-Tod-Erfahrung (NTE), die mich ebenfalls veränderte. Ich erreichte schließlich meine Ziele, und jetzt ist mein Leben der Hilfe anderer gewidmet, damit sie das Gleiche erreichen, was der Grund ist, weshalb ich dieses Übungsbuch schrieb.

Als ich mich entschied Mönch zu werden, war es nicht bloß damit es hilft meinen eigenen Schmerz zu beenden und mein eigenes Leben zu verbessern, sondern auch, weil ich sensibel auf die leeren Leben und das Leid der anderen reagierte und ihnen schließlich auch helfen wollte. Und ich wusste, ich konnte das nur durch Beispiel tun – deshalb musste ich es "verstehen" und musste zuerst danach leben. Deshalb mache ich jetzt weiter, um dieses Erbe zu übergeben, und bringe es anderen dar, damit sie ihre eigenen Leben verbessern können und es selbst an andere weitergeben können. *Tæg*, du bist es! Gib es weiter! {A.d.Ü.: Tag [tæg] ist der engl. Begriff für ein simples Fangspiel (Abklatschen, Ticken), bei dem der Fänger andere Mitspieler durch Berührung fassen muss. Zur Verdeutlichung wird dabei 'Du bist' gerufen, wobei dann der Gejagte zum Fänger wird.}

Obgleich ich einen Hintergrund als Mönch habe, habe ich auch Familie. Mein Lebenswerk war die Beratung von Leuten und das Lehren der Prinzipien und Methoden in diesem Buch, und anderes. Ich habe jahrzehntelange Erfahrung im Umgang mit vielen unterschiedlichen Arten von zwischenmenschlichen Beziehungen und Gruppensituationen. Es ist meine Hoffnung, dass durch dieses Buch all meine Erfahrung zu deinem Vorteil verwendet werden kann.

Offensichtlich wollen die meisten Leute kein klösterliches Leben, wollen aber ein besseres und spirituelleres Leben. Viele Leute haben um Rat gefragt, wie sie die Goldene Regel in ihren Leben anwenden können, ohne einem Kloster beizutreten. Sie wollen wissen, was sie in ihren gegenwärtigen Lebenssituationen tun können. Und es gibt eine Menge, was du tun kannst – aber es ist gewissermaßen, wie wenn man [beruflich] selbstständig ist. Ein Kloster ist eher so wie in der Arbeit zu sein. Wenn du bei einem Job für jemand anderen arbeitest, weißt du, dass du keine "Niete" sein darfst, sonst wirst du gefeuert. Das gesamte Umfeld ist darauf ausgerichtet, dich in der Spur zu halten und dass du auf maximalem Produktionspotenzial funktionierst. Dein eigener Boss zu sein und zu Hause zu arbeiten erfordert weit mehr Selbst-Disziplin – du hast außer dir keine anderen Vorgesetzten, hast keine Stechuhr außer der deinen, hast eine Menge Ablenkungsmanöver und Verlockungen um dich aus der Spur zu bringen, wenn du dich nicht in Griff behältst. Daher umfasst dieses Buch nicht nur nahezu alle Arten von Lebensszenarien, woran du bei deiner eigenen spirituellen Entwicklung mittels Anwendung der Goldenen Regel arbeiten kannst, es gibt dir auch allerlei Techniken, Leitlinien und tägliche Checklisten, um dir zu helfen, in der Spur zu bleiben und deine Ziele zu erreichen. Es enthält eine Reihe von Ideen und Methoden für das Anwenden der Goldenen Regel, während man alleine lebt, mit einem Ehepartner und/oder einer Familie lebt, zum Bilden von "Studiengruppen", "Kirchengruppen", Wohngemeinschaften und eigentlich sogar zum Gründen einer zielgerichteten Wohngemeinschaft als "Halb-Mini-Kloster". Wir müssen allerdings erwähnen, dass so was Ähnliches auf genau diese Art & Weise vorher noch nie gemacht wurde und von daher experimentell ist. Während du also die Ideen verwenden kannst, die hier dargelegt sind, zögere nicht sie zu erproben, und modifiziere sie, damit sie exakt zu deiner Situation passen, und sende uns bitte deine Ideen und Erfahrungen, damit auch andere davon profitieren können.

Kapitel Vier

“Ich Zuerst!” “Nein, Ich Zuerst!”

Naturgemäß in der Goldenen Regel und in selbstloser Liebe innewohnend, ist die Prämisse, den Fokus darauf zu richten, andere noch *vor* uns selbst zu lieben. Das war der Sinn von der Parabel über die langen Löffel (Diejenigen, die nur zuerst an sich selbst dachten, bekamen nichts und es ging ihnen elend. Diejenigen, die zuerst an andere dachten, wurden gefüttert und waren glücklich). Es mag paradox sein, doch Tatsache ist, wenn du wahrlich selbstlos bist, hast du **Reine** Liebe für jeden, einschließlich deines eigenen Selbsts. So eine “echte” Liebe führt zu einer Situation, in der andere zu lieben und dich selbst zu lieben, gleichzeitig auftritt – aber es muss beim Geben anfangen. Das kommt daher, weil **Reine** Liebe etwas ist, das “nach außen fließt”. Es ist direktional. Stell dir Wasser vor, das durch einen Schlauch fließt. Es fließt in eine Richtung, nicht rückwärts, auch nicht hin und zurück (Geben und Nehmen) – nur nach außen (gebend). Um also **Reine** Liebe zu *haben*, um sie zu erfahren, um sie in dir selbst innewohnend zu haben, ist alles, was du tun musst, sie zu geben. Wenn du das nicht tust, endest du ohne Liebe *Punkt* – keine Liebe für andere, keine Liebe für dich selbst und keine anderen, die dich lieben.

Eine der einfachsten Möglichkeiten, um das Konzept von **Reiner** Liebe zu begreifen, ist es, eine Mutter mit einem Baby zu beobachten. Du kannst es sogar bei Tieren sehen. Andere selbstlos zu lieben ist ganz ähnlich wie die selbstaufopfernde Liebe einer “normalen” Mutter für ihre Kinder. Ihre Liebe für das Kind stellt die Bedürfnisse und die Interessen des Kindes in den Vordergrund. Das Kind muss sich nicht erkenntlich zeigen – die Mutter wird von Liebe erfüllt, da sie dem Kind Liebe gibt. Was ist also mit der Idee, dass du dich *selbst zuerst* lieben *musst*, um andere zu lieben? Nun, alle können gern ihre eigene Meinung vertreten und können ihren eigenen Ideen folgen, gewiss. Und ich sage nicht, dass du dich nicht lieben sollst. Das sollst du. Ich sage nur, dass ich und viele andere beobachtet haben, dass deine **Reine** Liebe für dich selbst nur *dadurch* entsteht (im Gegensatz zur selbstsüchtigen Liebe), indem du andere zuerst liebst. Wenn du anderer Meinung bist, betrachte bitte die Beispiele weiter unten hinsichtlich der Auswirkungen von den zwei unterschiedlichen Ansätzen, dich selbst zu lieben, objektiv.

Es gibt *viele*, die “selbstliebend” sind, die es aber niemals angegangen haben, sich wirklich um jemand anderem zu kümmern – sie machen einfach weiter, um ihre Eigeninteressen zu fördern und ihre Selbstsucht (siehe das Beispiel über “die Nachbarn” auf [Seite 15](#)). Und deswegen sind sie weiterhin selbstsüchtige Beitragende zu einer Welt, die erfüllt ist von auf Selbstsucht basierenden Problemen, Schaden und nachfolgendem Leid. Andererseits, von denen, die schon mal das Prinzip vom Sich-zuerst-um-*andere*-Kümmern umarmten, mangelte es nicht einer Person daran, sich *auch* selbst zu lieben. Denk darüber nach – wenn du *andere* zuerst selbstlos liebst, ist es *unmöglich*, dass du dich nicht gut über dich selbst fühlst und dich nicht selbst liebst. Andere zu lieben gibt dir Selbstwertschätzung. Noch dazu *liebst* du *dich* – gleichzeitig – auch *selbst*. Da führt kein Weg daran vorbei, dass *jeder*, der andere selbstlos liebt, sich selbst nicht “automatisch” lieben und großartig über sich fühlen könnte. Sobald du **Reine** Liebe empfindest und gibst, ist es für jeden gut, *einschließlich* dir selbst. In der Tat, andere zu lieben ist der einzige Weg, wie du dich selbst selbstlos lieben *kannst*. Und selbstlose Liebe ist wahrlich die einzige “echte” Art von Liebe (im Gegensatz zur “romantischen Liebe” oder zu den “Ich liebe Französisches Essen”-Konzepten der Liebe).

“Ich finde, das Leben ist eine aufregende Angelegenheit, und am aufregendsten ist es, wenn es für andere gelebt wird” – [Helen Keller](#).

Reine Liebe ist “selbsterfüllend”. Sie hat ihre eigenen Belohnungen und guten Empfindungen “eingebaut”. Hier ist eine andere Analogie, die dazu beitragen kann, dass die Leute es verstehen: Stell dir vor, wir sind wie “Wasserhähne”, die an einer Wasserversorgung angeschlossen sind. Ein Wasserhahn ist im Grunde genommen ein “Ventil” oder “Ein/Aus-Schalter”, der dem Wasser gestattet zu fließen oder nicht zu fließen. Jetzt stell dir vor, dass **Reine** Liebe das Wasser ist. Wir brauchen/wollen Wasser (**Liebe**). Doch wenn wir versuchen, es alles für uns selbst zu behalten, indem wir den Wasserhahn zuge dreht lassen, bekommen wir auch kein Wasser, das in uns hinein fließt. Allerdings, wenn wir uns öffnen, um das Wasser frei fließen zu lassen, es frei ausgeben, fließt das Wasser auch in uns hinein und durch uns hindurch. Deshalb bekommen wir das Wasser *ebenso für uns selbst*. Wenn wir aber versuchen, Wasser selbstsüchtig nur für uns selbst zu bekommen, um unser Wasser zu “besitzen”, indem wir unsere Ventile schließen und es nicht freiwillig geben, das Wasser nicht weiter durch uns fließen lassen, was passiert dann? Wir kapseln uns von unserer eigenen Versorgung ab, da es nicht länger in uns ist! Anderen deshalb zuerst Liebe zu geben, ist *wahrlich* dich selbst zu lieben – nicht primär – nicht sekundär – es ist gleichzeitig – nur *indem du sie gibst, indem du liebst – erhältst du sie*.

“Jene, die Sonnenschein in die Leben von anderen bringen, können ihn nicht von sich selbst fernhalten.” – [James Barrie](#)

Selbstlose Liebe vs. Bedingungslose Liebe

Selbstlose Liebe ist eine Art bedingungslose Liebe. Aber wenn du die Worte "bedingungslose Liebe" buchstäblich interpretierst, bedeutet es jemandem etwas zu geben oder ihn zu unterstützen, *unabhängig von seinen Handlungen*, ganz egal was. Wenn wir das als die Definition für bedingungslose Liebe verwenden, dann ist das, was wir Selbstlose Liebe nennen, wesentlich anders. Selbstlose Liebe bedeutet nicht, der geliebten Person *irgendwas* zu geben, das er [oder sie] *wollen*, oder *ausnahmslos alle* Handlungen zu unterstützen. Bedingungslose Liebe wie diese könnte für die Person, die du liebst, schädlich sein. *Selbstlos jemanden zu Lieben bedeutet*, dass du dich *immer* um ihn [oder sie] kümmerst wirst, dich noch immer darüber sorgst, was das Beste für ihn [oder sie] ist, unabhängig davon, was die geliebte Person tun mag oder auswählt. Allerdings können da Bedingungen an Interaktion {Zusammenwirken} oder Unterstützung gestellt werden. Welche Bedingungen? Es geht dabei nicht um eine feste Regel. Jeder ist anders. Jeder hat andere Bedürfnisse. Es gibt manche Dinge, die gleich sind, aber jeder Einzelne hat verschiedene Dinge, die erlaubt oder nicht erlaubt werden sollten.

Jemanden selbstlos zu lieben, erzeugt *automatisch*, dass du der geliebten Person gibst, was ihr 'ganzes Wesen' benötigt. Doch es füttert nicht einfach ihre Wünsche und Begehren. In der Tat kann Selbstlose Liebe es tatsächlich erforderlich machen, das Begehren einer geliebten Person abzuweisen. Doch was auch immer für die Person erforderlich ist, ob es das Geben und/oder das Abweisen ist, beides wird UNGEACHTET seiner Konsequenzen auf dich gemacht. Selbst wenn es bedeutet, dass dich die Person hassen wird oder dich bekämpft, du musst tun, was für sie das Beste ist.

Zum Beispiel, beachte die Erziehung von Kindern. Lass uns die Anwendung von Selbstloser Liebe vs. bedingungsloser Liebe und "normaler" (selbstsüchtiger) Liebe, in diesem Szenario betrachten. Es gibt Zeiten, in denen du einem Kind nicht geben solltest, was es will, weil es nicht in ihrem besten Interesse ist. Sie wollen vielleicht etwas, das ihnen selbst schaden oder jemand oder etwas anderem schaden könnte. Aber wenn Selbstlose Liebe nicht vorhanden ist, wird einem Kind wahrscheinlich 'nachgegeben', wenn sie darauf bestehen, oder einen Ego-Wutanfall bekommen. Doch wenn du nachgibst, auch wenn da kein physischer Schaden ist, der daraus resultiert, kann es sie zu dem machen, was im Allgemeinen als 'verwöhnt' genannt wird. Der Ausdruck 'verwöhnt' ist lediglich eine beschönigende Umschreibung {ein Euphemismus} für die Selbstsucht einer Person, der so konsequent 'nachgegeben' und die so 'gut gefüttert' wird, dass das selbstsüchtige Selbst in seiner Macht wächst und mehr will, und mehr erwartet. Im Falle von Kindern, sie werden wie die Leute es nennen, 'kleine Monster', und im Falle von Erwachsenen, sie werden, was man selbstsüchtige 'Idioten' {jerks} oder 'Zicken' {bitches} nennt. Kind oder Erwachsener, eine Person, deren Selbstsucht allzu freien Lauf hat, wird es ziemlich schwer haben damit umzugehen, und ihnen mangelt es an Höflichkeit und Liebe für andere.

Du magst Leute gesehen haben, die oftmals fies zu ihren Kindern sind, manchmal werden sie sehr ausfällig. Aber das ist nicht das, was wir meinen mit, ihnen nicht nachgeben. Ziemlich das Gegenteil.

Da gibt es eine gemeinsame Kehrseite der Münze vom Verhätscheln von jemandes Selbst. Da es getan wird, weil die 'nachgebende' Person eigentlich selbstsüchtig ist, kommt auch der andere Aspekt von ihrer Selbstsucht heraus. Manchmal anstatt einem Kind 'nachzugeben', wird derselbe Elternteil (der nicht Selbstlos Liebend ist) stattdessen das Kind mit Zorn oder sogar Gewalt behandeln, was außerdem auch schlechte Programmierung erzeugt, schlechtes Verhalten, und ein 'Monster'.

Wie oft hast du Eltern [Vater oder Mutter] gesehen, die einem Kind gesagt haben etwas nicht zu tun, und das Kind ignoriert sie? Das Kind ignoriert sie, weil sie WISSEN, dass sie damit davonkommen können. Dann sagt der Elternteil noch mal Nein. Immer noch keine Resultate. Schließlich wird der Elternteil wütend, und schreit entweder oder schlägt das Kind. Was lehrt das dem Kind? Zwei Dinge – zum einen, das Spiel könnte sich lohnen, um zu sehen, wie weit es mit etwas davonkommt, weil sie wissen, dass die Eltern nicht wirklich meinen, was sie sagen, oder sehr oft ihre Drohungen zurückfahren. Und zweitens, wenn der Elternteil letzten Endes 'ausrastet', alles was das Kind weiß, ist, dass sie angegriffen werden, gehasst, und dass Größer und Stärker besser ist, und dass Macht es richtig macht. Alles sehr schlechte Lektionen. Andererseits wird ein Selbstlos Liebender Elternteil liebende Instruktionen ein einziges Mal geben, und das dann mit absoluter Regelmäßigkeit demonstrieren, wenn sie dann nicht zuhören, wird eine liebende Bestrafung auftreten. Sicher, es bedarf mehr Arbeit, und eisengepanzerte Konsistenz, und du musst manchmal Dinge tun, die unangenehm sind, sowohl für dich selbst als auch für das Kind – wie zum Beispiel dem Kind etwas wegnehmen, was es mag, oder ihnen 'Hausarrest' geben, oder sie isolieren, indem man sie z. B. auf ihr Zimmer schickt – aber immer mit Liebe und Freundlichkeit. Nur solch wahrhaft liebevolles Handeln bringt gute Resultate hervor. Und es bringt bemerkenswerte Resultate hervor. Das Kind wird schließlich seine Grenzen nicht 'austesten', und endet selbst als glücklicheres, mehr liebendes Wesen.

Das trifft auch auf Beziehungen zu. Falls du schädliches oder unangenehmes Verhalten bei einem Lebensgefährten oder einem Freund tolerierst, entweder aufgrund von 'bedingungsloser Liebe' oder weil deine Beziehung auf selbstsüchtigen Beweggründen basierend ist, dann hast du den Schlamassel. Und wenn du letztendlich 'ausrastest' und negativ und wütend wirst, wird es noch mehr Schlamassel erzeugen. Falls du aber Selbstlos Liebst, könntest du vielleicht sogar jemanden helfen *seine* Probleme zu überwinden, indem du sowohl das schlechte Verhalten nicht tolerierst und zur gleichen Zeit liebevoll positive Führung gibst.

“Ich Möchte Wissen was Liebe ist – Ich Brauche Dich um es mir zu Zeigen”

Manche Eltern haben vielleicht ein bisschen an der Freude der Selbstlosen Liebe “gekostet”, durch anonymes Geben zu ihren Kindern unter dem Deckmantel der Geschenke von Santa Claus. Aber auch diese “Kostprobe” war so gut wie nichts im Vergleich zur vollen Erfahrung von total Selbstlos Liebend zu sein, und der Mischung von innerer Ruhe, Traurigkeit, und Seligkeit, die es begleitet. Auch gibt es uns keine Kostprobe davon, wie es ist, um total Selbstlos *Geliebt* zu werden.

Die meisten Leute haben *niemals* reine Selbstlose Liebe erfahren, haben sie weder gegeben noch empfangen. Wie würdest du einer Person Farben beschreiben, die blind geboren, oder farbenblind geboren wurde? Und wie könntest du jemand anderem Farben beschreiben, wenn du selbst blind geboren wärst, und Farbe niemals selbst erfahren hast? Das wäre sogar noch schwieriger. Und Selbstlose Liebe ist etwas, das du jenen geben kannst, die aufgrund ihrer Selbstsucht “blind” sind, das *wird* es ihnen beschreiben – ja sogar mehr, es wird es ihnen *zeigen*, auch wenn sie es niemals selbst erfahren haben... Es wird *immer* ein Segen für sie sein, auch wenn sie es vielleicht nicht erkennen, oder wissen, was vor sich geht. Es wird *kraftvoller* sein als deine Worte (obgleich es in Harmonie sein wird mit sowohl deinen Worten wie auch deinen Handlungen). Denn die Erfahrung von Selbstlos Geliebt zu werden, beinhaltet etwas von jemandem zu fühlen, womöglich etwas subtil, aber etwas das du niemals vorher gefühlt hast. Es beinhaltet auch ein Inneres spirituelles Entflammen, ein Wissen, und sogar das Sehen eines Beispiels von der Art wie jemand lebt und handelt. Die meisten Leute können nicht Selbstlos Lieben, bis dass sie erstmals erleben Selbstlos Geliebt zu werden.

Du wirst die ganze Zeit Leute treffen wie diese. Leute, die bereit sind, sich zu verändern. Leute, die gebetet haben oder die verzweifelt irgendwie auf Antworten oder Führung für ihr Leben hofften. Die Erfahrung zu machen Geliebt zu werden, kann die Flamme der Selbstlosen Liebe im Inneren der “geliebten Person” entzünden (wenn sie offen sind, um sich selbst zu verändern und wenn sie anfangen selbst zu geben). Auf diese Weise kann sich Selbstlose Liebe ausbreiten.

Selbstlose Liebe macht dein Leben zu einem *Lebendigen Gebet*/einer *Lebendigen Meditation*

“Nur durch Liebe können wir Kommunion {Gemeinschaft} mit Gott erreichen.” – Albert Schweitzer.

Wozu ist irgendein Glaube oder eine ‘Wachstums’methode gut, wenn es das Leben nicht besser macht, liebenswürdiger, schöner? Wenn dein Leben nicht diese Dinge ausstrahlt, dann ist dein Leben nur das von einer Sonne, die nicht scheint. Die Gelegenheit, um zu wachsen, um zu geben, und um Selbstlos zu Lieben bietet sich hier jeden Augenblick. Es ist das Gebet, das du mit deinem Leben machst. Es ist die ewige Meditation.

Das Phantom Greift bei Nacht an

In den Jahren, nachdem ich das Kloster verlassen hatte, war ich sehr viel gereist, arbeitete nachhaltig daran, um Leuten zu helfen nach gegenseitigem Respekt zu streben, nach Mitgefühl und damit sie die universale Spiritualität verstehen, die wir alle gemeinsam haben. Während dieser Zeit besuchte ich Klöster, Ashrams etc., von vielen unterschiedlichen Religionen und Pfaden. Eines, das ich für ein paar Wochen besuchte, hatte für ihre Mitglieder einen ganz besonderen Weg gefunden, um Selbstlose Liebe zu erfahren, durch das Beschenken anderer Mitglieder. Sie nannten es “Das Phantom”, und so funktioniert es: lass uns sagen jemand macht einen Kuchen oder eine Decke oder was auch immer, um es jemand anders in der Gemeinschaft zu schenken. Anstatt es ihnen direkt zu geben, oder eingepackt mit einer kleinen Karte, die sie wissen lässt, von wem das Geschenk ist, hinterlassen sie es heimlich, mitten in der Nacht, mit einer Notiz, die besagt, dass es von dem Phantom ist. Ihre Methode versichert die Anonymität des Gebers, folglich ist der einzige persönliche Gewinn, den der Geber bekommt, die Freude daran für jemand andern etwas Nettes zu tun, die Freude am Geben, die Freude am Selbstlosen Lieben. Dies versichert, dass das Geben aus guten Gründen gemacht wird, uneigennützig, und somit füttert es nicht die selbstsüchtige-Seite. Vielleicht solltest du selbst mal eine “Phantom”-Gabe versuchen – es tut dir nicht nur gut, es macht auch Spaß.

Selbstlose Liebe und Missbrauch

Es gibt viele Leute, die Missbrauch erlitten haben oder sich im Augenblick noch in missbräuchlichen Beziehungen befinden. Wir wollen sicherstellen, dass das Goldene Regel Prinzip der selbstlosen Liebe, nicht verdreht, “missbraucht” und benutzt wird als Entschuldigung für Missbrauch oder um Missbrauch zu tolerieren. Nach der Goldenen Regel zu leben bedeutet nicht, dass du anderen erlauben solltest missbräuchlich zu sein. Leute die missbraucht wurden, entwickeln ein “Missbrauchssyndrom”. Sie neigen dazu, den Missbrauch der ihnen angetan wurde “zu ignorieren”, “tolerieren” ihn, und geben sich manchmal sogar selbst die Schuld dafür. Also lass uns das schnurstracks richtig loswerden. Wenn du in einer missbräuchlichen Situation bist, bitte schau zu, dass du umgehend professionelle Hilfe bekommst – SOFORT. Manchmal helfen Freunde und Familie nicht, es gibt aber in der Regel Unterkünfte

für Missbrauchte und Programme in einer Stadt deiner Nähe. Wenn es physisch ist, ruf die Polizei. Selbstlose Liebe bedeutet nicht, dir von jemandem emotional oder physikalisch {körperlich} Schaden zufügen zu lassen, weil du ihnen gegenüber "liebend" sein sollst. Wie wir bereits erwähnten, ist selbstlose Liebe konditional {vorbehaltlich; an eine Bedingung geknüpft}, und erfordert oftmals unterschiedliche Reaktionen auf unterschiedliche Situationen. Es schließt das Sich-um-andere-Kümmern, und das Tun-was-am-besten-für-andere-ist mit ein, ja. Aber ein emotionaler oder physischer "Boxsack" zu sein ist nicht das "Beste" für jemand. Missbrauch zuzulassen hieße, man ist nicht selbstlos liebend und auch nicht wirklich fürsorgend. Nach der Goldenen Regel zu leben schließt nicht aus, um von einer emotional missbrauchenden Person wegzukommen oder die Behörden zu rufen, um sich mit einer körperlich missbrauchenden Person zu befassen. Genau genommen würde das die selbstlos liebende Sache sein, die in einem solchen Fall zu tun wäre. Manchmal brauchen Leute einen harschen "Weckruf", um ihnen eine Gelegenheit zu geben, sich zu ändern. Wenn du dem Täter helfen willst, dass er Therapie bekommt, mach daher das ZWEITE {die Behörden rufen} erst *nachdem* du Hilfe und Behandlung bekommst (ansonsten kannst du wieder in die missbräuchliche Situation zurück "gesogen" werden).

Ironischerweise, wenn du missbraucht wurdest, mag das Anwenden der Goldenen Regel in deinem Leben die beste Hoffnung auf eine Heilung sein. Der Bereich der Psychologie ist im Augenblick darüber gespalten und scheint in zwei gegensätzliche Lager aufgeteilt zu sein – eines, das glaubt, dass es an und für sich eine psychische Erkrankung ist, wenn man den Fokus darauf richtet, sich um andere zu kümmern, und ein anderes Lager, das glaubt, dass der beste Weg um ein Trauma zu verhindern oder zu heilen, der ist, wenn man den Fokus darauf richtet, sich um andere zu kümmern. Natürlich sympathisieren wir mit der letzteren Denkweise. Wir glauben, dass andere selbstlos zu lieben Selbstheilung ist.

"Der solideste Trost, auf dem einer zurückgreifen kann, ist der Gedanke, dass es jemanden's Aufgabe im Leben ist, irgendwie zu helfen, um die Summe der Ignoranz, der Entwürdigung und des Elends auf der Oberfläche dieser schönen Erde zu vermindern." – [George Eliot](#)

Kapitel Fünf

Das Erschaffen Einer Neuen Welt im Zeichen der Goldenen Regel

Manche von euch stimmen mit der Idee, die in der "Löffel"-Parabel zum Ausdruck gebracht wird überein, und würden gerne auf diese Weise leben, jedoch wirst du dich dabei vorfinden, die Praktikabilität des Wirklich-zuerst-an-andere-Denkens infrage zu stellen. Unter normalen Umständen wirst du dabei häufig übervorteilt werden, wenn du das tust (von daher ist es gut, andere von gleicher Gesinnung zu finden, die gleichzeitig mit dir so leben wollen). Deshalb mag es dir jetzt gerade zu idealistisch oder unpraktisch erscheinen, mit dem selbstsüchtigen Denken aufzuhören. In gewisser Weise magst du recht haben – es ist eine schlechte Idee, dich selbst in ein Wesen zu verändern, das für andere *ohne Diskretion* {das rechte Maß suchend} gibt und lebt. Wahllos an selbstsüchtige Leute zu geben kann oftmals den Leuten denen du gibst, mehr schaden als nützen. Aber lass dich dadurch nicht von der Arbeit abhalten, die Goldene Regel anzuwenden und die Selbstsucht zu überschreiten. Es kann gemacht werden, ohne übervorteilt zu werden. Du musst einfach Diskretion anwenden, hinsichtlich an wen was zu geben ist, und wie. Schau, ob jemand auf deine Gabe mit Selbstsucht reagiert, oder ob es ihre eigene Reine Liebe stimuliert, dann geh damit entsprechend um. Deswegen ist selbstlose Liebe "konditional".

Es *gibt Mittel und Wege*, um mit diesem Diskretionsproblem auf mehrere Arten umzugehen. Das ist einer der Gründe für dieses Buch. Du kannst die Goldene Regel bei deinem Umgang mit selbstsüchtigen Fremden zu einem gewissen Grad anwenden, und zu einem größeren Grad bei anderen, die sich ebenso viel um dich kümmern, wie du dich um sie kümmerst – und die es mit ihren Handlungen demonstrieren.

Ein "Großes Experiment"

Der Zweck dieses Buches ist nicht eine neue Religion zu gründen, sondern vielmehr, zu erneuern und Spiritualität unter "ausnahmslos allen" Rahmenbedingungen zu unterstützen. Es ist für diejenigen, die glauben, dass die Goldene Regel vielleicht das wichtigste Prinzip ist, um danach zu leben, und der wichtigste Glaube, der jemals existierte. Es ist auch für diejenigen, die glauben, dass die Goldene Regel nicht nur ein spirituelles Ideal, sondern auch ein praktisches Prinzip ist.

Dieses Buch wurde als Leitfaden erstellt, um jenen zu helfen, die wirklich an der Anwendung der Goldenen Regel in ihrem Leben arbeiten wollen – auf verschiedene Arten und zu unterschiedlichen Graden – je nach ihren individuellen Bedürfnissen, Begehren und ihren freien Willensentscheidungen. Wir hoffen, dass es Leuten helfen wird, über die "Goldene Regel" spirituelles Wachstum zu erreichen, in ihrer eigenen Geschwindigkeit, wie auch immer ihre Umstände sind, wo auch immer sie in der Welt sind, mit minimaler Hilfe von außen. Das mag zwar keine so "optimale" Situation für spirituelles Wachstum sein wie eine klosterartige Situation, doch wir hoffen, dass *Das Goldene Regel Übungsbuch* jedem Einzelnen, der solches Wachstum möchte, helfen wird, es zu erreichen.

Um allen gerecht zu werden, ungeachtet ihrer Situation oder in welchem Umfang sie wachsen oder selbstlose Liebe entwickeln wollen, erläutert *Das Goldene Regel Übungsbuch* mehrere optionale Programme. Es erfordert einen mehrstufigen und "vernetzten" Ansatz, um jemand zu helfen, der gewillt ist, das Prinzip der Goldenen Regel in seinem Leben anzuwenden. Dies beinhaltet: allgemeine Verfahren, um sie bei jedem in deinem Leben anzuwenden und um dich selbst zu ändern; und Verfahren, um sie bei jenen von gleicher Gesinnung anzuwenden, die sie ebenfalls anwenden wollen und die mit dir "die Arbeit machen". Beide Methoden können auf alte Freunde/Familie oder auf neue Freunde angewendet werden (die man durch Networking oder andere Bekanntschaftsmöglichkeiten kennengelernt hat).

Kapitel Sechs

Negatives/Positives Denken und Die Goldene Regel

Ein Paar Beispiele von der Echten Gedankenkraft (Positiv oder Negativ)

Wenn Wissenschaftler Studien durchführen, legen sie diese so an, um etwas miteinzubeziehen das man den "Placeboeffekt" nennt. Denn wenn eine Person *glaubt*, dass etwas real ist, kann ihr Geist ihren Körper auf sehr reale Weise beeinflussen.

Hier ist ein Beispiel für so eine Art "negativer Placeboeffekt". Wenn ein Patient einen chirurgischen Eingriff hat und bewusstlos ist, kann das, was die Chirurgen sagen, ihn beeinflussen. Wenn die Chirurgen Zweifel an der Genesungsfähigkeit ihrer bewusstlosen Patienten äußern oder darüber reden, wie schlecht ihr Zustand ist, kann es ihre Genesung nachteilig beeinflussen. Warum? Weil der unterbewusste Verstand des Patienten die ganze Konversation hört und es als Glaube akzeptiert.

Im umgekehrten Fall können positive Gedanken, Überzeugungen und Visualisierungen beachtlichen Nutzen für die Heilung haben. Es gibt inzwischen zahlreiche wissenschaftliche Beweise darüber, wie positive Visualisierung und Stressbewältigung erheblich zur Heilung und Prävention von Krankheiten beitragen können.

Es gibt Tibetische Mönche, die im Schnee sitzen und nasse Woldecken um sich gewickelt haben (welche schnell gefrieren). Sie messen ihre Fähigkeiten anhand dessen, wie groß ein Kreis ist, den sie um sich herum schmelzen können, und wie viele gefrorene Woldecken sie auftauen können. {A.d.Ü.: Auch bekannt als *Tummo*.} Biofeedback-Training ermöglicht es Leuten ebenfalls ihre Körpertemperatur und ihren Blutfluss zu beeinflussen. Dies wird sogar als Behandlung bei jenen durchgeführt, die heftige Migränekopfschmerzen haben. Sie lernen, die Kopfschmerzen zu lindern durch Umlenken des Blutflusses zu ihren Händen – nur indem sie es so denken. Meine erste eindrucksvolle Demonstration, wie kraftvoll der Verstand ist, sah ich am *College*. Hypnotisierte Studenten wurden an den Händen mit einem kühlen Objekt berührt, von dem sie *glaubten*, es sei eine brennende Zigarre. Es bildeten sich Brandblasen. Nicht jeder ist so eine gute hypnotische Versuchsperson, doch jeder hat die gleiche Geisteskraft.

Die Kraft des Glaubens ist erstaunlich, sie hat viele gute Verwendungen, aber sie hat auch ihre Begrenzungen und kann sogar missbraucht werden. Einige der Bücher, die im Bestellabschnitt aufgeführt sind können helfen, wenn du mehr über das Thema erfahren möchtest.

Angst, Begehren und Dementi {Verleugnung}

Dementi ist kein Fluss in Ägypten

Bedauerlicherweise verstehen die meisten Leute nicht wirklich die wahren Kräfte des Geistes, auch nicht seine Einschränkungen. Sie wissen intuitiv, dass da "etwas dran" ist, und erhalten dann Ideen dazu von Freunden oder aus Büchern, die sie gelesen haben, oder von Programmen, bei denen sie sich engagierten. Aber wie das alte Sprichwort besagt, "Ein bisschen Wissen kann gefährlich sein.". Ein Mangel an gründlicher Information und Schulung über den Geist, kombiniert mit einem Mangel an selbstloser Liebe, kann zu einigen sehr verdrehten Arten von Realitätswahrnehmung und missverstandenen Ideen über die Gedankenkräfte führen. Es ist vor allem keine gute Kombination mit "Ego" oder Selbst-Zentriertheit {Egozentrik}. Es öffnet die Türen, um die Idee von "der Gedankenkraft" bis ins Extrem zu treiben, und um sie als Mittel zur selbstsüchtigen, selbst-zentrierten Verleugnung zu benutzen. Wenn das passiert gehen die Goldene Regel und ihre Nachkommenschaft des Mitgefühls, alle den Bach runter. Also lass uns einen näheren Blick auf einige dieser falschen Vorstellungen werfen, und auf die Realitäten.

Angst als Blitzableiter für Ärger

Eines der ersten gemeinsamen Missverständnisse ist über Angst. Was sie ist, was sie macht, und wie man damit umgeht. Nach der Goldenen Regel zu leben bezieht mit ein, dass man sich um andere kümmert, um andere besorgt ist und für andere Mitgefühl hat. Das bezieht im Weiteren mit ein, sich der Realität zu stellen, sich den wirklichen Problemen zu stellen, die du und andere haben. Und *das* bezieht im Weiteren mit ein, dich deinen eigenen Ängsten zu stellen. Sich der Angst zu stellen, anstatt in Angst oder Verleugnung zu leben, ist die einzige Möglichkeit, um etwas Positives und Konstruktives gegen deine Probleme oder die Probleme der andern zu unternehmen. Zu leugnen, dass es Probleme gibt, lässt sie nur fortbestehen oder wachsen. Allerdings gibt es einen großen Unterschied zwischen dem Eingestehen, dem Gegenüberstellen und dem Umgang mit Problemen und deren mentaler Pflege oder Entwicklung.

Tatsache ist, Angst *kann* das anziehen, wovor du Angst hast. Da ist auch etwas an dem alten Sprichwort dran, dass "Tiere Angst 'riechen' können". Und es trifft auch auf Menschen zu. Leute müssen aber den Unterschied zwischen irrationaler Angst (und ihren damit verbundenen Gedanken und Empfindungen) und rationaler Besorgnis (und ihren damit verbundenen Gedanken und Empfindungen)

klar verstehen. Das Problem ist, viele Menschen, die glauben, dass sie Angst, die Kraft des Geistes, die Kraft von positiven und negativen Gedanken verstehen, dies nicht wirklich tun.

Als ich jung war, erlebte ich die negativen Auswirkungen von Angst persönlich in vielerlei Hinsicht. Ich war ein sehr sensibles Kind, das immer schikaniert und verprügelt wurde. Nachdem ich in Martial Arts immer besser wurde, und meine Angst davor verloren hatte, verprügelt zu werden, hatte ich nie wieder ein Problem, und musste das Martial Arts Training nie anwenden. {Anm. d. Übers.: Mit [Martial-Arts](#) ist hier fernöstl. Kampfkunst/Kampfsport gemeint.} Ich habe auch gesehen, dass diejenigen, die ängstlich oder hasserfüllt kämpften, üblicherweise viele Fehler machen. Ein furchtloser, rationaler Kämpfer kann "emotionalen Inhalt" anstelle von Hass oder Wut einsetzen, um sein Können zu steigern. Dennoch aber, selbst ohne die Angst, wenn ich so extrem mit der Idee umgegangen wäre, die ich leugnete, und gedacht hätte ich könnte nicht verletzt werden, und mich wegen meines Irrglaubens selbst in gefährliche Situationen begeben hätte, hätte ich ernsthaft verletzt werden können.

Ich habe auch einen Sohn, der einmal eine schreckliche Angst vor Hunden hatte. Und tatsächlich jagten sie ihm immer hinterher und attackierten ihn. Sowie er die Angst verlor, waren die meisten Hunde nicht mehr interessiert.

Angst davor, ohne Geld dazustehen? Ein professioneller Kartenausgeber, der einst in Las Vegas Karten ausgab, erzählte mir, sie hätten ein Sprichwort, das sich auch darauf bezieht – "ängstliches Geld verliert". Sie haben gesehen, dass Leute, die unbedingt gewinnen wollen oder wirklich Angst davor haben zu verlieren, jenseits der Chancen so gut wie immer verlieren. Es kann tatsächlich statistisch gemessen werden.

Angst als "Weckruf"

Wir haben gerade behandelt, wie Angst tatsächlich dazu beitragen kann, Probleme zu erzeugen. Aber bestimmte Aspekte von ihr können, auf eine andere Weise eingesetzt, auch helfen, Probleme zu vermeiden. Einen *Teil von der Quelle der Angst* positiv zu nutzen, als bloße Führungs- und Alarmvorrichtung, kann von Vorteil sein. Leute brauchen Warnmechanismen im Leben. Auf deine intuitiven "Warnsensoren" zu hören kann dich davon abhalten, dumme Dinge zu tun, die dich in Schwierigkeiten bringen können. Du könntest aus gutem Grund ein schlechtes Gefühl dabei haben, in den Park zu gehen. Oder das Münztelefon zu benutzen, bei dem diese Männer herumhängen. Oder du könntest empfinden, dass du dein Auto an der bevorstehenden Kurve, die vielleicht vereist ist, abbremsen musst. Es gibt zahllose Vorkommnisse, bei denen jemand nicht geschädigt wurde, weil sie auf ihre Warnmechanismen hörten, ob nun intuitionsbasiert oder "angstquellen"-basiert. Das Ignorieren echter potenzieller Probleme unter dem Banner "der Angst nicht nachzugeben" oder "nichts Schlimmes zu erzeugen" ist einfach nur improvisierbares "Wunschdenken". Du kannst einen "Sicherheits"-irrglauben "durch positives Denken" erzeugen, wodurch du und andere verletzt werden können, wenn du dich da einkaufst. Du kannst sagen: "Ich werde an die negativen Gedanken, von denen ich möglicherweise geschädigt werde, keine Energie geben", legst eine Augenbinde an und chauffierst dann das Auto in der Rushhour durch die Stadt. Du würdest aber nahezu sicher einen Unfall haben. Das kann bewiesen werden, und keiner kann beweisen, dass du den Verkehr ignorieren und damit davonkommen kannst, egal wie "perfekt positiv" deine Gedanken sind.

Nochmals, du brauchst "Warnsensoren", die dich bei möglicher Gefahr oder bei Problemen alarmieren, und du musst dir über potenzielle Probleme bewusst sein und auf sie einwirken, um dich und andere vor Schaden zu bewahren. Wie also funktioniert das mit der Idee, dass Angst Probleme anziehen und Schaden verursachen kann. Es funktioniert nicht, DENN DAS WORÜBER WIR GERADE GESPROCHEN HABEN IST KEINE ANGST. Es ist, was im Grunde die *Quelle* der Angst ist. Hier "verpassen" so viele Leute "den Anschluss" und kapieren es einfach nicht. Sie verstehen nicht wirklich den Unterschied zwischen dem Eingestehen eines potenziellen Problems und der Erzeugung von ihm durch ihren Verstand. Sie haben die Vorstellung aufgegriffen, dass JEDER Gedanke, welcher nicht gleichbedeutend ist mit "Alles ist perfekt, nichts ist falsch, nichts kann schiefgehen", Angst basiert ist und ein Problem erzeugt. Aber ein Problem/eine Bedrohung mental einzugestehen, darüber nachzudenken wie damit umzugehen ist und dann Maßnahmen zu ergreifen, ist nicht Angst und ist nicht das Problem. Angst mag bei diesem Prozess für viele Leute beteiligt sein und muss isoliert werden. Es ist aber die **Reaktion** des "*selbstsüchtigen Selbsts*" auf unseren "Warnmechanismus", die eine "Angst" wie wir sie kennen und die damit verbundenen Probleme erzeugt.

Die mit Angst verbundenen Probleme können von zwei unterschiedlichen Arten des negativen Umgangs mit Angst herrühren.

Reaktionsart #1 des selbstsüchtigen Selbsts ist "Ausflippen" (zu unterschiedlichen Graden, was Abneigung beinhalten kann), mit seiner damit verbundenen Obsession {Manie/Spleen} und negativen Gedankenprojektion. Wir werden dies "negatives Denken" nennen.

Reaktionsart #2 des selbstsüchtigen Selbsts ist so zu tun, als sei alles in Ordnung oder als ob nichts schiefgehen kann. Wir werden dies "Verleugnungsdenken" nennen. Verleugnungsdenken ist wirklich das Resultat davon, dass jemand SO sehr, sehr Angst hat, dass sie der Möglichkeit des Vorhandenseins, wovor sie Angst haben, gar nicht ins Auge sehen wollen. Diese Art des Denkens bezieht üblicherweise das Übertragen ihrer eigenen Angst auf andere mit ein – das Denken, dass es die anderen Leute sind, die

Angst haben, und nicht sie. Sie sagen, andere seien “ängstlich” oder “projizieren Angst”, falls diese die harschen Realitäten des Lebens und mögliche Probleme oder Bedrohungen auch nur erwähnen. Wir werden Verleugnungsdenken später weiter erörtern, da es immer beliebter wird und Teil eines großen sozialen Problems ist.

Offensichtlich verursachen beide Arten der selbstsüchtigen Reaktionen ihre eigenen Problemarten (die wir später auch weiter erörtern werden). Aber was ist mit einer Goldenen Regel Methode zum “Lesen der Warnsensoren”?

Mit dem Überschreiten der Selbstsucht, das mit dem Anwenden der selbstlosen Liebe in deinem Leben zusammenhängen kann, kann sich Angst verändern, um lediglich rationale Besorgnis zu sein und ein Mittel zu deiner Alarmierung, um mögliche Probleme oder Bedrohungen abzuschätzen, damit du rational auf sie einwirken kannst, um das positivste Ergebnis herbeizuführen. Die Entwicklung von selbstloser Liebe verändert die Art, wie du denkst und mit allem umgehst. Anstatt selbst-zentrierter {ichbezogener} Reaktionen kannst du “über dich selbst hinausgehende” Reaktionen haben, in denen du mehr Bewusstheit von dem großen Bild hast, ruhiger bist und mehr gedankliche Klarheit hast. Um das ein bisschen besser zu verstehen, kannst du ein Auto als Analogie verwenden. Du bist in dieser Analogie im Auto. Du hast Warnlampen und Anzeigeeinstrumente auf dem Armaturenbrett deines Autos.

Mit der selbst-zentrierten Reaktionsart 1 könnte es so sein, dass du so sehr auf deine Anzeigeeinstrumente schaust, dass du in einen Unfall verwickelt wirst, oder als würdest du sehen, wie die Wassertemperatur in den Siedebereich hineingeht und du “ausflippst”, als ob du dich verbrennen würdest. So eine Reaktion könnte eine solche Irrationalität beinhalten wie z. B. zu dir selbst zu sagen “Oh mein Gott! Oh mein Gott! Oh mein Gott!” während du weiterfährst, bis das Auto völlig kaputtgeht. Oder du könntest wegen der “ausflippenden” Reaktion einen Crash bauen (du könntest plötzlich ausscheren, eine Vollbremsung machen, ein anderes Auto übersehen, weil deine Bewusstheit unten ist, etc.).

Wenn du von einem Denkprozess “ausgehst”, der auf selbstloser Grundlage erfolgt, kannst du die Probleme positiv beobachten und positive Maßnahmen ergreifen. Wenn das Auto zu heiß wird, kannst du an die Seite fahren und Wasser holen, bevor es ernststen Schaden gibt. In der Tat, je mehr du weißt, je mehr du vorbereitet bist, desto weniger Ärger wirst du wahrscheinlich haben.

Aber wenn du von einem Denkprozess der selbst-zentrierten Reaktion #2 (Verleugnung) “ausgehst” und du deine Warnlampen ignorierst, vergrößerst du deine Chancen für ein Problem, anstatt sie zu vermindern. Wenn du ignorierst, dass der Kühler überkocht, wird dein Motor den Geist aufgeben, unabhängig davon, was du “denkst”. Kannst du dir vorstellen, deine Tankanzeige zu ignorieren, weil “du keine Energie dazu geben willst, dass dir das Benzin ausgeht”?

Das Bindeglied zwischen Mitgefühl/Fürsorge, Schmerz und Angst

Nach der Goldenen Regel zu leben bedeutet sich um andere zu kümmern. Fürsorge ist eine Hauptquelle von positiver Veränderung (Beispiele kommen gleich). Aber es tut weh, fürsorglich zu sein. Punkt. Echtes Mitgefühl zu haben, bedeutet auch gewillt zu sein, den emotionalen Schmerz zu fühlen, der ein Teil von WIRKLICHER Fürsorge ist. Es gibt meines Wissens keine Möglichkeit, ein offenes Herz zu haben und sich um andere zu sorgen, ohne den persönlichen emotionalen Schmerz zu empfinden, der entsteht, wenn du echtes Mitgefühl für den Schmerz, das Leiden und die Nöte anderer hast. Sie sind untrennbar miteinander verbunden. Wenn du nicht gewillt bist, etwas Herzschmerz für deine Fürsorge zu erfahren, dann wirst du nicht gewillt sein, nach der Goldenen Regel zu leben.

Angst, Schmerz und Verleugnungsdenken

Bewusstheit von deinem Selbst und der Welt um dich herum zu haben und einen offenen Verstand zu haben, ist sehr ähnlich, wie ein offenes, aber schmerzhaftes Herz zu haben. Echte Courage zu haben bedeutet, gewillt zu sein den Schmerz der an deinen Ängsten beteiligt ist zu fühlen, deinen Ängsten entgegenzutreten und mit ihnen positiv umzugehen.

Manche Leute sind zumindest ehrlich darüber, dass sie selbstsüchtig sind und sich nicht um andere kümmern. Und sind ehrlich darüber, dass sie Angst haben, der Realität ins Auge zu sehen. Aber andere haben Wege gefunden, um zu vermeiden, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, mit ihrer Angst, oder sich dem Schmerz und der Angst vor den Zuständen auf der Welt zu stellen. Einer der unglücklichsten Wege ist der, indem man “vorgibt”, spirituell und voller “Liebe und Licht” zu sein. Sie haben sich tatsächlich selbst überzeugt, dass ihr Irrglaube real ist, während sie in Wirklichkeit immer noch althergebracht selbstsüchtig und gleichgültig sind (in einem netten “Liebe und Licht” Paket).

Lass uns das Goldene-Regel-Verhalten mit “pseudo-spirituellem” Verhalten vergleichen. Mal angenommen, du lebst auf dem Land, und du hast ein paar **Nachbarn**, die noch dazu Freunde sind. “Freund Nummer eins” ist ein scheinbar ernster, bodenständiger Landwirt. Aber er “kapiert” die Idee von der Goldenen Regel und versucht, nach ihr zu leben. “Freund Nummer zwei” ist jemand, der immer so eine “Lieblichkeit und Licht”-Person zu sein scheint. Diese Person hat viele spirituelle Bücher gelesen, ist an vielerlei “spirituellen Dingen” interessiert, geht zu verschiedenen spirituellen Seminaren etc., etc. “Freund Nummer drei” hält sich für eine “religiöse Person”. Ihr seid alle jahrelang “Freunde” und Nachbarn gewesen. Eines Tages brennt dein Haus nieder. Deine drei Freunde kommen alle herüber, um dich zu besuchen. Der nach der Goldenen Regel orientierte “nicht-spirituelle” Freund beginnt für den Wiederaufbau deines Hauses Hilfe zu organisieren, besorgt dir Lebensmittel, Kleidung und bietet dir an, dass du in der Zwischenzeit in seinem Haus bleiben kannst. Nachbar Nummer zwei seufzt, schüttelt seinen Kopf, sagt dir, wie du es mit negativen Gedankenprojektionen “an dich gezogen” haben musst. Dann

fährt er weg und lässt dich und dein verbranntes Haus im Staub zurück, während sie sich aufmachen, um übers Wochenende an Aufbauseminaren für kosmischen Tanz und heilige Geometrie teilzunehmen. Freund Nummer drei drückt seine Besorgnis und Sympathie verbal aus, tut aber nichts, um zu helfen. Welcher Freund würde dir lieber sein? Welcher Freund ist wirklich mehr spirituell? Welche Art von Freunden möchtest du zum Freund haben? [<Zurück zu Seite 8>](#)

Wie im obigen Beispiel behaupten manche Leute zu glauben, dass, wenn du an Probleme keine "Energie gibst" (nicht darüber nachdenkst), dass du Probleme verhinderst oder sie zumindest minimierst. Aber wie wir schon sagten, ist solches Verleugnungsdenken oftmals wirklich das *Resultat* ihrer extremen Angst. Aber es kommt auch von der Selbstsucht. Sie haben Angst, das zu verlieren, was sie begehren und woran sie hängen. Sicher, es besteht kein Zweifel daran, dass negative Gedanken und Angst Probleme erzeugen oder verschlimmern können, so wie in den obigen Beispielen, die ich gab. Wenn das aber von jemand missverstanden wird, der selbstlose Liebe nicht zu seiner Priorität macht, wird es oft als *Ausrede für Selbstsucht* benutzt und als eine Möglichkeit, Angst zu umgehen, anstatt den harschen Lebensrealitäten mit Mut entgegenzutreten. Man sollte von Problemen und "Bedrohungen" nicht erwarten, dass sie verschwinden, indem man sie wie ein Strauß, der seinen Kopf in einem Loch versteckt, ignoriert (im Denken, dass ein Raubtier ihn nicht sehen oder kriegen würde, wenn er das Raubtier nicht sehen kann). Das Verleugnen, dass es überhaupt ein Problem gibt, führt also nicht dazu, dass es keine Probleme gibt oder dass du keine Probleme erzeugst. Eigentlich, wenn es so ist, macht es die Dinge nur noch schlimmer und lässt Probleme wachsen und sich ausbreiten.

Wie das "Goldene-Regel-Denken" Positive Veränderung Erzeugt

Wir haben bereits einige Beispiele von den Vorteilen des positiven Goldene-Regel-Denkens gegeben im Vergleich zum angstbasierten negativen oder leugnenden Denken. Aber dies ist ein so wichtiges Konzept, dass ich dachte, ich sollte mehr Beispiele geben, die dich mit tieferem und vollere Verständnis versorgen können.

Ich hatte einmal Krebs. Ich bekam ihn aufgrund einer versehentlichen extremen Strahlenbelastung.

Ich weiß, dass einige Verleugnungsdenker da draußen tatsächlich denken, dass ihre Gedanken es verhindern könnten, Krebs unter solchen Umständen zu bekommen. Ich kann nichts anderes tun, als mich zu wiederholen und sage, du missverstehst die Gedankenkraft. Ich möchte dich bitten, "realistisch damit umzugehen" und zu versuchen, IRGENDJEMEN legitimen Beweis zur Stützung deiner Überzeugung vorzulegen – es gibt bloß keinen. Nochmals, du musst die wahren Fähigkeiten und Begrenzungen des Verstandes und des Denkens verstehen. Ich weiß es besser als die meisten, was jene sind. Ich habe auch viele Leute gekannt, die sich vom Krebs erholt haben, während sie positives Vorstellungsvermögen anwendeten. Du musst aber Realität von Phantasie unterscheiden und musst die Begrenzungen und wahren Anwendungen des positiven Denkens kennen, wenn du wirklich dein Leben und jenes der anderen verbessern willst.

Zurück zu meiner Krebsgeschichte – man gab mir noch 6 Wochen zu leben (Dies, nebenbei bemerkt, ist für einen Arzt eine üble Sache das zu tun – eine wahrlich negative Gedankenprojektion. Diese Behauptung hätte zu einem frühen Tod beigetragen können, hätte ich sie in irgendeiner Weise akzeptiert, auch unterbewusst. Hätte ich nicht die Kräfte des Geistes kapiert oder keine Kontrolle über meinen eigenen Geist gehabt, wäre es vermutlich so gekommen). Ich war gerade noch so am Leben, doch bevor ich meinen Weg der Genesung einschlagen konnte, musste ich erst mal die Tatsache erkennen und eingestehen, dass ich am Sterben *war* und dahinsiechte – wenn ich das nicht gemacht hätte, wäre ich eines Tages einfach "überraschend" gestorben. Nach dem Erkennen des Problems hatte ich das Problem zu definieren (dass es Krebs war und welche Art von Krebs), dann kam ich auf die Idee eines konstruktiven Plans für die Heilung. Ich wandte viele Arten von physischen und spirituellen Therapien in Kombination an.

Der erste Schritt hin zu einer Lösungsfindung für irgendein Problem besteht darin, das Problem zu identifizieren und klar zu definieren. Dann kannst du eine Antwort finden, eine Lösung, eine Heilung. Wenn eine Person daher ihr Leben verbessern möchte, die Leben von anderen und die Welt, müssen sie sich zuerst von allen Problemen oder potenziellen {möglichen} Problemen die existieren, bewusst sein. Danach müssen sie mit konstruktiven Gedanken und Handlungen darauf eingehen.

Was kommt bei der Wäsche heraus?

Der Vergleich der Marke "A", mit Marke "X"

Schau einfach auf die Resultate der beiden folgenden Arten des Denkens und des Umgangs mit dem Leben (Goldene Regel vs. "Verleugnungsdenken"). Es gibt einen quantitativen Nachweis über die Vorteile, um nach der Goldenen Regel zu leben, und es gibt den Trugschluss, um nach dem Verleugnungsdenken zu leben. Es genügt, die Fakten mit einer offenen, objektiven Geisteshaltung zu betrachten, und die Wahrheit ist kristallklar. Niemand kann Fakten liefern, die beweisen, dass Apathie {Gleichgültigkeit} oder Verleugnung jemals irgendwem oder bei irgendetwas halfen. Andererseits können wir auf Tausende nachweisbarer Fälle verweisen, wo positives Anerkennen eines Problems und sich der Realität eines Problems zu stellen und dann dementsprechend damit umzugehen geholfen hat, Dinge zu verbessern. Ein paar habe ich dir bereits genannt.

Einige "Verleugnungsdenker" verweisen auf "Pseudoindizien", wie das Verleugnungsdenken funktioniert. Sie werden auf Dinge verweisen wie etwa, dass sie ihre Türen unverschlossen ließen und dass ihr Auto nicht gestohlen oder im Haus nicht eingebrochen wurde, als *Indiz* dafür, wie es funktioniert

solchen Dingen keine "negative Energie" zu geben. Betrachte aber die Fakten objektiv. Überprüfe die Statistiken. Die meisten Leute sind wegen der Gauner besorgt und *versperren* ihre Türen, und bislang *wurde* bei ihnen immer noch *nicht* eingebrochen. Dein Haus mag niemals Ziel für einen Einbruch sein, und wenn es das nicht ist, wird kein Gauner sich jemals an der Türklinke versuchen, um zu sehen, ob sie unverschlossen ist. Dein ganzes Leben könnte ohne Problem ablaufen, oder du könntest in einer der Einbruchstatistiken landen – verriegelt oder nicht, besorgt über Diebstahl oder nicht. Das ist also kein Indiz dafür, dass "Verleugnungsdenken" vorteilhaft ist, oder zumindest funktioniert. Und wenn es wirklich funktionieren würde, warum dann nicht bei Rot über die Ampel fahren und keine Energie darauf verwenden, einen Strafzettel zu bekommen oder einen Unfall zu haben?

Wir *können* dir von den Vorteilen, sich der Realität zu stellen, einen Beweis geben (nicht bei Rot über die Ampel zu fahren mit eingeschlossen). Zunächst einmal gibt es viele Fälle, in denen die Einbruchsalarmanlage von jemandem Einbrecher abgeschreckt hat. Im gleichen Fall eines als Ziel anvisierten Hauses hätte der Verleugnungsdenker ohne eine Alarmanlage einen Einbrecher gehabt (allerdings hätten sie es vermutlich geleugnet, dass sie ausgeraubt wurden, um sich nicht zu blamieren).

Bei KFZ-Diebstahlstatistiken ist es ähnlich. Dein Auto mag dir zwar noch nie gestohlen worden sein, verschlossen oder nicht, die Autoschlüssel darin liegen gelassen oder nicht. Aber tatsächlich erhöhst du statistisch gesehen die Wahrscheinlichkeit, dass dein Auto gestohlen wird, wenn du deine Schlüssel im Auto lässt, "unbesorgt" darüber, dass es jemand stiehlt. Und es werden weniger Autos mit Alarmanlagen gestohlen (Auto um Auto) als solche ohne. Deswegen geben einige Versicherungen Rabatte für Leute, die Haus-, Geschäfts- und KFZ-Alarmanlagen haben. Es ist ihr Business, diese Fakten zu wissen. Statistisch gesehen beweisen die Belege in diesen Bereichen also, dass Verleugnungsdenken nicht funktioniert und dass sich die realitätsnahe Besorgnis über Probleme und potenzielle Bedrohungen bzw. "das Verwenden von Energie darauf" tatsächlich auszahlt, wenn du konstruktive positive Handlungen unternimmst. Und es gibt noch weit mehr Beispielbereiche.

Verleugnungsdenken wird in Bezug auf Gesundheitsthemen oftmals auch bis zum Äußersten eingenommen. Es heißt, du wirst nicht krank, sofern du nicht denkst, dass du es wirst oder nicht glaubst, dass du es wirst. Dies bringt es manchmal wirklich mit sich, keine medizinische Behandlung für sehr schwerwiegende Probleme anzustreben (weder alternative noch traditionelle medizinische Behandlung). Doch alle Körper altern, werden manchmal krank und sterben schlussendlich. Es gibt keine Spur von faktischen Belegen oder von Wahrheit, die dem widersprechen. In der Tat, alle Dinge in der Natur und das gesamte Universum gehen durch Zyklen, altern, und sterben. Es ist alles bloß Bestandteil von der Fortsetzung des Lebens. Das ist ganz natürlich. Es hat tatsächlich einen Zweck. Wenn du das Gegenteil behauptest, leugnest du es bloß, weil du Angst vorm Altwerden und Sterben hast.

Ironischerweise befassen sich viele von den Leuten, die Verleugnungsdenken praktizieren, auch mit alternativen Heilungsmethoden. Warum sich mit Heilungstherapien befassen, wenn das Eingestehen der Notwendigkeit dafür eigentlich das "Energieabgeben an" eine Krankheit ist, oder nur das Stärken negativer Gedanken, indem man eine Krankheit überhaupt erst eingesteht (du kannst keine Heilung haben, ohne etwas zu heilen). Tatsache ist, um etwas zu heilen, musst du zuerst eingestehen, dass es ein Gesundheitsproblem gibt, dann musst du es definieren und diagnostizieren, und dann erst kannst du an einem Heilverfahren arbeiten.

Bitte Herr, Kauf mir Doch einen Mercedes-Benz

{Please Lord, Won't you Buy me a Mercedes-Benz}

Hier ist ein amüsanter Beispiel für das Missverstehen der Kräfte von Gedankenprojektion und Gebet. Einmal hielt ich an, um ein paar Frauen zu helfen, die auf einem Highway eine Autopanne hatten. Sie waren am Singen. Ich fragte, ob ich jemanden für sie anrufen könnte, sie an der nächsten Ausfahrt absetzen oder jemand von einer Werkstatt zu ihnen schicken könnte, um ihnen zu helfen. Sie sagten dann etwas wie, "Nein. Wir singen um Hilfe, und sie sollte bald kommen." – das war Verleugnungsdenken in einem seiner verrücktesten Momente.

Babys mit negativer Projektion unter meiner Spüle!

Wenn du mit der Prämisse des Verleugnungsdenkens wirklich einverstanden bist, würde es wohl OK sein, dass giftige Gegenstände für ein unbeaufsichtigtes Kind zugänglich sind. Wenn deren Behauptung "nur dann krank zu werden, wenn du glaubst, dass du 'es projizieren' kannst, 'es projizierst' oder 'es projiziert' hast" wahr wäre, würde es OK sein. Wenn deren Behauptung, dass nichts Schlimmes passieren wird, wenn du es nicht denkst oder denkst, dass es passieren kann und ihm dadurch Energie verleihst, würde es auch OK sein. Wenn irgendetwas von all dem wahr wäre, dann könnte ein Baby ohne dein Wissen unter die Küchenspüle gelangen, etwas Gift essen und nicht krank werden, richtig? Schließlich hat das Baby keine vorgefassten negativen Ideen oder negative Gedanken darüber. Und wenn du nicht empfindest, dass das Baby das tut und du ihm deine eigenen negativen Gedanken nicht verabreichst, sollte es wohl in Ordnung sein, richtig? Falsch. Tatsache ist, wenn das Baby Gift isst, wird das Baby krank, ob es das nun weiß oder nicht, oder ob du es weißt oder nicht. Und ein Baby könnte "es" nicht an sich "ziehen", weil es von solchen Dingen keine Vorkenntnisse hat. Versteh mich bitte nicht falsch, ich bin eigentlich ein Befürworter dessen, wie verblüffend leistungsfähig der Geist ist und wie sehr er beim Heilen helfen und dich gesund erhalten kann. Es muss nur nüchtern betrachtet und in der Realität behalten werden und darf nicht als Entschuldigung dienen, um selbstsüchtig zu sein, gefühllos und um das Leugnen zu unterstützen. Selbst die größten Kräfte des Geistes haben alle hier auf dem Planeten Erde ihre

Begrenzungen. Wenn du statt eines physischen Körpers zu einem spirituellen Daseinszustand zurückkehrst – dann ist es eine andere Geschichte. Wir sprechen hier aber von der physischen Welt, vom Leben in physischen Körpern, und wie man das bestmöglich gestalten kann – wirklich.

Öffentlichkeitsbewusstsein mit Positivem Goldene-Regel-Denken

“Sag mir, wie viel du von den Leiden deiner Mitmenschen weißt, und ich werde dir sagen, wie sehr du sie geliebt hast.” – [Helmut Thielicke](#)

Weiter unten sind ein paar andere verwandte Beispiele für positives Goldene-Regel-Denken, einige davon auf einer größeren Skala als der, worüber wir bislang gesprochen haben.

Erinnerst du dich an den Wal, der für den Film “[Free Willy](#)” benutzt wurde? Wenn jeder die Einstellung hätte von “Ich bleib weg von ‘schlechten’ Nachrichten”, wären sie unbekümmert geblieben und hätten das Dilemma des Wals gezeugnet und nichts wäre jemals unternommen worden. Doch dank der Leute, die sich Sorgen, die gewillt sind, “schlechte” Dinge darüber zu hören, die in der Welt geschehen, wurde der Wal gerettet. Auch Leute, die normalerweise Nachrichten darüber ignoriert hätten, waren der Information vielleicht ausgesetzt und wurden dazu bewogen, etwas zu empfinden und zu tun. Durch den Film wurde den Leuten das Bewusstsein für das Problem vergegenwärtigt, und es wurde Besorgnis in ihren Herzen erweckt. Die Leute empfanden Schmerz, empfanden Kummer für diesen Wal. Es wurde eine Stimmung geschaffen, die zu einer Bewegung zur Freilassung des Wals führte. Und schließlich kam es zu dieser Freiheit. Hätten die Leute den leugnenden Denkansatz eingenommen, würde der Wal immer noch in Gefangenschaft sein und in einem Schwimmbecken leben.

Delfine sind ein weiteres Beispiel. Wenn niemand sich über die missliche Lage von Delfinen bewusst gewesen wäre oder dafür “Energie aufgebracht” hätte oder niemand sich um sie gekümmert hätte, würden sie in einer weitaus schlimmeren Situation sein, als sie es jetzt sind. Es ist immer noch schlimm, aber zumindest gibt es vermehrt [Einrichtungen](#) wo man “freien Delfinen begegnen kann” und weniger Fälle von Sklavendelfinen in Gefangenschaft. Und die Anstrengungen, um Delfine vor der Tötung zu retten, die bei bestimmten Arten des Thunfischfangs stattfindet, zahlen sich in gewissem Maße aus. Jetzt kannst du “[dolphin safe tuna](#) {Thunfisch ohne Gefährdung von Delfinen}” kaufen. {Anm. d. Übersetzers: Bzgl. der Tötung und Versklavung von Delfinen – sieh dir mal [Richard O'Barry's](#) Dokumentation “[Die Bucht](#)” an – engl. Originaltitel: [The Cove](#)}

Was die menschliche Seite betrifft, so hat die Welt zwar sehr ernste Probleme, aber die Leute kommen immer noch anderen Notleidenden auf der ganzen Welt zu Hilfe – WENN sie sich von deren misslichen Lage bewusst sind. Hilfe wird nie erfolgen, wenn jeder am Leugnen und Verweigern ist, um die Probleme zu erkennen. Aber auch mit dem Bewusstsein, *kann keine* Hilfe kommen, wenn die Leute kein *Mitgefühl* für andere haben.

Hartgesottene Verleugnungsdenker wollen sich der Probleme nicht bewusst sein oder etwas darüber empfinden. Sie wollen einfach “schlechte” Dinge ignorieren, ignorieren Informationen über die “negativen” Probleme anderer in der Welt, und halten nur an netten Gedanken fest, dass “alles einfach prima ist”. Einige Verleugnungsdenker begründen dies damit, dass Leute sich in ihren schlimmen Situationen befinden, weil sie sich dafür entscheiden zu leiden, um etwas zu lernen. Dennoch, wenn sie leiden, leiden sie, und wie kannst du nichts für sie empfinden, wenn du eine fürsorgliche Person bist? Und sie benötigen vielleicht wirklich jemanden, der sich sorgt und mitfühlenden Schmerz über ihr Dilemma empfindet. Schmerz über das Leiden anderer zu empfinden hat einen realen und positiven Zweck. In all den Beispielen, die ich von Leuten gab, die anderen oder Geschöpfen (wie Walen) [zu Hilfe kommen](#), war das Empfinden von einigen ihrer Schmerzen durch Mitgefühl eine Komponente davon. All diese “echte Lebens”-Verbesserung geschah nicht durch das Ignorieren eines Problems und indem man ihm keine Energie gab. Genau das Gegenteil.

Aber Bewusstsein, Besorgnis und Fürsorge können auch ohne das Empfinden von Schmerz immer noch positive Veränderungen bewirken. Nimm zum Beispiel Bio-Lebensmittel {ökologisch erzeugte Lebensmittel}. Egal, ob es für dich eine Rolle spielt oder nicht, ich denke nicht, dass irgendjemand “gegen” Bio-Lebensmittel ist. Und nicht zuletzt scheint es auch eine regenerativere, “natur-freundlichere” Form der Landwirtschaft zu sein. Der Preis scheint der einzige wirkliche Einwand zu sein. Doch sieh dir an, wie sich die Dinge dabei entwickelten. Zuerst wurde öffentliches Bewusstsein über mögliche Gesundheitsrisiken und [Bodenerosion](#) an die Öffentlichkeit gebracht. Dann gab es Besorgnis, dann gab es Aktionen – jetzt werden Bio-Lebensmittel sogar in Supermarktketten weit verbreitet verkauft.

Ernährungsbedingte Gesundheitsrisiken sind ein weiteres Beispiel. Wenn es einen Ausbruch von Salmonellen in Eiern oder von E. coli in Fleisch gibt, ist es dann besser, nichts darüber zu hören, es zu ignorieren, ihm keine Energie zu geben? Warum? Werden dann die Leute nicht krank? Wirst du nicht krank??? Beweise es. Du kannst es nicht. Aber es wurde bewiesen, dass Leute, wenn sie von einem Gesundheitsrisiko in Kenntnis gesetzt werden, dieses vermeiden können. Und sofern sie kontaminiert wurden, je eher sie Bescheid wissen, desto eher können Maßnahmen ergriffen werden. Der Einsatz des Geistes, bestimmte Nahrungsergänzungsmittel und wissenschaftlich erprobte Techniken des “Handauflegens” können eingesetzt werden, um die Gesundheit von jemand, der auf diese Art kontaminiert wurde, zu verbessern. Je früher wir aber von der Kontaminierung wissen, desto besser sind die Heilungschancen, und desto milder sind die Symptome – weil du früher damit anfangen kannst, Maßnahmen zu unternehmen. Verbleibe unwissend oder absichtlich ignorant, und die Resultate sind weit schlimmer. Das ist eine Tatsache.

Wir könnten noch viele weitere Beispiele dafür anführen, wie das Erkennen des Schmerzes und der Probleme anderer und das Mitgefühl dafür der einzige Weg ist, die Dinge zu verbessern. Uns wird aber die Zeit und das Papier knapp.

Bei all den oben erwähnten Vorkommnissen trug die Besorgnis vieler Leute insgesamt (d.h. alle von uns, die die Probleme erkannten, Mitleid für andere empfanden, Schmerz darüber empfanden, und sich darüber sorgten) dazu bei, eine positive Veränderung zu bewirken. Was für eine wunderbare Sache. Auch wenn wir vielleicht nicht alle persönlich direkt etwas für den Wal getan haben, für die Delfine, die Flutopfer, die Nahrungsmittel, für was auch immer – erzeugte unser *Mitgefühl* eine Kraft, und eine Unterstützung für all jene, die sich an den Veränderungen beteiligten. Diejenigen, die “die Nachrichten darüber nicht hören wollten” und “dem ‘Negativen’ keine Energie geben wollten”, haben nicht bloß nicht geholfen, sondern sie waren in erster Linie Teil des Problems und tragen immer wieder zum Fortbestehen solcher Probleme bei.

Die Anwendung des “Positiven Goldene-Regel-Denkens”

Wie also können wir unsere Gedanken am besten anwenden? Ich habe weiter oben bereits einige gute Beispiele gegeben. Doch als Überblick, wenn es dein Ziel ist, nach der Goldenen Regel zu leben (selbstlos liebevoll gegenüber anderen zu sein), setz deine positiven Gedanken, deine positive Energie und dein positives Handeln ein, um das zu erreichen. Deine Gedanken erbauen, wer und was du bist, und erbauen dein ganzes Leben. Nimm das bitte sehr ernst. Es ist nicht nur ein Konzept oder eine nette Phrase, es ist sehr real. Alles um dein Leben herum, dein Lebensstil, deine Arbeit, dein Haus, deine Familie etc., alles entstand, nachdem es zunächst nur ein Gedanke war. Dann brachte eine Abfolge vieler Gedanken mit einer bestimmten “Richtung” des Denkens sie als Realitäten in deinem Leben zustande. Die Konsistenz {Beschaffenheit} solcher Gedanken ist ein entscheidender Schlüssel, um dein Leben bewusst zu verändern.

Du kannst deine Gedanken benutzen, um zu entscheiden, was du willst; um über Lösungen und Verbesserungen nachzudenken; um deinen Geist zu disziplinieren; um Gebete/Affirmationen zu erstellen, die dabei helfen, dich bewusst und unbewusst zu verändern, und um dich um andere zu kümmern und ihnen zu helfen. Du kannst sie auch in der Gruppenarbeit benutzen, um anderen zu helfen, die dir helfen, dich zu verändern, damit du selbstlos liebend wirst. Anderen zu helfen, die dir helfen, dich zu verändern? Wir werden später mehr darüber reden, allerdings ja, DU KANNST NUR DICH VERÄNDERN.

Noch eine Sache, wo wir gerade bei diesem Thema über das Benutzen deiner Gedanken sind. Eine sehr, sehr wichtige Sache. Wir sollten immer versuchen “sicherzustellen”, dass unsere Bemühungen, anderen zu helfen, ordnungsgemäß gelenkt werden. Ich glaube, dass das, was wir uns wünschen, gemäß den Bedürfnissen des Universalen Geistes/Gottes gelingen oder scheitern sollte, und nicht gemäß unserer eigenen Begehren oder dem, was *wir* für das Beste halten. Wenn du Christ bist, kennst du vielleicht die Geschichte von Jesus im Garten. In der Nacht vor seiner Verhaftung betete er, dass er die Folter und Kreuzigung, denen er sich gegenüber sah, nicht durchmachen müsse. Er betete, “Nimm diesen Kelch von mir”, aber sogar in Seiner Pein hatte Er noch die Weisheit um es mit, “Aber Dein Wille geschehe, nicht meiner.” enden zu lassen. Er kannte die wesentliche Bedeutung davon. Falls du es genauso ernst nehmen willst, die beste Versicherung ist immer dieses (oder ein ähnliches) Gebet/eine ähnliche Affirmation zu gebrauchen, “Aber Gottes Wille Geschehe, nicht meiner”. Sage oder denke das ernsthaft, wann auch immer du hoffst, betest, dir etwas wünschst oder versuchst, einem anderen zu helfen.

Wir brauchen solche Sicherheitsklauseln, weil wir die Verzweigungen von allem nicht vollständig mit unseren begrenzten Sichtweisen verstehen können. Was wäre zum Beispiel, wenn du eine Person wärest, die einen Massenmörder davor bewahrt hat, von einem Auto überfahren zu werden, als er ein Kind war. Dann fingen er [oder sie] einen Krieg an und töteten Millionen unschuldiger Leute. Gut oder schlecht? Es wird sehr kompliziert, wenn du über all die möglichen Verzweigungen unserer Handlungen nachdenkst. Aber einer der Aspekte von selbstlos liebend zu werden, ist, dass deine Führung und deine Handlungen immer mehr vom Universalen Geist kommen werden, über deine spirituelle Seite des Selbsts, statt deiner selbstsüchtigen Seite des Selbsts. Wenn du immer noch nicht verstehst, warum du “Versicherungsaffirmationen” gebrauchen solltest, lies es in der Geschichte von der [Affenfote](#) {The Monkey's Paw} nach. Sie zeigt auf, wie Dinge schrecklich schief gehen können, wenn du das bekommst, wonach du gebeten hast, selbst wenn du die besten Absichten hast.

Teil Zwei

Werkzeuge & Tipps zum Anwenden der Goldenen Regel

Kapitel Sieben

Um Dich Kennenzulernen

Was du Willst, Wer Du Bist, und Wer Du Wirst – Der Persönliche Erklärungsabschnitt des Goldene Regel Übungsbuchs

“Leg es schriftlich fest” ist der geläufige Spruch für jemand, der es mit einem Commitment {einer [Selbst]Verpflichtung} ernst meint. Leute tun es die ganze Zeit, wenn sie ein Commitment/eine [Selbst]Verpflichtung/Zusage für ein Auto, für eine Wohnung, für einen Job und für viele andere Dinge im Leben machen/eingehen. Sind deine persönlichen [Selbst]Verpflichtungen {Commitments} dir gegenüber weniger wichtig oder sogar noch wichtiger? Der Schlussteil dieses Buches ist für dich so gestaltet, dass du die Dinge, die für deine persönlichen oder spirituellen Ziele wichtig sind, schriftlich festhalten kannst. Es ist wie deine persönliche Unabhängigkeitserklärung und Verfassung. Sie hat Formblätter, die du ausfüllen kannst, um deine selbst geschriebenen Erklärungen und Verträge über deine Ideale, deine Ziele und über deine Verpflichtungen gegenüber dir selbst und anderen zu machen. Beschrifte sie mit deinem Namen. Unterzeichne sie. Setz deinen **John Hancock** darunter. Sie wird dein “Stellvertreter” und ein “Symbol” von dir und dem werden, woran du glaubst und was du willst. Du wirst dich häufig darauf beziehen, um dich selbst daran zu erinnern, was du willst, was du benötigst, um daran zu arbeiten und um deine Selbstverpflichtungen zu jenen Dingen nochmals zu bekräftigen. Wenn du mit anderen von gleicher Gesinnung arbeitest, die ebenfalls versuchen, die Goldene Regel in ihrem Leben anzuwenden, wirst du manchmal auch Übungsbücher austauschen, um ihnen deine Ideale und deine Selbstverpflichtungen {Commitments} zu zeigen – nicht nur mit “Lippenbekenntnissen”, sondern mit deinen sehr konkreten und “fundierte[n]” persönlichen Erklärungen.

Dein persönlicher Erklärungsabschnitt {Teil drei} zusammen mit dem Führen schriftlicher Tagebücher über deine täglichen Erfahrungen (sowohl die im Wachzustand als auch die im Traum) sind effektive “Werkzeuge”, die du für deine persönliche Entwicklung und dein Wachstum nutzen kannst, indem du “dich selbst erkennst” und deine Absichten und Verpflichtungen klar darlegst.

Falls dein Buch nicht schon mit einer Trennlasche gekommen ist, besorg dir eine (erhältlich in jedem Laden für Bürobedarf) und füge sie am Anfang deines Persönlichen Erklärungsabschnitts (Seite 66) ein.

Tagebücher

Du solltest zwei Tagebücher führen, eines, um deine Träume aufzuzeichnen, und ein anderes, um deine täglichen Aktivitäten aufzuzeichnen, ähnlich wie ein Terminkalender. Beide Tagebücher werden dir helfen, die Goldene Regel in deinem Leben anzuwenden.

Erstellen und Führen eines Traumtagebuchs

Während des Schlafens können uns Träume viele Dinge erzählen. Manchmal bedeuten sie nichts, aber häufig spiegeln sie Themen wider, die derzeit in unseren Leben sind, emotional, physikalisch und spirituell. Träume können außerdem zur Problemlösung genutzt werden und zur Darstellung optionaler Entscheidungen. Der Trick besteht darin zu lernen, aus diesem Zustand und von der Information, die geliefert wird, Nutzen zu ziehen.

Viele Träume stellen eine “Vorschau” auf Erfahrungen dar, mit denen man umgehen muss, oder auf gegenwärtig bestehende Umstände, die als Lektionen und als ein Wachstumsmittel betrachtet werden sollten. Diese Träume sind wichtig, und sollten dementsprechend behandelt werden. Allerdings sind nicht alle Träume von diesem Typus.

Körperliche Krankheit oder Störungen, oder mentale Störungen in entweder den bewussten oder unterbewussten Bereichen, können Traumerfahrungen beeinflussen oder sogar erzeugen und beherrschen. Dies sind die einzigen Träume, die ignoriert werden sollten.

Leider sind sich viele Leute nicht von ihren Traumerfahrungen bewusst. Und selbst wenn sie es wären, würden sie nicht wissen, wo man anfangen soll, sie zu interpretieren. Folglich sind die großen Vorteile von Träumen verloren. Wir können dies allerdings umkehren, und unsere Träume nutzen, um uns zu helfen. Wie?

Das Erlangen des vollen Nutzens aus Träumen kann auf mehrere Arten erleichtert werden:

1- Erweiterung des Wach-Bewusstseins in den Traum hinein. Dies wird erreicht, indem dir bewusst wird, dass du in einem Traum *während* des Träumens aktiv und funktional bist. Du kannst ein Schlüssel-symbol benutzen, um die Bewusstseinserkennung in einem Traum auszulösen. Zum Beispiel, wenn du dich in einem Traum erinnern kannst, um auf deine Hände zu schauen, kann es *bewusstes* Träumen auslösen. Ein Licht könnte auch als “Trigger-symbol” verwendet werden.

In einem bewussten Traumzustand zu sein gestattet dir den Traum zu kontrollieren. Dies gestattet dir “simulierte” Realitätssituationen zu erzeugen, bei denen du dich durch die Probleme durcharbeiten kannst, verschiedene Lösungen versuchen kannst, und fast alles entwickeln und erzeugen kannst was dir einfällt. Denk nur an die Möglichkeiten!

Wenn du wirklich Schwierigkeiten hast, mit dem bewussten Träumen zurechtzukommen, und du dir die Technologie leisten kannst, findest du im hinteren Teil des Buches eine spezielle Hightech-Schlafmaske, die tatsächlich wahrnimmt, wenn du anfängst zu träumen, und dann kurz aufblitzt, um dich in einen bewussten (luziden) Traumzustand zu versetzen. Ziemlich raffiniert. {Anm. d. Übers.: Diese Schlafmaske war zum Zeitpunkt dieser Übersetzung nicht mehr lieferbar.}

2- Erweiterung eines Traums in das Wach-Bewusstsein hinein. Diese Methode (welche auch bei der Entwicklung der ersten Methode hilft) wird mittels Aufzeichnung deiner Träume jeden Morgen gemacht. Bewahre einen Stift und ein Notizbuch nahe an deinem Bett auf, und sobald du anfängst deinen Traumzustand zu verlassen und den "Wach"-Zustand betrittst, schreib nieder, woran auch immer du dich an dem Traum erinnern kannst, auch wenn es nur ein Fragment, ein Wort oder ein Gefühl ist. Warte nicht, bis dass du wach bist – *tu es, wenn du das erste Mal bemerkst, dass du den Traumzustand verlässt*. Je öfter du dies tust, desto leichter wird es werden, dass du dich an deine Träume erinnerst, und dich vollständig an sie erinnerst. Bevor du es weißt, wirst du auf einmal Seiten füllen.

Wenn du denkst, dass du nicht träumst, denk noch mal nach. Jeder träumt. Manche Leute erinnern sich nur nicht daran. Wenn du dieses Problem oder irgendwelche Schwierigkeiten hast, dich an deine Träume zu erinnern, könnte es daran liegen, dass du zu schnell vom Traumzustand in den Wachzustand wechselst. Versuche möglichst im Schlaf zu verweilen, anstatt schnell bewusst und aktiv zu werden. Ein "kreischender" Wecker oder eine andere Art des Aufweckens kann manchmal das Problem sein. Es gibt eine spezielle Uhr, die einen einzelnen milden Glockenschlag verwendet, um den Schläfer anfänglich zu "wecken", und die den schrittweisen Übergang vom Traum bis zum Wachsein ermöglicht. Keine Sorge, sie lässt dich die Arbeit nicht verpassen – wenn du auf den Glockenschlag nicht reagierst, macht sie das noch mal, und mit der Zeit wird sie das schließlich alle paar Sekunden machen, wenn du es nicht abgestellt hast. Solche Uhren sind wunderbare und leistungsstarke Werkzeuge für Wachstum via Traumarbeit. Im hinteren Teil des Buches findest du [Bezugsquellen](#) für "nicht-kreischende" "traum-freundliche" Wecker, die helfen können, dass du dich an deine Träume erinnerst oder in einem luziden Zustand verweilst.

3- Tägliche Überprüfung deiner Träume. Das Alte Testament hat eine Geschichte über [Joseph](#), und wie seine bemerkenswerte Fähigkeit Träume zu interpretieren, seine Familie und seine Leute gerettet hat. Doch nur wenige Leute haben die Fähigkeit, die Träume von anderen akkurat und vollständig zu interpretieren. Ein Grund dafür ist, weil Traumsymbologie zwischen Individuen variiert. Die Leute müssen ihre eigene Symbologie entdecken und ihre eigenen Träume interpretieren.

Der beste Weg, um die Bedeutung deiner Träume zu verstehen, heißt, das gesamte Bild intuitiv zu begreifen. Quäl nicht deinen Verstand, um zu versuchen Details und dergleichen herauszufinden. Die Bedeutung deiner Träume wird für dich klarer werden, indem du sie studierst. Mit Zeit, Erfahrung, und Offenheit, was du wissen musst, wird dir offenbart werden.

4- Die folgende Affirmation unterstützt all die vorher erwähnten Methoden; "Ich erinnere mich an meine Träume und bin mir während des Träumens von ihnen bewusst." Dies kann angewendet werden, indem du es still vor dir selbst wiederholst, während du Schlafen gehst.

Vergiss nicht, an all die unterschiedlichen Ursachen zu denken, die sich in einem Traum manifestieren können, damit du nicht versuchen wirst, etwas Tiefsinniges einzulesen, wenn es nichts weiter als ein gereizter Magen ist, der das Erlebnis überwiegt!

Erstellen und Führen eines Persönlichen Tagebuchs

Allabendlich schreib auf, was deine Tagesaktivitäten waren (sofern du es nicht bereits tagsüber gemacht hast). Nachdem du damit fertig bist, schließ deine Augen, geh zurück und "überdenke" die Erfahrungen, die du während des Tages hattest. Findest du irgendwelche negativen Erfahrungen? Hast du die Goldene Regel angewendet? Wurdest du über irgendetwas negativ, verstimmt? Hast du irgendwelche Fehler gemacht? Warst du selbstlos liebend?

Geh wieder zum Tagesanfang zurück und erfahre es mit deiner Vorstellungskraft neu, aber dieses Mal ändere es um. Visualisiere negative Erfahrungen, wie sie sich positiv ereignen. Sieh Dinge, worauf du negativ reagierst als Lektionen an, und visualisiere dich stattdessen selbst, wie du in einer positiven, konstruktiven, uneigennütigen, liebevollen Weise reagierst. Wo du Fehler gemacht hast, visualisiere dich selbst wie du die ordnungsgemäßen Entscheidungen triffst. Folge deinen neuen positiven Erfahrungen und Entscheidungen bis hin zu ihren imaginären positiven Resultaten.

Das Durchführen dieser Übung wird dir helfen, aus negativen Mustern auszubrechen und neue positive Muster zu erzeugen.

Nachdem ein Monat vergangen ist, beginnst du damit, deine bisherigen Aktivitäten und Erfahrungen mit deinen aktuellen zu vergleichen. Hol das Papier raus, auf dem du dein Ideal aufgeschrieben hast (wird später behandelt) und vergleich es damit, um zu sehen, wie es dir dabei geht, deinem Ideal gerecht zu werden. Schau auch in dein Traumtagebuch, und sieh dir an, ob es da irgendeine Beziehung zu deinen früheren Träumen und deinem gegenwärtigen Leben gibt.

Kapitel Acht

Verändere Dich Selbst

Du wirst bemerken, dass die Überschrift nicht besagt “Verändere andere”, “Verändere deinen Ehemann/deine Frau”, oder so. Sie besagt “Verändere *Dich Selbst*”. Es gibt einen sehr guten Grund dafür. Die erste Sache, die du realisieren und an die du dich erinnern musst, ist, dass *du nur dich selbst verändern kannst*. Es ist *sehr* wichtig für dich, dass du dieses Konzept “verstehst”. Deshalb werden wir es wieder und wieder das ganze Buch hindurch sagen, DU KANNST NUR DICH SELBST VERÄNDERN. Niemand anderen.

Da meist jeder Selbstsucht hat, hat jeder die Tendenz zu denken, dass sie die ganze Zeit recht haben, was natürlich bedeutet, dass andere Leute üblicherweise die ganze Zeit unrecht haben. Sei jetzt ehrlich mit dir selbst – du empfindest vermutlich auch auf diese Weise. Wenn also Probleme hochkommen, anstatt nach unserer eigenen Verantwortung zu suchen und danach, was wir an uns selbst ändern können, zeigen wir in der Regel automatisch mit dem Zeigefinger auf andere und erwarten, dass *sie* sich ändern oder dass *sie* anders sind. Das wird oftmals als Ablenkung und Rationalisierung {Begründung} benutzt, um nicht seine eigenen Probleme zu sehen und sich damit zu befassen, wenn ein Streit aufkommt und jemand auf ein berechtigtes Problem über das Verhalten der anderen Person hinweist. Die selbstsüchtige Seite von jemandes Selbst, will die Verantwortung nicht übernehmen, und sobald es weiß, dass auch sonst niemand perfekt ist, hat es den ultimativen “Sünden-Bock” – zeig einfach mit dem Finger, dreh den Spieß um, und beschuldige andere.

“Es Ist Nicht Meine Schuld”

{“It’s Not My Fault”}

(Ein berühmtes San Andreas Zitat)

{A.d.Ü.: Bezogen auf die “San Andreas Fault” Verwerfung}

Es gibt ein altes Sprichwort, “Jede Geschichte hat zwei Seiten”. Während andere tatsächlich schuld sein mögen, sind in den meisten Fällen beide Parteien in einem Streitfall jeweils zum Teil schuld. Es gibt ein altes Buch, welches (ich denke) betitelt war mit “**Ich bin OK, du bist OK**” {von [Thomas Anthony Harris](#)}. Doch die selbstsüchtige Seite des Selbsts will immer, dass es lautet “Ich bin OK, du bist es Nicht”.

Unabhängig davon, wer für was zu beschuldigen ist, wenn du in eine Meinungsverschiedenheit oder in einen Streit gerätst, der “dich aus der Fassung bringt”, wen kannst du dann verändern? Die andere Person? Wen können sie verändern – dich? DU KANNST NUR DICH SELBST VERÄNDERN.

Indem du dich selbst veränderst, wirst du für andere zum Vorbild werden. Ein positives Vorbild zu werden und dich daher anders zu benehmen, wird sich auf andere auswirken, und du wirst ihnen eine *Gelegenheit* zum Verändern geben. Aber das ist das Maximum, was du wirklich tun kannst. Nochmals, DU KANNST NUR DICH SELBST VERÄNDERN.

Auf [Seite 79](#) des Persönlichen Erklärungsabschnitts wirst du in riesigen Buchstaben geschrieben, deine erste Erklärung finden “**ICH KANN NUR MICH SELBST VERÄNDERN.**” Sie steht in diesem Abschnitt, damit du dich regelmäßig daran erinnern kannst. Geh jetzt zu dieser Seite, und wenn du es verstehst und damit einverstanden bist, unterschreibe sie unten. Anschließend geh und hol dir ein paar große Blätter Papier (du wirst sie später gebrauchen) und schreibe auf eines davon die gleiche Behauptung in sehr großen Buchstaben. Es wäre sinnvoll, es irgendwo anzubringen, sodass du es häufig sehen wirst.

Du kannst das Buch in folgenden Versionen erwerben über:

<http://www.lulu.com/de/spotlight/shirleygracey>

- 1.) Als PDF-Version (95 Seiten, mit ergänzenden Links)
- 2.) Als Printversion (95 Seiten, Spiralgebunden, ISBN 978-3-00-027957-7.)
- 3.) Bei Amazon als Kindle Version (mit ergänzenden Links, aber nur mit Standard-Schriftarten).

Eine Schritt-für-Schritt Anleitung für die Anwendung der Goldenen Regel zur Verbesserung deines Lebens und deiner Beziehungen. Für diejenigen, die Selbstverbesserung in ihren täglichen Leben integrieren wollen, ist dieses Buch ein Muss zu lesen. Es bietet spezifische Richtlinien wie man spezielle Gruppentherapie und konstruktive Kritikmeetings mit Freunden/Familie/Mitbewohnern oder in Gruppen abhält. Die Methoden sind vielseitig verwendbar bei Missbrauchstherapie, Selbstverbesserung, Beziehungsverbesserung, oder auch spirituellem Wachstum.

“Ein kraftvolles Selbstverbesserungsprogramm das revolutionäre neue Techniken verwendet um ein antikes Konzept anzuwenden.”

– *Bonnie Coleen, Talk America Radio 1999*

“Alles was du schon immer über das Leben wissen wolltest, aber die Antwort bisher nicht finden konntest.

– *Shdema Goodman, Schriftsteller/Lehrer*

“Hin und wieder, kommt ein Buch heraus, das völlig transformierend ist. Dies ist eines von diesen Büchern!”

– *Robert Watts, Filmemacher/Produzent (Star Wars, Indiana Jones) 1999*

Die Goldene Regel ist eine Idee deren Zeit endlich gekommen ist. Sie mag wie eine sanftmütige und mild geartete Philosophie erscheinen, aber hinter ihrer Clark Kent Tarnung steckt die mächtigste Kraft die die Welt je gesehen hat. Wenn du denkst das ist eine Übertreibung, bedenke was ein reines spirituelles Ideal dem mächtigen Römischen Reich angetan hat. Wir können wirklich etwas bewirken - jeder Einzelne von uns. Aber es beginnt mit dir. Die Absicht dieses Buchs besteht darin, dir neue Lebensfreude zu bringen, Zufriedenheit und eine Zielstrebigkeit. Es bietet spezifische, einfache Methoden zum Erreichen deiner Ziele. Heute dein Wohnzimmer ... morgen die Welt!