

zu dir selbst

Wecke
dein Ich
in dir



Dein Wegbegleiter ist Dain Heer

Dr. Dain Heer hält weltweit Seminare und ist Autor von acht Büchern. Er hat eine Radiosendung und tritt in der **Dr. Pat Show** von **VoiceAmerica** auf. Er war Chiropraktiker in Kalifornien. In einer tiefen Lebenskrise, in der er kurz vor dem Selbstmord stand, fand er zum Trainingsprogramm *Access Consciousness*, das die Menschen zu einem neuen Bewusstsein ohne Bewertung führen will. Auf der Basis dieser Erkenntnisse entstand sein Buch „Sei Du selbst und verändere die Welt“ (erschienen bei Scorpio).

Werde zum Star deines Lebens

Das Leben ist eine grandiose Bühne. Aber wir spielen viele Rollen, die uns eigentlich gar nicht liegen – in den alten langweiligen, konservativen Pflichtstücken, die uns die Umwelt aufdrängt. Unser Autor **Dain Heer** macht Sie zum Star Ihres Lebens. Er zeigt Ihnen in **ENGELWeg**, wie Sie sich selbst entdecken können, welche Kraft in Ihnen steckt, welche verborgenen Energien, die nach seiner Theorie nicht nur Ihr Leben verändern können sondern unsere Welt. Dabei gibt er uns keine Antworten, sondern stellt nur Fragen, immer wieder Fragen. Das ist sein Weg zur großen Antwort, über den er auch ein Buch schrieb („Sei du selbst“, Scorpio-Verlag).

Dain Heer verlangt von Ihnen keine Anstrengung. Sie müssen auch nicht besonders viel denken. In seinen Übungen müssen Sie nur sein, da sein. Und Fragen stellen. Irgendwann bekommen Sie die Antwort, bekommen Sie das Gefühl, das Ihnen sagt, wer Sie wirklich sind. Und welche Energie in Ihnen schlummert.

dein ENGEL Weg zu dir selbst

10 Übungen für das wahre ICH

deine 1. Übung

Stell eine Frage und warte ab

Wir haben die Richtung, in die wir gehen wollen, festgelegt und es ist so, als ob wir rechts und links von uns Mauern errichtet hätten. Wir können nicht darüber sehen, auch nicht um sie herum oder durch sie hindurch. Als einzige Möglichkeit bleibt uns nur die Richtung, für die wir uns einmal entschieden haben. Wenn du eine Frage stellst, öffnen sich dadurch plötzlich rechts und links Türen, hinter denen sich Licht und weitere Räume auftun und neue Möglichkeiten zeigen. Stelle eine Frage und werde einfach einen Moment lang still ... eine Stunde ... einen Tag ... einen Monat ... und lass die Energie dein Universum durchdringen. Nicht die richtige Antwort, sondern die Energie. Diese Energie ist nämlich die Antwort auf die Frage, die du gestellt hast.

deine 2. Übung

Erkenne dein Ziel

Denk jetzt bitte an drei Situationen, in denen du WUSSTEST, dass du wahrhaft du warst. Schreib sie auf. Notiere auch Details, um dein Gedächtnis zu stützen. In diesen Momenten spürtest du einen großen Frieden, eine große Freude am Leben und hattest wahrscheinlich auch ein Gefühl der Fülle. Mit diesen drei Beispielen kommst du wieder in das Bewusstsein, wie es sich anfühlt, wahrhaft du zu sein. Dann hast du ein Ziel vor Augen, kannst die Energie, die du bist, abrufen und weißt, worum du das Universum bitten kannst. Diese Beispiele zeigen, wie es sich anfühlt, wirklich du zu sein. Dieses Gefühl ist dein neuer Ausgangspunkt. Denk in den nächsten drei Tagen an eine der Situationen und stell die Frage: „Was braucht es, damit sich jetzt mehr davon in meinem Leben zeigt?“

deine 3. Übung

Wecke das Gefühl der Freude in dir

Lade ein, was du gerne hättest. Willst du mal einen Versuch wagen? Fangen wir an: Ruf die Energie auf, die du gerne in deinem Leben hättest. Wenn du um alles bitten könntest, was wäre das? Wenn es in deiner Welt ABSOLUT KEINE BEGRENZUNGEN an Zeit, Geld, kreativen und produktiven Fähigkeiten gäbe, worum würdest du bitten? Würdest du gerne auf Reisen gehen? Würdest du gerne einen Job haben, der dich glücklich macht? Jeder Tag, den du bei deiner Arbeit verbringst, wäre voller Freude und Begeisterung und immer wieder neu. Jeder Tag würde dich mehr von dem, was du bist, spüren lassen. Wäre das nicht spannend für dich? Lass dieses Gefühl in dir aufsteigen.

deine 4. Übung

Fühle deine wahre Größe

Wann immer du dich extrem, intensiv und schnell von etwas betroffen fühlst, nimmst du nicht genügend Raum ein. Sobald wir allzu erpicht darauf sind, etwas herauszufinden, sind wir dem Körper sehr nah. Zu nah. Du bist nicht dein Körper. Du bist ein unendliches Wesen, nicht ein Körper. Du bist weitaus größer als dein Körper. Nimm dir jetzt Zeit, schließe die Augen, dehne dich aus und berühre die äußeren Ränder von dir. Nicht die von deinem Körper, sondern von dir, deinem Wesen. Wenn man versucht, ein so großes Wesen in einen so kleinen Körper zu zwingen, tut das weh. Bereitest du dem Körper Schmerz, weil du dich hineinzwängst, weil du der Überzeugung bist, dass du nur so groß bist wie dein Körper?

VON DAIN HEER

Sei du selbst und verändere die Welt. Wenn du du sein würdest – wer wärest du dann? Was wäre, wenn nur du, dein wahres Du, nötig sein würde, um ALLES zu wandeln – dein Leben, alle Menschen in deinem Umfeld und auf der Welt? Was wäre, wenn du, dein wahres Du, der fehlende Schlüssel zu allem wäre, was du bislang sehnsüchtig haben oder erschaffen und verwandeln wolltest? Es geht dabei nicht darum, als Du erfolgreich zu sein. Oder als Du etwas besser zu tun. Es geht darum, du zu SEIN, deine ureigene ENERGIE zu sein. Dazu möchte ich dich jetzt einladen: einfach nur die Energie zu sein, die du bist.

Sei bereit, dich zu ändern. Mach deine Übungen, den Rest erledigt das Universum

und bereit sein, dich zu ändern. Einfach nur bereit sein. Du brauchst nicht einmal zu wissen, wie die Änderung vonstatten gehen wird. Das WIE überlässt du dem Universum. Mach die Übungen und erlaube dem Universum, für dich tätig zu werden.

Stell dir vor, du läufst durch einen tiefen Wald. Es gibt keine Wege, nur von Elfen und Feen angelegte kleine Pfade. Die Sonnenstrahlen dringen grün gefärbt durch einen dichten Blätterwald. Du läufst über diese lebendige Erde und spürst die Weichheit des Bodens unter den Füßen. Ein einsamer Specht klopft an dein Herz, während du den Duft des Sommers einsaugst.

Fotos: www.shutterstock.com

Schließe nun die Augen und bleib einen Augenblick lang still hier im Wald stehen. Wie geht es dir? Der Wald bewertet dich nicht, er urteilt nicht. Er ist ein Ort, an dem es leichtfällt, einfach zu sein. Geh hinter den geschlossenen Lidern in deiner Vorstellung die Hauptstraße deines Heimatortes entlang oder durch dein Büro oder die Treppen hoch zu deinem Elternhaus. Spürst du einen Unterschied darin, wie du dich fühlst? Wie kommt das? Wie wäre es, wenn dein Wohnort samt all den Menschen, die dort leben, dich ohne Bewertung empfangen würden, wie der Wald es tut? Dann könntest du dich entscheiden, wer und wie – du sein wolltest.

Finde in der Natur zu dir selbst.

Ein Wald lässt dich sein, wie du bist

Wenn du die Energie veränderst, verändern sich die äußeren Umstände deines Lebens wie durch Magie. Hast du schon einmal bemerkt, wie langsam sich andere Menschen bewegen, wenn du es besonders eilig hast? Und hast du bemerkt, dass sie wieder schneller werden, sobald du es nicht mehr eilig hast? Das liegt daran, dass du deine Energie verändert hast. Bist du schon einmal in einen Raum gekommen und hast seine Energie verändert, ohne etwas dafür zu tun? Oder hast mit einem Freund, der einen schlechten Tag hatte, geredet oder ihn umarmt und dabei gemerkt, dass es ihm gleich viel besser ging? Wodurch kam dieser Wandel zustande? Lag es an dem, was du

Bitte umblättern ▶

dein ENGEL Weg zu dir selbst

10 Übungen für das wahre ICH

deine 5. Übung

Frag den Körper, was er will

Es ist verrückt – dein Körper hat ein eigenes Bewusstsein. Aus der Forschung wissen wir, dass jedes Molekül und jedes Atom Bewusstsein haben. Und wenn man sie in Form eines Körpers zusammenfügt, hat auch dieser immer noch ein Bewusstsein. Alles, was du bisher getan hast, um die Tatsache, dass dein Körper seine eigenen Standpunkte, sein eigenes Bewusstsein, seine eigene Wahrnehmung und seine Fähigkeit hat, etwas zu verändern, zu negieren und zu ignorieren und nicht zuzulassen – kannst du das jetzt bitte alles aufgeben, zerstören und neu erschaffen? Der erste Schritt, um eine andere Möglichkeit im Umgang mit deinem Körper zu entwickeln, liegt in der Kommunikation mit ihm. Beginne damit, ihn nach allem zu fragen, was ihn betrifft, allein deinen Körper, nicht dich. Warst du schon einmal in einer Partnerschaft, in der ihr euch gegenseitig ignoriert und angeschwiegen habt? War das angenehm? Und wenn der Partner dich dann um einen Gefallen bat, wolltest du wirklich darauf eingehen oder eher nicht? So funktioniert es auch mit deinem Körper!

deine 6. Übung

Frag den Körper, was ihm schmeckt

Frag deinen Körper immer wieder, was er braucht. Wenn du im Restaurant etwas bestellen möchtest, schließ die Augen und schlag die Speisekarte auf. Dann öffne die Augen wieder; und dein erster Blick fällt auf das, was dein Körper gerne hätte. Woher du weißt, dass du das Richtige bestellt hast? Du fühlst dich leicht und das Essen ist Genuss pur! Dann iss die ersten drei Bissen von deinem Teller in vollkommener Bewusstheit. Das heißt, du nimmst bei jedem Bissen genau wahr, wie und wo er jeden Geschmacksnerv auf deiner Zunge aktiviert. Nimm dir einen Moment, tu den Bissen in deinen Mund und iss nur, was wirklich fantastisch schmeckt. Genau das mag dein Körper. Sobald du es einmal verstanden hast, weißt du Bescheid, und dann wird es dir schwerfallen, etwas zu essen, was dein Körper nicht mag.

deine 7. Übung

Entdecke, was du fühlst

Menschen, die dich schlecht behandeln, verunsichern es sehr, wenn du dich weiterhin mit ihnen verbunden zeigst. Es jagt ihnen Angst ein. Eine liebe Freundin hatte mich versetzt. Nach allem, was man mir beigebracht hat, hätte ich eigentlich beleidigt sein müssen, aber ich entschied mich anders. Ich entschied mich, ich selbst zu sein (was übrigens innerhalb von Sekunden geht). Vom Standpunkt dieses Ichs aus sagte ich am nächsten Tag am Telefon zu ihr: „Na Hübsche, wie geht's so?“ „Oh, hervorragend. Hör zu, das mit gestern Abend tut mir sehr leid. Ich hätte dich so gerne getroffen“, antwortete sie. Ich spürte, wie sich mein ganzes Wesen entspannte. Das war nämlich genau das Problem. Ich fühlte mich verletzt, weil ich dachte, sie wollte mich nicht sehen. Ich fühlte mich verletzt und wurde deshalb wütend, um meine Minderwertigkeitsgefühle zu vertuschen. Mein wahres Ich aber hatte diese Komplexe nicht.

deine 8. Übung

Aktivieren dein inneres Wissen

Wie wäre es, wenn du bei der nächsten Begegnung mit einem Menschen, auf den du dich eventuell einlassen könntest, die Frage stellen würdest: Wird dieser Mensch etwas zu meinem Leben beitragen können? Dann SEI RUHIG und höre auf dein inneres Wissen. Bevor du die Frage zu Ende gestellt hast, wird dich eine Ahnung erfüllen. Fühlst du dich dabei leicht? Dann ist es ein Ja. Schwer? Nein. Steig nicht tiefer auf diesen Menschen ein. Stelle lieber eine weitere Frage: Was müsste ich tun, damit ich jemanden kennenlernen, der eine Bereicherung für mein Leben ist?

► Fortsetzung von Seite 15

gesagt hast, oder war irgendeine psychologische Technik im Spiel? Oder war es einfach nur dein Sein?

Es war dein Sein, das die Menschen verändert hat. Es war die Energie deines Ichs, die Schwingung deines Ichs. Die Essenz von dir, die eigentlich die Gesamtheit deines Ichs ist, welches jenseits von allem existiert, was du dir vorstellst. Es ist dein Du, das die gesamte Welt umarmt. Ich habe etwas herausgefunden: Wenn du dich in einen bestimmten Seinszustand begibst, wirst du einfach zu der Energie. Dieser Zustand lädt alle Menschen um dich herum ein, auch so

Sei, wie du bist. Dann wirst du Wunder bewirken. Ohne etwas zu tun

zu sein – wenn sie denn dazu bereit sind. Ich lade dich ein, die energetischen Schwingungen deines Seins wahrzunehmen, das Sein, das du bist und das du bisher noch nicht bereit warst, zu erkennen.

Die Energie, die du bist.
Die Schwingung, die du bist.
Und es ist wahrscheinlich etwas vollkommen anderes, als du es dir jemals vorgestellt hast. Völlig anders. Es ist jedoch etwas, was sich zeigt, wenn du es einfach zulässt: die Leichtigkeit, die du immer gern gehabt hättest. Die Freude kann sich zeigen, die Möglichkeiten können sich zeigen – und zwar nicht durch Anstrengung oder Denken, sondern einfach nur weil du du bist und eine ►

► Präsenz entwickelst, die nicht zerstört werden kann. Aus diesem Zustand heraus kreierst du Dinge. Und veränderst sie.

Bist du bereit, herauszufinden, wer du wahrhaftig bist? Bist du bereit, dich endlich zu zeigen? Bist du bereit, dich mit dem vertraut zu machen, was für dich als Wesen wirklich wahr ist? Bitte einfach darum. Jetzt. Dadurch öffnest du die Tür zu einer anderen Welt der Möglichkeiten. Über das WIE brauchst du dir keine Gedanken zu machen! Es ist die Aufgabe des Universums, dir zu zeigen, wie es geht. Du brauchst nur danach zu fragen! Dann lebst du einfach und folgst der Führung des Universums.

Die Menschen erwarten eine Rolle von dir. Spiele Sie. Aber bewusst!

Wie oft hast du das Gefühl, du spielst nur eine Rolle? Irgendwann in deinem Leben hast du dich entschieden, welche Rolle du spielen willst. Du hast dir für alle Lebenslagen den Charakter, das Kostüm für die Rolle ausgewählt. Auch wenn es sich so anfühlt, als ob du das Leben einer anderen Person lebst oder fremde Meinungen vertrittst.

Bist du bereit, einmal etwas anderes auszuprobieren? Ich will damit nicht sagen, dass du deine Rollen, deine Charaktere und Kostüme wegwerfen sollst. Du musst bestimmte Rollen einnehmen, weil die Menschen bestimmte Dinge von dir erwarten. Dabei musst du nur wissen, wann du eine Rolle spielst – entscheide dich, wenn es nötig ist, bewusst für sie. Somit nimmst du die Rolle ein und kannst mit ihr dein Leben verbessern, statt dass die Rolle dich einnimmt und dein Leben dem Autopilot folgt.

10 Übungen für das wahre ICH



Erwehre dich deiner Familie

Traditionen bestimmen dein Verhalten, du kannst nicht einfach anders sein, als du immer schon warst. Eine ziemlich gängige Einstellung lautet: Du kannst nicht einfach anders sein und schon gar nicht großartiger, als es deine Familie war. Du darfst etwas weniger sein, aber bloß nicht mehr. Du darfst auch nicht weniger bewertend sein. Du darfst nicht mehr Geld verdienen, als deine Familie verdient hat. Genauso wenig darfst du dein Leben mehr genießen, als es deine Familie tut, weil sie dir schließlich beigebracht hat, in dieser Wirklichkeit zurechtzukommen. Oder du verbringst dein ganzes Leben damit, jede Einstellung deiner Familie und ihre traditionelle Sicht der Dinge zu bekämpfen oder dich dagegen aufzulehnen, dich zu wehren – und damit wieder und wieder zu beweisen, dass du bist wie sie, nur eben als Kehrseite der Medaille (die Kehrseite ihrer Wirklichkeit). Alles, was diese Einstellung aufrechterhält, lässt du es jetzt bitte los, zerstörst es und wandelst es um.

Sei einfach Du. Und verändere die Welt

Du willst eine andere Welt? Dann hör auf, dich selbst zu bewerten! Wenn du dich selbst und alle anderen nicht mehr bewertest, dann wirst du zu dem Unterschied und erlebst die Veränderung, die du dir dein ganzes Leben lang gewünscht oder sogar eingefordert hast. Sei einfach du. Dadurch, dass du dir ein Leben erschaffst, das dir Freude bereitet, sorgst du für eine Veränderung auf dieser Erde und bist das Geschenk. Wenn du jemals nach einem »Weg zu Bewusstsein« gesucht hast: Hier ist er. Dabei geht es keineswegs um die Erfüllung einer Aufgabe aufgrund eines unerreichbaren Traums an einem unerreichbaren Ort, von der du nicht einmal weißt, worum es sich dreht, und für die dir auch kein Werkzeug zur Verfügung steht. Vielmehr geht es darum, in Leichtigkeit zu leben, dich selbst und andere zu ehren, dein Leben so zu kreieren, dass du darin alles hast, was dir wichtig ist – und das Ganze mit einem Gefühl der Leichtigkeit, Freude und Herrlichkeit.

➔ Mehr über deinen Coach:

- ➔ Website: <http://drdainheer.com>
- ➔ Buchtipp: Sei du selbst und verändere die Welt. Scorpio-Verlag
- ➔ Kostenlose Hörversion und Veranstaltungen: www.beingyouclass.com

Mehr über deinen Coach, sofort auf dem Smartphone: Einfach QR-Code mit dem Smartphone scannen.*



* Z.B. mit der App „Scanlife“



Dain Heer

mein Weg

Ich stelle nur Fragen

Ein Mensch steckt in einer tiefen Lebenskrise. Er erkennt den Sinn nicht mehr, er will sich nur noch umbringen. Und dann entdeckt er den Weg aus der Verzweiflung, den wir alle gehen können. Sein Weg, sein Ziel.

VON DAIN HEER

Wor mehr als zehn Jahren richtete ich meine zweite Praxis für Chiropraktik ein. Ich hatte auch schon einige Patienten. Beinahe verdiente ich genug, um meine Miete zu zahlen. Welche Freude! Ich hatte eine Freundin, von der jeder sagte, sie sei wie geschaffen für mich. Ich hatte alles, was einen normalerweise glücklich machen sollte, außer einem Haufen Geld. Das war mir jedoch nicht so wichtig. Ich hatte jede einzelne Methode, um zum innerem Frieden zu finden, ausprobiert. Aber mein Inneres lag im Sterben. Also sagte ich dem Universum: „Du hast sechs Monate Zeit, oder ich bringe mich um. Ich arbeite schon die ganze Zeit für dich, versuche den Menschen bewusstes Sein beizubringen, versuche ihr Leben und ihren Körper zu ändern und versuche die Dinge hier auf Erden zu verbessern. Aber es kommt nichts zurück. Ich hasse es, morgens aufwachen zu müssen! Wenn das so sein soll – na gut. Dann aber ohne mich. Ich bringe mich um. Entweder das ändert sich, oder ich bin weg.“ Und ich meinte nicht nur weg aus Santa Barbara oder aus meiner Beziehung, sondern wirklich raus aus diesem Leben. „Es muss einen anderen, glücklicheren Ort geben, einen anderen Körper, ein anderes Leben. Ich komme lieber als Zigeuner oder als Pazifikinsulaner zurück, der sich den ganzen Tag am Strand herumtreiben kann. Aber vielleicht komme ich auch als ein Rockefeller zurück, mit tonnenweise Geld. Es muss doch noch etwas anderes geben. Es muss doch etwas Besseres geben. Vielleicht einen anderen Planeten ...???“

Ich war bereit, dem Ganzen ein Ende zu setzen, denn ich war an dem Punkt angelangt, an dem mir das, was war, einfach nicht mehr genügte. Das war mir klar, und deshalb empfand ich die Dinge, die mir in der Vergangenheit wertvoll gewesen waren, nun nicht mehr so. Ich besaß alles, was ich damals für wertvoll hielt. Aber es war nicht wertvoll. Verstehst du, was ich meine? Hast du so etwas, vielleicht auch nur kurz, schon mal erlebt?

Dann, völlig überraschend, fand ich einen Ausweg ... einen Weg, der mich herausführte ... einen Weg, durch den ich alles, von dem ich geglaubt hatte, es nicht ändern zu können, verändern konnte. Ich erhielt wieder Zugang (engl. »access«) zu meinem Leben, Zugang zu meiner Lebenslust und -freude. Ich wusste wieder, dass ich einen Beitrag leisten konnte, WUSSTE, dass etwas anderes möglich ist. Und am wichtigsten: Ich wusste, dass alles, was ich je als wahr empfunden hatte, auch tatsächlich wahr ist. Dieses will ich euch bestmöglich weitergeben, während wir das Abenteuer *Sei du selbst und verändere die Welt* gemeinsam erkunden.

Ich bin kein Guru. Ich bin nicht perfekt und habe auch keine Antworten für euch.

Ich stelle nur Fragen.

Ich biete Möglichkeiten – die Möglichkeit, eine vollkommen andere Seinsart in dieser Welt zu erfahren. Im Jahr 2000 habe ich meine Forderung ans Universum gestellt, die mein ganzes Leben veränderte. Bis dahin war ich ein Träumer gewesen, von Kindesbeinen an. Ich habe alles getan, um andere glücklich zu machen. Habe alles Mögliche unternommen, um das Leben der Menschen lebenswerter zu machen. Ich habe eine Ausbildung zum Chiropraktiker absolviert, damit ich lerne, im Leben und im Körper anderer Menschen „Wunder“ zu bewirken, weil ICH WUSSTE, DASS DIES MÖGLICH IST.

Die Menschen sind viel großartiger und haben viel mehr Fähigkeiten, als sie es sich vorstellen können.