

Louise L. Hay
Heile deinen Körper

Reading excerpt

[Heile deinen Körper](#)

of [Louise L. Hay](#)

Publisher: Lüchow



<http://www.narayana-verlag.com/b12595>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
<http://www.narayana-verlag.com>



Danksagungen

Mein Dank gilt Robert Lang M.D., außerordentlicher Professor für Medizin an der Yale University, Pete Grim, D.C., und René Espy, D.C. Sie alle tauschten ihre Gedanken und Weisheit mit mir aus.

Vorwort zur 4. Auflage

Als ich die erste Fassung von *Heile Deinen Körper* erstellte, hätte ich kaum vermutet, dass ich heute das Vorwort zu einer vierten, verbesserten und mehrfach erweiterten Version schreiben würde. Das »kleine blaue Buch«, wie es mittlerweile Tausende liebevoll nennen, wurde vielen zum unverzichtbaren Gebrauchsgegenstand. Ich habe Hunderttausende von Exemplaren verkauft – weit mehr, als ich seinerzeit erträumt hatte. *Heile Deinen Körper* hat zahllose Türen geöffnet und mir überall Freunde eingebracht. Wohin ich auch reise: An allen Orten begegne ich Menschen, die mir offensichtlich fleißig benutzte Büchlein zeigen, die sie in Hand-, Brief- oder Aktentasche ständig bei sich zu tragen pflegen.

Dieses kleine Buch an sich »heilt« aber keinen. Es weckt in dir die Fähigkeit, zu deinem Heilungsprozess selbst beizutragen. Damit wir gesund und heil werden, müssen wir ausgeglichen werden in Körper, Seele und Geist. Wir müssen gut für unseren Körper sorgen. Wir müssen eine positive Einstellung zu uns selbst und zum Leben haben. Und wir brauchen eine starke, geistige Rückbindung. Wenn diese drei Bedingungen erfüllt sind, können wir uns des Lebens freuen. Kein Arzt, kein Heilpraktiker kann uns dies geben, solange wir nicht beschließen, zu unserem Heilungsprozess aktiv beizutragen.

Du wirst in dieser Ausgabe zahlreiche neue Einträge finden, darüber hinaus Querverweise, die die Arbeit erleichtern sollen und Platz für weitere Einträge ermöglichen. Ich empfehle dir, eine Liste aller Leiden, Krankheiten und Beschwerden zusammenzustellen, die du je hattest, und dann die men-

talen Ursachen nachzuschlagen. Dabei wirst du Denkmuster finden, die dir viel über dich selbst verraten. Wähle einige der dazugehörigen Affirmationen aus und übe sie einen Monat lang. Das wird dir helfen, dir alte Denk- und Gefühlsmuster abzugewöhnen, die du schon lange mit dir umherträgst.

Louise L. Hay

Santa Monica, Kalifornien
1. Februar 1988

Einführung

In dieser überarbeiteten Ausgabe möchte ich dir einen der Gründe anvertrauen, wieso *ich weiß*, dass – durch eine einfache Umwandlung von Gedankenstrukturen – jede Krankheit in ihr Gegenteil verwandelt werden kann.

Vor ungefähr sechs Jahren erhielt ich die Diagnose, dass ich Vaginalkrebs habe. Mit meiner Vorgeschichte, als Fünfjährige vergewaltigt und ein misshandeltes Kind gewesen zu sein, war es kein Wunder, dass ich Krebs im Bereich der Vagina manifestierte. Seit mehreren Jahren bereits im »Geschäft des Heilens« tätig, war mir ganz klar, dass ich jetzt eine Chance erhalten hatte, an mir selbst zu arbeiten und das zu beweisen, was ich andere lehrte.

Wie jeder, dem gerade gesagt wurde, er habe Krebs, so geriet auch ich in eine totale Panik. Dennoch wusste ich, dass geistiges Heilen funktioniert. Ich erkannte: Wenn ich mich operieren ließ und das Gedankenmuster nicht auflöste, dann würden die Ärzte nur immer weiter an Louise herumschneiden, bis es keine Louise mehr zu schneiden gäbe. Wenn ich mich nicht operieren ließ und das Gedankenmuster auflöste, welches den Krebs verursachte, dann würde der Krebs nicht zurückkommen. Wenn der Krebs oder irgendeine andere Krankheit wiederkommt, dann meiner Meinung nach nicht, weil der Arzt nicht »alles herausholen« konnte, sondern weil der Patient in seinem Bewusstsein nichts geändert hat und sich daher wieder dieselbe Krankheit schafft. Ich wusste

ebenfalls, wenn ich das Gedankenmuster auflösen konnte, welches diesen Zustand, Krebs genannt, hervorgerufen hatte, dann würde ich keinen Arzt brauchen. Also handelte ich mir Zeit aus. Der Arzt gab mir widerstrebend drei Monate, wobei er mich warnte, dass mein Leben durch diesen Aufschub in Gefahr gerate.

Ich begann sofort, mit meinem eigenen Lehrer daran zu arbeiten, die Muster aufzulösen, denen Groll zugrunde liegt. Bis zu diesem Moment hatte ich nicht zugegeben, dass ich tiefen Groll in mir hatte. Wir sind oft so blind für unsere eigenen Muster; »wir können den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen«. Außerdem ging ich noch zu einem Heilpraktiker, um meinen Körper vollkommen zu entgiften. Mit dieser geistigen und körperlichen Reinigung konnte ich dann nach sechs Monaten die Ärzteschaft dazu bringen, mir zu bescheinigen, was ich bereits wusste: Ich hatte keinerlei Form von Krebs mehr. Ich bewahre den ersten Laborbericht noch auf als mahnende Erinnerung an das Ausmaß meiner negativen Kreativität.

Wenn jetzt ein Klient zu mir kommt – wie schlimm seine Lage auch sein mag – *weiß ich*, dass fast alles geheilt werden kann, wenn er *bereit* ist, auf Bewusstseinssebene daran zu arbeiten. Das Wort »unheilbar«, das vielen Menschen solche Angst macht, bedeutet in Wirklichkeit nur, dass das betreffende Leiden nicht durch »äußerliche« Methoden kuriert werden kann, sondern dass wir *nach innen gehen* müssen, um die Heilung herbeizuführen. Das Leiden kam aus dem Nichts und wird wieder in das Nichts eingehen.

Unsere Macht liegt im Hier und Jetzt

... hier und jetzt, in unserem eigenen Bewusstsein. Es ist unwichtig, wie lange wir schon negative Muster haben oder eine Krankheit oder eine miserable Beziehung oder Geldmangel oder Selbsthass; wir können heute beginnen, das zu ändern. Unsere Gedanken und die von uns wiederholt benutzten Worte haben unser Leben und unsere Erfahrungen bis jetzt geformt. Doch das ist altes Denken, das haben wir schon hinter uns. Die Gedanken und Worte, für die wir uns heute, jetzt, entscheiden, werden unser Morgen bestimmen, wie auch den nächsten Tag und nächste Woche und nächsten Monat und nächstes Jahr usw. Unsere Macht liegt immer im Hier und Jetzt. Da machen wir die Änderungen. Welch ein befreiender Gedanke. Wir können den alten Unsinn endlich loslassen. Jetzt, in diesem Moment. Auch der kleinste Anfang ändert schon etwas.

Als winziges Baby warst du reine Freude und Liebe. Du wusstest von deiner Bedeutung. Du fühltest dich als Mittelpunkt des Universums. Du hattest solchen Mut; du sagtest, was du haben wolltest, und hast alle deine Gefühle offen ausgedrückt. Du hast alles an dir geliebt, jeden Teil deines Körpers, einschließlich deiner Ausscheidungen. Du wusstest, dass du vollkommen bist. Und das ist die Wahrheit deines Seins. Der Rest ist angelernter Unsinn und kann wieder verlernt werden.

Wie oft haben wir gesagt: »So bin ich eben«, oder: »So sind die Dinge nun mal.« Was wir wirklich damit sagen, ist, dass »wir glauben, dass das für uns so stimmt.« Meist reflektiert

das, was wir glauben, nur die Meinung von jemand anderem, die wir akzeptiert und in unser eigenes Glaubenssystem aufgenommen haben. Sie passt zu den anderen Dingen, die wir glauben. Wenn uns als Kind beigebracht wurde, dass die Welt ein gefährlicher Ort sei, dann werden wir alles, was zu diesem Glauben passt, als unsere Wahrheit akzeptieren. »Trau keinem Fremden.« »Geh nachts nicht aus.« »Die Menschen betrügen dich«, und vieles mehr. Wenn wir dagegen schon in den ersten Lebensjahren gelernt haben, dass die Welt ein sicherer und erfreulicher Aufenthaltsort ist, dann werden wir andere Sachen glauben. »Liebe ist überall.« »Die Menschen sind freundlich.« »Geld kommt mir mühelos zu«, und so weiter.

Nur selten stellen wir in Frage, was wir glauben. Zum Beispiel: Warum glaube ich, dass mir Lernen Mühe macht? Ist das wirklich wahr? Ist es jetzt für mich wahr? Woher kam dieser Glaube? Glaube ich es immer noch, weil es mir irgendein Grundschullehrer ständig gesagt hat? Ginge es mir vielleicht besser, wenn ich diesen Glauben fallen ließe?

Geh jetzt einen Moment nach innen und fange deinen Gedanken ein. Was denkst du jetzt, in diesem Augenblick? Wenn Gedanken dein Leben und deine Erfahrungen formen, möchtest du dann, dass dieser Gedanke für dich wahr wird? Wenn es ein Gedanke voll Sorge oder Arger, Verletzung oder Rache ist, wie, glaubst du, wird dieser Gedanke zu dir zurückkommen? Wenn wir ein Leben voller Freude wünschen, müssen wir freudvolle Gedanken denken. Wenn wir ein Leben voll Erfolg und Wohlstand wollen, müssen wir erfolgreiche Gedanken denken. Wenn wir ein von Liebe erfülltes Leben wollen, müssen wir liebevolle Gedanken denken. Alles was wir geistig oder verbal aussenden, wird in gleicher Form zu uns zurückkommen.

Hör dir einmal selbst zu. Wenn du merkst, dass du etwas dreimal sagst, dann schreib es auf. Es ist zu einem Muster für dich geworden. Schau dir am Ende der Woche deine Liste an, und du wirst sehen, wie deine Worte mit deinen Erfahrungen übereinstimmen. Sei bereit, deine Worte und Gedanken zu ändern, und beobachte, wie dein Leben sich verändert. Es liegt in deiner Macht und ist deine Wahl. Niemand denkt in deinem Kopf außer dir.

Mentale Entsprechungen

Die Gedankenmuster, die unsere Erfahrungen bestimmen

Das Geglückte in unserem Leben und das Missglückte sind oft die Ergebnisse unserer Gedankengänge, die unsere Erfahrungen formen. Selbstverständlich möchten wir unsere guten Muster nicht ändern, denn wir schätzen ihre befriedigenden Ergebnisse. Das kranke Grundmuster ist es, womit wir uns herumschlagen. Wir möchten unser Kranksein in vollkommene Gesundheit verwandeln.

Wir wissen, dass allen Einflüssen in unserem Leben ein Gedankenmodell zugrunde liegt. Fortwährende Gedankenmuster erschaffen unsere Erfahrungen. Deshalb verändern wir mit einem veränderten Denken auch unsere Erfahrungen.

Welche Freude war es mir, als ich zum erstenmal diese Zusammenhänge entdeckte. Es sind die metaphysischen Ursachen, die die Erfahrungen prägen. Diese neue Bewusstheit, die Einsicht, warum ich bestimmte körperliche Gebrechen hatte und wie ich sie unbewusst förderte – das brachte eine große Veränderung in mein Leben. Nun konnte ich aufhören, dem Leben und anderen Menschen vorzuwerfen, was falsch lief, und volle Verantwortung für meine eigenen Erfahrungen übernehmen. Ohne mich schlecht zu machen oder schuldig zu fühlen, konnte ich sehen, wie dieser krankhafte Gedankenfluss zu vermeiden war. Zum Beispiel: Ich konnte nicht verstehen, warum ich immer wieder Schwierigkeiten mit einem steifen Nacken hatte. Dann entdeckte ich, dass der Nacken für die Beweglichkeit steht, die verschiedensten

Seiten einer Angelegenheit zu betrachten. Ich war ein sehr unbeweglicher Mensch gewesen und hatte es oft abgelehnt, die andere Seite einer Frage anzusehen. Aber als ich in meinem Denken beweglicher wurde und fähig, andere Ansichten mit liebevollem Verständnis anzunehmen, hörte mein Nacken auf, mich zu plagen. Wenn nun mein Nacken wieder etwas steif wird, schaue ich nach, wo in meinem Denken etwas steif und starr ist.

Das Ersetzen alter Denkmuster

Um eine Konditionierung wirklich aufzulösen, müssen wir erst einmal die Ursache dafür auflösen. Aber meistens wissen wir nicht, wo wir anfangen sollen, weil wir den Grund nicht kennen. Wenn du also sagst: »Wenn ich nur den Grund dieser Schmerzen kennen würde«, dann hoffe ich, dass dieses Büchlein dir Gutes liefert: einen Schlüssel, die Ursachen zu finden, und einen hilfreichen Leitfaden, um neue Denkmuster aufzubauen, die der Gesundheit förderlich sind.

Ich habe gelernt, dass es für jeden Zustand in unserem Leben einen *Bedarf* gibt. Andernfalls hätten wir ihn nicht. Das Symptom ist nur eine Wirkung im Äußeren. Wir müssen nach innen gehen, um die mentale Ursache aufzulösen. Deshalb können Willenskraft und Disziplin allein nichts ausrichten. Sie bekämpfen nur die äußere Auswirkung. Das ist, wie wenn man das Unkraut nur abschneidet, anstatt es mit der Wurzel auszureißen. Bevor du also mit den neuen Denkmuster-Affirmationen beginnst, beschäftige dich zunächst mit der *Bereitwilligkeit*, das *Bedürfnis nach Zigaretten aufzugeben*, oder nach den Kopfschmerzen, dem Übergewicht oder was auch immer. Wenn das Bedürfnis ausgeschaltet ist, dann muss auch die Wirkung im Äußeren sterben. Keine Pflanze kann weiterleben, wenn ihre Wurzel abgeschnitten ist.

Die Denkmuster, die mehr als alle anderen Ursachen für Krankheiten im Körper bilden, sind: *Kritik*, *Ärger*, *Groll* und *Schuldgefühle*. So wird Kritik, wenn du ihr lange genug frönst, oft zu einer Krankheit wie Arthritis führen. Ärger ver-

wandelt sich in etwas, das im Körper entzündlich wirkt, brodelnd und brennt. Groll, lange genug gehegt, frisst und nagt, bis er schließlich zu Tumor und Krebs führt. Schuldgefühle ziehen immer Bestrafung nach sich. Es ist soviel leichter, diese schädlichen Denkmuster aus unserem Bewusstsein zu entlassen, solange wir gesund sind, als zu versuchen, sie auszureißen, wenn wir in panischer Angst oder unter dem Messer des Chirurgen sind.

Die folgende Liste seelisch-geistiger Entsprechungen ist das Ergebnis langjähriger Studien, Vorlesungen und meiner eigenen Arbeit als einer spirituellen Heilerin. Sie wird sich hilfreich erweisen zum schnellen Nachschlagen, um den seelisch-geistigen Hintergrund deiner Krankheiten zu erfahren. Ich biete sie in Liebe an mit dem Wunsch, dir bei der Verwirklichung deines Zieles zu helfen: *Heile Deinen Körper!*

Affirmationen zur Heilung

SEELISCH-GEISTIGE GRÜNDE

Problem	Wahrscheinlicher Grund	Neues Gedankenmuster
Abszess	Gärende Gedanken an Verletzungen, Kränkungen und Rache.	Ich erlaube meinen Gedanken, frei zu sein. Die Vergangenheit ist vorbei. Ich bin im Frieden.
Addison'sche Krankheit s. Nebennieren-Probleme	Bedenkliche emotionale Unterernährung. Wut gegen sich selbst.	Ich nehme mich liebevoll meines Körpers, meines Denkens und meiner Gefühle an.
After	Entlastungsstation. Müllablageplatz.	Leicht und bequem löse ich mich von dem, was ich im Leben nicht mehr brauche.
- Abszess	Wut auf das, was du nicht loslassen willst.	Es ist gut loszulassen. Nur was ich nicht mehr brauche, geht aus meinem Körper hinaus.
- Blutung	Wut und Enttäuschung.	Ich traue dem Prozess des Lebens. Nur was richtig und gut ist, findet in meinem Leben statt.
- Fistel	Unvollständige Abgabe von Müll. Festhalten am Müll der Vergangenheit.	Voller Liebe lasse ich ganz los von der Vergangenheit. Ich bin frei. Ich bin Liebe.
- Hämorrhoiden	Angst vor dem Tödlichen. Wut auf die Vergangenheit. Furcht, loszulassen. Fühlt sich belastet.	Ich lasse alles los, das nicht Liebe ist. Für alles, was ich tun will, ist Zeit und Raum vorhanden.

Problem	Wahrscheinlicher Grund	Neues Gedankenmuster
- Jucken	Schuldgefühle über Vergangenes. Reue.	Liebevoll vergebe ich mir. Ich bin frei.
- Schmerz	Schuldgefühl. Wunsch nach Bestrafung. Gefühl, nicht gut genug zu sein.	Die Vergangenheit ist vorbei. Ich entscheide mich bewusst, mich im Jetzt zu lieben und zu akzeptieren.
AIDS	Fühlt sich wehr- und hoffnungslos. Keiner kümmert sich. Starke Überzeugung, nicht gut genug zu sein. Verleugnung des Selbst. Sexuelle Schuldgefühle.	Ich bin Teil des universellen Planes. Ich bin wichtig und werde vom Leben selbst geliebt. Ich bin stark und fähig. Ich liebe und akzeptiere mich ganz.
Akne	Sich selbst nicht annehmen. Sich selbst nicht mögen.	Ich bin eine göttliche Ausdrucksform des Lebens. Ich liebe und akzeptiere mich in diesem Augenblick und an der Stelle, an der ich bin.
Alkoholismus	»Was soll's?« Gefühl von Sinnlosigkeit, Schuld, Unzulänglichkeit. Selbstablehnung.	Ich lebe im Jetzt. Jeder Augenblick ist neu. Ich will meinen Selbstwert sehen. Ich liebe und akzeptiere mich.
Allergien s. Heuschnupfen	Gegen wen bist du allergisch? Leugnest deine eigene Kraft.	Die Welt ist sicher und freundlich. Ich bin im Frieden mit dem Leben.

Problem	Wahrscheinlicher Grund	Neues Gedankenmuster
Altern	Allgemeinheitsglaube, altes Denken. Angst, sich selbst zu sein. Ablehnung des Jetzt.	Ich liebe und akzeptiere mich in jedem Alter. Jeder Augenblick im Leben ist vollkommen.
Alzheimersche Krankheit s. Demenz, Senilität	Weigerung, mit der Welt so umzugehen, wie sie ist. Hoffnungs- und Hilflosigkeit. Wut.	Es gibt für mich immer einen neuen und besseren Weg, das Leben zu erfahren. Ich vergebe der Vergangenheit und lasse sie los. Ich schreite weiter zur Freude.
Amenorrhoe s. Frauenleiden, Menstruationsprobleme	Will nicht Frau sein. Abneigung gegen sich selbst.	Ich freue mich, die zu sein, die ich bin. Ich bin ein schöner Ausdruck des Lebens und fließe jederzeit in Vollendung mit ihm.
Amnesie s. Gedächtnis- schwund		
Amyotrophe Lateralsklerose	Widerwille, seinen Selbstwert zu akzeptieren. Versagt sich Erfolg.	Ich weiß, dass ich wertvoll bin. Es ist gut für mich, Erfolg zu haben. Das Leben liebt mich.
Anämie	»Ja – aber«-Haltung. Mangel an Freude. Angst vor dem Leben. Fühlt sich nicht gut genug.	Es ist gut für mich, Freude in jedem Bereich meines Lebens zu erfahren. Ich liebe das Leben.

Problem	Wahrscheinlicher Grund	Neues Gedankenmuster
Anfälle	Läuft vor der Familie fort, vor sich selbst oder vor dem Leben.	Ich bin im Universum zu Hause. Ich bin in Sicherheit, geborgen und verstanden.
Angst	Kein Vertrauen in den Fluss und Fortgang des Lebens.	Ich liebe und akzeptiere mich und traue dem Prozess des Lebens. Ich bin in Sicherheit.
Anorexie s. Magersucht		
Apathie	Widerstand gegen Empfindungen. Selbstabtötung. Angst.	Es ist gut zu fühlen. Ich öffne mich dem Leben. Ich bin gewillt, das Leben zu erfahren.
Appetit – zu viel	Angst. Braucht Schutz. Verurteilt Gefühle.	Ich bin in Sicherheit. Es ist gut, Gefühle zu haben. Meine Gefühle sind normal und annehmbar.
– zu wenig s. Magersucht	Angst. Schützt sich. Traut dem Leben nicht.	Ich liebe und akzeptiere mich. Ich bin in Sicherheit. Liebe ist sicher und freudvoll.
Arme	stehen für Fähigkeit und Vermögen, die Erfahrungen des Lebens festzuhalten.	Liebevoll halte und umarme ich meine Erfahrungen, mit Leichtigkeit und Freude.
Arterien	transportieren die Lebensfreude.	Ich bin erfüllt von Freude. Sie durchströmt mich mit jedem Pulschlag meines Herzens.



Louise L. Hay

[Heile deinen Körper](#)

96 pages, hb
publication 2010



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com