

Die Welt ist tatsächlich das, wofür Sie sie halten

von Serge Kahili King

übersetzt von Thomas Gangl

Für die alten Hawaiianer war die Welt ein Ort der Wunder und der Magie, der Gefahren und der Begeisterung, wo alles lebendig und bewusst war und reagierte. Man gab den Kräften der Natur Namen, Geschichten und Beziehungen, um das Verständnis von und den Umgang mit ihnen zu erleichtern.

Als die Europäer und Amerikaner kamen, brachten sie ihre eigene Sicht der Welt mit ihren eigenen Namen, Geschichten über die Natur und alles andere mit. Freilich passten die beiden Systeme nicht sehr gut zueinander und tun es bis heute nicht.

Vor einigen Jahren besuchte ich den Vortrag eines hawaiianischen Geologen über die Geologie der Inseln, und nachdem er geschildert hatte, wie sie aus Vulkanen entstanden waren, sagte er: „Das war die westliche Legende. Lassen Sie mich Ihnen jetzt erzählen, wie es wirklich dazu kam,“ und er fuhr damit fort, uns zu erzählen wie Wakea, der Himmelsvater, und Papa, die Erdmutter, sich vereinigten und sie die Inseln gebar.

Im westafrikanischen Senegal versuchten die Franzosen 300 Jahre lang, aus den Senegalesen schwarze Franzosen zu machen. Zu der Zeit, als ich dort war, hatte der amtierende Präsident sogar eine weiße französische Gattin. Aber schon wenige Meilen außerhalb der Hauptstadt sprach trotz aller Bemühungen keiner in den Dörfern Französisch.

Was ich damit meine ist, dass es sehr schwierig sein kann, ihre Sicht der Welt zu verändern, wenn Sie es nicht wirklich, wirklich wollen. Wenn Sie es aber wirklich, wirklich wollen, kann es sehr leicht sein. Aber warum sollten Sie das wollen?

Ihre persönliche Sicht der Welt besteht nicht nur darin, wie Sie über die großen Dinge wie Religion, Politik, die Wirtschaft und den Weltfrieden denken. Sie besteht auch darin, wie Sie über Ihren Geist, Ihren Körper und Ihre Gesundheit, Heilmethoden, Beziehungen, Geld und Beruf, Wetter, Selbstwert und alles andere in Ihrem Leben denken.

Manchmal ist es wirklich, wirklich nützlich die Art und Weise zu ändern wie Sie über diese Dinge denken, um zu verändern, was Sie verändern wollen. Alles was ich hier tun möchte, ist Ihnen eine Methode zur Veränderung Ihres Denkens an die Hand geben, die Ihr Leben verändern kann.

Probieren wir Folgendes einmal aus:

1. Nehmen Sie einen tiefen Atemzug und entspannen Sie sich da, wo Sie gerade sind.
2. Drehen Sie nun, während Sie Ihren Körper gerade halten, Ihren Kopf so weit Sie können nach rechts und merken Sie sich, was Sie am Ende der Bewegung sehen können.
3. Drehen Sie Ihren Kopf wieder nach vorne.
4. Schießen Sie nun Ihre Augen und stellen Sie sich vor, Sie wären eine Eule, wodurch es Ihnen leicht fällt Ihren Kopf immer weiter zu drehen, bis er gerade nach hinten schaut, wenn Sie das möchten. Halten Sie Ihren Kopf still, während Sie ihn in der Vorstellung auf diese Weise drehen.
5. Öffnen Sie Ihre Augen und drehen Sie Ihren Kopf tatsächlich so weit nach rechts wie Sie können.
6. Um wieviel ging es weiter als zuvor?

Wenn Sie ihn weiter drehen konnten, bedenken Sie, dass Sie sich lediglich vorgestellt haben, etwas tun zu können, was Sie vorher nicht konnten und daraufhin eine tatsächliche physische Veränderung stattfand. Wenn Sie keine Veränderung erlebt haben, brauchen Sie sich nur etwas mehr im lebendigen Vorstellen zu üben und es wird geschehen.

Allerdings geht es hier nicht darum, dass Sie Ihren Kopf weiter drehen können. Es geht hier darum, dass Sie Ihre Vorstellungskraft oder bewusstes Träumen dazu verwenden können, eine Erfahrung zu erschaffen, die sich von Ihrer gewohnten unterscheidet und dass sowohl Ihre Emotionen als auch Ihr Körper versuchen werden, Ihrer Vorstellung zu folgen, wenn Sie sie lassen. Und das kann eine sehr vorteilhafte und konkrete Wirkung auf Ihr Verhältnis zu Gesundheit, Wohlstand, Glück und Erfolg haben.

Wenn Ihr Blutdruck zu hoch ist oder Sie zu angespannt sind, können Sie sich vorstellen, wie Sie an

einem Flussufer sitzen und zusehen, wie das Wasser langsam vorbeifließt, während am blauen Himmel flauschige weiße Wölkchen stehen, und ihr Körper wie Ihr Geist werden sich beruhigen. (Ich habe das viele Male in Zeiten von Stress und Anspannung angewandt)

Wenn Sie in ein teures Geschäft gehen und sich vorstellen, dass Sie genug Geld haben, sich alles zu kaufen was Sie möchten, selbst den ganzen Laden, wenn Sie es denn wollten, wird dies dabei helfen, alle Ängste vor Mangel loszuwerden und es Ihnen leichter machen, über Geld nachzudenken und Wege, wie Sie mehr davon erhalten können. (Ich habe das angewandt, wenn ich meinen Wohlstand vergrößern wollte)

Wenn Sie sich eine große Zahl an Menschen vorstellen, die Sie lobt oder applaudiert, wenn Sie irgendwo erscheinen, wird das dazu beitragen, dass sich Ihre Einstellung sich selbst gegenüber verbessert und dazu auch anderen helfen, sich in Ihrer Gegenwart besser zu fühlen, vor allem wenn Sie sich vorstellen, wie Sie ihnen danken. (Das hat mir geholfen als ich anfing, in der Öffentlichkeit zu sprechen)

Wenn Sie ein bestimmtes Talent oder eine Fähigkeit ausbauen wollen, sehen Sie Leuten zu, die das bereits gut können, entweder direkt oder im Fernsehen, und stellen Sie sich vor, wie sie es als diese Person gut machen. Dies wird Ihnen helfen, alle diesbezüglichen Ängste und Zweifel zu überwinden und Sie auch dabei unterstützen, es schneller zu lernen. (Ich habe dies verwendet um Skifahren zu lernen, als ich bereits in meinen Vierzigern war)

Wie Gloria Steinem sagte: "Wenn unsere Vorstellung oder Träume keine Sprünge mehr machen, verlieren wir die Erregung angesichts unserer Möglichkeiten. Schließlich ist das Träumen auch eine Art des Planens."