

Lise Bourbeau

Dein Körper weiß alles über Dich

Eine Anleitung
sich neu zu entdecken

*Übertragen aus dem Französischen
von Christian Schweiger*



Urheberrechtlich geschütztes Material

Wichtiger Hinweis

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen sind sorgfältig recherchiert und wurden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwendung der Angaben in diesem Buch entstehen. Die Informationen in diesem Buch sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht und sollen keinesfalls ärztlichen Rat und Hilfe ersetzen.

Titel der französischen Originalausgabe: *QUI ES-TU?*

Erschienen bei *Les Éditions E.T.C. Inc., Kanada*

© 1988 by Lise Bourbeau

Aus dem Französischen übertragen von *Christian Schweiger*

Windpferd Taschenbuch

10074

5. Auflage 2014

Vollständige Taschenbuchausgabe der im Windpferd Verlag erschienenen
Erstausgabe *Dein Körper weiß alles über dich*

© 2007 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Umschlagkonzeption: Guter Punkt, München

Umschlaggestaltung: atelier-sanna.com, München

Covermotive: © fotolia.com

Lektorat: Sylvia Luetjohann

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Gesetzt aus der Bembo

Druck: Himmer AG, Augsburg



Printed in Germany

ISBN 978-3-86410-074-1

www.windpferd.de

Urheberrechtlich geschütztes Material

*Ich widme dieses Buch meinen drei Kindern
Alan, Anthony und Monica,
meine wunderbaren Wegweiser im Bereich der Liebe*

Inhalt

Danksagung	7
Vorwort	9
1. Kapitel: Du bist eine Seele in Entwicklung	11
2. Kapitel: Du bist, was du siehst	23
3. Kapitel: Du bist, was du hörst	35
4. Kapitel: Du bist, was du sagst	45
5. Kapitel: Du bist, was du denkst	59
6. Kapitel: Du bist, was du fühlst	73
7. Kapitel: Du bist, was du isst	79
8. Kapitel: Du bist, wie du dich kleidest	89
9. Kapitel: Du bist, wie du wohnst	97
10. Kapitel: Du bist die Form deines Körpers	107
11. Kapitel: Du bist deine Krankheiten und Gesundheitsprobleme	135
Erste Zone: Die Basisregion	151
Zweite Zone: Die Bauchregion	157
Dritte Zone: Die Region des Solarplexus	168
Vierte Zone: Die Herzregion	177
Fünfte Zone: Die Halsregion	190
Sechste Zone: Die Gesichtsregion	199
Siebte Zone: Die Kopfreion	207
Krankheiten und Gesundheitsprobleme ohne spezifische Körperregion	215
12. Kapitel: Du bist Licht	241
Nachwort	253
Bibliographie	256
Stichwortverzeichnis	257
Lise Bourbeau	263

Danksagung

Ich danke allen meinen Lesern für ihr Vertrauen. All die Zeugnisse, Stellungnahmen und Fragen der letzten Jahre haben maßgeblich zu meiner Arbeit beigetragen.

Tausend Dank all jenen, die bei der Fertigstellung dieses Buchs mitgewirkt haben: Jean-Pierre Donjon, Michel Jasmin, Odette Pelletier, Sylvie Sallard, Francis Leroux, Pierre Nadeau, Ghislaine Gilbert und Johanne Jetté. Und auch die Hilfe der Quelle meines inneren Gottes will ich hier nicht vergessen.

Ein großes Dankeschön geht auch an all jene, denen dieses Buch hilft, das Glück in sich selbst zu entdecken und an ihre Mitmenschen weiterzugeben.

Vorwort

Nach dem wunderbaren Weg, der zwischen meinem ersten Werk *Höre auf deinen Körper, deinen besten Freund* und diesem neuen Buch liegt, freue ich mich von ganzem Herzen, nun das Vorwort für ein neues Buch schreiben zu können.

Ich erlaube mir, dich wieder zu duzen, wie ich es auch in meinen anderen Werken getan habe, da wir schnell Freunde sein werden. Die Lektüre meines ersten Buchs ist zwar hilfreich und wünschenswert für das Verständnis bestimmter Prinzipien, aber nicht unbedingt notwendig.

Dieses Buch richtet sich in gleichem Maße an Frauen und Männer, wenn es sich auch in erster Linie an das weibliche Prinzip wendet, das allen Menschen ungeachtet ihres Geschlechts innewohnt. In meiner jahrelangen Arbeit ist mir klar geworden, dass das männliche Prinzip nicht nur bei Männern zum Ende dieser materialistisch orientierten Epoche sehr überhandgenommen hat.

Das weibliche Prinzip hilft uns loszulassen, unlogische Dinge zu tun, unserer Eingebung zu folgen, den Kontakt zur inneren Schöpfungskraft zu hegen, Zärtlichkeit und Milde zu zeigen. Doch wollten die Frauen den Männern beweisen, dass auch sie stark und mutig sind. Dabei handelt es sich aber um männliche Attribute, ebenso wie der rationale Aspekt des Intellekts. Der weibliche Aspekt schafft Ideen, während das männliche Prinzip sie durch den Verstand umsetzt. Solange wir jedoch versuchen, dadurch Macht auf andere auszuüben, bleibt uns der Zugang zur wahren inneren Macht verschlossen. Gelingt es uns, diese beiden Prinzipien in Einklang zu bringen, so erfahren und erzeugen wir Harmonie.

Jedes Kapitel endet mit einem kurzen Gedanken, den du auf dich wirken lassen solltest. Am besten nimmst du dir nach jedem Kapitel eine Woche lang täglich zwanzig Minuten Zeit, um über diesen Gedanken zu meditieren. Setze dich dazu möglichst aufrecht alleine hin, ohne den Kopf anzulehnen. Überkreuze dabei Hände und Füße, damit der Energiefluss zwischen deiner linken und rechten Körperhälfte, deinem männlichen und weiblichen Prinzip fließen kann. Deine physische Kraft und deine Konzentrationsfähigkeit werden merklich davon profitieren.

Während dein Geist sich auf den Gedanken konzentriert, richtest du deine Aufmerksamkeit zugleich auf deine Atmung. Du visualisierst, wie du weißes Licht einatmest, das direkt in dein Herz fließt. Beim Ausatmen lässt du dieses Licht der bedingungslosen Liebe all jenen zukommen, die du liebst. So bekommst und spendest du Liebe bei jedem Atemzug. Diese Atemübung wird dir sehr dabei helfen, dich zu entspannen, und du wirst dich umso besser auf den Gedanken des Tages konzentrieren können.

Ich und dein innerer Gott begleiten dich auf dieser Initiationsreise durch Verständnis und Interpretation. Ich hoffe von ganzem Herzen, dass dieses Buch dazu beiträgt, dich selbst besser kennenzulernen und **die außergewöhnliche Person zu entdecken, die in dir steckt**. Es wird dir viel leichter fallen, dich selbst zu lieben und die große Liebe in deinem Umfeld zu verbreiten.

Lise Bourbeau

Du bist eine Seele in Entwicklung

Deine Seele hat sich zu ihrer Entwicklung auf dieser Erde inkarniert. Dafür braucht sie ein Behältnis, deinen Körper. Die Seele sitzt mitten in diesem Vehikel, im Herzen. Das Ziel jeder Inkarnation ist Glück und Harmonie. Der einzige Weg, der dahin führt, ist bedingungslose Liebe, eine Liebe ohne jegliche Erwartungen. Der Sitz der Seele befindet sich keineswegs zufällig in unserem Herzen. Öffnen wir unser Herz, tragen wir wesentlich zu ihrer Entwicklung bei. Unser Körper – Vehikel und Hülle dieser Seele – bringt auch ihr Innenleben zum Ausdruck. Im Lauf ihrer Entwicklung perfektioniert sich auch dieses Werkzeug. Der Mensch lernt aus seinen Lebenserfahrungen, um schließlich Meister seiner Sinne zu werden.

Die Welt ist eine Schule, in der wir Kurse besuchen und Erkenntnisse erwerben, um uns selbst kennenzulernen und zu erfahren, was wir alles an uns verändern müssen, um zum absoluten Glück, dem Ziel unserer seelischen Existenz zu gelangen. Ja, unser Lebensweg ähnelt unserer Schullaufbahn in vielerlei Hinsicht.

Stell dir vor, du hättest beschlossen, die Universität zu besuchen. Du bist bester Zuversicht und schreibst dich bei den nötigen Kursen ein. Sagen wir, du beginnst ein Ingenieurstudium. Nach den ersten Wochen siehst du, dass dieses Studium wesentlich schwieriger ist als erwartet. Auch die

Uni und die Leute dort sagen dir nicht wirklich zu. Vielleicht gefallen dir auch die Professoren nicht so recht. Alles in allem ist dieses Studium einfach viel härter, als du es dir vorgestellt hattest. Du hast nun die Wahl, aufzugeben, etwas anderes zu tun und diesem Wunsch nicht mehr zu folgen. Oder aber du beschließt, mehr Toleranz, Geduld und Verständnis an den Tag zu legen, um schließlich festzustellen, dass die Bedingungen vielleicht doch nicht ganz so schlimm sind, wie sie anfangs aussahen, da du sie jetzt aus einem anderen Blickwinkel siehst.

In jedem Erdenleben besuchen wir andere Kurse, um neue Dinge zu lernen. Alles Gelernte soll uns helfen, unsere Mitmenschen und unsere Umwelt mehr lieben zu lernen, um einen immer engeren Kontakt zu Gott, dem Schöpfer des Universums, herzustellen, der uns allen innewohnt.

Auch die größten Gelehrten, Genies und Schöpfer der Erde stellen letztendlich ihren Geist in den Dienst der Menschheit und der Erkenntnis der großen Harmonie. Wer jedoch seine Talente, Energie oder Zeit gegen die Gesetze der Liebe einsetzt, wird in diesem oder späteren Leben die Konsequenzen dafür tragen müssen.

Alle Handlungen und Worte, die gegen das große Gesetz der Liebe verstoßen und Leid bringen, müssen später von ihrem Verursacher selbst durchlebt werden. Wir sammeln also in jedem unserer Leben Handlungen, Gedanken und Worte an, die uns oder unseren Mitmenschen abträglich sind, müssen sie jedoch schließlich am eigenen Leib erfahren, um in unserem Herzen empfinden zu können, was wir anderen auferlegt haben. So lautet das große Gesetz von Ursache und Wirkung, das **Gesetz des Karma**. In jedem Leben müssen

wir Teile dieser Ansammlung abbauen, um auf unserem Seelenweg weiterkommen zu können.

Wir befinden uns im angehenden **Wassermann-Zeitalter**. Die Erde empfängt besondere Energien, die den Menschen ermöglichen, sich wesentlich schneller zu entwickeln. Heute ist es möglich, in einem einzigen Leben Strecken zurückzulegen, die früher Dutzende Leben in Anspruch nahmen. Es ist demnach ein großes Privileg, in unserer heutigen Zeit leben zu dürfen.

Alles, was dir in deinem Leben widerfährt, hat seinen Grund: Es soll dich lehren, mehr zu lieben. Anstatt also ständig anderen Vorwürfe für das zu machen, was in deinem Leben geschieht, solltest du erkennen lernen, dass alles dies Teil deines Lebensplans ist. Du wirst so lange mit denselben Problemen konfrontiert werden, bis du gelernt hast, sie zu akzeptieren. Du kannst gewissen Situationen ein ganzes Leben lang Widerstand leisten. Sobald du jedoch akzeptierst, dass du hier etwas erntest, was du früher einmal gesät haben musst, wird das Problem nicht nur erträglicher, sondern bald auch überwunden sein. Stelle dir Fragen wie: „Was habe ich aus dieser Situation zu lernen? Wie kann ich durch diese Erfahrung mehr lieben lernen?“ Alles, was in unserem Leben geschieht, ist vorübergehend. Es liegt nur an dir zu entscheiden, wie lange es dauert.

Dein Körper ist ein ausgezeichnetes Barometer für den Zustand deiner Seele. Er ist ein wunderbares Geschenk. In den folgenden Kapiteln wirst du sehen, wie deine Seele durch ihn zum Ausdruck kommt. Wir können den Menschen in die drei Sphären Geist, Körper und Seele oder auch nach sieben Energiezentren unterteilen.

Stell dir deine Seele wie eine kleine innere Sonne vor. Jedes Mal, wenn du aus Liebe handelst, aus Liebe gibst, Liebe empfindest oder mit Liebe sprichst, wird diese Sonne größer in dir, wird wärmer und heller. Je größer diese Sonne in dir wird, desto mehr Licht strahlst du aus. Es wärmt dich ebenso wie deine Mitmenschen. Es erleuchtet deine Gedanken, Wünsche und Ziele. Alles wird klar in dir.

Deine Nächsten werden durch deine Gegenwart erhellt. Du wirst die Gabe des rechten Wortes zur rechten Zeit entwickeln, und man wird dir dankbar für dieses Licht sein. So sehen die Handlungen einer Seele aus, die ihren inneren Gott akzeptiert.

Entwicklung setzt voraus, dass du Veränderungen zulässt, ohne die kein Wachstum möglich ist. Schau dich um: Wir können viel aus der Betrachtung von Bäumen, Blumen und der Natur im Allgemeinen lernen. Wandelt sich eine Rose nicht ständig während ihres Wachstums? Ohne Wachstum stirbt sie ab. Dasselbe gilt für uns Menschen.

Viele leben heutzutage leider nicht wirklich in ihrem Körper. Sie existieren zwar, sind aber fast lebende Tote, weil sie sich der Energie der Liebe verschließen. Ihr Bewusstsein erwacht sehr langsam, was ihnen nicht ermöglicht, wahres Glück zu erfahren.

Hast du Angst vor dem Wandel? Mach dir keine Sorgen! Das geht den meisten Menschen so, weil sie Veränderungen oft mit Scheitern gleichsetzen. Im sehr materialistisch geprägten Fische-Zeitalter war es für die Menschen ein Zeichen der Stabilität und Weisheit, immer dasselbe zu tun. Sieh dir deine Familie an: Wahrscheinlich haben deine Eltern oder Großeltern immer am selben Ort gelebt und gear-

beitet und ihr ganzes Leben lang denselben Beruf ausgeübt und an dieselben Werte geglaubt. Da war wenig Platz für Wandel. Mit 90 hatten sie noch dieselbe Vorstellung von Gut und Böse wie mit 30. Die Entwicklung ging nur recht schleppend vor sich.

Im anbrechenden **Zeitalter des Wassermanns**, der **Spiritualität** und des **Seins**, können wir nicht so weitermachen. Personen, die 40 Jahre lang denselben Beruf ausgeübt haben, werden immer seltener. Wie viele Menschen arbeiten heute in einem völlig anderen Feld als zu Beginn ihrer Laufbahn? Diese Veränderungen gehören zur aktuellen Entwicklung der Erde.

Wie viele Menschen haben nicht das Gefühl eines furchtbaren Fehlschlags, weil ihre Ehe gescheitert ist? Warum, glaubst du, lassen sich heutzutage so viele Paare scheiden? Sind die Leute heute schlechter als früher? Wohl kaum. Sie sind vielmehr wesentlich offener und haben ein immer größeres Bedürfnis, sich zu entwickeln. Behindern sich zwei Partner gegenseitig in diesem Entwicklungsprozess, so ist eine Trennung eher förderlich. Der Drang nach Selbstentfaltung kann durch nichts im Zaum gehalten werden. Leistet einer der beiden pausenlos Widerstand gegen die Entscheidungen des anderen, können sie nicht länger zusammenleben.

Wären Paare imstande, diesen Umstand zu akzeptieren und zu verstehen, dass die augenblicklichen Umstände es ihnen nicht ermöglichen, zusammenzuleben, würde ihnen alles wesentlich leichter fallen. Sie würden Freunde bleiben und sich auch noch nach der Partnerschaft problemlos sehen können. Eine solche Trennung ist kein Fehlschlag.

Führt sie jedoch zu Feindseligkeit, Hass und Rachsucht, so ist das traurig für die Seele, die nach Liebe sucht. Entscheiden sich zwei Seelen, die sich lieben, einander in Liebe, gegenseitiger Hilfe und Einverständnis zu verlassen, so können sie aus einer solchen Trennung viel lernen. Vielleicht finden sie eines Tages auch wieder zueinander. Wer weiß?

Die Hauptsache ist, dass jeder von uns nach immer mehr Liebe strebt, die unseren Mitmenschen ebenso gelten sollte wie uns selbst. Die Wirklichkeit besteht nicht aus den Ereignissen, deren Zeuge du bist oder an denen du teilhast, sondern ist das Leben deiner Seele. Unsere Welt ist eine riesige Illusion, was nicht unschwer aufzuzeigen ist. Stellen wir uns zehn Personen vor, die einen Abend gemeinsam verbringen. Befragen wir sie danach einzeln über örtliche Gegebenheiten, Gastgeber oder Ereignisse dieses Abends, so werden die einzelnen Aussagen sich wohl kaum decken. Jeder wird den Raum, die anderen und den ganzen Abend völlig anders wahrgenommen haben. Warum? Weil wir unser Leben ständig nach unseren Wahrnehmungen schaffen. Wir tun das, um bestimmte Erfahrungen zu machen, um uns selbst besser kennenzulernen und zu entdecken, was wir an uns ändern müssen. Das geht jedoch bei jedem anders vor sich.

Noch ein Beispiel? Bitten wir drei Kinder aus derselben Familie, ihre Eltern für uns zu beschreiben. Wir werden uns nicht des Eindrucks erwehren können, dass sie nicht dieselben Eltern haben. Während das eine über eine zu strenge Mutter klagt, schwärmt das andere von ihrer Zärtlichkeit usw. Diese Meinungen unterscheiden sich durch die individuelle Wahrnehmung jedes Kindes. Diese Wahrnehmung

wiederum hängt davon ab, was jedes Kind aus seinem Familienkontext zu lernen hat.

Warum fällt es besonders materialistischen Menschen, denen jegliche Form der Spiritualität fremd ist, so schwer, glücklich zu sein? In ihrem tiefsten Inneren wissen auch sie, dass ihre Seele nach Nahrung und Liebe strebt und auf der Ebene des Seins und nicht nur auf derjenigen des Habens existieren will. Je mehr Materialisten besitzen, desto mehr wollen sie. Sie sind immer auf der Suche nach mehr oder Besserem, ohne zu erkennen, dass sie in Wirklichkeit nach mehr Kontakt mit ihrer inneren Sonne, ihrem inneren Gott suchen, der sich durch die Liebe offenbaren will. Gelingt es dem Menschen, sich der Materie zu bedienen, um zu seinem inneren Gott zu gelangen, so wird Wohlstand auf der Welt herrschen. Gott lässt das ganze Universum im Überfluss gedeihen.

Wozu jedoch dient der Reichtum, wenn das Herz leidet? Bei einem traurigen Herzen aber nehmen die Emotionen überhand und die Gesundheit gerät ins Wanken. Dann sind alle Güter der Welt, alles Geld, alle noch so schönen Häuser, extravaganten Jachten oder Reisen schlichtweg überflüssig. Deine Seele will nur, dass du deine Umwelt dazu benutzt, um auf deinem Weg vorwärtszukommen und dich in Verbindung mit deinem inneren Gott zu setzen, der in allem und jedem steckt. Deine Seele möchte vor allem, dass du seine Größe erkennst, anstatt dich über die unerwünschten Seiten deines Lebens zu beklagen.

Ein recht guter Maßstab für wahre Selbsterkenntnis ist der Vergleich von dem, was wir geben und nehmen. Nur selten geben wir nämlich ohne Erwartungen. Hier handelt

es sich um kein Geschenk mehr, sondern um eine Form des Handels. Scheint dir das vertraut, so bewertest du dich eher nach dem, was du von anderen bekommst. Macht man dir ein Kompliment? „Ach Gott, ich muss es sicher verdient haben!“ Jemand schenkt dir etwas? „Das ist sicher ein Zeichen der Liebe.“ Verstehst du? So richten wir unseren Selbstwert nach dem, was wir von anderen erhalten. Die Seele macht eine solche Diät jedoch krank. Große Erwartungen verursachen viele Emotionen. Bei zu vielen Emotionen schreit unsere Seele um Hilfe. Erwartungshaltungen widersprechen dem Gesetz der Liebe, welches besagt, dass wir andere akzeptieren und lieben sollten. Betrachte am Tagesende, was du wirklich bedingungslos gegeben hast, und du weißt, was du wert bist. Du kannst nur geben, was du besitzt. Bald wirst du erkennen, dass du dich gar nicht so anstrengen musst, damit dein Leben sich fügt. Die Dinge werden sich von ganz alleine einrichten, wenn du dich auf deinen wahren Wert konzentrierst und Handlungen bedingungsloser Liebe ausführst.

Eine Möglichkeit des Gebens ist das Verzeihen. Im Augenblick, in dem du jemandem vergibst, verzeihst du dir zugleich denselben Fehler oder dieselbe Haltung. Es ist gar nicht schwer, anderen zu vergeben, wenn wir erkennen, dass sie nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt haben und dass sie dich nicht aus Mangel an Liebe, sondern wegen ihres eigenen Leidens verletzt haben. Nichts, was dir widerfährt, geschieht zufällig. Diese Erkenntnis ermöglicht dir, die Folgen des Karma in deinem Leben zu überwinden. Erinnerst du dich vielleicht auch nicht daran, jemanden in ähnlicher Weise verletzt zu haben, so erntest du hier dennoch etwas,

was du einmal gesät hast. Tut man dir weh, so hast auch du in diesem oder einem anderen Leben in Gedanken, Worten oder Handlungen Schmerzen zugefügt.

Es ist unnütz, dir den Kopf zu zerbrechen, wann, wo und unter welchen Umständen dies wohl gewesen sein mag. Versuche einfach zu akzeptieren, dass das große kosmische Gesetz von Ursache und Wirkung sich nie täuscht und kein Unrecht begeht. Daher vergibst du auch dir selbst, indem du anderen verzeihst, und ermöglichst deiner Seele dadurch zu wachsen.

Unser Planet ist heute von einer dicken Schicht von Hass, Egoismus, Rachsucht und Groll umgeben, die aus den niederen Gefühlen hervorgehen, die alle Menschen empfinden. Jeder Akt der Liebe schickt ein bisschen Liebe in diesen Raum. Diese braungraue Aura zeigt, wie krank unser Planet ist.

Die traurige Ironie des Schicksals erfassen wir erst, wenn wir beobachten, wie die Menschen das Leid dazu benutzen, um sich selbst vor Leid beschützen zu wollen, anstatt zu lieben. So weisen z.B. Menschen, die besonders unter Ablehnung leiden, andere ab, um zu vermeiden, ihrerseits zurückgewiesen zu werden. Sie verlieren dadurch das beste Mittel, sich vor solchem Verlust zu schützen. Manche wiederum verurteilen andere, um dem Urteil ihrer Mitmenschen zu entgehen, oder klagen einander an, um nicht selbst angeklagt zu werden. In diesem unendlichen Teufelskreis kommt alles nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung pausenlos wieder auf uns zurück.

Versuche all die Dinge, die dir in deinem Leben missfallen, mit etwas Abstand zu betrachten. Schaffst du dir zusätz-