

Esther & Jerry Hicks

The Law
of Attraction

Das Gesetz der Anziehung

Das kosmische Gesetz
hinter »The Secret«

Aus dem Amerikanischen
von Michael Nagala



Allegria

133.23

Inhalt

Vorwort von Neale Donald Walsch 15

Vorbemerkung von Jerry Hicks 19

Teil 1: Unser Weg zur Abraham-Erfahrung 23

Einleitung von Jerry Hicks 23

Ein ständiger Strom religiöser Gruppen 25

Ein Ouija-Brett gibt Antworten 26

Denke nach und werde reich 28

Seth spricht über die Erschaffung deiner Realität 29

Meine Ängste werden aufgelöst von Esther Hicks 31

Sheila »channelt« Theo 33

Soll ich meditieren? 34

Etwas beginnt mich zu »atmen« 36

Meine Nase gibt Antworten 38

Abraham beginnt Worte zu tippen 39

Der Schreiber wird zum Sprecher 40

Die köstlichen Abraham-Erfahrungen entstehen 41

Ich führe ein Gespräch mit Abraham von Jerry Hicks 42

Wir (Abraham) beschreiben uns als Lehrer 43

Du hast ein Inneres Wesen 45

Wir wollen deine Überzeugungen nicht verändern 46

Du bist wertvoll für Alles-was-ist 47

Eine Einführung in das Wohlbefinden 48

Die universellen Gesetze: Definition 49

Teil 2: Das Gesetz der Anziehung 51

- Das Gesetz der Anziehung: Definition 51
- An etwas denken heißt, es einzuladen 54
- Meine Gedanken haben magnetische Kraft 56
- Mein Inneres Wesen teilt sich durch Gefühle mit 58
- Mein allgegenwärtiges Emotionales Leitsystem 60
- Was ist, wenn ich will, dass es schneller geschieht? 61
- Wie will ich mich selbst sehen? 62
- Willkommen, Kleines, auf dem Planeten Erde 64
- Ist meine »Realität« wirklich so real? 65
- Wie kann ich meine magnetische Kraft verstärken? 66
- Abrahams Methode des Workshops des Erschaffens 67
- Ich bin jetzt in meinem Workshop des Erschaffens 70
- Sind nicht alle Gesetze universelle Gesetze? 73
- Wie nutze ich das Gesetz der Anziehung am besten? 73
- Kann ich meinen schöpferischen Impuls sofort wieder umkehren? 75
- Wie überwindet man Enttäuschung? 76
- Was verursacht die weltweiten Wellen ungewollter Ereignisse? 77
- Zieht die Aufmerksamkeit auf medizinische Verfahren*
nicht weitere an? 78
- Sollte ich nach der Ursache meiner negativen Gefühle forschen? 79
- Ein Beispiel für die Überbrückung einer
unerwünschten Überzeugung 81
- Sind die Gedanken in meinen Träumen schöpferisch? 84
- Muss ich das Gute und das Böse der anderen auf mich nehmen? 85
- Sollte ich »dem Übel nicht widerstreben«? 85
- Wie finde ich heraus, was ich wirklich will? 87
- Ich wollte Blau und Gelb, bekam aber Grün 90
- Wie zieht das Opfer den Räuber an? 91
- Ich beschloss, ein besseres Leben zu führen 93

- Was steckt hinter unseren religiösen und rassistischen Vorurteilen? 94
- Gesellt sich Gleiches zu Gleichem oder ziehen Gegensätze sich an? 95
- Was ist, wenn sich das, was sich einmal gut anfühlte, jetzt schlecht anfühlt? 96
- Ist alles aus Gedanken zusammengesetzt? 98
- Ich will mehr Freude, Glück und Harmonie 99
- Ist es nicht egoistisch, mehr Freude empfinden zu wollen? 100
- Was ist moralischer? Geben oder Nehmen? 101
- Was ist, wenn alle schon haben, was sie sich wünschen? 103
- Wie kann ich denen helfen, die leiden? 104
- Besteht der Schlüssel darin, ein freudvolles Beispiel zu geben? 105
- Kann ich negativ denken und positiv empfinden? 107
- Welche Worte stärken unser Wohlbefinden? 108
- Woran bemisst sich unser Erfolg? 111

Teil 3: Die Wissenschaft des bewussten Erschaffens 113

- Die Wissenschaft des bewussten Erschaffens: Definition 113
- Durch mein Denken habe ich es herbeigeführt 116
- Mein Inneres Wesen kommuniziert mit mir 117
- Jede Emotion fühlt sich gut an... oder schlecht 118
- Ich kann meiner inneren Führung vertrauen 119
- Wie bekomme ich das, was ich bekomme? 121
- Ich bin der alleinige Schöpfer meiner Erfahrung 122
- Ich ziehe Gedanken durch harmonische Schwingungen magnetisch an 123
- Wenn wir denken und sprechen, erschaffen wir 124
- Das empfindliche Gleichgewicht von Wollen und Zulassen 126
- Wie fühlt es sich an – gut oder schlecht? 128
- Eine Übung, die das bewusste Erschaffen unterstützt 129

- Gedanken, die starke Emotionen hervorrufen,
manifestieren sich schnell 131
- Eine Zusammenfassung der Methode des bewussten Erschaffens 133
- Die Aufmerksamkeit auf dem, was ist, erschafft noch mehr
von dem, was ist 135
- Die Wertschätzung einer Sache zieht sie an 136
- Wirken universelle Gesetze auch ohne meinen Glauben? 137
- Wie verhindere ich, dass ich etwas bekomme, was ich nicht will? 137
- In dieser zivilisierten Gesellschaft scheint es kaum noch
Freude zu geben 138
- Ich will leidenschaftlicher wünschen 139
- Kann ich widersprüchliche Überzeugungen hervorbringen? 140
- Können Überzeugungen aus früheren Leben mein
gegenwärtiges Leben beeinflussen? 141
- Können meine negativen Erwartungen das Wohlbefinden
anderer beeinflussen? 142
- Kann ich frühere Programmierungen, die durch andere
erfolgten, aufheben? 143
- Liegt mein Ort der Macht im Jetzt? 144
- Wie kam es zur ersten negativen Begebenheit? 145
- Ist Imagination nicht das Gleiche wie Visualisierung? 146
- Ist Geduld nicht eine positive Tugend? 150
- Ich möchte einen Quantensprung machen 150
- Sind größere Dinge schwerer zu manifestieren? 152
- Kann ich diese Prinzipien anderen beweisen? 153
- Warum gibt es dieses Bedürfnis, anderen seinen Wert
beweisen zu wollen? 154
- Wie passen Tatendrang und harte Arbeit in Abrahams Konzept? 155
- Ich erschaffe meine künftigen Lebensumstände 156
- Wie das Universum unsere verschiedenen Wünsche erfüllt 157
- Wie unterscheidet sich das körperliche Leben vom körperlosen? 158

- Was verhindert, dass sich jeder nicht gewollte Gedanke manifestiert? 160
- Sollte ich nicht auch visualisieren, wie sich etwas manifestiert? 160
- Sind meine Wünsche zu detailliert? 162
- Kann ich nachteilige Gedanken von früher löschen? 163
- Wie kann ich eine Abwärtsspirale umkehren? 164
- Was ist, wenn zwei um denselben Preis wetteifern? 165
- Realistisch ist, was ich mir vorstellen kann 166
- Könnten wir mit diesen Prinzipien auch »Böses« tun? 167
- Ist es machtvoller, wenn eine Gruppe etwas erschafft? 168
- Was ist, wenn jemand nicht will, dass ich Erfolg habe? 168
- Wie kann ich den Fluss des Erschaffens für mein Wachstum nutzen? 169

Teil 4: Die Kunst des Zulassens 171

- Die Kunst des Zulassens: Definition 171
- Sollte ich mich vor den Gedanken anderer nicht schützen? 173
- Das Verhalten anderer kann uns nicht verletzen 175
- Die Spielregeln des Lebens 176
- Lebenserfahrungen, nicht Worte, mehren unser Wissen 176
- Statt meine Gedanken zu überwachen, habe ich lieber Empfindungen 180
- Wenn ich andere toleriere, lasse ich nicht zu 181
- Suche ich nach Lösungen oder sehe ich Probleme? 182
- Durch mein Beispiel verbessere ich das allgemeine Wohlbefinden 183
- Der feine Unterschied zwischen Wollen und Müssen 184
- Ich kann bewusst, gezielt und voller Freude erschaffen 185
- Ich lebe die Kunst des Zulassens 186
- Wie unterscheide ich Richtig von Falsch? 186
- Was ist, wenn ich sehe, wie andere Unrecht begehen? 188

- Wenn ich das Unerwünschte ignoriere, lasse ich dann
das Erwünschte zu? 189
- Wollen wir alle die Freude zulassen? 191
- Was ist, wenn andere negative Erfahrungen machen? 182
- Ich halte nur nach dem Ausschau, was ich auch haben will 193
- Ein selektives Sieb für jemanden, der selektiv anzieht 194
- Unsere Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind eins 195
- Muss ich die Ungerechtigkeiten, die ich mit ansehe, zulassen? 196
- Meine Aufmerksamkeit auf dem Unerwünschten erschafft
noch mehr Unerwünschtes 197
- Beeinflusst die Kunst des Zulassens meine Gesundheit? 197
- Zulassen – von äußerster Armut zu finanziellem Wohlstand 199
- Zulassen – Beziehungen und die Kunst des Egoismus 200
- Ist die Kunst des Egoismus nicht unmoralisch? 200
- Ihre Missbilligung meiner Person ist ihr Fehler 202
- Was ist, wenn jemand die Rechte eines anderen verletzt? 203
- Es besteht kein Mangel an etwas 204
- Hat auch der Verlust des Lebens einen Wert? 205
- Ich bin die Summe zahlreicher Leben 206
- Warum erinnere ich mich nicht an meine früheren Leben? 207
- Was ist, wenn Sexualität eine gewaltsame Erfahrung wird? 209
- Was erwarte ich von einer bestimmten Sache? 210
- Ich ebne mir gerade den Weg in die Zukunft 211
- Was ist mit dem unschuldigen kleinen Kind? 212
- Sollten andere ihre Vereinbarungen mit mir nicht einhalten? 213
- Ich kann nichts falsch machen... oder jemandem schaden 215

Teil 5: Abschnittweises Wünschen 217

- Der magische Prozess des abschnittweisen Wünschens 217
- Ich kann meinen Erfolg abschnittweise herbeiführen 219

- Ihr lebt in der besten aller Zeiten 220
- Der Sinn und Wert des abschnittweisen Wünschens 220
- Eure Gesellschaft bietet viel gedankliche Anregung 222
- Von der Verwirrung zur Klarheit und von dort zum
bewussten Erschaffen 224
- Ich unterteile meine Tage in Abschnitte des Wünschens 224
- Ich handle und erschaffe auf zahlreichen Ebenen 225
- Die Gedanken, die ich heute habe, ebnen mir den Weg
in die Zukunft 226
- Ich kann meinem Leben und Erleben auch durch
Unterlassen den Weg ebnen 227
- Wie ich empfinde, so ziehe ich an 228
- Was will ich in diesem Moment? 229
- Ein Beispiel für einen Tag des abschnittweisen Wünschens 231
- Trage für dein abschnittweises Wünschen ein kleines
Notizbuch bei dir 233
- Gilt es nicht ein bestimmtes Ziel zu erreichen? 234
- Kann Glück als Lebensziel wichtig genug sein? 235
- Woran erkennen wir, dass wir gewachsen sind? 236
- Gibt es eine gültige Maßeinheit für unseren Erfolg? 236
- Beschleunigt abschnittweises Wünschen unsere Manifestationen? 237
- Meditationen, Workshops und die Prozesse des
abschnittweisen Wünschens 238
- Wie kann ich bewusst damit beginnen, mich glücklich zu fühlen? 240
- Was ist, wenn um mich herum alle unglücklich sind? 242
- Kann ich durch abschnittweises Wünschen auch
unerwünschte Störungen beseitigen? 243
- Kann abschnittweises Wünschen bewirken, dass mir
mehr Zeit zur Verfügung steht? 244
- Warum erschafft nicht jeder sein Leben bewusst? 245
- Wie wichtig ist Wollen für unsere Erfahrung? 247

- Warum geben die meisten sich mit so wenig zufrieden? 248
- Sag uns, wie man beim Wünschen Prioritäten setzt 249
- Wie detailliert müssen meine schöpferischen Absichten sein? 251
- Muss ich meine abschnittsweise getätigten Wünsche
regelmäßig wiederholen? 252
- Schränkt der Prozess des abschnittweisen Wünschens
nicht meine Spontaneität ein? 253
- Das empfindliche Gleichgewicht von Glaube und Wunsch 253
- Wann beginnt abschnittsweises Wünschen zu wirken? 255
- Welche Art des Handelns ist richtig? 256
- Wie lange sollte ich auf die Manifestation warten? 256
- Ist mir durch abschnittsweises Wünschen auch das
Miterschaffen möglich? 257
- Wie kann ich meine Absicht genauer vermitteln? 258
- Kann ich ohne Arbeit reich werden? 260
- Wenn es Jobangebote hagelt, dann aber richtig! 261
- Warum folgen auf Adoptionen oft Schwangerschaften? 262
- Wie passt Konkurrenzdenken in das Bild des Wünschens? 262
- Wäre es für mich vorteilhaft, meine Willenskraft zu stärken? 263
- Warum erfahren die meisten Menschen kein Wachstum mehr? 264
- Wie vermeiden wir, dass alte Überzeugungen und
Gewohnheiten uns beeinflussen? 265
- Sollen wir deutlich sagen, was wir nicht wollen? 266
- Nützt es uns etwas, wenn wir unsere negativen Gedanken
erforschen? 267
- Was ist, wenn andere meine Wünsche als unrealistisch
betrachten? 268
- Wie ist es möglich, »alles in sechzig Tagen« zu bekommen? 268
- Jetzt versteht ihr 270