

LISE BOURBEAU

*Höre auf deinen Körper,  
deinen besten Freund*

Für die bestmögliche Beziehung zu dir selbst

*Aus dem Französischen übersetzt  
von Christian Schweiger*



WINDPFERD

Urheberrechtlich geschütztes Material

Titel der Originalausgabe:  
„ÉCOUTE TON CORPS – ton plus grand ami sur la terre“  
© 1989 – Copyright by Lise Bourbeau  
Erschienen bei Les Editions E.T.C. Inc., Kanada

Übertragen aus dem Französischen von  
**Christian Schweiger und Maïke Schuhmacher** (22. Kapitel)

Weitere im Windpferd Verlag erschienene Bücher von Lise Bourbeau

*Das Liebes-Coaching*

*Dein Körper sagt: „Liebe dich!“*

*Dein Körper weiß alles über dich*

*Handbuch für die innere Kraft*

*Heile die Wunden deiner Seele*

*Höre auf deinen Körper – und sei wie du bist*

*Vertraue, iss und beende die Kontrolle*

11. Auflage 2014

10. erweiterte Neuauflage 2013

Die Auflagen 1 bis 10 sind unter dem Titel

„Höre auf Deinen besten Freund, auf Deinen Körper“ erschienen.

© 1997, 2013 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: atelier-sanna.com, München

unter Verwendung des Motives © Subbotina Anna-fotolia.com

Lektorat: Roland Rottenfuß u. Silke Kleemann

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Gesetzt aus der Adobe Garamond

Druck: Himmer AG, Augsburg



Printed in Germany

ISBN 978-3-86410-039-0

www.windpferd.de

Urheberrechtlich geschütztes Material

# *Inhalt*

## **Danksagung**

Vorwort 7

## **Erster Teil · Die großen Gesetze des Lebens**

- 1. Kapitel · Das Urziel des Menschen 10
- 2. Kapitel · Bewusstsein, Unterbewusstsein,  
Höheres Bewusstsein 20
- 3. Kapitel · Verpflichtung und Verantwortung 30
- 4. Kapitel · Wahre und besitzergreifende Liebe 40
- 5. Kapitel · Das große Gesetz von Ursache und Wirkung 53
- 6. Kapitel · Bindungen lösen und Verzeihen 60
- 7. Kapitel · Glaube und Gebet 71
- 8. Kapitel · Energie 81

## **Zweiter Teil · Höre auf deinen physischen Körper**

- 9. Kapitel · Krankheiten und Unfälle 92
- 10. Kapitel · Du isst, wie du bist 104
- 11. Kapitel · Gewichtsprobleme 116
- 12. Kapitel · Sexualität 125
- 13. Kapitel · Die Bedürfnisse des physischen Körpers 135

## **Dritter Teil · Höre auf deinen geistigen Körper**

- 14. Kapitel · Gut und Böse 148
- 15. Kapitel · Der Stolz 161
- 16. Kapitel · Die falschen Meister 171
- 17. Kapitel · Die Bedürfnisse des mentalen Körpers 184

## **Vierter Teil · Höre auf deinen emotionalen Körper**

- 18. Kapitel · Emotionen zum Ausdruck bringen 192
- 19. Kapitel · Angst und Schuldgefühl 205
- 20. Kapitel · Die Bedürfnisse des emotionalen Körpers 218

**Fünfter Teil · Die Spiritualität**

21. Kapitel · Spiritualität und Meditation 230

22. Kapitel · Vollkommene Akzeptanz 239

Schlusswort 252

Über Lise Bourbeau 255

## *Danksagung*

Von ganzem Herzen danke ich allen, die mir vertraut und mich dazu ermutigt haben, dieses Buch zu schreiben.

Mein besonderer Dank gilt all jenen, die mir bei der konkreten Verwirklichung des Projektes behilflich waren:

Denise Trépanier, Pierre Nadeau, Odette Pelletier, Liza

Klimusko, Danielle Turcotte und Lise Fauteux.

Schließlich sei aber auch den Lesern selbst gedankt, die mit diesem Buch dazu beitragen wollen, die **Liebe** in der Welt zu verbreiten.

. . .

*Ich widme dieses Buch meinen Eltern, Brüdern und Schwestern, die mich als Erste die Liebe lehrten, indem sie mich immer als die akzeptierten, die ich bin.*



## *Vorwort*

Das Buch, das Sie hier in Händen halten, wurde besonders für Sie geschrieben. Ihr Unbewusstes hat Sie durch Ihr Handeln auf einen Weg geführt, der Ihr Leben verbessern wird.

Aus welchem Grund auch immer Sie dieses Buch aufgeschlagen haben, seien Sie versichert, dass wir im Verlauf dieser Seiten Freunde werden. Jetzt, wo Sie Ihre Wahl getroffen haben, bin ich immer für Sie da.

Ich erlaube mir, zu Ihnen zu sprechen wie zu einem guten Freund oder einer guten Freundin. Und wie das unter Freunden eben so ist, liegt mir viel daran, Ihnen zu helfen. Ich werde also versuchen, auf Ihre Fragen zu antworten, Sie zu führen und all die Reichtümer entdecken zu lassen, die in Ihnen stecken.

Trotzdem kann ich natürlich ohne Ihre Mitarbeit nichts bewirken. Besitzen Sie dieses Buch nur, um damit Ihr Regal schmücken zu können, dann weigern Sie sich, sich selbst zu helfen. Insofern müssen Sie jetzt eine Entscheidung treffen.

Meine Methode ist einfach. Es genügt, jedes Kapitel aufmerksam zu lesen und dann alles Gelernte im eigenen Leben anzuwenden. Dabei werden Sie auch die Übungen am Ende jedes Kapitels unterstützen. Wenn Sie den Anleitungen dieses Buches folgen, werden diese viel für Sie tun.

Auf den folgenden Seiten werden Sie die Frucht einer zwanzigjährigen Persönlichkeitsarbeit lesen. Ich habe also alles, wovon ich hier schreibe, selbst erfahren. Diese Erfahrung hat mich derart beglückt, dass ich mich ermutigt sah, die großen Gesetze des Lebens zu unterrichten und in der Folge niederzuschreiben. Tausende von Menschen haben nun schon ihr Leben verändert, indem sie sich selbst entdeckt und ihren inneren Frieden erfahren haben, den wir so oft für unerreichbar halten.

Ich wünsche Ihnen eine schöne Reise in Ihr Inneres. Nehmen Sie sich die nötige Zeit dafür, überspringen Sie keine Etappe, und auch Sie werden sagenhafte Entdeckungen machen.

In Liebe

*Lisi Bourbeau*



ERSTER TEIL



*Die großen Gesetze  
des Lebens*

## *Das Urziel des Menschen*

Sicher haben Sie sich schon einmal gefragt, wozu Sie auf der Welt sind und welches Ziel Ihnen als Mensch gesteckt ist. Es ist erstaunlich, wie wenige darauf eine Antwort geben können.

Und doch ist die Antwort so einfach. Wir haben alle dasselbe Ziel: **Entwicklung**.

Alles Leben muss wachsen. Schauen Sie sich nur um. Hört ein Baum auf zu wachsen, dann heißt das, dass er stirbt. Dasselbe gilt für den Menschen. Auch er muss wachsen und seine eigene Evolution durchmachen. Natürlich spreche ich hier nicht von Ihrer äußeren Form, dem Körper, sondern von der inneren Entwicklung, die Ihre Seele im Laufe Ihres Lebens erfährt.

Doch wie wachsen wir? Schon Jesus gab uns den Schlüssel dazu, indem er lehrte, dass die beiden grundlegenden Wahrheiten der Menschen in der **Liebe** und im **Glauben** zu finden sind. Das scheint an und für sich gar nicht so schwer zu sein, doch werden wir Menschen diese beiden Gesetze so lange nicht verstehen können, wie wir uns verbissen alle möglichen Probleme schaffen.

Es heißt, dass der Mensch die Materie bewältigt und sein Erdenleben nicht mehr erforderlich ist, wenn er gelernt hat, sich und die anderen bedingungslos zu lieben.

Wir können die Erde als unabhängige Wesenheit mit eigener Seele verstehen, denn auch sie unterliegt dem Gesetz der Entwicklung. Jeder Mensch wäre somit eine der Zellen der Welt, ganz wie er selbst aus Abertausenden von Zellen besteht. Sind Ihre Zellen gesund, so ist es auch Ihr Körper. Dasselbe gilt für die Erde.

Jedem Menschen obliegt es nun, sich selbst zu reinigen und seinen Körper, seinen Geist und seine Gefühle gesund zu halten. Nur so kann das Leben sich in dieser Welt harmonisch entfalten.

Ihre Rolle auf der Erde besteht in **Ihrer** Entwicklung, nicht in der der anderen. Es ist sinnlos, die ganze eigene Energie in dem Versuch zu verpulvern, andere beurteilen oder führen zu wollen. Sie sind für sich selbst auf der Welt.

Dieses Buch soll Ihnen helfen, zum **Meister oder zur Meisterin** Ihres eigenen Lebens zu werden. Je mehr Sie diesen Glauben an sich und die Liebe in sich entwickeln, desto mehr Energie werden Sie freisetzen, die Ihre Beziehung zu Ihrer Umwelt völlig verändern wird.

Die Erde und die menschliche Gesellschaft sind, wie eine Kette, nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Unsere Welt entwickelt sich rasant, heißt es. Es genügt jedoch ein Blick hinter die Kulissen, um uns vom Gegenteil zu überzeugen. Sind immer mehr Apotheken, Krankenhäuser, Gefängnisse und Waisenhäuser sowie Schreckensnachrichten in den Medien Zeichen menschlicher Evolution? Mit Recht sind immer mehr Menschen unzufrieden.

Vielleicht ist diese Unzufriedenheit sogar der Grund dafür, dass Sie dieses Buch gerade lesen. Wollen Sie eine innere Leere überwinden, ohne zu wissen, wo Sie suchen sollen? Es genügt nicht, sich umzusehen, Sie müssen in sich hineinsehen, denn hier sitzt Ihr großer, göttlicher Freund. Ihr **Innerer Gott** ist für Sie da, um Ihnen zu helfen und Sie zu führen.

Ich hoffe, dass Sie ihn am Ende dieses Buches gefunden haben und spüren werden, wie er in all Ihren Taten zum Ausdruck kommt. Denn dann werden Sie erfahren haben, dass Sie mit Hilfe dieser Kraft alles bewerkstelligen können, was Sie sich in Ihrem Leben wünschen.

Sicher sagen Sie jetzt: „Ja, wenn das so einfach wäre! Wenn der Mensch alles tun kann, warum tun es dann so wenige?“

Sie haben Recht. Heute meistert wohl nur ein verschwindend kleiner Teil der Menschheit sein Leben ... Doch verlieren Sie nicht die Hoffnung, denn da regt sich etwas! Immer mehr Menschen hinterfragen ihr Leben. Sie fühlen, dass es da noch mehr gibt, und wollen wissen, was das genau ist. Wir stehen ohne Zweifel am Beginn einer spirituellen Epoche. Trotzdem ist es für viele noch schwer, tiefer zu gehen. Davon halten sie ihr Stolz und ihre Ängste ab – die Angst davor, ein Ungeheuer in sich zu entdecken!

Woher kommen also all diese Ängste? Aus unserer Erziehung, unseren Erfahrungen oder gar aus unseren Vorleben? Diese Fragen tun allerdings wenig zur Sache. Lassen Sie die Vergangenheit einstweilen hinter sich. Sie ist nun einmal vergangen und kann nicht mehr verändert werden. Der wertvollste Augenblick Ihres Lebens ist der, den Sie gerade leben. Und die Zukunft? Auch sie hängt nur davon ab, was Sie jetzt gerade denken.

Sind dies Ihre ersten Erfahrungen im Bereich der Persönlichkeitsbildung, so möchte ich Sie darauf aufmerksam machen, dass die Arbeit an sich selbst Sie gelegentlich aus der Fassung bringen wird. Es ist möglich, dass Sie das Gefühl haben werden, die Grundlagen Ihres Wesens zu untergraben und Ihre ganze Welt dadurch zusammenbrechen zu lassen. Doch keine Angst, das ist reine Illusion. Dieses Gefühl des Umbruchs ist der Beweis dafür, dass sich in Ihrer inneren Festung etwas tut und Sie sich dazu entschlossen haben, dort endlich einmal aufzuräumen.

Ob Sie nun Ihre Gedanken genauer unter die Lupe nehmen, Seminare oder Vorträge besuchen oder Bücher lesen – immer wächst dadurch Ihre Persönlichkeit und durchläuft zugleich einen Prozess der Reinigung. Die beste Reinigung erreichen Sie *durch wiederholtes Handeln. Je öfter Sie gezielt handeln, desto klarer wird Ihr Inneres.* Ich will den Vorgang mit einem Glas trüben Wassers vergleichen, in das Sie ganz, ganz langsam kla-

res Wasser laufen lassen. Tun Sie das lange genug, werden Sie schließlich ein Glas reinsten Wassers in Händen halten. So ist das auch mit Ihrem inneren Wachstum. Mögen Ihre unlösbar scheinenden Probleme auch noch so zahlreich sein, und glauben Sie auch noch so sehr, diesem ganzen Zirkus nicht entrinnen zu können, so haben Sie es doch nur mit einem Trugbild zu tun. Seien Sie überzeugt, Ihre ständigen Bemühungen werden reichlich belohnt werden!

Der Mensch wächst ebenso wie alles andere auf der Welt. Ein Baum schlägt dank eines winzigen Samens Wurzeln in die Erde. Dieser Samen lag einst, umgeben von einer Vielzahl unterirdischer Lebewesen, in der feuchten und dunklen Kühle des Bodens. Trotz alledem und ohne zu wissen weshalb, wird er unweigerlich von der Sonne angezogen. Er öffnet seine Schale und durchbricht die Erdscholle, um zum Licht zu gelangen und größer zu werden. Je tiefer seine Wurzeln reichen, desto mehr streben seine Zweige ins Licht.

Dasselbe gilt für die Menschen. Viele verharren noch in der Dunkelheit, ahnen nicht, dass es noch etwas anderes gibt, und sind blind für das Wesentliche. Erzählt man ihnen vom Licht oder zeigt man es ihnen sogar, so bestehen sie darauf, dass es so etwas nicht geben kann.

Haben wir uns einmal zu unserem persönlichen Wachstum entschlossen, so beginnen wir, das Licht an der Erdoberfläche wahrzunehmen, und streben ihm entgegen. Je mehr wir seine Wärme spüren, desto mehr wollen wir wachsen und desto wärmer und heller wird es um uns werden.

Wie alle anderen, die sich auf den Weg der Persönlichkeitsentwicklung gemacht haben, werden auch Sie schwierige Augenblicke durchmachen müssen. Sind wir zu stolz, können wir nur schwer zulassen, dass andere Recht haben. Ebenso schwierig ist es dann auch zuzulassen, dass andere die Antwort kennen. Wie gerne verändern wir in solchen Fällen unser Umfeld, um

scheinbar wieder Recht zu behalten. Doch ist es der Mühe wert, diese Probe zu bestehen. Je mehr wir diesen Stolz meistern, desto mehr werden wir auch mit Konfliktsituationen unserer Umwelt fertig. Schon dieser Versuch wird Sie dem Licht und dem Glück Ihrer Persönlichkeitsentfaltung ein gutes Stück näher bringen.

Die Arbeit an sich selbst ist vergleichbar mit einer Wunde. Um die Heilung zu beschleunigen, reinigen wir sie mit einem Mittel, das oft mehr brennt als die Wunde selbst. Dieser Schmerz ist der Heilung jedoch zuträglich, und wir wissen, dass die ersten Anzeichen der Vernarbung schon wenige Minuten später erkennbar werden. Auch das Erleben und die Reinigung unseres Inneren können solche Schmerzen freisetzen. Diese Schmerzen sind zwar wirklich, doch gehen sie schnell vorüber. Vor allem aber helfen sie unserem Wachstum.

Leiden Sie unter einer Erfahrung, dann ist das in der Regel ein Zeichen dafür, dass Sie sich gegen sie sträuben. Sie sind noch nicht bereit, locker zu lassen. Wenn Sie nicht die Beziehungen haben, die Sie sich wünschen – und auch nicht die Liebe, die Gesundheit oder das Geld –, was haben Sie dann noch zu verlieren? Sie müssen lediglich Ihren Widerstand aufgeben und loslassen. Sagen Sie sich, dass Sie bei einem völlig neuen Versuch nur gewinnen können. Ihr innerstes Wesen wird es Sie unmittelbar spüren lassen, und Ihre Probleme werden leichter zu ertragen sein. Diejenigen, die den stärksten Widerstand leisten, leiden am meisten. Je mehr sie darauf beharren, desto mehr verharren auch der Schmerz. Je mehr Sie sich gegen etwas sträuben, desto öfter wird sich eine unangenehme Situation wiederholen.

Menschen mit ausgeprägtem Charakter zeigen meist den stärksten Widerstand und müssen in dieser Hinsicht wesentlich härter an sich arbeiten. Jetzt aber kommt es nur auf Sie an. Gehen Sie Ihren Weg weiter! Halten Sie durch und werden Sie sich Ihrer kleinen täglichen Fortschritte bewusst. Sie werden sehen, alle Ihre Wünsche werden sich erfüllen.

Das Wort „Gott“ und einige Stellen aus den Lehren Jesu werden des Öfteren in diesem Buch wiederkehren. Doch seien Sie versichert, Sie haben es hier nicht mit *einem Buch über Religion* zu tun. *Die einzige Religion der Welt ist die der Liebe. Das heißt aber nicht nur, sich selbst und seinen Nächsten zu lieben, sondern auch die Menschen so anzunehmen, wie sie sind.* Wir können die göttliche Energie nicht leugnen, da wir, wie alles andere auf dieser Erde, ein Teil davon sind.

Um nun Ihr Leben zu meistern, müssen Sie zunächst bewusster leben. Wir Menschen tun Dinge oft so automatisch, dass wir uns nicht einmal dessen bewusst sind, was wir genau sagen, tun oder denken. Seien Sie ehrlich! Wie oft überlegen Sie, bevor Sie sprechen oder handeln? Es ist also höchste Zeit, bewusster zu leben!

Alles, was Ihre Sinne Sie wahrnehmen lassen, alles, was Sie sehen oder hören, ist nichts als eine große Illusion. Die Wirklichkeit spielt sich auf einer unsichtbaren Ebene ab. Sie kann nicht sichtbar werden, ohne durch diese unsichtbare Ebene hindurchgegangen zu sein. Nichts existiert, ohne vorher gedacht oder geträumt worden zu sein. Hierin liegt die große Macht des Menschen.

Die Elemente der Gesteins-, Pflanzen- oder Tierwelt können nicht selbst schöpferisch tätig werden. Der schöpferische Prozess der Gestaltung der Erde obliegt dem Menschen. Er hat eine höhere Bewusstseinsstufe erlangt als die drei anderen Ebenen und kann sich eines Gottes bewusst werden. Nun liegt es an ihm, sich auf den Weg zur fünften, der göttlichen Welt zu machen. Wenn Gott die Erde und das gesamte All geschaffen hat, dann sind auch Sie ein Ausdruck Gottes, Sie sind in Ihrem Innersten selbst Gott und können schöpferisch tätig sein wie Er. *Sie können in dieser Welt alles erschaffen, was Sie wollen.* Warum haben Sie es bisher noch nicht getan? Weil Sie nicht daran glaubten. Der größte Irrtum der Menschheit liegt wohl darin, diese uns innewohnende Macht nicht akzeptieren zu können.

Sobald Sie diesen Glauben durch Taten unter Beweis stellen und beginnen, Außergewöhnliches zu bewerkstelligen, werden Sie verstehen, was all das heißen soll. Genauso wie Sie erfahren werden, dass *der Mensch wird, was er denkt*.

Der Gedanke ist ein Bild, das wir in die unsichtbare Welt senden. Indem Sie dieses Bild erschaffen und es mit Ihrer Kraft versehen, hauchen Sie ihm Leben ein. Dieser Gedanke nährt sich von Ihren Gefühlen und Stimmungen. Schließlich lassen Sie ihn auf der physischen Ebene sichtbar werden. Das All hat seine Gesetze. Folgen Sie diesen Schritten, dann können Sie verwirklichen, was auch immer Sie wollen. Sie beginnen auf der mentalen Ebene, gehen weiter zur emotionalen und gelangen schließlich zur physischen Welt. Bevor Sie jedoch damit anfangen, müssen Sie bewusster leben, *da Ihnen der Großteil Ihrer eigentlichen Gedanken gar nicht klar ist*. Sie sind Ihnen sogar so unbewusst, dass Sie durch sie viel Unangenehmes und Ungewolltes provozieren. Seien Sie sich darüber im Klaren, dass Sie nichts lösen werden, solange Sie anderen dafür die Schuld geben. Die anderen haben damit nur indirekt zu tun. *Sie sind allein dafür verantwortlich, was mit Ihnen geschieht*.

Haben Sie nun einmal akzeptiert, dass Sie alle guten und schlechten Seiten Ihres Lebens selbst erzeugt haben, da eine starke Kraft in Ihnen schlummert, dann haben Sie nur noch den kleinen, wenn auch wunderbaren Schritt zu tun, der Sie verstehen lässt, dass Sie Ihre Energie auch so nutzen können, dass Ihnen nur noch Angenehmes widerfährt.

Wie entmutigend ist der Gedanke, dass alles, was Ihnen widerfährt, äußeren Einflüssen unterliegt! Sind Sie unglücklich und machen die anderen dafür verantwortlich, müssten Sie ja warten, bis die anderen sich ändern, um glücklich zu werden. Und wenn Sie krank sind und die Schuld dafür der Außenwelt zuschieben (Vererbung, Wetter usw.), dann könnten Sie ja erst gesund werden, wenn diese Faktoren sich geändert haben. Wie



lange haben Sie vor, sich mit Warten zu begnügen? Wäre es da nicht besser, sich sein eigenes Leben zu schaffen?

Überlegen Sie sich das einmal! In wenigen Augenblicken werden Sie sich vorstellen können, welches Glück das bedeutet. Ihr Körper wird es sofort fühlen. Doch dauert es kaum länger, sich wieder in die Rolle des „Oh, ich Arme/r, keiner mag mich!“ zu versetzen, und das ganze Glücksgefühl ist verflogen. Zwischen Lachen oder Lieben und Kritik oder Streit liegt oft nur ein Augenblick. Und jedes Mal ändern Sie den Lauf Ihres Lebens. Beharren wir nicht allzu oft auf dem Bild, das unsere fünf Sinne uns vermitteln, anstatt zu versuchen, mit dem Herzen zu sehen? Schaffen Sie es, die Schönheit im Hässlichen und die Liebe in der Kritik zu finden, haben Sie einen entscheidenden Schritt in Ihrer Lehre getan. Sich entwickeln heißt, sich zu „spiritualisieren“. *Ein wahrhaft spiritueller Mensch sieht die Liebe (Gott) überall.*

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit, um zu sehen, welche Gedanken Sie an einem bestimmten Tag am meisten beschäftigen. Belagern Ihr Kopfweh, Ihre Rückenschmerzen oder Ihre Probleme Ihre Gedanken? Sehen Sie, Sie schenken ihnen so viel Aufmerksamkeit und Energie, dass sie bleiben. *Man wird, was man denkt!*

Worüber sprechen Sie mit Ihren Freunden? Reden Sie über Probleme oder schlagen Sie eher Lösungen vor? Und wie steht es mit Ihrer Freizeit, dem Fernsehen beispielsweise? Sind die Sendungen, die Sie sich ansehen, aufbauend, oder wählen Sie eher Filme, in denen Sie Augenblicke der Angst oder der Lust erleben? Sie wissen, dass der Bildschirm die Wirklichkeit verfälscht. Und was lesen Sie? Bereichert Sie Ihr Lesestoff oder gehört er eher in die Rubrik der Schreckensnachrichten? *Sie werden zu dem, was Sie in Ihr Bewusstsein und Unterbewusstsein eindringen lassen.*