

# ESTHER & JERRY HICKS



## *Wünsche und bekommen*

Wie Sie  
Ihre Sehnsüchte  
erfüllen

  
Allegria

Ester & Jerry Hicks

# Wünschen und bekommen

Wie sie ihre Sehnsüchte erfüllen

Aus dem Amerikanischen übersetzt  
von Thomas Görden

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.ullstein-taschenbuch.de](http://www.ullstein-taschenbuch.de)

**Alle Rechte vorbehalten. Unbefugte Nutzungen, wie etwa Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Übertragung können zivil- oder strafrechtlich verfolgt werden.**

Allegria im Ullstein Taschenbuch  
Herausgegeben von Michael Görden

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Thomas Görden

Die Originalausgabe mit dem Titel  
ASK AND IT IS GIVEN, Part One  
erschien 2004 bei Hay House, Inc., Carlsbad, CA, USA

Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch  
Ullstein Taschenbuch ist ein Verlag  
der Ullstein Buchverlage GmbH  
1. Auflage Mai 2008  
4. Auflage 2010

© 2008 by Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin  
© der deutschsprachigen Ausgabe 2004 by Esther & Jerry  
Hicks

Umschlaggestaltung: FranklDesign, München  
Titelabbildung: [www.artshivananda.com](http://www.artshivananda.com)  
eBook-Produktion: [GGP Media GmbH](#), Pößneck  
ISBN 978-3-8437-0207-2

# Vorwort

von Dr. Wayne W. Dyer,  
Autor des Bestsellers *The Power of Intention*

Das Buch, das Sie in Händen halten, enthält einige der wirkungsvollsten Lehren, die auf unserem Planeten heute verfügbar sind. Ich wurde sehr stark berührt und beeinflusst durch die Botschaften, die Abraham uns hier und auf den Audiokassetten mitteilt, die Esther und Jerry Hicks seit 18 Jahren aufnehmen. Und ich fühle mich tief geehrt, dass Abraham mich bat, ein kurzes Vorwort für dieses wahrhaft bahnbrechende Buch zu verfassen. Etwas Derartiges ist nie zuvor veröffentlicht worden - Sie werden sich glücklich schätzen, am Denken jener teilzuhaben, die in ständiger Verbindung zur Ur-Kraft sind. Hinzu kommt, dass diese Stimmen aus der geistigen Welt eine Sprache sprechen, die leicht verständlich ist, sodass Sie das Gelesene sogleich praktisch umsetzen können. Sie liefern Ihnen nicht weniger als eine Blaupause, die Sie in die Lage versetzt, Ihr Schicksal zu verstehen und zu formen.

Sollten Sie innerlich noch nicht bereit dafür sein, diese große Weisheit zu lesen und anzuwenden, lege ich Ihnen dringend ans Herz, dieses Buch für ein paar Wochen immer bei sich zu tragen. Lassen Sie die Energie, von der es durchtränkt ist, alle möglichen Widerstände in Ihrem Körper-Geist-System abbauen, sodass Sie in Resonanz gehen mit jenem inneren Ort, der formlos und grenzenlos ist - er wird oft die *Seele* genannt, aber Abraham spricht von der *Schwingungs-Harmonie zu Ihrer Ur-Kraft*.

Wir leben in einem Universum aus Schwingungen. Einstein stellte einst fest: »Nur, wenn sich etwas bewegt, geschieht etwas« – was besagt, dass alle Dinge in einer bestimmten, messbaren Frequenz schwingen. Wenn man die materielle Welt in immer kleinere Komponenten aufspaltet, sieht man, dass das, was wir als fest und solide wahrnehmen, in Wahrheit ein Tanz ist – ein Tanz von Teilchen und leerem Raum. Schaut man sich die winzigsten dieser Quantenteilchen an, zeigt sich, dass sie einer Quelle entstammen, die so schnell schwingt, dass die Gesetze der alltäglichen, endlichen Welt aufgehoben zu sein scheinen. Diese höchste/schnellste Energie wird Ursprungs-Energie genannt. Alle Wesen und Dinge, also auch Sie und ich, entstammen dieser Ur-Schwingung und wurden dann in die Welt von Körper, Geist und Ego versetzt. Dass wir diesen Ursprung verlassen haben, führte uns geradewegs in unsere jetzige Welt voller Probleme, Krankheiten, Mangel und Furcht.

Abrahams Lehren werden Ihnen helfen, zu dieser Ur-Kraft zurückzufinden, aus der alle Dinge hervorgehen und in die alles wieder heimkehrt. In meinem Buch *The Power of Intention* habe auch ich mich mit dem Wesen dieser Ursprungs-Energie befasst. Abraham verfügt jedoch über den Vorteil, zu hundert Prozent mit diesem Ursprung verbunden zu sein, ohne diese Verbundenheit jemals auch nur in Frage gestellt zu haben – und diese erleuchtete Weisheit begegnet uns in jedem Satz dieses Buches. Deswegen nenne ich es bahnbrechend, einen echten Meilenstein.

Durch dieses Buch stehen Sie in Kontakt mit einer Gruppe aufrichtiger, vernünftiger Wesen, die ausschließlich Ihr Wohlergehen im Sinn haben. Von ihnen werden Sie daran erinnert, dass Sie selbst einer Quelle des Wohl-Seins entstammen. Entweder Sie lassen diese höhere

Schwingungs-Energie frei in Ihr Leben strömen, oder Sie widersetzen sich ihr und schotten sich so gegen die grenzenlose Fülle und Liebe ab.

Die Botschaft dieses Buches ist erstaunlich und doch so einfach - ihr wahrer Ursprung ist eine Quelle von Liebe und Wohlbefinden. Wenn Sie sich im Einklang mit dieser friedvollen, liebevollen Energie befinden, erlangen Sie Ihre ursprüngliche Macht - was es Ihnen ermöglicht, sich Ihre Wünsche zu erfüllen, Gesundheit zu erlangen, Fülle anzuziehen, wo bislang Mangel herrschte, und durch göttliche Führung zur rechten Zeit den richtigen Menschen zu begegnen und die richtigen Hinweise zu erhalten. Genau so arbeitet die göttliche Ur-Kraft, und da Sie aus dieser göttlichen Quelle hervorgegangen sind, verfügen Sie ebenfalls über diese Fähigkeiten.

Ich habe einen ganzen Tag mit Abraham verbracht, ich habe mit Esther und Jerry zu Abend gegessen und mir Hunderte von Abraham-Tonbandaufzeichnungen angehört, und daher kann ich Ihnen aus erster Hand versprechen: Sie werden mit diesem Buch zu einer Ihr Leben verändernden Reise aufbrechen, ermöglicht durch zwei der authentischsten und spirituellsten Menschen, die mir je begegnet sind. Dass es ihnen ermöglicht wird, diese Lehren an Sie weiterzugeben, erfüllt Jerry und Esther mit tiefer Ehrfurcht, und ebenso empfinde ich beim Schreiben dieses Vorworts für Abraham.

Ich lege Ihnen ans Herz, Abrahams Worte sorgfältig zu lesen und unverzüglich anzuwenden. Ihre Wirkung lässt sich in einer Beobachtung zusammenfassen, auf die ich seit vielen Jahren immer wieder hinweise: »Wenn man die Dinge auf andere Weise betrachtet, verändern sie sich.« Sie werden eine völlig neue Welt sehen und erfahren, die sich vor Ihren Augen verändert. Diese Welt wird durch die göttliche Ur-Kraft erschaffen, die möchte, dass Sie sich

wieder mit ihr verbinden und ein glückliches Leben in Freude führen.

Danke, Abraham, dass ihr es mir erlaucht habt, ein paar Worte zu diesem kostbaren, kostbaren Buch zu sagen.

Ich liebe euch - EUCH ALLE.

**- Wayne**



# Vorwort

von Jerry Hicks

Während ich mit diesem Vorwort beginne, erstrahlt gerade die Küste von Malibu im Licht der Morgensonne. Und das tiefe Indigoblau des Pazifiks passt sehr gut zu der Tiefe der Freude, die ich empfinde, wenn ich mir vorstelle, welchen Nutzen Sie, liebe Leserinnen und Leser, aus den Offenbarungen in diesem Buch ziehen werden.

*Wünschen und bekommen* ist ein Buch darüber, dass unsere Wünsche durch Alles-Was-Ist erfüllt werden. Vor allem geht es aber darum, *wie* das, worum wir bitten, uns gegeben wird - und es handelt sich um das erste Buch überhaupt, in dem in einer so klaren Terminologie beschrieben wird, *wie* wir erbitten und dann empfangen sollen, was immer wir zu sein, zu tun oder zu haben wünschen.

Vor Jahrzehnten stieß ich bei meiner nie endenden Suche nach dem tieferen Sinn des Lebens auf das Wort *unaussprechlich* (um einen Zustand zu beschreiben, der sich nicht in Worte fassen lässt). *Unaussprechlich* bezog sich auf eine Schlussfolgerung, zu der ich gelangt war. Ich hatte entschieden, dass wir, je weiter wir uns dem Nicht-Physischen nähern, um so weniger Worte haben, es zu beschreiben. Jeder Zustand völliger Erkenntnis wäre demnach zugleich ein Zustand völliger Unfähigkeit, das Geschaute mit Worten zu beschreiben. Mit anderen Worten: In unserer gegenwärtigen Raum-Zeit-Realität lässt sich das

Nicht-Physische nicht klar mit physischen Worten ausdrücken.

Im Verlauf der physischen Geschichte haben wir Milliarden von Philosophien, Religionen, Meinungen und Glaubenssätzen entwickelt. Doch trotz der Abermillionen von Denkern, die ihre Schlüsse an die nachfolgenden Generationen weitergaben, ist es uns nicht gelungen, physische Worte für das Nicht-Physische zu finden - jedenfalls keine, die als allgemeingültig angesehen werden.

Einige wenige unter den vielen Menschen, die bewusst mit der Nicht-physischen Intelligenz kommunizierten, haben Eingang in die offizielle Geschichtsschreibung gefunden. Manche von ihnen wurden verehrt, andere öffentlich verdammt. Die meisten jedoch, die persönlich und bewusst mit dem Nicht-Physischen Bereich kommunizierten, haben es vorgezogen, über ihre Erfahrungen zu schweigen (vermutlich aus Furcht, verdammt oder gar für verrückt erklärt und eingesperrt zu werden).

Moses, Jesus, Mohammed, Johanna von Orleans, Joseph Smith ... um nur einige zu nennen ... waren Empfänger von Botschaften der Nicht-Physischen Intelligenz. Und die meisten von ihnen nahmen ein vorzeitiges und schreckliches Ende. Zwar empfangen wir alle bestimmte Formen von Nicht-Physischer innerer Führung, aber nur wenige empfangen strukturierte Nicht-Physische Gedankenbotschaften, die sich in unsere physische Sprache übersetzen lassen - und von diesen wenigen sind noch weniger bereit, ihre Erfahrungen öffentlich mit anderen zu teilen.

Es erscheint mir wichtig, das vorzuschicken, denn meine Frau Esther gehört zu den Menschen mit dieser seltenen Gabe, ihr Wachbewusstsein gezielt so weit zu entspannen, dass sie Nicht-Physische Antworten zu jeder gestellten Frage empfangen kann. Irgendwie empfängt

Esther Gedankenreihen (keine Worte). Und wie ein Übersetzer, der einen spanischen Satz hört, den Gedanken und nicht die tatsächlichen Worte ins Englische übersetzt, übersetzt auch Esther den Nicht-Physischen Gedanken in die ihm am nächsten kommende verbale Entsprechung.

Dabei ist zu beachten, dass es nicht immer physische Worte gibt, die den Nicht-Physischen Gedanken exakt wiederzugeben vermögen. Daher bildet Esther manchmal neue zusammengesetzte Begriffe, oder sie verwendet gebräuchliche Worte in neuer Weise (indem sie beispielsweise groß und mit Bindestrich geschrieben werden), um dadurch einer neuen Weltsicht Ausdruck zu verleihen. Aus diesem Grund haben wir am Ende des Buches ein kurzes Glossar angefügt, in dem einige der benutzten Begriffe näher erläutert werden. So bezieht sich der Begriff Wohl-Sein auf jenes größere, universelle Nicht-Physische Wohlbefinden, das uns auf natürliche Weise zufließt, solange wir es nicht irgendwie blockieren.

Seit 1986 reisen Esther und ich jedes Jahr in ungefähr fünfzig Städte, um dort unsere Seminare durchzuführen, und jeder Teilnehmer kann dort Fragen stellen, über die er oder sie gerne sprechen möchten. Dabei wird kein Thema ausgeklammert. Es haben inzwischen Tausende an diesen Seminaren teilgenommen. Sie stammen aus allen ethnischen Gruppen, haben den unterschiedlichsten gesellschaftlichen und weltanschaulichen Background. Sie alle haben den Wunsch, ihr Leben auf die eine oder andere Weise zu verbessern, entweder unmittelbar für sich selbst oder indirekt, indem sie anderen helfen. Und diesen Tausenden von Fragestellern wurden Antworten gegeben - von der Nicht-Physischen Intelligenz, übermittelt durch Esther Hicks.

Und in Reaktion auf die vielen Fragen von Menschen wie Ihnen, die gerne mehr wissen möchten, entstand auf der

Basis dieser Philosophie des Wohl-Seins schließlich das vorliegende Buch.

Im Zentrum von Abrahams Lehren steht das machtvollste Gesetz im Universum, das *Gesetz der Anziehung*. Während der letzten zehn Jahre haben wir den größten Teil dieser Lehren in unserer vierteljährlich erscheinenden Zeitschrift *The Science of Deliberate Creation* veröffentlicht. Darin werden die neuesten Perspektiven beleuchtet, die sich aus den Fragen der Teilnehmer unseres Seminars *The Art of Allowing* ergeben haben. Und so trägt die stetig wachsende Zahl von Menschen, die ihre neuesten Fragen und Ansichten mit uns teilen, dazu bei, dass diese Philosophie sich kontinuierlich weiterentwickelt.

Dieses Buch enthält einen praxisorientierten Kurs in angewandter Spiritualität. Es zeigt Ihnen ganz praktisch und konkret, wie Sie all das sein, tun oder haben können, was Ihnen Freude macht. Mit Hilfe dieses Buch lernen Sie außerdem, alles das *nicht* zu sein, zu tun oder zu haben, was Ihnen keine Freude macht.

**- Jerry**

# Darf ich vorstellen? – Abraham

von Esther Hicks

»Sie redet mit Geistern!«, sagten unsere Freunde. »Nächste Woche hat sie Sprechstunde, dann könnt ihr einen Termin bei ihr bekommen und sie fragen, was immer ihr wollt!«

Das ist so ziemlich das Allerletzte, was ich jemals tun würde, *dachte ich, aber gleichzeitig hörte ich meinen Mann Jerry sagen: »Ja, wir möchten wirklich gerne einen Termin bei ihr. Wann sollen wir kommen?«*

\* \* \*

*Damals, 1984, waren wir seit vier Jahren verheiratet und nie hatte es zwischen uns einen Streit oder ein harsches Wort gegeben. Wir waren beide fröhliche Menschen, die glücklich miteinander lebten, völlig kompatibel in nahezu allen Lebensbereichen. Ein gewisses Unbehagen stellte sich bei mir allerdings immer dann ein, wenn Jerry Freunde damit unterhielt, ihnen von seinen zwanzig Jahre zurückliegenden Experimenten mit dem Ouija-Brett zu erzählen. Wenn wir in einem Restaurant oder an einem anderen öffentlichen Ort mit Freunden beisammen waren und ich spürte, dass wieder einmal eine solche Geschichte bevorstand, entschuldigte ich mich höflich (manchmal auch weniger höflich) und zog mich auf die Toilette zurück, setzte mich an die Bar oder machte einen Spaziergang zu unserem Auto, bis genügend Zeit verstrichen war und Jerry seine Anekdote erzählt hatte. Zum*

*Glück hörte Jerry nach einer gewissen Zeit ganz auf, diese Geschichten zum Besten zu geben, wenn ich mich in Hörweite befand.*

*Ich war zwar nicht besonders religiös, hatte aber oft genug die Sonntagsschule besucht, um eine starke Furcht vor dem Bösen und dem Teufel zu entwickeln. In der Rückschau bin ich mir gar nicht sicher, ob die Lehrer in der Sonntagsschule tatsächlich einen großen Teil der Unterrichtszeit dazu verwendeten, uns Furcht vor dem Teufel zu vermitteln, oder ob dieses Thema lediglich mich besonders stark beeindruckte. Aber zumindest ist es das, was mir aus jener Zeit besonders in Erinnerung geblieben ist.*

Jedenfalls machte ich einen großen Bogen um alles, was in irgendeinem Zusammenhang mit dem Teufel stehen konnte. Als junge Frau saß ich einmal im Autokino und warf einen Blick durchs Rückfenster des Wagens. Dabei erblickte ich auf der anderen Leinwand zufällig eine schreckliche Szene aus der *Exorzist* (einem Film, den ich mir auf keinen Fall anschauen wollte). Was ich dort sah, schockierte mich, sogar noch ohne den dazugehörigen Ton, derart, dass mich anschließend wochenlang Alpträume quälten.

\* \* \*

»Sie heißt Sheila«, sagte unsere Freundin zu Jerry. »Ich vereinbare für euch einen Termin und gebe euch Bescheid.«

Die nächsten Tage brachte Jerry damit zu, seine Fragen aufzuschreiben. Er sagte, es gäbe einige, die er schon seit seiner Kindheit mit sich herumtrage. Ich selbst machte mir keine Liste. Stattdessen rang ich mit der Frage, ob ich überhaupt dorthin gehen sollte.

Wir parkten unseren Wagen vor einem schönen Haus mitten in Phoenix, Arizona, und ich weiß noch genau, dass

ich dachte: *Worauf habe ich mich da eingelassen?* Wir klingelten an der Tür, und eine sehr nette Frau begrüßte uns und führte uns in ein freundlich eingerichtetes Wohnzimmer, wo wir warten konnten, bis wir an der Reihe waren.

Das Haus war groß, einfach, aber sehr schön eingerichtet und sehr still. Ich empfand so etwas wie Ehrfurcht, fast wie in einer Kirche.

Dann öffnete sich eine große Tür, und zwei hübsche, farbenfroh gekleidete Frauen kamen herein. Offenbar war unser Termin der erste nach der Mittagspause. Beide Frauen wirkten fröhlich und erfrischt. Ich merkte, wie ich mich etwas entspannte. Vielleicht war die ganze Sache doch nicht so unheimlich.

Man führte uns in ein schönes Schlafzimmer, wo am Fußende des Bettes drei Stühle aufgestellt waren. Sheila saß auf der Bettkante, und auf einem der Stühle saß ihre Assistentin, mit einem Kassettenrecorder auf dem Tisch neben sich. Jerry und ich setzten uns auf die anderen beiden Stühle, und ich fragte mich nervös, was mir nun möglicherweise bevorstand.

Die Assistentin erklärte uns, dass Sheila sich entspannen und innerlich öffnen würde, und dann würde Theo, eine Nicht-Physische Wesenheit, mit uns sprechen. Wir könnten Theo fragen, was immer wir wollten.

Sheila legte sich quer auf das Fußende des Bettes, kaum mehr als einen Meter von uns entfernt, und atmete tief. Kurz darauf sagte plötzlich eine ungewöhnlich klingende Stimme: »Jetzt geht es los, nicht wahr? Habt ihr Fragen?«

Ich schaute Jerry an und hoffte, er würde als Erster loslegen, denn ich wusste, dass *ich* auf keinen Fall bereit war, mit diesem sonderbaren Theo zu reden. Jerry beugte sich vor. Man merkte ihm an, dass er es kaum erwarten konnte, seine erste Frage zu stellen.

Ich entspannte mich, während Theos Worte langsam aus Sheilas Mund kamen. Zwar wusste ich, dass es Sheilas Stimme war, die ich da hörte, aber irgendwie war mir klar, dass die Quelle all dieser großartigen Antworten etwas war, das sich sehr von Sheila unterschied.

Jerry sagte, er trage diese Fragen schon seit seinem fünften Lebensjahr mit sich herum, und er stellte sie, so schnell er konnte. Unsere dreißig Minuten vergingen wie im Fluge. Während dieser Zeit schwand meine Angst vor der außergewöhnlichen Erfahrung, und ein Wohlgefühl durchströmte mich, wie ich es nie zuvor erlebt hatte.

Als wir wieder draußen im Auto saßen, sagte ich zu Jerry: »Ich würde gerne morgen noch einmal zu ihr gehen. Es gibt ein paar Dinge, die *ich* Theo gerne fragen möchte.« Jerry war höchst erfreut, denn auf seiner Liste standen auch noch etliche Fragen.

Als die Sitzung am nächsten Tag ungefähr zur Hälfte verstrichen war, überließ Jerry die verbleibenden Minuten mir, was ihn sichtliche Überwindung kostete, und ich fragte Theo: »Wie können wir unsere Ziele effektiver erreichen?«

Die Antwort lautete: »Durch Meditation und Affirmationen.«

Mich mit Meditation zu beschäftigen erschien mir wenig verlockend, und ich kannte in meinem Umfeld niemanden, der meditierte. Dieses Wort weckte in mir die Vorstellung von Leuten, die sich auf Nagelbetten legten, über heiße Kohlen liefen, jahrelang auf einem Bein standen oder am Flughafen um Almosen bettelten. Also fragte ich: »Was genau meint ihr mit *Meditation*?«

Die Antwort fiel kurz aus und hörte sich sehr gut an: »Setzt euch an einem ruhigen Ort still hin. Tragt bequeme Kleidung und konzentriert euch auf euren Atem. Wenn eure Aufmerksamkeit wandert, was auf jeden Fall geschehen wird, lasst den Gedanken sanft ziehen und konzentriert euch



wieder auf den Atem. Es ist gut, wenn ihr beide gemeinsam übt. Dann ist die Wirkung intensiver.«

»Habt ihr eine geeignete Affirmation für uns?«, fragten wir Theo. (Wie Abraham ist auch Theo eine Gruppen-Wesenheit, die deshalb in der Mehrzahl angesprochen wird.)

»Ich (nennt euren Namen) ziehe durch göttliche Liebe jene Wesen in mein Leben, die durch meinen Entwicklungsprozess nach Erleuchtung streben. Dieser gegenseitige Austausch wird für alle Beteiligten fruchtbar sein.«

Diese von Sheila/Theo geäußerten Worte drangen regelrecht ins Zentrum meines Seins vor. Ein Gefühl der Liebe überflutete mich. Nie zuvor hatte ich etwas Derartiges erlebt. Alle Furcht war verschwunden. Jerry und ich fühlten uns beide wunderbar.

»Sollen wir meine Tochter Tracy herbringen, damit sie euch ebenfalls kennen lernt?«, fragte ich.

»Wenn sie das wünscht. Aber es ist nicht nötig, denn ihr beide, Jerry und du, seid ebenfalls Channel-Medien.«

Diese Aussage ergab für mich überhaupt keinen Sinn. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass ich in all den Jahren (ich war damals in den Dreißigern) nichts von einer solchen Begabung bei mir bemerkt haben sollte.

Der Kassettenrecorder wurde ausgeschaltet, und Jerry und ich waren etwas enttäuscht, dass unser außergewöhnliches Erlebnis schon vorüber war. Sheilas Assistentin sagte, wir hätten noch Gelegenheit, eine letzte Frage zu stellen. »Möchten Sie den Namen Ihres spirituellen Führers wissen?«, fragte sie.

Ich wäre nie auf die Idee gekommen, so etwas zu fragen, zumal ich den Ausdruck *spiritueller Führer* noch nie gehört hatte. Aber eigentlich hörte sich die Frage gut an. Mir gefiel die Vorstellung, dass Menschen Schutzengel haben. Also