WERDE ÜBERNATÜRLICH

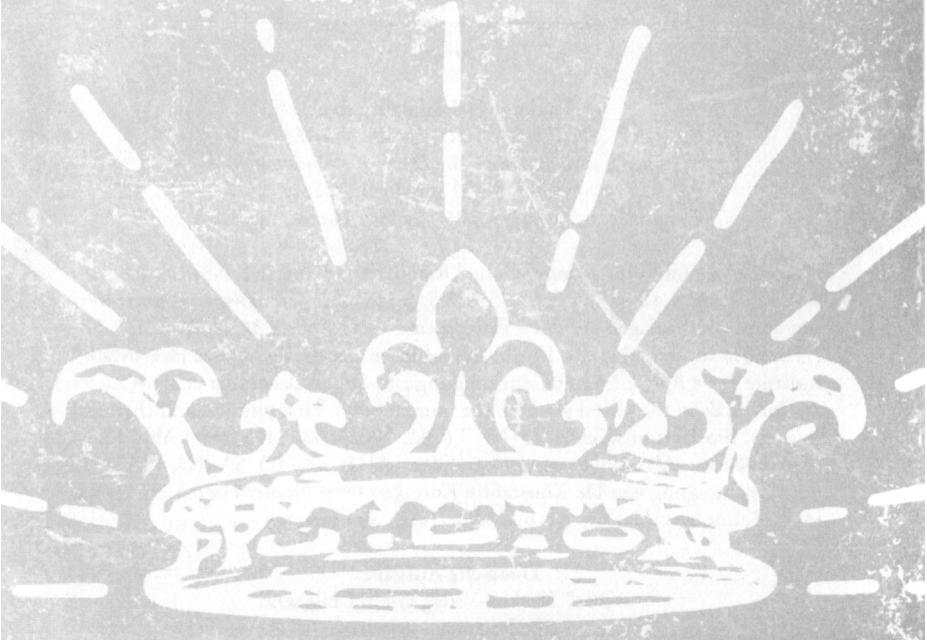
Wie gewöhnliche Menschen das Ungewöhnliche erreichen

DR. JOE DISPENZA

KOHA

Dr. Joe Dispenza

Wie gewöhnliche Menschen das Ungewöhnliche erreichen



KOHA

Aus dem Englischen von
Maria Müller-de Haen
••••• ••••• •••••

Wichtige Hinweise

• Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.
• An einigen Stellen wurden Pronomen wie »jemand«, »niemand«, »nichts« etc. entgegen der gültigen Orthografie großgeschrieben, um der Betonung, die der Autor ihnen in diesem Zusammenhang zuteil werden lässt, eher gerecht zu werden.

Die Farbgrafiken finden Sie gesammelt auf den letzten Seiten des Buches.

Titel der Originalausgabe:
BECOMING SUPERNATURAL
How Common People Are Doing the Uncommon.
Copyright © 2017 by Joe Dispenza
Originally published in 2017 by Hay House, Inc. USA

Cover-Design und Illustrationen: John Dispenza ••••• Abb. 2.1,2.3, 2.6,2.8,2.9, 3.4, 4.3, 4.4A, 4.4B, 4.5, 4.6, 5.1, 5.2, 5.5, 5.13, 12.7: John Dispenza unter Verwendung von Vorlagen auf www.flaticon.com ••••• Abb. 7.3A, 7.3B, 7.4, 7.5A, 7.5B, 13.3 sowie Farbgrafik 14 mit freundlicher Genehmigung des HeartMath® Institute ••••• Abb. 12.4 mit Genehmigung aus: Simon Baconnier et al.: »Calcite microcrystals in the pineal gland of the human brain: First physical and chemical studies«, Bioelectromagnetics 23, Nr. 7 (Okt. 2002): 488-495. ••••• Abb. 12.11 (Foto): © Steve Alexander. . . . Farbgrafiken 1A, 1B, 4A-4D, 5A-5D, 15A-15D mit Genehmigung von Dr. Konstantin Korotkov ••••• Grauer Fond S. 3, 4 u.v.a. (ohne Krone bzw. Hermesstab und ohne Text): Shutterstock

Deutsche Ausgabe:
© 2017 KOHA-Verlag GmbH Burgrain
Alle Rechte vorbehalten
Lektorat: Gitta Lingen; Layout: Birgit-Inga Weber
Index: Maria Müller-de Haen
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI Moravia Books
ISBN 978-3-86728-325-0

WERDE ÜBERNATÜRLICH

Für meinen Bruder John,
der schon immer
ein wahrer Mystiker war

Inhalt

Vorwort von Gregg Braden 8

Einleitung: Einstimmung auf ein Leben als übernatürliches Wesen 13

1 *Die Tür zum Übernatürlichen aufstoßen* 31

2 *Der gegenwärtige Moment* 63

3 *Sich auf neue Potenziale im Quantenfeld einstimmen* 105

4 *Segnung der Energiezentren* 135

5 *Den Körper auf einen neuen Geist konditionieren* 169

6 *Fallstudien: Lebende Beispiele der Wahrheit* 207

7 *Herzintelligenz* 221

8 *Mind Movies/Kaleidoskop* 251

9 *Geh-Meditation* 285

10 *Fallstudien: Es Wirklichkeit werden lassen* 297

11 *Raum-Zeit und Zeit-Raum* 305

12 *Die Zirbeldrüse* 349

13 *»Project Coherence«: für eine bessere Welt* 391

14 *Fallstudien: Das könnte auch Ihnen passieren* 415

Nachwort: Frieden sein 427

Anmerkungen 434

Index 442

Dank 452

Über den Autor 456

Kommentare zu »Werde übernatürlich« 458

Vorwort

von Gregg Braden

Im Lauf der Menschheitsgeschichte wurde schon immer von ganz gewöhnlichen Menschen erzählt, die durch bestimmte Erfahrungen die Grenzen dessen sprengten, was man für möglich hielt. Da gab es zum Beispiel Li Ching-Yuen, einen 1677 geborenen Kampfkünstler, der 256 Jahre alt wurde, 14 Frauen und über 200 Kinder hatte, bevor er 1933 verstarb. Oder man denke an Spontanheilungen, wie sie vom Institute of Noetic Sciences (IONS) mit 3500 Referenzen aus über 800 Zeitschriften in 20 Sprachen dokumentiert wurden. Offensichtlich sind wir nicht das, was man uns eingeredet hat, und auch mehr, als wir uns in unserer Fantasie je zugestanden haben.

Inzwischen findet die Vorstellung eines erweiterten Potenzials des Menschen auch in der Allgemeinheit Akzeptanz; damit hat sich die Frage »Was ist in unserem Leben möglich?« verlagert hin zu »Wie machen wir das? Wie können wir unser außergewöhnliches Potenzial im Alltag entfalten?«. Die Antwort auf diese Frage bildet die Grundlage dieses Buches *»Werde übernatürlich: Wie gewöhnliche Menschen das Ungewöhnliche erreichen«*.

Dr. Joe Dispenza, Mediziner, Wissenschaftler und ein moderner Mystiker, bringt Informationen mit einer Vision zusammen, die über die Grenzen einzelner wissenschaftlicher Disziplinen hinausgeht. Er schöpft sein Wissen aus diversen grundsoliden wissenschaftlichen Gebieten wie der Epigenetik, der Molekularbiologie, Neurokardiologie und Quantenphysik. Dr. Joe überschreitet die traditionellen Grenzen zwischen dem wissenschaftlichen Denken und der menschlichen Erfahrung und öffnet dadurch das Tor zu einem kühnen neuen Paradigma selbstverwirklichter innerer Stärke — einer Denk- und Lebensweise, die darauf aufbaut, was wir unserem Gefühl nach in unserem Leben für möglich halten und was

wir als wissenschaftliche Tatsache akzeptieren. Damit betreten wir vielversprechendes Neuland im Hinblick darauf, welche Potenziale wir in die Wirklichkeit umsetzen können und was es heißt, ein voll befähigter, voll ermächtigter Mensch zu sein - egal, ob Hausfrau oder -mann, Studierender oder Facharbeiter, Wissenschaftlerin, Ingenieur oder Medizinerin.

Der große Reiz von Dr. Joes Arbeit basiert auf einem bewährten Modell, das große Meister seit Jahrhunderten erfolgreich bei ihren Schülern einsetzen. Die zugrunde liegende Idee ist einfach: Sobald wir erst einmal ein größeres Potenzial direkt erfahren haben, sind wir frei, es im Alltag zuzulassen und zu nutzen. Das Buch, das Sie in der Hand halten, ist der erste Leitfaden seiner Art und macht genau das: Es führt uns Schritt für Schritt auf eine Reise, auf der wir unser höchstes Potenzial entfalten können - sei es auf der körperlichen und gesundheitlichen Ebene, in Beziehungen oder im Hinblick auf den Sinn unseres Lebens; und es lässt uns diese Reise in unserem eigenen Tempo absolvieren.

Ich selbst habe auf den Wänden einer Höhle auf der tibetischen Hochebene gesehen, wie eben dieses Modell von einem der größten Yogameister der Vergangenheit dazu benutzt wurde, seine Schüler von ihren einschränkenden Überzeugungen zu befreien. Dieser Meister hat uns seine Lehre auf den Felswänden der Höhle hinterlassen, die ihm vor acht Jahrhunderten als Zuhause und Schulzimmer gedient hat.

Im Frühling des Jahres 1998 begleitete ich eine Pilgergruppe ins westtibetische Hochland. Unsere Reiseroute führte uns direkt zu der abgelegenen Höhle des Dichters, Mystikers und Yogi Ujetsun Milarepa, der im 11. Jahrhundert lebte und damals einfach unter dem Namen Milarepa bekannt war.

Ich hörte das erste Mal von diesem legendären Yogi, als ich in den 1980er-Jahren bei einem Sikh-Mystiker Yoga lernte. Jahrelang beschäftigte ich mich mit dem Geheimnis um Milarepas Leben: wie er, aus einer privilegierten Familie stammend, sich dafür entschied, seine weltlichen Besitztümer aufzugeben; mit den brutalen und tragischen Umständen, unter denen er seine Familie und Liebsten durch Massengewalt verlor; und wie er sich rächte, danach darunter litt und sich deshalb hoch in die Berge des Himalayas zurückzog, wo er sein außergewöhnliches Potenzial als Yogi entdeckte.

Ich wollte den Platz, wo Milarepa die Gesetze der Physik außer Kraft setzte, mit eigenen Augen sehen; damit zeigte er sich und seinen Schülern, dass nur die Grenzen unserer Überzeugungen unserem Leben Grenzen setzen. Am 19. Tag unserer Reise bot sich mir diese Gelegenheit.

Nach der Akklimatisierung an eine Luftfeuchtigkeit im einstelligen Bereich und Höhen von über 4500 Metern über dem Meeresspiegel stand ich genau dort, wo Milarepa vor 800 Jahren vor seinen Schülern gestanden hatte. Mein Gesicht war nur ein paar Zentimeter von der Höhlenwand entfernt; ich starrte auf das ungelöste Rätsel, das die moderne Wissenschaft bislang weder erklären noch nachmachen konnte. Genau hier hatte Milarepa seine Handfläche etwa auf Schulterhöhe auf den Felsen gelegt und die Hand in die Wand gedrückt, als wäre der Fels überhaupt nicht da! Dabei wurde das Gestein unter seiner Handfläche weich und formbar, es gab dem Druck nach. Als sichtbares Zeichen für die Schüler damals hinterließ die Hand des Yogis im Felsen einen perfekten Abdruck, der über die Jahrhunderte hinweg bis heute für die Nachwelt erhalten blieb. Wir leuchteten mit den Taschenlampen die Wände und die Decke der Höhle ab und konnten weitere Handabdrücke erkennen; Milarepa hat dies wohl mehrmals demonstriert.

Ich legte meine Handfläche in den Abdruck und spürte, wie sich meine Finger in den Handabdruck des Yogis schmiegten, und zwar so perfekt, dass jegliche bis dahin noch vorhandenen Zweifel an der Echtheit des Handabdrucks verschwanden. Dieses Gefühl flößte mir Demut ein und war gleichzeitig inspirierend. Sofort wanderten meine Gedanken zu dem Menschen Milarepa. Ich wollte wissen, was mit ihm geschah, als er in den Felsen griff. Was dachte er dabei? Und vielleicht noch wichtiger: Was fühlte er? Wie setzte er sich über die physikalischen »Gesetze« hinweg, die besagen, eine Hand und der Felsen können nicht gleichzeitig denselben Raum einnehmen?

Mein tibetischer Führer schien meine Gedanken lesen zu können und beantwortete meine Fragen, noch bevor ich sie ihm gestellt hatte. »Die Meditation des Geshe [großen Meisters] lehrt, dass er Teil des Felsens und nicht davon getrennt ist. Der Fels kann ihm keine Grenze setzen. Für den Geshe ist diese Höhle ein Ort der Erfahrung, keine Grenze oder Beschränkung. An diesem Ort ist er frei und kann sich bewegen, als würde der Fels gar nicht existieren.«

Die Worte meines Führers ergaben vollkommen Sinn. Als Milarepas Schüler damals sahen, wie ihr Lehrer etwas vollbrachte, das laut traditioneller Überzeugung unmöglich war, standen sie vor demselben Dilemma wie wir heute, wenn wir uns dafür entscheiden, uns von unseren einschränkenden Überzeugungen frei zu machen.

Das Denken von Familien, Freunden und Gesellschaft zur Zeit dieser Schüler stellte sich die Welt mit Grenzen und Beschränkungen vor; dazu gehörte die Überzeugung, eine Höhlenwand stelle für das Fleisch des menschlichen Körpers eine Grenze dar. Als Milarepa seine Hand in den Felsen drückte, zeigte er seinen Schülern dagegen, dass es Ausnahmen von diesen »Gesetzmäßigkeiten« gibt. Die Ironie dabei ist: Beide Sichtweisen der Welt sind vollkommen richtig; jede Sichtweise hängt davon ab, was wir im jeweiligen Augenblick über uns denken.

Als ich meine Hand in den Abdruck legte, den der Yogi vor langer Zeit für seine Schüler hinterlassen hatte, fragte ich mich: Wird unser Leben heute von denselben einschränkenden Überzeugungen begrenzt, die Milarepas Schüler damals erlebten? Und wenn ja, wie können wir uns der Macht bewusst werden, die es uns ermöglicht, unsere einschränkenden Überzeugungen zu transzendieren?

Wie ich festgestellt habe, kommt das, was sich im Leben als wahr herausstellt, auf vielerlei Weise zum Vorschein. Deshalb ist es keineswegs überraschend, dass Dr. Joes wissenschaftlich gestützte Dokumentation seiner Erkenntnisse während seiner Workshops zum selben Schluss kommt wie Milarepa und andere Mystiker im Lauf der vergangenen Jahrhunderte — nämlich dass das Universum so »ist«, wie es ist, unsere Körper so »sind«, wie sie sind, und die Umstände unseres Lebens so »sind«, wie sie sind, aufgrund des Bewusstseins und unseres Denkens über uns in unserer Welt. Die Geschichte von Milarepa habe ich hier erzählt, um dieses anscheinend universelle Prinzip zu veranschaulichen.

Der Schlüssel zur Lehre des Yogis lautet: Erleben wir selbst oder bei jemand anderem etwas, das wir vorher für unmöglich gehalten haben, befreien wir uns von unseren Überzeugungen und können diese Beschränkungen in unserem Leben transzendieren. Genau deshalb hat dieses Buch das Potenzial, Ihr Leben zu verändern. Es zeigt auf, wie Sie Ihren Traum von der Zukunft als gegenwärtige Realität annehmen können, und zwar so, dass Ihr Körper meint,

diese Zukunft geschehe »jetzt«. So entdecken Sie, wie Sie eine ganze Flut an emotionalen und physiologischen Prozessen in Gang setzen können, die Ihre neue Realität widerspiegeln. Die Neuronen im Gehirn, die sensorischen Neuriten des Herzens und die Körperchemie arbeiten zusammen, um dieses neue Denken widerzuspiegeln, und die Quantenmöglichkeiten des Lebens werden umorganisiert, um die nicht erwünschten Umstände der Vergangenheit durch die neuen Umstände zu ersetzen, die Sie als Gegenwart akzeptiert haben.

Genau darin liegt die große Stärke und Kraft dieses Buches. In seinem direkten und leicht verständlichen Stil bringt Joe Dispenza in einem einzigen Buch die Entdeckungen der Quantenphysik, die zu einem Paradigmenwechsel führen, und die tiefgründigen Lehren, denen die Eingeweihten und Meister der Vergangenheit ihr ganzes Leben gewidmet haben, zusammen — er zeigt uns, wie wir zu übernatürlichen Wesen werden können.

Gregg Braden

»New York Times-Bestseller-Autor
von *»Human by Design«* und
»Im Einklang mit der göttlichen Matrix«

Einstimmung auf ein Leben als übernatürliches Wesen

Eines ist mir klar: Dieses Buch zu schreiben ist ein Risiko - für mich und meinen guten Ruf. Diverse Leute, auch Mitglieder der wissenschaftlichen Gemeinde, könnten meine Arbeit als »pseudowissenschaftlich« bezeichnen - erst recht, wenn *»Werde übernatürlich«* auf den Markt kommt. Früher machte ich mir allzu große Sorgen darum, was diese Kritiker von mir und meiner Arbeit halten. Zu Beginn meiner Karriere schrieb ich immer unter Berücksichtigung solcher Skeptiker und versuchte es ihnen recht zu machen, um ihre Billigung zu finden. Auf einer Ebene dachte ich, es wäre wichtig, von dieser Gemeinschaft akzeptiert zu werden.

Doch eines Tages, als ich in London einen Vortrag hielt, trat eine Frau ans Mikrofon und erzählte, wie sie ihre Krankheit überwunden hatte - mit Praktiken, über die ich in anderen Büchern geschrieben hatte. In diesem Moment hatte ich so eine Art Offenbarung: Ich erkannte klar und deutlich, dass diese Skeptiker und Wissenschaftler, die ihre feste Meinung darüber haben, was möglich ist, mich oder meine Arbeit sowieso nicht gut finden werden, ganz egal, was ich mache. Ich hatte eine Menge meiner Lebensenergie verschwendet. Ich verlor das Interesse daran, diese Leute — besonders diejenigen, die sich mit dem Normalen und Natürlichen beschäftigen - vom Potenzial des Menschen zu überzeugen. Meine ganze Leidenschaft galt allem, nur nicht dem »Normalen«; ich wollte mich mit dem Übernatürlichen auseinandersetzen und es studieren. Ich musste meine vergeblichen Versuche, in dieser Gemeinschaft Überzeugungsarbeit zu leisten, aufgeben und meine Energie stattdessen einem ganz anderen Teil der Bevölkerung widmen: jenen Menschen, die an Möglichkeiten glauben und sich das, was ich zu sagen habe, anhören wollen.

Es war eine große Erleichterung, das voll und ganz anzunehmen und jegliche Versuche aufzugeben, in dieser anderen Welt etwas zu bewirken. Ich hörte dieser bezaubernden Dame in London zu, die weder Mönch noch Nonne, weder Akademikerin noch Wissenschaftlerin war, und wusste: Indem sie den Zuhörern ihre Geschichte erzählte, half sie anderen, sich zum Teil selbst in ihr wiederzufinden; diese Menschen im Publikum, die sich die Geschichte ihrer Reise anhörten, würden dadurch vielleicht zu der Überzeugung gebracht, sie könnten das Gleiche erreichen.

Ich stehe an einem Punkt in meinem Leben, wo ich die Meinung der Leute über mich - und ich habe ganz sicher meine Fehler - stehen lassen kann; doch mehr als je zuvor weiß ich auch, dass ich im Leben der Menschen etwas bewirken kann. Das sage ich mit größter Demut und Bescheidenheit. Seit Jahren arbeite ich intensiv daran, komplexe wissenschaftliche Informationen so einfach darzustellen, dass man sie im alltäglichen Leben anwenden kann.

Im Lauf der letzten vier Jahre habe ich zusammen mit meinem Forscher- und Mitarbeiterteam bei der wissenschaftlichen Messung, Aufzeichnung und Analyse dieser biologischen Veränderungen beachtliche Fortschritte erzielt, die der Welt beweisen, dass ganz gewöhnliche Menschen Ungewöhnliches erreichen können. In diesem Buch geht es nicht nur um Heilung und die dafür benötigten Werkzeuge, auch wenn Geschichten von Menschen erzählt werden, die ihre Gesundheit signifikant verbessern konnten und sogar Krankheiten »rückgängig« gemacht haben. Solche Leistungen sind in der Gemeinschaft unserer Studierenden inzwischen ganz normal. Was Ihnen in diesem Buch präsentiert wird, sprengt Konventionen und wird von den meisten Menschen normalerweise weder gesehen noch verstanden. Der Inhalt dieses Buches basiert auf der Weiterentwicklung von Lehren und Praktiken, die unsere Studenten letztendlich in die Lage versetzt haben, tiefer in deren mystische Aspekte einzutauchen. Und natürlich hoffe ich, es möge eine Brücke bauen zwischen der Welt der Wissenschaft und der Welt der Mystik.

Mit diesem Buch möchte ich jenes, was ich bislang für möglich hielt, auf eine neue Ebene heben. Ich wollte der Welt zeigen, dass wir für uns ein besseres Leben kreieren können und dass wir keine linearen Wesen sind, die ein lineares Leben führen, sondern

(multi-)dimensionale Wesen mit einem (multi-)dimensionalen Leben. Alles, was auf der anatomischen, chemischen und physiologischen Ebene nötig ist, um zu einem übernatürlichen Wesen zu werden, ist bereits latent in uns vorhanden und wartet nur darauf, geweckt und aktiviert zu werden. Diese Erkenntnis möchte ich den Lesern und Leserinnen vermitteln.

Früher habe ich nur zögerlich über diese Realitätsebene gesprochen, aus Angst, die Zuhörenden könnten darüber aufgrund ihrer persönlichen Überzeugungen unterschiedlicher Meinung sein. Doch ich trage mich schon lange mit dem Wunsch, dieses Buch zu schreiben. Im Lauf der Jahre hatte ich sehr tiefe, bereichernde mystische Erfahrungen, die mich für immer verändert haben. Diese inneren Erlebnisse haben mich unter anderem zu der Person gemacht, die ich heute bin. Ich möchte auch Sie mit der Welt der Dimensionen bekannt machen und einige der Messungen und Studien vorstellen, die wir auf unseren Advanced Workshops in aller Welt durchgeführt haben. Ich begann Daten über die Workshop-Teilnehmer zu sammeln, weil wir Zeuge wurden, wie sich ihre Gesundheit signifikant verbesserte und sie, wie ich wusste, während der Meditation ihre Biologie veränderten — in Echtzeit.

Diese Veränderungen waren nicht bloß Einbildung in den Köpfen dieser Menschen, sondern fanden tatsächlich im Gehirn statt, wie Tausende von Gehirnscans beweisen. Etliche Teilnehmer konnten innerhalb von vier Tagen (so lange dauert ein Advanced Workshop) diese Veränderungen bewirken. Die von mir zusammengestellten wissenschaftlichen Teams zeichneten anhand von quantitativen Elektroenzephalogrammen (EEG) Messungen vor und nach den Workshops auf und führten auch während der Meditationen und Praktiken Echtzeitmessungen durch. Die bewirkten Veränderungen haben mich nicht nur beeindruckt, sondern regelrecht schockiert, so dramatisch waren sie.

Die Gehirne der Studierenden arbeiten nach der Teilnahme an den Advanced Retreats in aller Welt synchroner und kohärenter. Dank dieses besser geordneten Nervensystems sind sie sich über die Zukunft, die sie kreieren können, im Klaren; sie sind in der Lage, diese Intention beizubehalten, unabhängig von äußeren Bedingungen und Umständen. Und wenn ihre Gehirne richtig funktionieren, funktionieren auch *sie selbst* richtig. Ich werde wissenschaftli-

che Daten präsentieren, die aufzeigen, wie sehr sich ihre Gehirne in nur wenigen Tagen verbessert haben. Und das heißt, auch *Sie* können Ihr Gehirn verbessern.

Ende 2013 kam es dann immer wieder zu mysteriösen Vorfällen. Manche der Gehirnscans verblüfften die Forscher und Neurowissenschaftler, die auf den Workshops meine Arbeit studieren wollten. Die gemessene Energie im Gehirn von Teilnehmern bei bestimmten Meditationen war in dieser Höhe noch nie aufgezeichnet worden. Und doch kam es *wiederholt* zu Werten, die außerhalb der vorgesehenen Maßstäbe lagen und die Diagramme sprengten.

Auf Befragung berichteten diese Teilnehmer, ihre subjektive Erfahrung während der Meditation sei sehr real und mystisch gewesen und dadurch hätte sich entweder ihre Weltsicht sehr gewandelt oder ihre Gesundheit drastisch verbessert. Ich wusste, diese Menschen hatten in diesen Momenten transzendentale Erfahrungen in ihrer inneren Meditationswelt, die realer waren als alles, was sie je in der Außenwelt erlebt hatten. Wir hielten diese subjektiven Erfahrungen auf objektive Weise fest.

Für uns ist das inzwischen zur neuen Normalität geworden. Tatsächlich können wir oft anhand bestimmter, seit Jahren verfolgter Indikatoren prognostizieren, wann diese hohen energetischen Amplituden im Gehirn auftreten werden. Ich möchte in diesem Buch solche interdimensionalen Erfahrungen entmystifizieren und die wissenschaftlichen Zusammenhänge sowie die biologischen und chemischen Prozesse in den Organen, Körpersystemen und Neurotransmittern darlegen, die das möglich machen, in der Hoffnung, Ihnen, den Lesern und Leserinnen, damit eine Art »Landkarte« an die Hand zu geben, um selbst solche Erfahrungen zu kreieren.

Auch bei der Herzfrequenzvariabilität wurden erstaunliche Veränderungen aufgezeichnet, die uns zeigen, dass eine Person ihr Herz öffnet und höhere Emotionen wie Dankbarkeit, Inspiration, Freude, Güte, Wertschätzung und Mitgefühl empfindet, wodurch der Herzschlag mehr Kohärenz — also Rhythmus, Ordnung und Balance — aufweist.

Wie wir wissen, braucht es eine klare Intention (ein kohärentes Gehirn) und eine höhere Emotion (ein kohärentes Herz), um die Biologie eines Menschen so zu verändern, dass er nicht mehr in der Vergangenheit, sondern in der Zukunft lebt. Dieses Zusammen-

kommen von Geist und Körper - von Gedanken und Gefühlen - hat anscheinend auch Auswirkungen auf die Materie. So können wir Realität kreieren.

Wenn Sie also wirklich ganz fest und aus vollem Herzen an eine Zukunft glauben, die Sie sich vorstellen, dann sollten wir dafür sorgen, dass dieses Herz ganz offen und aktiviert ist. Wie wäre es also, durch entsprechende Praxis und quantitatives Feedback richtig gut darin zu werden und dies zu einer Fähigkeit zu entwickeln?

Wir gingen eine Partnerschaft mit dem HeartMath Institute (HMI) ein, einer Gruppe von sehr cleveren Forschern aus Boulder Creek, Kalifornien; sie halfen uns bei der Auswertung Tausender von Teilnehmerdaten. Wir möchten den Teilnehmern helfen, die Fähigkeit zu entwickeln, ihre innere Verfassung zu regulieren, unabhängig von den äußeren Bedingungen, und zu erkennen, wann sie Herzkohärenz erzeugen und wann nicht. Anders ausgedrückt: Wir können beim Messen dieser inneren Veränderungen den betreffenden Personen sagen, dass ihre Herzwerte mehr Ausgewogenheit aufweisen und dass sie genauso prima weitermachen sollen. Oder wir können ihnen mitteilen, dass sie keine biologischen Änderungen bewirken; dann geben wir ihnen geeignete Anweisungen und lassen sie diesen Prozess mehrmals üben, um darin besser zu werden. So funktioniert Feedback: Es hilft uns, herauszufinden, wann wir etwas richtig machen und wann nicht.

Verändern wir Gefühle und Gedanken in unserem Innern, können wir auch Veränderungen im Außen erkennen; sehen wir, dass wir es richtig gemacht haben, dann achten wir darauf, was wir getan haben, und machen es wieder so. Dadurch wird eine konstruktive Gewohnheit aufgebaut. Ich bringe anderen Menschen bei, wie sie das erreichen können, und will ihnen damit auch zeigen, wie viel Macht sie haben.

Die Workshop-Teilnehmer wissen, wie sie ihr autonomes Nervensystem beeinflussen können - das System, das sich automatisch um alle Körperfunktionen kümmert und dadurch Gesundheit und Ausgewogenheit gewährleistet, während wir frei entscheiden können, wie wir unser Leben leben wollen. Dieses unterbewusste System erhält unsere Gesundheit und unseren Körper am Leben. Wissen wir erst einmal, wie wir dazu Zugang erhalten können, haben wir nicht nur die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu verbessern,

sondern können zugleich unerwünschte, uns einschränkende Verhaltensweisen, Überzeugungen und Gewohnheiten in eher produktive umwandeln. Ich stelle in diesem Buch Daten vor, die wir seit Jahren sammeln.

Wenn Herzkohärenz entsteht, erzeugt das Herz ein messbares Magnetfeld, das über den Körper hinausreicht. Auch das bringen wir unseren Studierenden bei. Dieses Magnetfeld ist Energie, diese Energie hat eine Frequenz, und jegliche Frequenz ist Träger von Informationen; das mögen Intentionen bzw. Gedanken sein, die sich auf das Herz eines anderen Menschen, der sich ganz woanders aufhält, auswirken und es in Kohärenz und Balance bringen können. Ich werde nachweisen, dass eine Gruppe von Leuten, die zusammen in einem Raum sitzen, andere Menschen beeinflussen kann, die woanders *im selben Raum* sitzen, und bei ihnen genau zur selben Zeit Herzkohärenz erzeugt. Dies zeigt deutlich, dass wir über ein unsichtbares Licht- und Informationsfeld miteinander verbunden sind — ein Feld, das uns und andere beeinflusst.

Stellen Sie sich nur vor, welche Veränderungen wir in der Welt bewirken können, wenn wir alle das zur selben Zeit tun! Wir, eine Gemeinschaft von Menschen, die sich leidenschaftlich dafür einsetzen, die Zukunft dieser Erde, die Menschen und andere Lebensformen auf unserem Planeten zum Besseren zu verändern, haben genau das vor. Dazu wurde »Project Coherence« gegründet, ein Projekt, bei dem Tausende von Menschen genau zur selben Zeit am selben Tag gemeinsam daran arbeiten, die Frequenz dieses Planeten und all seiner Bewohner zu erhöhen.

Klingt das unmöglich? Ist es überhaupt nicht! Wie über 23 qualitätsgesicherte Artikel und über 50 Friedenstreffen belegen, können solche Zusammenkünfte die Anzahl von Gewalttaten, Kriegen, kriminellen Delikten und Verkehrsunfällen reduzieren und gleichzeitig das Wirtschaftswachstum ankurbeln.[1] Ich möchte in diesem Buch auf wissenschaftliche Weise demonstrieren, wie auch Sie dazu beitragen können, die Welt zu verändern.

Wir haben während der Workshops auch die Energie im Raum gemessen und konnten beobachten, wie sie sich verändert, wenn eine Gemeinschaft von 550 bis 1500 Menschen gemeinsam ihre Energie erhöhen und Herz- und Gehirnkohärenz erzeugen. Immer wieder kam es zu signifikanten Veränderungen. Das verwendete

Messgerät wird zwar nicht von der wissenschaftlichen Gemeinde in den USA, aber sehr wohl von anderen Ländern anerkannt, unter anderem Russland. Jedes Mal sind wir aufs Neue überrascht, wie viel Energie manche Gruppen nachgewiesenermaßen generieren können.

Auch das unsichtbare Feld der Lebensenergie um den Körper herum haben wir bei Tausenden von Schülern ausgewertet, um herauszufinden, ob sie ihr persönliches Lichtfeld verstärken können. Schließlich sendet alles in unserem materiellen Universum immer Licht und Informationen aus - auch Sie. Wer unter der Last der Stresshormone (beispielsweise Adrenalin) im Überlebensmodus lebt, zieht von diesem unsichtbaren Feld Energie ab und verwandelt sie in chemische Verbindungen - dabei schrumpft das Feld um den Körper der jeweiligen Person. Wir haben ein sehr fortschrittliches Messinstrument entdeckt, mit dem sich die Emission von Photonen (Lichtpartikeln) messen lässt, um herauszufinden, ob jemand das ihn umgebende Lichtfeld ausbaut oder sein Feld schwächt.

Je mehr Licht ausgesandt wird, desto mehr Energie - und damit zugleich Leben - ist vorhanden. Menschen, deren Körper von weniger Licht und Informationen umgeben ist, bestehen mehr aus Materie und senden somit weniger Lebensenergie aus. Wie umfangreiche Forschungen bewiesen haben, kommunizieren die Körperzellen und -systeme nicht nur über chemische, uns wohlbekannte Transaktionen miteinander, sondern auch über ein Feld aus kohärenter Energie (Licht) mit einer Botschaft (Informationen), die wiederum das innere und äußere Zellmilieu dazu bringt, anderen Zellen und biologischen Systemen Anweisungen zu erteilen.2 Wir haben die Menge an Lebensenergie gemessen, die die Körper unserer Studierenden aufgrund der inneren, während der Meditationen vollzogenen Veränderungen ausstrahlen, und ich möchte in diesem Buch aufzeigen, welche Veränderungen sie in maximal vier Tagen bewirkt haben.

Das autonome Nervensystem steuert nicht nur das Herz, sondern auch andere Zentren im Körper, die ich als *Energiezentren* bezeichne. Jedes dieser Zentren schwingt auf einer bestimmten Frequenz, mit einer bestimmten Absicht bzw. einem bestimmten Bewusstsein; ihm sind bestimmte Drüsen, Hormone und andere chemische Substanzen zugeordnet und es hat sein eigenes kleines

Gehirn und damit seinen individuellen, einzigartigen Geist. Man kann diese Zentren beeinflussen, damit sie ausgewogener und integrierter funktionieren. Doch dazu müssen wir zunächst lernen, wie wir unsere Gehirnwellen verändern können, um Zugang zu diesem unterbewussten Betriebssystem zu gewinnen.

Der Schlüssel dabei ist, aus dem Bereich der Beta-Gehirnwellen (in dem das denkende Gehirn ständig analysiert und sich vor allem auf die Außenwelt konzentriert) in den Bereich der Alphawellen zu gehen (was ein Hinweis darauf ist, dass die betreffende Person entspannt mehr Aufmerksamkeit auf ihre Innenwelt lenkt). Durch bewusstes Verlangsamen der Gehirnwellen wird es einfacher, das autonome Nervensystem zu »programmieren«. Kursteilnehmer, die im Lauf der Jahre meine diversen Meditationspraktiken angewendet haben, haben gelernt, ihre Gehirnwellen zu verändern sowie die Art von Fokus zu schärfen, die notwendig ist, um lang genug präsent zu bleiben und messbare Effekte zu erzielen. Wir haben ein Gerät zum Messen dieser Veränderungen entdeckt; auch über diese Forschungen wird in diesem Buch berichtet.

Des Weiteren haben wir mehrere verschiedene biologische Marker gemessen, die mit einer veränderten Genexpression zusammenhängen, also epigenetische Veränderungen bewirken. Wie im Buch erklärt wird, sind wir eben nicht auf Gedeih und Verderb unseren Genen ausgeliefert; die Genexpression kann sehr wohl verändert werden — sobald wir anders denken, handeln und fühlen. Auf unseren Workshops verlassen die Teilnehmer für vier bis fünf Tage ihr gewohntes Leben und verbringen stattdessen Zeit in einer Umgebung, die sie nicht ständig daran erinnert, wer sie zu sein meinen. Dadurch trennen sie sich von ihren Bekannten, von ihrem Besitztum, von den automatischen Verhaltensweisen, die sie im Alltag zur Schau stellen, und den Orten, die sie routinemäßig aufsuchen; sie verändern ihre innere Verfassung durch vier verschiedene Arten von Meditation: Gehen, Sitzen, Stehen und Liegen. Dadurch lernen sie, zu einem anderen Menschen zu werden.

Und genau das geschieht! Wir wissen das, weil unsere Studien signifikante Veränderungen in der Genexpression unserer Studierenden aufzeigen, die uns wiederum signifikante gesundheitliche Verbesserungen rückmeiden. Sobald wir anhand messbarer Ergebnisse darlegen können, dass sie allein durch ihre Gedanken Verän-

derungen an Neurotransmittern, Hormonen, Genen, Proteinen und Enzymen bewirkt haben, können sie ihre Leistung besser begründen und sich zugleich selbst beweisen, dass sie sich wirklich verändern.

In diesem Buch erzähle ich Ihnen von diesen Ideen, führe Sie durch den Prozess; ich erkläre auch, was wissenschaftlich hinter dieser Arbeit steckt und warum wir die Arbeit tun. Sie werden also eine ganze Menge ausführlicher Informationen erhalten. Aber keine Sorge: Manche Schlüsselkonzepte werden in mehreren Kapiteln wiederholt, und zwar absichtlich, um das Gelernte in Erinnerung zu rufen und darauf ein noch umfassenderes Verständnismodell aufzubauen. Manchmal ist das, was ich Ihnen präsentiere, vielleicht eine ziemliche Herausforderung; ich lehre das seit Jahren und weiß deshalb, dass es zuweilen etwas viel sein kann. Ich gehe in Rückblicken immer wieder zur Erinnerung auf Gelerntes ein, damit Sie nicht zurückblättern müssen, um bestimmte Informationen zu suchen; Sie können aber natürlich bei Bedarf noch einmal in den vorherigen Kapiteln nachlesen. Und natürlich bereiten diese ganzen Informationen Sie auf Ihre eigene persönliche Transformation vor. Je besser Sie also geistig diese Konzepte verdauen können, desto leichter wird es für Sie, sich auf die Meditationen am Ende der meisten Kapitel einzulassen und sie als Werkzeug zu nutzen, um eigene Erfahrungen zu sammeln.

Was steckt in diesem Buch?

In **Kapitel 1** erzähle ich drei Geschichten, damit Sie verstehen, was es überhaupt bedeutet, *übernatürlich* zu werden. In der ersten Geschichte geht es um eine Frau namens Anna; sie hatte mehrere schwere gesundheitliche Probleme aufgrund eines Traumas, durch das sie in der Vergangenheit fixiert blieb. Die Stressemotionen triggerten die Genexpression, wobei die entsprechenden Hormone, die daraufhin ausgeschüttet wurden, zu sehr ernsten gesundheitlichen Störungen führten. Das ist eine sehr harte Geschichte. Ich habe sie bewusst mit allen Einzelheiten ins Buch aufgenommen, weil ich etwas aufzeigen will: Egal, wie schlimm die Dinge stehen, Sie haben die Macht, sie zu verändern, so wie diese erstaunliche, wunderbare Frau. Sie praktizierte viele der im Buch vorgestellten Meditationen,

um ihre Persönlichkeit zu verändern und sich zu heilen. Für mich ist sie das lebende Beispiel für die Wahrheit.

Doch sie ist nicht die Einzige, die sich Tag für Tag überwunden hat, bis sie zu einem anderen Menschen wurde. Sie ist nur eine von vielen unserer Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die das Gleiche gemacht haben - und wenn sie das können, dann sind *Sie* ebenfalls dazu fähig.

In zwei weiteren Geschichten berichte ich auch von meinen persönlichen Erfahrungen, die mich sehr tiefgreifend verändert haben. In diesem Buch geht es sowohl um Mystisches als auch um Heilung und das Kreieren neuer Chancen im Leben. Ich möchte Sie mit diesen Geschichten darauf vorbereiten, was möglich ist, wenn wir diese Raum-Zeit-Dimension (die Welt Newtons aus dem Physikunterricht in der Schule) verlassen und unsere Zirbeldrüse aktivieren, um in die Zeit-Raum-Dimension zu gelangen (die Quantenwelt). Viele unserer Studenten hatten ähnliche mystische und interdimensionale Erfahrungen, die für sie ebenso real erschienen wie diese materielle Realität.

In der zweiten Hälfte des Buches geht es darum, wie Physik, Neurowissenschaften, Neuroendokrinologie sowie Genetik an solchen Erfahrungen beteiligt sind; mit diesen Geschichten will ich Ihre Neugierde anstacheln, damit Sie geistig offen werden für das Mögliche. Es gibt ein zukünftiges Ich Ihrer selbst - ein Ich, das bereits im ewigen gegenwärtigen Moment existiert und sich an dieses vertrautere Ich wendet, das gerade dieses Buch liest. Und dieses zukünftige Ich ist liebevoller und höher entwickelt, bewusster, präsenter, gütiger, lebhafter, achtsamer, entschiedener, verbundener, übernatürlicher und unversehrter; es wartet nur darauf, dass Sie Tag für Tag Ihre Energie verändern, sodass sie zu seiner Energie passt und Sie dieses zukünftige Ich finden können - das eigentlich schon im ewigen Jetzt existiert.

In **Kapitel 2** geht es um meine Lieblingsthemen; es soll Ihnen verständlich machen, was es heißt, im gegenwärtigen Moment zu sein. Da alle Potenziale in der fünften Dimension bzw. im Quantenfeld (auch »vereinheitlichtes Feld«) im ewigen gegenwärtigen Moment existieren, können Sie nur dann ein neues Leben kreieren, Ihren Körper heilen oder die vorhersehbare Zukunft verändern, wenn Sie über sich hinauswachsen.

Dieser wunderbare Moment — den wir auf Tausenden von Gehirnscans miterleben konnten — ist gekommen, wenn die Person ihre Erinnerungen an sich selbst für etwas Größeres aufgibt. Viele Menschen entscheiden sich den Großteil ihres Lebens unbewusst dafür, regelmäßig die gleichen Tagesabläufe zu durchleben, oder verklären automatisch ihre Vergangenheit und fühlen jeden Tag dasselbe. So programmieren sie ihr Gehirn und ihren Körper auf eine vorhersehbare Zukunft bzw. eine vertraute Vergangenheit und leben nie im gegenwärtigen Moment.

Um an diesen Punkt zu gelangen, ist Üben erforderlich, aber es ist die Mühe immer wert. Um den perfekten gegenwärtigen Moment voll unendlicher Möglichkeiten zu finden, muss man einen Willen einüben, der stärker ist als all die automatisch ablaufenden Programme; ich werde Sie bei jedem Schritt begleiten und anspornen.

Zu Beginn des Kapitels werden ein paar wissenschaftliche Grundprinzipien erklärt, um auf Basis einer gemeinsamen Terminologie Verständnismodelle für das Buch zu entwickeln. Ich werde sie auf ziemlich einfache, leicht verständliche Weise erklären. Themen wie die Gehirnfunktionen (also der Geist), die Nervenzellen und Nervenvernetzungen, die verschiedenen Teile des Nervensystems, chemische Substanzen, Emotionen und Stress, Gehirnwellen, Aufmerksamkeit und Energie sowie ein paar weitere Fragestellungen müssen adressiert werden, damit Sie an den gewünschten Punkt gelangen. Ich muss die Sprache einführen, mit der ich erkläre, warum wir was tun, bevor ich Ihnen die Meditationen im Buch vermitteln kann. Für weitere, tiefer gehende Informationen verweise ich auf meine früheren Bücher (unter anderem *»Ein neues Ich«* und *»Du bist das Placebo<<).*

Kapitel 3 führt Sie in die Quantenwelt ein — die fünfte Dimension. Es gibt ein unsichtbares Energie- und Informationsfeld, das jenseits dieses dreidimensionalen Reichs der Raum-Zeit existiert - und wir können Zugang dazu gewinnen. Sobald Sie erst einmal im gegenwärtigen Moment und in die jenseits der Sinne existierende fünfte Dimension gelangt sind, sind Sie bereit, die von Ihnen willentlich beabsichtigte Realität zu kreieren. Wenn Sie es schaffen, Ihre ganze Aufmerksamkeit vom Körper, von den Menschen in Ihrem Leben, Ihren Besitztümern, den Orten, die Sie aufsuchen, und sogar der Zeit abzuziehen, werden Sie buchstäblich Ihre Iden-

tität vergessen, die sich durch Ihr Leben in einem Körper in dieser Raum-Zeit ausgebildet hat.

In diesem Moment betreten Sie — als reines Bewusstsein — den Bereich des sogenannten Quantenfelds - das *jenseits* von dieser Raum-Zeit existiert. Diesen nicht-materiellen Ort kann man nicht mit seinen Problemen, seinem Namen, seinen Terminen und Alltagsabläufen, seinen Schmerzen und Emotionen betreten. Sie können dorthin nicht als körperhafter Jemand gelangen, sondern müssen ein No-Body sein, ein körperloser Niemand. Sobald Sie wissen, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Bekannten (der materiellen, physischen Welt) auf das Unbekannte (die immaterielle Welt der Möglichkeiten) lenken können, und damit vertraut sind, können Sie Ihre Energie an die Frequenz eines jeglichen Potenzials im Quantenfeld anpassen, das dort bereits existiert. (Achtung, wichtiger Hinweis: Alle potenziellen Zukünfte existieren dort bereits - Sie können also kreieren, was immer Sie möchten!) Wenn Ihre Energie und die Energie des von Ihnen ausgewählten Potenzials im vereinheitlichten Feld schwingungsmäßig übereinstimmen, ziehen Sie diese Erfahrung an. Ich werde Ihnen zeigen, wie das funktioniert.

Zum Abschluss von Kapitel 3 erkläre ich kurz eine von mir entwickelte Meditation, damit Sie die Quantenwelt tatsächlich erfahren können. Alle nachfolgenden Kapitel, in denen es um Lerninhalte geht, schließen mit einer kurzen Beschreibung einer weiteren Meditation.

Wer die Meditation unter meiner Anleitung machen möchte, kann sich unter *www.drjoedispenza.de* zine entsprechende CD kaufen oder eine MP3-Audioaufzeichnung der Meditationen herunterladen. Natürlich können Sie die Meditationen, die in diesem Buch vorgestellt werden, auch alleine, ohne eine solche Aufzeichnung praktizieren. Dann empfehle ich Ihnen, Musik dazu laufen zu lassen, am besten ohne Gesang; ich finde langsame Musik, die in Trance versetzt, am besten. Nehmen Sie Musik, die Sie vom Denken abhält und keine alten Erinnerungen weckt.

In **Kapitel** 4 stelle ich eine unserer beliebtesten Meditationen vor: die »Segnung der Energiezentren«. Jedes dieser Zentren wird vom autonomen Nervensystem geregelt. Ich lege auf wissenschaftlicher Basis dar, wie man diese Zentren während der Meditation auf Gesundheit und höchstes Wohlergehen programmiert. Leser und

Leserinnen, die bereits meine Meditationen für Einsteiger praktiziert haben, bei denen es darum geht, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Teile des Körpers und den ihn umgebenden Raum zu lenken, sollten wissen, dass dies zur Vorbereitung auf diese Meditation diente; dadurch können sie sich nun fokussieren und ihre Gehirnwellen verändern, um zum »Betriebssystem«, dem autonomen Nervensystem, Zugang zu gewinnen. Von dort aus kann man dem Betriebssystem sozusagen Befehle erteilen, um Heilung und eine gesunde Balance zu ermöglichen, die Energie zu erhöhen und das Leben zu verbessern.

In **Kapitel 5** geht es um eine bestimmte Form der Atmung, mit der wir oft die Meditationen beginnen. Dadurch können die Meditierenden ihre Energie verändern; es wird ein elektrischer Strom im Körper erzeugt und ein stärkeres elektromagnetisches Feld um den Körper herum aufgebaut. Wie ich erklären werde, wird die Energie der meisten Menschen im Körper gespeichert, weil sie ihren Körper durch jahrelanges immer gleiches Denken, Handeln und Fühlen darauf konditioniert haben, ihr Geist zu sein, also im Überlebensmodus zu leben, und dadurch bleibt der Großteil der kreativen Energie im Körper stecken. Wir müssen deshalb eine Möglichkeit finden, diese Energie aus dem Körper und wieder zurück ins Gehirn zu ziehen, wo sie einem höheren Zweck als nur dem blanken Überleben dienen kann.

Ich vermittle die Physiologie des Atems, damit Sie sich mit stärkerer Intention daran begeben, sich von Ihrer Vergangenheit zu befreien. Sobald diese Energie wieder im Gehirn freigesetzt ist, lernen Sie, wie Sie Ihren Körper auf einen neuen Geist konditionieren und ihm beibringen können, emotional in dieser zukünftigen Gegenwart anstatt in der vergangenen Gegenwart zu leben, wo wir die meiste Zeit verbringen. Unsere Umwelt schickt Signale an die Gene — das ist wissenschaftlich bewiesen. Emotionen sind die chemischen Endprodukte äußerer Erfahrungen; indem Sie beim Meditieren höhere Emotionen empfinden, steigt also nicht nur das Energieniveau des Körpers, sondern Sie senden auch neuen Genen neue Signale — *noch bevor das im Außen geschieht.*

Es geht nichts über die ein oder andere gute Geschichte. In **Kapitel 6** erzähle ich beispielhafte Geschichten: Die betreffenden Studierenden haben die in den vorigen Kapiteln vorgestellten Medita-

tionen praktiziert. Diese Fallstudien sind lehrreich und helfen, das bislang präsentierte Material besser zu verstehen. So wie Sie selbst, sind auch die meisten dieser Leute ganz gewöhnliche Menschen, die das Ungewöhnliche getan haben. Sie sollen anhand dieser Geschichten einen persönlichen Bezug zu diesen Personen bekommen. Sobald Ihnen der Gedanke kommt *»Wenn die das können, kann ich es auch«*, glauben Sie mehr an sich selbst. Ich sage unserer Gemeinschaft immer: *»Ihr habt ja keine Ahnung, wem ihr in Zukunft alles helfen könnt, wenn ihr euch entscheidet, euch selbst zu beweisen, wie viel Macht ihr wirklich habt!«*

In **Kapitel** 7 geht es um Herzkohärenz. Wenn wir wirklich präsent sind, höhere Emotionen beibehalten können und offen sind für Möglichkeiten, funktioniert das Herz ebenso organisiert und kohärent wie das Gehirn. Das Gehirn *denkt*, das Herz *weiß*. Es ist das Zentrum der Einheit und Ganzheit, des Einheitsbewusstseins, wo Gegensätze zusammenkommen; es steht für das Einswerden von Polaritäten. Man kann sich dieses Zentrum als Verbindung zum vereinheitlichten Feld vorstellen. Ist es aktiviert, wechseln wir von Selbstbezogenheit zu Selbstlosigkeit. Wer innere Verfassungen unabhängig von äußeren Bedingungen und Umständen aufrechterhalten kann, meistert seine Umgebung. Sein Herz offen zu halten, erfordert Übung; öffnen Sie Ihr Herz, dann schlägt es auch länger.

Kapitel 8 stellt noch eine Praxis vor, die auf den Workshops besonders beliebt ist: Ein Kaleidoskop wird mit sogenannten »Mind Movies« kombiniert; das sind kleine Videos, die die Studierenden über ihre Zukunft machen. Mit dem Kaleidoskop wird ein Trancezustand erreicht, denn in Trance sind wir empfänglicher für Informationen. Diese Suggestibilität ist die Fähigkeit, Informationen ohne Analyse zu akzeptieren, zu glauben und sich darauf einzulassen. Korrekt angewendet, kann man damit tatsächlich das Unterbewusstsein programmieren.

Anhand eines Kaleidoskops die Gehirnwellen zu verändern - mit offenen statt mit geschlossenen Augen wie bei der Meditation —, dadurch den analytischen Verstand »herunterzudrehen« und die Tür zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein zu öffnen, ist also ein durchaus sinnvoller Ansatz.

Wenn sich daran ein Mind Movie anschließt — mit Szenen oder Bildern, in denen Sie sich selbst bzw. die gewünschte Zukunft dar-

stellen -, programmieren Sie sich auf diese neue Zukunft. Viele unserer Studierenden, die sich die Zeit genommen haben, ihr persönliches Mind Movie zu machen und es dann zusammen mit dem Kaleidoskop anzuschauen, haben sich erstaunliche Möglichkeiten und ein wunderbares neues Leben kreiert. Manche arbeiten inzwischen an ihrem dritten Mind Movie, weil die ersten beiden bereits Wirklichkeit geworden sind!

In **Kapitel 9** wird die Geh-Meditation vorgestellt, wobei im Stehen und im Gehen meditiert wird. Für mich ist sie ungemein hilfreich, um buchstäblich in unsere Zukunft zu gehen. Oft gelingt es uns im Sitzen, toll zu meditieren und uns mit etwas zu verbinden, das größer ist als wir, doch sobald wir die Augen öffnen und wieder zu Sinnen kommen, verfallen wir erneut in Unbewusstheit und kehren zu unbewussten Programmen, emotionalen Reaktionen und automatisch ablaufenden Einstellungen zurück. Ich habe diese Meditation entwickelt, weil ich es unserer Gemeinschaft ermöglichen möchte, die Energie ihrer Zukunft zu verkörpern - und zwar sowohl mit offenen als auch mit geschlossenen Augen. Mit zunehmender Übung werden Sie womöglich ganz von Natur aus so denken wie ein wohlhabender Mensch, handeln wie ein Wesen, das keinen Grenzen und Einschränkungen unterliegt, und große Lebensfreude fühlen, weil Sie die entsprechenden Vernetzungen und körperlichen Konditionierungen aufgebaut haben, um zu dieser Person zu werden.

In **Kapitel 10** geht er erneut um Fallstudien, diesmal mit Allegorien. Diese faszinierenden Geschichten zeigen Ihnen Zusammenhänge auf, sodass Ihnen Informationen aus einem anderen Blickwinkel nahegebracht werden, und zwar auf Basis der Geschichten von Menschen, die das aus erster Hand erlebt haben. Damit werden Sie hoffentlich inspiriert, noch überzeugter und mit großem Vertrauen diese Arbeit zu machen, um diese Wahrheit selbst zu erleben.

Kapitel 11 soll Sie aufgeschlossen machen für das, was in der interdimensionalen, unsere Sinne übersteigenden Welt möglich ist. In stillen Momenten driftet mein Geist oft ins Mystische ab — eines meiner Lieblingsthemen. Ich liebe diese transzendenten Erfahrungen, die so luzide und real sind, dass ich danach nie, einfach wie üblich weitermachen kann, weil ich zu viel weiß. Bei diesen inneren Erlebnissen sind mein Gewahrsein und meine Energie oft stark er-

höht; wenn ich dann wieder zu Sinnen komme und damit wieder in meine Persönlichkeit schlüpfe, denke ich oft ganz spontan: »Ich hab das alles ganz falsch verstanden.« »Das alles« bezieht sich darauf, wie die Wirklichkeit wirklich ist, nicht wie sie in meiner konditionierten Wahrnehmung aussieht.

In diesem Kapitel nehme ich Sie mit auf eine Reise aus dieser Raum-Zeit - in der wir uns in einem unendlichen Raum fortbewegen und dadurch Zeit erfahren - in den Bereich des Zeit-Raums - wo die Zeit unendlich ist und Raum (bzw. Räume oder verschiedene Dimensionen) erfahren wird, während wir uns durch diese unendliche Zeit bewegen. Das wird Ihr Verständnis des Wesens der Realität auf den Kopf stellen. Ich kann nur sagen: Wenn Sie dabeibleiben, werden Sie es begreifen. Vielleicht müssen Sie diese Seiten ein paarmal lesen, um den Inhalt wirklich zu verstehen; doch während Sie die Informationen studieren und darüber nachdenken, wird durch eben dieses Denken Ihr Gehirn so vernetzt, dass Sie auf die Erfahrung vorbereitet werden.

Wenn Sie Ihre Anhaftungen an diese materielle Welt erst einmal aufgegeben haben und sich im vereinheitlichten Feld befinden - prall gefüllt mit unendlichen Möglichkeiten —, wird die Energie, die schneller schwingt als Materie, von bestimmten biologischen Systemen in Bilder im Gehirn verwandelt; hier kommt die Zirbeldrüse ins Spiel, das Thema von **Kapitel 12.**

Man kann sich die Zirbeldrüse — eine winzige Drüse im hinteren Teil des Gehirns - wie eine Antenne vorstellen, die Frequenzen und Informationen in lebendige Bilder überträgt. Durch Aktivierung der Zirbeldrüse können wir *ohne die Sinnesorgane* eine sinnliche Erfahrung haben. Dieses innere Erleben wird im Geist, bei geschlossenen Augen, realer sein als jegliche jemals erlebte Erfahrung in der Außenwelt. Um sich also ganz und gar in der innerlichen Erfahrung zu verlieren, muss sie so real sein, dass *Sie in dieser Erfahrung sind.* Dabei verwandelt diese kleine Drüse Melatonin in sehr wirkungsvolle Stoffwechselprodukte, die eine solche Erfahrung ermöglichen. Zunächst befassen wir uns mit den Eigenschaften dieser Drüse, und dann lernen Sie, wie man sie aktiviert.

Kapitel 13 macht Sie mit einer unserer neuesten Unternehmungen bekannt: »Project Coherence«. Als wir beobachteten, wie so viele unserer Studierenden Herzkohärenz zu genau demselben

Zeitpunkt an genau demselben Tag während genau derselben Meditation erreichten, wussten wir: Sie beeinflussten sich gegenseitig auf nichtlokaler Ebene (also energetisch, nicht physisch). Die von ihnen in Form höherer Emotionen ausgestrahlte Energie war mit der Intention aufgeladen, jedem im Raum möge das Allerbeste zuteilwerden. Man stelle sich vor: viele Menschen, die alle ihre Energie erhöhen und dieser Energie dann die Intention zuführen, das Leben der anderen möge bereichert, Körper mögen geheilt, Träume und Zukunftsvorstellungen mögen wahr und das Mystische möge zu etwas ganz Alltäglichem werden.

Wir sahen also, wie unsere Studierenden die Herzen anderer Menschen öffnen konnten, und da wussten wir: Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, globale Meditationen durchzuführen, um dazu beizutragen, die Welt zu verändern. Tausende von Menschen auf der ganzen Welt haben daran teilgenommen und dadurch geholfen, diesen Planeten und die Menschen zu verändern und zu heilen. Schließlich tun wir diese Arbeit, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen, oder nicht?

Ich vermittle Ihnen die wissenschaftlichen Grundlagen darüber, wie das alles funktioniert - und ich rede hier wirklich von Wissenschaft. Es gibt bereits genug qualitätsgesicherte Studien über die Kraft von Friedensprojekten, die beweisen, dass es wirklich funktioniert; anstatt also nur Geschichte zu studieren, warum nicht selbst *Geschichte schreiben?*

Im abschließenden **Kapitel 14** werden ein paar ziemlich wilde Fallstudien vorgestellt; sie berichten von den überwältigenden mystischen Erfahrungen einiger Menschen, die diese Arbeit tun. Erneut erzähle ich diese Geschichten, um Ihnen zu zeigen, dass auch Sie selbst die allermystischsten Abenteuer erleben können, wenn Sie entsprechend daran arbeiten.

Also, sind Sie bereit, zu einem übernatürlichen Wesen zu werden?

Kapitel 1

Die Tür zum Übernatürlichen aufstoßen

Der Frühling ging zu Ende, und das erste Mal spürte man die Ankunft des Sommers. Was im Juni 2007 zunächst wie ein typischer Sonntagnachmittag ausgesehen hatte, sollte für Anna Willems alles andere als ein gewöhnlicher Tag sein.

Die Verandatüren, die vom Wohnzimmer in den Garten führten, standen weit offen, die dünnen weißen Vorhänge tänzelten im Luftzug, und die Gartendüfte wehten herein. Anna saß, in hellem Sonnenlicht gebadet, bequem auf ihrem Sessel. Draußen zwitscherte ein Vogelchor, und Anna hörte in der Ferne das melodiöse Gelächter von Kindern und Geplätscher aus einem der Nachbargärten. Annas zwölfjähriger Sohn lag lesend auf dem Sofa, und sie hörte ihre elfjährige Tochter im Zimmer direkt darüber beim Spielen singen.

Anna, eine Psychotherapeutin, arbeitete zu der Zeit als Managerin und Vorstandsmitglied für eine große psychiatrische Einrichtung in Amsterdam, die jährlich über 10 Millionen Euro Gewinn machte. Oft bildete sie sich an den Wochenenden mit Fachliteratur weiter; also saß sie an diesem Tag in ihrem roten Ledersessel und las einen Zeitschriftenartikel, ohne zu ahnen, dass sich diese für einen Außenstehenden scheinbar so perfekte Welt in wenigen Minuten in einen Albtraum verwandeln würde.

Anna war ein bisschen abgelenkt und konzentrierte sich nicht wirklich auf ihre Lektüre; sie legte ihren Lesestoff beiseite, machte

eine Pause und fragte sich auf einmal, wo eigentlich ihr Mann abgeblieben war. Er war frühmorgens, während sie gerade duschte, aus dem Haus gegangen. Ohne ihr zu sagen, wohin er gehen wollte, war er einfach verschwunden. Die Kinder hatten ihr erzählt, ihr Vater habe sich mit einer Umarmung von ihnen verabschiedet. Sie hatte wiederholt versucht, ihn auf seinem Handy zu erreichen, aber er rief nicht zurück. Noch einmal probierte sie es, erreichte ihn jedoch nicht. Irgendetwas fühlte sich wirklich seltsam an.

Um halb vier klingelte es an der Tür. Anna öffnete und sah sich zwei Polizisten gegenüberstehen.

»Sind Sie Frau Willems?«

Anna bejahte, woraufhin die Polizisten um Einlass baten, um mit ihr zu reden. Anna war beunruhigt und ein bisschen verwirrt, ließ die beiden aber ins Haus. Und hier wurde ihr die schlimme Nachricht überbracht: Ihr Mann war am Vormittag von einem der höchsten Gebäude in der Stadtmitte gesprungen und ums Leben gekommen. Anna und ihre beiden Kinder saßen geschockt und fassungslos da.

Annas Atem setzte für einen Moment aus, dann schnappte sie nach Luft und begann unkontrolliert zu zittern. Die Zeit schien stillzustehen. Ihre Kinder waren vor Schreck wie gelähmt; Anna versuchte, ihnen zuliebe ihr Leiden und ihren Stress zu verbergen. Plötzlich verspürte sie im Kopf einen intensiven Schmerz, gleichzeitig hatte sie dumpfes Bauchweh, ihr Nacken war steif, ihre Schultern verspannt, während ihr hektische Gedanken durch den Kopf rasten. Die Stresshormone hatten sie fest im Griff. Anna befand sich im Überlebensmodus.

Wie die Stresshormone die Kontrolle übernehmen

Aus wissenschaftlicher Sicht bedeutet Stress ein Leben im Überlebensmodus. Sobald wir etwas als stressig und irgendwie bedrohlich erleben (Umstände, deren Ausgang wir nicht vorhersehen bzw. kontrollieren können), tritt ein primitives Nervensystem, das sogenannte sympathische Nervensystem bzw. der Sympathikus, in Aktion und der Körper setzt in Reaktion auf den stressauslösenden Faktor bzw. Stressor ungeheure Energie frei. Physiologisch zapft der

Körper nun automatisch die notwendigen Ressourcen an, um mit der aktuellen Gefahr fertigzuwerden.

Die Pupillen weiten sich, damit wir besser sehen; das Herz schlägt rascher, auch die Atmung geht schneller, damit wir rennen, kämpfen oder uns verstecken können. Im Blut wird mehr Glukose freigesetzt, um den Zellen mehr Energie zur Verfügung zu stellen, und das Blut wird von den inneren Organen weg und in die Extremitäten gelenkt, damit wir bei Bedarf schnell laufen können. Adrenalin und Cortisol überschwemmen die Muskeln, das Immunsystem wird erst hoch- und dann wieder heruntergefahren, und die Muskeln erhalten einen Energieschub, damit wir entweder flüchten oder den Stressor abwehren können. Das Blut entweicht aus unserem rational denkenden Vorderhirn und wird stattdessen ins Hinterhirn gelenkt; dadurch wird unser kreatives Denken eingeschränkt und wir verlassen uns stattdessen mehr auf unser instinktives, schnelles Reaktionsvermögen.

Auch Annas Gehirn und Körper wurden durch den Stress, den die Nachricht vom Suizid ihres Mannes auslöste, in einen solchen Überlebensmodus katapultiert. Kurzzeitig können alle Organismen mit widrigen Umständen umgehen, indem sie den bedrohlichen Stressfaktor bekämpfen, sich verstecken oder die Flucht antreten. Wir alle sind darauf ausgelegt, mit kurzzeitigen Stressausbrüchen entsprechend fertigzuwerden. Wenn alles vorbei ist, gelangt der Körper normalerweise innerhalb von Stunden erneut ins Gleichgewicht und füllt seine lebenswichtigen Energieressourcen wieder auf. Doch wenn der Stress länger als ein paar Stunden andauert, kann der Körper dieses Gleichgewicht nicht wiederherstellen. Kein natürlicher Organismus ist fähig, über längere Zeit diesen Notfallmodus auszuhalten.

Wegen unseres großen Gehirns können wir Menschen über unsere Probleme nachdenken, Vergangenes im Kopf erneut erleben und sogar schlimmstmögliche Zukunftsszenarien vorwegnehmen, wodurch die Flut der Stresshormone allein durch Gedanken in Gang gesetzt wird. Indem wir über eine allzu vertraute Vergangenheit nachgrübeln oder versuchen, eine nicht vorhersehbare Zukunft zu kontrollieren, können wir unser Gehirn und unseren Körper aus dem normalen physiologischen Gleichgewicht bringen,

Tag für Tag erlebte Anna x-mal diesen Vorfall im Kopf. Etwas Wesentliches war ihr dabei nicht klar: Ihr Körper konnte nicht zwi-

schen dem ursprünglichen Ereignis, das die Stressreaktion auslöste, und der Erinnerung daran unterscheiden, sodass wiederholt die Emotionen hochkamen, die mit dem Ereignis im wirklichen Leben zusammenhingen. Anna produzierte in Gehirn und Körper dieselben chemischen Substanzen, als würde das alles tatsächlich immer wieder passieren. Ihr Gehirn vernetzte den Vorfall dadurch ständig im Gedächtnisspeicher; ihr Körper wurde mindestens hundert Mal am Tag mit den entsprechenden Hormonen überschwemmt und erlebte die damit zusammenhängenden Emotionen immer wieder. Ganz unabsichtlich verankerte sie durch das Erinnern ihr Gehirn und ihren Körper in der Vergangenheit.

Emotionen sind die chemischen Konsequenzen (bzw. das Feedback) früherer Erfahrungen. Unsere Sinne zeichnen eingehende Informationen aus der Außenwelt auf, und Neuronencluster vernetzen sie. Wenn sie zu einem Muster einfrieren, erzeugt das Gehirn eine chemische Substanz - wir nennen das eine *Emotion* - und schickt sie durch den Körper. Erfahrungen werden besser erinnert, wenn wir uns auch an das dazugehörige Gefühl erinnern können. Je stärker der emotionale Quotient eines beliebigen Ereignisses - sei es nun gut oder schlecht - ist, desto stärker verändert sich unsere innere Chemie. Bemerken wir eine signifikante innerliche Veränderung, achtet das Gehirn darauf, wer oder was diese Veränderung im Außen bewirkt, und macht sozusagen einen Schnappschuss dieser äußeren Erfahrung; das nennen wir eine *Erinnerung.*

Die Erinnerung an einen Vorfall kann also neurologisch dem Gehirn eingebrannt werden; die Szene wird in unserer grauen Substanz eingefroren, wie wenn die Zeit stillstünde, so wie es auch bei Anna der Fall war. All die Menschen und Objekte zu einem bestimmten Zeitpunkt und an einem bestimmten Ort, die an einer stressgeladenen Erfahrung beteiligt waren, werden unserer neuronalen Architektur als holografisches Abbild eingraviert. So erzeugen wir Langzeiterinnerungen. Die Erfahrung wird also dem neuronalen Schaltkreis eingeprägt, und die Emotion wird im Körper gespeichert - so wird unsere Vergangenheit zu unserer Biologie. Anders ausgedrückt: Erleben wir etwas Traumatisches, denken wir auf neurologischer Ebene leicht im Schaltkreis dieser Erfahrung und fühlen uns auf chemischer Ebene an die damit zusammenhängenden Emotionen gebunden; unsere gesamte Verfassung bzw. unser

Seinszustand — wie wir denken und fühlen - steckt biologisch in der Vergangenheit fest.

Auf Anna stürmten natürlich jede Menge negative Emotionen ein: ungeheure Traurigkeit, Schmerz, Opferrolle, Kummer, Schuld, Scham, Verzweiflung, Wut, Hass, Frust, Groll, Schock, Furcht, Angst, Sorge, Überforderung, Qual, Hoffnungslosigkeit, Ohnmacht, Isolation, fassungsloser Unglaube und Verrat. Und nichts davon löste sich schnell wieder auf. Anna analysierte ihr Leben auf Basis der Emotionen der Vergangenheit, sie litt immer mehr. Da sie nicht über ihre ständigen Gefühle hinausdenken konnte und weil Emotionen eine Aufzeichnung der Vergangenheit sind, dachte sie in der Vergangenheit — und es ging ihr immer schlechter. Als Psychotherapeutin konnte sie rational und intellektuell verstehen, was mit ihr passierte, doch trotz aller Einsichten konnte sie nicht über das Leid hinauswachsen.

Die Menschen, mit denen sie zu tun hatte, fingen an, sie als die Frau zu behandeln, die ihren Mann verloren hatte; das wurde zu ihrer neuen Identität. Den Grund für ihre derzeitige Verfassung sah sie in ihren Erinnerungen und Gefühlen. Fragte sie jemand, warum es ihr so schlecht ging, erzählte sie von dem Selbstmord — und durchlebte den Schmerz, die Angst und das Leid stets von Neuem, aktivierte dabei wiederholt dieselben Verschaltungen im Gehirn, erzeugte immer wieder dieselben Emotionen; damit konditionierte sie Gehirn und Körper mehr und mehr auf die Vergangenheit. Jeden Tag dachte, handelte und fühlte sie so, als wäre die Vergangenheit noch immer lebendig. Unser Denken, Handeln und Fühlen macht unsere Persönlichkeit aus; Annas Persönlichkeit war also komplett auf Basis der Vergangenheit entstanden. Anna erzählte die Geschichte vom Suizid ihres Mannes immer wieder und konnte dadurch das Geschehene nicht hinter sich lassen.

Eine Abwärtsspirale setzt ein

Anna konnte nicht mehr arbeiten und musste sich beurlauben lassen. Wie sie herausfand, hatte ihr Mann, obwohl er ein erfolgreicher Anwalt war, die Familie finanziell ruiniert. Sie musste erhebliche Schulden abzahlen, von denen sie vorher nichts gewusst hatte — und

sie hatte nicht einmal genug Geld, um überhaupt damit anfangen zu können. Kein Wunder also, dass sich der emotionale, psychische und mentale Stress dadurch noch vergrößerte.

Annas Gedanken drehten sich im Kreis; unzählige Male stürmten Fragen auf sie ein: »Wie soll ich mich bloß um unsere Kinder kümmern? Wie können wir künftig mit diesem Trauma umgehen und wie wird es sich auf unser Leben auswirken? Warum ist mein Mann weg, ohne sich von mir zu verabschieden? Wie konnte es mir entgehen, dass er so unglücklich war? Habe ich als Ehefrau versagt? Wie konnte er mich mit zwei Kindern im Stich lassen und wie schaffe ich es, sie alleine großzuziehen?«

Dann begann sie zu werten und zu verurteilen: »Er hätte sich nicht umbringen und mich in diesem finanziellen Schlamassel sitzen lassen dürfen. Was für ein Feigling! Wie kann er nur seine Kinder vaterlos zurücklassen! Er hat mir und den Kindern nicht einmal einen Brief geschrieben. Ich hasse ihn, weil er mir nicht einmal eine Nachricht hinterlassen hat. Dieser Blödmann lässt mich einfach allein mit den Kindern zurück. Hatte er überhaupt eine Ahnung, was er uns damit antut?« All diese Gedanken waren emotional stark aufgeladen und beeinflussten ihren Körper.

Neun Monate später, am 21. März 2008, wachte Anna auf und war von der Taille abwärts gelähmt. Nur wenige Stunden später lag sie in einem Krankhausbett, daneben ein Rollstuhl. »Neuritis«, so lautete die Diagnose: eine Entzündung des peripheren Nervensystems. Mehrere Tests ergaben keine strukturellen Ursachen für das Problem; man sagte Anna, es müsse sich um eine Autoimmunerkrankung handeln. Ihr Immunsystem griff das Nervensystem im unteren Rücken an, zerstörte die Schutzschicht um die Nerven herum und war die Ursache für die Lähmung in beiden Beinen. Sie konnte den Urin nicht mehr halten, hatte Schwierigkeiten, ihren Stuhlgang zu kontrollieren, hatte kein Gefühl mehr in Beinen und Füßen und keine Kontrolle mehr über ihre Bewegungen.

Wenn sich das Kampf-oder-Flucht-System, also das sympathische Nervensystem, einschaltet und wegen des chronischen Stresses eingeschaltet *bleibt*, nutzt der Körper sämtliche Energiereserven, um mit der beständigen Bedrohung fertigzuwerden, die er im Außen wahrnimmt. Damit ist keine Energie mehr für die innere Umgebung übrig, für Wachstum und Reparaturvorgänge, und das

Immunsystem wird beeinträchtigt. Aufgrund des immer wieder auftretenden inneren Konflikts griff Annas Immunsystem ihren Körper an. Sie hatte die emotional im Kopf erlebten Schmerzen und Leiden physisch manifestiert. Anna konnte ihren Körper nicht mehr bewegen, weil sie sich im Leben nicht weiterbewegte - sie steckte in ihrer Vergangenheit fest.

Im Lauf der nächsten sechs Wochen wurde Anna von ihren Ärzten mit Unmengen intravenös verabreichtem Dexamethason und anderen Kortikosteroiden zur Entzündungshemmung behandelt. Aufgrund des zusätzlichen Stresses und der Art dieser Medikamente, die das Immunsystem weiter schwächen, entwickelte sie zudem eine aggressive bakterielle Infektion; dagegen wurden ihr von den Ärzten Unmengen an Antibiotika verabreicht. Nach zwei Monaten wurde Anna aus dem Krankenhaus entlassen und konnte sich nur mithilfe eines Rollators und mit Krücken weiterbewegen. Nach wie vor hatte sie im linken Bein kein Gefühl, und Stehen war sehr schwierig für sie. Sie konnte nicht richtig gehen. Ihren Darm hatte sie wieder ein bisschen besser unter Kontrolle, aber nicht das Harnlassen. Und wie man sich denken kann, führte die neue Situation zu noch mehr Stress. Sie hatte ihren Mann durch Selbstmord verloren, sie konnte nicht viel arbeiten, um für sich und ihre Kinder Geld zu verdienen, sie hatte ernsthafte finanzielle Probleme und hatte über zwei Monate gelähmt in einem Krankenhaus gelegen. Ihre Mutter musste zu ihr ziehen, um ihr zu helfen.

Anna war ein emotionales, mentales und körperliches Wrack, und obwohl sich die besten Ärzte eines angesehenen Krankenhauses um sie kümmerten und sie mit den neuesten Medikamenten behandelten, verbesserte sich ihr Zustand nicht.

2009, zwei Jahre nach dem Tod ihres Mannes, wurde bei ihr eine klinische Depression diagnostiziert, und sie nahm noch mehr Medikamente ein. Daraufhin begann sie unter Stimmungstiefs zu leiden - von Kummer über Schmerz zu Leiden, von Hoffnungslosigkeit über Frust zu Furcht und zu Hass. Diese Emotionen wirkten sich auf ihr Verhalten aus, sie wurde irgendwie irrational. Zunächst fing sie mit praktisch allen außer ihren Kindern Streit an. Doch bald geriet sie auch in Konflikt mit ihrer jüngsten Tochter.

Inzwischen waren jede Menge anderer körperlicher Probleme dazugekommen, und Annas Reise wurde noch schmerzhafter. An den Schleimhäuten im Mund entwickelten sich große Geschwüre, die sich bis die obere Speiseröhre ausbreiteten; die Ursache dafür war eine weitere Autoimmunerkrankung, ein sogenannter »erosiver Liehen planus«. Dagegen musste sie kortikosteroidhaltige Salben im Mund anwenden und noch mehr Pillen schlucken; durch diese neuen Medikamente wurde die Speichelproduktion gestört. Sie konnte keine feste Nahrung mehr zu sich nehmen und verlor den Appetit. Anna lebte mit allen drei Arten von Stress: körperlichem, chemischem und emotionalem Stress.

2010 hatte Anna eine gestörte Beziehung zu einem Mann, der sie und ihre Kinder mit Beschimpfungen, Machtspielchen und ständigen Drohungen traumatisierte. Sie verlor ihr ganzes Geld, ihre Arbeit und ihr Sicherheitsgefühl. Nachdem sie ihr Haus verloren hatte, musste sie bei ihrem übergriffigen Freund einziehen, und der Stresspegel stieg noch mehr an. Die Geschwüre breiteten sich auf andere Schleimhäute aus, unter anderem die Vagina, den Anus und weitere Teile der Speiseröhre. Ihr Immunsystem war komplett zusammengebrochen; sie litt nun auch an allen möglichen Hautirritationen, Nahrungsmittelallergien und Gewichtsproblemen. Hinzu kamen schließlich noch Schluckbeschwerden und Sodbrennen; dagegen wurden ihr noch mehr Medikamente verschrieben.

Im Oktober begann Anna von zu Hause aus als Psychotherapeutin zu arbeiten. Sie konnte nur an drei Tagen die Woche jeweils zwei Sitzungen abhalten, während die Kinder morgens in der Schule waren. Nachmittags war sie so müde und fühlte sich so schlecht, dass sie im Bett liegen blieb, bis die Kinder heimkamen. Sie versuchte, so viel wie möglich für sie da zu sein, hatte aber keine Energie, und es ging ihr nicht gut genug, um das Haus verlassen zu können. Sie sah praktisch niemanden, hatte kein soziales Leben mehr.

Alles im Leben und ihr ganzer Körper erinnerten sie ständig daran, wie schlimm es stand. Sie reagierte auf alles und jedes automatisch. Ihre Gedanken waren chaotisch, sie konnte sich nicht konzentrieren. Sie hatte keine Lebensenergie mehr. Bei körperlicher Anstrengung stieg ihre Herzfrequenz auf über 200 Schläge pro Mi-

nute an. Sie war ständig am Schwitzen und am Luftholen und litt regelmäßig unter starken Schmerzen in der Brust.

Anna durchlebte die dunkelste Nacht der Seele. Plötzlich verstand sie, warum ihr Mann sich umgebracht hatte. Sie war sich unsicher, ob sie weitermachen konnte, hegte selbst Suizidgedanken und dachte: »Noch schlimmer kann es nicht werden ...«

Doch es wurde noch schlimmer. Im Januar entdeckten Annas Ärzte einen Tumor am Mageneingang und diagnostizierten Speiseröhrenkrebs. Und natürlich stieg der Stresspegel dadurch noch weiter an. Die Ärzte empfahlen eine strenge Chemotherapie. Der emotionale und mentale Stress kam nicht zur Sprache, es wurden nur die körperlichen Symptome behandelt. Doch Annas Stressreaktion lief auf Hochtouren und konnte nicht abgeschaltet werden.

Es ist erstaunlich, wie vielen Menschen etwas dergleichen passiert. Wegen eines Schocks oder Traumas im Leben können sie nie über die damit zusammenhängenden Emotionen hinauswachsen, und ihre Gesundheit und ihr Leben brechen zusammen. Wenn eine Sucht etwas ist, das wir nach unserem Ermessen nicht mehr aufgeben können, sieht es objektiv wohl so aus, als ob Menschen wie Anna süchtig nach genau den Emotionen werden, die sie krank machen. Die Adrenalinausschüttung und der Ansturm weiterer Stresshormone erregen Gehirn und Körper und lassen den Energiepegel ansteigen.[1] Mit der Zeit werden sie süchtig nach diesen chemischen Substanzen … und benutzen dann Menschen und Lebensumstände, um ihre emotionale Sucht regelmäßig zu bestärken, nur um weiterhin diese Erregung zu fühlen. Anna benutzte ihre stressigen Lebensumstände, um immer wieder diesen Energieschub zu produzieren, und ohne es zu merken, wurde sie emotional süchtig nach dem Leben, das sie hasste.

Wie wissenschaftliche Forschungen aufzeigen, wird durch derartigen chronischen Langzeitstress der genetische Knopf gedrückt, der Krankheit erzeugt. Anna dachte über ihre Probleme und ihre Vergangenheit nach und schaltete dadurch die Stressreaktion ein; ihre Gedanken machten sie also krank. Da Stresshormone sehr mächtig sind, war sie nach ihren Gedanken, derentwegen es ihr so schlecht ging, süchtig geworden.

Anna stimmte der Chemotherapie zu, aber schon nach der ersten Behandlung brach sie emotional und psychisch zusammen.

Eines Nachmittags - ihre Kinder waren in der Schule - sank sie weinend auf den Boden. Sie war ganz unten angelangt. Und sie dachte, wenn sie so weitermachte, würde sie nicht mehr lange leben und ihre Kinder verwaist zurücklassen.

Sie begann, um Hilfe zu beten. Etwas musste sich verändern, das sagte ihr Herz. Mit größter Aufrichtigkeit und Hingabe bat sie um Führung, Unterstützung und einen Ausweg. Ihr Versprechen: Sollten ihre Gebete erhört werden, wäre sie den Rest ihres Lebens Tag für Tag dankbar und würde anderen helfen, das Gleiche zu tun.

Annas Wendepunkt

Die Entscheidung, sich zu verändern, wurde zu Annas Lebensaufgabe. Als Erstes setzte sie alle Behandlungen und Medikamente für ihre diversen physischen Krankheiten ab; nur die Antidepressiva nahm sie weiterhin ein. Weder der Ärzteschaft noch dem anderen Klinikpersonal teilte sie mit, dass sie nicht mehr zur Behandlung erscheinen würde. Sie ging einfach nicht mehr hin; niemals kam deswegen ein Anruf. Nur ihr Hausarzt zeigte sich besorgt um sie.

An diesem kalten Wintertag im Februar 2011, als Anna weinend und hilflos auf dem Boden lag, fasste sie den festen Entschluss, sich und ihr Leben zu ändern, und die energetische Amplitude dieser Entscheidung war so hoch, dass ihr Körper auf ihren Geist reagierte. Durch diese Entscheidung für den Wandel hatte sie die Kraft, für sich und ihre Kinder ein Haus zu mieten und sich aus der negativen Beziehung zu lösen. Dieser Augenblick definierte sie neu. Sie wusste, sie musste ganz von vorn anfangen.

Ich lernte Anna einen Monat später kennen. Eine der wenigen Freundinnen, die ihr verblieben waren, hatte für sie ein Ticket für einen Freitagabend-Vortrag besorgt und machte ihr ein Angebot: Gefiel ihr der Vortrag, könnte sie den kompletten Zwei-Tages-Workshop besuchen. Anna ließ sich darauf ein. Als ich sie das erste Mal sah, saß sie in einem vollen Konferenzraum links am äußeren Gang; ihre Krücken waren in der Nähe abgestellt.

Wie meistens sprach ich an diesem Abend darüber, wie unsere Gedanken und Gefühle auf unseren Körper und unser Leben Einfluss nehmen und wie Stresshormone Krankheiten verursachen

können. Ich erzählte von Neuroplastizität, Psychoneuroimmunologie, Epigenetik, Neuroendokrinologie und auch Quantenphysik. Darauf gehe ich im Buch noch näher ein; an dieser Stelle sei nur gesagt: Neueste Forschungen aus diesen Zweigen der Wissenschaft weisen auf die Macht des Möglichen hin. An diesem Abend dachte Anna ganz inspiriert: »Also wenn ich mir das Leben erschaffen habe, das ich jetzt führe, mit Lähmungen, Depressionen, einem geschwächten Immunsystem, Geschwüren und Krebs, *dann kann ich womöglich mit derselben Leidenschaft, mit der ich das alles erschaffen habe, es auch wieder abschaffen.«* Auf Basis dieser machtvollen neuen Einsicht beschloss Anna, sich selbst zu heilen.

Unmittelbar nach ihrem ersten Wochenend-Workshop begann sie, zweimal täglich zu meditieren. Sich hinzusetzen und die Meditationen zu praktizieren war anfangs natürlich schwierig. Es galt, viele Zweifel zu überwinden, und an manchen Tagen ging es ihr körperlich und psychisch nicht gut — dennoch meditierte sie. Und da war auch viel Angst. Als ihr Hausarzt sie anrief, weil sie sich nicht mehr behandeln ließ, gab er ihr zu verstehen, sie sei naiv und dumm, es würde alles noch schlimmer werden und sie würde bald sterben. Man stelle sich nur vor: eine Autoritätsperson, die einem so etwas entgegenwirft!

Trotzdem setzte Anna die täglichen Meditationen fort und wuchs allmählich über ihre Ängste hinaus. Oft war sie angesichts der finanziellen Belastungen, der Bedürfnisse ihrer Kinder und aller möglichen körperlichen Einschränkungen völlig erschöpft, aber all das galt nicht als Ausrede dafür, ihre innere Arbeit ausfallen zu lassen. In diesem Jahr besuchte sie sogar vier weitere meiner Workshops.

Anna wandte sich nach innen und veränderte ihre unbewussten Gedanken, automatischen Gewohnheiten und ihre rückwärtsgewandte emotionale Verfassung, die in ihrem Gehirn fest vernetzt waren und ihren Körper emotional konditionierten. Sie war nun engagierter dabei, an eine neue Zukunft anstatt an ihre immer gleiche vertraute Vergangenheit zu glauben. Mit den Meditationen, bei denen sie eine klare Intention mit einer höheren Emotion zusammenbrachte, veränderte sie ihren Seinszustand und lebte auf biologischer Ebene nicht mehr in derselben Vergangenheit, sondern in einer neuen Zukunft.

Tag für Tag weigerte sich Anna beim Meditieren, als dieselbe Person aufzustehen, als die sie sich hingesetzt hatte; sie beschloss, die Meditation erst zu beenden, wenn sie das Leben voll und ganz liebte. Aus der Perspektive eines Materialisten, der die Realität über die Sinne definiert, hatte Anna natürlich keinerlei guten Grund, das Leben zu lieben: Sie war schließlich eine depressive, verwitwete, alleinerziehende Mutter mit Schulden und ohne echte Arbeit; sie hatte Krebs, litt unter Lähmungserscheinungen und Geschwüren der Schleimhäute, und ihre Lebenssituation sah alles andere als rosig aus - ohne Lebensgefährten und ohne die notwendige Energie, sich um ihre Kinder zu kümmern. Doch beim Meditieren lernte Anna, ihrem Körper emotional beizubringen, wie sich ihre neue Zukunft anfühlen würde, und zwar *vor der tatsächlichen Erfahrung.* Ihr Körper, als unbewusster Geist, konnte nicht zwischen dem realen Ereignis und der emotional angenommenen Vorstellung unterscheiden. Wie sie aus der Epigenetik wusste, konnten die höheren Emotionen der Liebe, Freude, Dankbarkeit und Inspiration, des Mitgefühls und der Freiheit neuen Genen signalisieren, gesunde Proteine zu produzieren und damit die Körperstruktur und -funktionen zu beeinflussen. Ihr war klar: Konnten die Stresshormone in ihrem Körper die ungesunden Gene aktivieren, dann konnte sie durch vollständige Annahme höherer Emotionen mit einer Leidenschaft, die stärker war als die Stressemotionen, neue Gene aktivieren - und dadurch ihren Gesundheitszustand verändern.

Ein Jahr lang änderte sich gesundheitlich nicht viel, aber Anna machte weiter und praktizierte alle Meditationen, die ich entwickelt hatte. Sie hatte mehrere Jahre dazu gebraucht, ihren aktuellen Gesundheitszustand zu erschaffen, es würde demnach ebenfalls eine Weile dauern, etwas Neues zu kreieren. Sie blieb also dabei und versuchte, sich ihre unbewussten Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen so bewusst zu machen, dass ihrem Gewahrsein nichts von dem entging, was sie nicht erleben wollte. Nach Ablauf dieses ersten Jahres fiel Anna auf, dass sie sich psychisch und emotional besser fühlte. Sie gab ihr gewohntes Ich auf und erfand stattdessen ein ganz neues Ich.

Aus den Workshops wusste Anna, dass sie ihr autonomes Nervensystem wieder ins Gleichgewicht bringen musste, denn es regelt alle automatischen Abläufe, die vom Gehirn nicht bewusst wahr-

genommen werden: Verdauung, Nährstoffaufnahme, Blutzuckerspiegel, Körpertemperatur, Hormonausschüttung, Herzschlag etc. Regelmäßig ihre innere Verfassung zu verändern war die einzige Möglichkeit, Zugang zum unterbewussten Betriebssystem zu gewinnen und das autonome Nervensystem zu beeinflussen.

Anna begann zunächst jede Meditation mit der Segnung der Energiezentren (siehe Kapitel 4); diese Zentren im Körper unterliegen der Kontrolle des autonomen Nervensystems. Wie ich bereits in der Einleitung erwähnt habe, verfügt jedes Zentrum über seine spezifische Energie bzw. Frequenz (die bestimmte Informationen aussendet bzw. ihr eigenes Bewusstsein hat); ihm sind bestimmte Drüsen und Hormone zugeordnet; es hat seine eigene Chemie, sein eigenes Minigehirn und damit auch seinen eigenen Geist. Jedes Zentrum wird von dem unterbewussten Gehirn beeinflusst, das seinen Sitz unter dem bewussten, denkenden Gehirn hat. Anna lernte, ihre Gehirnwellen so zu verändern, dass sie Zugang zum Betriebssystem des autonomen Nervensystems hatte (welches im Mittelhirn sitzt) und die einzelnen Zentren umprogrammieren konnte, damit sie harmonischer arbeiteten. Tagtäglich verweilte sie mit Fokus und Leidenschaft aufmerksam bei den einzelnen Körperbereichen und auch im Raum um die einzelnen Zentren herum und sandte ihnen Segenswünsche für mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Sie programmierte ihr autonomes Nervensystem auf mehr Ausgewogenheit, und langsam, aber sicher wirkte sich das auf ihre Gesundheit aus.

Anna erlernte zudem eine bestimmte Atemtechnik, mit deren Hilfe wir bei unserer Arbeit die ganze emotionale Energie freisetzen, die im Körper gespeichert und festgehalten wird, wenn wir immer das Gleiche denken und fühlen. Durch diese wiederkehrenden Gedanken hatte Anna auch beständig dieselben Gefühle erzeugt, daraufhin die vertrauten Emotionen verspürt und erst recht die gleichen Gedanken gedacht. Wie sie lernte, waren die Emotionen der Vergangenheit zwar in ihrem Körper gespeichert, aber sie konnte dank dieser Atemtechnik diese gespeicherte Energie freisetzen und sich dadurch von ihrer Vergangenheit befreien. Diese Atemübung praktizierte sie täglich mit einer Intensität, die stärker war als ihre Sucht nach den Emotionen der Vergangenheit, und es ging immer besser. Nachdem sie gelernt hatte, diese im Körper gespeicherte Energie wieder in Bewegung zu bringen, lernte sie, die im

Herzen zentrierten Emotionen ihrer Zukunft anzunehmen, noch *bevor* diese Zukunft Wirklichkeit wurde, und damit ihren Körper auf einen neuen Geist zu konditionieren.

Aus der Epigenetik, über die ich in unseren Workshops und Vorträgen spreche, wusste Anna, dass Gene von sich aus eigentlich keine Krankheiten erzeugen, sondern von der Umwelt entsprechende Signale empfangen, die Krankheit auszulösen. Anna war klar: Weil ihre Emotionen die chemischen Konsequenzen ihrer Vergangenheit waren, auf deren Basis sie Tag für Tag lebte, sandte sie damit genau den Genen Anweisungen, die für ihre schlechte Gesundheit verantwortlich waren. Schaffte sie es stattdessen, die (erwünschten) Emotionen ihrer Zukunft zu verinnerlichen bzw. zu »verkörpern«, noch bevor sie die Erfahrung wirklich machte, konnte sie die Genexpression verändern und ihren Körper biologisch auf ihre neue Zukunft ausrichten.

In einer weiteren Meditation lenkte Anna ihre Aufmerksamkeit auf die Brustmitte, also das Herzzentrum, und aktivierte anhand dieser höheren Emotionen das autonome Nervensystem, um sogenannte *Herzkohärenz* zu erzeugen und über längere Zeit beizubehalten; dieser sehr effiziente Herzschlag wird später detaillierter erklärt. Kamen Gefühle wie Groll, Ungeduld, Frust, Wut und Hass hoch, lösten diese Zustände, wie sie gelernt hatte, die Stressreaktion aus, woraufhin der Herzschlag in Unordnung geriet und inkohärent wurde. Anna hatte auf meinen Workshops außerdem gelernt, dass sie diese neuen Emotionen tiefer und vollständiger fühlen konnte, sobald sie diesen neuen herzzentrierten Zustand aufrechterhalten konnte, so wie sie sich ja auch daran gewöhnt hatte, all die negativen Emotionen zu fühlen. Wut, Angst, Depressionen und Groll durch Freude, Liebe, Dankbarkeit und Freiheit zu ersetzen, erforderte natürlich ein bisschen Mühe, aber Anna gab nicht auf, denn sie wusste, diese höheren Emotionen würden über tausend verschiedene chemische Substanzen freisetzen, die ihren Körper reparieren und gesund machen würden …, und sie machte sich an die Arbeit.

Dann praktizierte Anna die von mir entwickelte Geh-Meditation als ihr neues Ich. Anstatt sich mit geschlossenen Augen hinzusetzen und zu meditieren, stellte sie sich zu Beginn mit geschlossenen Augen hin, ging in den meditativen Zustand, der, wie sie wusste, ihren Seinszustand veränderte, öffnete nach wie vor in die-

ser meditativen Verfassung die Augen und ging als ihr zukünftiges Ich umher. Dadurch brachte sie ihrem Körper regelmäßig eine neue Art gewohnheitsmäßigen Denkens, Handelns und Fühlens bei. Was sie da kreierte, würde schon bald zu ihrer neuen Persönlichkeit werden. Nie wieder wollte sie in Unbewusstheit und in ihr altes Ich zurückfallen.

Wie Anna sehen konnte, hatten sich ihre Denkmuster durch all diese Arbeit verändert. Sie aktivierte nicht mehr die immer selben Verschaltungen im Gehirn auf dieselbe Weise; deshalb vernetzten sie sich nicht mehr und begannen sich zurückzubilden, woraufhin Anna nicht mehr so wie früher dachte. Zum ersten Mal seit Jahren empfand sie Dankbarkeit und Lebensfreude. Jeden Tag überwand sie beim Meditieren den einen oder anderen Aspekt ihres Körpers und Geistes. Anna wurde ruhiger und war längst nicht mehr so süchtig nach den vom Stress ausgelösten Emotionen. Sie konnte sogar wieder Liebe verspüren. Und sie ging weiter, machte weiter mit dem Überwinden, Tag für Tag, auf dem Weg, ein anderer Mensch zu werden.

Anna ergreift die Möglichkeit beim Schopf

Im Mai 2012 besuchte Anna einen meiner Vier-Tages-Workshops nördlich von New York. Am dritten Tag gab sie sich schließlich während der letzten von vier Meditationen wirklich voll und ganz hin und ließ los. Zum ersten Mal, seit sie meditierte, fand sie sich schwebend in einem unendlichen schwarzen Raum, war sich bewusst, dass sie sich bewusst wahrnahm. Sie hatte die Erinnerung an die Person, die sie war, hinter sich gelassen und wurde zu reinem Bewusstsein, komplett frei von ihrem Körper, ihrem Bezug zur materiellen Welt und zur linearen Zeit. Sie fühlte sich so frei, dass sie sich nicht mehr um ihren gesundheitlichen Zustand kümmerte, so grenzenlos, dass sie sich nicht länger mit ihrer gegenwärtigen Identität identifizieren konnte, so erhaben, dass sie keine Verbindung mehr zu ihrer Vergangenheit hatte.

In diesem Zustand hatte Anna keine Probleme; sie hatte ihre Schmerzen hinter sich gelassen, war zum ersten Mal wirklich frei. Sie war nicht ihr Name, ihr Geschlecht, ihre Krankheit, ihre Kul-

tur oder ihr Beruf - sie war jenseits von Raum und Zeit. Sie hatte sich mit dem sogenannten *Quantenfeld* verbunden, einem Informationsfeld, in dem alle Möglichkeiten existieren. Plötzlich erblickte sie sich in einer ganz neuen Zukunft, in der sie mit einem Mikrofon auf einer riesigen Bühne stand und einem großen Publikum die Geschichte ihrer Heilung erzählte. Sie visualisierte sich diese Szene nicht in der Fantasie. Nein, es war, als würden Informationen heruntergeladen, als würde sie einen Blick auf sich selbst als völlig andere Frau in einer neuen Realität erhaschen. Ihre innere Welt erschien ihr viel realer als ihre äußere Welt, und sie machte eine komplett sinnliche Erfahrung ohne die Sinne.

Als Anna während der Meditation die Erfahrung dieses neuen Lebens machte, füllte sich ihr Körper mit Freude und Licht, sie verspürte ganz tief drinnen eine große Erleichterung. Sie wusste, sie war größer, viel größer als ihr physischer Körper. Sie spürte so viel intensive Freude und enorme Dankbarkeit, dass sie in Lachen ausbrach. Und in diesem Moment wusste sie auch, dass alles gut werden würde. Das Vertrauen, die Freude, Liebe und Dankbarkeit, die sie entwickelte, machten das Meditieren sehr viel leichter und sie tauchte viel tiefer ein.

Anna gab ihre Vergangenheit auf, und diese neue Energie machte sie auf der Herzebene immer offener. Sie betrachtete ihre Meditationen nun nicht mehr als etwas, was sie tagtäglich tun *musste,* sondern freute sich darauf. Diese Arbeit zu tun, wurde zu ihrer Lebensweise, ihrer Gewohnheit. Sie gewann ihre Energie und ihre Gesundheit zurück, nahm keine Antidepressiva mehr ein. Sie dachte in völlig anderen Denkmustern, zugleich änderten sich ihre Gefühle. Sie war in einem neuen Seinszustand, wodurch sie sich auch ganz anders verhielt. In diesem Jahr besserten sich ihre Gesundheit und ihr Leben immens.

Im Jahr darauf besuchte sie noch ein paar Workshops. Sie blieb der Arbeit verbunden und konnte zu mehr Menschen in der Gemeinschaft Beziehungen aufbauen, erhielt immer mehr Unterstützung auf ihrer Reise zurück zur Gesundheit. Wie für viele unsere Studierenden war es manchmal schwierig für sie, nicht wieder ein paar Schritte in die alten Programmierungen und Denk-, Gefühls- und Verhaltensmuster zurückzumachen, wenn sie nach einem Workshop nach Hause kam. Aber sie meditierte weiterhin täglich.

Im September unterzog sich Anna einer sehr gründlichen ärztlichen Untersuchung mit allen möglichen Tests. Ein Jahr und neun Monate nach ihrer Krebsdiagnose und sechs Jahre nach dem Suizid ihres Mannes war der Krebs völlig geheilt, der Tumor in der Speiseröhre war verschwunden. Die Bluttests wiesen keine Krebsmarker mehr auf. Die Schleimhäute in der Speiseröhre, der Vagina und dem Anus waren vollständig ausgeheilt. Ein paar kleinere Probleme gab es noch: Die Mundschleimhaut blieb leicht gerötet, wies aber keine Geschwüre mehr auf, und die Speichelproduktion war nach wie vor lahmgelegt.

Anna war ein neuer Mensch geworden - ein gesunder Mensch. Die Krankheit existierte in der alten Persönlichkeit. Durch ein neues Denken, Handeln und Fühlen erfand Anna ein neues Ich. Sie wurde sozusagen in gewissem Sinne im selben Leben wiedergeboren.

Im Dezember 2013 kam Anna gemeinsam mit der Freundin, die sie zu dieser Arbeit gebracht hatte, zu einer Veranstaltung in Barcelona und hörte, wie ich den Teilnehmern die Geschichte einer bemerkenswerten Heilung erzählte, die einem anderen Mitglied unserer Gemeinschaft widerfahren war. Da beschloss sie, es wäre an der Zeit, mir ihre Geschichte zu erzählen. Sie notierte alles und gab meiner persönlichen Assistentin den Aufschrieb. Wie viele Briefe, die ich von Studenten bekomme, begann er mit den Worten: »Du wirst es nicht glauben ...« Ich las ihren Brief und bat sie am nächsten Tag, auf die Bühne zu kommen und dem Publikum ihre Geschichte zu erzählen. Und da stand sie: Eineinhalb Jahre nach der Vision während der Meditation in New York (von der ich nichts wusste) stand sie auf einer Bühne und berichtete den Zuhörenden von der Reise ihrer Selbstheilung.

Nach der Veranstaltung in Barcelona war Anna erst recht inspiriert, ihren Mund zu heilen. Etwa sechs Monate später hielt ich in London einen Vortrag, den sie ebenfalls besuchte. Dabei ging ich näher auf die Epigenetik ein. Plötzlich ging Anna ein Licht auf: *»Ich habe mich von all diesen gesundheitlichen Problemen geheilt, sogar vom Krebs«,* dachte sie. *»Da sollte ich doch eigentlich in der Lage sein, dem Gen für meinen Mund ein Signal mit der Anweisung zu schicken, mehr Speichel zu produzieren.«*

Während eines weiteren Workshops im Jahr 2014 spürte Anna plötzlich, wie sich Speichel in ihrem Mund bildete. Seitdem sind

ihre Schleimhäute und die Speichelproduktion völlig normal; die Geschwüre kamen nie wieder.

Heute ist Anna ein gesunder, vitaler, glücklicher, stabiler Mensch mit einem sehr scharfen, klaren Geist und Verstand. Spirituell hat sie sich so sehr weiterentwickelt, dass sie sich sehr tief auf die Meditationen einlassen kann und inzwischen viele mystische Erfahrungen hatte. Sie führt ein Leben voller kreativem Schöpfertum, Liebe und Freude. Sie hat sich bei mir zur Unternehmenstrainerin ausbilden lassen und gibt in Firmen und Organisation regelmäßig Kurse über unsere Arbeit. 2016 gründete sie eine erfolgreiche psychiatrische Einrichtung und beschäftigt dort mehr als zwanzig Therapeuten und andere Experten. Sie ist finanziell unabhängig und verdient genug Geld, um ein reiches Leben zu führen. Sie reist um die ganze Welt, besucht schöne Orte und trifft sehr inspirierende Menschen. Sie hat einen sehr liebevollen, fröhlichen Partner, neue Freunde und neue Beziehungen zu Menschen, die sie und ihre Kinder mit Respekt behandeln.

Nach den gesundheitlichen Problemen der Vergangenheit befragt, sagt Anna, diese Herausforderungen seien das Beste gewesen, was ihr jemals passiert sei. Uberlegen Sie einmal: Was, wenn das Schlimmste, das Ihnen jemals widerfahren ist, sich als das Beste erweist, was Ihnen jemals passiert ist? Oft erzählt Anna mir, wie sehr sie ihr jetziges Leben liebt, und ich antworte ihr dann immer: »Natürlich liebst du es, schließlich hast du dir dein Leben Tag für Tag *erschaffen*, weil du erst von den Meditationen aufgestanden bist, wenn du in dieses Leben verliebt warst. Jetzt liebst du es tatsächlich.«

Im Lauf ihrer Transformation wurde Anna wirklich zu einem übernatürlichen Wesen. Sie überwand ihre Identität, die mit ihrer Vergangenheit verbunden war, und erschuf sich buchstäblich eine neue, gesunde Zukunft — ihre Biologie reagierte auf einen neuen Geist. Anna ist jetzt das lebende Beispiel der Wahrheit und der Möglichkeiten. Und wenn Anna sich selbst heilen konnte, dann können Sie das ebenfalls!

Jetzt wird's mystisch

Das Heilen aller möglichen physischen Beschwerden und Krankheiten ist vielleicht ein sehr beeindruckender, aber nicht der einzige Nutzen dieser Arbeit. In diesem Buch geht es auch um das Mystische, und deshalb möchte ich Ihnen einen Bereich der Realität erschließen, der genauso transformativ ist wie Heilen, aber auf einer tieferen, ganz anderen Ebene wirkt. Übernatürlich zu werden, kann auch mit einem höheren Selbstgewahrsein einhergehen: der Erkenntnis, wer Sie in dieser Welt sind - und in anderen Welten. Ich möchte dazu gerne ein paar Geschichten aus meinem eigenen Leben erzählen und damit veranschaulichen, was ich genau meine und was auch für Sie möglich ist.

An einem regnerischen Winterabend an der amerikanischen Nordwestküste des Pazifiks saß ich nach einem sehr langen Tag auf meiner Couch und lauschte den Windböen, die durch das Geäst der hohen Tannen draußen vor dem Fenstern strichen. Meine Kinder waren schon im Bett und schliefen tief; endlich hatte ich einen Augenblick für mich. Ich machte es mir bequem und überlegte, was ich am nächsten Tag alles zu erledigen hatte. Als ich mit dieser Liste im Kopf fertig war, war ich so erschöpft, dass ich nicht mehr denken konnte, und saß einfach still ein paar Minuten lang mit leerem Geist da. Während ich auf die tanzenden Schatten des Kaminfeuers an den Wänden schaute, wurde ich in einen Trancezustand versetzt. Mein Körper war müde, aber mein Geist war klar. Ich hatte aufgehört, zu denken und zu analysieren, starrte einfach in den Raum, war im gegenwärtigen Moment.

Mein Körper entspannte sich immer mehr; langsam und ganz bewusst ließ ich ihn einschlafen, hielt jedoch gleichzeitig meinen Geist bei wachem Bewusstsein. Ich fokussierte meine Aufmerksamkeit nicht auf irgendein Objekt im Zimmer, sondern behielt einen offenen Fokus bei. Dieses Spiel spielte ich oft mit mir selbst. Es gefiel mir, denn ab und zu, wenn alles zusammenkam, machte ich dabei tiefe transzendente Erfahrungen. Es ging sozusagen eine Art Tür zwischen Wachzustand, Schlaf und normalem Träumen auf, durch die ich schlüpfte und einen sehr luziden, mystischen Moment erlebte. Ich rief mir in Erinnerung, nichts zu erwarten, sondern einfach offen zu bleiben.

Nichts zu übereilen, nicht frustriert zu werden und nicht zu versuchen, etwas herbeizuführen oder zu bewirken, erfordert viel Geduld; es geht darum, langsam in diese andere Welt hinüberzugleiten.

An diesem Tag hatte ich einen Artikel über die Zirbeldrüse vollendet. Monatelang hatte ich die magischen Melatonin-Derivate erforscht, die dieses kleine alchemistische Zentrum in petto hat, und war überglücklich, die Welt der Wissenschaft mit der spirituellen Welt verknüpfen zu können. Seit Wochen dachte ich nur noch über die Aufgabe der Stoffwechselprodukte der Zirbeldrüse und ihre Rolle als mögliche Verbindung zu den mystischen Erfahrungen nach, die Eingeweihte in den meisten alten Kulturen auslösen konnten, beispielsweise die Visionen der indianischen Schamanen, die *Samadhi*-Erfahrung der Hindus und weitere ähnliche Rituale, die auf geänderten Bewusstseinszuständen beruhen. Manche Vorstellungen und Konzepte, die mir seit Jahren Kopfzerbrechen bereiteten, ergaben auf einmal einen Sinn, und ich fühlte mich dank dieser meiner Entdeckungen vollständiger. Ich dachte, ich wäre dem Verständnis der Brücke zu höheren Dimensionen von Raum und Zeit einen Schritt näher gekommen.

Alles, was ich gelernt hatte, verstärkte mein Gewahrsein der Möglichkeiten, die den Menschen offenstehen. Aber meine Neugierde war noch nicht befriedigt, ich wollte mehr lernen und war neugierig genug, mein Gewahrsein an die Stelle in meinem Kopf zu verlagern, wo sich die Zirbeldrüse befindet. Ganz nebenbei sagte ich in Gedanken zu der Drüse: *»Wo bist du denn eigentlich?«*

Ich verweilte mit meiner Aufmerksamkeit in dem Raum, den die Zirbeldrüse in meinem Kopf einnimmt, und ließ mich in die Schwärze treiben; plötzlich tauchte aus dem Nichts ein lebendiges Bild der Zirbeldrüse in meinem Kopf auf: ein dreidimensionaler runder Knubbel mit einer Öffnung, die wie in einem Krampf aufgerissen war und eine milchig-weiße Substanz absonderte. Dieses holografische Abbild war so intensiv, dass ich ganz geschockt war, aber ich war zu entspannt, um davon aufgeweckt zu werden oder darauf zu reagieren, also gab ich mich einfach hin und beobachtete. Es war so real, und ich wusste einfach: Was ich da vor mir sah, war meine eigene, winzige Zirbeldrüse.

Im nächsten Augenblick erschien direkt vor mir eine riesige Uhr; es war eine dieser altmodischen Taschenuhren mit Kette, und

die Vision war unglaublich lebendig. Sobald ich meine Aufmerksamkeit auf die Uhr richtete, empfing ich sehr klare Informationen. Plötzlich *wusste* ich: Die Welt funktioniert nicht in der linearen Zeit, die, wie ich glaubte, aus einer festgelegten, klar umrissenen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bestand; vielmehr *passiert alles in einem ewigen gegenwärtigen Moment.* Und in dieser unendlichen Zeit *existieren unendliche Räume, Dimensionen bzw. mögliche Realitäten, die erfahren werden können.*

Gehen wir davon aus, dass es nur einen einzigen ewigen Moment des Geschehens gibt, dann ist auch die Annahme sinnvoll, dass wir in dieser jetzigen Inkarnation keine Vergangenheit und schon gar keine vergangenen Leben haben. Und doch konnte ich jede Vergangenheit und jede Zukunft sehen. Es war wie beim Anschauen eines altmodischen Films mit unendlich vielen Einzelbildsequenzen: Sie stellten nicht einzelne Augenblicke dar, sondern Fenster zu unbegrenzten Möglichkeiten, die als Gerüst existierten und auf immer und ewig in alle Richtungen weiterliefen - ganz ähnlich, wie wenn man in zwei sich gegenüberstehende Spiegel blickt und sich darin unendliche Räume bzw. Dimensionen in beide Richtungen spiegeln.

Zum besseren Verständnis können Sie sich vorstellen, dass sich diese unendlichen Dimensionen vor und hinter Ihnen, ober- und unterhalb, rechts und links von Ihnen erstrecken. Und jede einzelne dieser unendlichen Möglichkeiten *existierte bereits.* Ich wusste: Würde ich meine Aufmerksamkeit auf eine beliebige dieser Möglichkeiten richten, würde ich diese Realität wirklich erleben.

Und ich erkannte auch: Ich war von nichts getrennt. Ich war *eins* mit allem und jedem, mit jedem Ort und jeder Zeit. Ich kann das nur als das allervertrauteste unvertraute Gefühl beschreiben, das ich jemals im Leben empfand.

Bald verstand ich, was mir da gezeigt wurde: Die Zirbeldrüse dient als »Dimensions-Uhr«, die wir auf jede Zeit einstellen können, sobald sie erst einmal aktiviert ist. Als ich sah, wie sich die Zeiger der Uhr vor- oder rückwärts bewegten, verstand ich, dass in einem bestimmten Raum eine Realität bzw. Dimension erfahren werden kann, wie wenn man eine Zeitmaschine auf die Reise in eine bestimmte Zeit schickt. Diese unglaubliche Vision zeigte mir, dass die Zirbeldrüse wie eine kosmische Antenne die Fähigkeit besitzt, sich

auf Informationen jenseits unserer physischen Sinne einzustellen und uns mit anderen Realitäten zu verbinden, die bereits im ewigen Moment existieren. Die Informationen, die ich empfing, schienen unendlich zu sein; die Größe und das Ausmaß dieser Erfahrung kann mit Worten nicht beschrieben werden.

Wie ich gleichzeitig mein vergangenes und mein zukünftiges Ich erlebte

Die Zeiger der Uhr bewegten sich rückwärts in eine vergangene Zeit und erweckten eine Dimension in Raum und Zeit zum Leben. Plötzlich befand ich mich in einer für mich relevanten Realität - doch erstaunlicherweise passierte dieser vergangene Moment im gegenwärtigen Moment, als ich auf dem Sofa im Wohnzimmer saß. Als Nächstes wurde mir bewusst, dass ich mich in jener spezifischen Zeit in einem physischen Raum befand. Ich beobachtete mich als kleines Kind - während ich gleichzeitig als Erwachsener auf der Couch saß. Diese kindliche Version meiner selbst war ungefähr sieben Jahre alt und hatte hohes Fieber. Ich erinnerte mich, wie gerne ich in diesem Alter Fieber hatte, denn dann konnte ich ganz tief in mich hineingehen und hatte diese abstrakten Träume und Visionen, die oft mit dem durch erhöhte Körpertemperaturen ausgelösten Delirium einhergehen. Ich lag also in meinem Zimmer im Bett, die Bettdecke bis zur Nase hochgezogen, und meine Mutter hatte gerade das Zimmer verlassen. Ich war froh, allein zu sein.

Sobald sie die Tür hinter sich geschlossen hatte, tat ich aus einem inneren, automatischen Impuls heraus genau das, was ich als Erwachsener in meinem Wohnzimmer gemacht hatte: Ich entspannte mich körperlich immer mehr, verharrte irgendwo zwischen Schlafen und Wachsein und verweilte präsent in Erwartung dessen, was in mir emporsteigen würde. Bis zu diesem Moment hatte ich in meinem gegenwärtigen Leben diese Kindheitserfahrung komplett vergessen, doch als ich sie nun erneut durchlebte, sah ich mich mitten in einem luziden, bewussten Traum und verstand potenzielle Realitäten als so etwas wie Felder auf einem Schachbrett.

Ich beobachtete mich als kleinen Jungen und war tief bewegt von seinem Versuch, das zu verstehen. Ich fragte mich, wie er in

diesem Alter solche komplizierten Konzepte begreifen konnte. Während ich ihn beobachtete, verliebte ich mich in diesen kleinen Kerl - und sobald ich mich auf diese Emotion einließ, fühlte ich mich gleichzeitig mit diesem Zeitpunkt und dem Moment in meiner gegenwärtigen Zeit im Bundesstaat Washington verbunden. Ich wusste in meinem Innersten, dass das, was ich damals machte, und das, was ich jetzt gerade tat, gleichzeitig passierte und dass beide Augenblicke stark miteinander in Verbindung standen. In diesem Bruchteil einer Sekunde zog die Liebe, die ich - als mein derzeitiges Ich - für diesen kleinen Jungen empfand, ihn in die Zukunft, die ich jetzt lebte.

Dann wurde alles noch seltsamer. Die Szene verblasste, und die Uhr tauchte wieder auf. Ich wurde mir bewusst, dass die Uhrzeiger auch nach vorne wandern konnten. Staunend und furchtlos sah ich zu, wie sich die Uhrzeiger in Richtung Zukunft bewegten.

Im nächsten Moment stand ich in der kalten Nacht barfuß in meinem Hinterhof in Washington. Die genaue Uhrzeit festzulegen ist schwierig; es war dieselbe Nacht, die ich in meinem Wohnzimmer verbrachte, aber dieses Ich da draußen war das Ich aus der Zukunft jenes Jetzt. Wieder fehlen mir die Worte; ich kann diese Erfahrung nur so erklären: Die zukünftige Persönlichkeit namens Joe Dispenza hatte sich enorm verändert. Ich hatte mich enorm weiterentwickelt, und ich fühlte mich *unglaublich* - ja, euphorisch.

Ich hatte ein so starkes Gewahrsein — oder sollte ich sagen: als diese Person *bin* ich so bewusst; damit meine ich überbewusst, als wären alle meine Sinne um 100 Prozent geschärft. Ich sah, berührte und fühlte, roch, schmeckte und hörte alles verstärkt. Meine Sinne waren so geschärft, dass ich alles um mich herum sehr bewusst und aufmerksam wahrnahm, um diesen Augenblick voll und ganz zu erfahren. Durch dieses so dramatisch gesteigerte Gewahrsein erhöhten sich sowohl mein Bewusstsein als auch meine Energie gleichermaßen. Ich war voll von dieser intensiven Energie und war mir all dessen, was ich mit den Sinnen aufnahm, viel bewusster.

Ich kann dieses Gefühl nur als beständige, unerschütterliche, hoch organisierte Energie beschreiben; es hatte nichts mit den chemisch ausgelösten Emotionen zu tun, die wir als Menschen normalerweise fühlen. In diesem Moment konnte ich diese normalen menschlichen Emotionen gar nicht spüren; ich hatte mich über sie

hinausentwickelt. Doch ich verspürte Liebe, allerdings eine höhere Form von Liebe, keine chemisch-emotionale, sondern eine elektrische Liebe. Ich hatte das Gefühl, in Flammen zu stehen, leidenschaftlich in das Leben verliebt zu sein. Es war eine unglaublich reine Freude.

Mitten im Winter lief ich barfuß und ohne Jacke in meinem Hinterhof herum, doch ich nahm dieses Gefühl der Kälte so bewusst wahr, dass es mir intensive Freude bereitete. Ich wertete die Eiseskälte des Erdbodens unter meinen Füßen nicht; ich liebte es, mit den Füßen das gefrorene Gras auf dem Boden zu berühren, und fühlte mich sehr stark mit dem Gefühl und dem Gras verbunden. Mir war klar: Durch die typischen Gedanken und Urteile über Kälte und Frieren würde ich Polarität erzeugen und empfinden und die Energie, die ich erlebte, aufspalten. Durch das Bewerten würde ich das Gefühl der Ganzheit verlieren. Das unglaubliche Gefühl der Energie in meinem Körper war so viel größer als die äußeren Umweltbedingungen (die Kälte). Dadurch konnte ich die Kälte ganz mühelos mit großer Begeisterung annehmen. Das war einfach das Leben! Und es war ein solches Vergnügen und eine solche Freude, dass ich mir wünschte, dieser Augenblick würde nie enden und ewig währen.

Diese höhere Version meiner selbst ging mit Stärke und innerem Wissen umher. Ich fühlte mich sehr stark und ruhig, gleichzeitig voll überströmender Lebensfreude und Liebe zum Leben. Ich lief durch meinen Garten und spazierte absichtlich auf den herumliegenden, riesigen Basaltsäulen, die übereinandergestapelt waren wie riesige Treppenstufen, auf denen man um die Feuerstelle herumsitzen konnte. Ich liebte es, barfuß auf diesen Riesensteinen zu gehen, und hatte wahre Ehrfurcht vor ihrer großartigen Pracht. Auf meinem Weg kam ich an einen Brunnen, den ich gebaut hatte, und lächelte in Erinnerung daran, wie mein Bruder und ich dieses Wunderwerk erschaffen hatten.

Plötzlich sah ich eine winzige Frau in einem strahlend weißen Gewand; sie war höchstens 60 Zentimeter groß und stand etwas hinter dem Brunnen, zusammen mit einer anderen, normal großen Frau, die ähnlich gekleidet war und ebenso viel Licht ausstrahlte. Diese zweite Frau beobachtete das Ganze aus dem Hintergrund; sie schien die Beschützerin der winzigen Frau zu sein.

Als ich die kleine Frau anschaute, wandte sie sich zu mir und schaute mir in die Augen. Ich verspürte noch mehr Liebe, sie schien mir diese Liebesenergie zuzusenden. Selbst als diese hoch entwickelte Version meiner selbst hatte ich niemals zuvor so etwas empfunden. Die Gefühle der Ganzheit und Liebe verstärkten sich exponentiell, und ich dachte: *»Wow, kann Liebe sogar noch stärker sein als die, die ich gerade erst empfunden habe?«* Es hatte überhaupt nichts mit romantischer Liebe zu tun; es war eher so eine beschwingte, elektrisierende Energie, die in mir zum Leben erwachte. Die Frau bestätigte mir, dass in mir tatsächlich noch mehr Liebe vorhanden war. Ich wusste auch, dass sie höher entwickelt war als ich. Als ich dieses elektrisierende Gefühl verspürte, schickte es mir die Botschaft, zum Küchenfenster zu schauen, und sofort erinnerte ich mich, warum ich dort war.

Ich drehte mich um und schaute zur Küche, wo mein derzeitiges Ich ein paar Stunden, bevor ich mich auf die Couch setzte und mich entspannte, mit dem Geschirrspülen beschäftigt war. Ich, der ich im Hinterhof stand, lächelte. Ich liebte ihn so sehr. Ich sah seine Aufrichtigkeit, seine Kämpfe, seine Leidenschaft. Ich sah seine Liebe; ich sah, dass er wie immer ständig im Kopf versuchte, Konzepte sinnvoll zusammenzuführen. Und ich warf unter anderem auch einen Blick in seine Zukunft. Wie ein guter Vater oder eine gute Mutter war ich stolz auf ihn und voller Bewunderung für die Person, die er in diesem Moment war. Während ich ihn beobachtete und spürte, wie diese intensive Energie in mir anwuchs, hörte er plötzlich mit dem Geschirrspülen auf, schaute aus dem Fenster und ließ den Blick in den Hinterhof wandern.

Ich, als mein zukünftiges Ich, konnte mich an diesen Moment als mein gegenwärtiges Ich erinnern und wusste auch noch, dass ich tatsächlich innegehalten und nach draußen geschaut hatte, weil in mir spontan ein Gefühl der Liebe aufstieg und ich spürte, dass ich von draußen beobachtet wurde bzw. dass da jemand war. Wie ich auch erinnerte, hatte ich mich vorgelehnt, damit mich die Küchenlampe von oben nicht so im Fenster blendete, und spähte minutenlang in die Dunkelheit, bevor ich mich erneut dem Geschirr im Spülbecken zuwandte. Mein zukünftiges Ich machte mit meinem gegenwärtigen Ich das Gleiche, was die schöne, strahlende Frau nur wenige Augenblicke vorher für mich getan hatte. Jetzt verstand ich, warum sie hier war.

Und wie beim Betrachten des Kindes in der vorherigen Szene verband mich die Liebe meines zukünftigen Ichs zu meinem gegenwärtigen Ich erneut mit meinem zukünftigen Ich. Da war mein zukünftiges Ich und rief mein gegenwärtiges Ich in diese Zukunft, und dieses Band wurde durch die Liebe ermöglicht. Die höher entwickelte Version meiner selbst wusste so viel. Das Paradoxe daran ist: Das alles bin ich, der gleichzeitig lebt. Es gibt in Wirklichkeit unendlich viele meiner Ichs - nicht nur dieses eine in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in der Zukunft. Im Reich des Unendlichen gibt es noch viel mehr potenzielle Ichs, *und es* gibt nicht nur eine Unendlichkeit, sondern viele Unendlichkeiten. Und all das geschieht im ewigen Jetzt.

Als ich in die uns vertraute physische Realität auf der Couch zurückkehrte, die - verglichen mit der Welt der anderen Dimensionen, in der ich mich gerade aufgehalten hatte — ziemlich blass wirkte, war mein erster Gedanke: *»Wow, wie begrenzt doch meine Sicht der Realität ist!«* Die reiche innere Erfahrung verlieh mir große Klarheit und ließ mich erkennen, dass meine Überzeugungen - also was ich über das Leben, Gott, mich selbst, Zeit und Raum und die möglichen Erfahrungen in diesem Reich des Unendlichen zu wissen meinte - sehr beschränkt waren, und bis zu diesem Moment war mir das nicht einmal klar gewesen. Ich war wie ein kleines Kind, welches das Ausmaß dessen, was wir *Realität* nennen, kaum begreifen kann. Und zum ersten Mal in meinem Leben verstand ich, was der Ausdruck *»das Unbekannte«* bedeutet, und es jagte mir weder Angst noch Furcht ein. Und ich wusste, ich würde nie wieder derselbe sein.

Sie können sicherlich nachvollziehen, dass einem die Familie und die Freunde eine durcheinandergeratene Gehirnchemie unterstellen könnten, wenn man ihnen ein solches Ereignis erklären will. Ich zögerte, mit irgendjemandem darüber zu sprechen, denn mir fehlten die passenden beschreibenden Worte, und ich wollte dadurch auch nicht womöglich wie durch einen Fluch eine erneute Erfahrung verhindern. Monatelang war ich damit beschäftigt, den Prozess, der eventuell zu dieser Erfahrung geführt hatte, immer wieder durchzugehen. Auch das Konzept der Zeit faszinierte mich; ich konnte gar nicht aufhören, darüber nachzudenken. Abgesehen von dem Paradigmenwechsel im Hinblick auf den ewigen Moment

in der Zeit fand ich noch etwas anderes heraus: Wie ich nach diesem transzendentalen Erlebnis jener Nacht feststellte, waren gerade einmal zehn Minuten vergangen, bis ich in die dreidimensionale Welt zurückkehrte. Ich hatte gerade zwei ausgedehnte Ereignisse durchlebt - was eigentlich viel länger hätte dauern sollen. Diese Zeitdilatation schürte mein Interesse zusätzlich, und so wollte ich noch mehr Energie darauf verwenden, herauszufinden, was mir da passiert war. Ich hoffte auf eine Wiederholung des Erlebten, sobald ich das Ganze besser verstehen würde.

Noch Tage nach dieser wichtigen Nacht war das Zentrum in meiner Brust elektrisch so aufgeladen wie in dem Moment, als die schöne winzige Frau etwas in mir aktivierte. Immer wieder dachte ich: *»Wie kann dieses Gefiihl nach wie vor in mir vorhanden sein, wenn nicht tatsächlich etwas Reales passiert ist?«* Indem ich meine Aufmerksamkeit auf dieses Zentrum richtete, dehnte sich das Gefühl aus. Verständlicherweise war ich in dieser Zeit nicht besonders an sozialen Kontakten interessiert, denn die Menschen und Umstände der Außenwelt lenkten mich von diesem besonderen Gefühl im Innern ab, sodass es weniger wurde. Mit der Zeit verschwand es ganz, aber ich dachte ständig darüber nach, dass es immer noch mehr Liebe zu erleben gibt und dass die Energie, die ich in diesen Dimensionen an- und aufgenommen hatte, nach wie vor in mir lebendig war. Ich wollte sie erneut aktivieren, wusste aber nicht wie.

Lange Zeit versuchte ich immer wieder, diese Erfahrung zu wiederholen, doch nichts geschah. Wie ich inzwischen erkannt habe, ist die Erwartung des gleichen Ergebnisses, zusammen mit dem frustrierenden Versuch, es herbeizuzwingen, die schlimmste Kombination überhaupt, wenn man eine weitere mystische Erfahrung (oder sonst etwas) kreieren möchte. Ich verlor mich in meiner persönlichen Analyse, versuchte herauszufinden, wie das passiert war und wie ich es erneut erleben könnte. Ich beschloss, es mit ein paar neuen Ansätzen zu probieren, und entschied mich, den Versuch nicht abends zu unternehmen, sondern frühmorgens aufzuwachen und zu meditieren. Zwischen ein und vier Uhr morgens ist der Melatoninspiegel am höchsten, und die mystischen chemischen Stoffwechselprodukte des Melatonins sind genau die Substanzen, die eine luzide Erfahrung erzeugen. Deshalb wollte ich die innere Arbeit nun jeden Morgen um vier Uhr praktizieren.

Bevor ich erzähle, was als Nächstes passierte, möchte ich vorausschicken, dass das eine ungewöhnlich schwierige Zeit in meinem Leben war. Ich fragte mich, ob es für mich die Mühe wert war, weiterhin zu lehren, und musste eine Entscheidung treffen. Nachdem im Jahr 2004 der Dokumentarfilm *»What the Bleep Do We Know!?«* herausgekommen war, war mein Leben ziemlich chaotisch geworden, und ich überlegte, ob es nicht besser für mich wäre, mich aus der Öffentlichkeit zurückzuziehen und ein einfacheres Leben zu führen. Einfach zu verschwinden, schien so viel leichter zu sein.

Eine vergangene Inkarnation im gegenwärtigen Moment erleben

Eines Morgens, so etwa eineinhalb Stunden, nachdem ich im Sitzen mit dem Meditieren begonnen hatte, lehnte ich mich zurück, legte ein paar Kissen unter die Knie, damit ich nicht gar zu schnell einschlief, und verweilte in dem Zustand zwischen Wachsein und Schlaf. Beim Hinlegen richtete ich meine Aufmerksamkeit einfach auf die Stelle im Kopf, wo die Zirbeldrüse sitzt. Doch dieses Mal versuchte ich nichts herbeizuzwingen, sondern ließ los und sagte mir: *Was auch immer...* Das war anscheinend das Zauberwort. Ich weiß jetzt, was das bedeutet. Ich gab mich hin, ging aus dem Weg, ließ jegliche Erwartung an ein bestimmtes Ergebnis los und öffnete mich einfach den Möglichkeiten.

Und schon im nächsten Moment erlebte ich mich als untersetzten Mann irgendwo auf der Welt, wo es sehr heiß war, anscheinend dort, wo heute Griechenland oder die Türkei liegen. Das Gelände war felsig, der Boden ausgedörrt, und ich erblickte Steingebäude wie jene aus der Zeit der Griechen und Römer und dazwischen viele kleine Stoffzelte in leuchtenden Farben. Ich trug ein einteiliges Gewand aus Sackleinen, von den Schultern bis zur Mitte der Oberschenkel. Um die Taille war ein dickes Seil wie ein Gürtel geschlungen. Ich trug bis zu den Unterschenkeln hochgeschnürte Sandalen. Mein Haar war dick und lockig, mein Körper fühlte sich stark an. Ich hatte breite Schultern und muskulöse Arme und Beine. Ich war Philosoph und seit Langem ein Schüler einer charismatischen Bewegung.

Ich war gleichzeitig das Ich in dieser Erfahrung und mein gegenwärtiges Ich, das sich selbst zu diesem Zeitpunkt und an diesem Ort beobachtete. Meine Sinne waren geschärft, ich nahm alles vollkommen bewusst wahr. Ich roch den vertrauten Moschusgeruch meines Körpers, schmeckte das Salz meines Schweißes, der mir vom Gesicht tropfte. Ich liebte den Geschmack. Ich fühlte mich in der Körperlichkeit und Stärke meines Körpers geerdet, nahm den starken Schmerz in meiner rechten Schulter wahr, ohne meine ganze Aufmerksamkeit darauf zu richten. Ich sah den strahlend blauen Himmel und die satten Farben der grünen Bäume und der Berge wie in einem Technicolor-Film. In der Ferne hörte ich Möwen kreischen und wusste, dass ich mich in der Nähe eines großen Gewässers befand.

Ich war auf einer Art Pilgerreise mit einer Mission, reiste im Land umher und lehrte die Philosophie, die ich mein ganzes Leben lang studiert und gelebt hatte. Mein Lehrer war ein großer Meister, dem ich tiefe Liebe entgegenbrachte für die Fürsorge, Geduld und Weisheit, die er mir seit so vielen Jahren schenkte. Jetzt sollte ich initiiert werden und eine Botschaft überbringen, die die Köpfe und Herzen der Menschen in dieser Kultur verändern sollte. Wie ich wusste, lief die zu verbreitende Botschaft den Überzeugungen jener Zeit zuwider; die Regierung und die religiösen Orden würden sich gegen mich stellen.

Die Hauptbotschaft der von mir vertretenen Philosophie würde die Menschen davon befreien, irgendetwas anderem oder jemand anderem im Außen verpflichtet zu sein. Sie würde die Menschen dazu inspirieren, anhand von Prinzipien zu leben, die ihr Leben bereicherten und ihm einen Sinn gaben. Ich engagierte mich leidenschaftlich für diesen Idealismus und arbeitete täglich daran, ein Leben in Ubereinstimmung mit diesen Doktrinen zu führen. Natürlich würde die Botschaft auch implizieren, dass Religion oder die Abhängigkeit von Regierungen überflüssig wären, und die Menschen wären frei von persönlichem Schmerz und Leid.

Am Anfang der Szene hatte ich gerade eine Ansprache in einem relativ dicht bevölkerten Dorf beendet. Die Versammlung war dabei, sich aufzulösen, als sich plötzlich mehrere Männer eilig den Weg durch die Menschenmenge bahnten und mich verhafteten. Sie ergriffen mich, noch bevor ich überhaupt einen Fluchtversuch un-

ternehmen konnte. Sie hatten ihr Vorgehen gut geplant. Hätten sie sich in Bewegung gesetzt, während ich noch zu den Leuten sprach, hätte ich sie entdeckt. Das Timing war perfekt.

Ich ergab mich ohne Widerstand, und sie brachten mich in eine Gefängniszelle; dort ließen sie mich allein. Da saß ich, eingesperrt in einem kleinen Steinkerker mit schmalen Fensterschlitzen, und wusste, welches Schicksal mich erwartete. Nichts, was ich hätte tun können, konnte mich auf das vorbereiten, was geschehen würde. Innerhalb von zwei Tagen brachte man mich in die Stadtmitte, wo sich Hunderte von Leuten versammelt hatten — viele davon hatten mir erst vor ein paar Tagen zugehört. Doch jetzt warteten sie begierig darauf, meinen Prozess und die bevorstehende Folterung mitzuerleben.

Ich wurde bis auf ein kleines Stück Lendentuch ausgezogen und dann auf eine große, horizontale Steinplatte geschnallt, an deren Ecken sich große Rillen befanden, durch die Seile gezogen waren. Diese Seile waren an den Enden mit Metallmanschetten versehen, an denen meine Handgelenke und Fußknöchel befestigt wurden. Und dann ging es los. Ein Mann zu meiner Linken kurbelte an einem Hebel, der die Steinplatte langsam von einer horizontalen Position nach vorne in eine senkrechtere Position brachte. Als sich der Steinblock nach oben bewegte, zogen die Seile meine Gliedmaßen in alle vier Richtungen.

Die wahren Schmerzen begannen, als ich mich etwa in einem 45-Grad-Winkel befand. Jemand, anscheinend ein Richter, schrie mich an und fragte mich, ob ich weiterhin meine Philosophie lehren würde. Ich schaute nicht hoch und gab keine Antwort. Da befahl er dem Mann, den Hebel weiterzudrehen. Irgendwann hörte ich Geräusche und Knacken, ein Hinweis darauf, dass bestimmte Wirbel sich verschoben hatten. Ich, als Beobachter dieser Szene, sah meinen Gesichtsausdruck, als die Schmerzen immer schlimmer wurden. Ich blickte sozusagen in einen Spiegel und sah mich selbst - ich selbst lag da auf der Platte, dessen war ich mir voll bewusst.

Die Metallmanschetten um meine Hand- und Fußgelenke zerrten an der Haut, und das scharfe Metall verursachte einen brennenden Schmerz. Ich blutete. Eine meiner Schultern war ausgekugelt, und ich keuchte und stöhnte vor Schmerz. Mein Körper zuckte und bebte, als ich meine Muskeln beugte und anspannte, um zu verhin-

dem, dass meine Gliedmaßen abgerissen wurden. Loslassen wäre unerträglich. Plötzlich brüllte mich der Richter wieder an und fragte mich, ob ich weiterhin meine Lehre verbreiten würde.

Ich dachte: »Ich werde einfach einwilligen, meine Lehre nicht mehr zu verbreiten, und wenn sie mich dann aus dieser öffentlichen Folterung entlassen, fange ich eben wieder an.« Mein logischer Verstand hielt das für die richtige Antwort. Es würde den Richter besänftigen, den Schmerzen ein Ende bereiten (und mich vor dem Tod retten), und ich wäre dadurch in der Lage, meiner Mission weiterhin nachzugehen. Langsam und schweigend schüttelte ich den Kopf.

Nun bedrängte mich der Richter, dieses Nein auch auszusprechen, aber ich machte den Mund nicht auf. Schnell gab er dem Folterknecht an meiner linken Seite ein Zeichen, die Kurbel noch mehr anzuziehen. Ich sah auf den Mann hinunter, wie er die Zahnräder weiterdrehte, mit der klaren Absicht, mich zu verletzen. Ich sah sein Gesicht, und wir blickten einander in die Augen. Ich als Beobachter erkannte auf der Stelle, dass diese Person auch in meinem gegenwärtigen Leben als Joe Dispenza eine Rolle spielte - dieselbe Person, aber in einem anderen Körper. Während ich Zeuge dieser Szene wurde, machte es »Klick!«, und ich erkannte, dass dieser Folterknecht in meiner derzeitigen Inkarnation nach wie vor andere Menschen folterte, unter anderem mich; ich verstand, welche Rolle diese Person in meinem Leben einnahm. Dieses Wissen fühlte sich auf seltsame Weise vertraut an - alles ergab vollkommen Sinn.

Die Platte drehte sich nach oben, mein unterer Rücken knackte, mein Körper verlor die Kontrolle. In diesem Moment wurde ich gebrochen. Ich weinte vor Schmerzen, und eine tiefe Traurigkeit überschwemmte mein ganzes Wesen. Als der schwere Stein gelöst wurde, fiel ich zurück. Mich überkam ein unkontrollierbares Zittern; ich sprach kein Wort. Sie zerrten mich zurück in die kleine Gefängniszelle, wo ich mich in der Ecke zusammenrollte. Drei Tage lang konnte ich die Bilder meiner Folterung nicht aus dem Kopf bekommen.

Ich war so gedemütigt, dass ich nie wieder in der Öffentlichkeit reden konnte. Schon der Gedanke daran, meine Mission wieder aufzunehmen, ließ meinen Körper instinktiv so stark reagieren, dass ich nicht einmal mehr daran dachte.

Eines Nachts ließen sie mich frei. Den Kopf schamvoll gesenkt und ohne dass es jemand merkte, verschwand ich. Nie wieder konnte ich jemandem in die Augen schauen. Ich hatte das Gefühl, ich hätte auf meiner Mission versagt und sie verraten. Den Rest meines Lebens verbrachte ich in einer Höhle am Meer und ernährte mich vom Fischfang.

Ich wurde Zeuge der großen Not dieses armen Mannes und wie er die Wahl traf, sich vor der Welt zu verstecken. Das war eine Botschaft für mich; sie lautete: Ich konnte in meinem gegenwärtigen Leben nicht einfach wieder verschwinden und mich vor der Welt verstecken; meine Seele wollte mir zeigen, dass ich mit meiner Arbeit weitermachen musste. Ich musste mich darum bemühen, für eine Botschaft einzustehen und nie wieder aufgrund irgendwelcher Widrigkeiten einen Rückzieher zu machen. Und wie ich auch erkannte, hatte ich gar nicht versagt — ich hatte mein Bestes gegeben. Ich wusste, dieser junge Philosoph lebte nach wie vor im ewigen gegenwärtigen Moment als eine Unzahl potenzieller Ichs, und indem ich keine Angst mehr hatte, für die Wahrheit zu leben, anstatt für sie zu sterben, konnte ich meine — und seine — Zukunft verändern.

Wir alle haben unzählige potenzielle Inkarnationen, die im ewigen gegenwärtigen Moment existieren und alle nur darauf warten, entdeckt zu werden. Wenn das Mysterium des Selbst offenbart wird, können wir aufwachen und verstehen, dass wir keine linearen Wesen mit einem linearen Leben sind, sondern dimensionale Wesen, die dimensionale Leben leben. Das Schöne an den unendlichen Möglichkeiten, die auf uns warten, ist: Wir können diese Zukünfte nur verändern, indem wir uns im gegenwärtigen unendlichen Moment verändern.

Kapitel 2

Der gegenwärtige Moment

Möchten Sie in Ihrem Leben Übernatürliches erfahren: Ihren Körper heilen, neue Chancen kreieren, die früher unvorstellbar für Sie waren, und transzendente, mystische Erfahrungen machen? Dann müssen Sie zunächst das Konzept des gegenwärtigen Moments verstehen: *das ewige Jetzt.*

Heutzutage ist oft davon die Rede, präsent bzw. im Jetzt zu sein. Die meisten Leute verstehen die grundsätzliche Bedeutung dieser Aussage (nämlich nicht über die Zukunft nachzudenken und nicht in der Vergangenheit zu leben). Ich möchte Ihnen jedoch ein komplett anderes Verständnis dieses Konzepts präsentieren. Dazu müssen Sie die physische Welt - auch Ihren Körper, Ihre Identität und Ihre Umwelt - und sogar die Zeit hinter sich lassen und darüber hinausgehen. Dort verwandeln Sie Möglichkeiten in Realität.

Schließlich ist es doch so: Solange Sie die Person, die Sie Ihrer Meinung nach sind, und Ihre konditionierte Überzeugung von der Funktionsweise der Welt nicht hinter sich lassen, können Sie weder ein neues Leben noch ein neues Schicksal erschaffen. Sie müssen also ganz konkret sich selbst aus dem Weg gehen, Ihre erinnerte Identität transzendieren und etwas anderes, etwas Mystisches die Führung übernehmen lassen, was größer ist als Sie. In diesem Kapitel werde ich erklären, wie das geht.

Zunächst wollen wir uns anschauen, wie das Gehirn funktioniert. Wenn Nervengewebe im Gehirn oder Körper aktiviert wird, entsteht Geist. Aus neurowissenschaftlicher Sicht ist *Geist* also das *Gehirn in Aktion.* Sie haben beispielsweise einen bestimmten Geist

beim Autofahren und einen weiteren, wenn Sie sich duschen, und wieder einen anderen, wenn Sie ein Lied singen oder Musik hören. Bei all diesen komplexen Funktionen nutzen Sie eine bestimmte geistige Ebene, denn all das haben Sie wahrscheinlich schon Tausende Male gemacht; deshalb schaltet sich Ihr Gehirn auf eine ganz bestimmte Weise ein, sooft Sie das tun.

Wenn Ihr Gehirn in Aktion ist, beispielsweise beim Autofahren, schalten Sie in Wirklichkeit eine ganz bestimmte Sequenz, ein Muster oder eine Kombination aus neuronalen Netzen ein. Diese neuronalen Netze sind einfach Neuronencluster, die gemeinschaftlich zusammenarbeiten — so wie ein automatisches Softwareprogramm oder ein Makrobefehl weil sie genau das schon so oft gemacht haben. Anders ausgedrückt: Die Neuronen, die zusammen »feuern«, das heißt aktiviert werden, um die jeweilige Aufgabe zu erledigen, »verdrahten« bzw. vernetzen sich immer stärker.! Durch die bewusste Entscheidung, Auto zu fahren, wählen Sie sozusagen automatisch diese Neuronen im Gehirn aus und aktivieren sie, um eine bestimmte mentale Ebene zu kreieren.

Das Gehirn ist zum größten Teil ein Produkt der Vergangenheit. Es wurde zu einer lebenden Aufzeichnung von allem gestaltet und geformt, was Sie bis zu diesem Zeitpunkt in Ihrem Leben gelernt und erfahren haben. Neurowissenschaftlich betrachtet ist Lernen das Zusammenbringen von Neuronen im Gehirn, wodurch sich Tausende von synaptischen Verbindungen bilden, die sich wiederum zu komplexen, dreidimensionalen neuronalen Netzen zusammentun. Ihr Gehirn erhält durch Lernen sozusagen ein Upgrade. Achten Sie aufmerksam auf Wissen bzw. Informationen, die für Sie einen Sinn ergeben, so hinterlässt die Interaktion mit der Außenwelt biologische Prägungen im Gehirn. Erleben wir etwas Neues, schreiben die Sinne diese Geschichte neurologisch ins Gehirn, und daraufhin tun sich weitere Neuronen zusammen und verstärken die Verbindungen. Dadurch erhält das Gehirn noch ein Upgrade; es wird auf den neuesten Stand gebracht.

Erfahrungen verstärken nicht nur die Schaltkreise im Gehirn, sondern erzeugen auch Emotionen. Wir können uns *Emotionen* als die *chemischen Rückstände vergangener Erfahrungen* vorstellen bzw. als *chemisches Feedback.* Je höher der emotionale Quotient eines Ereignisses im Leben ist, desto langlebiger ist der Eindruck, der sich

dem Gehirn einprägt; so entstehen Langzeiterinnerungen. Durch Lernen werden also neue Verbindungen im Gehirn aufgebaut, durch Erinnern werden diese Verbindungen gepflegt. Je öfter Sie einen Gedanken, eine Entscheidung, ein Verhalten, eine Erfahrung oder eine Emotion wiederholen, desto öfter werden diese Neuronen aktiviert und miteinander vernetzt und desto langlebiger ist ihre Verbindung.

Wie Sie aus Annas Geschichte im vorigen Kapitel gelernt haben, beruhen die meisten Erfahrungen auf der Interaktion mit der Außenwelt. Die Sinne verbinden uns mit der Außenwelt und zeichnen neurologisch die Geschichte im Gehirn auf; erleben wir nun etwas höchst Emotionales — sei es etwas Schlechtes oder etwas Gutes —, wird dieser Moment dem Gehirn neurologisch als Erinnerung eingeprägt. Wenn eine Erfahrung also unser normales chemisches Empfinden verändert und unsere Aufmerksamkeit verstärkt auf die Ursache für diese Veränderung lenkt, assoziieren wir eine bestimmte Person bzw. eine Sache damit, wo unser Körper zu einem bestimmten Zeitpunkt ist. So entstehen Erinnerungen in Interaktion mit der Außenwelt. Wir können also sagen: Der einzige Ort, an dem die Vergangenheit wirklich existiert, ist das Gehirn - und der Körper.

So wird die Vergangenheit zur Zukunft

Jetzt wollen wir uns näher anschauen, was im Körper auf der biochemischen Ebene beim Denken oder beim Empfinden einer Emotion passiert. Wenn man etwas denkt (oder sich an etwas erinnert), wird im Gehirn eine biochemische Reaktion ausgelöst, woraufhin das Gehirn bestimmte chemische Signale aussendet. *So werden immaterielle Gedanken buchstäblich zu Materie - sie werden zu chemischen Botenstoffen.* Durch diese chemischen Signale fühlt der Körper genau das, was man gerade gedacht hat. Sobald wir ein bestimmtes Gefühl bemerken, erzeugen wir weitere Gedanken, die diesem Gefühl entsprechen, und setzen weitere chemische Substanzen im Gehirn frei, damit wir das fühlen, was wir denken.

Hegen Sie beispielsweise einen ängstlichen Gedanken, kommen Angstgefühle in Ihnen hoch. Sobald Sie Angst verspüren, nimmt

diese Emotion Einfluss auf Ihr Denken, und Sie denken weitere ängstliche Gedanken, die wiederum zur Ausschüttung weiterer chemischer Botenstoffe in Gehirn und Körper führen, woraufhin Sie noch mehr Angst verspüren. Und schon sind Sie in einer Endlosschleife gefangen, in der Ihre Gedanken Gefühle und Ihre Gefühle Gedanken erzeugen. Wenn Gedanken die Sprache des Gehirns und Gefühle die Sprache des Körpers sind und der Kreislauf des Denkens und Fühlens zu Ihrem *Seinszustand* bzw. Ihrer Befindlichkeit wird, dann »befinden« Sie sich komplett in der Vergangenheit.

Indem im Gehirn immer wieder dieselben Schaltkreise aktiviert und vernetzt werden, weil Sie immer wieder das Gleiche denken, werden sie zu festen Mustern verdrahtet. So wird das Gehirn zu einem Produkt Ihrer vergangenen Gedanken, und mit der Zeit wird es immer einfacher, automatisch dasselbe zu denken. Gleichzeitig fühlen Sie immer wieder dieselben Emotionen, denn wie gerade erklärt, sind Emotionen die Sprache des Körpers und die chemischen Überreste vergangener Erfahrungen — und konditionieren Ihren Körper dadurch auf die Vergangenheit.

Was heißt das für Sie im Alltag? Angesichts der Tatsache, dass Gefühle und Emotionen die chemischen Endprodukte vergangener Ereignisse und Vorfälle sind, beginnen Sie den Tag in der Vergangenheit, sobald Sie morgens aufwachen und nach dem vertrauten Gefühl namens Ich suchen. Indem Sie über Ihre Probleme nachdenken, erzeugen diese Probleme — die mit den Erinnerungen an vergangene Erfahrungen mit allen möglichen Leuten oder Dingen zu bestimmten Zeiten an bestimmten Orten zu tun haben — vertraute Gefühle wie Unglücklichsein, Vergeblichkeit, Trauer, Schmerz, Kummer, Angst, Sorge, Frust, mangelnder Selbstwert oder Schuld. Wenn diese Emotionen Ihr Denken lenken und Sie nicht über Ihre Gefühle hinausdenken können, denken Sie auch in der Vergangenheit. Und da diese vertrauten Emotionen Einfluss auf Ihre Entscheidungen an diesem Tag nehmen, auf Ihr Verhalten oder die von Ihnen kreierten Erfahrungen, erscheinen Sie ziemlich berechenbar und vorhersehbar - und Ihr Leben bleibt gleich.

Weiter geht's mit unserem Beispiel: Sie wachen also auf, schalten den Wecker aus, liegen im Bett, schauen Ihre Benachrichtigungen auf Facebook, Instagram, WhatsApp, Twitter an, Ihre SMS und E-Mails und dann die Nachrichten. (Jetzt erinnern Sie sich wirk-

lich daran, wer Sie sind, denn Sie bestärken Ihre Persönlichkeit und verbinden sich mit Ihrer vergangenen-gegenwärtigen persönlichen Realität.) Dann gehen Sie zur Toilette und ins Bad, Sie putzen sich die Zähne, duschen, ziehen sich an und begeben sich in die Küche. Vielleicht schauen Sie jetzt noch mal Nachrichten oder gucken erneut in Ihre Mailbox. Es ist dieselbe Routine wie jeden Tag.

Dann fahren Sie zur Arbeit, auf derselben Strecke wie immer; dort haben Sie mit denselben Kollegen zu tun wie am Vortag. Sie verbringen den Tag damit, ungefähr die gleichen Aufgaben zu erledigen wie gestern. Vielleicht reagieren Sie sogar auf die gleichen Herausforderungen bei der Arbeit mit den gleichen Emotionen. Nach der Arbeit fahren Sie heim, halten vielleicht am Laden an, um schnell was Gutes zu essen einzukaufen, das Gleiche wie immer. Sie kochen sich zum Abendessen das Gleiche wie immer, sehen die gleichen Fernsehsendungen zur gleichen Uhrzeit wie immer, auf demselben Platz, auf dem Sie immer im Wohnzimmer sitzen. Danach machen Sie sich bettfertig wie immer: Zähneputzen (mit der rechten Hand, angefangen oben rechts im Mund), kriechen auf derselben Seite ins Bett, lesen vielleicht noch ein bisschen und schlafen dann ein.

Abläufe, die ständig wiederholt werden, entwickeln sich zu einer Gewohnheit. Eine Gewohnheit besteht aus wiederkehrenden, automatisch ablaufenden, unbewussten Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen, die durch häufiges Wiederholen angenommen wird. Im Grunde ist der Körper dann auf Autopilot und lässt eine Reihe von Programmen ablaufen; mit der Zeit wird der Körper dann zum Geist. Sie haben diese Routinen so oft ausgeführt, dass der Körper automatisch manches besser erledigen kann als Ihr Gehirn bzw. der bewusste Geist. Sie schalten einfach auf Autopilot und werden unbewusst, und das heißt: Am nächsten Morgen wachen Sie auf und tun mehr oder weniger das Gleiche. In einem sehr realen Sinn zieht Sie Ihr Körper in dieselbe vorhersehbare Zukunft, basierend auf dem, was Sie in der immer selben, vertrauten Vergangenheit wiederholt gemacht haben. Sie denken das Gleiche und treffen die gleichen Entscheidungen, die zu den gleichen Verhaltensweisen führen, welche die gleichen Erfahrungen erzeugen, und die produzieren wiederum die gleichen Emotionen. So entstehen mit der Zeit im Gehirn fest verdrahtete neuronale Netze, und

damit haben Sie den Körper emotional darauf konditioniert, in der Vergangenheit zu leben — und diese Vergangenheit wird zu Ihrer Zukunft.

Bei einem Blick auf den zeitlichen Tagesablauf — angefangen beim Aufwachen am Morgen und weiter bis zum Schlafengehen am Abend - könnten Sie den gestrigen oder heutigen Ablauf (Ihre Vergangenheit) an die Stelle des Plans für morgen (die Zukunft) stellen, denn das, was Sie heute gemacht haben, ist im Wesentlichen das Gleiche wie das, was Sie morgen tun ... und übermorgen und überübermorgen ... Seien wir ehrlich: Solange Sie dieselben Routinen beibehalten wie gestern, wird Ihr Morgen logischerweise ziemlich genauso aussehen wie Ihr Gestern. Ihre Zukunft ist eine Wiederholung Ihrer Vergangenheit. Denn Ihr Gestern erschafft Ihr Morgen.

Die vertikalen Linien in Abbildung 2.1 stehen für den immer gleichen Gedanken, der uns dieselbe Entscheidung treffen lässt, wodurch ein automatisches Verhalten in Gang gesetzt wird, das zu einer bereits bekannten Erfahrung führt, die wiederum ein vertrautes Gefühl bzw. eine vertraute Emotion erzeugt. Wird dieser Ablauf ständig wiederholt, verschmelzen die einzelnen Schritte allmählich zu einem automatisch ablaufenden Programm. So überlassen wir unseren freien Willen einem Programm.

Der Pfeil steht für eine unbekannte Erfahrung, die irgendwo dazwischen gemacht wird, während Sie auf dem Weg zur Arbeit wieder einmal im Verkehr feststecken, obwohl Sie noch schnell bei der Reinigung vorbeifahren wollten.

Man könnte sagen, Geist und Körper sind im Bekannten - derselben vorhersehbaren Zukunft, die auf Ihrem Verhalten in derselben vertrauten Vergangenheit basiert —, und in dieser bekannten, gewissen Zukunft ist kein Platz für das Unbekannte. Würde in diesem Moment etwas Neues, Unbekanntes passieren und Ihren vorhersehbaren Zeitplan ändern, wären Sie wahrscheinlich verärgert über diese Störung Ihrer Routine, würden es wohl als lästig, problematisch und schlichtweg unbequem betrachten; vielleicht sagen Sie dann: »Kannst du morgen noch mal kommen? Jetzt passt's gerade nicht.«

Vorhersehbarer zeitlicher Ablauf der bekannten Realität

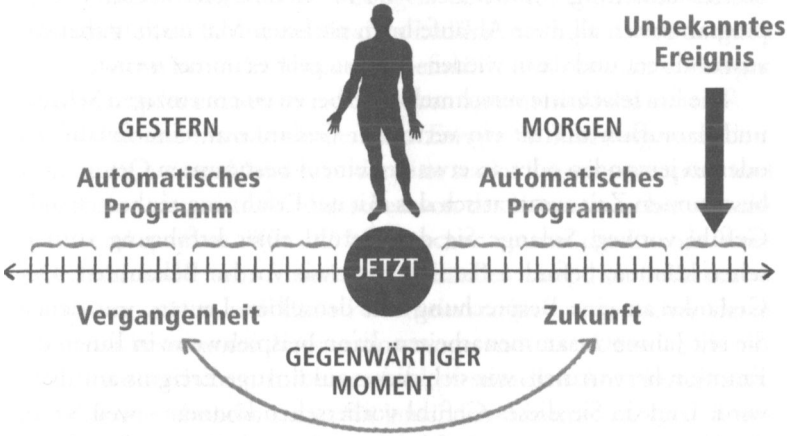


Abbildung 2.1

Gewohnheiten sind sich durch Wiederholung entwickelnde, automatisch ablaufende unbewusste Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen. Man hat etwas so oft gemacht, dass der Körper darauf programmiert ist, zum Geist zu werden. Mit der Zeit wird man dadurch in eine vorhersehbare Zukunft gezogen, die auf der Vergangenheit aufbaut. Falls Sie also nicht im gegenwärtigen Moment sind, befinden Sie sich wahrscheinlich in einem Programm.

Tatsache ist: In einem vorhersehbaren Leben ist kein Platz für das Unbekannte. Doch das Unbekannte funktioniert nicht vorhersehbar. Das Unbekannte ist unvertraut, ungewiss - aber es ist auch *aufregend,* denn es passiert auf eine Weise, mit der wir nicht rechnen und die wir nicht vorherbestimmen können.

Ich frage Sie also: Wie viel Platz ist in Ihrer Alltagsroutine, Ihrem vorhersehbaren Leben für das Unbekannte? Sofern Sie im Bekannten bleiben - das heißt tagtäglich die gleichen Abläufe befolgen, das

Gleiche denken, die gleiche Wahl treffen, dieselben einprogrammierten Gewohnheiten an den Tag legen, die immer wieder gleichen Erfahrungen erzeugen, die sich denselben neuronalen Netzen in den immer selben Mustern einprägen, um so dasselbe vertraute Gefühl namens Ich zu bestätigen -, gehen Sie immer wieder in dieselbe Geisteshaltung. Mit der Zeit wird Ihr Gehirn automatisch darauf programmiert, all diese Abläufe beim nächsten Mal noch müheloser auszuführen, und dann wieder — und so geht es immer weiter.

Die Einzelschritte verschmelzen dabei zu einem einzigen Schritt, und daraufhin nimmt ein vertrauter Gedanke an eine Erfahrung oder an jemanden oder an etwas an einem bestimmten Ort in einer bestimmten Zeit automatisch das mit der Erfahrung einhergehende Gefühl vorweg. Solange Sie das Gefühl einer Erfahrung vorhersehen können, befinden Sie sich nach wie vor im Bekannten. Der Gedanke an eine Besprechung mit denselben Leuten, mit denen Sie seit Jahren zusammenarbeiten, kann beispielsweise in Ihnen die Emotion hervorrufen, wie sich dieses zukünftige Ereignis anfühlen wird. Und da Sie dieses Gefühl vorhersehen können - weil Sie in der Vergangenheit genug Erfahrungen damit hatten und es Ihnen dadurch bekannt ist -, werden Sie wahrscheinlich mehr desselben erzeugen. Und natürlich haben Sie recht damit, aber nur, weil *Sie* dieselbe Person sind. Umgekehrt ist es genauso: Wenn Sie in einem automatisch ablaufenden Programm stecken und das Gefühl einer Erfahrung im Leben nicht vorhersagen können, werden Sie sich höchstwahrscheinlich nur zögerlich darauf einlassen.

Um ein umfassendes Bild der Vorgänge zu erhalten, die ablaufen, solange wir immer im selben Seinszustand leben, müssen wir uns einen weiteren Aspekt des Denkens und Fühlens anschauen. Diese Schleife aus Denken und Fühlen erzeugt auch ein messbares elektromagnetisches Feld um den physischen Körper herum. Unser Körper sendet immer Licht bzw. Energie oder Frequenzen aus, die Träger einer bestimmten Botschaft, Information oder Intention sind (mit »Licht« meine ich übrigens nicht nur das sichtbare Licht, sondern alle Lichtspektren — unter anderem Röntgenstrahlen, Mobilfunkwellen und Mikrowellen). Auch lebenswichtige Informationen, die auf verschiedenen Frequenzen übertragen werden, können wir so empfangen. Wir senden und empfangen also ständig elektromagnetische Energie.

Das funktioniert so: Beim Denken erzeugen die im Gehirn »feuernden« bzw. aktivierten neuronalen Netze *elektrische* Ladungen. Wenn diese Gedanken auch eine chemische Reaktion auslösen, die zu einem Gefühl bzw. einer Emotionen führt, und auch wenn ein vertrautes Gefühl oder eine vertraute Emotion Gedanken bewirkt, verursachen diese Gefühle *magnetische* Ladungen; sie kommen mit den Gedanken zusammen, die die elektrischen Ladungen schaffen, und dadurch wird entsprechend der jeweiligen Befindlichkeit bzw. des jeweiligen Seinszustandes ein bestimmtes elektromagnetisches Feld kreiert.[2]

Wir können uns *Emotionen* als *Energie in Bewegung* vorstellen. Die Energie eines Menschen, der eine starke Emotion verspürt und in ein Zimmer tritt, ist (abgesehen von der Körpersprache) oft sehr spür- und greifbar. Wir alle haben schon einmal die Energie eines ärgerlichen oder sehr frustrierten Menschen zu spüren bekommen; sie war zu spüren, weil diese Person ein starkes energetisches Signal mit einer bestimmten Information ausgesandt hat. Dasselbe gilt für Männer oder Frauen mit einer starken sexuellen Anziehungskraft, für leidende Menschen oder für jemanden mit einer ruhigen, liebevollen Energie: All diese Energien können wir spüren und fühlen. Erwartungsgemäß haben unterschiedliche Emotionen unterschiedliche Frequenzen. Kreative, höhere Emotionen wie Liebe, Freude und Dankbarkeit schwingen viel höher als Stressemotionen wie Angst und Wut, denn sie sind Träger einer anderen bewussten Intention und Energie [siehe Abbildung 2.2 (Seite 72), die verschiedene Frequenzen und die damit verbundenen emotionalen Verfassungen veranschaulicht]. Darauf wird später noch genauer eingegangen.

Erschaffen wir also Tag für Tag immer wieder die Vergangenheit, denken die gleichen Gedanken und fühlen dieselben Emotionen, dann senden wir auch immer wieder das gleiche elektromagnetische Feld aus — das heißt dieselbe Energie mit derselben Botschaft. Auf der energetischen und Informationsebene bleibt also der Informationsgehalt unserer gleichbleibenden Energie der Vergangenheit gleich und erzeugt damit auch dieselbe Zukunft. Unsere Energie entspricht damit mehr oder weniger unserer Vergangenheit. Wir können unser Leben nur verwandeln, indem wir unsere Energie verändern, also das elektromagnetische Feld, das wir ständig ausstrahlen. Anders ausgedrückt: Um unseren Seinszustand zu transformieren, müssen wir unser Denken und Fühlen verändern.

Skala der Emotionen
mit unterschiedlichen Energien

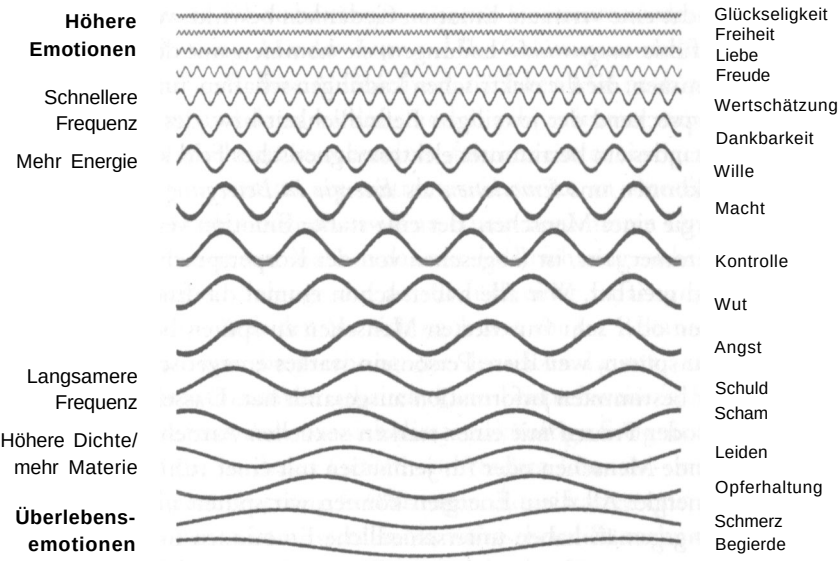


Abbildung 2.2

Emotionen sind Energie in Bewegung. Alle Energie ist Schwingung, und jede Schwingung ist Träger von Informationen. Auf Basis unserer persönlichen Gedanken und Gefühle senden und empfangen wir ständig Informationen.

Weil Ihre Energie dorthin fließt, wo auch Ihre Aufmerksamkeit ist (ein Schlüsselkonzept, von dem in diesem Kapitel noch die Rede sein wird), gehen Aufmerksamkeit und Energie in die Vergangenheit, sobald Ihre Aufmerksamkeit einer vertrauten Emotion gilt. Auch wenn diese vertrauten Emotionen mit der Erinnerung an ein vergangenes Geschehnis zu haben, an der eine bestimmte Person oder ein bestimmtes Objekt an einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Zeit involviert ist, werden Aufmerksamkeit und Energie

in die Vergangenheit gelenkt; Sie ziehen dadurch Ihre Energie vom gegenwärtigen Moment ab und in die Vergangenheit hinein.

So wird Energie
aus dem gegenwärtigen Moment abgezogen

Elektromagnetisches Feld

Sämtliche Energie vermischt sich
in dieser bekannten Zeitachse

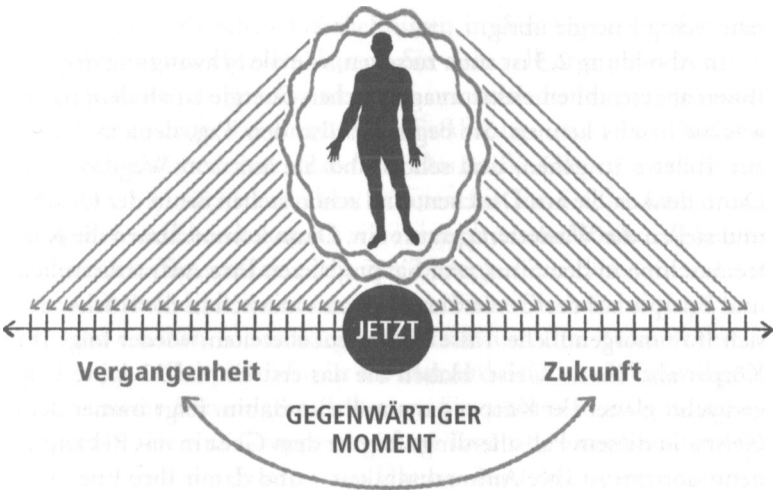


Abbildung 2.3

Wird Energie dorthin gelenkt, wo auch die Aufmerksamkeit hingeht, bedeutet das: Sobald wir uns auf vertraute Gefühle und Erinnerungen fokussieren, ziehen wir unsere Energie in die Vergangenheit und aus dem gegenwärtigen Moment ab. Ebenso gilt: Solange unsere Aufmerksamkeit ständig auf all den Leuten liegt, die wir treffen, den Orten, die wir aufsuchen, den Dingen, die wir zu bestimmten Zeiten in der vertrauten Realität erledigen müssen …, ziehen wir unsere Energie aus dem gegenwärtigen Moment ab und hinein in die vorhersehbare Zukunft.

Und umgekehrt ist es ebenso: Denken Sie ständig an all die Leute, denen Sie begegnen, an die zu erledigenden Dinge und an die Orte, an denen Sie zu einer bestimmten Zeit im Lauf Ihres Alltags sein müssen, ziehen Sie Ihre Aufmerksamkeit in eine bereits bekannte, vorhersehbare Zukunft. Das wird in Abbildung 2.3 (Seite 73) veranschaulicht.

Ihre gesamte Energie ist jetzt mit diesen bekannten Erfahrungen dieser bestimmten Zeitachse vermischt und erzeugt noch mehr von den gleichen Erfahrungen; Ihr Körper folgt dem Geist zu denselben Geschehnissen in Ihrer immer gleichen Realität. Ihre Energie wird aus dem gegenwärtigen Moment heraus und hinein in die Vergangenheit und in die Zukunft gelenkt. Für das Kreieren einer unbekannten Erfahrung auf einer neuen Zeitachse bleibt so nur sehr wenig Energie übrig.

In Abbildung 2.3 ist auch zu sehen, wie die Schwingung der von Ihnen abgestrahlten elektromagnetischen Energie zu all dem passt, was Sie bereits kennen. Sie beginnen also den Tag, denken daran, zur Toilette zu gehen, und schon sind Sie auf dem Weg dorthin. Dann denken Sie ans Duschen, und schon stehen Sie in der Dusche und stellen die Wassertemperatur ein. Dann kommt Ihnen die Kaffeemaschine in den Sinn, und Sie projizieren Ihre Aufmerksamkeit und Energie auf das Gerät: Sie gehen automatisch in die Küche, um sich Ihre morgendliche Tasse Kaffee zuzubereiten; wieder folgt Ihr Körper also Ihrem Geist. Haben Sie das erst einmal 22 Jahre lang gemacht, gleitet Ihr Körper ganz mühelos dahin, folgt immer dem Geist - in diesem Fall allerdings folgt er dem Geist in das Bekannte, denn dorthin ist Ihre Aufmerksamkeit - und damit Ihre Energie - gerichtet.

Jetzt möchte ich Sie etwas fragen: Könnte es jemals möglich sein, dass Ihr Körper Ihrem Geist in das Reich des *Unbekannten* folgt? Falls ja, müssten Sie Ihre Aufmerksamkeit woandershin lenken, nicht wahr? Und dadurch würde sich auch Ihre Energie verändern, und Sie müssten Ihr Denken und Fühlen lange genug transformieren, damit etwas Neues passieren kann. Das mag unglaublich klingen, ist aber tatsächlich möglich. Und es ist ja auch durchaus logisch: So wie der Körper dem Geist zu jeder *bekannten* Erfahrung im Leben (beispielsweise der Kaffeemaschine jeden Morgen) folgt, würde er dem Geist in das Unbekannte — eine neue

Erfahrung in der Zukunft - folgen können, sofern die Aufmerksamkeit und Energie auf das *Unbekannte* gelenkt wird.

Geist und Körper auf eine neue Zukunft vorbereiten

Sind Sie mit meiner Arbeit vertraut? Dann wissen Sie ja, wie sehr mir das Konzept des mentalen Probelaufs, also des »Ubens im Kopf«, gefällt. Es fasziniert mich, wie wir allein durch die Kraft der Gedanken das Gehirn und auch den Körper verwandeln können. Überlegen Sie einmal: Während Sie sich auf ein bestimmtes Bild im Kopf fokussieren und sehr präsent bei einer Abfolge von wiederholten Gedanken und Gefühlen sind, können Gehirn und Körper nicht zwischen Geschehnissen in der Außen- und in der Innenwelt unterscheiden. Lassen Sie sich voll und ganz und mit Ihrer gesamten Aufmerksamkeit ein, erscheint die innere Welt Ihrer Vorstellungskraft wie eine äußere Erfahrung — und Ihre Biologie wird sich entsprechend verändern. Das heißt: *Ohne* die Erfahrung tatsächlich gemacht zu haben, können Sie Ihr Gehirn und Ihren Körper so aussehen lassen, als wäre eine physische Erfahrung bereits eingetreten. Sie werden nicht nur biologisch zu dem, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten und was Sie wiederholt im Kopf proben und einüben, sondern legen dadurch auch Ihre Zukunft fest.

Ein gutes Beispiel dafür ist die Harvard-Studie mit Freiwilligen, die nie zuvor Klavier gespielt hatten. Sie wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Die eine Gruppe übte fünf Tage lang zwei Stunden täglich eine einfache Fünf-Finger-Übung. Auch die andere Gruppe machte diese Fingerübungen, aber nur im Kopf: Die Probanden stellten sich vor, sie säßen vor einem Klavier und übten, rührten dabei aber keinen Finger. Wie Gehirnscans vor und nach dem Experiment zeigten, hatten *beide* Gruppen sehr viele neue neuronale Schaltkreise und neue neurologische Programmierungen in dem Gehirnareal ausgebildet, das für die Fingerbewegungen zuständig ist — doch eine Gruppe hatte das nur durch Gedankenkraft geschafft.3

Überlegen Sie einmal: Die Gehirne der Probanden, die im Kopf geübt hatten, schauten aus, als ob sie diese Erfahrung bereits hinter sich hätten! Dabei hatten sie nie auch nur einen Finger gerührt.

Würde man sie nach diesem fünftägigen mentalen Probelauf vor ein Klavier setzen, könnten viele von ihnen die im Kopf absolvierte Fingerübung ziemlich gut spielen, obwohl sie nie zuvor auf den Tasten geklimpert hatten. Sie stellten sich diese Tätigkeit täglich im Kopf vor und richteten dadurch die neurologische Hardware ein, mit der sie sich auf die Erfahrung vorbereiteten. Immer wieder aktivierten und vernetzten sie diese Verschaltungen im Gehirn durch Aufmerksamkeit und Intention, und mit der Zeit wurde die Hardware zu einem automatisch ablaufenden Softwareprogramm im Gehirn, und das nächste Mal ging es einfacher. Nach fünftägigem mentalem Üben würden sie ihr Verhalten mühelos auf ihre bewusste Intention ausrichten, wenn sie tatsächlich spielten, denn sie hatten ihr Gehirn *im Voraus* auf die Erfahrung vorbereitet. So mächtig kann der trainierte Geist sein.

Ähnliche Studien über Muskeltraining führten zu vergleichbaren Ergebnissen. In einer bahnbrechenden Studie der Cleveland Clinic stellten sich zehn Probanden zwischen 20 und 35 Jahren zwölf Wochen lang bei fünf Trainingseinheiten pro Woche vor, sie würden einen ihrer Bizepse beugen. Alle zwei Wochen wurden die elektrische Gehirnaktivität der Probanden während des Trainings sowie ihre Muskelkraft gemessen. Nach Abschluss der Studie hatten die Probanden die Kraft ihres Bizeps um 13,5 Prozent erhöht, obwohl sie die Muskeln in Wirklichkeit gar nicht genutzt hatten. Dieser Muskelzugewinn blieb bis drei Monate nach Abschluss des Trainings erhalten.4

In jüngerer Zeit wurden im Rahmen einer Studie von Forschern der Universität von Texas in San Antonio, der Cleveland Clinic und des Kessler Foundation Research Centers in West Orange, New Jersey, Probanden gebeten, sich zwölf Wochen lang an fünf Tagen die Woche für 15 Minuten lebhaft vorzustellen, wie sie die Beugemuskeln am Ellbogen kontrahierten und dabei die Muskeln dazu *drängten*, sich so kraftvoll und hart wie nur möglich anzuspannen - also ihre starke mentale Energie mit einer festen Absicht zu verbinden. Eine Gruppe sollte dabei im Kopf in einer Szene visualisieren, wie sie selbst die Übung praktizierten, und zwar in Bildern von sich als dritter Person (als würden sie sich in einem Film sehen). Eine zweite Gruppe sollte in der ersten Person imaginieren und sich vorstellen, ihre Körper, wie sie in Echtzeit waren, würden trainieren;

dadurch wurde das Ganze unmittelbarer und realistischer. Eine dritte Gruppe, die Kontrollgruppe, übte gar nicht. Während bei der Gruppe, die mit Bildern in der dritten Person praktizierte, sowie der Kontrollgruppe keine signifikanten Veränderungen zu erkennen waren, konnte die Gruppe, die in der ersten Person imaginierte, ihre Muskelkraft um 10,8 Prozent steigern.5

Ein weiteres Forscherteam der Ohio University ging noch weiter: Die Handgelenke von 29 Freiwilligen wurden einen Monat lang eingegipst, sodass sie nicht bewegt werden konnten, auch nicht unabsichtlich. Die Hälfte der Gruppe praktizierte an fünf Tagen die Woche 11 Minuten lang mit mentalen Bildern und stellte sich vor, sie würde die völlig unbeweglichen Handgelenkmuskeln beugen. Die zweite Hälfte, die Kontrollgruppe, machte gar nichts. Nach Ablauf des Monats wurde der Gips abgenommen; die Muskeln der Gruppenmitglieder, die imaginiert hatten, waren doppelt so stark wie die der Kontrollgruppe.6

Alle drei Muskelstudien zeigen, wie durch das mentale Üben nicht nur das Gehirn, sondern auch der Körper allein durch Gedankenkraft verändert werden kann. Anders ausgedrückt: Durch mentales Praktizieren sowie bewusstes und regelmäßiges Überprüfen der betreffenden Aktivität schauten die Körper der Probanden aus, als wären sie tatsächlich physisch aktiv gewesen — obwohl das nie der Fall war. Noch realer wurde die Erfahrung, sobald die emotionale Komponente dazukam, die Probanden sich also nicht nur ein mentales Bild vorstellten, sondern dabei die Übung im Kopf auch so hart wie möglich »trainierten«; damit wurden noch deutlichere Ergebnisse erzielt.

Bei der Studie mit den Klavierspielern sahen die Gehirne der Probanden aus, als ob die im Kopf vorgestellte Erfahrung bereits eingetreten wäre, weil sie ihr Gehirn auf diese Zukunft vorbereitet hatten. Auch bei den Muskeltraining-Studien veränderte sich der Körper der Studienteilnehmer, als hätten sie diese Realität bereits erfahren — einfach durch das mentale Training, nur mit Gedankenkraft.

Sie sehen also: Indem Sie morgens aufwachen und an die Leute denken, die Sie treffen, die Orte, zu denen Sie gehen, und die Dinge, die Sie laut Ihrem vollen Terminkalender erledigen müssen (also einen mentalen Probelauf praktizieren), und darüber hinaus eine

intensive Emotion wie Leiden oder Unglücklichsein oder Frust verspüren — ähnlich wie die Probanden, die ihre Ellbogenmuskeln geistig dazu *drängten*, sich zu beugen, ohne sie wirklich zu bewegen konditionieren Sie Ihr Gehirn und Ihren Körper darauf, so auszuschauen, als wäre diese Zukunft bereits eingetreten.

Erfahrung bereichert das Gehirn und erzeugt eine Emotion, die dem Körper Signale schickt. Wenn man beständig eine innere Erfahrung kreiert, die genauso real wie eine äußere Erfahrung ist, verändern sich Gehirn und Körper allmählich — wie das auch bei jeder realen Erfahrung der Fall wäre.

Denken Sie beim Aufwachen an den vor Ihnen liegenden Tag, sieht das auf neurologischer, biologischer, chemischer und sogar genetischer Ebene (darauf gehe ich im nächsten Abschnitt ein) aus, als ob dieser Tag bereits geschehen wäre. Und genau das ist auch der Fall. Sobald Sie den Tag mit all seinen Aktivitäten tatsächlich angehen, wie in den beschriebenen Experimenten, verhält sich Ihr Körper von Natur aus automatisch so, wie es Ihren bewussten oder auch unbewussten Absichten entspricht. Machen Sie seit Jahren ständig das Gleiche, lassen sich die betreffenden Verschaltungen - ebenso wie alle anderen biologischen Abläufe - immer müheloser aktivieren, weil Sie nicht nur Ihre Biologie mental tagtäglich darauf vorbereiten, sondern auch regelmäßig die gleichen physischen Verhaltensweisen an den Tag legen, um diese Erfahrungen noch mehr in Gehirn und Körper zu verstärken. Dadurch fällt es immer leichter, ins Unbewusstsein zu verfallen, weil Sie auf der geistigen und körperlichen Ebene dauernd dieselben Gewohnheiten bestärken … und sich daran gewöhnen, sich gewohnheitsmäßig zu verhalten.

Die Gene verändern

Früher war man der Meinung, die Gene erzeugten Krankheiten und wir seien auf Gedeih und Verderb unserer DNA ausgeliefert. Starben viele Mitglieder einer Familie an Herzversagen, dann, so vermutete man, würden auch die Angehörigen höchstwahrscheinlich Herzprobleme bekommen. Doch inzwischen hat die Wissenschaft der Epigenetik aufgezeigt, dass es keineswegs die Gene sind, die Krankheit erzeugen, sondern die *Umwelt*, die unsere Gene da-

rauf programmiert, Krankheiten auszulösen — und zwar nicht nur die Umwelt außerhalb des Körpers (beispielsweise Zigarettenrauch oder Pestizide), sondern auch die Umwelt *im* Körper: das äußere Zellmilieu.

Was meine ich mit der Umwelt im Körper? Wie bereits gesagt, sind Emotionen chemisches Feedback, die Endprodukte von im Außen gemachten Erfahrungen. Reagieren wir auf eine äußere Situation, die eine Emotion erzeugt, kann die daraus entstehende Chemie im Körper den Genen signalisieren, sich entweder einzuschalten (hochzuregulieren bzw. die Genexpression zu verstärken) oder abzuschalten (herunterzuregulieren bzw. die Genexpression abzuschwächen). Das *Gen selbst* verändert sich physisch nicht - die *Genexpression* bzw. der Genausdruck verändert sich, und das ist das Entscheidende, weil sich das auf unsere Gesundheit und unser Leben auswirkt. Obwohl also jemand eine genetische Veranlagung für eine bestimmte Krankheit hat, wird die Person diese Krankheit nicht unbedingt entwickeln und bleibt gesund, solange ihre Gene weiterhin Gesundheit und nicht die Krankheit »ausdrücken«.

Wir können uns den Körper als fein gestimmtes, Protein-produzierendes Instrument vorstellen. Jede einzelne Zelle (außer den roten Blutkörperchen) erzeugt Proteine, die für die physische Struktur und die physiologischen Funktionen des Körpers zuständig sind. Muskelzellen produzieren beispielsweise bestimmte Proteine, Aktin und Myosin, und Hautzellen produzieren die Proteine Kollagen und Elastin. Immunzellen stellen Antikörper her, Schilddrüsenzellen Thyroxin und Knochenmarkszellen Hämoglobin, manche Augenzellen Keratin und die Bauchspeicheldrüsenzellen Enzyme wie Protease, Lipase und Amylase. Es gibt nicht ein Organ bzw. System im Körper, das nicht von Proteinen abhängig ist bzw. Proteine produziert. Sie sind lebenswichtiger Bestandteil unseres Immunsystems, der Verdauung, der Zellreparatur und der Knochen- und Muskelstruktur. Worum auch immer es geht - Proteine sind daran beteiligt. Die Proteinexpression bzw. der Proteinausdruck ist demnach auf sehr reale Weise Ausdruck des Lebens und steht für körperliche Gesundheit.

Damit eine Zelle Protein herstellen kann, muss eine Genexpression stattfinden. Das ist die Aufgabe der Gene: die Proteinproduktion zu ermöglichen. Erreicht das Signal aus dem äußeren Zellmilieu

die Zellmembran, wird die chemische Substanz von einem äußeren Rezeptor angenommen und gelangt zur DNA in der Zelle. Dann produziert ein Gen ein neues Protein, das dem Signal entspricht. Verändern sich die aus dem äußeren Zellmilieu kommenden Informationen nicht, stellt das Gen immer wieder das gleiche Protein her, und der Körper bleibt gleich. Mit der Zeit findet eine Herunterregulierung des Gens statt; entweder wird die gesunde Proteinexpression eingestellt oder es verschleißt, ähnlich wie wenn man eine Kopie von einer Kopie von einer Kopie macht, und es werden andere Proteine exprimiert.

Unterschiedliche Reize regulieren die Gene hoch oder herunter. Wir aktivieren erfahrungsabhängige Gene, beispielsweise wenn wir etwas Neues machen oder neue Informationen aufnehmen und lernen. Diese Gene sind dafür verantwortlich, Stammzellen zur Differenzierung anzuweisen, sodass sie sich in die gerade vom Körper benötigten Zelltypen verwandeln, um beschädigte Zellen zu ersetzen. Bei großem Stress bzw. großer Erregung oder veränderten Bewusstseinszuständen wie Träumen aktivieren wir verhaltensabhängige Gene; sie sind sozusagen der Dreh- und Angelpunkt der Körper-Geist-Verbindung, denn sie verknüpfen Gedanken und Körper, sodass wir unsere körperliche Gesundheit durch bestimmte Verhaltensweisen (beispielsweise Meditation, Gebet oder soziale Rituale) beeinflussen können. Verändern sich Gene auf diese Weise — was manchmal in Minutenschnelle vor sich geht -, können diese veränderten Gene an die nächste Generation weitergegeben werden.

Durch andere Emotionen kann man also die Genexpression verändern (die einen ein-, andere abschalten), da der DNA neue chemische Signale geschickt werden, woraufhin die Gene angewiesen werden, andere Proteine zu produzieren - hoch- oder herunterzuregulieren -, um alle möglichen Bausteine zu erzeugen, welche die Struktur und Funktion des Körpers verändern können. War das Immunsystem beispielsweise zu lange den Stressemotionen ausgesetzt, sodass Gene aktiviert waren, die Entzündungen und Krankheiten hervorrufen, ist es möglich, neue Gene einzuschalten, die für Wachstum und Reparatur zuständig sind, und die alten, für die Krankheit verantwortlichen Gene abzuschalten. Gleichzeitig befolgen diese epigenetisch veränderten Gene neue Anweisungen, erzeugen neue Proteine und programmieren den Körper auf Wachstum,

Reparatur und Heilung. So können Sie Ihren Körper erfolgreich auf einen neuen Geist konditionieren.

Wie zu Beginn des Kapitels gesagt, bedeutet das: Leben Sie tagaus, tagein mit denselben Emotionen, glaubt Ihr Körper, er sei denselben Umweltbedingungen ausgesetzt; diese Gefühle beeinflussen Sie und bringen Sie dazu, immer wieder dieselben Entscheidungen zu treffen, dieselben Gewohnheiten an den Tag zu legen, die wiederum zu den gleichen Erfahrungen führen, wodurch dieselben Emotionen immer wieder produziert werden. Infolge dieser automatisch ablaufenden, einprogrammierten Gewohnheiten sind Ihre Zellen ständig derselben chemischen Umgebung ausgesetzt (der Umwelt außerhalb des Körpers sowie dem äußeren Zellmilieu im Körper). Diese chemischen Stoffe senden immer wieder denselben Genen die gleichen Signale - und Sie sind festgefahren, denn wenn *Sie* gleichbleiben, bleibt auch Ihre *Genexpression* gleich. Jetzt steuern Sie auf Ihr genetisches Schicksal zu, denn aus der Umwelt werden keine neuen Informationen empfangen.

Doch was passiert, wenn sich Ihre Lebensumstände zum Besseren verändern? Sollte das nicht auch das chemische äußere Milieu Ihrer Zellen verändern?

Ja genau, das passiert, aber nicht immer. Weil Sie Ihren Körper jahrelang auf diesen Kreislauf aus Denken und Fühlen, Fühlen und Denken konditioniert haben, haben Sie auch, ohne es zu realisieren, Ihren Körper darauf konditioniert, nach diesen Emotionen *süchtig* zu sein. Einfach das äußere Umfeld zu verändern, beispielsweise durch einen neuen Job, überwindet die Sucht nicht unbedingt, so wie ein Drogensüchtiger seine Sucht ja auch nicht einfach dadurch loswird, dass er in der Lotterie gewinnt oder nach Hawaii zieht. Hat die Erfahrung erst einmal ihre Neuartigkeit verloren, kehren die meisten Menschen früher oder später aufgrund der Gedanken- und Gefühlsschleife wieder zu ihrer emotionalen Ausgangsverfassung zurück und der Körper meint, es sei dieselbe alte Erfahrung, die dieselben alten Emotionen erzeugt hat.

Waren Sie also mit Ihrer alten Arbeit unglücklich und haben eine neue Stelle gefunden, dann sind Sie vielleicht ein paar Wochen, womöglich sogar ein paar Monate lang glücklich. Doch indem Sie Ihren Körper jahrelang so konditioniert haben, dass er danach süchtig ist, sich unglücklich zu fühlen, werden Sie irgendwann zu

dieser alten Emotion zurückkehren, weil Ihr Körper nach seiner chemisch-emotionalen »Droge« giert. Ihr äußeres Umfeld mag sich verändert haben, doch Ihr Körper wird immer eher seiner inneren Chemie als seinen äußeren Bedingungen glauben, und so bleibt er emotional in seinem alten Seinszustand eingesperrt, ist nach wie vor nach den alten Emotionen süchtig. Und das heißt nichts anderes, als dass Sie immer noch in der Vergangenheit leben. Weil sich die innere Chemie nicht verändert hat, können Sie auch keine veränderte Genexpression bewirken, um neue Proteine zu produzieren und die Struktur und Funktion Ihres Körpers zu verbessern; deshalb ändert sich auch weder Ihre Gesundheit noch Ihr Leben. Daher sage ich immer, Sie müssen über Ihre Gefühle hinausdenken, um wirkliche, dauerhafte Veränderungen zu bewirken.

Im Winter 2016 untersuchten mein Team und ich auf dem Advanced Workshop in Tacoma, Washington, die Auswirkungen höherer Emotionen auf die Immunfunktion. Am Beginn des Workshops und zum Abschluss vier Tage später nahmen wir Speichelproben von 117 Probanden und maßen den Gehalt an Immunglobin-A (IgA), einem Proteinmarker, der Hinweise auf die Stärke des Immunsystems gibt.

IgA ist eine unglaublich wirkungsvolle chemische Substanz und eines der wichtigsten Proteine für eine gesunde Immunfunktion und die Immunabwehr; es kämpft ständig gegen eine ganze Flut von Bakterien, Viren, Pilzen und anderen Organismen, die ins innere Milieu des Körpers eindringen oder sich bereits eingenistet haben. IgA ist effektiver als jede Grippespritze oder sämtliche Booster für das Immunsystem. Ist es aktiviert, dient es als wichtigstes inneres Abwehrsystem des menschlichen Körpers. Steigt der Stresspegel (und damit der Spiegel der Stresshormone wie Cortisol), sinkt der IgA-Spiegel, und das schwächt die Genexpression des Immunsystems für die Produktion dieses Proteins.

Während unseres viertägigen Workshops baten wir die Studienteilnehmer, dreimal täglich für 9—10 Minuten in einen Zustand höherer Emotionen wie Liebe, Freude, Inspiration oder Dankbarkeit zu wechseln. Wir fragten uns: Ist es durch höhere Emotionen möglich, das Immunsystem zu stärken? Oder anders gesagt: Können unsere Studierenden die Gene für IgA einfach durch das Wechseln in andere emotionale Verfassungen hochregulieren?

Die Ergebnisse waren verblüffend. Die durchschnittlichen IgA-Werte schossen um 49,5 Prozent in die Höhe. Der normale IgA-Wert liegt bei 37-87 Milligramm pro Deziliter (mg/dl); am Ende des Workshops wurden bei manchen Probanden 100 mg/dl gemessen.[7] Unsere Probanden wiesen bedeutende, messbare epigenetische Veränderungen auf, und das ohne signifikante äußere Erfahrungen. Durch das Erlangen höherer emotionaler Zustände, nur für ein paar Tage, glaubte ihr Körper, er befände sich in einer neuen Umgebung, und so konnten sie neuen Genen neue Signale senden und ihre Genexpression verändern (in diesem Fall die Proteinexpression des Immunsystems, siehe Abbildung 2.4).

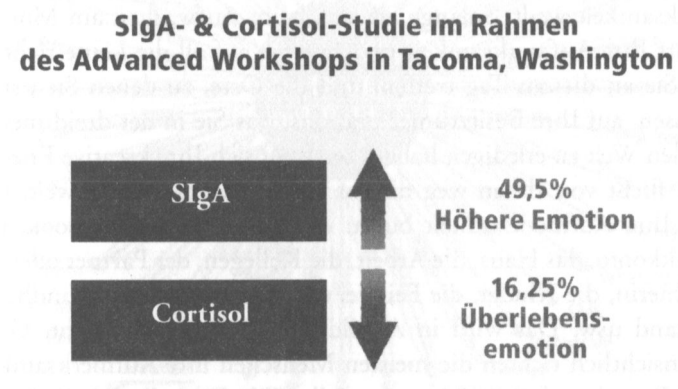


Abbildung 2.4

Mit dem Verweilen in höheren emotionalen Zuständen und dem Ändern der Energie können wir tatsächlich neue Gene hochregulieren, die neue gesunde Proteine produzieren, um die innere Immunabwehr zu stärken. Reduzieren wir die Überlebensemotionen, brauchen wir unser äußeres Abwehrsystem nicht mehr so sehr, und dadurch regulieren wir die Gene herunter, die für die Produktion von Stresshormonen zuständig sind (SIgA in der obigen Abbildung steht für Immunglobulin A im Speichel; Cortisol steht für Stresshormone. Beides wurde im Speichel gemessen).

Das heißt: Sie brauchen vielleicht weder eine Apotheke noch eine exogene Substanz, um sich selbst zu heilen; Sie verfügen über die innere Macht, innerhalb von wenigen Tagen die IgA-produzierenden Gene hochzuregulieren. Etwas so Einfaches wie das Wechseln in eine höhere emotionale Befindlichkeit wie Freude, Liebe, Inspiration oder Dankbarkeit für 5-10 Minuten am Tag kann signifikante epigenetische Veränderungen auf gesundheitlicher und körperlicher Ebene bewirken.

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit

Wir lenken grundsätzlich unsere Energie dorthin, wo unsere Aufmerksamkeit weilt. Solange Sie also beim Aufwachen am Morgen sofort Ihre Aufmerksamkeit und Energie auf all die Leute richten, die Sie an diesem Tag treffen, und die Orte, zu denen Sie gehen müssen, auf Ihre Besitztümer und das, was Sie in der dreidimensionalen Welt zu erledigen haben, zerstreut sich Ihre kreative Energie und fließt von Ihnen weg hin zu all dem in der Außenwelt, was um Ihre Aufmerksamkeit buhlt: das Handy, das Notebook, das Bankkonto, das Haus, die Arbeit, die Kollegen, der Partner oder die Partnerin, die Kinder, die Feinde, die Haustiere, der Gesundheitszustand usw. Das wird in Abbildung 2.5 veranschaulicht. Ganz offensichtlich richten die meisten Menschen ihre Aufmerksamkeit und Energie auf die äußere, materielle Welt. Da stellt sich die Frage: Wie viel Energie bleibt da noch für die Innenwelt der Gedanken und Gefühle übrig, um eine neue Realität zu erschaffen?

Bedenken Sie: Jeder dieser Menschen und jedes der Dinge, dem Sie so viel Aufmerksamkeit widmen, ist etwas Bekanntes in Ihrem Leben, denn Sie haben damit Erfahrungen gemacht. Wie bereits erwähnt, verfügt Ihr Gehirn für jedes einzelne dieser Dinge über ein neurologisches Netzwerk. Sie sind in Ihrem Gehirn abgebildet; Sie erleben sie und nehmen sie aus Ihrer Vergangenheit wahr. Je mehr Erfahrungen Sie damit machen, desto automatisierter laufen diese neuronalen Verschaltungen ab und desto stärker werden sie, denn durch das wiederkehrende Erleben dieser verschiedenen Erfahrungen werden immer mehr Schaltkreise aufgebaut und weiterentwickelt. Genau das machen Erfahrungen: Sie bereichern das Gehirn.

Energie folgt der Aufmerksamkeit

Die äußere Welt der physischen Realität

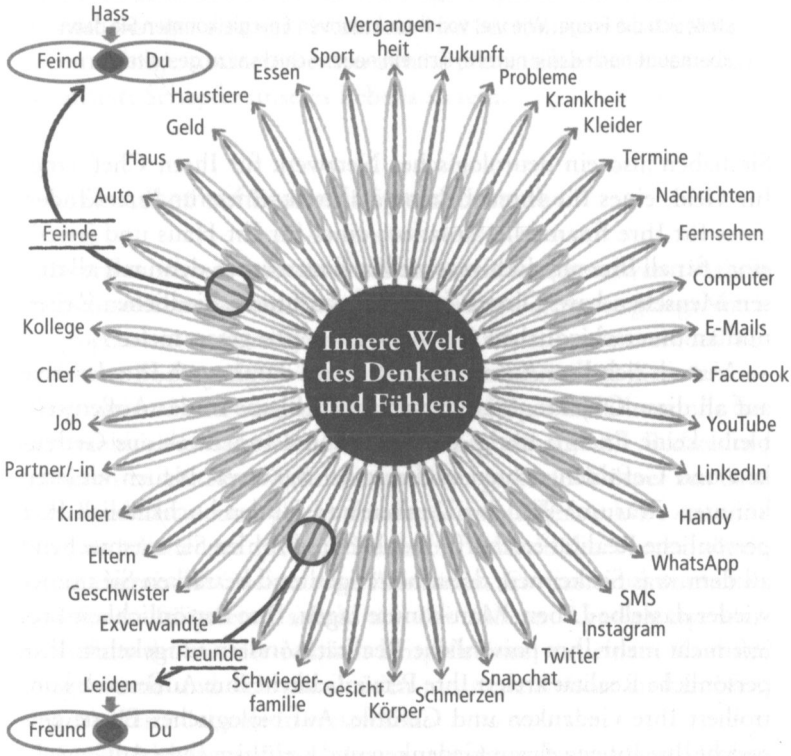


Abbildung 2.5

Jeder Person, jedem Objekt, jedem Ding, jedem Ort und jeder Situation in unserer vertrauten physischen Realität ist im Gehirn ein neurologisches Netzwerk zugeordnet, und all das ist jeweils mit einer emotionalen Komponente verbunden, denn wir haben mit alldem Erfahrungen gemacht. So wird unsere Energie an unsere vergangene-gegenwärtige Realität gebunden. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, fließt Ihre Energie von Ihnen weg und es bleibt nur wenig Energie für Ihre Innenwelt aus Gedanken und Gefühlen übrig, um etwas Neues in Ihrem Leben zu kreieren. •

Die vergrößerten Ausschnitte der Abbildung, wo sich die beiden Ovale überschneiden, stehen dafür, wie wir anhand verschiedener Elemente in unserer Außenwelt unsere emotionale Sucht bestärken. Sie könnten zum Beispiel Ihre Freunde dazu benutzen, Ihre Sucht nach Leiden oder mit Ihren Feinden Ihre Sucht nach Hass immer wieder zu bestärken. Da stellt sich die Frage: Wie viel von Ihrer kreativen Energie könnten Sie dann überhaupt noch dafür nutzen, sich ein neues Schicksal zu gestalten?

Sie haben also ein neurologisches Netzwerk für Ihren Chef, eines für Geld, eines für Ihren Lebensgefährten, eines für Ihre Kinder, eines für Ihre finanzielle Situation, eines für Ihr Haus und jeweils eines für all Ihre physisch-materiellen Besitztümer, denn mit all diesen Menschen bzw. Dingen haben Sie zu unterschiedlichen Zeiten und an unterschiedlichen Orten Erfahrungen gesammelt.

Verteilt sich Ihre Aufmerksamkeit und damit auch Ihre Energie auf all diese Objekte, Menschen und Probleme in der Außenwelt, bleibt keine Energie übrig, die Sie auf Ihre Innenwelt aus Gedanken und Gefühlen richten und mit der Sie etwas Neuen kreieren könnten. Warum? Weil Ihr Denken und Fühlen buchstäblich Ihre persönliche Realität erschafft. Denken und fühlen Sie entsprechend all dem, was Sie kennen, dann bestätigen und bestärken Sie immer wieder dasselbe Leben. Man könnte sagen, Ihre Persönlichkeit kreiert nicht mehr Ihre persönliche Realität, sondern umgekehrt: Ihre persönliche Realität kreiert Ihre Persönlichkeit. Ihre Außenwelt kontrolliert Ihre Gedanken und Gefühle. Auf biologischer Ebene entspricht Ihre Innenwelt aus Gedanken und Gefühlen Ihrer Außenwelt, der vergangenen-gegenwärtigen Realität bestehend aus Menschen und Objekten zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Orten. Sie sorgen beständig dafür, dass Ihr Leben gleichbleibt, weil Ihre Aufmerksamkeit (Gedanken) und Ihre Energie (Gefühle) gleichbleiben.

Durch Ihr Denken und Fühlen senden Sie eine elektromagnetische Signatur aus, die alle Bereiche Ihres Lebens beeinflusst; bei gleichbleibendem Denken und Fühlen senden Sie immer wieder dieselbe elektromagnetische Energie aus — und Ihr Leben verändert sich nie. Ihre Energie entspricht sozusagen all dem, was Ihre vergangene-gegenwärtige Realität ausmacht — Sie kreieren immer wieder Ihre Vergangenheit.

Das ist allerdings nicht die einzige Beschränkung. Wird die gesamte Aufmerksamkeit und Energie in die Außenwelt gesteckt und reagiert man auf die immer gleichen Bedingungen immer gleich - in einem chronischen Stresszustand, wodurch das Gehirn ständig erregt ist —, gerät die Innenwelt ins Ungleichgewicht und das Gehirn arbeitet weniger effizient. Dadurch wird auch unsere Schöpferkraft beeinträchtigt, und wir werden zum Opfer unserer Lebensumstände, anstatt Schöpfer unseres Lebens zu sein.

Ein Leben auf Basis der Stresshormone

Jetzt wollen wir uns genauer anschauen, wie wir irgendwann süchtig nach unseren negativen Emotionen werden - genauer gesagt, nach den sogenannten *Stresshormonen.* Sobald wir auf eine eventuell bedrohliche Bedingung in der Außenwelt reagieren, sei diese Bedrohung nun real oder eingebildet, setzt der Körper Stresshormone frei und mobilisiert dadurch enorme Energie, um auf die Bedrohung reagieren zu können. Wenn das passiert, gerät der Körper aus dem Gleichgewicht - und genau das ist Stress. Eigentlich ist das eine ganz natürliche und gesunde Reaktion, denn in der Vorzeit wurde dieser chemische Cocktail aus Adrenalin, Cortisol und ähnlichen Hormonen freigesetzt, sobald aus der äußeren Umwelt irgendeine Gefahr drohte, der Mensch beispielsweise von einem Raubtier gejagt wurde und sich entscheiden musste, entweder zu kämpfen, wegzulaufen oder sich zu verstecken.

Im Überlebensmodus werden wir automatisch zu »Materialisten«, definieren also die Realität über die Sinne: was wir sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken. Außerdem schränken wir unseren Fokus ein und lenken unsere gesamte Aufmerksamkeit auf die Materie - auf unseren Körper, der in einem bestimmten Raum und einer bestimmten Zeit existiert. Durch die Stresshormone werden wir dazu gebracht, uns voll und ganz auf die Außenwelt zu konzentrieren, denn dort lauert die Gefahr. In der Frühzeit der Menschheit war eine solche Reaktion natürlich eine gute Sache; sie konnte angepasst werden und hielt den Einzelnen am Leben. Sobald die Aufmerksamkeit auf die Ursache gelenkt und die Gefahr vorüber war, sank der Stresshormonpegel, und der Mensch war wieder in Balance.

Heute ist das nicht mehr der Fall. Kaum erhalten wir einen Anruf oder eine E-Mail vom Chef oder einem Familienmitglied, was eine starke emotionale Reaktion wie Ärger, Frust, Furcht, Angst, Trauer, Schuld, Leiden oder Scham in uns auslöst, schalten wir das primitive Kampf-oder-Flucht-Nervensystem ein und reagieren, als ob ein Raubtier hinter uns her wäre. Diese chemische Reaktion bleibt automatisch eingeschaltet, weil die äußere Bedrohung scheinbar nie aufhört. Die meisten Menschen verbringen einen Großteil ihrer Zeit in diesem hoch erregten Zustand; er ist chronisch geworden, als griffe das Raubtier da draußen in der Wildnis nicht nur ab und zu Zähne fletschend an, sondern lebte in derselben Höhle wie wir - beispielsweise die Kollegin, die direkt neben uns arbeitet und eine richtige »Giftspritze« ist.

Eine solche chronische Stressreaktion lässt sich nicht mehr anpassen, sie ist fehlangepasst. Im Uberlebensmodus werden diese Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol dauernd durch den Körper gepumpt, und wir bleiben in Alarmbereitschaft, anstatt wieder in Balance zu kommen. Wird dieses Ungleichgewicht über längere Zeit aufrechterhalten, wie das bei Anna (siehe Kapitel 1) der Fall war, steuern wir auf Krankheit zu, denn durch Langzeitstress wird die gesunde Genexpression herunterreguliert. Der Körper wird so auf diesen chemischen Ansturm konditioniert, dass er süchtig danach wird und ein starkes Verlangen danach hat. In diesem Modus ist das Gehirn überwach und übererregt in dem Versuch, unsere Überlebenschancen durch das Vorhersehen, Kontrollieren und Erzwingen dessen, was passiert bzw. passieren soll, zu erhöhen. Und je mehr wir das tun, desto stärker wird die Sucht und desto mehr meinen wir, unser Körper zu *sein*, der mit seiner Identität und der Umwelt verbunden ist und in der linearen Zeit lebt, denn darauf richten wir unsere gesamte Aufmerksamkeit.

Sobald das Gehirn derartig angeregt sowie der Überlebensmodus eingeschaltet ist und wir mit unserer Aufmerksamkeit von der Arbeit zu den Nachrichten, von der Exfrau über die Freunde zu den E-Mails, Facebook- und Twitter-Nachrichten wandern, werden diese verschiedenen neurologischen Netze (siehe Abbildung 2.5, Seite 85) sehr schnell aktiviert. Auf die Dauer wird durch diesen gewohnheitsmäßig engen Fokus und das Hin- und Herspringen der Aufmerksamkeit das Gehirn gleichsam in Einzelteile aufgespalten

und funktioniert nicht mehr ausgewogen. Dadurch wird das Gehirn darauf trainiert, in einem ungeordneten, inkohärenten Muster und damit sehr ineffizient zu arbeiten. Wie bei einem Gewittersturm in den Wolken feuern verschiedene neuronale Netze ungeordnet, und das Gehirn arbeitet nicht mehr synchron. Der Effekt ist ähnlich wie bei Trommlern, die alle gleichzeitig auf ihre Trommel schlagen, aber nicht rhythmisch zusammenkommen.

Auf Kohärenz und Inkohärenz werden wir noch ausführlich eingehen; an dieser Stelle sei nur gesagt: Geht Ihr Gehirn in Inkohärenz, sind auch Sie inkohärent. Arbeitet Ihr Gehirn nicht optimal, funktionieren auch Sie nicht optimal.

Zu jeder Person, jedem Ding und jedem Ort, mit denen Sie im Leben in der Außenwelt Erfahrungen gemacht haben und die damit für Sie etwas Bekanntes sind, haben Sie auch eine entsprechende emotionale Verbindung, denn Emotionen, die ja Energie in Bewegung sind, sind die chemischen Rückstände von Erfahrungen. Leben Sie die meiste Zeit mit diesen süchtig machenden Stresshormonen, dann benutzen Sie womöglich Ihren Chef, um Ihre Sucht nach Wertung und Beurteilung, und die Kollegen, um Ihre Sucht nach Konkurrenzkampf zu bestärken. Mit den Freunden wird vielleicht die Sucht nach Leiden, mit den Feinden die Sucht nach Hass, mit den Eltern die Sucht nach Schuld, mit Facebook die Sucht nach Unsicherheit, mit den Nachrichten die Sucht nach Wut, mit dem Expartner die Sucht nach Groll und mit Ihrer Beziehung zu Geld die Sucht nach Mangel bestärkt.

Ihre Emotionen - das heißt Ihre Energie - sind also mit all den Menschen, Orten und Dingen vermischt — ja sogar daran gebunden -, mit denen Sie in Ihrer bekannten, vertrauten Realität Erfahrungen machen. Und das bedeutet: Es ist keine Energie mehr da, eine neue Stelle, eine neue Beziehung, eine neue finanzielle Situation, ein neues Leben oder sogar einen neu gesundeten Körper zu kreieren. Man kann es auch anders ausdrücken: Es bleibt keine Energie mehr für Ihre innere Welt der Gedanken und Gefühle übrig, solange die Frequenzen und Informationen, die Sie in Ihr Energiefeld abgeben (welches sich signifikant auf Ihr Leben auswirkt), von Ihrem Denken und Fühlen bestimmt werden und Ihre ganze Aufmerksamkeit (und damit Ihre gesamte Energie) an die Außenwelt gebunden bleibt, also an Menschen, Dinge, Orte und die Zeit.

Je stärker die Emotionen, nach denen Sie süchtig sind, desto mehr Energie werden Sie in die betreffende Person, das Objekt, den Ort oder die Umstände in der Außenwelt stecken — und damit geben Sie den Großteil Ihrer schöpferischen Energie ab, und Ihr Fühlen und Denken entspricht all dem, was Ihnen bekannt ist. Mit einer solchen Sucht nach der Außenwelt ist es schwierig, Neues zu denken bzw. zu fühlen. Und möglicherweise werden Sie süchtig nach all den Menschen und Dingen in Ihrem Leben, die Ihr Problem hauptsächlich bzw. überhaupt erst verursacht haben. So geben Sie Ihre Kraft ab und gehen schlecht mit Ihrer Energie um. Die in Abbildung 2.5 aufgeführten Beispiele veranschaulichen, wie wir mit allem in unserer Außenwelt energetische Bindungen eingehen.

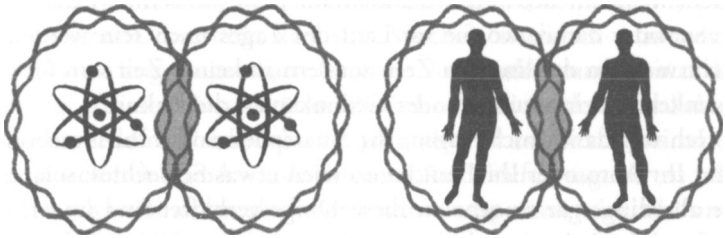
Jetzt wollen wir einen Blick auf Abbildung 2.6 werfen. Die beiden Atome auf der linken Seite des Diagramms sind über ein unsichtbares Energiefeld miteinander verbunden und teilen Informationen; diese Energie erzeugt eine Bindung zwischen ihnen. Auf der rechten Seite des Diagramms sind zwei Menschen zu sehen, die eine gemeinsame Erfahrung machen, nämlich Groll empfinden; auch sie sind über ein unsichtbares Energiefeld aneinander gebunden, stehen dadurch energetisch miteinander in Verbindung. In Wirklichkeit teilen sie dieselbe Energie und damit dieselben Informationen.

Um zwei Atome voneinander zu trennen, ist Energie erforderlich. Ebenso müssen Sie beim Meditieren Energie und Mühe aufwenden, um die Bindung Ihrer Aufmerksamkeit und Energie an immer dieselben Menschen, Orte und Dinge in der äußeren, physischen Welt aufzulösen. Da stellt sich die Frage: Wie viel schöpferische Energie ist in Schuld, Hass, Groll, Angst und im Gefühl des Mangels gebunden? All diese Energie könnten Sie verwenden, um sich ein neues Schicksal zu erschaffen.

Dazu müssen Sie all diesen äußeren Dingen Ihre Aufmerksamkeit entziehen und so über sie hinausgehen. Deshalb nutzen wir Meditation zum Verändern unserer inneren Verfassung; durch Meditieren können wir uns von unseren Verbindungen mit allem und jedem, überall und jederzeit lange genug frei machen, um uns auf die Reise nach innen zu begeben.

Sobald Sie Ihren emotionalen Körper überwunden und Ihre Aufmerksamkeit von all dem Bekannten in der Außenwelt abgezogen haben, können Sie Ihre Energie zu sich zurückholen.

Teilen von Energie & Informationen



Zwei Atome binden sich aneinander und bilden ein Molekül

Zwei Menschen mit den gleichen Emotionen und der gleichen Energie teilen dieselben Gedanken und Informationen miteinander und haben sich aneinander gebunden

Abbildung 2.6

Es ist wie bei zwei Atomen, die zu einem Molekül verbunden sind und damit Energie und Informationen miteinander teilen: Wenn zwei Menschen die gleichen Emotionen und dieselbe Energie miteinander teilen, die gleichen Gedanken und Informationen kommunizieren, entsteht auch zwischen ihnen eine Bindung. In beiden Fällen wird durch ein unsichtbares Energiefeld eine Bindung kreiert. Um zwei Atome voneinander zu trennen, ist Energie erforderlich; ebenso sind Energie und Gewahrsein vonnöten, um unsere Aufmerksamkeit von den Menschen und Lebensumständen abzuziehen, an die wir so viel kreative Energie abgegeben haben.

Dann können Sie die Fesseln sprengen, die Sie bislang an Ihre vergangene-gegenwärtige Realität (die immer dieselbe ist) binden. Sie »müssen« den Ubergang von einer Person mit einem Körper hin zu einem Niemand ohne Körper vollziehen - und das heißt Ihre Aufmerksamkeit von Ihrem Körper, Ihren Schmerzen und Ihrem Hunger abziehen und sich von einem Jemand in einen Niemand verwandeln (also sich nicht mehr auf Ihre Identität als Partner, Elternteil oder Mitarbeiter fokussieren); Sie müssen Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr auf etwas lenken, sondern auf das Nichts (das

heißt Ihre Hand, Ihre E-Mails und die Tasse Kaffee vergessen), nicht mehr an einem bestimmten Ort sein, sondern nirgendwo (nicht mehr an den Stuhl denken, auf dem Sie beim Meditieren sitzen, oder daran, wo Sie im Lauf des Tages noch sein werden), nicht mehr in der linearen Zeit, sondern in keiner Zeit sein (ohne ablenkende Erinnerungen oder Gedanken an die Zukunft).

Ich will damit nicht sagen, Ihr Smartphone oder Ihr Notebook oder Ihr Auto oder Ihr Bankkonto seien etwas Schlechtes; solange Sie allerdings gar zu sehr an diese Dinge verhaftet sind und Ihre Aufmerksamkeit so stark daran gefesselt ist, dass Sie an nichts anderes mehr denken (wegen der starken damit assoziierten Emotionen), nehmen diese Besitztümer *Sie* in Besitz. Und dann können Sie nichts Neues mehr erschaffen. Das können Sie nur, wenn Sie lernen, sämtliche aufgeteilte Energie zu sich zurückzuholen und die Überlebensemotionen zu überwinden, nach denen Sie süchtig sind und die Ihre gesamte Energie in Ihrer vergangenen-gegenwärtigen Realität festhalten. Sobald Sie Ihre Aufmerksamkeit von all diesen äußeren Dingen abziehen, werden Ihre energetischen und emotionalen Fesseln gelockert und Sie können genug Energie freisetzen, die Sie zum Erschaffen einer neuen Zukunft nutzen können. Dazu müssen Sie sich bewusst machen, worauf Sie unbewusst Ihre Aufmerksamkeit gerichtet haben, und wie beim Trennen zweier Atome ist Energie notwendig, um diese Fesseln bewusst zu sprengen.

Während der Workshops kommen ständig Leute zu mir und erzählen, ihr Computerlaufwerk sei abgestürzt, ihr Auto sei gestohlen worden, sie hätten ihre Arbeit verloren und kein Geld mehr. Und wissen Sie, was ich sage, wenn sie mir erzählen, sie hätten Dinge oder Menschen in ihrem Leben verloren? »Super, jetzt hast du ganz viel Energie, um dir ein neues Schicksal zu gestalten!« Und übrigens: Wenn Sie diese Arbeit gut bewältigen und es Ihnen gelingt, Ihre Energie zu sich zurückzuholen, fühlt sich das anfangs höchstwahrscheinlich unangenehm oder sogar ein bisschen chaotisch an. Stellen Sie sich darauf ein; bestimmte Bereiche Ihres Lebens fallen womöglich auseinander. Aber keine Sorge: Das soll so sein, denn Sie lösen die energetischen Bande zwischen sich und Ihrer immer gleichen vergangenen Realität auf. Alles, was schwingungsmäßig nicht mehr zu Ihrer Zukunft passt, fällt weg. Lassen Sie es zu! Versuchen Sie nicht, Ihr altes Leben erneut zusammenzusetzen; dafür

sind Sie viel zu sehr mit dem neuen Schicksal beschäftigt, das Sie für sich herbeirufen.

Hier ist ein tolles Beispiel dafür: Ein Freund von mir, Vizepräsident einer Universität, kam drei Wochen, nachdem er mit dem Meditieren angefangen hatte, zu einer Vorstandssitzung. Er war das Rückgrat dieser Universität und bei den Studierenden und Fakultätsmitgliedern sehr beliebt. Er ging also in das Sitzungszimmer, setzte sich hin — und wurde gefeuert! Am Telefon sagte er zu mir: »Also, ich weiß nicht, ob dieser Meditationsprozess wirklich funktioniert. Der Vorstand hat mich gerade rausgeschmissen. Eigentlich sollte durch diese Arbeit doch was Tolles passieren, oder nicht?«

»Hör zu«, sagte ich, »klammere dich nicht an diese Überlebensemotionen, denn dann bist du in deiner Vergangenheit. Finde stattdessen immer wieder den gegenwärtigen Moment und kreiere von diesem Punkt aus!«

Innerhalb von zwei Wochen verliebte er sich in eine Frau und heiratete sie. Außerdem erhielt er schon bald das Angebot, als Vizepräsident für eine viel größere und bessere Universität zu arbeiten — was er dankbar annahm.

Ein Jahr später rief er mich wieder an und erzählte, das College, das ihn damals gefeuert hatte, habe ihn gebeten, zurückzukommen und Präsident zu werden.

Wir wissen also nie, was das Universum für uns noch auf Lager hat, wenn unsere alte Realität geht und die neue Realität sich zu entfalten beginnt. Nur eines kann ich Ihnen versichern: Das Unbekannte hat mich nie im Stich gelassen.

Die eigene Energie zurückholen

Um die Verbindung zur Außenwelt zu kappen, müssen Sie lernen, Ihre Gehirnwellen zu verändern. Deshalb wollen wir an dieser Stelle kurz auf die Gehirnwellenfrequenzen eingehen. Die meiste Zeit, die Sie wach und bewusst verbringen, befinden Sie sich im Betawellenbereich. Betawellen werden in niedere, mittlere und hohe Berawellen unterteilt. Niederfrequente Betawellen beziehen sich auf einen entspannten Zustand, in dem Sie aus der Außenwelt keine Bedrohungen wahrnehmen, aber sich Ihres Körpers in Raum und

Zeit nach wie vor bewusst sind, beispielsweise beim Lesen, einem freundlichen, aufmerksamen Gespräch mit Ihrer Tochter oder wenn Sie sich einen Vortrag anhören. Im mittleren Betabereich sind Sie etwas wacher, beispielsweise wenn Sie eine Gruppe von Menschen kennenlernen und sich die einzelnen Namen merken sollen. Sie sind wachsamer, aber nicht übermäßig gestresst oder vollkommen aus der Balance. Mittelfrequentes Beta ist so eine Art guter Stress. Im hochfrequenten Betabereich ist der Pegel der Stresshormone hoch — die Überlebensemotionen treten bei Ihnen auf den Plan, beispielsweise Wut, Alarmbereitschaft, Aufregung, Leiden, Kummer, Angst, Frust oder auch Depressionen. Hochfrequente Betawellen sind bis zu dreimal so hoch wie niederfrequente und doppelt so hoch wie mittelfrequente Betawellen.

Wir verbringen im Wachzustand zwar die meiste Zeit im Betawellenbereich, wechseln aber im Lauf des Tages auch hin und wieder in das Alphawellen-Frequenzspektrum, und zwar, wenn wir entspannt, ruhig, kreativ oder auch intuitiv sind, also nicht mehr denken oder analysieren, sondern tagträumen oder uns in der Fantasie etwas vorstellen, ähnlich wie in Trance. Betawellen deuten darauf hin, dass die Aufmerksamkeit größtenteils auf der Außenwelt liegt, bei Alphawellen fokussieren wir verstärkt auf die Innenwelt.

Im Thetabereich gelangen wir in diesen Dämmerzustand, in dem das Gehirn zwar noch wach ist, der Körper aber in den Schlaf hinübergleitet. Diese Frequenz wird mit tiefen Meditationszuständen assoziiert. Deltawellen treten normalerweise während des regenerierenden Tiefschlafs auf. Mein Forschungsteam und ich haben allerdings in den letzten vier Jahren bei manchen Studierenden sehr tiefe Deltazustände während der Meditation aufgezeichnet. Dabei schläft der Körper fest, die Meditierenden träumen nicht, aber wie die Gehirnscans demonstrieren, verarbeitet das Gehirn Energie mit sehr hohen Amplituden. Solche Personen berichten von tiefen mystischen Erfahrungen des Einsseins und der Verbundenheit mit allem und jedem im Universum. Abbildung 2.7 zeigt einen Vergleich der unterschiedlichen Gehirnwellenzustände.

Gehirnwellen im Gammafrequenzbereich deuten auf einen Zustand hin, den ich *Überbeivusstsein* nenne. Diese hochfrequente Energie tritt auf, wenn das Gehirn aufgrund eines inneren Ereignisses erregt wird (beispielsweise häufig beim Meditieren mit geschlossenen

Augen, wenn sich die betreffende Person nach innen wendet) und nicht wegen etwas außerhalb des Körpers Geschehenden. Darauf gehen wir in nachfolgenden Kapiteln näher ein.

Unterschiedliche Gehirnwellen

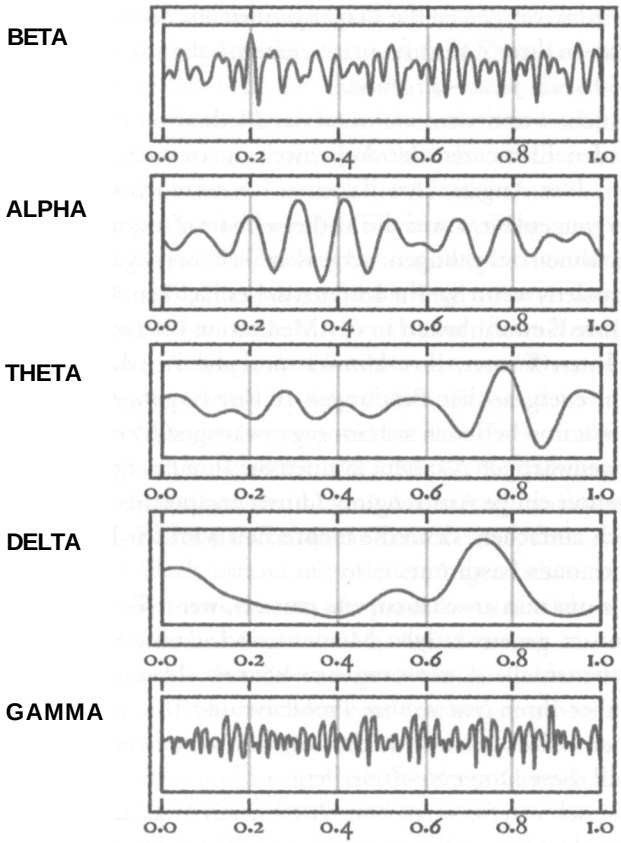


Abbildung 2.7

Vergleich unterschiedlicher Gehirnwellen

Aus dem hochfrequenten (oder auch mittleren) Beta- in den Alpha- und dann in den Thetawellenbereich zu wechseln ist für viele Meditierende eine der größten Herausforderungen; allerdings ist dies unabdingbar, denn durch das Herunterschalten in diese anderen Frequenzen ziehen sie die Aufmerksamkeit von der Außenwelt mit all ihren Ablenkungen ab, über die sie unter Stress gewohnheitsmäßig so viel nachdenken. Und da sie dann nicht mehr analysieren oder Strategien entwerfen in dem Versuch, sich basierend auf ihren angstvollen Erinnerungen an die Vergangenheit auf den schlimmstmöglichen Fall in ihrer Zukunft vorzubereiten, haben sie die Chance, präsent — nur im Jetzt — zu leben.

Wäre es nicht wunderbar, während der Meditation die Verbindung zu all den Elementen der Außenwelt zu trennen, um über Ihren Körper, Ihre Ängste, Ihre Termine hinauszugehen und die vertraute Vergangenheit sowie die vorhersehbare Zukunft zu vergessen? Sollte Ihnen das gelingen, vergessen Sie dabei sogar die Zeit. Genau das passiert, wenn Sie Ihr automatisches Denken, Ihre Emotionen und Ihre Gewohnheiten in der Meditation überwinden: Sie gehen über Ihren Körper, Ihre Umwelt und die Zeit hinaus. Sie schwächen die energetischen Bindungen an Ihre vergangene-gegenwärtige Realität und befinden sich im gegenwärtigen Moment. Nur in diesem gegenwärtigen Moment können Sie Ihre Energie zurückholen. Das kostet einige Anstrengung (durch entsprechendes Üben wird es jedoch einfacher), denn die meiste Zeit wird Ihr Leben von den Stresshormonen bestimmt.

Lassen Sie uns nun anschauen, was passiert, wenn Sie beim Meditieren *nicht* im gegenwärtigen Moment sind, damit Sie wissen, wie Sie gegebenenfalls damit umgehen können. Das ist wichtig, denn ohne über Ihren Stress, Ihre Probleme und Ihre Schmerzen hinauszugehen, wird es Ihnen nicht möglich sein, eine neue Zukunft ohne all diese Dinge zu erschaffen.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen beim Meditieren, und Ihre Gedanken wandern ab. Das ist Ihr gewohnheitsmäßiges Denken, denn seit Jahren denken Sie immer das Gleiche, fokussieren Ihre Aufmerksamkeit immer auf dieselben Menschen und Dinge, zur gleichen Zeit und am selben Ort. Tag für Tag haben Sie automatisch dieselben vertrauten Gefühle übernommen, einfach um dieselbe Persönlichkeit zu bestärken, die mit Ihrer immer gleichen persön-

liehen Realität verbunden ist — dadurch haben Sie Ihren Körper andauernd auf die Vergangenheit konditioniert. Der einzige Unterschied besteht im Moment darin, dass Sie die Augen geschlossen haben, weil Sie zu meditieren versuchen.

Während Sie also mit geschlossenen Augen dasitzen, sehen Sie Ihre Chefin nicht auf der physischen Ebene, aber Ihr Körper möchte diese Wut spüren, denn sooft Sie sie während des Tages im Wachzustand sehen - 50-mal am Tag, an fünf Tagen die Woche -, steigen in Ihnen gewohnheitsmäßig Gefühle der Bitterkeit oder Aggressionen empor. Schickt sie Ihnen E-Mails (mindestens zehn am Tag), läuft es ähnlich: Sie haben unbewusst dieselbe emotionale Reaktion, Ihr Körper braucht sie also, um Ihre Sucht nach Wut zu bestärken; daran hat er sich gewöhnt. Er möchte die Emotionen fühlen, nach denen er inzwischen süchtig ist, und so wie ein Drogenabhängiger nach dem »Stoff« giert, verlangt der Körper nach den so vertrauten chemischen Substanzen. Er möchte die vertraute Wut auf Ihre Chefin spüren, die Sie wegen der verweigerten Beförderung empfinden, oder Ihr Urteil über Ihren Kollegen, der von Ihnen immer verlangt, dass Sie ihn vertreten. Dann wandern Ihre Gedanken zu anderen Kollegen, über die Sie sich ärgern, und zu noch mehr Gründen, um wütend auf Ihre Chefin zu sein. Da sitzen Sie und versuchen zu meditieren, aber Ihr Körper setzt alles daran, Sie davon abzuhalten, denn er möchte weiterhin seinen chemischen »Drogencocktail«, die vertrauten Emotionen spüren, die Sie normalerweise im Wachzustand mit offenen Augen fühlen.

Sobald Sie merken, was da passiert - nämlich, dass Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf diese Emotion richten werden Sie sich bewusst, dass Sie Ihre Energie in die Vergangenheit stecken (denn Emotionen sind Aufzeichnungen der Vergangenheit); Sie halten inne und kehren zum gegenwärtigen Moment zurück, ziehen Ihre Aufmerksamkeit und Energie aus der Vergangenheit ab.

Nach einer Weile sind Sie wieder frustriert, wütend oder verärgert und erkennen, was Sie da machen. Sie rufen sich in Erinnerung, dass Ihr Körper versucht, diese Emotionen zu spüren, um seine Sucht nach diesen chemischen Stoffen zu bestärken, und dass diese Emotionen Ihr Gehirn in den hochfrequenten Betawellenbereich treiben - und Sie halten inne. Sooft Sie innehalten, Ihren Körper beruhigen und zum gegenwärtigen Moment zurückkehren,

teilen Sie Ihrem Körper mit, dass er nicht mehr der Geist ist - *Sie* sind der Geist!

Doch dann gehen Ihnen Gedanken über die Leute durch den Kopf, die Sie treffen müssen, über Orte, zu denen Sie gehen müssen, Dinge auf Ihrer heutigen To-do-Liste. Sie fragen sich, ob Ihre Chefin wohl diese eine E-Mail schon beantwortet hat; außerdem fällt Ihnen ein, dass Sie Ihre Schwester noch nicht zurückgerufen haben. Darüber hinaus wird heute doch der Müll abgeholt, Sie müssen also daran denken, die Mülltonne rauszustellen. Plötzlich wird Ihnen bewusst, wie Sie durch Vorwegnehmen dieser Zukunftsszenarien Ihre Aufmerksamkeit und Energie in dieselbe bekannte Realität investieren. Sie halten also inne, kehren zum gegenwärtigen Moment zurück, ziehen Ihre Energie aus dieser vorhersehbaren, bekannten Zukunft ab und machen dem Unbekannten Platz in Ihrem Leben.

Wie ein Blick auf Abbildung 2.8 zeigt, wandert Ihre Energie (durch Pfeile veranschaulicht), sobald Sie in diesem perfekten gegenwärtigen Moment voll unendlicher Möglichkeiten sind, nicht mehr von Ihnen weg und in die Vergangenheit oder Zukunft, wie das in Abbildung 2.3 dargestellt ist. Jetzt ziehen Sie Ihre Energie aus dieser vertrauten Vergangenheit und der vorhersehbaren Zukunft ab. Sie aktivieren und vernetzen nicht mehr die immer gleichen Schaltkreise auf dieselbe Weise, und da Sie auch nicht mehr die gleichen Emotionen fühlen, regulieren Sie auch nicht mehr dieselben Gene auf dieselbe Weise und senden ihnen nicht mehr die gleichen Signale. Durch kontinuierliches Praktizieren holen Sie ständig diese ganze Energie zurück, indem Sie die energetischen Bindungen an Ihre vergangene-gegenwärtige Realität auflösen; das geschieht, weil Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie von der Außenwelt auf die Innenwelt lenken und um Ihren Körper ein elektromagnetisches Feld aufbauen. Jetzt steht Ihnen freie Energie zur Verfügung, und die können Sie dazu nutzen, etwas Neues zu kreieren.

Und wen wundert's — irgendwann geht Ihre Aufmerksamkeit wieder auf Wanderschaft. Sie bleiben beim Meditieren sitzen, und Ihr Körper wird immer ärgerlicher und ungeduldiger, weil er etwas tun will. Schließlich haben Sie ihn tagtäglich darauf programmiert, dauernd derselben Routine zu folgen. Er will nicht mehr meditieren, will die Augen aufmachen und jemanden *sehen*, etwas im Fernsehen *hören* oder mit jemandem telefonieren. Er möchte sich lieber

das Frühstück *schmecken* lassen, als hier rumzusitzen und nichts zu tun, möchte den Kaffeeduft *riechen*, so wie jeden Morgen. Und würde liebend gerne etwas *fühlen*, beispielsweise eine heiße Dusche, bevor er mit seinem Tagewerk beginnt.

Der Körper möchte die physische Realität mit seinen Sinnen erfahren, um eine Emotion übernehmen zu können, doch unser Ziel besteht darin, eine Realität aus einer Welt jenseits Ihrer Sinne zu erschaffen, die nicht von Ihrem *Körper* als Geist definiert wird, sondern von *Ihnen* als Geist.

Seine Energie & Kraft zurückholen

Elektromagnetisches Feld

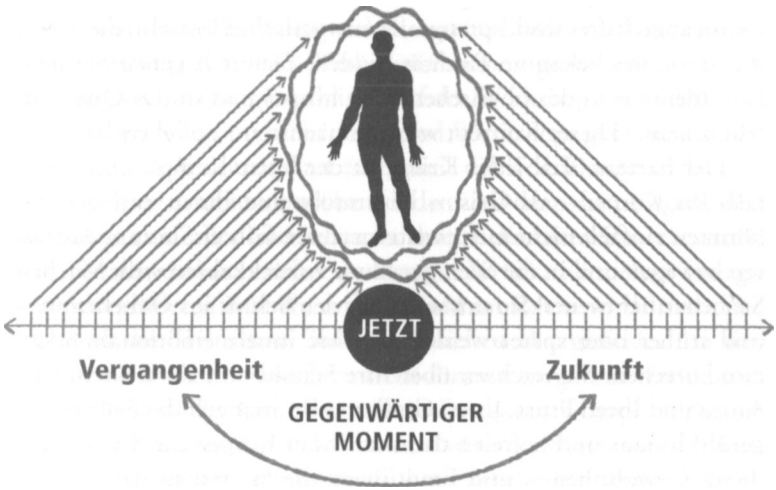


Abbildung 2.8

Indem Sie Ihrer vergangenen-gegenwärtigen Realität bzw. Ihrer vorhersehbaren Zukunft Ihre Aufmerksamkeit entziehen, holen Sie Ihre Energie zu sich zurück und bauen Ihr elektromagnetisches Feld auf. Jetzt steht Ihnen Energie zur Verfügung, um sich zu heilen oder eine neue Erfahrung im Leben zu kreieren.

Sie werden sich also der Programmierung bewusst und holen den Körper zurück in den gegenwärtigen Moment. Er versucht erneut, in die vertraute Vergangenheit zurückzukehren, denn er will für sich eine vorhersehbare Zukunft. Sie aber bringen ihn immer wieder zurück. Jedes Mal, wenn Sie diese automatisch ablaufenden Gewohnheiten überwinden, wird Ihr Wille größer als Ihr Programm. Sooft Sie Ihren Körper zurück in den gegenwärtigen Moment bringen, wie wenn man einem Hund das Sitzen beibringt, konditionieren Sie ihn auf einen neuen Geist. Sobald Sie sich Ihrer Programmierung bewusst werden und sich bemühen, im gegenwärtigen Moment zu sein, besagen Sie damit, dass Ihr Wille größer ist als Ihr Programm.

Bringen Sie Ihre Aufmerksamkeit (und damit auch Ihre Energie) immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurück und nehmen wahr, wann Sie präsent sind und wann nicht, wird der Körper früher oder später auf- und nachgeben. Dieser Prozess der beständigen Rückkehr zum gegenwärtigen Moment, sobald Sie merken, dass Sie davon abgedriftet sind, sprengt die energetischen Fesseln, die Sie an die vertraute, bekannte Realität binden. Dadurch gehen Sie über Ihre Identität in der physischen Welt hinaus und in das Quantenfeld hinein. (Dieses Konzept wird im nächsten Kapitel erklärt.)

Der härteste Teil jedes Kriegs ist der letzte Kampf. Das heißt, falls Ihr Körper - als Geist — herumtobt und Ihnen einredet, Sie könnten einfach nicht mehr weitermachen; falls er Sie zum Aufhören bewegen und in die Welt der Sinne zurückkehren will: Machen Sie beharrlich weiter! Sie tun wahrhaft den Schritt ins Unbekannte — und früher oder später werden Sie Ihre innere emotionale Sucht durchbrechen. Sie wachsen über Ihre Schuld und Ihr Leiden, Ihre Angst und Ihren Frust, Ihren Groll und Ihr mangelndes Selbstwertgefühl hinaus und befreien dadurch Ihren Körper aus den Fesseln dieser Gewohnheiten und Emotionen, die Sie fest in der Vergangenheit verankert haben. Somit setzen Sie Energie frei, die jetzt zu Ihnen zurückkehrt. Der Körper lässt all diese gespeicherte emotionale Energie los und wird nun nicht mehr zum Geist. Sie entdecken, dass die Kehrseite Ihrer Angst Mut ist, die Kehrseite Ihres Mangels ist Ganzheit, und jenseits Ihrer Zweifel ist das Wissen. Mit dem Schritt ins Unbekannte und dem Loslassen Ihrer Wut oder Ihres Hasses entdecken Sie Liebe und Mitgefühl. Es ist dieselbe Energie; sie war nur im Körper gespeichert und steht Ihnen jetzt zur Verfü-

gung, um sich ein neues Schicksal zu gestalten. Indem Sie lernen, über sich — bzw. die Erinnerung an sich und Ihr Leben — hinauszuwachsen, sprengen Sie die Fesseln an alles und jedes, jeden Ort und jede Zeit, die Sie weiterhin an Ihre vergangene-gegenwärtige Realität binden. Und indem Sie schließlich Ihre Wut oder Ihren Frust überwinden und die einstmals in der Vergangenheit feststeckende Energie freisetzen, holen Sie diese Energie zu sich zurück. Durch das Freisetzen dieser ganzen schöpferischen Energie, die in diesen Überlebensemotionen gebunden war - sowohl innerlich als auch in Ihrer Außenwelt —, bauen Sie um Ihren Körper herum Ihr persönliches Energiefeld auf.

In unseren Advanced Workshops haben wir diesen Effekt, das Zurückholen der Energie, messen lassen, und zwar von Experten, die mit einem hochempfindlichen Gerät Messungen durchführen, einem sogenannten »Gas Discharge Visualization (GDV)«-Gerät (Visualisierung auf Basis einer Gasentladung), das von Dr. Konstantin Korotkov, Ph.D., entwickelt wurde. Damit wird das elektromagnetische Feld in den Workshop-Räumen gemessen, um zu erkennen, wie die Energie sich im Lauf des Workshops verändert. Am ersten ganzen Tag mancher Advanced Workshops geht die Energie im Raum nach unten, und zwar weil die Teilnehmer zu Beginn des Meditierens sich selbst überwinden und dazu die energetischen Bindungen an alles und jeden in ihrer bekannten Realität auflösen müssen; dadurch holen sie Energie zurück. Sie ziehen Energie aus dem größeren Feld ab, und das Feld im Raum wird schwächer, während die Teilnehmer ihre persönlichen Energiefelder um den Körper herum aufbauen. Jetzt steht ihnen Energie zur Verfügung, um ein neues Schicksal zu gestalten. Die ganze Gruppe wächst an diesem ersten Tag über sich hinaus, und dabei bauen sich die Teilnehmer ihr eigenes Lichtfeld auf; ihre Energie wird immer stärker, und sie geben auch Energie in den Raum ab, wodurch das Energieniveau ansteigt. Auf den Farbgrafiken 1A und 1B ist zu erkennen, wie das manchmal aussieht.

Eine Möglichkeit, erfolgreich zu meditieren, besteht darin, sich genügend Zeit zu lassen; so lenkt Sie der Versuch, die Erfahrung schnell hinter sich zu bringen, nicht ab. Ich selbst gestehe mir beispielsweise fürs Meditieren zwei Stunden zu. Es müssen nicht jedes Mal zwei Stunden sein, aber ich kenne mich inzwischen gut genug

und weiß, wenn ich nur eine Stunde habe, rede ich mir ein, ich hätte nicht genug Zeit. Habe ich dagegen zwei Stunden, kann ich entspannen, weil ich weiß, dass genügend Zeit verfügbar ist, den gegenwärtigen Moment zu finden. Manchmal finde ich diesen perfekten gegenwärtigen Moment voll unendlicher Möglichkeiten ziemlich schnell, manchmal brauche ich eine Stunde, um mein Gehirn und meinen Körper wieder in die Gegenwart zu bringen.

Ich bin immer sehr beschäftigt. An manchen Tagen, wenn ich zwischen Workshops und Vorträgen für drei Tage heimgekommen bin, wache ich morgens auf und denke sofort an die drei Termine, die ich für diesen Tag mit verschiedenen Mitarbeitern eingeplant habe, und gehe im Kopf schon mal durch, worüber ich mit ihnen sprechen muss. Dann denke ich an die E-Mails, die ich vorher zu erledigen habe. Außerdem denke ich daran, dass ich am Nachmittag rechtzeitig den Flieger kriegen muss. Als Nächstes mache ich mir im Kopf eine Notiz über die Telefonate, die ich auf der Fahrt zum Flughafen führen sollte. Sie wissen schon, was ich meine.

Wenn das geschieht und ich an die Begegnung mit den immer gleichen Leuten denke, an dieselben Orte, wo ich hinmuss, die gleichen Dinge, die ich zu erledigen habe, alles zur immer gleichen Zeit in meiner bekannten, vertrauten Realität, erkenne ich, dass ich mein Gehirn und meinen Körper darauf vorbereite, so auszusehen, als wäre diese Zukunft bereits eingetreten. Ich werde mir bewusst, dass meine Aufmerksamkeit in der bekannten Zukunft weilt. Dann höre ich auf, das Bekannte vorwegzunehmen, und kehre in den gegenwärtigen Moment zurück. Dadurch deaktiviere ich diese neuronalen Verbindungen und löse ihre Vernetzung auf. Und dann werde ich vielleicht ein bisschen emotional, bin ungeduldig und frustriert wegen etwas, das gestern passiert ist. Emotionen sind die Aufzeichnung der Vergangenheit, und meine Energie wird dorthin gezogen, wo meine Aufmerksamkeit weilt; mir wird bewusst, dass ich meine Energie in die Vergangenheit investiere.

Jetzt bringen die Stresshormone mein Gehirn auf Trab, mein Körper wird von den hochfrequenten Betawellen aufgeputscht, und ich muss ihn wieder herunterfahren und in den gegenwärtigen Moment bringen. Dadurch aktiviere und vernetze ich nicht mehr die immer gleichen Schaltkreise im Gehirn und ziehe meine Energie aus der Vergangenheit ab.

Indem ich mir der immer gleichen Gedanken bewusst bin, die mit diesen immer gleichen, vertrauten Gefühlen verbunden sind, und aufhöre, immer dieselben Gefühle zu hegen, konditioniere ich meinen Körper nicht mehr auf die Vergangenheit und sende nicht mehr denselben Genen die gleichen Signale. Emotionen sind ja die Endprodukte äußerer Erfahrungen, und diese äußere Umwelt schickt den Genen Signale; fühle ich diese immer gleichen Emotionen nicht mehr, sende ich auch nicht mehr denselben Genen die gleichen Signale.

Der süße Punkt
des großzügigen gegenwärtigen Moments

DER GROSSZÜGIGE GEGENWÄRTIGE MOMENT

Abbildung 2.9

Im perfekten gegenwärtigen Moment voll unendlicher Möglichkeiten existieren die vertraute Vergangenheit und die vorhersehbare Zukunft nicht mehr. Jetzt sind Sie bereit, in Ihrem Leben neue Möglichkeiten zu kreieren.

Das wirkt sich nicht nur auf meine körperliche Gesundheit aus; der Körper wird auch nicht mehr auf die immer gleiche Zukunft vorbereitet, die auf dem Leben in der Vergangenheit basiert. Ich blockiere also diese vertrauten Gefühle, ändere die genetische Programmierung meines Körpers.

Langzeitstress und die damit verbundenen Hormone regulieren die Expression gesunder Gene herunter und verursachen Krankheiten; sooft ich bemerke, dass erneut diese stressbezogenen Emotionen hochkommen, und ich das unterbinden kann, »entwöhne« ich meinen Körper von seiner konditionierten Sucht nach diesen Stresshormonen. Wenn ich das richtig mache - das heißt meine vertrauten Gedanken und Emotionen über meine bekannte Vergangenheit und Zukunft überwinde -, existiert diese vorhersehbare Zukunft (und auch die vertraute Vergangenheit, mit der ich sie immer bestärkt habe) auf der energetischen, neurologischen, biologischen, chemischen, hormonellen und genetischen Ebene nicht mehr. Indem ich diese immer gleichen alten neuronalen Netze nicht mehr aktiviere und vernetze (weil ich nicht mehr an diese Erinnerungen von Menschen und Dingen zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Orten denke), sondern immer wieder zum gegenwärtigen Moment zurückkehre, hole ich die Energie zu mir zurück. In Abbildung 2.9 (Seite 103) existieren die vertraute Vergangenheit und die vorhersehbare Zukunft nicht mehr.

Jetzt befinde ich mich im perfekten gegenwärtigen Moment voll unendlicher Möglichkeiten und habe freie Energie zur Verfügung, um kreieren zu können. Ich habe das Energiefeld um meinen Körper aufgebaut. Sooft ich — manchmal stundenlang — daran gearbeitet habe, über mich selbst hinauszuwachsen und diesen Ort des ewigen Jetzt zu finden, und wirklich einen Durchbruch hatte, dachte ich immer dasselbe: *»Das war jede Mühe wert!«*

Eine Meditation, die Sie dabei unterstützt, in den »Gegenwärtigen Moment« zu gelangen, kann als CD oder MP3-Datei unter www.drjoedispenza.de erworben werden.

Kapitel 3

Sich auf neue Potenziale im Quantenfeld einstimmen

Über den Körper, die Außenwelt und die Zeit hinauszugehen ist nicht einfach, aber die Mühe wert, denn sobald wir unsere Verbindung zur dreidimensionalen Realität kappen, betreten wir eine ganz andere Realität: die Quantenwelt, das Reich unendlicher Möglichkeiten. Diese Realität zu beschreiben ist eine Herausforderung, denn sie lässt sich mit nichts aus dem physischen Universum vergleichen. Die Gesetzmäßigkeiten der Newton'schen Physik, also unser Denken darüber, wie die Welt funktioniert, gelten für das Quantenhafte einfach nicht.

Das Quanten- bzw. das vereinheitlichte Feld ist ein unsichtbares Energie- und Informationsfeld - man könnt es auch ein *Feld der Intelligenz oder des Bewusstseins* nennen -, das jenseits von Raum und Zeit existiert. Dort gibt es nichts Physisches bzw. Materielles. Es lässt sich nicht mit den Sinnen erfassen. Dieses vereinheitlichte Energie- und Informationsfeld regiert sämtliche Naturgesetze. Die Wissenschaftler sind dabei, diesen Prozess quantitativ zu erfassen, um ihn wirklich verstehen zu können, und ständig finden sie etwas Neues heraus.

Aufbauend auf meinem Wissen und meiner Erfahrung, glaube ich an die Existenz einer sich selbst organisierenden Intelligenz, einer Energie, die sämtlichen Universen und Galaxien durch ihr Beobachten Ordnung verleiht. Manchmal bekomme ich zu hören, diese Vorstellung sei ja wohl ein bisschen unwissenschaftlich. Darauf ant-

worte ich stets mit derselben Frage: »Was tritt nach einer Explosion ein: Ordnung oder Unordnung?« Immer wird als Antwort »Unordnung« genannt. Dann frage ich weiter: »Warum entstand dann nach dem Urknall, der größten Explosion, die jemals stattgefunden hat, so viel Ordnung?« Es muss eine Intelligenz geben, welche die aus dem Urknall entstandene Energie und Materie formend organisiert und alle Naturkräfte vereint, um solch ein Meisterwerk zustande zu bringen. Diese Intelligenz, diese Energie, ist das Quanten- bzw. vereinheitlichte Feld.

Um eine Idee von diesem Feld zu bekommen, können Sie sich vorstellen, all die Menschen und Körper, Tiere, Pflanzen und physischen Objekte - natürliche und menschengemachte - würden von der Erde entfernt, außerdem die Kontinente und die Meere ... und auch die Erde selbst. Dann nehmen Sie auch noch all die Planeten, Monde und Sterne unseres Sonnensystems sowie unsere Sonne weg. Und darüber hinaus noch all die anderen Sonnensysteme in unserer Galaxie und alle Galaxien im Universum. Es gibt weder Luft noch ein für die Augen sichtbares Licht - nur absolute Schwärze, die Leere, das Nullpunktfeld. Diese Vorstellung sollten Sie sich einprägen, denn wenn Sie sich als Bewusstsein im gegenwärtigen Moment in das vereinheitlichte Feld hineinbegeben, sind Sie in einem unendlichen schwarzen Raum - bar aller physischen Materie.

Jetzt stellen Sie sich weiterhin vor, Sie können dort nicht nur nicht sehen, weil Sie dieses Reich ohne einen physischen Körper betreten, sondern haben auch keinen Sehsinn; Sie können weder hören, fühlen, riechen noch schmecken; Sie haben in diesem Feld keine Sinne. Im Quantenfeld können Sie nur als Gewahrsein existieren — bzw. besser ausgedrückt, Sie können dieses Feld nur mit Ihrem Gewahrsein und nicht mit den Sinnen erfahren. Bewusstsein ist Gewahrsein, und Gewahrsein ist Aufmerksamkeit und Beachten; sobald Sie also die Welt der Sinne hinter sich gelassen haben und aufmerksam auf die Energie des Quantenfelds achten, verbindet sich Ihr Bewusstsein mit höheren Frequenz- und Informationsebenen.

Obwohl es sich seltsam anhört: Das Quantenfeld ist keineswegs leer; es ist ein unendliches Feld voller Frequenzen und Energie. Alle Frequenzen sind Informationsträger. Sie können sich das Quantenfeld also voller unendlicher Energie vorstellen, die jenseits der physischen Welt der Materie und jenseits unserer Sinne schwingt -

unsichtbare Energiewellen, die wir zum Kreieren verwenden können. Und was genau können wir aus dieser ganzen Energie, die in einem unendlichen Meer aus Potenzialen schwimmt, erschaffen? Das liegt an uns, denn kurz gesagt ist das Quantenfeld der Zustand, in dem *alle Möglichkeiten existieren.* Wie ich schon gesagt habe: Befinden wir uns im Quantenuniversum, existieren wir einfach als *ein Gewahrsein* bzw. als *ein Bewusstsein,* genauer gesagt als ein Gewahrsein, das aufmerksam ein Feld unendlicher Möglichkeiten beobachtet, welches wiederum in einem noch höheren Bewusstsein und auf einer noch höheren Energieebene existiert.

Sie gelangen also in diesen unendlichen, weiten Raum als ein Gewahrsein; es gibt dort weder Körper noch Menschen, weder Objekte noch Orte, noch eine Zeit, sondern unendlich viele, unbekannte Möglichkeiten als Energie. Sobald Sie an etwas denken, das Sie aus Ihrem Leben kennen, sind Sie wieder in der dreidimensionalen Realität aus Raum und Zeit. Gelingt es Ihnen jedoch, lange genug in der Schwärze des Unbekannten zu verweilen, werden Sie darauf vorbereitet, in Ihrem Leben Unbekanntes zu kreieren.

Im vorigen Kapitel, wo es darum ging, in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren, habe ich Ihnen vermittelt, Gedanken an die vorhersehbare Zukunft oder Erinnerungen an die vertraute Vergangenheit sein zu lassen und sich einfach in diesen ewigen, weiten Raum als Gewahrsein hineinzubegeben - die Aufmerksamkeit also nicht mehr auf etwas oder jemanden in dieser dreidimensionalen Realität der Materie zu richten, beispielsweise Ihren Körper, die Menschen in Ihrem Leben, Ihre Besitztümer, die Orte, zu denen Sie gehen, und auch die Zeit. Gelingt Ihnen das, sind Sie nur noch Gewahrsein. So gelangen Sie ins Quantenfeld.

Jetzt wollen wir uns damit beschäftigen, wie das Quantenuniversum von der Wissenschaft entdeckt wurde, als man sich der Erforschung der subatomaren Welt widmete und herausfand, dass Atome - die Bausteine von allem im physischen Universum - aus einem Kern bestehen; und dieser ist von einem großen Feld umgeben, in dem sich ein oder mehrere Elektronen befinden. Verglichen mit den winzigen Elektronen ist dieses Feld so groß, dass es zu 99,999999999999 Prozent aus leerem Raum zu bestehen scheint. Aber wie wir gerade gesagt haben, ist dieser Raum gar nicht leer, sondern besteht aus einer ungeheuren Bandbreite an energetischen Frequenzen, die ein un-

sichtbares, verbundenes Informationsfeld ergeben. Alles im bekannten Universum ist also zu 99,999999999999 Prozent aus Energie bzw. Information gebildet, obwohl es scheinbar fest ist.[1] Beinahe das ganze Universum besteht aus diesem »leeren« Raum, in dem Materie nur einen unendlich kleinen Bestandteil ausmacht, verglichen mit dem ungeheuren Raum, in dem es nichts Physisches gibt.

Wie wissenschaftliche Forschungen schon bald aufzeigten, verhalten sich die Elektronen, die in diesem riesigen Feld herumschwirren, völlig unberechenbar — anscheinend sind sie nicht denselben Gesetzmäßigkeiten wie Materie in unserem größeren Universum unterworfen. Für einen Moment sind sie da, und im nächsten Moment sind sie verschwunden. Vorherzusagen, wo und wann die Elektronen auftauchen, ist unmöglich, und zwar, wie man irgendwann auch entdeckte, weil die Elektronen gleichzeitig in unendlich vielen Möglichkeiten bzw. Wahrscheinlichkeiten existieren. Erst wenn ein Beobachter aufmerksam nach etwas Materiellem, Dinglichem sucht, kollabiert das unsichtbare Energie- und Informationsfeld in ein Partikel, das uns als Elektron bekannt ist. Dies nennt man einen *Kollaps der Wellenfunktion* bzw. ein *Quantenereignis.* Doch sobald der Beobachter wegschaut, also das Elektron nicht mehr beobachtet und stattdessen der subatomaren Materie seine geistige Aufmerksamkeit entzieht, verschwindet es und ist wieder Energie. Anders ausgedrückt: Dieses Partikel aus physischer Materie (das Elektron) kann nur existieren, solange es beobachtet wird - das heißt wenn wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten. Sobald wir unsere Aufmerksamkeit abziehen, wird es wieder zu Energie (genauer gesagt zu einer energetischen Frequenz, der sogenannten *Welle*) und zu einer Möglichkeit. So hängen Geist und Materie im Quantenfeld zusammen. (Und übrigens: So wie wir — als ein subjektives Bewusstsein - dem Elektron durch unsere Beobachtung eine Form geben, werden auch wir alle und unsere dreidimensionale Realität beständig von einem objektiven universalen Bewusstsein beobachtet, das uns dadurch Ordnung und Form verleiht.)

Was bedeutet das für Sie? Solange Sie Ihr Leben Tag für Tag aus der immer gleichen geistigen Verfassung heraus in Erwartung einer Zukunft, die auf Ihrer Vergangenheit basiert, betrachten, lassen Sie unendliche Energiefelder immer wieder in dieselben Informationsmuster kollabieren, genannt *Ihr Leben.* Wachen Sie beispielsweise

auf und denken: »Wo sind denn meine Schmerzen?«, werden die Ihnen so vertrauten Schmerzen schon bald in Erscheinung treten, denn das haben Sie ja erwartet.

Stellen Sie sich bloß vor, was passieren würde, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit der physischen Welt und der Umwelt entzögen. Wie wir im letzten Kapitel gehört haben, werden Sie zu einem körperlosen Niemand, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Körper weglenken, und haben keinen Zugang mehr zu den Sinnen (und auch keine Verwendung mehr dafür). Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nicht mehr auf die Menschen in Ihrem Leben, werden Sie zu einem Niemand ohne Identität als Vater oder Mutter, Partner bzw. Partnerin, Bruder oder Schwester, Freund bzw. Freundin, Angehöriger eines bestimmten Berufstands, einer religiösen Gemeinschaft, einer politischen Partei oder einer Nationalität; Sie haben keine Rasse, keine sexuelle Orientierung, weder Geschlecht noch Alter. Durch das Abziehen der Aufmerksamkeit von Objekten und Orten in der physischen Außenwelt sind Sie ein Nichts im Nirgendwo. Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit dann auch nicht mehr auf die lineare Zeit richten (mit einer Vergangenheit und einer Zukunft), sind Sie in der Zeitlosigkeit - im gegenwärtigen Moment, in dem im Quantenfeld alle Möglichkeiten existieren. Da Sie sich nicht mehr mit der physischen Welt identifizieren und mit ihr nicht mehr verbunden sind, versuchen Sie auch nicht mehr, Materie durch Materie zu beeinflussen — Sie sind jenseits der Materie und jenseits Ihrer Identifikation als Körper in Raum und Zeit. In einem sehr realen Sinn befinden Sie sich in der unermesslichen Schwärze des vereinheitlichten Feldes, wo nichts Materielles existiert. Das ist der direkte Effekt des beständigen Bemühens, in den gegenwärtigen Moment zu gelangen, wie es im vorigen Kapitel beschrieben wurde.

Sobald das geschieht, entfalten Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie in ein unbekanntes Feld jenseits der Materie, wo alle Möglichkeiten existieren - ein Feld, das aus nichts als unsichtbaren Frequenzen besteht, welche Träger von Informationen bzw. Bewusstsein sind. Und so wie das Elektron wieder zu Energie und Möglichkeit wurde, als die Quantenphysiker es nicht mehr beobachteten, ihm also ihre Aufmerksamkeit entzogen, sollte auch Ihr Leben zu einer Möglichkeit werden, sobald Sie ihm Ihre Aufmerksamkeit entziehen und Ihre Erinnerungen an Ihr Leben hinter sich lassen, denn

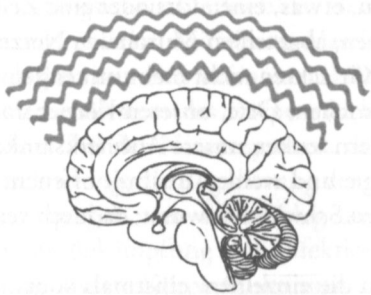
durch Fokus auf das Bekannte bekommt man das Bekannte, durch Fokus auf das Unbekannte kreiert man eine Möglichkeit. Je länger Sie in diesem Feld der unbegrenzten Möglichkeiten als Gewahrsein verweilen können, ohne Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper, auf Dinge oder Menschen, Orte und die Zeit zu lenken, desto länger investieren Sie Ihre Energie ins Unbekannte und desto mehr neue Erfahrungen bzw. neue Möglichkeiten erschaffen Sie in Ihrem Leben. So lautet das Gesetz.

Veränderungen im Gehirn

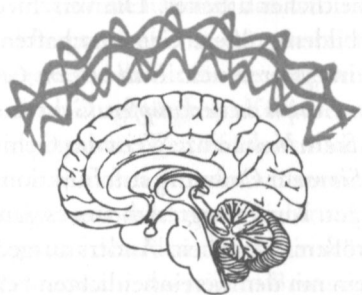
Die Tür hinein ins Quantenfeld kann man nicht als ein Jemand mit einem Körper durchschreiten. Sie müssen als ein körperloser Niemand eintreten — als reines Gewahrsein bzw. Bewusstsein, ein Gedanke oder eine Möglichkeit -, alles andere in der physischen Welt hinter sich lassen und nur im gegenwärtigen Moment leben. Wie bereits gesagt, müssen Sie dazu Ihre chemische Sucht nach den immer gleichen Emotionen (zumindest vorübergehend) durchbrechen, die Ihre Gedanken bestimmt haben; Sie müssen den immer gleichen Gefühlen ein Ende bereiten, um die Aufmerksamkeit von der dreidimensionalen Welt der Materie (dem Partikel) abzuziehen und sie stattdessen auf Energie bzw. Potenziale (die Welle) zu lenken. Eine solche Erfahrung führt natürlich auch im Gehirn zu signifikanten Veränderungen.

Zunächst einmal verlangsamt sich das denkende Gehirn - der Neokortex, der Sitz des bewussten Geistes; es ist weniger erregt und funktioniert ganzheitlicher, denn Sie nehmen sich jenseits der physischen Welt wahr und müssen somit auch nicht mit äußeren Gefahren rechnen. Es war ja bereits davon die Rede, wie ein von den Stresshormonen gesteuertes Leben zu sehr ungeordneten, inkohärenten Gehirnwellenmustern führt (was wiederum bedeutet, dass der Körper nicht effizient funktionieren kann), weil wir versuchen, alles und jedes im Leben zu kontrollieren und vorherzusehen. Wir sind übermäßig fokussiert, verlagern unsere Aufmerksamkeit von der einen Person zum nächsten Ding an einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Zeit — und aktivieren dabei die einzelnen neuralen Netze, die all dem, was wir so gut kennen, zugeordnet sind.

Der Unterschied zwischen kohärenten und inkohärenten Gehirnwellen



Kohärente Gehirnwellen



Inkohärente Gehirnwellen

Abbildung 3.1

Indem wir der materiellen Welt unsere Aufmerksamkeit entziehen, unseren Fokus auf das Unbekannte öffnen und im gegenwärtigen Moment verweilen, arbeitet das Gehirn auf kohärente und mehr ganzheitliche Weise; es entwickelt sich ein stärkeres Gefühl von Ganzheit.

Ist das Gehirn durch Stresshormone erregt, engen wir unseren Fokus ein und lenken unsere Aufmerksamkeit auf Menschen, Objekte, Dinge und Orte in der uns bekannten Außenwelt, und das Gehirn arbeitet inkohärenter, sodass es aus dem Gleichgewicht gerät; wir sind dann fokussierter, fragmentierter und leben eher in der Dualität und in der Trennung.

Sobald wir in den gegenwärtigen Moment schlüpfen und uns dieses unendlichen Informationsfeldes, dieses ewigen Nichts gewahr werden, wo es nichts Physisches gibt und wir nicht mehr analysieren oder an jemanden, etwas, einen Ort oder eine Zeit denken, werden diese verschiedenen, abgeteilten neuronalen Netze im Gehirn nicht mehr aktiviert. Wir achten nicht mehr mit engem Fokus auf Materie (Objekte, Menschen, Orte, unseren Körper und die Zeit) in der Außenwelt, sondern lenken unsere Aufmerksamkeit auf nichts, auf Raum, auf Energie und werden uns mit offenem Fokus der Weite dieser unendlichen Schwärze bewusst; dadurch verändert sich unser Gehirn.

Nun kommen die einzelnen, einstmals voneinander getrennten Teile zusammen und vereinen sich, wodurch das Gehirn kohärenter und ganzheitlicher arbeitet. Die verschiedenen neuronalen Gemeinschaften bilden größere Gemeinschaften, synchronisieren, organisieren und integrieren sich. *Und was im Gehirn synchronisiert ist, beginnt sich im Gehirn zu verknüpfen.* Geht das Gehirn in Kohärenz, gehen auch *Sie* in Kohärenz. Weist das Gehirn mehr Ordnung auf, weisen auch *Sie* mehr Ordnung auf; funktioniert es gut, funktionieren auch *Sie* gut. Kurz gesagt: Arbeitet es ganzheitlicher, haben Sie ein Gefühl größerer Ganzheit. Anders ausgedrückt: Sobald Sie sich als Gewahrsein mit dem vereinheitlichten Feld verbinden (bzw. sobald Sie dieses Feldes durch Ihre Aufmerksamkeit mehr gewahr werden), steigt der Grad der Ganzheit und Einheitlichkeit Ihrer Biologie, denn definitionsgemäß ist das vereinheitlichte Feld eine vereinheitlichende Energie.

Abbildung 3.1 (Seite 111) sowie Farbgrafik 2 veranschaulichen den Unterschied zwischen Kohärenz und Inkohärenz. Wie Sie sehen, sind kohärente Wellen phasengleich, sowohl die Wellenkämme (Scheitelpunkte) als auch die Wellentäler (tiefste Punkte) passen zusammen. Kohärente Gehirnwellen weisen mehr Ordnung sowie mehr Kraft auf — sie sprechen sozusagen die gleiche Sprache, haben denselben Rhythmus, tanzen im selben Takt, haben dieselbe Frequenz; damit ist es für sie einfacher, miteinander zu kommunizieren. Sie sind buchstäblich auf derselben Wellenlänge. Inkohärente Gehirnwellen versenden an andere Gehirnareale und den Körper wirre, erratische Botschaften bzw. Signale; der Körper kann deshalb nicht ausgewogen und optimal funktionieren.

Das Gehirn durchläuft im Quantenfeld noch eine zweite Veränderung: Es schwingt langsamer und wechselt von Beta- in kohärente Alpha- und Thetawellen, und das ist wichtig, denn wenn wir unsere Gehirnwellen verlangsamen, wechselt das Bewusstsein aus dem denkenden Neocortex in das Mittelhirn (das limbische System) und verbindet sich dort mit dem autonomen Nervensystem - dem unterbewussten Betriebssystem des Körpers (siehe Abbildung 3.2, Seite 114) bzw. dem Teil des Nervensystems, das für die Verdauung, Hormonausschüttung, die Regulierung der Körpertemperatur und des Blutzuckerspiegels, den Herzschlag und die Produktion von Antikörpern zur Bekämpfung von Infektionen, die Zellreparatur und unzählige andere Körperfunktionen zuständig ist, über die wir laut Meinung der meisten Wissenschaftler keine bewusste Kontrolle haben. Im Grunde hält uns das autonome Nervensystem am Leben. Seine Hauptaufgabe besteht darin, für Ordnung und Homöostase zu sorgen und damit für ein ausgewogenes Gehirn und letztendlich auch einen ausgewogenen Körper.

Je länger wir im gegenwärtigen Moment als ein körperloser Niemand und Nichts im zeitlosen Nirgendwo verweilen können, desto integrierter und kohärenter wird unser Gehirn. Hier tritt das autonome Nervensystem auf den Plan und beginnt den Körper zu heilen - weil unser Bewusstsein mit seinem Bewusstsein verschmilzt.

Anders ausgedrückt: Beim Verweilen im gegenwärtigen Moment gehen Sie sich selbst aus dem Weg. Sie werden zu reinem Bewusstsein, reinem Gewahrsein und wechseln vom Beta- in den Alpha- oder sogar den Thetabereich; jetzt greift das autonome Nervensystem ein - das sehr viel besser weiß, wie es Ihren Körper heilen kann, als der bewusste Geist — und hat endlich Gelegenheit zum »Hausputz«. Dadurch kommt das Gehirn in Kohärenz.

Auf den Farbtafeln 3A bis 3C sind drei verschiedene Gehirnscans zu sehen. Grafik 3A ist ein Scan von einer Person mit normal denkenden Beta-Gehirnwellen. 3B wurde aufgezeichnet, während ein Student offenen Fokus praktizierte; es zeigt synchronisierte Gehirnwellen im Alphabereich. 3C stellt einen noch tieferen Zustand im kohärenten, synchronisierten Thetawellenbereich dar.

In dieser Verfassung bestärken Sie nicht mehr das Bekannte - das immer gleiche Leben -, sondern investieren Ihre Energie in das Unbekannte (so wie Geld auf ein Bankkonto) und können nun

neue, unbekannte Möglichkeiten im Leben kreieren. So wie das materielle Elektron wieder zu immaterieller Energie im Quantenfeld wird, sobald es nicht mehr beobachtet wird, werden auch Ihre Schmerzen, Ihr Routineleben und Ihre Probleme wieder zu Energie, weil Sie ihnen die Aufmerksamkeit entziehen - sie werden zu einer von unendlich vielen Möglichkeiten, zu reinem Potenzial.

Der Fluss des Bewusstseins bei veränderten Gehirnwellen

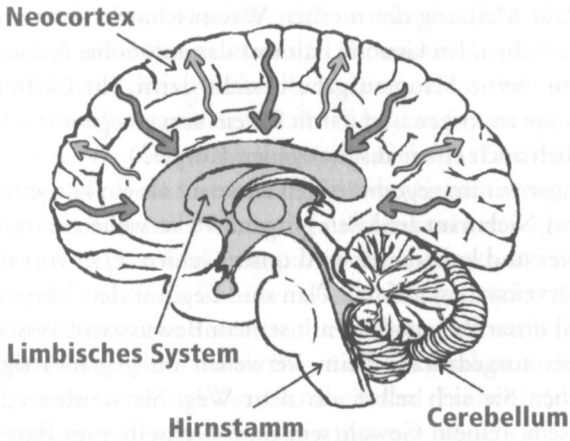


Abbildung 3.2

Durch das Herunterfahren der Gehirnwellen sind Sie sich Ihres Körpers, Ihrer Umwelt und der Zeit weniger gewahr, und Bewusstsein fließt aus dem Neocortex heraus und hinein ins limbische System - den Sitz des autonomen Nervensystems (dargestellt durch die dunkleren Pfeile, die sich zur Mitte des Gehirns bewegen).

Während der Interaktion der beiden Systeme erzeugt das autonome Nervensystem, dessen Aufgabe es ist, für Balance zu sorgen, Kohärenz im Neocortex, dem Sitz des denkenden Geistes (dargestellt durch die helleren Pfeile, die sich nach außen hin zum Rand des Gehirns bewegen).

Erst wenn Sie an diesem machtvollen Ort jenseits von Raum und Zeit, aus dem alles Materielle entsteht, wahrhaft präsent sind, können Sie damit beginnen, echten Wandel zu kreieren.

Im Rahmen eines viertägigen Workshops in Tacoma, Washington, führten wir 2016 eine Studie durch, um zu zeigen, wie das eigentlich funktioniert. Wir maßen die Gehirnwellen von 117 Workshop-Teilnehmern anhand von Elektroenzephalogrammen vor und nach dem Workshop.[2] Die Ergebnisse sind in Abbildung 3.3 dargestellt.

Die Gehirnwellenstudie, durchgeführt im Rahmen des Advanced Worshops in Tacoma, WA, 2016

Abbildung 3.3

Diese Abbildung veranschaulicht Veränderungen der Gehirnwellenaktivität während unseres Advanced Workshops in Tacoma, Washington, im Januar 2016.

Wir wollten sehen, ob wir bei zwei Messgrößen der Gehirnfunktion Unterschiede feststellen könnten: Erstens, wie lange die Probanden brauchten, um in einen meditativen Zustand zu gelangen, definiert durch das Beibehalten eines Alphawellenzustands für mindestens

15 Sekunden. Am Ende des viertägigen Workshops gelang ihnen das um 18 Prozent schneller. Zweitens, das Verhältnis zwischen Delta-Gehirnwellen (die mit tieferen unterbewussten Zuständen assoziiert werden) und hochfrequenten Beta-Gehirnwellen (normalerweise mit einem hohen Stresspegel assoziiert). Ängstliche Menschen haben meistens viele hochfrequente Beta- und wenige Deltawellenfrequenzen. Uns ging es darum, zu erkennen, ob sich durch Meditation - besonders das erfolgreiche Wechseln in die Quantenwelt, wenn der Meditierende zu einem körperlosen Niemand und zu Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit wird — diese Werte verbesserten, und das war auch der Fall. Die Studienteilnehmer konnten ihre hochfrequenten Betawellen um durchschnittlich 124 Prozent senken (ein Zeichen für weniger Stress) und ihre Deltawellen um durchschnittlich 149 Prozent erhöhen (ein Hinweis auf ein stärkeres Gefühl des Einsseins während der Meditation). Im Verhältnis zu den Deltawellen verringerte sich der Anteil der hochfrequenten Betawellen um 62 Prozent - und das innerhalb von nur vier Tagen. Manche der gemessenen Veränderungen lagen bei über 100 Prozent, ein Hinweis darauf, dass diese Teilnehmer relativ schnell ungewöhnlich signifikante Verbesserungen erzielten. Und das ist wohl ziemlich übernatürlich ...!

Die Energie verändern: eine klare Intention mit höheren Emotionen zusammenbringen

Wenn Sie sich erst einmal im perfekten gegenwärtigen Moment voll unendlicher Möglichkeiten befinden, wo alle Möglichkeiten im Quantenfeld existieren: Wie können Sie nun eines oder mehrere dieser Potenziale, dieser immateriellen Möglichkeiten, in der dreidimensionalen Welt der Materie in Realität verwandeln? Dazu ist zum einen eine klare Intention und zum anderen eine höhere Emotion vonnöten. Klare Intention ist genau das, wonach es klingt: Sie müssen sich klar darüber werden, was Sie kreieren wollen, und zwar möglichst konkret und detailliert.

Wollen Sie zum Beispiel einen tollen Urlaub machen? An welchem Ort? Wie wollen Sie dorthin gelangen? Mit wem möchten Sie verreisen und wen möchten Sie dort treffen oder kennenlernen?

Wo wollen Sie untergebracht sein? Was möchten Sie dort unternehmen? Welches Essen, welche Getränke wünschen Sie sich? Welche Garderobe packen Sie in den Koffer? Welche Souvenirs möchten Sie kaufen? Sie verstehen schon …

Gehen Sie auf Einzelheiten ein — machen Sie es so real wie nur möglich, denn Sie werden als Symbol der Möglichkeiten all diesen Bedingungen einen Buchstaben zuordnen. Wie Sie im vorigen Kapitel gelesen haben, sind die Gedanken, die Ihre Intention ausmachen, die *elektrische* Ladung, die Sie ins vereinheitlichte Feld schicken.

Nun geht es darum, diese Intention mit einer höheren Emotion wie Liebe, Dankbarkeit, Inspiration, Freude, Begeisterung, Ehrfurcht oder Staunen zusammenzubringen, um nur einige Beispiele zu nennen. Sie müssen sich auf das Gefühl einlassen, das Sie voraussichtlich empfinden, wenn Sie Ihre Intention manifestieren, und dann die Emotion *vor* der Erfahrung fühlen. Die höhere Emotion (mit einer höheren Energie) ist die *magnetische* Ladung, die Sie in das Feld aussenden. Und wie Sie bereits wissen: Durch das Kombinieren der elektrischen Ladung (Ihrer Intention) mit der magnetischen Ladung (der höheren Emotion) erzeugen Sie eine elektromagnetische Signatur, die Ihrem Seinszustand entspricht.

Man könnte diese höheren Emotionen auch als *aus dem Herzen kommende* Emotionen beschreiben. Normalerweise lassen diese Emotionen das Herz höher schlagen, denn die Energie fließt in diesen Bereich, und wir empfinden daraufhin diese wunderbaren, erhabenen Gefühle, die in sich eine Intention tragen: die Intention, sich zu kümmern, zu nähren, zu vertrauen, zu kreieren, zu verbinden, sich sicher zu fühlen, zu dienen und dankbar zu sein.

Im Gegensatz zu den (bereits beschriebenen) Stressemotionen, die aus dem unsichtbaren Energie- und Informationsfeld um den Körper herum Energie abziehen, geben diese aus dem Herzen kommenden Emotionen Energie in das Energiefeld des Körpers hinein. Durch die Energie, die entsteht, wenn sich das Herz öffnet, erfährt das Herz mehr Ordnung und Kohärenz, wie das auch beim Gehirn der Fall ist, und erzeugt daraufhin ein messbares Magnetfeld.3 Dadurch verbinden wir uns mit dem vereinheitlichten Feld. Und durch das Zusammenbringen einer Intention (der elektrischen Ladung) mit dieser Energie (der magnetischen Ladung) erzeugen

wir ein neues elektromagnetisches Feld. Energie ist Frequenz, und jede Frequenz ist Träger von Informationen; diese höhere Energie ist also Träger Ihres Gedankens bzw. Ihrer Intention.

Wissen Sie noch? Diese Potenziale im Quantenfeld existieren nur als elektromagnetische Frequenzen (Frequenzen mit Informationen), und man kann sie noch nicht mit den Sinnen als Materie wahrnehmen. Das von Ihnen ausgesandte neue elektromagnetische Signal müsste nun die elektromagnetischen Frequenzen im Feld anziehen, die schwingungsmäßig dazu passen. Anders ausgedrückt: Sobald Ihre Energie schwingungsmäßig zu irgendeinem bereits im vereinheitlichten Feld existierenden Potenzial passt, beginnen Sie diese neue Erfahrung anzuziehen. wird *Sie* finden, wenn Sie zum Vortex Ihrer Zukunft werden.

Sie müssen also eigentlich gar nicht arbeiten, um das Gewünschte zu manifestieren, und Sie müssen auch nirgendwo hingehen, um es zu bekommen (da würden Sie Materie durch Materie verändern). Sie müssen zu reinem Bewusstsein werden (ein Niemand ohne Körper, ein Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit) und Ihre Energie verändern — das von Ihnen ausgesandte elektromagnetische Signal; dann werden Sie diese zukünftige Erfahrung direkt anziehen (und dadurch Energie in Materie verwandeln). Sie werden sich buchstäblich auf die Energie einer neuen Zukunft einstimmen, und dabei beobachtet der Beobachter (das vereinheitlichte Feld), wie Sie ein neues Schicksal beobachten, und unterstützt Ihre Schöpfung. Schauen Sie sich dazu Abbildung 3.4 an.

Bevor wir weitermachen, widmen wir uns noch ein wenig mehr den höheren Emotionen, denn sie sind wichtig, damit diese Gleichung wirklich funktioniert. Es ist ja so: Angenommen, Sie entscheiden sich zwar, eine Zukunft im Quantenfeld zu beobachten, die Sie manifestieren möchten, empfinden sich jedoch als Opfer, leiden, fühlen sich eingeschränkt oder sind unglücklich. Also wird Ihre Energie nicht zu dem passen, was Sie erschaffen wollen, sodass Sie diese neue Zukunft auch nicht anziehen können. Das ist die Vergangenheit. Sie mögen eine klare Intention haben und damit geistig in der Zukunft sein, weil Sie sich das Gewünschte vorstellen können, doch solange Sie noch diese vertrauten, einschränkenden Emotionen verspüren, glaubt Ihr Körper, er stecke nach wie vor in denselben einschränkenden Erfahrungen der Vergangenheit.

Alle Möglichkeiten im Quantenfeld existieren im gegenwärtigen Moment als elektromagnetische Potenziale

Abbildung 3.4

Im gegenwärtigen Moment angekommen, existieren unendliche Möglichkeiten im Quantenfeld als elektromagnetische Frequenzen. Durch das Verbinden einer klaren Intention mit höheren Emotionen senden Sie eine neue elektromagnetische Signatur ins Feld. Je länger Sie im Fall einer Schwingungsübereinstimmung zwischen Ihrer Energie und der Energie des Potenzials bewusst bei dieser Energie bleiben, desto stärker ziehen Sie die Erfahrung an.

Jeder Buchstabe steht für ein anderes Potenzial: B für eine neue Beziehung, J für einen neuen Job, P für ein gelöstes Problem. M ist eine mystische Erfahrung, G Genialität und H Heilung; R ist Reichtum, und C ist eine neue Chance.

Wie schon im vorigen Kapitel erklärt, ist Emotion Energie in Bewegung; höhere Emotionen schwingen mit einer höheren Frequenz als die Überlebensemotionen. Um eine Veränderung zu bewirken, muss Ihr Energieniveau höher sein als die Emotion der Schuld oder des Schmerzes, der Angst oder der Wut, der Scham oder des mangelnden Selbstwertgefühls. Jegliche niedriger schwingende emotionale Energie kann den Gedanken an Ihren Traum von der Zukunft nicht aufnehmen, denn sie kann nur Träger einer Bewusstseinsebene sein, die diesen einschränkenden Emotionen entspricht. Um etwas Grenzenloses zu vollbringen, sollten Sie sich also idealerweise grenzenlos fühlen. Um Freiheit zu erschaffen, sollten Sie sich frei fühlen. Um sich wirklich selbst zu heilen, sollten Sie Ihre Energie auf eine Ebene der Ganzheit heben. Je höher Ihre Emotion schwingt, desto höhere Energie senden Sie aus und desto mehr Einfluss haben Sie auf die Welt der Materie. Je höher Ihre Energie ist, desto schneller können Sie etwas tatsächlich in Ihrem Leben manifestieren.

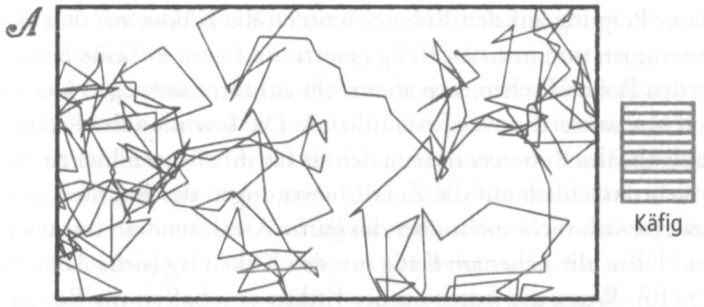
Bei diesem Prozess entspannen Sie sich und lassen einen höheren Geist — das Bewusstsein des vereinheitlichten Feldes - etwas organisieren, was für Sie passt. Im Grunde gehen Sie einfach aus dem Weg.

Werden Sie von einer Ihnen unbekannten Erfahrung überrascht, die scheinbar aus dem Nichts und Nirgendwo kommt, dann haben Sie sie aus dem Nichts und im Nirgendwo erschaffen. Und das kann in null Komma nichts passieren, ohne zeitliche Verzögerung, während Sie im Reich der Zeitlosigkeit kreieren, das jenseits der linearen Zeit liegt — dem Quantenfeld, in dem es keine Zeit gibt.

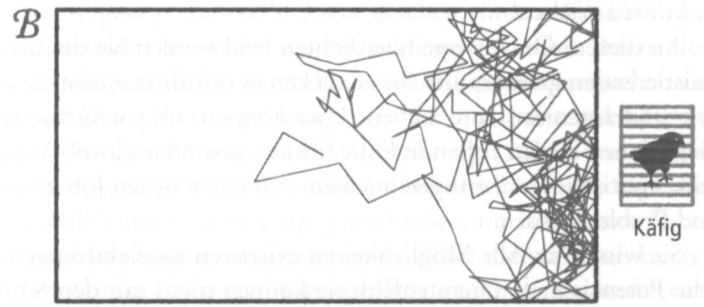
Der französische Wissenschaftler René Peoc'h, Ph.D., demonstrierte die Macht der Intention an frisch geschlüpften Küken.4 Geschlüpfte Küken werden normalerweise auf ihre Mutter geprägt, entwickeln eine Bindung zu ihr und laufen ihr nach. Falls die Mutter beim Schlüpfen jedoch nicht da ist, werden sie auf das erste bewegte Objekt geprägt, das ihnen über den Weg läuft, zum Beispiel ein Mensch, dem sie dann auch hinterherlaufen.

Für seine Studie baute Peoc'h einen speziellen computergesteuerten Roboter mit einem Zufallsgenerator, der sich im Areal herumbewegte, 50 Prozent der Zeit nach rechts und 50 Prozent der Zeit nach links, aber in willkürlichen Drehungen. Zu Kontrollzwecken zeichnete er zunächst den Weg des Roboters im Areal ohne Anwesenheit der Küken auf [siehe Abbildung 3.5 (A)].

Der Weg des zufallsgesteuerten Roboters im Experiment von René Peoc'h



A: Kontrollversuch: leerer Käfig



B: Der Intentions-Versuch: Im Käfig befanden sich die Küken, die auf den zufallsgesteuerten Roboter geprägt waren

Abbildung 3.5

Veranschaulichende Darstellung der Ergebnisse des Küken-Experiments von René Peoc'h. A steht für die Bewegungen des Zufallsgenerators bei leerem Käfig. B zeigt dessen Bewegungen mit Küken im Käfig rechts neben dem Areal. Wenn die Intention der Küken es schaffte, den zufallsgesteuerten Roboter dazu zu bringen, sich meistens auf sie zuzubewegen, dann stellen Sie sich bloß vor, was Sie erreichen können, wenn Sie Ihre neue Zukunft anziehen.

Im Zeitablauf bewegte sich der Roboter mehr oder weniger gleichmäßig durch das ganze Areal. Dann wurden die frisch geschlüpften Küken in das Areal mit dem Roboter gebracht. Wie erwartet hielten sie den Roboter für ihre Mutter und folgten ihm überallhin. Nach dieser Prägung auf den Roboter wurden die Küken aus dem Areal genommen und in einen Käfig gesetzt, und zwar auf eine Seite, wo sie den Roboter sehen, sich aber nicht auf ihn zubewegen konnten.

Nun passierte etwas Erstaunliches: Die Intention der Küken, in der Nähe des Roboters zu sein, den sie für ihre Mutter hielten, wirkte sich tatsächlich auf die Zufallsbewegungen des Roboters aus; er bewegte sich nicht mehr über das ganze Areal, sondern nur noch in der Hälfte, die näher am Käfig mit den Küken lag [siehe Abbildung 3.5 (B)]. Wenn die Intention der Küken es schaffte, die Bewegungen eines zufallsgesteuerten Roboters zu beeinflussen, dann stellen Sie sich bloß vor, was *Sie* erreichen können, wenn Sie Ihre neue Zukunft anziehen!

An diesem Ort im vereinheitlichten Feld werden Sie des bereits Existierenden gewahr, und Sie erwecken es mit Ihrer Aufmerksamkeit und Intention zum Leben. Hier können Sie ein Genie sein; hier können Sie ein Leben in Fülle führen, gesund und wohlhabend sein, mystische Erfahrungen machen, sich einen neuen Job kreieren und Probleme lösen.

Sie wissen ja: Alle Möglichkeiten existieren als elektromagnetische Potenziale im Quantenfeld; sie können nicht mit den Sinnen erfahren werden, weil sie noch nicht in diesem Raum und dieser Zeit existieren, sondern nur als Frequenz bzw. Energie die Träger von Informationen sind, auf die Sie sich einstellen und die Sie durch Beobachtung in diesem Raum und dieser Zeit manifestieren können. Dazu müssen Sie sich mit Ihrer Energie und Ihrer Intention mit diesen Informationen und dieser Energie verbinden.

Man könnte auch so sagen: Sind Sie in einem unendlich großen, vereinheitlichten Feld von Potenzialen *eins* mit dem Bewusstsein und der Energie von allem und jedem, jedem Ort und jeder Zeit, dann ist das Beobachten eines Potenzials in diesem Quantenfeld nichts anderes als das bewusste Wahrnehmen Ihrer Hand in der physischen Welt — Sie sind bereits damit verbunden, es existiert bereits. Sie stellen sich auf die Energie Ihrer Zukunft ein und beobachten dieses Potenzial mit Intention im Quantenfeld, und dadurch

kollabieren unendliche Energiefelder in Partikel; dieses sogenannte *Quantenereignis* wird zu einer Erfahrung, die sich in Ihrer physischen, dreidimensionalen Welt manifestieren kann.

Wenn Sie dann von Ihrer Meditation aufstehen, kehren Sie zwar in die dreidimensionale Welt der Materie zurück, doch weil Sie die höhere Emotion bereits vor Eintreten der Erfahrung vorweggenommen und erlebt haben, haben Sie gar keine andere Wahl, als aufzustehen und das Gefühl zu haben, Ihre Intention hätte sich bereits manifestiert bzw. Ihr Gebet sei bereits erhört worden. Sie fühlen sich aufs Engste mit Ihrer neuen Zukunft verbunden und wissen, sie wird sich auf eine Art und Weise zeigen, die Sie nicht vorhersehen können (denn sonst wäre es ja etwas Bekanntes). Sie stehen also als ein neues Ich auf - mit dem Gefühl, mehr Energie als Materie zu sein.

Sie müssen allerdings Ihr Gewahrsein beibehalten, denn sobald Sie das vergessen und sich Stress machen, indem Sie überlegen, wann oder wie das eintreten wird, sind Sie wieder bei Ihrem alten Ich, das versucht, die Zukunft basierend auf der Vergangenheit vorwegzunehmen. Dann kommen erneut die alten, vertrauten Emotionen hoch, die wieder dieselbe niedrige Energie haben und die gleichen alten Gedankengänge auslösen, und das bedeutet, Sie haben sich gerade einmal mehr dafür entschieden, im Bekannten festzustecken. Man könnte auch sagen, sobald Sie die vertraute Energie der Emotionen aus Ihrer Vergangenheit empfinden, unterbrechen Sie die Verbindung zur Energie Ihrer Zukunft.

Gelingt es Ihnen dagegen, sich andauernd auf das von Ihnen gewählte Potenzial einzustellen und sich damit vertraut zu machen, können Sie das nicht nur während der Meditation tun, sondern auch solange Sie zum Beispiel in der Schlange am Bankschalter oder im Stau stehen, beim Rasieren, Kochen und Spazierengehen. Sie können sich mit offenen Augen immer wieder darauf einstellen, so wie mit geschlossenen Augen beim Meditieren. Denken Sie einfach daran: Sooft Sie sich im gegenwärtigen Moment auf die Energie Ihrer Zukunft einstimmen, ziehen Sie diese Zukunft an.

Oft genug und richtig praktiziert, ändern Sie damit Ihre Biologie - von einer vergangenen-gegenwärtigen Realität' auf eine zukünftige-gegenwärtige Realität. Sie verändern also auf neurologischer Ebene Ihr Gehirn von einer Aufzeichnung der Vergangenheit

in eine »Landkarte« der Zukunft. Gleichzeitig bringen Sie Ihrem Körper auf emotionaler Ebene jetzt, im gegenwärtigen Moment bei, wie sich die Zukunft anfühlen wird, und konditionieren ihn dadurch auf diese neue, höhere Emotion; Sie können neuen Genen neue Signale senden und verändern Ihren Körper so, dass er aussehen wird, als wäre die von Ihnen mit klarer Intention gewählte Zukunft bereits eingetreten. Und das heißt: Sie kleiden sich auf biologischer Ebene in das Gewand Ihrer neuen Zukunft.

Jace geht ins Quantenfeld

Nach Abschluss der Graduiertenschule fing mein ältester Sohn Jace bei einem großen Unternehmen in Santa Barbara an, in dem ausgefeilte Kameras für das Militär produziert werden. Als sein Vertrag ausgelaufen war, zog er nach San Diego und arbeitete dort für ein Start-up-Unternehmen. Doch nach einer Weile war er von der Geschäftsführung enttäuscht und beschloss, aufzuhören und stattdessen zu reisen. Er ist ein »Big-Wave«-Surfer und wollte sieben Monate lang in Indonesien, Australien und Neuseeland herumreisen. Also packte er seine Surfboards in den Koffer, machte sich auf die Socken und hatte die beste Zeit seines Lebens. Nach sechs Monaten rief er mich aus Neuseeland an und sagte: »Hör zu, Papa, ich bin am Überlegen, was ich machen möchte, wenn ich wieder in der wirklichen Welt zurück bin. Ich möchte mir einen neuen, besseren Job kreieren als die vorherigen, möchte das aber anders machen. Ich habe während meiner Auszeit viel gelernt.«

»Okay«, sagte ich. »Im Quantenfeld muss es ein Potenzial für einen neuen Job für dich geben. Nimm ein Blatt Papier und schreib darauf den Buchstaben ᛃ dann zeichne zwei kreisförmige Wellenlinien darum herum, die für das elektromagnetische Feld stehen.« (Bitte lesen Sie weiter, denn in der Meditation, die am Ende des Kapitels kommt, werden Sie auch so etwas Ähnliches machen.) Als er damit fertig war, sagte ich: »Das ᛃ symbolisiert eine Möglichkeit: deine klare Intention von dem Job, den du gerne hättest. Aber jetzt müssen wir eindeutig und genau definieren, was für eine Art von Arbeit das sein soll; also mach eine Liste mit allem, was für dich dabei wichtig ist. Überlege, für welche Bedingungen der Buchsta-

be ⋊ als Symbol für >neuer Job< steht. Links neben das ⋊ schreib bitte das Wort >*Intention*< und notiere, was du dir im Einzelnen für deinen neuen Job wünschst. Du kannst alles aufschreiben, was du willst - nur nicht, wann oder wie es eintreten soll.«

»Ich möchte von überall auf der Welt aus arbeiten können«, sagte Jace. »Und ich möchte genauso viel oder mehr Geld verdienen als in meinem alten Job. Ich möchte Selbstständigen-Verträge mit einer Laufzeit von sechs bis zwölf Monaten abschließen, und ich muss das, was ich mache, wirklich *lieben.«*

»Gut, sonst noch was?«, fragte ich.

»Ja, ich will mein eigener Chef sein und mein eigenes Team führen«, sagte er.

»Okay«, sagte ich. »Jetzt hast du eine klare Intention. Kannst du nun jedes Mal, wenn du an diesen Buchstaben ⋊ denkst, ihn mit der Bedeutung assoziieren, die du ihm gerade verliehen hast — all den von dir gewünschten Einzelheiten, die du notiert hast?«

Ja, das könne er, war seine Antwort.

Nun bat ich ihn, sich zu überlegen, wie er sich fühlen würde, wenn das so eintreten würde. »Neben die Punkte deiner klaren Intention über deinen neuen Job schreib bitte >*Höhere Emotion — die Energie meiner Zukunft*<. Und die listest du jetzt eine nach der anderen auf. Welche Emotionen sind das?«

»Innere Kraft, Liebe zum Leben, Freiheit und Dankbarkeit«, antwortete er; das waren die höheren Emotionen, mit denen er sich diesen neuen Job kreieren wollte. Jetzt musste nur noch alles ordentlich aufgeschrieben werden. (Abbildung 3.6 auf Seite 127 zeigt in etwa, was Jace gemacht hat.)

»Du hat gerade viel Zeit und machst fast nichts, außer zu surfen und dich im Urlaub zu entspannen«, sagte ich zu ihm. »Es sollte für dich also nicht schwer sein, deine Zukunft zu kreieren. Wirst du dich darauf einlassen, das Nötige zu tun, um jeden Tag eine neue Signatur in das Feld zu senden?«

Jace willigte ein.

Ich ging mit ihm noch einmal durch, wie er den gegenwärtigen Moment finden, sich zentrieren und seine Energie erhöhen konnte, die dann als Träger seiner Intention für die Zukunft dienen würde. »Stell dir einfach im Kopf dieses Symbol vor und strahle dabei diese Energie in den Raum über deinen Körper im Raum hinaus aus«,

wies ich ihn an. »Wie wenn du dich auf einen Radiosender mit einer Frequenz einstellst, die Informationen in sich trägt. Je länger deine Aufmerksamkeit auf dieser Energie verweilt bzw. je länger du dir der Energie deiner Zukunft bewusst bist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du die Erfahrung anziehst. Also stimme dich jeden Tag einfach auf die Energie deiner Zukunft ein. Und denk daran: Was auch immer du in das vereinheitlichte Feld hineinsendest, ist dein Experiment mit dem Schicksal. Wenn deine Energie und die Energie dieses Potenzials zusammenpassen, wird das Potenzial zu dir finden. Also, Jace, kannst du dort verweilen?«

»Ja«, antwortete er.

»Und dann, wenn du eine Weile in diesem neuen Seinszustand verweilt hast, überlege, was du in deinem neuen Job machen wirst«, fuhr ich fort. »Welche Entscheidungen wirst du treffen? Was wirst du tun? Welche Erfahrungen erwarten dich und wie fühlen sie sich an? Lebe in dieser zukünftigen Realität im gegenwärtigen Moment. Erinnere einfach deine Zukunft aus diesem neuen Seinszustand heraus.« Ähnlich wie die meisten Leute sich tagtäglich obsessiv damit beschäftigen, was im schlimmsten Fall in ihrem Leben passieren könnte, bat ich meinen Sohn, sich stattdessen obsessiv mit all den tollen Dingen zu beschäftigen, die sich ereignen würden, sobald der neue Job ihn gefunden hätte. »Denk daran, wie viel Zeit du dann zum Surfen und für weitere Reisen hast; denk an die Leute, mit denen du zusammenarbeiten wirst, ihre Stärken, und an das Geld, das du für ein neues Haus und ein neues Auto sparen kannst«, sprach ich ihm weiter zu. »Hab jeden Tag *Spaß* an diesen Gedanken.« So wie die weiter vorne erwähnten Klavierspieler und die Probanden, die ihre Muskeln trainierten, bereitete Jace sein Gehirn und seinen Körper darauf vor, so auszusehen, als wäre die gewünschte Zukunft bereits eingetreten.

Ich fuhr fort: »Und da deine Energie deiner Aufmerksamkeit folgt, investiere bitte deine Aufmerksamkeit und Energie in diese neue Zukunft. Und so wie dein Körper jeden Morgen deinem Geist in die Dusche folgt — zu etwas Bekanntem also —, folgt dein Körper, indem du diesen Prozess kontinuierlich praktizierst, deinem Geist zu etwas Unbekanntem.«

Jace war damit einverstanden, täglich die Meditation auszuführen.

Klare Intention + höhere Emotionen
= eine neue Energie

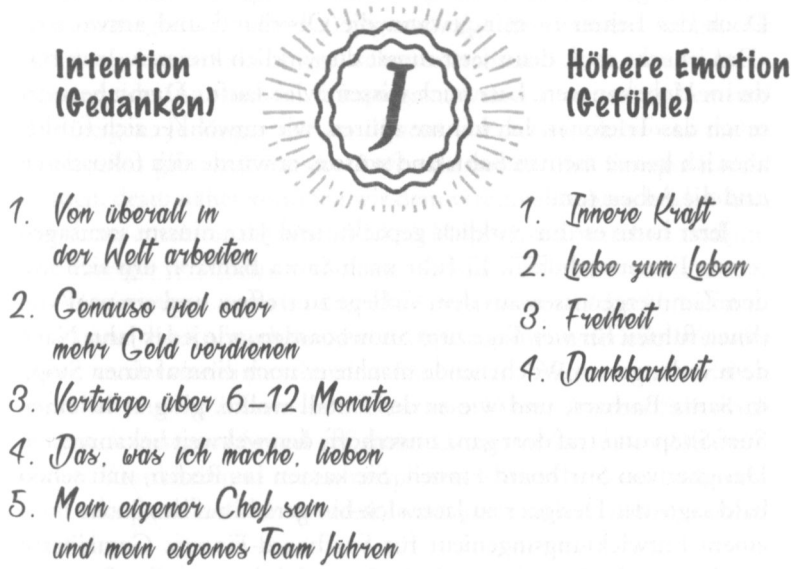


Abbildung 3.6

So kreierte sich mein Sohn Jace seinen neuen Job. J steht als Symbol für eine potenzielle neue Erfahrung. Auf der linken Seite listete er unter »Intention« bestimmte Bedingungen für den gewünschten Job auf. Auf der rechten Seite ordnete er unter »Höhere Emotion« die Gefühle zu, die er empfinden würde, wenn die Erfahrung eintreten würde. Er brachte diese beiden Elemente zusammen und veränderte dadurch jeden Tag seine Energie, um seinen neuen Job anzuziehen.

Einen Monat später kehrte er nach Hause zurück. Kaum war er in Los Angeles gelandet, schickte er mir eine SMS: »Papa, ich bin wieder in den USA. Können wir miteinander reden?« '

»Oho«, dachte ich, »jetzt geht's los.« Ich rief ihn an und erkundigte mich, wie es denn so bei ihm lief.

»Alles bestens«, sagte Jace. »Aber mir ist das Geld ausgegangen, und ich weiß nicht, was ich jetzt machen soll.«

Der Vater in mir hätte am liebsten gesagt: »Keine Sorge, mein Sohn, ich geb dir Geld, bis du wieder auf eigenen Füßen stehst.« Doch der Lehrer in mir gewann die Oberhand und antwortete: »Das ist echt cool, denn jetzt musst du wirklich kreieren. Jetzt bist du im Unbekannten. Lass mich wissen, wies läuft.« Damit beendete ich das Telefonat. Ich konnte spüren, wie unwohl er sich fühlte, aber ich kenne meinen Sohn und wusste, er würde sich fokussieren und die Arbeit tun.

Jetzt hatte es ihn wirklich gepackt, und Jace musste sozusagen seinen Einsatz erhöhen. Er fuhr nach Santa Barbara, um sich mit den Zimmergenossen aus dem College zu treffen, und ein paar von ihnen fuhren für vier Tage zum Snowboarden, wie jedes Jahr. Nach dem verlängerten Wochenende machte er noch einmal einen Stopp in Santa Barbara, und wie es der Zufall wollte, ging er in einen Surf-Shop und traf dort ganz unverhofft den weltweit bekanntesten Designer von Surfboard-Finnen. Sie kamen ins Reden, und schon bald sagte der Designer zu Jace: »Ich bin gerade auf der Suche nach einem Entwicklungsingenieur für Surfboard-Finnen. Gemeinsam werden wir die Branche revolutionieren. Ich brauche ihn für sechs bis zwölf Monate, und er kann machen, was er will. Es muss nur ein qualitativ hochwertiges Produkt dabei rauskommen.«

Na, Sie wissen bestimmt schon, wie die Geschichte ausging. Jace bekam den Job auf Basis eines Jahresvertrags, den er jederzeit verlängern kann. Er verdient jetzt mehr Geld als in seinem anderen Job. Er liebt seinen neuen Beruf, weil er selbst ein leidenschaftlicher Surfer ist. Manchmal bekomme ich eine SMS von ihm, so etwas wie: »Ich kann nicht glauben, dass sie mich auch noch dafür bezahlen, zur Arbeit zu kommen und diesen Job zu machen.« Er ist sein eigener Chef, kann arbeiten, wo er will, und kann auch noch surfen gehen, um die Finnen zu testen. Er liebt das Leben. Er musste weder seinen Lebenslauf einsenden noch irgendwo anrufen oder eine E-Mail schicken, noch musste er ein Bewerbungsformular ausfüllen oder zu einem Vorstellungsgespräch gehen. Die Erfahrung *fand zu ihm.*

Werden wir zu einem Niemand ohne Körper im Nirgendwo der Zeitlosigkeit, ziehen wir unsere Aufmerksamkeit von all den

Zerstreuungen der Außenwelt ab, die uns davon abhalten, präsent im vereinheitlichten Intelligenzfeld zu verweilen, das in und überall um uns herum ist. Wir wenden uns nach innen und sind präsent bei einem Bewusstsein, das immer präsent bei uns ist. Sobald wir uns sozusagen vor dieses allgegenwärtige Bewusstsein stellen, als würden wir in einen Spiegel schauen, schaut es uns an und kann uns irgendwann jenes zurückspiegeln, was wir uns wünschen und ihm zeigen. Je länger wir an diesem Ort verweilen, wo es nichts Materielles gibt, und unsere Aufmerksamkeit und Energie darauf richten, desto näher kommen wir dem vereinheitlichten Feld. Wenn wir dann am Altar der unendlichen Möglichkeiten stehen und unsere Energie verändern, verändern wir unser Leben.

Wir bewegen uns also darauf zu, vertrauen auf das Unbekannte - ohne die Aufmerksamkeit zurück auf die materielle Welt der Sinne in der dreidimensionalen Realität zu lenken — und erleben innerlich mehr Einssein und Ganzheit. Dieser Prozess füllt nach und nach unseren Mangel auf, unser Getrenntsein, unsere Dualität, unsere Krankheit und unsere zersplitterte Persönlichkeit. Und während *wir* ganzheitlicher werden, wird auch unsere Biologie ganzheitlicher.

Denn wenn wir *ganz* sind, gibt es einfach keinen Mangel. Nichts kann dann mehr fehlen. An diesem Punkt beobachten wir einfach, was bereits im Quantenfeld aller Möglichkeiten bzw. Potenziale existiert, und erwecken es durch unsere Aufmerksamkeit und Energie zum Leben. Nun frage ich Sie: Welche Erfahrung wartet da draußen im Quantenfeld darauf, *Sie* zu finden?

Vorbereitung auf das Einstimmen

Auf diese Meditation müssen Sie sich ein wenig vorbereiten. Zunächst überlegen Sie sich bitte eine potenzielle Erfahrung, die Sie gerne erleben würden. Sie wissen ja: So wie das Elektron existiert auch die Erfahrung bereits als Energie bzw. als Frequenz im Quantenfeld, bevor sie in Materie kollabiert. Auf diese Energie werden Sie sich einstimmen. Manche unserer Studenten haben nur durch das Einstimmen auf ein Potenzial ihren Cholesterinspiegel gesenkt und ihre Krebsmarker reduziert. Sie brachten Tumore zum Ver-

schwinden und haben sich tolle neue Jobs, einen völlig kostenlosen Urlaub, neue gesunde Beziehungen, mehr Geld, zutiefst mystische Erfahrungen und sogar Lottogewinne kreiert. Sie können mir glauben, mein Team und ich haben das alles erfahren. Also los, tun auch Sie den Schritt ins Unbekannte!

Sobald Sie wissen, welche neue Erfahrung Sie kreieren wollen, weisen Sie ihr einen großen Buchstaben zu und schreiben diesen Buchstaben auf ein Blatt Papier. Dieser Buchstabe symbolisiert sozusagen eine bestimmte Möglichkeit in Ihrem Leben. Den Buchstaben wirklich aufzuschreiben und nicht nur daran zu denken ist wichtig: Durch den Akt des Schreibens bekräftigen Sie Ihren Wunsch. Zeichnen Sie dann zwei wellenförmige Kreise um den Buchstaben; sie stehen für das elektromagnetische Feld, das Sie um Ihren Körper erzeugen müssen und das zum Potenzial im Quantenfeld passt.

Nun verleihen Sie diesem Buchstaben Bedeutungen, um sich über Ihre Intention noch klarer zu werden. Uberlegen Sie sich bestimmte Details und schreiben Sie mindestens vier davon auf die Liste (aber bitte keinerlei Zeitrahmen!). Falls Ihre Intention beispielsweise darin besteht, einen tollen Job zu bekommen, könnten Sie folgende (oder ähnliche) Punkte auf die Liste schreiben:

- 40.000 Euro mehr pro Jahr verdienen als jetzt
- Mein eigenes fantastisches Expertenteam leiten
- Mit großzügigem Spesenkonto um die ganze Welt reisen
- Außergewöhnlich gute Krankenkassenleistungen und Aktienoptionen haben
- In der Welt etwas bewirken

Dann schreiben Sie auf dieses Blatt Papier die Emotionen, die Sie empfinden werden, sobald das Potenzial Ihrer Vorstellung tatsächlich Wirklichkeit wird, zum Beispiel:

- Machtvoll
- Unbegrenzt
- Dankbar
- Frei
- Ehrfurchtsvoll
- Verliebt ins Leben
- Voller Freude
- Hohes Selbstwertgefühl

Egal, was für Sie relevant ist: Notieren Sie es! Und wenn Sie meinen, Sie wüssten nicht, wie es sich anfühlt, weil Sie das noch nicht erlebt haben, dann probieren Sie es mit »Dankbarkeit« — das funktioniert wirklich gut.

Dankbarkeit ist beim Manifestieren eine sehr mächtige Emotion, denn normalerweise sind wir dankbar, wenn wir etwas bekommen. Wer Dankbarkeit bzw. Wertschätzung fühlt, befindet sich im höchsten Zustand des Empfangens. Durch Dankbarkeit fängt der Körper - als unbewusster Geist — an zu glauben, er sei im gegenwärtigen Moment in dieser zukünftigen Realität.

Diese aufgelisteten Emotionen sind die Energie, die als Träger Ihrer Intention fungiert. Das ist kein intellektueller Prozess, sondern er kommt »aus dem Bauch heraus«. Sie müssen diese Emotionen wirklich *fühlen,* müssen Ihrem Körper auf der emotionalen Ebene beibringen, wie sich diese Zukunft anfühlen wird, und zwar *bevor* sie eintritt, und Sie müssen das im gegenwärtigen Moment tun.

Meditation zur Einstimmung auf neue Potenziale

Richten Sie zunächst Ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Teile Ihres Körpers und auf den Raum um diese Körperteile herum. (Im nächsten Kapitel gehen wir genauer darauf ein, wie das geht und warum das wichtig ist; im Moment reicht es, zu wissen, dass sich durch den Fokus auf den Raum um den Körper herum die Gehirnwellen verändern und das Gehirn von inkohärenten Betawellen in kohärente Alpha- und Thetawellen wechselt.)

Nehmen Sie den unendlichen, weiten Raum weit hinter Ihren Augen in diesem ewigen schwarzen Raum wahr, den Raum in der Mitte Ihres Kopfes, den Raum zwischen der Rückseite des Halses und dem Hinterkopf und dann den Raum über Ihren Kopf im Raum hinaus.

Lenken Sie nun Ihre Aufmerksamkeit in den Raum in der Mitte des Halses, den Raum über den Hals hinaus und um den Nacken herum, den Raum in der Mitte der Brust, den Raum um den Körper herum, den Raum hinter dem Nabel und schließlich den Raum um die Hüften herum in dieser endlosen schwarzen Leere.

Nehmen Sie sich bei jedem Schritt Zeit, spüren Sie hinein, nehmen Sie es wahr und bleiben Sie präsent dabei.

Nehmen Sie die Weite des Raums wahr, den das Zimmer, in dem Sie sich befinden, einnimmt; erweitern Sie Ihr Gewahrsein auf die Weite des Raums über dieses Zimmer im Raum hinaus und schließlich auf die Weite des Raums, die der gesamte Raum im Raum einnimmt.

Jetzt ist es so weit: Ziehen Sie Ihre Aufmerksamkeit von Ihrem Körper, der Außenwelt und der Zeit ab und werden Sie zu einem körperlosen Niemand, zu Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit; werden Sie zu reinem Bewusstsein und entfalten Sie sich als Gewahrsein in diesen unendlichen schwarzen Raum und das unendliche Feld, in dem alle Möglichkeiten existieren.

Falls Sie abgelenkt werden, kehren Sie einfach zum gegenwärtigen Moment zurück (wie es im vorigen Kapitel erklärt wurde). Entfalten Sie sich immer weiter in diesen immateriellen Raum, indem Sie immer wieder Ihre Aufmerksamkeit darauf richten.

Nun denken Sie an Ihren Buchstaben und damit an das Potenzial, das bereits im Quantenfeld existiert und auf das Sie sich einstimmen wollen. Spüren Sie die Energie dieses zukünftigen Potenzials - in sich und um Sie herum - und stimmen Sie sich auf Ihre Zukunft ein. Dabei wechseln Sie in einen neuen Seinszustand und senden eine ganz neue elektromagnetische Signatur ins Feld. Stimmen Ihre Energie und dieses Potenzial schwingungsmäßig überein, wird dieses neue Ereignis zu Ihnen finden - Sie müssen gar nichts machen.

Bitte seien Sie sich im Klaren darüber, dass Sie öfter als nur ein paar wenige Male für Ihre zukünftige Chance meditieren müssen. Vielleicht geschieht es schon nach einer Woche, vielleicht dauert es auch einen Monat oder länger. Das Entscheidende ist: Machen Sie weiter, bis es sich ereignet!

Sobald Sie aus Ihrem neuen Seinszustand heraus eine neue elektromagnetische Signatur aussenden, erinnern Sie sich an Ihre Zukunft, noch bevor sie eintritt, und üben im Kopf, wie diese Zukunft sein wird; leben Sie in dieser Zukunft, und zwar so real wie möglich. Rufen Sie dabei die höheren Emotionen in sich hervor, die Sie aufgeschrieben haben, und bringen Sie so Ihrem Körper auf der emotionalen Ebene bei, wie sich diese Zukunft anfühlt.

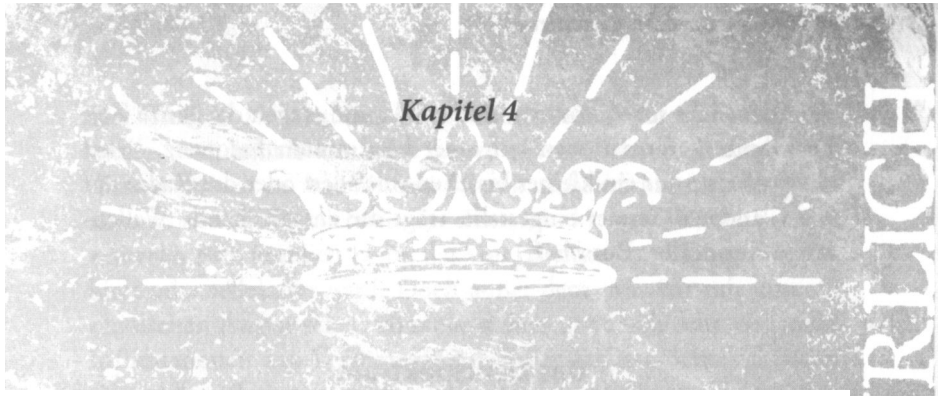
Überlassen Sie nun Ihre Schöpfung einem höheren Geist; pflanzen Sie den. Samen im unendlichen Feld der Möglichkeiten — und dann lassen Sie einfach los!

Segnen Sie abschließend Ihren Körper mit einem neuen Geist. Segnen Sie Ihr Leben, Ihre Herausforderungen, Ihre Seele, segnen Sie Ihre Vergangenheit und segnen Sie Ihre Zukunft. Segnen Sie das Göttliche in Ihnen, machen Sie Ihr Herz auf und bedanken Sie sich für ein neues Leben, noch bevor es sich manifestiert hat.

Nun bringen Sie Ihr Gewahrsein langsam in das Zimmer zurück, und sobald Sie so weit sind, öffnen Sie die Augen.

Stehen Sie von der Meditation auf, als wäre die Zukunft bereits eingetreten - und überlassen Sie es den Synchronizitäten und neuen Möglichkeiten, *zu Ihnen zu finden.*

Die Meditation »Erhöhe dein Potential« ist als CD oder MP3-Datei unter www.drjoedispenza.de erhältlich.



Kapitel 4

Segnung der Energiezentren

In diesem Buch war schon viel von Licht und Information bzw. Energie und Bewusstsein die Rede. Jetzt wollen wir uns dieses Konzept ein wenig näher anschauen, um zu erklären, wie die nächste Meditation funktioniert. Wie Sie bereits wissen, besteht alles im uns bekannten Universum aus Licht bzw. sendet entweder Licht und Informationen oder Energie und Bewusstsein aus - andere Möglichkeiten, elektromagnetische Energie zu beschreiben. Diese Elemente sind so eng miteinander verbunden, dass eine Trennung unmöglich ist. Schauen Sie sich einmal um: Selbst wenn Sie nichts als Materie sehen - Objekte, Dinge, Menschen oder Orte -, sind Sie doch zugleich von einem Meer unsichtbarer, unendlicher Frequenzen umgeben, die verschlüsselte Informationen tragen. Das heißt: Nicht nur Ihr Körper besteht aus Licht und Informationen, aus Energie und Bewusstsein, sondern auch Sie, als bewusstes Wesen mit einem Körper, bestehen aus durch die Schwerkraft organisiertem Licht, das mit Informationen vollgepackt ist sowie ständig alle möglichen Frequenzen aussendet und empfängt, jeweils mit unterschiedlichen Signalen, so wie ein Radio oder ein Handy.

Alle Frequenzen sind Informationsträger. Man denke nur an Funkwellen: Sie laufen durch das Zimmer, in dem Sie gerade sitzen. Mit dem Einschalten eines Radios könnten Sie eine bestimmte Wellenlänge bzw. ein Funksignal einstellen, und ein kleiner Transducer im Radio würde das Signal aufgreifen und es in Klang umwandeln, den Sie dann als Ihren Lieblingssong hören und verstehen, als Nachrichten oder auch als Werbung. Obwohl Sie die Funkwellen in

der Luft nicht sehen können, sind sie da und tragen die ganze Zeit bestimmte Informationen auf einer bestimmten Frequenz. Wird die Frequenz nur ein kleines bisschen verändert oder das Radio auf einen anderen Sender eingestellt, trägt die entsprechende Wellenlänge eine andere Botschaft.

Das Lichtspektrum von elektromagnetischen Frequenzen

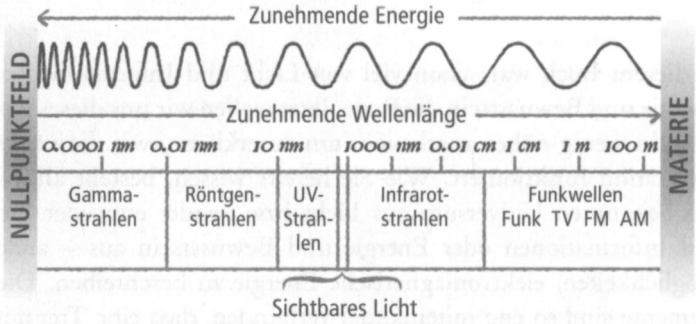


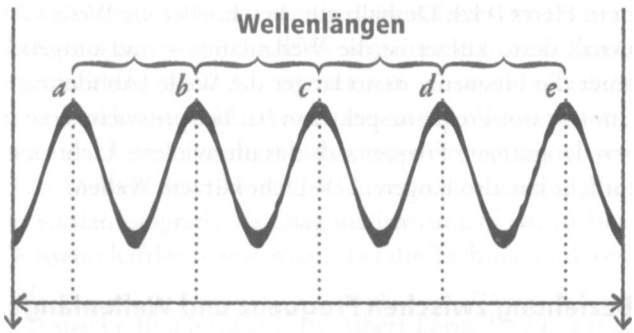
Abbildung 4.1/

Diese Abbildung zeigt das gesamte Spektrum elektromagnetischer Frequenzen vom Nullpunktfeld bis hin zu Materie, wobei die Frequenz immer langsamer wird. Mit zunehmender Energie (bzw. schnellerer Frequenz) nehmen die Wellenlängen ab. Mit abnehmender Energie (bzw. langsamerer Frequenz) nehmen die Wellenlängen zu. In der Mitte befindet sich das einzige Spektrum der Realität, das wir wahrnehmen können, nämlich das sichtbare Licht.

Abbildung 4.1A zeigt das gesamte Lichtspektrum und alle uns bekannten elektromagnetischen Frequenzen. Das sichtbare Lichtspektrum — in dem wir die verschiedenen Farbpaletten aus der Welt, in der wir leben, wahrnehmen — macht nicht einmal ein Prozent aller vorhandenen Lichtfrequenzen aus.

Der Großteil der Frequenzen liegt also außerhalb unserer Wahrnehmung,und deshalb kann das meiste unserer bekannten Realität in diesem Universum von unseren Sinnen nicht erfahren werden. Wir können also in Wirklichkeit nur einen sehr kleinen Teil der Realität wahrnehmen, nämlich Licht, das von Objekten und Dingen absorbiert oder reflektiert wird. Doch außer dem, was wir mit unseren physischen Augen sehen können, stehen uns noch sehr viel mehr Informationen zur Verfügung. An dieser Stelle möchte ich noch einmal daraufhinweisen, dass ich unter *Licht* das *ganze Licht* meine, das komplette Spektrum an sichtbaren wie unsichtbaren elektromagnetischen Frequenzen, und nicht nur das sichtbare Licht.

Frequenz & Wellenlänge



1 Sekunde
Hertz (Hz) - Frequenz von 5 Zyklen pro Sekunde

Abbildung 4.1 B|

Hier ist die Beziehung zwischen Frequenz und Wellenlänge dargestellt. Die Anzahl von Zyklen in einer kompletten Welle - jeweils von Buchstabe a zu b, b zu c etc. - entspricht einer Wellenlänge. Der Raum zwischen den beiden vertikal verlaufenden und nach unten zeigenden Pfeilen steht für die Zeitspanne von einer Sekunde. In diesem Fall - bei fünf kompletten Wellen in einer Sekunde - wäre die Frequenz fünf Zyklen pro Sekunde bzw. 5 Hertz.

Röntgenstrahlen können wir zum Beispiel nicht sehen - trotzdem existieren sie; das wissen wir, weil wir Menschen Röntgenstrahlen erzeugen und auch messen können. Im Röntgenspektrum gibt es unendlich viele Frequenzen. Röntgenstrahlen haben eine höhere Frequenz als das sichtbare Licht und damit auch mehr Energie (denn, wie gesagt, je schneller etwas schwingt, desto höher ist seine Energie). Materie schwingt am langsamsten und ist die am stärksten verdichtete Form von Licht und Informationen.

Werfen Sie einmal einen Blick auf Abbildung 4.1B (Seite 137). Wandern Sie mit den Augen die horizontale Linie entlang über die Kämme und Täler der Wellen, beginnend beim Buchstaben a, dann weiter zu b und zu c. Jedes Mal, wenn Sie beim nächsten Buchstaben angelangt sind, haben Sie einen kompletten Zyklus durchlaufen, eine sogenannte Wellenlänge. Die Entfernung zwischen den Buchstaben a und b ist also eine Wellenlänge. Frequenz bezieht sich auf die Anzahl von Wellenlängen bzw. Zyklen pro Sekunde, gemessen in Hertz (Hz). Deshalb gilt: Je schneller die Welle schwingt (Frequenz), desto kürzer ist die Wellenlänge — und umgekehrt: je langsamer die Frequenz, desto länger die Welle (Abbildung 4.IC). Licht im Infrarot-Frequenzspektrum hat beispielsweise eine niedrigere bzw. langsamere Frequenz als das ultraviolette Lichtspektrum; Infrarotlicht hat also längere, UV-Licht kürzere Wellen.

Beziehung zwischen Frequenz und Wellenlänge

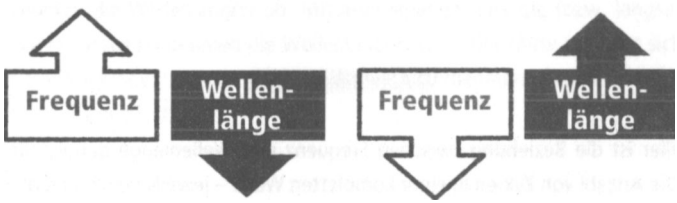


Abbildung 4.1C

Mit zunehmender Frequenz werden die Wellenlängen kürzer.
Mit abnehmender Frequenz werden die Wellenlängen länger.

Noch ein Beispiel aus dem sichtbaren Lichtspektrum: Die Farbe Rot schwingt langsamer (auf einer Frequenz von 450 Zyklen/Sekunde) als die Farbe Blau (ca. 650 Zyklen/Sekunde); damit hat Rot längere Wellen als Blau.

Im Lauf der Geschichte wurden Versuche unternommen, Lichtfelder zu fotografieren und zu messen. Ein bekanntes Beispiel ist die Kirlianfotografie, die 1939 von dem russischen Elektroingenieur und Hobby-Erfinder Semyon Davidovitch Kirlian entdeckt wurde. Kirlian konnte damit Bilder des elektromagnetischen Felds um belebte und unbelebte Objekte herum aufzeichnen. Er platzierte ein Stück Film auf einer Metallplatte, stellte ein Objekt darauf und legte dann Hochspannung an die Platte an; daraufhin wurde auf dem Film ein Bild der elektrischen Entladung zwischen Objekt und Platte sichtbar. Es sah aus wie eine strahlende Silhouette aus Licht um das fotografierte Objekt herum.

Kirlian führte viele Experimente durch; Berichten zufolge fotografierte er unter anderem zwei scheinbar identische Blätter: eines von einer gesunden und das andere von einer kranken Pflanze. Auf der Fotografie des gesunden Blattes war ein starkes Lichtfeld zu sehen; bei dem kranken Blatt leuchtete das Feld viel schwächer, was Kirlian zu der Uberzeugung brachte, man könne mit dieser fotografischen Technik den Gesundheitszustand bestimmen. Wie nützlich die Kirlianfotografie als Diagnoseinstrument ist, ist bis heute unter Wissenschaftlern umstritten, aber die Technik wird weiterhin erforscht.

Der deutsche Biophysiker Fritz-Albert Popp, Ph.D., hat in jüngerer Zeit ähnliche Ansätze verfolgt; über dreißig Jahre lang beschäftigte er sich mit dem Studium der Biophotonen, winzigen Lichtpartikeln von schwacher Intensität, die von allen Lebewesen gespeichert und ausgestrahlt werden. 1996 gründete Popp das Internationale Institut für Biophysik (IIB), einen Verbund von Forschungslaboren aus weltweit über einem Dutzend Ländern, deren Wissenschaftler sich mit dem Studium der Biophotonen beschäftigen. Popp und seine Kollegen vom IIB sind der Meinung, dass die Informationen, die in diesen - in der DNA gespeicherten — Lichtpartikeln enthalten sind, äußerst effektiv mit den Zellen des Organismus kommunizieren und daher eine entscheidende Rolle bei der Steuerung der Funktionen des jeweiligen Organismus spielen.[1]

Diese Biophotonen bzw. deren Emissionen kann man mit einer hochempfindlichen Kamera erkennen und messen: Je stärker die Emissionen und je intensiver und kohärenter das Lichtfeld, desto mehr Kommunikation findet zwischen Zellen statt und desto gesünder ist der Organismus.

Zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit kommunizieren unsere Zellen miteinander, und zwar anhand des Austauschs von lebenswichtigen Informationen, die auf verschiedenen Lichtfrequenzen übertragen werden. Wie Popp herausfand, gilt auch umgekehrt: Eine Zelle, die nicht genug organisierte, kohärente elektromagnetische Energie ausstrahlt, wird krank und kann mit anderen Zellen nicht mehr so gut Informationen austauschen; dadurch fehlt ihr jenes, was sie braucht.

Die mechanistische Version der inneren Funktionsweise von Zellen, die wir in der Schule gelernt haben, ist also veraltet. Nicht die geladenen Moleküle, die sich gegenseitig anziehen und abstoßen, sind für die Funktionsweise der Zellen zuständig, sondern die von der Zelle ausgestrahlte und aufgenommene elektromagnetische Energie ist die Lebenskraft, die diese Moleküle steuert — eine vitalistische Sichtweise, die stützt, wer wir in Wahrheit sind.

Und was bedeutet das? Wir sind wirklich und im buchstäblichen Sinn Lichtwesen, die eine sehr starke Lebenskraft ausstrahlen und um den Körper herum ein lebenswichtiges Lichtfeld mit Informationen aufbauen - geschaffen von der Gesamtheit aller Zellen. Man könnte also durchaus sagen: Je mehr wir die Realität über unsere Sinne definieren und ein auf die Materie, das Physische fokussiertes Leben führen (und damit die Stressreaktion aktivieren), desto mehr wertvolle Informationen entgehen uns womöglich. Denn je enger unser Fokus auf der materiellen Ebene der Objekte, Dinge, Menschen und Orte in der Außenwelt liegt, desto weniger sind wir in der Lage, diese anderen Frequenzen zu erfassen, die für das bloße Auge nicht sichtbar sind. Und wenn wir uns dieser Frequenzen nicht bewusst sind, dann existieren sie für uns auch nicht.

Wie Sie im vorigen Kapitel bereits gelesen (und hoffentlich auch anhand der Meditation erlebt) haben, können Sie sich auf bestimmte Frequenzen einstimmen, die um Sie herum existieren, so wie man ein Radio auf 107,3 einstellen kann. Wenn Sie die Augen schließen, still dasitzen und die Außenwelt ausklammern (die Sta-

tik, die uns normalerweise davon abhält, diese Frequenzen zu spüren), können Sie sich darauf trainieren, von diesen Frequenzen ein klares Signal und Informationen zu empfangen. Durch wiederholtes Praktizieren stimmen Sie sich auf eine neue Ebene von Licht und Informationen ein, mit deren Hilfe Sie Materie beeinflussen können. Dadurch erfährt der Körper Syntropie (höhere Ordnung) statt Entropie (Unordnung, physischer Zerfall und Chaos). Schaffen Sie es, Ihren analytischen, denkenden Geist zu beruhigen und sich bereitwilliger auf diese geordneteren Informationen einzustimmen, reagiert Ihr Körper automatisch und verarbeitet diesen neuen Bewusstseins- und Energiestrom; dadurch wird er effizienter, kohärenter und gesünder.

Konvergenter und divergenter Fokus

Zu Beginn der Meditation im vorigen Kapitel bat ich Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf verschiedene Teile Ihres Körpers sowie *auf den Raum um* diese Körperpartien zu lenken. Jetzt möchte ich genauer erklären, warum das in fast allen meinen Meditationen praktiziert wird. Sie meistern dadurch noch besser zwei verschiedene Fokussierungsmöglichkeiten Ihres Gehirns: den konvergenten und den divergenten Fokus.

Konvergenter Fokus ist ein zielgerichteter bzw. enger Fokus auf ein Objekt, irgendetwas Materielles. Diese Art von Fokus praktizieren Sie in meinen Meditationen, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Stelle im Körper lenken, und mit demselben Fokus achten Sie auf Objekte in der Außenwelt, zum Beispiel, wenn Sie ein Glas in die Hand nehmen, jemanden anrufen, eine SMS schicken oder sich die Schuhe binden. Ein enger Fokus bedeutet meistens: ein Fokus auf Objekte oder Dinge (Materie) und Menschen oder Orte in der Außenwelt - hauptsächlich auf Dreidimensionales.

Erinnern Sie sich noch an das Leben im Überlebensmodus und an die Stresshormone, die dann ständig unseren Körper überschwemmen, damit wir kämpf- oder fluchtbereit sind? In dieser Verfassung engen wir unseren Fokus *noch mehrein,* denn in solchen Situationen ist es sehr wichtig, ganz stark auf die physische Außenwelt zu achten; wir werden zu »Materialisten« und definieren die

Realität über unsere Sinne. Die verschiedenen Abteilungen des Gehirns, die normalerweise zusammenarbeiten, trennen sich hier voneinander, können nicht mehr effektiv miteinander kommunizieren und arbeiten nicht mehr nahtlos in geordneter Kohärenz zusammen, sondern befinden sich stattdessen in einem inkohärenten Zustand und schicken inkohärente Botschaften über das Rückenmark in die verschiedenen Körperpartien. Bei den Gehirnscans zur Messung der Gehirnwellen haben wir das immer wieder beobachtet.

Ist das Gehirn inkohärent, sind auch Sie inkohärent, das wissen Sie ja schon. Und funktioniert das Gehirn nicht richtig, funktionieren auch Sie nicht richtig, wie wenn Gehirn und Körper nur Missklänge hervorbringen, anstatt eine wunderbare Symphonie zu spielen. In diesem unausgewogenen, inkohärenten Zustand bleibt Ihnen nichts anderes übrig, als zu versuchen, Ihr Leben zu kontrollieren und Ergebnisse zu erzwingen. Sie versuchen, eine Zukunft vorherzusehen, die auf der Vergangenheit basiert, teilweise indem Sie mehr auf die Außenwelt der Objekte und Dinge achten als auf Ihre Innenwelt der Gedanken und Gefühle. Man könnte auch sagen, Sie behalten einen engen, konvergenten Fokus bei - denken immer wieder obsessiv über dasselbe nach. So wirkt sich Stress aus: Er bringt Sie dazu, sich ständig mit Ihren Problemen zu beschäftigen, um auf das Schlimmste vorbereitet zu sein, basierend auf Ihren Erinnerungen an die Vergangenheit; dadurch steigen Ihre Überlebenschancen, denn egal was passiert, Sie sind darauf vorbereitet.

Doch wenn Sie statt dieses engen Fokus einen offeneren, breiteren Fokus wie in dieser Meditation praktizieren, können Sie den Raum und damit auch das Licht und die Energie um Ihren Körper herum im Raum wahrnehmen. Das ist der sogenannte *divergente* Fokus, der nicht auf *etwas,* sondern auf *nichts* - auf der Welle (Energie) und nicht dem Partikel (Materie) - liegt. Realität besteht aus Partikeln *und* Wellen, aus Materie *und* Energie. Wenn Sie also einerseits den engen Fokus praktizieren, auf die verschiedenen Körperteile achten - und damit die Existenz des Partikels anerkennen - sowie andererseits mit offenem Fokus den Raum um diese Körperpartien herum im Raum wahrnehmen — und damit die Existenz der Welle anerkennen —, wechselt Ihr Gehirn in einen Zustand größerer Kohärenz und Ausgewogenheit.

Zugang zum Unterbewusstsein

In den 1970er-Jahren fand Les Fehmi, Ph.D., Direktor des Princeton Biofeedback Centre in Princeton, New Jersey, heraus, wie dieser Wechsel von einem engen zu einem offenen Fokus die Gehirnwellen verändert. Fehmi, einer der Pioniere der Biofeedback- und Aufmerksamkeitsforschung, wollte eine Methode zum Wechseln vom Beta- (bewusstes Denken) in den (entspannten und kreativen) Alpha-zustand entwickeln.

Den analytischen Geist hinter sich lassen

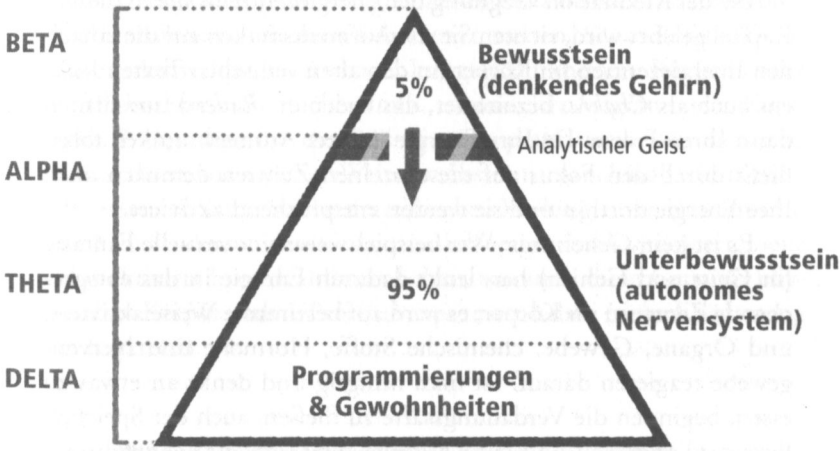


Abbildung 4.2

Eine der Hauptaufgaben der Meditation besteht darin, den analytischen Geist zu überwinden und hinter sich zu lassen; denn dieser analytische Geist trennt das Bewusstsein vom Unterbewusstsein. Durch Verlangsamen der Gehirnwellen wechseln wir aus dem bewussten Geist und denkenden Gehirn vorbei am analytischen Geist hinein ins Betriebssystem des unterbewussten Geistes, dorthin, wo sämtliche automatisch ablaufenden Programme und unbewussten Verhaltensweisen sitzen.

Wie Fehmi entdeckte, ging das am besten, wenn man die Aufmerksamkeit auf Raum bzw. auf das Nichts lenkte - das nannte er einen *offenen Fokus*.2 Die buddhistische Tradition arbeitet seit Jahrtausenden mit dieser Meditationsmethode.

Durch einen offenen Fokus und das Erspüren von Informationen statt von Materie verlangsamen sich die Gehirnwellen und wechseln vom Beta- in den Alphabereich —was sinnvoll ist, denn wer spürt und fühlt, denkt nicht. Wenn das denkende Gehirn - der Neokortex - langsamer wird, können Sie den analytischen Geist (bzw. den kritischen Geist), der das Bewusstsein vom Unterbewusstsein trennt, hinter sich lassen (siehe Abbildung 4.2, Seite 143). Jetzt können Sie Zugang zum autonomen Nervensystem, dem Sitz des Betriebssystems des Körpers, gewinnen (darauf gehen wir im nächsten Kapitel ein), und Ihr Gehirn funktioniert ganzheitlicher.

Bei der Meditation »Segnung der Energiezentren«, die in diesem Kapitel gelehrt wird, richten Sie die Aufmerksamkeit auf die einzelnen Energiezentren im Körper (in den alten vedischen Texten Indiens auch als *Chakras* bezeichnet, das bedeutet *»Räder)* und öffnen dann Ihren Fokus. Da Ihre Energie ja Ihrer Aufmerksamkeit folgt, fließt durch den Fokus auf die einzelnen Zentren demnach auch Ihre Energie dorthin und sie werden entsprechend aktiviert.

Es ist kein Geheimnis: Wer beispielsweise eine sexuelle Fantasie (in Geist und Gehirn) hat, lenkt dadurch Energie in das entsprechende Zentrum im Körper; es wird auf bestimmte Weise aktiviert, und Organe, Gewebe, chemische Stoffe, Hormone und Nervengewebe reagieren darauf. Ist man hungrig und denkt an etwas zu essen, beginnen die Verdauungssäfte zu fließen, auch der Speichelfluss wird angeregt, und der Körper bereitet sich auf die Erfahrung einer Mahlzeit vor, denn dieser Bereich wird energetisiert und aktiviert. Denkt man daran, dem Chef einmal richtig die Meinung zu sagen oder sich mit der Tochter zu streiten, wird Adrenalin noch vor der eigentlichen Konfrontation ausgeschüttet. In all diesen Fällen wird der Gedanke, den man hegt, zur Erfahrung.

Im nächsten Abschnitt, in dem die einzelnen Energiezentren erklärt werden, gehe ich näher darauf ein; an dieser Stelle nur so viel: Jedes Zentrum produziert seine spezifischen Hormone, wodurch die Organe, Gewebe und Zellen im jeweiligen Bereich aktiviert werden. Deshalb reagiert der Körper entsprechend.

Stellen Sie sich bloß vor, was passieren würde, wenn Sie Ihre Gehirnwellen während einer Meditation verlangsamen und durch Ihren offenen Fokus auf den Raum um die einzelnen Zentren herum Zugang zu deren Betriebssystem gewinnen könnten. Sie würden mehr Ordnung und Kohärenz aufweisen und dadurch den Neuronen signalisieren, eine neue geistige Verfassung zu erzeugen und die Organe, Gewebe und Zellen dieses Bereichs zu aktivieren, um so die dazugehörigen Hormone und anderen chemischen Botenstoffe zu produzieren. Durch wiederholtes Praktizieren würden Sie mit der Zeit reale physische Veränderungen bewirken.

Manche unserer Studenten, die diese Arbeit tun, haben sich von allen möglichen Leiden geheilt, unter anderem chronischen Blasenentzündungen, Prostata- oder Schilddrüsenproblemen, Impotenz, entzündlichen Dickdarmerkrankungen, Morbus Crohn, Nahrungsmittelallergien und -Unverträglichkeiten wie Zöliakie, Eierstock- oder Gehirntumoren, erhöhten Leberenzymwerten, Säure-Reflux, Herzrasen, Arrhythmien, Asthma, Lungenkrankheiten, Rücken- oder Nackenschmerzen, Rachenkrebs, chronischer Migräne oder Kopfweh. Menschen, die diese Meditation praktizieren, konnten ihre Gesundheit auf vielerlei Weise verbessern, manchmal schon nach der ersten Sitzung. Solche dramatischen Heilungen wurden erreicht, weil die Studenten ihre Genexpression epigenetisch verändert, Gene also aktiviert bzw. deaktiviert haben, wodurch diese Gene im physischen Körper andere Proteine exprimiert haben (siehe Erläuterung in Kapitel 2).

Funktionsweise der Energiezentren im Körper

Bevor wir uns die einzelnen Energiezentren des Körpers näher ansehen, möchte ich ihre Funktionsweise erklären. Man kann sie sich als einzelne Informationszentren vorstellen, jedes mit seiner spezifischen Energie, einem entsprechenden Bewusstseinsstand und einer Lichtemission, die sehr spezifische Informationen bzw. eine ganz bestimmte Frequenz mit einer bestimmten Botschaft aussendet. Den einzelnen Zentren sind auch bestimmte Drüsen, Hormone und andere chemische Substanzen zugeordnet, und sie haben jeweils ihr eigenes Nervengeflecht, so eine Art Minigehirn. Mit einem eigenen Gehirn

hat auch jedes Zentrum seinen eigenen Geist. (In Abbildung 4.3 ist zu sehen, wo die einzelnen Zentren sitzen und welche anatomischen und physiologischen Elemente ihnen zugeordnet sind.)

Die Energiezentren

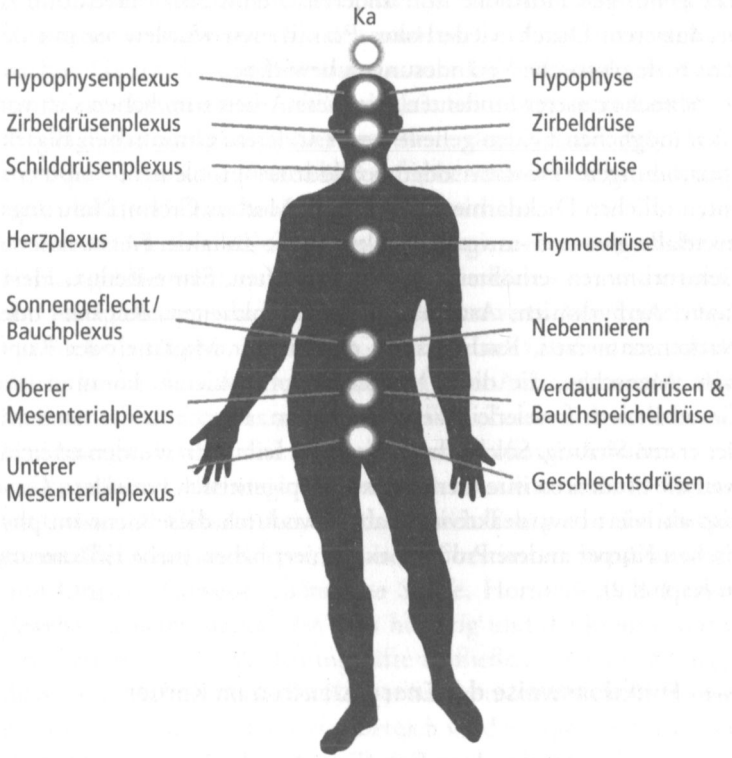


Abbildung 4.3

Jedes Energiezentrum im Körper hat seine ganz individuelle biologische Beschaffenheit: Drüsen, Hormone, weitere chemische Substanzen sowie ein eigenes Minigehirn (Nervengeflecht bzw. Plexus) - und damit seinen eigenen Geist.

Wird Nervengewebe durch Bewusstsein aktiviert, entsteht Geist; das haben wir im zweiten Kapitel gelernt. Geist ist Gehirn in Aktion. Mit seinem Nervengeflecht verfügt jedes Zentrum über seinen eigenen Geist — es hat sozusagen »seinen eigenen Kopf«. Geist wird durch Energie mit leitender Intention, also bewusster Absicht, aktiviert. Werden die einzelnen Energiezentren aktiviert, aktivieren sie wiederum Hormone, Gewebe, weitere chemische Substanzen und Zellfunktionen — und geben Energie ab.

Wird beispielsweise das erste Zentrum (wo die Fortpflanzungsdrüsen sitzen) durch Energie aktiviert, hat sein »Kopf« etwas ganz Bestimmtes im Sinn. Sobald Sie als bewusstes Wesen etwas denken oder eine Fantasie haben - das ist übrigens Bewusstsein, welches auf Nervengewebe einwirkt -, verändert sich unversehens die Physiologie Ihres Körpers und damit auch Ihre Energie. Der Körper schüttet Hormone und weitere chemische Stoffe aus den jeweiligen Drüsen aus, um Sie emotional auf den Geschlechtsverkehr vorzubereiten. Jetzt fließt in diesem Zentrum mehr Energie, es schwingt mit seiner spezifischen Frequenz, die Träger einer Botschaft mit einer Intention ist.

Diese Energie, die die bewusste Absicht trägt, aktiviert dieses Zentrum der Fortpflanzung, und der Geist im Gehirn beeinflusst den Geist im Körper auf Ebene seines individuellen Nervengeflechts. Der in dieser spezifischen Körperpartie sitzende Geist agiert auf Basis seines Minigehirns auf der unterbewussten Ebene durch das autonome Nervensystem, das sich der bewussten Kontrolle entzieht. Man könnte auch sagen, der Körper folgt nun dem Geist, denn das Minigehirn in diesem Energiezentrum aktiviert die entsprechenden Drüsen, die wiederum die entsprechenden Hormone aktiveren, welche die passenden chemischen Stoffe anweisen, die emotionale Verfassung und die Physiologie des Körpers zu ändern. Wir kennen das alle von Menschen mit einer starken sexuellen Ausstrahlung. Sobald Energie durch dieses Nervengewebe bzw. den Nervenplexus fließt, erzeugt sie einen entsprechenden Geist; wenn es aktiviert ist, hat das Zentrum also »seinen eigenen Kopf«.

Auch das zweite Zentrum hat »seinen eigenen Kopf« bzw. Geist. Wird sein Minigehirn und damit sein Geist aktiviert,'verlassen wir uns auf unser Bauchgefühl - und es laufen die gleichen Vorgänge ab, wie sie anhand des ersten Zentrums veranschaulicht wurden,

aber mit anderen dazugehörigen Nervenverschaltungen, Hormonen, weiteren chemischen Stoffen, Emotionen, Energie und Informationen. Dieser Bereich wird aufgrund der Hunderte von Millionen an Neuronen und neuronalen Verbindungen (mehr als im Rückenmark oder im peripheren Nervensystem) tatsächlich *das zweite Gehirn* genannt. 95 Prozent des im Körper vorkommenden Serotonins, des Wohfühlhormons, befinden sich nicht im Gehirn, sondern im Bauch.3 Sich auf sein Bauchgefühl zu verlassen, bedeutet also buchstäblich, sich auf seine Instinkte zu verlassen, fast als ob der Körper und das Gehirn dieses Zentrums den analytischen, rationalen, denkenden Teil unseres Gehirns und unseres Geistes übersteuern könnte.

Und das Herzzentrum? Was passiert, wenn Ihr Herzzentrum die Führung übernimmt? Wie die unteren Zentren schwingt auch dieses vierte Zentrum, das in der Brustmitte sitzt, mit einer spezifischen Frequenz und verfügt über seine eigenen Hormone, chemischen Stoffe und Emotionen sowie sein eigenes Minigehirn, welches Energie von einem Energie- und Informationsfeld um dieses Zentrum herum bezieht. Wer sich vom Herzen leiten lässt, ist eher fürsorglich, freundlich, inspiriert, selbstlos, mitfühlend, gebend, dankbar, vertrauensvoll und geduldig. Empfängt dieses Minigehirn solche Informationen, sendet es Anweisungen und Botschaften an die Organe und Gewebe, die in diesem Teil des Körpers sitzen, und sie strahlen liebevolle Energie aus diesem Informationszentrum ab.

Jetzt wollen wir uns diese Energiezentren genauer anschauen. Bei manchen überschneiden sich die Funktionen und Aufgaben teilweise, aber mit ein bisschen Wissen über den Körper sind sie im Grunde ziemlich selbsterklärend. Bei Bedarf können Sie nochmals einen Blick auf Abbildung 4.3 werfen.

Die Energiezentren besser kennenlernen

Das **erste Energiezentrum** steuert den Sexualbereich, unter anderem das Perineum, den Beckenboden, die Geschlechtsdrüsen, bei Männern die Prostata, außerdem die Blase, den unteren Bauchraum und den Anus. Dieses Energiezentrum steht mit Fortpflanzung und Zeugung, Ausscheidung, Sexualität und sexueller Iden-

tität in Verbindung. Die Hormone Östrogen und Progesteron bei Frauen sowie Testosteron bei Männern werden diesem Zentrum zugeordnet, ebenso das untere Mesenterialgeflecht. Dieses erste Zentrum verfügt über ungeheure kreative Energie. Man denke nur daran, wie viel Energie es erfordert, ein Baby und damit Leben zu erschaffen. Befindet sich dieses Zentrum in Balance, fließt die schöpferische Energie mühelos und der Mensch ist in seiner sexuellen Identität geerdet.

Das **zweite Energiezentrum** sitzt etwas nach hinten versetzt unterhalb des Nabels. Es steuert die Eierstöcke, den Uterus, den Dickdarm, die Bauchspeicheldrüse und den unteren Rücken und hat mit Nahrungsaufnahme, Verdauung, Ausscheidung und der Umwandlung der Nahrung in Energie zu tun - unter anderem den Verdauungsenzymen und Verdauungssäften sowie Enzymen und Hormonen für einen ausgewogenen Blutzuckerspiegel. Es steht auch mit dem oberen Mesenterialgeflecht in Bezug. Man assoziiert es mit sozialen Netzwerken und Strukturen, Beziehungen, Unterstützungssystemen, Familie, Kulturen und zwischenmenschlichen Beziehungen. Wir können es uns als das Zentrum für Festhalten und Loslassen vorstellen — Aufnahme und Ausscheidung. Ist es in Balance, fühlt sich der Mensch in der Welt und in seiner Umwelt sicher.

Das **dritte Energiezentrum** sitzt in der Bauchgrube; es steuert den Magen, den Dünndarm, die Milz, die Leber, die Gallenblase, die Nebennieren und die Nieren. Es wird mit Adrenalin und Cortisol assoziiert, den Nebennierenhormonen, sowie den Nierenhormonen und chemischen Stoffen wie Renin und Angiotensin, Erythropoetin und allen Leberenzymen sowie Magenenzymen wie Pepsin, Trypsin, Chymotrypsin und Salzsäure. Dieses Energiezentrum steht in Verbindung zum Solarplexus bzw. Sonnengeflecht. Es wird assoziiert mit Willenskraft, Stärke, Selbstgefälligkeit, Kontrolle, Tatkraft, Aggression und Dominanz. Es ist das Zentrum des Konkurrenzverhaltens und der persönlichen Macht, des Selbstwerts und zielgerichteter Intention. Ein Mensch mit einem ausgewogenen dritten Zentrum wächst anhand seiner Willenskraft und Tatkraft über sein Umfeld und seine Lebensumstände hinaus. Im Gegensatz zum zweiten Zentrum wird dieses Zentrum automatisch aktiviert, sobald man seine Umgebung als unsicher oder nicht berechenbar

wahrnimmt und man deshalb seinen »Stamm« und sich selbst beschützen und behüten muss. Auch wenn man etwas will und dazu den Körper einsetzen muss, ist dieses Zentrum aktiviert.

Das **vierte Energiezentrum** sitzt hinter dem Brustbein; es steuert das Herz, die Lungen und die Thymusdrüse (die wichtigste Immundrüse des Körpers, die auch als »Jungbrunnen« bezeichnet wird). Mit diesem Zentrum werden Hormone wie das Wachstumshormon und Oxytocin sowie eine Kaskade von 1400 weiteren chemischen Substanzen assoziiert, die über die Thymusdrüse das Immunsystem ankurbeln (die Thymusdrüse ist zuständig für Wachstum, Reparatur und Regenerierung des Körpers). Das Nervengeflecht dieses Zentrums steuert den Herzplexus.4

Bei den ersten drei Zentren geht es ums Uberleben; sie spiegeln die animalische Seite unseres Wesens bzw. unser Menschsein wider. In diesem vierten Energiezentrum bewegen wir uns von der *Selbstsucht* hin zur *Selbstlosigkeit.* Es wird mit den Emotionen der Liebe und Fürsorge, des Nährens, des Mitgefühls und Vertrauens, der Dankbarkeit, Wertschätzung, Güte und Freundlichkeit, Inspiration, Selbstlosigkeit und Ganzheit assoziiert. Hier ist der Ursprung unserer Göttlichkeit; das Herzzentrum ist der Sitz der Seele. Befindet es sich in Balance, kümmern wir uns um andere und möchten gemeinsam mit anderen zum Besten der Gemeinschaft beitragen. Wir empfinden echte Liebe zum Leben, fühlen uns ganz und sind mit uns zufrieden.

Das **fünfte Zentrum** sitzt in der Halsmitte; es steuert die Schilddrüse, die Nebenschilddrüse, die Speicheldrüsen und das Nackengewebe. Zu den damit assoziierten Hormonen zählen die Schilddrüsenhormone T3 und T4 (Thyroxin) und die chemischen Substanzen der Nebenschilddrüse, die für den Stoffwechsel des Körpers und den Kalziumspiegel zuständig sind. Dieses Zentrum steuert auch den Schilddrüsenplexus. Es wird in Verbindung gebracht mit dem Ausdruck der Liebe, die im vierten Zentrum empfunden wird, sowie mit dem Aussprechen der Wahrheit und mit der Stärkung der persönlichen Realität durch Sprache und Klang. Ist das fünfte Zentrum ausgewogenen, spricht der Mensch seine derzeitige Wahrheit aus; auch die Liebe wird ausgedrückt. Man ist so mit sich und seinem Leben zufrieden, dass man einfach seine Gedanken und Gefühle mitteilen muss.

Das **sechste Zentrum** befindet sich zwischen der Hinterseite des Halses und dem Hinterkopf (falls Ihnen die Visualisierung schwerfällt, stellen Sie es sich einfach im Gehirn leicht nach hinten versetzt vor). Es steuert die Zirbeldrüse, eine heilige Drüse, die auch das *Dritte Auge* genannt wird; ich nenne sie das *Erste Auge.* Sie wird assoziiert mit dem Tor zu höheren Dimensionen und einer veränderten Wahrnehmung, die es uns erlaubt, hinter den Schleier zu blicken bzw. Realität nichtlinear wahrzunehmen. Ein offenes sechstes Zentrum fungiert wie eine Funkantenne, über die wir uns auf höhere, unsere fünf Sinne übersteigende Frequenzen einstellen können. Hier wird Ihr innerer Alchemist erweckt. Ich widme der Zirbeldrüse nachfolgend ein ganzes Kapitel; an dieser Stelle nur so viel: Die Zirbeldrüse schüttet Hormone wie Serotonin und Melatonin (sowie weitere wunderbare Stoffwechselprodukte) aus, die für den Biorhythmus zuständig sind; tagsüber sind Sie dank des sichtbaren Lichts wach, nachts sind Sie wegen der Dunkelheit schläfrig. Die Zirbeldrüse reagiert nicht nur auf sichtbares Licht, sondern ist empfänglich für alle elektromagnetischen Frequenzen und kann entsprechende chemische Melatoninderivate produzieren, die Ihre Sicht der Wirklichkeit verändern. Mit einer ausgewogenen Zirbeldrüse arbeitet Ihr Gehirn klar, Sie sind luzide, sind sich sowohl Ihrer Innen- als auch der Außenwelt mehr bewusst und nehmen jeden Tag mehr wahr.

Das **siebte Energiezentrum** sitzt in der Kopfmitte; zu ihm gehört die Hypophyse bzw. Hirnanhangdrüse; sie wird auch als *Meisterdrüse* bezeichnet, denn sie steuert und erzeugt Harmonie, ausgehend von diesem Zentrum im Gehirn in einer Kaskade abwärts verlaufend zur Zirbeldrüse und dann weiter zur Schilddrüse, Thymusdrüse, den Nebennieren, der Bauchspeicheldrüse bis hinunter zu den Geschlechtsdrüsen. In diesem Energiezentrum des Körpers erleben Sie Ihren höchsten Ausdruck von Göttlichkeit. Hier hat die Göttlichkeit, Ihr höchstes Bewusstsein, seinen Sitz. Ist dieses Zentrum ausgewogen, harmonieren Sie mit allem.

Das **achte Energiezentrum** befindet sich etwa 40 Zentimeter oberhalb des Kopfes; es wird also als einziges Energiezentrum nicht mit einem Bereich des physischen Körpers assoziiert. Die Ägypter nannten es *Ka;* es steht für unsere Verbindung zum Kosmos, zum Universum, zum Ganzen. Wird dieses Zentrum aktiviert, fühlen

Sie sich würdig, zu empfangen - das macht Sie offen für Einsichten, Offenbarungen, tiefes Verständnis, schöpferische Frequenzen und Informationen, die in Ihren physischen Körper und das Gehirn heruntergeladen werden, und zwar nicht auf Basis von im Nervensystem gespeicherten Erinnerungen, sondern aus dem Kosmos, dem Universum, dem vereinheitlichten Feld oder wie auch immer Sie diese Macht nennen wollen, die größer ist als unser individuelles Selbst. Über dieses Zentrum haben wir Zugriff auf die Daten und das Gedächtnis des Quantenfelds.

Die Energie höher entwickeln

Nach dieser genaueren Beschreibung der einzelnen Energiezentren wollen wir uns nun die Dynamik ihrer Funktionsweise anschauen.

Unser Körper ist darauf ausgelegt, die Energie der einzelnen Zentren wie dargestellt zu nutzen. Doch was passiert, wenn wir unsere Energie nicht nur für das Überleben einsetzen, nicht nur unsere gesamte Energie nach außen abgeben (um Nachkommen zu zeugen, Nahrung zu verdauen, vor einer Gefahr wegzulaufen etc.), sondern einen Teil davon weiterentwickeln und ins nächsthöhere Zentrum bringen? Dabei steigt die Frequenz dieser Energie an.

Das würde so aussehen: Zunächst kanalisieren wir unsere schöpferische Energie aus dem ersten Zentrum. Wenn wir uns sicher genug fühlen, zu kreieren, dann entwickelt sich diese kreative Energie höher, steigt auf und fließt ins zweite Zentrum. Sofern wir Beschränkungen oder äußere Umstände zu überwinden haben, können wir die kreative Energie sinnvoll nutzen, und dann fließt sie zum dritten Zentrum weiter - wo unsere Willenskraft und unsere Stärke sitzen. Nachdem wir die Widrigkeiten unseres Lebens, die uns herausgefordert haben, zu wachsen und sie zu überwinden, erfolgreich transzendiert haben, haben wir die Chance, mehr Ganzheit, Freiheit und Zufriedenheit zu verspüren; dann fließt die Energie weiter ins vierte Zentrum. Ist es aktiviert, können wir echte Liebe zu uns selbst und anderen empfinden.

Wenn das geschieht, wollen wir unsere gegenwärtige Wahrheit zum Ausdruck bringen - das, was wir gelernt haben, oder die von uns empfundene Liebe oder Ganzheit -, und dadurch kann die

Energie weiterfließen und das fünfte Zentrum aktivieren. Danach entwickelt sie sich weiter und aktiviert das sechste Zentrum, wodurch inaktive Gehirnareale erweckt und geöffnet werden, sodass der Schleier der Illusion sich hebt und wir ein breiteres Spektrum der Realität wahrnehmen als jemals zuvor.

Der Fluss der kreativen Energie im Körper

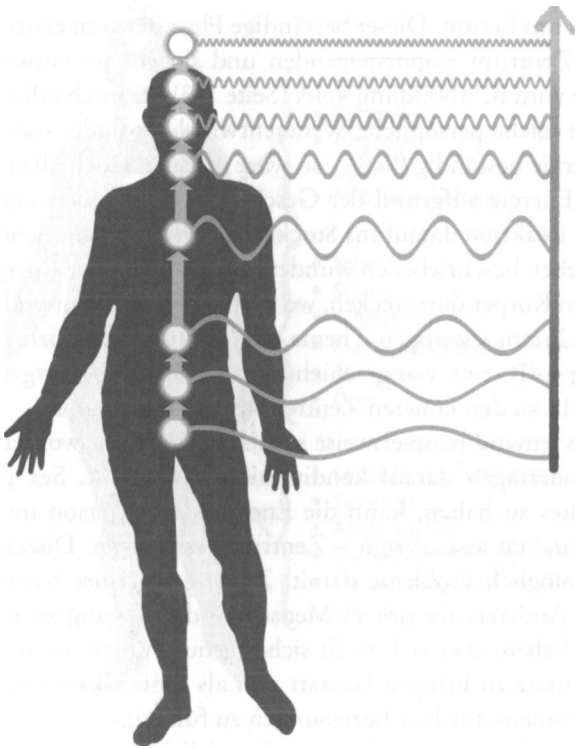


Abbildung 4.4A

Mit der Höherentwicklung unserer kreativen Energie können wir sie vom ersten Zentrum bis hinauf zum Gehirn und darüber hinaus lenken. Jedes Energiezentrum schwingt mit seiner ganz spezifischen Frequenz, die Träger ihrer ganz spezifischen Intention ist.

Nun fühlen wir uns erleuchtet, der Körper gerät in mehr Harmonie und Ausgewogenheit, und auch unsere Außenwelt (inklusive unserer natürlichen Umwelt) kommt in mehr Harmonie und Balance, während die Energie weiter emporsteigt und das siebte Zentrum aktiviert. Sobald wir diese erleuchtete Energie spüren, fühlen wir uns wahrhaft würdig, und die Energie kann noch weiter hochfließen und das achte Zentrum aktivieren, wo wir die Früchte unserer Bemühungen ernten: Visionen, Träume, Einsichten, Manifestationen und inneres Wissen, das nicht in Form von Erinnerungen aus Kopf und Körper kommt, sondern von einer höheren Macht in uns und um uns herum. Dieser beständige Fluss der vom ersten bis zum achten Zentrum emporsteigenden und sich höher entwickelnden Energie wird in Abbildung 4.4A (Seite 153) veranschaulicht.

Eine solche persönliche Weiterentwicklung findet statt, solange die Energie beständig fließt — so wäre es ideal. Doch allzu oft gerät unsere Energie aufgrund der Geschehnisse im Leben und infolge unserer Reaktion darauf ins Stocken und fließt dann nicht mehr in dem soeben beschriebenen wunderbaren Muster. Die Energie bleibt in Ihrem Körper dort stecken, wo sich die Energiezentren befinden, die mit Ihrem jeweiligen Thema oder Problem assoziiert sind. Abbildung 4.4B zeigt, was geschieht, wenn die Energie festgefahren ist und nicht zu den höheren Zentren weiterfließen kann.

Falls jemand beispielsweise sexuell missbraucht worden ist oder seit Kindertagen darauf konditioniert worden ist, Sex für etwas Schlechtes zu halten, kann die Energie dieser Person im ersten - mit Sexualität assoziierten - Zentrum feststecken. Dieser Mensch hat womöglich Probleme damit, Zugang zu seiner Kreativität zu finden. Andererseits gibt es Menschen, die Zugang zu ihrer Kreativität haben, aber sich nicht sicher genug fühlen, sie in der Welt zum Einsatz zu bringen (anstatt sich als Opfer ihrer sozialen und zwischenmenschlichen Beziehungen zu fühlen).

Eine andere Person wiederum hat vielleicht von einem anderen Menschen ein Trauma oder einen Verrat erlitten und hält an dieser Energie im zweiten Zentrum fest. So jemand leidet wahrscheinlich unter übermäßigen Schuld- und Schamgefühlen, hat Angst oder ein schwaches Selbstwertgefühl.

Bei Menschen, die ihre Energie zwar bis zum dritten Zentrum fließen lassen können, jedoch Ego-Probleme haben, selbstgefällig

und von sich eingenommen sind, kontrollieren und dominieren wollen, leicht wütend werden, allzu wettbewerbsorientiert und verbittert sind, bleibt die Energie hier im dritten Zentrum stecken; sie haben womöglich Probleme mit Kontrolle und Motivation.

Wie Energie stecken bleibt

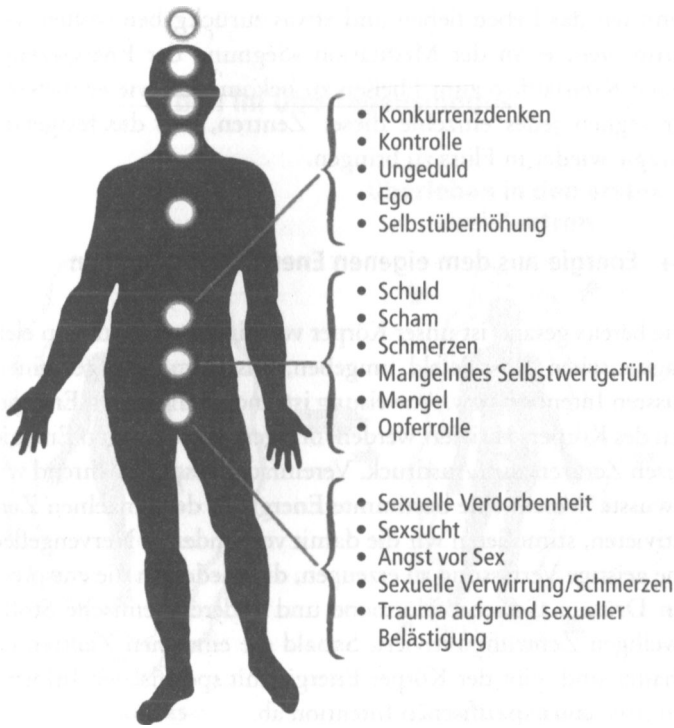


Abbildung 4.4B

Solange Energie im Körper feststeckt, kann sie nicht in die höheren Zentren fließen. Emotionen sind Energie; somit stecken auch diese Emotionen in den verschiedenen Zentren fest, und wir können uns nicht weiterentwickeln.

Auch bei einem Menschen, der sein Herz nicht öffnen, weder Liebe noch Vertrauen empfinden kann oder Angst davor hat, Liebe bzw. seine wahren Gefühle zum Ausdruck zu bringen, kann die Energie im vierten bzw. fünften Zentrum »einfrieren« und zum Stillstand kommen.

Energie kann in allen Energiezentren stecken bleiben, doch meistens hängt sie in den ersten drei Zentren fest. Dann kann sie sich nicht höher entwickeln und in dem reibungslos dahinfließenden Strom mitfließen, der die höheren Energiezentren einschaltet, wenn wir das Leben lieben und etwas zurückgeben wollen. Genau darum geht es in der Meditation »Segnung der Energiezentren«: diesen Kreislauf so zum Fließen zu bekommen, wie er fließen soll; wir segnen jedes einzelne dieser Zentren, um die festgefahrene Energie wieder in Fluss zu bringen.

Energie aus dem eigenen Energiefeld abziehen

Wie bereits gesagt, ist unser Körper von einem unsichtbaren elektromagnetischen Energiefeld umgeben, das immer Träger einer bewussten Intention bzw. Anweisung ist. Indem die sieben Energiezentren des Körpers aktiviert werden, bringen wir sozusagen Energie aus diesen Zentren zum Ausdruck. Vereinfacht gesagt: Während wir, als bewusste Wesen, eine bestimmte Energie in den einzelnen Zentren aktivieren, stimulieren wir die damit verbundenen Nervengeflechte, eine geistige Verfassung zu erzeugen, die wiederum die entsprechenden Drüsen, Gewebe, Hormone und andere chemische Stoffe im jeweiligen Zentrum aktiviert. Sobald die einzelnen Zentren eingeschaltet sind, gibt der Körper Energie mit spezifischen Informationen bzw. einer spezifischen Intention ab.

Sofern wir allerdings weiterhin im Uberlebensmodus leben, das heißt hauptsächlich aus den ersten drei Zentren heraus, und zu sehr auf Sex, Konsum und Stress fixiert sind, ziehen wir ständig aus dem uns umgebenden unsichtbaren Energie- und Informationsfeld Energie ab und verwandeln es in Chemie. Mit der Zeit schrumpft dadurch das Feld um den Körper herum (siehe Abbildung 4.5) und damit unser Licht; dann ist keine Energie mehr vorhanden, die mit einer bewussten Intention durch die Zentren fließen und dort die

entsprechende geistige Verfassung erzeugen kann. Wir zapfen dadurch mehr oder weniger unser eigenes Energiefeld als Ressource an. Dieser einschränkende mentale und energetische Zustand in den einzelnen Zentren führt dazu, dass die umgebenden Zellen, Gewebe, Organe und Körpersysteme nur ein geschwächtes Signal mit einer niedrigeren Energieschwingung empfangen, und die damit übertragenen Informationen erzeugen Krankheit. Auf energetischer Ebene ist Krankheit sozusagen eine niedrigere Schwingung mit einer inkohärenten Botschaft.

Leben im Überiebensmodus

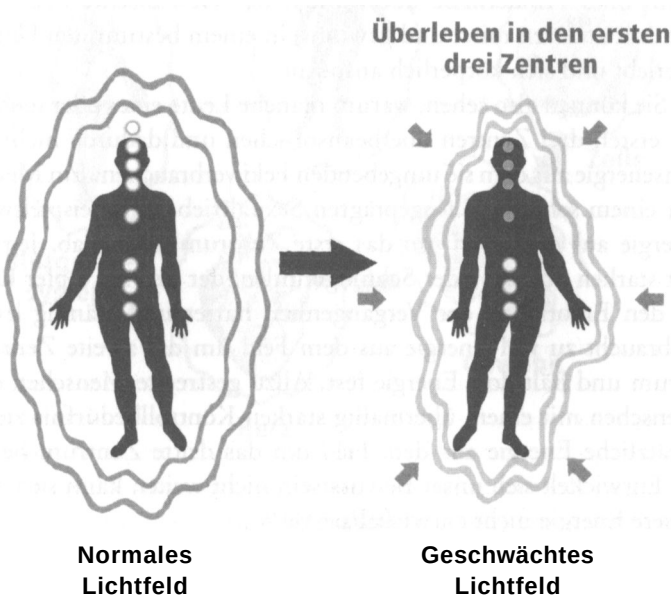


Abbildung 4.5

Die ersten drei Zentren verbrauchen Energie. Durch Überbeanspruchung wird ständig Energie aus dem unsichtbaren Energiefeld abgezogen und in Chemie umgewandelt; dadurch beginnt das Feld um den Körper herum zu schrumpfen.

Wissen Sie noch? Die ersten drei Energiezentren des Körpers haben mit Überleben zu tun, sie stehen also für unsere Selbstbezogenheit; dabei geht es um Macht, Aggression, Stärke oder Konkurrenzdenken, um die äußeren Umstände lange genug überleben zu können, um uns zu ernähren, uns fortzupflanzen und die Spezies am Leben zu erhalten. (Die oberen fünf Zentren stehen dagegen für unser selbstloses Wesen und haben mit eher altruistischen Gedanken und Emotionen zu tun.) Die Natur hat dafür gesorgt, dass uns die unteren drei Zentren große Lust bereiten, damit wir entsprechend handeln. Sex (erstes Zentrum) und Essen (zweites Zentrum) sind etwas ziemlich Lustvolles, ebenso wie zwischenmenschliche Verbindungen und Kommunikation (ebenfalls zweites Zentrum); persönliche Macht (drittes Zentrum) kann berauschend wirken, beispielsweise wenn man Hindernisse überwindet, das Gewünschte bekommt, sich mit anderen misst und gewinnt, in einem bestimmten Umfeld überlebt und sich körperlich anspornt.

Sie können also sehen, warum manche Leute eines oder mehrere der ersten drei Zentren überbeanspruchen und dadurch mehr Lebensenergie aus dem sie umgebenden Feld verbrauchen. Ein Mensch mit einem sehr stark ausgeprägten Sexualtrieb zieht beispielsweise Energie aus dem Feld um das erste Zentrum herum ab. Jemand mit starken Scham- oder Schuldgefühlen, der sich als Opfer fühlt, an den Emotionen der Vergangenheit haftet und ständig leidet, verbraucht zu viel Energie aus dem Feld um das zweite Zentrum herum und hält dort Energie fest. Allzu gestresste Menschen oder Menschen mit einem übermäßig starken Kontrollbedürfnis ziehen zusätzliche Energie aus dem Feld um das dritte Zentrum herum ab. Entwickelt sich unser Bewusstsein nicht weiter, kann sich auch unsere Energie nicht entwickeln.

Die subatomare Ebene

Das alles nimmt auf der subatomaren bzw. Quantenebene seinen Anfang, wie in Abbildung 4.6 veranschaulicht. Nimmt man zwei Atome mit jeweils einem Atomkern und bringt sie zusammen, bilden sie ein Molekül. Dort wo sie eine Bindung eingehen — die Überlappung der beiden Kreise -, teilen sie Licht und Informationen.

Von Energie zu Materie

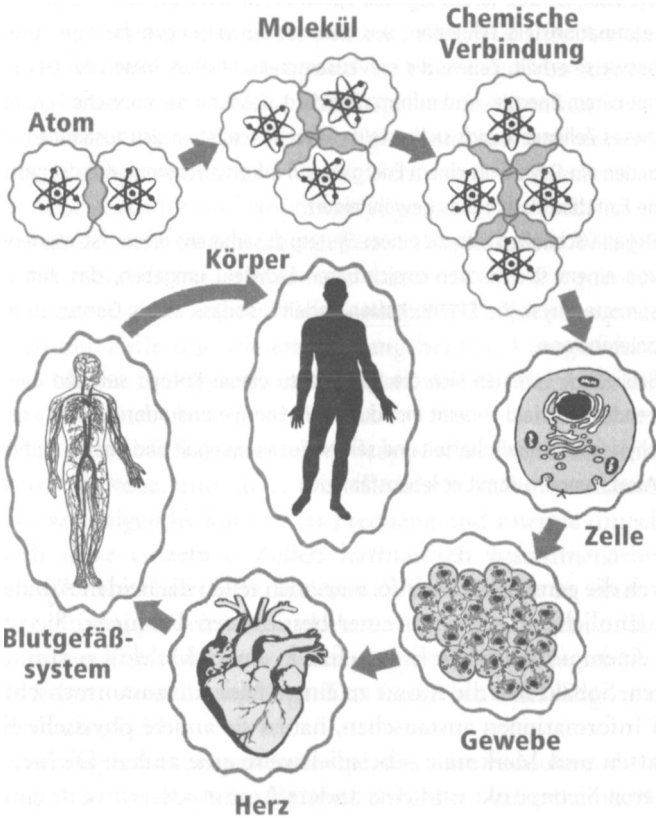


Abbildung 4.6

Atome, die miteinander eine Bindung eingehen und dadurch Energie und Informationen teilen, bilden Moleküle. Das Molekül ist von einem unsichtbaren Lichtfeld aus Energie und Informationen umgeben, das ihm seine physikalischen Eigenschaften und den Zusammenhalt verleiht. Je mehr Atome zum Molekül dazukommen, desto komplexer wird es: Die entstehende chemische Verbindung ist wiederum von einem unsichtbaren Lichtfeld aus Energie und Informationen umgeben, das der Verbindung ihre physikalischen Eigenschaften verleiht und sie zusammenhält. •

Schließen sich weitere Atome dieser chemischen Verbindung an, wird sie noch komplexer und es kann sich eine Zelle bilden.

Die Zelle ist von ihrem eigenen spezifischen unsichtbaren Energie- und Informationsfeld umgeben, aus dem sie Anweisungen für ihre Funktionsweise erhält. Zellen, die sich zusammenschließen, bilden ein Gewebe mit einem Energie- und Informationsfeld, das eine harmonische Funktion dieses Zellenverbunds sicherstellt. Gewebe schließen sich zusammen und bilden ein Organ mit einem Energie- und Informationsfeld, das die gesunde Funktion des Organs gewährleistet.

Organe schließen sich zu einem System zusammen; dieses ist wiederum von einem spezifischen unsichtbaren Lichtfeld umgeben, das ihm bestimmte physische Eigenschaften verleiht, sodass es als Ganzes funktionieren kann.

Schließlich vereinen sich die Systeme zu einem Körper; sein ihn umgebendes Lichtfeld verleiht ihm durch die Energie und Informationen seine physischen Eigenschaften und seinen Zusammenhalt und übermittelt ihm Anweisungen, damit er lebensfähig ist.

Durch die gemeinsamen Informationen teilen die beiden Atome auch eine ähnliche Energie mit einer bestimmten Frequenz. Sie werden von einem unsichtbaren Energiefeld in einem Molekül zusammengehalten. Sobald sich die Atome zu einem Molekül zusammenschließen und Informationen austauschen, haben sie andere physische Eigenschaften und Merkmale - beispielsweise eine andere Dichte, einen anderen Siedepunkt und eine andere Atommasse, um nur einige zu nennen - als in voneinander getrenntem Zustand. Wichtig dabei ist: Es ist das unsichtbare Energiefeld um die Materie herum, das dem Molekül seine spezifischen Eigenschaften sowie Form und Struktur verleiht. Atome könnten sich nicht zu Molekülen verbinden, ohne Informationen und Energie miteinander zu teilen.

Kommt ein weiteres Atom hinzu, bildet sich ein unterschiedliches Molekül mit anderen physikalischen Eigenschaften und Merkmalen sowie einer anderen Atomstruktur. Durch immer mehr Atome entsteht eine chemische Verbindung, die von einem unsichtbaren Energiefeld umgeben ist, das dem entsprechenden Molekül eine physische Form gibt und ihm Leben verleiht. Diese atomaren Kräfte sind etwas sehr Reales und können gemessen werden.

Kommen genügend dieser chemischen Verbindungen zusammen, entsteht schließlich eine Zelle; auch sie ist von einem unsichtbaren Energiefeld umgeben, das ihr Leben verleiht. Die Zelle ernährt sich von verschiedenen Lichtfrequenzen; sie erhält ihre Anweisungen nicht von Molekülen und positiven oder negativen Ladungen, sondern - wie das neue Wissenschaftsgebiet der Quanteninformationsbiologie besagt - die Anweisungen kommen von den bereits erwähnten Biophotonen und ihren Licht- und Frequenzmustern, die die Zelle abstrahlt und empfängt. Je gesünder die Zelle ist, desto kohärenter sind die von ihr abgegebenen Biophotonen. Wie bereits gesagt, ist Kohärenz ein geordneter Ausdruck von Frequenz. Der Informationsaustausch (über elektromagnetische Lichtfrequenzen) zwischen der Zelle und diesem sie umgebenden Energiefeld läuft schneller als mit Lichtgeschwindigkeit ab, und das heißt: Er erfolgt auf der Quantenebene.5

Weiter geht's: Bringt man eine Gruppe von Zellen zusammen, bildet sich Gewebe, und dieses Gewebe ist von einem unsichtbaren Feld aus vereinigender kohärenter Frequenz und Energie umgeben, wodurch diese einzelnen Zellen harmonisch zusammenarbeiten und als Gemeinschaft funktionieren. Wird Gewebe zu einer spezifischen Funktion weiterentwickelt, entsteht ein Organ; auch ein Organ hat ein unsichtbares elektromagnetisches Energiefeld, aus dem es Informationen empfängt. Das Gedächtnis des Organs existiert in diesem Feld.

Bei Transplantationspatienten hat das eine faszinierende Auswirkung. Das berühmteste Beispiel dafür ist wahrscheinlich die Geschichte von Ciaire Sylvia; 1988 schrieb sie über die Erfahrungen im Zuge ihrer Herz- und Lungentransplantation ihr Buch *»Herzensfremd«ß* Damals wusste sie lediglich, dass ihre neuen Organe von einem 18-jährigen Spender stammten, der bei einem Motorradunfall ums Leben gekommen war. Nach der Transplantation entwickelte die 47-jährige professionelle Tänzerin und Choreografin Gelüste auf Chicken Nuggets, Pommes, Bier, grüne Paprika und Snickers-Riegel, was ihr vorher überhaupt nicht schmeckte. Auch ihre Persönlichkeit veränderte sich — sie hatte mehr Durchsetzungsvermögen und mehr Selbstvertrauen. Ihre Teenager-Tochter zog sie damit auf, dass sie wie ein Mann lief. Schließlich spürte Sylvia die Familie des Spenders auf, und wie sie herausfand, aß der junge

Mann die Nahrungsmittel, auf die sie nach der Transplantation einen solchen Appetit entwickelt hatte, tatsächlich am liebsten. Diese Informationen waren im Lichtfeld des Organs gespeichert.

Am dramatischsten ist in dieser Hinsicht die Geschichte eines achtjährigen Mädchens: Nach der Transplantation des Herzens einer Zehnjährigen hatte es lebhafte Albträume, ermordet zu werden.7 Tatsächlich war die Spenderin umgebracht und der Täter nicht gefasst worden. Auf Veranlassung der Mutter wurde die Patientin psychiatrisch behandelt; man war überzeugt, das Mädchen hätte das, was tatsächlich passiert war, nur geträumt. Die Polizei wurde kontaktiert; anhand des detaillierten Berichts des Mädchens über den Mord, unter anderem über Zeit und Ort des Verbrechens, die Waffe, die körperlichen Merkmale des Täters und dessen Kleidung, wurden Ermittlungen eingeleitet: Der Mörder konnte identifiziert, verhaftet und verurteilt werden.

In diesen Fällen wurde also durch die Informationen *um das transplantierte Organ herum* das Energiefeld der Transplantat-Empfängerin anders exprimiert: Das Licht und die Informationen dieses Feldes vermischten sich mit dem bereits vorhandenen Feld der Patientin. Transplantationsempfänger können diese Informationen als Erinnerungen im Feld aufgreifen — was sich auf ihren Geist und Körper auswirkt. Die Energie, die Träger bestimmter Informationen ist, beeinflusst die Materie.

Organe bilden zusammen Systeme — beispielsweise das Muskel-Skelett-System, Herz-Kreislauf-System, Verdauungs-, Hormon-, Lymph-, Fortpflanzungs-, Nerven- und Immunsystem, um nur einige zu nennen. Sie funktionieren auf Basis der Informationen, die sie aus dem sie umgebenden unsichtbaren Energie- und Bewusstseinsfeld ziehen. Alle Systeme zusammen ergeben einen Körper; auch er ist von einem unsichtbaren elektromagnetischen Energiefeld umgeben, und dieses lebenswichtige elektromagnetische Lichtfeld ist unser wahres Selbst.

Doch zurück zu den Stresshormonen. Wie bereits erwähnt, entziehen wir im Uberlebensmodus — bei zu viel Sex, übermäßigem Essen, überhandnehmendem Stress oder auch allem gleichzeitig — diesem unsichtbaren Energiefeld zu viel Energie, die im Körper in chemische Verbindungen umgewandelt wird, sodass das Energiefeld schrumpft und um den Körper herum nicht mehr genug

Energie bzw. Licht vorhanden ist, um Materie mit korrekten Anweisungen für Homöostase, Wachstum und Reparatur zu versorgen. Dann erhalten, verarbeiten bzw. exprimieren die betreffenden Zentren keine Energie mehr und erzeugen auch keinen gesunden neurologischen Geist, um den damit assoziierten Körperpartien, wo diese Zentren innerviert bzw. angeregt werden, die erforderlichen Signale zu schicken. Diese Energie mit bewusster Intention fließt durch bzw. aktiviert das Nervengewebe und erzeugt dadurch Geist. Der Ausdruck des Geistes des jeweiligen Zentrums zur Steuerung der Zellen, Gewebe, Organe und Körpersysteme ist aufgrund eines solchen Mangels vermindert, denn es fließt ja keine Energie durch sie hindurch; daraufhin funktioniert der Körper mehr wie ein Stück Materie ohne kohärente Licht- bzw. Informationsenergie. Diese Minigehirne werden ebenso inkohärent wie unser Gehirn.

Ist das Gehirn aufgrund der Stresshormone inkohärent und in Einzelteile aufgespalten, sendet es auch - ähnlich elektrostatischen Störungen eines Funksignals — eine inkohärente Nachricht über das zentrale Nervensystem an diese einzelnen Nervengeflechte, über die die Kommunikation mit dem Körper läuft. Empfangen diese Minigehirne inkohärente Botschaften, schicken sie auch an all die mit dem jeweiligen Zentrum assoziierten Organe, Gewebe und Zellen inkohärente Botschaften weiter, was sich auf die Hormonexpression und Leitfähigkeit der Nerven zu den verschiedenen Organen, Geweben und Zellen auswirkt; diese Inkohärenz erzeugt Krankheit bzw. Imbalance. Inkohärente Minigehirne führen also zu Inkohärenz in den damit zusammenhängenden Körperpartien. Funktionieren diese nicht richtig, funktionieren auch wir nicht richtig.

Die Energie erhöhen

Bei der Meditation »Segnung der Energiezentren« lernen Sie, mit Ihrer Aufmerksamkeit auf jedem dieser Zentren zu verweilen und den Raum darum herum wahrzunehmen; dadurch schaffen Sie Kohärenz in jedem dieser Minigehirne, so wie Sie dasja auch mit dem großen Gehirn zwischen den Ohren tun. Durch Ihren Fokus auf dem Perineum (für das erste Zentrum), dem Raum hinter dem

Nabel (zweites Zentrum), der Bauchgrube (drittes Zentrum), der Brustmitte (viertes Zentrum) etc. erkennen Sie das Partikel (die Materie) an und verankern Ihre Aufmerksamkeit dadurch im jeweiligen Zentrum. Und Ihre Energie folgt Ihrer Aufmerksamkeit.

Dann öffnen Sie Ihren Fokus bzw. weiten Ihre Aufmerksamkeit auf den Raum *um die einzelnen Zentren herum* aus und stimmen sich so auf diese über das Zentrum hinausgehende Energie ein. Sie müssen dabei unbedingt in eine höhere Emotion gehen, beispielsweise Liebe oder Dankbarkeit oder Freude. Wie in den vorigen Kapiteln erläutert, ist das sehr wichtig, denn diese höhere Emotion ist Energie, und je länger Sie diesen offenen Fokus aus einem Zustand höherer Emotion heraus aufrechterhalten können, desto besser können Sie ein sehr kohärentes Feld mit einer sehr hohen Frequenz um das jeweilige Zentrum im Körper herum aufbauen.

Sobald Sie ein solches kohärentes Feld um ein Zentrum herum erzeugt haben, verfügt dieses Zentrum über eine kohärente Energie mit passenden Anweisungen, die Sie daraus beziehen können. Die Atome, Moleküle und chemischen Verbindungen, die Zellen bilden, woraus Gewebe und dann weiter Organe und Körpersysteme entstehen, ziehen nun aus einem neuen Licht- und Informationsfeld kohärentere Energie mit einer Botschaft, deren Intention sehr viel stärker ist, und die einzelnen Zentren erhalten neue Anweisungen. Jetzt beginnt der Körper, auf einen neuen Geist zu reagieren. Sie lassen los, wechseln in den gegenwärtigen Moment und wissen: Ihre Energie folgt Ihrer Aufmerksamkeit; so können Sie ein neues Licht- und Informationsfeld aufbauen und die Frequenz des Signals erhöhen.

Dieser bewusste, mit einer Intention versehene Gedanke steuert Energie durch die einzelnen Zentren und kreiert im jeweiligen Minigehirn einen neuen Geist. Alle Zentren beziehen Energie aus einem neuen Frequenz- und Informationsfeld, und der Körper gelangt zurück zu Balance und Homöostase. In dieser neuen Verfassung sind Sie mehr Energie und weniger Materie, mehr Welle und weniger Partikel. Je höher die Emotion ist, desto mehr Energie erzeugen Sie und desto dramatischere Veränderungen können auftreten.

Stecken Sie andererseits in den Überlebensemotionen — also Sorge, Furcht, Angst, Frust, Wut, Misstrauen etc. - fest, verfügen

Sie nicht über diese Energie, diese Informationen und dieses Licht um den Körper herum. Eine langsamere Frequenz bzw. langsameres Licht und Energie führen zu mehr Inkohärenz in den einzelnen Zentren; Sie werden mehr zu Materie, sind weniger Energie, bis Ihr Körper schließlich krank wird. Genau darum geht es bei dieser Meditation: die Frequenz zu beschleunigen bzw. zu erhöhen, damit die niedrigeren, unorganisierten Frequenzen in die Kohärenz und Ordnung zurückgelangen. Dadurch steigt die Frequenz der Materie — sie wird auf einen neuen, kohärenten Geist ausgerichtet.

Aber bedenken Sie: Das erreichen Sie nicht mit bloßem »Training«, mit Ihrem Willen oder mit Druck! Es gelingt weder durch Versuchen noch durch Hoffen oder Wünschen, denn der bewusste Geist kann das nicht erreichen. Sie müssen Zugang zu Ihrem Unterbewusstsein gewinnen, denn dort befindet sich das Betriebssystem - das autonome Nervensystem, das die Funktion dieser Zentren steuert.

Sie müssen aus dem Beta-Muster Ihrer Gehirnwellen hinausgelangen, denn Beta lässt Sie im Bewusstsein verharren, und dadurch sind Sie vom Unterbewusstsein bzw. dem autonomen Nervensystem getrennt, das in Wirklichkeit den Laden schmeißt. Je tiefer Sie in die Meditation einsteigen - von Beta- über Alpha- und weiter zu Thetawellen wechseln (also in den tiefen, meditativen, halb wachen, halb schlafenden Zustand) —, desto langsamer wird die Frequenz und desto besser können Sie auf das Betriebssystem zugreifen. Bei der Meditation »Segnung der Energiezentren« geht es deshalb darum, die Gehirnwellen zu verlangsamen, eine höhere Emotion mit einer Intention zusammenzubringen, jedes Zentrum zum höchsten Wohl zu segnen — sie sozusagen durch Liebe zum Leben zu erwecken — und dann loszulassen und alles dem autonomen Nervensystem zu überlassen, denn es weiß, wie es geht, und braucht keine Hilfe vonseiten des bewussten Geistes. Sie denken nicht, Sie visualisieren nicht und analysieren nicht, sondern tun etwas, was anfangs vielleicht sehr viel schwieriger aussieht: Sie pflanzen eine Informationssaat und lassen los, lassen das autonome Nervensystem anhand der Anweisungen und der Energie mehr Balance und Ordnung im Körper kreieren.

Wir haben Messungen durchgeführt, um herauszufinden, wie effektiv unsere Kursteilnehmer anhand dieser Meditation die Ener-

gie in den einzelnen Energiezentren erhöhen und ausbalancieren können, und zwar mithilfe des bereits erwähnten »Gas Discharge Visualization (GDV)«-Geräts (Visualisierung auf Basis einer Gasentladung). Damit wurden die Energiefelder der Meditierenden vor und nach der Meditation »Segnung der Energiezentren« gemessen. Die GDV-Technologie nimmt mit einer Spezialkamera Bilder von den Fingern der Probanden auf; an die Fingerspitzen wird für nicht einmal eine Millisekunde ein schwacher (vollkommen schmerzloser) elektrischer Strom angelegt. Der Körper reagiert auf den Strom und gibt eine Elektronenwolke aus Photonen ab. Diese Entladung ist mit bloßem Auge nicht sichtbar, doch die Kamera des GDV-Geräts kann sie erfassen und in eine digitale Computerdatei übersetzen. Ein Softwareprogramm namens Bio-Well erzeugt anhand der Daten ein Bild wie in den Farbgrafiken 4A bis 4D veranschaulicht.

Die Farbgrafiken 4A bis 4D zeigen den Grad an Ausgewogenheit (bzw. Unausgewogenheit) in den Energiezentren der betreffenden Probanden vor und nach der Meditation. Die Bio-Well-Software schätzt anhand derselben GDV-Daten die Frequenz eines jeden Energiezentrums und vergleicht sie mit dem Normwert. Ausgewogene Energiezentren sind perfekt aufeinander ausgerichtet; bei Ungleichgewicht sind die betreffenden Zentren von der Mittellinie weg zur Seite verschoben. Die Größe des Kreises steht für die Menge an über- bzw. unterdurchschnittlich viel Energie. Auf der linken Seite der Beispiele in den Farbgrafiken sind jeweils die Messungen der Energiezentren vor dem Workshop, rechts die Messungen ein paar Tage später zu sehen.

Auf der linken Seite der Farbgrafiken 5A bis 5D stehen jeweils die Messungen des Energiefelds um den Körper der Probanden herum vor dem Workshop, auf der rechten Seite die Messungen des Feldes nach dem Workshop.

Außerdem haben wir mithilfe des GDV-Geräts gemessen, wie diese Meditation (sowie die anderen Meditationen in diesem Buch) das Energiefeld um den gesamten Körper herum vergrößert. Wie Sie gleich in den Anweisungen lesen werden, bitte ich Sie zu Beginn der Meditation immer wieder, Ihre Aufmerksamkeit nicht nur auf einzelne Körperpartien, sondern auch auf den Raum darum herum und dann, am Ende der Meditation, auf den Raum um den ganzen Körper herum zu richten. Sie wissen ja: Ihre Energie folgt Ihrer

Aufmerksamkeit; wenn Sie also Ihren Fokus auf diesen Raum lenken, fließt auch Ihre Energie dorthin. Dadurch bauen Sie durch Ihre Aufmerksamkeit, Ihr Gewahrsein und Ihre Energie das Licht- und Informationsfeld um Ihren Körper herum auf und vergrößern es — wodurch Ordnung und Syntropie an die Stelle von Unordnung und Entropie treten. Jetzt sind Sie mehr kohärente Energie und weniger Materie … und verfügen über Ihr eigenes vergrößertes Licht- und Informationsfeld, das Sie zum Kreieren nutzen können.

Meditation »Segnung der Energiezentren«

Diese Meditation zählt bei unseren Studenten inzwischen zu den beliebtesten Meditationen und hat zu einer beeindruckenden Anzahl übernatürlicher Resultate geführt. Wie im vorigen Kapitel gebe ich Ihnen ein paar Anweisungen an die Hand, damit Sie mit dem Ablauf vertraut sind, falls Sie die Meditation für sich alleine praktizieren möchten.

Sie richten Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf das erste Energiezentrum und weiten Ihre Aufmerksamkeit dann auf den Raum *um dieses Zentrum herum* aus.

Sobald Sie diesen Raum um das Energiezentrum herum spüren, segnen Sie es für das höchste Wohl und verbinden sich dann mit höheren Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit oder Freude, um die Frequenz dieses Zentrums zu erhöhen und ein kohärentes Energiefeld zu erzeugen.

Diese Schritte praktizieren Sie für jedes der sieben Energiezentren im Körper. Beim achten Zentrum — einer Stelle etwa 40 Zentimeter über Ihrem Kopf — angekommen, segnen Sie auch dieses Zentrum mit Dankbarkeit oder Wertschätzung, denn Dankbarkeit ist der höchste Zustand des Empfangens. Über dieses Zentrum öffnet sich die Tür zu profunden Informationen aus dem Quantenfeld.

Nun öffnen Sie Ihren Fokus, richten Ihre Aufmerksamkeit auf die elektromagnetische Energie um Ihren ganzen Körper herum und bauen ein neues Energiefeld auf. Ihr Körper bezieht nun Energie aus einem neuen elektromagnetischen Energiefeld, und Sie werden mehr zu Licht, zu Energie und sind weniger Materie — dadurch steigt die Frequenz Ihres Körpers.

Denken Sie daran: Um Grenzenloses zu erschaffen, müssen Sie sich grenzenlos fühlen. Um auf wunderbare Weise gesund zu werden, müssen Sie sich wunderbar fühlen. Zapfen Sie die höhere Emotion an und behalten Sie sie während der ganzen Meditation bei.

Nachdem Sie alle Energiezentren gesegnet haben, legen Sie sich für mindestens 15 Minuten hin. Entspannen Sie sich, lassen Sie los und lassen Sie Ihr autonomes Nervensystem die Anweisungen entgegennehmen und sämtliche Informationen im Körper integrieren.

Die Meditation »Segnung der Energiezentren« ist als CD oder MP3-Datei unter www.drjoedispenza.de erhältlich.

Kapitel 5

Den Körper auf einen neuen Geist konditionieren

In diesem Kapitel geht es um eine Atemtechnik, mit der wir viele unserer Meditationen beginnen. Sie wird hier genau erklärt, weil es sehr wichtig ist, ihre Funktionsweise zu verstehen, damit Sie wirklich Ihre Energie verändern und Ihren Körper aus der Vergangenheit befreien. Richtiges Atmen ist entscheidend, um sich zu einem übernatürlichen Wesen zu entwickeln. Wenn Sie wissen, *was* Sie tun und *warum* Sie es tun, ist die Grundlage für die Erfahrung gelegt, und dadurch fällt Ihnen das *Wie* leichter - ganz zu schweigen von der höheren Wirksamkeit dieser Technik. Sobald Sie wissen, wie diese spezielle Atmung auf physiologischer Ebene wirkt, werden Sie in der Lage sein, der Aktivität eine Bedeutung zu geben, eine stärkere Intention dahinterzusetzen, sie korrekt auszuführen und wirklich in den Genuss aller Vorteile dieser Atmung zu kommen, mit der Sie den Geist aus dem Körper ziehen und dann den Körper auf einen neuen Geist konditionieren.

Bevor es losgeht, möchte ich noch einmal auf die Gedanken- und Gefühlsschleife aus dem zweiten Kapitel eingehen, denn diese Konzepte sind für die Meditation in diesem Kapitel von zentraler Bedeutung. Sicher erinnern Sie sich: Gedanken verursachen biochemische Reaktionen im Gehirn, wodurch chemische Signale freigesetzt werden und der Körper entsprechend dem gerade Gedachten fühlt. Aufgrund dieser Gefühle werden weitere Gedanken erzeugt und dieselben Gefühle verstärkt. Gedanken treiben also die Gefühle und

umgekehrt; irgendwann ist diese Schleife im Gehirn fest in denselben Mustern »verdrahtet«, und der Körper wird auf die Vergangenheit konditioniert. Emotionen sind ja Aufzeichnungen vergangener Erfahrungen; solange Sie also nicht über Ihre Gefühle hinausdenken können, bleiben Sie durch die Gedanken- und Gefühlsschleife in einem beständigen Seinszustand in Ihrer Vergangenheit verankert. So wird der Körper zum Geist - bzw. so werden Sie von Ihren Gedanken gesteuert und von Ihren Gefühlen in Besitz genommen.

Sobald Ihr Körper zum Geist dieser Emotion geworden ist, befindet er sich *buchstäblich in der Vergangenheit.* Der Körper ist Ihr unbewusster Geist und damit so objektiv, dass er nicht zwischen der Erfahrung im Leben, welche die Emotion erzeugt, und der Emotion, die Sie nur durch Gedanken erzeugen, unterscheiden kann. Sind Sie erst einmal in dieser Schleife aus Denken und Fühlen gefangen, meint der Körper, er lebe 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche, 365 Tage im Jahr in dieser Erfahrung aus der Vergangenheit. *Denn für den Körper ist die Emotion buchstäblich die Erfahrung.*

Ein Beispiel: Sie hatten ein paar schwierige Erlebnisse, die Sie emotional gebrandmarkt haben, und Sie haben die damit verbundene Angst und Bitterkeit, den Frust und den Groll nie überwunden. Sooft Sie im Außen eine Erfahrung machen, die der vergangenen ähnelt, dient sie als Auslöser für dieselben Emotionen, die Sie damals gefühlt haben. Und durch das Fühlen derselben Emotionen wie vor 30 Jahren bei der ersten ursprünglichen Erfahrung werden Sie sich wahrscheinlich ähnlich verhalten wie damals, denn diese Emotionen treiben Ihre bewussten bzw. unbewussten Gedanken und Verhaltensweisen. Sie sind Ihnen inzwischen so vertraut, dass Sie sich damit identifizieren und meinen, das seien Sie.

Denken, handeln und fühlen Sie immerzu gleich, ohne sich zu verändern, dann bestehen Sie mit Mitte dreißig größtenteils aus erinnerten, automatisch ablaufenden Gedanken, reflexhaften emotionalen Reaktionen, unbewussten Gewohnheiten und Verhaltensweisen, unterbewussten Überzeugungen und Wahrnehmungen und routinemäßigen, vertrauten Einstellungen. Als Erwachsene bestehen wir durch Wiederholung zu 95 Prozent aus Gewohnheiten, und der Körper wurde darauf programmiert, das Gehirn zu sein; der Körper, nicht der bewusste Geist, übernimmt die Führung.[1] Das heißt, nur 5 Prozent unserer selbst ist bewusst, und die restlichen 95 Pro-

zent sind ein unterbewusst ablaufendes Körper-Geist-Programm. Um etwas wirklich anderes im Leben zu kreieren, müssen wir also eine Möglichkeit finden, den Geist aus dem Körper zu ziehen und unseren Seinszustand zu verändern; genau dabei soll Ihnen die Meditation am Ende dieses Kapitels helfen.

Wie Energie im Körper gespeichert wird

Wir wollen nun betrachten, wie die Gedanken- und Gefühlsschleife in Bezug auf die Energiezentren des Körpers funktioniert — besonders die ersten drei Überlebenszentren, wo dadurch die größten Probleme entstehen, denn bei den meisten Menschen werden durch Denken und Fühlen diese Energiezentren aktiviert. Wie Sie aus dem vorigen Kapitel wissen, verfügt jedes dieser Energiezentren über seine eigene, spezifische Energie, seine Informationen, Drüsen, Hormone, weiteren chemischen Verbindungen und neuronalen Geflechte - und über sein eigenes Minigehirn bzw. seinen eigenen Geist; es hat »seinen eigenen Kopf«. Diese Minigehirne werden im Körper so programmiert, dass sie im Unterbewusstsein durch das autonome Nervensystem operieren. Auf diese Weise verfügt jedes Zentrum auch über seine eigene Energie und einen entsprechenden Bewusstseinsstand und wird mit spezifischen Emotionen assoziiert, die zum jeweiligen Zentrum gehören.

Stellen Sie sich vor, Sie denken einen Gedanken, beispielsweise »Mein Chef ist ungerecht«. Abbildung 5.1 (Seite 172) veranschaulicht, wie durch diesen Gedanken ein neuronales Netz im Gehirn eingeschaltet wird. Dann haben Sie einen weiteren Gedanken: »Ich bin unterbezahlt«, wodurch ein zweites neurologisches Netzwerk aktiviert wird. Und dann denken Sie: »Ich bin überarbeitet«, und jetzt sind Sie voll in Fahrt. Denn Geist ist Gehirn in Aktion, und indem Sie immer dasselbe denken und genügend neuronale Netze gemeinsam »feuern« — in einer bestimmten Sequenz, einem Muster und einer bestimmten Kombination —, erzeugen Sie eine bestimmte geistige Befindlichkeit, wodurch ein inneres Selbstbild im Stirnlappen des Gehirns geschaffen wird. Dort können Sie Ihre inneren Gedanken zu etwas Realerem machen als Ihre Außenwelt. In diesem Fall sehen Sie sich als wütende Person.

Gedanken- und Gefühlsschleife der Wut

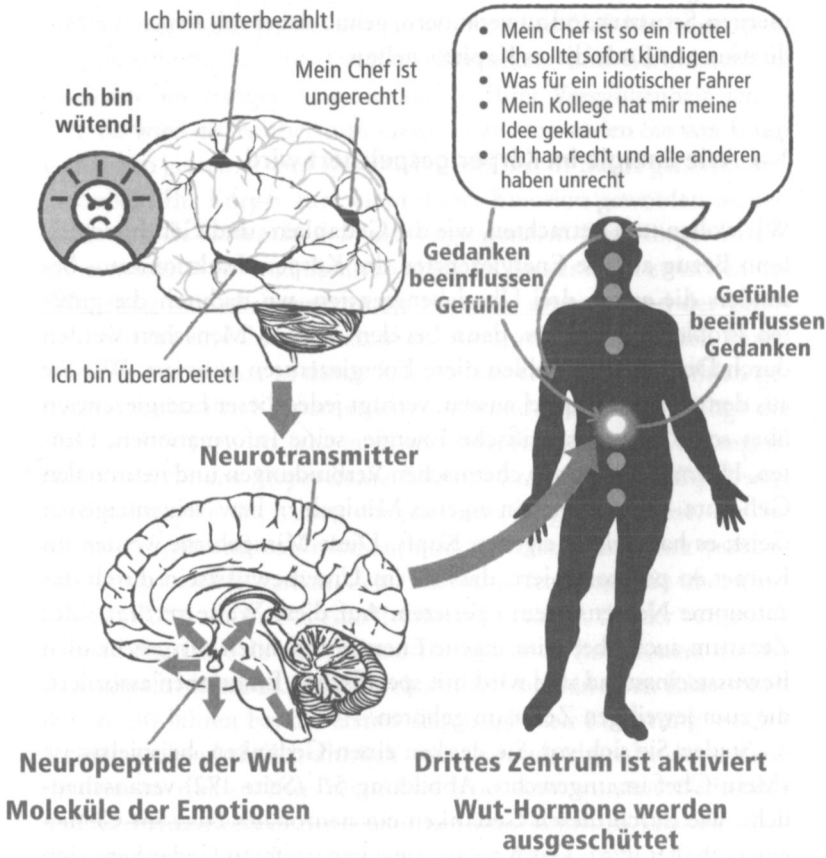


Abbildung 5.1

So speichern wir Energie in Form von Emotionen im dritten Zentrum, weil wir in einer bestimmten Gedanken- und Gefühlsschleife gefangen sind.

Falls Sie diese Vorstellung bzw. dieses Bild von sich selbst ohne weitere Analyse akzeptieren, daran glauben und sich darauf einlassen, nehmen die Neurotransmitter — chemische Botenstoffe, die Infor-

mationen zwischen Neuronen im Gehirn hin und her schicken, woraufhin diese geistige Verfassung erzeugt wird - Einfluss auf die Neuropeptide, die chemischen Botenstoffe, die vom autonomen Nervensystem im limbischen System produziert werden.

Wir können uns Neuropeptide als Moleküle der Emotionen vorstellen; sie senden Signale an die Hormonzentren. In diesem Fall werden die Nebennieren im dritten Energiezentrum eingeschaltet. Die Nebennieren setzen ihre Hormone frei, und Sie sind ziemlich sauer. Jetzt senden Sie eine spezifische energetische Signatur durch das dritte Energiezentrum mit der Botschaft: »Schick mir noch einen Grund, mich so zu fühlen, wie ich mich schon fühle — schick mir noch einen Grund, wütend zu sein!« Durch Aktivierung dieses Zentrums produziert es eine spezifische Frequenz mit einer bestimmten Botschaft.

Das Gehirn überwacht Ihre chemische Verfassung, und sobald Sie wütend werden, denkt es weitere Gedanken, die Ihren Gefühlen entsprechen. »Mein Chef ist so ein Trottel! Ich sollte auf der Stelle kündigen! Was für ein idiotischer Fahrer! Mein Kollege hat mir meine Idee geklaut! Ich hab recht, und alle anderen haben unrecht.« Immer wieder »feuert«, aktiviert und vernetzt es dieselben Schaltkreise, und wenn genug davon eingeschaltet werden, entsteht andauernd dieselbe geistige Verfassung. Dadurch wird mit dem immer gleichen Bild im Vorderhirn Ihre Identität bekräftigt. Das limbische System produziert noch mehr der gleichen Neuropeptide, die wiederum immer wieder den gleichen Hormonen im dritten Energiezentrum Signale schicken. Daraufhin sind Sie noch wütender und frustrierter — und denken noch mehr in denselben »Schienen«. So können Sie sich jahrzehntelang im Kreis drehen, egal ob das, was Sie denken, gerechtfertigt ist oder nicht. Durch diese ständige Wiederholung verdrahtet sich das Gehirn in ein festes Muster (in diesem Fall das Muster der Wut) und konditioniert den Körper auf emotionaler Ebene regelmäßig auf die Vergangenheit.

Der Körper wird so zum Geist der Wut, und diese Wut sitzt nicht mehr im Geist im Gehirn (die 5 Prozent an bewusstem Denken), sondern die Emotion der Wut wird als Energie im Körper-Geist gespeichert, den 95 Prozent des Geistes, die unterbewusst sind. Sie nehmen nicht wahr, was Sie da tun, aber genau so läuft es ab. Jegliche Emotion, die ursprünglich aus Gedanken entstand

(denn alle Gedanken verfügen über die entsprechende Energie), wird also als Energie im Körper gespeichert und steckt (in diesem Fall) im dritten Zentrum, dem Solarplexus, fest.

Diese gespeicherte Energie produziert einen entsprechenden biologischen Effekt — das könnten in diesem Beispiel eine Nebennierenschwäche, Verdauungs- oder Nierenprobleme oder ein angeschlagenes Immunsystem sein —, ganz zu schweigen von psychischen Effekten wie Reizbarkeit, Ungeduld, Frust oder Intoleranz. Im Lauf der Jahre produzieren Sie immer weiter die gleichen Gedanken, die durch ihre Signale dieselben Gefühle auslösen; Ihr Gehirn wird dadurch immer fester in diesem sehr begrenzten Muster verdrahtet — so wie Sie den Körper immer wieder darauf konditionieren, zum Geist der Wut zu werden. Ihre kreative Energie wird zum größten Teil im dritten Energiezentrum gespeichert - als Wut, Bitterkeit, Frust, Intoleranz, Ungeduld, Kontrolle oder Hass.

Und was passiert, wenn Sie statt Gefühlen der Wut Gedanken hegen, die Ihnen Schuldgefühle einjagen oder Ihnen das Gefühl geben, ein Opfer zu sein? »Das Leben ist zu hart! Ich bin ein schlechter Vater (oder eine schlechte Mutter). Ich hätte nicht so gemein sein dürfen. Hab ich was falsch gemacht?«

Wie Ihnen ein Blick auf Abbildung 5.2 zeigt, passiert genau das Gleiche: Solche Gedanken schalten ein anderes neuronales Netz im Gehirn ein. Werden genug dieser Netzwerke aktiviert und miteinander vernetzt, entsteht eine andere geistige Verfassung und das Gehirn erzeugt ein inneres Selbstbild, das Ihre Identität bestätigt und bestärkt (in diesem Fall als schuldbeladene Person). Dann fangen Sie an zu denken: »Gott wird mich bestrafen. Niemand liebt mich. Ich bin nichts wert.«

Sobald Sie diese schuldbeladenen Gedanken erst einmal akzeptiert haben, davon überzeugt sind und sich ohne Analyse darauf einlassen, wird durch die Neurotransmitter, welche die neuronalen Netze im Gehirn aktivieren, dieses Mal eine andere Mischung aus Neuropeptiden produziert (die den Gedanken über die Schuldgefühle entsprechen), und dadurch werden Signale an ein anderes Hormonzentrum geschickt — in diesem Fall das zweite Zentrum. Mit der Zeit wird durch die immer wieder selbe Gedanken- und Gefühls-, Gefühls- und Gedankenschleife Energie im Körper — genauer: im zweiten Zentrum — gespeichert und wiederum ein biolo-

gischer Effekt ausgelöst: Sie haben Schuldgefühle im Bauch, Ihnen wird vielleicht übel, Sie haben dort Schmerzen, und hinzu kommen Emotionen wie Leiden, Unglücklichsein oder Trauer.

Gedanken- und Gefühlsschleife der Schuld

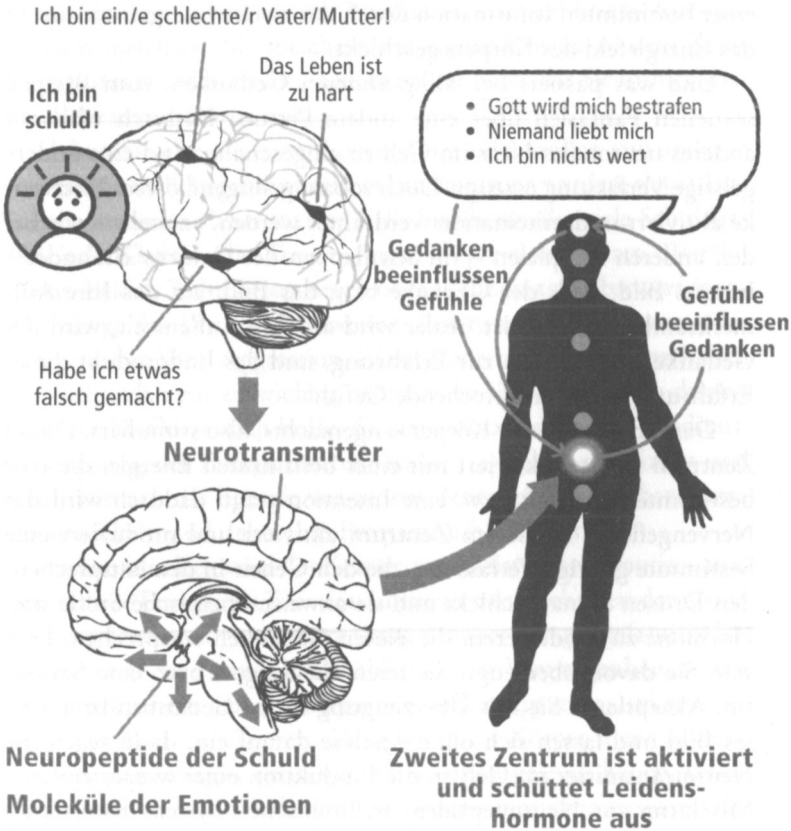


Abbildung 5.2

Wir speichern Energie in Form von Emotionen im zweiten Zentrum, wenn wir in einer anderen Gedanken- und Gefühlsschleife gefangen sind.

Beständige Schuldgefühle führen zu weiteren schuldbeladenen Gedanken, die weitere Neuronen aktivieren und vernetzen und die Ausschüttung weiterer Neuropeptide bewirken, wodurch wiederum noch mehr Hormone im zweiten Zentrum freigesetzt werden. So wird der Körper regelmäßig darauf konditioniert, zum Geist von Schuld und Leiden zu werden, und es wird immer mehr Energie als Emotion im zweiten Zentrum gespeichert. Außerdem wird dadurch kontinuierlich eine bestimmte energetische Signatur mit einer bestimmten Information durch das zweite Energiezentrum in das Energiefeld des Körpers geschickt.

Und was passiert bei völlig anderen Gedanken, zum Beispiel sexuellen Fantasien über eine andere Person? Dadurch wird ein anderes neuronales Netz im Gehirn eingeschaltet und eine andere geistige Verfassung erzeugt. Doch sobald genügend dieser Netzwerke aktiviert und miteinander verdrahtet werden, entsteht — wie bei den anderen Beispielen - im Stirnlappen des Gehirns ein anderes inneres Bild. Falls der Gedanke bzw. das Bild, auf das Ihre Aufmerksamkeit gelenkt ist, realer wird als Ihre Außenwelt, wird der Gedanke buchstäblich zur Erfahrung, und das Endprodukt dieser Erfahrung ist das entsprechende Gefühl.

Daraufhin wird der Körper »angemacht«, also stimuliert. Dieses Zentrum ist jetzt aktiviert mit einer bestimmten Energie, die eine bestimmte Botschaft bzw. eine Intention trägt; dadurch wird das Nervengeflecht in diesem Zentrum aktiviert und produziert eine bestimmte geistige Verfassung, die den Genen in den entsprechenden Drüsen Signale schickt und sie anweist, chemische Stoffe und Hormone zu produzieren, die diesen Gedanken entsprechen. Jetzt sind Sie davon überzeugt, Sie seien ein Sexgott bzw. eine Sexgöttin. Akzeptieren Sie mit Überzeugung *diesen* Gedanken bzw. dieses Bild und lassen sich ohne Analyse darauf ein, dann regen die Neurotransmitter im Gehirn die Produktion einer wieder anderen Mischung aus Neuropeptiden im limbischen System an; es werden Signale an die Hormone im ersten Energiezentrum geschickt, und das autonome Nervensystem wird darauf programmiert, dieses Zentrum zu aktivieren. Was als Nächstes auf der biologischen Ebene passiert, ist Ihnen wahrscheinlich nur allzu bekannt.

Aufgrund dieser biologischen Reaktionen haben Sie bestimmte Gefühle und denken noch mehr entsprechende Gedanken. Jetzt

speichern Sie Energie im ersten Zentrum und senden aus diesem Zentrum eine Schwingungssignatur mit einer bestimmten Botschaft in das Energiefeld des Körpers. Ihr Gehirn überwacht Ihre Gefühle, und Sie denken noch mehr solcher Gedanken — der Kreislauf geht weiter. So reagiert der Körper auf den Geist und wird schließlich zum Geist.

Jetzt verstehen Sie also, wie Ihre Gedanken Ihren Körper darauf konditionieren, zum Geist der erlebten Emotion zu werden, und wie Sie daraufhin noch mehr Energie im dazugehörigen Energiezentrum speichern. Sie speichern die meiste Energie in dem Zentrum ab, das mit den Emotionen assoziiert wird, die Sie immer wieder erlebt und erfahren haben.

Haben Sie also allzu viel Lust auf Sex oder wollen von anderen immer als sexuell begehrenswert wahrgenommen werden, steckt Ihre Energie im ersten Zentrum fest. Falls Sie übermäßig viele Schuldgefühle oder Gefühle der Trauer, Angst, Depression, Scham, Wertlosigkeit, Leiden, Schmerzen hegen oder es Ihnen an Selbstwert mangelt, hängt die Energie im zweiten Zentrum fest. Und wenn Sie Probleme mit Wut, Aggression, Frust, Kontrolle, Verurteilen haben oder sich selbst gar zu wichtig nehmen, ist Ihre Energie im dritten Zentrum blockiert. [Ich hoffe, Sie haben inzwischen die Meditation »Segnung der Energiezentren« (siehe Kapitel 4) praktiziert und erlebt, wie sich die Energie von einem Zentrum zum nächsten emporentwickeln und dabei ihre Frequenz erhöhen kann.]

Im Lauf der Zeit wird der Körper zum Geist dieser Emotion, und sobald diese Energie als Emotion in einem oder mehreren der niederen Energiezentren gespeichert (bzw. genauer gesagt: gefangen) ist, befindet sich der Körper buchstäblich in der Vergangenheit, sodass Ihnen nicht mehr genug Energie zur Verfügung steht, um sich ein neues Schicksal zu kreieren. Dann wird der Körper mehr Materie und weniger Energie, denn wie Sie ja schon gelesen haben, lassen die ersten drei Zentren (die auf Überlebensemotionen basieren) das Feld der Lebensenergie um den Körper herum schrumpfen.

Eines möchte ich hier noch klarstellen: Ich sage keineswegs, Sie sollten nie Sex haben, das Essen genießen oder auch mal gestresst sein. Was ich sage, ist: Sollten Sie aus der Balance geraten sein, dann deshalb, weil diese ersten drei Zentren nicht mehr im Gleichgewicht sind. Die Vorstellung fällt nicht schwer, was passiert, falls

diese Überlebenszentren alle gleichzeitig überstimuliert sind - wie dann die Energie des Körpers mit der Zeit abnimmt und dadurch nicht mehr viel Energie für Wachstum, Reparatur, Heilung, schöpferische Tätigkeit oder auch nur die Wiederherstellung des Gleichgewichts vorhanden ist.

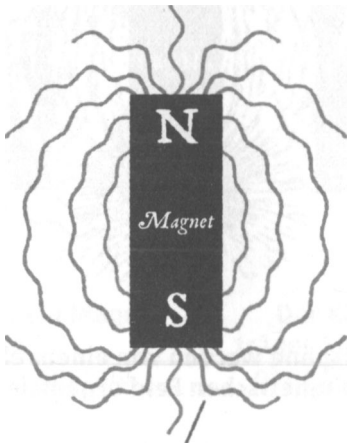
Menschen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind, könnten sich aus ihrem normalen Leben zurückziehen und weniger essen; der Körper muss dann nicht mehr so viel Energie für die Verdauung aufwenden und hat mehr Kraft, um sich erneut in die Balance zu bringen. Auch zeitweilige sexuelle Enthaltsamkeit kann helfen, sich körperlich zu erholen. Ein solcher Rückzug bedeutet auch, sich nicht mehr den normalen äußeren Reizen auszusetzen, unter anderem Freunden, Kindern, Kollegen, Terminen und Verabredungen, der Arbeit, dem Computer, dem Zuhause und dem Handy. Der Körper reagiert dann entsprechend nicht mehr (bewusst oder unbewusst) auf all diese vertrauten Elemente der Außenwelt, die mit Gedanken und emotionalen Erinnerungen aus der Vergangenheit assoziiert werden.

Die Atemtechnik, die ich vorstellen werde, bietet eine Möglichkeit, diese festsitzende Energie, die in den ersten drei Zentren gespeichert ist, wieder zu befreien, sodass sie zum Gehirn fließen kann - wo sie ja herkam. Werden mithilfe des Atems diese Emotionen freigesetzt, steht die Energie für höhere Zwecke zur Verfügung. Sie haben dann mehr Energie, um sich zu heilen, sich ein anderes Leben zu kreieren, mehr Wohlstand zu manifestieren oder eine mystische Erfahrung zu machen - um nur ein paar Möglichkeiten zu nennen. Diese im Körper als Energie gespeicherten Emotionen werden in eine andere Art von Energie umgewandelt, die auf Basis höherer Emotionen wie Inspiration, Freiheit, bedingungsloser Liebe und Dankbarkeit eine andere Botschaft tragen. Es ist dieselbe Energie; sie ist nur im Körper gefangen. Der Atem bietet eine Möglichkeit, den Geist aus dem Körper zu ziehen. Der Körper dient dabei als Werkzeug des Bewusstseins, um die Energie aufsteigen zu lassen … und dadurch diese Überlebensemotionen in kreative Emotionen umzuwandeln. Sie befreien Ihren Körper von den Fesseln der Vergangenheit, setzen diese Energie frei und haben dadurch Energie zur Verfügung, um das Ungewöhnliche zu tun und das Übernatürliche zu vollbringen.

Der Körper als Magnet

Stellen Sie sich beim Blick auf Abbildung 5.3 einen Magneten vor. Magnete haben natürlich eine Polarität. Jeder Magnet hat einen Nord- und einen Südpol; das eine Ende ist positiv, das andere negativ geladen. Durch die Polarität zwischen den beiden Magnet-Enden wird ein elektromagnetisches Feld produziert. Je stärker die Polarität zwischen den beiden Polen ist, desto größer ist das vom Magneten erzeugte elektromagnetische Feld. Dieses elektromagnetische Feld kann man nicht sehen, aber es existiert — und es kann gemessen werden.

Das elektromagnetische Feld eines Magneten



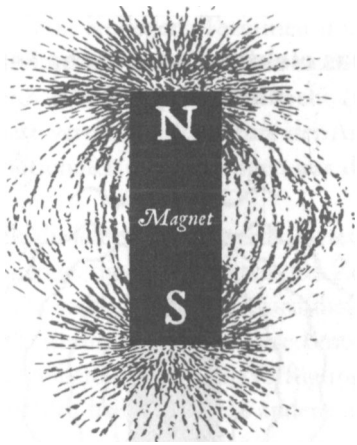
Elektromagnetisches Feld

Abbildung 5.3

Ein Magnet ist von einem messbaren, unsichtbaren elektromagnetischen Feld umgeben. Je stärker die Polarität zwischen Nord- und. Südpol ist, desto mehr Strom fließt durch den Magneten und desto größer ist das elektromagnetische Feld.

Die Stärke eines elektromagnetischen Feldes kann sogar Materie beeinflussen. Werden winzige Metallspäne auf ein Blatt Papier gelegt, ein weiteres Blatt Papier darüberlegt und dann darauf ein Magnet gesetzt, organisieren sich diese Metallspäne und richten sich am elektromagnetischen Feld aus; es ist so stark, dass es die materielle Realität beeinflusst — selbst wenn die Frequenz des Feldes mit den Sinnen nicht wahrnehmbar ist (siehe Abbildung 5.4).

Wie Energie die Materie beeinflusst



Metallspäne werden von einem elektromagnetischen Feld organisiert

Abbildung 5.4

Das elektromagnetische Feld eines Magneten organisiert Metallspäne, die sich darunter befinden, entsprechend den Feldmustern.

Die Erde ist ein Magnet. Und wie jeder andere Magnet hat sie einen Nord- und einen Südpol und ist von einem elektromagnetischen Feld umgeben, das zwar unsichtbar ist, für uns alle aber durch eine

ganz besondere Qualität sichtbar und erfahrbar wird: Das elektromagnetische Feld der Erde lenkt die Photonen der Sonne um. Während einer Sonneneruption oder eines koronalen Massenauswurfs sind das Billionen von Tonnen an Photonen, die auf die Erde geschleudert und umgelenkt werden; dieses pulsierende, farbenprächtige Spektakel kennen wir als Nordlichter.

Der Körper als Energie versus der Körper als Materie

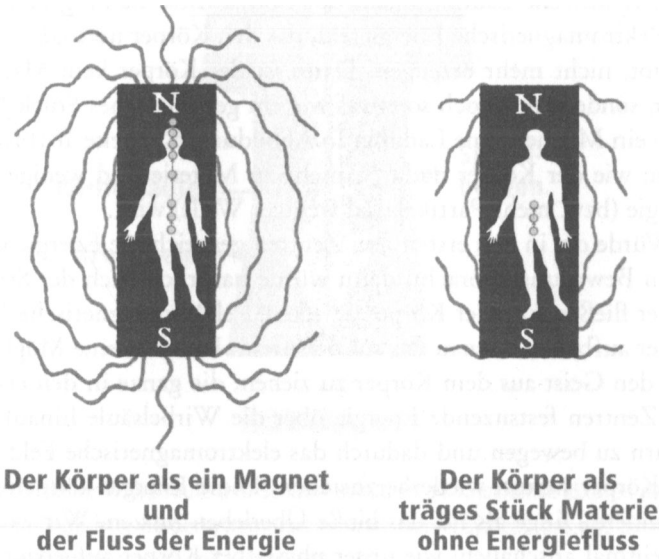


Abbildung 5.5

Fließt Energie durch den Körper, ist er wie ein Magnet von einem messbaren elektromagnetischen Feld umgeben. Solange wir auf Basis der Überlebensemotionen leben und aus diesem unsichtbaren Feld Energie abziehen, nimmt seine Stärke ab. Sofern die Energie in den ersten drei Überlebenszentren festsitzt, weil wir in einer Gedanken- und Gefühlsschleife gefangen sind, fließt zudem weniger Strom durch den Körper, was ebenfalls das elektromagnetische Feld beeinträchtigt.

Auch unser Körper ist ein Magnet. Antike (insbesondere asiatische) Kulturen wissen das seit Jahrtausenden. Geist und Gehirn sind der Nordpol, die Wirbelsäulenbasis im Körper ist der Südpol. Wer auf Basis der Stresshormone (bzw. der Überlebensemotionen) lebt oder die anderen beiden Überlebenszentren zu sehr beansprucht, zieht ständig Energie aus diesem unsichtbaren Feld ab; sie fließt dann nicht mehr durch den Körper, weil der Körper im Überlebensmodus Energie aus dem Feld zieht und sie im Körper gespeichert wird — besonders in den ersten drei Energiezentren (genau das passiert, wenn die Gedanken- und Gefühlsschleife aktiviert ist).

Falls das lange genug so weitergeht, fließt durch den Körper keine elektrische Ladung mehr, doch ohne diese Ladung kann er das elektromagnetische Energiefeld, das den Körper normalerweise umgibt, nicht mehr erzeugen. Dann ist der Körper kein Magnet mehr, sondern nur noch so etwas wie ein gewöhnliches Stück Metall - ein Magnet ohne Ladung. In Abbildung 5.5 (Seite 181) ist zu sehen, wie der Körper dadurch mehr zu Materie und weniger zu Energie (bzw. mehr Partikel und weniger Welle) wird.

Würde die in den ersten drei Zentren gespeicherte Energie wieder in Bewegung gebracht, dann würde natürlich auch der Strom wieder fließen und der Körper würde das elektromagnetische Feld wieder aufbauen. Genau das tut der Atem: Er bietet eine Möglichkeit, den Geist aus dem Körper zu ziehen, die ganze in den ersten drei Zentren festsitzende Energie über die Wirbelsäule hinauf ins Gehirn zu bewegen und dadurch das elektromagnetische Feld um den Körper herum wiederherzustellen. Diese Energie können wir für andere Dinge als für das bloße Überleben nutzen. Wir wollen uns einmal anschauen, wie unser physischer Körper aufgebaut ist, um zu verstehen, wie das möglich ist.

Werfen Sie einen Blick auf Abbildung 5.6: Unten an der Wirbelsäulenbasis sitzt ein Knochen, das sogenannte Kreuzbein; es sieht aus wie ein auf die Spitze gestelltes Dreieck mit einer Art Platte obenauf. Auf dieser Oberfläche sitzt die Wirbelsäule, die bis empor zum Schädel führt. In diesem geschlossenen System befindet sich das zentrale Nervensystem, bestehend aus Gehirn und Rückenmark; Letzteres ist eigentlich eine Verlängerung des Gehirns. Dieses höchst empfindliche System wird von Schädel und Wirbelsäule geschützt.

Gehirn und Rückenmark im Skelettsystem

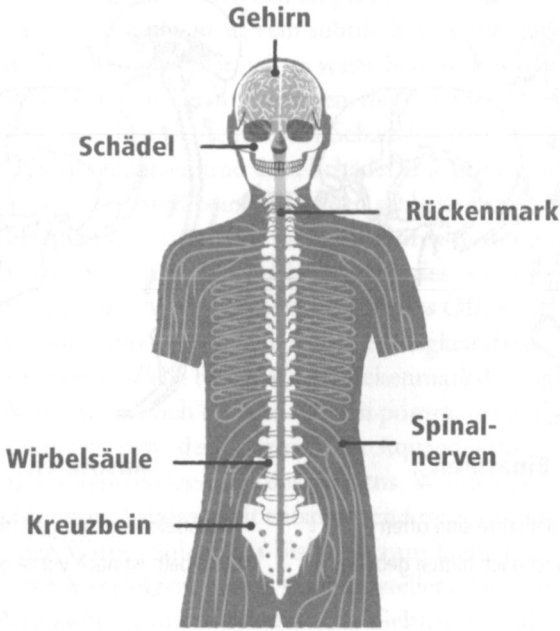
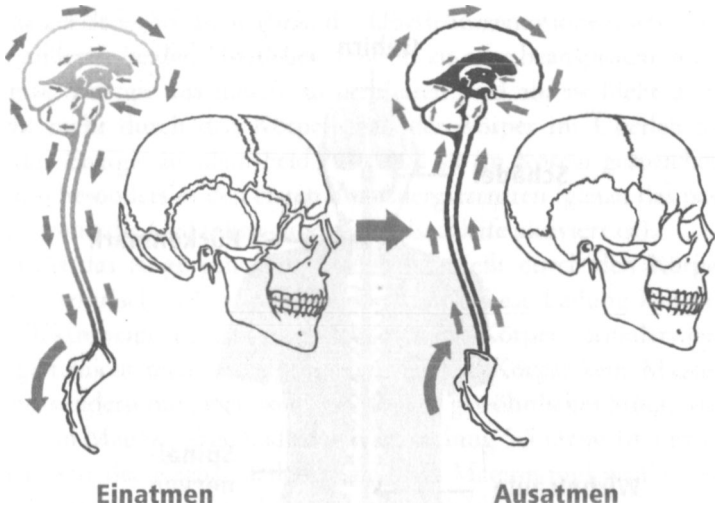


Abbildung 5.6

Kreuzbein, Wirbelsäule und Schädel schützen als Knochenstrukturen das empfindlichste Körpersystem: das zentrale Nervensystem, das alle anderen Systeme steuert und koordiniert.

Das zentrale Nervensystem ist eines der wichtigsten Körpersysteme, denn es steuert und koordiniert alle anderen Systeme im Körper. Ohne Hilfe des zentralen Nervensystems könnten wir weder Nahrung verdauen noch die Blase entleeren; der Körper könnte sich nicht bewegen, und das Herz könnte nicht schlagen, ja wir könnten nicht einmal mit den Augen zwinkern. Wir können uns das Nervensystem als eine Art Stromkabel vorstellen, das durch die Maschine des Körpers verläuft.

Bewegung der Rückenmarksflüssigkeit



Schädelnähte sind offen	Schädelnähte sind geschlossen
Kreuzbein ist nach hinten gebeugt	Kreuzbein ist nach vorne gebeugt

Abbildung 5.7

Beim Einatmen wird das Kreuzbein leicht nach hinten gebogen, und die Schädelnähte weiten sich. Beim Ausatmen biegt sich das Kreuzbein leicht nach vorne - die Schädelnähte schließen sich wieder. Durch dieses natürliche Vorgehen beim Atmen wird die Rückenmarksflüssigkeit in einer langsamen Welle die Wirbelsäule hoch bis zum Gehirn und wieder zurück bewegt.

In diesem geschlossenen System befindet sich die Rückenmarksflüssigkeit, die aus dem Blut im Gehirn gefiltert wird. Diese Flüssigkeit badet sozusagen Gehirn und Rückenmark; sie verleiht dem Nervensystem Auftriebskraft und fungiert als eine Art Dämpfung zum Schutz des Gehirns und des Rückenmarks vor Traumata. Sie fließt in mehreren Strömen und Kanälen und transportiert so Nährstoffe und chemische Substanzen zu unterschiedlichen Teilen des Nerven-

systems im ganzen Körper. Diese Flüssigkeit agiert von Natur aus als Leiter zur Erhöhung der elektrischen Ladung im Nervensystem.

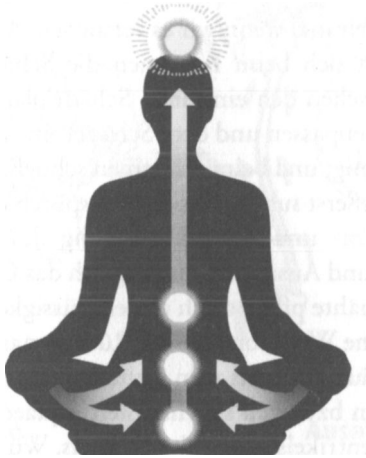
Doch zurück zum Kreuzbein. Bei jedem Einatmen wird der Kreuzbeinknochen leicht nach hinten gebogen, bei jedem Ausatmen ein wenig nach vorne — eine extrem subtile Bewegung, die wir nicht bemerken, nicht einmal wenn wir es versuchen. Aber sie findet statt. Gleichzeit öffnen sich beim Einatmen die Schädelnähte (Verbindungsstellen zwischen den einzelnen Schädelplatten, die wie Puzzlestücke zusammenpassen und dem Schädel eine gewisse Flexibilität verleihen) ein wenig, und beim Ausatmen schließen sie sich wieder.[2] Auch das geht äußerst subtil vor sich; wir spüren davon nichts.

Durch die Vor- und Zurückbewegung des Kreuzbeins beim langsamen Ein- und Ausatmen sowie durch das öffnen und Schließen der Schädelnähte pflanzt sich in der Flüssigkeit dieses geschlossenen Systems eine Welle fort, die die Rückenmarksflüssigkeit langsam die Wirbelsäule hoch bis zum Gehirn pumpt; dabei durchquert sie vier Kammern bzw. den sogenannten Aquaeductus cerebri; das ist ein Teil des Ventrikelsystems des Gehirns. Würde man ein Molekül der Rückenmarksflüssigkeit entsprechend markieren und seinen Weg von der Wirbelsäulenbasis bis hoch zum Gehirn und zurück zum Kreuzbein verfolgen, würde man feststellen, dass ein kompletter Kreislauf zwölf Stunden dauert.3 Das Gehirn wird also zweimal am Tag durchgespült. Abbildung 5.7 zeigt, wie das aussieht.

Was würde nun passieren, wenn Sie die Innenmuskulatur des Perineums (bzw. des Beckenbodens — dieselben Muskeln, die für den Geschlechtsverkehr und die Ausscheidung eingesetzt werden) zusammenziehen, verschließen und verschlossen halten, während Sie als Nächstes die Muskeln des Unterbauches kontrahieren und verschließen und dann die Muskeln des Oberbauches? Pressen und ziehen Sie diese Muskeln in den ersten drei Energiezentren durch Kontraktion der tiefen Muskeln zusammen, fließt die Flüssigkeit im zentralen Nervensystem nach oben, wie in Abbildung 5.8 (Seite 186) dargestellt; dadurch lenken Sie diese Rückenmarksflüssigkeit im zentralen Nervensystem die Wirbelsäule empor. Sooft Sie die Muskeln dieser Zentren zusammenziehen, wird die Flüssigkeit nach oben gedrückt.

Stellen Sie sich vor, Sie würden Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Scheitelpunkt richten. Energie folgt der Aufmerksamkeit, in diesem Fall wäre der Scheitelpunkt das Ziel, zu dem die Energie hinfließt.

Zusammenziehen der Innenmuskulatur und Hochziehen der Rückenmarksflüssigkeit zum Gehirn



Mit den tiefen Muskeln die Energie in Bewegung bringen

Abbildung 5.8

Wenn Sie die Innenmuskulatur des Unterkörpers anspannen, gleichzeitig langsam und gleichmäßig durch die Nase einatmen und dabei Ihre Aufmerksamkeit auf den Scheitelpunkt am Kopf richten, beschleunigen Sie den Fluss der Rückenmarksflüssigkeit in Richtung Gehirn und erzeugen einen Strom im Körper, der über die Zentralachse der Wirbelsäule hochfließt.

Stellen Sie sich jetzt vor, wie Sie langsam und stetig durch die Nase einatmen und dabei gleichzeitig die Muskeln des Perineums, dann des Unter- und dann des Oberbauches zusammendrücken und den Druck beibehalten - während Sie Ihrem Atem folgen, der die Wirbelsäule hoch, durch die Brust, den Hals und das Gehirn bis hinauf zum Scheitelpunkt fließt, wo Sie den Atem anhalten und die Muskeln weiter angespannt halten. Auf diese Weise würden Sie die

Rückenmarksflüssigkeit bis zu Ihrem Scheitelpunkt emporziehen. Das ist wichtig, denn die Rückenmarksflüssigkeit besteht aus Proteinen und Salzen in einer Lösung, die sich elektrisch aufladen, sobald sie sich auflösen.

Induktanzfeld

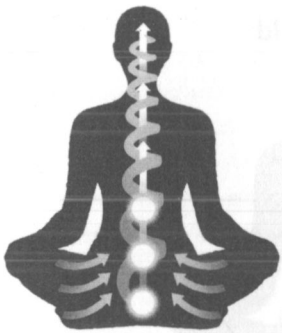
Indem geladene Moleküle in Bewegung versetzt werden, entsteht ein Induktanzfeld

Abbildung 5.9

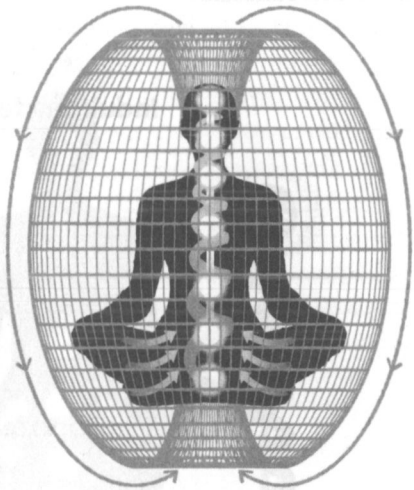
Rückenmarksflüssigkeit besteht aus geladenen Molekülen. Werden geladene Moleküle in eine Richtung die Wirbelsäule hinauf beschleunigt, entsteht ein Induktanzfeld, dessen Bewegung in Richtung der geladenen Moleküle verläuft.

Wird ein geladenes Molekül beschleunigt - und genau das würde beim Hochziehen des Moleküls passieren —, entsteht ein Induktanzfeld; Abbildung 5.9 zeigt, wie so ein Induktanzfeld aussieht: ein unsichtbares Feld aus elektromagnetischer Energie, das sich kreisförmig in dieselbe Richtung dreht wie die geladenen Moleküle. Je mehr geladene Moleküle beschleunigt werden, desto größer und stärker ist das Induktanzfeld.

Fluss der gespeicherten Energie vom Körper zum Gehirn



Energie wird aus den ersten drei Zentren freigesetzt und fließt zum Gehirn



Im Körper fließt Strom die Wirbelsäule empor und erzeugt ein elektromagnetisches Feld; so wird der Körper zum Magneten

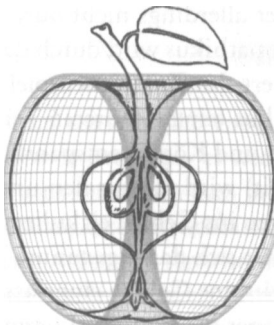
Abbildung 5.1 OA
Abbildung 5.10B

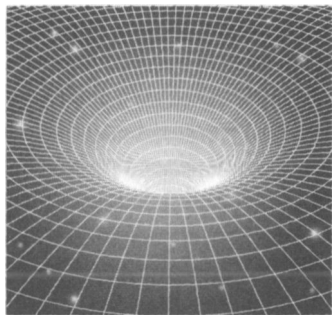
Durch den beschleunigten Fluss der Rückenmarksflüssigkeit die Wirbelsäule hoch entsteht ein Induktanzfeld, welches die in den ersten drei Zentren gespeicherte Energie zurück zum Gehirn zieht. Sobald im Körper Strom von der Wirbelsäulenbasis bis hinauf zum Gehirn fließt, wird der Körper zu einem Magneten und es entsteht ein elektromagnetisches Torusfeid.

Man kann sich das Rückenmark wie ein Glasfaserkabel vorstellen, das als Zwei-Wege-Schnellstraße fungiert und Informationen gleichzeitig vom Körper ins Gehirn und vom Gehirn in den Körper kommuniziert. Sekündlich werden wichtige Informationen vom Gehirn in den Körper weitergeleitet (zum Beispiel der Wunsch,

durch das Zimmer zu gehen oder sich an einer juckenden Stelle zu kratzen). Im selben Moment werden jede Menge Informationen aus dem Körper über das Rückenmarkt hoch ins Gehirn gesendet (beispielsweise Ihr Wissen darum, wo Ihr Körper sich im Raum befindet, oder ein Hungersignal). Sobald man diese geladenen Moleküle in einer Richtung die Wirbelsäule hinauf beschleunigt, entsteht ein Induktanzfeld, das den Informationsfluss vom Gehirn hinunter in den Körper umkehrt und Energie aus den drei unteren Zentren über die Wirbelsäule ins Gehirn emporzieht. Abbildung 5.10A stellt dar, wie das funktioniert. Jetzt fließt ein Strom durch den Körper und das zentrale Nervensystem - wie bei einem Magneten —, und der Körper ist von derselben Art von elektromagnetischem Feld umgeben wie ein Magnet (siehe Abbildung 5.10B).

Das Torusfeid





Äpfel und Schwarze Löcher haben eine Torusform

Abbildung 5.11

Der Torus kommt als Muster in der Natur immer wieder vor, sei es nun bei Äpfeln oder Schwarzen Löchern.

Dieses von Ihnen kreierte elektromagnetische Energiefeld ist dreidimensional; wenn es sich bewegt, erschafft diese Energie ein Torsions* bzw. Torusfeid. Die Form dieses elektromagnetischen Feldes ist im Universum ein weit verbreitetes Muster; es zeigt sich in der Form eines Apfels ebenso wie in der Form eines Schwarzen Lochs in einer weit entfernten Galaxie (siehe Abbildung 5.11, Seite 189.)

Diese Atemtechnik wird die festsitzende Energie also richtiggehend aufrühren. Korrekt und oft genug ausgeführt, wecken Sie damit einen schlafenden Drachen.

Die Energie ins Gehirn emporziehen

Sobald diese Energie aktiviert wird, schaltet sich das sympathische Nervensystem bzw. der Sympathikus ein (ein Teil des autonomen Nervensystems, der in Reaktion auf eine Bedrohung von außen Gehirn und Körper in Erregung und Alarmbereitschaft versetzt); daraufhin fließt Energie aus den drei unteren Energiezentren zum Gehirn. In diesem Fall wird der Körper allerdings nicht durch äußere Umstände erregt, sondern der Sympathikus wird durch das intensive Atmen von innen heraus aktiviert. Im Zusammenspiel zwischen Sympathikus und Parasympathikus (einem weiteren Teil des autonomen Nervensystems, der Gehirn und Körper entspannt, beispielsweise nach einer üppigen Mahlzeit) wird die aus den unteren Zentren hochfließende Energie sozusagen ins Gehirn ejakuliert. Sobald sie am Stammhirn ankommt, öffnet sich das sogenannte Thalamische Tor, und die ganze Energie wird ins Gehirn eingelassen.

Kaum ist diese ursprünglich im Körper gespeicherte Energie ins Gehirn eingetreten, werden dort Gammawellenmuster erzeugt (bei vielen unserer Probanden wurden Gammawellen aufgezeichnet, während sie diese Atemtechnik praktizierten). Gammawellen - die ich als *Überbewusstsein* bezeichne — sind bemerkenswert, nicht nur weil sie von allen Gehirnwellen die meiste Energie produzieren, sondern auch weil diese Energie innerhalb des Körpers stimuliert und nicht in Reaktion auf einen Außenreiz freigesetzt wird.

Hochfrequente Betawellen werden im Gehirn dagegen erzeugt, wenn der Körper Stresshormone freisetzt, um höchst wachsam und in Alarmbereitschaft auf eine Gefahr von außen reagieren zu können.

Vergleich zwischen hochfrequenten Beta- und Gamma-Gehirnwellen

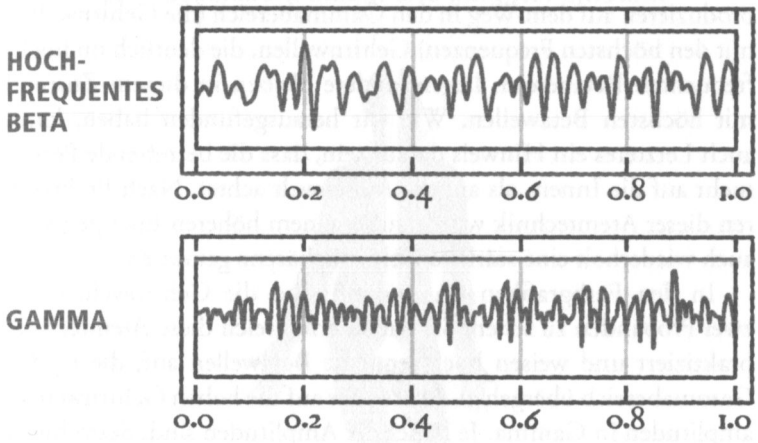


Abbildung 5.12 |

Die aus den ersten drei Energiezentren freigesetzte Energie versetzt das Gehirn in Erregung - es wechselt in den Gammawellenbereich, wobei es unter Umständen auch den hochfrequenten Betabereich durchläuft. Hochfrequente Betawellen entstehen normalerweise, wenn das Gehirn durch Außenreize stimuliert wird; auf deren Ursache richten wir dann unsere Aufmerksamkeit. Gamma-Gehirnwellen dagegen werden normalerweise durch Stimulation von innen erzeugt: Dann achten wir darauf, was in unserer Innenwelt des Geistes passiert. Dieser Vergleich stellt die Ähnlichkeit zwischen hochfrequenten Beta- und Gamma-Gehirnwellenmustern dar, wobei Gammawellen schneller schwingen.

Im Betawellenbereich erscheint uns die Außenwelt realer als die Innenwelt. Gammawellen erregen das Gehirn auf ähnliche Weise und führen zu einem höheren Grad an Gewahrsein, Bewusstsein, Aufmerksamkeit und Energie im Hinblick auf kreativere, transzendente oder mystische Erfahrungen; doch im Unterschied zu Beta

wird in Gamma die Innenwelt weitaus realer als vieles, was wir in der Außenwelt erlebt haben. Abbildung 5.12 (Seite 191) zeigt, wie ähnlich Beta- und Gammawellen aussehen.

Viele unserer Studenten, die diese Atemtechnik praktizieren, produzieren auf dem Weg in den Gammabereich (die Gehirnwellen mit den höchsten Frequenzen) Gehirnwellen, die deutlich im hochfrequenten Betabereich liegen; andere bleiben in diesem Zustand mit höchsten Betawellen. Wie wir herausgefunden haben, kann auch Letzteres ein Hinweis darauf sein, dass die betreffende Person mehr auf die Innen- als auf die Außenwelt achtet. Nach Praktizieren dieser Atemtechnik wurde außer einem höheren Energieniveau auch wiederholt eine stärkere Gehirnkohärenz gemessen.

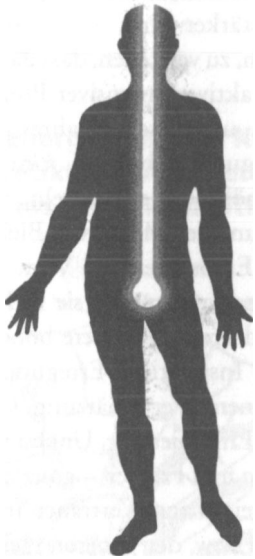
In den Farbgrafiken 6A und 6B sind die Gehirnwellen von zwei Probanden zu sehen: Sie haben erfolgreich diese Atemtechnik praktiziert und weisen hochfrequente Betawellen auf, die in den Gammabereich übergehen. Achten Sie auf die hohen Gehirnwellenamplituden in Gamma. Je höher die Amplituden sind, desto höher ist die Energie im Gehirn. Bei den beiden Probanden wurden 160 bis 260 Standardabweichungen über den typischen Gammawellen nachgewiesen. Zum Vergleich: 3 Standardabweichungen werden normalerweise schon als hoch betrachtet. Grafik 6A(4) bezeugt auch eine viel stärkere Gehirnkohärenz nach Praktizieren der Atemtechnik. Die roten Muster im Gehirn weisen auf eine extrem hohe Gehirnkohärenz in allen gemessenen Gehirnwellenzuständen hin.

Mit dieser kraftvollen Atemtechnik schütten Sie die in den drei niedrigen Energiezentren gespeicherte Energie - die Sie normalerweise dazu nutzen, um einen Orgasmus zu haben, ein Kind zu zeugen, eine Mahlzeit zu verdauen, vor einem Raubtier davonzurennen - nicht in Form von chemischen Verbindungen aus, sondern ziehen sie über die Wirbelsäule nach oben, wie mit einem Strohhalm, und setzen sie im Gehirn frei.

Es gibt eine Energie- bzw. Lichtröhre, die sogenannte Pranaröhre, die entlang der Wirbelsäule verläuft (siehe Abbildung 5.13). ***»Prana«*** ist das Sanskrit-Wort für »Lebenskraft«. Die Yogis wissen schon seit Jahrtausenden um diese Röhre, die keine physische, sondern eine energetische Struktur ist und als etwas Ätherisches betrachtet wird, da die elektrischen Informationen im Rückenmark ständig durch diese Röhre laufen.

Pranaröhre

Die Lichtröhre, die durch die Bewegung der Energie das Rückenmark hinauf und hinunter entsteht



• Abbildung 5.13|

Die Pranaröhre ist eine Licht- bzw. Energieröhre; sie steht für die Bewegung der Lebenskraft das Rückenmark hinauf und hinunter. Je mehr Energie die Wirbelsäule entlangfließt, desto stärker ist das Feld der Pranaröhre. Je weniger Energie die Wirbelsäule entlangfließt, desto schwächer ist das Prana und desto weniger Lebenskraft wird im Körper zur Verfügung gestellt.

Je mehr Energie im physischen Rückenmark fließt, desto mehr Energie wird in Form von Licht in dieser Röhre erzeugt. Und je mehr Energie in dieser Röhre kreiert wird, desto mehr Energie fließt in der Wirbelsäule und desto mehr Leben kann zum Ausdruck kommen.

Wenn ich Menschen diese Meditation beibringe, höre ich manchmal: »Also ich spür eigentlich nichts von meiner Pranaröhre.« Aber Sie spüren ja auch Ihr linkes Ohr nicht, bis Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf lenken, nicht wahr? Wenn ich Sie also dazu anleite, Ihre Muskeln anzuspannen und diese Energie hochzuziehen, geschieht das über die Wirbelsäule, wodurch die Pranaröhre, die entlang dem Rückenmark verläuft, stärker wird.

Ganz wichtig ist auch, zu verstehen, dass das keine passive Atmung ist, sondern ein höchst aktiver, intensiver Prozess. Es sind Intention und Willen erforderlich, um diese seit Jahren, ja Jahrzehnten gespeicherte Energie in Bewegung zu bringen. Um Ihre einschränkenden Überlebensemotionen höher zu entwickeln, nehmen Sie - ähnlich wie ein Alchemist, der unedles Metall wie Blei in Gold verwandelt — diese einschränkenden Emotionen wie Wut, Frust, Schuld, Leiden, Kummer und Angst und verwandeln sie in höhere Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit und Freude. Weitere höhere Emotionen, die Sie anzapfen können, sind Inspiration, Erregung, Begeisterung, Faszination, Ehrfurcht, Staunen, Wertschätzung, Güte, Fülle, Mitgefühl, innere Kraft, Edelmut, Ehrerbietung, Unbesiegbarkeit, kompromisslose Willenskraft, Stärke und Freiheit — ganz zu schweigen von Göttlichkeit, spiritueller Begeisterung, Vertrauen in das Unbekannte oder in den inneren Mystiker bzw. den inneren Heiler.

Vergessen Sie dabei nicht: Diese Energie höher zu entwickeln bzw. hochzuziehen, erfordert eine Intensität, die höher ist als der *Körper als Geist,* stärker als Ihre Sucht nach irgendwelchen Überlebensemotionen. Sie müssen inspiriert sein, mehr zu Energie als zu Materie zu werden, sowie Ihren Körper als Werkzeug des Bewusstseins einsetzen, um Ihre Energie aufsteigen zu lassen. Lassen Sie nicht zu, dass Ihr Körper Ihr Geist ist! Denken Sie daran: Sie befreien Ihre festgefahrene Energie, verwandeln Schuld oder Leiden oder Wut oder Aggression in reine Energie; und wenn der Körper diese Energie freisetzt, befreien Sie sich und werden überglücklich sein, das Leben lieben sowie Ihre Lebendigkeit inspiriert und mit »Be-Geisterung« leben.

Bei dieser Meditation ziehen Sie diese Energie die Wirbelsäule empor und folgen dem Atem bis hinauf zum Scheitelpunkt am Kopf. Dort angelangt, bitte ich Sie, den Atem anzuhalten, wobei Sie weiterhin die Muskeln im Perineum und im Bauch zusammenziehen und angespannt halten. Dadurch erhöhen Sie den Druck im

Rückenmark und in der Wirbelsäule. Dieser sogenannte intrathekale Druck wird in einem geschlossenen System ausgeübt, genauso wie Sie es machen, wenn Sie tief Luft holen und etwas Schweres hochheben: Sie drücken dabei von innen dagegen. Bei dieser Atemtechnik lenken Sie allerdings diesen ganzen Druck, diese ganze Energie und die gesamte Rückenmarksflüssigkeit über die Wirbelsäule hoch zum Gehirn.

Wie Energie aus dem Körper durch das retikuläre Aktivierungssystem ins Gehirn eintritt

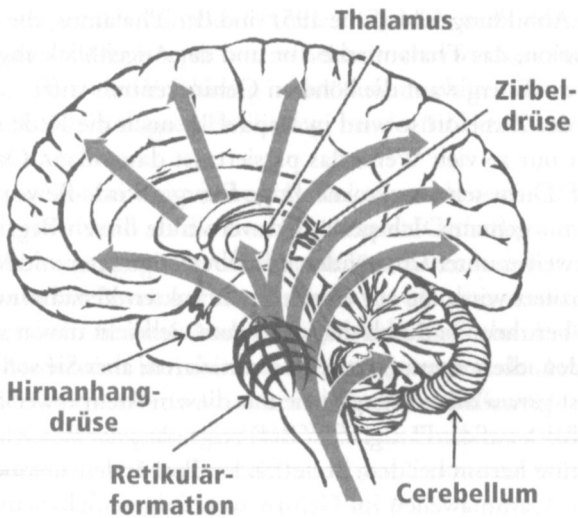


Abbildung 5.14

Öffnet sich das Thalamische Tor, läuft ein Großteil der kreativen Energie, die im Körper gespeichert war, durch das retikuläre Aktivierungssystem hin zu den beiden Teilen des Thalamus und zur Zirbeldrüse; dann wird die Energie an den Neokortex weitergeleitet, und es werden Gammawellen im Gehirn erzeugt.

Wenn diese unter Druck gesetzte Flüssigkeit die Hinterseite des Stammhirns erreicht, öffnen sich plötzlich die Zentren im unteren Gehirn, beispielsweise das Stammhirn, das Cerebellum und das limbische System, durch eine Ansammlung von Zellkernen, die sogenannte Retikulärformation, für diese Energie: Sie passiert das Thalamische Tor und fließt hoch zum Thalamus (dem Teil des Gehirns, das Signale von den Sinnesrezeptoren überträgt); er sitzt im Mittelhirn, das als eine Art Anschlusskasten fungiert. Nun fließt diese ganze, einstmals gespeicherte Energie direkt ins höhere Gehirnzentrum, den Neokortex, und jetzt treten Gammawellen auf. Wenn die Energie den Thalamus erreicht, wird sie auch an die Zirbeldrüse weitergeleitet, und es passiert etwas Erstaunliches: Diese Drüse schüttet ein paar sehr wirkungsvolle Elixiere aus; eines davon versetzt den analytischen Geist und das denkende Gehirn in Narkose. In Abbildung 5.14 (Seite 195) sind der Thalamus, die Retikulärformation, das Thalamische Tor und der Augenblick abgebildet, an dem die Energie auf die höheren Gehirnzentren trifft.

Von der Zirbeldrüse wird in Kapitel 12 noch die Rede sein; im Moment nur so viel: Wenn das passiert, ist das wie ein Orgasmus im Kopf. Diese sehr starke, mächtige Energie wird »Bewegung der Kundalini« genannt. Ich persönlich verwende diesen Begriff nicht so gern, weil er unter Umständen mit Überzeugungen und Meinungen assoziiert wird, die auf einem beschränkten Verständnis dieser Energie beruhen, wodurch manche Leute vielleicht davon abgehalten werden, diese Atemtechnik zu praktizieren; aber Sie sollten wissen, es ist genau diese Energie, die mit diesem Atem erweckt wird.

Ein Blick auf die Farbgrafik 6B(4) zeigt, dass der Bereich um die Zirbeldrüse herum bei dem betreffenden Probanden ziemlich aktiv dabei ist, Gammawellen im Gehirn zu erzeugen. Schauen Sie sich die blauen Pfeile an. Der rote Bereich weist auf die Aktivierung von Energie in der Zirbeldrüse sowie in einem Bereich des limbischen Systems hin, welches mit starken Emotionen und der Ausbildung neuer Erinnerungen assoziiert wird. Farbgrafik 6B(5) zeigt ein dreidimensionales Bild vom Gehirn desselben Probanden. Wieder ist im Bereich der Zirbeldrüse eine signifikant hohe, aus dem Gehirn kommende Menge an Energie festzustellen.

Höhere Emotionen annehmen

Jetzt haben Sie also erfahren, wie die in diesem Kapitel vorgestellte Atemübung den Geist aus dem Körper zieht, indem die in den ersten drei Energiezentren, den Überlebenszentren, gespeicherte Energie freigesetzt wird. Das ist der erste Schritt; im zweiten Teil der Meditation geht es darum, höhere emotionale Zustände zu erreichen und den Körper auf einen neuen Geist zu konditionieren.

An dieser Stelle möchte ich erklären, warum das Annehmen höherer Emotionen so wirkungsvoll ist. Wie Sie in Kapitel 2 gelesen haben, sendet die Umwelt Signale an die Gene, nicht umgekehrt. Ist eine Emotion das Endprodukt einer äußeren Erfahrung, dann schaltet diese Emotion die Genexpression ein oder aus.

Durch das Annehmen dieser höheren Emotionen während der Meditation senden Sie Ihren Genen Signale, *noch bevor das im Außen posiert.* Der Körper unterscheidet nicht zwischen einer Emotion, die durch eine Erfahrung in der Außenwelt bewirkt wird, und einer innerlich erzeugten Erfahrung, bei der Sie diese neue, höhere Emotion annehmen.

Sobald Sie also diese höhere Emotion annehmen und Ihre Gedanken größer sind als die einschränkenden Gedanken, mit denen Sie in der Vergangenheit verhaftet bleiben, bereitet sich Ihr Körper auf chemischer Ebene auf die Zukunft vor (denn er denkt, die Zukunft geschähe bereits). Anders ausgedrückt heißt das: Praktizieren Sie die Meditation korrekt und oft genug, reagiert der Körper, als sei die Heilung - oder was immer Sie in Ihrer Außenwelt manifestieren — bereits eingetreten. Diese höheren Emotionen haben eine höhere (schnellere) Frequenz als niedrigere Emotionen wie Schuld, Angst, Eifersucht und Wut.

Frequenzen sind Informationsträger; wenn wir also die Frequenz verändern, verändern wir auch unsere Energie. Und diese neue Energie trägt neue Informationen — ein neues Bewusstsein bzw. neue Intentionen und Gedanken. Je höher die Emotion ist, desto höher und schneller schwingt sie, desto mehr fühlen Sie sich wie Energie anstatt wie Materie - und desto mehr Energie steht Ihnen für das Erzeugen eines kohärenteren Energiefelds zur Verfügung, weg von Krankheit und hin zu Gesundheit (bzw. neuen Signalen für die Gene). Emotionen, durch die Sie sich selbst einschränken,

haben dagegen eine niedrigere Frequenz, sodass Sie sich mehr wie Materie und weniger wie Energie fühlen; in diesem Zustand dauert es länger, im Leben etwas zu verändern.

Ein Beispiel: Falls Sie jemals in der Vergangenheit etwas höchst Emotionales erlebt haben - wie Schock, Trauma, Verrat — und dieses Erlebnis mit Gefühlen des Schmerzes, der Trauer oder Angst verbunden war, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie diese Erfahrung biologisch auf vielfältige Weise geprägt hat. Eventuell wurden dadurch auch Gene aktiviert, die bis heute körperliche Heilung verhindern.

Um in Ihrem Körper also eine neue, andere Genexpression zu bewirken, muss die von Ihnen erzeugte innere Emotion größer bzw. höher als die Emotion aus dieser vergangenen äußeren Erfahrung sein. Die Energie Ihrer inneren Kraft bzw. die Amplitude Ihrer Inspiration muss größer sein als Ihr Schmerz oder Ihre Trauer. Dadurch verändern Sie das innere Umfeld des Körpers, also das äußere Milieu der Zelle; die Gesundheitsgene können hochreguliert und die Krankheitsgene herunterreguliert werden. Je tiefer die Emotion empfunden wird, desto lauter klopfen Sie an Ihre genetische Tür und desto mehr Signale schicken Sie an diese Gene und weisen sie an, die Struktur und Funktion Ihres Körpers zu verändern. So funktioniert das.

Wir können das beweisen, denn in einem unserer Advanced Workshops des Jahres 2017 in Tampa haben wir die Genexpression bei einer randomisierten Auswahl von 30 Workshop-Teilnehmern gemessen.4 Wie die Ergebnisse zeigten, konnten unsere Studenten die Expression von acht Genen im Lauf des viertägigen Workshops signifikant beeinflussen, indem sie ihre innere Verfassung änderten. Die Chance von Zufallstreffern liegt bei lediglich 1:20 - der Schwellenwert für statistische Relevanz. Diese Gene haben vielseitige Funktionen und Aufgaben; sie sind an der Neurogenese beteiligt, dem Wachstum neuer Neuronen in Reaktion auf neuartige Erfahrungen und aufs Lernen; am Schutz des Körpers gegen diverse Einflüsse auf die Zellalterung; an der Zellreparatur, unter anderem der Umsiedelung von Stammzellen zur Reparatur von geschädigtem oder alterndem Gewebe; am Aufbau von Zellstrukturen, besonders des Zytoskeletts (der Struktur aus festen Molekülen, die unseren Zellen Form und Gestalt verleihen); an der Beseitigung freier Ra-

dikale zur Verringerung des oxidativen Stresses (der mit Altern und vielen schweren gesundheitlichen Störungen in Zusammenhang gebracht wird); und an der Identifizierung und Beseitigung von Krebszellen und damit an der Hemmung des Tumorwachstums. Besonders signifikant war die Aktivierung der Gene für die Neurogenese, denn da die Studierenden die meiste Zeit mit Meditation verbrachten, waren sie so präsent in ihrer inneren Vorstellungswelt, dass ihre Gehirne glaubten, sie würden das Ereignis tatsächlich erleben. Abbildung 5.15 (Seite 200) zeigt, was die einzelnen Gene tun und warum sie so wichtig für unsere Gesundheit sind.

Unsere Studenten konnten also innerhalb weniger Tage ihre Genexpression durch höhere Emotionen verändern. Stellen Sie sich nur vor, was Sie erreichen können, wenn Sie diese Meditation ein paar Wochen lang praktizieren! Dank der Atemtechnik können Sie die vertrauten Emotionen freisetzen, die in Ihrem Körper jahrelang durch die immer gleichen Gedanken und Gefühle gespeichert waren; dann werden neue innere Verfassungen sozusagen emotional eingeübt. Allmählich werden diese nicht einschränkenden Emotionen zu Ihrem neuen, normalen Ich; Ihr Gehirn hegt andere, diesen höheren Emotionen entsprechende Gedanken. Sie nehmen diese nicht einschränkenden Emotionen anstelle der einschränkenden Emotionen an. Sobald Sie verstehen, dass Sie neuen Genen Signale senden und neue Proteine produzieren, welche die Struktur und Funktion des Körpers verändern, erscheint Ihnen Ihr Tun sinnvoller - was wiederum Ihre Intention stärkt und Sie noch bessere Ergebnisse erzielen lässt.

Wir nutzen nur etwa eineinhalb Prozent unserer DNA; das ist eine wissenschaftliche Tatsache. Der Rest wird als *Müll-DNA* bezeichnet. Ein biologisches Prinzip besagt: *Die Natur verschwendet nichts!* Wenn es diese Müll-DNA also gibt, dann gibt es auch einen Grund dafür — sonst hätte die Natur in ihrer unendlichen Weisheit sie im Verlauf der Evolution verkümmern lassen (denn das universelle Gesetz lautet: *Was nicht genutzt wird, geht verloren!).* Sie können sich Ihre Gene als eine Art Bibliothek aus Potenzialen vorstellen. Es gibt unendlich viele Kombinationen von Genvariationen, die in diesen latenten Genen exprimiert werden können. Sie warten nur darauf, von Ihnen aktiviert zu werden.

CHAC1	Reguliert das oxidative Gleichgewicht der Zellen; verringert freie Radikale, die oxidativen Stress verursachen (die Hauptursache des Alterns); unterstützt optimales Zellwachstum und Zellbildung.
CTG F	Wundheilung, Knochenbildung, Regenerierung von Knorpelsubstanz und anderem Bindegewebe. Verminderte Expression wird mit Krebs und Autoimmunerkrankungen wie Fibromyalgie in Verbindung gebracht.
TUFT1	Zellreparatur und Zellheilung, auch Regulierung der Stammzellen (der nicht differenzierten bzw. »leeren« Zellen, die sich In jedes vom Körper gerade benötigte Gewebe verwandelt können). Ist an der Mineralisierung von Zahnschmelz beteiligt.
DI02	Wichtig für gesundes Plazentagewebe und die Schilddrüsenfunktion (ist an der Produktion des T3-Schilddrüsenhormons beteiligt); unterstützt die Stoffwechselregulierung durch Herabsetzung der Insulinresistenz, wodurch Stoffwechselerkrankungen reduziert sowie Süchte und Gelüste potenziell abgeschwächt werden; reguliert auch Stimmungsschwankungen, vor allem Depressionen.
C5orf66-AS1	Hemmt das Tumorwachstum; hilft bei der Identifizierung und Beseitigung von Krebszellen.
KRT24	Wird mit einer gesunden Zellstruktur assoziiert; hemmt das Wachstum von bestimmten Krebszellen, unter anderem Darmkrebs.
ALS2CL	Hemmt das Tumorwachstum, vor allem Plattenepithelkarzinom, eine Form von Hautkrebs.
RND1	Unterstützt Zellen bei der Organisation der strukturgebenden Moleküle; unterstützt das Wachstum von Nervenzellen und hemmt bestimmte Krebszellen (beispielsweise Kehlkopf- und Brustkrebs).

Abbildung 5.15

Diese spezifischen Gene wurden im Lauf des viertägigen Advanced Workshops im Jahr 2017 in Tampa, Florida, reguliert.

Wir kennen Gene für grenzenlose geistige Genialität, für Langlebigkeit, für Unsterblichkeit, für einen kompromisslosen Willen, für die Fähigkeit zu heilen, für mystische Erfahrungen, für die Regenerierung von Geweben und Organen, für das Aktivieren der Jugendhormone und damit mehr Energie und Lebenskraft, für ein fotografisches Gedächtnis und dafür, das Ungewöhnliche zu tun - um nur ein paar zu nennen. Alles hängt von Ihrer Vorstellungskraft und Kreativität ab. Senden Sie irgendeinem dieser Gene Signale, noch bevor das aus der Außenwelt geschieht, exprimiert Ihr Körper neue Gene, um neue Proteine für einen höheren Ausdruck des Lebens zu produzieren, und bringt dadurch ein höheres Potenzial zum Ausdruck.

Sie sollten also Folgendes verstehen: Wenn ich Sie bitte, bestimmte höhere Emotionen zu empfinden, während Sie den Körper auf einen neuen Geist konditionieren, dann deshalb, weil Sie durch das Annehmen jeder dieser Emotionen an Ihre eigene genetische Tür klopfen. Ich lade Sie ein, sich auf den Prozess und die Erfahrung voll und ganz einzulassen.

Meditation »Den Körper auf einen neuen Geist konditionieren«

Aufbauend auf einzelnen Anweisungen, wollen wir ein bisschen trainieren, um die Technik Schritt für Schritt einzuüben, bevor wir mit der eigentlichen Meditation beginnen. Sobald Sie jeden Schritt beherrschen, können wir alles zusammenbringen.

Zunächst setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl und stellen beide Füße flach auf den Boden; alternativ können Sie sich auch im Lotussitz auf ein Kissen bzw. mit gekreuzten Beinen auf den Boden setzen. Die Hände liegen unverschränkt im Schoß; wenn Sie möchten, schließen Sie die Augen.

Sobald Sie dazu bereit sind, heben Sie das Perineum, den Beckenboden, an — mit denselben Muskeln, die Sie auch für den Geschlechtsverkehr und für die Ausscheidung einsetzen. Halten Sie dabei nicht den Atem an; atmen Sie ganz normal weiter. Drücken Sie diese Muskeln so fest wie möglich zusammen und halten Sie diese Spannung fünf Sekunden lang … Dann lassen Sie los und

entspannen sich. Sie sollen lernen, diese Muskeln bewusst zu kontrollieren, denn sie kommen auf eine andere Weise zum Einsatz.

Jetzt kontrahieren Sie noch einmal dieselben Muskeln im Perineum und gleichzeitig die Muskeln im Unterbauch. Ziehen Sie den Unterbauch ein und nach oben; dadurch werden die beiden ersten Zentren verschlossen. Halten Sie diese Spannung fünf Sekunden lang, danach entspannen Sie sich. Wiederholen Sie das Ganze. Vergessen Sie dabei nicht, zu atmen - halten Sie nicht die Luft an!

Beim nächsten Durchlauf ziehen Sie die Muskeln des Perineums und die Muskeln des Unterbauchs zusammen und kontrahieren gleichzeitig die Muskeln des Oberbauchs. Jetzt ist die gesamte Kernmuskulatur angespannt — die ersten drei Zentren. Halten Sie fünf Sekunden lang die Spannung in all diesen Muskeln ..., danach entspannen Sie. Wiederholen Sie das Ganze und ziehen Sie die Muskeln dabei ein bisschen weiter nach innen - fünf Sekunden lang ..., dann entspannen Sie die Muskeln wieder. Und noch einmal spannen Sie diese Muskeln an und halten die Spannung; versuchen Sie, sie noch ein bisschen fester zusammenzudrücken und ein bisschen höher zu heben. Halten Sie die Spannung eine Weile ... und entspannen Sie dann.

Durch Erfahrung entstehen neuronale Netze im Gehirn; Sie praktizieren die einzelnen Schritte, bauen jeweils auf dem vorhergehenden Schritt auf und installieren dabei in Vorbereitung auf die Erfahrung die neurologische Hardware im Gehirn. Ich bitte Sie, genau die Muskeln einzusetzen, die Sie vielleicht seit Jahren benutzen, aber auf andere Weise; die Energiezentren werden durch das An- und Entspannen der Muskeln sozusagen »gemolken«, wodurch Energie freigesetzt wird, die schon seit sehr langer Zeit in Ihrem Körper festsitzt.

Jetzt schalten wir einen Gang höher. Legen Sie einen Finger oben auf den Kopf und pressen Sie den Fingernagel mitten in die Kopfhaut am Scheitelpunkt, damit Sie diesen Punkt auch erinnern, sobald Sie den Finger wieder wegnehmen. Sie wissen ja: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit, und dieser Punkt ist Ihr Ziel. Legen Sie die Hände wieder in den Schoß und atmen Sie einmal langsam und gleichmäßig durch die Nase ein, *ohne dabei die Muskeln zu kontrahieren.* Folgen Sie nur dem Atem vom Perineum über den Unterbauch, Oberbauch, die Brustmitte, den Hals und das Gehirn

bis empor zum Scheitelpunkt auf dem Kopf, wo Sie Ihren Finger hatten. Dort angekommen halten Sie den Atem an, verweilen mit Ihrer Aufmerksamkeit genau dort auf dem Scheitelpunkt und lassen Ihre Energie Ihrem Gewahrsein folgen. Nach etwa zehn Sekunden können Sie sich wieder entspannen.

Legen Sie noch einmal einen Finger oben auf den Kopf. Nehmen Sie ihn dann wieder weg und vergewissern Sie sich, dass Sie den Punkt auch ohne Finger spüren. Ihre Hände ruhen nun auf den Oberschenkeln. Atmen Sie noch einmal durch die Nase ein, ohne die Muskeln anzuspannen; dieses Mal stellen Sie sich beim Einatmen vor, Sie würden die Energie wie Flüssigkeit mit einem Strohhalm bis hoch zum Scheitelpunkt ziehen. Dort halten Sie den Atem etwa so lange wie beim ersten Mal an und folgen mit Ihrer Energie Ihrem Gewahrsein … Dann entspannen Sie sich.

So, jetzt bauen wir die einzelnen Schritte zusammen. Mit dem nächsten Atemzug durch die Nase ziehen Sie diese Muskeln gleichzeitig hoch und nach innen; erst verschließen Sie die Muskeln des Perineums, dann nehmen Sie die Muskeln des Unterbauchs zu Hilfe und spannen gleichzeitig die Muskeln des Oberbauchs an. Während Sie die Muskeln in den einzelnen Zentren zusammenpressen - mit der Intention, sämtliche im unteren Körper gespeicherte Energie hoch ins Gehirn zu ziehen -, folgen Sie Ihrem Atem durch jedes dieser drei Zentren. Sie halten diese Muskeln weiterhin zusammengedrückt und verschließen die ersten drei Zentren; gleichzeitig ziehen Sie den Atem durch die Brust (das vierte Zentrum), dann durch den Hals (das fünfte Zentrum) und durch das Gehirn (das sechste Zentrum) bis hinauf zum Scheitelpunkt. Verweilen Sie dort mit Ihrer Aufmerksamkeit und halten Sie für etwa zehn Sekunden die Luft an, während Sie weiterhin die Kernmuskulatur anspannen. Dann atmen Sie aus und entspannen.

Atmen Sie auf diese Weise noch mindestens zweimal; spannen Sie die Muskeln der ersten drei Zentren an und ziehen Sie dabei den Atem über die Wirbelsäule durch alle Energiezentren bis hoch zum Scheitelpunkt. Dort halten Sie den Atem eine Weile an … und entspannen die Muskeln beim Ausatmen.

Denken Sie daran: Sie nutzen dabei Ihren Körper als ein Werkzeug des Bewusstseins, und Ihre ganze Intention sollte es sein, den Geist aus dem Körper zu ziehen. Sie setzen die Energie frei, die in

den unteren drei Zentren eingesperrt war, und ziehen sie hoch in die höheren Zentren, wo sie Ihnen für die Heilung des Körpers zur Verfügung steht und dafür genutzt werden kann, etwas Neues zu kreieren, anstatt »nur« dem Überleben zu dienen.

Üben Sie diese Atemtechnik häufig, um sich ganz mit diesen Schritten vertraut zu machen; das ist sehr hilfreich, bevor Sie weitere Meditationen in diesem Buch praktizieren. Haben Sie Geduld! Wie bei allem, was Sie neu lernen, ist häufiges Wiederholen erforderlich, bevor Sie die Technik wirklich beherrschen. Anfangs mag es sich schwierig anfühlen, denn Sie müssen das, was der Körper macht, mit Ihrer geistigen Intention im Kopf synchronisieren. Doch mit Übung werden Sie in der Lage sein, alle Schritte in einer einzigen Bewegung zu koordinieren.

Mir ist natürlich bewusst, dass es viele unterschiedliche Atemtechniken gibt. Vielleicht haben Sie eine davon schon erfolgreich praktiziert. Dennoch bitte ich Sie, diese Technik unbedingt auszuprobieren, selbst wenn Sie schon eine andere Lieblingstechnik haben, denn indem Sie etwas Neues versuchen, machen Sie eine neue Erfahrung. Solange Sie immer das Gleiche tun, werden Sie immer wieder die gleiche Erfahrung kreieren. Und von nichts kommt auch nichts. Allerdings kostet diese Technik einige Anstrengung; sobald Sie sie jedoch besser beherrschen, werden Sie erkennen, dass es all die Mühe wert ist, und dann wird Erstaunliches passieren.

Jetzt können Sie mit der eigentlichen Meditation beginnen. Auf der CD *»Den Körper auf ein neues Bewusstsein ausrichten«* bzw. in der MP3-Datei finden Sie auch eine Begleitmusik, die ich speziell ausgewählt habe, um Sie zu inspirieren, Ihre Energie aufsteigen zu lassen. Beim Zuhören interpretieren Sie diese Musik bitte als Bewegung der Energie.

Falls Sie die Meditation ohne Anleitung praktizieren, hören Sie sich bei der Atemübung einen vier- bis siebenminütigen Song an.

öffnen Sie dann Ihren Fokus, lenken Sie die Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Partien Ihres Körpers sowie den Raum darum herum. Als Nächstes entfalten Sie sich als reines Bewusstsein in das vereinheitlichte Feld, verweilen im gegenwärtigen Moment voll unendlicher Möglichkeiten und werden zu einem körperlosen Niemand, zu einem Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit.

Dann ist es so weit: Kultivieren Sie mehrere höhere Emotionen, eine nach der anderen, und führen Sie damit einen emotionalen Probelauf durch. Denken Sie daran: Je stärker Ihre Gefühle sind, desto besser gelingt es Ihnen, Ihre Gene hochzuregulieren. Segnen Sie Ihren Körper, Ihr Leben und Ihre Seele; segnen Sie Ihre Zukunft und auch Ihre Vergangenheit; segnen Sie die Herausforderungen in Ihrem Leben und Ihre innere Intelligenz, die Ihnen Leben schenkt.

Zum Abschluss bedanken Sie sich für ein neues Leben, noch bevor es sich manifestiert hat.

Die Meditation »Den Körper auf ein neues Bewusstsein ausrichten« ist als CD oder MP3-Datei unter www.drjoedispenza.de erhältlich.

Kapitel 6

Fallstudien: Lebende Beispiele der Wahrheit

Wie ich im Lauf der Jahre festgestellt habe, sind Geschichten sehr nützlich: Sie untermauern Informationen auf praktische Art und Weise und machen sie durch die Erfahrungen einer anderen Person realer; wir können ihre Herausforderungen und Siege auf ihrer Reise der Bewusstseinsentwicklung nachvollziehen und glauben dann daran, dass wir ebenfalls eine ähnliche Erfahrung haben können. Außerdem werden die vermittelten Ideen und Konzepte durch eine solche Geschichte persönlicher und sind nicht mehr ganz so »philosophisch«.

Die nachfolgenden Fallstudien sind Geschichten von echten Menschen; sie haben die Informationen, die Sie in den vorhergehenden Kapiteln gelernt haben, praktisch umgesetzt. Zunächst verstanden sie die Konzepte intellektuell im Kopf, dann wurde dieses Wissen angewandt und im Körper erfahren und schließlich von der Seele in Weisheit verwandelt.

Damit diese Studenten solche übernatürlichen Veränderungen bewirken konnten, mussten sie letztendlich einen inneren Aspekt bzw. eine innere Beschränkung überwinden. Und wenn sie das schafften, kann es auch *Ihnen* gelingen.

Ginny heilt ihre chronischen Schmerzen im Rücken und im Bein

Am 9. Dezember 2013 fuhr jemand auf der Autobahn in Las Vegas von hinten auf Ginnys Auto. Obwohl sie sofort eine Vollbremsung hinlegte, wurde ihr Wagen auf das vor ihr fahrende Auto geschleudert und verursachte einen weiteren Auffahrunfall. Schmerz schoss durch ihr rechtes Bein, und sie spürte ein Brennen im unteren Rücken. Den eintreffenden Sanitätern beschrieb sie die Schmerzen als moderat, doch im Lauf der nächsten Tage wurden sie schlimmer, und schließlich litt sie permanent unter starken Schmerzen, vor allem in der unteren Lendenwirbelsäule, und zwar aufgrund eines Bandscheibenvorfalls (L4 und L5). Die Schmerzen strahlten in das rechte Bein bis hinunter zum Fuß aus.

Dreimal wöchentlich ließ sich Ginny von einem Chiropraktiker behandeln, aber die Schmerzen wurden immer schlimmer. Der Schmerztherapeut, den sie daraufhin konsultierte, verschrieb ihr Muskelentspannungsmittel, Neurontin (gegen Nervenschmerzen) und Mobic (ein nichtsteoridales, entzündungshemmendes Medikament). Neun Monate später hatte sie immer noch starke Schmerzen und ließ sich Medikamente in den Rücken spritzen. Auch das half nichts.

Ginny konnte wegen der Schmerzen nur schlecht gehen, und Autofahren war fast unmöglich. Sie hatte Schlafprobleme, fand nachts nur vier bis fünf Stunden Schlaf. Beim Hinsetzen, Hochheben oder längeren Stehen wurden die ständigen Schmerzen im unteren Rücken schlimmer. Manchmal konnte sie nur zwanzig Minuten am Stück sitzen. Wegen all dieser Beschwerden verbrachte sie den Großteil des Tages im Bett; wenn sie auf der rechten Seite lag und die Knie anzog, ließen die Schmerzen nach.

Ginny konnte sich nicht mehr um ihre zwei Kinder (drei und fünf Jahre alt) kümmern und konnte auch nicht mehr so viel arbeiten wie früher. Ihr Ehemann musste sie überall hinchauffieren, weil sie selbst nicht mehr fahren konnte. Die ganze Familie stand dadurch unter emotionalem Stress und hatte ernsthafte finanzielle Probleme. Ginny wurde depressiv und war wütend auf das Leben. Sie hatte bereits vor dem Unfall einen meiner Workshops besucht und die Meditationen praktiziert, doch nach dem Unfall hörte sie

mit dem Meditieren auf, weil sie, wie sie sagte, wegen der allzu starken Schmerzen nicht sitzen und sich nicht konzentrieren konnte.

Nach zwei Jahren empfahl ihr der Arzt eine Operation der Lendenwirbelsäule; sollte das nichts helfen, wären weitere OPs erforderlich, eventuell auch eine Spondylodese, also eine Versteifung der Wirbel. Sie stimmte einer ersten Operation zu.

Ginnys Ehemann überredete sie zwischenzeitlich dazu, einen weiteren meiner Advanced Workshops in Seattle zu besuchen, nur eine Woche vor dem OP-Termin. Das Sitzen im Flugzeug war schmerzhaft, aber sie schaffte es. Ginny freute sich, ihre alten Freunde wiederzusehen und neue Menschen kennenzulernen, aber sie war auch traurig und frustriert, weil sie nicht so viel Begeisterung wie all die anderen Teilnehmer aufbringen konnte. Sie wollte am liebsten nur ein paar Schmerztabletten schlucken und ins Bett gehen. Als sie am ersten Abend den Workshop verließ, sagte ihre gute Freundin Jill voller Mitgefühl, Hoffnung und Überzeugung: »Ginny, morgen wirst du geheilt - hier in diesem Workshop!«

Am nächsten Tag ging es um 6 Uhr morgens los. Ginny verzichtete auf die Einnahme starker Medikamente, um die Meditation präsent zu praktizieren und auch zu genießen. Leider konnte sie sich wegen der Schmerzen in der ersten Meditation kaum fokussieren, und sie fragte sich, ob die Teilnahme nicht ein Fehler gewesen sei.

Während der zweiten Meditation nach dem Frühstück änderte sich das allerdings. Ginny beschloss, sich voll und ganz einzulassen und alle Urteile hinter sich zu lassen. Wie üblich begannen wir die Meditation mit der Atemübung, um den Geist aus dem Körper zu ziehen; dabei wies ich die Teilnehmer an, sich auf zwei oder drei negative Emotionen bzw. einschränkende Aspekte ihrer Persönlichkeit zu fokussieren, diese ganze gespeicherte Energie aus den ersten drei Energiezentren von der Wirbelsäulenbasis über den Rücken bis hoch zum Gehirn zu ziehen - und sie über den Scheitelpunkt nach außen freizusetzen.

Ginny wollte als Erstes an ihrer Wut arbeiten, die ihrer Meinung nach zu den ständigen starken Schmerzen beitrug. Während der Meditation fühlte sie Energie ihre Wirbelsäule hochfließen und spürte dann, wie eine starke Energie ihren Körper durch ihren Hinterkopf verließ. Danach machte sie sich daran, an ihren Schmerzen zu arbeiten. Während sie beim Atmen einen Großteil der Energie,

die mit ihren Schmerzen zu tun hatte, aus dem Körper in das Gehirn leitete, spürte sie dieselbe Energie wie bei der Wut, diesmal allerdings entwickelte sie eine helle Farbe mit Purpurtönen. Plötzlich spürte sie, wie die Energie langsamer und weniger stark wurde. Die Musik veränderte sich, und der Hauptteil der Meditation fing an. Ginny fühlte sich vollkommen entspannt. Sie hatte diese Energie aus ihrem Körper freigesetzt.

Wie immer leitete ich die Gruppe an, verschiedene Körperpartien im Raum sowie den Raum um ihren Körper herum zu spüren. Dann führte ich sie in den unendlichen schwarzen Raum, das Quantenfeld, und bat sie, zu einem körperlosen Niemand, zu Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit und zu reinem Gewahrsein zu werden - sich ihres Gewahrseins in diesem unendlich weiten Raum gewahr zu werden. Zuerst hatte Ginny bei den Anweisungen ein ausgeprägtes Gefühl des Schwebens. Ein intensives Gefühl des Friedens und der bedingungslosen Liebe überkam sie, wobei sie jegliches Zeit- und Raumgefühl verlor. Sie spürte weder ihren physischen Körper noch irgendwelche Schmerzen. Und doch war sie voll und ganz präsent, konnte meine Anweisungen hören und befolgen.

»Ich hatte so etwas noch nie erlebt«, erzählte sie mir später. »Es war eine so tiefe Erfahrung, die kaum in Worte zu fassen ist. Meine Sinne waren geschärft, ich fühlte mich mit allem und jedem, jedem Ort und jeder Zeit verbunden. Ich war Teil des Ganzen, und das Ganze war Teil von mir. Es gab keine Trennung.«

Ginny ließ ihren Körper, ihr Umfeld und die Zeit hinter sich. Ihr Bewusstsein hatte sich mit dem Bewusstsein des vereinheitlichten Feldes verbunden (dem Ort, wo es laut ihrer Beschreibung nur Ganzheit und keine Trennung gibt). Sie hatte den perfekten gegenwärtigen Moment voll unendlicher Möglichkeiten gefunden, und ihr autonomes Nervensystem griff ein und kümmerte sich um ihre Heilung.

In unseren Advanced Workshops legen sich die Teilnehmer nach jeder Meditation hin und lassen los, damit das autonome Nervensystem die Führung übernehmen und den Körper programmieren kann. Am Ende dieser Meditation bat ich alle, wieder in ihren neuen Körper zurückzukehren; Ginny konnte zu ihrem Erstaunen ganz ohne Schmerzen vom Boden aufstehen und sich hinstellen; dabei hatte sie bisher Hilfe benötigt. Sie begann herumzugehen — mit geradem Rücken und ohne zu humpeln.

Es war Zeit für die Mittagspause, aber Ginny war nicht wirklich nach Essen oder Reden zumute. Sie war noch immer von der Meditationserfahrung überwältigt. Zwei Jahre lang hatte sie praktisch ständig unter Schmerzen gelitten - keine mehr zu haben war ein befreiendes Gefühl. Sie weinte vor Freude, aber auch vor Verwirrung. Sie machte sich auf die Suche nach zwei ihrer Freunde, unter anderem Jill (die am Abend vorher so überzeugt davon war, dass Ginny gesund werden würde). Beide ermutigten sie, es mit Bewegungen zu probieren, die sie wegen ihrer Schmerzen nicht mehr hatte ausführen können — und sie schaffte es ganz ohne Schmerzen. Im Lauf des Tages blieb Ginny schmerzfrei und fühlte sich nach wie vor mit dem vereinheitlichten Feld verbunden.

An diesem Abend rief Ginny ihren Mann an. Er sagte ihr, irgendwie habe er *gewusst,* dass sie sich auf dem Workshop von ihren Schmerzen befreien würde. Ginny hatte ein tolles Abendessen zusammen mit ihren Freunden, und als sie ins Bett ging, nahm sie weder Schmerztabletten noch Mittel zur Muskelentspannung ein. Das erste Mal seit Jahren schlief sie die Nacht durch und wachte voller Energie auf. Am nächsten Tag führte ich die Gruppe durch eine Geh-Meditation (darauf wird in diesem Buch noch eingegangen; Sie können sie dann auch ausprobieren). Ginny konnte mühelos aufrecht und ohne Schmerzen gehen. Und natürlich sagte sie die Operation ab und ist seitdem schmerzfrei.

Wie Daniel seine elektromagnetische Hypersensibilität überwand

Vor etwa fünf Jahren war Daniel (wie er selbst sagt) ein »durchgeknallter, gestresster Unternehmer aus Israel«; er war Mitte zwanzig und arbeitete täglich »volle Kraft«, um sein eigenes Geschäft aufzubauen. Eine 60-Stunden-Woche war für ihn völlig normal. Eines Tages schrie er gerade wutentbrannt und lautstark einen Kunden am Telefon an, da spürte er rechts im Kopf etwas platzen und verlor das Bewusstsein. Als er wieder aufwachte, war er nicht ganz sicher, was da passiert und wie lange er ohnmächtig gewesen war, hatte aber die schlimmsten Kopfschmerzen seines Lebens. Er hoffte, sie würden aufhören, wenn er sich ausruhte, aber es half nichts.

Mysteriöserweise stiegen die Schmerzen exponentiell an, sobald er sich in der Nähe von Dingen befand, die elektromagnetische Frequenzen abstrahlten, beispielsweise Handys, Notebooks, Videoanzeigen, Mikrofone, Kameras, WiFi-Netzwerke und Mobilfunkmasten. Nahm jemand neben ihm einen Anruf auf dem Handy entgegen, bekam David es zu spüren. So etwas hatte er noch nie erlebt - dabei hatte er früher sogar in der Computerbranche gearbeitet und nie negative Beeinträchtigungen durch irgendwelche elektronischen Geräte erfahren.

Daniel konsultierte diverse Ärzte und Spezialisten, aber keiner konnte eine Erkrankung feststellen. Auch die umfassenden Bluttests, Hirnscans und weiteren Untersuchungen erbrachten (sogenannte) »negative« Befunde. Manche Ärzte glaubten ihm einfach nicht; sie verhielten sich teilweise herablassend und rollten mit den Augen, als ob Daniel seine Symptome erfunden hätte. Einige wollten ihm Antidepressiva verschreiben, doch das lehnte er ab. Sie behaupteten, seine Schmerzen seien bloße Einbildung im Kopf (was natürlich stimmte, aber nicht so, wie diese Ärzte es meinten).

Schließlich ging Daniel zu ganzheitlich arbeitenden Ärzten, die bei ihm eine sogenannte elektromagnetische Hypersensibilität (EHS) vermuteten, eine ziemlich seltene Störung. In medizinischen Kreisen ist EHS nach wie vor umstritten, aber es wird von der Weltgesundheitsorganisation als Krankheit anerkannt.* Der dahinter stehende Mechanismus ist noch nicht bekannt, doch angesichts der Tatsache, dass das Gehirn zu 78 Prozent aus Wasser besteht und Wasser, das Mineralien enthält (wie das im Körper vorkommende Kalzium und Magnesium), stromleitende Eigenschaften hat, könnte die natürliche elektromagnetische Ladung bei Menschen mit EHS durchaus durch Dinge, die elektromagnetische Strahlung aussenden, irgendwie verstärkt werden.

Wie viele andere Menschen mit EHS litt Daniel nicht nur unter Kopfweh, sondern zugleich unter anderen chronischen Schmerzen und Erschöpfungszuständen. Selbst nach zwölf Stunden Schlaf wachte er erschöpft auf. Einer der ganzheitlichen Ärzte schlug die tägliche Einnahme von vierzig Nahrungsergänzungsmittel vor, um gegen die negativen Wirkungen anzugehen, aber auch das half nichts. Nach wie vor litt Daniel nahezu andauernd Qualen. Es dauerte nicht lange, und Daniel musste seine Firma schließen. Er verschuldete sich und

verlor alles, wofür er so hart gearbeitet hatte. Schließlich meldete er Konkurs an und musste bei seiner Mutter einziehen.

»Ich zog mich aus dem Leben zurück«, erzählte er mir. »Ich war ein Zombie, denn ich konnte weder denken noch mich konzentrieren, ich konnte überhaupt nichts mehr machen. Nichts half dagegen, und sobald ich mich der realen Welt näherte, bekam ich richtig starke Kopfschmerzen.« Sobald er in die Nähe von etwas kam, was ein Signal aussandte, verschlimmerten sich die Kopfschmerzen um das Tausendfache - sie wurden so stark, dass er einen emotionalen Zusammenbruch erlitt.

Die meiste Zeit verbrachte Daniel wie eine Kugel zusammengerollt auf dem Bett in seinem winzigen Zimmer im Haus seiner Mutter und weinte vor Schmerzen. »Ich verschwendete mein Leben damit, meinen Freunden dabei zuzusehen, wie sie heirateten, Kinder bekamen, befördert wurden, sich ein Haus kauften - alles eben.« Als er sich mit Suizidgedanken trug, drängten ihn seine Freunde und Familie, sich nach Hilfe umzusehen.

Wegen der chronischen Erschöpfung, der Depressionen und der starken Schmerzen hatte Daniel nur etwa eine halbe Stunde am Tag, in der er genügend Energie aufbrachte, um sich auf die Suche zu machen. Drei Jahre nachdem es mit den Symptomen losgegangen war, las er mein Buch *»Du bist das Placebo«*.

»Da hat es bei mir >Klick< gemacht«, erzählte er mir kürzlich auf einem Workshop. »Ich wusste, das war die Lösung.« Er begann mit der Meditation zum Ändern von Überzeugungen und Wahrnehmungen, von der in diesem Buch die Rede ist. Allmählich ließen die Schmerzen nach und er machte mit dem Meditieren weiter. Dann stieß er auf meine Meditation »Segnung der Energiezentren« (siehe Kapitel 4) und begann sie zu praktizieren.

»Gleich beim ersten Mal passierte etwas, was ich mir nicht erklären konnte«, erzählte mir David. Als er beim sechsten Energiezentrum ankam, ging so etwas wie eine Lichtshow in seinem Kopf ab. Er sah, wie verschiedene Gehirnareale, die bislang abgeschaltet waren, plötzlich aufleuchteten und miteinander kommunizierten. Dann schoss ein riesiger Strahl aus »liebevollem Licht«, wie er es nannte, aus dem Scheitelpunkt am Kopf. Seine innere Erfahrung war in diesem Moment realer als die Erinnerung an die Vergangenheit, die ja überhaupt erst die Schmerzen verursacht hatte.

Von diesem Moment an bemerkte Daniel eine starke Veränderung. Nach dem Meditieren hatte er zehn Minuten lang überhaupt keine Schmerzen. Diese schmerzfreien Zeiten wurden länger, und ein paar Monate später war er völlig schmerzfrei. Er kam auf die Idee, anhand der Meditationen seine innere Verfassung zu verändern und sich dabei dem elektromagnetischen Feld auszusetzen, das ihn krank gemacht hatte. Also meditierte er vor seinem Handy und seinem Notebook. Anfangs hatte er dabei Schmerzen, aber so wie zuvor war er irgendwann nach dem Meditieren schmerzfrei, und diese schmerzfreien Zeiten wurden mit der Zeit immer länger.

Schließlich konnte Daniel einen weiteren großen Schritt tun: Er mietete sich einen Schreibtisch in einer Bürogemeinschaft und beschloss, einfach dort zu sitzen und zu meditieren, umgeben von WiFi, Computern, Mikrowellen und allen möglichen elektromagnetischen Frequenzen. Die ersten paar Wochen waren schwierig, doch mit der Zeit wurde es einfacher. Nach einiger Zeit meditierte er in dieser Umgebung fünf Stunden am Tag ohne Schmerzen. Schließlich verschwanden die Kopfschmerzen einfach - genauso wie die anderen chronischen Schmerzen und Erschöpfungszustände.

Heute betrachtet sich Daniel als hundertprozentig geheilt. Er hat wieder zu arbeiten begonnen und bezahlt seine Schulden ab. Doch das Tollste ist: Daniel arbeitet nur ein bis eineinhalb Stunden täglich und verdient viel mehr Geld als damals, als er total gestresst war und sich ein Leben nach seinen Wünschen zu erzwingen versuchte. Und er genießt das Leben wirklich.

Jennifer - krank und gesund

Vor fünf Jahren wurden bei Jennifer mehrere neue Krankheiten diagnostiziert, zusätzlich zu den vielen gesundheitlichen Problemen, die sie ohnehin schon hatte: diverse Autoimmunerkrankungen (Lupus erythematosus und Sjögren-Syndrom mit Sicca-Komplex), mehrere Magen-Darm-Beschwerden (Zöliakie, Salicylat- sowie Laktose-Intoleranz), chronisches Asthma, Nierenleiden, Arthritis und starker Schwindel, der oft von Erbrechen begleitet wurde. Jeder Tag war ein Kampf. Selbst das Zähneputzen war schwierig, weil sie nicht die Kraft hatte, den Arm lang genug hochzuhalten. Ihr Part-

ner Jim musste ihr oft die Haare kämmen. Wenn er geschäftlich unterwegs war - was oft der Fall war -, musste sich Jennifer nach der Arbeit hinlegen, um genug Kraft zu haben, das Abendessen zuzubereiten.

»Am schlimmsten war das Gefühl, eine furchtbar schlechte Mutter zu sein, weil ich mit meinen Jungs nichts unternehmen konnte - das zerriss mir das Herz«, erzählte sie mir. »An den Wochenenden musste ich fast die ganze Zeit schlafen, um am Montagmorgen überhaupt aufstehen und zur Arbeit gehen zu können. All die glücklichen Wochenend-Fotos, die ich auf Facebook einstellte, machte ich innerhalb einer Stunde.«

Zu diesem Zeitpunkt wog Jennifer nur noch um die 49 Kilogramm und konnte wegen der Arthritis und der starken Schwellungen in den Knöcheln und Knien kaum mehr gehen. Wegen der Arthritis und der Schmerzen konnte sie auch mit der rechten Hand keine Dosen mehr öffnen oder Gemüse schneiden. Manchmal lag sie im Bett und schlug mit den Armen auf den Nachttisch, um die Schmerzen zum Verschwinden zu bringen. Ihr Körper war ständig akut entzündet. Die Spezialisten, die sie konsultierte, konnten nichts mehr für sie tun und sagten ihr, sie müsse eben so gut wie möglich mit ihren ganzen Krankheiten leben. Auch wenn sie das nie jemandem sagte, hatte sie doch Angst, nur noch ein paar Lebensjahre zu haben. Sie war kurz davor, aufzugeben, doch Jim nicht.

Jeden Abend verschlang Jim Bücher auf der Suche nach alternativen Lösungen und ermutigte Jennifer regelmäßig, weiterzumachen. Dann stieß er auf mein Buch *»Du bist das Placebo«* und las darin die Geschichte von einer Frau mit ähnlichen Leiden, die sich geheilt hatte. Sie kamen überein, dass Jennifer einen Workshop besuchen sollte.

Zwei Monate später, im Juni 2014, besuchte Jennifer einen Wochenend-Workshop in Sydney, Australien. Danach ging es ihr etwas besser. Sie meldete sich für einen Advanced Workshop in Mexiko an. Als der Workshop dann vor der Tür stand, entdeckte man bei ihr leider einen 8,5 Millimeter großen Nierenstein, sodass ihr Arzt sie nicht fliegen lassen wollte. Deshalb konnte sie nicht teilnehmen, meditierte aber weiter (und stand dafür jeden Morgen Um 4.50 Uhr auf). Bei meinem nächsten Workshop in Australien im darauffolgenden Jahr waren sie und Jim dabei.

»Am ersten Abend kam ich kaum die Treppe zu unserem Zimmer hoch, was für mich ja ganz normal war«, erinnerte sie sich. »Aber am Ende des Workshops lief ich herum wie ein gesunder Mensch und brauchte keine Asthma-Medikamente. Einen Tag vor unserer Abreise meinte Jim, es gehe mir dem Aussehen nach gut, ich sollte doch einmal normales Essen probieren. Ich hatte so meine Bedenken, aber ich wagte es - und es hatte keine negativen Auswirkungen! Keine Schmerzen, kein Asthma, keine Krämpfe, keine Kopfschmerzen — nichts! Ich glaube, das war die beste Pizza meines Lebens.«

Jennifer ließ sich wirklich voll und ganz auf die Meditationen ein. Immer wieder stimmte sie sich auf das Potenzial der Gesundheit ein, fühlte eine Fülle von Energie im ganzen Körper, die sie durch den Tag bringen konnte. Als ich die Teilnehmer während der Meditation bat, aus diesem neuen Seinszustand heraus zu leben, stellte sie sich vor, wie sie voller Freude joggte, dabei ihren Atem hörte und ihre Füße auf dem Boden auftreffen spürte. Am Ende der Meditation vergoss sie Freudentränen. Schließlich konditionierte Jennifer ihren Körper darauf, zu vergessen, wie Krankheit aussieht, klingt, schmeckt und sich anfühlt, indem sie ihre Energie erhöhte, ihre Frequenz veränderte, ihren Körper auf einen neuen Geist konditionierte und neuen Genen Signale sandte, mit der Anweisung, ihren Körper zu reparieren.

»Inzwischen esse ich ganz normal«, berichtet sie, »und habe seit Juni 2015 keine Asthma-Medikamente mehr eingenommen. Ich kann zehn Meilen am Tag laufen und 45 Pfund heben. Ich trainiere für einen Halbmarathon, und den werde ich schon bald laufen.«

Felicia wird schwere Ekzeme los

Seit sie drei Monate alt war, hatte Felicia periodisch immer wieder unter Ekzemen und Hautinfektionen gelitten. Kurzzeitig verschafften ihr eine strenge Diät und entsprechende Medikamente (Cremes, Steroide, Antihistamine, Antimykotika, Antibiotika etc.) Erleichterung, aber lange konnten die Beschwerden dadurch nie in Schach gehalten werden.

2016 — Felicia war inzwischen 34 Jahre alt und arbeitete als Ärztin in Großbritannien - frustrierten sie die Grenzen ihres Berufs

immer mehr. Nach zehn Jahren klinischer Praxis und der Behandlung von über 70.000 Patienten spürte sie aufseiten ihrer Patienten einen ähnlichen Frust und Distanzierung.

Auf der Suche nach befriedigenderen, wissenschaftlich fundierten Lösungen stieß sie auf meine Arbeit. Fasziniert von dem Konzept der Möglichkeiten und ganz begierig nach alternativen, faktenbasierten Ideen und Lösungen, meldete sich Felicia zu einem Wochenend-Workshop an.

»Dieses Ereignis hat mein Leben verändert«, sagt sie. »Ich bekam das Werkzeug an die Hand, meine früheren einschränkenden Uberzeugungen über mich selbst zu hinterfragen und zu korrigieren, und lernte, wozu unser Körper wirklich fähig ist.« Vor allem die Atemtechnik hatte es ihr angetan. »Ich gebe zu, ich war nach wie vor ein bisschen skeptisch und ließ nicht ganz los, gab mich nicht voll und ganz dem Prozess hin.«

In den darauffolgenden Monaten meditierte Felicia weiterhin täglich. Ihre Haut wurde besser, und sie manifestierte eine neue Beziehung in ihrem Leben. Voller Inspiration suchte sie nach neuen Möglichkeiten, ihre ärztliche Tätigkeit anders und ganzheitlicher zu gestalten. Aber zu ihrer großen Enttäuschung verweigerten alle Ärztehaftpflichtversicherungen in Großbritannien die Übernahme von Ansätzen abseits der Schulmedizin. Felicia fühlte sich in der Falle, und im Dezember 2016 traten erneut Ekzeme und Hautinfektionen auf.

Dennoch fuhr sie mit dem Meditieren fort und meldete sich sogar für einen Advanced Workshop an, für den sie im Vorfeld ein Mind Movie erstellte (um dieses effektive Werkzeug zum Manifestieren geht es in Kapitel 8). Sie hatte sehr klare Intentionen für ihre Zukunft; in ihr Mind Movie nahm sie Bilder von gesunder Haut sowie ein Bild mit einem Mikrofon auf der Bühne auf, wobei die dazugehörige Affirmation lautete: »Ich inspiriere andere Menschen, indem ich ihnen ohne Angst die Wahrheit mitteile.«

Am ersten Tag des Advanced Workshops praktizierten wir die Atemtechnik zum Aktivieren der Zirbeldrüse. Diesmal beschloss Felicia, sich nicht mehr zurückzuhalten und sich ganz und gar auf den Prozess einzulassen. »Ich merkte, wie meine Atmung schneller wurde«, erinnert sie sich. »Eine überwältigende Energie baute sich in meinem Hals auf und wurde immer stärker, bis ich das Gefühl

hatte, mein Hals würde zumachen. Ich bekam Angst und holte meinen Körper aus dieser Position heraus. Für den Rest der Meditation kehrte ich zu meinem alten Seinszustand zurück.«

Am nächsten Tag wurde Felicia für die letzte Meditation die EEG-Kappe für den Gehirnscan aufgesetzt, und sie dachte sich, das sei eine tolle Gelegenheit, diese neue Informationsebene zu erleben. Sie saß in einem Beruf in der Falle, der Beschränkungen predigt, und dachte bei sich: »Wie wäre es, sowohl den Skeptikern als auch den Anhängern zu demonstrieren, wie grenzenlos wir alle wirklich sind?« Mit diesem Gedanken wollte sie sich über diese Atempraxis mit dem vereinheitlichten Feld verbinden, mit einer höheren Emotion reiner Freiheit — egal, was passieren würde.

Als es mit der Meditation losging, öffnete sie sich den Möglichkeiten und dem Unbewussten. Schon bald bemerkte sie, wie sich ihre Atmung veränderte, und die überwältigende Energie baute sich in ihrem Hals auf. Doch sooft die Empfindungen stärker wurden, ließ sie sich davon nicht so wie am Vortag übermannen, sondern blieb dabei. Sie brachte ihren Körper in den gegenwärtigen Moment zurück, kümmerte sich nicht um die Ablenkung, sondern richtete ihre gesamte Energie und Aufmerksamkeit darauf, sich mit dem Feld, der Wahrheit und der Liebe zu verbinden. Ihr Körper blieb aufsässig und weigerte sich, aber irgendwann trug sie über ihre inneren Kämpfe den Sieg davon, und er gab nach.

»Auf der anderen Seite angekommen, erlebte ich eine aufregende Energieexplosion in meinem Gehirn und fühlte mich sofort mit einem liebevollen Bewusstsein in mir und überall um mich herum verbunden«, sagt sie. »Es war ein absolutes Wissen, die Erkenntnis reiner Liebe, und sie war von einer fast überwältigenden Freude begleitet, wie ich sie mein ganzes Leben lang noch nicht erlebt hatte. Ich hatte das Gefühl, nach Hause zu kommen. Ich fühlte mich zutiefst eins. Die ganze Zeit war ich mir meiner äußeren Sinne voll bewusst. Ich hörte die Wissenschaftler hinter mir sagen: >Sie hat einen Anfall.<« Ein paar Mitarbeiter unseres neurowissenschaftlichen Teams waren neu dabei, und sie hatten noch nie diese Art von Energie im Gehirn gesehen.

Als Ärztin wäre Felicia normalerweise ob dieser etwas beunruhigenden Aussage besorgt gewesen, doch in diesem Moment verstand sie, dass sie das allererste Mal die absolute Wahrheit und Freiheit

erlebte. Ein paar Stunden nach der Meditation war sie noch etwas benommen, fühlte sich jedoch physisch leichter als vorher.

Wie auf den Gehirnscans in den Farbgrafiken 7A bis 7C zu erkennen, weist Felicias Gehirn die normalen Veränderungen auf, wie sie bei einem hohen Energiepegel im Gehirn auftreten. Es geht im normalen Betabereich los, wechselt in hochfrequentes Beta, und dann gerät sie in einen hoch energetischen Gammazustand. Die Energie in den Gammawellen liegt 190 Standardabweichungen über dem Normalwert. Das Areal um die Zirbeldrüse herum sowie der Teil des Gehirns, der für die Verarbeitung starker Emotionen zuständig ist, sind höchst aktiv.

Im Lauf der nächsten Tage empfand Felicia ein Gefühl innerer Furchtlosigkeit und Munterkeit. Und sie erlebte eine Reihe von Synchronizitäten - unter anderem manifestierte sie die Szene aus ihrem Mind Movie, in der sie auf der Bühne in ein Mikrofon spricht. Ich hatte sie auf die Bühne geholt und gebeten, ihre Erfahrung mit uns zu teilen — ohne von der Szene in ihrem Mind Movie etwas zu ahnen. Erst als sie wieder zu Hause war, fiel ihr auf, dass ihre Ekzeme verschwunden waren.

»Ich schaute meine Haut an — sämtliche Ausschläge, die nur wenige Tage vorher noch zu sehen gewesen waren, hatten sich komplett aufgelöst«, berichtete sie. (Werfen Sie einen Blick auf Farbgrafik 7D: Die ersten Bilder wurden vor dem Workshop aufgenommen, der zweite Bildsatz einen Tag nach dem Workshop. Die Ekzeme sind verschwunden.)

Bis heute nimmt Felicia keine Medikamente mehr, und ihre Haut ist klar. Ihr Leben entfaltet sich weiterhin auf neue, aufregende und überraschende Weise.

»Ich bin so dankbar für die Erkenntnis, dass wir alle grenzenlos sind«, sagte sie zu mir. »Ich meine es ganz ernst: Wenn eine einst so abgestumpfte, erschöpfte und analytisch veranlagte Ärztin wie ich das kann, dann schafft das wirklich jeder!«

Kapitel 7

Herzintelligenz

Seit den ersten Versuchen unserer menschlichen Vorfahren, ihre Geschichten auf Höhlenwände und Steintafeln zu ritzen, diente das Herz - wie der rote Faden in der Nadel der Zeit - als Symbol für Gesundheit, Weisheit, Intuition, Führung und höhere Intelligenz. Die alten Ägypter, die es als *»ieb«* bezeichneten, hielten das Herz - nicht das Gehirn - für das Zentrum des Lebens und die Quelle menschlicher Weisheit. Für die Mesopotamier und die Griechen war das Herz das Zentrum der Seele. Die Griechen betrachteten es allerdings als unabhängige Wärmequelle im Körper, während die Mesopotamier meinten, es sei ein Fragment der Sonnenwärme; in Menschenopfern brachten sie das noch schlagende menschliche Herz dem Sonnengott dar. Die Römer sahen im Herzen das wichtigste lebensspendende Körperorgan.

Im 17. Jahrhundert behauptete der französische Philosoph René Descartes während der frühen Jahre der wissenschaftlichen Revolution, Geist und Körper seien zwei vollkommen verschiedene Substanzen. Auf Basis dieser mechanistischen Weltsicht wurde das Herz in den Augen der Menschen zu einer ungewöhnlichen Maschine. Der Mechanismus des Herzens als Körperpumpe überschattete sein Wesen als Bindeglied zwischen der Menschheit und einer angeborenen Intelligenz. Die wissenschaftliche Forschung führte dazu, dass die Rolle des Herzens als unsere Verbindung zu Gefühlen, Emotionen und unserem Höheren Selbst mit der Zeit nicht mehr wahrgenommen wurde. Erst durch die neuen Wissenschaften der letzten Jahrzehnte haben wir wieder damit begonnen, die wahre

Bedeutung des Herzens zu verstehen und zu erkennen: als Quelle elektromagnetischer Felder und unsere Verbindung zum vereinheitlichten Feld.

Wie wir wissen, ist das Herz über seine offensichtliche, lebensspendende Aufgabe hinaus nicht einfach nur eine Muskelpumpe, die Blut durch den Körper pumpt, sondern ein Organ, welches Gefühle und Emotionen beeinflussen kann. Das Herz ist ein Sinnesorgan, das uns als Führer dient - sei es nun unsere Entscheidungsfähigkeit oder unser Verständnis unserer selbst und unseres Platzes in der Welt. Es ist ein Symbol, das Zeit, Ort und Kultur transzendiert. Es wird allgemein anerkannt, dass wir über die Verbindung zum Herzen Zugang zu seiner Weisheit haben als Quelle der Liebe und höheren Führung.

Vielleicht fragen Sie sich, warum unter allen Körperorganen (Milz, Leber oder Nieren) ausgerechnet das Herz als einziges über Intelligenz verfügt. Seit 2013 haben wir erfolgreich Kohärenz und Transformation gemessen und quantitativ bestimmt; sie sind zentral für das Verständnis des Herzens und seiner Rolle. Praktisch jeder erkennt an, dass die höheren Gefühle des Herzens uns mit dem Bewusstsein der Liebe, des Mitgefühls, der Dankbarkeit, Freude, Einheit, Akzeptanz und Selbstlosigkeit verbinden. Diese Gefühle erfüllen uns und vermitteln uns Ganzheit und Verbundenheit, im Gegensatz zu den Stressgefühlen, die Gemeinschaften spalten und uns unserer Lebensenergie berauben. Das Problem dabei ist: Diese höheren Gefühle des Herzens treten oft zufällig auf — in Abhängigkeit von etwas Äußerem - und nicht als etwas, das wir nach Bedarf erzeugen können.

In unserer heutigen schnelllebigen und stressigen Kultur mit ihrem Fokus auf Produktivität, in der man alles schnell erledigen muss, ist es zweifellos eine Herausforderung, sein geistiges und emotionales Gleichgewicht zu bewahren; der Verlust dieses Gleichgewichts kann die Gesundheit ernsthaft beeinträchtigen. Zu Beginn des 20. Jahrhundert starb beispielsweise kaum jemand an Herzversagen; heute dagegen ist es die Todesursache Nummer eins bei Männern und Frauen. Allein in den Vereinigten Staaten belaufen sich die jährlichen Kosten für die Behandlung von Herzerkrankungen, entsprechende Medikament und dadurch verursachte Produktivitätsverluste auf circa 207 Milliarden Dollar.[1] Stress ist eine

der Hauptursachen von Herzkrankheiten, und inzwischen nimmt er epidemische Ausmaße an.

Zum Glück gibt es ein Gegenmittel. Wie unsere Herzkohärenzforschung mit all ihren Facetten ergeben hat, verfügen wir tatsächlich über die Fähigkeit, unsere innere Befindlichkeit zu regulieren, unabhängig von äußeren Bedingungen und Umständen. Und wie bei jeder Fähigkeit erfordert das willentliche Erzeugen von Herzkohärenz entsprechendes Wissen, Umsetzung in die Praxis und Üben.

Für unser Verständnis des Herzens spielt unsere Partnerschaft mit dem HeartMath Institute eine wesentliche Rolle; diese Forscher haben bahnbrechende Pionierarbeit geleistet. Das HMI ist eine gemeinnützige Forschungs- und Bildungseinrichtung, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, ein besseres Verständnis der Herzkohärenz zu gewinnen. Seit 1991 werden dort verlässliche, wissenschaftlich fundierte Werkzeuge erforscht und entwickelt, um eine verbindende Brücke zwischen Herz und Geist zu schlagen und die Verbindung mit den Herzen anderer Menschen zu vertiefen. Seine Mission lautet: Den Menschen helfen, ihr physisches, mentales und emotionales System durch intuitive Herzensführung ausgewogen aufeinander abzustimmen.

Unsere Partnerschaft gründet sich auf unsere gemeinsame Überzeugung, die da lautet: *Um sich eine neue Zukunft zu erschaffen, muss man eine klare Intention (kohärentes Gehirn) mit einer höheren Emotion (kohärentes Herz) zusammenbringen.* Wie die Forschungsarbeit des HMI nachgewiesen hat, können wir durch die Verbindung einer Intention bzw. eines Gedankens (der ja, wie Sie schon gelesen haben, eine elektrische Ladung hat) mit einem Gefühl bzw. einer Intention (der magnetischen Ladung) unsere biologische Energie verändern — und dadurch unser Leben. Das Zusammenkommen dieser beiden Elemente wirkt sich messbar auf Materie aus und bringt unsere Biologie weg vom Leben in der vertrauten Vergangenheit hin zum Leben in der neuen Zukunft. Auf unseren weltweit stattfindenden Workshops bringen wir den Teilnehmern bei, diese höheren Seinszustände beizubehalten und somit nicht mehr als Opfer äußerer Umstände zu leben, also ständig emotionalen Stimmungsschwankungen ausgesetzt zu sein, sondern Schöpfer ihrer Realität zu sein und dabei einen neuen Seinszustand zu kreieren - bzw. eine neue Persönlichkeit, die eine neue persönliche Realität erschafft.

Während der letzten Jahre haben wir und das HMI es uns unter anderem zur Aufgabe gemacht, unseren Workshop-Teilnehmern beizubringen, die sogenannte *Herzkohärenz* willentlich zu regulieren und aufrechtzuerhalten. Herzkohärenz bezeichnet die physiologische Funktion des Herzens, beständig in einem geordneten Rhythmus zu schlagen, ähnlich wie wenn man im Takt eine Trommel schlägt (Herzinkohärenz dagegen bezieht sich auf einen ungeordneten Herzschlag). Befinden wir uns in Herzkohärenz, haben wir Zugang zur »Herzintelligenz«, die das HMI wie folgt definiert:

> »Fluss des Gewahrseins und der Erkenntnis, der erfahren wird, sobald Geist und Emotionen durch entsprechende Eigeninitiative in Balance und Kohärenz gebracht werden. Diese Art der Intelligenz wird als direktes, intuitives Wissen erfahren; es manifestiert sich in Gedanken und Emotionen, die für uns selbst und andere förderlich sind.«[2]

Wie Sie in diesem Kapitel noch erfahren werden, bringt Herzkohärenz jede Menge Vorteile und Nutzeneffekte mit sich, unter anderem Senkung des Blutdrucks, Verbesserung des Nervensystems und des Hormongleichgewichts sowie eine bessere Gehirnfunktion. Durch das Beibehalten höherer emotionaler Verfassungen unabhängig von äußeren Bedingungen gewinnen wir Zugang zu der Art von höherer Intuition, die uns ein besseres Verständnis unserer selbst und anderer Menschen vermittelt, uns stressgeladene Muster im Leben zu vermeiden hilft, die geistige Klarheit schärft und unsere Entscheidungsfähigkeit verbessert.3 Zusätzlich zu den Erkenntnissen des HMI lassen unsere Daten zudem stark vermuten, dass über längere Zeit aufrechterhaltene Herzemotionen auch eine gesündere Genexpression fördern.^

In einem ersten Schritt wird durch das Kultivieren, Praktizieren und Beibehalten höherer Emotionen ein stetiger, kohärenter Herzschlag erzeugt; das sind Emotionen wie Dankbarkeit, Wertschätzung, Inspiration, Freiheit, Güte und Freundlichkeit, Selbstlosigkeit, Mitgefühl, Liebe und Freude. Dieser kohärente Herzschlag ist in allen Körpersystemen spürbar. Viele Menschen praktizieren bewusst oder unbewusst tagtäglich Gefühle wie Unglücklichsein, Wut oder Angst. Warum sich nicht stattdessen darin üben, Freude,

Liebe und Selbstlosigkeit zu erzeugen und beizubehalten? Würde das nicht irgendwann eine neue innere Ordnung schaffen und uns insgesamt Gesundheit und Glück schenken?

Die Herzensbrücke

Wie Sie in Kapitel 4 über die Segnung der Energiezentren gelesen haben, fungiert das direkt hinter dem Brustbein sitzende Herz als das vierte Energiezentrum des Körpers. Es stellt unsere Brücke zu höheren Ebenen von Gewahrsein und Energie dar und ist das Zentrum, in dem unsere Göttlichkeit ihren Anfang nimmt. Im Herzen treffen die niedrigeren drei Energiezentren (die mit dem irdischen Körper assoziiert werden) und die oberen drei Energiezentren (die mit unserem Höheren Selbst assoziiert werden) aufeinander. Es dient als Verbindung zum vereinheitlichten Feld und steht für das Einswerden der Dualität bzw. Polarität. Hier verschmelzen Trennung, Aufteilung und polarisierte Energie und werden eins; hier vereinigen sich Gegensätze wie Yin und Yang, Gut und Böse, Positiv und Negativ, Männlich und Weiblich, Vergangenheit und Zukunft.

Kommt das Herz in Kohärenz, reagiert das Nervensystem entsprechend und erhöht die Energie, Kreativität und Intuition im Gehirn, was sich positiv auf praktisch alle Organe im Körper auswirkt. Jetzt arbeiten Herz und Gehirn zusammen, und Sie fühlen einen höheren Grad an Ganzheit, Verbundenheit und Zufriedenheit — nicht nur innerlich, sondern auch mit allem und jedem. Wer aus dem Herzen heraus lebt, empfindet eine Ganzheit, die jegliches Gefühl von Mangel, Leere oder Trennung aufzehrt. Stattdessen werden Sie immer mehr mit Ihrem neuen, idealen Ich vertraut und kreieren neue Erfahrungen Ihrer selbst. Wer sein Herzzentrum oft genug während des täglichen schöpferischen Prozesses richtig aktiviert, hat mit der Zeit das Gefühl, seine Zukunft sei bereits eingetreten. Wie könnten Sie jemals Mangel empfinden oder etwas haben wollen, wenn Sie sich *ganz* fühlen?

Die ersten drei Zentren spiegeln unsere animalische Natur wider und beruhen auf Polarität, Gegensätzen, Wettstreit, Bedürfnissen und Mangel; im vierten Zentrum beginnt unsere Reise zu

unserer göttlichen Natur. Aus dem Herzzentrum heraus verändern wir Geist und Energie, wechseln von einem Leben in Selbstsucht hin zu einem Leben in Selbstlosigkeit; dann machen uns Trennung oder Dualität nicht mehr so viel aus, stattdessen treffen wir eher Entscheidungen, die dem höchsten Wohl aller dienen.

Wir alle haben schon das eine oder andere Mal das Bewusstsein des Herzzentrums gespürt. Diese Energie hat mit Erfülltsein zu tun, durch sie kommen wir in Frieden mit uns und unserer Umwelt. Nehmen wir die herzbezogenen Gefühle an - die uns dazu bringen, zu geben, zu nähren, zu dienen, uns zu kümmern, zu vergeben, zu lieben, zu vertrauen etc. -, können wir gar nicht anders; wir müssen uns einfach erfüllt und *ganz* fühlen. Für mich ist das unser angeborenes menschliches Wesen.

Homöostase, Kohärenz und Resilienz

Wie Sie bereits wissen, unterteilt sich das autonome Nervensystem, der unwillkürliche (vegetative) Teil des Nervensystems, in zwei Untersysteme: das sympathische und das parasympathische Nervensystem. In eingeschaltetem Zustand reguliert das sympathische Nervensystem die unbewusst ablaufenden Körperaktionen und -reaktionen, beispielsweise stärkere Atmung, erhöhter Herzschlag, Schweißausbrüche, erweiterte Pupillen etc. Seine Hauptaufgabe besteht darin, bei drohender tatsächlicher oder vermeintlicher Gefahr die Kampf-oder-Flucht-Reaktion auszulösen. Dieses System schützt uns in der Außenwelt. Das parasympathische Nervensystem ergänzt das sympathische Nervensystem, indem es genau die gegenteiligen Aufgaben übernimmt: Es spart Energie, entspannt den Körper und verlangsamt die energiereichen Funktionen des sympathischen Nervensystems. Das parasympathische Nervensystem schützt unsere Innenwelt. Stellt man sich das autonome Nervensystem als ein Auto vor, dann wäre das parasympathische Nervensystem die Bremse und das sympathische Nervensystem das Gaspedal. Beide Zweige des autonomen Nervensystems leiten ständig die Kommunikation zwischen Herz und Gehirn weiter; zwischen Herz und Gehirn gibt es mehr Nervenverbindungen als zu allen anderen Körpersystemen.5 Diese zwei Systeme, das sympathische und

das parasympathische Nervensystem, sind ständig am Arbeiten, um den Körper in Homöostase (relatives Gleichgewicht zwischen allen Systemen) zu halten.

Ist der Körper in Homöostase, fühlen wir uns meist entspannt und sicher in unserer derzeitigen Umgebung. Aus diesem Zustand der Homöostase heraus, in dem alle Körpersysteme harmonisch zusammenarbeiten und kaum Energie verschwendet wird, können wir mit unserer Intention das Nervensystem beeinflussen und Kohärenz erzeugen. Um die Emotionen der Kohärenz zu spüren, müssen die Nervenverbindungen zwischen Herz und Gehirn ausgewogen und koordiniert auf optimale Weise funktionieren. Schlägt das Herz geordnet und kohärent, bringt es das autonome Nervensystem in Kohärenz, was wiederum die Gehirnfunktionen verbessert; wir sind kreativer, können besser fokussieren und rational denken, haben mehr Gewahrsam und sind aufgeschlossener für neues Lernen.

Bekanntlich ist Inkohärenz das Gegenteil von Kohärenz. Ein inkohärent schlagendes Herz gibt uns das Gefühl, aus der Balance geraten zu sein, wir sind nervös, ängstlich und unfokussiert. Da der Körper sich im Überlebensmodus befindet, funktionieren wir eher auf einer animalischen, primitiven Ebene und nicht aus den herzzentrierten Emotionen unserer höheren Menschlichkeit und Göttlichkeit heraus. Inkohärenz entsteht durch Stress — die Antwort des Körpers und Geistes auf Störungen und Aufregungen in der Außenwelt. Das parasympathische Nervensystem funktioniert am besten, wenn wir uns sicher fühlen; das sympathische Nervensystem ist bei Gefühlen der Unsicherheit am aktivsten. Dabei ist der Stress, der im Zusammenhang mit diesem Gefühl der Unsicherheit auftritt, nicht unbedingt auf das jeweilige Ereignis zurückzuführen, sondern ist das Ergebnis nicht gesteuerter emotionaler Reaktionen auf dieses Geschehen.

Ein Körper in Homöostase ist sozusagen eine ausgeklügelte, fein abgestimmte Maschine; tauchen jedoch anhaltende Emotionen wie Groll, Wut, Eifersucht, Ungeduld oder Frust auf, gerät unser inneres Gleichgewicht aus dem Lot. Erinnern Sie sich einmal daran, wie Sie vor nicht allzu langer Zeit gestresst waren; wahrscheinlich fühlte es sich an wie ein fragmentierter Rhythmus (und genauso ist es, denn das Herz schlägt in einem fragmentierten Rhythmus). Steht der Körper unter Dauerstress, kämpft er darum, die Homöo-

stase aufrechtzuerhalten, und die Folge sind unzählige stressbedingte Symptome. Solch chronischer Stress entzieht dem unsichtbaren Energiefeld um den Körper herum Energie und erschöpft unsere Lebenskraft; für Reparatur- und Instandsetzungsaufgaben bleibt da nicht mehr viel Zeit und Energie übrig. Der Körper ist abhängig von den Stresshormonen, und wir sind in einer Suchtschleife gefangen, wo Inkohärenz und Chaos sich normal anfühlen. Aber zu welchem Preis?

Langzeitstress hat unter Umständen katastrophale Auswirkungen. Laut einer Studie der Mayo-Klinik über Menschen mit Herzerkrankungen war psychischer Stress das stärkste Anzeichen zukünftiger Herzerkrankungen, unter anderem Herztod, Herzstillstand und Herzinfarkt.[6] Viele Menschen erkennen aufgrund ihrer chronischen Stresszustände nicht einmal, dass sie Stress haben, bis sie zum Beispiel einen Herzinfarkt erleiden. Ein Herz, das über längere Zeit inkohärent schlägt, statt ausgeglichen und geordnet zu arbeiten, gibt eben früher oder später seinen Dienst auf.

Der Schlüssel zu unserer Fähigkeit, Stress zu bewältigen, ist die sogenannte Resilienz; das HMI definiert Resilienz als »die Fähigkeit, sich auf Stress, widrige Umstände, Trauma oder Herausforderungen entsprechend einzustellen, sich davon zu erholen und daran anzupassen«.[7] Sowohl Resilienz als auch der richtige Umgang mit Emotionen sind entscheidend an vielen physiologischen Prozessen beteiligt, welche die Energie regulieren und sich darauf auswirken, wie schnell sich der Körper nach der Stressreaktion erholt und wie gut wir unsere Gesundheit und unser homöostatisches Gleichgewicht aufrechterhalten können.

Herzfrequenzvariabilität: Kommunikation zwischen Herz und Gehirn

Man hat uns glauben gemacht, das Gehirn sei der Herrscher über unsere Biologie. Das stimmt zwar, aber nur zum Teil. Das Herz ist ein autorhythmisches Organ, das heißt, das Herz selbst und nicht das Gehirn regt den Herzschlag an. Es ist beispielsweise eine bekannte Tatsache: Wird das Herz aus dem Körper entfernt und in eine Salzlösung, die sogenannte Ringer-Lösung, gelegt, schlägt es

bei allen Spezies über längere Zeit weiter - unabhängig von jeglicher Nervenverbindung zum Gehirn. Das Herz eines Fötus beginnt zu schlagen, noch bevor das Gehirn überhaupt ausgebildet ist (mit etwa drei Wochen); die elektrische Gehirnaktivität setzt erst um die fünfte oder sechste Woche herum ein.8 Das Herz ist also in der Lage, in Kommunikation mit dem zentralen Nervensystem zu treten.

Das Herz ist noch in weiterer Hinsicht einzigartig: Es enthält Nerven aus beiden Zweigen des autonomen Nervensystems, und das heißt: Jede Veränderung im parasympathischen wie auch im sympathischen Nervensystem wirkt sich darauf aus, wie das Herz von Schlag zu Schlag arbeitet. Das ist wichtig, denn ob wir uns nun dessen bewusst sind oder nicht: Jede unserer Emotionen beeinflusst unseren Herzrhythmus — was direkt über das zentrale Nervensystem kommuniziert wird. Herz, limbisches System und autonomes Nervensystem stehen in einer sehr engen Beziehung, denn das Gleich- bzw. Ungleichgewicht des einen wirkt sich auf die anderen aus. (Nebenbei bemerkt: Das limbische System — der Sitz des autonomen Nervensystems — wird auch *das emotionale Gehirn* genannt; durch Veränderung Ihrer Emotionen nehmen Sie also Einfluss auf Ihre autonomen Funktionen.) Heute können Wissenschaftler mit 75-prozentiger Wahrscheinlichkeit voraussagen, was jemand fühlt, einfach durch Blick auf die Schlag-zu-Schlag-Aktivität des Herzens - anhand einer Herzfrequenzvariabilitäts-Analyse.9

Die Herzfrequenzvariabilität (HRV von *heart rate variability)* ist ein physiologisches Phänomen, welches die Umwelt- und psychischen Herausforderungen misst, wie sie sich in der Veränderung der Schlag-zu-Schlag-Intervalle des Herzens widerspiegeln. Damit kann die Flexibilität des Herzens und des Nervensystems gemessen werden (ein Gradmesser für Gesundheit und Fitness), aber auch die Ausgewogenheit unseres geistigen und emotionalen Lebens.[10] Durch Studium des Herzrhythmus anhand von HRV-Messungen kann man Muster aufdecken, die uns besser verstehen lassen, wie der Mensch Emotionen verarbeitet und wie sich Gefühle und Emotionen auf unser Wohlbefinden auswirken. Kontinuierliche HRV-Forschung ermöglicht uns also einen einzigartigen Blick auf die Kommunikation zwischen Herz, Gehirn und Emotionen.[11]

Wie viele Studien aufzeigen, sind wir bei moderater Variabilität besser in der Lage, uns an die Herausforderungen des Lebens

anzupassen.[12] Eine niedrige Herzfrequenzvariabilität ist ein starkes und unabhängiges Anzeichen zukünftiger gesundheitlicher Probleme, unter anderem aller Mortalitätsursachen >3, und wird mit vielen Krankheiten in Verbindung gebracht. In jungen Jahren ist die Variabilität höher, doch mit dem Älterwerden nimmt sie ab. HRV-Muster sind so konsistent, dass Wissenschaftler mit einem Blick auf eine HRV-Messung mit einer Trefferquote von plus/minus zwei Jahren meist das Alter der betreffenden Person abschätzen können.

Lange Zeit wurde ein konstanter Herzrhythmus als Zeichen guter Gesundheit angesehen, doch inzwischen wissen wir, dass sich der Herzrhythmus bei jedem Herzschlag ändert, selbst im Schlaf. Wissenschaftler des HeartMath Institute haben in jahrelanger Forschungsarbeit in diesen Schlag-zu-Schlag-Intervallen verschlüsselte Informationen aufgedeckt; sie haben sich anstatt der Spitzenwerte, die sich auf die eigentlichen Schläge beziehen, den Abstand *zwischen* den Herzschlägen auf den HRV-Messungen angeschaut; das ist ähnlich wie beim Morsealphabet, wo die Intervalle zwischen Übertragungen eine verständliche Kommunikation ergeben. Beim Herzen stellen die Abstände zwischen Schlägen komplexe Übertragungen der Kommunikation zwischen Gehirn und Körper dar.

Wie Forscher des HMI in den 1990-er Jahren herausfanden, zeigten sich bei Menschen, die sich auf ihr Herz fokussierten und höhere Emotionen wie Wertschätzung, Freude, Dankbarkeit und Mitgefühl hervorriefen, diese Gefühle als kohärente Muster des Herzrhythmus. Bei Stressgefühlen war es umgekehrt: Der Herzrhythmus wurde inkohärent und ergab ein zackiges und unregelmäßiges Bild. Dadurch wurde eine Verbindung zwischen emotionalen Befindlichkeiten und HRV-Mustern hergestellt (siehe Abbildung 7.1).15 Wie sich auch zeigte, sind die Herzfrequenz (Schläge pro Minute) und der Herzrhythmus zwei voneinander getrennte biologische Reaktionen. Eine Person könnte beispielsweise eine hohe Herzfrequenz aufweisen, aber nach wie vor in Herzkohärenz sein; man kam deshalb zu dem Schluss, dass Herzrhythmen kohärente körperliche Verfassungen erzeugen können.

Eine Herzfrequenzvariabilität in einem herzkohärenten Muster weist auf höhere Synchronisierung und Harmonie der beiden Zweige des autonomen Nervensystems sowie der Aktivität der höheren Gehirnzentren hin.

Herzrhythmus-Muster

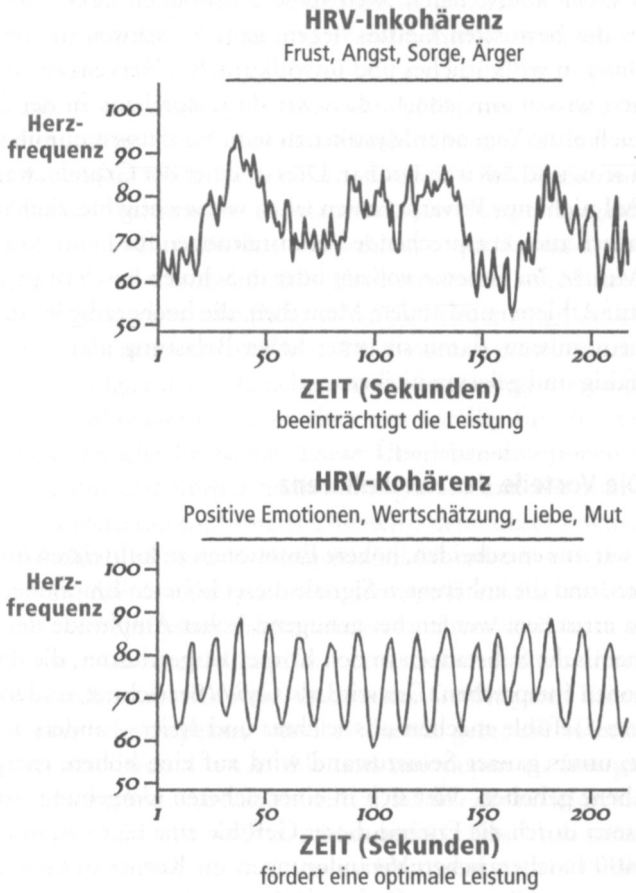


Abbildung 7.1

Diese HRV-Diagramme wurden uns freundlicherweise vom HeartMath Institute zur Verfügung gestellt. Wie die obere Grafik zeigt, treten infolge von Emotionen wie Groll, Ungeduld und Frust inkohärente Herzrhythmen auf. Die untere HRV-Grafik steht für kohärente Herzrhythmen infolge von Emotionen wie Dankbarkeit, Wertschätzung und Güte.

Vieles, was die westliche Medizin lehrt, besagt, wir könnten das autonome Nervensystem (beispielsweise Herzfrequenz und Blutdruck) nicht kontrollieren, weil diese Funktionen außerhalb des Reiches des bewussten Geistes liegen, ganz zu schweigen von der Aufteilung in willkürliches und unwillkürliches Nervensystem. Inzwischen wissen wir jedoch, dass wir dazu durchaus in der Lage sind, auch ohne Yogi oder Mystiker zu sein. Sie müssen nur übernatürlich sein, und das ist erlernbar. Dies ist einer der Gründe, warum das HMI nicht nur Privatpersonen lehrt, wie wichtig Herzkohärenz ist, sondern auch entsprechende Veranstaltungen für Leute hält, die beim Militär, im Gesetzesvollzug oder in Schulen beschäftigt sind, sowie für Athleten und andere Menschen, die hochgradig leistungsfähig sein müssen, damit sie unter hoher Belastung klar, entscheidungsfähig und gelassen bleiben.

Die Vorteile der Herzkohärenz

Wenn wir uns entscheiden, höhere Emotionen zu kultivieren und zu erfahren, und die kohärenten Signale dieser höheren Emotionen das Gehirn erreichen, werden bei genügend hoher Amplitude des Signals chemische Substanzen in den Körper ausgeschüttet, die diesen Emotionen entsprechen. Das wird als Gefühl bezeichnet, und solche positiven Gefühle machen uns leichter und freier - anders ausgedrückt: unser ganzer Seinszustand wird auf eine höhere energetische Ebene gehoben. Wer sich in einer sicheren Umgebung wohler fühlt, setzt durch die Energie dieser Gefühle eine Flut von mindestens 1400 biochemischen Veränderungen im Körper in Gang, die Wachstum und Reparatur **fördern.16**Anstatt aus dem unsichtbaren Energiefeld um den Körper Energie abzuziehen, um sie in Chemie zu verwandeln, bringen wir Energie in das Feld ein und bauen es aus, wodurch eine andere Chemie exprimiert wird, die diese energetische Veränderung widerspiegelt. Wie geht das vor sich? Die ersten drei Energiezentren des Körpers verbrauchen Energie, wenn wir aus dem Gleichgewicht geraten sind; das Herz weitet die Energie aus, und wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit im Herzen verweilen, um höhere Emotionen zu erzeugen und beizubehalten, lässt diese kohärente Energie das Herz wie eine Trommel schlagen. Dieser ko-

härente, rhythmische Herzschlag erzeugt ein messbares Magnetfeld um das Herz und damit um den Körper herum. So wie ein fokussierter Trommelschlag eine messbare Klangwelle produziert, führt ein immer stärkerer kohärenter Herzrhythmus zu einem immer weiteren Feld.

Werden andererseits Gefühle wie Verletztsein, Ärger, Stress, Eifersucht, Wut, Konkurrenzkampf oder Frust empfunden, dann wird das Signal vom Herzen zum Gehirn inkohärent, wodurch ungefähr 1200 chemische Substanzen in den Körper ausgeschüttet werden, die diesen Gefühlen entsprechen - ein Zustand, der etwa 90-120 Sekunden lang anhält.[17] Kurzfristig sind solche stressgeladenen Gefühle nicht schädlich; sofern sie wieder aufgelöst werden, erhöhen sie sogar unsere Resilienz. Doch die Langzeitauswirkungen von nicht aufgelösten Überlebensemotionen bringen den ganzen Körper in Inkohärenz und machen uns anfällig für stressbedingte gesundheitliche Probleme. Diese Überlebensemotionen ziehen vom Feld um den Körper herum Energie ab, und wir fühlen uns dadurch abgetrennt und »materialistisch«, denn unser Fokus, unsere Aufmerksamkeit liegt größtenteils auf Materie, dem Körper, der Außenwelt, der Zeit und natürlich der Quelle unserer Probleme.

Eine der wichtigsten Erkenntnisse des HeartMath Institute lautet: Was wir von einer Minute bzw. einer Sekunde zur anderen fühlen, hat Einfluss auf das Herz, und unsere Gefühle und Emotionen sind wesentliche Aspekte, wenn es darum geht, die »Herzintelligenz« zu aktivieren. Da Gefühle und Emotionen als Energien ein starkes Magnetfeld ausstrahlen, gilt: Je stärker die höheren Gefühle sind, desto stärker ist auch das Magnetfeld. Das Herz produziert das stärkste Magnetfeld im Körper - 5000-mal stärker als das vom Gehirn erzeugte Feld.[18]

Legen Sie einmal einen Finger an Ihr Handgelenk und spüren Sie den Puls; er ist eine Energiewelle, die wir als *Blutdruckwelle* bezeichnen; sie pflanzt sich durch den ganzen Körper fort und beeinflusst alles, auch die Gehirnfunktion. Der magnetische Puls des Herzens strahlt nicht nur in jede Körperzelle aus, sondern erzeugt auch ein Feld um den Körper herum, das mit einem sogenannten Magnetometer, einem empfindlichen Detektor, noch bis zu zweieinhalb bis drei Meter vom Körper entfernt gemessen werden kann.[19] Indem durch höhere Emotionen das Herz aktiviert wird, wird diese

Energie nicht nur in jede Körperzelle gesandt, sondern diese Gefühle werden auch in den Raum ausgestrahlt. An diesem Punkt geht das Herz über die Biologie hinaus und greift in die Physik ein.

Wie die HMI-Forscher anhand von Elektroenzephalogrammen herausgefunden haben, steigen die Gehirnwellen, wenn das Herz in Kohärenz geht, auf einer Frequenz von 0,10 Hz auf den Herzrhythmus ein; durch Herzkohärenz verbessert sich auch die Synchronisation zwischen Herz und Gehirn. Die kohärente Frequenz von 0,10 Hz ist nachgewiesenermaßen ein Zustand optimaler Leistungsfähigkeit, der mit einer verstärkten Empfänglichkeit für tiefere Intuitionen und innere Führung einhergeht. Sobald der analytische Geist nicht mehr im Weg steht, kann der Mensch die Bewusstseinsleiter von Alpha- über Theta- zu Gammawellen hinuntersteigen - in den Zustand, in dem sich der Körper regeneriert. Zufällig berichten unsere Probanden im tiefen Deltabereich von ca. 0,09 bis 0,10 Hz (wobei 0,09 Hz lediglich um ein Hundertstel eines Zyklus von der laut Berichten optimalen Kohärenz abweicht) auch oft von tiefgreifenden bzw. mystischen Erfahrungen; dabei weisen ihre Herzen eine sehr hohe Kohärenz auf. Die Amplitude der im Herzen erzeugten Energie erhöht wiederum das Energieniveau im Gehirn, in manchen Fällen um das 50- bis 300-Fache des Normalwerts oder sogar noch mehr.

Eine Reihe von Experimenten von Gary Schwartz, Ph.D., und seinen Kollegen von der Universität von Arizona stützen die Nachweise der Herz-Gehirn-Kohärenz. Sie stellten eine unerklärliche Kommunikation zwischen Herz und Gehirn fest, die nicht über die Nervenbahnen oder andere bekannte Kommunikationskanäle ablaufen konnte, und wiesen nach, dass Herz und Gehirn über elektromagnetische Felder energetisch miteinander interagieren.[20] Beide Beispiele deuten darauf hin, dass bei fokussierter Aufmerksamkeit auf dem Herzen und den Emotionen der Herzschlag als Verstärker fungiert, wodurch die Synchronisierung zwischen Herz und Gehirn steigt und nicht nur in den physischen Organen, sondern auch im elektromagnetischen Feld um den Körper herum Kohärenz erzeugt wird.

Und noch etwas ist bemerkenswert: Direkt hinter dem Brustbein sitzt eine kleine Drüse, die Thymusdrüse; sie steht in enger Beziehung zum Herzzentrum. Als eines der wichtigsten Organe des Immunsystems spielt die Thymusdrüse eine entscheidende Rolle

bei der Entwicklung von T-Zellen, die den Körper vor Pathogenen wie Bakterien und Viren schützen. Bis zum Eintritt der Pubertät funktioniert die Thymusdrüse optimal, doch mit dem Alterwerden schrumpft sie aufgrund der nachlassenden Produktion des menschlichen Wachstumshormons.

Wie so viele lebenswichtige Organe ist auch die Thymusdrüse anfällig für die negativen Auswirkungen von Dauerstress. Wer über längere Zeit im Notfallmodus lebt und sein Lebensenergiefeld reduziert, richtet seine gesamte Energie nach außen, um sich vor äußeren Bedrohungen zu schützen; dadurch bleibt nur wenig Energie für die Verteidigung gegen innere Bedrohungen übrig. Irgendwann funktioniert dann das Immunsystem nicht mehr. Durch die energetische Aktivierung des Herzzentrums und die Mobilmachung des parasympathischen Nervensystems, das für Wachstum und Reparaturarbeiten zuständig ist, müsste eigentlich auch die Thymusdrüse wieder aktiver werden, denn ihr wird ja Energie zugeführt; somit sollte auch die Thymusdrüse profitieren, wenn wir uns darin üben, im Körper Kohärenz aufrechtzuerhalten, und zu einem starken Immunsystem und langfristiger Gesundheit beitragen.

Wie in diesem Buch schon berichtet wurde, haben meine eigenen unabhängigen Studien gezeigt, dass Studierende, die vier Tage lang für 15—20 Minuten täglich Dankbarkeit und andere höhere Emotionen fühlen und aufrechterhalten konnten, ihren Genen für die Immunzellen Signale mit der Botschaft sandten, das Protein Immunoglobulin A zu produzieren. Der deutliche Anstieg des IgA-Spiegels ist ein perfektes Beispiel für eine der vielen positiven Kettenreaktionen, die durch Herzkohärenz ausgelöst werden.

Das alles läuft auf Folgendes hinaus: Die Qualität des Herzrhythmus wirkt sich auf unsere Gesundheit aus. Während das Herz in einem harmonischen Rhythmus schlägt, arbeitet es effizient und reduziert dadurch die Belastung anderer Körpersysteme, maximiert unsere Energie und erzeugt Verfassungen, in denen wir geistig, emotional und physisch aufblühen und gedeihen. Bei einem disharmonischen Herzrhythmus gilt das Gegenteil: Durch die Inkohärenz steht uns weniger Energie für Heilung und die Pflege unserer Gesundheit sowie für langfristige Aufbauprojekte zur' Verfügung; dadurch geraten wir innerlich in Unruhe und setzen das Herz und andere Organe einer größeren Belastung aus.[21] Herzanfälle bzw.

Herzerkrankungen treten beispielsweise bei länger anhaltendem körperlichem Stress auf. Wenn wir uns mit voller Intention für höhere Emotionen entscheiden, uns weniger auf Disharmonie und mehr auf Dankbarkeit fokussieren, reagiert der Körper positiv und wir erfreuen uns einer besseren Gesundheit.

Sobald Sie sich also wieder einmal mit einer höheren Emotion auf Ihre Zukunft einstimmen, diese Gefühle annehmen, noch bevor das Ereignis wirklich eintritt, und dabei dankbar sind, dass es schon eingetreten ist, denken Sie daran: Das Schlimmste, was Ihnen wahrscheinlich passieren kann, ist Ihre beginnende Heilung.

Chronischer Stress und seine Auswirkungen

Wenn wir unter Dauerstress leben, gerät das Herzzentrum in Inkohärenz und unsere schöpferischen Fähigkeiten werden unterdrückt. In Reaktion auf chaotische Herzrhythmen schlittert das Gehirn in einen Zustand hoher Desintegration und Inkohärenz, was sich in den beiden Zweigen des autonomen Nervensystems widerspiegelt.

Arbeiten Parasympathikus als Bremse und Sympathikus als Gaspedal gegeneinander, dann weisen die dem Körper übermittelten Botschaften ihn sozusagen an, Gas zu geben, während der andere Fuß auf der Bremse steht. Man muss sich nicht wirklich mit Autos auskennen, um zu verstehen, wie sich diese gegensätzlichen Kräfte auswirken: Die Bremsen nutzen sich ab, der Antrieb wird überlastet, und durch den Widerstand wird Energie verschwendet und zu viel Benzin verbraucht. Irgendwann nutzt sich durch diesen gewohnheitsmäßigen Stress der Körper so ab, dass wir uns nicht mehr um unsere Gesundheit und die nötigen Reparaturarbeiten kümmern können; das erschöpft unsere Lebenskraft und Resilienz.

Resilienz baut auf effizientes Energiemanagement, und so fühlen Sie sich unter Stress womöglich völlig ausgelaugt, stehen neben sich und fühlen sich krank und unwohl. Je stärker unsere Sucht nach diesen Stresszuständen ist, desto weniger sind wir wahrscheinlich bereit, unser Herz zu öffnen, uns nach innen zu wenden und bewusst Herzkohärenz zu erzeugen.

Eines meiner Erlebnisse daheim in einer ländlichen Gegend im Staat Washington ist ein gutes Beispiel: Eines Novemberabends

kam ich von der Arbeit nach Hause, parkte mein Auto wie immer und ging die etwa 35 Meter den Weg zu meinem Haus. Es war stockdunkel. Etwa 27 Meter von der Haustür entfernt hörte ich rechts von mir, hinter ein paar sehr großen Steinen, ein bedrohliches Knurren. Sofort schränkte ich meinen Fokus auf »Materie *(etwas)*« ein und dachte: »Was könnte denn da in der Dunkelheit lauern?« Ich durchsuchte mein Gedächtnis und dann meine Umgebung nach etwas, das mir aus der Vergangenheit bekannt war, um meine Zukunft vorauszusehen. »Könnte es einer meiner Hunde sein?« Ich rief ihre Namen, aber es kam keine Antwort. Ich ging noch ein paar Schritte, und das Knurren wurde lauter.

Mir kam nicht der Gedanke, meine Körperkräfte zu mobilisieren, und doch stellten sich mir die Nackenhaare auf, mein Herzschlag und meine Atemfrequenz stiegen an, und meine Sinne schärften sich und stellten sich auf Kampf oder Flucht ein. Ich schaltete die Taschenlampe meines Handys ein und richtete damit meinen Fokus noch eingeschränkter auf die potenzielle Bedrohung, konnte aber immer noch nicht sehen, woher der Lärm kam. Das Knurren in der Dunkelheit hielt an. Langsam ging ich rückwärts und flüchtete in meine Scheune, wo meine Rancharbeiter die Pferde für die Nacht versorgten. Wir schnappten uns unsere Gewehre und Stablampen und kehrten zurück zum Ort des Geschehens — gerade noch rechtzeitig, um eine Pumamutter mit ihrem Jungen durch die Büsche weglaufen zu sehen.

Wie Sie dieser Geschichte wahrscheinlich entnehmen können, ist eine so stressige Situation nicht wirklich der richtige Zeitpunkt, sein Herz zu öffnen bzw. Vertrauen ins Unbekannte zu haben, seine Aufmerksamkeit von den Dingen in der Außenwelt der Materie abzuziehen und sich auf neue Möglichkeiten im Kopf zu fokussieren. Es ist vielmehr angesagt, wegzulaufen, sich zu verstecken oder zu kämpfen.

Wer ständig im Kampf-oder-Flucht-Modus festhängt — selbst wenn gar kein Puma in den Büschen lauert —, hat wohl nicht unbedingt den Wunsch, die Augen zu schließen und nach innen zu gehen, denn die Aufmerksamkeit muss auf die mutmaßliche äußere Bedrohung gerichtet sein. Das Nervensystem kann keinerlei neue Informationen aufnehmen, die nicht den betreffenden Emotionen entsprechen, und damit ist es auch nicht möglich, den Körper auf

ein neues Schicksal zu programmieren. Je stärker also Ihre Sucht nach den Stresshormonen Ihres Alltags ist, desto weniger werden Sie den Wunsch verspüren, zu kreieren, zu meditieren oder Ihr Herz zu öffnen und sich dadurch verletzlich zu machen.

Das »Herzgehirn«

Im Jahr 1991 zeigte J. Andrew Armour, M.D., Ph.D., mit seiner bahnbrechenden Arbeit, dass das Herz im wahrsten Sinn des Wortes seinen eigenen Geist bzw. »Kopf« hat. Es verfügt über ein Nervensystem aus bis zu 40.000 Neuronen, das unabhängig vom Gehirn funktioniert und als das *intrinsische Nervensystem des Herzens* bezeichnet wird, besser bekannt als das *Herzgehirn*.22 Diese so weitreichende Entdeckung begründete das neue Wissenschaftsgebiet der *Neurokardiologie*.

Herz und Gehirn sind über efferente (absteigende) und afferente (aufsteigende) Nervenbahnen miteinander verbunden; allerdings führen 90 Prozent der verbindenden Nervenfasern vom Herzen hoch zum Gehirn.23 Wie Armour herausfand, senden diese direkten, afferenten Nervenbahnen ständig Signale und Informationen, die mit den höheren kognitiven und emotionalen Zentren des Gehirns interagieren und die entsprechenden Aktivitäten anpassen bzw. verändern.24 Diese Signale vom Herzen zum Gehirn verbinden sich über den Vagusnerv und laufen direkt in den Thalamus (der die kortikale Aktivität, beispielsweise Denken, Wahrnehmen und Sprachverständnis, synchronisiert) und dann weiter zu den Stirnlappen (welche für die motorischen Funktionen und für Problemlösung zuständig sind) und zu den Uberlebenszentren des Gehirns, der Amygdala (unserem emotionalen Gedächtnis)25 (siehe Abbildung 7.2).

Das bedeutet: Ein offenes Herzzentrum hält die Überlebenszentren des Gehirns in Schach, und damit ist es durchaus möglich, dass wir umso weniger stark auf stressauslösende Faktoren im Leben reagieren, je mehr wir aus dem Herzen heraus leben.

Umgekehrt gilt das Gleiche: Je weniger Energie sich im Herzzentrum befindet, desto wahrscheinlicher führen wir ein Leben im Überlebensmodus.

Auswirkungen der Herzkohärenz auf die Gehirnkohärenz

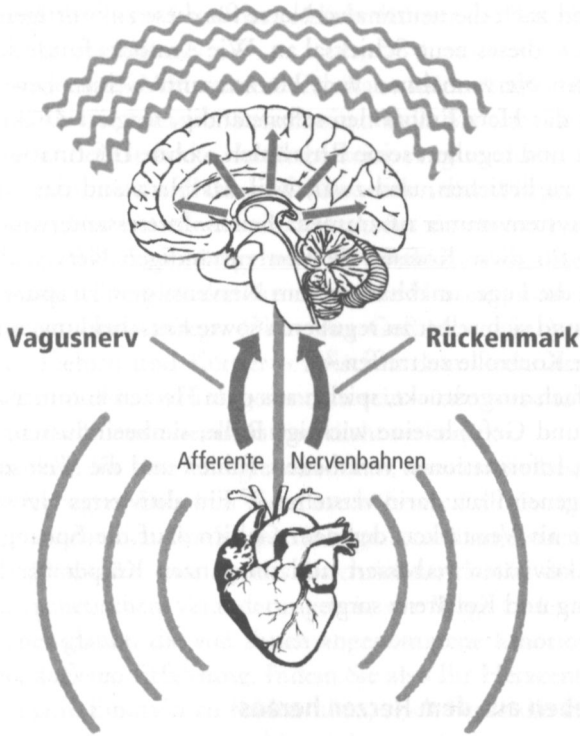


Abbildung 7.2

Geht das Herz in Kohärenz, fungiert es als Verstärker, der kohärente Informationen durch seine afferenten Nervenbahnen direkt zum Thalamus sendet, welcher daraufhin den Neokortex und die Überlebenszentren des Gehirns synchronisiert.

Unsere Gefühle und Herzrhythmen haben also Einfluss darauf, welche emotionalen Erinnerungen und Reaktionen zu uns durchdringen; Stress und Angst können Gehirnwellenmuster auslösen, die einer angstbesetzten Gewohnheit der Vergangenheit entsprechen.

Umgekehrt können wie bei einem musterabgleichenden Computer höhere Emotionen des Herzens die Gehirnwellenmuster in Kohärenz bringen. Erzeugen Sie also höhere emotionale Zustände und rufen dadurch die Gefühle Ihrer Zukunft zu sich, legt das Gehirn nach und nach die neuronalen Netze für diese zukünftigen Emotionen bzw. dieses neue Schicksal an. Wie Armours Entdeckung der afferenten Nervenbahnen vom Herzen zum Gehirn beweist, verarbeitet das Herz Emotionen selbstständig, reagiert direkt auf die Umwelt und reguliert seine Rhythmen — ohne Informationen vom Gehirn zu beziehen, und zwar, weil das Herz und das autonome Nervensystem immer zusammenarbeiten. Interessanterweise versetzen die für diese Kommunikation zuständigen Nerven das Herz auch in die Lage, unabhängig vom Nervensystem zu spüren, zu erinnern und sich selbst zu regulieren sowie Entscheidungen über die kardiale Kontrolle zu **treffen.**[26]

Einfach ausgedrückt, spielen aus dem Herzen kommende Emotionen und Gefühle eine wichtige Rolle; sie beeinflussen, wie wir denken, Informationen verarbeiten, fühlen und die Welt sowie unseren eigenen Platz darin **verstehen.**[27] Ein aktiviertes Herzzentrum fungiert als Verstärker, der dem Gehirn »auf die Sprünge« hilft, seine Aktivitäten verbessert und im ganzen Körper für Balance, Ordnung und Kohärenz sorgt.

Leben aus dem Herzen heraus

Wie bereits gesagt, produziert jeder Gedanke eine ihm entsprechende chemische Substanz, die wiederum zu einer Emotion wird. Sie sind also nur für Gedanken empfänglich, die Ihrer emotionalen Verfassung entsprechen. Wie wir inzwischen wissen, sind unsere Studenten weniger von ihren Träumen getrennt, wenn sie herzzentriert sind und mehr Ganzheit und Einssein verspüren. Gefühle und Emotionen der Dankbarkeit, Fülle, Freiheit oder Liebe laden die dazu passenden Gedanken ein. Diese herzzentrierten Emotionen öffnen die Tür zum Unterbewusstsein, und Sie können Ihr autonomes Nervensystem so programmieren, dass es zu den Gedanken Ihrer neuen Zukunft passt. Hegen die Studenten dagegen Gedanken der Fülle, fühlen dabei jedoch Angst oder Mangel, können sie

keine messbaren Effekte bewirken, denn Wandel kann nur geschehen, wenn die Gedanken auf die emotionale Verfassung des Körpers eingestimmt und ausgerichtet sind. Sie können positiv denken, so viel sie wollen: Ohne das dazu passende Gefühl bzw. die entsprechende Emotion kann der restliche Körper die Botschaft nicht fühlen bzw. begreifen.

Sie können die Affirmation »Ich habe keine Angst« also so oft aufsagen, bis Sie blau im Gesicht sind: Falls Sie dabei Angst *fohlen*, gelangt der Gedanke »Ich habe keine Angst« niemals über das Stammhirn hinaus, und das heißt, Sie senden dem Körper und dem autonomen Nervensystem kein Signal, das sie anweist, ein neues, bestimmtes Schicksal anzugehen. Das Gefühl erzeugt die emotionale Ladung (Energie), die das autonome Nervensystem zu einem anderen Schicksal anregt. Ohne das Gefühl ist die Verbindung zwischen Gehirn und Körper - zwischen dem Gedanken an Gesundheit und dem Gefühl, gesund zu sein - unterbrochen und Sie können diesen neuen Seinszustand nicht verkörpern.

Erst wenn Sie Ihre Energie verändern, können Sie beständigere Effekte erzeugen. Behalten Sie diese höheren Emotionen Tag für Tag bei, macht sich Ihr Körper infolge seiner angeborenen Intelligenz irgendwann, wie bereits beschrieben, daran, die entsprechenden genetischen Veränderungen in die Wege zu leiten. Denn der Körper glaubt, die von Ihnen angenommene Emotion beruhe auf einer äußeren Erfahrung. Indem Sie also Ihr Herzzentrum öffnen und eine Emotion zu fühlen üben, noch bevor die Erfahrung eintritt, sowie sie mit einer klaren Intention zusammenbringen, reagiert der Körper, als wäre er in dieser zukünftigen Erfahrung. Diese Kohärenz zwischen Herz und Geist beeinflusst auf vielerlei Art die Körperchemie und die Körperenergie.

Wenn Kohärenz zwischen Herz und Gehirn im Herzen ihren Anfang nehmen kann und die Herz-Gehirn-Synchronisierung unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit optimiert, dann sollten Sie sich jeden Tag die Zeit nehmen, Ihr Herzzentrum zu aktivieren. Sie treffen also die willentliche Entscheidung, die höheren Emotionen des Herzen zu fühlen, anstatt darauf zu warten, dass sie durch einen Außenreiz auftreten, und werden dadurch zu Ihrem wahren Ich - zu einer Person, die aus der Kraft des Herzens heraus lebt. Dann entscheiden Sie sich naturgemäß für die Liebe, die sich in Ihrem

Mitgefühl und Ihrer Fürsorge für das eigene Wohl, das Wohl der andern und das Wohl des Planeten Erde zeigt. Wie die Arbeit unseres Partners HMI mit unseren Studierenden aufgezeigt hat, können wir mit ein bisschen Übung tatsächlich höhere Gefühle und emotionale Verfassungen erzeugen, regulieren und beibehalten - unabhängig davon, was in der Außenwelt passiert.

In unseren weltweit stattfindenden Workshops bringen wir den Teilnehmern bei, wie sie durch das Regulieren des Herzrhythmus zum Beibehalten höherer Emotionen Herz- und Gehirnkohärenz erzeugen können - was anhand von HRV-Monitoren gemessen wird. Bei den geführten Meditationen werden sie gebeten, sich auf die Gefühle der Dankbarkeit, Freude und Liebe einzulassen, und wir empfehlen ihnen, das nicht nur während der Unterweisungen, sondern tagtäglich zu praktizieren, denn die Entscheidung, sich hinzusetzen und Kohärenz einzuüben, wird so zu einer Gewohnheit. Und mit genügend Übung, so hoffe ich, können die Studenten alte mentale Programmierungen wie mangelndes Selbstwertgefühl, Angst oder Unsicherheit durch höhere Seinszustände ersetzen und sich voll und ganz in ihr Leben verlieben.

Es ist tatsächlich möglich, durch das Ändern der Denk- und Gefühlsparadigmen positive, messbare, greifbare Lebensveränderungen zu bewirken, wie wir schon oft gesehen haben. Diese engagierten Menschen kehren nach Hause zurück, wo sich die positiven Effekte, die sie in ihrem eigenen Leben erzeugt haben, wie Wellen ausbreiten und zugleich das Leben ihrer Familien und Gemeinden positiv beeinflussen, immer größere Kreise ziehen und mit ihrer Schwingung zu mehr Harmonie und Kohärenz in der ganzen Welt beitragen.

Durch das wiederholte Praktizieren und Regulieren höherer emotionaler Verfassungen erzeugt das beständige Fühlen dieser höheren Emotionen mit der Zeit eine neue emotionale Ausgangsbasis, welche wiederum beständig neue Gedanken fördert, die diesen höheren Gefühlen entsprechen. Diese neuen Gedanken summieren sich; sie rufen eine neue Geisteshaltung hervor, was wiederum mehr Emotionen erzeugt, welche diesen Gedanken entsprechen, sodass diese Ausgangsbasis nachhaltig bewahrt wird. Mit einer solchen Feedback-Schleife zwischen Herz (Körper) und Geist (Gehirn) befinden Sie sich in einem komplett neuen Seinszustand: dem Bewusstsein des grenzenlosen Geistes und der Energie tiefer Liebe und

Dankbarkeit. Durch Wiederholung dieses Prozesses konditionieren Sie entsprechend diesem neuen Seinszustand Ihren Körper neu, erzeugen im Gehirn neue Verschaltungen und bauen Ihre Biologie um. Jetzt senden Sie ganz natürlich, automatisch und regelmäßig eine andere elektromagnetische Energiesignatur ins Feld. Das sind Sie bzw. das ist die Person, zu der Sie geworden sind.

Unzählige Geschichtsbücher könnten aus dem Blickwinkel inkohärenter Emotionen geschrieben sein. Ob das nun in einer Shakespeare'schen Tragödie, in Völkermord oder einem Weltkrieg endet - Emotionen wie Schuld, Hass, Zorn, Wettstreit oder Vergeltung haben eine Spur endlosen, unnötigen Leidens, der Schmerzen, Unterdrückung und des Todes hinterlassen, und die Menschen leben deswegen als Gegner und im Konflikt anstatt in Frieden und Harmonie. Wir leben in einer Zeit, in der wir diesen Teufelskreis durchbrechen können — ein entscheidender Moment in der Geschichte der Menschheit, wo uralte Weisheit und moderne Wissenschaft zusammenkommen und wir dank der uns zur Verfügung stehenden Technologie und des wissenschaftlichen Verständnisses nicht nur lernen können, unsere Emotionen effizienter und effektiver zu steuern, sondern auch wissen, was das für unsere Gesundheit und Beziehungen, unser Energieniveau sowie unsere persönliche und kollektive Weiterentwicklung bedeutet. Dazu müssen wir keine Berge versetzen — wir müssen nur unsere innere Verfassung ändern, um anders miteinander umzugehen und dadurch stressgeladene Situationen durch positive Erfahrungen zu ersetzen, die uns Energie schenken, uns spirituell erfüllen und uns ein Gefühl von Ganzheit, Verbundenheit und Einssein verleihen. Das Gehirn mag *denken,* doch das Herz, in ein Werkzeug der Wahrnehmung verwandelt, *weiß.*

Beispiele aus den Workshops

In den Farbgrafiken 8A und 8B ist zu sehen, wie Herzkohärenz Gehirnkohärenz erzeugt. Das erste Bild zeigt relativ niedrige bis normale Betawellenmuster, bevor die Person Herzkohärenz Zuwege bringt. Das zweite Bild weist signifikante Veränderungen auf, nachdem die Person nur wenige Sekunden später in anhaltende Herzkohärenz

geht, und zwar weil das Herz als Verstärker das Gehirn dazu bringt, sehr kohärente, synchronisierte Alphawellen zu erzeugen.

Die Abbildungen 7.3A und 7.3B zeigen eine HRV-Analyse einer Teilnehmerin eines Advanced Workshops, die da einen ziemlich erstaunlichen Tag erlebt. 7.3A repräsentiert zwei Meditationen, eine morgens und eine direkt vor dem Mittagessen; jeder der quadratischen Blöcke stellt 5 Minuten im Zeitverlauf dar. Beim ersten grauen, nach rechts unten weisenden Pfeil oben im Scan ging die Frau in (anhaltende) Herzkohärenz. Während der Meditation morgens um 7 Uhr behielt sie diesen Zustand mehr als 50 Minuten lang bei, bis zu dem Zeitpunkt, wo der zweite graue Pfeil nach links unten weist. Weiter unten im Scan, beim zweiten nach rechts unten deutenden Pfeil, stellte sich während der Meditation vor der Mittagspause erneut 38 Minuten lang (bis zu dem Punkt, wo der zweite graue Pfeil nach links unten zeigt) Herzkohärenz ein. Man sieht, sie ist dabei, diese Fertigkeit zu entwickeln.

Jetzt wollen wir uns Abbildung 7.3B anschauen. Bei der nächsten Meditation am Nachmittag geht die Teilnehmerin erneut für fast 45 Minuten in Herzkohärenz (siehe die beiden oberen Pfeile). Faszinierend an dieser Messung ist jedoch, was am Abend gegen 20 Uhr passierte (siehe das untere Pfeilpaar) …

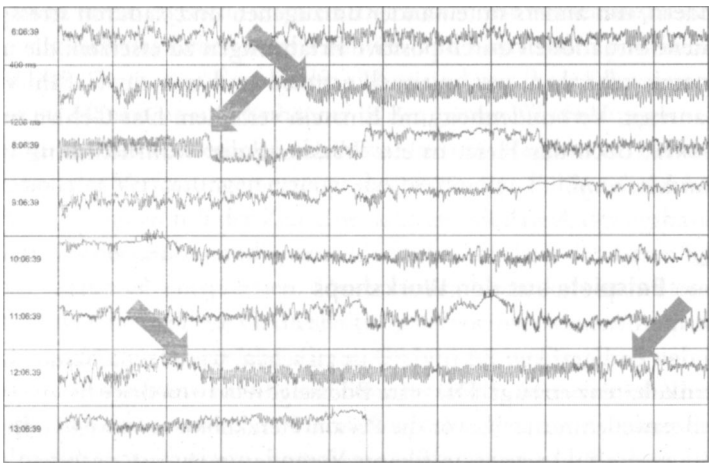


Abbildung 7.3A

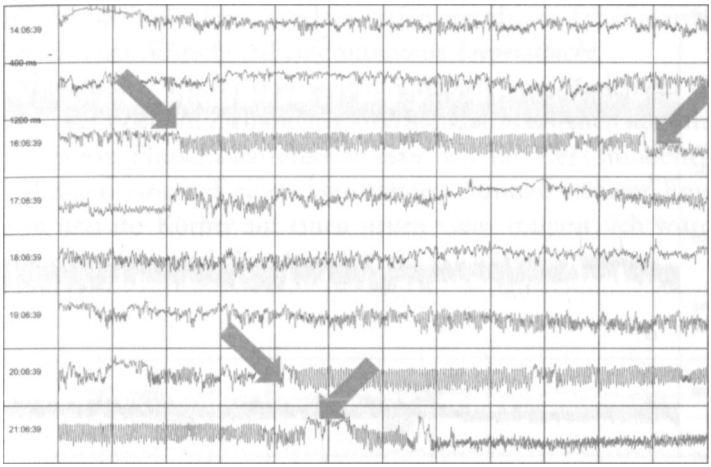


Abbildung 7.3B

Die Pfeile auf beiden Abbildungen weisen auf den Zeitpunkt hin, als die Meditierende durch Beibehalten einer höheren emotionalen Befindlichkeit in Herzkohärenz geht. Jeder der quadratischen Blöcke steht für ein Fünf-Minuten-Intervall. Auf beiden Abbildungen ist zu erkennen, wie sie die Fertigkeit entwickelt, ihre innere Verfassung zu regulieren.
Die Pfeile in Abbildung 7.3B unten zeigen an, dass die meditierende Frau über eine Stunde lang in Herzkohärenz verweilte. Ihr Körper wird auf einen neuen Geist konditioniert.

Zu dieser Zeit fand keine Meditation statt, und wir fragten sie später, was da passiert sei. Ihr Herz ging in »Superkohärenz« und hielt diesen Zustand über eine Stunde lang bei, während sie in einem normalen Wachzustand war.

Wie sie uns erzählte, machte sie sich gerade bettfertig, als sie plötzlich eine überwältigende Liebe verspürte, so stark, dass sie sich hinlegen und sich diesem Gefühl hingeben musste. Ihr Herz ging spontan in Herzkohärenz. Eine Stunde und zehn Minuten lang lag sie auf dem Bett und fühlte eine tiefe Liebe zu ihrem Leben. Sie behielt eine Veränderung ihres autonomen Nervensystems bei. Beim letzten Pfeil rollte sie sich, wie sie uns sagte, auf die Seite und schlief ein. Keine schlechte Art, den Tag zu beenden, oder?

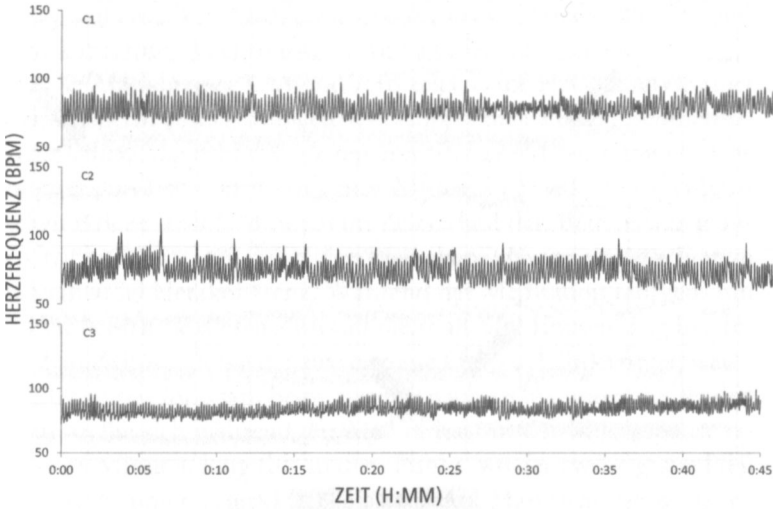


Abbildung 7.4

Beispiel dreier Meditierender, die 45 Minuten lang in Herzkohärenz verweilten.

Überlegen Sie einmal: Sie wissen, wie einfach es ist, einen angstvollen Gedanken über etwas Zukünftiges zu haben, was nicht passiert ist — und dieses fiktionale Geschehen geistig im Kopf immer wieder emotional anzunehmen, nicht wahr? Und je mehr Energie Sie in den Gedanken stecken, desto mehr grübeln Sie über potenzielle Folgen nach, und irgendwann breiten diese Gedanken ein Schlimmster-Fall-Szenario vor Ihnen aus, stimmt's? Diese Gedanken werden von den Emotionen befeuert. Sie haben Ihren Körper darauf konditioniert, bei Angst Ihr Geist zu sein. Machen Sie damit längere Zeit weiter, hat Ihr Körper womöglich eine Panikattacke — eine autonome, spontane Körperfunktion, die Ihr bewusster Geist nicht unter Kontrolle hat.

Und wenn Sie anhaltende höhere Emotionen erleben und Ihren Körper auf den Geist der Liebe und Kohärenz konditionieren würden, anstatt Ihren Körper auf den Geist der Angst zu konditionieren? Sie hätten dann keine Angst und müssten keine erneute

Panikattacke befürchten, sondern wären stattdessen freudig erregt angesichts der Aussicht auf eine autonome *Liebesattacke.*

Abbildung 7.4 zeigt drei weitere Beispiele von Studenten, die über längere Zeit im Zustand der Herzkohärenz verweilen konnten. Bei näherem Hinschauen erkennt man, wie ihr Herz mindestens 45 Minuten lang auf einen konsistenten Zustand höherer Emotionen und ihr Körper auf einen neuen Geist reagiert. Ich würde sagen, das ist ziemlich übernatürlich.

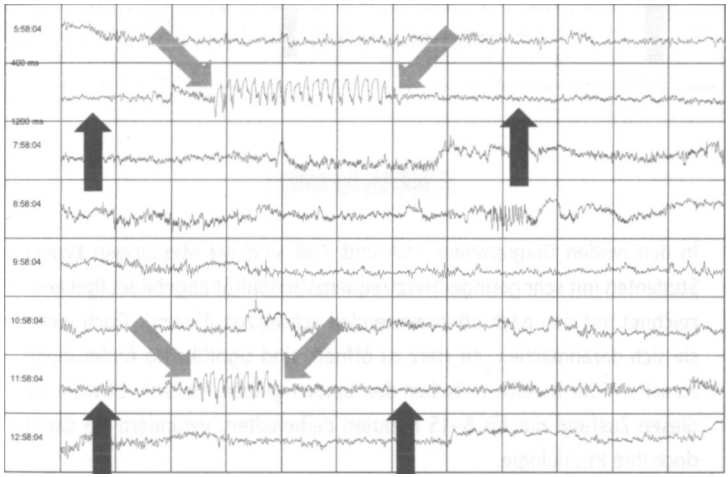


Abbildung 7.5A

In den Abbildungen 7.5A und 7.5B (Seite 248) sind die Beispiele zweier Menschen zu sehen, die im natürlichen Wachzustand eine sehr niedrige Herzfrequenzvariabilität aufweisen (siehe die schwarzen Aufwärts-Pfeile). Die Bereiche zwischen den grauen, nach unten gerichteten Pfeilen zeigen, wie sie sich beim Praktizieren von Herzkohärenz verändert. Diese Studenten verändern ihre Biologie, auch wenn sie diese Veränderungen nur für 8-15 Minuten aufrechterhalten.

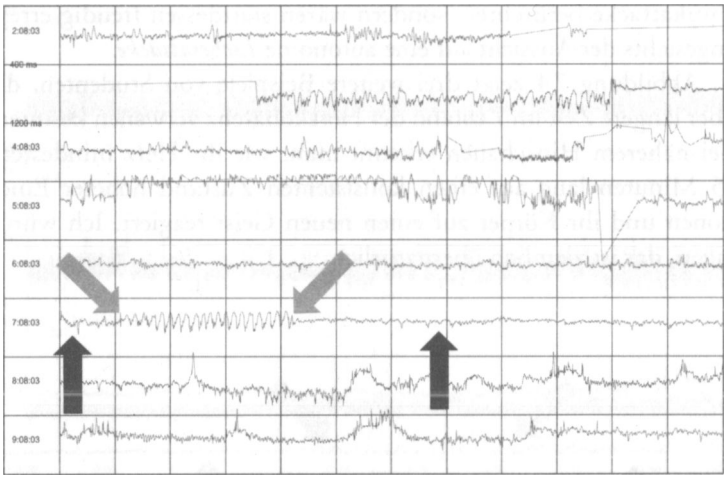


Abbildung 7.5B

In den beiden Diagrammen 7.5A und 7.5B sind die Messungen zweier Studenten mit sehr geringer Herzfrequenzvariabilität abgebildet (gekennzeichnet mit den nach oben weisenden schwarzen Pfeilen). Doch wenn sie sich daranmachen, ihr Herz zu öffnen, sind signifikante Änderungen zu sehen (der Bereich zwischen den beiden grauen Pfeilen). Obwohl sie diesen Zustand nur für 8-15 Minuten beibehalten, verändern sie damit doch ihre Physiologie.

Herzkohärenz-Meditation

Diese Meditation basiert auf der vom HeartMath Institute entwickelten *»Heart Lock-Im-Technik.*

Schließen Sie die Augen, entspannen Sie den Körper und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Herz. Beginnen Sie, vom Herzzentrum heraus ein- und auszuatmen. Machen Sie damit weiter, immer langsamer und tiefer. Falls Ihr Geist abdriftet, kehren Sie einfach mit Ihrer Aufmerksamkeit und Ihrem Gewahrsein zur Brust, zu Ihrem Herzen und Ihrem Atem zurück.

Sie verweilen mit Ihrer Aufmerksamkeit im vierten Zentrum und lassen nun höhere Emotionen in sich emporkommen; dabei

atmen Sie weiter aus dem Herzzentrum heraus ein und aus. Sobald Sie diese aus dem Herzen kommenden Emotionen im Brustbereich spüren, schicken Sie diese Energie aus Ihrem Körper hinaus und verbinden sie mit Ihrer Intention. Senden Sie diese Energie und Intention zunächst 10 Minuten lang hinaus in Ihr Umfeld und verlängern Sie dann Tag für Tag die Zeitspanne.

Sobald Sie einmal wissen, wie sich diese höheren Emotionen im Körper anfühlen, können Sie den ganzen Tag über mit offenen Augen praktizieren (mehr darüber in Kapitel 9, in dem die Geh-Meditation beschrieben wird). Sie könnten sich sogar viermal am Tag von Ihrem Telefon daran erinnern lassen und sich dann 1-2 Minuten lang Zeit nehmen, diese höheren Emotionen zu fühlen.

Kapitel 8

Mind Movies / Kaleidoskop

Ich hatte an einem Samstagabend einen Vortrag in Orlando, Florida, gehalten. Am nächsten Morgen packte ich meine Sachen für den Nachmittagsflieger nach Hause und schaltete den Fernseher ein, um mich zu informieren, was politisch in den USA so los war. Es war gerade die heiße Phase der Präsidentschaftswahl des Jahres 2016; die letzten drei Wochen war ich auf Veranstaltungen im Ausland unterwegs gewesen und war neugierig, was sich während meiner Abwesenheit ereignet hatte. Schnell zappte ich mich auf der Suche nach einem Nachrichtensender durch die Kanäle, legte die Fernbedienung aus der Hand und hörte mit halbem Ohr zu, während ich weiterpackte.

Plötzlich weckte ein Werbespot meine ganze Aufmerksamkeit, und auf der Stelle verstand ich, warum wir von Fernseh*programmen* sprechen. Der Werbespot beginnt mit einer albtraumhaften Aufnahme vom Haus eines Ehepaars. Die Kamera zoomt auf das Haus zu, und dabei werden die Worte »Night #14 with Shingles« (»Nacht Nr. 14 mit Gürtelrose«) eingeblendet. Weiter geht's ins Hausinnere, untermalt von sanfter, aber Unheil verkündender Musik. Ein Mann sitzt stöhnend am Fußende seines Bettes. Seine besorgte Frau kommt ins Zimmer und fragt ihn, wie es ihm gehe. »Es tut weh«, antwortet er. In der unteren rechte Ecke steht in einer winzigen Schrift in fast derselben Farbe wie der Hintergrund: »Actor Portrayal« (»Von Schauspielern nachgestellte Szene«),

Die Frau geht mit einem verzweifelten Gesichtsausdruck zu ihrem Mann und hebt langsam sein Hemd hoch; darunter sind

riesige, mit rotem Schorf bedeckte Wunden zu sehen, die mehr als die Hälfte seines unteren Rückens bedecken. Es sind schockierende, groteske, schreckliche Bilder; man hat den Eindruck, es handle sich um Verbrennungen dritten Grades. In den 31 Jahren meiner Tätigkeit habe ich Hunderte von Menschen mit Gürtelrose untersucht, aber nie etwas so Schlimmes gesehen wie die künstlichen Wunden in dieser Werbung. Sie sollten bei den Zuschauern eine starke emotionale Reaktion erzeugen - das wusste ich auf der Stelle, denn bei mir klappte das auf jeden Fall.

Hat man erst einmal den Ausschlag auf dem Rücken des Mannes gesehen, hat der Werbespot sein Ziel erreicht, nämlich Aufmerksamkeit zu erregen. Der Ausschlag nimmt den Zuschauer so gefangen, dass man sich anders fühlt als zuvor. In dem Moment, in dem die Werbung die innere emotionale Verfassung signifikant verändert, bringt sie uns dazu, mehr Aufmerksamkeit und Gewahrsein auf die Quelle dieser von außen kommenden Störung zu richten. Je stärker die dadurch verursachte Emotion ist (Reiz), desto aufmerksamer achten wir darauf (Reaktion). Durch eine solche Assoziierung von Reiz und Reaktion bzw. Konditionierung werden assoziative bzw. Langzeiterinnerungen erzeugt.

Am Anfang dieses Konditionierungsprozesses wird ein Symbol bzw. ein Bild mit einer Veränderung der emotionalen Befindlichkeit gekoppelt - eine Kombination, die die Tür zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein öffnet. Im Fall des Gürtelrose-Spots: Sobald Ihre Aufmerksamkeit einmal ganz und gar gefesselt ist (wodurch die Programmierung in Angriff genommen wird), können Sie gar nicht anders, als sich zu fragen, was als Nächstes gesagt wird.

In der Werbung sagt nun ein männlicher Sprecher mit düsterer Stimme: »Wenn Sie jemals Windpocken hatten, steckt das Gürtelrose-Virus schon in Ihnen drin. Mit zunehmendem Alter wird das Immunsystem schwächer und kann sich nicht mehr so gut gegen das Gürtelrose-Virus wehren.« Mit diesem sogenannten »Emotional Branding«, also der Emotionalisierung, kommen in dem Spot zum ersten Mal ethische Fragen ins Spiel; dadurch wird dem Zuschauer nämlich vermittelt, mit dem Älterwerden werde das Immunsystem schwächer. Als Nächstes wird gezeigt, wie sich der Mann im Badezimmerspiegel anschaut; er sieht besorgt, gebrochen und besiegt aus.

Es kommt ein Szenenwechsel; jetzt redet die Frau in der Küche mit jemandem am Telefon: »Ich ertrage es einfach nicht mehr, ihn so zu sehen«, sagt sie.

Als Nächstes ist wieder der Mann im Bild; er krümmt sich über dem Bett, die Hand an der Stirn, und zuckt vor Schmerz zusammen.

Nun kommt vom Sprecher eine direkte Suggestion, die durch die gleichzeitig auf dem Bildschirm erscheinenden Worte noch verstärkt wird: »Eine von drei Personen bekommt Gürtelrose.« Und weiter geht's mit den Worten (wieder untermalt durch den Schriftzug auf dem Bildschirm): »Der Ausschlag hält bis zu 30 Tage an.«

Jetzt schwenkt die Szene zur Ehefrau, die bittend direkt in die Kamera spricht: »Könnte ich ihm doch irgendwie helfen!«

Wieder wird der Mann gezeigt, wie er sich vor Schmerzen windet, und auf dem Bildschirm erscheinen die Worte: »Eine von fünf Personen mit Gürtelrose leidet unter anhaltenden Nervenschmerzen.« Die folgenden Sätze bleiben bis zum Ende auf dem Bildschirm eingeblendet: »Manche Menschen mit Gürtelrose leiden unter anhaltenden Nervenschmerzen von mehreren Monaten bis zu mehreren Jahren. Lassen Sie es nicht dazu kommen, dass einer Ihrer Lieben Gürtelrose entwickelt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker über Ihre Risiken.«

Wir wollen uns einmal genauer anschauen, worauf diese Werbung abzielt: Zuerst verändert sie die Gefühle und bringt die Zuschauer dadurch in eine andere emotionale Verfassung. Sobald sie die Aufmerksamkeit gefesselt hat, sind die Leute sofort offener und empfänglicher für die nachfolgenden Informationen, die sie dadurch leichter akzeptieren, glauben und übernehmen. Empfindet ein Zuschauer Angst, fühlt sich als Opfer und verletzlich, ist besorgt, geschockt, schwach, müde oder hat Schmerzen, dann ist er besonders empfänglich für Informationen, die diesen Emotionen entsprechen. Man fragt sich womöglich, ob man sich auch so ein Leiden einfangen könnte.

Mehrmals werden während des Spots bestimmte »Fakten« auf dem Bildschirm eingeblendet, die man entsprechend mitlesen kann. So wird die Programmierung noch verstärkt.

Und während der denkende Kopf sich auf das Lesen konzentriert, schlüpft der Inhalt der Geschichte am bewussten Geist vorbei hinein ins Unterbewusstsein. Wie mit einem Audiorekorder wird

das gesamte Skript aufgezeichnet und eine innere Programmierung erzeugt.

Als Nächstes jagt der Sprecher dem Zuschauer Angst ein, indem er ihn direkt anspricht und andeutet, das Gürtelrose-Virus habe sich bereits in seinem Körper eingenistet und aufgrund des natürlichen Alterungsprozesses sei sein Immunsystem nicht mehr stark genug, es abzuwehren. Dadurch wird das emotionale Gehirn (der Sitz des autonomen Nervensystems) aktiviert und programmiert. Sobald die suggestiven Andeutungen das autonome Nervensystem erreichen, übernimmt es die Befehle, ohne sie infrage zu stellen, und macht sich an die Arbeit. Es erzeugt chemische Veränderungen im Körper, die wortwörtlich den Suggestionen entsprechen. Anders ausgedrückt: Der Körper wird unterbewusst und automatisch darauf programmiert, das Immunsystem zu schwächen, und das damit verbundene Risiko sollte man ja besser nicht eingehen.

Die Werbung suggeriert aber noch mehr: Wer jemals Windpocken hatte und diesen Spot gesehen hat, »denkt«, er habe wegen seines Alters ein schwaches Immunsystem und deshalb noch mehr Grund, sich vor Gürtelrose zu schützen; damit steigt die Motivation, das Medikament zu kaufen.

Wenn Sie diese Werbung sehen und zufällig tatsächlich unter Gürtelrose leiden — wenn auch nicht so schlimm wie der Schauspieler mit seinem furchtbaren Ausschlag —, kommt Ihnen womöglich der Gedanke: »Ich sollte das Medikament jetzt einnehmen, bevor es noch schlimmer wird. Ich möchte schließlich nicht wie dieser Typ enden.«

Und obwohl Sie keine Gürtelrose haben, fragen Sie sich nach diesem Werbespot im Stillen: »Gehöre ich zu den zwei Dritteln der Bevölkerung, die nichts zu befürchten haben? Oder zu dem Drittel, das sich dieses Virus einfängt?« Und wenn Sie denken: »Hoffentlich gehöre ich nicht zu dem einen Drittel«, glauben Sie, Sie könnten womöglich anfällig und gefährdet sein - wodurch Sie unbewusst meinen, Sie wären bereits krank.

Wissen Sie, was ich an dieser Werbung am absurdesten fand? Das Medikament wird nie beim Namen genannt, und das heißt hierzulande, es muss auch nicht auf die Nebenwirkungen hingewiesen werden. Dieser Spot hatte meine Neugier geweckt; ich hörte mit dem Packen auf und suchte im Internet nach einer anderen

Werbung desselben Pharmaunternehmens. Ich wollte herausfinden, welches Medikament angeblich die übertriebenen, künstlichen Ausschläge des Schauspielers mildern sollte. Schon bald fand ich mehrere ähnliche Werbespots, alle leicht abgewandelt mit demselben Thema und den gleichen Formulierungen. Sie hatten alle eines gemeinsam: Alle sollten die Aufmerksamkeit der Zuschauer fesseln.

Im nächsten Werbespot sah ich eine Frau mit Schwimmbrille in einem Pool schwimmen. Alles ist schwarz und weiß. Aber anders als im vorigen Spot *ist* die Sprecherin (diesmal mit einem autoritären weiblichen, britischen Akzent) das Gürtelrose-Virus, und die Stimme kommt aus dem Kopf der Frau: »Echt beeindruckend, Linda. Du wirst vom Alter nicht ausgebremst, aber dein Immunsystem wird mit dem Älterwerden schwächer, und damit steigt das Risiko, dass du mich einfängst: das Gürtelrose-Virus. Ich lauere schon in dir, seit du Windpocken hattest. Jederzeit könnte ich als schmerzhafter, blasenbildender Ausschlag zum Ausbruch kommen.«

Die Szene wechselt abrupt von Schwarz-Weiß zu Farbe; ein Mann hebt sein Hemd hoch und zeigt den schlimmsten Gürtelrose-Ausschlag, den Sie je gesehen haben. Wieder wird die Aufmerksamkeit unwiderstehlich auf die grotesken, blasigen Wunden gelenkt. So schnell wie der Spot zu Farbe gewechselt hat, kehrt er zu der Schwimmerin in Schwarz-Weiß zurück.

Die Werbung macht ähnlich weiter wie die vorige: Erst kommt eine Aussage, die die Aufmerksamkeit fesselt, oder es wird ein schockierendes Bild gezeigt, um die emotionale Verfassung des Zuschauers zu verändern, wodurch er empfänglicher für die Informationen wird, die ihm nun suggeriert werden, und schließlich wird er per Autosuggestion dazu gebracht, sich zu fragen, ob er nicht vielleicht auch schon Gürtelrose hat. Diese Werbung besagt zudem: Selbst wenn Sie gesund sind, Sport treiben und sich gut um sich kümmern, können Sie trotzdem diesem Virus zum Opfer fallen. Und sie suggeriert, dass niemand dagegen immun ist. Wieder wird die Botschaft von den Worten auf dem Bildschirm verstärkt: »Eine von drei Personen wird von mir befallen. Linda, bist du vielleicht auch darunter?« Falls Sie sich wie auch immer mit der Frau in der Werbung identifizieren, spricht diese Stimme direkt zu' Ihnen.

Dann ändert der Werbespot seinen Ton. Ein neuer, männlicher Sprecher sagt zuversichtlich und unbeschwert, ganz sorglos, mit

einem ähnlichen englischen Akzent: »Und deshalb setzt Linda mich ein: Medikament X.« Die Szene ist weiterhin schwarz-weiß, außer dem Badeanzug der Frau, ihrer Bademütze und dem Namen des Medikaments, das in großen, raffinierten Buchstaben eingeblendet wird. Jetzt hat sich das Medikament auf einer weiteren Ebene in Ihr Gehirn eingeprägt. Die Werbung hat eine weitere assoziative Verbindung zwischen Ihrer Gesundheit und Sicherheit und dem Medikament geschaffen, das Sie angeblich schützen wird. Der Werbeslogan erscheint auf dem Bildschirm; er wird vom Sprecher laut nachgesprochen, der sagt, das Medikament »stärkt Ihr Immunsystem gegen Gürtelrose; es schützt *sie* gegen *dich,* Gürtelrose«.

Am Ende sagt dann der Erzähler: »Das Medikament X verhindert Gürtelrose bei Erwachsenen über fünfzig Jahren. Es darf nicht zur Behandlung von Gürtelrose eingesetzt werden und hilft niemandem.« Und jetzt kommt die Pointe: »Personen mit einem geschwächten Immunsystem sollten das Medikament nicht verwenden.«

Oha, wie bitte? Das ist die Ironie dabei: Gerade wurde Ihnen erzählt, mit zunehmendem Alter würde Ihr Immunsystem schwächer und das Gürtelrose-Risiko würde dadurch steigen. Das Medikament stärkt angeblich das Immunsystem, *aber* sollte nicht angewandt werden, wenn man ein schwaches Immunsystem hat. Na, da haben Sie das Dilemma: Wer sich dazu entschließt, das Medikament dennoch einzunehmen, hält es für stärker als sein potenziell geschwächtes Immunsystem. Die Programmierung hat also funktioniert.

Der clevere, wenn nicht sogar unethische Werber hat eins verstanden: Diese Botschaft ist verwirrend, und das Bewusstsein verliert dadurch die Orientierung. Gleichzeitig wird jedoch unserem Unterbewusstsein die Vorstellung einprogrammiert, unser Immunsystem sei schwach, wir hätten das Virus ohnehin in uns und würden, selbst wenn wir gesund sind, höchstwahrscheinlich trotzdem Gürtelrose bekommen. Außerdem wird uns eingeredet, wir würden ohne das Medikament wahrscheinlich leiden - obwohl nicht garantiert wird, dass die Gürtelrose dadurch schnell verschwindet - und es könnte *dennoch* sein, dass es nicht wirkt, falls wir ein schwaches Immunsystem haben.

Dann wären da noch die Nebenwirkungen (eigentlich keine Neben-, sondern direkte Wirkungen): »Ein Gürtelrose-ähnlicher Ausschlag, Rötungen, Schmerzen, Jucken, Schwellungen, harte

Knoten, Wärmeempfinden, Ergussbildung bzw. Schwellung an der Einstichstelle und Kopfschmerzen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, falls Sie mit Neugeborenen, Schwangeren oder Personen mit geschwächtem Immunsystem in Kontakt kommen könnten, da der Impfstoff Windpockenviren in abgeschwächter Form enthält und zu einer Ansteckung führen könnte.«

Wow! Ich fragte mich allmählich, auf welchem Planeten wir eigentlich leben. Haben wir angesichts solcher Programmierungen wirklich einen freien Willen oder treffen wir unsere Entscheidungen alle auf Basis unserer Konditionierung und der daraus abgeleiteten Überzeugung, was richtig für uns ist - sei das nun eine bestimmte Biersorte, ein Shampoo, das neueste Smartphone oder eine Pille, die uns bei Gürtelrose, die wir haben oder vielleicht auch nicht, Erleichterung verschafft? Werbung zielt meistens auf einen Mangel und Getrenntsein ab, denn sie erinnert uns daran, das zu *wollen*, was wir nicht haben, das zu *wünschen*, was wir brauchen, um in ein soziales Bewusstsein zu passen, oder ein Gefühl der Leere oder Einsamkeit und die dadurch entstehende Sehnsucht zu *stillen*. Und wenn Sie krank sind oder sich krank fühlen, hat das werbende Unternehmen in diesem Fall natürlich die Lösung für Ihre Symptome.

Ich machte mich ein letztes Mal auf die Suche und stieß auf eine ähnliche Werbung zum selben Thema - mit einem Schauspieler, der schon seit 17 Tagen dramatisch unter der Krankheit leidet, mit schockierenden Darstellungen riesiger Wunden und auf dem Bildschirm eingeblendeten Worten, welche die Gedanken des Zuschauers beeinflussen und dieselben Inhalte noch verstärken. Wie in den anderen Spots informiert diese Werbung die Öffentlichkeit, dass das Medikament nicht zur Behandlung von Gürtelrose eingesetzt wird; doch am Ende erklärt der lächelnde, gut aussehende Mann: »Ich glaub', ich versuch's mal damit.« Ich frage mich inzwischen, warum er es damit probiert, wenn er doch schon seit 17 Tagen eine Gürtelrose hat, zumal das Medikament doch gar nicht zur Behandlung eingesetzt wird. Jetzt bin ich wirklich verwirrt.

Wie ich vor vielen Jahren während meiner Ausbildung lernte, wird Hypnose definiert als Desorientierung der inhibitorischen (hemmenden) Prozesse des bewussten Geistes; dabei wird der analytische Geist umgangen, und die Person wird hoch empfänglich für unterbewusste Suggestionen und Informationen. Das Bewusst-

sein ist damit beschäftigt, alles zu verstehen, und in der Zwischenzeit nimmt das Unterbewusstsein alles ohne Abwägen auf. Schafft man es, den Leuten mit Informationen (bzw. heutzutage mit Fehl- oder Falschinformationen), durch Schock oder Verwirrung die Orientierung zu nehmen, hat man die Tür zu ihrem Unterbewusstsein geöffnet und kann es entsprechend programmieren.

In diesem Kapitel lernen wir, das Gegenteil zu tun und die negative Programmierung, die uns fast unser ganzes Leben lang konditioniert hat, in etwas Positives umzuprogrammieren.

Dreifacher Geist: der bewusste, unterbewusste und analytische Geist

Wie Sie inzwischen wissen, wird durch den Wechsel vom Beta- in den Alphabereich der Neokortex (der analytische, denkende Geist) ausgebremst. Infolge der verlangsamten Gehirnwellen verlassen wir das Reich des bewussten und betreten das Reich des unterbewussten Geistes. Man könnte also sagen, wenn man etwas irgendwie bewusst wahrnimmt, aber nicht aktiv denkt, wechselt das Bewusstsein aus dem denkenden Neokortex in das Mittelhirn, auch als Unterbewusstsein bekannt, die Heimat des autonomen Nervensystems und des Cerebellums.

Haben Sie schon einmal jemanden beobachtet, der so voll und ganz von einer Fernsehshow gefesselt ist, dass er Sie nicht hörte, als Sie ihn ansprachen? Womöglich befand er sich in einem Alphawellenzustand, in dem er hoch empfänglich für Informationen ist. Suggestibilität ist die Fähigkeit, Informationen ohne Analyse zu akzeptieren, zu glauben und zu übernehmen. In dieser Verfassung ist der Zuschauer so vertieft, so fokussiert auf das, was er sich anschaut, dass er wie in Trance unbeweglich vor dem Fernseher sitzt. Für ihn existiert nichts als das Objekt seiner Aufmerksamkeit.

Werden die Informationen, die auf diese Person eindringen, von ihr nicht analysiert, dann wird sie sie wahrscheinlich akzeptieren, glauben und/oder übernehmen, denn es ist kein analytischer Filter vorhanden. Logischerweise sind Sie also umso beeinflussbarer und empfänglicher, je weniger analytisch Sie sind. Umgekehrt gilt das Gleiche: Je analytischer Sie sind, desto weniger empfänglich sind

Sie für Informationen und desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie sich in einem Alpha- bzw. Trancezustand befinden. Abbildung 8.1 veranschaulicht die Beziehung zwischen Suggestibilität, analytischem Geist, Trance und Gehirnwellen.

Die Beziehung zwischen Trance, Suggestibilität, Gehirnwellen und analytischem Geist

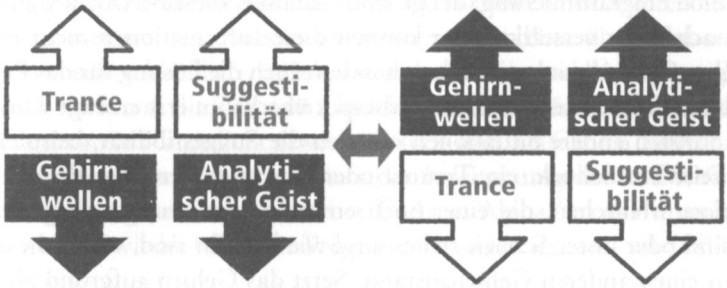


Abbildung 8.1

Während Ihre Gehirnwellen langsamer werden, gelangen Sie über den analytischen Geist hinaus und das Gehirn geht in Trance; nun sind Sie empfänglicher für Informationen. Umgekehrt gilt Entsprechendes: Schneller schwingende Gehirnwellen versetzen Sie in einen analytischeren Zustand, das Gehirn geht aus der Trance heraus und Sie nehmen Informationen nicht mehr so leicht an. Suggestibilität ist die Fähigkeit, Informationen ohne Analyse zu akzeptieren, zu glauben und zu übernehmen.

Eines wissen die Werbeprofis, die Anzeigen wie die beschriebenen entwickeln, nur zu genau: Am besten kann man eine Person darauf programmieren, sich wie gewünscht zu verhalten, indem man sie zunächst in einen Alphazustand versetzt, damit die präsentierten Informationen *nicht* analysiert werden.

Durch ständige Wiederholung der Werbung oder durch eine Werbung mit ähnlicher Botschaft gelangt diese Programmierung

früher oder später ins Unterbewusstsein des Zuschauers. Je mehr wir einem Reiz (in diesem Fall dem Werbespot) ausgesetzt sind, desto automatischer laufen die einprogrammierten Reaktionen ab.

Haben wir uns die Reize irgendwann unbewusst eingeprägt und die Reaktion läuft automatisch ab, braucht der bewusste Geist nicht mehr über die eingehenden Informationen nachzudenken bzw. sie zu analysieren. Inzwischen bildet das Unterbewusstsein sie ab, zeichnet sie wie eine Ton- oder Videoaufnahme auf. Und sobald sie im Gehirn kartiert ist, werden jedes Mal, wenn Sie die Werbung anschauen, dieselben neuronalen Netze angestoßen und dadurch dieselbe Programmierung, der gleiche Gedanke, dieselbe Überzeugung noch mehr verstärkt. Jetzt können diese Informationen nicht nur Ihre Gesundheit beeinflussen, sondern auch die Lösung für das Problem liefern, das von dem Werbespot überhaupt erst erzeugt wird.

Auch andere Situationen erhöhen die Suggestibilität, beispielsweise ein Schock, ein Trauma oder eine starke emotionale Reaktion. Menschen, die einer hoch emotionalen Situation ausgesetzt sind oder unter Schock stehen und wie betäubt sind, wechseln oft in einen anderen Gehirnzustand. Setzt das Gehirn aufgrund einer Reizüberflutung aus, beispielsweise bei einem Autounfall, geht die Person in eine beeinflussbare, empfängliche Verfassung. In schlimmen Fällen steht sie völlig unter Schock, ist empfindungslos und erstarrt, die Denkfähigkeit ist eingeschränkt. Wird jemand also mit Bildern eines schlimmen Ausschlags konfrontiert, die ihn ekeln (hinzu kommt außerdem die passende Musik und die Geschichte, um eine bedrohliche, unheilvolle Stimmung zu erzeugen), öffnet sich die Tür zum Unterbewusstsein und die Person kann leichter programmiert werden.

Wissen Sie noch? Das Unterbewusstsein sitzt direkt unter dem Bewusstsein. Das limbische System ist der Sitz des Unterbewusstseins und des autonomen Nervensystems, das alle automatisch ablaufenden biologischen Funktionen steuert, die von Moment zu Moment ablaufen. Ist ein Gedanke erst einmal einprogrammiert, führt das autonome Nervensystem wie ein Diener, der die Befehle seines Meisters befolgt, die Forderung des Gedankens aus.

Indem Ihnen immer wieder eingeredet wird, Ihr Immunsystem werde mit dem Älterwerden schwächer und eine von drei Personen, die bereits Windpocken hatten, bekomme auch Gürtelrose, gelangt

die Botschaft durch die emotional geladene Erfahrung über den denkenden, analytischen Geist hinaus. In Reaktion auf diese Informationen befolgt das autonome Nervensystem die Anweisungen und kann damit beginnen, Ihr inneres Verteidigungssystem tatsächlich zu schwächen.

Damit Unternehmen wirklich das Beste für ihr Geld bekommen, das sie in diese Werbung gesteckt haben, lassen sie die Spots optimalerweise spätabends laufen, denn nun sind wir für Programmierung am anfälligsten. Warum? Weil in der Dunkelheit der Melatoninspiegel steigt; Melatonin sorgt dafür, dass sich unsere Gehirnwellen auf den Schlaf und das Träumen vorbereiten und langsamer werden. Abends wechseln sie von Beta über Alpha in Theta und schließlich in Delta, und deshalb sind wir dann weniger analytisch und die Tür zum Unterbewusstsein geht auf. Wenn wir morgens vom Tageslicht geweckt werden und das Gehirn Serotonin zu produzieren beginnt, verläuft der Prozess umgekehrt: Die Gehirnwellen gehen von Delta über Theta zu Alpha (wo das Unterbewusstsein wieder offen für Programmierungen ist) und schließlich zu Beta.

Sie wollen Werbung machen und wissen, dass die meisten Leute keine Ahnung haben, wie eine solche unterbewusste Programmierung funktioniert? Warum nicht spätabends eine Anzeigenserie mit Ihrer gewünschten Botschaft schalten, noch die richtige Portion Angst und Besorgnis dazupacken, um die Aufmerksamkeit des Zuschauers zu fesseln, und dann einfach sein autonomes Nervensystem immer weiter so programmieren, dass es eifrig, kurz vor dem Einschlafen, die Befehle entgegennimmt?

Eine gute Faustregel lautet: Schauen Sie sich im Fernsehen und im Internet nichts an bzw. lassen Sie sich auf keine Art der Unterhaltung ein, die Sie nicht wirklich erleben möchten - und zwar niemals, nicht nur nicht vor dem Schlafengehen!

Kaleidoskop-Augen: entrückt und in Trance

Seit Jahren mache ich mir Gedanken darüber, wie wir alle permanent auf Überzeugungen programmiert werden, die uns selbst beschränken, sodass wir meinen, wir bräuchten etwas Äußeres, um

uns innerlich anders zu fühlen. Genau darum geht es schließlich bei Werbung: die endlose Abhängigkeit und der Konsum von etwas, was von außen kommt, damit wir uns glücklicher oder wohler fühlen. Solche Überzeugungen erinnern uns an unser Getrenntsein von der Ganzheit und werden uns unaufhörlich von den Medien — Fernsehshows, Werbespots, Nachrichten, Videospielen, Webseiten und sogar Musik - eingetrichtert. Eigentlich ist das eine ganz simple Strategie: Indem man die Leute in Gefühlen wie Mangel, Furcht, Wut, Opposition, Vorurteilen, Schmerzen, Trauer und Angst hält, sind sie weiterhin abhängig von jemandem oder etwas in ihrer Außenwelt, der oder das diese Gefühle zum Verschwinden bringt. Wer dauernd beschäftigt ist und sich um sein Überleben kümmern muss, hat nie die Chance, Selbstvertrauen zu entwickeln.

Und wenn es nun möglich wäre, diese Programmierung aufzuheben bzw. umzukehren und Überzeugungen zu entwickeln, die uns und unserem Leben keinerlei Grenzen setzen? Genau das machen wir seit mehreren Jahren auf unseren Advanced Workshops, und zwar mithilfe von zwei einfachen Werkzeugen; mit einem davon spielen Kinder schon seit Ewigkeiten: mit einem Kaleidoskop. Der einzige Unterschied besteht darin, dass wir damit auf Basis hochmoderner Technologie Trancezustände hervorrufen.

Bislang sind wir in der Meditation mit geschlossenen Augen in Trance bzw. Alpha- und Thetazustände gegangen. Schaffen wir es jedoch, Gehirnwellen im Alpha- und sogar Thetabereich mit offenen Augen zu erzeugen und uns willentlich Informationen auszusetzen, die für unsere Träume und Ziele im Leben wichtig sind, können wir uns auf übernatürliche Zustände umprogrammieren, anstatt auf unbewusste Verfassungen, wie wir sie tagtäglich erleben. Warum aber das Kaleidoskop?

Seit vielen Jahren schon gilt meine größte Leidenschaft dem Mystischen. Jedes Mal, wenn ich eine dieser tiefen, superluziden Erfahrungen mache, bewirken sie in mir dauerhafte Veränderungen, die mein Verständnis meiner selbst und meiner Verbindung zum Mysterium des Lebens vertiefen. Hat man erst einmal eine mystische Erfahrung gemacht und zum ersten Mal einen Blick hinter den Schleier geworfen, kann man niemals wieder einfach wie gehabt weitermachen; mit jeder weiteren mystischen Erfahrung gelangt man näher an die Quelle, die Ganzheit, das Einssein, das

unteilbare vereinheitlichte Feld heran. Die gute Nachricht lautet: Inzwischen werden mystische Erfahrungen nicht mehr nur Menschen wie Teresa von Avila, dem Heiligen Franz von Assisi oder jahrzehntelang meditierenden buddhistischen Mönchen zugestanden. Jeder Mensch hat Zugang zum Mystischen und kann sich auf mystische Erfahrungen einlassen.

Mir erscheinen meine mystischen Erfahrungen realer als alles, was ich jemals im Leben gekannt habe, und ich verliere dabei jedes Raum- und Zeitgefühl. Kurz bevor ich hineingezogen werde, sehe ich oft im Kopf (und manchmal auch im Außen) kreisförmige, geometrische Muster aus Licht und Energie. Sie schauen ein bisschen wie Mandalas aus, sind aber nichts Statisches, sondern stehende Wellen aus Störfrequenzen in Form von fraktalen Mustern. Ihre Eigenschaften? Ich kann sie nur als lebendig, in Bewegung und in Veränderung beschreiben, als etwas, was sich immer weiter in immer komplexere Muster innerhalb von Mustern entwickelt.

Diese Muster ähneln dem, was man in einem Kaleidoskop sieht, sind aber nicht zwei-, sondern dreidimensional. Lenke ich meine Aufmerksamkeit und meinen Blick auf diese göttlichen geometrischen Muster, verändern sie sich, und ich weiß, gleich - sobald mein Gehirn dieses Informationsmuster aufnimmt und es in ein lebendiges Bild umwandelt - habe ich eine tiefe mystische Erfahrung. Deshalb wollten mein Team und ich für meine Studierenden ein Kaleidoskop zum Anschauen entwickeln, um bei ihnen hoffentlich auch solche Erfahrungen hervorzurufen. Wir konnten jedoch kein Filmmaterial für ein Kaleidoskop finden. Zu dem Zeitpunkt waren alle Dateien mit fraktalen geometrischen Mustern im Internet computergeneriert; ich wollte aber eine realistischere Darstellung erzeugen. Nach langem Suchen fanden wir eine Familie, die seit drei Generationen Kaleidoskope herstellt, und wir kauften eines ihrer besten.

Dann mieteten wir uns eine Kamera von RED, einem führenden Hersteller von digitalen Kamerasystemen für professionelle Zwecke, wie sie meistens für Hollywood-Filme zum Einsatz kommen. Wir statteten sie mit einer Linse aus, an der eine Glasfaser befestigt war, und führten sie in das Kaleidoskop ein. Dann brachten wir einen rotierenden Motor am Ende an, damit sich die im Kaleidoskop befindlichen Kristalle und öle gleichmäßig bewegten und

ineinander übergingen. Stundenlang fingen wir in einem Studio in Seattle, Washington, wunderschöne Bilder und Farben vor einem schwarzen Hintergrund ein. Das Schwarz steht für die Abwesenheit jeglicher physischen Materie (den Ort, wo wir zu einem Niemand ohne Körper, zu Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit werden). Das ist der unendliche schwarze Raum, von dem in Kapitel 3 die Rede war.

Wir filmten mehrere Tage lang, und durch die Schwerkraft fielen die Kristalle und Öle nach unten und bewegten sich mit jeder Drehung schneller; ein Techniker musste in mühsamer Arbeit jede einzelne Sekunde, jedes Einzelbild genauestens überprüfen, um fließende Übergänge zu gewährleisten, denn sonst würde unter Umständen der Fokus der Betrachter bzw. die Trance unterbrochen. Das Filmmaterial zu bearbeiten und daraus das einstündige, auf unseren Advanced Workshops zum Einsatz kommende Video herzustellen, dauerte Monate. Zu guter Letzt entwickelte der talentierte Komponist Frank Pisciotti noch den Soundtrack dazu. Unser Ziel war es, die Workshop-Teilnehmer mit der wunderschönen Symmetrie und den sich verändernden geometrischen Formen permanent hypnotisch zu verzaubern.

Mind Movies: der Film über Ihre Zukunft

Auf unseren Advanced Workshops erhalten alle Teilnehmer ein leicht zu bedienendes Softwareprogramm, das auch noch Spaß macht; es nennt sich *Mind Movies*, und damit können sie einen Film über ihr zukünftiges Ich und ihr Leben produzieren. Dieses Mind Movie kommt dann zusammen mit dem Kaleidoskop zum Einsatz. Je nachdem, was die Studierenden in ihrem Leben kreieren wollen, sehen sie im Mind Movie über ihre Zukunft die entsprechenden Bilder und lesen Suggestionen und Informationen, die ihnen dabei helfen sollen, das Gewünschte zu kreieren — so wie in der Werbung für das Gürtelrose-Medikament der Text zum Lesen eingeblendet wird. Sie können sich alles Mögliche wünschen: sich von einer Krankheit befreien, das Immunsystem stärken, einen neuen Job kreieren, neue Chancen manifestieren, in der Welt herumreisen, Fülle und Reichtum anziehen, einen neuen Lebensgefährten bzw.

eine neue Lebensgefährtin finden, mystische Erfahrungen haben und noch viel mehr. Der Sinn und Zweck besteht darin, sie daran zu erinnern, dass sie ihre Träume in die Wirklichkeit umsetzen, Ungewöhnliches kreieren und zu übernatürlichen Wesen werden. Diese personalisierte Medienpräsentation zielt unter anderem auf Folgendes ab:

1. Den Studierenden zur Klarheit über ihre Intentionen und Wünsche zu verhelfen: Was möchten sie in ihrer Zukunft kreieren?
2. Sowohl ihr Bewusstsein als auch ihr Unterbewusstsein auf diese neue Zukunft zu programmieren.
3. Ihr Gehirn und ihren Körper so zu verändern, dass sie biologisch aussehen, als wäre die Zukunft bereits eingetreten.
4. Immer wieder diese Bilder mit Musik zu assoziieren, um im Gehirn neue neuronale Netze einzurichten und den Körper emotional auf einen neuen Geist zu konditionieren; auf diese Weise können sie sich an ihre Zukunft erinnern.

Die Mind-Movie-Technologie wurde von zwei Geschäftspartnern aus Australien begründet, Natalie und Glen Ledwell; die beiden sind nicht nur die Gründer, sondern auch die Aushängeschilder dafür, was Mind Movies bewirken und leisten können. Alles begann im Jahr 2007, als ihnen ein Freund einen Film vorführte, den er über sein Leben gedreht hatte. Später trat er mit einer Geschäftsidee an sie heran, aus der sich die Mind-Movie-Software entwickeln sollte. Sie mussten eine Website aufbauen, um das Unternehmen zum Laufen zu bringen, die Software vertreiben und Menschen aus aller Welt Anleitungen zum Erstellen ihrer eigenen Mind Movies zur Verfügung stellen zu können. Allerdings hatten sie bereits vier Firmen und wussten so gut wie nichts über das Internet bzw. E-Commerce. Glen schaffte es gerade so, einen Computer einzuschalten, und Natalie hatte noch nie etwas von YouTube gehört. Wie sie jedoch erkannten, ist Mind Movie ein potenziell sehr mächtiges Werkzeug, mit dem die Leute sich selbst davon überzeugen können, dass sie in ihrem Leben wirklich konkret etwas erreichen können.

Sie beschlossen, auf YouTube ein Video über die Macht von Mind Movies einzustellen; am Ende des Videos wurden die Zu-

schauer eingeladen, ihre Website zu besuchen, wo sie erfahren konnten, wie sie sich ihr eigenes Mind Movie machen konnten.

Anfang 2008, nachdem ihnen Kunden in unzähligen E-Mails berichtet hatten, wie sich ihr Leben durch Mind Movies verändert hatte, beschlossen Natalie und Glen, sich ins kalte Wasser zu stürzen. Sie flogen in die USA, besuchten ein Seminar über Internet-Marketing, wurden Mitglied der Marketing Mastermind Group und begannen mit der Planung der weltweiten Mind-Movie-Vermarktung. Als sie in den USA ankamen, hatten sie allerdings kaum mehr finanzielle Ressourcen; es war kein Geld mehr da, um jemand anderen dafür zu bezahlen, das Geschäft auf den Weg zu bringen. Also mussten sie alles lernen und sich das Wissen aneignen, um es selbst zu bewältigen. Monatelang arbeiteten sie zwölf Stunden am Tag in ihrem Büro, das gleichzeitig ihr Schlafzimmer war. Sie verließen ihre Komfortzone so weit, dass sie nicht mehr wussten, was eine Komfortzone überhaupt ist.

Angesichts all der täglichen technischen, geschäftlichen und persönlichen Herausforderungen hatten sie eine Geheimwaffe in ihrem Arsenal: ihr eigenes Mind Movie. Darin legten sie fest, wie viele Kunden sie gewinnen wollten und wer diese Kunden wären. Sie beschrieben den Respekt ihrer Branchenkollegen und schmiedeten Pläne dahingehend, was sie alles machen würden, wenn sie erst einmal Erfolg mit ihrer Unternehmung hätten, zum Beispiel in welchen Restaurants sie essen gehen und wo sie mit der Familie Urlaub machen würden. Und sie wollten eine Million Dollar Umsatz machen. (»Warum nicht hoch hinaus?«, dachten sie sich. Ihre Marketing-Freunde steckten Millionen von Dollar in die Markteinführung, allerdings mit Programmen, die für je 5000 Dollar verkauft wurden.) Täglich schauten sie sich mehrmals ihr Mind Movie an, um Stress abzubauen und weiterhin fokussiert und inspiriert zu sein, obwohl alles in ihrer derzeitigen Realität scheinbar gegen sie arbeitete. Doch sie wussten, der Tag der weltweiten Markteinführung wäre der Höhepunkt all ihrer Anstrengungen, Risiken und Träume. Die Ziellinie war schon in Sicht - und dann geschah das Undenkbare.

Die Markteinführung war für September 2008 geplant - zur Zeit der weltweiten Finanzkrise. Kreditinstitute aus der ganzen Welt standen vor katastrophalen Verlusten; Familien und Privat-

personen verloren all ihre Ersparnisse, Vermögenswerte und ihre Existenzgrundlage im schlimmsten Abschwung seit der Großen Depression. Auch Glen und Natalie hatten mit ihren finanziellen Nöten zu kämpfen. Sie hatten für ihr Geschäft 120.000 Dollar an Kreditkartenschulden aufgenommen. Falls es schiefflief, hätten sie alles verloren — ihr Zuhause, ihre Autos, ihre Investitionen — und hätten zudem Unmengen von Schulden angehäuft, die sie unmöglich abzahlen konnten.

Ohne dass sie es wussten, war am Morgen des Unternehmensstarts ihr E-Mail-Versandsystem wegen geplanter Wartungsarbeiten abgeschaltet, und so erhielten die Kunden keine Kaufbestätigung. Gegen Mittag waren bereits Tausende von Beschwerden über den Kundendienst eingegangen, und ihre Online-Bank machte auch Probleme (sie wollte das Konto wegen ungewöhnlicher Aktivitäten einfrieren lassen).

Doch gegen Abend hatten sie den unvergesslichsten Tag ihres Lebens hinter sich. Bereits in der ersten Stunde des ersten Tags hatten sie 100.000 Dollar eingenommen; am Ende des Tages waren es 288.000 Dollar Bruttoumsatz. Glen und Natalie erwirtschafteten schließlich 700.000 Dollar mit einer Software für 97 Dollar und ohne weitere Upselling-Angebote.

Natürlich waren sie begeistert über diese Leistung — allerdings stand ihnen noch eine Riesenherausforderung bevor. Wegen des volatilen und unsicheren Finanzmarktes zu diesem Zeitpunkt fror die Bank ihr Konto ein; sie hatten also keinen Zugriff auf das Geld, und das hieß, sie konnten ihren Partnern die Provisionen nicht auszahlen, die 120.000 Dollar Schulden nicht begleichen und auch den Leuten, die ihnen bei der Geschäftsgründung geholfen hatten, keine Gewinnbeteiligung überweisen. Alles hing davon ab, ob ihre Gelder freigegeben würden.

Nach sechs Monaten, in denen sie weiterhin ihrer Vision folgten und sich ihr Mind Movie anschauten, konnten sie endlich wieder auf ihr Konto zugreifen und sich von der finanziellen Last befreien, die sie fast in die Pleite getrieben hätte. Doch an diesem Punkt wird die Geschichte erst *wirklich* gut.

Die Welt war wirtschaftlich immer noch am Taumeln, und der Wert des US-Dollars und des australischen Dollars gingen nach wie vor sehr auseinander. Als sie ihr Geld nach Australien zurück-

überwiesen, hatten sie aufgrund des Wechselkurses weitere 250.000 Dollar auf dem Konto. Zusammen mit den Provisionen für das Bewerben von Partnerprogrammen ergab das tatsächlich die eine Million Dollar, die Glen und Natalie angestrebt hatten. Sie führen ihren Erfolg - genau das Gegenteil von dem, was alle anderen gerade erlebten — zum großen Teil auf die Tatsache zurück, dass sie sich Tag für Tag auf ihr Mind Movie fokussierten.

Das ist ein tolles Beispiel dafür, was man mit Mind Movies erreichen kann, und es gibt unendlich viele Möglichkeiten, sein eigenes Mind Movie herzustellen, doch der Prozess ist immer relativ gleich: Zunächst suchen sich die Teilnehmer einen Song aus, und zwar einen, dessen sie nie überdrüssig werden. Danach wählen sie Bilder und/oder Videos von sich bzw. von etwas Zukünftigem und setzen sie der Reihe nach zu einer Geschichte zusammen, die erzählt, wie ihre Zukunft ausschaut. Schließlich werden über die Szenen und Bilder noch bestimmte Wörter, Sätze oder Affirmationen eingeblendet. Genauso wie TV-Werbung die Menschen darauf programmiert, Opfer zu sein oder Bedürfnisse und Mangel zu empfinden, können Mind Movies die Studenten darauf programmieren, sich erfolgreich ein grenzenloses Leben zu erschaffen.

Auf unseren Advanced Workshops schauen sich unsere Studierenden vor ihrem Mind Movie das Kaleidoskop-Video an; dadurch geraten sie mit offenen Augen in eine Alpha- und Theta-Trance und öffnen die Tür zwischen bewusstem und unterbewusstem Geist. So sind sie während der ganzen Meditation im Alpha- bzw. Thetabereich und empfänglicher für *ihre eigene* Umprogrammierung. Das ist wichtig, denn je empfänglicher sie während des Abspielens ihres Mind Movies sind, desto unwahrscheinlicher ist es, dass sie herumanalysieren und innerlich ständig so etwas denken wie »Wie wird das wohl passieren?« oder »Das ist doch unmöglich!« oder »Wie soll ich mir das denn leisten können?« oder »Letztes Mal hat es nicht geklappt, warum sollte es diesmal anders sein?«.

Das Kaleidoskop führt die Studierenden in Trance, damit sie ihr Unterbewusstsein für die Programmierung öffnen; das Mind Movie wiederum ist das neue Programm. Durch Mind Movies wird der unterbewusste Geist so programmiert wie durch TV-Werbung, aber positiv, konstruktiv und ohne Grenzen. Indem die Gedanken des Gehirns zum Schweigen gebracht werden, hört der bewusste

Geist auf, die eingehenden Informationen zu analysieren. Und so gelangen sämtliche Informationen, denen wir in dieser Verfassung ausgesetzt sind, direkt ins Unterbewusstsein. So wie beim Aufnehmen von etwas, was später automatisch abgespielt wird, zeichnen wir im Unterbewusstsein ein neues Programm auf.

Es gibt jede Menge Forschungsarbeiten darüber, wie die rechte und linke Gehirnhälfte des Neokortex miteinander in Beziehung stehen. Wie wir inzwischen wissen, verarbeitet die rechte Hemisphäre räumliches, nichtlineares, abstraktes und kreatives Denken, wohingegen die linke für das logische, rationale, lineare, methodische und mathematische Denken zuständig ist. Neueste Studien lassen allerdings vermuten, dass die rechte Gehirnhälfte kognitiv Neues und die linke kognitive Routineabläufe verarbeitet.[1] Und das heißt: Die rechte Hemisphäre ist aktiver, wenn wir etwas Neues lernen, und wenn das neu Gelernte zur Routine wird, wird es in der linken Hemisphäre abgespeichert.

Die meisten Menschen funktionieren aus der linken Gehirnhälfte heraus, weil sie in automatischen Gewohnheiten und Programmierungen festgefahren sind, die sie sich eingeprägt haben. Deshalb wird Sprache in der linken Hemisphäre gespeichert — sie ist Routine.

Man kann sich die rechte Hemisphäre als Land des Unbekannten und die linke als Land des Bekannten vorstellen. Logischerweise ist also die rechte Gehirnhälfte romantisch, kreativ und nichtlinear veranlagt und die linke eher methodisch, logisch und strukturiert. Auf Gehirnscans unserer Studenten, die wir in Echtzeit anschauten, konnten wir genau diese beiden Verarbeitungsprozesse beobachten.

Im Kaleidoskop fließen geometrische fraktale Muster innerhalb von Mustern nahtlos ineinander über; sie schauen aus wie jemand oder etwas irgendwo zu irgendeiner Zeit, und die Muster können die Wahrnehmungsnetzwerke und die damit assoziierten Gehirnzentren umgehen, die sich auf Bekanntes beziehen: Menschen, Objekte, Orte und Zeiten. Diese uralten geometrischen Muster spiegeln sich wiederholende fraktale Muster wider, wie sie überall in der Natur zu finden sind, und aktivieren die niederen Gehirnzentren. Deshalb kann man beim Blick in ein Kaleidoskop auch nicht seine Tanta Marie oder das Fahrrad sehen, das man in der sechsten Klasse hatte, oder das Haus, in dem man aufgewachsen ist - denn die mit

Erinnerungen verknüpften assoziativen Zentren, die sich hauptsächlich in der linken Gehirnhälfte befinden, werden dadurch nicht aktiviert. Wenn man zu denken und zu analysieren aufhört und in den Bereich von Alpha- oderTheta-Gehirnwellenmustern wechselt, wird die rechte Hemisphäre aktiver. Die linke Gehirnhälfte arbeitet mit Bekanntem, die rechte im Bereich des Unbekannten; erhöhte Aktivität in der rechten Hemisphäre bedeutet also mehr Offenheit dafür, etwas Unbekanntes, Neues zu kreieren.

Die Farbgrafiken 9A(1) und 9A(2) zeigen die Gehirnscans von zwei Studenten in kohärenten Alpha- und Thetazuständen. Auf Grafik 9A(3) ist ein Gehirn zu sehen, das beim Betrachten des Kaleidoskops komplett in Theta ist. Der Gehirnscan in Farbgrafik 9A(4) ist von einer Person, die sich das Kaleidoskop anschaut; wie man sieht, ist die rechte Gehirnseite aktiver, während sie diese neuartige Erfahrung in Trance hat.

In unseren Advanced Workshops wird das Kaleidoskop in einem abgedunkelten Raum abgespielt, damit der Melatoninspiegel ansteigt und noch stärkere Veränderungen der Gehirnwellen bewirkt werden. Ich bitte die Teilnehmer, sich zu entspannen und bewusst langsamer zu atmen. Sobald die Atmung langsamer wird, verlangsamen sich auch ihre Gehirnwellen und wechseln von Beta nach Alpha. Dann bitte ich sie, sich körperlich immer mehr zu entspannen und noch mehr damit in Verbindung zu gehen. Ich möchte sie in einen Zustand halb zwischen Wachsein und Schlafen bringen, in dem sie am empfänglichsten sind, und ihr Gehirn noch mehr dazu bringen, die Programmierung ihres Mind Movies anzunehmen.

So wie Werbung spätabends die Leute aufgrund der erhöhten Melatoninproduktion (in Vorbereitung auf einen erholsamen Schlaf) dazu bringt, aus ihrer Deckung herauszukommen, möchte ich die Melatoninwerte unserer Studenten erhöhen und ihr Gehirn in den Bereich der Alpha- und Thetawellen bringen, damit sie für die Informationen und Möglichkeiten ihrer Mind Movies ganz offen und empfänglich sind.

Der Soundtrack Ihres zukünftigen Lebens

Musik beschwört irgendwie die Erinnerung an eine bestimmte Zeit und einen bestimmten Ort im Leben herauf. Der Entertainer Dick Clark sagte einmal: »Musik ist der Soundtrack Ihres Lebens.«

Sobald die ersten Takte eines magisch-nostalgischen Lieds erklingen, steigen im Gehirn Bilder bestimmter Zeiten und Orte hoch, die uns mit Erfahrungen mit verschiedenen Menschen und Ereignissen verbinden. Auf neurologischer Ebene fungiert die Musik als äußerer Hinweis, der bestimmte neuronale Netze im Gehirn aktiviert. Durch Assoziation sehen wir im Kopf Bilder, die in der Zeit stillzustehen scheinen. Das ist eine sogenannte assoziative Erinnerung.

Geht man noch einen Schritt weiter und fühlt die Erinnerung an dieses Lied, steigt darauf ein, singt und tanzt vielleicht sogar dazu, dann machen sich im Körper unter Umständen auch die mit den Erinnerungen verbundenen Emotionen bemerkbar. Ob die Erinnerung an die Musik nun mit der ersten Liebe, den Semesterferien im Frühjahr des letzten Studienjahrs oder den Gefühlen zu tun hat, kurz bevor man aufs Spielfeld lief und das wichtigste Spiel seines Lebens spielte: All diese Erinnerungen sind stark mit Gefühlen und Emotionen verbunden. Fühlt man die Emotion tief genug, verbindet sie uns mit der Energie unserer Vergangenheit, und je stärker die emotionale Reaktion ist, desto stärker ist auch die Erinnerung. Sobald man diese Erinnerung fühlt und erlebt, wird die Vergangenheit zum Leben erweckt, und im Kopf reisen wir auf der Stelle durch die Zeit zurück in die Erfahrung. Wie in der Vergangenheit wird der Körper aus seinem Ruhezustand geholt, und Sie fühlen die Emotionen Ihrer Vergangenheit, erzeugen erneut die geistige Verfassung, die dieser Erinnerung an die Vergangenheit entspricht. In diesem Moment sind Sie voll und ganz in der Vergangenheit.

Langzeiterinnerungen sind stärker, wenn die Amplitude der damit assoziierten Emotionen hoch ist. Ob die Erinnerung positiv oder negativ ist, hat dagegen keinen Einfluss darauf, wie unser Geist die Erinnerung verarbeitet.

Erinnerungen an traumatische und schockierende Ereignisse oder an Verrat sind mit starken, allerdings negativen und nicht positiven Emotionen verbunden. Erinnern wir uns an diese Traumata

und durchleben die Schmerzen, die Angst, Wut, Trauer und Intensität der damit verbundenen Emotionen von Neuem, verändert sich unsere innere chemische Befindlichkeit und wir achten mehr darauf, wer oder was die ursprünglichen Emotionen im Außen verursacht hat.

Und wenn Sie nun einen Film von Ihrer Zukunft machen und ihn mit Musik zusammenbringen würden, die für Sie so motivierend und inspirierend ist, dass Sie aus Ihrem Ruhezustand herausgerissen, Ihre Befindlichkeit verändern und mit der Energie Ihrer *Erinnerungen an diese Zukunft* verbunden würden? Wenn Musik als der Soundtrack Ihres Lebens Sie durch bestimmte Lieder zurück in die Vergangenheit führt, könnten Sie so nicht auch irgendwie Ihre Zukunft zum Leben erwecken?

Hier treten Mind Movies auf den Plan. Sie kombinieren gezielt und willentlich sehr wirksame Bewegtbilder Ihrer Zukunft, blenden dazu Worte und Sätze ein, die deren Inhalt noch verstärken, kombinieren sie mit höheren Emotionen und inspirierender Musik und erzeugen dadurch Langzeiterinnerungen, die Ihre Biologie aus der Vergangenheit in die Zukunft versetzen. Anders ausgedrückt: Die Bilder rufen Gefühle hervor, die einen Bezug zu den Erfahrungen haben, die Sie in Zukunft gerne machen möchten, beispielsweise das Haus, in dem Sie wohnen möchten, einen bestimmten Urlaub, eine neue berufliche Laufbahn, Ausdrucksfreiheit, ein geheilter Körper oder eine geheilte Beziehung, interdimensionale Erfahrungen usw. Das sind nur einige der unendlichen Möglichkeiten, die auf Ihrer zukünftigen Zeitachse existieren. Beim Anschauen Ihres Mind Movies verbinden Sie sich mit den Gefühlen und Emotionen Ihrer Zukunft, und je höher diese Emotionen sind, desto mehr Aufmerksamkeit richten Sie auf die Bilder, die diese Emotionen hervorgerufen haben.

Jetzt erzeugen Sie Langzeiterinnerungen an Ihre Zukunft - und erwecken Ihre Zukunft dadurch zum Leben. Die magische, interdimensionale Zutat Ihrer Zukunft ist Ihre Musik, denn die damit assoziierten Gefühle verändern Ihre Energie, sodass Ihre Gefühle dieser sich entfaltenden Zukunft entsprechen. Deshalb wählen Sie am besten inspirierende, motivierende Musik aus.

Nun kommen zum Mind Movie noch Worte dazu: eine Affirmation oder ein zum Ausdruck gebrachtes Wissen, die Sie daran er-

innern, wer Sie sind und was Sie über Ihre Zukunft glauben. Wenn Sie wollen, könnten Sie eine Zeitangabe hinzufügen. Hier ein paar Beispiele:

- Die Türen der Dimensionen öffnen sich mir, sodass ich Mystisches erleben kann.
- Mein Körper heilt jeden Tag mehr.
- Mein Wort ist Gesetz.
- Ich fühle mich täglich zutiefst geliebt.
- Mir fließen Fülle und Wohlstand zu.
- Alle meine Bedürfnisse werden immer befriedigt.
- Mein Körper wird mit jedem Tag jünger.
- In meinem Leben tritt täglich das Göttliche zutage.
- Mein Lebensgefährte (meine Lebensgefährtin) ist mein gleichberechtigter Partner und geht mir mit gutem Beispiel voran.
- In meinem Leben ereignen sich ständig Synchronizitäten.
- Meine Ganzheit wächst mit jedem Tag.
- Mein Immunsystem wird Tag für Tag stärker.
- Ich gehe in meinem Leben mit Mut voran.
- Ich bin ein grenzenloses Genie.
- Ich bin mir jederzeit der Macht in mir und überall um mich herum bewusst.
- Ich glaube an mich selbst.
- Ich nehme das Unbekannte an.
- Wenn ich Spirit anrufe, bekomme ich von ihm eine Antwort.

Höchstwahrscheinlich fallen Ihnen zu Ihrem Lieblings-Musikvideo oder einer Szene aus Ihrem Lieblings-Musical auch der Text und die Bilder zu jeder einzelnen Note, jedem Takt, jeder Melodie und Harmonie ein. Diese wirkungsvolle Kombination dürfte eine Zeit und einen Ort mit bestimmten Menschen, Gefühlen, Emotionen und Erfahrungen in Ihrem Leben wachrufen. Und genau das machen Sie mit Ihrem Mind Movie, allerdings erinnern Sie sich nicht an die Vergangenheit, sondern erzeugen Erinnerungen an die Zukunft.

Wenn Sie Ihren Song oft genug gehört und dabei die Bilder Ihrer Zukunft angeschaut haben, könnte es dann nicht passieren,

dass Sie beim Hören des Songs auch ohne Mind Movie automatisch in diese Bilder einer neuen Zukunft getragen werden, so wie das ja auch mit der Vergangenheit der Fall war? Mit ein bisschen Übung fühlen Sie nicht nur die Emotionen, die Sie mit den Erinnerungen an Ihre Zukunft verbinden, sondern Ihre Biologie passt sich auch an diese Zukunft an.

Sie wissen ja bereits, warum das so ist: Ihr Körper als unterbewusster Geist kann nicht zwischen der Erfahrung, die die Emotion erzeugt, und der Emotion, die Sie nur mit Gedankenkraft erzeugt haben, unterscheiden. Und so glaubt er im gegenwärtigen Moment, er lebe in dieser zukünftigen Realität.

Die Außenwelt sendet Signale an die Gene, und Emotionen sind die Resultate von Erfahrungen im Außen; wenn Sie also die Emotionen des Geschehens *vor* der eigentlichen Erfahrung annehmen, verändern Sie Ihren Körper und richten ihn im gegenwärtigen Moment biologisch auf Ihre Zukunft aus. Alle Gene erzeugen Proteine, und diese sind für die Struktur und Funktionsfähigkeit des Körpers zuständig; Ihr Körper verändert sich somit auf biologischer Ebene, damit er aussieht, als wäre Ihre Zukunft bereits eingetreten.

Alles zusammenbringen

Stellen Sie sich vor, einige Leute ziehen sich für vier oder fünf Tage aus ihrem Leben zurück und entziehen sich dadurch den beständigen Reizen ihrer Außenwelt, die sie daran erinnern, wer sie nach ihrer Meinung als Persönlichkeit sind. Sie werden lange genug von ihren Bekannten, von den Orten, zu denen sie gehen, und von ihren immer gleichen, regelmäßigen Beschäftigungen getrennt. Dann würden sie sich daran erinnern, wer sie wirklich sind: Menschen ohne Grenzen.

Bringt man ihnen am ersten und zweiten Tag bei, mehr Kohärenz in Herz und Gehirn zu erzeugen, und lässt sie diese Zustände wiederholt jeden Tag praktizieren, dann würden sie wohl früher oder später besser darin werden, ihr Herz zu öffnen und ihr Gehirn besser arbeiten zu lassen. Sie wären ohne Ablenkung mehr auf eine Vision einer neuen Zukunft fokussiert und könnten sich leichter auf das Fühlen der mit dieser neuen Zukunft verbundenen Emo-

tionen einlassen. Durch mehr Kohärenz in Herz und Gehirn würden auch ihre persönlichen Energiefelder kohärenter, was wiederum eine klarere elektromagnetische Signatur erzeugen würde.

Durch beständiges Überwinden ihrer selbst, ihres Körpers, ihrer Außenwelt und der Zeit - wobei sie ihre Gehirnwellen verlangsamen und verändern, sich in das vereinheitlichte Feld begeben und diese dreidimensionale Umwelt transzendieren — würde es ihnen immer leichter fallen, ihr Herzzentrum zu aktivieren und etwas zu kreieren. Zunächst würden sie üben, ihren Körper, ihre Emotionen, Gewohnheiten, Schmerzen und Krankheiten, ihre Identität und einschränkenden Überzeugungen, ihren analytischen Geist und unbewusste Programmierungen hinter sich zu lassen; sobald dann das Mind Movie dazukäme, wären sie bereit, noch mehr Informationen über ihr zukünftiges Ich aufzunehmen, und könnten sich noch besser mit ihrer Zukunft verbinden.

So werden Mind Movies auf unseren Workshops eingesetzt.

Man kann sich ein Mind Movie wie ein Visionboard des 21. Jahrhunderts vorstellen (das ist ein Werkzeug, um sich klar auf bestimmte Lebensziele zu fokussieren und diesen Fokus beizubehalten) - allerdings ein dynamisches und kein statisches Visionboard. Zusammen mit dem Kaleidoskop ist die Mind-Movie-Technologie ein großartiges Tool, Ihre Zukunft durch das wiederholte Erfahren zum Leben zu erwecken. Und es ist eine tolle Möglichkeit, sich darüber klar zu werden, was Sie in Ihrem Leben erreichen möchten, und sich täglich daran zu erinnern, was diese Zukunft für Sie bereithält. Das nennt man *Intention.*

Die Mind-Movie-Technologie ist sehr vielseitig und kann für alles Mögliche eingesetzt werden.

Man kann damit nicht nur Beziehungen, Wohlstand, Gesundheit, beruflichen Erfolg oder etwas Materielles kreieren, sondern sie auch für die Arbeit mit Kindern und Teenagern einsetzen, um ihnen zu helfen, eine Zukunftsvision zu kreieren, und ihnen so das Gefühl zu geben, ein gewisses Maß an Kontrolle über ihr Leben zu haben. So viele junge Menschen sind heutzutage angesichts der Hektik, des Drucks und der Anforderungen unserer modernen Gesellschaft und der sozialen Medien überfordert. In den Vereinigten Staaten ist Suizid eine der Haupttodesursachen von Teenagern; die Begründer der Mind-Movie-Technologie arbeiten deshalb damit in

Schulen, um den Teenies zu helfen, sich eine strahlendere, genauere Zukunft vorzustellen.

Auch im Unternehmensumfeld kommen Mind Movies beim Teambuilding und bei der Entwicklung unternehmerischer Visionen zum Einsatz. Unternehmen können mit ihrer Hilfe Geschäftsideen aufbauen, Leitbilder, Geschäftspläne und Strategien entwickeln. Man stelle sich vor: Ein Team aus motivierten Mitarbeitern, die ihr Leitbild nicht nur lesen und intellektuell erfassen, sondern auch sehen, wie es sich in einem dynamischen visuellen Format vor ihnen entfaltet - noch bevor es passiert.

Auch für ganzheitliches Heilen wird diese Technologie eingesetzt; sie hilft Patienten, sich die gesündeste Version ihrer selbst vorzustellen, unterstützt den Heilungsprozess und hält sie hinsichtlich des neuen, täglich zu praktizierenden Lebensstils bei der Stange. Anwendungsbereiche sind unter anderem die Suchtbehandlung und der Einsatz in Rehabilitationseinrichtungen; den Patienten wird dabei geholfen, Klarheit über die Zukunft zu gewinnen, die sie in der nächsten Phase ihres Gesundungsprozesses kreieren wollen.

Familien mit mehreren Generationen von Arbeitslosen wurde geholfen, neue Arbeit zu finden und ein zukunftsgerichtetes, produktiveres Leben zu führen, nicht nur für sich, sondern auch für ihre Familien.

Sie sehen also, diese Technologie bietet unzählige Möglichkeiten. Ganz egal, wie sie zum Einsatz kommt, immer besteht die Kraft der Mind Movies darin, Menschen zu befähigen, eine neue Realität zu kreieren, indem sie an die täglich zu treffenden Entscheidungen, die neu an den Tag zu legenden Verhaltensweisen und die Gefühle erinnert werden, auf denen sie ihr Leben aufbauen wollen. Sobald diese Gefühle und Verhaltensweisen im Unterbewusstsein einprogrammiert sind, können wir unsere Sucht nach und Abhängigkeit von alten Gewohnheiten, vertrauten Lebensweisen und unterbewussten Reaktionen durchbrechen. Es liegt ganz an Ihnen, wie kreativ Sie beim Zusammensetzen Ihrer Zukunft vorgehen wollen.

Jede Zeit ist gut zum Anschauen des Mind Movies. Ich schlage aber vor, es gleich als Allererstes am Morgen sowie direkt vor dem Schlafengehen anzusehen, denn dann sind Sie am empfänglichsten dafür. Wenn Sie Ihr Mind Movie gleich nach dem Aufwachen anschauen, starten Sie positiv in den Tag und achten darauf, was Sie

an diesem Tag und in Ihrer Zukunft erreichen möchten. Abends vor dem Schlafengehen bewirkt es, dass sich Ihr Unterbewusstsein während des Schlafs damit beschäftigen kann, Körper und Geist auf Ihre Zukunft auszurichten und einzustimmen und sich Lösungen einfallen zu lassen, die Ihr autonomes Nervensystem in der Nacht umsetzen kann.

Im Prinzip können Sie Ihr Mind Movie jederzeit nutzen, wenn Sie einen Motivationsschub brauchen oder eine andere Wahl treffen müssen. Das Entscheidende dabei ist: Sie müssen beim Anschauen voll und ganz präsent sein.

Seit ich mit Mind Movies arbeite, habe ich miterlebt und Geschichten darüber gehört, wie unsere Studenten sich neue Häuser manifestiert haben und Häuser verkaufen konnten, die schon seit Jahren auf dem Markt waren; Urlaube wurden ganz spontan Wirklichkeit, und neue Beziehungen haben sich aus dem Nichts entwickelt. Unzählige Erfahrungsberichte sprechen von Wohlstand, Freiheit, neuen beruflichen Karrieren, neuen Autos, allen Arten von Heilung, der Erlösung von unerträglichen Schwierigkeiten und Nöten und natürlich profunden mystischen Erfahrungen, die die Betroffenen auf immer verändert haben. Das hat aber nichts mit Magie oder Zauberei zu tun; es geht nur darum, zu einem bewussten Schöpfer zu werden - zu lernen, sich auf sein eigenes Schicksal einzustimmen.

Ihr Mind Movie ist sozusagen ein Radargerät, um Ihre Zukunft zu verfolgen. Indem Sie dieser Zukunft im Herzen und im Kopf immer wieder einen Besuch abstatten, korrigieren Sie mit allen Gedanken, Entscheidungen, Aktionen, Erfahrungen und Emotionen, die Sie zwischen Ihrer gegenwärtigen und Ihrer zukünftigen Realität erleben, Ihren Kurs, mit dem Sie Ihr Ziel erreichen. Je mehr Sie Ihre Zukunft durch Ihre Intention, Aufmerksamkeit, Energie und Liebe lebendig erhalten, desto mehr beginnt sie sich als neue Realität zu entfalten, denn Sie erinnern sich an Ihre Zukunft, so wie Sie sich an Ihre Vergangenheit erinnern. Ihre Aufgabe besteht also darin, sich ständig in diese Zukunftsvision zu verlieben, Ihren Energiepegel hoch zu halten und sich von den Umständen (Umwelt), den fest vernetzten Einstellungen, vertrauten negativen Gefühlen oder unterbewussten Gewohnheiten nicht von Ihren Zielen abbringen zu lassen.

Ihre hohe Wirksamkeit verdankt diese Technologie der Tatsache, dass unsere Wahrnehmung der Realität auf Mustererkennung beruht: den Verknüpfungen zwischen den neuronalen Netzen im Gehirn und den Objekten, Menschen und Orten in der Außenwelt. Wenn wir zum Beispiel jemanden erkennen, rufen die neuronalen Netze im Gehirn sofort Erinnerungen und Erfahrungen mit dieser Person ab. Ist jemand dagegen in unserem Gehirn nicht vernetzt, erkennen wir ihn wahrscheinlich auch nicht. Wie soll Ihr Gehirn Ihren neuen Partner, den neuen Job, das neue Haus oder den neuen Körper erkennen, wenn die erforderliche Hardware (Vertrautsein mit den Bildern, Gedanken und Emotionen aus dem Mind Movie) nicht schon installiert ist, bevor sich Ihre Zukunft entfaltet? (Sie können auf einem Mac-Computer ein Microsoft-Word-Dokument ja auch erst öffnen, wenn die Microsoft-Word-Software installiert ist.) Solange Sie die Emotionen Ihrer zukünftigen Realität nicht fühlen und deren Energie nicht erzeugen können, erkennen Sie dieses unbekannte zukünftige Geschehen unter Umständen nicht, wenn es zu Ihnen findet, oder haben kein Vertrauen, denn Ihre Energie und Ihre emotionale Befindlichkeit sind nicht auf diese Erfahrung ausgerichtet. Anstatt Sicherheit und Wissen kommen dann vielleicht Angst und Unsicherheit hoch.

Viele Teilnehmer meiner Advanced Workshops sind, wie sie mir erzählt haben, schon bei ihrem dritten, vierten oder sogar fünften Mind Movie angelangt, weil ihre vorherigen Mind Movies mittlerweile Wirklichkeit geworden sind. Und egal, wie unterschiedlich das ist, was sie manifestiert haben - es gibt einen gemeinsamen Nenner: Sie haben den Körper darauf trainiert, dem Geist in eine mit Intention beabsichtigte Zukunft zu folgen. Und das ergibt ja auch Sinn: Wenn man sich Zeit genommen hat, die neuronalen Verbindungen seiner Zukunft zu studieren, sich einzuprägen und aufzubauen, hat man seine Aufmerksamkeit auf diese Zukunft gerichtet. Und Sie wissen ja: Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Farbgrafik 10 zeigt beispielhaft die Gehirnaktivität eines Teilnehmers beim Anschauen seines Mind Movies. Es ist enorm viel Energie im Gehirn, weil er voll auf die Erfahrung eingestiegen ist.

Es geht noch einen Schritt weiter: Dimensionalisieren

Es gibt noch eine Möglichkeit für den Einsatz von Mind Movies in unserer Arbeit. Sobald unsere Teilnehmer ihre ganze Präsentation neurologisch kartiert haben, bitte ich sie, eine Szene aus dem Mind Movie auszusuchen und sie während der Meditation dreidimensional in einem bestimmten Raum und einer bestimmten Zeit zu erleben. Wie Sie vielleicht schon gemerkt haben, verwende ich bei meinen Unterweisungen nie das Wort »visualisieren«. Beim Visualisieren sieht man normalerweise etwas als flaches bzw. zweidimensionales Bild vor dem geistigen Auge. Visualisieren Sie beispielsweise ein Auto, erzeugen Sie ein *Bild* eines Autos. Ich möchte Sie jedoch dazu bringen, alles in der Szene mit allen fünf Sinnen zu erleben, damit es sich wie eine dreidimensionale Erfahrung aus dem wirklichen Leben anfühlt.

Viele Leute, die mit mir gearbeitet haben, fragen sich, warum ich so viel Zeit darauf verwende, sie »den Raum« wahrnehmen zu lassen, den ihr Körper im Raum einnimmt, und sie anweise, ihren Fokus zu öffnen und auf den Raum um den Körper herum zu richten und auf den Raum, den das Zimmer im Raum einnimmt. Neben den durch meine Hinweise erzeugten Veränderungen der Gehirnkohärenz ist das alles ein Training für das achtsame Zusammenbringen des Mind Movies mit dem Kaleidoskop während der Meditation.

Studierende, die mit dem Dimensionalisieren beginnen, werden angewiesen, sich als Gewahrsein auf die Szene einzulassen, bevor sie irgendetwas im Kopf sehen. Sie sollen sich zu Beginn darüber bewusst werden, dass sie in ihrer Szene lediglich als Bewusstsein sind, das heißt, sie sind nicht in ihrem Körper und verfügen nicht über ihre Sinne. Sie beginnen als Gewahrsein in der Leere des Raumes, als könnten sie nicht sehen, hören, fühlen, schmecken oder riechen.

Sobald sie gewahr sind, dass sie ein Gewahrsein sind, bitte ich sie, eine Szene aus ihrem Mind Movie auszusuchen. Damit strömen vom Gehirn automatisch entsprechende Reize ein, und die Szene im Kopf gewinnt an Dimensionalität. Als Nächstes wird ihnen gesagt, sie sollen spüren, was sich rechts, links, über und unter ihnen befindet. Durch das Spüren wird diese Szene mit dreidimensionalen Strukturen, Formen und Raum gefüllt. Die Studierenden dehnen ihr Gewahrsein auch auf das aus, was sonst noch in der Szene

vorkommt, die Sinne nehmen weitere Sinne hinzu, und die Szene füllt sich mit noch mehr Formen, Strukturen, Kurven, Texturen, Düften, Bildern, Gefühlen und Raum.

Wenn die Szene schließlich in ihrem Kopf zum Leben erwacht, bewohnen sie den Körper dieser zukünftigen Zeit, diesen zukünftigen Raum - nicht den Körper, der da meditierend auf dem Stuhl sitzt, sondern den physischen Körper ihrer Zukunft. Ich fordere sie auf, ihre Arme, Beine, den Oberkörper, die Muskeln etc. zu fühlen, bis sie ihren ganzen Körper in dieser Szene wirklich spüren. Dann sind sie dazu bereit, in dieser Szene herumzugehen und diese Realität zu erleben.

Meine Theorie dazu: Aktivieren sie gleichzeitig genug neuronale Netze, die Objekten, Dingen und Menschen in einem bestimmten Raum und einer bestimmten Zeit zugeordnet sind, dann steigt die Chance einer voll ausgewachsenen, holografischen, IMAX-ähnlichen Erfahrung, denn wenn die Studenten sich präsent in eine vollkommen dimensionale Szene begeben, wird ein Großteil ihres Gehirns aktiviert, unter anderem die neuronale Architektur, die mit den sensorischen (Gefühl) wie auch den motorischen (auf Bewegung bezogenen) Aspekten ihres Körpers zu tun hat, aber auch mit der sogenannten Propriozeption, der Eigenwahrnehmung der Körperbewegung und Körperlage im Raum. Und schon haben sie - mit geschlossenen Augen, im gegenwärtigen Moment - eine sinnliche Erfahrung ihrer Zukunft im wirklichen Leben.

Farbgrafik 11 zeigt den Gehirnscan einer Studentin, die beim Meditieren eine scheinbar reale Szene aus ihrem Mind Movie erlebt. Sie hat ziemlich viel Energie im Gehirn, während sie die Szene dimensionalisiert. Sie selbst beschrieb diesen Moment als eine ausgewachsene virtuelle Sinneserfahrung. Ihr subjektives Erleben wurde in diesem Scan objektiv quantitativ erfasst.

Wie viele unserer Studenten berichtet haben, sind die Erfahrungen während der Meditation realer als alles, was sie im Außen erlebt haben. Ihre Sinne waren geschärft, aber ohne äußere Sinnesreize; sie saßen einfach mit geschlossenen Augen auf dem Stuhl. In ihren luziden Erlebnissen haben viele von ihnen bestimmte Düfte wie von einem Eau de Cologne, von bestimmten Blumen wie Jasmin und Gardenien oder vertraute Gerüche wie das Leder in ihrem neuen Auto, in dem sie gerade saßen, wahrgenommen. Oder sie

erinnern sich an die Bartstoppeln im Gesicht, weil sie sich nicht rasiert hatten, den Wind, der durch ihr Haar wehte, das Gefühl einer starken Energie im Körper. Manche hörten ganz deutlich bestimmte Klänge, zum Beispiel von Kirchenglocken irgendwo in Europa, wo sie Urlaub machten, oder Hundegebell in ihrem neuen Haus. Auch Farben wurden unglaublich klar und lebendig wahrgenommen, oder der Geschmack von Kokosnuss, Schokolade oder Zimt war überdeutlich. Die Kombination all dieser verschiedenen Sinneserfahrungen ließ sie etwas Neues erleben.

Wir sind über unsere fünf Sinne in unsere äußere Realität »eingestöpselt«. Wenn wir eine neue Erfahrung machen, wird normalerweise alles, was wir sehen, hören, riechen, schmecken und spüren, über diese fünf sensorischen Kanäle ins Gehirn geschickt. Sobald das alles dort angelangt ist, organisieren sich Neuronencluster in Netzwerke. Und indem die Neuronen sich vernetzen, wird im limbischen System eine Veränderung erzeugt, die als *Emotion* bezeichnet wird.

Erfahrungen bereichern das Gehirn und erzeugen Emotionen, die im Körper neuen Genen Signale senden; deshalb verändern die Studierenden in dem Moment, in dem eine Fülle sensorischer Eindrücke durch die innere Erfahrung hinterlassen wird - ohne die äußeren Sinne einzusetzen —, ihr Gehirn und ihren Körper, sodass er aussieht, als ob diese Zukunft bereits eingetreten wäre. Genau das passiert durch Erfahrung, oder nicht?

Ich liebe es, wenn jemand aus einer solchen Erfahrung herauskommt und zu mir sagt: »Du verstehst das nicht - ich war wirklich dort! Ich weiß genau, es wird passieren, weil es ja schon passiert ist und ich diese Erfahrung schon gemacht habe!« Und es ist tatsächlich so: Die Erfahrung *ist bereits eingetreten.*

Erleben wir in diesem Bewusstseins- und Energiefeld eine Realität voll und ganz ohne Körper, dient die Energie der neuen Erfahrung als Vorlage für die physische Realität. Je mehr Energie Sie in Ihre Zukunft investieren, sie erleben und emotional annehmen, noch bevor sie eintritt, desto stärker ist der energetische Abdruck, den Sie in dieser zukünftigen Realität hinterlassen. Und Ihr Körper sollte Ihrem Geist in diese unbekannte Zukunft folgen, denn dort ist Ihre Energie. Sie richten Ihre Aufmerksamkeit und Energie beständig auf diese Zukunft und verlieben sich immer mehr in sie,

und da Liebe alles verbindet, verbinden Sie sich damit und ziehen diese Zukunft an.

Kaleidoskop und Mind-Movie-Meditation

In unseren Advanced Workshops weisen wir die Teilnehmer an, bereits im Vorfeld ein Mind Movie herzustellen, damit sie es während der Meditation zusammen mit dem Kaleidoskop einsetzen können. Es geht los mit der Herzzentrierung (die Sie in Kapitel 7 gelernt haben); sie lassen sich mehrere Minuten lang auf diesen höheren emotionalen Zustand ein und strahlen diese Energie über den Körper in den Raum hinaus aus. Dann werden sie in die folgende Meditation geführt.

Zunächst lassen Sie sich auf den gegenwärtigen Moment ein; wenn Sie voll und ganz präsent sind, öffnen Sie die Augen und starren in das Kaleidoskop. Sobald Sie in Trance sind, wechseln Sie zu Ihrem Mind Movie. Etwa 8 Minuten Kaleidoskop, dann 8 Minuten Mind Movie - und dann immer wieder von vorne. Haben Sie Ihr Mind Movie so oft gesehen, dass Sie schon im Voraus wissen, was als Nächstes kommt, ist es neurologisch im Gehirn kartiert. Mit der Zeit assoziieren Sie verschiedene Teile der ausgewählten Musik mit den verschiedenen Bildern des Mind Movies.

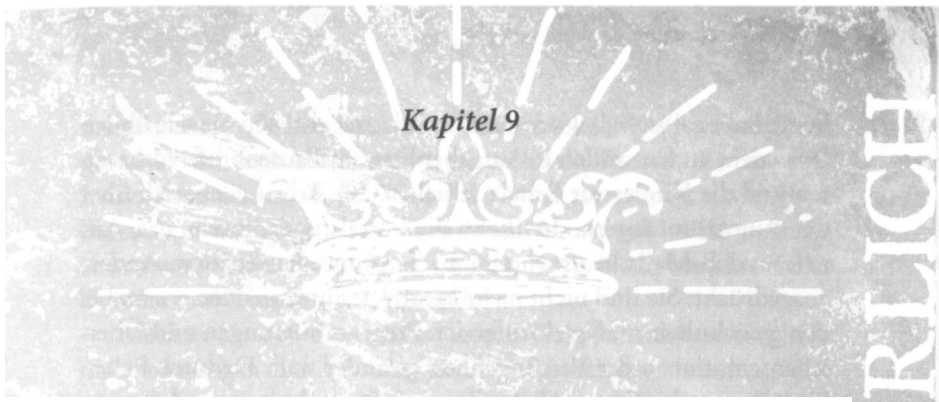
Zum Abschluss schauen Sie 7 Minuten auf das Kaleidoskop und lauschen dabei nur der Musik aus dem Mind Movie. Durch das Betrachten des Kaleidoskops in Trance und das gleichzeitige Hören der Musik erinnert Ihr Gehirn assoziativ verschiedene Bilder aus dem Mind Movie, und Sie erinnern sich auch auf der biologischen Ebene an Ihre Zukunft, Sie aktivieren und vernetzen automatisch neuronale Netzwerke miteinander. Jetzt ist Ihr Gehirn darauf programmiert, so auszusehen, als ob die neue Zukunft bereits eingetreten wäre, und die Emotionen signalisieren neuen Genen Anweisungen, den Körper biologisch in Vorbereitung auf Ihre neue Zukunft zu verändern.

Schauen Sie sich das Kaleidoskop zusammen mit Ihrem Mind Movie einen Monat lang täglich an oder versuchen Sie wenigstens, Ihr Mind Movie zweimal täglich anzuschauen: morgens gleich nach dem Aufwachen sowie direkt vor dem Schlafengehen.

Vielleicht möchten Sie auch eine Art Tagebuch führen und all die wunderbaren, unerwarteten Abenteuer und Zufälle aufschreiben: Welches waren für Sie im Rückblick jene Punkte auf der Landkarte, die Ihnen den Weg gewiesen haben, um diese Zukunft zu manifestieren?

Sie könnten auch mehrere Mind Movies herstellen — beispielsweise eines für Gesundheit und Wohlbefinden, eines für die Liebe, eines für Beziehungen und eines für Wohlstand.

Weitere Informationen über die Kaleidoskope sowie ein deutsches Tutorial zu MindMovie finden Sie unter www.drjoedispenza.de



Kapitel 9

Geh'Meditation

Zu den meisten spirituellen Traditionen gehören vier Meditationshaltungen, und wir praktizieren alle auf unseren Advanced Workshops. Da ist zum einen die Meditation im Sitzen, die Sie hoffentlich ebenfalls beherrschen. Außerdem gibt es Steh- und Geh-Meditationen; sie stehen im Fokus dieses Kapitels. Und wir kennen das Meditieren im Liegen. Alle diese Positionen dienen einem bestimmten Zweck, sind zu einer bestimmten Zeit an einem bestimmten Ort angesagt; aber alle bauen aufeinander auf und helfen uns, unsere innere Befindlichkeit beizubehalten bzw. zu regulieren - egal, was im Außen passiert.

Und warum sollte es wichtig sein, die Sitz-Meditation mit der Steh- und Geh-Meditation zu verbinden? Morgens nach dem Aufwachen zu meditieren ist ein idealer Tagesbeginn, doch wenn es nicht gelingt, diese Energie und Bewusstheit auch während des Tages aufrechtzuerhalten, fällt man leicht in genau die unbewussten Programmierungen zurück, die unser Leben schon jahrelang bestimmen.

Ein Beispiel: Sie sind mit Ihrer Sitz-Meditation fertig. Wenn Sie die Augen aufmachen, fühlen Sie sich wahrscheinlich lebendiger, wacher, klarer, voller Kraft und bereit, den Tag anzugehen. Vielleicht ist Ihr Herz offen, weit und verbunden, vielleicht haben Sie auch einfach einen Aspekt Ihrer selbst überwunden, Ihre Energie verändert und emotional eine neue Zukunft angenommen. Doch meistens fallen Sie gleich in Ihre unbewussten Programmierungen zurück, und die höhere innere Verfassung, an der Sie gerade gear-

beitet haben, löst sich wieder auf; stattdessen arbeiten Sie wie üblich Ihre nicht enden wollende Aufgabenliste ab: Pausenbrote vorbereiten und die Kinder zur Schule schicken, zur Arbeit eilen, sich über den Autofahrer ärgern, der Ihnen die Vorfahrt genommen hat, Anrufe und E-Mails beantworten, zu Terminen hetzen usw. Anders ausgedrückt: Sie sind nicht mehr kreativ gesinnt, weil Sie erneut bei den gewohnheitsmäßig ablaufenden Programmierungen und Überlebensemotionen der Vergangenheit gelandet sind. Dadurch haben Sie sich von der Energie Ihrer Zukunft abgeschnitten und die von Ihnen kreierte Energie dort gelassen, wo Sie beim Meditieren saßen, anstatt sie den Tag über bei sich zu haben. Auf energetischer Ebene sind Sie in die Vergangenheit zurückgekehrt.

Auch mir ist das passiert, und so habe ich mir überlegt, wie unsere Studierenden diese Energie auch in ihren normalen Alltag integrieren könnten. Deshalb habe ich eine Meditation entwickelt, bei der man steht und geht. Wenn es Ihnen gelingt, Ihre Energie bzw. Frequenz zu erhöhen und mit einer klaren Vision zusammenzubringen, können Sie diese Geh- und Steh-Meditation praktizieren, um diesen erhöhten energetischen Zustand den ganzen Tag über beizubehalten und ihn mit der Zeit zu Ihrem natürlichen Seinszustand zu machen. Genau darum geht es in diesem Kapitel.

Sich auf den Weg in die Zukunft machen

Wie Sie bereits wissen, legen Sie die meiste Zeit ein unbewusstes Verhalten an den Tag, ohne Gewahrsein, was Sie da machen und warum. Sie erinnern sich beispielsweise vielleicht nicht daran, zur Arbeit gefahren zu sein, weil Sie im Kopf mit einem Streit beschäftigt waren, den Sie vor ein paar Tagen hatten, oder weil Sie sich überlegen, was Sie auf die wütende SMS Ihres Herzallerliebsten antworten sollten. Unter Umständen laufen auch gleichzeitig drei Programme ab: SMS schicken, reden, E-Mails checken. Das nervöse Zucken nehmen Sie womöglich gar nicht wahr bzw. wissen nicht, wo es herkommt, ebenso wenig Ihre als schüchtern wahrgenommene Körperhaltung oder die Art, wie sich Ihr Sprechen, Ihr Gesichtsausdruck und Ihre Energie auf Ihre Kollegen auswirken, sobald Sie das Zimmer betreten. Diese unbewussten Programmie-

rungen und Verhaltensweisen laufen ab, weil der Körper zum Geist geworden ist, und zusammen ergeben sie die Person, die Sie sind. Inzwischen wissen Sie ja: Wird der Körper zum Geist, dann leben Sie nicht mehr im gegenwärtigen Moment und sind nicht mehr in einem schöpferischen Zustand, und das heißt, Sie halten Ihre Ziele, Träume und Visionen auf Abstand.

Machen Sie sich diese unbewussten Verhaltensweisen und Programmierungen aber bewusst, könnten Sie sich daranmachen, eine neue elektromagnetische Signatur ins Feld zu senden, die zu Ihrer Zukunft passt - und je öfter Sie das tun, desto früher werden Sie zu dieser Signatur und sie wird zu Ihrem neuen Ich. Passt die Schwingung Ihrer Energie zu diesem bereits im Quantenfeld existierenden zukünftigen Potenzial, dann wird dieses zukünftige Ereignis Sie finden - bzw. noch besser ausgedrückt, Ihr Körper wird in eine neue Realität gezogen. Sie werden zum Magneten und ziehen ein neues Schicksal an, das sich als unbekannte neue Erfahrung manifestiert.

Stellen Sie sich einmal kurz vor, Ihre zukünftige Realität würde bereits existieren und als nicht-materialisierte Energie im Quantenfeld schwingen. Stellen Sie sich Ihre Zukunft wie den Klang einer gerade angeschlagenen Stimmgabel vor; ihr Klang ist eine Schwingung auf einer bestimmten Frequenz. Sobald Sie Ihre Energie so verändern, dass sie mit dem »Ton« dieser Quantenmöglichkeit Ihrer Zukunft resoniert, verbinden Sie sich mit dieser Frequenz, stimmen sich darauf ein. Je länger Sie Ihre Energie auf diese Frequenz einstimmen und sie beibehalten können, desto mehr schwingen Sie sich auf den Ton dieser Energie ein. Jetzt sind Sie mit dieser zukünftigen Realität verbunden, denn Sie schwingen auf derselben Frequenz. Je mehr sich Frequenzen in Raum und Zeit annähern, desto stärker beeinflussen sie sich gegenseitig, bis sie schließlich auf einer Frequenz »einklinken«; in diesem Moment findet Ihre Zukunft zu Ihnen. So kreieren Sie neue Realitäten.

Sobald Ihre Energie sich also verändert, weil Sie niedrigere Uberlebensemotionen fühlen, geraten Sie und Ihre zukünftige Realität logischerweise in Dissonanz und Inkohärenz, denn Sie resonieren nicht mehr mit der Frequenz dieser Möglichkeit und laufen nicht mehr synchron mit der Zukunft, die Sie zu kreieren versuchen. Solange Sie diese Reaktion nicht aufgeben können, weil Sie von diesen Emotionen abhängig und danach süchtig sind, werden Sie schlicht-

weg noch *mehr* dieser Realität erschaffen, denn Ihre energetische Schwingung entspricht der Realität, auf die Sie reagieren.

Wie Sie in Kapitel 3 gelernt haben, existieren alle Möglichkeiten im ewigen Jetzt; lassen Sie Ihre Identität als Körper, der mit Menschen, Objekten, Orten und der Zeit verbunden ist, hinter sich, werden Sie zu reinem Bewusstsein, zu einem körperlosen Niemand und Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit. In diesem Moment transzendieren Sie das Reich der Materie und betreten das Quantenfeld der Informationen und Energie. Sie haben Ihre Bindungen an diese physische Realität hinter sich gelassen und können aus dem vereinheitlichten Feld kreieren, aus einer Energie heraus, die größer ist als Materie.

Das wurde von unseren Studierenden meistens im Sitzen praktiziert. Die Steh- und Geh-Meditation soll Ihnen helfen, den gegenwärtigen Moment achtsamer und aufmerksamer wahrzunehmen, um den ganzen Tag lang höhere Seinszustände beibehalten zu können und mit offenen Augen besser mit dieser Zukunft verbunden zu sein, sodass Sie buchstäblich den Schritt in Ihre neue Zukunft tun können.

Anfangs praktizieren Sie die Geh-Meditationen am besten an einem ruhigen Ort in der Natur, um nicht so leicht abgelenkt zu werden. Je weniger Leute anwesend sind und je weniger um Sie herum los ist, desto leichter ist es, den Fokus beizubehalten. Mit zunehmender Praxis und Erfahrung können Sie dann sogar in einem Einkaufszentrum, beim Gassigehen mit dem Hund oder sonst wo in der Öffentlichkeit im Gehen meditieren.

Die Steh- und Geh-Meditationen ähneln in vielem den Sitz-Meditationen. Man steht zunächst ruhig da, schließt die Augen, verweilt mit der Aufmerksamkeit auf dem Herzen und atmet von diesem Zentrum aus immer langsamer ein und aus. Haben Sie sich im Herzen zentriert, kultivieren Sie wie bei den Sitz-Meditationen höhere Emotionen, die Sie mit Ihrer Zukunft verbinden.

Sobald Sie sich voll und ganz in diesen höheren Emotionen geerdet fühlen, praktizieren Sie ein paar Minuten lang den offenen Fokus und strahlen diese Energie über Ihren Körper hinaus aus, bis sie für Sie sowohl innerlich als auch überall um Sie herum spürbar ist. Dann bringen Sie in die Energie dieser höheren Emotionen die Intention dessen ein, was Sie sich für diesen Tag oder Ihre Zukunft

wünschen, sei das nun eine Synchronizität, die Sie ausstrahlen möchten, eine gute Lebensführung, ein neuer Job oder eine neue Beziehung, Ihre Absicht, etwas in der Welt zu bewegen, oder etwas anderes. Jetzt senden Sie eine neue elektromagnetische Signatur ins Feld aus. Der einzige Unterschied zur Sitz-Meditation: Sie strahlen liebevolle, höhere Emotionen nicht mit geschlossenen Augen im Sitzen, sondern mit geschlossenen Augen im Stehen aus. Wenn Sie dann die Augen öffnen und mit dem Gehen beginnen, können Sie diese höhere Energie verkörpern.

Sie stehen also mit geschlossenen Augen und offenem Fokus, ziehen Ihre Aufmerksamkeit von der Außenwelt ab, und dabei werden Ihre Gehirnwellen langsamer und wechseln von Beta in Alpha. Dadurch kommen Denken, Analysieren und das Geplapper im Kopf zur Ruhe; Sie gelangen in Trance und werden empfänglicher. Je länger Sie diesen Trancezustand beibehalten können, desto weniger Widerstand besteht gegen neue, in das Unterbewusstsein eingehende Informationen; das haben Sie ja im vorigen Kapitel gelernt. In einer höheren emotionalen Verfassung, die Sie auf Ihre Zukunft ausrichtet, sind Sie eher bereit, die gedachten Intentionen im Kopf, die diesen Emotionen entsprechen, anzunehmen, zu glauben und sich darauf einzulassen. Damit können die geistig erzeugten Gedanken, Visionen und Bilder die Schranke des analytischen Geistes überwinden und Sie können das autonome Nervensystem darauf programmieren, die Biologie Ihrer neuen Zukunft zu erschaffen.

Sie haben mit geschlossenen Augen im Stehen die Energie Ihrer neuen Zukunft kreiert; jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, die Augen aufzumachen und mit dem Gehen zu beginnen. Schauen Sie niemanden an, achten Sie nicht auf Objekte, Dinge oder Sonstiges, was um Sie herum vorgeht. Behalten Sie einfachen den offenen Fokus bei, richten Sie den Blick starr auf den Horizont und bleiben Sie in Trance. Je tiefer der Trancezustand ist, desto weniger neigen Sie dazu, in altvertrauten Bahnen zu denken. Ihr Geist verbindet sich dabei mit den Bildern Ihrer neuen Zukunft, anstatt die Programme der Vergangenheit abzuspielen. Jetzt sind Sie bereit, als eine andere Person den Schritt in Ihre Zukunft zu tun.

Sie gehen also als Ihr zukünftiges Ich und müssen sich deshalb bewusst werden, wie Ihr derzeitiges Ich immer *unbewusst* gelaufen ist. Jetzt ist es so weit: Sie ändern Ihre Gangart, Ihr Tempo, Ihre

Haltung, Ihre Atmung und Ihre Bewegungen. Sie können mit einem Lächeln im Gesicht laufen, anstatt mit leerem Blick vor sich hin zu gehen.

Vielleicht müssen Sie sich vorstellen, wie es sich anfühlt, als wohlhabende Person zu gehen, und ahmen eine solche Person nach. Oder Sie nehmen die Haltung eines mutigen Menschen ein, den Sie bewundern, gehen mit der höheren Energie Ihres zukünftigen gesunden Körpers oder als offene, liebevolle Person, die andere akzeptiert. Im Grunde verkörpern Sie bewusst die Person, die Sie in Ihren Träumen schon immer sein wollten, und gehen dabei so, als ob Ihr zukünftiges Ich gar nicht anders könnte. Sie könnten sich beispielsweise vorstellen, es wäre ein oder zwei Jahre später und Sie haben bereits alles, was Sie sich wünschen.

Das Wichtigste dabei ist, diese zukünftige Person *jetzt* zu verkörpern. Ist das bereits Ihre Identität, dann brauchen Sie sich nicht mehr zu wünschen, zu dieser Person zu werden, weil es schon passiert ist: Sie verkörpern bereits die Qualitäten Ihrer Zukunft; Sie denken, handeln und fühlen einfach wie Ihr zukünftiges Ich.

Sie üben also, anders zu gehen, üben tagaus, tagein immer weiter und gewöhnen sich an, so zu gehen wie ein wohlhabender Mensch, so zu denken wie ein gesunder Mensch, so zu stehen wie eine Person mit Selbstvertrauen und so zu fühlen wie ein freier, grenzenloser, dankbarer Mensch (dankbar sein heißt, es ist bereits eingetreten), und nicht wie ein geschlagener, erschöpfter, gestresster Mensch (als Beispiel). Je mehr Sie üben, desto mehr wird diese neue Seinsweise zu einer neuen Gewohnheit, und diese neuen Gewohnheiten entwickeln sich zu Ihren neuen automatisch ablaufenden Denk-, Verhaltens und Emotionsmustern.

Fühlen und verkörpern Sie erst einmal diese höheren Emotionen, dann werden sie sich in Ihnen einnisten und Sie werden tatsächlich zu der Person, die Sie sein möchten. Farbgrafik 12 zeigt, wie ein Student innerhalb relativ kurzer Zeit nach Beginn einer Geh-Meditation sein Gehirn verändert.

Das Gehirn auf Erinnerungen an die Zukunft vorbereiten

Bei der Geh-Meditation gilt es auch, Erinnerungen von etwas zu erzeugen, was in der linearen Zeit noch nicht eingetreten ist — sich also an die Zukunft zu erinnern. Sie kreieren höhere Gefühle mit geschlossenen Augen, strahlen diese Energie über das Feld Ihres Körpers hinaus aus, öffnen dann die Augen und beginnen, vom Herzen heraus (im Gefühl dieser höheren Emotionen bei geöffneten Augen) zu gehen und sich führen zu lassen. Je mehr Sie diese Emotionen fühlen, desto mehr achten Sie auf die Bilder und Gedanken, die Ihre Gefühle erzeugen. Dadurch entsteht eine neue innere Erfahrung, durch die Ihre Nervenschaltkreise ganz natürlich ein »Upgrade« erhalten. Erfahrung reichert das Gehirn an und erzeugt Erinnerungen. Jetzt lebt Ihr Gehirn nicht mehr in der Vergangenheit, sondern in der Zukunft. Je mehr Sie Ihre höheren Emotionen richtig verkörpern, desto mehr sehen Gehirn und Körper aus, als ob die zukünftige Erfahrung bereits eingetreten wäre, und das heißt, technisch betrachtet erinnern Sie sich an Ihre Zukunft.

Es ist wichtig, dabei den Trancezustand beizubehalten, denn durch das Ausrichten des Körpers auf Ihre Zukunft *und* das Ändern Ihrer Innenwelt erzeugen Sie Langzeiterinnerungen. Energie folgt der Aufmerksamkeit; vielleicht möchten Sie ja ein paar Szenen aus Ihrem Mind Movie vor Ihrem inneren Augen vorbeiziehen lassen, während Sie sich Ihre Zukunft vorstellen, sie verkörpern und fühlen. Diese Mind-Movie-Szenen werden zu den energetischen und biologischen »Landkarten«, die Ihnen den Weg in Ihre Zukunft weisen. Durch das Fühlen der zukünftigen Emotionen (im gegenwärtigen Moment) und das Zusammenbringen dieser Emotionen mit Ihren Intentionen geschieht zweierlei: Neue Schaltkreise werden eingerichtet, damit Ihr Gehirn auf Basis Ihrer Intentionen Ihre Zukunft abbildet, und die entsprechenden chemischen Substanzen für die Emotionen dieses zukünftigen Geschehens werden produziert, wodurch neuen Genen neue Signale gesandt werden; so wird Ihr Körper darauf konditioniert, sich auf ein neues Schicksal einzustellen.

Bei dieser Meditation geht es ja nicht darum, was Sie vom Leben bekommen, sondern darum, wer Sie werden — bzw. wer Sie im Pro-

zess des Werdens sind. Wenn Sie versuchen, Wohlstand, Erfolg, Gesundheit oder eine neue Beziehung zu »bekommen«, sind Sie nach wie vor darauf konditioniert bzw. in dem Denken gefangen, Sie wären von etwas getrennt und müssten sich daranmachen, es zu ***bekommen.***

Doch in Wahrheit ist es so: Je mehr Sie zu dieser Person werden, desto mehr wird sich die Realität so ausbilden, dass sie zu Ihrem neuen Seinszustand passt. Dieser bewusste Prozess des Werdens hilft Ihnen, sich beständig auf ein anderes Schicksal auszurichten.

Je öfter Sie die Geh-Meditation bzw. das Gehen als Ihr zukünftiges Ich praktizieren, desto besser sollte es Ihnen gelingen, mit offenen Augen in einen anderen Seinszustand zu wechseln, so wie zuvor mit geschlossenen Augen. Oft genug ausgeführt, tragen Sie nicht nur diese Energie den ganzen Tag bei sich, sondern verkörpern sie. Durch diese Wiederholung sind Sie im Wachzustand achtsamer und aufmerksamer, und bevor Sie es überhaupt recht merken, werden Sie sich automatisch anders verhalten, anders denken und fühlen. So programmieren Sie eine neue Persönlichkeit auf eine neue persönliche Realität.

Und wer weiß? Mit der Zeit laufen Sie vielleicht von ganz alleine wie ein glücklicher Mensch, verhalten sich wie eine mutige und mitfühlende Führungspersönlichkeit, denken wie ein von innerer Kraft erfülltes, nobles Genie, fühlen sich wie ein wohlhabender Unternehmer mit Selbstwertgefühl. Mitten am Tag wird Ihnen womöglich bewusst, dass die Schmerzen im Körper verschwunden sind, weil Sie sich so ganz und grenzenlos fühlen und das Leben lieben. Durch das, was Sie getan haben, wurde es Ihnen zur Gewohnheit, die Person zu sein, die Sie sein möchten, denn Sie haben die entsprechenden neuronalen Verschaltungen eingerichtet und dem latenten Gen signalisiert, anders zu denken, zu handeln und zu fühlen. Sie sind auf biologischer Ebene zu dieser Person geworden.

Im Lauf des Tages können Sie viele Male achtsam Ihr zukünftiges Ich verkörpern, beispielsweise wenn Sie auf einen Freund warten, der spät dran ist; anstatt sich zu ärgern, machen Sie sich daran, die Energie Ihrer Zukunft zu erzeugen. Oder Sie stecken im Verkehr fest: Anstatt ungeduldig und wütend zu werden, können Sie sich mit offenen Augen auf die Energie Ihrer Zukunft einstimmen. Oder statt beim Einkaufen vielleicht an der Kasse in der Schlange

zu stehen und jemanden aufgrund seiner Einkäufe zu beurteilen, richten Sie Ihre Gedanken darauf, unglaubliche Dankbarkeit für Ihr neues Leben zu empfinden, und gehen als Ihr zukünftiges Ich. Oder Sie laufen zu Ihrem Auto auf dem Parkplatz oder zu Ihrem Briefkasten, und der Gedanke an Ihr neues Leben verleiht Ihnen ganz von alleine innere Kraft. Sie akzeptieren und glauben an die Gedanken, die dieser emotionalen Verfassung entsprechen, und lassen sich darauf ein; daraufhin produziert der Körper die chemischen Substanzen, die zu dieser Emotion passen. So beginnen Sie, Ihr autonomes Nervensystem auf ein anderes Schicksal zu programmieren, und je mehr Sie das üben, desto weniger neigen Sie dazu, wieder auf Autopilot zu schalten und den gegenwärtigen Moment zu verpassen.

Die Geh-Meditation

Zunächst suchen Sie sich einen ruhigen Ort in der Natur. Schließen Sie die Augen, um die Verbindung zu Ihrer Außenwelt zu kappen und sich im gegenwärtigen Moment zu verankern. Bringen Sie Ihrem Herzzentrum Anerkennung entgegen; hier treffen Seele und Herz auf das vereinheitlichte Feld. Rufen Sie in diesem Zentrum höhere Emotionen wie Dankbarkeit, Freude, Inspiration, Mitgefühl, Liebe etc. hervor. Wenn Sie wirklich aus vollem Herzen an Ihre neue Zukunft glauben wollen, dann sollte Ihr Herz offen und aktiviert sein.

Verweilen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit auf dem Herzen und lassen Sie den Atem etwa 2 Minuten lang in diesem Zentrum ein- und ausströmen - immer langsamer, tiefer und entspannter. Dann erzeugen Sie noch einmal 2—3 Minuten lang höhere Emotionen im Herzzentrum. Strahlen Sie diese Energie in den Raum um Ihren Körper im Raum aus und bleiben Sie präsent bei dieser Energie. Stimmen Sie sich auf die Energie Ihrer Zukunft ein.

Nach ein paar Minuten halten Sie sich im Kopf eine klare Intention vor Augen. Sie können sich ein Symbol auswählen, das Sie mit der Energie Ihrer Zukunft verbindet, wie es in Kapitel 3 erklärt wurde. Durch das Fühlen dieser höheren Emotionen ändern Sie Ihren Seinszustand; Sie fokussieren sich darauf, diese neue elektro-

magnetische Signatur ins Feld zu senden. Verweilen Sie ungefähr 2-3 Minuten in diesem Zustand.

Nun öffnen Sie die Augen, und ohne irgendetwas oder irgendjemanden anzuschauen, weiten Sie Ihren Fokus und richten nach wie vor in Trance Ihre Aufmerksamkeit auf den Raum um Ihren Körper herum im Raum.

Beginnen Sie, mit offenen Augen, aber in Trance umherzugehen. Mit jedem Schritt verkörpern Sie diese neue Energie - diese neue Frequenz dessen, was Sie in Ihrer Zukunft kreieren. Sie nehmen diese Energie mit in Ihren Alltag, Ihren Wachzustand, gehen als Ihr neues Ich umher und aktivieren damit dieselben neuronalen Netze, erzeugen dieselbe geistige Verfassung wie beim Meditieren mit geschlossenen Augen.

Als Nächstes erinnern Sie sich an Ihre Zukunft. Lassen Sie Bilder hochkommen, fühlen Sie sie ..., verkörpern Sie sie, nehmen Sie sie in Besitz, werden Sie zu diesen Bildern!

Gehen Sie etwa 10 Minuten und bleiben Sie dann stehen, um sich zu rekalibrieren. Schließen Sie noch einmal die Augen und erhöhen Sie Ihre Energie; bleiben Sie 10—15 Minuten dabei.

Die nächsten 10 Minuten laufen Sie in Trance, aber mit offenen Augen und voller Intention als Ihr zukünftiges Ich herum. Mit jedem Schritt verkörpern Sie diese neue Energie; Sie bewegen sich auf Ihr Schicksal zu, und es nähert sich Ihnen immer mehr.

Diesen Zyklus wiederholen Sie zwei Mal. Nach der zweiten Runde bleiben Sie ein letztes Mal still stehen und fokussieren sich wirklich darauf, wie Sie sich fühlen, wenn Ihr viertes Energiezentrum offen ist. Sie können bei dieser Gelegenheit auf Basis Ihrer Gefühle bekräftigen, wer Sie sind.

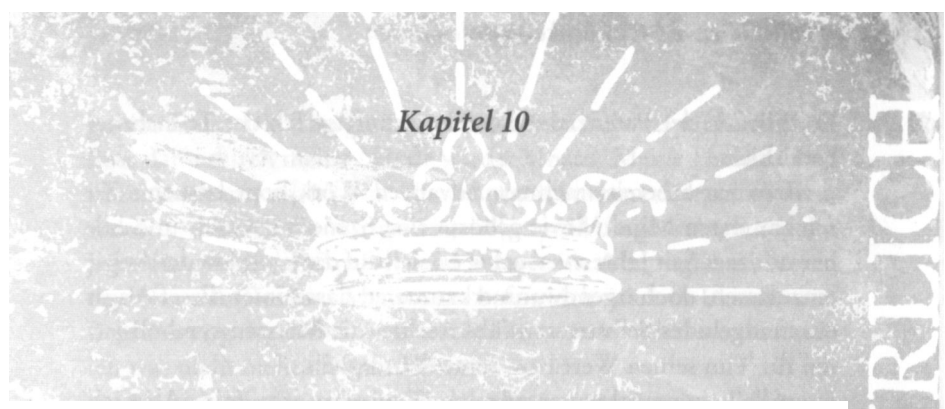
Fühlen Sie sich beispielsweise grenzenlos, können Sie die Affirmation aussprechen: »Ich bin grenzenlos.« Dann legen Sie die Hand auf Ihr wunderschönes Herz und sind bereit, genügend Selbstwert zu empfinden, um jenes zu empfangen, was Sie da geschaffen haben. Erhöhen Sie Ihre Energie bis zum höchsten Punkt, empfinden Sie Dankbarkeit und Wertschätzung!

Erkennen Sie nun Ihre innere Göttlichkeit an — die Energie, die Ihnen Kraft verleiht und alles Leben hervorbringt. Bedanken Sie sich für ein neues Leben, noch bevor es sich manifestiert hat. Erkennen Sie diese Kraft in sich an und bitten Sie darum, dass Ihr

Leben voller unerwarteter Wunder, Synchronizitäten und Zufälle sein möge, sodass Sie sich darüber freuen, am Leben zu sein.

Erwecken Sie Ihr neues Leben durch Ihre Liebe zum Leben und strahlen Sie dabei Liebe aus.

Die Geh-Meditation ist unter www.drjoedispenza.de erhältlich.



Kapitel 10

Fallstudien: Es Wirklichkeit werden lassen

Die nachfolgenden Fallstudien machen Sie mit Menschen bekannt, die sich so wie Sie in ihrem geschäftigen Leben die Zeit genommen haben, sich eine neue Zukunft zu erschaffen. Jeden Tag definierten sie sich auf Basis einer Vision dieser Zukunft anstatt durch die Erinnerungen an die Vergangenheit. Man könnte auch sagen, sie waren mehr in Ihre Zukunft als in ihre Vergangenheit verliebt. Durch das tägliche Praktizieren der in den letzten drei Kapiteln vorgestellten Meditationen und die Weiterentwicklung ihrer Meditationsfähigkeiten wurden sie zu übernatürlichen Wesen. Achten Sie darauf, wie einfach sie das anstellten!

Tim erhält den Schlüssel zu seiner Zukunft

Auf dem Advanced Workshop in Seattle, der meistens mit Halloween zusammenfällt, bitten wir die Teilnehmer, sich am ersten Abend als ihr zukünftiges Selbst zu verkleiden. Tim kam als Swami mit übernatürlichen Kräften. Er wollte schon immer ein Swami sein und ein solches Leben führen; bereits in jungen Jahren hatte er seine Heimatstadt in Connecticut verlassen und war in einen Ashram gegangen.

Zu Beginn des Workshops erhielten die Teilnehmer auch ein Geschenk von unserer Firma: einen Schlüssel als Symbol für das

Erschließen der Potenziale, die das zukünftige Ich der Teilnehmer bereithielt.

Tim hatte bereits mehrere Advanced Workshops besucht. Zu seinem ersten Mind Movie gehörte eine Szene mit Gold- und Silbermünzen. Seit Jahren versuchte er, sich auf die Emotion der Angst einzulassen, doch irgendwann erkannte er, dass hinter dieser Angst ein mangelndes Selbstwertgefühl steckte; die Münzen symbolisierten für Tim seinen Wert bzw. seine Würdigkeit.

»Alle Leute möchten gerne reich sein«, sagte er zu mir. »Aber ich war ja auf dem spirituellen Weg, mit Yoga und all dem, was sonst noch dazu gehört. Meine Haltung war, ich müsste arm sein und Armut annehmen, um den Worten wirklich Taten folgen zu lassen. Für mich standen die Gold- und Silbermünzen deshalb nicht nur für Reichtum, sondern dafür, würdig zu sein, etwas zu empfangen.«

Tims Mind Movie für den Workshop in Seattle enthielt weitere Bilder für eine noch weiter gehende Vision. Als ein anderes Symbol der Würdigkeit verwendete Tim ein chinesisches Schriftzeichen, das für »Wohlstand« steht. Da er aber nie nach Geld gestrebt hatte, schrieb er darunter das Wort »Überfluss«. Das gefiel ihm besser, denn beim Nachschauen fand er heraus, dass die lateinische Wortwurzel für das englische Wort *»affluence«* so viel wie »zufließen« bedeutet. *»Wäre es nicht toll«,* dachte er, *»wenn mir alles, was ich mir wünsche, zufließen würde?«*

Tim ist sehr analytisch veranlagt, doch wie er merkte, konnte er beim wiederholten Anschauen seines Mind Movies zusammen mit dem Kaleidoskop seinen analytischen Verstand ganz schnell umgehen und Zugang zu seinem Unterbewusstsein gewinnen, dem Betriebssystem, wo er seine Zukunft programmieren konnte.

Als er während des Workshops eine Szene seines Mind Movies dimensionalisierte, hatte er eine tiefgreifende Erfahrung. Erst empfand er Freude und dann eine wilde, enthusiastische Liebe zum Leben, fast wie ein Brennen im Herzen. Wie er sagte, hatte er das Gefühl, die Welt in Brand zu setzen.

Beim Meditieren teilte ich dann den Teilnehmern mit, es sei die Zeit gekommen, sich zu öffnen und zu empfangen, und da spürte Tim, wie Energie in seinen Körper eintrat.

»Ich weiß nicht, woher sie kam«, erzählte er mir. »Es war, wie wenn jemand einen Zapfhahn aufgedreht hätte. Ich schoss kerzen-

gerade hoch. Die Energie trat über meinen Scheitelpunkt ein und floss dann durch meine Hände wieder hinaus. Meine Handflächen waren nach unten gerichtet, aber ohne das bewusst zu kontrollieren, wurden sie durch die Energie angehoben und umgedreht. Ich verlor jedes Raum- und Zeitgefühl und hatte keine Ahnung, wo ich war, doch für den Rest der Meditation befand ich mich in Ekstase und Begeisterung. Irgendwie wusste ich, alles würde anders werden, und ich war nicht mehr dieselbe Person.«

Als sich die Energie in Tim entlud, trug sie seiner Meinung nach eine Botschaft der Würdigkeit, denn er war danach nie mehr derselbe.

»Ich bin davon überzeugt, dass die neu in meinen Körper eingehenden Informationen meine DNA umgeschrieben und das alte Ich ausgelöscht haben, denn dieser Teil meiner Persönlichkeit ist jetzt verschwunden«, sagt er.

Als Tim nach Phoenix zurückfuhr, wo er einen Futonladen besaß und leitete, ging er am Montagmorgen wie gewohnt ins Büro. Am Donnerstag besuchte eine Frau das Geschäft, die ein paar Jahre zuvor von ihm einen Futon gekauft hatte. Seitdem waren sie befreundet, und alle paar Wochen kam sie kurz zum Plaudern vorbei. Inzwischen war sie pensioniert und wollte Tim mitteilen, dass sie gerade ihr Testament aufgesetzt habe und Tim gerne als Testamentsvollstrecker einsetzen würde. Tim fühlte sich geehrt und dankte ihr.

»Hier ist es«, sagte sie und legte das Testament zusammen mit einem Schlüssel auf den Ladentisch. »Lies mal.«

Tim überflog das Dokument, und wie er feststellte, war er nicht nur als Testamentsvollstrecker eingesetzt, sondern erbte auch Gold- und Silbermünzen im Wert von 110.000 Dollar. Der Schlüssel auf dem Ladentisch war der Schlüssel zum Bankschließfach der Frau, wo sie die Münzen aufbewahrte (die - wie sollte es anders sein? - dem Bild in Tims Mind Movie entsprachen). Sofort musste Tim an den ähnlichen »Schlüssel zu seiner Zukunft« denken, den er auf dem Advanced Workshop in Seattle geschenkt bekommen hatte.

So viel zum Thema »Würdigkeit und Wert«!

Sarah kommt nicht auf den Boden

Am Labor Day des Jahres 2016 erlitt Sarah schlimme Rückenverletzungen bei dem Versuch, ein Fünf-Tonnen-Boot daran zu hindern, in ein Dock zu krachen. Sieben Wochen lang quälte sie sich mit physiotherapeutischen Behandlungen herum, nahm einen ganzen Arzneicocktail ein und ging unzählige Male zum Chiropraktiker. Als nichts half, wurde für sie eine Operation angesetzt. Doch vorher wollte sie noch einen meiner Advanced Workshops in Cancun besuchen.

Wegen der großen Schmerzen schlug ihr Sohn vor, einen Rollstuhl mitzunehmen. Das wollte sie aber nicht, und als sie im Hotel ankam, sank sie vor Schmerzen auf den Boden. Später schwamm sie auf einem Schwimmreifen im Pool herum und hatte, als sie heraussteigen wollte, schlimme Krämpfe.

Sarah war bereits mit meiner Arbeit vertraut und hatte ihr Meditationskissen und ihr Mind Movie mitgebracht. Im Mind Movie war sie gesund, stark und konnte wieder joggen gehen, mit ihrem Sohn Basketball und mit ihrer Tochter Lacrosse spielen. Jedes Mal, wenn sie sich im Mind Movie Aerial-Yoga praktizieren sah, freute sie sich, als würde sie das wirklich tun, und die Musik aus dem Mind Movie ließ ihren Energiepegel ansteigen.

In den ersten paar Tagen fühlte sie beim Anspannen der Kernmuskulatur und beim Emporziehen der Energie über die Wirbelsäule während der Atemtechnik ein Pulsieren im Ischiasnerv, wie wenn ein warmer elektrischer Strom den Nerv hochfließen würde. Gleichzeitig hatte sie die Intention, die Energie sei ein heilendes, ihre Wirbelsäule hochsteigendes Licht.

Am Morgen des dritten Tages suchte sie als Erstes im Internet nach dem Bild einer Frau, die Aerial-Yoga praktiziert, und trug dieses Bild im Kopf den ganzen Tag bei sich. An jenem Nachmittag arbeiteten die Teilnehmer mit dem Kaleidoskop und ihrem Mind Movie. Nachdem sie sich ins Quantenfeld begeben hatten, bat ich sie, eine Szene aus ihrem Mind Movie zu dimensionalisieren. Nach Abschluss der Meditation wies ich sie an, sich auf den Boden zu legen — doch wie Sarah mir später erzählte, konnte sie den Boden nicht finden. Sie reichte immer weiter nach unten auf der Suche nach dem Boden, aber er war nicht mehr da. Und auf einmal war

sie in einer anderen Dimension und hatte eine ausgewachsene, IMAX-ähnliche Sinneserfahrung - ganz ohne ihre Sinne. Sie lebte in einer zukünftigen Szene ihres Mind Movies. In ihrem Gehirn waren genug Schaltkreise aktiviert worden, um ihre innere Erfahrung so real wie jede äußere Erfahrung zu machen, die sie jemals gemacht hatte. Sie visualisierte diese Szene nicht - sie war *in* der Szene, lebte darin.

»Ich erkannte, dass ich mich in einer anderen Realität befand, einer anderen Zeit und einem anderen Raum — ich war in meiner Zukunft«, erklärte sie. »Und ich praktizierte Aerial-Yoga. Ich hing mit dem Kopf nach unten, und es gab keinen Boden. Ich wollte ihn erreichen, aber ich schwang einfach kopfüber an diesem schönen roten Seidenschal. Ich hatte keine Schmerzen. Ich schwang frei im Raum.« Schließlich legte sie sich hin, und Freudentränen liefen über ihre Wangen. Als sie aus der Meditation herauskam, waren sämtliche Schmerzen verschwunden.

»Ich wusste, ich war geheilt«, sagte sie. »Ich war voll ehrfürchtigem Staunen ob der Macht meines Geistes und spürte ungeheure Dankbarkeit. Ich manifestiere weiterhin die Dinge aus meinem Mind Movie — mein Mind Movie kann mit meinem Leben eigentlich gar nicht mehr mithalten.«

Terry tut den Schritt in eine neue Zukunft

Im September 2016 hatte Terry während der Geh-Meditation an der wunderschönen Sunshine Coast in Australien eine tiefgreifende Erfahrung. Gegen Ende der Meditation, als sie für den abschließenden Teil stehen blieb, fühlte sie sich verbunden, erhaben und weit. Sie befolgte meine Anweisungen und öffnete sich für das Feld mit der Intention, ihres zukünftigen Lebens würdig zu sein. Ohne Vorwarnung spürte sie, wie eine elektrische Ladung über den Scheitelpunkt in ihren Körper eintrat, bis zum Herzen floss und dann weiter durch den Rest des Körpers, ihre Schenkel durchströmte und bis hinunter zu den Füßen floss; ihre Beine begannen unkontrolliert zu zittern.

»Ich kann das nur als ein intensives Zittern aus dem Inneren heraus beschreiben«, erzählte sie mir, »aber mit einer so hohen ener-

getischen Spannung, wie sie mein Körper noch nie erlebt hatte. Ich dachte, ich würde umkippen. An diesem Punkt verlor ich komplett die bewusste Kontrolle über meine untere Körperhälfte.« Sie brach in Tränen aus, und dadurch ließen auch ihr Geist und ihr Körper los. Die Zeit schien stillzustehen. Terry verstand, dass ihr Körper sich den ungelösten Emotionen ihres ganzen vergangenen Lebens überließ. Der elektrische Strom floss nach wie vor durch sie hindurch, und sie fühlte, wie große Mengen dichter, dunkler Materie von ihrem Körper abfielen.

»Ich glaube, diese Materie war Trauma, nicht nur aus meinem gegenwärtigen, sondern auch aus vergangenen Leben«, erinnerte sie sich. »Das Trauma, als mein Vater einen Selbstmordversuch unternahm und fast gestorben wäre, als ich acht Jahre alt war - das hat mein ganzes Leben überschattet, denn dadurch konnte ich mir keine bedingungslose Liebe zugestehen.«

Sie spürte, wie all ihre einschränkenden Uberzeugungen — von denen sie viel durch tiefe emotionale Konditionierung und die unbewussten Überzeugungen anderer Menschen übernommen hatte — sich einfach auflösten.

»Alles, was nicht zu meinem wahren Selbst passte, fiel einfach weg«, sagte Terry. »Ich erlebte wahre Befreiung, etwas, wonach sich meine Seele seit sehr langer Zeit gesehnt hatte. In diesem Moment wusste ich, dass meine Seele mich genau zu diesem Strand, zu genau diesem Zeitpunkt und zu genau diesen Menschen geführt hatte, um diese wichtige Arbeit zu tun.«

Sie fiel auf die Knie und wurde von einer überwältigenden Liebe durchströmt. Sie kniete im Sand, ganz demütig angesichts dieser Kraft, und erkannte, dass jede Entscheidung, die sie bis dahin getroffen hatte, nötig gewesen war, um an diesen schmerzlich-ergreifenden Punkt zu gelangen. In diesem Moment sah sie, wer sie im letzten Jahr gewesen war; sie hatte sich entschieden, jeden Tag zu meditieren, und hatte sich dabei in sich selbst verliebt. In diesem Augenblick rief ihr zukünftiges Ich ihr vergangenes Ich dazu auf, diese tiefe Liebe zu erfahren.

Als Terry in ihre dreidimensionale Realität der Sinne zurückkam, empfand sie ein überwältigendes Gefühl des Friedens und der Einheit mit allem um sie herum. Wie sie erzählte, war sie zutiefst mit ihrem physischen, geistigen, emotionalen und spirituellen

Selbst verbunden und fühlte sich *mehr* wie »sie selbst« als seit sehr langer Zeit.

»Diese Erfahrung erinnerte mich daran, dass ich - wie wir alle - ein Aspekt göttlicher Energie bin«, sagte sie, »und dass ich wirklich würdig bin, sie zu empfangen.«

Kapitel 11

Raum-Zeit und Zeit-Raum

Wir leben in einem dreidimensionalen Universum (»uni-« bedeutet so viel wie »eins«), in dem alles Existierende mit Menschen, Objekten, Orten und der Zeit zu tun hat. Diese Dimension besteht größtenteils aus Partikeln und Materie, die wir über unsere Sinne als Form, Struktur, Masse und Dichte wahrnehmen. Sie könnten beispielsweise einen Eiswürfel, Ihr Handy oder ein Stück Apfelkuchen ohne Ihre Sinne gar nicht wahrnehmen; erst die Sinne lassen uns die physische Realität erfahren.

Ob nun Eiswürfel, Handy oder Apfelkuchen - all das hat zwar eine Höhe, Breite und Tiefe, existiert aber nur, weil Sie es sehen, hören, schmecken, riechen und spüren können. Beim Verlust unserer fünf Sinne wären wir unfähig, diese physischen Objekte zu erfahren, denn wir wären uns ihrer nicht *gewahr;* sie würden im wahrsten Sinn des Wortes für uns nicht existieren, weil wir sie in dieser dreidimensionalen Realität ohne unsere Sinne nicht erfahren können.

Wie uns die Astrophysik lehrt, gibt es in diesem dreidimensionalen Reich - dem bekannten Universum (wir wollen es als *Raum-Zeit-Realität* bezeichnen) — unendlich viel Raum. Lassen Sie sich das einmal durch den Kopf gehen: Von unserem Sitzplatz aus sehen wir beim Blick hinauf in den Nachthimmel nur ein winziges Stück des Universums. Es scheint grenzenlos zu sein, und doch ist *grenzenlos* noch viel mehr als das. Anders ausgedrückt: Im Reich der Raum-Zeit ist *Raum ewig und endlos* — er hat kein Ende und geht ewig so weiter.

Doch wie sieht es mit der Zeit aus? Wir alle erleben Zeit normalerweise, indem wir unseren Körper durch den Raum bewegen. Sie brauchen beispielsweise fünf Minuten, um dieses Buch aus der Hand zu legen, in die Küche zu gehen, sich ein Glas Wasser einzuschenken und zurückzukehren, und zwar, weil ein in Ihrem Geist aufkommender Gedanke zu der Vorstellung geführt hat, was Sie in der Küche tun würden, Sie diesen Gedanken befolgten und Sie sich daraufhin im Raum von einem Punkt zu einem anderen bewegten und dadurch Zeit erfuhren.

Bevor Sie in die Küche gingen, saßen Sie auf Ihrem Stuhl und nahmen beim bewussten Gedanken an die Küche zwei Bewusstseinspunkte als voneinander getrennt wahr: Ihren Sitzplatz und die Küche. Um die Lücke zwischen diesen beiden Bewusstseinspunkten zu schließen, bewegten Sie Ihren Körper durch den *Raum,* und das erforderte *Zeit.*

Je größer der Raum bzw. die Entfernung zwischen zwei Punkten ist, desto mehr Zeit braucht es logischerweise, vom einen zum anderen Punkt zu gelangen. Umgekehrt gilt: Je schneller Sie sich bewegen, umso weniger Zeit brauchen Sie.

Das Messen der Zeit, die ein Objekt braucht, um sich durch den Raum zu bewegen, ist die Grundlage der Newton'schen Physik (bzw. der klassischen Mechanik). In der Newton'schen Welt gilt: Sind bestimmte Eigenschaften eines Objekts bekannt, beispielsweise seine Kraft, Beschleunigung, Richtung, Geschwindigkeit und die zurückzulegende Entfernung, können wir zeitbasierte Vorhersagen treffen; deshalb beruht die Newton'sche Physik auf bekannten und vorhersehbaren, berechenbaren Ergebnissen. Man könnte also sagen: Wenn eine Trennung zwischen zwei Bewusstseinspunkten existiert, lassen wir *Raum kollabieren,* indem wir uns von einem zu einem anderen Bewusstsein bewegen, und dadurch *erfahren wir Zeit.* Abbildung 11.1 demonstriert die Beziehung zwischen Raum und Zeit in unserer dreidimensionalen Welt.

Ein weiteres Beispiel: Ich schreibe dieses Buch und will dieses Kapitel beenden, und das dauert seine Zeit. Dabei muss ich meinen Körper vielleicht nicht sehr durch den Raum bewegen - trotzdem erlebe ich Zeit. Warum? Weil die Stelle, an der ich beim Schreiben des Kapitels gerade bin, einen Bewusstseinspunkt darstellt und das Beenden des Kapitels einen anderen Bewusstseinspunkt. Die Fer-

tigstellung dieses Kapitels stellt einen zukünftigen Moment dar, der vom gegenwärtigen Moment getrennt ist. Der Raum dazwischen — das Schließen der Lücke zwischen diesen beiden Bewusstseinspunkten — wird als Zeit erfahren. Werfen Sie nochmals einen Blick auf Abbildung 11.1, um besser zu verstehen, was Zeit ist.

Die Beziehung zwischen Raum & Zeit in der dreidimensionalen Welt

In diesem Reich ist Raum ewig

Wir bewegen uns durch den Raum und erleben dadurch Zeit

Abbildung 11.1

Wir bewegen uns durch den Raum von einem Bewusstseinspunkt zu einem anderen und erleben dadurch Zeit. Zeit entsteht, indem wir in unserer dreidimensionalen Welt Raum kollabieren lassen.

Um das gewünschte Ziel zu erreichen, nämlich zum Ende des Kapitels zu kommen, muss ich wiederholt »etwas« tun. Dazu brauche ich meine Sinne, denn ich interagiere mit und bewege mich durch meine Umwelt mit koordinierten Verhaltensweisen — und auch das braucht Zeit. Höre ich auf zu schreiben und mache etwas anderes, schau mir zum Beispiel einen Film an, brauche ich mehr Zeit, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen. Um an mein Ziel zu gelangen, nämlich dieses Kapitel fertigzuschreiben, muss ich das, was ich tue, beständig auf meine Intentionen abstimmen.

In dieser dreidimensionalen Welt der Materie benützen wir unsere Sinne, um uns durch den Raum zu bewegen; deshalb liegt ein Großteil unserer Aufmerksamkeit auf physischen Dingen wie Menschen, Objekten und Orten, die alle aus Materie bestehen und lokalisiert bzw. verortet sind (also eine Position in Raum und Zeit einnehmen). All das sind Bewusstseinspunkte, die uns Trennung erleben lassen. Beobachten Sie beispielsweise Ihre beste Freundin, die Ihnen am Tisch gegenübersitzt, oder blicken zu Ihrem in der Einfahrt stehenden Auto, dann bemerken Sie den Raum zwischen sich und der Freundin bzw. dem Auto, und dadurch fühlen Sie sich davon getrennt. Sie sind hier, und Ihre Freundin bzw. Ihr Auto ist dort. Auch wenn Sie Träume oder Ziele haben, erleben Sie Getrenntsein zwischen Ihrem gegenwärtigen Moment und dem Zeitpunkt in der Zukunft, wo Ihre Träume als Realität existieren. Man kann also durchaus sagen:

1. Wir brauchen unsere Sinne, um uns durch diese dreidimensionale Realität zu bewegen.
2. Je mehr wir die Realität über unsere Sinne definieren, desto mehr Getrenntsein erleben wir.
3. Da ein Großteil dieser dreidimensionalen Realität auf den Sinnen basiert, erleben wir uns in Raum und Zeit als getrennt von allem und jedem, jedem Ort zu jeder Zeit.
4. Alles Materielle nimmt in Raum und Zeit eine Position ein; das wird in der Physik als *Lokalität* bezeichnet.

In diesem Kapitel werden zwei Realitätsmodelle erforscht und einander gegenübergestellt: Raum-Zeit und Zeit-Raum. *Raum-Zeit* ist die physische Newton'sche Welt, die auf bekannten, vorhersehbaren und berechenbaren Ergebnissen, Materie und dem dreidimensionalen Universum basiert, in dem wir leben (und das aus unendlichem *Raum* besteht). *Zeit-Raum* ist die nichtphysische Quantenwelt - eine inverse, umgekehrte Welt, die aus unbekannten, unendlichen Möglichkeiten, Energie und dem multidimensionalen Multiversum besteht, in dem wir ebenfalls leben (und das aus unendlicher *Zeit* besteht).

Ich werde Ihr Verständnis und Ihre Wahrnehmung vom Wesen der Realität hinterfragen, denn um das Geheimnis des Selbst als

dimensionales Wesen erfahren zu können, brauchen Sie eine Karte, die Ihnen den Weg weist.

Stress und die Konsequenzen eines Lebens im permanenten Überlebensmodus

Da wir die physische Realität über unsere Sinne beobachten und bestimmen, identifizieren wir uns als ein in Raum und Zeit lebender Körper, der von allem anderen in unserer Umwelt getrennt ist, und in Interaktion mit dieser Außenwelt erleben wir uns als eine Identität, die sich im Lauf unseres Lebens anhand der verschiedenen - zu bestimmten Zeiten an bestimmten Orten mit Menschen und Dingen stattfindenden — Interaktionen zu unserer Persönlichkeit entwickelt. Die Art dieser Interaktionen mit der Außenwelt erzeugt dauerhafte Erinnerungen, und diese Erinnerungen machen uns zu der Person, die wir sind. Diesen Prozess bezeichnen wir als *Erfahrung.* Die Erfahrungen, die wir im Leben machen, bilden also unsere Persönlichkeit aus, und Sie wissen ja: Die Persönlichkeit der meisten Menschen beruht auf Erfahrungen aus der Vergangenheit.

Wie Sie in Kapitel 8 gelernt haben, stellen materielle Objekte, Menschen und Orte, die wir täglich wahrnehmen, für unser Gehirn Muster dar; das Erkennen dieser Muster nennt man eine *Erinnerung.* Das Ich entsteht aus den Erinnerungen an vergangene Erfahrungen; diese Erinnerungen basieren also auf dem, was wir kennen, und damit beruht auch ein Großteil unserer dreidimensionalen Welt auf Bekanntem. Darauf konzentrieren wir fast unsere ganze Aufmerksamkeit. Bringen wir etwas in der Außenwelt mit Erinnerungen an vergangene Erfahrungen in Einklang, erkennen wir das als etwas Vertrautes. Wir gleichen eine physische Realität mit neuronalen Netzen im Gehirn ab; das wird als *Mustererkennung* bezeichnet, und über diesen Prozess nehmen die meisten Menschen die Realität durch die Brille der Vergangenheit wahr.

Wir sind also sozusagen Materialisten, die nicht nur in dieser Dimension leben, sondern davon auch eingeschränkt werden und ihre Sklaven sind - denn wir haben uns als Körper definiert, der in einer Umwelt zu einer bestimmten Zeit lebt, und unser *Fokus* liegt mehr auf Materie als auf Energie. Aus Quantensicht ist unsere

Aufmerksamkeit ständig auf das physische Partikel (Materie) anstatt auf die immaterielle Welle der Möglichkeiten (Energie) gerichtet. So werden wir von dieser dreidimensionalen Welt in Beschlag genommen.

Kommt noch Stress dazu, beginnt unser Körper aus dem uns umgebenden unsichtbaren elektromagnetischen Feld Energie abzuziehen, um bestimmte chemische Substanzen zu produzieren. Mit zunehmender Stressfrequenz, -intensität und -dauer verbraucht der Körper immer mehr Energie. Diese chemischen Substanzen bestärken und unterstützen die Sinne; sie bringen uns dazu, auf Materie und das Bekannte zu achten. Das Lebensenergiefeld um den Körper herum nimmt also ab, und wir *fiihlen* uns immer mehr als Materie und immer weniger als Energie. Tatsächlich wird der Körper durch die langsamere Frequenz dichter, denn uns geht die Energie aus.

Wie bereits gesagt: Das ist kein Problem, solange Gefahr oder eine Krise droht oder ein Raubtier um die Ecke herum lauert. Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion ist ein Eckpfeiler der Evolution. In diesem Zustand schärfen die Stresshormone unsere Sinne und veranlassen uns dazu, unseren Fokus auf die potenzielle Gefahr im Außen einzuengen. Dadurch wird der Neokortex aktiviert und in Alarmbereitschaft versetzt, der Teil des Gehirns, der mit Sinneswahrnehmung, motorischen Befehlen, räumlichem Denken und Sprache zu tun hat. Um überleben zu können, fokussieren wir uns stark auf unseren Körper und die äußere Bedrohung; wir sind mit der Zeit beschäftigt, die vergeht zwischen dem Moment der Wahrnehmung der Bedrohung und dem Moment, an dem wir physisch in Sicherheit gelangen - beides sind Bewusstseinspunkte. Je mehr Stress wir erleben, desto mehr fühlen wir uns getrennt.

Langfristig führt ein Leben im Überlebensmodus zu einem starken Verlangen bzw. einer Sucht nach diesen Stresshormonen; davon war schon in Kapitel 2 die Rede. Je stärker diese Sucht ist, desto mehr identifizieren wir uns mit unserem Körper, der lokalisiert ist, also an einem bestimmten Ort im Raum und auf einer bestimmten Position der linearen Zeit lebt. Daraufhin geraten wir in eine manisch-gehetzte Verfassung, gehen mit unserer Aufmerksamkeit ständig von der einen Person zum nächsten Problem und wieder etwas anderem, woanders in der Außenwelt. Was evolutionsmäßig einst unserem Schutz diente, arbeitet inzwischen gegen uns.

Wir leben ständig in höchster Alarmbereitschaft, sind obsessiv mit der Zeit beschäftigt. Wir betrachten unsere Umwelt als unsicher, und deshalb ist unsere ganze Aufmerksamkeit darauf gerichtet.

In dieser Verfassung erscheint uns die Außenwelt realer als die Innenwelt, und wir sind süchtig nach jemandem oder etwas im Außen. Je länger wir in diesem Zustand verweilen, desto mehr Gehirnwellen gehen in hochfrequentes Beta. Wie Sie ja inzwischen wissen, verursachen diese Beta-Gehirnwellen im hochfrequenten Bereich Schmerzen, Angst, Unruhe, Furcht, Wut, Frust, Ungeduld, Aggressivität und Konkurrenzdenken sowie eine beurteilende Haltung, wodurch unsere Gehirnwellen inkohärent werden - und damit auch wir.

Halten uns die Überlebensemotionen fest im Griff, brauchen wir die Bedingungen der Außenwelt (unsere Probleme mit Leuten, finanzielle Sorgen, Angst vor Terrorismus, Geringschätzung unserer Arbeit), um unsere Sucht nach diesen Emotionen zu verstärken. Wegen dieser emotionalen Abhängigkeiten beschäftigen wir uns mit all den vermeintlichen Störungen da draußen - sei das nun »jemand« oder »etwas« — und aktivieren dadurch die Überlebensgene. Jetzt leben wir auf Basis einer selbsterfüllenden Prophezeiung. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit; je stärker wir auf eine Ursache emotional reagieren, desto mehr richten wir beständig unsere Aufmerksamkeit auf jemanden, etwas oder ein Problem in der Außenwelt, wodurch wir an diesen Jemand bzw. dieses Etwas ziemlich viel von unserer Kraft abgeben. Unsere ganze Aufmerksamkeit und Energie ist in diesem dreidimensionalen Reich der Materie verankert, und unsere emotionale Befindlichkeit bringt uns dazu, unsere gegenwärtige Realität immer weiter zu festigen und zu bestärken - was zu einer emotionalen Verhaftung an genau die Realität führen kann, die wir doch eigentlich verändern wollen.

Diese energetische Misswirtschaft macht uns zu Sklaven der Welt des Bekannten; wir versuchen, die Zukunft auf Basis der Vergangenheit vorherzusehen. Im Überlebensmodus ist das Unbekannte bzw. das Unberechenbare zudem beängstigend für uns. Um im Leben wirklich einen Wandel herbeizuführen, müssen wir aber den Schritt ins Unbekannte wagen - sonst wird sich nichts jemals wirklich verändern.

Die dreidimensionale Raum-Zeit-Realität der Newton'schen Physik: als ein Jemand mit einem Körper zu einer Zeit an einem Ort leben

Gefühle und Emotionen sind Aufzeichnungen der Vergangenheit und die treibenden Faktoren hinter unseren fest verdrahteten Gedanken und Verhaltensweisen. Wir wiederholen immer wieder unsere Vergangenheit und werden dadurch berechenbar. So sind wir fest in der Newton'schen Welt verankert, denn die Newton'sche Physik beruht auf vorhersehbaren, berechenbaren Ergebnissen.

Je mehr Stress wir erleben, desto mehr sind wir einfach nur Materie, die versucht, Materie zu beeinflussen - also zu kämpfen, etwas zu erzwingen, zu manipulieren, vorherzusehen, zu kontrollieren und in Konkurrenz zu gehen. Etwas zu verändern, zu manifestieren oder zu beeinflussen, dauert deshalb seine Zeit, weil wir in dieser Raum-Zeit-Realität unseren physischen Körper durch den Raum bewegen müssen, um die gewünschten Resultate zu kreieren.

Je mehr Sie im Überlebensmodus leben und die Realität über Ihre Sinne definieren, desto mehr sind Sie von einer neuen Zukunft getrennt. Die Entfernung zwischen Ihrem derzeitigen und dem gewünschten Standpunkt Ihres Bewusstseins ist sehr groß. Abgesehen davon beruht Ihr ständiges Überlegen dahingehend, wie das geschehen wird, auf Ihren *vorausschauenden Gedanken* und damit auf dem bereits Bekannten; für etwas Unbekanntes oder für neue Möglichkeiten ist somit kein Platz in Ihrem Leben.

Wer beispielsweise ein Haus kaufen möchte, muss Geld für eine Anzahlung ansparen, einen Kredit aufnehmen und entsprechend beantragen, sich gegen andere potenzielle Käufer durchsetzen und dann dreißig Jahre lang seinen Körper (durch den Raum) zur Arbeit schleppen, um die Hypothek abzubezahlen. Es dauert, bis diese beiden Bewusstseinspunkte — zum einen die Idee eines Hauskaufs und zum anderen die schließlich vollendete Abbezahlung des Hauses - zusammenkommen. Ähnlich ist es mit einer neuen Beziehung: Man kann sich online auf einem Portal anmelden, ein Profil erstellen, zahllose andere Profile durchkämmen, sich eine Liste jener Leute machen, die man kennenlernen möchte, sie alle kontaktieren und schließlich jede Menge Verabredungen treffen, in der Hoffnung, eine dieser Personen sei die gesuchte Traumfrau bzw. der

gesuchte Traummann. Oder wünschen Sie sich einen neuen Job? Dann können Sie einen Lebenslauf erstellen, nach Stellenangeboten suchen und zu Bewerbungsgesprächen gehen.

All das erfordert *Zeit*, die man als linear erlebt. Vielleicht erreichen Sie sogar das Gewünschte, aber je mehr Sie im Überlebensmodus leben, desto länger wird es dauern, weil Sie als *Materie* versuchen, Einfluss auf *Materie* zu nehmen, und weil Ihr derzeitiger und der gewünschte Punkt durch Raum und Zeit voneinander getrennt sind.

Abbildung 11.2

In unserer dreidimensionalen Realität existieren Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als linear ablaufende, voneinander getrennte Momente in der Zeit.

In dieser dreidimensionalen Realität gibt es also im Zeiterleben eine eindeutige, abgegrenzte Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft. Durch das Leben im linearen Zeitverlauf erleben wir uns auch als von der Zeit getrennt, denn Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft scheinen voneinander getrennte Momente in der Zeit zu sein; Sie sind *hier*, und Ihre Zukunft ist *dort*.

In Abbildung 11.2 sind Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als verschiedene, diskontinuierliche Momente dargestellt.

Wie bereits gesagt, haben wir dank der Newton'schen Physik das Rätsel der Naturgesetze von Kraft, Beschleunigung und Materie gelöst und können darauf aufbauend Ergebnisse vorhersagen bzw. berechnen. Sind die allgemeine Richtung, Geschwindigkeit und Drehung eines sich im Raum bewegenden Objektes bekannt, können wir meistens berechnen, wo es landen wird und wie lange das dauert. Wir können von New York nach Los Angeles fliegen, die Flugzeit und die Ankunftszeit berechnen.

Auf Basis des Verständnisses der Newton'schen Physik und dieser dreidimensionalen Welt, in der wir leben, verbringen die meisten Menschen ihr Leben damit, sich auf die Außenwelt zu fokussieren; sie versuchen, zu einem Jemand mit einem Körper zu werden, etwas zu besitzen, irgendwohin zu gehen und zu einer Zeit etwas zu erleben. Haben wir das Gewünschte nicht, erleben wir das als Mangel, und Mangel und Getrenntsein führen zu einem Leben in *Dualität* und *Polarität.* Wir wünschen uns von Natur aus etwas, das wir nicht haben; genau das bringt uns dazu, schöpferisch tätig zu sein. Wir fühlen uns von unseren Wünschen für die Zukunft getrennt, denken daran, träumen davon und machen uns dann daran, in der linearen Zeit etwas zu unternehmen, um das Gewünschte zu bekommen.

Wer beispielsweise ständig finanziell unter Druck steht, wünscht sich Geld. Wer krank ist, wünscht sich Gesundheit. Wer einsam ist, wünscht sich eine Beziehung oder mehr Gesellschaft. Wir erleben Dualität und Getrenntsein, und das treibt uns dazu an, etwas zu kreieren. So entwickeln wir uns auf unsere Träume zu. Doch wenn wir versuchen, als *Materie,* die sich auf *Materie* fokussiert, auf *Materie* Einfluss zu nehmen - also gesund zu werden oder Geld, Liebe etc. zu bekommen -, dauert das eben ziemlich lange und kostet eine Menge Energie.

Bekommen wir dann endlich das Ersehnte, behebt die *Emotion,* die wir aufgrund der Verwirklichung unserer Schöpfung (bzw. des Zusammenkommens dieser beiden Bewusstseinspunkte) fühlen, unseren vormals empfundenen Mangel. Mit dem neuen Job geht ein Gefühl der Sicherheit einher, mit der neuen Beziehung ein Gefühl der Liebe und Freude, mit der Gesundung mehr Ganzheit.

Wer so lebt, wartet auf »etwas« oder »jemanden« im Außen, das oder der seine innere Befindlichkeit verändert. Nachdem unser

Mangel beseitigt ist, erleben wir durch das Manifestieren des äußeren Geschehens die damit zusammenhängende Emotion und achten darauf, wer oder was uns von unserem Mangelgefühl befreit hat. Aus dieser Ursache und Wirkung bildet sich eine neue Erinnerung heraus und wir entwickeln uns in einem gewissen Maß weiter.

Tritt im Außen das Gewünschte jedoch gar nicht oder allzu lange nicht ein, empfinden wir noch *größeren Mangel,* denn wir haben das Gefühl, von dem, was wir zu kreieren versuchen, noch *mehr getrennt zu* sein. Jetzt hält unsere emotionale Befindlichkeit — Mangelgefühl, Frust, Ungeduld und Getrenntsein - unsere Träume auf Distanz, und dadurch dauert es noch länger, bis das Gewünschte Wirklichkeit wird.

Jemand mit einem Körper wird zu einem körperlosen Niemand, Etwas wird zu Nichts, Irgendwo wird zu Nirgendwo, Irgendwann wird zur Zeitlosigkeit

Wenn die Newton'schen Gesetze die physikalischen Gesetze der materiellen Raum-Zeit im *Außen* zum Ausdruck bringen, sind die Quantengesetze sozusagen das Gegenteil, nämlich der nach *innen* gerichtete Ausdruck der Naturgesetze - ein unsichtbares Informations- und Energiefeld, das alles Materielle in sich vereinigt und alle Naturgesetze organisiert, verbindet und bestimmt. In dieser Dimension, in der es mehr Zeit als Raum gibt, *ist die Zeit ewig.*

Wie Sie in den Kapiteln 2 und 3 gelesen haben: Wenn wir unsere Aufmerksamkeit von Menschen und Dingen an bestimmten Orten in unserer Außenwelt abziehen und dadurch auch nicht mehr auf unseren Körper, die Zeit und Termine fokussiert sind, werden wir zu einem Niemand ohne Körper, zu Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit. Das geschieht, indem wir uns von unserem Körper, unserer Identität, unserem Geschlecht, unserer Krankheit, unserem Namen, unseren Problemen, unseren persönlichen Beziehungen, unseren Schmerzen, unserer Vergangenheit etc. lösen.

Genau das bedeutet es, über sein Ich hinausgehen: vom Bewusstsein als Jemand mit einem Körper zu einem körperlosen Niemand zu wechseln, von Etwas zu Nichts, vom Irgendwo zum Nirgendwo, von einer Zeit zur Zeitlosigkeit (siehe Abbildung 11.3, Seite 316).

Von der Welt der Sinne in die Welt jenseits der Sinne

Der Schritt ins Quantenfeld

Materielle 3-D-Realität der Newton'schen Welt	Das Tor zum Quantenfeld als reines Bewusstsein
BEWUSSTSEIN VON:	**BEWUSSTSEIN VON:**
Jemand	Niemand
Mit einem Körper	Ohne Körper
Etwas	Nichts
An einem Ort	Nirgendwo
Zu einer Zeit	Zeitlosigkeit

Abbildung 11.3

Indem wir unsere Aufmerksamkeit von unserem Körper, unserer Außenwelt und der Zeit abziehen, lassen wir das »Selbst« bzw. »Ich« - also unser Leben als physischer Körper, als ein Jemand mit einer Identität, der Etwas besitzt und zu einer Zeit an einem Ort lebt - hinter uns und werden zu einem Niemand ohne Körper, zu Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit. Wir gehen mit unserem Bewusstsein und unserem Gewahrsein weg von der materiellen Welt der Newton'schen Physik und begeben uns hinein in die immaterielle Welt des vereinheitlichten Feldes.

Werfen Sie einen Blick auf Abbildung 11.4. Wir wechseln von einem engen zu einem offenen Fokus, geben alle Aspekte des Ichs auf, gehen dadurch weg von der Außenwelt (Menschen, Dinge, Orte, Termine, Aufgabenlisten etc.) und wenden unsere Aufmerksamkeit auf die innere Welt der Energie, Schwingung, Frequenz und des Bewusstseins.

Das Selbst hinter sich lassen

Indem wir über uns hinausgehen, wechseln wir von...

Enger Fokus	zu	Offener Fokus
Aufmerksamkeit auf Dinge, Menschen und Orte (Partikel)	zu	Aufmerksamkeit auf Raum, Energie, Frequenz & Informationen (Welle)
Materie	zu	Immaterielle Welt (Nichtmaterie)
Dreidimensionale Newton'sche Welt	zu	Fünfdimensionale Quantenwelt
Vorhersehbares	zu	Unvorhersehbares
Raum-Zeit (unendlicher Raum)	zu	Zeit-Raum (unendliche Zeit)
Getrenntsein, Dualität, Polarität und Lokalität	zu	Einheit, Einssein, Ganzheit und Nichtlokalität
Bekanntes	zu	Unbekanntes
Begrenzte Möglichkeiten	zu	Unbegrenzte Möglichkeiten
Universum	zu	Multiversum
Reich der Sinne	zu	Reich jenseits der Sinne

Abbildung 11.4

Der Unterschied zwischen der Welt der Materie und der Welt der Energie

Durch das Abziehen der Aufmerksamkeit von Objekten und Materie sowie den Wechsel zu einem offenen Fokus auf Energie und Informationen beginnen verschiedene Gehirnareale harmonisch zusammenzuarbeiten; das haben unsere Forschungen aufgezeigt. Wir kommen dadurch in ein Gefühl größerer Ganzheit.

Wird dieser Prozess richtig ausgeführt, öffnet sich das Herz; es schlägt rhythmischer und wird kohärenter. Herzkohärenz bewirkt wiederum Kohärenz im Gehirn. Unsere Identität geht sozusagen aus dem Weg - wir haben unseren Körper, einen bestimmten Ort in unserer bekannten Außenwelt und die Zeit hinter uns gelassen; dadurch wechselt das Gehirn in Alpha- und Theta-Gehirnwellenmuster und wir verbinden uns mit dem autonomen Nervensystem, das dadurch aktiviert wird. Seine Aufgabe besteht nun darin, Ordnung und Balance wiederherzustellen und auf diese Weise Herz, Gehirn, Körper und Energiefeld in Kohärenz und Ganzheit zu bringen. Diese Kohärenz spiegelt sich in allen Aspekten unserer Biologie wider.

In diesem Zustand beginnen wir, uns mit dem Quanten- bzw. vereinheitlichten Feld zu verbinden.

Von der Illusion des Getrenntseins hin zur Realität des Einsseins

Die Newton'sche Physik erklärt die Naturgesetze und das Universum im großen Maßstab — die Schwerkraft, die die Sonne auf Planeten ausübt, die Geschwindigkeit, mit der der Apfel vom Baum fällt etc. die Quantenwelt dagegen hat mit der grundlegenden Natur der Dinge auf allerkleinster Ebene zu tun: Atomteilchen und subatomaren Partikeln. Die Newton'schen Gesetzmäßigkeiten sind physikalische Naturkonstanten; die Newton'sche Welt ist also eine objektive Welt mit mess- und berechenbaren Resultaten.

Quantengesetze dagegen beziehen sich auf das Unberechenbare und Unsichtbare: die Welt der Energie, Wellen, Frequenzen, Informationen, des Bewusstseins und aller Lichtspektren. Diese Welt wird von einer unsichtbaren Konstante gesteuert — von einem einzigen Informationsfeld, das wir als das *vereinheitlichte Feld* bezeichnen. Die Newton'sche Welt hat sozusagen mit dem Objektiven zu

tun — wo Geist und Materie voneinander getrennt sind —, die Quantenwelt dagegen mit dem Subjektiven, wo Geist und Materie durch Energie vereint sind bzw. besser gesagt, wo Geist und Materie so miteinander verbunden sind, dass es zwischen zwei Bewusstseinspunkten keine Trennung gibt. Dies ist das Reich des Einsseins bzw. des Einheitsbewusstseins.

In unserer dreidimensionalen Realität ist *Raum* unendlich, in der Quantenwelt die *Zeit.* Eine Zeit, die unendlich und ewig ist, verläuft nicht mehr linear - und das heißt, Vergangenheit und Zukunft sind nicht voneinander getrennt. Ohne Vergangenheit und Zukunft findet alles *jetzt* statt, in diesem ewigen gegenwärtigen Moment. Die *Zeit* in dieser Zeit-Raum-Realität ist unendlich; bewegen wir uns in dieser Dimension durch die Zeit, machen wir deshalb die Erfahrung von Raum (bzw. Räumen).

In der materiellen Welt der Dinge erfahren wir Zeit, wenn wir uns durch den Raum bewegen - doch in der immateriellen Quantenwelt der Energie und Frequenz ist es umgekehrt:

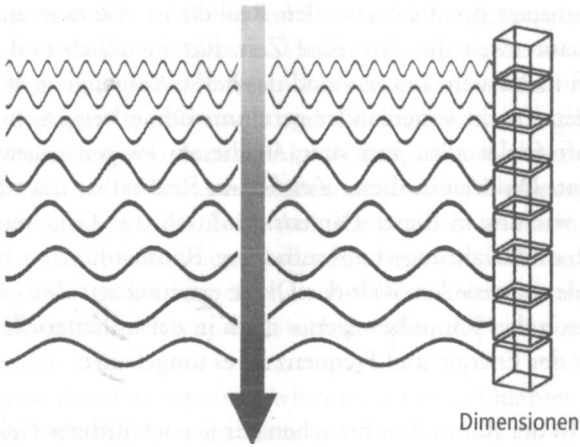
- In der Raum-Zeit brauchen wir je nach unserer *Geschwindigkeit,* mit der wir uns von Punkt A zu Punkt B bewegen, mehr oder weniger Zeit.
- Im Zeit-Raum nehmen wir die Geschwindigkeit der energetischen *Frequenz* bzw. *Schwingung* wahr und können so von einem Raum zu einem anderen bzw. von einer Dimension zu einer anderen gelangen.

Wenn wir Raum kollabieren lassen, erleben wir Zeit in der materiellen Realität. Lassen wir die Zeit kollabieren, erleben wir Räume bzw. Dimensionen in der immateriellen Realität. All diese einzelnen Frequenzen sind Informationsträger bzw. Träger einer bestimmten Bewusstseinsebene, die wir als verschiedene Realitäten erleben, während wir sie wahrnehmen.

Abbildung 11.5 (Seite 320) veranschaulicht, wie wir auf unserem Weg durch die Zeit unterschiedliche Dimensionen im ewigen gegenwärtigen Moment erleben.

Die Beziehung zwischen Raum und Zeit in der fünfdimensionalen Welt

In diesem Reich ist Zeit ewig



Auf unserem Weg durch die Zeit (das ewige Jetzt, wo alle Möglichkeiten existieren) erleben wir verschiedene Räume bzw. Dimensionen

Abbildung 11.5 |

In der Quantenwelt, in der die Zeit ewig ist, geschieht alles im ewigen gegenwärtigen Moment. Auf unserem Weg durch die Zeit erleben wir verschiedene Räume bzw. Dimensionen, andere Ebenen, andere Realitäten und unendliche Möglichkeiten. Die Kästchen stehen für eine unendliche Anzahl von möglichen Ichs, die alle im gegenwärtigen Moment leben, wie wenn man zwischen zwei Spiegeln steht und von sich ausgehend in beide Richtungen in unendliche Dimensionen blickt.

In der Raum-Zeit erfahren wir die Außenwelt mit unserem Körper, unseren Sinnen und anhand der Zeit. Zeit scheint etwas Lineares zu sein, weil wir von Objekten, Dingen, Menschen und Orten ge-

trennt sind — ebenso wie von der Vergangenheit und der Zukunft. Den Zeit-Raum dagegen erleben wir mit unserem Gewahrsein - als Bewusstsein und *nicht* als Körper mit Sinneswahrnehmungen. Dieses Reich existiert jenseits unserer Sinne, und wir können es betreten, wenn wir voll und ganz im gegenwärtigen Moment sind, in dem es weder Vergangenheit noch Zukunft, sondern nur ein einziges langes Jetzt gibt. Da unsere Aufmerksamkeit nicht mehr auf das Reich der Materie, sondern darüber hinaus gerichtet ist, können wir verschiedene Frequenzen mit Informationen wahrnehmen, über die wir Zugang zu verschiedenen unbekannten Dimensionen haben.

In diesem jenseits der Sinne liegenden Reich, in das Sie gelangen, indem Sie sich als Bewusstsein in die Energie des vereinheitlichten Feldes hineinbegeben, können Sie viele potenzielle Realitäten erleben. (Ich weiß, das ist ein ganz schön großer Brocken, den Sie da zu schlucken haben. Bitte bleiben Sie dabei! Falls Sie verwirrt sind, heißt das nur, dass Sie etwas Neues lernen.)

Was meine ich, wenn ich sage, Sie bewegen sich durch die Zeit und erleben dadurch Raum bzw. Räume? Damit will ich sagen, Sie erleben alle *möglichen* Dimensionen und *möglichen* Realitäten. In dieser Zeit-Raum-Realität existieren alle möglichen Räume bzw. Dimensionen sozusagen in einer unendlichen Zeit. Das ist das vereinheitlichte Feld: das Reich des Möglichen, des Unbekannten und neuer potenzieller Realitäten, die alle in der unendlichen Zeit existieren - und damit zu jeder Zeit. Oder anders betrachtet: Alle Leute, die ich kenne, sagen dauernd, sie bräuchten mehr Zeit, um mehr »auf die Reihe zu bekommen«. Mit mehr Zeit könnte man mehr Erfahrungen kreieren, mehr tun und damit auch mehr erledigen. Und das hieße, mehr Möglichkeiten könnten Wirklichkeit werden und man könnte sein Leben mehr ausleben.

Stellen Sie sich vor, es gäbe eine unendliche Menge Zeit (weil die Vergangenheit und die Zukunft nicht mehr existieren und die Zeit damit stillsteht) — Sie hätten alle Zeit der Welt. Könnten Sie dann nicht unendlich viele potenzielle Erfahrungen machen, also unendlich viele Leben leben? Unendlich viele Erfahrungen stünden für Sie bereit, *entsprechend Ihrer Vorstellungskraft.* Oder anders ausgedrückt:

- Ist die Zeit ewig, können in dieser unendlichen Zeit mehr Räume existieren.

- Wenn wir uns immer mehr Zeit verschaffen, können wir mehr Räume in der Zeit unterbringen.
- Unendlich viel Zeit hieße: Es gibt auch unendlich viele Räume, die wir in der Zeit unterbringen können — als unendlich viele Möglichkeiten, potenzielle Realitäten, Dimensionen und Erfahrungen.

Im Quantenfeld gibt es kein Getrenntsein von der Vergangenheit oder der Zukunft, weil alles, was *ist,* im ewigen Jetzt bzw. im ewigen gegenwärtigen Moment existiert. Und wenn alles, was *ist,* vereint bzw. verbunden im Quantenfeld existiert, dann beinhalten dessen unendliche Frequenzen Informationen über jedermann, alles, überall und jederzeit.

Sich im Nichts verlieren und Alles werden

Materielle dreidimensionale Realität	Das Tor zum Quantenfeld als reines Bewusstsein	Immaterielle fünfdimensionale Realität des vereinheitlichten Feldes
BEWUSSTSEIN ALS:	**BEWUSSTSEIN ALS:**	**BEWUSSTSEIN ALS:**
Jemand	Niemand	Jeder
Etwas	Nichts	Alles
Irgendwo	Nirgendwo	Überall
Irgendwann	Niemals	Jederzeit

Abbildung 11.6

Wenn Ihr Bewusstsein mit dem Bewusstsein des vereinheitlichten Feldes verschmilzt und Sie sich immer tiefer in dieses Feld hineinbegeben, werden Sie zum Bewusstsein von allem und jedem, überall und zu jeder Zeit. In diesem Reich gibt es keine Trennung zwischen zwei Bewusstseinspunkten, das heißt, es gibt nur Einssein.

Während Ihr Bewusstsein mit dem Bewusstsein und der Energie des vereinheitlichten Feldes verschmilzt, wechseln Sie vom Bewusstsein als Jemand zum Bewusstsein als Niemand zum Bewusstsein als Jedermann; vom Bewusstsein als Etwas zum Bewusstsein als Nichts zum Bewusstsein als Alles; vom Bewusstsein eines Irgendwo zum Bewusstsein des Nirgendwo zum Bewusstsein des Uberall; vom Bewusstsein einer bestimmten Zeit über das Bewusstsein der Zeitlosigkeit zum Bewusstsein aller Zeit (siehe Abbildung 11.6.).

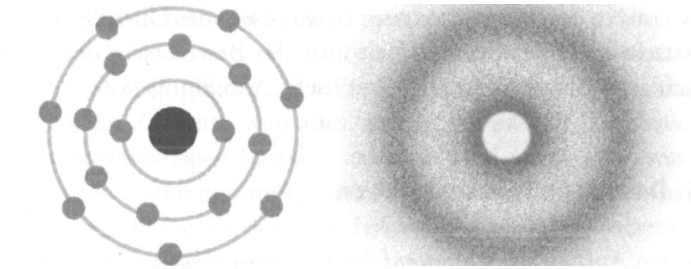
Das Atom: Fakt und Fiktion

Um den Aufbau des Quantenfelds besser zu verstehen, müssen wir uns noch einmal das Atom und seine Möglichkeiten anschauen. Wird Materie auf die kleinste Messeinheit reduziert, erhalten wir ein Atom, das mit einer sehr hohen Frequenz schwingt. Könnten wir das Atom wie eine Orange schälen, würden wir auf einen Kern und subatomare Partikel wie Protonen, Neutronen und Elektronen stoßen, aber zum allergrößten Teil, nämlich 99,9999 Prozent, besteht es aus leerem Raum bzw. Energie; davon war ja bereits die Rede.

In Abbildung 11.7 (Seite 324) ist links das klassische Atommodell zu sehen, wie man es uns in der Schule beigebracht hat; es ist allerdings inzwischen veraltet. In Wirklichkeit kreisen Elektronen nicht in festgelegten Umlaufbahnen um den Kern herum, so wie Planeten um die Sonne. Vielmehr ist der Raum um den Kern herum, wie rechts dargestellt, eher so etwas wie ein unsichtbares Feld bzw. eine Informationswolke - und alle Informationen bestehen ja aus Licht, Frequenz und Energie. Zum besseren Verständnis für die Größenverhältnisse: Wäre der Atomkern so groß wie ein VW Käfer, wäre das Elektron gerade einmal erbsengroß, und der Raum, in dem das Elektron existieren könnte, hätte eine Größe von 220.000 Quadratkilometern — das ist doppelt so groß wie Kuba …, ganz schön viel leerer »Wohnraum« für ein Elektron.

Gemäß dem Prinzip der Heisenberg'schen Unschärferelation wissen wir nie, wo ein Elektron in der Elektronenwolke auftauchen wird, doch aus dem *Nichts* entsteht *Etwas.* Deshalb ist Quantenphysik so aufregend und unberechenbar.

Das Atom - klassisches Modell versus Quantenmodell



| Abbildung 11.7 |

Das klassische Atommodell, mit Elektronen, die sich auf einer Kreisbahn um den Atomkern drehen, ist veraltet. Elektronen existieren als Wellen von Möglichkeiten in einer unsichtbaren Energiewolke um den Kern herum. Ein Atom besteht also zum allergrößten Teil aus immaterieller Energie und nur sehr wenig Materie.

Das Elektron ist nicht immer physische Materie, sondern existiert als Energie bzw. Wahrscheinlichkeitswelle. Erst durch den *Akt des Beobachtens* durch einen *Beobachter* erscheint es als Materie bzw. Partikel. Sobald ein Beobachter (Geist) auftaucht und danach Ausschau hält, kollabiert dieses Energiepotenzial durch den Akt des Beobachtens (zielgerichtete Energie) in ein Elektron (Materie) und manifestiert sich somit aus einem Reich unendlicher Möglichkeiten (Unbekanntem) in etwas Bekanntes. Es wird in Raum und Zeit lokalisiert bzw. verortet. Hört der Beobachter auf zu beobachten, verwandelt sich das Elektron wieder in eine Möglichkeit — das ist die Wellenfunktion. Anders ausgedrückt verwandelt es sich wieder in Energie, kehrt in das Unbekannte, zu seiner eigenen »Tagesordnung« zurück, wird zu einer nichtlokalisierten Möglichkeit. Im Quantenreich sind Geist und Materie untrennbar miteinander verbunden. So wie die

Newton'sche Physik die Welt des Vorhersehbaren und Berechenbaren ist, ist die Quantenwelt die Welt des Unberechenbaren.

Wenn wir beim Meditieren die Augen schließen und unseren Fokus für den unendlichen Raum öffnen, machen wir genau das: Wir richten mehr Aufmerksamkeit auf Energie, Raum, Informationen und Möglichkeiten als auf Materie. Wir sind uns der materiellen Ebene nicht mehr so stark bewusst und nehmen verstärkt die immaterielle Ebene wahr. Wir stecken unsere Energie in das Unberechenbare und Unbekannte und ziehen unsere Aufmerksamkeit und Energie vom Berechenbaren und Bekannten ab. Dabei entwickeln wir jedes Mal ein noch tieferes Verständnis des vereinheitlichten Feldes.

Bevor es weitergeht, wollen wir das Gelernte kurz wiederholen und zusammenfassen. In Abbildung 11.8 (Seite 326) besteht die dreidimensionale Newton'sche Welt aus Objekten, Menschen, Orten, Materie, Partikeln und Zeit (praktisch alles, was wir mit Substantiven bezeichnen und was wir in der Außenwelt kennen), und in dieser Welt gibt es mehr Raum als Zeit. Als Körper benutzen wir unsere Sinne, um diesen unendlichen Raum, in dem wir leben, zu definieren, das heißt zu begrenzen — ein Universum aus Formen, Struktur, Abmessungen, Dichte. Das ist das Reich des Bekannten und Vorhersehbaren.

Das materielle Universum wird mit den Sinnen erfahren; sie versorgen uns mit Informationen in Form von Mustern im Gehirn, die wir als Strukturen erkennen; so wird die Außenwelt zu etwas Bekanntem, und wir werden zu einem Jemand mit einem Körper und Dingen, an einem Ort und zu einer Zeit. Letztendlich führt die sinnliche Erfahrung des Universums zu dem Gefühl des Getrenntsein; dies ist ein Reich der Dualität und Polarität.

Ein Blick auf Abbildung 11.9 (Seite 327) veranschaulicht: Die Newton'sche Welt ist eine materielle Welt, die über die Sinne definiert wird. Für die Quantenwelt gilt das Gegenteil: Diese Welt ist *immateriell* und wird durch *Sinn(es)losigkeit* definiert. Anders ausgedrückt gibt es in dieser Welt nichts sinnlich Erfahrbares und keine Materie. Die Newton'sche Welt basiert auf dem, was berechen-, vorhersehbar und damit bekannt ist - Materie, Partikel, Menschen, Orte, Dinge/Objekte und Zeit. Die Quantenwelt dagegen ist eine unberechenbare Dimension aus Licht, Frequenzen, Informationen, Schwingungen, Energie und Bewusstsein.

Raum-Zeit Das Reich unendlichen Raums Newton'sche Welt	Nexus der Quantenwelt Die Brücke
• Dreidimensionales Universum • Höhe, Breite, Tiefe • Dichte, Form, Struktur • Materie, Partikel: Körper, Menschen, Dinge, Orte, Zeit • Zeit ist linear: Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft • Durch die Sinne entsteht Getrenntsein, Dualität, Polarität, Lokalität • Lokalität: Körper, Menschen, Dinge nehmen Raum und Zeit ein • Das Bekannte und Berechenbare • Bewusstsein von: **Jemand mit einem Körper** **Etwas** **An einem bestimmten Ort** **Zu einer bestimmten Zeit**	• Bewusstsein von: **Niemand** **Nichts** **Nirgendwo** **Zeitlosigkeit** **LICHT-GESCHWINDIG-KEIT**

Abbildung 11.8

Zusammenfassung:
Raum-Zeit in unserer dreidimensionalen Newton'schen Welt
und die Brücke, über die wir als Bewusstsein
in die fünfdimensionale Welt des Zeit-Raums eintreten können

Zeit-Raum Reich der ewigen Zeit Quantenwelt	Unendliche unbekannte Möglichkeiten
• Fünfdimensionales Multiversum • Nichtlokalität, formlos, strukturlos • Nichtmaterie, Wellen: Energie & Bewusstsein, Frequenzen & Informationen, Schwingungen & Gedanken • Zeit ist unendlich, ewig & nichtlinear • Alles geschieht im ewigen Jetzt • Ohne Sinne entstehen Ganzheit, Einssein, Einheit, Verbundenheit, Möglichkeiten • Das Unbekannte-Unvorhersehbare • Bewusstsein von: **Jeder mit jedem Körper** **Alles** **Überall** **Allezeit**	• Bewusstsein von: **Irgendjemand mit irgendeinem Körper** **Irgendetwas** **Irgendwo** **Irgendeine Zeit**

Abbildung 11.9

Zusammenfassung:
Zeit-Raum der fünfdimensionalen Realität
in der Quantenwelt

Unsere dreidimensionale Welt ist eine Dimension der Materie, in der es mehr Raum als Zeit gibt; die Quantenwelt ist eine Dimension der *Nichtmaterie* - ein Ort, wo es mehr Zeit als Raum gibt; deshalb existieren alle Möglichkeiten im ewigen gegenwärtigen Moment. Die dreidimensionale Welt ist unser Universum, also eine Welt mit einer einzigen Realität; die Quantenwelt ist ein Multiversum,

das heißt, sie hat viele Realitäten. Die Raum-Zeit-Realität basiert auf Getrenntsein, die immaterielle Quantenwelt bzw. das vereinheitlichte Feld auf Einssein, Verbundenheit, Ganzheit und Einheit (Nichtlokalität).

Um von unserem uns bekannten (dreidimensionalen), aus Materie bestehenden Raum-Zeit-Universum, in dem wir Dualität und Polarität erfahren, ins unbekannte (fünfdimensionale) Zeit-Raum-Universum zu gelangen, wo es keine Materie gibt, sondern Licht, Informationen, Frequenzen, Schwingungen, Energie und Bewusstsein, müssen wir eine Brücke überqueren, die Brücke der Lichtgeschwindigkeit. Indem wir zu reinem Bewusstsein werden, zu einem Niemand ohne Körper, zu Nichts im Nirgendwo der Zeit, übertreten wir die Schwelle von Materie zu Energie.

Mit seiner Gleichung $E=mc^2$ hat Einstein mit seiner speziellen Relativitätstheorie zum ersten Mal in der Geschichte der Naturwissenschaften mathematisch aufgezeigt, dass Energie und Materie miteinander in Verbindung stehen. Materie wird durch die Geschwindigkeit des Lichts in Energie verwandelt; das bedeutet: Alles Materielle, das sich schneller als mit Lichtgeschwindigkeit fortbewegt, verlässt unsere dreidimensionale Realität und wird zu immaterieller Energie. Die Lichtgeschwindigkeit ist also in der dreidimensionalen Welt für Materie bzw. für alles Physische die Schwelle, um Form beizubehalten. Kein »Ding« ist schneller als Lichtgeschwindigkeit, nicht einmal Informationen. Alles, was sich langsamer als mit Lichtgeschwindigkeit von einem Punkt zu einem anderen bewegt, braucht Zeit. Deshalb ist Zeit die vierte Dimension. Zeit ist der Nexus, der die dreidimensionale Welt mit der fünfdimensionalen Welt und dem, was jenseits davon liegt, verbindet. Sobald sich etwas schneller als mit Lichtgeschwindigkeit fortbewegt, gibt es zwischen zwei Bewusstseinspunkten keine Trennung mehr, weil jedes »Ding« zu Energie wird. So wechseln wir von der Dreidimensionalität in die Fünfdimensionalität, von einem Universum in ein Multiversum, von dieser Dimension in alle Dimensionen.

Dieses hochkomplexe Konzept wollen wir uns anhand eines Beispiels veranschaulichen. Der französische Physiker Alain Aspect führte Anfang der 1980er-Jahre ein berühmtes quantenphysikalisches Experiment zu den sogenannten Bell'schen Ungleichungen durch.[1] Dabei wurden zwei Photonen miteinander verschränkt und

dadurch aneinander gebunden. Dann wurden sie in entgegengesetzte Richtungen geschossen, also eine Distanz und Raum zwischen ihnen erzeugt. Im selben Moment, als eines der Photonen zum Verschwinden gebracht wurde, verschwand das andere Photon ebenfalls. Dieses Experiment war ein Meilenstein, das der Quantenphysik mit zum Durchbruch verhalf, denn es bewies, dass Einsteins Relativitätstheorie nicht zu 100 Prozent korrekt war.

Wie dieses Experiment aufzeigte, gibt es ein vereinheitlichendes Informationsfeld, das jenseits des dreidimensionalen Raums und der Zeit existiert und alle Materie verbindet. Wären die beiden Lichtpartikel nicht über ein unsichtbares Energiefeld verbunden gewesen, hätten die Informationen Zeit gebraucht, um von einem lokalisierten Punkt im Raum zu einem anderen zu gelangen. Gemäß Einsteins Theorie müsste, wenn ein Partikel verschwindet, das andere Partikel einen Augenblick später auch verschwinden — außer sie nähmen zur selben Zeit denselben Raum ein. Wäre nur eine Millisekunde vergangen, bis auch das zweite Photon reagierte, weil die beiden Photonen räumlich getrennt waren, hätte die Zeit bei der Informationsübertragung eine Rolle gespielt, was bestätigt hätte, dass die Lichtgeschwindigkeit die Obergrenze für diese physische Realität ist und alles, was an Materie hier existiert, voneinander getrennt ist.

Doch die beiden Partikel verschwanden genau zur selben Zeit, und das bewies: Jegliche Materie - Körper, Menschen, Dinge/Objekte, Orte — und auch die Zeit sind durch Frequenzen und Informationen in einem Bereich jenseits der dreidimensionalen Realität und der Zeit miteinander verbunden. Alle »Dinge« sind jenseits der materiellen Ebene *eins.* Die Informationen zwischen den beiden Photonen wurden nichtlokal ausgetauscht. In der fünfdimensionalen Realität gibt es keine Trennung zwischen zwei Bewusstseinspunkten, und deshalb gibt es auch keine linear ablaufende Zeit. Es gibt nur alle Zeit(en).

Der mystische Quantenphysiker David Böhm bezeichnete die Quantenwelt als die implizite Ordnung, wo alles verbunden ist; die materielle Welt des Getrenntsein stellt die explizite Ordnung dar.[2] Beide Welten sind in den Abbildungen 11.8 und 11.9 (Seite 326 und 327) veranschaulicht.

Die Reise zur Einheit

Wenn wir zwei Bewusstseinspunkte kollabieren lassen, erleben wir weniger Trennung und mehr Einheit und Ganzheit. Verschmilzt unser Bewusstsein mit dem Bewusstsein des vereinheitlichten Feldes (indem wir uns näher darauf zubewegen), erleben wir keine Zeit und keinen Raum mehr.

Abbildung 11.10

Je mehr wir unsere Aufmerksamkeit auf die Außenwelt richten und als ein Jemand mit einem Körper leben, der etwas besitzt, an einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Zeit in unserer dreidimensionalen Realität lebt,

desto stärker ist unser Gefühl des Getrenntseins und des Mangels. Lenken wir unsere Aufmerksamkeit weg von der Außen- und hin zur Innenwelt, auf den gegenwärtigen Moment, richtet sich unser Bewusstsein auf dessen Bewusstsein aus und auch wir sind präsent. Je tiefer wir uns in das vereinheitlichte Feld des Bewusstseins begeben, desto weniger Trennung und desto mehr Einheit und Ganzheit erleben wir. Sind zwei Bewusstseinspunkte nicht voneinander getrennt, gibt es weder Raum noch Zeit - aber alle Zeit(en) und alle Räume. Je mehr Ganzheit und je weniger Mangel wir verspüren, desto mehr haben wir das Gefühl, unsere Zukunft sei bereits eingetreten. Jetzt kreieren wir nicht mehr aus der Dualität, sondern aus der Einheit heraus.

Achten wir nicht mehr darauf, jemand mit einem Körper, etwas an einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Zeit zu sein, und werden zu einem körperlosen Niemand, zu Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit, dann werden wir zu reinem Bewusstsein, das mit dem vereinheitlichten Feld verschmilzt; in diesem Feld, das nur aus Bewusstsein und Energie besteht, verbinden wir uns mit dem selbstorganisierenden Bewusstsein von allem und jedem, überall und jederzeit.

Also lassen Sie sich als Gewahrsein (ohne die Sinne) auf dieses Feld der Einheit ein, wo es keine Trennung gibt, gehen immer tiefer in die Leere bzw. Schwärze hinein, und da dort nichts Physisches existiert, sind Sie als Bewusstsein vom Bewusstsein des vereinheitlichten Feldes weniger und weniger getrennt. Schaffen Sie es, immer bewusster Ihre Energie und Ihre Aufmerksamkeit direkt auf dieses Feld zu richten und sich darauf zuzubewegen, empfinden Sie weniger Getrenntsein und mehr Ganzheit.

Im vereinheitlichten Feld gibt es keine lineare Zeit, sondern nur den ewigen gegenwärtigen Moment (alle Zeit), und das Bewusstsein und die Energie des vereinheitlichten Feldes, das alle Materie in Form beobachtet, ist immer im ewigen gegenwärtigen Moment. Um sich damit zu verbinden und damit *eins* zu werden, müssen auch Sie voll und ganz im gegenwärtigen Moment sein. In Abbildung 11.10 ist zu sehen, wie Sie Ihr Getrenntsein und Ihr individuelles Bewusstsein kollabieren lassen können, um die Einheit und Ganzheit des vereinheitlichten Feldes zu erfahren.

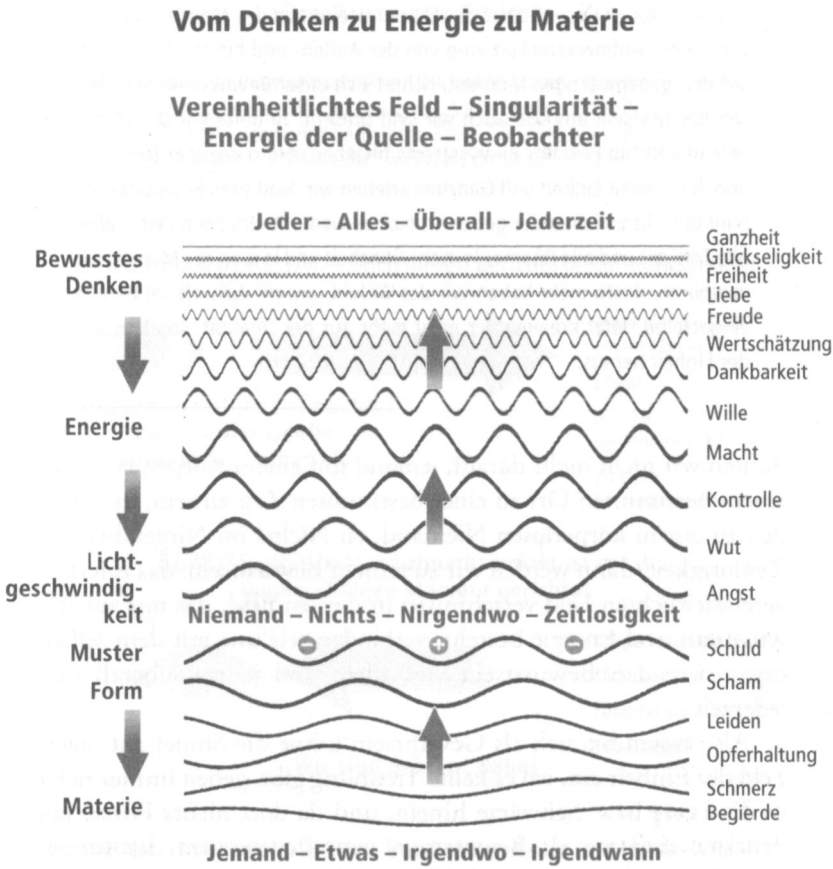


Abbildung 11.11

Alles beginnt mit einem bewussten Gedanken; verlangsamt er seine Frequenz, wird auch seine Energie langsamer, und schließlich nimmt er Form an und wird zu Materie. Bei Lichtgeschwindigkeit ist das Muster jeglicher Materie eine Struktur-Vorlage. An diesem Punkt teilt sich Energie in Polarität bzw. Dualität auf - es entstehen Elektronen, Positronen etc. Oberhalb der Lichtgeschwindigkeit gibt es höhere Ordnungsebenen, die sich in höherer Ganzheit widerspiegeln.

Auf unserer Bewusstseinsreise weg von Materie und über uns hinaus wenden wir unsere Aufmerksamkeit nach innen auf das vereinheitlichte

Feld; sobald wir jenseits des sichtbaren Lichts angekommen sind, werden wir zu einem Niemand ohne Körper, zu Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit. In diesem Reich erleben wir als Gewahrsein andere Dimensionen, andere Realitäten und andere Möglichkeiten. Frequenzen sind Informationsträger, und in der Quantenwelt gibt es unendlich viele Frequenzen; deshalb können wir dort andere Existenzebenen erfahren.

Wie die Pfeile anzeigen, die sich von der Materie in Richtung vereinheitlichtes Feld bewegen - die oberste gerade Linie welches alle Möglichkeiten repräsentiert, müssen wir die langsameren Frequenzen zwischen Materie und Licht durchqueren, die unterschiedlichen Ebenen von Gedanken und Emotionen. Schauen Sie sich die verschiedenen Bewusstseinsebenen an, die Sie auf Ihrem Weg hin zur Einheit hinter sich bringen müssen, dann verstehen Sie, warum die meisten Menschen diese Reise nie durchziehen.

Um noch ein letztes Mal auf die Lichtgeschwindigkeit zurückzukommen: In dieser Welt der Materie ist sichtbares Licht eine auf Polarität basierende Frequenz (Elektronen, Positronen, Photonen etc.). Wie in Abbildung 11.11 zu sehen, findet entsprechend dem Maßstab auf dem Weg von der niedrigsten bis zur höchsten Frequenz etwa auf einem Drittel des Weges die Scheidung von Licht statt. Oberhalb dieser Welle bzw. Frequenz geht Materie von Form in Energie und Singularität über; darunter existieren Spaltung und Polarität. An diesem Scheidepunkt entstehen Photonen, Elektronen und Positronen, denn das sichtbare Lichtfeld enthält die Informationsvorlage für Materie bzw. organisierte Frequenzen in Form von Lichtmustern. An diesem Punkt kam es zum Urknall, wandelte sich Singularität in Dualität und Polarität, trat das Universum in Form organisierter Informationen und Materie in Erscheinung. Deshalb ist diese Leere ewige Schwärze, wo es kein sichtbares Licht gibt.3

Materie schwingt auf einer sehr niedrigen Frequenz, deshalb können wir die Zeit-Raum-Dimension bzw. das vereinheitlichte Feld nicht als Körper bzw. Materie betreten und auch nicht mit unserer Identität als Jemand, sondern müssen zu einem Niemand ohne Körper werden. Wir können keine Dinge mitnehmen und müssen deshalb zu Nichts werden. Wir können nicht an einem Ort sein, sondern müssen ins Nirgendwo gehen. Auch mit unserer vertrau-

ten Vergangenheit oder einer vorhersehbaren Zukunft, in der Zeit als etwas Lineares erscheint, können wir das Reich des Zeit-Raums nicht erreichen, sondern müssen Zeitlosigkeit erfahren.

Wie geht das? Sie richten Ihre Aufmerksamkeit beständig auf das vereinheitlichte Feld — nicht mit den Sinnen, sondern durch Gewahrsein. Durch das geänderte Bewusstsein erhöhen Sie Ihre Energie. Je mehr Sie sich dieses unsichtbaren Feldes gewahr werden, desto weiter entfernen Sie sich von der Materie und vom Getrenntsein und desto näher kommen Sie der Einheit.

Nun sind Sie im Quanten- bzw. im vereinheitlichten Feld, dem Reich der Informationen, das alles und jeden überall und zu jeder Zeit miteinander verbindet.

Das vereinheitlichte Feld: zu Allem und Jedem, Überall und Jederzeit werden

Materie hat eine sehr hohe Dichte und schwingt deshalb mit der niedrigsten Frequenz im Universum. Wie man in Abbildung 11.11 (Seite 332) sehen kann, dematerialisiert Materie, wenn die Frequenz erhöht und damit immer schneller wird, und wird zu Energie. An einem Punkt direkt jenseits des sichtbaren Lichtspektrums — oberhalb des Reiches der Dualität und Polarität — wird jegliche Information über Materie in einheitlichere Energie umgewandelt, die mit zunehmender Frequenz immer ordentlicher und kohärenter wird. Auf dieser Frequenz- und Energieebene vereinen sich Dualität und Polarität und werden eins. Das nennen wir *Liebe* oder auch *Ganzheit,* denn es gibt dann keine Trennung und Aufspaltung mehr. Positives und Negatives kommen zusammen, Männliches und Weibliches vereinen sich, Vergangenheit und Zukunft verschmelzen miteinander, Gut und Schlecht gibt es nicht mehr, Richtig und Falsch haben keine Geltung mehr, und Gegensätze werden eins.

Je weiter Sie sich von der Materie und dem Getrenntsein entfernen, desto mehr Ganzheit, Ordnung und Liebe erleben Sie. Die Ordnung dieser kohärenteren Energie ist Träger von Informationen, die immer mehr zu Liebe werden. Würde Materie noch mehr beschleunigt, würde sie irgendwann auf einer so hohen und schnellen Frequenz schwingen, dass sie eine gerade Linie wäre, in der un-

endliche Frequenzen und damit auch unendliche Möglichkeiten existieren. Das ist das Nullpunktfeld bzw. der Punkt quantenhafter Singularität — ein allgegenwärtiges Informationsfeld, das als Energie und Frequenz existiert und jeglicher Realität von einem einzigen Punkt aus durch sein Beobachten Ordnung verleiht.

Wir könnten dieses Feld den *Geist Gottes, Einheitsbewusstsein, Energie der Quelle* nennen - oder was auch immer für Sie passt -, um das selbstorganisierende Prinzip des Universums zu definieren. An diesem Ort existieren alle Möglichkeiten bzw. Potenziale als Gedanke - die höchste Quelle einer liebenden Intelligenz und einer intelligenten Liebe, die die gesamte physische Realität durch ihre Beobachtung in eine Form bringt. Deshalb gilt:

- Je höher unsere Frequenz, desto höher ist unsere Energie.
- Je höher die Energie, zu desto höheren Informationen haben wir Zugang.
- Je höher die Informationen, desto höher ist das Bewusstsein.
- Je höher das Bewusstsein, desto höher ist das Gewahrsein.
- Je höher das Gewahrsein, desto höher ist der Geist.
- Je höher der Geist, desto besser können wir Einfluss auf Materie nehmen.

In der Hierarchie der universalen Gesetzmäßigkeiten stehen die Quantengesetze über den Newton'schen (bzw. klassischen) Naturgesetzen. Deshalb sagte Einstein: »Das Feld ist die einzige bestimmende Kraft des Teilchens.« Das Quantenfeld bestimmt, organisiert und vereint alle Naturgesetze und führt Energie zu Ordnung, indem sie zu Lichtmustern geformt wird. Die Natur auf unserem Planeten zeigt uns, wie die Fibonacci-Reihe - eine der den wiederkehrenden Mustern der Natur zugrunde liegende mathematische Formel, die auch als der *Goldene Schnitt* bezeichnet wird - Materie in Ordnung und Kohärenz bringt. Das Nullpunktfeld der Möglichkeiten bzw. Gedanken (denn Gedanken sind Möglichkeiten) verlangsamt seine Frequenz und kreiert dadurch Ordnung und Form.

Das vereinheitlichte Feld ist eine selbstorganisierende Intelligenz, die immerzu der materiellen Welt durch ihr Beobachten Ordnung und Form verleiht. Je besser wir uns darauf einlassen, uns ihm nähern

und *eins* mit ihm werden können, desto weniger Getrenntsein und Mangel spüren wir und umso mehr Ganzheit und Einssein erfahren wir. Wenn wir uns als Gewahrsein in dieses unendliche Reich der Möglichkeiten entfalten, fühlen wir uns mit dem Bewusstsein von allem und jedem, überall und jederzeit verbunden - auch mit unseren Träumen von der Zukunft. Bewusstsein ist Gewahrsein, und Gewahrsein ist Aufmerksamkeit; um das vereinheitlichte Feld zu erfahren, gilt es also, uns in einem ersten Schritt dieses Feldes gewahr zu werden, denn ohne dieses Gewahrsein existiert es nicht. Je mehr wir unsere Aufmerksamkeit auf dieses Feld richten, desto mehr nehmen wir es wahr.

Doch es gibt einen Vorbehalt. Wie wir gesehen haben, kann man das Reich reinen Bewusstseins nur betreten, indem man zu reinem Bewusstsein wird bzw. anders ausgedrückt: Sie können nur als ein Gedanke in das Reich der Gedanken gelangen. Und das heißt: Sie müssen Ihr Gewahrsein von der Materie, also den Partikeln, abziehen, um über die Sinne *hinauszugehen,* und es stattdessen auf Energie und damit auf die Welle richten. Gelingt es Ihnen, sich als Gewahrsein in dieses unsichtbare, immaterielle Reich unendlicher Schwärze hineinzubegeben und sich gewahr zu werden, dass Sie ein Gewahrsein in Gegenwart eines höheren Gewahrseins sind, verschmilzt Ihr Bewusstsein mit einem höheren Bewusstsein.

Schaffen Sie es, aus dem Weg zu gehen und als Bewusstsein bzw. Gewahrsein in diesem Feld zu verweilen und sich dieser intelligenten Liebe hinzugeben - derselben natürlichen Intelligenz, die das Universum erschafft und uns Leben schenkt —, werden Sie davon aufgezehrt. Diese liebevolle Intelligenz ist sowohl etwas Persönliches als auch etwas Universales, sie ist in uns und überall um uns herum, und wenn wir von ihr verzehrt werden, kreiert sie Ordnung und Balance in unserer Biologie, denn sie organisiert naturgemäß Materie und verleiht ihr dadurch mehr Kohärenz. Sie gehen durch das Nadelöhr, auf dessen anderer Seite zwei Bewusstseinspunkte nicht mehr voneinander getrennt sind. Es gibt dann nur noch ein einziges Bewusstsein bzw. ein Einssein, in dem alle Möglichkeiten existieren.

Sie betreten das Reich des Bewusstseins, der Gedanken und Informationen, der Energie und Frequenzen; um die Brücke der Raum-Zeit zu überschreiten und in diesen Zeit-Raum zu gelangen,

müssen Sie von einem Jemand mit einem Körper, von Etwas an einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Zeit zu einem körperlosen Niemand, zu Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit werden. Das ist der Nexus - die Schwelle zum vereinheitlichten Feld bzw. Quantenfeld. [Werfen Sie noch einmal einen Blick auf die Abbildungen 11.8 und 11.9 (Seite 326 und 327).]

In diesem Reich unendlicher unbekannter Möglichkeiten warten grenzenlose neue Potenziale und Erfahrungen auf Sie - nicht dieselben, altvertrauten, immer wieder erlebten Erfahrungen. Genau das ist ja das Unbekannt, nicht wahr? Etwas Unbekanntes ist lediglich eine Möglichkeit, die für Sie als neuer Gedanke existiert. Wenn Sie sich in diesem Reich reiner Gedanken als Gedanke aufhalten, werden Ihnen nur von Ihrer eigenen Vorstellungskraft Grenzen gesetzt. Fangen Sie in diesem Reich des Denkens aber an, wieder über jemanden und etwas an einem bestimmten Ort in einer *bekannten* Zeit nachzudenken, ist Ihr Gewahrsein (und damit Ihre Energie) erneut in die bekannte, dreidimensionale Raum-Zeit-Realität, also ins Reich des Getrenntseins, zurückgekehrt.

Jeder Gedanke hat eine Frequenz; sobald Sie an Ihre körperlichen Schmerzen denken oder an die Verschlimmerung Ihrer Krankheit oder an das Problem auf der Arbeit oder mit Ihrer Mutter oder an all das, was Sie bis dann und dann erledigen müssen, befinden Sie sich erneut in dieser Raum-Zeit. Ihr Gewahrsein ist in das Reich der materiellen Welt zurückgekehrt, und Ihre Gedanken produzieren wieder Frequenzen auf der Ebene der Materie und Partikel (siehe Abbildung 11.10, Seite 330). Ihre Energie schwingt wieder im Einklang mit der bekannten physischen Welt der dreidimensionalen Realität, und damit können Sie in Ihrer persönlichen Realität weniger bewirken. Sie schwingen wieder als Materie, und wir wissen ja, wohin das führt.

Je mehr sich Ihre Frequenz verdichtet, desto weiter entfernen Sie sich vom vereinheitlichten Feld und fühlen sich davon getrennt. Um Ihre Träume, die ja als Gedanken im vereinheitlichten Feld existieren, Wirklichkeit werden zu lassen, ist dann viel Zeit erforderlich.

Wer an jemanden und etwas an einem bestimmten Ort und zu einer bestimmten Zeit denkt, lässt seine Identität, die von der Gesamtheit vergangener Erfahrungen gebildet wird, nicht hinter sich und steckt buchstäblich immer noch in denselben Erinnerungen,

gewohnheitsmäßigen Gedanken und konditionierten Emotionen fest, die mit vertrauten Menschen und Dingen zu bestimmten Zeiten und an bestimmten Orten in der bekannten Realität assoziiert werden — und das heißt, Aufmerksamkeit und Energie sind in der vergangenen-gegenwärtigen Realität gebunden. Eine solche Person denkt entsprechend ihrer Identität, und das heißt, ihr Leben bleibt gleich. Sie versucht sich auf Basis derselben alten Persönlichkeit eine neue persönliche Realität zu kreieren.

Wenn ich sage, Sie müssen über sich selbst hinausgehen, dann bedeutet das, Sie müssen *sich* vergessen: Ihre Aufmerksamkeit von Ihrer Persönlichkeit und Ihrer vergangenen-gegenwärtigen Realität abziehen. Um Ihren Körper zu heilen, müssen Sie also über Ihren Körper hinausgehen, ihn hinter sich lassen. Um etwas Neues im Leben zu kreieren, müssen Sie Ihr immer gleiches altes Leben vergessen. Um ein Problem im Außen zu lösen, müssen Sie die damit verknüpften Erinnerungen und Emotionen hinter sich lassen. Und um etwas Neues, Unerwartetes in Ihrer Zukunft zu kreieren, müssen Sie damit aufhören, unbewusst die immer gleiche, berechenbare Zukunft, die auf vertrauten Erinnerungen an die Vergangenheit basiert, vorwegzunehmen. Sie müssen Ihr Bewusstsein auf eine höhere Ebene bringen als das Bewusstsein, das all diese Realitäten erschaffen hat.

Im vereinheitlichten Feld können Sie nirgendwohin gehen, weil Sie überall sind; Sie können nichts wollen, weil Sie — in Ihrer Ganzheit — das Gefühl haben, Sie hätten alles; Sie können niemanden be- und verurteilen und müssen zu niemandem mehr werden, weil Sie jeder sind. Und warum sich Sorgen machen, es wäre nie genug Zeit, wenn Sie sich doch im Reich der unendlichen Zeit befinden?

Je mehr Ganzheit Sie fühlen, desto weniger Mangel empfinden Sie, und damit haben Sie auch weniger Bedürfnisse und Wünsche. Wie könnte man im Gefühl der Ganzheit auch Mangel leiden oder etwas brauchen? Je weniger es Ihnen an etwas mangelt, desto weniger müssen Sie aus der Dualität, Polarität und Trennung heraus etwas kreieren. Wie könnten Sie noch etwas wollen, wenn Sie *ganz* sind? Kreieren Sie aus der Ganzheit heraus, haben Sie das Gefühl, es bereits zu haben. Es gibt kein Wollen, Versuchen, Wünschen, Erzwingen, Vorausschauen, Kämpfen und Hoffen mehr — die Hoffnung ist ein Bettler, wie es so schön heißt. Wird aus einem Zustand

der Ganzheit heraus kreiert, gibt es nichts als Wissen und Beobachten. Das ist der Schlüssel für das Manifestieren der Wirklichkeit: damit verbunden anstatt davon getrennt zu sein.

Zeit in unserer dreidimensionalen Welt entsteht durch die Illusion von Raum zwischen zwei Objekten bzw. Bewusstseinspunkten; je mehr Sie *eins* mit dem vereinheitlichten Feld sind, desto weniger sind Sie von allem Materiellen getrennt. Verschmilzt Ihr Bewusstsein mit bzw. verbindet es sich mehr und mehr mit dem vereinheitlichten Feld — dem Reich der Ganzheit und Einheit —, gibt es zwischen zwei Bewusstseinspunkten keine Trennung mehr. Diese Ganzheit spiegelt sich in Ihrer Biologie und Chemie, den Nervenschaltkreisen, Hormonen und Genen, im Herzen und Gehirn wider, bringt also Ihr ganzes System wieder in Balance. Jetzt fließt eine höhere Energie mit einer höheren Frequenz durch Ihr autonomes Nervensystem - ein System, das Ihnen beständig Leben schenkt und dessen Aufgabe darin besteht, für Balance und Ordnung zu sorgen. Diese Energie ist Träger einer Botschaft der Ganzheit, des Heilseins; Sie werden *heiliger*. Je höher die Frequenz einer Erfahrung ist, desto weniger Zeit ist nötig, um sie in dieser dreidimensionalen Raum-Zeit-Realität zu manifestieren.

Verringern wir den Raum bzw. die Entfernung zwischen zwei Bewusstseinspunkten, lassen wir die Zeit kollabieren; das wurde in diesem Kapitel bereits erklärt. Ist die Illusion des Getrenntseins erst einmal aufgehoben, nehmen Sie zwischen sich (einer Identität in einem Körper in einer physischen Umwelt in der linearen Zeit) und anderen Menschen, Objekten, Orten, Materie, ja sogar Ihren Träumen nicht mehr so viel Raum wahr. Je näher Sie also dem vereinheitlichten Feld kommen, desto stärker fühlen Sie sich mit allem und jedem verbunden.

Sie sind ein Bewusstsein im Reich der Einheit, und da es dort keine Trennung gibt, ist Zeit ewig. Ist die Zeit unendlich, gibt es auch unendlich viele Räume, mögliche Dimensionen und Realitäten, die man erfahren kann. Sie sind, wo und wer auch immer Sie »denken« zu sein. Es gibt nichts, was Sie zu erschaffen versuchen können, weil es bereits als Gedanke im Reich aller Gedanken existiert. Sie müssen sich dessen einfach nur gewahr werden und es durch Ihr Beobachten manifestieren, indem Sie es erfahren.

Materielle 3-D-Realität der Newton'schen Welt	Tor zur Quanten-welt als reines Bewusstsein	Immaterielle 5-D-Realität des vereinheitlichten Feldes	Reich grenzenloser Möglichkeiten
BEWUSSTSEIN VON:	BEWUSSTSEIN VON:	BEWUSSTSEIN VON:	BEWUSSTSEIN VON:
Jemand	Niemand	Jeder	Irgendwer
Etwas	Nichts	Alles	Irgendetwas
An einem Ort	Nirgendwo	Überall	Irgendwo
Zu einer Zeit	Zu keiner Zeit	Jederzeit	Irgendwann

Abbildung 11.12 ;

Sobald wir zum Bewusstsein von allem und jedem, überall und zu jeder Zeit werden ..., können wir theoretisch zu irgendjemandem werden und irgendetwas besitzen, irgendwo und irgendwann leben.

Abbildung 11.12 veranschaulicht dieses Konzept. Lenken Sie dabei Ihre Aufmerksamkeit weg davon, ein Jemand mit einem Körper zu sein, hin zu einem Niemand ohne Körper, und werden dann Jeder, können Sie zu jedem beliebigen Menschen in jedem beliebigen Körper werden.

Sie wechseln von Ihrem Leben als ein Jemand zu einem Niemand und weiter zu einem Jedermann und können dann zu einer beliebigen Person werden. Ziehen Sie Ihre Aufmerksamkeit von Etwas ab und wechseln in das Reich des Nichts, können Sie mit Allem verschmelzen und dadurch Alles haben, was Ihnen beliebt. Richten Sie Ihren Fokus weg von einem bestimmten Ort und hin zum Nichts, wo Sie überall sind, dann können Sie an jedem beliebigen Ort leben. Und ziehen Sie Ihr Bewusstsein ab von einer bestimmten Zeit und wechseln in die Zeitlosigkeit und weiter zu alle(n) Zeit(en), dann können Sie in jeder beliebigen Zeit leben. So werden Sie zu einem übernatürlichen Wesen.

Bei meiner Arbeit in aller Welt bemühe ich mich seit vielen Jahren, unseren Workshop-Teilnehmern beizubringen, wie sie über sich selbst hinausgehen können. Wie ich inzwischen weißt, besteht für sie der erste Schritt darin, den Körper zu beherrschen, die äußeren Lebensumstände hinter sich zu lassen und die Zeit zu transzendieren. Ist das erst einmal geschafft, stehen sie an der Schwelle und kurz davor, das vereinheitlichte Feld zu erfahren. Sobald sie an diesem Nexus angekommen sind, müssen sie allerdings lernen, dass es da sogar noch mehr zu erfahren gibt.

Durch Lernen werden neue synaptische Verbindungen hergestellt; je mehr man über etwas lernt, desto mehr kann man es wertschätzen, es bewusst wahrnehmen und es erfahren, weil man sich nun mit neuen neuronalen Netzen darauf einlassen kann. Durch den Akt des Lernens bereichern und verändern wir unsere Erfahrung - wer nichts Neues lernt, macht höchstwahrscheinlich immer dieselbe Erfahrung, da er die Realität mit genau denselben Nervenschaltkreisen wahrnimmt wie vorher. Lernen ist der Vorläufer der Erfahrung.

Ich liebe zum Beispiel Rotwein und leite jährlich mehrere Weintouren in allen möglichen Teilen der Welt. Viele Leute, die zu diesen einwöchigen Veranstaltungen kommen, sagen mir anfangs, sie »wüssten« nichts über Wein. Für mich heißt das: Sie haben wahrscheinlich nie etwas über vergorene Weintrauben gelernt bzw. damit nur wenig zu tun gehabt. In Wahrheit ist es so: Da sie aus der Vergangenheit nur wenig Wissen und Erfahrung mitbringen, ist auch kaum neuronale »Hardware« vorhanden, um den Wein wirklich zu schmecken und die feinen Nuancen auszukosten. Sie wissen sozusagen einfach nicht, wonach sie suchen sollten, um diese Erfahrung zu genießen. Doch sobald sie lernen, wie Winzer Weine produzieren, und sobald sie etwas über die Geschichte des Weins erfahren und verstehen, welche Weintraubensorten warum verwendet werden, wie, wie lange und warum der Wein in Eichenfässern gelagert wird, werden sie mit dem ganzen Prozess vertraut und können auch nachvollziehen, wodurch ein bestimmter Wein uns so viel Genuss bereitet.

Das ist der Herstellungsprozess; doch was ist mit diesem tollen Wein in der Flasche? Nehmen sie den Pflaumengeschmack, die Noten von Schwarzkirsche und Johannisbeere, den Hauch von Vanille und Leder, den blumigen Duft nicht wahr, wissen nicht, wie

hoch der Tanninanteil ist und ob und wie lange der Wein in Eichenfässern oder im Stahltank gereift ist, dann wissen sie auch nicht, worauf sie achten sollten, und die Erfahrung ist eingeschränkt. Erst mit dem Wissen, worum es geht und was sie wahrnehmen sollten, existiert es. Somit verändert also ihr Gewahrsein bzw. ihre bewusste Wahrnehmung ihre Erfahrung.

Ich weiß, dass das stimmt, denn innerhalb von nur einer Woche verlassen dieselben Leute, die anfangs sagten, sie mögen Rotwein nicht und hätten keine Ahnung davon, die Veranstaltung mit einer völlig neuen Erfahrung im Umgang mit Wein. Tagelang lernen und entdecken sie, worauf es zu achten gilt; sie bleiben immer wieder präsent dabei und fokussieren ihr ganzes Gewahrsein auf bestimmte Aromen und Düfte, machen Tag für Tag Erfahrungen mit allen möglichen Weinsorten und entscheiden sich, was sie mögen und was nicht, achten beständig darauf und aktivieren, vernetzen und erzeugen dadurch neue neuronale Verbindungen — sie wissen dann ganz genau, welche Weine sie mögen. In nur einer Woche gehen ihre Wertschätzung sowie ihr Gewahrsein und Verständnis auf eine ganz neue Ebene. Wieder wurden sie durch Erfahrung verändert.

Entsprechendes gilt für das vereinheitlichte Feld: Nehmen Sie es nicht bewusst wahr, dann existiert es für Sie auch nicht, doch je mehr Sie darüber wissen und je besser Sie wissen, worauf Sie achten sollten, desto besser können Sie es auch bewusst wahrnehmen und desto tiefere Erfahrungen machen Sie damit. Und dadurch sollten Sie sich verändern.

Von Geburt an werden wir darauf trainiert, uns auf Materie und nicht auf Energie zu fokussieren. Wir sind darauf konditioniert, zu glauben, wir bräuchten unsere Sinne, um die Realität erfahren zu können. Anders ausgedrückt: Solange wir etwas nicht sehen, hören, spüren, riechen, berühren oder schmecken, existiert es auch nicht. Deshalb richten die meisten Menschen einen Großteil ihrer Aufmerksamkeit auf Materie, Objekte und das Partikel und nehmen sich nur sehr selten die Zeit, sich auf Energie, Informationen und die Welle zu fokussieren.

Sie nehmen beispielsweise den großen Zeh Ihres linken Fußes erst wahr, wenn Sie darauf achten. Es gab ihn schon immer, aber Sie waren sich seiner nicht bewusst. Sobald Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf lenken, existiert er. Das ist auch mit dem vereinheitlichten

Feld so. Je mehr Sie es bewusst wahrnehmen, desto mehr existiert es in Ihrer Realität. Durch den ausschließlichen Fokus auf Materie werden Möglichkeiten im Leben ausgeschlossen. Denn genau das ist die Welle: eine Energie des Möglichen. Je mehr Sie darauf achten, desto mehr Möglichkeiten sollten in Ihrem Leben auftauchen.

Ihre Energie folgt Ihrer Aufmerksamkeit; sobald Sie sich also des vereinheitlichten Feldes bewusst werden, wird es durch diese Aufmerksamkeit größer. Fokussieren Sie sich beispielsweise auf Ihre Schmerzen, werden sie stärker, weil Sie immer mehr Schmerzen erfahren. Geht das so weiter, werden sie zu einem Teil Ihres Lebens. Das Gleiche gilt für das vereinheitlichte Feld: Durch Ihre Aufmerksamkeit und bewusste Wahrnehmung wird es größer, und wie bei den Schmerzen wird es durch immer mehr Erfahrungen zu einem existenten Teil Ihres Lebens.

Das vereinheitlichte Feld zeigt und entfaltet sich tagtäglich in Ihrer Realität, sobald Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, also sich seiner bewusst werden, es bemerken, es erfahren und fühlen, damit interagieren und präsent von einem Moment zum anderen dabeibleiben. Und wie zeigt und entfaltet es sich? In Form von Unbekanntem: Zufälle und glückliches Zusammentreffen, Synchronizitäten und Chancen, zur rechten Zeit am rechten Ort sein, Momente voll ehrfürchtigen Staunens.

Ich kann dieses vereinheitlichte Feld am besten als eine göttliche, liebevolle Intelligenz beschreiben, als eine intelligente Liebe in uns und um uns herum; wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, werden Sie sich der Präsenz des Göttlichen in sich und um sich herum bewusst. Durch diese Aufmerksamkeit sollte in Ihrem Leben mehr Göttliches zum Vorschein kommen. Bewusstsein ist Gewahrsein, und Gewahrsein ist Aufmerksamkeit; richten Sie also Ihr Gewahrsein und Ihre Aufmerksamkeit darauf, dann beginnen Sie damit zu verschmelzen. Durch das Erfahren des Göttlichen *werden* Sie göttlich, und je tiefer Sie sich auf dieses vereinheitlichte Feld einlassen, desto mehr gibt es für Sie zu erforschen und zu erfahren.

Schauen Sie sich noch einmal Abbildung 11.11 (Seite 332) an. Die einzige Möglichkeit, immer näher zu dieser geraden obersten Linie zu gelangen, welche die Energie der Quelle bzw: das Einssein repräsentiert, besteht darin, Ihre Aufmerksamkeit beständig darauf zu richten und sich ihrer immer mehr bewusst zu werden.

Gefühle sind die Endprodukte von Erfahrung; je weiter Sie sich also von Dualität und Getrenntsein entfernen, desto mehr Liebe, Einssein und Ganzheit sollten Sie *fiihlen.* Fühlen und erfahren Sie diese intelligente Liebe immer stärker, passiert dreierlei in Ihrem Leben:

Erstens: Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit und Ihr Gewahrsein auf das vereinheitlichte Feld richten, sich der Quelle nähern und sich immer tiefer darauf einlassen, erfahren Sie auch immer mehr davon. Diese Reise formt eine Nervenbahn von Ihrem denkenden Gehirn direkt zum autonomen Nervensystem aus. Sie gehen von Mal zu Mal tiefer, verlangsamen Ihre Gehirnwellen und bauen dadurch eine neurologische »Schnellstraße«; je mehr Sie diese Nervenbahn benutzen, desto dicker wird sie. Mit der Zeit können Sie dadurch immer leichter mit dem Feld verschmelzen.

Zweitens: Bei jeder Interaktion und Erfahrung mit diesem vereinheitlichten Feld verändert sich Ihr Gehirn, denn Erfahrungen reichern ja das Gehirn an und bauen seine Schaltkreise immer weiter aus. Sie installieren also sozusagen die erforderliche Hardware im Gehirn, um Ihr Gewahrsein dieses Feldes beim nächsten Mal noch mehr zu erhöhen. Erfahrungen erzeugen Emotionen; wenn Sie das vereinheitlichte Feld *fiihlen,* beginnen Sie, es auch zu verkörpern, und damit verkörpern Sie immer mehr Göttlichkeit.

Wie das Quantenmodell der Realität besagt, ist Krankheit immer ein Verlangsamen bzw. Senken der Frequenz, wodurch sie inkohärenter wird. Indem der Körper wiederum die neue, kohärente und höhere Frequenz erlebt, steigt die Schwingung des Körpers und erzeugt Kohärenz und Ordnung. Wir haben auf unseren Advanced Workshops weltweit schon viele Male erlebt, wie Teilnehmer ihren Körper auf eine neue Frequenz mit neuen Informationen gehoben und dadurch spontan ihre Gesundheit verbessert haben.

Die Aufgabe des autonomen Nervensystems besteht darin, Balance und Gesundheit zu erzeugen; sobald wir aus dem Weg gehen, weder analysieren noch denken und uns stattdessen voll und ganz hingeben, schreitet diese Intelligenz ein und erzeugt Ordnung, nun mit einer neueren Botschaft höherer Selbstorganisation mit einer höheren Frequenz aus dem vereinheitlichten Feld. Genau diese kohärente Energie erhöht die Frequenz der Materie, wie wenn ein gestörter Sender auf eine klare Frequenz mit einem klaren Signal eingestellt wird. Der Körper empfängt nun ein kohärentes Signal.

Wenn das geschieht, verspüren Sie intensive Liebe, eine tiefe Freude am Leben, mehr Freiheit und unbeschreibliche Glückseligkeit, Ehrfurcht vor dem Leben, mehr Dankbarkeit und ein Gefühl der Demut angesichts wahrer innerer Kraft. In diesem Moment konditioniert die Energie aus dem vereinheitlichten Feld — in Form von Emotionen - Ihren Körper auf ein neues Bewusstsein und einen neuen Geist. Innerhalb eines Herzschlags senden diese höheren Emotionen neuen Genen neue Signale, verändern dadurch den Körper und holen ihn aus Ihrer biologischen Vergangenheit heraus.

Drittens: Während Sie sich näher auf das vereinheitlichte Feld zubewegen, werden Sie Wissen und Informationen anders hören bzw. erfahren, denn Sie haben die Schaltkreise im Gehirn verändert und sind nicht mehr dieselbe Person. Ihnen wird Wahrheit auf einer ganz neuen Ebene zuteilwerden, und das, was Sie zu wissen meinten, zeigt sich Ihnen in einem völlig neuen Licht. Durch Ihr inneres Erleben hat sich Ihre Wahrnehmung äußerer Geschehnisse verändert. Anders ausgedrückt: Sie sind erwacht.

Haben Sie erst einmal das vereinheitlichte Feld erfahren, gefühlt bzw. besser verstanden - und dadurch Ihre Verschaltungen im Gehirn verändert -, können Sie die Realität auf neue Weise erleben und wahrnehmen. Sie werden eine Bandbreite des Lebens sehen, die Ihr Gehirn vorher nicht wahrgenommen hat, weil ihm die Schaltkreise dafür fehlten. Werden diese Netzwerke dann das nächste Mal aktiviert, ist die Hardware bereits eingerichtet und Sie können noch *mehr* von dieser Realität erfahren und wahrnehmen - einer Realität, die immer schon existiert hat, die Sie vorher aber nicht wahrnehmen konnten.

Können Sie kontinuierlich diese Reise bis hin zur Quelle gehen (siehe Abbildung 11.11, Seite 332), sich damit verbinden und wirklich damit interagieren, dann gleichen sich Ihr Verhalten und Ihr Wesen entsprechend an, und diese intelligente Liebe kommt verstärkt mit all den ihr innewohnenden Qualitäten durch Sie zum Ausdruck - unter anderem durch mehr Geduld, Verzeihen, Präsenz, Bewusstsein, Gewahrsein, Willenskraft, Großzügigkeit, Selbstlosigkeit, Liebe und Achtsamkeit. Und Sie erkennen: Das, wonach Sie gesucht haben, ist auf der Suche nach Ihnen; Sie werden zu dieser Liebe, und diese Liebe wird zu Ihrem Ich.

Was ist also zu tun?

- Lassen Sie Ihr Bewusstsein mit einem höheren Bewusstsein verschmelzen.
- Geben Sie sich noch tiefer der intelligenten Liebe hin.
- Vertrauen Sie auf das Unbekannte.
- Geben Sie beständig einen Aspekt Ihres beschränkten Ichs hin, um sich mit dem höheren Selbst zu verbinden.
- Verlieren Sie sich im Nichts, um Alles zu werden.
- Lassen Sie sich auf ein unendliches, tiefes Meer aus kohärenter Energie ein.
- Entfalten Sie sich immer tiefer in das Einssein.
- Lassen Sie mehr und mehr die Kontrolle los.
- Fühlen Sie immer mehr Ganzheit.
- Und werden Sie sich als Bewusstsein von Moment zu Moment immer mehr dieses vereinheitlichten Feldes um sich herum gewahr, achten Sie darauf, erleben Sie es, seien Sie präsent und fühlend dabei - ohne mit Ihrer Aufmerksamkeit in die dreidimensionale Realität zurückzukehren.

Richtig ausgeführt, nehmen Sie keinen Ihrer Sinne zu Hilfe, denn Sie sind jenseits Ihrer Sinne. Sie sind einfach Gewahrsein.

Raum-Zeit/Zeit-Raum-Meditation

Richten Sie zunächst Ihr Gewahrsein auf Ihr Herz. Sobald Sie sich fest im Raum, den Ihr Herz im Raum einnimmt, verankert haben, achten Sie bewusst auf Ihre Atmung. Der Atem wird immer tiefer und entspannter, während Sie den Atem vom Herzen aus fließen lassen. Ihre Aufmerksamkeit bleibt auf das Herz gerichtet, Sie lassen eine höhere Emotion hochkommen und behalten dieses Gefühl für eine Weile bei; dabei achten Sie auf Ihre Atmung. Strahlen Sie diese Energie über Ihren Körper in den Raum hinaus.

Nun lassen Sie eine für Sie inspirierende Musik laufen (zum Beispiel diejenige, die Sie für die Meditation in Kapitel 5 verwendet haben) und praktizieren diese Meditation, um den Geist aus dem Körper zu ziehen.

Befreien Sie die gesamte in Ihrem Körper als Überlebensemotionen gespeicherte Energie, indem Sie sie in höhere Emotionen umsetzen, und zwar mit einer Intensität, die stärker ist als der Körper, der als Geist fungiert.

Hören Sie als Nächstes 10-15 Minuten lang ein oder zwei Musikstücke (ohne Text), die Sie in Trance versetzen. Jetzt werden Sie zu reinem Bewusstsein, zu einem Niemand ohne Körper, zu Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit, begeben sich als Gewahrsein in das vereinheitlichte Feld hinein.

Nun ist es so weit: Sie verbinden sich mit dem Bewusstsein von allem und jedem, überall und jederzeit, werden *eins* mit einem höheren Bewusstsein im vereinheitlichten Feld. Sie müssen sich lediglich dieses Feldes bewusst werden, Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, präsent dabeibleiben und es von einem Moment zum nächsten fühlen. Es wird sich ein Gefühl größerer Ganzheit und Einheit einstellen, und das wird sich auch in Ihrer Biologie widerspiegeln, denn durch Ihren Körper fließt eine kohärentere Energie, und Sie bauen Ihr Energiefeld auf und aus.

Verweilen Sie etwa 10-20 Minuten in diesem Zustand, lassen Sie sich immer tiefer darauf ein.

Wenn Sie fertig sind, bringen Sie Ihr Gewahrsein in einen neuen Körper, ein neues Umfeld und eine völlig neue Zeit zurück.

Die Meditation »Raum-Zeit zu Zeit-Raum« ist als CD oder MP3-Datei unter www.drjoedispenza.de erhältlich.

Die Zirbeldrüse

Sie wissen ja bereits: Sobald wir als Bewusstsein diese dreidimensionale Realität und die Welt der Sinne hinter uns lassen, haben wir Zugang zu Frequenzen, die Träger bestimmter Informationen sind, schneller schwingen als Materie und auch schneller sind als das Licht; das Gehirn verarbeitet auf diesen Frequenzen Energie mit extrem hohen Amplituden. Immer wieder haben wir dieses Phänomen bei Gehirnscans von Teilnehmern unserer Advanced Workshops gemessen und beobachtet. Mehr Energie im Gehirn geht immer mit einem höheren Bewusstsein und Gewahrsein einher - und umgekehrt.

Genau zu bestimmen, ob nun die Energie oder der Bewusstseinsgrad diese extremen Messwerte verursacht, ist sehr schwierig. Ich denke, man kann beides gar nicht voneinander trennen, denn es ist nicht möglich, die Energie zu verändern, ohne das Bewusstsein zu ändern, bzw. die Frequenz zu verändern, ohne die Informationen zu verändern.

Durch die Verbindung zu tieferen Ebenen des vereinheitlichten Feldes wird das Gehirn mit einer höheren Energie aktiviert, die bestimmte Informationen in Form von Gedanken und Bildern trägt. Das Gehirn zeichnet dieses profunde innere Erlebnis auf, und der betreffende Mensch erlebt dieses geistige Geschehen als realer als alle Ereignisse in der Außenwelt. In diesem Moment zieht die höhere Energie in Form einer tiefen, starken Emotion die ganze Aufmerksamkeit des Geistes an, und Gehirn und Körper werden auf biologischer Ebene »aufgerüstet«.

Man kann also mit geschlossenen Augen meditierend auf dem Stuhl sitzen und ganz ohne die Sinne eine höchst sinnliche Erfahrung haben. Da stellt sich die Frage: *Was passiert da im Gehirn und bewirkt etwas so Übernatürliches?* Für die betreffende Person erscheint das realer als alles, was sie je (mit den Sinnen) erlebt hat. Das wirft weitere Fragen auf: *Wie können wir eine voll umfängliche und erhöhte sinnliche Erfahrung ohne die Sinne haben? Welche Gehirn- und Körperfunktionen übersetzen die Interaktion mit dem Quantenfeld in innere Erfahrungen?*

Wir könnten auch sagen: Für diese Verbindung mit einem kohärenteren Informationsfeld, die uns solch anregende innere, »übernatürliche« Erlebnisse beschert, muss es eine neurologische, chemische und biologische Erklärung geben. Welche Systeme, Organe, Drüsen, Gewebe, chemischen Verbindungen, Neurotransmitter und Zellen sind an solchen intensiven Erfahrungen beteiligt? Gibt es womöglich physiologische Komponenten, die derzeit nicht aktiv sind und nur darauf warten, aus ihrem Ruhezustand herausgeholt und aktiviert zu werden?

Für die in diesem Kapitel vorgestellten Informationen wollen wir uns an vier Bewusstseinszustände halten: den Wachzustand, in dem wir bewusst und gewahr sind; den Schlaf, in dem wir unbewusst sind und wo der Körper mit seinen Reparaturarbeiten beschäftigt ist; Träume, ein veränderter Bewusstseinszustand, in dem der Körper bewegungs- und emotionslos ist, der Geist sich dagegen mit inneren Bildern und Symbolen beschäftigt; und schließlich transzendente Bewusstseinszustände, die über unser Verständnis der Realität hinausgehen und uns selbst und unsere Sicht der Welt für immer verändern.

Ich möchte Ihnen nun erklären, welche biologischen, chemischen und neurowissenschaftlichen Vorgänge nach meinem Verständnis diese transzendenten Erfahrungen bewirken. Wir wollen mit dem Molekül Melatonin anfangen, dem Neurotransmitter, der für all das verantwortlich ist.

Melatonin: der Neurotransmitter des Träumens

Beim Aufwachen am Morgen, wenn wir in die Welt der Sinne zurückkehren, senden Rezeptoren im Sehnerv ein Signal in ein bestimmtes Gehirnareal, den sogenannten Nucleus suprachiasmaticus bzw. suprachiasmatischen Kern, sobald durch die Iris Licht ins Auge fällt; von da aus geht ein Signal zur Zirbeldrüse, die daraufhin den Neurotransmitter Serotonin produziert, das »Wachhormon«.

Neurotransmitter sind chemische Botenstoffe, welche Informationen zwischen Nervenzellen hin und her senden. Der Neurotransmitter Serotonin sagt dem Körper: »Hallo, es ist Zeit, aufzuwachen und den Tag zu beginnen!« Wir nehmen Informationen mit allen Sinnen auf, um Innen- und Außenwelt sinnvoll zusammenzubringen; Serotonin erregt die Gehirnwellen, sodass sie von Delta zu Theta zu Alpha und weiter zu Beta wechseln und wir uns erneut in einem physischen Körper in Raum und Zeit wiederfinden. Ist das Gehirn im Betawellenbereich aktiv, ist ein Großteil unserer Aufmerksamkeit auf unsere Außenwelt, den Körper und die Zeit gerichtet. Das ist unser Normalzustand.

Beim Dunkelwerden am Abend läuft ein ähnlicher, aber umgekehrter Prozess ab. Durch das schwindende Licht wird ein Signal ausgelöst, das denselben Weg zurück zur Zirbeldrüse nimmt, doch jetzt verwandelt die Zirbeldrüse Serotonin in den Neurotransmitter Melatonin, das »Schlafhormon«. Die Melatoninproduktion und -ausschüttung führt zu einer Verlangsamung der Gehirnwellen von Beta zu Alpha. Im langsameren Alphabereich werden wir schläfrig, müde und haben nicht mehr so viel Lust auf Denken und Analysieren; dafür sind wir eher geneigt, uns wieder mehr auf unsere Innenwelt anstatt die Außenwelt zu fokussieren. Schließlich schläft der Körper ein, wird bewegungs- und emotionslos, und die Gehirnwellen werden noch langsamer, wechseln von Alpha zu Theta und weiter zu Delta; wir geraten dadurch zeitweise in den Traumzustand, sinken aber auch in erholsamen Tiefschlaf.

Wir leben im Rahmen dieses Tagesmusters von Wachen und Schlafen gemäß dem Rhythmus unserer Außenwelt (je nachdem, wo in der Welt wir wohnen); unser Gehirn produziert dadurch automatisch täglich diese Hormone zu ganz bestimmten Zeiten am Morgen und am Abend. Das ist der sogenannte zirkadiane oder

Biorhythmus. Geraten wir aus diesem natürlichen Rhythmus, stehen wir ein bisschen »neben uns«, beispielsweise wenn wir an einen Ort reisen, wo die Sonne mehrere Stunden früher als zu Hause auf- bzw. untergeht, und wir unter diesem »Jetlag« leiden. Wir brauchen einige Zeit, bis wir uns darauf eingestellt haben. Gerät der Körper aus seinem natürlichen Biorhythmus, dauert es meist ein paar Tage, bis er sich an den anderen Rhythmus von Sonnenaufgang und **-Untergang** angepasst hat. All das hat mit chemischen Substanzen zu tun, die durch unsere Interaktion mit unserer dreidimensionalen Außenwelt erzeugt werden — durch die Reaktion der Augen auf die Sonne und die Frequenz des sichtbaren Lichts.

Die Methyiierung bei der Produktion von Serotonin und Melatonin

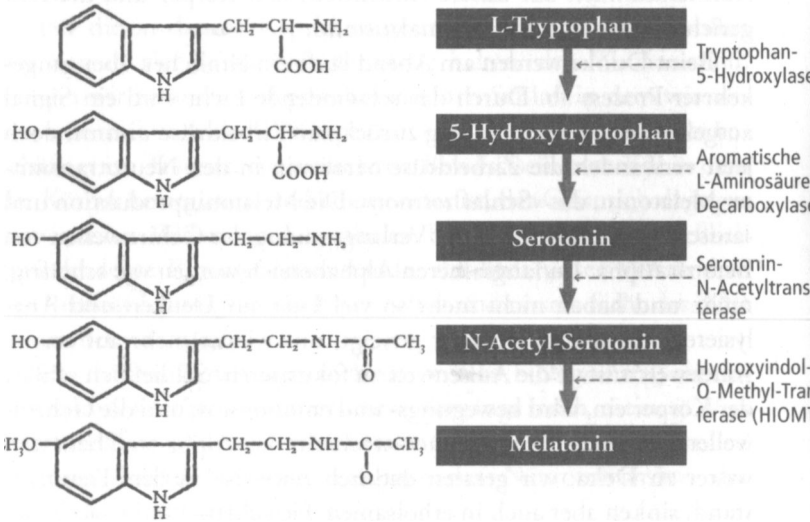


Abbildung 12.1

Die Methyiierung der Aminosäure L-Tryptophan in Serotonin und Melatonin

Melatonin induziert die REM-Schlafphase (Rapid Eye Movement), in der wir träumen. Gedanken und Geplapper im Kopf kommen zur Ruhe, und wir wechseln in den Schlaf- und schließlich in den Traumzustand, in dem das Gehirn innere Bilder und Symbole wahrnimmt. Bevor wir uns anschauen, warum Melatonin so wichtig ist, wollen wir aber erst einmal einen Blick auf die Molekülstruktur dieses Neurotransmitters des Träumens werfen.

Die Ausgangsbasis und der »Rohstoff« für die Melatoninproduktion (und auch die Serotoninproduktion) ist die essentielle Aminosäure L-Tryptophan. Damit daraus Melatonin wird, muss sie eine Reihe chemischer Veränderungen durchlaufen, die sogenannte Methylierung; dabei wird eine Methylgruppe (bestehend aus einem Kohlenstoff- und drei Wasserstoffatomen) innerhalb einer chemischen Reaktion von einem Molekül auf ein anderes transferiert, ein Vorgang, der bei unzähligen wichtigen Funktionen im Körper eine Rolle spielt, beispielsweise beim Denken, der DNA-Reparatur, der Aktivierung und Deaktivierung von Genen, dem Kampf gegen Infektionen etc., und unter anderem auch bei der Melatoninproduktion.

Abbildung 12.1 veranschaulicht, wie die Methylierung abläuft. Die Methylgruppe besteht aus sehr stabilen chemischen Verbindungen, deshalb bleibt die Grundstruktur der Fünf- und Sechsringe während der chemischen Reaktionen erhalten. Allerdings verändern sich durch das Anheften unterschiedlicher Molekülgruppen an die Ringe die Eigenschaften und Merkmale des Moleküls.

In der Zirbeldrüse wird zunächst das L-Tryptophan in 5-Hydroxytryptophan (5-HTP) umgewandelt; daraus entsteht dann Serotonin. Dieses Molekül ist stabiler als 5-HTP und bleibt im Gehirn erhalten. Es hat auch eine nützlichere Aufgabe (dazu gleich mehr). In weiteren chemischen Reaktionen wird Serotonin in N-Acetyl-Serotonin und danach in Melatonin umgewandelt. All das passiert in der Zirbeldrüse. Im Lauf eines 24-Stunden-Zyklus ist die Melatoninproduktion zwischen ein und vier Uhr morgens am höchsten — ein Punkt, der für unsere Arbeit eine wichtige Rolle spielt.

Die Nebennierenhormone und Melatonin stehen also zueinander in einem umgekehrten Verhältnis. Sobald der Cortisolspiegel steigt, geht der Melatoninspiegel zurück; deshalb können wir unter Stress nicht schlafen. In der Frühzeit diente das als biologischer Sicherheitsmechanismus: Wurde man beispielsweise auf dem Weg zum

Wasserloch ein paarmal von einem Raubtier gejagt, wollte der Körper mit seiner angeborenen Intelligenz verhindern, dass der Mensch zur Beute wurde. In solchen Fällen sind Schlaf und Erholung weniger wichtig als Überleben. Oder: Nachts wach bleiben und dadurch überleben ist nützlicher, als zu schlafen und sein Leben zu riskieren.

Umgekehrtes Verhältnis von Nebennierenhormonen und Melatonin

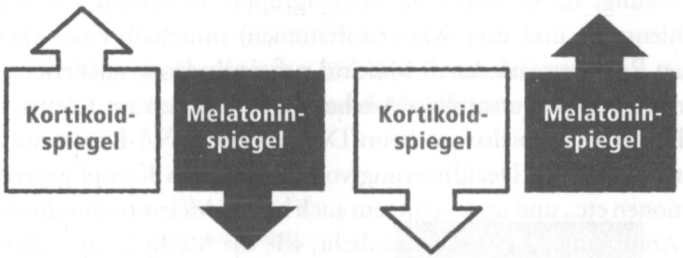


Abbildung 12.2 |

Steigt der Pegel der Stresshormone, sinkt der Melatoninspiegel.
Sinkt der Pegel der Stresshormone, steigt der Melatoninspiegel.

Versucht der Körper, in einem solch wachsamen Zustand auszuruhen, bekommt er nie den benötigten erholsamen Schlaf, weil die Überlebenschemie, beispielsweise Cortisol, die Überlebensgene aktiviert hat. Ist der vermeintliche Stressor kein Säbelzahntiger, sondern das angespannte Verhältnis zur Exfrau oder dem Exmann, mit der bzw. dem man täglich zu tun hat, bleibt durch diesen chronischen Stress das Überlebenssystem langfristig aktiviert. Jetzt ist dieses Sicherheitsventil nicht mehr gut angepasst, sondern fehlangepasst. Diese Art Dauerstress verändert den normalen Melatoningehalt (und auch Serotoningehalt) - der Körper gerät aus der Homöostase.

Die Beziehung zwischen Melatonin und Cortisol ist in Abbildung 12.2 veranschaulicht. Durch einen niedrigeren Cortisolspie-

gel steigt der Melatoninspiegel. Man könnte auch sagen: Überwinden Sie die emotionale Sucht nach diesen chemischen Stoffen und durchbrechen dadurch die Stressreaktion, kann sich der Körper wieder seinen langfristigen Aufbauprojekten widmen, anstatt sich ständig mit dem vermeintlichen Notfall herumzuschlagen.

Melatonin hat aber noch viele weitere Wirkungen. In Abbildung 12.3 sind Vorzüge von Melatonin, dem Neurotransmitter des Träumens, aufgelistet.[1]

Wissenschaftliche Fakten über Melatonin

- Verhindert zu hohe Ausschüttung von Cortisol in Reaktion auf Stress
- Verbessert den Kohlenhydratstoffwechsel
- Senkt den Triglyzeridgehalt
- Verhindert Arteriosklerose (Verhärtung der Arterien)
- Stärkt die Immunreaktion (auf zellulärer Ebene und Stoffwechselebene)
- Hemmt die Entwicklung von bestimmten Tumoren
- Erhöht die Lebenserwartung von Laborratten um 25 Prozent
- Aktiviert Neuroprotektion im Gehirn
- Verlängert die REM-Schlafphase (Traumphase)
- Fängt freie Radikale ab (Antiaging/Antioxidans)
- Unterstützt die DNA-Reparatur und DNA-Replikation

Abbildung 12.3

Tabelle mit den Vorzügen von Melatonin

Zum Beispiel verbessert es nachgewiesenermaßen den Kohlenhydratstoffwechsel, eine wichtige Aufgabe, denn bei manchen Menschen, die auf Stress reagieren, speichert der Körper Kohlenhydrate als Fett ab - und das ist ja nichts anderes als gespeicherte Energie.

Dieses Verhalten ist auf primitive Gene zurückzuführen, die den Körper anweisen, Energie für den Fall einer Hungersnot zu speichern. Auch bei Depressionen kann Melatonin helfen. Es erhöht auch den Gehalt an DHEA, dem Antiaging-Hormon.

Nun wollen wir Ihr Verständnis all dessen, was Sie bislang in diesem Buch gelernt haben, weiter vertiefen.

Die Zirbeldrüse aktivieren

Jahrelang verbrachte ich sehr viel Zeit damit, die Zirbeldrüse zu studieren und Forscher zu finden, die deren Metaboliten und Gewebe umfassenden Messungen unterzogen. Ich war daran interessiert, meine eigenen Erkenntnisse mit uralten Mysterien zusammenzuführen.

Eine Kurzbeschreibung fand ich besonders interessant:

> Die Zirbeldrüse ist ein neuroendokriner Wandler und sondert Melatonin ab; dieses Hormon ist zuständig für die physiologische Kontrolle des Biorhythmus. Wie neue Untersuchungen herausgefunden haben, findet in der Zirbeldrüse des Menschen eine Biomineralisierung statt, die zur Entstehung winzig kleiner Kristalle von nicht einmal 20 Mikrometer Länge führt; durch ihre Struktur und piezoelektrischen Eigenschaften sind sie verantwortlich für den elektromechanischen, biologischen Transduktionsmechanismus in der Zirbeldrüse.[2]

Diese Worte muss man erst einmal verdauen; doch letztlich geht es hier um zwei Punkte; die Schlüsselwörter sind *piezoelektrische Eigenschaften* und *Wandler*.

Der piezoelektrische Effekt entsteht durch Druck auf bestimmte Materialien; diese mechanische Belastung wird in eine elektrische Ladung umgewandelt. Einfach ausgedrückt enthält die Zirbeldrüse Kalzitkristalle, bestehend aus Kalzium, Kohlenstoff und Sauerstoff, die aufgrund ihrer Struktur diesen Effekt bewirken. Wie eine Antenne kann die Zirbeldrüse elektrisch aktiviert werden und erzeugt dann elektromagnetische Felder, die sich auf Informationen einstellen können. Das ist der erste wichtige Punkt.

So wie eine Antenne in einem bestimmten Rhythmus bzw. einer Frequenz schwingt, um sich auf die Frequenz eines eingehenden Signals einzustellen, empfängt die Zirbeldrüse Informationen aus unsichtbaren elektromagnetischen Feldern. Jegliche Frequenz ist Träger von Informationen; sobald sich die Antenne also mit dem Signal aus dem elektromagnetischen Feld verbindet, muss es eine Möglichkeit geben, dieses Signal in eine sinnvolle Botschaft umzuwandeln. Genau das macht ein sogenannter Wandler. Das ist der zweite Punkt.

Als *Wandler* bzw. *Transducer* bezeichnet man alles, was ein Signal in Form einer bestimmten Energie empfängt und dieses Signal in eine andere Energieform umwandelt. Sie brauchen sich bloß einmal umzuschauen: Uberall sind Sie von TV-, Funk- und WiFi-Wellen umgeben - alles unterschiedliche Frequenzbereiche elektromagnetischer Energie (obwohl man sie nicht mit den Augen sehen kann, sind sie doch vorhanden). Das Signal der Antenne aus einem bestimmten Frequenzbereich wird beispielsweise an den Fernseher geschickt und in ein Bild verwandelt. Beim Einstellen eines Radiosenders wird die Antenne auf eine bestimmte elektromagnetische Frequenz eingestellt, deren Informationen in ein kohärentes Signal umgewandelt werden - zum Beispiel die Musik, die wir mit unseren Ohren hören können.

Wie die oben zitierte Studie besagt, ist die Zirbeldrüse ein neuroendokriner Wandler, der im Gehirn Signale empfangen und umwandeln kann. Die Zirbeldrüse kann Frequenzen jenseits unserer auf den Sinnen basierenden dreidimensionalen Raum-Zeit-Realität aufnehmen. Ist sie erst einmal aktiviert, kann sie sich auf höhere Dimensionen von Raum und Zeit einstellen - das Reich des Zeit-Raums, von dem im vorigen Kapitel die Rede war. Wie ein Fernsehgerät kann sie dann die Informationen dieser Frequenzen in lebendige Bilder und surreale, luzide, transzendente Erfahrungen im Kopf umwandeln, unter anderem zutiefst verschärfte multisensorische Bilder, für die uns die Worte fehlen, ein bisschen vergleichbar mit einem multidimensionalen IMAX-Filmerlebnis.

An diesem Punkt fragen Sie sich vielleicht: »Diese kleine Drüse befindet sich ja in meinem Schädel. Wie kann ich denn da mechanischen Druck auf die darin befindlichen Kristalle ausüben, einen piezoelektrischen Effekt auslösen und dadurch die Zirbeldrüse

aktivieren und in eine Antenne verwandeln? Und wie nimmt diese Antenne dann Frequenzen und Informationen auf, die aus einer Dimension jenseits der Materie und des Lichts kommen, um diese elektromagnetischen Signaturen dann in sinnvolle Bilder umzuwandeln, beispielsweise eine transzendente Erfahrung außerhalb dieser dreidimensionalen Realität?«

Zum Aktivieren der Zirbeldrüse müssen vier Voraussetzungen erfüllt sein. Drei davon beschreibe ich nachfolgend; auf den vierten Schritt wird dann bei der Erklärung der Meditation eingegangen.

1. Der piezoelektrische Effekt

Eine wesentliche Voraussetzung, um in der Zirbeldrüse einen piezoelektrischen Effekt auszulösen, sind die bereits erwähnten Kalzitkristalle (siehe Abbildung 12.4): winzige Kristalle von 1 bis 20 Mikrometer Länge - also ein Hundertstel bis ein Viertel der Breite eines menschlichen Haares -, die meistens in Form von Oktaedern, Hexaedern und Rhomboedern vorliegen. In der Atemtechnik, die in Kapitel 5 vorgestellt wurde und die wir vor vielen Meditationen praktizieren, geht es ja darum, potenziell im Körper in Form von Emotionen gespeicherte Energie in den unteren drei Energiezentren freizusetzen und dadurch den Geist aus dem Körper zu ziehen. Beim Einatmen ziehen wir die tiefliegende Innenmuskulatur zusammen, folgen dem Atem vom Perineum hoch über die Wirbelsäule bis zum Scheitelpunkt auf dem Kopf, halten dann die Luft an und drücken diese Muskeln noch fester zusammen; dadurch steigt der intrathekale Druck, also der von innen heraus ausgeübte Druck, beispielsweise wenn man die Luft anhält und etwas Schweres hochhebt.

Das Wort »piezoelektrisch« leitet sich von den griechischen Wörtern »piezein« — »pressen, zusammendrücken« — und »piezo« — »drücken, stoßen« - ab.

Wenn ich Sie bitte, den Atem anzuhalten und diese tiefliegenden Muskeln zusammenzudrücken, geschieht das also nicht von ungefähr. Dadurch pressen Sie die Rückenmarksflüssigkeit hoch gegen die Zirbeldrüse und üben mechanischen Druck auf sie aus, der in eine elektrische Ladung umgewandelt wird. Die in der Zirbeldrüse gestapelten Kristalle werden dadurch zusammengepresst,

und es entsteht ein piezoelektrischer Effekt: In Reaktion auf den von Ihnen ausgeübten Druck erzeugen die Kristalle der Zirbeldrüse eine elektrische Ladung.

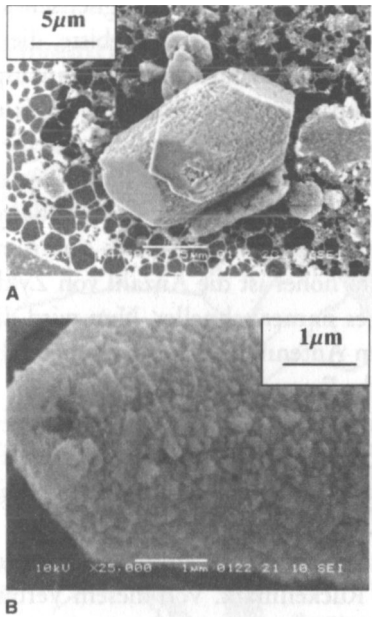


Abbildung 12.4

Bild eines Kalzitkristalls, der in der Zirbeldrüse entdeckt wurde

Der piezoelektrische Effekt ist umkehrbar; Stoffe, die einen direkten piezoelektrischen Effekt bewirken (in diesem Fall die Kristalle), weisen auch einen umgekehrten piezoelektrischen Effekt auf. Werden die Kristalle in der Drüse komprimiert, wodurch eine elektrische Ladung entsteht, bringt das von der Zirbeldrüse ausstrahlende elektromagnetische Feld die in der Drüse befindlichen Kristalle dazu, sich mit dem ausdehnenden Feld ebenfalls auszudehnen. Haben die Kristalle, die das elektromagnetische Feld erzeugen, ihre Grenze erreicht und können sich nicht weiter ausdehnen, ziehen sie

sich zusammen und das elektromagnetische Feld kehrt seine Richtung nach innen zur Zirbeldrüse um. Erreicht das elektromagnetische Feld die Kristalle der Zirbeldrüse, drückt es diese Kristalle wieder zusammen und erzeugt ein weiteres elektromagnetisches Feld. Dieses in einem Zyklus verlaufende Ausdehnen und Umkehren des Feldes erhält ein pulsierendes elektromagnetisches Feld aufrecht.

Jetzt wissen Sie also, warum ich Sie bitte, die Luft anzuhalten, diese Muskeln zusammenzudrücken und anzuspannen und das immer wieder zu tun. Durch wiederholtes Praktizieren dieser Atemtechnik, das Anhalten des Atems und das erneute Zusammenpressen aktivieren Sie mit jedem Zyklus die piezoelektrischen Eigenschaften der Zirbeldrüse. Je öfter Sie das tun, desto schneller findet das Ausdehnen und Kontrahieren dieses elektromagnetischen Feldes statt und desto höher ist die Anzahl von Zyklen pro Sekunde; dadurch pulsiert es immer schneller. Nun wird die Zirbeldrüse zu einer pulsierenden Antenne und kann immer subtilere, schnellere elektromagnetische Frequenzen auffangen.

Werfen Sie einmal einen genaueren Blick auf Abbildung 12.5. In Kapitel 5 war schon die Rede davon, wie sich die Rückenmarksflüssigkeit bei der Atemübung hochbewegt; darauf wollen wir nun aufbauen. Die Rückenmarksflüssigkeit fließt auf ihrem Weg zum Gehirn durch den Zentralkanal empor, das ist der Raum zwischen Wirbelsäule und Rückenmark. Von diesem Verbindungspunkt aus fließt sie in zwei Richtungen, zunächst in die vierte und danach in die dritte Hirnkammer. Auf ihrem Weg von der vierten zur dritten Hirnkammer passiert sie einen engen Kanal, und genau hinter der dritten Hirnkammer sitzt eingeschmiegt etwas, was wie ein winziger Kiefernzapfen aussieht: die Zirbeldrüse (im Englischen »pine cone«, und daraus abgeleitet die Bezeichnung »pineal gland« für die Zirbeldrüse, die im Deutschen auch als »Pinealorgan« bezeichnet wird). Sie hat in etwa die Größe eines großen Reiskorns. Außerdem fließt die Rückenmarksflüssigkeit auch um die Hinterseite des Cerebellums herum auf die andere Seite der Zirbeldrüse — wodurch die ganze Drüse von unter Druck stehender Flüssigkeit umgeben ist.

Durch Erhöhung des intrathekalen Drucks gelangt mehr Flüssigkeit in die dritte Hirnkammer und um das Cerebellum herum. Durch das Luftanhalten und Drücken übt diese zusätzliche Flüs-

sigkeit von beiden Richtungen aus Druck nach oben auf die Kristalle aus, die sich daraufhin zusammenziehen und den Piezoeffekt bewirken. Das ist die erste Bedingung, die erfüllt sein muss, um die Zirbeldrüse zu aktivieren.

Hirnventrikel (Hirnkammern)

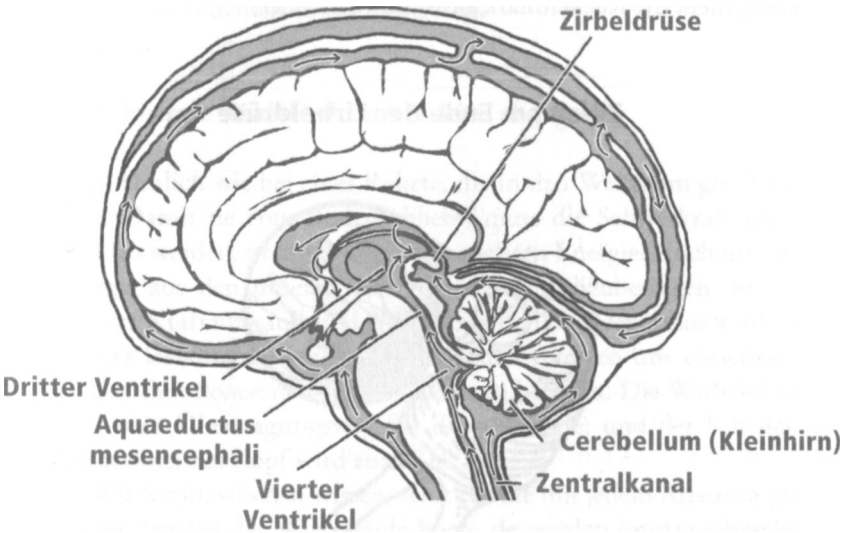


Abbildung 12.5

Atmen wir durch die Nase ein und drücken gleichzeitig die Innenmuskulatur zusammen, fließt die Rückenmarksflüssigkeit schneller ins Gehirn empor. Wir bringen sie bis hinauf zum Scheitelpunkt und pressen, während wir die Luft anhalten; dadurch steigt der intrathekale Druck, und die Rückenmarksflüssigkeit fließt vom vierten Ventrikel durch einen kleinen Kanal in den dritten Ventrikel (Pfeile). Gleichzeit drückt die Flüssigkeit, die um das Cerebellum herum fließt (Pfeile), die Kristalle in der Zirbeldrüse zusammen. Die dadurch ausgeübte mechanische Belastung erzeugt eine elektrische Ladung in der Zirbeldrüse und bewirkt einen piezoelektrischen Effekt.

2. Die Zirbeldrüse schüttet Metaboliten aus

Die Rückenmarksflüssigkeit fließt in einem geschlossenen System, dem Ventrikelsystem, nach oben (siehe Abbildung 12.5, Seite 361); das Ventrikelsystem unterstützt und erleichtert den Fluss von der Wirbelsäulenbasis hoch über die Wirbelsäule und durch die vier Hirnkammern bzw. Ventrikel und zurück zum Kreuzbein (der Wirbelsäulenbasis). Indem Sie einatmen, den Atem hoch zum Scheitelpunkt verfolgen, die Luft anhalten und nach oben und innen drücken, fließt die Rückenmarksflüssigkeit schneller.

Zilien am Ende der Zirbeldrüse

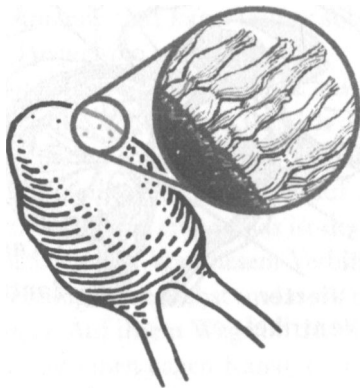


Abbildung 12.6

Die winzigen Zilien der Zirbeldrüse werden durch die beschleunigte Bewegung der Rückenmarksflüssigkeit auf ihrem Weg durch das Ventrikelsystem stimuliert.

Die Oberfläche der Zirbeldrüse ist mit winzigen Härchen, den sogenannten Zilien, bedeckt (siehe Abbildung 12.6); *»cilia«* ist das lateinische Wort für »Wimpern«. Infolge der Beschleunigung be-

wegt sich die Flüssigkeit schneller als gewöhnlich durch die Hirnkammern, versetzt die Zilien in Bewegung und überreizt dadurch die Zirbeldrüse.

Die Zirbeldrüse hat die Form eines Phallus; durch die Stimulierung aufgrund der schneller fließenden Flüssigkeit und die elektrische Aktivierung aufgrund des höheren intrathekalen Drucks in einem geschlossenen System schüttet die Drüse hochwirksame Melatonin-Metaboliten ins Gehirn aus. Damit haben Sie einen weiteren Schritt auf dem Weg zur Aktivierung der Zirbeldrüse und zu einer transzendenten Erfahrung getan.

3. Energie wird direkt ins Gehirn abgegeben

Es ist ähnlich wie bei einer Rakete, die in den Weltraum geschickt wird: Damit sie vom Boden abhebt, muss die Schwerkraft überwunden werden, und das kostet am meisten Energie. Auch um die Energie aus den unteren Energiezentren hochzubewegen, ist intensiver Kraftaufwand und Mühe erforderlich. Der Atem wird zu unserer leidenschaftlichen Intention, uns von den uns einschränkenden Emotionen der Vergangenheit zu befreien. Die Wirbelsäule wird zum Übertragungsweg für diese Energie, und der Scheitelpunkt oben am Kopf wird zum Ziel.

Wie Sie inzwischen wissen, schicken Sie mit jedem Atemzug geladene Partikel die Wirbelsäule hoch; sie werden immer schneller und erzeugen dabei ein sogenanntes Induktionsfeld (siehe Abbildung 12.7, Seite 364). Es kehrt den in zwei Richtungen verlaufenden Informationsfluss um, der normalerweise die Kommunikation vom Gehirn zum Körper und vom Körper zum Gehirn ermöglicht.

Ähnlich wie bei einem Vakuum zieht das Induktionsfeld Energie aus den niederen Zentren — Energie, die mit Orgasmus, Nahrungsaufnahme, Verdauung, Kampf-oder-Flucht-Stressreaktionen und Kontrolle zu tun hat — und leitet sie direkt in einer spiraligen Aufwärtsbewegung ins Stammhirn. Die Energie fließt durch die einzelnen Wirbel hoch und verläuft dabei durch die Nerven, die vom Rückenmark zu allen möglichen Körperpartien abgehen. Dadurch gelangt ein Teil dieser Energie über die peripheren Nerven zu den jeweiligen Körpergeweben und Organen.

Der Strom entlang dieser Nervenbahnen aktiviert das Meridiansystem des Körpers, und alle anderen Körpersysteme werden dadurch mit Energie angereichert.3

Aktivierung des peripheren Nervensystems durch Hochleiten der Energie über die Wirbelsäule

Abbildung 12.7

Während Energie vom Körper ins Gehirn freigesetzt wird, fließt sie an den einzelnen Spinalnerven vorbei, die zwischen allen Wirbeln austreten. Dadurch werden die peripheren Nerven angeregt und aktiviert; sie übertragen daraufhin mehr Energie zu den verschiedenen Körpergeweben und Organen. Dem ganzen Körper wird somit mehr Energie zur Verfügung gestellt.

Hat die Energie das Stammhirn erreicht, muss sie die Retikulärformation passieren, deren Aufgabe darin besteht, ständig Informationen zu bearbeiten, die vom Hirn zum Körper und umgekehrt fließen. Diese Formation ist Bestandteil des sogenannten aufsteigenden retikulären Aktivierungssystems (ARAS), unseres Schlaf-Wach-Systems.

Die beiden Thalamushälften im Zwischenhirn und die Zirbeldrüse in der Mitte, nach hinten gerichtet

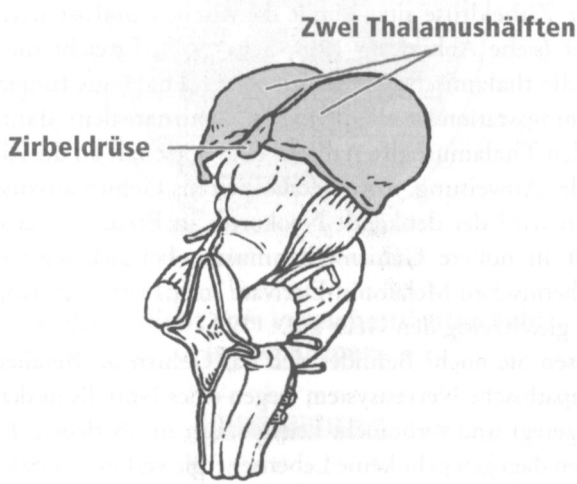


Abbildung 12.8

Direkt zwischen den Thalamushälften im Zwischenhirn sitzt die winzige, wie ein Kiefernzapfen geformte und nach hinten gerichtete Zirbeldrüse.

Wacht man beispielsweise aus dem Tiefschlaf auf, weil man im Haus ein Geräusch hört, ist das diesem ARAS-Systefn zuzuschreiben. Das ist seine elementare Aufgabe. Wird das sympathische Nervensystem aber aktiviert und verbindet sich mit dem parasympa-

thischen Nervensystem, verbraucht es die im Körper gespeicherte Energie nicht, sondern setzt sie im Gehirn wieder frei. Sobald sie den Hirnstamm erreicht, öffnet sich das Thalamische Tor wie eine Tür, und die Energie fließt durch die Retikulärformation zum Thalamus, wo sie Informationen an den Neokortex übermittelt.

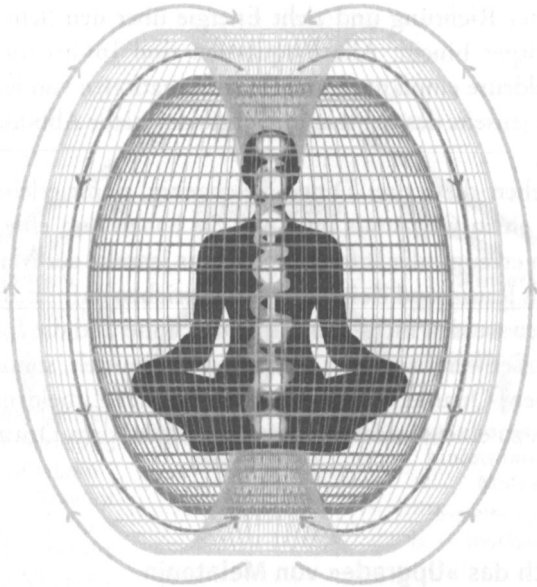
Die Retikulärformation ist jetzt also offen, und Sie erleben ein höheres Gewahrsein. In gewissem Sinne werden Sie bewusster und sind »erwachter« (Sie können sich den Thalamus als einen großen Bahnhof vorstellen, dessen Gleise zu den höheren Gehirnzentren führen). So wechselt das Gehirn in Gammawellenmuster.

Nebenbei bemerkt: Es gibt zwei Thalamushälften im Zwischenhirn, die jeweils zu den beiden Gehirnhälften im Neokortex führen. Die Zirbeldrüse sitzt direkt dazwischen und ist nach hinten gerichtet (siehe Abbildung 12.8, Seite 365). Erreicht die Energie jeweils die thalamische Verbindung (der Thalamus fungiert ja als Verbindungsstation zu allen anderen Gehirnarealen), dann senden die beiden Thalamushälften direkt eine Botschaft an die Zirbeldrüse mit der Anweisung, ihre Metaboliten ins Gehirn auszuschütten. Dadurch wird der denkende Neokortex in Erregung versetzt und wechselt in höhere Gehirnwellenmuster, beispielsweise Gamma. Diese chemischen Melatonin-Derivate entspannen den Körper und wecken gleichzeitig den Geist auf.

Wissen Sie noch? Befindet sich das Gehirn im Betabereich, ist das sympathische Nervensystem wegen eines Notfalls in der Außenwelt angeregt und verbraucht Energie, um zu überleben. Bei Gammawellen dagegen geht keine Lebensenergie verloren, sondern Energie wird freigesetzt und mehr Energie im Körper erzeugt. Wenn das geschieht, befindet man sich nicht in einem Ausnahmezustand bzw. einer Notlage, sondern in einem Zustand der Glückseligkeit, und das sympathische Nervensystem wird aktiviert und bringt Sie dazu, mehr Aufmerksamkeit auf das zu richten, was in Ihrem Kopf geschieht.

Wie ich in Kapitel 5 erläutert habe, entsteht um den Körper herum ein Torusfeid, wenn Energie vom Körper zum Gehirn fließt; Sie beschleunigen den Fluss der Rückenmarksflüssigkeit und erzeugen dadurch einen Strom, der die Wirbelsäule hochfließt. Dadurch wird Ihr Körper zu einer Art Magneten, um den herum Sie ein elektromagnetisches Feld kreieren.

Der umgekehrte Torus



Energie fließt vom vereinheitlichten Feld in den Körper

Abbildung 12.9

Energie aus den unteren drei Zentren wird durch den Atem aktiviert und fließt über die Wirbelsäule hoch zum Gehirn; dadurch entsteht ein Torusfeld aus elektromagnetischer Energie um den Körper herum. Wird die Zirbeldrüse aktiviert, bildet sich ein in umgekehrte Richtung verlaufendes Torusfeid aus elektromagnetischer Energie, welches Energie aus dem vereinheitlichten Feld über den Scheitelpunkt oben auf dem Kopf in den Körper zieht. Energie ist Schwingung bzw. Frequenz, und jegliche Frequenz ist Informationsträger; die Zirbeldrüse wandelt diese Informationen in lebendige Bilder um.

Ein Torusfeid stellt einen dynamischen Energiefluss nach oben, außen und um den Körper herum dar. Bei Aktivierung der Zirbeldrüse entsteht ein Torusfeid aus elektromagnetischer Energie in umgekehrter Richtung und zieht Energie über den Scheitelpunkt *in* den Körper hinein. Alle Frequenzen sind Informationsträger; Ihre Zirbeldrüse empfängt nun also Informationen von jenseits der Sinne und jenseits des sichtbaren Lichtfeldes (siehe Abbildung 12.9, Seite 367).

Geschehen diese drei Dinge gleichzeitig, dann erleben Sie so etwas wie einen Orgasmus im Kopf. Sie haben nun eine Antenne im Gehirn erzeugt, die Informationen aus jenseits der Materie und jenseits von Raum und Zeit liegenden Bereichen aufnimmt. Die Informationen werden nicht mehr über die Sinne und die Interaktion mit der Außenwelt bzw. über die Augen übermittelt, sondern kommen aus dem Quantenfeld und werden von der Zirbeldrüse hinten im Gehirn zu einem anderen Auge übertragen, dem Dritten Auge.

Durch das »Upgrade« von Melatonin geschieht Magisches

Wird die Zirbeldrüse (oder das Dritte Auge) durch das Aufnehmen höherer Frequenzen erweckt, verändern diese höheren Energien die Melatonin-Chemie; je höher die Frequenz ist, desto stärker wird das Melatonin verändert. Diese Umsetzung von Informationen in Chemie ist die Vorbereitung auf transzendente, mystische Erlebnisse. Sie öffnen die Tür zu höheren Dimensionen von Raum und Zeit. Deshalb nenne ich die Zirbeldrüse gerne einen *Alchemisten:* Sie verwandelt Melatonin in hochwirksame Neurotransmitter.

In Abbildung 12.10 ist zu sehen, wie von den höheren Frequenzen und höheren Bewusstseinszuständen in der Zirbeldrüse als Erstes Melatonin in sogenannte Benzodiazepine umgewandelt wird. Die Klasse der Benzodiazepine sind psychoaktive Wirkstoffe; daraus wird Valium erzeugt, das den analytischen Geist betäubt: Das denkende Gehirn entspannt sich also auf einmal und hört mit dem Analysieren auf.

Die Produktion von Metaboliten aus Melatonin

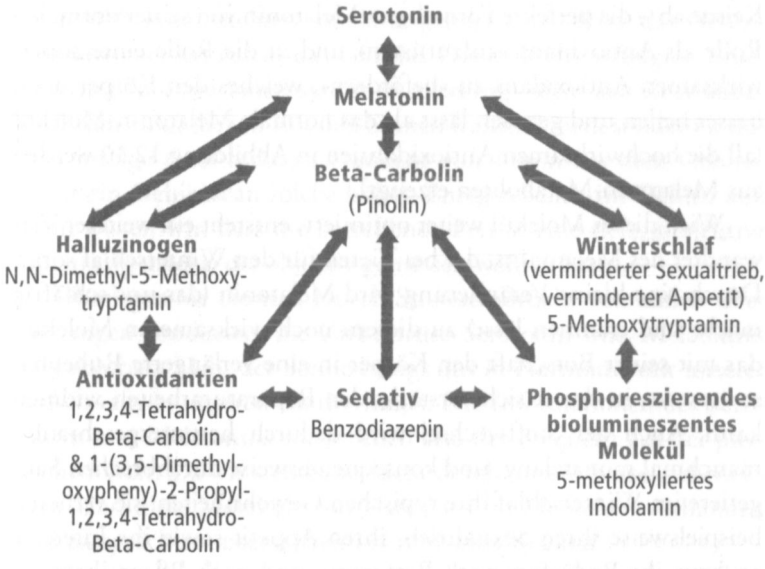


Abbildung 12.10 |

Verschiedene Metaboliten entstehen, wenn sich die Zirbeldrüse auf Frequenzen einstimmt, die schneller schwingen als das normale sichtbare Licht, und das mystische Molekül biologisch auf eine höhere Ebene »aufgerüstet« wird.

Wie funktionale Gehirnscans zeigen, unterdrücken Benzodiazepine die Nervenaktivität in der Amygdala, dem Uberlebenszentrum des Gehirns, wodurch weniger chemische Substanzen ausgeschüttet werden, die Gefühle wie Furcht, Wut, Unruhe, Aggression, Trauer oder Schmerz verursachen.4 Jetzt ist der Körper ruhig und entspannt, der Kopf dagegen ist ganz wach.

Eine andere chemische Substanz, die aus Melatonin erzeugt wird, ist eine Klasse hochwirksamer Antioxidantien, die sogenannten Pinoline (siehe Abbildung 12.10), die eine wichtige Aufgabe

haben: Sie greifen freie Radikale an, die die Zellen schädigen und uns altern lassen. Abgesehen von ihrem Antiaging-Effekt bekämpfen diese Antioxidantien auch Krebs, Herzkrankheiten, Schlaganfälle, neurodegenerative Erkrankungen, Entzündungen und töten Keime ab — die perfekte Formel, um Melatonin von seiner normalen Rolle als Antioxidans »aufzurüsten« und in die Rolle eines superwirksamen Antioxidans zu »befördern«, welches den Körper noch besser heilen und genesen lässt als das normale Melatonin-Molekül (all die hochwirksamen Antioxidantien in Abbildung 12.10 werden aus Melatonin-Metaboliten erzeugt).

Wird dieses Molekül weiter optimiert, entsteht ein weiterer Verwandter des Melatonins, der bei Tieren für den Winterschlaf sorgt. Durch eine kleine Veränderung wird Melatonin (das uns schläfrig macht und träumen lässt) zu diesem noch wirksameren Molekül, das mit seiner Botschaft den Körper in eine verlängerte Ruhephase versetzt, in der er sich verstärkt den Reparaturarbeiten widmen kann. Auch der Stoffwechsel wird dadurch heruntergeschraubt, manchmal monatelang, und konsequenterweise durchbrechen Säugetiere im Winterschlaf ihre typischen Gewohnheiten; sie verlieren beispielsweise ihren Sexualtrieb, ihren Appetit sowie ihr Interesse an bzw. ihr Bedürfnis nach Bewegung und nach Pflege ihrer sozialen Bindungen. Um sich zu schützen und sich sicher zu fühlen, verstecken sie sich; sie wenden sich in dieser Zeit nach innen, und ihr Körper verharrt bewegungslos.

Das könnte auch uns passieren, wenn der Gehalt an diesen Wirkstoffen steigt. Der Körper ist nicht mehr der Geist, und deshalb verlieren wir vorübergehend das Interesse an der Außenwelt. Da die biologischen Triebe sozusagen eingestellt und wir nicht von körperlichen Bedürfnissen abgelenkt sind, können wir uns noch besser auf den gegenwärtigen Moment einlassen und tief nach innen gehen. Sie wollen den Traum von Ihrer Zukunft träumen? Dann wäre es ja wohl eine gute Idee, wenn der Körper dabei nicht im Weg stünde, oder?

Wird auch dieses Molekül weiterentwickelt, entsteht die Substanz, die sich auch in Zitteraalen findet: eine phosphoreszierende, biolumineszente chemische Verbindung, welche die Energie im Nervensystem verstärkt.

Werfen Sie nochmals einen Blick auf Abbildung 12.10 (Seite 369): Dieser Stoff kann aufgrund seiner hohen Wirksamkeit einen ziem-

lichen Schock hervorrufen. Mein Gefühl sagt mir, dass diese seltene Substanz das Gehirn dazu bringt, die erhöhten energetischen Amplituden zu verarbeiten, die bei unseren Studierenden immer wieder gemessen wurden. Stellen Sie sich einmal einen Zitteraal vor, der buchstäblich aufleuchtet, sobald er gereizt wird. Wird das Gehirn aktiviert, passiert genau das Gleiche. Die dadurch erzeugten Energien und Informationen stammen allerdings nicht aus einer äußeren Erfahrung, die wir mit den Sinnen wahrnehmen, sondern kommen infolge einer höheren Frequenz von *innen*, aus dem Gehirn. Weist ein Gehirnscan solche hohen Energieebenen im Gehirn auf, dann wissen wir, dass die betreffende Person eine tiefe, subjektive Erfahrung macht, die objektiv gemessen werden kann.

Überlegen Sie einmal: Durch Sinneseindrücke von außen über die Augen produziert die Zirbeldrüse Serotonin und Melatonin. Das sichtbare Licht der Sonne bringt uns in Harmonie mit unserer Außenwelt, in unseren Biorhythmus. Die Informationen des Serotonins und Melatonins entsprechen also der Frequenz aus der physischen Welt. Da wir sichtbares Licht durch unsere Sinne wahrnehmen, sind diese Moleküle von Natur aus im Menschen vorhanden und entsprechen unserer dreidimensionalen Realität.

Wie Einstein gesagt hat, ist die Obergrenze dieser materiellen Welt die Lichtgeschwindigkeit. Was aber passiert, wenn das Gehirn höhere Frequenzen und Informationen aus einem Reich *jenseits* der Sinne und der Lichtgeschwindigkeit verarbeitet? Könnte sich durch Informationen und Energie aus dem vereinheitlichten Feld die Chemie von Melatonin verändern und ein anderes chemisches Pendant im Gehirn entstehen? Und könnte unser Gehirn diese Frequenzen in eine Botschaft übersetzen?

Energie ist das Epiphänomen von Materie; Informationen aus einer Frequenz, die schneller schwingt als das sichtbare Licht, wären demnach in der Lage, die Molekularstruktur des Melatonins zu verändern und im Gehirn höchst wirksame Elixiere zu erzeugen. Die Zirbeldrüse hat die Aufgabe, diese Informationen in eine chemische Melatonin-Variante zu übersetzen, die eine andere, dieser Frequenz entsprechende Botschaft trägt. Diese neue Frequenz bewirkt die Entstehung einer verbesserten, aufgewerteten chemischen Supersubstanz. Das ist nicht mehr natürlich, sondern übernatürlich. Das Melatonin bekommt ein »Upgrade«.

Diese phosphoreszierende, biolumineszente chemische Verbindung erhöht nicht nur die Energie im Gehirn, sondern verstärkt auch die vom Geist innerlich wahrgenommenen Bilder; alles schaut aus, als bestünde es aus lebendigem, surrealem, leuchtendem Licht.

Von Menschen, die das erlebt haben, wurde uns berichtet, sie hätten Farben wahrgenommen, die sie nie zuvor gesehen hatten, weil sie außerhalb des uns bekannten sichtbaren Lichtspektrums liegen: tiefe, glühende Lichter aus dem Jenseits in einer luziden, schillernden Welt in Technicolor, voller schwebender Schönheit. Alles scheint wunderschönes Licht aus lebendiger, strahlender Energie auszusenden. Diese Welt mit ihren goldenen, schimmernden, hell leuchtenden Lichthöfen um alles herum scheint besser beleuchtet zu sein als unsere auf den Sinnen basierende Realität. Und natürlich fällt es schwer, die Aufmerksamkeit von all dieser Schönheit abzuziehen. Da Sie sich voll und ganz auf diese Erfahrung fokussieren, scheinen Sie wirklich vollkommen präsent in dieser anderen Welt bzw. Dimension zu sein.

Wir wollen noch einmal zu Abbildung 12.10 (Seite 369) zurückgehen. Wird Melatonin ein weiteres Mal abgewandelt, entsteht Dimethyltryptamin (DMT), eines der stärksten uns bekannten Halluzinogene. Dieselbe chemische Verbindung findet sich in Ayahuasca, einem traditionell für spirituelle Zwecke genutzten, psychedelisch wirkenden Pflanzensud, der von den indigenen Amazonasvölkern bei Zeremonien verwendet wird. Der hauptsächliche Wirkstoff von DMT führt zu spirituellen Visionen und profunden Einsichten in das Mysterium des Selbst. Wer Ayahuasca oder andere pflanzliche Substanzen, die dieses Molekül enthalten, aufnimmt, führt seinem Körper lediglich DMT zu; doch wenn die Zirbeldrüse aktiviert ist, erhält sie die ganze Mischung aus den bereits beschriebenen chemischen Wirkstoffen — was ein paar sehr profunde innere Erlebnisse hervorruft, manche davon, laut Berichten, mit starker Zeitdilatation (die Zeit scheint unendlich zu sein), Zeitreisen, Reisen in paranormale Bereiche, Visionen von komplexen geometrischen Mustern, Begegnungen mit spirituellen Wesen und anderen mystischen, interdimensionalen Realitäten. Viele unserer Studierenden berichten von erstaunlichen Begegnungen jenseits der ihnen bekannten physischen Welt, während sie die Zirbeldrüsen-Meditation praktizieren.

Werden diese chemischen Stoffe ins Gehirn ausgeschüttet, scheinen die Erlebnisse des Geistes realer zu sein als alles, was die betreffende Person jemals mit den Sinnen erlebt hat. Diese neue Dimension ist schwer in Worte zu fassen. Diese ganz neuartige Erfahrung ist etwas komplett Unbekanntes, und wenn Sie sich darauf einlassen, ist es immer jede Mühe wert.

Sich auf höhere Dimensionen einstimmen: die Zirbeldrüse als Wandler

Je nach Bibelübersetzung sagt Jesus in Matthäus 6,22: »Wenn dein Auge einfältig [oder: klar] ist, so wird dein ganzer Leib licht sein.« Ich glaube, Jesus spricht an dieser Stelle von der Aktivierung der Zirbeldrüse, denn dadurch können wir ein umfassenderes Spektrum der Realität erleben. Viele unserer Studenten können das bezeugen: Bei aktivierter Zirbeldrüse verbinden sie sich voll und ganz mit dem vereinheitlichten Feld; dann füllt sich ihr ganzer Körper mit Energie und Licht. Ausgehend vom kosmischen Feld tritt Energie aus dem Bereich jenseits ihrer Sinne über den Scheitelpunkt auf dem Kopf in den Körper ein und fließt nach unten. Sie erleben dabei, wie Informationen außerhalb ihrer auf Erinnerungen basierenden »Datenbank« bzw. außerhalb der vorhersehbaren, berechenbaren und bekannten Aspekte ihres Alltags heruntergeladen werden — und das alles nimmt seinen Anfang mit der chemischen Veränderung des Melatonins in der Zirbeldrüse.

Basierend auf meinen Forschungen zur Zirbeldrüse, definiere ich anhand meines persönlichen Verständnisses die Zirbeldrüse wie folgt:

Die Zirbeldrüse ist ein kristalliner Supraleiter, der Informationen durch die Umwandlung energetischer Schwingungssignale (Frequenzenjenseits der Sinne, auch als Quantenfeld bezeichnet) aussendet und empfangt und sie in Form von sinnvollen Bildern in biologische Gewebe übersetzt (das Gehirn und den Geist), so wie eine Antenne verschiedene Kanäle auf einen Fernsehbildschirm überträgt.

Ist die Zirbeldrüse aufgrund dieser winzigen Antenne im Gehirn aktiviert, nimmt sie Frequenzen auf, und je höher diese Frequenzen sind, desto mehr Energie wird in das Umwandeln der chemischen

Beschaffenheit von Melatonin gesteckt. Aus dieser veränderten Chemie entsteht eine Erfahrung, die sich sehr von den normalen von Melatonin erzeugten Erfahrungen unterscheidet. Besser gesagt empfangen Sie ein klareres Bild.

Sie können es sich so vorstellen: Je höher die Frequenz ist, desto mehr haben Sie das Gefühl, Sie sähen die Bilder nicht auf einem Fernsehbildschirm aus den 1960-er Jahren, sondern auf einem 360-Grad-IMAX-3D-Bildschirm, komplett mit Raumklang. Melatonin, der Neurotransmitter des Träumens, entwickelt sich zu einem Neurotransmitter, der zu viel luzideren »Träumen« führt und unsere Träume dadurch realer macht.

Bei diesem ganzen Prozess hilft der Zirbeldrüse ein Mitverschwörer, die sogenannte Hypophyse oder Hirnanhangdrüse. Diese birnenförmige Drüse sitzt hinter der Brücke an der Nasenwurzel, mitten im Gehirn. Der vordere Teil produziert die meisten Substanzen, die sich auf die Drüsen und Hormone auswirken, welche mit den einzelnen Energiezentren assoziiert werden. Sobald die Zirbeldrüse aktiviert ist und bestimmte hochgerüstete Metaboliten ausschüttet5, erwacht die Rückseite der Hypophyse und produziert zwei wichtige Substanzen: Oxytocin und Vasopressin.6

Oxytocin erzeugt höhere Emotionen, die das Herz vor Liebe und Freude höher schlagen lassen (es wird auch als das *Bindungshormon* bezeichnet). Steigt der Oxytocinspiegel über den normalen Wert an, erleben die meisten Menschen das als intensive Gefühle der Liebe, Vergebung, Freude, Ganzheit, Empathie und des Mitgefühls - und diese innere Verfassung geben wir nicht so schnell für etwas Äußeres auf (immerhin ist das der Beginn bedingungsloser Liebe).

Wie wissenschaftliche Studien aufgezeigt haben, fällt es uns schwer, nachtragend zu sein, sobald ein gewisser Oxytocinwert überschritten wird. Wissenschaftler der Universität Zürich ließen beispielsweise 49 Probanden 12-mal hintereinander das sogenannte Vertrauensspiel spielen. Dabei muss sich ein Investor oder Treugeber, dem eine bestimmte Menge Geld zur Verfügung steht, entscheiden, das Geld entweder zu behalten oder einen Teil davon mit einem anderen Spieler, dem Treuhänder, zu teilen. Die geteilte Summe wird, egal wie hoch der Betrag ist, automatisch verdreifacht. Nun muss der Treuhänder entscheiden, ob er das ganze Geld für sich behält und der Treugeber somit nichts bekommt, oder ob er

die verdreifachte Summe mit dem Investor teilt, der offensichtlich hofft, ein gutes Geschäft zu machen. Letztendlich führt die *Entweder-oder*-Entscheidung zu einem Verrat. Verhält sich der Treuhänder selbstsüchtig, macht der Investor Verluste.

Doch was passiert, wenn Oxytocin ins Spiel kommt? Im Rahmen des oben beschriebenen Experiments verpassten die Forscher einigen Spielern vor dem Spiel einen Spritzer Oxytocin in die Nase, andere erhielten ein Placebo. Dann wurden die Gehirne der Investoren bei der Entscheidungsfindung über den zu investierenden Betrag und die Frage, ob sie dem Treuhänder vertrauen sollten oder nicht, mit einem Kernspintomografen gescannt.

Nach den ersten sechs Spielrunden wurden die Investoren über ihre Investitionen informiert und erfuhren, dass in der Hälfte der Fälle ihr Vertrauen missbraucht worden war. Diejenigen Teilnehmer, die vor dem Spiel das Placebo erhalten hatten, waren wütend und fühlten sich betrogen; in den abschließenden sechs Runden investierten sie deshalb viel weniger. Diejenigen, denen das Oxytocin verabreicht worden war, investierten dagegen den gleichen Betrag wie in den ersten sechs Runden, obwohl sie betrogen worden waren. Wie sogenannte fMRI-Scans (funktionelle Magnetresonanztomografien) aufzeigten, wurden von den Gehirnarealen vor allem die Amygdala (die mit Furcht, Angst, Stress und Aggression in Zusammenhang gebracht wird) und das dorsale Striatum (das auf Basis von positivem Feedback zukünftiges Verhalten steuert) beeinflusst. Bei den Probanden, denen Oxytocin zugeführt wurde, war die Amygdala viel weniger aktiv, was auf weniger Angst und Furcht vor Verrat sowie weniger Angst vor finanziellen Verlusten hinauslief. Auch die Aktivität des dorsalen Striatums war viel geringer, und das bedeutete, sie mussten sich für zukünftige Entscheidungen nicht mehr auf positive Ergebnisse verlassen.[7]

Was diese Studie aufzeigt: Sobald die hintere Hypophyse ihre Substanzen ausschüttet und der Oxytocinspiegel steigt, werden die Uberlebenszentren in der Amygdala im Gehirn abgeschaltet, das heißt, die Schaltkreise für Furcht, Traurigkeit, Schmerz, Angst, Aggression und Wut »kühlen ab«.

Dann fühlen wir nur noch Liebe zum Leben (weil die Amygdala nämlich für vier Grundemotionen zuständig ist: Furcht/Angst, Traurigkeit/Schmerz, Wut/Aggression und Liebe/Freude).

Wir haben bei vielen unserer Workshop-Teilnehmer den Oxytocinspiegel vor und nach dem Workshop gemessen; bei einigen waren die Oxytocinwerte am Ende des Workshops signifikant erhöht. Auf Nachfrage antworteten viele: »Ich liebe mein Leben und alle Menschen, die darin eine Rolle spielen. Ich wünsche mir, dieses Gefühl möge nie mehr vorübergehen. Ich möchte mich für immer an dieses Gefühl erinnern. Das ist mein wahres Ich.«

Wenn die Zirbeldrüse aktiviert ist, produziert die Hypophyse ein weiteres Hormon: Vasopressin bzw. das antidiuretische Hormon. Mit steigendem Vasopressinspiegel hält der Körper Flüssigkeiten zurück, wodurch der Wassergehalt steigt - ein wichtiger Punkt für das Verarbeiten höherer Frequenzen, denn Wasser ist als Leiter erforderlich, um mit den höheren Frequenzen im Körper besser umgehen und sie in die Zellen übertragen zu können. Sobald der Vasopressinspiegel steigt, wird die Schilddrüse stabiler — was sich auf die Thymusdrüse und das Herz auswirkt. Das hat wiederum Auswirkungen auf die Nebennieren, die die Bauchspeicheldrüse beeinflussen, was eine Flut von positiven Wirkungen bis hinunter zu den Geschlechtsdrüsen auslöst.8

Stellen wir uns auf diese höheren Frequenzen ein, haben wir Zugang zu einer anderen Art von Licht - das schneller als das sichtbare Licht schwingt —, und auf einmal aktivieren wir in uns eine höhere Intelligenz. Da die Zirbeldrüse aktiviert ist, können wir höhere Frequenzen aufnehmen, welche chemische Veränderungen bewirken. Je höher die Frequenzen sind, desto stärker wird unsere Chemie verändert — und das heißt, desto mehr visuelle, halluzinogene Erfahrungen machen wir auf einem höheren Energieniveau. Die Kristalle in der Zirbeldrüse fungieren als kosmische Antenne; sie sind das Tor zu diesen höheren Licht- und Informationsschwingungen. So haben wir innere Erlebnisse, die realer sind als unsere äußeren Erfahrungen.

Diese vom Körper produzierten Metaboliten der Zirbeldrüse docken an denselben Rezeptoren an wie Serotonin und Melatonin, sind aber Träger einer ganz anderen chemischen Botschaft aus einem Reich *jenseits* der auf den Sinnen basierenden materiellen Realität. Jetzt wird das Gehirn auf eine mystische Erfahrung vorbereitet; die Tür zu anderen Dimensionen öffnet sich, und die Person wechselt von einer Raum-Zeit-Realität in eine Zeit-Raum-Realität.

Alle Frequenzen sind Träger von Botschaften, welche chemische Veränderungen bewirken; diese höheren Frequenzen, Energien und Bewusstseinsebenen, die wir mit einer aktivierten Zirbeldrüse erfahren und verarbeiten, werden mit dem geistigen Auge oft als komplexe, sich verändernde geometrische Muster wahrgenommen. Das ist gut so - das sind Informationen.

Wer solche mystischen Erfahrungen hat, kann sich aufgrund der hohen Kohärenz seines Nervensystems auf diese superkohärenten Botschaften einstimmen. In der Dunkelheit der Leere wird die Zirbeldrüse zum Vortex für diese hoch organisierten Muster und Informationspakete, die sich wie ein Kaleidoskop ständig verändern und weiterentwickeln, wenn wir unsere Aufmerksamkeit darauf richten. So wie ein Fernseher Frequenzen aufnimmt und sie auf dem Bildschirm in Bilder verwandelt, wandelt die Zirbeldrüse auf chemischer Ebene höhere Frequenzen in lebendige, surreale Bilder um.

Auf Farbgrafik 13 sind solche geometrischen Muster zu sehen; sie werden als *göttliche* bzw. *heilige Geometrie* bezeichnet, und es gibt sie schon seit Jahrtausenden. Sie wirken wie uralte Mandalas und sind Energie und Informationen in Form von Frequenzen. Können wir uns auf sie einlassen, wandelt das Gehirn (über die Zirbeldrüse) diese Formen, Botschaften und Informationen in höchst lebendige Bilder, Symbole oder luzide Erfahrungen um. In einem solchen Moment lässt man sich am besten einfach darauf ein, ohne den Versuch zu unternehmen, etwas herbeiführen zu wollen.

Diese Muster und Formen sind meistens nicht zweidimensional oder statisch, sondern lebendig, haben Tiefe und stellen mathematische und sehr kohärente, endlose und unendlich komplexe fraktale Muster dar. Man könnte sie auch auf Basis des Kymatik-Konzepts betrachten, abgeleitet vom griechischen Wort für »Welle«. Kymatik bezeichnet ein auf Schwingung bzw. Frequenz basierendes Phänomen. Stellen Sie sich vor, Sie entfernen von einer alten Lautsprecherbox die Abdeckung und legen sie flach hin. Dann füllen Sie diesen Lautsprecher mit einer Flüssigkeit, bestrahlen sie mit Licht und spielen nun klassische Musik darauf ab: Die Frequenzen und Schwingungen der Musik würden kohärente stehende Wellen erzeugen, die miteinander interferieren und geometrische Muster innerhalb von Mustern innerhalb von Mustern generieren würden.

Wie bei einem Kaleidoskop würden diese sich entwickelnden geometrischen Anordnungen eine immer höhere Ordnung aufweisen. Im Unterschied zu den zweidimensionalen Bildern im Kaleidoskop sind geometrische Muster wie solche kymatischen Bilder scheinbar lebendig und dreidimensional oder sogar multidimensional.

Der kymatische Schwingungseffekt lässt sich nicht nur auf Wasser, sondern auch auf Sand und Luft übertragen; man könnte auch sagen, diese drei Medien greifen Schwingungen und Frequenzen auf und verwandeln sie in kohärente geometrische Muster (auf YouTube wird das in mehreren Videos gezeigt).

Auch die Zirbeldrüse nimmt solche Arten von Wellen, also Informationen, aus dem äußeren Umfeld auf. Diese kohärenten, hoch organisierten stehenden Wellen existieren jenseits des sichtbaren Lichtspektrums, werden ständig in Informationspaketen konsolidiert und von der Zirbeldrüse in Bilder umgewandelt. Das sind schlichtweg Informationsmuster, die auf sehr kohärente Weise aufeinandertreffen; wird die Aufmerksamkeit darauf gelenkt, verändern sie sich, entwickeln sich weiter und werden immer fraktaler, komplexer, schöner und göttlicher. All das sind Informationen, und wie ein Wandler nimmt die Zirbeldrüse diese Informationen auf, entschlüsselt sie und wandelt sie in Bilder um. Auch deshalb verwende ich das Kaleidoskop als Werkzeug auf unseren Advanced Workshops: Die Gehirne der Teilnehmer sollen sozusagen durch diese komplexen Bilder und Symbole »entwaffnet« und in die Lage versetzt werden, solche Informationen leichter zu erkennen und sich ihnen zu öffnen. Das Kaleidoskop bringt das Gehirn außerdem in einen Alpha- oder Theta-Gehirnwellenbereich, und dadurch werden wir empfänglicher; wir starren in Trance in das Kaleidoskop und bereiten so unser Unterbewusstsein auf eine mystische Erfahrung vor.

Hat die Zirbeldrüse erst einmal diese Bilder und Symbole aufgenommen, dann sollten Sie sich anschnallen, denn jetzt wird's aufregend. Vielleicht verlassen Sie Ihren Körper und reisen durch einen Lichttunnel, oder Ihr ganzer Körper füllt sich mit Licht. Womöglich haben Sie das Gefühl, Sie seien das gesamte Universum, schauen auf Ihren Körper hinunter und fragen sich, wie Sie überhaupt zurückkehren können.

Wenn sich solche sehr tiefen, unbekannten Erfahrungen einstellen, haben Sie die Wahl zwischen zwei Möglichkeiten: Sie können

sich ängstlich verspannen, weil das etwas Unbekanntes ist, oder sich vertrauensvoll darauf einlassen - eben *weil es* das Unbekannte ist. Je mehr Sie sich hingeben und Vertrauen haben, desto tiefer werden die Erfahrungen, und weil Sie etwas so Tiefgründiges erleben, wollen Sie gar nicht mehr in den Beta- bzw. den Wachzustand zurückkehren. Jetzt ist es für Sie an der Zeit, sich hinzugeben, sich zu entspannen und sich noch tiefer auf diesen transzendenten Bewusstseinszustand einzulassen. In diesem Moment schlafen Sie nicht, Sie sind weder wach noch träumen Sie — Sie haben diese Realität transzendiert. Mit der richtigen Gehirnchemie ist Ihr Körper komplett ruhiggestellt. Genau das wollen wir mit unserem Training erreichen: höhere Ebenen der Ganzheit, des Einsseins und der Liebe sowie ein höheres Bewusstsein zu erfahren.

Aber das ist noch nicht alles …

Veränderte Chemie erzeugt eine neue Realität

Stellen Sie sich vor, Ihre Sinne wären in diesem Moment um 25 Prozent geschärft, und alles, was Sie sehen, hören, schmecken, riechen und spüren, würde Ihr Gewahrsein Ihrer Umwelt steigern. Gewahrsein und Bewusstsein sind dasselbe, damit ist also auch Ihr Bewusstsein erhöht ebenso wie die Energie, die ins Gehirn fließt (denn ein Bewusstseinswandel geht immer mit einer energetischen Veränderung einher und umgekehrt). Ihr Gehirn verbindet sich mit einer anderen Frequenz, die einen neuen Bewusstseinsstrom verarbeitet; es wird buchstäblich eingeschaltet, und dank der geschärften Sinne haben Sie ein höheres Gewahrsein. Je höher die Energie bzw. Frequenz ist, desto mehr verändert sich Ihre Chemie, und je mehr sich die Chemie verändert, desto luzider ist Ihre Erfahrung. In diesem transzendenten Zustand fühlen Sie sich wacher und nehmen bewusster wahr als in Ihrer Alltagsrealität. Durch dieses höhere Gewahrsein haben Sie das Gefühl, wirklich in dieser transzendenten Realität zu sein.

Informationen aus dem Reich jenseits der Sinne, die nicht dem sichtbaren Licht oder der Sonne entstammen, werden; wie man zu Recht sagt, mit dem »Dritten Auge« wahrgenommen. Sie hatten eine profunde innere Erfahrung, und neue Erfahrungen kreieren

neue neuronale Netze; diese Erfahrung reichert demnach Ihre Verschattungen im Gehirn an. Ihr Körper verarbeitet diese höheren Energien, wodurch sich Ihre Chemie verändert. Das Endergebnis von Erfahrungen sind Emotionen, und in diesem Fall werden demnach höhere Gefühle und Emotionen erzeugt. Ist die Zirbeldrüse aktiviert, sehen Sie mit »anderen Augen«, Sie haben eine Innensicht.

Gefühle entsprechen einer Emotion, und Emotionen sind Energie; Überlebensemotionen mit ihrer niedrigeren Frequenz werden als dichte Materie und Chemie erlebt. In solch höheren Bewusstseinszuständen dagegen fühlen wir uns aufgrund der höheren Frequenz weniger wie Materie oder Chemie und mehr wie Energie. Deshalb bezeichne ich diese Gefühlsenergie als höhere Emotionen.

Die Umwelt schickt den Genen in der Zelle Signale, und die in dieser Umwelt gemachten Erfahrungen erzeugen Emotionen. *Emotionen wiederum sind das chemische Feedback aus solchen äußeren Erfahrungen:* Ändert sich im Außen nie etwas, dann gibt es auch im Körperinnern nichts Neues (dem äußeren Milieu der Zelle). Leben Sie beispielsweise jahrelang auf Basis der immer gleichen selbstbeschränkenden Emotionen, verändert sich Ihr Körper auf biologischer Ebene nicht, denn er kann nicht zwischen von außen kommenden und von innen stammenden Emotionen unterscheiden und meint, er lebe unter den immer gleichen Umweltbedingungen, weil dieselben Emotionen immer wieder die gleichen chemischen Signale produzieren. So wie der Körper in einer Umwelt lebt, in der sich nichts verändert, lebt auch die Zelle in einer chemischen Umwelt, in der sich nichts verändert.

Hat man aber solche inneren Erfahrungen erhöhten Gewahrseins und erweiterten Bewusstseins - Erfahrungen, die realer und sinnlicher erlebt werden als jegliche vergangenen Erfahrungen — und spürt diese neue höhere Emotion bzw. ekstatische Energie, ändert sich auch die innere Verfassung und man achtet mehr auf die Bilder dieser innerlich erzeugten Realität. Ist eine neue Erfahrung so real, dass sich das Gehirn völlig darauf fokussiert, prägt diese neue Erfahrung (bzw. dieses Erwachen) das Geschehen in die Nervenbahnen des Gehirns ein. Diese neuen Emotionen erzeugen nun eine Langzeiterinnerung und senden Signale an neue Gene, doch in diesem Fall kommt die Erfahrung, die zu einer solchen Langzeiterinnerung führt, nicht aus der Außenwelt, sondern aus dem inne-

ren Umfeld — was wiederum das Außenmilieu der Zelle ist. Dieses Geschehen ist so stark, dass es unmöglich ist, es *nicht* wahrzunehmen; deshalb gilt:

- Je höher die Energie, desto höher ist das Bewusstsein.
- Je höher das Bewusstsein, desto höher ist das Gewahrsein.
- Je höher das Gewahrsein, desto umfassender ist die Erfahrung von Realität.

Wie wir wissen, basiert jegliche Wahrnehmung auf den Verschaltungen im Gehirn, die sich auf Basis vergangener Erfahrungen gebildet haben. Wir nehmen Dinge in unserer Realität nicht so wahr, wie diese Dinge sind, sondern nehmen die Realität so wahr, wie *wir* sind. Haben Sie gerade innerlich mystische Wesen gesehen, ein Strahlen, einen Lichthof oder Licht um alles herum wahrgenommen, die Ganzheit, Einheit und Verbundenheit von allem und jedem gespürt oder eine völlig andere Zeit und einen anderen Raum erlebt, dann hat sich Ihr Realitätsspektrum erweitert, sobald Sie die Augen wieder aufmachen, denn diese innere Erfahrung hat Ihr Gehirn verändert. Jetzt sind Sie neurologisch so vernetzt, dass Sie einen höheren Ausdruck der Realität wahrnehmen können. So beginnen Sie, sich von innen nach außen zu verändern. So verändern Sie Ihr Erleben der dreidimensionalen Welt der Materie.

Evolution ist sowohl auf persönlicher Ebene als auch als Spezies ein langsamer Prozess. Man macht Erfahrungen, wird verletzt, lernt seine Lektion, entwickelt sich ein bisschen weiter. Dann werden wieder Schmerzen erlebt, man lernt die nächste Lektion und geht zur nächsten Herausforderungen weiter, hat Erfolg und erreicht Ziele, setzt sich neue Ziele, entwickelt sich wieder ein wenig, und so geht es in einem fortwährenden Kreislauf weiter. Der Prozess verläuft so langsam, weil wir von der Außenwelt nicht sehr viel neue Informationen empfangen.

Nachdem wir allerdings erst einmal solche unbekannten inneren Erfahrungen gemacht haben, die realer sind als alles in der Außenwelt, können wir die Realität nie wieder so sehen, weil diese Erfahrungen uns von Grund auf verändern. Wir erhalten sozusagen ein »Upgrade« bzw. ein Software-Update, werden auf eine höhere Version »aufgerüstet«.

Jegliche wahrgenommene Realität basiert auf Erfahrungen; wenn Sie also gerade eine interdimensionale Erfahrung gemacht haben, kann Ihr Gehirn jetzt das wahrnehmen, was es schon immer gab, was Sie aber vorher nie wahrgenommen haben, weil die dazu nötigen Nervennetzwerke im Gehirn nicht vorhanden waren.

Wer ständig solche bewusstseinserweiternden Erfahrungen hat, erlebt auch ein sich beständig erweiterndes Spektrum der Realität. Der Schleier der Illusion hebt sich; die betreffenden Menschen können die Realität so sehen, wie sie wirklich ist — vibrierend, leuchtend, verbunden und in einem strahlenden Lichtschimmer —, und der treibende Faktor des Ganzen ist Energie. Jetzt stimmen sich diese Menschen auf ein umfassenderes Informationsspektrum ein. Auf einmal sieht alles anders aus, fühlt sich anders an als in den Zeiten, als sie das einfach nur als Materie gesehen haben. Dadurch verändert sich ihre Beziehung dazu.

Das ist der Weg der Mystiker und Meister: Sie stimmten sich auf ihre innere Welt ein und erweiterten damit ihre Wahrnehmung des Wesens der Realität im Außen. Stellen Sie sich nur vor, wer Sie werden können, wenn Sie nicht mehr auf Basis dessen leben würden, was die niederen drei Energiezentren ausmacht — unter anderem Überleben, Angst, Schmerz, Getrenntsein, Wut und Konkurrenzkampf —, sondern stattdessen aus dem Herzen heraus leben würden: voller Liebe, Einssein und Verbundenheit mit allem Sicht- und Unsichtbaren.

Die Mystiker und Meister hatten so viele interdimensionale Erfahrungen mit Informationen gemacht, die die normalen Sinne überstiegen, dass ihre Sicht nicht mehr den Genen entsprach, mit denen sie geboren worden waren. Ihr Gehirn verarbeitete Dinge nicht mehr mit den angeborenen neuronalen Netzen, die dem menschlichen Gehirn seit Jahrtausenden eingeprägt sind. Durch ihre Interaktion mit dem Feld erzeugten sie stattdessen das Gewahrsein, die Verschaltungen und den Geist, mit denen sie eine andere Realität wahrnehmen konnten - eine Realität, die schon immer da war.

Diese mythischen, mystischen, magischen Eigenschaften der Zirbeldrüse, des Alchemisten im Gehirn, sind keineswegs etwas Neues; doch die modernen Wissenschaften scheinen erst jetzt allmählich zu verstehen, was die alten Kulturen schon immer gewusst haben.

Melatonin, Mathematik, uralte Symbole und die Zirbeldrüse

Am 23. Juli 2011 wurde bei Roundway nahe Devizes/Wiltshire in England ein Kornkreis entdeckt, der sehr der chemischen Struktur von Melatonin ähnelt (siehe Abbildung 12.11).

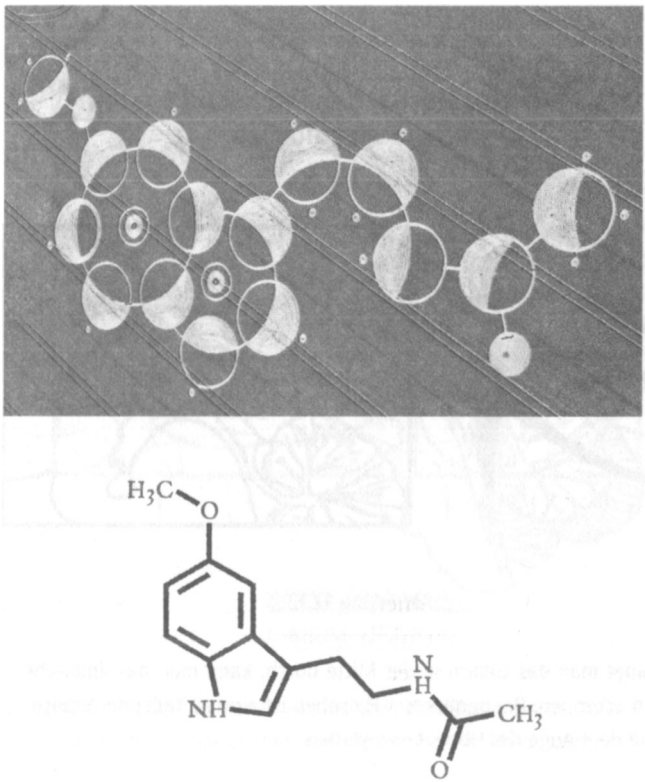


Abbildung 12.11

Der am 23. Juli 2011 in Roundway, UK, entdeckte Kornkreis weist die chemische Struktur von Melatonin auf. Vielleicht versucht da jemand, uns etwas zu sagen?

Ist dieser Kornkreis ein gut gemachter Schwindel? Oder versucht da jemand irgendwo in einer anderen Dimension, uns etwas zu sagen? Lesen Sie den nachfolgenden Abschnitt und entscheiden Sie selbst, ob so etwas zufällig passiert oder ob ein intelligentes Design dahintersteckt.

Wenn man das Gehirn mit einem sogenannten sagittalen Schnitt in der Mitte durchtrennt (siehe Abbildung 12.12 rechts), erhält man einen Blick auf die beiden Gehirnhälften bzw. Hemisphären.

Das Auge des Horus, das limbische System und die Zirbeldrüse

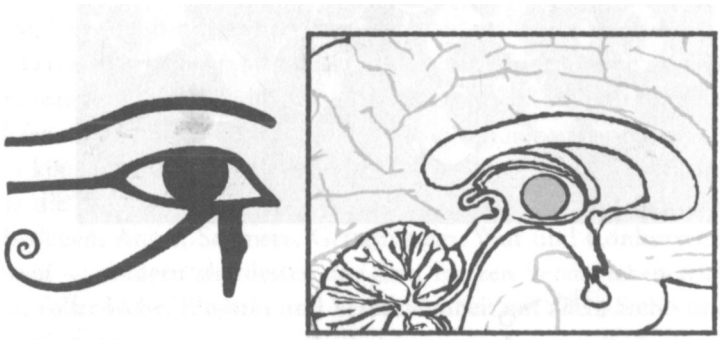


Abbildung 12.12

Schneidet man das Gehirn in der Mitte durch, kann man das limbische System erkennen. Bei genauerem Hinsehen ist eine auffallende Ähnlichkeit mit dem Auge des Horus festzustellen.

Achten Sie insbesondere auf den Sitz und die Anordnung von Zirbeldrüse, Thalamus, Hypothalamus, Hypophyse und Corpus callosum. Erinnert Sie diese Zusammenstellung an etwas? Sie ähnelt dem Auge des Horus, einem uralten ägyptischen Symbol, das für Schutz, Stärke und gute Gesundheit steht. Gab es womöglich eine uralte Lehre über das autonome Nervensystem, das aufsteigende

retikuläre Aktivierungssystem, das Thalamische Tor und die Zirbeldrüse? Den alten Ägyptern muss die Bedeutung des autonomen Nervensystems bekannt gewesen sein; sie erkannten, dass sie durch das Aktivieren der Zirbeldrüse Zugang zum Jenseits bzw. zu anderen Dimensionen gewinnen konnten.9

Fibonacci-Folge

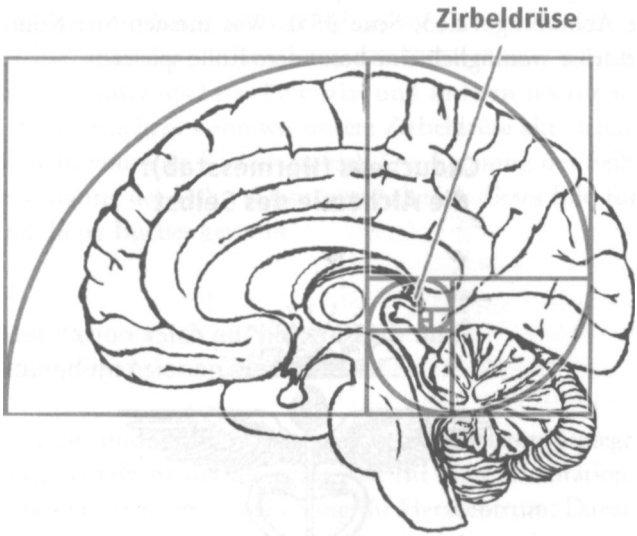


Abbildung 12.13

Wendet man den Goldenen Schnitt bzw. die Fibonacci-Folge auf das Gehirn an, endet die Spirale genau dort, wo die Zirbeldrüse sitzt.

Bei den alten Ägyptern stand das Auge des Horus auch für das Messen von Bruchmengen von Teilen des Ganzen. In der modernen Mathematik wird das als *Fibonacci-Konstante* bzw. *Fibonacci-Folge* bezeichnet. Wie bereits gesagt, handelt es sich dabei um eine mathematische Formel, die überall in der Natur in Mustern zu finden ist: von Sonnenblumen und Muschelschalen über Ananas-

früchte, Kiefernzapfen und Eier bis hin zur Struktur unserer Milchstraße. Andere Namen dafür lauten *Goldene Spirale, Goldene Mitte* oder *Goldener Schnitt.* In der Fibonacci-Folge ergibt sich jede Zahl, die auf die ersten beiden Zahlen folgt, aus der Summe der beiden Vorgängerzahlen.

Wendet man diese Formel bzw. den sich daraus ergebenden Goldenen Schnitt auf das Gehirn an und unterteilt es in immer kleinere Rechtecke, erhält man ein sich unendlich wiederholendes fraktales Muster, und zwar in jeder Größenordnung. Ausgehend von der Zirbeldrüse, gibt diese Formel die genaue Struktur des Gehirns wieder (siehe Abbildung 12.13, Seite 385). Was meinen Sie: Könnte die Zirbeldrüse womöglich eine besondere Rolle spielen?

Caducaeus (Hermesstab): die Alchemie des Selbst

Abbildung 12.14

In der griechischen Mythologie konnte Hermes, der Götterbote, zwischen dem irdischen Reich der Menschen und dem Reich der Götter verkehren. Er war der Gott des Übergangs und der Dimensionen und fungierte als Führer ins Jenseits. Sein Hauptsymbol war der Heroldsstab, auch *Hermesstab* genannt: ein Stab, um den sich zwei Schlangen winden und dessen oberes Ende sich zu Flügeln entfaltet (siehe Abbildung 12.14). Dieser Hermesstab dient auch oft als Symbol der Gesundheit. Könnte es sein, dass die sich hochwindenden Schlangen für die Bewegung der Energie entlang der Wirbelsäule stehen, die vom Körper hinauf zum Kopf fließt, und die Flügel für die Befreiung des Selbst, sobald die Energie in der Zirbeldrüse ankommt, und damit für Erleuchtung? Die Krone repräsentiert unser höchstes Potenzial und unseren höchsten Ausdruck des Göttlichen, wenn wir unsere Zirbeldrüse aktivieren (versinnbildlicht von dem Kiefernzapfen). Die Krönung des Selbst ist die Bezwingung des Selbst. Deswegen habe ich dieses Bild für den Einband dieses Buches gewählt.

Meditation »Sich auf höhere Zeit- und Raumdimensionen einstimmen«

Zwischen ein und vier Uhr morgens ist der Melatoninspiegel am höchsten, deshalb ist das die beste Zeit für diese Meditation. Zunächst aktivieren Sie mit einem Song Ihr Herzzentrum. Dann folgt die Segnung der Energiezentren; Sie beginnen mit dem untersten (ersten) Zentrum, wie Sie es in Kapitel 4 gelernt haben, lassen also Ihre Aufmerksamkeit zunächst auf diesem Zentrum ruhen und dann im Raum um das Zentrum herum. Das Gleiche machen Sie für das zweite Zentrum. Dann fokussieren Sie *gleichzeitig* auf das erste und zweite Zentrum.

Praktizieren Sie diese Meditation für jedes Energiezentrum; das jeweils neue Zentrum wird mit den vorhergehenden Zentren verbunden, und dadurch wird das Feld immer größer. Schließlich richten Sie alle acht Zentren und die Energie um den ganzen Körper herum gleichzeitig aus. Das Ganze dauert etwa 45 Minuten. Nun legen Sie sich für 20 Minuten hin und lassen Ihr autonomes Nervensystem die Anweisungen befolgen und Ihren Körper in Balance bringen.

Danach setzen Sie sich wieder aufrecht hin und praktizieren die Atemübung, ziehen also diese ganze Energie bis hoch zum Scheitelpunkt auf dem Kopf. Halten Sie die Luft an und drücken Sie die Muskeln zusammen; dadurch komprimieren Sie die Kristalle in der Zirbeldrüse, wodurch sie aktiviert wird, und es entsteht ein elektromagnetisches Feld. Es dehnt sich so weit aus wie nur möglich, dann kehrt es sich um und komprimiert diese Kristalle. Je höher die Frequenz steigt, desto höhere Schwingungsbereiche erreichen Sie. Ihr Gehirn nimmt diese Informationen auf und wandelt sie in Bilder um.

Noch etwas zu dieser Atemtechnik: Sie müssen nicht schnell und tief einatmen und dann Ihre Innenmuskulatur so stark zusammendrücken und die Luft anhalten, bis Sie rot anlaufen. Vielmehr sollten Sie sehr langsam, lang und gleichmäßig Luft holen, dabei koordiniert die Muskeln anspannen und dem Atem langsam bis nach oben zum Scheitelpunkt folgen.

Dies ist die vierte Möglichkeit zum Aktivieren der Zirbeldrüse. Sind Sie mit der Atemübung fertig, lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Stelle zwischen der Rückseite des Halses und dem Hinterkopf im Raum - Sie verorten dadurch diese Drüse. Indem Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf richten, fließt auch Ihre Energie dorthin. Verweilen Sie dort mit Ihrer Aufmerksamkeit für etwa 5-10 Minuten. Werden Sie zu einem Gedanken, einem Gewahrsein, einem Bewusstsein - werden Sie ganz klein und gehen Sie in die Kammer der Zirbeldrüse, spüren Sie den Raum in dieser Kammer, in der Mitte dieses Organs im Raum. Verweilen Sie auch hier mit Ihrer Aufmerksamkeit für etwa 5-10 Minuten. Spüren Sie dann die Frequenz und den Raum jenseits der Grenzen dieser Drüse. Strahlen Sie die Energie über diesen Raum hinaus in den großen, schwarzen Raum. Lenken Sie diese Energie mit der Intention, diese Drüse möge ihre geheiligten Metaboliten ausschütten, damit Sie eine mystische Erfahrung machen können. Senden Sie diese Information in den Raum über Ihren Kopf im Raum hinaus.

Jetzt öffnen Sie sich, stimmen sich auf die Energie außerhalb Ihres Kopfes in diesem weiten, ewigen schwarzen Raum ein und empfangen einfach. Je länger Sie sich dieser Energie bewusst sind, desto mehr von dieser Frequenz können Sie empfangen und desto mehr verändern Sie das Melatonin und rüsten es hoch auf seine

hochwirksamen Metaboliten. Erwarten Sie nichts, versuchen Sie nicht, etwas vorwegzunehmen - empfangen Sie einfach.

Zum Abschluss legen Sie sich wieder hin und lassen das autonome Nervensystem den Prozess übernehmen. Genießen Sie, was Ihnen geboten wird.

Die »Zirbeldrüsen-Meditation« ist als CD oder MP3-Datei unter www.drjoedispenza.de erhältlich.

»Project Coherence«: für eine bessere Welt

Wir leben in einer Zeit der Extreme, die sowohl ein altes Bewusstsein widerspiegelt, das nicht mehr weiterbestehen kann, als auch ein zukünftiges Bewusstsein, in dem sich der Planet Erde und wir alle, die auf der Erde leben, wandeln. Dieses alte Bewusstsein wird von Überlebensemotionen angetrieben - Hass, Gewalt, Vorurteilen, Wut, Angst, Leiden, Wettstreit und Schmerzen -, Emotionen, die uns zu der Überzeugung führen, wir seien voneinander getrennt. Die Illusion des Getrenntseins fordert ihren Zoll; sie trennt Menschen, Gemeinschaften, Gesellschaften und Länder voneinander und führt sogar Mutter Natur zur Spaltung. Das menschliche Tun ist geprägt von Rücksichtslosigkeit, Unachtsamkeit, Gier und Respektlosigkeit und ist eine Gefahr für das Leben, wie wir es kennen. Dass diese Art von Bewusstsein nicht mehr lange überleben kann, ist eigentlich nur logisch.

Alles wird extrem polarisiert, und so werden viele der derzeit vorhandenen Systeme - sei es nun in der Politik und Wirtschaft oder im religiösen, kulturellen, medizinischen, Umwelt- oder Bildungsbereich - im Zuge des Zusammenbruchs antiquierter Paradigmen auseinandergerissen. Besonders deutlich wird das im Journalismus: Keiner weiß mehr, was er noch glauben kann. Manche dieser Veränderungen sind auf menschliche Entscheidungen zurückzuführen, andere auf höheres persönliches Gewahrsein. Eines ist aber offensichtlich: In diesem unserem Informationszeitalter

tritt alles, was nicht zu dem sich neu entwickelnden Bewusstsein passt, an die Oberfläche.

Wer sich nicht des derzeit stattfindenden Anstiegs der Frequenz und Energie bewusst ist, die sich in mehr Angst, Spannung und Leidenschaft zeigt, achtet womöglich auch nicht auf seine eigene Verfassung und die Verbundenheit der Menschheit mit dieser Energie. Neben dem Umbruch in unserem hoch aufgeladenen politischen, sozialen, wirtschaftlichen und privaten Umfeld herrscht bei vielen Menschen auch das Gefühl, die Zeit würde schneller vergehen - oder in immer kürzerer Zeit würden immer mehr bedeutsame Dinge geschehen. Je nach Sichtweise könnte das entweder eine aufregende Zeit des Erwachsens sein oder ein angsteinflößender Augenblick in der Geschichte. Auf jeden Fall muss das Alte weichen oder zusammenbrechen, um etwas anderem Platz zu machen, das besser funktioniert. So entwickeln sich die Menschen, die Spezies, das Bewusstsein und auch der Planet weiter.

Angesichts dieser hoch erregten Energie von Mensch und Natur stellen sich mehrere Fragen: Sind womöglich höhere Einflüsse im Spiel, die sich auf die Beziehung der Menschen zu Gewalt, Krieg, Verbrechen und Terrorismus - und umgekehrt auch auf sein Verhältnis zu Frieden, Einheit, Kohärenz und Liebe — auswirken? Und passiert das alles zu diesem Zeitpunkt aus einem bestimmten Grund?

Friedenstreffen und ihre Geschichte

Über 50 Projekte und 23 von unabhängigen Fachleuten gegengeprüfte wissenschaftliche Studien haben bislang die Macht von Friedenstreffen in der Praxis untersucht.[1] Alle Ergebnisse weisen auf einen positiven Effekt solcher Initiativen in Form eines sofortigen Rückgangs der Kriminalitätsrate, des Kriegsgeschehens und terroristischer Angriffe um durchschnittlich mehr als 70 Prozent hin.[2] Überlegen Sie einmal: Da kommt eine Gruppe von Menschen zusammen, welche die Intention bzw. das kollektive Bewusstsein haben, »etwas« zu verändern bzw. ein Ergebnis zu erzielen; solange sie es mit der Energie und den Emotionen des Friedens, der Einheit oder des Einsseins schaffen — ohne physisch etwas zu unternehmen -, werden von dieser Gemeinschaft zu 70 Prozent Veränderungen be-

wirkt. Zur quantitativen Messung der Studienergebnisse wird mit einer sogenannten Vorlaufanalyse bzw. Lead-Lag-Analyse gearbeitet. Sie soll Beziehungen zwischen Menschen und Vorfällen aufdecken. Schaut man sich beispielsweise die Vorlaufanalyse eines Kettenrauchers an, wäre da zu erkennen, dass das Lungenkrebsrisiko steigt, je mehr die Person raucht. Bei Friedensprojekten kam heraus: Je mehr Menschen sich in einem solchen Projekt zum Meditieren zusammentun (und je länger sie meditieren), desto stärkeren Einfluss hat die Gruppe auf den Rückgang von Kriminal- und Gewaltdelikten in der Gesellschaft.

Ein beeindruckendes Beispiel ist das »Lebanon Peace Project«: Im August und September 1983 kamen in Jerusalem Meditierende zusammen, um zu zeigen, was das »Ausstrahlen von Frieden« bewirken konnte. Die Zahl der Teilnehmer schwankte zwar, aber oft meditierten genug Menschen, um sowohl in Israel als auch im benachbarten Libanon einen *Superstrahlungs-Effekt* zu bewirken, der auftritt, wenn eine Gruppe speziell geschulter Meditierender zur selben Zeit täglich zusammenkommt, um eine positive Wirkung auf die Gesellschaft zu erzeugen und auszustrahlen. Wie die Ergebnisse der zwei Monate dauernden Studie zeigten, kam es an den Tagen mit einer hohen Zahl an Teilnehmern zu einem 76-prozentigen Rückgang an Kriegstoten; auch die Kriminalitätsrate sank, und es gab weniger Brände, Verkehrsunfälle und Terrorangriffe, dafür stieg das Wirtschaftswachstum. Sieben nachfolgende Experimente im Lauf von zwei Jahren während des Höhepunkts des Libanon-Krieges gelangten zu denselben Ergebnissen.[3] All das wurde erreicht, indem man einfach die Friedens- und Kohärenz-Intention mit den höheren Emotionen der Liebe und des Mitgefühls zusammenbrachte - was eindeutig zeigt: Je vereinter das Bewusstsein einer Gruppe von Menschen mit einer bestimmten höheren Energie ist, desto mehr kann es das Bewusstsein und die Energie anderer Menschen auf nichtlokale Weise, also durch Fernwirkung, verändern.

Im Rahmen einer Studie der Denkfabrik RAND Corporation, die zu den drei wichtigsten Studien über Friedenstreffen in der westlichen Hemisphäre zählt, fokussierten sich fast 8000 (teilweise sogar noch mehr) geübte Meditierende zwischen 1983 und 1985 über drei Zeitspannen von jeweils acht bis elf Tagen auf Weltfrieden und Kohärenz. Wie die Ergebnisse aufzeigten, ging in den entspre-

chenden Zeiträumen das Aufkommen von terroristischen Anschlägen weltweit um 72 Prozent zurück.[4] Können Sie sich vorstellen, welche Resultate und positiven Effekte diese Art von Meditation und Achtsamkeit als Teil des Lehrplans bewirken könnte und wie schnell sich die Wirkungen zeigen würden?

Für eine weitere Studie in Indien zwischen 1987 und 1990 versammelten sich 7000 Menschen, um sich auf den Weltfrieden zu fokussieren. Im Lauf dieser Drei-Jahres-Periode gingen in der Welt bemerkenswerte Veränderungen vor sich, die den Weltfrieden betrafen. Der Kalte Krieg ging zu Ende, die Berliner Mauer fiel, und der Krieg zwischen dem Iran und dem Irak wurde beendet. In Südafrika wurde die Abschaffung der Apartheid eingeleitet, und die Anzahl terroristischer Angriffe ging zurück. Besonders überraschend war das Tempo, in dem diese weltweiten Veränderungen - noch dazu relativ friedlich — vor sich gingen.5

Vom 7. Juni bis zum 30. Juli 1993 trafen sich etwa 2500 Meditierende in Washington, D.C., um an einem kontrollierten Experiment teilzunehmen, bei dem sie sich auf den Frieden und kohärente Energie fokussierten. In den ersten fünf Monaten des Jahres war die Anzahl an Gewaltverbrechen stetig angestiegen; doch schon kurz nach Studienbeginn gingen die Gewalttaten (laut der FBI Uniform Crime Reports), kriminellen Delikte und Unruhen in Washington, D.C., statistisch signifikant zurück^ - ein Hinweis darauf, dass eine relativ kleine Gruppe von Menschen, die in Liebe und mit demselben Ziel zusammenkommen, einen statistisch signifikanten Effekt auf eine diverse Bevölkerung ausüben kann.

Am 11. September 2001 wurde die Nachricht vom Terroranschlag auf das World Trade Center in New York, das Pentagon in Washington, D.C., und in der Nähe von Shanksville, Pennsylvania, von den globalen Medien unmittelbar verbreitet, und auf dem ganzen Planeten waren die Menschen geschockt und entsetzt, überall verbreitete sich Angst, Kummer und Schrecken. Im Handumdrehen stimmte sich das kollektive Bewusstsein der ganzen Welt auf diese furchtbare Tragödie ein und rief starke Emotionen hervor, während die Menschen in weltweiter Verbundenheit Gemeinschaften bildeten und sich umeinander kümmerten.

Im Rahmen der Ereignisse des 11. Septembers sammelten Wissenschaftler der Princeton University für ihr »Global Consciousness

Project« über das Internet Daten von über 40 Messgeräten weltweit. Sie landeten auf einem zentralen Server in Princeton, New Jersey, und belegten dramatische Veränderungen in den Mustern ihrer Zufallsgeneratoren direkt nach dem Anschlag (ein Zufallsgenerator ist sozusagen so etwas wie ein Münzwurf per Computer, um Kopf oder Zahl, Einsen oder Nullen zu messen; statistisch sollten die Ergebnisse 50:50 verteilt sein). Daraus schlossen die Forscher, dass die kollektive emotionale Reaktion anscheinend genügte, um tatsächlich im Magnetfeld der Erde messbare Veränderungen zu bewirken.7

Letztendlich laufen all diese Studien und die sich daraus ergebenden Schlussfolgerungen auf dasselbe hinaus: Gruppenmeditationen mit einer angemessenen Zahl von geübten Meditierenden, die ihre Emotionen und ihre Energie verändern, können durch Fernwirkung nichtlokale, messbare Effekte auf den Frieden und die globale Kohärenz bewirken und erzeugen.

Wenn solche Friedenstreffen Kohärenz in einer Gesellschaft schaffen können, gibt es dann vielleicht auch gegensätzliche Kräfte, die gegen die Menschen arbeiten und Inkohärenz erzeugen?

Die Beziehung der Erde zu den Sonnenzyklen

Mit der täglichen Umdrehung der Erde um ihre Achse bringt die Sonne jeden Morgen Licht in die Dunkelheit, vertreibt mit ihrer Wärme und Behaglichkeit die Kühle der Nacht, ermöglicht den Pflanzen die Photosynthese und gibt uns Menschen Sicherheit. Deshalb ritzten schon 14.000 Jahre v. Chr. die Menschen Bilder und Symbole auf Steintafeln und Höhlenwände, die ihre Verehrung der Sonne bezeugen. Unzählige Mythologien (unter anderem von antiken Kulturen wie den Ägyptern und Mesopotamiern, den Maya und Azteken sowie den australischen Aborigines) haben die Sonne als Gott und als Quelle der Erleuchtung und Weisheit angebetet. Egal wo, für fast alle Zivilisationen stellte die Sonne die Kraft dar, die hauptsächlich das Leben auf der Erde steuert, denn ohne sie gäbe es hier kein Leben.

Der Mensch ist größtenteils ein elektromagnetisches Wesen (sendet und empfängt also ständig Botschaften über Schwingungs-

energie), dessen Körper aus Licht und Informationen besteht, die durch die Schwerkraft organisiert werden (das gilt eigentlich für alles Materielle in dieser dreidimensionalen Welt). Wir als individuelle Wesen sind aber nur ein kleines Bindeglied in der Kette eines elektromagnetischen Universums, dessen Einzelteile nicht vom Ganzen getrennt werden können.

Im großen Maßstab kann man die Verbindung zwischen der Sonnenenergie, der Erdenergie und der Energie aller lebenden Arten kaum leugnen. Auf der Mikroebene muss man sich einfach nur einmal den Lebenszyklus von Obst oder Gemüse anschauen, um diese Interdependenz zu erkennen. Früchte und Gemüse beginnen als Samenkorn, und wenn Umweltbedingungen wie Wasser, Temperatur, nährstoffreicher Boden und Photosynthese sich zusammentun, kann die Saat keimen. Schließlich wird die Blüte, die aus dem Samen hervorgeht, zu einem integralen Bestandteil eines Ökosystems und zur Nahrungsquelle für alle möglichen Lebensformen. Diese komplexe, fein ausbalancierte Kette von Ereignissen beginnt mit der ganz besonderen, einzigartigen Position der Erde in unserem Sonnensystem in der sogenannten habitablen — also bewohnbaren — Zone, dem Abstandsbereich eines Planeten von seinem Zentralgestirn (in diesem Fall unserer Sonne), in dem der Planet dauerhaft flüssiges Wasser liefern kann.

Die Sonne ist zwar fast 150.000 Kilometer von unserem Planeten entfernt, doch ihre Aktivität hat signifikante Auswirkungen auf das Leben auf der Erde, denn die Erde und die Sonne sind über elektromagnetische Felder miteinander verbunden. Die Aufgabe des elektromagnetischen Feldes der Erde (siehe Abbildung 13.1) besteht darin, die Erde vor den schädlichen Auswirkungen der Sonneneinstrahlung und Sonnenflecke, kosmischer Strahlung und anderer Formen des Weltraumwetters zu schützen. Sonnenflecken sind noch nicht vollumfänglich erforscht; es handelt sich dabei um relativ dunkle, kühle Bereiche der Sonne. Sie entstehen durch Interaktionen innerhalb des Magnetfelds der Sonne und können einen Durchmesser von bis zu etwa 50.000 Kilometern haben. Man kann sie sich wie den Verschluss auf einer Sprudelflasche vorstellen: Schüttelt man die Flasche und nimmt dann den Verschluss ab, werden jede Mengen Photonen (Licht) und andere Formen hochfrequenter Strahlung freigesetzt.8

Das elektromagnetische Feld der Erde

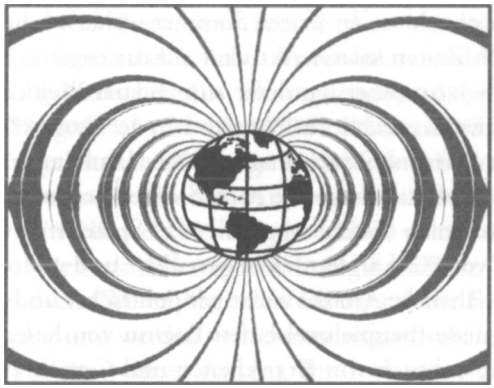


Abbildung 13.1

Das elektromagnetische Feld der Erde

Gäbe es die schützenden und isolierenden elektromagnetischen Felder der Erde nicht, gäbe es auch kein Leben, wie wir es kennen, denn wir würden ständig von einem Ansturm tödlicher Partikel bombardiert. Bei Sonneneruptionen lenkt das elektromagnetische Feld der Erde beispielsweise Billionen Tonnen von Photonenemissionen, die sogenannten koronalen Massenauswürfe, um den Planeten zu schützen: Das sind riesige Plasmaeruptionen aus der Korona der Sonne, die sich Millionen von Kilometern in den Weltraum erstrecken; ihre Auswirkungen machen sich auf der Erde durchschnittlich 24-36 Stunden später bemerkbar.

Solche Eruptionen üben Druck auf das Feld der Erde aus und erwärmen ihren Eisenkern. Er verändert sich und damit auch das elektromagnetische Feld der Erde. Diese Eruptionen sind Teil von Sonnenzyklen und treten etwa alle elf Jahre auf; sie haben das Potenzial, das Leben aller lebenden Organismen auf der Erde zu stören.

Sonnenzyklen wurden erstmals im Jahr 1755 aufgezeichnet; im Jahr 1915 hob ein 18-jähriger russischer Junge namens Aleksandr L. Cizevskij unser Verständnis der Sonne und ihrer Beziehung zur Erde auf die nächste Ebene. Er verbrachte den Sommer damit, die Sonne zu beobachten. In jenem Sommer stellte er die Hypothese auf, dass sich Zeiten solarer Aktivität auf die organische Welt auswirkten. Ein Jahr später wurde er zum Ersten Weltkrieg eingezogen. Immer wenn er nicht für Russland an der Front kämpfte, führte er weitere Sonnenbeobachtungen durch. Unter anderem fiel ihm auf, dass Kampfhandlungen je nach Stärke der Sonneneruptionen zu- oder abnahmen (siehe Farbgrafik 14)9 Später trug Cizevskij die Geschichte von 72 Ländern zwischen 1749 und 1926 zusammen, verglich die jährliche Anzahl wichtiger politischer und gesellschaftlicher Ereignisse (beispielsweise den Beginn von Kriegen, Revolutionen, den Ausbruch von Krankheiten und Gewalttaten) mit verstärkter Sonnenaktivität und wies einen Zusammenhang zwischen der Sonnenaktivität und der menschlichen Erregbarkeit nach.

Interessanterweise wurde die Sonnenaktivität aber auch mit großen Errungenschaften und Blütezeiten der Menschheit in Verbindung gebracht, beispielsweise innovativen Entwicklungen in den Bereichen der Architektur, der Naturwissenschaften, der Künste, sowie mit sozialen Veränderungen. 10

Auf dem Diagramm repräsentieren die Spitzen der roten Linien jeweils eine aktive Sonneneruption bzw. einen Sonnenfleck in der Zeitspanne zwischen 1750 und 1922. Die blauen Linien stehen für historisch wichtige Ereignisse in derselben Zeit. Wie Cizevskij herausfand, spielten sich 80 Prozent der wichtigsten Ereignisse dieser Länder zu Zeiten von Sonnenaktivitäten und geomagnetischer Aktivität ab." Die Freisetzung von Sonnenenergie - die ja immer Träger von Informationen ist — scheint in perfekter Kohärenz mit den Aktivitäten, der Energie und dem Bewusstsein unseres Planeten zu sein. Und wie es der Zufall will: Im Jahr 2017 - gerade als dieses Buch geschrieben wird — befinden wir uns mitten in einem sehr aktiven Sonnenzyklus.

Im Lauf der letzten zehn Jahre war viel die Rede davon, wie sich diese Sonnenenergie auf unseren Planeten und das Leben darauf auswirkt. Im Jahr 2012 glaubten die Schwarzseher, das Ende des Maya-Kalenders, der mit der Wintersonnenwende im Dezember

zu tun hat, würde das Ende der Welt einläuten. Die Astrologen sprechen davon, wie das Wassermann-Zeitalter (ein astrologisches Zeitalter ist eine Zeitspanne von etwa 2150 Jahren, die durch den Durchzug des sogenannten Frühlingspunktes bzw. Frühlingsäquinoktiums durch ein Tierkreiszeichen definiert ist) die Menschheit auf ein neues Bewusstsein hebt. Astronomen und Kosmologen reden von der galaktischen Ausrichtung, einem sehr seltenen astronomischen Ereignis; es tritt alle 12.960 Jahre auf und richtet die Sonne auf das galaktische Zentrum der Milchstraße aus.

Ganz egal, was Sie glauben: All diese Erscheinungen und Ereignisse sind ein Hinweis auf Sonnenzyklen, welche die sich von der Sonne auf die Erde zubewegende Energie erhöhen. Wir sind als elektromagnetische Wesen über elektromagnetische Felder mit der Erde verbunden und werden von elektromagnetischen Feldern vor der Sonne geschützt; dieser Anstieg der Sonnenenergie wird also sowohl die Energie der Erde als auch unsere persönliche Energie verändern. Damit hat diese neue Energie das Potenzial, die Menschen positiv oder auch negativ zu beeinflussen, entsprechend unserer persönlichen Energie. Solange Sie sich beispielsweise getrennt fühlen, auf Basis der Uberlebensemotionen leben und sklavisch von den Stresshormonen abhängen, arbeiten sowohl Ihr Gehirn als auch Ihr Herz inkohärent und Ihre Energie und Ihr Gewahrsein geraten aus der Balance und sind gespalten. Durch den Anstieg der Sonnenenergie wird diese Verfassung, in diesem Fall Ihre Inkohärenz, also verstärkt.

Umgekehrt ist es genauso: Wenn Ihr Kopf und Herz kohärent aufeinander ausgerichtet sind und Sie täglich beim Meditieren daran arbeiten, sich mit dem vereinheitlichten Feld zu verbinden und Ihre einschränkenden Überzeugungen und Einstellungen zu überwinden, werden Sie weiter vorangebracht und verstehen noch tiefer, wer Sie in Wahrheit sind und was der Sinn Ihres Lebens ist.

Das Fazit: Wir befinden uns mitten in einer Initiation, und es wird jede Menge Willenskraft, Gewahrsein und Bewusstsein erfordern, um fokussiert zu sein und nicht diesen hoch erregbaren Energien zu erliegen. Schaffen wir es, unseren Fokus beizubehalten, anstatt zu Opfern der Unsicherheit zu werden, können wir diese Energie in höhere Ordnung, Kohärenz und sogar Frieden verwandeln, sowohl auf der persönlichen als auch der globalen Ebene.

Am einfachsten kann man es vielleicht so ausdrücken: Diese Energie unterstützt die Person, die Sie sind — also Ihre Gedanken und Ihre Gefühle.

Die Schumann-Resonanz

1952 stellte der deutsche Physiker und Professor W.O. Schumann die Hypothese von der Existenz messbarer elektromagnetischer Wellen in der Atmosphäre im Hohlraum (oder Raum) zwischen der Erdoberfläche und der Ionosphäre auf. Laut NASA ist die Ionosphärenschicht voller Elektronen, ionisierter Atome und Moleküle; sie beginnt 50 Kilometer über der Erdoberfläche und erstreckt sich bis zu etwa 1000 Kilometer in den Weltraum. Dieser Bereich (der in weitere Unterschichten unterteilt ist) wächst und schrumpft dynamisch in Abhängigkeit von den Sonnenverhältnissen und stellt ein wesentliches Verbindungsglied in der Kette der Sonnen-Erd-Interaktionen dar.[12] Dank dieses »Kraftwerks am Himmel« können wir über Funk kommunizieren.

1954 bestätigten Schumann und H.L. König Schumanns Hypothese durch ihre Entdeckung von Resonanzen mit einer Grundfrequenz von 7,83 Hz; die »Schumann-Resonanz« ergab sich aus Messungen von globalen elektromagnetischen Resonanzen, die durch Blitzentladungen in der Ionosphäre erzeugt werden. Man kann sich diese Frequenz wie eine Stimmgabel für das Leben vorstellen. Sie fungiert sozusagen als Hintergrundfrequenz, die die biologischen Schaltkreise im sogenannten Säugergehirn bzw. limbischen System beeinflusst (dem unterbewussten Teil des Gehirns unterhalb des Neokortex, in dem das autonome Nervensystem sitzt). Die Schumann-Frequenz wirkt sich auf die Balance und Gesundheit unseres Körpers aus, ja sogar auf unsere Grundnatur als Säugetier. Ohne die Schumann-Resonanz können ernsthafte psychisch-mentale und physische Störungen im menschlichen Körper auftreten.

Die Arbeiten des deutschen Wissenschaftlers Rütger Wever vom Max-Planck-Institut für Verhaltensphysiologie in Erling-Andechs belegen diese Aussagen. Wever verfrachtete junge, gesunde Studenten als freiwillige Probanden für vier Wochen am Stück in hermetisch abgeschlossene Untergrundbunker, die von der Schumann-

Frequenz abgeschottet waren. Im Lauf der vier Wochen veränderte sich der Biorhythmus der Studenten; infolgedessen litten sie unter emotionalem Stress und Migräne. Als Wever die Bunker wieder der Schumann-Frequenz von 7,83 Hz aussetzte, normalisierte sich ihr Gesundheitszustand bereits nach kurzer Zeit.'3

Solange wir denken können, hat das elektromagnetische Feld der Erde alle Lebewesen mit dieser natürlichen Frequenz, die auf 7,83 Hz pulsiert, geschützt und unterstützt. Wir können uns die Schumann-Resonanz als den Herzschlag der Erde vorstellen. Die alten indischen Rishis bezeichneten sie als *OM* bzw. die *Verkörperung reinen Klangs.* Und sei es nun Zufall oder nicht - 7,83 Hz ist auch beim sogenannten Brainwave Entrainment (Methode zur Synchronisierung der Gehirnwellen) eine sehr wirkungsvolle Frequenz; sie wird mit niederfrequenten Alpha- und höherfrequenten Theta-Gehirnwellen assoziiert, dem Bereich, in dem wir den analytischen Geist hinter uns lassen und Zugang zum Unterbewusstsein gewinnen können. Diese Frequenz wird auch mit hoher Suggestibilität, Meditation, höherem Gehalt an Wachstumshormon und verstärkter Hirndurchblutung in Verbindung gebracht.^ Die Frequenz der Erde und die Frequenz des Gehirns scheinen also sehr ähnliche Resonanzen aufzuweisen, wodurch das elektromagnetische Feld der Erde Einfluss auf unser Nervensystem haben könnte. Vielleicht wirkt ein Spaziergang in der Natur auf Stadtmenschen deshalb so beruhigend.

Das Konzept der Emergenz

Im Jahr 1996 machten Forscher des HeartMath Institute eine interessante Entdeckung: Befindet sich das Herz einer Person in Kohärenz und schlägt in einem harmonischen Rhythmus, strahlt es ein kohärenteres elektromagnetisches Signal nach außen aus — was vom Nervensystem anderer Menschen und auch von Tieren aufgefangen werden kann. Wie Sie inzwischen wissen, erzeugt das Herz das stärkste Magnetfeld im Körper; es kann noch ein paar Meter entfernt gemessen werden^ — womit sich glaubhaft erklären lässt, warum man die Stimmung bzw. die emotionale Befindlichkeit einer Person, die ein Zimmer betritt, fühlen und spüren kann, ganz unabhängig von der Körpersprache.[16] Rein wissenschaftlich

betrachtet, könnte man nun fragen: Funktioniert das nur auf der persönlichen, individuellen oder auch auf einer globalen Ebene?

2008, über zehn Jahre später, startete das HeartMath Institute die »Global Coherence Initiative (GCI)«, ein wissenschaftliches, internationales Projekt mit dem Ziel, das Herz der Menschheit zu aktivieren, um Frieden, Harmonie und einen globalen Bewusstseinswandel zu unterstützen. GCI basiert auf folgenden Überzeugungen:

1. Gesundheit, Gedanken, Verhaltensweisen und Emotionen der Menschen werden von der geomagnetischen (das Magnetfeld der Erde betreffenden) Aktivität der Sonne beeinflusst.
2. Das Magnetfeld ist Träger biologisch relevanter Informationen, die alle lebenden Systeme miteinander verbindet.
3. Alle Menschen beeinflussen das elektromagnetische Feld der Erde mit dessen lebenswichtigen Informationen.
4. Wenn viele Menschen ihre Intention auf herzzentrierte Verfassungen fokussieren, erzeugt bzw. beeinflusst das kollektive Bewusstsein dieser Menschen das globale Informationsfeld. Höhere Emotionen wie Fürsorge, Liebe und Frieden können also ein kohärenteres Feld kreieren, von dem andere profitieren können und das uns helfen kann, der derzeitigen Disharmonie und Inkohärenz auf dem Planeten entgegenzuwirken.17

Der Herzrhythmus und die Gehirnfrequenzen (sowie das Herz-Kreislauf-System und das Nervensystem des Menschen) überlappen sich mit dem Resonanzfeld der Erde; deshalb, so die Vermutung der GCI-Forscher, sind wir Menschen Teil einer biologischen Feedbackschleife, empfangen also einerseits biologische Informationen aus dem Feld, speisen aber auch Informationen in dieses Feld ein. 18 Man könnte auch sagen: Menschliche Gedanken (Bewusstsein) und Emotionen (Energie) interagieren mit dem Magnetfeld der Erde und bringen diese Informationen verschlüsselt in das Feld ein; sie werden auf Trägerwellen (dem Signal, auf dem die Information eingeprägt bzw. befördert wird) um den ganzen Globus verteilt.

Zur Vertiefung ihrer Forschungsarbeiten und als Test dieser Hypothese entwickelte das HeartMath Institute unter Einsatz von

hochmodernen Sensoren an diversen Standorten weltweit das sogenannte »Global Coherence Monitoring System (GCMS)«, mit dem Veränderungen im Magnetfeld der Erde beobachtet werden. Das GCMS soll die globale Kohärenz messen und nutzt dazu hochempfindliche Magnetometer zur kontinuierlichen Messung der magnetischen Signale, die im selben Bereich wie die Frequenzen der menschlichen Physiologie auftreten, unter anderem die Frequenzen unseres Gehirns und unseres Herz-Kreislauf-Systems. Gemessen werden außerdem andere durch Sonnenstürme und entsprechende Solarwindgeschwindigkeiten sowie Sonneneruptionen ausgelöste Aktivitäten, Störungen der Schumann-Resonanzen und potenziell auch die Signaturen großer Weltereignisse mit einer starken emotionalen Komponente.

Und warum machen sie das? Welche Hinweise ergeben sich daraus? Wenn Sie mit Ihrer Intention ein kohärentes elektromagnetisches Feld um Ihren Körper herum erzeugen können und mit einer anderen Person in Verbindung stehen, die ebenfalls mit ihrer Intention ein elektromagnetisches Feld um ihren Körper herum schafft, synchronisieren sich die Wellen des gemeinsamen Feldes beider Personen durch Fernwirkung auf nichtlokale Weise; dadurch generieren Sie gemeinsam größere Wellen und stärkere Magnetfelder um Sie beide herum, und Sie beide sind über ein größeres Einflussfeld mit dem elektromagnetischen Feld der Erde verbunden.

Was wäre nun, wenn eine Gemeinschaft von Menschen, die über die ganze Welt verteilt sind, individuell die Energie ihres persönlichen Energiefeldes mit der Intention größeren Friedens erhöhen würde? Könnte diese Gemeinschaft mit ihrer Intention dann nicht einen globalen Effekt im elektromagnetischen Feld der Erde bewirken und Kohärenz erzeugen, wo Inkohärenz herrscht, Ordnung schaffen, wo Unordnung regiert?

Wie Studien über Friedenstreffen vermuten lassen, haben unsere Gedanken und Gefühle tatsächlich eine messbare Wirkung auf alle lebenden Systeme. Sie haben vielleicht schon vom Konzept der Emergenz gehört: Stellen Sie sich einen Fisch- oder einen Vogelschwarm vor, der sozusagen im Gleichklang - wie ein einziger Organismus — schwimmt bzw. fliegt; alle Fische bzw: Vögel scheinen von einem einzigen Geist gesteuert zu werden, auf nichtlokale Weise über ein unsichtbares Energiefeld verbunden. Dieses Phäno-

men ist etwas ganz Einzigartiges: Es funktioniert nicht von oben nach unten, es gibt also keinen Führer, sondern alle führen gemeinsam, denn sie agieren wie ein einziger Geist. Kommt eine globale Gemeinschaft im Namen des Friedens, der Liebe und Kohärenz zusammen, sollte sie entsprechend dem Emergenz-Konzept in der Lage sein, das elektromagnetische Feld der Erde und ebenso die persönlichen Felder gegenseitig zu beeinflussen.

Nun stellen Sie sich vor, wie es wäre, wenn wir uns alle wie *eins* verhalten, leben, gedeihen und agieren würden. Basierend auf dem Wissen, dass wir alle »eines Geistes« sind - ein einziger Organismus, der durch Bewusstsein verbunden und vereint ist —, würden wir auch verstehen, dass wir alles, was wir anderen antun, uns selbst antun. Dieses »neue« Denk-Paradigma wäre der größte Evolutionsschritt, den unsere Spezies jemals gemacht hat; Kriege, Kampf, Wettstreit, Furcht und Leiden wären dann sozusagen »Schnee von gestern«. Doch wie könnte diese Möglichkeit Wirklichkeit werden?

Kohärenz versus Inkohärenz

Um das Feld der Erde zu beeinflussen (das wiederum Einfluss auf das Feld einer anderen Person nehmen kann), müssen wir, wie Sie sich wahrscheinlich schon denken können, zwei wichtige Zentren im menschlichen Körper aktivieren: das Herz und das Gehirn. Das Gehirn ist natürlich das Zentrum von Bewusstsein und Gewahrsein, aber das Herz - das Zentrum des Einsseins, der Ganzheit und unserer Verbindung zum vereinheitlichten Feld — hat sein eigenes Gehirn; das haben wir in Kapitel 4 dargelegt. Menschen, die ihre innere Verfassung - Fürsorge, Güte, Frieden, Liebe, Dankbarkeit und Wertschätzung — regulieren können und dadurch mehr Kohärenz und Balance im Herzen erzeugen, senden ein sehr starkes Signal ins Gehirn, das daraufhin auch mehr Kohärenz und Balance aufweist, denn Herz und Gehirn stehen in ständiger Kommunikation miteinander.

Jemand, der über die Verbindung zu seinem Körper, seiner Umwelt und der Zeit hinausgeht, seine Aufmerksamkeit von Materie und Objekten abzieht, wird zu einem Niemand ohne Körper im Nirgendwo und in der Zeitlosigkeit.

Inzwischen wissen Sie ja: Diese Person, die sich selbst überwindet und ihre Aufmerksamkeit auf die immaterielle Welt der Energie richtet, verbindet sich mit dem vereinheitlichten Feld, dem Ort, wo es zwischen irgendjemandem in irgendeinem Körper, irgendetwas und irgendwo keinerlei Trennung mehr gibt. Dadurch verbindet sie sich mit dem Bewusstsein von jedem und jedem Körper, von allem, überall und zu jeder Zeit. Als Bewusstsein hat sie jetzt das Quantenfeld aus Energie und Informationen betreten, den Ort, wo Bewusstsein und Energie auf nichtlokale Weise Einfluss auf die materielle Welt nehmen können.

Als Nebeneffekt werden das Gehirn und unsere Energie kohärenter und unsere Biologie damit ganzheitlicher. Wie unsere Forschungen nahelegen, wirkt sich eine höhere Kohärenz im Gehirn auf das autonome Nervensystem und das Herz aus. Das Herz, unsere Verbindung zum vereinheitlichten Feld, agiert daraufhin wie ein Katalysator und verstärkt wiederum die Kohärenz im Gehirn. Da das Herz mehr Informationen zum Gehirn schickt als umgekehrt, wird durch höhere Emotionen und damit eine höhere Kohärenz im Herzen die Synchronisation zwischen Gehirn und Herz verstärkt. Dieser Synchronisationsprozess hat messbare Auswirkungen nicht nur innerhalb des Körpers, sondern auch auf das elektromagnetische Feld um den Körper herum - und je größer das Feld ist, das wir um unseren Körper herum erzeugen, desto mehr können wir auch andere auf nichtlokale Weise beeinflussen. Woher wissen wir das? Wir haben das immer wieder auf den HRV-Messungen unserer Workshop-Teilnehmer gesehen.

Eine Studie des HeartMath Institute weist auch den Einfluss des elektromagnetischen Felds des Herzens auf das Herz und das Feld einer anderen Person nach. 40 Probanden wurden in Vierergruppen aufgeteilt und an zehn Spieltischen platziert. Gemessen wurde der Herzrhythmus aller vier Probanden am Tisch, aber nur drei der Probanden hatten Erfahrung mit den HeartMath-Techniken zum Erzeugen höherer Emotionen. Erhöhten diese drei geübten Probanden ihre Energie und sandten positive Gefühle an die ungeübte Testperson, ging sie ebenfalls in höhere Kohärenz. Für die Autoren der Studie bestätigt »die nachgewiesene Herz-zu-Herz-Synchronisation zwischen mehreren Probanden das Vorhandensein einer Biokommunikation von Herz zu Herz«.20

Der Schlüssel für den Kohärenzprozess besteht darin, den analytischen Geist hinter sich zu lassen (das wissen wir, weil es in den Gehirnscans unserer Probanden so oft deutlich und auch gemessen wurde; wie sich gezeigt hat, kann man mit genügend Übung Kohärenz in relativ kurzer Zeit erreichen). Ist das denkende Gehirn erst einmal zur Ruhe gekommen, wechselt es in Alpha- oder Thetawellen, öffnet dadurch die Tür zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein, und das autonome Nervensystem kann Informationen leichter aufnehmen. Durch das Fühlen höherer Emotionen und das Erhöhen unserer Energie sind wir weniger Materie und mehr Energie, weniger Partikel und mehr Welle. Je größer das Feld ist, das wir mit diesen Energien erzeugen können — als Energie, Gewahrsein, Bewusstsein desto mehr können wir auf nichtlokale Weise andere beeinflussen.

Je höhere Energie Sie durch höhere Emotionen im Herzen erzeugen können, desto stärker verbinden Sie sich mit dem vereinheitlichten Feld, und das heißt, Sie erleben mehr Ganzheit, Verbundenheit und Einssein. Solange Sie aber inkohärent sind, sich getrennt fühlen oder auf Basis der Stresshormone leben, können Sie diese Verbindung nicht erfahren. Wenn die bei Stress ausgeschütteten Substanzen das Gehirn anregen, fühlen wir uns vom vereinheitlichten Feld abgetrennt und neigen dazu, weniger hoch entwickelte Entscheidungen zu treffen. Es steht zweifelsfrei fest: Die Emotionen des Konkurrenzkampfs, der Angst und der Wut, des mangelnden Selbstwertes, der Schuld und Scham halten uns voneinander getrennt, denn sie produzieren langsamere, niedrigere Frequenzen als die höheren Emotionen wie Liebe, Dankbarkeit, Fürsorge und Güte, die schnellere und höhere Frequenzen erzeugen. Für uns ergaben sich daraus mehrere Fragen:

- Was würde geschehen, wenn wir mehrere Hundert Menschen in einem Raum zusammenbringen würden, sie anweisen würden, ihr Herz zu öffnen und höhere energetische Zustände zu erzeugen und dann ihre Intention darauf zu richten, für eine ausgewählte Gruppe von Menschen im selben Raum das Beste zu wünschen?
- Was würde geschehen, wenn das elektromagnetische Feld um den Körper der einzelnen Personen herum mit dem Feld der neben uns sitzenden Person verschmelzen würde?

- Könnten solche höheren emotionalen Verfassungen die Energie im Saal verändern?
- Könnte jeder, der höhere Emotionen und höhere Energie erlebt, in einer Gemeinschaft Kohärenz erzeugen?

Aufbau eines kollektiven kohärenten Feldes

Seit Anfang 2013 haben wir gemeinsam mit unseren Freunden vom HeartMath Institute unsere Forschungen weiter vertieft. Wir haben den physiologischen Zustand unserer Studierenden gemessen, Tausende von Gehirnen und Herzen gescannt und erhebliche Mengen an Informationen gesammelt. Manche der gewonnenen Daten haben uns überwältigt und verblüfft; sie zeigen, wie gewöhnliche Menschen Ungewöhnliches erreichen.

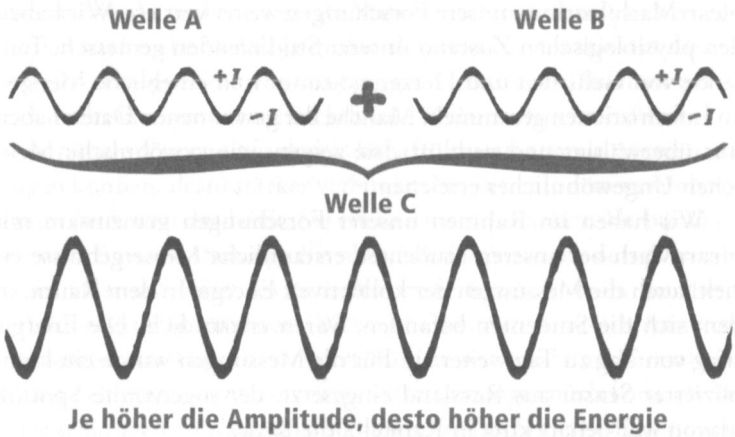
Wir haben im Rahmen unserer Forschungen gemeinsam mit HeartMath bei unseren Studenten erstaunliche Messergebnisse erzielt; auch die Messungen der kollektiven Energie in dem Raum, in dem sich die Studenten befanden, waren erstaunlich: Die Energie stieg von Tag zu Tag weiter an. Für die Messungen wurde ein komplizierter Sensor aus Russland eingesetzt, der sogenannte Sputnik (davon war bereits kurz in Kapitel 2 die Rede).

Je nach Aktivität des autonomen Nervensystems erzeugen höhere Emotionen elektromagnetische Felder; werden sie verstärkt, zeigt sich das in Veränderungen der Mikrozirkulation des Blutes, der Schweißabsonderung und weiteren Körperfunktionen. Sputnik ist ein hochempfindliches Gerät und kann durch Messung von barometrischen Veränderungen, der relativen Luftfeuchtigkeit, der Lufttemperatur, der elektromagnetischen Felder und anderer Parameter Schwankungen der Umweltbedingungen quantitativ bestimmen.21

Anhand der Messungen in unseren Workshops - siehe die Farbgrafiken 15A und 15B — ist zu erkennen, wie die kollektive Energie im Saal tendenziell anstieg. Die erste, rote Linie ist der Ausgangswert und zeigt die Energie im Raum vor Beginn des Workshops an. Ein Blick auf die rote, blaue, grüne und schließlich die braune Linie (wobei jede Farbe für einen anderen Tag steht) demonstriert, wie die Energie von Tag zu Tag ansteigt. Die Farbgrafiken 15C und 15D verwenden dasselbe Farbschema, die Messungen stehen aber

für bestimmte Zeitintervalle während der Morgenmeditation des jeweiligen Tages. Wie sich zeigt, werden die Studenten zunehmend besser darin, durch immer größere, vereinte Kohärenz die Energie im Raum zu erhöhen.

Konstruktive Interferenz



I Abbildung 13.2

Konstruktive Interferenz bezeichnet das Zusammenkommen von zwei kohärenten Wellen, wodurch eine größere Welle entsteht. Die Höhe einer Welle wird als Amplitude bezeichnet und entsprechend gemessen. Je höher die Amplitude ist, desto höher ist auch die Energie. Versammelt sich eine Gemeinschaft von Menschen und erzeugt kohärente elektromagnetische Felder, steigt logischerweise die Energie im Saal, sobald ihre Energien miteinander konstruktiv interferieren.

Die Sputnik-Messungen verdeutlichen, dass sich die kollektive Energie, die von den Teilnehmern vom ersten bis zum letzten Tag des Workshops erzeugt wird, schrittweise erhöht. Im Rahmen dieser

allgemeinen Tendenz sind die meisten Gruppen extrem fokussiert, und die Energie steigt täglich weiter an. Etwa ein Viertel der Zeit bleibt die Energie am ersten oder an den ersten beiden Tagen relativ gleich, steigt dann aber die folgenden Tage signifikant an. Unserer Meinung nach liegt das daran, dass in diesen beiden ersten Tagen die Gruppe noch daran arbeitet, die energetischen und emotionalen Bande aufzulösen, die sie mit ihrer vergangenen-gegenwärtigen Realität verbinden, und so sich selbst zu überwinden. In dieser Zeit ziehen sie aus dem vereinheitlichten Feld Energie ab, um ihr persönliches elektromagnetisches Feld aufzubauen. Dieses Absaugen von Energie aus dem Feld führt tendenziell zu einem Abfall der kollektiven Energie im Saal. Doch sobald die Felder der einzelnen Personen größer, weiter und kohärenter werden, reißen sie sich sozusagen gegenseitig mit, und dann steigt die Energie im Raum tendenziell dramatisch an.

In Abbildung 13.2 ist dargestellt, wie zwei kohärente Wellen zusammenkommen und eine größere Welle erzeugen; das wird als *konstruktive Interferenz* bezeichnet. Je größer die Welle, desto höher ist die energetische Amplitude. Auf den Workshops kommen die kohärenteren Wellen unserer Studierenden zusammen, und die Energie des Gruppenfeldes steigt; dadurch steht mehr Energie für Heilung und die Schaffung von bzw. den Zugang zu höheren geistigen Ebenen zur Verfügung, und manchmal führt das zu mystischen Erfahrungen.

Mein Team und ich waren immer wieder überwältigt, welch profunde Heilungen unsere Studenten vollbringen und wie sie es schaffen, höhere Seinszustände zu erreichen und zu regulieren; wir waren beeindruckt von ihren Berichten über mystische Erfahrungen und ihre scharfsinnigen Erkenntnisse über ihr Leben, nachdem sie gelernt hatten, ihre Gehirnwellen zu regulieren, ihr Herz zu öffnen und in Kohärenz zu gehen. Manches davon könnte man als *Wunder* bezeichnen, doch unserer Meinung nach ist es nur Teil des Prozesses, der uns zu übernatürlichen Wesen macht.

Wir fragten uns, ob unsere Studenten auch auf das Nervensystem anderer Menschen Einfluss nehmen konnten, und wenn ja, was das implizieren würde. Diese Fragen waren der Zündfunke, der das »Project Coherence« ins Leben rief.

»Project Coherence«

In Zusammenarbeit mit dem HeartMath Institute haben wir zahlreiche Experimente durchgeführt. Im Rahmen unserer Advanced Workshops wurden einer kleinen randomisierten Gruppe von 50 bis 75 Teilnehmern HRV-Monitore auf der Brust befestigt; diese Probanden saßen bei drei Meditationen im Lauf von 24 Stunden in der ersten Reihe. Die Herzfrequenzvariabilität gibt ja nicht nur Hinweise auf die Herzkohärenz, sondern liefert auch Informationen über das Gehirn und die Emotionen; deshalb wollten wir 24 Stunden lang die Herzfrequenzvariabilität der Studienteilnehmer beobachten und messen.

Zu Beginn der Meditation fokussierten sich alle im Raum auf ihr Herzzentrum und begannen, langsam und tief durch dieses Zentrum ein- und auszuatmen, so wie es in Kapitel 7 erklärt wurde. Dann kultivierten sie eine höhere Emotion und behielten sie für 2—3 Minuten bei. Dadurch dehnten sie das elektromagnetische Feld um das Herz herum aus und wechselten von Selbstbezogenheit in einen Zustand der Selbstlosigkeit. Nun wiesen wir alle 550 bis 1500 Workshop-Teilnehmer an, die Energie ihrer höheren Emotionen über ihren Körper hinaus in den Raum des ganzen Saals zu senden. Als Nächstes legten sie zum höchsten Wohl der Probanden in der ersten Reihe, die den HRV-Monitor trugen, ihre Intention in diese Frequenz: den Gedanken, das Leben dieser Probanden möge bereichert werden, ihr Körper möge geheilt werden und mystische Erfahrungen mögen zu ihnen finden.

Wir wollten die kollektive Energie im Saal sowie ihren potenziellen nichtlokalen Effekt auf die Probanden mit den HRV-Monitoren messen. Konnte diese höhere Energie und Frequenz in Form von Liebe, Dankbarkeit, Ganzheit und Freude das Herz eines anderen Menschen in Kohärenz bringen — selbst wenn diese Person auf der anderen Seite des Saals saß?

Die Ergebnisse bestätigten unsere Hypothese. Die ausgesandte Energie bewirkte nicht nur Kohärenz bei den Probanden, sondern sie gingen auch genau zur selben Zeit am selben Tag und in derselben Meditation in Kohärenz - und das nicht nur einmal.

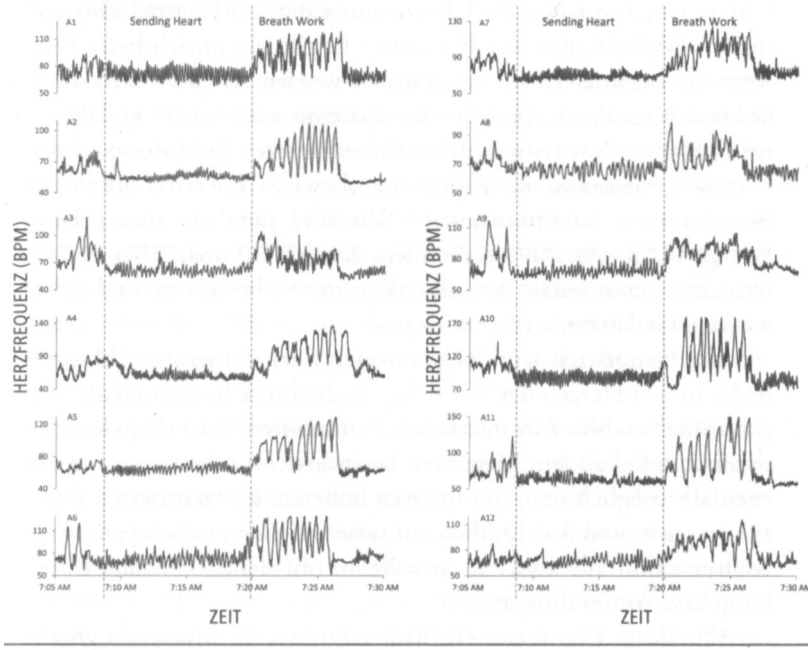
Die Ergebnisse waren in mehreren Workshops konsistent. Was heißt das?

Unsere Daten stützten die Überzeugung der von HeartMath angeregten »Global Coherence Initiative«: Es gibt ein unsichtbares Feld, über das Informationen ausgetauscht werden. Dieses Feld verbindet und beeinflusst alle lebenden Systeme sowie unser kollektives menschliches Bewusstsein. Über dieses Feld werden Informationen zwischen Menschen nichtlokal unterbewusst über das autonome Nervensystem kommuniziert.[22] Wir sind über ein unsichtbares Energiefeld miteinander verbunden, das sich auf unser aller Verhalten, unsere emotionale Befindlichkeit, unsere bewussten und unbewussten Gedanken auswirken kann.

Alle Frequenzen sind Träger von Informationen; die Magnetfelder in den Herzen der Workshop-Teilnehmer fungierten als Trägerwellen für diese Informationen. Auf unseren Workshops können wir nichtlokal andere Menschen beeinflussen; sollte es dann nicht ebenfalls möglich sein, mit unseren höheren, herzzentrierten Emotionen auch nonlokal Einfluss auf unsere Kinder, Lebensgefährten, Kollegen und alle anderen auszuüben, mit denen wir eine Beziehung bzw. Verbindung haben?

Abbildung 13.3 (Seite 412/413) zeigt, wie 17 Menschen gleichzeitig am selben Tag und während derselben Meditation in Herzkohärenz gehen. Sie alle wurden durch die Energie anderer Menschen sozusagen »mitgerissen«. Die Meditierenden, die die Energie aussandten, taten das mit der Intention, es möge zum Besten der Probanden mit den HRV-Monitoren dienen. Wie die Ergebnisse zeigen, können wir *eins* im Geist werden und uns nichtlokal miteinander verbinden — sofern wir aus dem Weg gehen. Über diese Verbindung können wir auf das autonome Nervensystem von anderen Menschen Einfluss nehmen, damit sie mehr Ausgewogenheit, Kohärenz und Ganzheit verspüren. Stellen Sie sich bloß vor, was passieren könnte, wenn Tausende von Menschen das für die ganze Welt tun würden!

Kurz nach diesen Workshops bekamen wir E-Mails von unseren Studierenden; sie wollten wissen, ob wir, nachdem wir tatsächlich messbare Veränderungen der Energie in einem Saal mit 550 bis 1500 Menschen bewirkt hatten, Entsprechendes nicht auch auf globaler Ebene schaffen könnten. Es waren also unsere Studenten, die uns aufforderten, globale Meditationen zu organisieren, und die somit das »Project Coherence« ins Leben riefen.

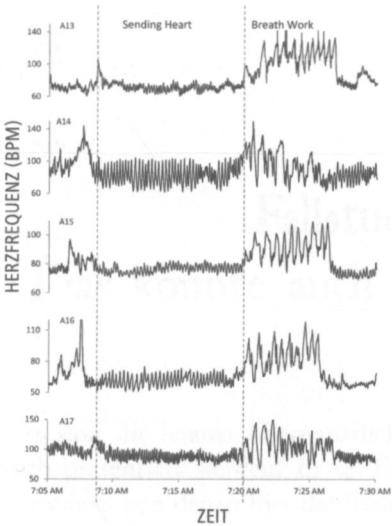


| Abbildung 13.3

Dieses Diagramm zeigt, wie 17 Menschen zur selben Zeit, am selben Tag und während derselben Meditation in Herzkohärenz gehen (siehe den Bereich zwischen den gestrichelten senkrechten Linien).

Die erste »Project Coherence«-Meditation fand im November 2015 über Facebook statt; mehr als 6000 Menschen aus aller Welt kamen online zusammen, um gemeinsam eine liebevollere und friedlichere Welt zu kreieren. Bei der zweiten Meditation waren es bereits über 36.000 Online-Teilnehmer, und bei der dritten globalen Meditation nahmen mehr als 43.000 Menschen teil.

Unsere Intention ist es, weiterhin solche »Project Coherence«-Events zu veranstalten und dabei jedes Mal eine noch stärkere Botschaft der Liebe und des Friedens auf den ganzen Planeten auszustrahlen. Wir hoffen, mit der Zeit diese Effekte auch messen zu können.



»Project Coherence«-Meditation

Zunächst erweisen Sie Ihrem Herzzentrum Anerkennung. Sie fokussieren Ihr Gewahrsein auf dieses Zentrum, verankern sich darin, öffnen Ihren Fokus und nehmen den Raum wahr, den das Herz im Raum einnimmt, ebenso den Raum um den Raum herum, den Ihr Herz im Raum einnimmt.

Dann begeben Sie sich als Gedanke und Gewahrsein zur Erdmitte und lassen Ihr Licht über die Erde hinaus in den Raum ausstrahlen. Erhöhen Sie einfach Ihre Frequenz und behalten Sie diese Emotion bei.

Langsam und nach wie vor als Bewusstsein und Gewahrsein entfernen Sie sich nun von der Erde und nehmen dann die Erde als Gedanken in Ihr Herz auf. Sie halten den ganzen Planeten in Ihrem Herzen, erhöhen die Frequenz der Erde als Gedanke und senden diese Energie über Ihren Körper in den Raum hinaus. Strahlen Sie Ihre Liebe in die Erde aus.

Kapitel 14

Fallstudien: Das könnte auch Ihnen passieren

Dies sind die letzten übernatürlichen Fallstudien, die in diesem Buch präsentiert werden. Es sei hier angemerkt, dass keiner der Menschen, von denen hier die Rede ist, versucht hat, etwas zu bewirken! Sie hatten einfach eine Intention und überließen es gleichzeitig einer höheren Macht, sich darum zu kümmern, was dabei herauskommt. In diesem Moment war es nicht ihre Persönlichkeit, die die Erfahrung kreierte - ob es sich nun um eine Heilung oder eine mystische Erfahrung handelte. Etwas Größeres kam durch und übernahm das für sie. Sie verbanden sich mit dem vereinheitlichten Feld, und durch ihre Interaktion mit dieser Intelligenz kam irgendwie etwas in ihnen in Bewegung. Und wie Sie wissen, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben, lebt diese Intelligenz auch in *Ihnen.*

Hallo, hier ist deine Göttlichkeit, kannst du mich hören?

2014 begann Stacy unter schlimmen Kopfschmerzen zu leiden. Seit 25 Jahren arbeitete sie als examinierte Krankenschwester und Akupunkteurin im Gesundheitswesen. Sie hatte immer einen gesunden Lebensstil gepflegt und nahm nur selten Medikamente ein. Diese plötzlich auftretenden, quälenden Kopfschmerzen, die sie einer Ohnmacht nahe brachten, waren deshalb beunruhigend. Ein Jahr

lang probierte sie zahllose alternative Therapien aus; schließlich ging sie zu einem Arzt, der eine Computertomografie veranlasste.

Es wurde ein Meningeom festgestellt; das ist ein gutartiger Tumor, der sich um bestimmtes Nervengewebe in den Spinalnerven wickelt. In Stacys Fall saß er auf bzw. nahe am achten Hirnnerv, was den Hörnerv behinderte und ihre neurologischen Funktionen erheblich beeinträchtigte. Der Hörnerv hat zwei Äste: einen fürs Hören und einen für das Gleichgewicht. Stacy litt deshalb nicht nur unter hartnäckigen Schmerzen und Hörverlust, sondern auch unter Schwindelanfällen und Übelkeit. Der Tumor wuchs und drückte nun auch gegen einen weiteren Hirnnerv, der entlang des Gesichts bis hinunter zur Schulter verläuft. Es wurde eine sogenannte Sportlerschulter diagnostiziert. Schon bald kamen Augenschmerzen dazu.

Stacys Arzt meinte, die einzige Lösung sei eine Kraniotomie, was im Prinzip bedeutet, dass am Hinterkopf ein großes Loch gebohrt wird, um den Tumor zu entfernen. Das wollte Stacy nicht, deshalb befasste sie sich mit anderen Heilansätzen. Als sie im Jahr 2015 ihren ersten Workshop bei mir in Seattle besuchte, hatte sie nach eigener Schätzung 70 Prozent ihrer Hörfähigkeit auf dem linken Ohr verloren. Im Herbst 2016 kam sie zu ihrem ersten Advanced Workshop in Cancun, wo es ihr gelang, loszulassen und sich hinzugeben wie nie zuvor. Im Winter 2017 nahm sie an einem weiteren Advanced Workshop in Tampa teil.

Bei ihrer Ankunft hatte sie sehr starke Ohrschmerzen, die am nächsten Tag noch schlimmer wurden. Wie sie sagte, fühlte es sich an, als ob etwas in ihrem Ohr zumachte. Am Ende des Tages, nach der Segnung der Energiezentren (siehe Kapitel 4), waren die Ohrschmerzen merkwürdigerweise verschwunden. Und am Sonntagmorgen während der Zirbeldrüsen-Meditation - gerade einmal eine halbe Woche nach ihrer Anreise - verlor Stacy jedes Zeit- und Raumgefühl.

»Ich hatte das Gefühl, ich würde gleich vom Stuhl fallen«, sagte sie. »In diesem Moment verzehrte ein unglaublicher Lichtblitz die linke Seite meines Kopfes, wie wenn tausend Diamanten auf einmal beleuchtet würden - aber das käme nicht einmal annähernd an dieses Licht heran. Und dann machte es *Bummk* Ihr Körper schoss senkrecht in die Höhe, und ein blau-weißes Licht, anders als alles, was sie jemals gesehen oder erlebt hatte, trat in ihr Ohr ein.

»Es war das göttlichste, liebevollste Gefühl, das ich je hatte«, berichtete sie. »Ich hatte das Gefühl, die Hand Gottes würde mich voller Gnade liebkosen. Es war so stark und so fantastisch, ich kann es kaum in Worte fassen, aber jedes Mal, wenn ich daran denke, kommen mir wieder die Tränen.«

Als Erstes wurden die Nebenhöhlen wieder frei, dann ihre gesamte linke Kopfseite, und schließlich entspannte sich auch ihre linke Schulter und ließ los. Zum ersten Mal seit drei Jahren konnte sie auf dem linken Ohr wieder gut hören.

»Ich saß voll ehrfürchtigem Erstaunen da, lachte und weinte, und mir liefen die Tränen übers Gesicht«, sagte sie. »Ich konnte die Musik, die gespielt wurde, ganz deutlich hören. Und der himmlische Gesang von Engeln überlagerte die Musik. Ich wusste, das waren Klänge, die außerhalb des normalen menschlichen Hörbereichs lagen. Die Energie floss weiterhin durch meine linke hintere Kopfseite, die sich jahrelang wie Zement angefühlt hatte.«

Als ich alle Meditierenden anleitete, sich hinzulegen, zu entspannen und das autonome Nervensystem die »Anweisungen« ausführen zu lassen, floss die Energie weiterhin durch Stacys ganzen Körper, ihre Arme hinunter bis in die Hände. Sie begann unkontrolliert zu zittern.

»Ich hatte das Gefühl, jede Synapse und jeder Muskel im Körper würde feuern: in meinen Zehen, den Beinen, dem Kopf, meinem Nacken und meiner Brust. Mein Herzzentrum war weit offen. Ich weiß nur noch, wie ich dachte: >Was auch immer das ist, ich lass mich darauf ein!«< Sie gab sich voll und ganz dem Unbekannten hin, und erneut verlor sie jedes Zeit- und Raumgefühl.

Als dieser Teil der Meditation zu Ende war, merkte sie, dass sie auf ihrem Stuhl saß, und die Energie wurde langsamer und ruhiger. Ihr denkendes Gehirn mischte sich wieder ein. Obwohl sie wieder hören konnte, hatte sie Zweifel an dem, was gerade passiert war. War ihr Ohr vielleicht gar nicht ganz geheilt, war der Tumor womöglich immer noch da, und verdiente sie es vielleicht gar nicht, geheilt zu werden? Kaum tauchten diese Gedanken im Kopf auf, erschien vor ihr eine Energie, ein Licht. Doch diese Energie war anders.

»Das Licht war rot wie das Herz, blau wie Energie und dreidimensional«, erinnerte sie sich. »Es befand sich etwa einen halben

Meter vor mir und bewegte sich gleitend, fast wie eine Schlange. All das passierte bei geschlossenen Augen. Es war multidimensional, wunderschön, verrückt, großartig, fraktal und kam direkt auf mein Gesicht zu. Es war, als wollte diese Energie sagen: >Du hast Zweifel? Na, wir werden's dir schon zeigen!* Dann schoss sie in mein Herz, meine Brust öffnete sich, ich lehnte mich auf dem Stuhl zurück, und meine Arme öffneten sich weit. Ich wusste, das war die Energie von allem - die Energie von Chi, von Spirit, dem Göttlichen, dem Universum. Mein Leben ist jetzt ganz anders«, erzählte sie mir. »Zum einen höre ich wieder zu hundert Prozent. Aber das ist nicht alles. Es ist schwierig, es in Worte zu fassen, aber ich weiß, egal was passiert, es wird alles gut. Mein Leben wird nie wieder dasselbe sein, weil ich weiß, dass hinter allem Spirit steht, der gehört und gesehen werden will.«

Janet hört: »Du gehörst mir«

Janet meditierte zwar ab und zu, aber nicht regelmäßig - doch bei einer Meditation vor 25 Jahren hatte sie eines Nachmittags eine, wie sie es nannte, spontane Erfahrung. Mit geschlossenen Augen befand sie sich plötzlich in der Präsenz eines unglaublich hellen, aber so sanften Lichts, dass es den Augen nicht wehtat. Sie beschrieb es als die reinste, intensivste, vollkommenste Liebe, die sie je erlebt hatte. Die nächsten 25 Jahre betete und meditierte sie und tat alles, was in ihrer Macht stand, um diese transzendente Erfahrung erneut zu machen.

Im Frühjahr 2015 kam Janet zu einem Advanced Workshop in Carefree, Arizona. Sie war depressiv und erschöpft, sah für ihre Lebensprobleme keine Lösungen, war aber entschlossen, eine Heilung bzw. einen Durchbruch zu erreichen. Und vor allem war sie ganz aufgeregt darüber, mit über 500 Menschen in der Überzeugung vereint zu sein, mehr zu sein als unser physischer Körper.

Während des ganzen Workshops bemühte sich Janet darum, das Mystische zu finden, und zwar mit einer Intensität, die größer war als ihre Depression. Bei der Zirbeldrüsen-Meditation saß sie im Lotussitz da und verweilte mit ihrer liebevollen Aufmerksamkeit im Raum ihrer Zirbeldrüse. Auf einmal wurde die Drüse aktiviert,

und ein strahlend weißes Licht, das aus dem Inneren ihres Kopfes kam, erleuchtete ihre Zirbeldrüse - dasselbe Licht, das sie 25 Jahre zuvor bereits einmal erlebt hatte.

»Das Licht trat in den Raum meiner Zirbeldrüse ein und erleuchtete all die Kristalle in dem kleinen Hohlraum dieser winzigen Drüse«, erklärte sie später. »Das Licht erleuchtete mein ganzes Sein, bis hinunter auf die Zellebene. Meine Wirbelsäule richtete sich auf, mein Kopf ging zurück, und ich nahm es einfach an - ich ließ es einfach geschehen. Gleichzeitig war ich in Ekstase, verspürte Glückseligkeit, Dankbarkeit und Liebe.«

Dann trat ein auf der Spitze stehendes Dreieck aus Licht von oben über ihren Scheitelpunkt in sie ein, und sie wusste, dieses Dreieck war die Präsenz einer liebevollen Intelligenz. Die Spitze dieses umgekehrten Dreiecks traf auf die Spitze ihrer Zirbeldrüse und bildete so eine geometrische Doppelfigur. Die intensive Frequenz aus kohärentem Licht überbrachte Janet eine Botschaft. Immer wieder sagte das Licht zu ihr: »Du gehört mir. Du gehörst mir.« Für sie bedeutete das: »Ich liebe dich mehr als alles andere auf der Welt.«

»Bitte komm zu mir und nimm mein Leben in die Hand«, antwortete Janet, und als sie sich diesem Licht ganz und gar überließ und sich ihm hingab, wurden über den Scheitelpunkt Informationen in Form dieses strahlenden Lichts heruntergeladen. Das Licht war mit Strängen verflochten, die wie leuchtende kobaltblaue Perlen aussahen. Es bewegte sich langsam und stieg in ihren ganzen Körper hinab. Diese Energie war das Ergebnis eines umgekehrten Torusfeides (also des Feldes, das sich in Gegenrichtung des bei der Atemübung erzeugten, nach oben fließenden Feldes bewegt); es war Energie aus dem vereinheitlichten Feld — von jenseits des sichtbaren Lichtspektrums und jenseits unserer Sinne. Diese innere Erfahrung war so real, dass ihr Gehirn neu vernetzt wurde und ihr Körper ein neues emotionales, energetisches Signal empfing; innerhalb eines Augenblicks war ihre Vergangenheit ausgelöscht. Durch das Herunterladen der Frequenz der Ganzheit und Kohärenz erhielt ihr Körper ein biologisches Upgrade. Als der Workshop zu Ende war und sie nach Hause fuhr, waren ihre Depression und ihre Erschöpfung komplett verschwunden. »Diese ekstatische Erfahrung«, so betont sie, »hat mein Leben für immer verändert.«

Jenseits von Zeit und Raum durch die Liebe verbunden

An einer »Project Coherence«-Meditation, die im Rahmen des Advanced Workshops am Gardasee übertragen wurde, nahmen Meditierende aus aller Welt teil; wir waren vereint in der festen gemeinsamen Überzeugung, dass wir mehr sind als nur Materie, Körper und Partikel und dass Bewusstsein Einfluss auf die Materie und die Welt hat.

Sasha nahm von New Jersey aus an der Meditation teil und visualisierte, wie sie die Erde in ihr Herz aufnahm.

»Als wir zum Herzen kamen, fühlte ich, wie Triebe und Blätter von meinem Herzzentrum aus in den ganzen Körper wuchsen«, erzählte sie. »Aus meinen Armen, Fingern und Ohren sprossen Zweige, Blätter und Blüten, und auch mein Gesicht war mit weißen Blüten bedeckt. Ich war buchstäblich zur Oberfläche des Gartens Erde geworden.«

Nachdem die Meditation zu Ende war, sah Sasha, dass ihre beste Freundin Heather ihr ein Bild aus Irland geschickt hatte. Während wir beim Meditieren waren, hatte Heather einen Spaziergang durch einen Garten gemacht und einen Stein, bewachsen mit herzförmigem Moos, entdeckt. Sie fotografierte es mit ihrem Smartphone und schickte es an Sasha mit den Worten: »Ich hab das gesehen und fühlte überwältigend stark deine Gegenwart. Ich liebe dich.«

Donna hilft Seelen, auf die andere Seite zu gelangen

Als Donna 2014 ihren ersten Wochenend-Workshop in Long Beach, Kalifornien, besuchte, hätte sie sich keinesfalls als geübte Meditierende bezeichnet - sie hatte zuvor nur ein paarmal meditiert. Als technische Redakteurin hatte sie einen sehr analytischen Geist bzw. Verstand. Aber genau das ist das Schöne an dieser Arbeit: Ohne Erwartungen sind wir oft offener dafür, die Erfahrung anzunehmen, wohin auch immer sie uns führt. Und so war Donna völlig überrumpelt, als sie bei einer der Meditationen an diesem Wochenende ihr normales Alltagsbewusstsein verließ und von Hunderten von interdimensionalen Wesen umringt war.

»Sie waren nicht wütend und wollten mir nichts Böses«, erzählte sie mir, »aber sie wollten etwas von mir, das war mir völlig klar. Manche von ihnen waren noch ziemlich jung, vielleicht zwölf oder dreizehn. Und ich wusste auf der Stelle: Das waren die Menschen, die mein Verlobter getötet hatte.«

Donna war mit einem ehemaligen Army Ranger der US-Streitkräfte verlobt, der während seines Dienstes im Irak als Heckenschütze eingesetzt war. Als Donna vom Workshop nach Hause kam und ihm von ihrem Erlebnis erzählte, bestätigte er, manche der Menschen, die er zum Schutz seiner Kriegskameraden getötet hatte, seien noch ziemlich jung gewesen.

Sie fand diese Verbindung seltsam und faszinierend, wusste aber nicht, was sie mit den Informationen anfangen sollte. Doch die Erfahrung war real gewesen, das stand für sie außer Frage, zumal sie sich das nie hätte ausdenken können.

Zwei Jahre später kam Donna auf einen Advanced Workshop in Carefree, Arizona. Nach der ersten Meditation wandte sie sich an eine Freundin, die neben ihr saß, und sagte ganz benommen, ohne überhaupt zu merken, was sie da sagte: »Da sind Wesen hier im Raum, und sie sind hier, um uns zu helfen.«

Am frühen Sonntagmorgen gehörte Donna zu den Teilnehmern, die während der Zirbeldrüsen-Meditation einem Gehirnscan unterzogen wurden. Wieder fand sie sich während der Meditation plötzlich in Gesellschaft derselben interdimensionalen Wesen, die sie auf ihrem ersten Workshop zwei Jahre zuvor umringt hatten. Diesmal standen sie jedoch in einer Reihe rechts von ihr.

»Wieder hatte ich das Gefühl, sie wollten etwas von mir, aber ich wusste nicht was«, erzählte sie. »Dann sah ich vor meinem geistigen Auge wie durch eine Virtual-Reality-Brille, wie sich zu meiner Linken eine zweite Reihe bildete, in der zwei Arten von Wesen standen; die einen schauten menschenähnlich aus, waren aber sehr groß und schimmerten golden, die anderen hatten eine bläuliche Farbe.«

Ihr inneres Wissen sagte ihr: Wenn sie die Menschen, die von ihrem Verlobten getötet worden waren und rechts von ihr in einer Reihe standen, mit den Wesen auf der linken Seite zusammenbrachte, würden die Menschen auf der rechten Seite das bekommen, was sie brauchten. Diese Menschen, die dem Heckenschützenfeuer zum Opfer gefallen waren, hatte der Tod so schnell und ohne Vorwar-

nung ereilt, dass manche von ihnen ganz verwirrt waren und nicht wussten, ob sie nun lebendig oder tot waren. Manche waren verunsichert und wussten nicht, wohin sie gehen und was sie tun sollten, andere versuchten, in unserer Dimension zu bleiben, weil sie noch mit ihren Lieben verbunden waren und nicht weggehen konnten. Sie steckten zwischen Materie und Licht fest, doch irgendwie hatten sie erkannt, dass Donna die Brücke war bzw. die Person, die ihnen helfen konnte, auf die andere Seite zu gehen. All das war für Donna eine sehr reale, sehr luzide Erfahrung.

»Zu sagen, ich hätte sie diesen anderen Wesen übergeben, stimmt nicht ganz«, erklärte sie, »es war eher so als ob ich ihnen half, hinüberzugelangen. Man kann es eigentlich nicht mit Worten ausdrücken, aber als sie auf die andere Seite gingen, schienen sie durch diese anderen Wesen hindurchzugehen. Und dann sah ich, wie sie über ein Feld rannten, in dem roter Dunst bis zu den Hüften waberte. Ich fühlte ihre Freiheit und Freude, ihr Glück beim Laufen über dieses Feld.«

Donna schaute nach rechts und sah wieder vor ihrem geistigen Auge, wie durch eine VR-Brille, einen sich schlängelnden Feldweg, der weit in die Ferne verlief und voller Menschen war. Sie hatte das Gefühl, sie stammten aus Bosnien und Serbien, was für sie nicht ganz nachvollziehbar war.

»Es fühlte sich fast so an, als hätte es sich herumgesprochen. Ich hatte nicht das Gefühl, als wüssten diese Menschen nicht, dass sie tot waren; es war eher so, als ob sie in einer Zwischenwelt feststeckten — sie wussten nicht, wie sie auf die andere Seite gelangen konnten.« Das war die längste Meditation des Workshops, sie ging ungefähr zwei bis drei Stunden, aber für Donna schien sie nur zehn Minuten zu dauern.

Im Herbst 2016 besuchte Donna einen weiteren Advanced Workshop in Cancun. Als ich die Teilnehmer während der Meditation bat, ihr Bewusstsein loszulassen und mit dem Bewusstsein des vereinheitlichten Feldes zu verschmelzen, erlebte Donna, wie sie zum Universum wurde. Sie wechselte vom Bewusstsein als Jemand mit einem Körper, von Etwas an einem bestimmten Ort zu einer bestimmten Zeit hin zum Bewusstsein eines körperlosen Niemand, von Nichts im Nirgendwo und der Zeitlosigkeit und weiter zum Bewusstsein von Allem und Jedem, überall und jederzeit. Innerhalb

eines Moments verband sich ihr Bewusstsein mit dem vereinheitlichten- Feld — dem Informationsfeld, das die Gesetze und Kräfte des Universums bestimmt. Sie *wurde* zum Universum. Sie war in einem Zustand der Glückseligkeit.

»Seit dieser Erfahrung ist mein Leben magisch geworden, und ich habe eine Energie und Vitalität wie nie zuvor«, erzählte sie später. »Nach wie vor habe ich eine starke Erfahrung nach der anderen, und ich kann nie wieder das Leben führen wie in der Zeit, bevor ich diese Arbeit gemacht habe.«

Jerry springt dem Tod von der Schippe

Am 14. August 2015 war Jerry dabei, hinten auf der Veranda etwas zusammenzuschrauben. Er las gerade die Anweisungen durch, als er auf einmal direkt unter dem Brustbein einen scharfen Schmerz verspürte. Erst dachte er, es wären Blähungen, und nahm ein Mittel dagegen ein, aber es wurde nicht besser. Also legte er sich hin, um sich auszuruhen, doch es wurde immer schlimmer.

Als er aufzustehen versuchte, konnte er nicht mehr stehen und dachte, er würde gleich ohnmächtig. Die Schmerzen wurden immer heftiger, er wurde immer kurzatmiger. Nachdem er den Rettungsdienst gerufen hatte, schleppte er sich mit letzter Kraft etwa 15 Meter hinaus auf die Einfahrt, damit die Sanitäter nicht die Tür eintreten mussten. Er kniete in der Einfahrt und brach zusammen, während er auf die medizinische Notfallversorgung wartete. Als die Sanitäter endlich ankamen, vermuteten sie einen Herzanfall und begannen mit der ärztlichen Behandlung.

»Jungs, ihr versteht das nicht, das Atmen fällt mir wirklich schwer«, sagte Jerry zu ihnen. »Ihr müsst mich auf der Stelle ins Krankenhaus bringen.« Jerry wusste, wovon er redete. Seit 34 Jahren arbeitete er als medizinischer Assistent in genau der Notfallaufnahme, zu der sie ihn hinbringen würden.

Jerry kannte alle Kollegen in der Notaufnahme, und als er dort ankam, begannen die Ärzte und Krankenschwestern, Assistenten und Spezialisten hektisch mit den Laboruntersuchungen. Ein Arzt, mit dem Jerry befreundet war, sagte ihm, alle Tests seien alarmierend gewesen; da wusste Jerry, es sah nicht gut aus. Bei einem Test

waren die Ergebnisse besonders besorgniserregend: Sein Protease-, Amylase- und Lipasespiegel (das sind Enzyme der Bauchspeicheldrüse) lag bei 4000 bis 5000 Einheiten pro Liter und damit weit über der Norm von 100 bis 200. Jerry wurde auf die Intensivstation verlegt.

»Schon bald wurden die Schmerzen noch schlimmer, und nichts half«, sagte Jerry. »Wie ich erfuhr, war ein Gallengang verstopft; dadurch hatte meine Bauchspeicheldrüse Probleme. Aber das Schlimmste war, dass sich in meiner Lunge Flüssigkeit bildete; die Atemkapazität betrug in beiden Lungenflügeln inzwischen nur noch zwanzig Prozent. Die Ärzte schlossen mich an ein Beatmungsgerät an, und ich wusste, es stand wirklich schlimm um mich.«

Der Arzt bat dann darum, »den Fernseher nach Boston einzuschalten«, also mit Boston verbunden zu werden; er wollte sich per Telekonferenz sogleich mit anderen Ärzten eines größeren Krankenhauses in der nächsten Großstadt besprechen.

»Die ganze Zeit, in der ich am Krankenhaus gearbeitet hatte, wurde die TV-Leitung nach Boston nur wenige Male in Anspruch genommen, für wirklich schwere Traumata oder für Leute, die im Sterben lagen«, sagte Jerry. »Fernseher nach Boston einschalten heißt, sie haben keine Ahnung, was los ist. Wenn dir ein Arzt, dem du seit Jahren vertraust, sagt, sie wüssten nicht, was los ist …, nun ja, da kamen meine Stresshormone erst richtig auf Touren.« Zur gleichen Zeit sagte das Krankenhauspersonal zu Jerrys Frau, falls es noch irgendwelche schriftlichen Dinge für den Fall seines Todes zu erledigen gäbe, sollte sie am besten gleich heimfahren und sich darum kümmern'. Sie fuhr weinend nach Hause.

Jerry wurde bald klar, dass er sich selbst um sich kümmern musste. Würde er sich den Stresshormonen ausliefern, hätte er keine Chance, diesen Kampf zu gewinnen.

»Jahrelang war ich nie krank gewesen, machte die ganze Zeit Yoga und ernährte mich gesund, und jetzt lag ich auf einmal auf der Intensivstation. Immer wieder sagte ich mir: >Das ist nicht mein Weg; ich kann dieser Angst nicht nachgeben«, und ich tat es auch nicht.« Vor Kurzem hatte er mein Buch *»Du bist das Placebo«* gelesen und überlegte nun: »Ich muss diese Gedankenmuster verändern. Ich darf nicht zulassen, dass sie noch mehr Cortisol in meinen Körper befördern und noch mehr Schaden anrichten.«

Schließlich entdeckten die Ärzte einen großen Klumpen, der einen Bauchspeicheldrüsengang verstopfte; so konnte der Schleim nicht abfließen, alles staute sich in der Drüse und lief ins Blut über.

»Meine Ärzte blieben drei Tage am Stück bei mir«, sagte Jerry. »Sie setzten mir eine Sauerstoffmaske auf, weil ich keine Luft bekam, und ich hatte an beiden Seiten einen IV-Beutel hängen. Ich dachte die ganze Zeit: *>Achte auf deine Gedanken, entspann dich, gib etwas ins Quantenfeld, das dir hilft und dir nicht schadet, denn du klopfst ja schon an die Tür. Mir wird es wieder gut gehen. Auch das wird vorbeigehen. Ich werde wieder gesund.<«* Sooft er bei Bewusstsein war, richtete Jerry seine Energie darauf, sich selbst zu überwinden, seinen Seinszustand zu verändern, ein anderes Resultat zu kreieren und sich beständig auf ein anderes Potenzial im vereinheitlichten Feld einzustimmen. Zum Glück hatte er ein Einzelzimmer, und so konnte er jederzeit und nach Belieben meditieren.

Jerry verbrachte eine Woche auf der Intensivstation und wurde dann auf eine Pflegestation verlegt; er musste keine Sauerstoffmaske mehr tragen und konnte herumlaufen. Allerdings konnte er weitere neun Wochen weder essen noch trinken (sobald er auch nur Wasser zu sich nahm, schüttete seine Bauchspeicheldrüse Säure in seinen Körper aus, was irgendwann zu seinem Tod geführt hätte). Er musst intravenös ernährt werden.

Bei seiner Einlieferung ins Krankenhaus wog Jerry etwa 66 Kilogramm; bei seiner Entlassung waren es nur noch 54 Kilo. Als er schließlich wieder zu Hause war (immer noch mit einem IV-Zugang), machte er mit der Arbeit weiter. Es ging auf Oktober zu, und der Klumpen war immer noch da. Die Ärzte rieten zu einer Operation bei einem Spezialisten. Jerry arbeitete selbst im medizinischen Bereich und schlug zwei Tage vor der OP vor, doch noch ein paar Tests und Scans zu machen, damit bei der OP die neuesten Befunde vorlagen.

»Ich kenne ja sämtliche Röntgenassistenten, aber als sie mir mitteilten, es sei kein Klumpen mehr da, konnte ich ihnen einfach nicht glauben. Ich rief die Radiologen und die Ärzte dazu, aber ich bekam immer nur zu hören: »Jerry, wir schauen gerade deine Röntgenaufnahme an, und wir können nur sagen, da ist nichts zu sehen. Ich ruf die Jungs in Boston an und sag ihnen, die OP ist abgeblasen.«

Im Nachhinein erkannte Jerry: Indem er beständig seine Energie erhöhte, zu einem Gefühl des Gesundseins wechselte und seine Gedanken und Überzeugungen, er sei krank, durch die Überzeugung ersetzte, wieder ganz gesund zu werden, erzeugte er höhere Frequenzen, welche die Heilung bewirkten.

»Ich ließ Gedanken wie >Oh weh, das wird schlimm werden ...!< einfach nicht zu. Daran arbeitete ich jeden Tag, so lange ich es konnte. Ich sandte die richtige Botschaft, Intention und Energie ins Quantenfeld, um mich zu heilen - und genau das tat ich irgendwann auch.«

Frieden sein

Ich hoffe, Sie nehmen aus diesem Buch die Erkenntnis mit, dass es nicht reicht, seinen Seinszustand nur beim Meditieren zu verändern. Es genügt nicht, nur mit geschlossenen Augen Gedanken und Gefühle des Friedens zu hegen, dann die Augen aufzumachen und für den Rest des Tages wieder unbewusst und eingeschränkt zu sein. Bei vielen der Studien über Friedenstreffen, von denen in Kapitel 13 die Rede war, lief es genau so: War das Experiment abgeschlossen, stieg die Anzahl der Gewalt- und Straftaten, die durch das Meditieren zurückgegangen waren, wieder auf den Ausgangswert an. Das heißt: Wir müssen Frieden wirklich an den Tag legen, und dazu müssen wir auch den Körper einsetzen; wir müssen also vom Denken zum Tun schreiten.

Jedes Mal, wenn wir unseren Seinszustand verändern und am Morgen unser Herz für die höheren Verfassungen öffnen, die uns mit der Liebe zum Leben, der Freude am Sein verbinden, uns zu Lebendigkeit inspirieren, uns mit Wohlwollen gegenüber unseren Mitmenschen und mit Dankbarkeit dafür erfüllen, dass unsere Zukunft bereits eingetreten ist, müssen wir diese Energie und diese Verfassung mit in den Tag nehmen, sie beibehalten und nach außen tragen — ob wir nun sitzen, stehen, gehen oder liegen. Passieren dann beunruhigende Dinge in unserem Leben oder in der Welt und wir legen Frieden an den Tag, anstatt auf unbewusste und vorhersehbare, sogenannte »natürliche« Weise zu reagieren (also mit Wut, Frust, Gewalttätigkeit, Angst, Leiden oder Aggressivität), unterstützen wir das alte Weltbewusstsein nicht mehr. Wir durchbrechen diesen Kreislauf und leben den Frieden vor; dadurch gestehen wir auch anderen Menschen zu, das Gleiche zu tun.

Wissen ist für den Kopf, Erfahrung für den Körper. Durch den Schritt vom Denken zum Tun — und das Erleben der entsprechenden Emotionen und innerer Balance — verkörpern wir den Frieden,

und in diesem Moment verändern wir unsere Programmierung wirklich.

Wenn wir uns weniger reaktiv verhalten und dadurch nicht mehr die gleichen sich wiederholenden Erfahrungen und Emotionen erzeugen, aktivieren und vernetzen wir auch nicht mehr dieselben Schaltkreise im Gehirn; wir hören auf, den Körper darauf zu konditionieren, in den uns einschränkenden Emotionen des Geistes zu leben, und verändern dadurch uns und unsere Umwelt.

Jedes Mal bringen wir dem Körper auf der chemischen Ebene das bei, was unser Geist intellektuell verstanden hat. So wählen wir latente Gene aus, senden ihnen Anweisungen, durch die wir *auf*leben und nicht nur «Erleben. Jetzt ist Frieden *in* uns, wir haben ihn verinnerlicht und klopfen an die genetische Tür, um genau das zu *werden.* Genau das haben uns alle charismatischen Führungspersönlichkeiten, Heiligen, Mystiker und Meister schon immer wieder gelehrt, nicht wahr?

Natürlich fühlt es sich anfangs unnatürlich an, gegen unsere jahrelangen automatischen Konditionierungen, unbewussten Gewohnheiten, reflexartigen emotionalen Reaktionen und seit Generationen weitergegebenen genetischen Programmierungen anzugehen, aber genau so werden wir zu übernatürlichen Wesen. Tun wir das, was sich unnatürlich anfühlt, handeln wir entgegen unser aller genetische Programmierung oder soziale Konditionierung, wie wir bei Gefahr reagieren sollen. Ich bin mir sicher, jedes Geschöpf, das sich vom Bewusstsein des Stammes, des Rudels, der Herde oder des Schwarms abgespalten hat, um sich an veränderte Umweltbedingungen anzupassen, hat sich angesichts des Unbekannten unbehaglich und verunsichert gefühlt. Dabei sollten wir aber eins nicht vergessen: Leben im Unbekannten heißt auch Leben im Reich der Möglichkeiten.

Die wahre Herausforderung besteht weniger darin, nicht wieder in die Mittelmäßigkeit zurückzufallen, auf die sich das vorherrschende gesellschaftliche Bewusstsein geeinigt hat, nur weil wir niemand anderen sehen können, der das macht, was wir tun. Wahres Führen braucht keine Bestätigung von anderen, sondern lediglich eine klare Vision und eine andere Energie - also einen neuen Seinszustand, der so lange beibehalten und mit einem so starken Willen umgesetzt wird, dass auch andere ihre Energie erhöhen und inspiriert werden,

das Gleiche zu tun. Sobald sie sich erst einmal über ihre Begrenzungen hinaus in eine neue Energie erhoben haben, sehen sie die gleiche Zukunft wie ihre Leitfigur. Und wir wissen ja: Die Menge macht's! Viele Menschen können etwas bewirken.

Nach den vielen Jahren, in denen ich als Lehrer für persönliche Transformation tätig war, weiß ich: Niemand verändert sich, solange er nicht seine Energie verändert. Wer sich wirklich auf den Wandel einlässt, macht darüber auch nicht unbedingt viele Worte, sondern lässt Taten folgen. Solche Menschen arbeiten daran, den Wandel zu leben. Das erfordert Gewahrsein, Intention, Präsenz und beständiges achtsames Beobachten der inneren Befindlichkeit. Die vielleicht größte Hürde besteht nicht darin, dass man sich dabei unwohl fühlt; vielmehr muss es für uns okay sein, sich unwohl zu fühlen, denn dieses Unbehagen fordert uns heraus, zu wachsen und uns weiterzuentwickeln. Wir fühlen uns dadurch lebendig.

Sind Stress und die Überlebensreaktion das Ergebnis unseres Unvermögens, die Zukunft vorherzusehen (also die Überzeugung, wir seien nicht in der Lage, ein Ergebnis zu kontrollieren oder alles würde noch schlimmer), müssen wir, um unseren Geist und unser Herz zu öffnen und an Möglichkeiten zu glauben, gegen Jahrtausende genetisch fest vernetzter Überlebensmerkmale angehen. Damit von jetzt an etwas viel Besseres passieren kann, müssen wir genau das ablegen, was wir bisher eingesetzt haben, um etwas zu bekommen, das wir wollen. Das ist für mich wahre Größe.

Schaffen wir es erst einmal, diese neuronalen Netze, die mit Wut, Groll und Rache zu tun haben, zu unterbrechen und zu stören und stattdessen die neuronalen Netze zu aktivieren, die mit Erfahrungen der Fürsorge, des Gebens und Nährens einhergehen (und die entsprechenden Emotionen erzeugen), sollte uns das gelingen — und indem wir uns immer wieder dafür entscheiden, konditionieren wir Geist und Körper auf neurochemischer Ebene darauf, *eins* zu werden. Sobald der Körper und auch der Geist wissen, wie das geht, wird es zu etwas ganz Natürlichem, Vertrautem, Einfachem und zu unserer zweiten Natur. Dann wird Frieden in Gedanken und Taten, was früher fokussiertes Gewahrsein erforderte, zu einem unterbewusst ablaufenden Programm. Jetzt haben wir einen neuen, automatischen friedlichen Zustand erzeugt, und das heißt eben, jetzt ist der Friede *in* uns, wir haben ihn verinnerlicht.

So prägen wir uns eine neue, innere neurochemische Ordnung ein, die höher ist als jegliche Umstände und Bedingungen unserer Außenwelt. Jetzt sind wir nicht nur der Frieden, sondern meistern ihn auch, ebenso wie uns selbst und unsere Umwelt. Sobald genug Menschen diesen Seinszustand erreichen — also jeder in derselben Energie und Frequenz im selben höheren Bewusstsein verankert ist -, beginnen wir, uns wie ein Fisch- oder Vogelschwarm in einer einheitlichen Ordnung wie ein einziger Organismus zu bewegen; wir beginnen, aus *einem* Geist heraus zu handeln, und es kommt eine neue Spezies zum Vorschein. Doch solange wir uns weiterhin wie ein krebsartiger Organismus verhalten, der im Kampf mit sich selbst liegt, wird unsere Spezies nicht überleben, und die Evolution wird weiterexperimentieren.

Nehmen Sie sich in Ihrem geschäftigen Leben Zeit, in sich selbst zu investieren, denn damit investieren Sie in Ihre Zukunft! Falls Ihre vertraute Umwelt die Kontrolle darüber hat, wie Sie denken und fühlen, ist es an der Zeit, sich aus dem Leben zurückzuziehen und sich nach innen zu wenden, um den Prozess umzukehren: nicht mehr ein Opfer des Lebens zu sein, sondern zum Schöpfer Ihres Lebens zu werden. Sie haben dieses Buch gelesen und wissen nun, Sie können sich von innen heraus verändern, und wenn Sie das tun, wird sich das in Ihrer Außenwelt widerspiegeln.

Wir leben in einer Zeit der Geschichte, in der es nicht mehr ausreicht, einfach zu *wissen;* vielmehr geht es darum, zu *wissen wie.* Wie das philosophische Verständnis und die wissenschaftlichen Grundlagen der Quantenphysik, der Neurowissenschaften und der Epigenetik besagen, hat unser subjektiver Geist Einfluss auf die objektive Welt. Geist hat Einfluss auf die Materie; das zwingt uns dazu, die Natur des Geistes zu erforschen und dann auf Basis unseres Verständnisses dem, was wir tun, eine Bedeutung zu geben. Wissen ist der Vorläufer der Erfahrung; je mehr wir darüber wissen, wie mächtig wir sind, und je besser wir wissenschaftlich verstehen, wie die Dinge funktionieren, desto besser können wir auch erkennen, wie grenzenlos unser Potenzial als Individuum und als menschliche Gemeinschaft ist.

Wir sind ständig dabei, unser Verständnis der Verbundenheit aller lebenden Systeme zu vertiefen und zu erweitern. Jeder von uns trägt zum Feld der Erde bei, und deshalb glaube ich, dass wir ge-

meinsam eine neue, friedliche und blühende Zukunft auf diesem Planeten kreieren können. Der erste Schritt besteht darin, vom Herzen heraus zu führen und das zu einer Gewohnheit zu machen, unsere Energie zu erhöhen und uns auf die höheren Informationen und Frequenzen der Liebe und Ganzheit einzustimmen. Mit Bemühen und Intention sollten wir eine kohärente elektromagnetische Signatur erzeugen können. Es ist, wie wenn man Kieselsteine in einen ruhigen See wirft und einen Welleneffekt erzeugt: Wir erhöhen unsere Energie immer mehr, machen unser Herz immer weiter auf und erzeugen dadurch immer größere elektromagnetische Felder. Diese Energie ist Information, und wir alle haben die Macht, unsere Energie mit Intention so auszurichten, dass wir auf nichtlokale Weise das Wesen der Realität beeinflussen.

Richten wir unsere Energie als Beobachter, als Bewusstsein oder als Gedanke aus, können wir in Form einer Abwärtskausalität die Entstehung von Materie bewirken. Anders ausgedrückt: Wir können buchstäblich Geist in Materie verwandeln. Indem wir diese Konzepte kontinuierlich praktizieren, also unser Energieniveau ändern und aus dem Uberlebensmodus auf eine höhere Bewusstseinsebene, zu mehr Mitgefühl, Liebe, Dankbarkeit und anderen höheren Emotionen wechseln, reißen sich diese kohärenten elektromagnetischen Signaturen gegenseitig mit. In der Folge davon sollten wir Gemeinschaften vereinen können, die einst aufgrund der Überzeugung, wir seien einfach nur Materie, gespalten waren. Gehen wir vom Überlebensmodus über zu einem Zustand der Liebe und Dankbarkeit und in den Schöpfermodus, dann reagieren wir nicht mehr auf Gewalt, Terrorismus, Angst, Vorurteile, Konkurrenzkampf, Selbstsucht und Getrenntsein (genau daran werden wir übrigens von den Medien, der Werbung, durch Videospiele und alle möglichen anderen Reize ständig erinnert, was uns darauf *programmiert,* eben darauf einzusteigen), sondern können uns in Krisenzeiten zusammentun. Dann brauchen wir keine Aufspaltung, keine Schuldzuweisungen und keine Rache mehr.

Jedes Mal, wenn wir als globale Gemeinschaft meditieren, erzeugen wir eine noch größere, stärkere und kohärentere Welle der Liebe und des Altruismus auf der ganzen Welt. Tun wir das oft genug, sollte es uns möglich sein, nicht nur Veränderungen der Energie und der Frequenz weltweit zu messen, sondern auch zu be-

stimmen, wie sehr sich unsere Anstrengungen ausgewirkt haben — in Form von positiven Veränderungen bei dem, was uns die Zukunft beschert.

Bevor Sie sich also für Gerechtigkeit und Frieden einsetzen können, müssen Sie erst einmal in sich selbst Frieden finden, Frieden mit sich selbst machen und dann gegenüber anderen Menschen Frieden an den Tag legen; das heißt, Sie können nicht für den Frieden eintreten oder Frieden sein, solange Sie sich mit Ihrem Nachbarn bekriegen, Ihre Kollegin hassen oder Ihren Chef verurteilen.

Würde sich jeder (und ich meine wirklich: *jeder* Mensch) für den Frieden entscheiden und kämen wir zur selben Zeit zusammen — stellen Sie sich nur vor, welch positiven Wandel wir in unserer kollektiven Zukunft kreieren könnten! Es gäbe keine Konflikte.

Und da gibt es noch etwas, was genauso wirkungsvoll ist: Wenn wir die lebende Verkörperung des Friedens sind, erleben uns die anderen als unberechenbar, können uns nicht einschätzen, und deshalb geben sie acht. Dank unserer Spiegelneuronen (einer bestimmten Art von Gehirnzellen, die aktiv werden, während wir sehen, wie eine andere Person etwas tut) sind wir biologisch darauf eingestellt, das Verhalten anderer nachzuahmen. Als Vorbilder des Friedens, der Gerechtigkeit, der Liebe und Güte, der Fürsorge, des Verständnisses und des Mitgefühls bringen wir auch andere dazu, ihr Herz zu öffnen und aus dem Überlebensmodus voller Angst und Aggressivität zu Gefühlen der Ganzheit und Verbundenheit zu wechseln.

Überlegen Sie nur, was geschehen würde, wenn uns allen klar wäre, wie sehr wir miteinander und mit dem Feld verbunden sind, anstatt uns getrennt und isoliert zu fühlen: Vielleicht würden wir tatsächlich dazu übergehen, Verantwortung für unsere Gedanken und Emotionen zu übernehmen, weil wir endlich verstehen, wie sich unsere Befindlichkeit auf alles Leben auswirkt. Indem wir zuerst uns verändern, beginnen wir die Welt zu verändern.

Die Zukunft der Menschheit liegt nicht bei einer Person, einem Führer oder einem Messias mit einem höheren Bewusstsein, der uns den Weg weist. Vielmehr ist die Entwicklung eines neuen kollektiven Bewusstseins gefordert, denn wir können den Lauf der Geschichte nur verändern, indem wir die Verbundenheit des menschlichen Bewusstseins anerkennen und entsprechend Gebrauch davon machen.

Alte Strukturen brechen anscheinend zusammen, und alte Paradigmen gelten nicht mehr; das sollte uns keine Angst, Wut oder Trauer einjagen, denn so läuft Evolution ab und so kann Neues passieren. Stattdessen sollten wir die Zukunft in einem ganz neuen Licht betrachten, aus einer neuen Energie und einem neuen Bewusstsein heraus. Wie ich gesagt habe, muss das Alte zerfallen und wegfallen, bevor etwas Neues aufblühen kann. Wir dürfen auf keinen Fall unsere Energie damit verschwenden, auf die Machthaber zu reagieren. Sobald sie erst einmal unsere Emotionen auf sich ziehen, haben sie auch unsere Aufmerksamkeit und damit unsere Energie auf sich gelenkt. So gewinnen andere Macht über uns. Stattdessen müssen wir für Prinzipien, Werte und moralische Gebote wie Freiheit, Gerechtigkeit, Wahrheit und Gleichheit einstehen. Gelingt uns das durch unsere kollektive Macht, vereinen wir uns unter der Energie des Einsseins, anstatt uns von der Vorstellung des Getrenntseins kontrollieren zu lassen. Dann ist das Einstehen für die Wahrheit keine persönliche Sache mehr; vielmehr finden wir uns zu einer Gemeinschaft zusammen, und dadurch wird es zu etwas, was uns alle angeht.

Ich glaube, wir befinden uns kurz vor einem großen Entwicklungssprung. Man könnte auch sagen, wir durchlaufen gerade eine Initiation. Eine Initiation ist schließlich ein Übergangsritus von einer Bewusstseinsebene zu einer anderen und soll den »Stoff«, aus dem wir sind, infrage stellen, damit wir uns zu einem höheren Potenzial entwickeln können. Wenn wir unser wahres Wesen sehen, erinnern und erkennen, dann können wir Menschen vielleicht als kollektives Bewusstsein von einem Überlebensmodus in einen Modus des Gedeihens wechseln. So kann unsere wahre Natur zum Vorschein kommen, und wir haben Zugang zu all unseren angeborenen Fähigkeiten als Menschen: zu geben, zu lieben, zu dienen und uns um einander und um die Erde zu kümmern.

Warum sich also nicht jeden Tag fragen: *Was würde die Liebe tun?* Das ist unser wahres Wesen, und das ist die Zukunft, die ich kreiere: eine Zukunft, in der jeder Einzelne von uns zu einem übernatürlichen Wesen wird.

Anmerkungen

Einleitung

1. Global Union of Scientists for Peace, »Defusing World Crises: A Scientific Approach«, https://www.gusp.org/defusing-world-crises/scientific-research/.
2. F.A. Popp, W. Nagl, K.H. Li u.a., »Biophoton Emission: New Evidence for Coherence and DNA as Source«, *Cell Biophysics,* Bd. 6, Nr. 1: S. 33-52 (1984).

Kapitel1

1. R.M. Sapolsky, *Why Zebras Don't Get Ulcers* (New York: Times Books, 2004). (Dt.: *Warum Zebras keine Migräne kriegen: Wie Stress den Menschen krank macht)* Auch »Ramtha's School of Enlightenment« (RSE) lehrt das Konzept der emotionalen Sucht; siehe JZK Publishing, ein Geschäftsbereich von JZK, Inc., dem Verlag von RSE, unter http://jzkpublishing.com oder http://www.ramtha.com.

Kapitel 2

1. Auch bekannt als Hebb'sche Lernregel; D.O. Hebb, *The Organization of Behavior: A Neuropsychological Theory* (New York: John Wiley & Sons, 1949).
2. L. Song, G. Schwartz und L. Russek, »Heart-Focused Attention and Heart-Brain Synchronization: Energetic and Physiological Mechanisms, Alternative Therapies in Health and Medicine, Bd. 4, Nr. 5: S. 44-52, 54-60, 62 (1998); D.L. Childre, H. Martin und D. Beech, *The HeartMath Solution: The Institute of HeartMath's Revolutionary Program for Engaging the Power of the Heart's Intelligence* (San Francisco: Harper SanFrancisco, 1999), S. 33. (Siehe auch D. Childre, H. Martin: *Die Herzintelligenz®-Methode: Gesundheit stärken, Probleme meistern — mit der Kraft des Herzens.)*
3. A. Pascual-Leone, D. Nguyet, L.G. Cohen u.a., »Modulation of Muscle Responses Evoked by Transcranial Magnetic Stimulation During the Acquisition of New Fine Motor Skills«, *Journal of Neurophysiology,* Bd. 74, Nr. 3: S. 1037-1045 (1995).

4. P. Cohen, »Mental Gymnastics Increase Bicep Strength«, *New Scientist,* Bd. 172, Nr. 2318: S. 17 (2001), http://www.newscientist.com/article/dnl591-mental-gymnastics-increase-bicep-strength.html#.Ui03PLzk_Vk.
5. W.X. Yao, V.K. Ranganathan, D. Allexandre u.a., »Kinesthetic Imagery Training of Forceful Muscle Contractions Increases Brain Signal and Muscle Strength«, *Frontiers in Human Neuroscience,* Bd. 7: S. 561 (2013).
6. B.C. Clark, N. Mahato, M. Nakazawa u.a., »The Power of the Mind: The Cortex as a Critical Determinant of Muscle Strength/Weakness«, *Journal of Neurophysiology,* Bd. 112, Nr. 12: S. 3219-3226 (2014).
7. D. Church, A. Yang, J. Fannin u.a., »The Biological Dimensions of Transcendent States: A Randomized Controlled Trial«, vorgestellt auf der French Energy Psychology Conference, Lyon/Frankreich, Marz 2017.

Kapitel 3

1. N. Bohr, »On the Constitution of Atoms and Molecules«, *Philosophical Magazine,* Bd. 26, Nr. 151: S. 1-25 (1913).
2. Church, Yang, Fannin u.a., »The Biological Dimensions of Transcendent States: A Randomized Controlled Trial.«
3. Childre, Martin und Beech, *The HeartMath Solution.* (Siehe Anm. 2 von Kapitel 2.)
4. »Mind Over Matter«, *Wired {*1. April 1995), https://www.wired.com/1995/04/ pear.

Kapitel 4

1. Popp, Nagl, Li u.a., »Biophoton Emission: New Evidence for Coherence and DNA as Source.«
2. L. Fehmi und J. Robbins, *The Open-Focus Brain: Harnessing the Power of Attention to Heal Mind and Body* (Boston: Trumpeter Books, 2007). (Dt.: *Open Focus Aufmerksamkeits-Training: Durch Aktivierung des Alphazustandes zu Gesundheit und Kreativität finden.)*
3. A. Hadhazy, »Think Twice: How the Gut's >Second Brain< Influences Mood and Well-Being«, *Scientific American Global RSS (*12. Februar 2010), http://www.scientificamerican.com/article/gut-second-brain/.
4. C.B. Pert, *Molecules of Emotion* (New York: Scribner, 1997). (Dt.: *Moleküle der Gefühle: Körper, Geist und Emotionen)*
5. F.A. Popp, »Biophotons and Their Regulatory Role in Cells«, *Frontier Perspectives* (The Center for Frontier Sciences at Temple University, Philadelphia), Bd. 7, Nr. 2: S. 13-22 (1988).

6. C. Sylvia mit W. Novak, *A Change of Heart: A Memoir* (New York: Warner Books, 1997). (Dt.: *Herzensfremd)*
7. P. Pearsall, *The Heart's Code: Tapping the Wisdom and Power of Our Heart Energy* (New York: Broadway Books, 1998), S. 7. (Dt.: *Heilung aus dem Herzen: Die Körper-Seele-Verbindung und die Entdeckung der Lebensenergie.)*

Kapitel 5

1. M. Szegedy-Maszak, »Mysteries of the Mind: Your Unconscious Is Making Your Everyday Decisions«, *U.S. News & World Report* (28. Februar 2005).
2. M.B. Dejarnette, »Cornerstone«, *The American Chiropractor,* S. 22, 23, 28, 34 (Juli/August 1982).
3. Ibid.
4. D. Church, G. Yount, S. Marohn u.a., »The Epigenetic and Psychological Dimensions of Meditation«, vorgestellt am Omega Institute, 26. August 2017. Zur Veröffentlichung eingereicht.

Kapitel 6

1. »Electromagnetic Fields and Public Health: Electromagnetic Sensitivity«, Weltgesundheitsorganisation (Dezember 2005), http://www.who.int/peh-emf/publications/facts/fs296/en/; WHO-Workshop über elektromagnetische Hypersensitivität (25. Oktober 2004), Prag/Tschechische Republik, http://www.who.int/peh-emf/meetings/hypersensitivity_prague2004/en/.

Kapitel 7

1. D. Mozzaffarian, E. Benjamin, A.S. Go u.a. für das American Heart Association Statistics Committee und das Stroke Statistics Subcommittee, »Heart Disease and Stroke Statistics - 2016 Update: A Report from the American Heart Association«, *Circulation,* 133:e38—e360 (2016).
2. Childre, Martin und Beech, *The HeartMath Solution.* (Siehe Anm. 2 von Kapitel 2.)
3. HeartMath Institute, »The Heart's Intuitive Intelligence: A Path to Personal, Social and Global Coherence«, https://www.youtube.com/watch?v=QdneZ4fIIHE (April 2002).
4. Church, Yang, Fannin u.a., »The Biological Dimensions of Transcendent States: A Randomized Controlled Trial«; Church, Yount,

Marohn et al., »The Epigenetic and Psychological Dimensions of Meditation«.

5. R. McCraty, M. Atkinson, D. Tomasino u.a., »The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order«, *Integral Review,* Bd. 5, Nr. 2: S.10-115 (2009).
6. T. Allison, D. Williams, T. Miller et al., »Medical and Economic Costs of Psychologic Distress in Patients with Coronary Artery Disease«, *Mayo Clinic Proceedings,* Bd. 70, Nr. 8: S. 734-742 (August 1995).
7. R. McCraty und M. Atkinson, »Resilience Training Program Reduces Physiological and Psychological Stress in Police Officers«, *Global Advances in Health and Medicine,* Bd. 1, Nr. 5: S. 44-66 (2012).
8. M. Gazzaniga, »The Ethical Brain«, *The New York Times* (19. Juni 2005), http://www.nytimes.com/2005/06/19/books/chapters/the-ethical-brain.html.
9. R. McCraty, »Advanced Workshop with Dr. Joe Dispenza«, Carefree Resort & Conference Center, Carefree, Arizona (23. Februar 2014).
10. W. Tiller, R. McCraty und M. Atkinson, »Cardiac Coherence: A New, Noninvasive Measure of Autonomic Nervous System Order«, *Alternative Therapies in Health and Medicine,* Bd. 2, Nr. 1: S. 52-65 (1996).
11. McCraty, Atkinson, Tomasino et al., »The Coherent Heart: Heart-Brain Interactions, Psychophysiological Coherence, and the Emergence of System-Wide Order.«
12. R. McCraty und F. Shaffer, »Heart Rate Variability: New Perspectives on Physiological Mechanisms, Assessment of Self-Regulatory Capacity, and Health Risk«, *Global Advances in Health and Medicine,* Bd. 4, Nr. 1: S. 46-61 (2015); S. Segerstrom und L. Nes, »Heart Rate Variability Reflects Self-Regulatory Strength, Effort, and Fatigue«, *Psychological Science,* Bd. 18, Nr. 3.
13. K. Umetani, D. Singer, R. McCraty et al., »Twenty-Four Hour Time Domain Heart Rate Variability and Heart Rate: Relations to Age and Gender over Nine Decades«, *Journal of the American College of Cardiology,* Bd. 31, Nr. 3: S. 593-601 (1. Marz 1998).
14. D. Childre, H. Martin, D. Rozman und R. McCraty, *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart* (Waterfront Digital Press, 2016), S. 76.
15. R. McCraty, M. Atkinson, W.A. Tiller et al., »The Effects of Emotions on Short-Term Power Spectrum Analysis of Heart Rate Variability«, *The American Journal of Cardiology,* Bd. 76, Nr. 14 (1995): S. 1089-1093.
16. Pert, *Molecules of Emotion.* (Siehe Anm. 4 von Kapitel 4.)
17. Ibid.

18. Song, Schwartz und Russek, »Heart-Focused Attention and Heart-Brain Synchronization.«
19. Childre, Martin und Beech, *The HeartMath Solution,* S. 33.
20. Song, Schwartz und Russek, »Heart-Focused Attention and Heart-Brain Synchronization.«
21. Childre, Martin und Beech, *The HeartMath Solution.*
22. J.A. Armour, »Anatomy and Function of the Intrathoracic Neurons Regulating the Mammalian Heart«, in I.H. Zucker and J.P. Gilmore, Hrsg., *Reflex Control of the Circulation* (Boca Raton, FL: CRC Press, 1998), S. 1-37.
23. O.G. Cameron, *Visceral Sensory Neuroscience: Interoception* (New York: Oxford University Press, 2002).
24. McCraty und Shaffer, »Heart Rate Variability: New Perspectives on Physiological Mechanisms, Assessment of Self-Regulatory Capacity und Health Risk.«
25. H. Martin, »TEDxSantaCruz: Engaging the Intelligence of the Heart«, Cabrillo College Music Recital Hall, Aptos, CA, 11. Juni 2011, https://www.youtube.com/watch?v=A9kQBAHlnK4.
26. J.A. Armour, »Peripheral Autonomic Neuronal Interactions in Cardiac Regulation« in J.A. Armour und J.L. Ardell, Hrsg., *Neurocardiology* (New York: Oxford University Press, 1994), S. 219-44; J.A. Armour, »Anatomy and Function of the Intrathoracic Neurons Regulating the Mammalian Heart« in Zucker und Gilmore, Hrsg., *Reflex Control of the Circulation,* S. 1-37.
27. McCraty, Atkinson, Tomasino et al., »The Coherent Heart.«

Kapitel 8

1. E. Goldberg und L.D. Costa, »Hemisphere Differences in the Acquisition and Use of Descriptive Systems«, *Brain Language,* Bd. 14, Nr. 1 (1981), S. 144-73.

Kapitel 11

1. A. Aspect, P. Grangier und G Roger, »Experimental Realization of Einstein-Podolsky-Rosen-Bohm Gedankenexperiment: A New Violation of Bell's Inequalities«, *Physical Review Letters,* Bd. 49, Nr. 2 (1982): S. 91-94; A. Aspect, J. Dalibard und G. Roger, »Experimental Test of Bell's Inequalities Using Time-Varying Analyzers«, *Physical Review Letters,* Bd. 49, Nr. 25 (9182): S. 1804-1807;
A. Aspect, »Quantum Mechanics: To Be or Not to Be Local«, *Nature,* Bd. 446, Nr. 7138 (19. April 2007): S. 866-867.

2. D. Böhm, *Wholeness and the Implicate Order,* Bd. 135 der Reihe *Routledge Classics* (New York: Routledge, 2002).
3. I. Bentov, *Stalking the Wild Pendulum: On the Mechanics of Consciousness* (New York: E.R Dutton, 1977); Ramtha, *A Beginner's Guide to Creating Reality* (Yelm, WA: JZK Publishing, 2005). (Siehe auch Ramtha: *Das Manifestieren: Ein Handbuch fur Meister.)*

Kapitel 12

1. W. Pierpaoli, *The Melatonin Miracle: Nature's Age-Reversing, Disease-Fighting, Sex-Enhancing Hormone (*New York: Pocket Books, 1996); R. Reiter und J. Robinson, *Melatonin: Breakthrough Discoveries That Can Help You Combat Aging, Boost Your Immune System, Reduce Your Risk of Cancer and Heart Disease, Get a Better Night's Sleep* (New York: Bantam, 1996).
2. S. Baconnier, S.B. Lang und R. Seze, »New Crystal in the Pineal Gland: Characterization and Potential Role in Electromechano-Transduction«, URSI General Assembly, Maastricht/Niederlande, August 2002.
3. T. Kenyon und V. Essene, *The Hathor Material: Messages from an Ascended Civilization* (Santa Clara, CA: S.E.E. Publishing Co., 1996). (Dt.: *Die Hathor-Zivilisation: Was wir aus unserer Zukunft lernen können.)*
4. R. Hardeland, R.J. Reiter, B. Poeggeler und D.X. Tan, »The Significance of the Metabolism of the Neurohormone Melatonin: Antioxidative Protection and Formation of Bioactive Substances«, *Neuroscience & Biobehavioral Reviews,* Bd. 17, Nr. 3: S. 347-57 (Fall 1993); A.C. Rovescalli, N. Brunello, C. Franzetti und G. Racagni, »Interaction of Putative Endogenous Tryptolines with the Hypothalamic Serotonergic System and Prolactin Secretion in Adult Male Rats«, *Neuroendocrinology,* Bd. 43, Nr. 5: S. 603-10 (1986); G.A. Smythe, M.W. Duncan, J.E. Bradshaw und M.V. Nicholson, »Effects of 6-methoxy-l,2,3,4-tetrahydro-beta-carboline and yohimbine on hypothalamic monoamine status and pituitary hormone release in the rat«, *Australian Journal of Biological Sciences,* Bd. 36, Nr. 4: S. 379-86 (1983).
5. S.A. Barker, J. Borjigin, I. Lomnicka, R. Strassman, »LC/MS/MS Analysis of the Endogenous Dimethyltryptamine Hallucinogens, Their Precursors und Major Metabolites in Rat Pineal Gland Microdialysate«, *Biomedical Chromatography,* Bd. 27, Nr. 12: S.1690-1700 (Dezember 2013), doi: 10.1002/bmc.2981. ,
6. Hardeland, Reiter, Poeggeler und Tan, »The Significance of the Metabolism of the Neurohormone Melatonin.«

7. David R. Hamilton, *Why Kindness Is Goodfor You* (London: Hay House UK, 2010), S. 62-67. (Siehe auch David R. Hamilton: *Achte auf Deine Gedanken: Warum der Geist die Materie beherrscht.* Und: *Achte auf Deine Gefühle: Wie der Geist den Körper heilt)*
8. R. Acher und J. Chauvet, »The Neurohypophysial Endocrine Regulatory Cascade: Precursors, Mediators, Receptors and Effectors«, *Frontiers in Neuroendocrinology,* Bd. 16: S. 237-289 (Juli 1995).
9. D. Wilcox, »Understanding Sacred Geometry & the Pineal Gland Consciousness«, Vortag auf YouTube unter https://youtu.be/2S_m8AqJ Ks8?list=PLxAVg8IHlsUwwkHcg5MopMjrec7Pxqzhi.

Kapitel 13

1. Global Union of Scientists for Peace, »Defusing World Crises: A Scientific Approach.«
2. Ibid.
3. D.W. Orme-Johnson, C.N. Alexander, J.L. Davies et al., »International Peace Project in the Middle East: The Effects of the Maharishi Technology of the Unified Field«, *Journal of Conflict Resolution,* Bd. 32, Nr. 4 (4. Dezember 1988).
4. D.W. Orme-Johnson, M.C. Dillbeck und C.N. Alexander, »Preventing Terrorism and International Conflict: Effects of Large Assemblies of Participants in the Transcendental Meditation and TM-Sidhi Programs«, *Journal of Offender Rehabilitation,* Bd. 36, Nr.1-4: S. 283-302 (2003).
5. »Global Peace - End of the Cold War«, Global Peace Initiative, http://globalpeaceproject.net/proven-results/case-studies/global-peace-end-of-the-cold-war/.
6. J.S. Hagelin, M.V. Rainforth, K.L.C. Cavanaugh et al., »Effects of Group Practice of Transcendental Meditation Program on Preventing Violent Crime in Washington, D.C.: Results of the National Demonstration Project, Juni-Juli 1993«, *Social Indicators Research,* Bd. 47, Nr. 2: S. 153-201 (Juni 1999).
7. R.D. Nelson, »Coherent Consciousness and Reduced Randomness: Correlations on September 11, 2001«, *Journal of Scientific Exploration,* Bd. 16, Nr. 4: S. 549-70 (2002).
8. »What Are Sunspots?« Space.com, http://www.space.com/14736-sunspotssun-spots-explained.html (29. Februar 29, 2012).
9. A.L. Tchijevsky (VP. de Smitt Ubs.), »Physical Factors of the Historical Process«, *Cycles,* Bd. 22: S. 11-27 (Januar 1971).
10. S. Ertel, »Cosmophysical Correlations of Creative Activity in Cultural History«, *Biophysics,* Bd. 43, Nr. 4: S. 696-702 (1998).
11. C.W.Adams, *The Science of Truth* (Wilmington, DE: Sacred Earth Publishing, 2012), S. 241.

12. »Earth's Atmospheric Layers« (21. Januar 2013), https://www.nasa.gov/mission_pages/sunearth/science/atmosphere-layers2.html.
13. R. Wever, »The Effects of Electric Fields on Circadian Rhythmicity in Men«, *Life Sciences in Space Research,* Bd. 8: S. 177-87 (1970).
14. Iona Miller, »Schumann Resonance«, *Nexus Magazine,* Bd. 10, Nr. 3 (April-Mai 2003).
15. Childre, Martin, Rozman und McCraty, *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart.*
16. R. McCraty, »The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication Within and Between People, in Bioelectromagnetic and Subtle Energy Medicine« in P.J. Rosch and M.S. Markov, Hrsg., *Clinical Applications of Bioelectromagnetic Medicine* (New York: Marcel Dekker, 2004).
17. Childre, Martin, Rozman und McCraty, *Heart Intelligence: Connecting with the Intuitive Guidance of the Heart.*
18. R. McCraty, »The Global Coherence Initiative: Measuring Human-Earth Energetic Interactions«, Heart as King of Organs Conference, Hofuf, Saudi Arabia (2010); R. McCraty, A. Deyhle und D. Childre, »The Global Coherence Initiative: Creating a Coherent Planetary Standing Wave«, *Global Advances in Health and Medicine,* 1(1): S. 64-77 (2012); R. McCraty, »The Energetic Heart« in *Clinical Applications of Bioelectromagnetic Medicine.*
19. HeartMath Institute, »Global Coherence Research«, https://www.heartmath.org/research/global-coherence/.
20. S.M. Morris, »Facilitating Collective Coherence: Group Effects on Heart Rate Variability Coherence and Heart Rhythm Synchronization«, *Alternative Therapies in Health and Medicine,* Bd. 16, Nr. 4: S. 62-72 (Juli-August 2010).
21. K. Korotkov, *Energy Fields Electrophotonic Analysis in Humans and Nature: Electrophotonic Analysis,* 2. Ausgabe (CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014).
22. D. Radin, J. Stone, E. Levine et al., »Compassionate Intention as a Therapeutic Intervention by Partners of Cancer Patients: Effects of Distant Intention of the Patients' Autonomic Nervous System«, *Explore,* Bd. 4, Nr. 4 (Juli-August 2008).

Index

Anmerkungen:

- Seitenzahlen in *Kursivdruck* beziehen sich auf Abbildungen.
- Begriffe, die mit *durchgängig* gekennzeichnet sind, wurden aufgrund ihres häufigen Vorkommens nicht indexiert.
- Die Farbtafeln wurden im Index nicht erfasst.

A

Alpha-Gehirnwellen 94, *95*, *115*, 113-115, 143-144.
Siehe auch Beta-/Delta-/Theta-Gehirnwellen; Kaleidoskop-Video; Quantenfeld

Analytischer Geist *143*, 143-144, *185*, 184-187.
Siehe auch Bewusster, unterbewusster und analytischer Geist; Kohärenz; Mind Movies

Antioxidantien 369-370

Armour, J. Andrew 238

Aspect, Alain 328

Atome *91*, 90-92, 107, *159*, 158-164, *324*, 323-325

Aufmerksamkeit *durchgängig*

Aufsteigendes retikuläres Aktivierungssystem (ARAS) 365

Auge des Horus *384*, 384-385

Autoimmunkrankheiten *Siehe* Fallstudien

Autonomes Nervensystem, (ANS) 31-48, 113, *114*, 147, 165.
Siehe auch Energiezentren; Herzkohärenz; Kohärenz vs. Inkohärenz; Segnung der Energiezentren (Meditationsübung)

B

Bauch 148

Bauchspeicheldrüse und Verdauungsdrüsen (als Energiezentrum) *146*, 149

Bekanntes *durchgängig*

Benzodiazepine 368

Beta-Gehirnwellen *95*, 93-97, 102, 113, 116, 131, 143-144, 165, *191*, 190-192, 219, 243, 351, 366.
Siehe auch Alpha-/Gamma-/Theta-Gehirnwellen; Kaleidoskop-Video; Quantenfeld; Werbung

Bewusst und Bewusstsein *durchgängig*

Bewusster, unterbewusster und analytischer Geist - Vergleich *259*, 258-261

Biophotonen 139-140, 161
Biorhythmus 151, 351-352, 356, 371, 401
Böhm, David 329
Buddhismus - offener Fokus und 144

C

Chakras, Definition 144. *Siehe auch* Energiezentren
Chronische Schmerzen *Siehe* Fallstudien
Chronischer Stress 228, 236-238
Cizevskij, Aleksandr 398
Cleveland Clinic 76-77
Cortisol 33, 82, *83,* 87-88, 149, 353-355. *Siehe auch* Stresshormone

D

Delta-Gehirnwellen 94, *95,* 116, 234, 261, 351.
Siehe auch Alpha-/Beta-/Theta-Gehirnwellen;
Kaleidoskop-Video; Quantenfeld
Den Körper auf einen neuen Geist konditionieren
Siehe Meditationsübungen
Depressionen *Siehe* Fallstudien
Descartes, René 221
DHEA 356
Dimensionalisieren 279-282
Dimethyltryptamin (DMT) 372-274
Dispenza, Joe - mystische Erfahrungen von 49-62, 362-363
Divergenter Fokus 141-142
Dreidimensionale Realität 107-108, *313,* 319, 328, *330,* 337, 346, 371.
Siehe auch Mind Movie/Kaleidoskop; Multiversum;
Quantenwelt; Raum-Zeit und Zeit-Raum
Dritte Person — Bilder in 77
Drittes Auge 151,368. *Siehe auch* Zirbeldrüse
»Du bist das Placebo« (Joe Dispenza) 23

E

Einheitsbewusstsein *Siehe* Einssein; Quantenfeld
Einssein 94, 129, 243, 262, *322,* 318-323, 336, 343, 346, 379, 382, 404
Einstein, Albert 328-329, 335
Ekzeme *Siehe* Fallstudien
Elektroenzephalogramm (EEG) 15, 115,234
Elektromagnetische Energie 70, 86, 135, 140, 243.
Siehe auch Segnung der Energiezentren
Elektromagnetische Hypersensitivität *Siehe* Fallstudien
Emergenz-Konzept 401-404
Emotionen *durchgängig*

Höhere Emotionen 71, *83,* 120, 194, 197-201, 230, 246, 374, 402, 406-407.
Siehe auch Herzkohärenz; Kohärenz; Segnung der Energiezentren (Meditationsübung); Zirbeldrüse
Energie der Quelle *Siehe* Einssein; Raum-Zeit und Zeit-Raum
Energie *durchgängig*
Energiezentren 19, *146,* 145-157, 171-178, 232.
Siehe auch Chakras, Definition; Minigehirne; Segnung der Energiezentren (Meditationsübung)
Entropie 141
Epigenetik 44,78,430. *Siehe auch* Stress
Erde - elektromagnetisches Feld der 180, *397,* 395-399
Erfahrungen *durchgängig*
Erinnerungen *durchgängig*
Erinnerungen an die Zukunft 273, 291

F

Fallstudien 207-219, 297-303, 415-426
Daniel (elektromagnetische Hypersensitivität) 211-214
Donna (interdimensionale Wesen) 420-423
Felicia (schwere Ekzeme) 216—219
Ginny (chronische Schmerzen) 208-211
Janet (Depressionen) 418-419
Jennifer (Autoimmunkrankheiten) 214-216
Jerry (medizinischer Notfall) 423-426
Sarah (chronische Schmerzen) 300-301
Sasha (Project Coherence) 420
Stacy (Kopfschmerzen) 415-418
Terry (Trauma) 301-303
Tim (Selbstwert) 297-299
Fehmi, Les 143
Fernsehen - Konditionierung durch *Siehe* Werbung
Fett 355
Fibonacci-Reihe 335, *385,* 385-386
Fokus *durchgängig*
Fotografie - von elektromagnetischen Feldern 139
Frieden als Seinszustand 427-433
Friedenstreffen - Geschichte der 392-395. *Siehe auch* Project Coherence

G

Gamma-Gehirnwellen 94, *95, 191,* 190-192, *195,* 196, 219.
Siehe auch Alpha-/Beta-/Theta-Gehirnwellen; Kaleidoskop-Video; Quantenfeld; Überbewusstsein
Gas Discharge Visualization (GDV) 101, 166

Gedanken- und Gefühlsschleife 70, 81, 169-170.
Siehe auch Den Körper auf einen neuen Geist konditionieren
Gegenwart, gegenwärtiger Moment *durchgängig*
Gehirn *Siehe* Bewusster, unterbewusster und analytischer Geist; Elektroenzephalogramm (EEG); Erinnerungen an die Zukunft; Gehirnwellenfrequenzen; Herzkohärenz; Linke Gehirnhälfte bzw. Rechte Gehirnhälfte; Mentaler Probelauf; Nervensystem; Neuronale Netze; Rückenmarksflüssigkeit
Gehirn auf Erinnerungen an die Zukunft vorbereiten 291-293
Gehirnwellen *Siehe* Alpha-/Beta-/Delta/Theta-Gehirnwellen; Gehirnwellenfrequenzen; Kaleidoskop-Video; Quantenfeld
Gehirnwellenfrequenzen 93-96, 95.
Siehe auch Alpha-/Beta-/Gamma/Theta-Gehirnwellen; Herzkohärenz; Kaleidoskop-Video; Quantenfeld; Serotonin
Geh-Meditation 285-295. *Siehe auch* Meditationsübungen
Geist *durchgängig*
Genexpression 20, 197-199, 224. *Siehe auch* Epigenetik
Geschlechtsdrüsen (als Energiezentrum) *146,* 148-149
Getrenntsein, verglichen mit der Realität des Einsseins *Siehe* Einssein
Gewahrsein *durchgängig*
Gewohnheiten *durchgängig*
Global Coherence Initiative (GCI, HeartMath Institute) 402, 411
Global Coherence Monitoring System (GCMS, HeartMath Institute) 403
Global Consciousness Project (Princeton University) 290
Globale Gemeinschaft - Meditieren als *Siehe* Project Coherence
Göttliche Geometrie *òli*
Gürtelrose - Beispiel für Werbung 251-261

H

HeartMath Institute (HMI) 17, 223, 230, *231,* 248, 401-402, 405, 407.
Siehe auch Global Coherence Initiative (GCI); Global Coherence Monitoring System (GCMS); Project Coherence; Herzfrequenzvariabilität
Heilige Geometrie *Siehe* Göttliche Geometrie
Hemisphäre *Siehe* Linke Gehirnhälfte; Rechte Gehirnhälfte
Hermesstab *386,* 387
Herz (als Energiezentrum) *146,* 150
»Herzensfremd« (Claire Sylvia) 161-162
Herzfrequenz *Siehe* Herzfrequenzvariabilität
Herzfrequenzvariabilität 228-232. *Siehe auch* Project Coherence
Herzgehirn 238
Herzintelligenz 221—249. *Siehe auch* Herzkohärenz
Herzkohärenz 18, 44, 223-224, 230, *231,* 232-236, *244-248,* 243-249, 318, *412,* 411-413.
Siehe auch Chronischer Stress; Gehirnkohärenz; HeartMath

Institute; Herzfrequenzvariabilität; Herzgehirn; Herzintelligenz; Herzzentrum; Project Coherence
Herzzentrum 238-249. *Siehe auch* Herzkohärenz
Homöostase 226-228
5-Hydroxytryptophan (5-HTP) 353
Hypophyse (als Energiezentrum) *146,* 151, 374-376, 384

Immunoglobulin A (IgA) 235
Immunsystem *Siehe* Fallstudien; Stress
Induktionsfeld 363
Inkohärenz *Siehe* Kohärenz
Innenmuskulatur 185, 358, *361,* 388
Intention *durchgängig*
Interdimensionale Wesen *Siehe* Fallstudien
Intrathekaler Druck 195, 358, *361,* 360-363

K.

Ka 151
Kaleidoskop-Video 251-283
Kalzitkristalle *359,* 356-359
Kampf-oder-Flucht-Reaktion 36, 88, 236-237, 310, 363.
Siehe auch Stresshormone; Sympathisches Nervensystem; Überlebensmodus
Kardiale Ereignisse — Stress und 240
Kirlian, Semyon Davidovitch 139
Klavierübung, als mentaler Probelauf 75
Kohärenz 89, *111,* 112-117, 226-228, 404-407.
Siehe auch Herzfrequenzvariabilität; Project Coherence; Segnung der Energiezentren (Meditationsübung)
Kohlenhydratstoffwechsel 355
Kollektive emotionale Reaktion (auf 9/11) 394-395
Konditionierung 179-184
Siehe auch Programmierungen; Unbewusster Geist
König, H.L. 400
Konstruktive Interferenz *408,* 409
Konvergenter Fokus 141—142
Kopfschmerzen *Siehe* Fallstudien
Kornkreise (Roundway, England) *383,* 383-384
Korotkov, Konstantin 101
Körper *durchgängig*
Körper-Geist 173, 194
Kreuzbein *183, 184,* 182-185
Küken/Roboterexperiment *121,* 120-122
Kymatik 377-378

L

Langzeitstress *Siehe* Chronischer Stress
Lead-Lag-Analyse - von Friedenstreffen 393
Lebanon Peace Project 393
Ledwell, Glen und Natalie *Siehe* Mind Movies
Licht 19, 70, *136,* 135-141
Linke Gehirnhälfte - Prozesse 269-270
L,-Tryptophan *352,* 353

M

Mandalas 263,377
Materie (vs. Energie) *durchgängig*
Meditation zur Einstimmung auf neue Potenziale
Siehe Meditationsübungen
Meditation *Siehe* Energie; Fallstudien; Frieden als Seinszustand; Gehirn; Herzkohärenz; Meditationsübungen; Mind Movies/Kaleidoskop; Project Coherence; Quantenfeld; Raum-Zeit und Zeit-Raum; Übernatürliches; Zirbeldrüse
Meditationsübungen
Den Körper auf einen neuen Geist konditionieren 201-205
Geh-Meditation 293-295
Kaleidoskop und Mind Movie 282-283
Meditation zur Einstimmung auf neue Potenziale 131-133
Project Coherence 413
Raum-Zeit/Zeit-Raum 346-347
Segnung der Energiezentren 167-168
Vorbereitung auf das Einstimmen 129-131
Zirbeldrüsen-Meditation (Sich auf höhere Zeit- und Raumdimensionen einstimmen) 387-389
Medizinischer Notfall *Siehe* Fallstudien
Melatonin 50, 57, 151, 261, 270, *352, 354, 355,* 351-356, *369,* 368-376, *383,* 383.
Siehe auch Methylierung; Mystische Erfahrungen; Piezoelektrische Eigenschaften; Sich auf höhere Zeit- und Raumdimensionen einstellen (*siehe* Meditationsübungen); Zirbeldrüse
Mentaler Probelauf 75-77
Metaboliten - hergestellt aus Melatonin 356, 362-363, *369,* 366-370
Methylierung *352,* 353
Mind Movies/Kaleidoskop 251-283.
Siehe auch Konditionierung; Dimensionalisierung; Kaleidoskop und Mind Movie (Meditationsübung)
Minigehirn (der Energiezentren) 43, *146,* 145-148, 163-164, ,171
Neurokardiologie, 169
Müll-DNA 199
Multiversum *326, 327,* 305-348. *Siehe auch* Quantenwelt

Musik - Macht der 271-274
Muskeltraining, als mentaler Probelauf 75-77
Mystische Erfahrung *Siehe* Übernatürliches

N

Nebennieren (als Energiezentrum) *146,* 149-151
Neokortex 110, 144, *195,* 239, 310, 366.
Siehe auch Analytischer Geist; Bewusster, unterbewusster und analytischer Geist; Linke Gehirnhälfte; Rechte Gehirnhälfte
Nervensystem *Siehe* Parasympathisches Nervensystem; Peripheres Nervensystem; Sympathisches Nervensystem; Zentrales Nervensystem
Neurogenese 198
Neurokardiologie 238
Neuronale Netze 171, 202, 271
Neuropeptide 173

O

Offener Fokus 144-145
OM 401
Oxytocin 150,374-375

P

Parasympathisches Nervensystem 226-227, 229, 235
Peoc'h, René 120
Peripheres Nervensystem 363, *364*
Piezoelektrische Eigenschaften *361,* 356-361
Pinoline 369-370
Pisciotti, Frank 264
Popp, Fritz-Albert 139
Pranaröhre *193,* 192-194
Programmierungen 46, 75, 104, 252, 428.
Siehe auch Werbung; Kaleidoskop und Mind Movie; Geh-Meditation (Meditationsübung)
Project Coherence 391-413, 420

Q

Quantenereignis *Siehe* Wellenfunktion
Quantenfeld 46, *111,* 105-133, 167, 210, 287, *316, 317, 320, 322, 324, 326, 327,* 334-350, 373.
Siehe auch Atome; Biophotonen; Meditation zur Einstimmung auf neue Potenziale (Meditationsübung); Raum-Zeit und Zeit-Raum; Segnung der Energiezentren (Meditationsübung)

Quantenmodell *326, 327,* 323-329, 344
Quantenuniversum *Siehe* Quantenmodell
Quantenwelt 105, 308, *320, 333,* 318-347

R

Rapid Eye Movement (REM-Schlafphase) 353
Raum-Zeit und Zeit-Raum *307, 316, 317, 320, 322, 324, 326, 327, 332, 340,* 305-347.
Siehe auch Fünfdimensionales Multiversum; Einssein; Quantenfeld; Raum-Zeit/Zeit-Raum (Meditationsübung)
Raum-Zeit/Zeit-Raum *Siehe* Meditationsübungen
Rechte Gehirnhälfte - Prozesse in 269
Resilienz 226-228,233
Rctikulärformation 365-366
Ringer-Lösung 228
Rückenmarksflüssigkeit *184-188,* 184-187, 195, *361, 362,* 358-366, 367

S

Schilddrüse (als Energiezentrum) *146,* 150
Schlaf 261, 350-351. *Siehe auch* Rapid Eye Movement; Zirbeldrüse
Schumann, W.O. 400-403
Schumann-Resonanz 400-403
Schwartz, Gary 234
Schwingung *Siehe* Frequenz
Segnung der Energiezentren 152, *153, 155, 157,* 167-168.
Siehe auch Energiezentren; Meditationsübungen
Selbstwert *Siehe* Fallstudien
Serotonin 261, *352,* 351-354, 371, 376
Sexuelle Fantasien 176
Sonnenzyklen - Beziehung der Erde zu 395-400
Spezielle Relativitätstheorie 328
Sputnik-Antenne (Sensor) 407-408
Stammzellen 80
Stress *Siehe* Stresshormone; Überlebensemotionen
Stresshormone 19, 33-41, 82, *83,* 87-96, 104, 110, 111, 141, 162-163, 182, 190, 310, *354.*
Siehe auch Kampf-oder-Flucht-Reaktion; Überlebensemotionen
Subatomare Energieebene *159,* 158—163
Sylvia, Ciaire 161
Sympathisches Nervensystem 32, 36, 190, 226-227, 365-366.
Siehe auch Herzkohärenz; Stresshormone; Überlebensemotionen
Syntropie 141

T

Thalamisches Tor *195,* 196, 366. *Siehe auch* Zirbeldrüse
Thalamus *365,* 366,384
Theta-Gehirnwellen *95,* 94-96, 113, 131, 261, 270, 318, 378, 401.
Siehe auch Alpha-/Beta-/Delta-Gehirnwellen;
Kaleidoskop-Video; Quantenfeld
Thymusdrüse (als Energiezentrum) *146,* 150-151, 234
Torusfeid *188, 189,* 190, 366, *367*
Trance 49, 94, *259,* 258-259, 261-264.
Siehe auch Kaleidoskop-Video; Kaleidoskop und Mind Movie
(siehe Meditationsübungen)
Transducer *Siehe* Wandler
Transplantationspatienten - Studien 161-162
Transzendente Bewusstseinsmomente 256
Trauma *Siehe* Fallstudien
Träumen 256, 275. *Siehe auch* Zirbeldrüse
T-Zellen 235

U

Überbewusstsein 94, 190, *191*
Überlebensemotionen *83,* 92-94, 120, 164, 178, *181,* 194, 233, 311, 347, 380, 391.
Siehe auch Energiezentren; Stresshormone
Überlebensmodus *Siehe* Stresshormone
Übernatürliches 31-61, 63, 207-219, 297-303, 350, 415-426.
Siehe auch Fallstudien; Kaleidoskop-Video;
Mystische Erfahrung
Unbekanntes *durchgängig*
Unbewusster Geist - Gewohnheiten und Verhaltensweisen des 42, *69,* 78, 97, 131, *143,* 170, 224, 260, 275, 287, 289.
Siehe auch Körper-Geist; Programmierungen
Unterbewusstsein *durchgängig*

V

Vasopressin 374-376
Ventrikelsystem 185, *362,* 362
Verdauungsdrüsen und Bauchspeicheldrüse (als Energiezentrum)
146, 149
Vereinheitlichtes Feld *Siehe* Einssein; Quantenfeld; Zeit-Raum
Vergangenheit *durchgängig*
Vertrauens-Experiment 375
Visualisieren - Dimensionalisieren verglichen mit 279-282
Vorbereitung auf das Einstimmen *Siehe* Meditationsübungen
Vorlaufanalyse *Siehe* Lead-Lag-Analyse

W

Wandler- Zirbeldrüse als 356-357, 373-378.
Siehe auch Piezoelektrische Eigenschaften; Zirbeldrüse
Wassermann-Zeitalter 399
Wellenfunktion - Kollaps der 108
Wellenlängen *136, 137, 138,* 136-141
Werbung - Konditionierung durch 251-261
Wever, Rütger 400
»What the Bleep Do We (K)now'.?« (Dokumentarfilm) 58
Willems, Anna 31-48

Zeit-Raum *Siehe* Meditationsübungen
Zeit-Themen *Siehe* Raum-Zeit und Zeit-Raum; Melatonin;
Dreidimensionale Realität; Multiversum
Zentrales Nervensystem 163, *183,* 182-185, 189, 229
Zilien der Zirbeldrüse *362,* 362-363
Zirbeldrüse (als Energiezentrum) *146,* 151
Zirbeldrüse 50-51, 151, *195,* 196, 219, *359, 361, 362, 365, 369, 385,*
349-389.
Siehe auch Melatonin; Serotonin; Sich auf höhere Zeit- und
Raum-Dimensionen einstimmen (*siehe* Meditationsübungen)
Zirkadianer Rhythmus *Siehe* Biorhythmus
Zukunft *durchgängig*
Zufallsgenerator (Küken/Roboter) Experiment 120, *121*
Zweites Gehirn 148

Dank

Die Idee zu *»Werde übernatürlich«* entwickelte sich vor einigen Jahren aus einer spontanen Unterhaltung mit den Chefs von Hay House. Ich hatte mich zum Essen mit CEO Reid Tracy und Herausgeberin Patty Gift getroffen und erzählte ihnen von einer Buchidee, die mir seit einiger Zeit durch den Kopf ging.

Wenn ich jetzt so darüber nachdenke, könnte das ein abgekartetes Spiel gewesen sein. Na ja, hinterher weiß man es ja immer besser.

Irgendetwas von dem, was ich gesagt habe, muss bei ihnen einen Eindruck hinterlassen haben, denn schon eine Woche später erklärte ich mich bereit, ein Buch über die neuen Paradigmen zu schreiben. Wie ich ahnte, würde es gar nicht so einfach sein, dies einfach und stimmig zu erklären. Kontinuierlich Forschungsergebnisse und -daten zusammenzutragen, genaue Messungen und Analysen durchzuführen, alles genauestens zu organisieren, Veranstaltungen aufzusetzen, Termine für Tausende von systematischen Scans während der Workshops aufzusetzen und sich unermüdlich stundenlang und intensiv mit Wissenschaftlern und meinem Team über unsere Messungen auszutauschen - das ist wirklich nichts für schwache Nerven. Viele unserer Beobachtungen passten nicht in den konventionellen wissenschaftlichen Rahmen, deshalb floss viel Zeit in Treffen und Besprechungen mit mir. Wir waren gefordert, uns leidenschaftlich zu engagieren, um diese neuartigen Erkenntnisse überhaupt zu begreifen und zu verstehen.

Es erfordert Größe, durchzuhalten und an eine Vision zu glauben, die ein anderer Mensch im Kopf hat, besonders wenn sich nicht einmal diese andere Person so ganz im Klaren darüber ist, worum es bei diesem abstrakten Konzept überhaupt genau geht. Doch wenn man unerschütterlich von der Möglichkeit überzeugt ist und sich leidenschaftlich dafür einsetzt, etwas greifbare Wirklichkeit werden zu lassen, geschieht das Wunder. Ich hatte das Privileg, mit wunderbaren Menschen zusammenzuarbeiten, die sich zu einem Team zusammenfanden. Für mich war es ein wahrer Segen, Teil einer so wunderbaren Gemeinschaft zu sein.

Wieder einmal möchte ich mich von Herzen bei den Mitarbeitern von Hay House für das Vertrauen bedanken, das sie mir entgegengebracht haben. Es ist eine Freude, Teil einer Gemeinschaft von Gleichgesinnten mit so viel Freundlichkeit, Unterstützung und Kompetenz zu sein. Mein Dank geht an Reid Tracy, Patty Gift, Margarete Nielsen, Stacy Smith, Richelle Fredson, Lindsay McGinty, Blaine Todfield, Perry Crowe, Celeste Phillips, Tricia Breidenthal, Diane Thomas, Sheridan McCarthy, Caroline DiNofia, Karim Garcia, Marlene Robinson, Lisa Bernier, Michael Goldstein, Joan D. Shapiro und alle anderen Mitglieder der Hay-House-Familie. Ich hoffe, wir alle haben uns durch diese gemeinsame Arbeit weiterentwickelt.

Ein ganz besonderes Dankeschön geht an meine Hay-House-Redakteurin Anne Barthel, die ihr Leben mit so viel Eleganz und Anmut lebt. Danke für die zahllosen Stunden, in denen du mich so kompetent betreut — und ertragen - hast. Deine Demut hat auch mich demütig gemacht.

Des Weiteren bedanke ich mich bei meinen Lektoren Katy Koontz und Tim Shields, die mir so viel gegeben haben. Ihr habt einen herausragenden Beitrag zu meiner Arbeit geleistet. Danke, dass ihr bereit wart, so tief einzusteigen.

Auch bei all den Menschen, die mich als Teil meines Encephalon-Teams so beständig unterstützt haben, möchte ich mich bedanken. Mein Dank geht an Paula Meyer, Katina Dispenza, Rhadell Hovda, Adam Boyce, Kristen Michaelis, Belinda Dawson, Donna Flanagan, Reilly Hovda, Janet Therese, Shashanin Quackenbush, Amber Lordier, Andrew Wright, Lisa Fitkin, Aaron Brown, Vicki Higgins, Justin Kerrihard, Johan Pool und Ariel Maguire. Ich bedanke mich zudem bei den Ehepartnern und Lebensgefährten meiner Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die ihrer »besseren Hälfte« verständnisvoll und bedingungslos zugestanden haben, so viel Zeit und Energie mit mir gemeinsam zu investieren, um das Leben der Menschen zu verändern.

Ein ganz besonderes Dankeschön geht an Barry Goldstein, den wunderbaren Komponisten, der einen Großteil unserer Meditationsmusik geschrieben hat. Dank dir habe ich mich erneut in die Musik verliebt.

Natalie Ledwell von Mind Movies hat sich sehr für unsere Sache eingesetzt. Ich schätze dein leidenschaftliches Engagement für die Transformation und auch unsere Freundschaft. Du hast mir geholfen, viele Leben zu verändern.

Und da wäre dann noch mein bester Freund John Dispenza. Ich bin so dankbar für deine Geduld und deine Begeisterung und liebe die Bilder, Diagramme und das großartige Cover-Design. Du bist wirklich brillant.

Der nächste Dank geht an unser überragendes und geniales Team aus Neurowissenschaftlern: Danijela Debelic, M.D., Thomas Feiner, Direktor des Institute for EEG-Neurofeedback, Normen Schack, OT, I.F.E.N., Frank Hegger, OT, I.F.E.N, Claudia Ruiz und Judi Stivers. Vielen Dank für eure exzellente Arbeit, eure Fähigkeit, mit so viel Energie zu geben und zu dienen, eure Leidenschaft, in der Welt etwas zu verändern, und eure große Aufgeschlossenheit. Es ist für mich ein Geschenk, euch alle zu kennen. Ich danke euch für den Beitrag, den ihr mit all den Gehirnscans geleistet habt, für die hochmoderne Ausrüstung, eure hervorragenden Analysen, all die Daten und eure Bereitschaft, euch trotz eures vollen Alltags die Zeit für lange Gespräche zu nehmen hinsichtlich der Überlegungen, was natürlich und was übernatürlich ist. Vor allem aber danke ich euch, weil ich von euch lernen durfte und ihr an mich geglaubt habt. Ihr alle sorgt für frischen Wind und seid Teil der Zukunft.

Ich bedanke mich bei Melissa Waterman, B.S., M.S.W., für ihre Expertise und GDV- und Sputnik-Messungen. Du hast so viel gegeben und mir deine Forschungen zur Verfügung gestellt. Und du warst immer zur Stelle.

Ein Hoch auf dich, Dawson Church, Ph.D., für deine Genialität und deine Freundschaft. Auch du warst von der Möglichkeit überzeugt, auf unseren Workshops den Gen-Ausdruck von ganz gewöhnlichen Menschen innerhalb von wenigen Tagen zu verändern. Du warst Teil unseres Teams und eine große Hilfe, wenn es darum ging, Wissenschaft in der Praxis anzuwenden. Dafür danke ich dir.

Ein ganz besonderes Dankeschön geht auch an Rollin McCraty, Ph.D., Jackie Waterman, Howard Martin und das ganze Team des HeartMath Institute. Ihr habt unsere Forschungsarbeit selbstlos und großzügig unterstützt. Unsere Verbindung ist für mich ein großer Segen.

Weiterhin möchte ich mich bei dem Team bedanken, das meine Firma für Trainingsangebote im Unternehmensumfeld managt: Suzanne Qualia, Beth Wolfson und Florence Yaeger. Ich danke euch, dass ihr gemeinsam mit mir eine Vision hochhaltet. Ich habe so viel Respekt und Wertschätzung für all meine anderen Unternehmenstrainer in der ganzen Welt, die engagiert daran arbeiten, vielen Menschen als gutes Beispiel des Wandels und eines neuen Führungsstils voranzugehen.

Danke, Justine Ruszczyk! Du hast dir wirklich die Zeit genommen, diese Arbeit auf einer sehr tiefen Ebene zu verstehen. Ich danke dir für deine Hilfe bei der Entwicklung eines Teils des Coaching-Programms und freue mich schon auf den Zeitpunkt, an dem sich unsere Wege erneut kreuzen.

Ein weiteres Dankeschön gilt Gregg Braden für sein aus dem Herzen kommendes, beeindruckendes Vorwort. Du gehst als lebendes Beispiel voran. Unsere Freundschaft bedeutet mir sehr viel.

Roberta Brittingham kann ich gar nicht genug danken. Du bist nach wie vor die wunderbarste, geheimnisvollste, herzzentrierteste Person, die ich je kennengelernt habe. Danke für deine Liebe und Unterstützung und auch für deine Hilfe bei der Erstellung des Kaleidoskops. Niemand außer dir hätte daraus ein solches Kunstwerk machen können.

Mein Dank geht auch an meine Kinder Jace, Gianna und Shen, die so wunderbar einzigartige und gesunde junge Menschen sind. Ihr habt mir großzügig die Zeit gelassen, meiner Leidenschaft zu folgen.

Zu guter Letzt bedanke ich mich bei der Gemeinschaft all derer, die sich auf diese Arbeit eingelassen haben. So viele von euch haben mich wirklich inspiriert. Ihr seid dabei, übernatürlich zu werden.

MAKING YOUR

MINDMATTER

mit Dr. Joe Dispenza

DER TRANSFORMATIONSKURS

Werde zum Schöpfer deines Lebens

Online-Kurs

Durch diesen achtwöchigen Kurs verlassen Sie Schritt für Schritt Ihre Vergangenheit und lernen, Ihre neue Zukunft zu erschaffen. Der DVD-Kurs bietet die Highlights aus den *Intensive* und *Progressive Workshops* von Dr. Joe Dispenza.

Dieser wertvollen Sammlung von Videomitschnitten aus Seminaren, die Dr. Joe auf der ganzen Welt gehalten hat, liegt ein Arbeitsbuch bei, in dem die Quintessenz aus jeder Videolektion zusammengefasst ist; darüber hinaus finden Sie im Arbeitsbuch Fragen, die Sie das Gelernte konkret in Ihrem Leben anwenden lassen. Durch die Aufgaben können Sie die gelernten Inhalte für die jeweilige Woche verankern und verwirklichen.

Sie werden lernen, den Quantenraum zu betreten und sich das in Ihr Leben zu holen, was Sie sich wünschen.

Seien Sie der/die Schöpfer/-in Ihrer eigenen Zukunft und verlieben Sie sich in Ihr neues Leben!

- 12 Stunden Videomaterial
- Auch als Audio zum Anhören verfügbar
- Umfangreiches Arbeitsbuch mit Übungen

Informationen und Bestellung unter:
www.drjoedispenza.de

Über den Autor

Dr. Joe Dispenza ist ein international tätiger Lehrer, Forscher, Unternehmensberater, Autor und Vortragsredner und in mehr als 32 Ländern auf fünf Kontinenten aktiv. Er ist zutiefst davon überzeugt, dass wir alle das Potenzial für wahre Größe und grenzenlose Möglichkeiten haben. Auf seine leicht verständliche, ermutigende und mitfühlende Art, die sein »Markenzeichen« ist, hat er bereits Tausenden von Menschen beigebracht, wie man sein Gehirn neu vernetzen und den Körper mit dauerhaften Veränderungen neu konditionieren kann. Er bietet nicht nur diverse Online-Kurse und Teleclasses an, sondern hat auch persönlich dreitägige *Progressive* und fünftägige *Advanced Workshops* in den USA sowie im Ausland abgehalten. Ab 2018 wird er Wochenkurse anbieten und den Inhalt der *Progressive* und *Advanced Workshops* online zur Verfügung stellen (weitere Informationen dazu unter *www.drjoedispenza.de* bzw. *www.drjoedispenza.com).*

Dr. Joe ist Fakultätsmitglied der International Quantum University for Integrative Medicine in Honolulu, des Omega Institute in Rhinebeck, New York, sowie des Kripalu Center for Yoga and Health in Stockbridge, Massachusetts. Außerdem ist er geladenes Mitglied des Forschungsausschusses der Life University in Atlanta, Georgia.

Die Leidenschaft von Dr. Joe als Forscher gilt den Schnittstellen, an denen die neuesten Forschungen aus Wissenschaftsgebieten wie den Neurowissenschaften, der Epigenetik und der Quantenphysik zusammenkommen, um herauszufinden, wie Spontanremissionen auf wissenschaftlicher Grundlage funktionieren. Mit diesem Wissen hilft er Menschen, sich von chronischen und sogar tödlichen Krankheiten selbst zu heilen, ein erfüllteres und glücklicheres Leben zu führen sowie ihr Bewusstsein weiterzuentwickeln. In Zusammenarbeit mit anderen Wissenschaftlern und im Rahmen seiner *Advanced Workshops* führte er umfassende Untersuchungen über die Auswirkungen der Meditation durch, unter anderem auf

Basis von epigenetischen Tests und Hirnscans anhand von Elektroenzephalogrammen (EEGs). Weiterhin zählen dazu Messungen des individuellen Energiefelds mithilfe der Gasentladungsvisualisierung (GDV) und der Herzkohärenz an HeartMath-Monitoren sowie Messungen der Energie im Workshop vor, während und nach der Veranstaltung mit einem GDV-Sputnik-Sensor.

Als Unternehmensberater hält Dr. Joe Vorträge und Workshops vor Ort bei Unternehmen, die mittels neurowissenschaftlicher Prinzipien unter anderem die Kreativität, Innovationskraft und Produktivität ihrer Mitarbeiter erhöhen möchten. Sein Unternehmensangebot umfasst zudem persönliches Coaching für Führungskräfte. Er hat persönlich über 70 Unternehmenstrainer ausgebildet, die sein Transformationsmodell weltweit im Unternehmensumfeld weitergeben. Inzwischen zertifiziert er selbstständige Trainer für die Arbeit mit seinem Modell des Wandels mit ihren eigenen Klienten.

Dr. Joe ist Autor des Buches *»Du bist das Placebo - Bewusstsein wird Materie«;* darin geht es um unsere Fähigkeit, uns ohne Medikamente oder Operationen, allein mit der Kraft der Gedanken zu heilen. Seine Bücher *»Ein neues Ich: Wie Sie Ihre Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können«* und *»Schöpfer der Wirklichkeit — Der Mensch und sein Gehirn: Wunderwerk der Evolution«* befassen sich mit den neurowissenschaftlichen Grundlagen des Wandels und der Epigenetik. *»Werde übernatürlich«* ist Dr. Joes viertes Buch.

Er hat auch an folgenden Filmen mitgewirkt: *»HEAL«, »E-Motion«, »Sacred Journey of the Heart«, »People v. the State of Illusion«, »What IF — The Movie«, »Unleashing Creativity«* sowie *»What the Bleep Do We (K)nowl?«* und *»Bleep — Down the Rabbit Hole«.*

Dr. Joe Dispenza hat einen Abschluss als Bachelor of Science des Evergreen State College und schloss sein Studium der Chiropraktik an der Life University in Atlanta (Georgia) mit Auszeichnung ab. Im Rahmen von Aufbaustudiengängen befasste er sich mit Themen wie Neurologie, Neurobiologie, Funktionsweise des Gehirns und Chemie, Zellbiologie, Gedächtnisbildung, Altern und Langlebigkeit.

Kommentare zu »Werde übernatürlich«

»Dieser einzigartige, praxisbezogene Leitfaden eines begabten Wissenschaftlers und leidenschaftlichen Lehrers zeigt uns Schritt für Schritt, wie wir die Grenzen des Bekannten überschreiten und den Schritt hin zu einem außergewöhnlichen neuen Leben tun können.«

Tony Robbins, Autor des *»New York* 7/>w««-Bestsellers *»Unshakeable«*

»¡Werde übernatürlich< hebt die Vorstellung, wir könnten unser volles Potenzial verwirklichen, auf eine völlig neue, unglaubliche Ebene. Joe Dispenza hat herausragende Arbeit geleistet. Sein neues Buch ist sozusagen die Betriebsanleitung für Körper und Geist für uns Menschen des 21. Jahrhunderts. Er bringt sein umfassendes empirisches Wissen mit überzeugenden Fallstudien, aufregenden wissenschaftlichen Forschungen und Übungen zusammen, mit deren Hilfe seine Studenten alles Mögliche erreicht haben, sei es nun physische Heilung oder eine dramatische neue Wende in ihrem Leben. Dr. Joe ist ein Mann mit einer Mission. Die Vorstellung, zu übernatürlichen Wesen werden zu können, ist ein sehr großes Versprechen, dem dieses Buch zweifellos nachkommt.«

Cheryl Richardson, Autorin des *»New York* 77w««-Bestsellers *»Take Timefor Your Life«*

»Ich bin schon seit Langem ein Fan von Dr. Joe Dispenza und seiner Arbeit. In diesem Buch lehrt er, wie wir die Beschränkungen unserer Vergangenheit transzendieren können, einschließlich der gesundheitlichen Herausforderungen, und im wahrsten Sinn des Wortes einen neuen Körper, einen neuen Geist und ein neues Leben erschaffen können. Das sind aufregende Informationen; sie können unser Leben verändern und sind unglaublich praxisorientiert.»

Christiane Northrup, M.D., Autorin des *»New York* 77mei«-Bestseliers *»Göttinnen altern nicht«*

»In diesem provokanten, faszinierenden Buch zeigt Dr. Joe Dispenza, dass wir viel mehr als nur linearer Geist sind. Mit großer Sachkenntnis führt er über das normale Gewahrsein hinaus zu einem Verständnis des unendlichen Quantenfelds des Bewusstseins, das über die Sinne, über Raum und Zeit hinausgeht. Ich empfehle dieses Buch allen Menschen, die das außergewöhnliche Wesen von Bewusstsein und Heilung erforschen möchten.«

Judith Orloff, M.D., Autorin von *»The Empath's Survival Guide«*

»Dr. Joe Dispenza hat eine Mission: Er möchte uns allen helfen, unsere gegenwärtigen Beschränkungen abzuwerfen, wieder Anspruch auf das multidimensionale Leben zu erheben, das unser Geburtsrecht ist. Seine einfachen, praktischen Anleitungen werden mit neurowissenschaftlichen Fakten untermauert, womit er den Beweis erbringt, dass das Übernatürliche tatsächlich unser natürlicher Seinszustand ist und wir nur danach zu greifen brauchen. Schnallen Sie sich an! Lesen Sie dieses Buch, probieren Sie die Techniken aus, die alte Paradigmen sprengen, und machen Sie sich auf eine wilde Fahrt mitten hinein in Ihr grenzenloses Potenzial gefasst!«

Lynne McTaggart, Autorin der Bestseller *»Das Nullpunkt-Feld: Auf der Suche nach der kosmischen Ur-Energie«*, *»Intention: Mit Gedankenkraft die Welt verändern«* und *»The Power of Eight«*

»Wow! Für alle, die schon immer gerne an Wunder geglaubt hätten, aber mit ein bisschen wissenschaftlichen Informationen etwas Klarheit in ihre Hoffnungen bringen möchten, ist dies genau das richtige Buch. Dr. Joe bietet außergewöhnliche Einsichten und wirkungsvolle Schritt-für-Schritt-Anweisungen für ein Leben als übernatürliches Wesen.«

David R. Hamilton, Ph.D., Autor von *»Achte auf Deine Gefühle: Wie der Geist den Körper heilt«*

»Ich habe ja schon viel gelesen, aber Dr. Dispenzas Buch hat mich wirklich ungeheuer beeindruckt. Es bietet neueste wissenschaftliche Informationen und ist ein erstaunlicher Durchbruch in der Geist-Körper-Medizin. Bravo!«

Mona Lisa Schulz, M.D., Ph.D., Koautorin von *»Mentale Wunder: Wie Affirmationen und moderne Medizin zusammenwirken«* und *»Gesund sein: Das neue Programm zur Selbstheilung«*

WEITERE **BÜCHER** von Dr. Joe Dispenza

Schöpfer der Wirklichkeit

Der Mensch und sein Gehirn – Wunderwerk der Evolution

Dr. Joe Dispenza befasst sich bereits jahrzehntelang mit dem menschlichen Geist: Er untersuchte, wie er funktioniert, wie er Informationen speichert und weshalb er immer wieder dieselben Verhaltensweisen produziert.

In dem Kultfilm »What the Bleep Do We (K)now! ?« gab er erste Erklärungen, wie unser Gehirn sich weiterentwickelt, indem wir neue Fähigkeiten erwerben, uns mitten im Chaos konzentrieren lernen und sogar Körper und Seele heilen.

In seinem Buch »Schöpfer der Wirklichkeit« erläutert er diese Erkenntnisse in aller Ausführlichkeit und hilft Ihnen, die Kontrolle über Ihren Geist zu gewinnen. Sie lernen verstehen, auf welche Weise Gedanken chemische Reaktionen bewirken, die Sie in Abhängigkeit von bestimmten Mustern und Gefühlen halten, selbst wenn Sie dadurch unglücklich werden. Wenn Sie erst einmal wissen, wie diese ungünstigen »Programme« entstanden sind und immer wieder neu entstehen, wird es Ihnen nicht nur gelingen, sie zu durchbrechen, sondern sogar, Ihr Gehirn umzuprogrammieren, weiterzuentwickeln und damit neuen, positiven und wohltuenden Gewohnheiten Raum zu geben.

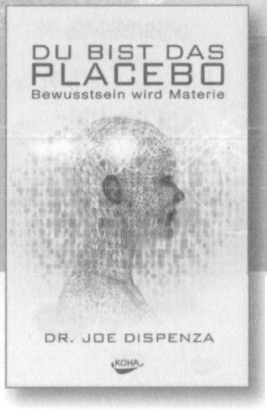
ISBN 978-3-86728-136-2
Hardcover, 528 Seiten

Ein neues Ich

Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit in vier Wochen wandeln können

Alle Menschen sind fähig, sich die Wirklichkeit, in der sie leben wollen, selbst zu erschaffen. In seinem Buch »Schöpfer der Wirklichkeit« hat Dr. Joe Dispenza ausführlich die wissenschaftlichen Grundlagen dargestellt. Nun zeigt er in seinem Werk »Ein neues Ich«, wie wir diese Erkenntnisse aus Quantenphysik, Neurobiologie, Gehirnforschung und Genetik praktisch umsetzen können. Nach einer leicht lesbaren Einführung in ein tieferes Verständnis unseres Quantenselbst und einer Entmystifizierung der Meditation führt Dispenza Sie in vier Wochen durch einen Prozess der neuronalen Umstrukturierung, der es Ihnen ermöglicht, das Leben zu leben, dass Sie sich wünschen.

ISBN 978-3-86728-196-6
Hardcover, 400 Seiten



Du bist das Placebo

Bewusstsein wird Materie

Können wir uns allein mit der Kraft der Gedanken hellen, ganz ohne Medikamente und Operationen? Zahlreiche dokumentierte Fälle beweisen: Krebspatienten haben ihre Erkrankung zum Verschwinden gebracht; Menschen, die unter Herzfunktionsstörungen, Depressionen, Arthritis oder Parkinson litten, wurden gesund - indem sie auf ein Placebo vertrauten! Andererseits wurden Menschen krank und starben sogar, weil sie sich als Opfer eines Fluchs oder Voodoo-Zaubers fühlten oder an eine fatale medizinische Fehldiagnose glaubten.

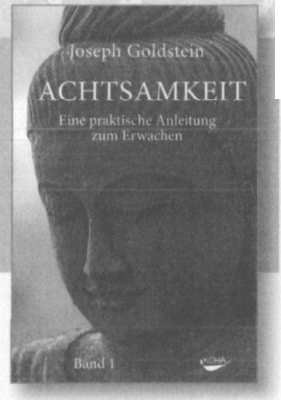
Dr. Joe Dispenza widmet sich der Geschichte und Physiologie des Placebo-Effekts und stellt die entscheidende Frage: Ist es möglich, die Prinzipien des Placebos zu vermitteln und ohne Zuhilfenahme einer äußeren Substanz dieselben inneren Veränderungen zu bewirken?
In seinen Workshops lehrt der Neurowissenschaftler und Chlropraktiker ein Modell persönlicher Transformation sowie praktische Anwendungen des Placebo-Effekts. Die wissenschaftlich nachweisbaren Heilungen, die sich dort ereignen, zeigen: Ja, das vermeintlich Unmögliche Ist schlicht und ergreifend möglich!

ISBN 978-3-86728-263-5
Hardcover, 400 Seiten

Joseph Goldstein

Achtsamkeit

Eine praktische Anleitung zum Erwachen



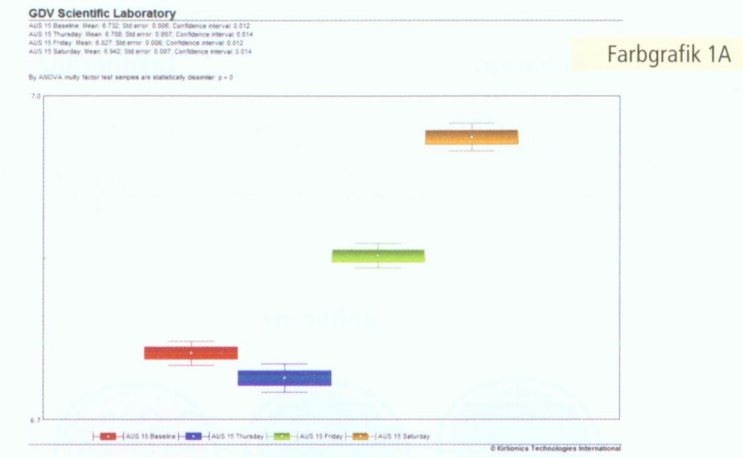
Der Geist birgt in sich die Samen seines eigenen Erwachens - Samen, die wir hegen und pflegen können, um die Früchte eines bewusst gelebten Lebens hervorzubringen. Achtsamkeit - Eine praktische Anleitung zum Erwachen enthält die Weisheiten, die Joseph Goldstein in vier Jahrzehnten des Lehrens und Praktizierens gesammelt hat. Allen, die sich einem achtsamen Leben und dem Erwachen zu innerer Freiheit verschrieben haben, kann dieses Buch als ein lebenslanger Begleiter dienen.

Die Grundlage von Goldsteins Lehren ist das Satipatthäna Sutta, jene legendäre Lehrrede des Buddha über die vier Grundlagen der Achtsamkeit, aus der die vielen Arten der heute bekannten Formen von Vipassanä (Einsichtsmeditation) hervorgegangen sind. Leicht verständlich, detailliert, tiefgründig

ISBN 978-3-86728-326-7
Hardcover, 320 Seiten

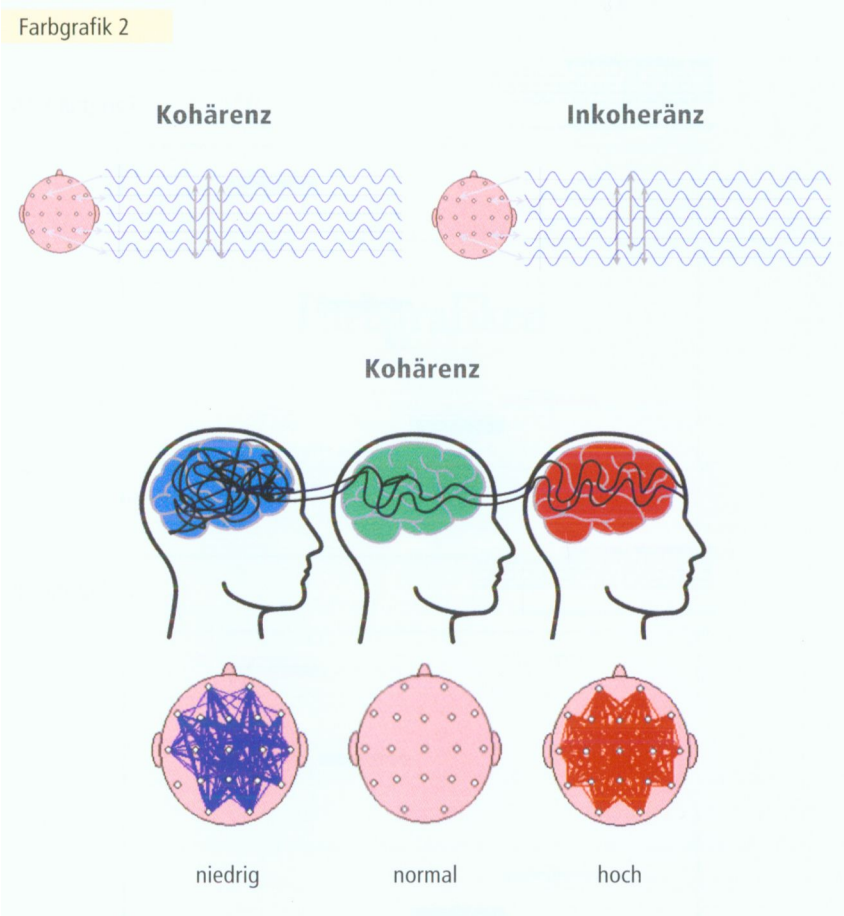
Farbgrafiken

Veränderungen der Energie während eines Advanced Workshops



Während sie die energetischen Bindungen zu allem und jedem in ihrer vergangenen-gegenwärtigen Realität lösen, ziehen manche unserer Advanced-Workshop-Teilnehmer Energie aus dem Umfeld ab, um ihr individuelles elektromagnetisches Feld aufzubauen; dadurch fällt unter Umständen das Energieniveau im Raum ab. Dieses Phänomen wird auf den beiden Grafiken verbildlicht; die Messungen stammen von zwei Advanced Workshops in Australien in den Jahren 2015 und 2016. Die rote Linie ist der Ausgangswert am Mittwoch - dem Tag, bevor der Workshop begann und an dem noch niemand im Raum war. Die blaue Linie steht für den Donnerstag - den ersten ganzen Workshop-Tag. Wie zu erkennen ist, ging die Energie im Raum leicht zurück. Die grüne Linie steht für den Freitag - den zweiten Tag des Workshops. Hier sieht man, wie die Energie im Raum weiter angestiegen ist, während die Teilnehmer über sich hinausgewachsen sind. An diesem Punkt ziehen sie aus dem Umfeld keine Energie mehr ab, sondern bringen Energie in das Feld ein.

Kohärenz versus Inkoheränz

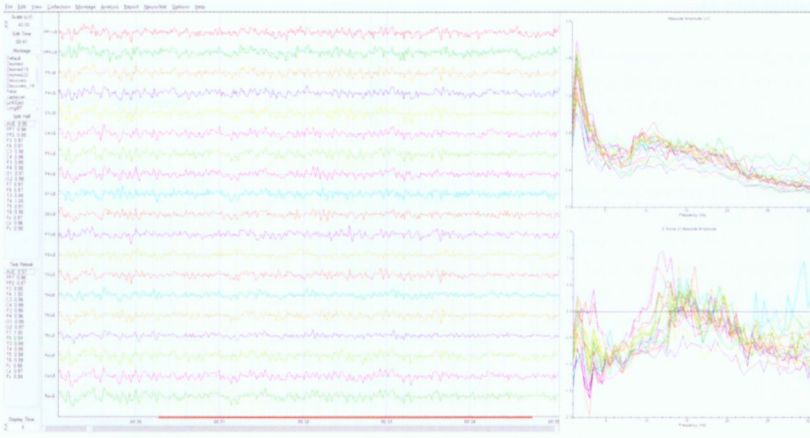


Im ersten Bild (ganz oben) stehen die beiden Kreise für die Ansicht einer Person von oben mit einer EEG-Mütze für den Gehirnscan. Der Kopf ist nach vorne gerichtet, die Nase zeigt also zum oberen Rand der Seite, die Ohren zur rechten und linken Seite. Die winzigen weißen Kreise repräsentieren die verschiedenen Gehirnareale, wo man jeweils die Gehirnwellen messen kann. Links ist zu sehen, wie die Pfeilspitzen alle perfekt in Reihe angeordnet, die Wellen also phasengleich sind. Das ist Kohärenz. Die Gehirnwellen im rechten Bild sind nicht phasengleich, und die Pfeilspitzen sind nicht auf die Scheitelpunkte und Wellentäler abgestimmt. Das ist Inkohärenz.

Es folgen weitere Hirnscans - deshalb möchte ich an dieser Stelle erklären, wie wir Kohärenz und Inkohärenz messen. Betrachten Sie einmal den zweiten Bildsatz. Viel Blau im Gehirn bedeutet niedrige Kohärenz (Hypokohärenz); die unterschiedlichen Gehirnareale kommunizieren in diesem Fall nicht so gut miteinander. Viel Rot im Gehirn weist auf eine hohe Kohärenz (Hyperkohärenz) und damit auf viel Kommunikation zwischen den Gehirnarealen hin. Bei normaler bzw. durchschnittlicher Kohärenz ist weder Blau noch Rot zu sehen.

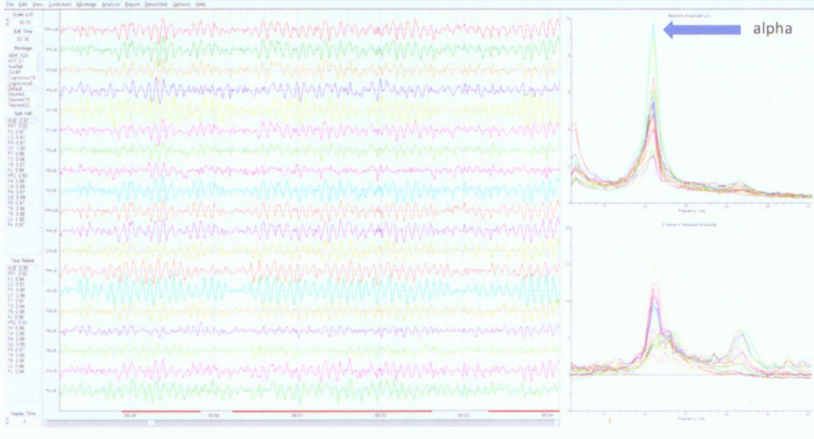
Normale Beta-Gehirnwellen

Farbgrafik 3A

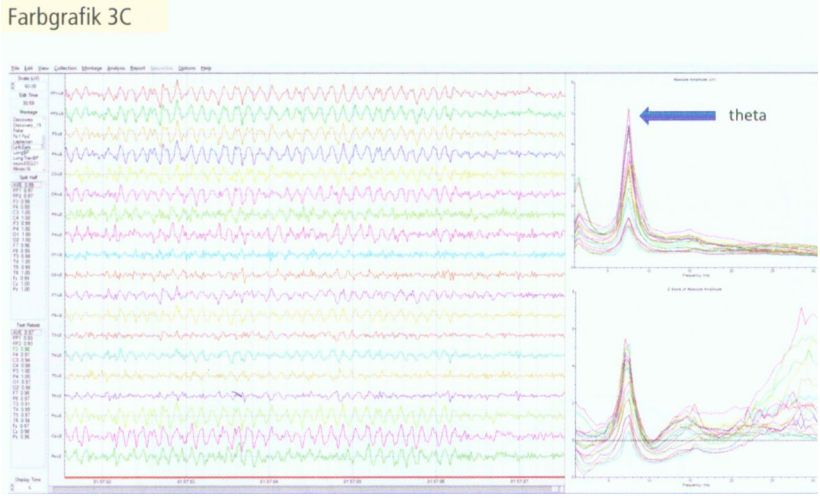


Synchronisierte, kohärente Alpha-Gehirnwellen

Farbgrafik 3B

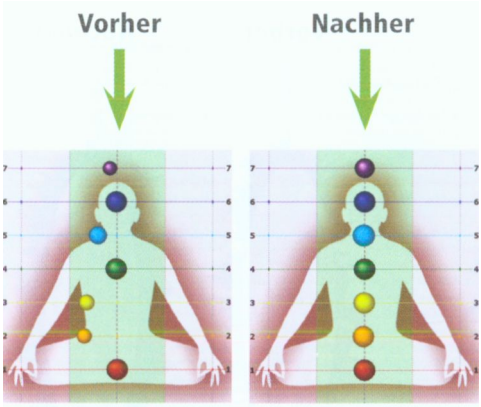


Synchronisierte, kohärente Theta-Gehirnwellen



Schauen Sie sich die dünnen vertikalen blauen Linien der Kurvendiagramme der Grafiken 3A, 3B und 3C an und verfolgen Sie sie bis nach unten; sie stehen für Ein-Sekunden-Intervalle. Jede der 19 horizontalen Wellenlinien steht mit jeweils einem anderen vermessenen Gehirnareal in Bezug - vorne, an beiden Seiten, oben und hinten. Zählt man die Anzahl von Zyklen (vom Scheitelpunkt einer Welle bis zum Scheitelpunkt der nächsten Welle) zwischen den beiden blauen vertikalen Linien, weiß man, welche Art von Gehirnwellen in den einzelnen Arealen des Gehirns vorhanden sind. So bestimmen wir Beta-, Alpha-, Theta-, Delta- bzw. Gammawellen. In der Schwarz-Weiß-Abbildung 2.7 können Sie sich noch einmal anschauen, welche Frequenzen die unterschiedlichen Gehirnwellen haben.
Wechselt man von einem engen zu einem offenen Fokus, zieht also seine Aufmerksamkeit von der Materie (»etwas«) ab und richtet sie auf den Raum bzw. die Energie (»nichts«), wechseln die Gehirnwellen vom Beta- in den Alpha- bzw. Theta-Bereich. Grafik 3A zeigt ein normales, eifrig denkendes Gehirn im Betabereich, Grafik 3B eine Person mit kohärenten Alphawellen im ganzen Gehirn. Beachten Sie, wie wunderbar synchronisiert die einzelnen Areale bei einem offenen Fokus sind. Der blaue Pfeil, der auf die Scheitelpunkte weist, zeigt die Kohärenz des gesamten Gehirns im Alphawellenbereich bei 12 Zyklen pro Sekunde. Grafik 3C veranschaulicht eine Person in kohärentem Thetawellenbereich. Der blaue Pfeil, der auf die Scheitelpunkte deutet, zeigt ein synchronisiertes Gesamtgehirn im Thetawellenbereich an, nämlich ca. 7 Zyklen pro Sekunde.

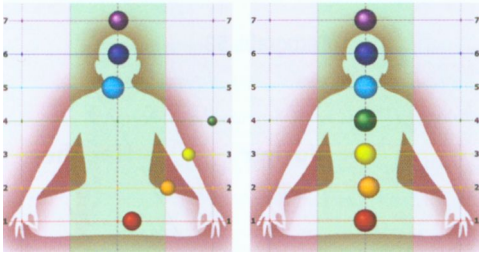
Energetische Veränderungen durch die Meditation »Segnung der Energiezentren«



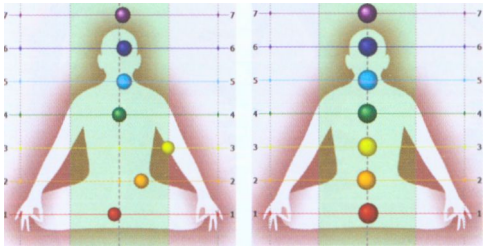
Die linken Bilder zeigen jeweils GDV-Messungen der Energie von Studierenden vor dem Beginn eines Advanced Workshops.
Die Bilder auf der rechten Seite zeigen jeweils die Änderungen wenige Tage später, nach der Meditation »Segnung der Energiezentren«.

Man beachte den Unterschied hinsichtlich Größe und Ausrichtung der einzelnen Zentren.

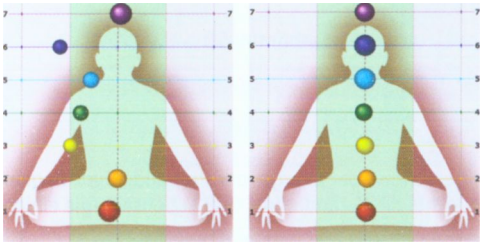
Farbgrafik 4A



Farbgrafik 4B

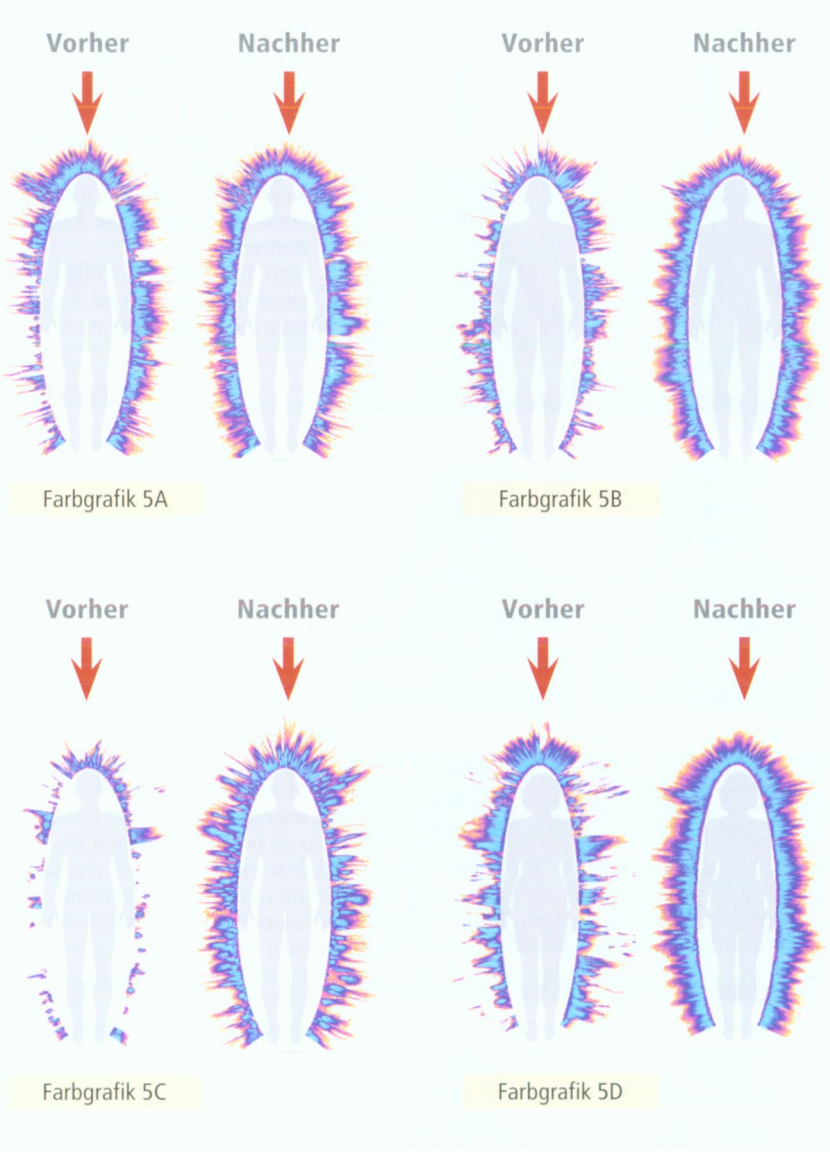


Farbgrafik 4C



Farbgrafik 4D

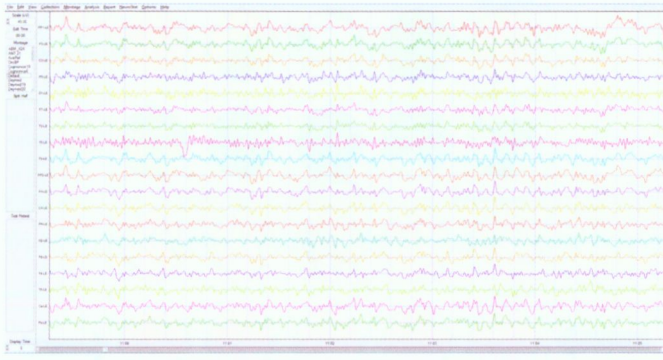
Veränderungen der Gesamtenergie vor und nach einem Advanced Workshop



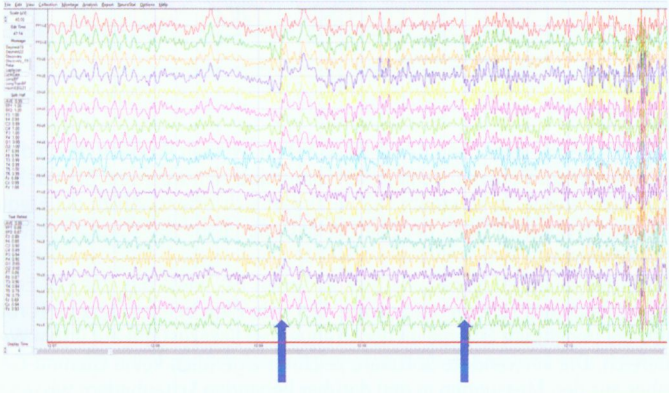
Die linken Bilder zeigen jeweils GDV-Messungen der Energie der Probanden vor Beginn eines Advanced Workshops, die Bilder rechts die Veränderung ihrer Lebensenergie einige Tage nach dem Workshop.

Ein Proband wechselt mithilfe des Atems in den Gammabereich

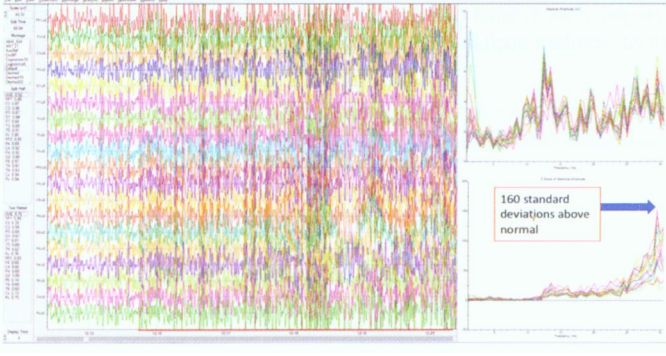
Farbgrafik 6A(1)



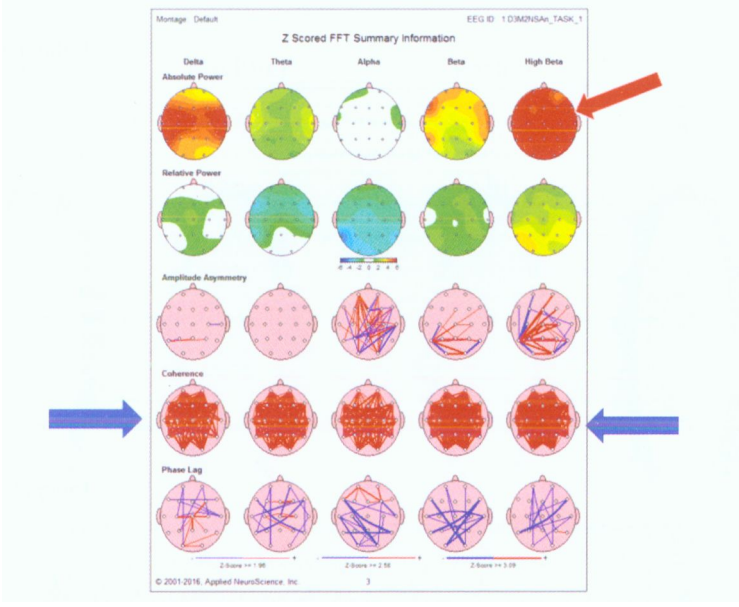
Farbgrafik 6A(2)



Farbgrafik 6A(3)



Farbgrafik 6A(4)

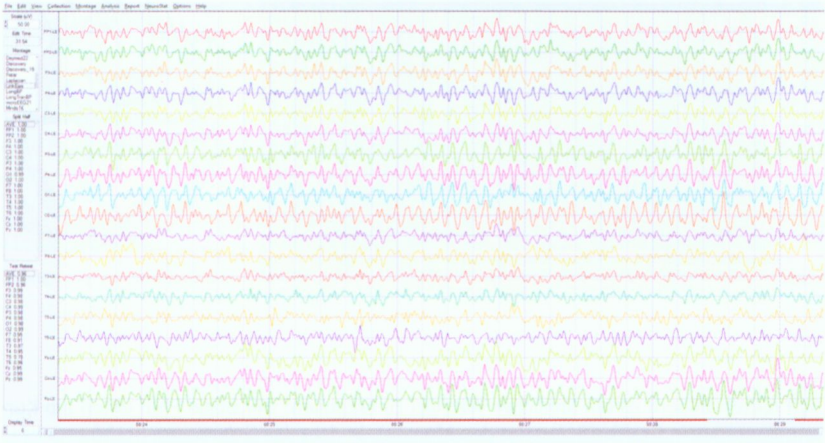


In den Grafiken 6A(1), 6A(2) und 6A(3) ist zu sehen, wie ein Proband durch die Atmung erst in hochfrequentes Beta und dann in den Gammabereich wechselt. Sein Gehirn ist von der Energie sehr erregt. In so einem Fall verändert sich offensichtlich die Frequenz des Gehirns (siehe die blauen Pfeile). Die Energie im Gehirn liegt 160 Standardabweichungen über dem Normalwert.

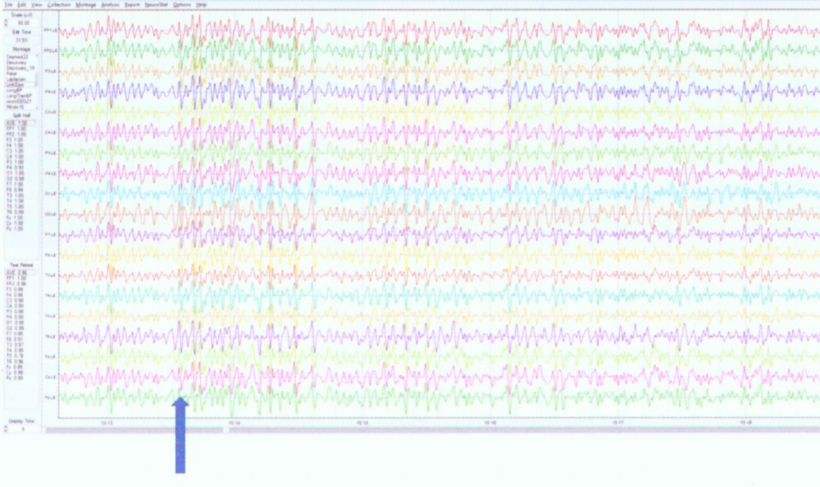
Zu Grafik 6A(4): Wenn im Gehirn viel Rot zu sehen ist, weist das auf viel Energie hin, Blau dagegen bedeutet sehr wenig Energie. Der rote Pfeil bei dem komplett roten Kreis betont also die ungeheure Energie im hochfrequenten Betazustand auf ihrem Weg in den Gammabereich. Die verwendete Software zeichnet eigentlich keine Gamma-Gehirnwellen auf, aber aus den Messungen in den darüber liegenden Schaubildern wissen wir, dass die Energiemenge im Gehirn im komplett roten Kreis sowohl für Gamma- als auch für hochfrequente Betawellen steht. Die blauen Pfeile bei der Reihe »Coherence«, also »Kohärenz«, zeigen, dass in allen gemessenen Gehirnfrequenzen nicht nur sehr viel Energie vorhanden ist, sondern auch intensive Kommunikation stattfindet.

Ein weiterer Proband, der durch die Atmung in den Gammabereich wechselt

Farbgrafik 6B(1)

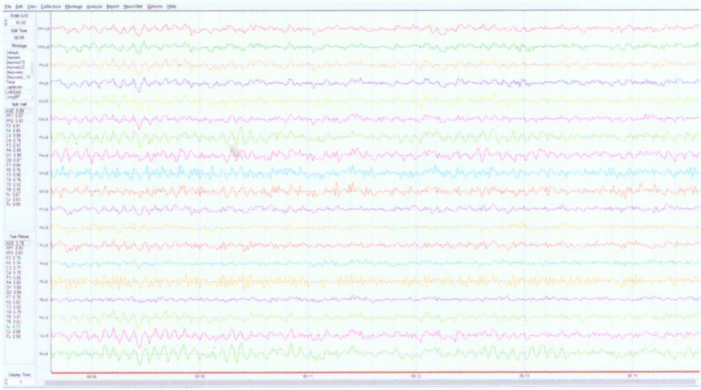


Farbgrafik 6B(2)

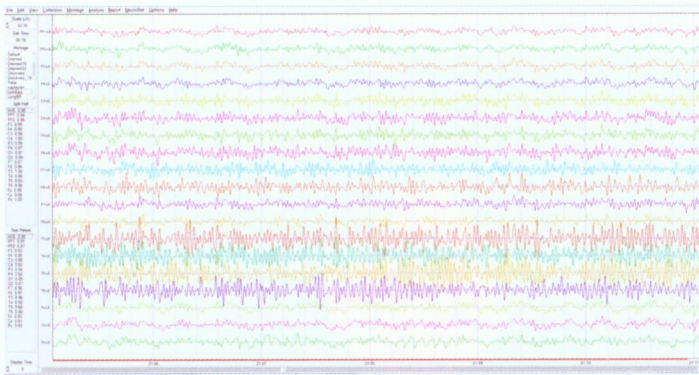


Felicias Gehirnscans

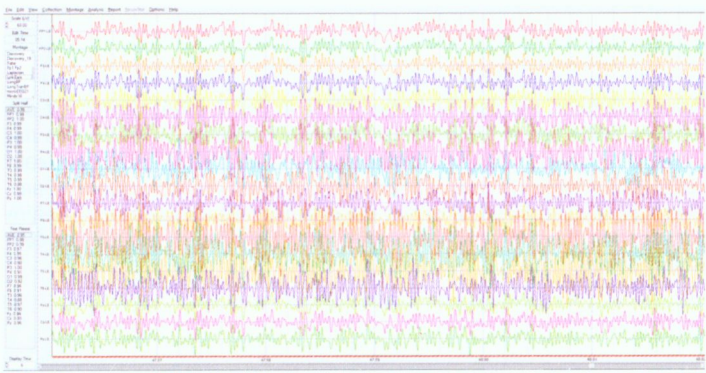
Farbgrafik 7A(1)



Farbgrafik 7A(2)

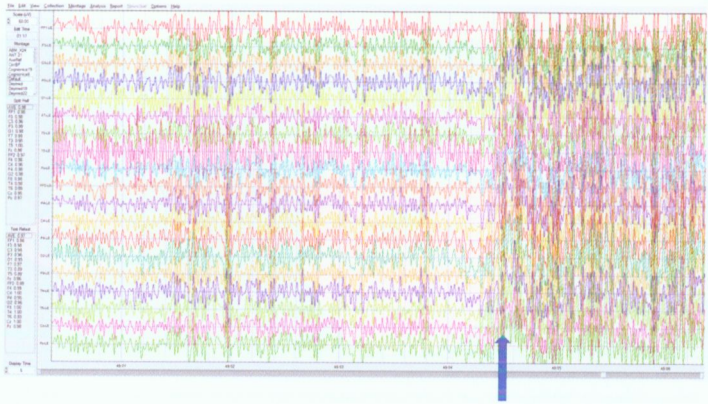


Farbgrafik 7A(3)

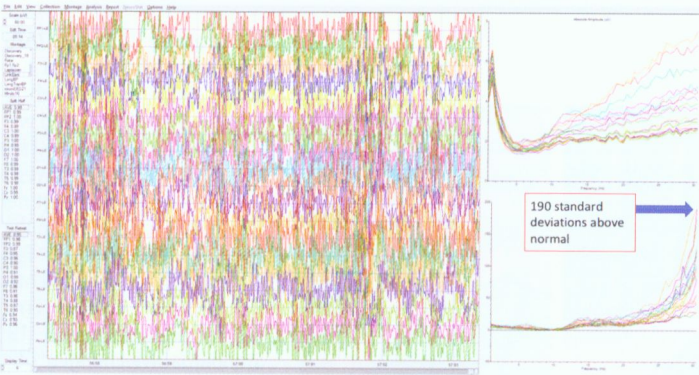


Felicias Gehirnscans

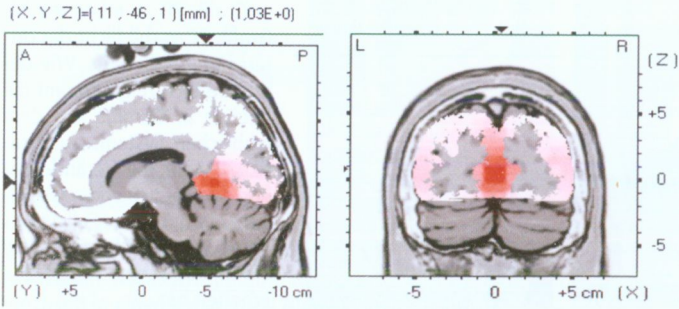
Farbgrafik 7A(4)



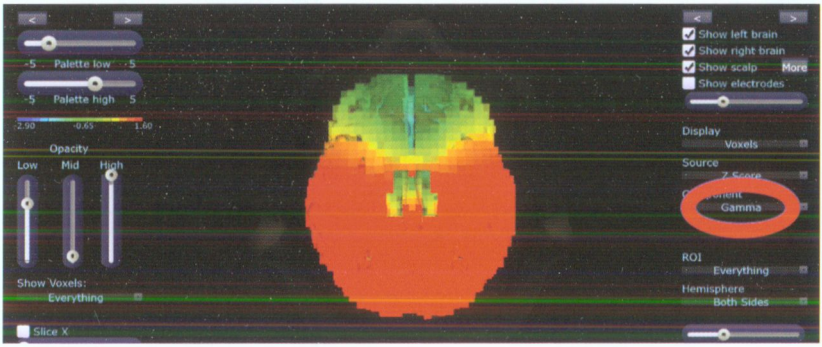
Farbgrafik 7A(5)



Farbgrafik 7B



Farbgrafik 7C



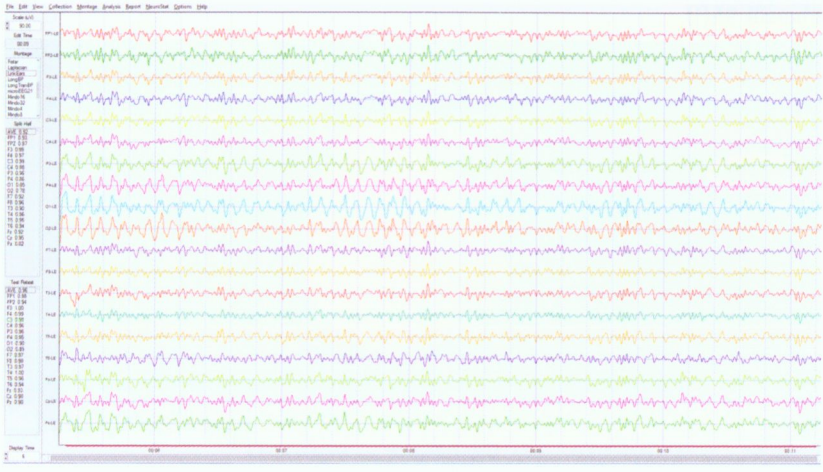
Farbgrafik 7D

Die Grafiken 7A(1) bis 7A(5) zeigen, wie Felicia vom normalen Beta- in den hochfrequenten Betabereich und weiter in einen Gammazustand mit sehr viel Energie wechselt (der blaue Pfeil zeigt den Übergang in den Gammabereich an). Während sich Felicia mit dem vereinheitlichten Feld verbindet, liegt die Energie im Gammabereich 190 Standardabweichungen über dem Normalwert.

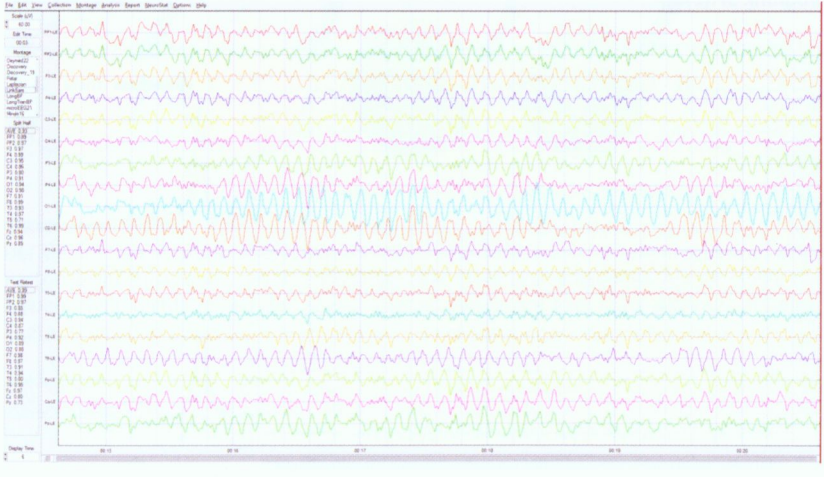
Der Bereich der Zirbeldrüse sowie der Teil des Gehirns, der starke Emotionen verarbeitet, sind höchst aktiv, wie in Grafik 7B zu erkennen ist. Grafik 7C verbildlicht die Unterseite des Gehirns. Wie der rote Bereich zeigt, kommt die Energie in Gamma aus dem limbischen System. Auf Grafik 7D sind die Veränderungen der Haut zu erkennen, einen Tag nachdem Felicia aus dem vereinheitlichten Feld ein biologisches »Upgrade« erhalten hat.

Herzkohärenz und Gehirnkohärenz

Farbgrafik 8A



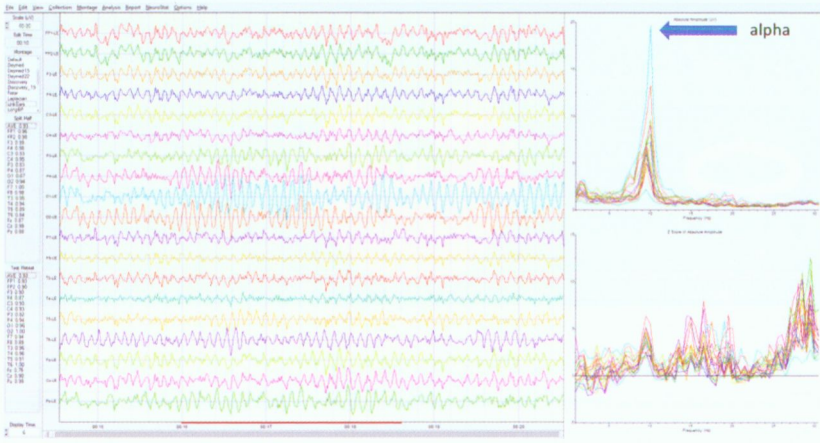
Farbgrafik 8B



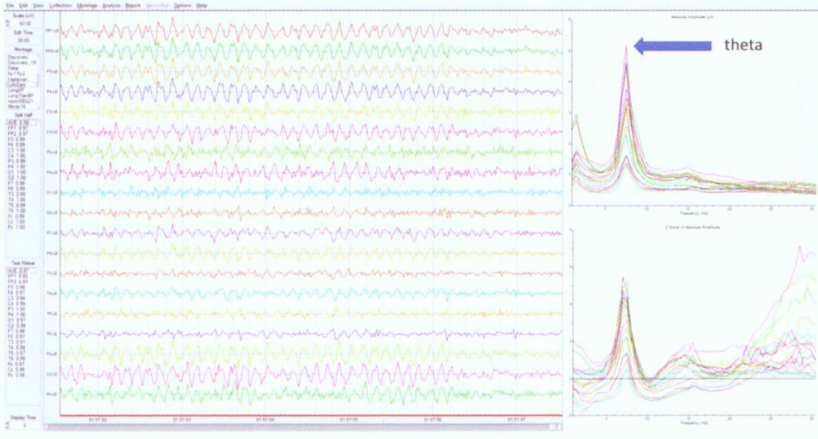
Im ersten Scan sind die Gehirnwellen einer Frau zu sehen, bevor sie das Herzzentrum aktiviert. Das Gehirn ist überwiegend im desynchronisierten Betawellenbereich - ein Hinweis auf ein vielbeschäftigtes, abgelenktes Gehirn. Der zweite Scan desselben Gehirns wurde etwa zehn Sekunden später gemacht, als sie in Herzkohärenz ging. Das gesamte Gehirn wechselt in einen kohärenten Alphawellenzustand.

Kohärente Gehirnwellen im Alpha- und Thetabereich beim Anschauen des Kaleidoskops

Farbgrafik 9A(1)



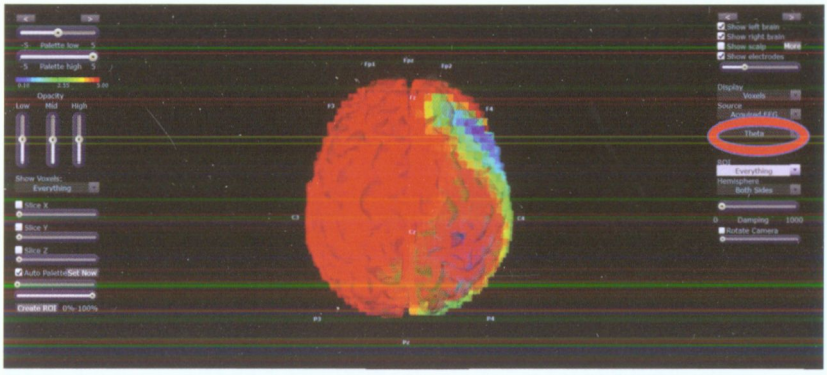
Farbgrafik 9A(2)



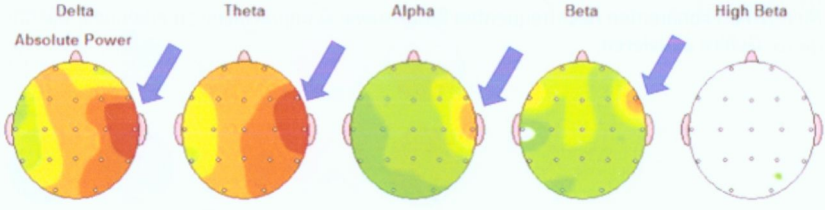
Grafik 9A(1) zeigt den Gehirnscan einer Person im kohärenten Alphawellenzustand, während sie das Kaleidoskop anschaut, Grafik 9A(2) den kohärenten Thetawellenzustand einer Person, die sich das Kaleidoskop in Trance ansieht, und Grafik 9A(3) ein dreidimensionales Abbild des Gehirns (nahezu vollständig in Rot) einer weiteren Person, bei der fast das ganze Gehirn Thetawellen aufweist, wie das rote Oval rechts andeutet.

Veränderungen der Gehirnaktivität beim Anschauen eines Kaleidoskops

Farbgrafik 9A(3)

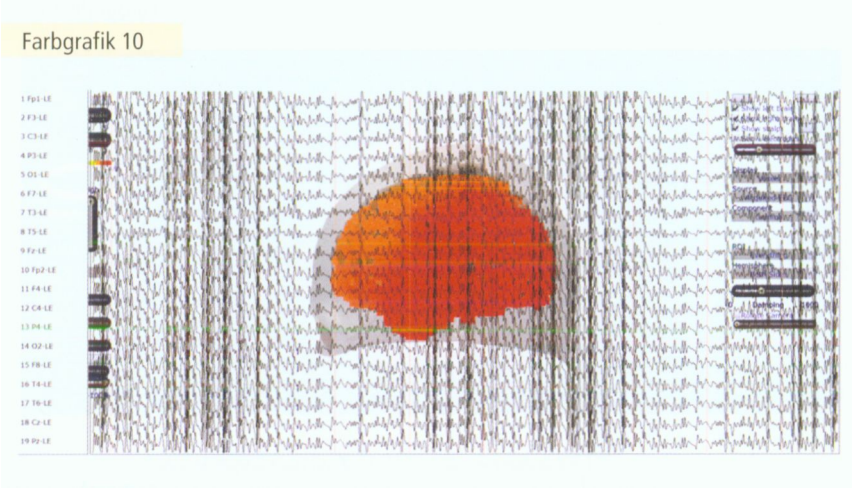


Farbgrafik 9A(4)



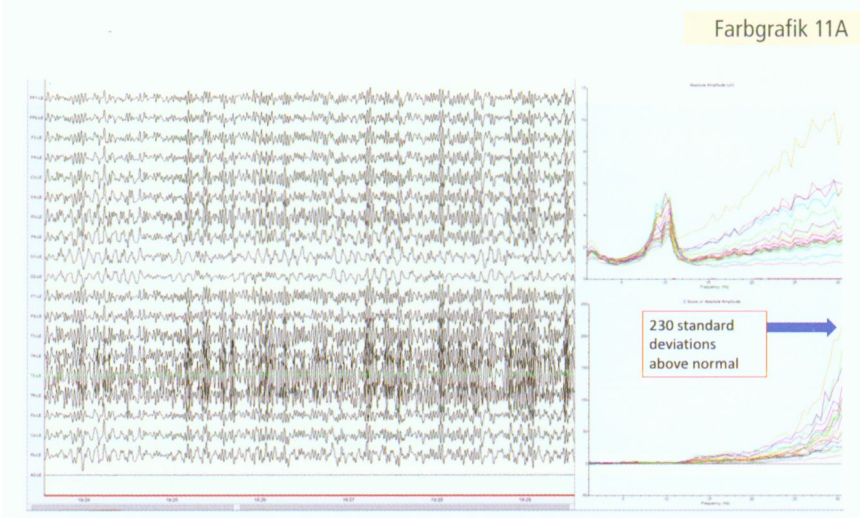
Der Gehirnscan in Grafik 9A(4) zeigt die unterschiedlichen Gehirnwellenfrequenzen einer Person beim Anschauen des Kaleidoskops. Die roten und orangenen Areale (siehe die blauen Pfeile rechts neben den Scans) weisen jeweils auf eine hohe Aktivität in Delta, Theta, Alpha und Beta hin.

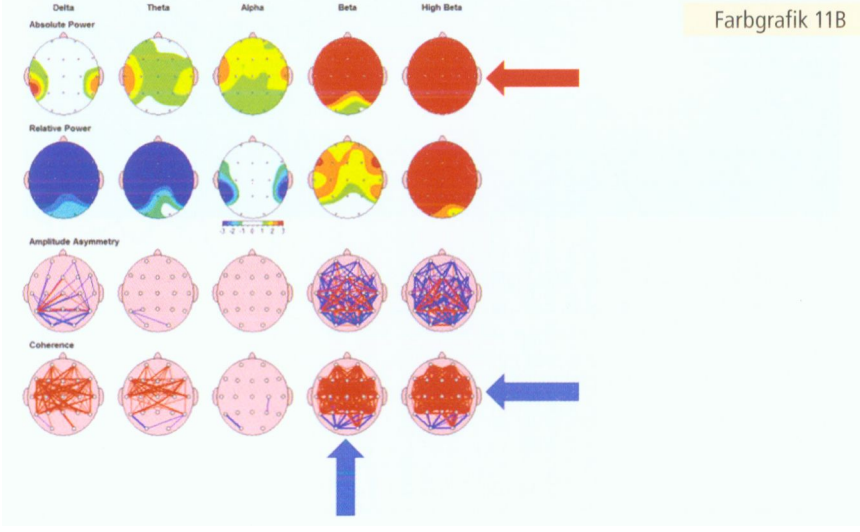
Viel Energie im Gehirn
beim Anschauen des Mind Movies



Dieses Gehirn erlebt voll und ganz das Mind Movie. Im gesamten Gehirn sind signifikante Mengen an kohärenten hochfrequenten Beta- sowie Gammawellen zu erkennen, die das ganze Gehirn aktivieren.

Gehirnaktivität beim Dimensionalisieren einer Mind-Movie-Szene

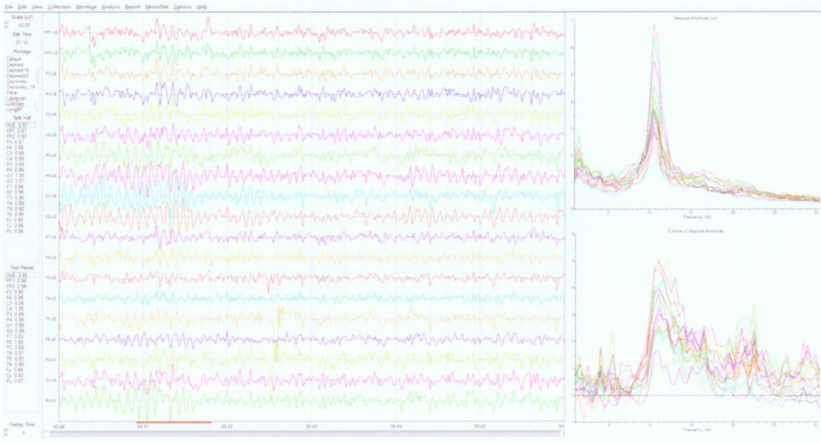




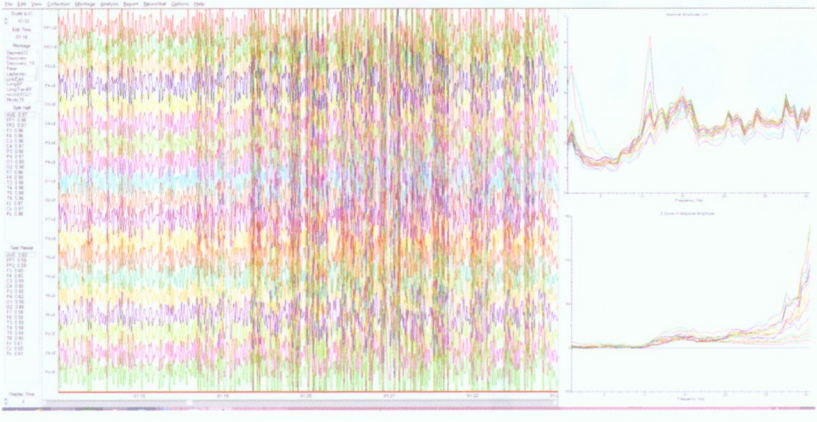
Als diese Person beim Meditieren eine Szene aus ihrem Mind Movie dimensionalisierte, hatte sie ihren Berichten zufolge eine ausgewachsene sinnliche Erfahrung, aber ohne die physischen Sinne. In Grafik IIA sieht man ihr Gehirn in kohärenten hochfrequenten Beta- und Gammawellen. Ihre Energie im Gehirn liegt etwa 230 Standardabweichungen über dem Normalwert. Wie der rote Pfeil in Grafik IIB anzeigt, ist im hochfrequenten Betawellenbereich eine ziemliche Menge an Energie, während sie in Gamma wechselt. Die blauen Pfeile weisen auf eine starke Gehirnkohärenz hin. Wichtig dabei ist: Sie kann ihr Gehirn nicht dazu bringen; die Erfahrung geschieht einfach.

Veränderungen im Gehirn - Zustand vor und nach der Geh-Meditation

Farbgrafik 12A

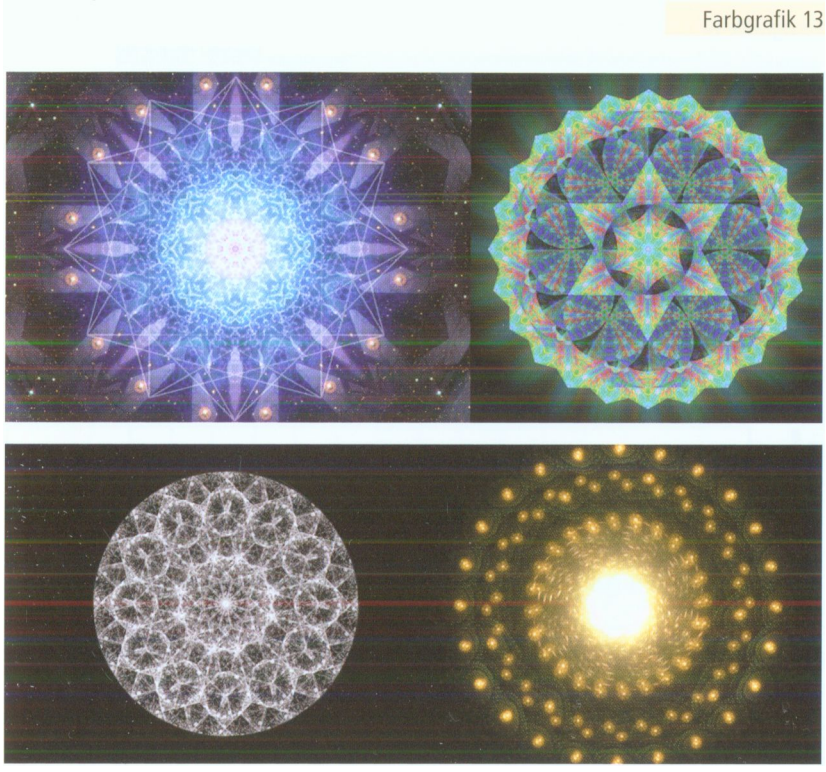


Farbgrafik 12B



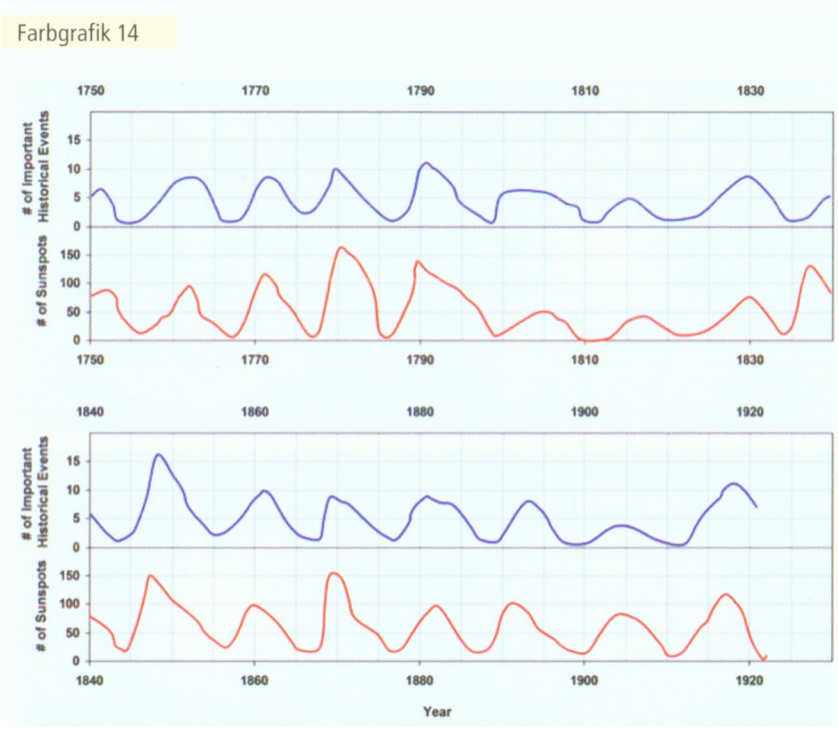
Grafik 12A zeigt den Ausgangswert einer Person mit normalen Beta- und Alpha-Gehirnwellen vor der Geh-Meditation. Eine Stunde und zwanzig Minuten später ist sie, wie in Grafik 12B zu sehen, in einen hochenergetischen Gammazustand gewechselt.

Stehende Informationswellen



Fraktalmuster in Form von komplexen geometrischen Strukturen sind stehende Wellen aus Frequenzen und Informationen, die vom Gehirn entschlüsselt und in sehr wirkungsvolle Bilder umgewandelt werden können. Diese Bilder sind zwar zweidimensional, geben aber eine Vorstellung davon, wie die Muster aussehen.

Zusammenhang zwischen Sonnenaktivität und Ereignissen der Menschheitsgeschichte

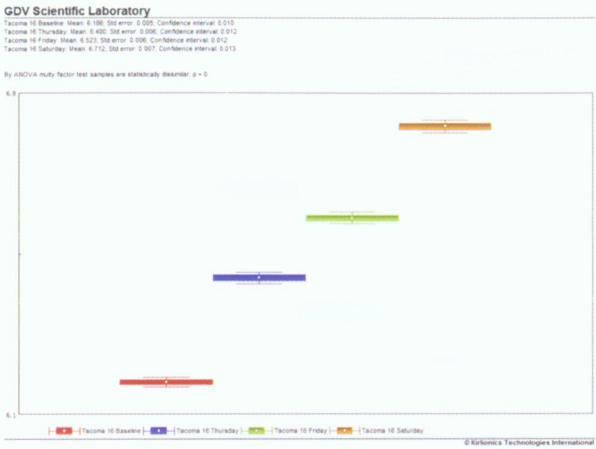


Aleksandr Cizevskij verglich für die Zeit zwischen 1749 und 1926 die Anzahl an wichtigen politischen und sozialen Ereignissen mit der Solaraktivität. Auf dem Diagramm steht die blaue Linie für Sonneneruptionen und die rote für die menschliche Reizbarkeit. Wie zu sehen ist, gibt es bei hoher Sonnenaktivität immer eine Korrelation zu herausragenden Ereignissen der Menschheitsgeschichte.

(Erstellt anhand von Daten, die in der englischen Übersetzung des Aufsatzes »Physical factors of the historical process« von Aleksandr Cizevskij zu finden sind.)

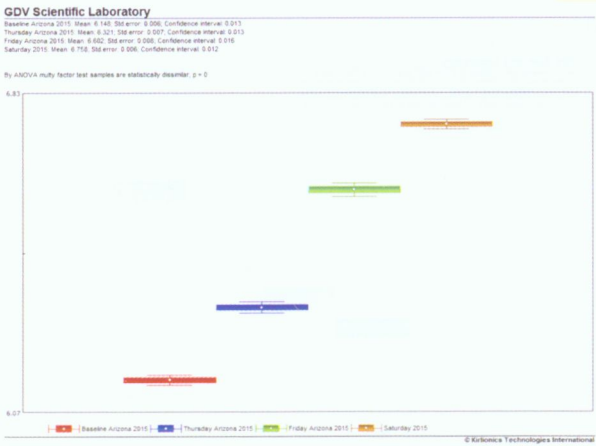
Vergleich der Energie über den ganzen Tag, gemessen am Mittwoch, Donnerstag, Freitag und Samstag, Tacoma, Washington, 2016

Farbgrafik 15A



Vergleich der Energie über den ganzen Tag, gemessen am Mittwoch, Donnerstag, Freitag und Samstag, Carefree, Arizona, 2015

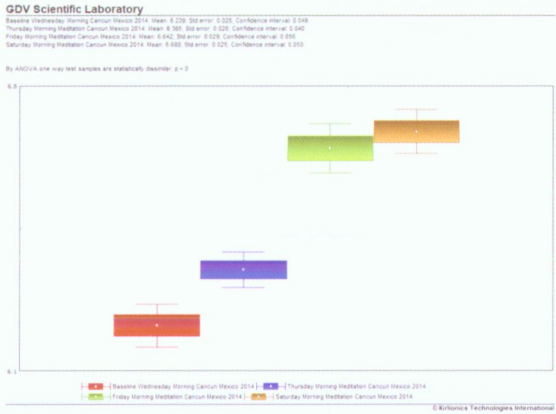
Farbgrafik 15B



Die Grafiken 15A und 15B zeigen einen Anstieg der kollektiven Energie im Saal im Lauf der drei Tage unseres Advanced Workshops an. Die erste rote Linie stellt den Ausgangswert bzw. die Energie im Saal vor Beginn des Workshops am Mittwoch dar. Wie ein Blick auf die rote, blaue, grüne und braune Linie zeigt (jede Farbe steht für einen anderen Tag), steigt die Energie von Tag zu Tag an.

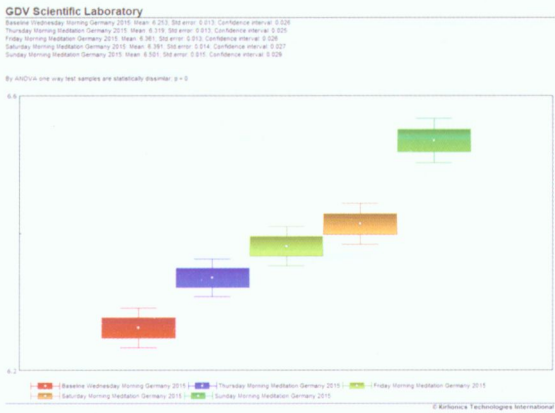
Vergleich der Energie am Mittwoch (Ausgangswert) sowie der Energie der Morgenmeditationen, gemessen am Donnerstag, Freitag und Samstag, Cancun, Mexiko, 2014

Farbgrafik 15C



Vergleich der Energie am Mittwoch (Ausgangswert) sowie der Energie der einzelnen Morgenmeditationen, gemessen am Donnerstag, Freitag und Sonntag, München, Deutschland, 2015

Farbgrafik 15D



Bei den Grafiken 15C und 15D wird dasselbe Farbschema verwendet; die Messungen betreffen jedoch bestimmte Zeitintervalle während der Morgenmeditation eines jeden Tages. Die zusätzliche grüne Linie in Grafik 15D steht für die Messung der Energie im Saal während der Zirbeldrüsen-Meditation morgens um vier Uhr. Sie war an diesem Morgen sehr hoch.

Dr. Joe Dispenzas revolutionäres Buch steckt voller Informationen und Werkzeuge, mit deren Hilfe ganz gewöhnliche Menschen ungewöhnliche Seinszustände erreichen können.
Anhand aktuellster Forschungsergebnisse aus den Gebieten der Neurowissenschaft, der Epigenetik und der Quantenphysik behandelt er folgende Themen und Fragestellungen:

- Wie konditioniere ich meinen Körper auf einen neuen Geist und befreie mich von der Vergangenheit?
- Wie verändere ich meine Frequenz und kreiere Realität im »gegenwärtigen Moment voller unendlicher Möglichkeiten«?
- Die geheime Wissenschaft von der Zirbeldrüse: Wie hilft sie uns, Zugang zum Reich des Mystischen zu gewinnen?
- Wie kann ich mit meinem Gewahrsein über die beschränkte, vorhersehbare Welt der Materie hinausgehen und in das Quantenfeld unendlicher Möglichkeiten gelangen?

Dr. Joe bietet hier nichts Geringeres als ein Programm, mit dem wir unsere physische Realität hinter uns lassen und eine neue Welt betreten können – eine Welt voller Liebe. Denn: »Das ist unser wahres Wesen«, schreibt er abschließend, »und das ist die Zukunft, die ich kreiere: eine Zukunft, in der jeder Einzelne von uns zu einem übernatürlichen Wesen wird.«

www.koha-verlag.de

9 783867 283250
ISBN: 978-3-86728-325-0

€ [D] 24,95