Joe Dispenza
Werde übernatürlich

Extrait du livre

Werde übernatürlich
de Joe Dispenza
Éditeur : Koha Verlag

https://www.editions-narayana.fr/b25520

Sur notre librairie en ligne vous trouverez un grand choix de livres d'homéopathie en français, anglais et allemand.

Reproduction des extraits strictement interdite.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Allemagne
Tel. +33 9 7044 6488
Email info@editions-narayana.fr
https://www.editions-narayana.fr

Editions Narayana

Dr. Joe Dispenza

Wie gewöhnliche Menschen das Ungewöhnliche erreichen

KOHA

Aus dem Englischen von
Maria Müller-de Haën

••••• ••••• •••••

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 Haën
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 rückmelden. 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* eine 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?

Joe Dispenza

Werde übernatürlich

Wie gewöhnliche Menschen das Ungewöhnliche erreichen

488 pages, relié

acheter maintenant

Plus de livres sur homéopathie, les médecines naturelles et un style de vie plus sain www.editions-narayana.fr