

# **Selbsteilung durch Vorstellungskraft**

Auszug aus einem Vortrag von

**Dr Joe Dispenza**



übersetzt von  
Benno Schmid-Wilhelm

# **Mein Unfall**

**E**s war im Jahre 1986 in Palm Springs, Kalifornien. Ich befand mich auf der Fahrradspur eines Rennens und fuhr auf eine Kurve zu.

An der Außenseite radelten zwei Radfahrer. Ich blickte auf einen Polizisten, der eine Hand auf das Knie aufgestützt hatte, auf mich zeigte und mir signalisierte, wie ich die Kurve nehmen sollte. Ich trat in die Pedale, um die zwei Radler zu überholen, wobei ich sie ständig im Visier hatte.

Als ich die Kurve nahm, stand der Polizist mit dem Rücken zum Verkehr und konnte deshalb einen Allradwagen nicht sehen, der etwa 90 km/h schnell fuhr. Dieser Wagen prallte von hinten auf mich auf. Die Fahrerin war eine 83 Jahre alte Dame mit etwas verminderten Reflexen.

Als ich auf dem Boden aufkam, flog die Stoßstange auf mich zu; ich hielt mich an ihr fest und wurde etwa 18 Meter weiterschleift. Der Wagen kam dann endlich zum Halten und ich rollte weiter. Ich spürte, dass das mehr als eine Verstauchung war und merkte, wie das Blut hineingelangte.

Man transportierte mich in das JFK-Hospital in Palm Springs, wo man eine Reihe von Untersuchungen durchführte: Röntgen, Computertomographie, Kernspintograph, etc. Das dauerte etwa zwölf Stunden.

Am nächsten Morgen wachte ich auf und meine ganze seitliche Körperhälfte war an Tücher festgeklebt, weil ich geprellt war. Sie mussten mit einer Spritzflasche kommen und die Tücher sanft abzulösen.

# Die Diagnose

Als Nächstes eröffnete mir der Arzt, dass ich in der Wirbelsäule multiple Kompressionsbrüche habe, darüber hinaus sechs gebrochene Rückenwirbel, und einer dieser Wirbel sei über sechzig Prozent zerquetscht.

Der Bogen, der das Rückenmark hält, sei wie eine Bretzel gebrochen. Die Folge war ein enormer Druck auf mein Rückenmark.

Wenn man ein Rückgrat von oben nach unten zusammenstaucht, muss das Volumen irgendwohin ausweichen.

In meinem Fall wich es in Richtung Rückenmark aus, und die Wirbel T8, T9, T10, T11 und T12 sowie L1 waren gebrochen. Der Wirbel T8 war über 80 Prozent zusammengequetscht, und an dieser Stelle war der Neuralbogen eingebrochen.

Der Arzt erklärte mir, dass die übliche operative Vorgehensweise die Operation mit Harrington-Stäben sei. Dabei werden die hinteren Enden der Wirbel abgesägt und lange Stahlstäbe eingefügt, in meinem Fall wären sie über 30 cm lang gewesen.

Nachdem diese Stäbe eingeschraubt werden, um den Bruch zu stabilisieren, schneidet man ein Stück Fleisch aus der Hüfte heraus und implantiert es darüber.

Hätte man mir von jemand anders eine Röntgenaufnahme mit meinem Zustand gezeigt, so hätte ich wahrscheinlich zu einer Operation geraten.

Aber hier ging es um mich und ich konnte mich nicht auf Anhieb dazu durchringen, diese Art von Operation an mir durchführen zu lassen.

Am nächsten Tag suchte mich der Chefchirurg auf und erklärte mir, dass mir außer der Operation keine große Wahl bliebe. Er machte mir nochmals alle Schäden im Einzelnen klar und sagte, dass ich ohne eine Operation wahrscheinlich nie mehr gehen könne.

Ich fragte ihn, ob schon mal jemand diese Operation abgelehnt habe und er meinte, dass dies in seiner 26jährigen Tätigkeit niemals der Fall gewesen sei.

## **Rückkehr an meinen Wohnort**

Nach diesem Gespräch fasste ich den Entschluss, mich wieder nach San Diego zurückbringen zu lassen, wo ich wohnte. Dort wurde ich in das Scripps Hospital eingeliefert.

Der dortige Chefarzt, war ein typisches Abbild des Typs von Arzt, den Ihre Mutter anhimmeln würde: Schnurrbart, weißer Kittel, umgehängtes Stethoskop.

Er kam ins Zimmer, blickte mir in die Augen und meinte eindringlich: „*Wir müssen Sie auf der Stelle operieren. Wenn Sie mein Sohn wären, lägen Sie bereits im OP-Saal.*“

Er wirkte so glaubwürdig, dass ich ihm gerne glauben wollte. Aber ich wehrte erst noch ab. „*Ich bin noch nicht bereit, eine solche Entscheidung zu treffen.*“

Er war sehr überzeugend und sagte mir:

*„Wenn Sie sich nicht innerhalb von zwei Tagen zur Operation entschließen, werden Ihre Knochen wieder auf natürliche Weise zu heilen beginnen, soweit es ihnen möglich ist.“*

*Das bedeutet, dass wir sie auch von vorne aufschneiden müssen, wenn Sie danach eine Operation haben wollen. Bei einer solchen Radikaloperation ist die Sterblichkeitsziffer ziemlich hoch.“*

Mit dieser Aussage ließ er mich allein.

## **Hin- und hergerissen**

Am schlimmsten leidet man wahrscheinlich, wenn man sich nicht entscheiden kann. Ich lag also dort im Krankenhausbett und kämpfe mit mir.

Der Verstand riet mir zu dem einen, das Herz sagte mir etwas anderes.

Ich war damals vierundzwanzig Jahre alt. Ich führte ein tolles Leben in Südkalifornien.

Auf einmal soll das alles gewesen sein?

Dass Sie in ernsthaften Schwierigkeiten stecken, merken Sie, wenn Ihre Freunde um Ihr Bett herumstehen, Ihnen auf die Schultern klopfen und aufmunternd meinen: *„Wir wissen, dass du die richtige Entscheidung treffen wirst“*.

Übersetzt bedeutet das. *„Ich bin heilfroh, dass ich nicht an deiner Stelle bin“.*

Das Unbehagen im Zimmer war deutlich zu spüren. Nach und nach verabschiedete sich einer nach dem anderen.

In dieser Nacht quälte ich weiter mit meiner Entscheidung herum. Ich nahm mir vor, von einem weiteren Chirurgen nochmals eine Einschätzung zu erhalten.

Dieser Chirurg war ein Hüne von Mann. Er sah sich meine Röntgenaufnahmen an und meinte:

*„Eigentlich brauchen wir gar keine so starken Stäbe in Ihr Rückgrat implantieren. Wir können auch dünnere Stäbe verwenden, sie ein Jahr lang drin lassen und dann 15 cm starke Stäbe implantieren.“*

Ich hörte ihm zwar zu, aber gedanklich war ich bei anderen Dingen. Mir ging durch Kopf, dass ich wahrscheinlich den Rest meines Lebens süchtig machende Medikamente nehmen müsse.

Schließlich fragte ich ihn: *„Meinen Sie nicht, dass das meine Bewegungsfähigkeit im Rücken beschränken würde?“*

*„Wie bitte?“*, meinte er. *„Von welcher Bewegungsfähigkeit sprechen Sie denn?“*

Ich war sehr wohl bewegungsfähig. An der Pazifikküste hatte ich ein Kampfsportstudio und ein ziemlich großes Yoga-Studio betrieben.

In diesen Augenblick ging mir ein Licht auf. Ich wusste, dass eine Operation für mich nicht in Frage kam. An diesem Tag ließ ich mich aus dem Krankenhaus entlassen und bei Freunden unterbringen.

Ich nahm mir Zweierlei vor:

1. Ich würde an das einfache Konzept glauben, dass die Macht, die den Körper erschaffen hat, den Körper auch wieder heilt.

Das ist der einzige Weg. In jedem einzelnen Menschen gibt es eine spirituelle Intelligenz, die uns das Leben schenkt. Diese Intelligenz regelt den Herzschlag, den Blutkreislauf, einfach alles. Wir verlieren in jeder Sekunde zehn Trillionen Zellen. Eine einzige Zelle durchläuft etwa Hunderttausend chemische Reaktionen pro Sekunde.

Mir wurde klar, dass ich nicht mit dieser Macht zusammengearbeitet hatte. Ich lag einfach nur passiv mit dem Gesicht nach unten da und machte keinen Mucks.

Ich nahm mir vor, mit dieser Macht wieder eine Beziehung herzustellen und ihr eine Vorlage zu präsentieren.

Ich wollte ihr eine genaue Schablone dessen geben, was ich haben wollte. Wenn diese Macht Bewusstsein war, was ja bedeutete, bewusst auf mich achten würde, müsste ich ihr ein sehr klares, sauberes Vorstellungsbild vorlegen, in dem ich vollkommen präsent bin.

Wenn Sie in Gegenwart eines Menschen präsent sind, kriegt Ihr Gegenüber das normalerweise mit. Egal ob bei der Interaktion mit Ihren Kindern, mit Ihrem Lebenspartner oder mit jemand anderem ist, läuft es immer darauf hinaus, dass Ihnen bewusst ist, was gerade vor sich geht.

Genauso merken wir auch, wenn jemand nicht präsent, also geistesabwesend, ist.

Ich wollte deshalb eine sehr genaue und spezifische innere Rekonstruktion meiner Wirbelsäule, Wirbel für Wirbel, erstellen und meine gesamte Wirbelsäule geistig neu konstruieren.

Wenn meine Aufmerksamkeit dabei unterbrochen wird, ist es kein vollständiges Abbild mehr. Dann muss ich aufhören und wieder von vorne anfangen.

Wenn wir in einer Krise stecken, denken wir überwiegend an das, was wir nicht haben wollen.

Ich war frustriert, verärgert und aufgebracht. Zwar fing ich an, vor meinem inneren Auge einen Lendenwirbel um den nächsten zu rekonstruieren, um mich dann sofort wieder bei einem Gedanken zu ertappen, der sich darum drehte, ob ich meine Praxis oder mein Haus verkaufen sollte.

Und dann fing ich wieder von vorne an, sah mich aber unversehens wieder in einer schlimmen Situation in der Zukunft statt in der bestmöglichen.

Ich musste mir aber meine unbewussten Gedanken bewusstmachen, und ich musste auf meine gefühlsmäßigen Reaktionen achten.

Diese Hölle zog sich sechs Wochen lang hin. Stundenlang hatte ich damit verbracht, meine Wirbelsäule geistig wieder zu rekonstruieren.

2. Die zweite Entscheidung war, dass ich nicht einen einzigen Gedanken in mein Bewusstsein lassen würde, den ich *nicht* erleben wollte.

Ich ging geistig alle Ereignisse in meinem Leben durch, rekonstruierte täglich nach dem Aufwachen meine Wirbelsäule – was zweieinhalb bis drei Stunden dauerte, bis ich ein sehr klares Vorstellungsbild hatte – und achtete bewusst auf meine Denkprozesse.

Um die sechste Woche geschah etwas Erstaunliches.

Ich machte den gesamten geistigen Prozess nochmals durch und schaffte es, dabei immer bei der Sache zu bleiben. Ich war präsent.

Und dann fühlte es sich an, als hätte ich einen Tennisball geschlagen. Etwas war geschehen.

Ich wusste, dass es von nun an aufwärtsging, denn ab diesem Zeitpunkt konnte ich das, was vorher bis zu drei Stunden gedauert hatte, in eineinhalb Stunden komplett abschließen.

Meine Konzentrationsfähigkeit hatte sich verbessert, auch wenn mir das damals noch nicht klar war.

Ich war in Begriff, die Vorstellung von vollkommener Gesundheit in meinem Gehirn zu verankern. Ich hatte nun auch mehr Zeit zur Verfügung.

Ich dachte daran, wie es wohl wäre, wieder einen Sonnenuntergang zu beobachten. Früher war es für mich selbstverständlich gewesen, zum Strand zu gehen, und den Sonnenuntergang zu beobachten.

Oder wie ich mich fühlen würde, mit Freunden zusammen an einem Tisch zu sitzen und ein Essen einzunehmen.

Oder mich zu duschen.

Ich rekonstruierte zunächst geistig meine Wirbelsäule und wählte dann gewisse potenzielle Möglichkeiten aus dem Quantenfeld aus, auch wenn ich es damals nicht so ausgedrückt hätte.

Ich richtete also meine Absicht auf ein bestimmtes Ergebnis, und fühlte mich in der Gegenwart in diese künftige Erfahrung hinein.

Ich verband also eine zielgerichtete Absicht mit einem tiefen Gefühlserlebnis und mein Körper, der unbewusste Geist, fing an, daran zu glauben, dass er sich in der Gegenwart in dieser künftigen Realität befände.

Mein Körper kannte den Unterschied zwischen dem tatsächlichen Erlebnis und dem gefühlsmäßig aufgebauten Vorstellungsbild nicht, weshalb ich buchstäblich Signalwege zu neuen Genen herstellte.

Ich hatte nun auch wesentlich weniger Schmerzen, die fast täglich geringer wurden. Sobald ich innere Abläufe koordinieren konnte, sah ich auch äußerlich Ergebnisse. Ich machte weiter mit meinen Übungen der bewussten geistigen Konzentration.

Man hatte mich bereits vorher darauf hingewiesen, dass man mich vom Kinn abwärts in eine Art Korsett stecken würde und dass ich dieses Korsett immer tragen müsse, falls ich jemals wieder sitzen oder gehen könne, weil mein Körpergewicht sonst die Wirbelsäule brechen würde und ich gelähmt wäre.

Gute zehn Wochen nach meinem Unfall wachte ich eines Tages auf und wusste intuitiv, dass ich an diesem Tag aufstehen würde.

## **Wieder bei der Arbeit**

Etwa zwölf Wochen nach dem Unfall war ich wieder in meinem Büro, trainierte wieder, wenn auch nur kurze Zeit.

Ich hatte während meiner dreimonatigen Genesungszeit bereits den Entschluss gefasst, diese Zusammenhänge bis zu meinem Lebensende gründlich zu studieren, falls ich jemals wieder gehen könnte.

Damit wir Menschen aufwachen, brauchen wir einen Weckruf. Das war mein Weckruf für mich.

Ich kehrte zwar wieder in mein Leben in Südkalifornien zurück, aber ich war nicht mehr derselbe Mensch.

In die Jammerlitaneien meiner Freunde konnte ich nicht mehr einstimmen. Ich hatte viel Zeit zum Nachdenken.

Bald darauf zog ich in eine Stadt im Nordwesten der USA um und befasste mich eingehend mit Spiritualität und Wissenschaft. Ich wollte wissen, wer ich bin.

Für mich ist die Wissenschaft die zeitgenössische Variante der Mystik. Wenn wir über Religion oder Philosophie sprechen, gehen die Meinungen auseinander, aber über die Wissenschaft bringen wir die Menschen zusammen. Wenn die wissenschaftlichen Zusammenhänge verständlich erklärt werden, können die Menschen aus ihrem Dornröschenschlaf herauskommen und diese Dinge anwenden.

## **Wer hat etwas Ähnliches erlebt?**

Nach einiger Zeit wollte ich wissen, ob auch andere Menschen ähnliche Erfahrungen wie ich gemacht hatten. Ich bereiste siebzehn Länder und sprach mit Leuten, die Krebs, Diabetes, Herzprobleme oder seltene genetische Störungen hatten, für welche die Schulmedizin keine Lösungen anzubieten hatte, und wenn ich auf Heilungen stieß, wollte ich den Grund herausfinden. Um diese Zeit schrieb ich mein erstes Buch "Evolve Your Brain" (auf Deutsch als DVD: "Verändern Sie Ihr Bewusstsein") und war sehr von der Neurowissenschaft begeistert. Damals kam auch der Film "What the Bleep do we know?" (auf Deutsch als DVD: "Ich weiß, dass ich nichts weiß"), und Will Arntz, der Regisseur, fragte an, ob ich einen Beitrag zu diesem Film beisteuern wollte.

Er erklärte mir, dass es darum ginge, die Quantenphysik mit der Neurowissenschaft zu verknüpfen, dass er ausgehend von alltäglichen Lebenssituation und Erlebnissen in der Vergangenheit grundlegende Lebensfragen behandeln wolle und ich sagte zu.

Nachdem der Film fertig war, rief man mich wieder an und sagte mir: „*Jetzt wirst du ein Rockstar sein!*“ Ich sagte: „*Das interessiert mich nicht*“.

Der Film wurde im Nu zu einer Sensation. Das wirkte sich in vieler Hinsicht auf mein Leben aus, denn wenn man öffentlich Informationen präsentiert, muss man sein eigenes Selbst von dem nach außen präsentierten Ideal trennen.

Ich war dermaßen beschäftigt, dass ich das nicht vorlebte, worüber ich sprach. Ich musste also neu bewerten, worauf es eigentlich ankam.

## **Vier Prinzipien**

Als ich „*Evolve Your Brain*“ fertiggeschrieben hatte, waren mir vier Prinzipien klar, auf alle Menschen mit Spontanheilungen zutrafen.

### **Prinzip 1**

Das erste Prinzip war, dass jede dieser Personen von einer größeren und übergeordneten Intelligenz ausging, die ihnen das Leben gab, und dass sie mit dieser höheren Intelligenz Verbindung aufnehmen mussten.

Es war ihnen klar, dass sie eine wechselseitige Beziehung mit dieser unsichtbaren Macht aufnehmen mussten.

Diese Menschen nahmen sich die Zeit, um dieser höheren Macht eine Vorlage zu präsentieren.

Das waren überwiegend normale Leute, nicht etwa Nonnen, Mönche oder Geistliche, Professoren oder Akademiker.

## **Prinzip 2**

Der zweite gemeinsame Nenner war, dass diese Menschen verstanden, dass es ihre eigene irreführende Lebensführung und ihr fehlgeleitete Energie war, welche zur Krankheit geführt hatte.

Es war ihnen klar, dass die in die Gegenwart hineingeschleppten Gefühle aus der Vergangenheit gewisse Gedanken auslösten, die wiederum gewisse Gefühle verstärkten, was den Teufelskreis zu weiteren krankmachenden Gedanken weiterführte.

Diese Leute waren also so lange in einem immergleichen Gefühls- und Gedankenkreislauf gefangen gewesen, dass dies ihr vertrauter Daseinszustand war.

Die Redundanz dieses Gefühls- und Gedankenkreislauf programmiert den Körper darauf, diesen Zustand ebenso im Unterbewusstsein abzuspeichern. Wir nennen das Gewohnheit.

Bei fünfundneunzig Prozent von dem, was einen Fünfunddreißigjährigen ausmachte, handelt es sich um abgespeicherte Verhaltensweisen und gefühlsmäßige Reaktionen und Glaubenssätze, die ebenso automatisch ablaufen, wie ein Computerprogramm.

Wenn jemand etwas verändern will, stehen ihm also nur noch fünf Prozent seines Tagesbewusstseins zur Verfügung, mit denen er sich gegen fünfundneunzig Prozent unbewusst abgespeicherter Vorgaben stellt.

Wenn der Körper also zum Unterbewusstsein geworden ist, ist eine Änderung nur möglich, wenn wir größer als der Körper geworden sind. Wir müssen über die abgespeicherten Gefühle, Abhängigkeiten und Verhaltensweisen hinauswachsen, welche uns immer wieder auf dasselbe Ich zurückziehen.

Von diesen Menschen habe ich gelernt, dass wir in den „Fluss des Wandels“ steigen müssen. Das tun wir dann, sobald wir uns unsere unbewussten Gedankengänge bewusstgemacht haben.

In diesem „Fluss des Wandels“ fühlen wir uns nicht mehr wie wir selbst.

Der zum Unterbewusstsein gewordene Körper sendet dann ein Signal an das Gehirn, damit wir wieder zu demselben Gefühlszustand zurückkehren, der uns seit zwanzig Jahren geläufig ist.

Solange wir auf diese Gedanken hören, bleiben uns immer nur die altbekannten Möglichkeiten und in der Folge die vertrauten Verhaltensweisen.

Dieselben Verhaltensweisen bringen uns ihrerseits dieselben Erfahrungen und diese bringen uns die vertrauten Gefühle und wir bilden uns dann ein, dass wir auf dem richtigen Weg wären.

Tatsache ist jedoch, dass es uns lediglich vertraut vorkommt.

Wenn wir von alten Ich zum neuen wechseln, kommt es zu einem biologischen, chemischen, genetischen und neurologischen Absterben des alten Ichs.

Das alte Ich, welche mit einem Gefühl verknüpft ist, verwelkt biologisch. Nachdem wir uns nicht mehr wie „wir selbst“ fühlen, sobald wir in den „Fluss des Wandels“ gestiegen sind, und eine Leere verspüren, füllen wir diese Leere am besten aus, indem wir ein neues Ich erschaffen. Das bringt uns zum dritten Punkt:

### **Prinzip 3**

Diese Leute erschufen ein neues Ich.  
Sie wussten, dass sie umdenken müssten.

Der Mensch hat pro Tag etwa 60.000 bis 70.000 Gedanken. Neunzig Prozent dieser Gedanken haben wir auch am Vortag schon gedacht.

Ein- und dieselben Gedanken führen aber immer wieder zu denselben Entscheidungen.

Dies bedeutet dieselben Verhaltensweisen,  
dieselben Erlebnisse,  
dieselben Gefühle  
und letztendlich dieselben Gedanken.

Wir nennen das „Persönlichkeit“. Diese aktuelle Persönlichkeit erschafft die aktuelle Realität.

Daraus ergibt sich:

- » Wenn Sie eine andere persönliche Realität erleben wollen, müssen Sie sich bewusstmachen, wie Ihre bisherigen Gedanken aussahen, und von nun an anders denken.
- » Sie müssten sich auch Ihre Gewohnheiten und Verhaltensweisen bewusstmachen.
- » Und Sie müssten sich die abgespeicherten Gefühle ansehen, die Sie weiterhin an die Vergangenheit binden. Wir müssen also ein anderer Mensch werden.

In der westlichen Welt werden die meisten Menschen die meiste Zeit über von Stresshormonen gesteuert.

Stress bedeutet, dass der Körper nicht in der Homöostase ist. Der Körper versucht, wieder in einen geordneten Zustand zurückzukehren.

## Drei Arten von Stress

Es gibt drei Arten von Stress,

- zum Beispiel eine **körperliche Verletzung**,
- **chemischer Stress**, zum Beispiel Viren, Bakterien, hoher Blutzuckerspiegel und dergleichen,
- und schließlich **emotionaler Stress**, (Verkehrsstau, Hypothekenraten ...).

Jedes Mal wird Ihr körperliches Gleichgewicht gestört.

In der Natur können sämtliche Organismen einen kurzzeitigen Stress ohne Weiteres verarbeiten. Wenn das Reh von einer Herde Kojoten gejagt wird, und das Reh es schafft, den Kojoten zu entkommen, grast es fünfzehn Minuten später wieder friedlich und der Stress ist vorbei.

Bei Menschen ist das anders.

Wir Menschen können Stressreaktionen bereits lediglich über das Denken auslösen.

Wir können uns ein eingebildetes zukünftiges Ereignis in seinen schlimmsten Facetten so ausmalen, dass in diesem Horrorszenario alles andere ausgeblendet wird.

Wir können unseren Körper lediglich über Gedanken aus dem physiologischen Gleichgewicht bringen, und der Körper glaubt dann, dass er diese eingebildete Szene jetzt tatsächlich erlebt.

Langfristig sorgen die Stresshormone also dafür, dass wir uns auf Krankheit zubewegen, da kein Organismus über längere Zeit hinweg eine genetische Notfallsituation aushalten kann.

Wir wissen also, dass wir Stressreaktionen lediglich über Gedanken auslösen können. Und wir wissen auch, dass Gene von Stresshormonen so dereguliert werden, dass Krankheit entsteht.

Daraus ergibt sich, dass uns unsere Gedanken krankmachen können.

## **Können uns Gedanken gesundmachen?**

Wenn uns die Gedanken krankmachen können, können sie uns dann auch gesundmachen?

Stresshormone verleihen dem Körper und dem Gehirn einen Energieschub und werden zu einer Droge. Die betreffenden Menschen werden vom Adrenalin und von den Stresshormonen abhängig und verwenden ihre Probleme und Lebensumstände, um ihre gefühlsmäßige Abhängigkeit immer wieder zu bestätigen.

Sie gehen gedanklich immer wieder die problematischen Situationen durch, und bleiben auf diese Weise Abhängige ihrer eigenen Gedanken.

Wenn Stresshormone als eine Art Narkotikum wirken und wir Stresshormone lediglich über Gedanken aktivieren können, können wir also von unseren eigenen Gedanken abhängig werden.

Wenn diese Situation eingetroffen ist, und wir uns ändern wollen, d.h. sobald wir andere Gedanken haben, die nicht mehr die vertrauten chemischen Reaktionen auslösen, uns zum Beispiel jetzt nicht mehr sagen: „*Ich bin unsicher*“, wird sich der Körper an das Gehirn wenden und sich wundern, wieso gewisse Chemikalien auf einmal ausbleiben.

Der Körper wird dann Signale an das Gehirn senden.

Das ist der schwierigste Zeitpunkt, falls wir vorhaben, etwas an uns verändern zu wollen.

Jetzt geht es darum, nicht mehr dieselben Entscheidungen zu treffen wie am Vortag.

Die Geheilten hatten verstanden, dass zwanzig Jahre andauernde Hassgefühle oder fünfzehn Jahre lang bestehende Angst- und Unsicherheitsgefühle der Grund für ihre Krankheit waren.

Solange wir Tag für Tag dieselben Gefühle haben, erhalten wir aus unserer Umwelt keine neuen Informationen, und sprechen nach wie vor dieselben Gene an.

Gefühle der Hoffnungslosigkeit, Vorurteile, Depressionen und so weiter sind auf Stresshormone zurückzuführen, und solange wir unseren Körper weiterhin aus dem Gleichgewicht bringen, wird dieses Ungleichgewicht zum neuen Gleichgewicht und wir befinden uns auf dem Weg zu einer Krankheit.

Diese Leute merkten, dass sie das ändern mussten.

Wenn wir auf jemanden oder auf etwas in unserem Leben reagieren, findet immer eine Veränderung unseres chemischen Zustandes statt.

Wenn wir damit nicht umgehen können und diese Veränderung stunden- oder gar tagelang anhält, nennen wir diesen Zustand „*Stimmung*“.

Und wenn dieser Zustand monate- oder jahrelang weitergeht, sprechen wir von „*Temperament*“.

Dauert dieser Zustand noch länger an, so nennen wir ihn „*Charakterzug*“.

Viele Menschen stapeln ihre Gefühle Schicht um Schicht auf, und glauben, dass sie als Mensch eben so seien.

Vor einiger Zeit las ich einen Fachartikel, in dem stand, dass die Hälfte dessen, was wir über uns sagen, nicht stimmt. Wir sind jetzt nicht mehr derselbe Mensch; wir erfinden Dinge.

Gerade bei uns im Westen bereiten sich die meisten Menschen ständig auf das Schlimmste vor und versuchen, ihre Zukunft auf der Grundlage der Vergangenheit vorauszusehen.

Wir lassen uns von unseren Stresshormonen steuern und nehmen neue Chancen gar nicht wahr, weil wir uns nur nach unseren Sinneseindrücken richten und materialistisch werden.

Dann dreht sich unsere gesamte Aufmerksamkeit nur um unseren Körper, unsere Umwelt und um die Zeit.

Diese Geheilten mussten deshalb eine Krise durchmachen, in der sie ihre Aufmerksamkeit von den drei genannten Bereichen abzogen und sich tiefergehende Fragen stellten:

*„Wer bin ich?“*,

*„Was muss ich verändern,  
damit ich glücklich sein kann?“*,

*„Wenn bewundere ich?“*

*„Wem möchte ich nacheifern?“*

Diese Leute fingen dann an, darüber nachzudenken, *wer sie sein möchten*. Und bereits dieser Gedankenprozess setzte in ihrem Gehirn eine Veränderung in Gang.

Wenn Sie eine *klare Absicht mit einem tiefen Gefühl verbinden*, gelangen Sie in einen neuen Seinszustand!

Diese Spontangeheilten dachten von nun an ständig daran, wer sie wer sie künftig sein wollten. Dies führte dazu, dass ihr Gehirn neue Sequenzen und neue Kombinationen erzeugte und neue Verbindungen zu schaffen.

Sie nahmen sich etwas sehr Wichtiges vor:  
Sie sagen sich:

*Ich werde diese Meditation erst beenden, wenn ich mich so fühle, wie der neue Mensch, der ich sein will!*

Ein Vorteil, den wir als Menschen haben, ist, dass wir etwas Ausgedachtes äußerst real ausgestalten können.

Wenn der Gedanke zum Erlebten wird, öffnet sich das Herz, und Körper fängt an zu glauben, dass er sich in diesem ausgedachten Erlebnis befände.

Diese Personen waren bereits *im Voraus dankbar* für das geistig Vorgestellte, und fühlten sich in das Angestrebte hinein.

Der Körper erhielt einen Vorgeschmack dessen, was die Zukunft bringen würde.

## Prinzip 4

Diese Menschen übten das jeden Tag aufs Neue ein, sie streiften das Selbstsüchtige immer mehr ab und wurden immer selbstloser.

Sie bewegten sich von einem Überlebensmodus in einen schöpferischen Zustand hinein.

Oft verloren sie das Zeitgefühl. Was sich in ihren Vorstellungsbildern abspielte, wurde so real für sie, dass sie manchmal meinten, sie hätten nur zwanzig Minuten meditiert, obwohl sie über eine Stunde in diesem Zustand verbracht hatten.

Wenn wir offene Fragen stellen, zum Beispiel: *„Wie würde ich mich fühlen, wenn ...?“*, sieht sich das Frontalhirn verschiedene Neuronenverbindungen an und erstellt ein Bild.

Dieses Bild nennen wir „Absicht“.

Wenn wir dieses Vorstellungsbild völlig plastisch und wirklichkeitsnah gestalten können, und uns davon inspirieren lassen, dann lebt der Körper nicht mehr in der Vergangenheit, sondern in der Zukunft.

Auf diese Weise bewegten sich diese Leute jeden Tag in eine Stase, und lebten sich in einen neuen Bewusstseinszustand hinein.

Sie sahen sich als eine andere Persönlichkeit, und eine andere Persönlichkeit erschafft eine andere Realität.

# Praktische Umsetzung

Die Frage, die Sie sich jetzt stellen werden, lautet:

Wie geht man vor?

Diese Frage habe ich oft gehört, nachdem mein erstes Buch erschienen war und nachdem mich die Leute in "What the Bleep Do We know?" gesehen hatten.

Wir fingen deshalb an, Workshops abzuhalten.

Doch nach einem Jahr schien sich bei den Teilnehmern immer noch nichts bewegt zu haben. Ich wusste nicht, woran das lag.

Nach etwa eineinhalb Jahren kamen dann allmählich E-Mails herein. Die meisten davon fingen so an: *„Sie werden es nicht glauben, aber ...“*.

*„Zwanzig Jahre lang habe ich meinen Vater gehasst und ich habe mich einfach entschlossen, nicht mehr zu hassen“*. In diesem Stil schrieben mir die Leute.

Diese Leute mussten diese Übungen nicht machen, sie führten sie konsequent durch, weil sie es von sich aus wollten.

Wenn Sie absolut sicher sind, dass Ihre Gedanken etwas mit Ihrer Realität zu haben, würden Sie dann einen Tag ausfallen lassen?

Würden Sie dann einen Gedanken zulassen, den Sie nicht erleben wollen?

Im Laufe der Zeit bildeten sich vier Stufen von Workshops heraus.

Eines Tages hielten wir einen solchen Workshop in Seattle ab. Eine der Teilnehmerin litt an Multipler Sklerose, ihr elektrischer Rollstuhl funktionierte nicht mehr, und bei Abschluss dieses Workshops ging sie ohne Hilfe von einer Seite des Saales zur anderen.

Ich war selbst völlig überrascht, denn jetzt wusste ich, dass wir in Echtzeit neue Gene auf eine neue Weise ansprachen. Wir können Gene als eine Art Bibliothek des Potenzials, Ersatzteillisten künftiger Möglichkeiten betrachten.

Wenn wir etwas anders machen, anders denken, etwas anderes erleben, etwas gefühlsmäßig anders wahrnehmen, ändern wir unseren genetischen Ausdruck, und sobald wir neue Gene ansprechen und aktivieren, erzeugen diese Gene neue Proteine.

Diese geheilten Menschen haben also die Gene, die mit ihrer Krankheit zu tun hatten, deaktiviert und durch ihre Meditationen neue Gene aktiviert, was dazu führte, dass sich ihr Körper veränderte.

Da ich auch wissenschaftlich veranlagt bin, konnte ich diese Phänomene nicht übergehen. Ich interessierte mich noch stärker dafür, wie Informationen zur Verwandlung führten.

Jedes Mal, wenn wir etwas Neues lernen, stellen wir im Gehirn neue Verbindungen her.

Allerdings lösen sich diese neuen Verbindungen innerhalb weniger Stunden oder Tage wieder auf, wenn wir auf die Wiederholung verzichten.

Wir brauchen also *Wiederholung* und wir brauchen auch klare Anleitungen.

Und sofern diese Veränderungen in Echtzeit stattfinden, müssten wir sie doch in unseren Seminaren auch messen können.

Im Februar 2015 führten wir in Arizona unseren ersten Workshop für Fortgeschrittene durch. Unter anderem waren auch Wissenschaftler und Ärzte aus Sankt Petersburg anwesend.

Ich wollte die Verwandlung messen.

Wir maßen also das Energiefeld im Saal. Zwar hörte ich immer wieder, dass die Energie so großartig sei, aber ich wollte wissen, ob es im Saal physische Veränderungen gab. Ich wollte das Energiefeld um die einzelnen Körper herum messen, denn Emotionen sind ja nur Energie.

## **4 Tage lang Rückzug vom Vertrauten**

Wenn wir all das messen könnten und wenn sich die Personen vier Tage lang konsequent aus ihrem gewohnten Umfeld zurückziehen könnten, damit sie aufgrund der vertrauten Verhältnisse nicht mehr daran erinnert würden, wer sie angeblich sind, müssten wir Veränderungen sehen.

Wir begannen den Workshop um 6.00 Uhr morgen und hörten etwa zwischen 18.00 und 19.00 Uhr auf.

Wir nahmen erstaunliche Dinge auf und ich werde Ihnen dazu auch einige Bilder zeigen.

Wenn Sie jeden Tag dieselben Leute sehen, dieselben Orte aufsuchen und immer dasselbe machen, dann ist es Ihr äußeres Umfeld, welches gewisse Schaltungen im Gehirn aktiviert, was dazu führt, dass sich Ihre Gedanken weiterhin an dem orientieren, was Ihnen bereits bekannt ist.

Solange dies so weitergeht, erschafft Ihre Persönlichkeit weiterhin die vertraute Realität, und es entsteht ein Wechselverhältnis zwischen der Biologie und Ihrer Innenwelt.

Wenn Sie diesen Teufelskreis verlassen wollen, müssen Sie größer als Ihre Umwelt sein.

Sie müssen über Ihre Lebensbedingungen hinauswachsen.

Alle großen Persönlichkeiten wussten dies. Sie brauchen eine Vision, ein Idealbild, einen Traum und müssen anfangen, vom gewohnten Tun abzurücken.

Unsere Workshopteilnehmer zogen sich also vier Tage lang aus ihrem gewohnten Lebensumfeld zurück und kappten die altbekannten Reize.

Wir konnten danach erstaunliche Dinge messen:

Es gab chronisch Kranke, die auf einmal einen normalen Körper hatten; andere Leute verloren ihre vormals seltenen genetischen Störungen.

Ich wollte wissen, ob wir diese Ergebnisse reproduzieren könnten.

Im Juli 2015 führten wir dann einen zweiten Workshop dieser Art durch.

Bei dieser Gelegenheit trugen die Teilnehmer rund um die Uhr Monitore und wir maßen die Herzkohärenz mit der Gehirnkohärenz. Auch hierzu werde ich Ihnen Bilder zeigen.

Wir stellten über Stunden hinweg eine gleichbleibende Herzkohärenz fest.

Solange wir von Stresshormonen gesteuert werden, versuchen wir ständig, das Ergebnis zu erzwingen.

Wir sind immer am Machen: Materie will Materie verändern.

Viele Menschen versuchen, das Gehirn über das Gehirn zu verändern.

Sie wollen das Ego über das Ego ändern.

Sie versuchen, das Programm durch das Programm zu ändern.

Damit es funktioniert, mussten diese Leute jedoch reines Bewusstsein werden; sie mussten über ihren Körper und auch über die Zeit hinauswachsen.

Erst dann ist die Herrschaft über den Körper möglich.

Erst dann organisiert sich das Gehirn auf natürliche Weise ...

Dieser Auszug entspricht etwa 1 Stunde aus einem Vortrag im Rahmen eines mehrtägigen Workshops.

[Weitere Beiträge aus dieser Reihe](#)

