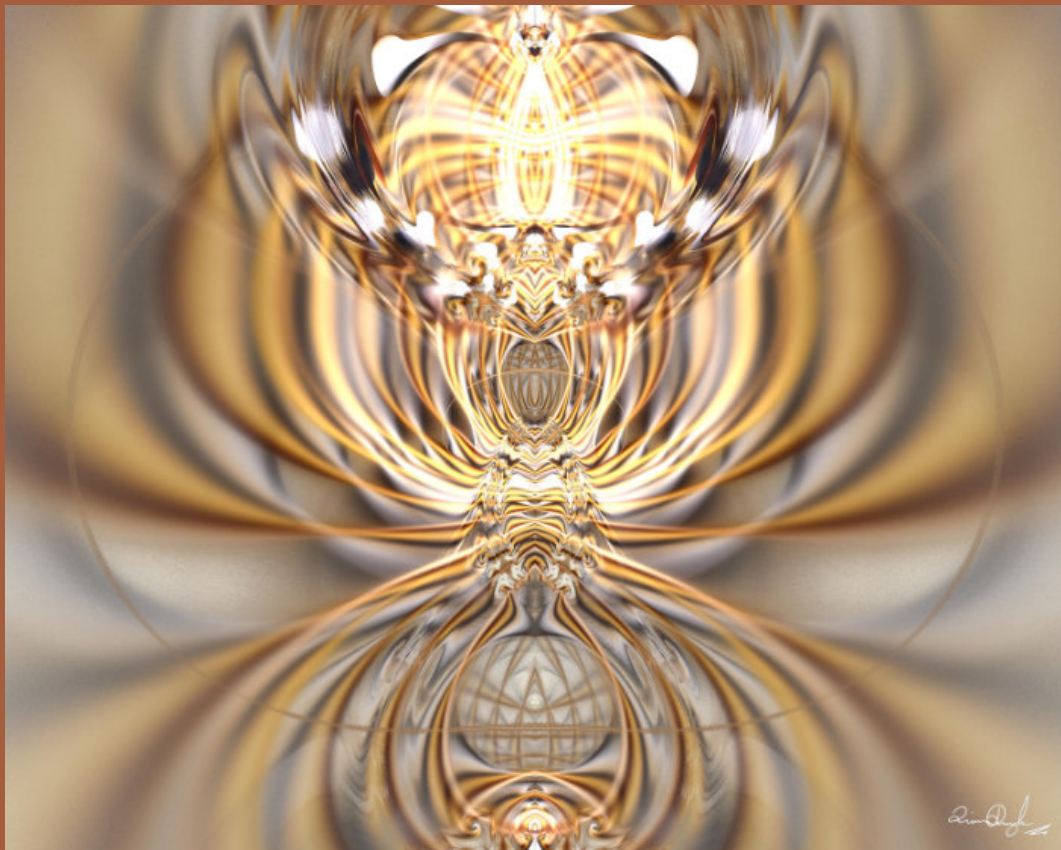


# FUTURE VOICE<sup>®</sup>



# HEAL

HUMAN RIGHTS | VOICES

MAGAZIN V - 09 | 2021

*„Ich glaube, dass unbewaffnete Wahrheit  
und bedingungslose Liebe  
das letzte Wort in der Realität haben werden.*

*Das ist der Grund,  
warum das Rechte (das Gute),  
temporär besiegt,  
stärker ist  
als das triumphierende Böse.“*

*Martin Luther King Jr.*

Dies ist unser zweites und ergänzendes Magazin zum Thema **Quantum Physics**. Es ist vollgepackt mit wertvollem Wissen und zeigt Wege der Heilung auf, die in ein höheres Bewusstsein führen.

**Dieses Wissen will nicht nur gelesen und erfasst, sondern erfahren werden.**

Wir bitten Euch, dieses Wissen und das Magazin weiterzuverbreiten, so weitreichend es Euch möglich ist. Und wir wünschen Euch eine wundertätige und lichtvolle Reise.

FUTURE VOICE

# **INHALT**

## **Wissenschaftler sprechen von Spiritualität**

*Seite 8 - 12*

### **Die Macht der Intention**

*Seite 17 - 23*

### **Neurale Netze**

*Seite 29 - 32*

### **Moleküle der Emotion**

*Seite 34 - 42*

### **Sind wir fürs Leben vernetzt?**

*Seite 44 - 45*

### **Die Biochemie der Heilung**

*Seite 46 - 49*

### **Die heilende Kraft der Liebe**

*Seite 50 - 51*

### **Wie wir Heilen**

*Seite 54 - 57*

### **Du bist der Schöpfer Deines Lebens**

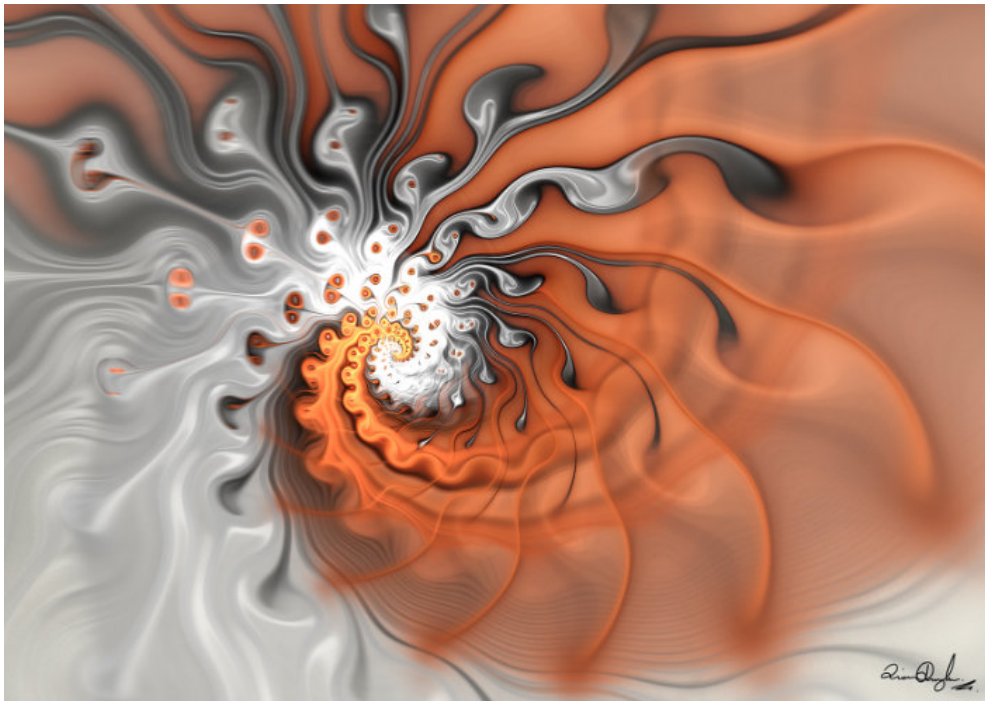
*Seite 59 - 73*

### **Vergebung, Dankbarkeit, Affirmationen, Visualisierung**

*Seite 75 - 77*

### **Mit dem Göttlichen wandern**

*Seite 80 - 89*



ALL ARTWORK  
BY  
LIAM DONOGHUE

*„Wenn wir an Dinge denken, dann machen wir die Realität konkreter, als sie ist, und deshalb bleiben wir stecken.*

*Wir bleiben in der Gleichheit der Realität stecken. Denn wenn die Realität konkret ist, bin ich offensichtlich unbedeutend. Ich kann sie nicht wirklich ändern.*

*Aber wenn die Realität meine Möglichkeit ist – eine Möglichkeit des Bewusstseins selbst –, dann stellt sich sofort die Frage, wie ich sie verändern kann.*

*Wie kann ich es besser machen? Wie kann ich es glücklicher machen? Du siehst, wie wir das Bild von uns selbst erweitern.“*

*„Im altbekannten Denken kann ich nichts ändern, weil ich in der Realität überhaupt keine Rolle spiele. Die Realität ist bereits da. Es sind materielle Objekte, die sich auf ihre eigene Weise bewegen, durch deterministische Gesetze - und die Mathematik bestimmt, was sie in einer gegebenen Situation tun.*

*Ich, der Erlebende, spiele überhaupt keine Rolle.*

*In der neuen Sicht - ja, die Mathematik kann uns etwas geben. Sie zeigt uns die Möglichkeiten auf, die all diese Bewegungen annehmen können. Aber sie kann uns nicht die tatsächliche Erfahrung geben, die ich in meinem Bewusstsein haben werde.*

*Ich wähle diese Erfahrung. Und deshalb erschaffe ich buchstäblich meine eigene Realität.*

*Es mag wie eine ungeheure, bombastische Behauptung von einigen New Age Anhängern klingen, die keinerlei physikalisches Verständnis haben - aber die Quantenphysik sagt uns genau das.“*

Amit Goswami, Ph.D., Professor für Physik, Universität von Oregon,  
Leitender Wissenschaftler am Institute of Noetic Sciences,  
Autor mehrerer Bücher.

## WISSENSCHAFTLER SPRECHEN VON SPIRITUALITÄT

Edgar Mitchell, der sechste Astronaut, der den Mond betritt, und Gründer des Institute of Noetic Sciences, spielte eine bedeutende Rolle bei der wissenschaftlichen Erforschung des Bewusstseins. Der Blick, den er vom Weltraum auf die Erde hatte, gab ihm tiefe Einsichten in die schöpferische Natur des Bewusstseins im Universum:

*„In einem Moment realisierte ich, dass dieses Universum intelligent ist. Es entwickelt sich in eine Richtung, und mit dieser Richtung haben wir etwas zu tun. Und der schöpferische Geist, die schöpferische Absicht, die die Geschichte unseres Planeten geprägt hat, kommt aus unserem Inneren, und sie ist da draussen – es ist alles eins.*

*Das Bewusstsein selbst ist das, was fundamental ist, und die Energie-Materie ist das Produkt des Bewusstseins. Wenn wir unsere Vorstellung darüber ändern, wer wir sind – und uns selbst als kreative, ewige Wesen erkennen können, die physische Erfahrung erschaffen, verbunden auf der Ebene der Existenz, die wir Bewusstsein nennen – dann beginnen wir, diese Welt, in der wir leben, ganz anders zu sehen und zu erschaffen.“*



Mitchells mystische Einsichten deuten darauf hin, dass die dem Universum innewohnende Kreativität auch in uns steckt. Seine Vision legt nahe, dass wir als Teilnehmer am schöpferischen Prozess des Lebens der ganzen Erde eine entscheidende Rolle spielen können. Mitchell, nicht nur führend in der Erforschung des Weltraums, spielt eine Schlüsselrolle bei der Förderung einer wissenschaftlich orientierten Erforschung des inneren Weltraums.

Seine Einsichten in das Verständnis unserer Rollen als Mitschöpfer innerhalb eines kreativen Kosmos wurden später von den Bewusstseinstheoretikern und Physikern Peter Russell und Amit Goswami aufgegriffen.

Peter Russell beschreibt, wie unsere Sicht auf uns selbst und den Kosmos und die Beziehung zwischen beiden an Bedeutung gewinnt, wenn wir mit einer Perspektive experimentieren, in der Wissenschaft und Spiritualität zusammenwirken. An diesem Drehpunkt, sagt Russell, informiert die göttliche Absicht die physischen Manifestationen.

Ebenso schlägt Amit Goswami vor, dass die Integration des Wissenschaftlichen mit dem Spirituellen unsere Fähigkeit stärkt, die schöpferische Natur des Kosmos zu verstehen. Die Art und Weise, wie diese beiden Wissenschaftler das Bewusstsein als fundamentale Basis der Existenz verstehen, spiegelt sich in den spirituellen Traditionen der Welt wider (als Allah, Satguru, Geist, die Gottheit, der Omega-Punkt usw.). Goswami erklärt seine persönliche Kosmologie, wie das Bewusstsein die materielle Welt erschafft, wie folgt:

*„Die neue Wissenschaft sagt, dass der materielle Teil der Welt existiert, aber er ist nicht der einzige Teil der Realität. (The whole view), die Integration des Spirituellen und des Wissenschaftlichen, war für mich sehr wichtig, weil ich den neuen Weg Wissenschaft zu betreiben entdeckt habe, während ich den Geist entdeckte. Der Geist ist die natürliche Grundlage meines Seins. **Die materielle Welt der Quantenphysik ist nur Möglichkeit.**“*

Russell und Goswami behaupten, dass das Bewusstsein, welches das Universum durchdringt, immens schöpferisch ist, dass es die materielle Welt entscheidend prägt und dass wir, da wir Ausdruck dieses Bewusstseins sind, die Möglichkeit haben, mit ihm an der Manifestation von Ereignissen in unserem täglichen Leben teilzuhaben.

Edgar Mitchell, Peter Russell und Amit Goswami bieten einen Einblick, in dem das gesamte Universum auf seiner fundamentalsten Ebene Bewusstsein ist und dass das Bewusstsein, welches das Universum durchdringt, in jedem von uns wohnt. Es gibt viele Praktiken, die eine direkte Erfahrungen dieses Bewusstseins vermitteln können. Die Praxis der Meditation, zum Beispiel, hilft uns, den Geist zu beruhigen, sodass wir die Natur des Gewahrseins klar erkennen können.

Mit einem ruhigen Geist wird es möglich zu erkennen, dass unsere wahre Natur das Gewahrsein selbst ist, das Feld, aus dem alle Phänomene entstehen und aufrechterhalten werden. **Wir können bewusst aus dieser Dimension unserer Natur schöpfen, die wir mit allem Dasein teilen, sie mit Absicht lenken, besonders wenn wir uns in einem meditativen Zustand befinden.**

Einige dieser Ansichten werden von den Mainstream-Physikern nicht geteilt. Vielleicht liegt das daran, dass vielen Mainstream-Physikern nicht beigebracht wird, sich um die tieferen ontologischen Fragen, was moderne Physik bedeutet, zu kümmern. Darüber hinaus glauben viele Menschen, einschliesslich der meisten Quantenphysiker und Neurowissenschaftler, dass die Erscheinungen unseres täglichen Lebens, einschliesslich der Fragen, wie unser Geist und unser Körper funktionieren, sich mit den klassischen physikalischen Begriffen vollständig erklären lassen. Obwohl der strenge Materialismus zu Recht metaphysische Annahmen ablehnt, die nicht durch Daten untermauert sind, hat dieser zudem seinen eigenen Anteil an Annahmen, die seine Anhänger einfach als selbstverständlich hinnehmen.

Dazu gehört das systematische Ignorieren oder Ausschliessen der Beweise für psychische Phänomene und mystische Erfahrungen. **Es ist an der Zeit, umfassendere Sichtweisen auf die Welt in Betracht zu ziehen; Perspektiven, die erprobte Daten aus allen Bereichen des Daseins einbeziehen, innerlich und äusserlich, individuell und kollektiv.**

*„Das Quanten Selbst anzuerkennen, den Ort anzuerkennen, an dem wir wirklich eine Wahl haben, den Geist anzuerkennen - wenn dieser Perspektivwechsel stattfindet, sagen wir, jemand wurde erleuchtet.“*

Amit Goswami, Ph.D., Professor für Physik, Universität von Oregon,  
Leitender Wissenschaftler am Institute of Noetic Sciences,  
Autor mehrerer Bücher.

# Praxis

## Zeichen intelligenten Lebens

Im Laufe eines Tages, stelle dir die Möglichkeit vor, dass alles, was du siehst, von Bewusstsein durchdrungen ist. Erfahre dich darin, dich selbst zu spüren, verbunden mit diesem grösseren Bewusstseinsfeld.

Werde ein Ermittler auf der Suche nach Anzeichen von intelligentem Design, das die Existenz durchdringt. Was findest du? Wie fühlst du dich auf dieser Entdeckungsreise?



**Eine klare Intention verbunden mit einer erhabenen Emotion - und Materie antwortet.**

*„Dein Denken und Fühlen erzeugen ein elektromagnetisches Feld. Der Gedanke ist die elektrische Ladung im Quantenfeld, und das Gefühl ist die magnetische Ladung. Und wie du denkst und fühlst, ist das elektromagnetische Feld, das du ausstrahlst. Das elektromagnetische Feld, welches du aussendest, verbindet sich in jedem Moment mit einem zukünftigen Potenzial im Quantenfeld.“*

Dr. Joe Dispenza D.C., Doktor der Chiropraktischen Medizin,  
Forscher, Dozent, Autor mehrerer Bücher.



# DIE MACHT DER INTENTION

Was, wenn alle Gedanken, bewusst oder unbewusst, die Welt beeinflussen? Wie ‚infizieren wir das Quantenfeld‘, sodass unerklärliche Dinge geschehen, die im Einklang mit unseren Intentionen (Absichten) stehen?

Wie prägen unsere Intentionen unser Leben? Intentionen beeinflussen kontinuierlich die Welt, indem sie unser Handeln lenken. Du willst den Rasen mähen, irgendwann mäht du den Rasen, und der Rasen wird physikalisch verändert. Das wahre Mysterium ist also nicht, ob Intentionen die Welt indirekt beeinflussen, sondern ob der menschliche Geist die physische Welt durch einen Akt der Intention direkt beeinflusst – ohne irgendeinen physischen Kontakt.

Die Intention ist ein langjähriges Rätsel im Studium des menschlichen Bewusstseins. Operativ definiert, bezieht Intention mit ein, den Geist, mit Zweck und Wirksamkeit, auf ein bestimmtes Ziel oder Ergebnis zu lenken. Intention stellt sowohl Herausforderung als auch Chance dar, unser Verständnis dafür zu vertiefen, wie wir unsere Tage gestalten können. Tatsächlich lenkt es unseren Fokus auf einige der interessantesten und verwirrendsten Fragen über die Zusammenhänge zwischen Geist, Körper und Geist – was uns dazu bringt, den Einfluss des Bewusstseins sowohl direkt als auch indirekt auf das individuelle und kollektive Wohlbefinden zu untersuchen.

**Wir können von drei Schlüsselbereichen der Forschung zur Intention sprechen:**

## **SELBSTGERICHTETE INTENTION**

***Wie unsere Intentionen, insbesondere Visualisierungen, unseren Körper und Geist beeinflussen. Dieses Forschungsgebiet umfasst die Neurowissenschaften und die Biochemie der Emotionen.***

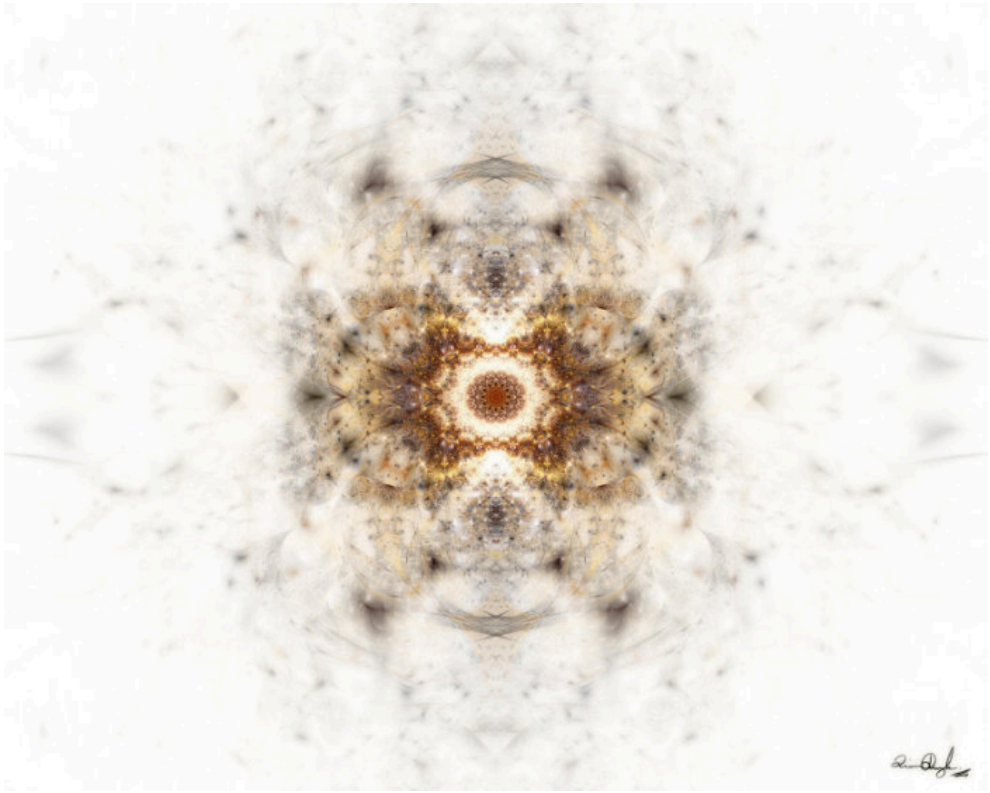
„Ich habe nie einen Ball geschlagen“, schreibt Jack Nicklaus in ‚Golf My Way‘, „ohne ein sehr scharfes, fokussiertes Bild davon im Kopf zu haben.“ Für Lee Evans, den Vierhundert-Meter-Olympiasieger und Weltrekordhalter, beinhaltete der Erfolg bei den Olympischen Spielen 1968 „die Visualisierung jedes Schrittes des Rennens und die Korrektur von Schwächen bei jedem Schritt, den ich tat.“

Das sind Athleten, die oft zufällig die Gültigkeit der Maxime des Psychologen und Bodybuilder Charles Garfield für sportlichen Erfolg entdeckt haben: „Sobald das körperliche Training abgeschlossen ist, liegt der Unterschied zwischen Gewinnen und Nichtgewinnen in deinem Kopf.“

Seit der Veröffentlichung von W. Timothy Gallweys ‚The Inner Game of Tennis‘ vor dreissig Jahren erproben immer mehr professionelle Wettkämpfer und Wochenendspieler die Möglichkeit, dass der Geist das Spielfeld ist, auf dem das eigentliche Spiel stattfindet.

Es besteht ein wachsender Konsens darüber, dass die nächsten Durchbrüche in der sportlichen Leistung nicht so sehr von mehr Muskelmasse und Skelett-Kraft, sondern von einer geschickten Kombination aus körperlichem Training und dem Einsatz so weitgehend vernachlässigter ‚Kräfte des Geistes‘ wie Konzentration, Meditation, Visualisierung und innerer Wahrnehmung herrühren werden.

Forscher haben untersucht, was man das ‚mental game‘ der Fitness für viele Jahrzehnte nennen könnte, und offenbaren provokative Ergebnisse. Eine Studie von M. B. Arnold aus dem Jahr 1946 über Suggestion und Hypnose war eine der ersten, die nahelegte, was moderne Physiologen heute für selbstverständlich halten: dass, wenn man sich das Werfen von Darts vorstellt, das Ergebnis eine kleine, aber messbare Kontraktion der Muskeln ist, die beim Werfen von Darts verwendet werden.



## **INTENTION UND INTERAKTIONEN MIT DER WELT**

*Wie unsere Intentionen andere durch direkte oder indirekte Kommunikation beeinflussen. Dieser Bereich untersucht die Möglichkeit, dass die Erwartungen anderer tatsächlich unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflussen können.*

Wie wir wissen, nur indem wir uns in der Welt umschaun, gibt es viele andere bewusste Wesen, die an diesem schöpferischen Prozess mit uns teilnehmen. Der Philosoph Alfred North Whitehead vertrat die Ansicht, dass alles im Universum, von den Partikeln bis zu den Planeten, in ständigem Kontakt ist und sich gegenseitig in unterschiedlichem Masse kreativ beeinflusst.

Die sozialen Kreativitätsforscher Alfonso Montuori und Ronald Pursuer (1996) beschreiben weitere Faktoren, die unsere Kreativität beeinflussen. Dazu gehören die Umwelt, ökonomische und pädagogische Ressourcen, kulturelle Kräfte, politische und organisatorische Zusammenhänge, biologische Faktoren, psychologische und Persönlichkeitsfragen sowie zwischenmenschliche Beziehungen.

**Wir sind nicht allein verantwortlich für das Ergebnis unserer Intentionen, sondern wir sind Teil eines grösseren Chors der Kreativität, der ständig Einfluss auf das nimmt, was sich um uns herum manifestiert. Wir sind Teilnehmer an einem schöpferischen Prozess, der sowohl in unserem eigenen Bewusstsein seinen Ursprung hat, als auch mit dem gesamten Universum verbunden ist.**

Wie beeinflusst eine Intention, die durch Interaktionen mit anderen kommuniziert wird, unseren Geist und Körper? Interessante Studien zu Placebos liefern Hinweise. Traditionell verwenden Forscher Placebos in klinischen Tests, um die Wirkung eines Medikaments zu untersuchen. Als inaktive Substanz soll das Placebo keinen Nutzen haben, sondern eine Basis zur Messung der Wirksamkeit eines aktiven Wirkstoffs liefern. Doch, Placebos zeigen nachweislich wohltuende Effekte. Wie ist das möglich? Was ist die Macht der Suggestion?

Jede Interaktion zwischen Gesundheitsdienstleistern und ihren Klienten/ Patienten hat zumindest eine Suggestionskomponente eingebaut. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, wir ‚registrieren‘ und interpretieren die Botschaften, die unser Gesundheitsdienstleister unbewusst durch jede Geste, jeden Tonfall, jeden Gesichtsausdruck und jede Anspielung vermittelt. Mit anderen Worten, wir nehmen die unbewussten Botschaften des Praktizierenden auf. Diese Signale beeinflussen unsere eigenen Überzeugungen über unsere Gesundheit, und unsere Überzeugungen beeinflussen unsere Heilung.

Dieser ‚Placebo-Effekt‘, der starke Einfluss der Intention des Heilers auf den Patienten, verwirrt und beunruhigt viele Forscher. Schliesslich scheint es sie daran zu hindern, zuverlässige Daten über die ‚echte‘ Medizin zu sammeln. Aber diese Placebos könnten tatsächlich ein Schlüssel zum Verständnis der Verbindung zwischen Intention, Glaube, Erwartung und körperlichen Reaktionen sein.

**Während es weiterer Forschung bedarf, um die Natur von Faktoren wie Beziehung, Erwartung und Hoffnung im Alltag zu untersuchen, liegen darüber hinaus schon Forschungsergebnisse vor, die zeigen, dass langfristige Zustände von Not, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung den Heilungsprozess ernsthaft stören können.**

## **TRANSPERSONALE INTENTION AUF DISTANZ**

***Wege, wie unsere Intentionen andere und die Welt durch nichtphysische und ohne sinnliche Mittel beeinflussen können, z.B. durch berichtete Erfahrungen aus dem Bereich Fernheilung, Fürbitte-Gebet oder Geist über Materie. Dieser Bereich stellt die Grundprinzipien der Newtonschen Separation-Annahme infrage.***

Können alle Aspekte der Intention durch konventionelle biologische, psychologische und soziale Prozesse erklärt werden? Oder kann der menschliche Geist die physische Welt durch einen Akt der Absicht direkt beeinflussen – das heisst, ohne Körperkontakt? Benötigt Intentionalität (körperliche) Kraft, wie es die konventionelle Physik vorgibt? Oder gibt es im Bewusstsein mehr als seine physischen Eigenschaften? Wenn Intentionalität ursächlich statt nur verursacht ist, wie kann sie dann, wenn auch nur potenziell, in unser übliches Konzept ‚wissenschaftlicher Gesetze‘ einbezogen werden? Das Fachgebiet, das diese Fragen am unmittelbarsten anspricht, ist die experimentelle Parapsychologie (Radin, 1997; Broughton, 1991.)

Parapsychologie ist das wissenschaftliche Studium anomaler Geist-Materie Wechselwirkungen, einschliesslich der Telepathie (Geist zu Geist), der Hellsehen (Geist zu Objekt oder Ereignis), der Präkognition (Erkennen zukünftiger Ereignisse) und der Psychokinese (Geist über Materie).

Dean Radin, Autor von ‚Das bewusste Universum: Die wissenschaftliche Wahrheit psychischer Phänomene (Harper Collins, 1997)‘ ist Senior Scientist am Institute of Noetic Sciences, wo er und seine Kollegen erweiterte menschliche Fähigkeiten untersuchen, einschliesslich der Geist-Materie Wechselwirkungen. Radin arbeitete mit dem Psychologen Roger Nelson an der Princeton University zusammen, der 1998 eine weltweite Zusammenarbeit von 75 Forschern leitete, um das Global Consciousness Project (GCP) zu gründen.

Das Ziel des GCP ist es herauszufinden, ob globale Ereignisse, die das Massenbewusstsein fokussieren, wie internationale Sportereignisse, Naturkatastrophen und Terrorakte, Geräte beeinflussen können, die zufällig Zahlen erzeugen, basierend auf Quantenrauschen. Die bisherigen Ergebnisse dieses Experiments zeigen starke Beweise für eine existierende Form der Massenbewusstsein-Materie Wechselwirkung.

So wurden beispielsweise während und unmittelbar nach den Terroranschlägen vom 11. September 2001 auf das World Trade Center sowie folgend zum tragischen Geiseldrama im September 2004, in einer Schule in der russischen Stadt Beslan, die Zufallszahlen, die weltweit generiert wurden, ungewöhnlich geordnet. (Elektronische Zufallszahlengeneratoren sind eine Art elektronisches Münz-flippen).

An Tagen, an denen nichts besonders Ungewöhnliches passierte, kehrten die Zufallszahlen zu ihrem erwarteten Zufallsverhalten zurück. Die Wissenschaftler vermuten, dass Ereignisse, die das ‚Massenbewusstsein‘ kohärent werden lassen, die physische Materie selbst beeinflussen. Wissenschaftler beginnen die Expertise von Philosophen und Mystikern einzuholen, wenn sie anerkennen, dass die Daten zu zeigen scheinen, dass Geist und Materie auf fundamentale Weise miteinander verbunden sind, und dass Gedanken die Welt vielleicht auf subtile Weise beeinflussen.



*„Ich bin viel mehr, als ich denke, dass ich bin. Und ich kann sogar noch viel mehr sein als das.*

*Ich kann mein Umfeld beeinflussen, die Menschen. Ich kann den Weltraum selbst beeinflussen. Ich kann die Zukunft beeinflussen. Ich bin für all diese Dinge verantwortlich. Ich und die Umgebung sind nicht getrennt. Sie sind Teil des Einen. Ich bin mit allem verbunden. Ich bin nicht allein.“*

William A. Tiller, Ph.D., emeritierter Professor für  
Materialwissenschaft und Technik an der Stanford University,  
Autor mehrerer Bücher.



*„Wir müssen bereit sein, das Leben loszulassen, das wir geplant haben, um das Leben zu bekommen, das auf uns wartet. Die alte Haut muss abgestreift werden, bevor die neue kommt.“*

*Joseph Campbell*

# Neurale Netze

Eines der bemerkenswerten Dinge an der Funktionsweise des menschlichen Gehirns ist, dass wir in der Lage sind, mit hoher Komplexität zu arbeiten, auf zahlreiche Reize in unserer Umgebung gleichzeitig zu reagieren, und spontan Entscheidungen darüber zu treffen, was Dinge bedeuten und dementsprechend zu reagieren. Wir müssen nicht in jedem Fall eine neue Entscheidung treffen, denn mit wiederholter Erfahrung bilden wir Assoziationen. Mit anderen Worten, wir lernen aus unseren Erfahrungen, und was wir lernen, färbt unsere Reaktion auf neue Situationen.

Die neurale Grundlage für diese Art des Lernens kann durch einen Prozess verstanden werden, der als ‚langfristige Potenzierung‘ bezeichnet wird. Das bedeutet, dass die Verbindungen zwischen Nervenzellen bei wiederholter Stimulation gestärkt werden. Wenn also eine Glocke läutet, jedes Mal, wenn Essen präsentiert wird, lernt man, jedes Mal, wenn man die Glocke hört, zu speicheln, auch ohne das Essen (Erinnerst du dich an Pawlows Hunde?). Ein neuronaler Weg, der Glocke und Nahrung verbindet, wird aufgebaut und durch Wiederholung gestärkt.

Das ist klassische Konditionierung. Aber es gibt noch viele andere Formen des assoziativen Lernens.

Probleme entstehen, wenn dieses eigentlich anpassungsfähige und vorteilhafte System durch negative Reaktionen auf ansonsten harmlose Reize gekapert wird. Es scheint, dass unser Gehirn nicht nur durch wiederholte Erfahrungen programmiert werden kann (auf diese Weise lernen wir), sondern auch durch extreme Umstände.

Beispielsweise kann eine einzige Dosis Kokain ein System in Gang setzen, mit starkem Verlangen zu reagieren, wenn Kokain bei einer anderen Gelegenheit präsentiert wird. Gehirnveränderungen und assoziatives Lernen können auch die Folge traumatischer Erfahrungen sein. Bildgebende Verfahren ermöglichen es, das Gehirn in Aktion zu beobachten und aufzudecken, wie ein Trauma tatsächlich die Struktur und Funktion des Gehirns verändert.

Eine signifikante Entdeckung ist, dass Gehirn-Scans von Menschen mit Beziehungs-, Lern- und/oder sozialen Problemen strukturelle und funktionelle Unregelmässigkeiten aufzeigen, die denen einer post-traumatischen Belastungsstörung (PTBS) ähneln.

*„Es gibt ein Prinzip in der Neurowissenschaft, und das Prinzip besagt, dass Nervenzellen, die zusammen feuern, sich miteinander verbinden. Wenn ihr also die gleichen Gedanken denkt, die gleichen Entscheidungen trifft, die gleichen Verhaltensweisen zeigt, die gleichen Erfahrungen reproduziert, welche die gleichen Neuronen-Netze in die gleichen Muster einstempeln und dann wiederum die gleichen Emotionen erzeugen, dann vernetzt ihr euer Gehirn in einer sehr endgültigen Struktur. Denn, wenn die gleichen Schaltkreise auf die gleiche Weise feuern und sich vernetzen, fangen diese Schaltkreise an, sich immer stärker zu verbinden.*

*Und wenn du 35 Jahre alt sind, das ist Wissenschaft, werden wir zu einer Reihe von auswendig gelernten Verhaltensweisen, unbewussten Gewohnheiten, automatischen emotionalen Reaktionen, Überzeugungen und Wahrnehmungen und sogar Einstellungen, die wie ein Computerprogramm funktionieren.“*

*„Wenn du etwas immer und immer wieder tust - die Wiederholung dieser Aktionen konditioniert deinen Körper im Laufe der Zeit, sodass er schliesslich besser als dein Geist weiss, wie es zu tun ist.*

*Und eine Gewohnheit ist - dein Körper weiss es besser als dein Geist; wenn man etwas so oft getan hat, dass der Körper schliesslich besser als das Gehirn weiss, wie es geht.*

*So sind 95 % der Verhaltensweisen, Einstellungen, Gedanken, Überzeugungen und emotionalen Reaktionen der meisten Menschen unterbewusste Programme.“*

Dr. Joe Dispenza D.C., Doktor der Chiropraktischen Medizin,  
Forscher, Dozent, Autor mehrerer Bücher.

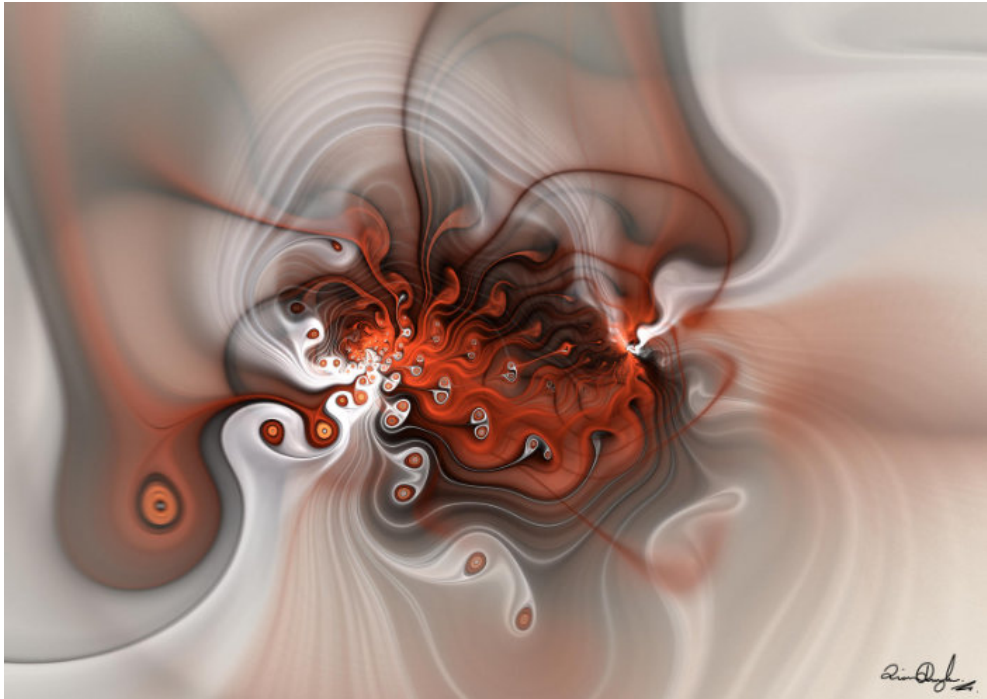
*„Nun, so wie unser Gehirn vernetzt ist – sehen wir nur, was wir für möglich halten. Wir passen das, was wir sehen, den Mustern an, die durch Konditionierung bereits in uns existieren.*

*Eine wunderbare Geschichte, von der ich glaube, dass sie wahr ist, ist, dass die Indianer, die Indianer Amerikas auf den karibischen Inseln, als sie die Schiffe des Kolumbus sich nähern sahen, diese gar nicht wahrnehmen konnten.*

*Weil es so anders war als alles, was sie je zuvor gesehen hatten, konnten sie die Schiffe nicht sehen.“*

Candace Pert, Ph.D., Neurowissenschaftlerin und Pharmakologin,  
Professorin in Georgetown an der medizinischen Fakultät,  
Autorin mehrerer Bücher.





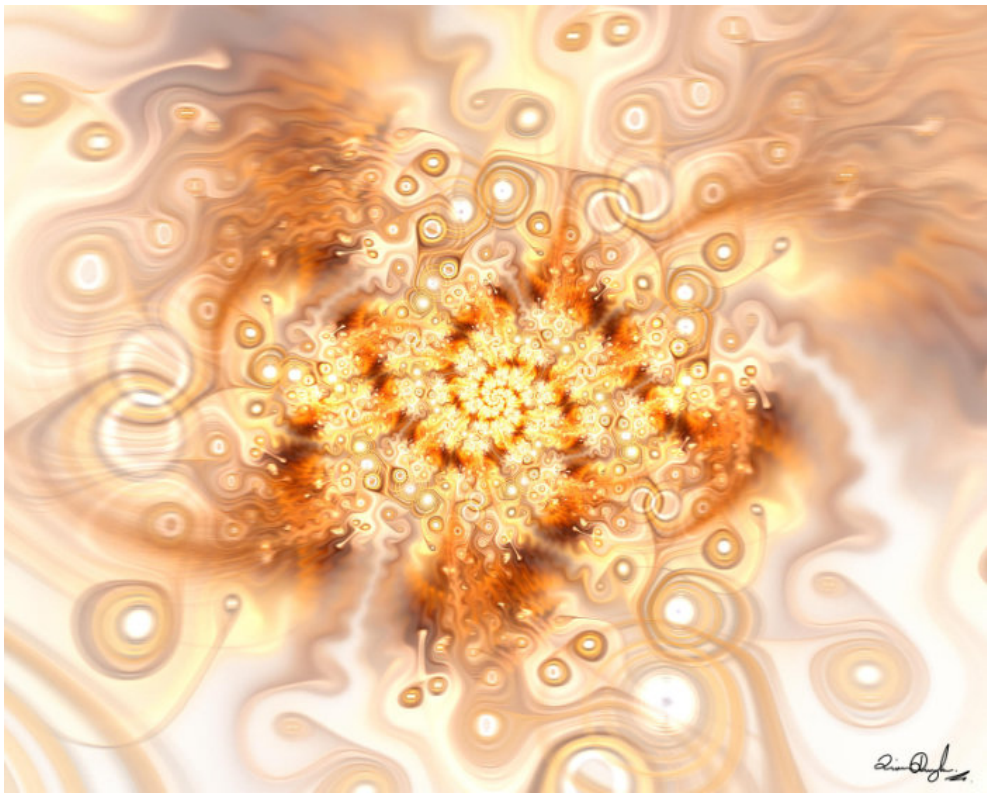
# MOLEKÜLE DER EMOTION

Aber es gibt mehr, was zu unserer emotionalen Reaktion beiträgt als nur die Vernetzung. Laut der Neurobiologin Candace Pert zirkuliert jede Emotion durch unseren Körper in Form von Chemikalien, die ‚Neuropeptide‘ genannt werden. Dies sind kurzkettige Aminosäuren oder Proteine, die mit jeder Zelle unseres Körpers sprechen.

Perts Forschung legt nahe, dass diese Moleküle der Emotion eine bedeutende Rolle bei der Führung dessen spielen, was wir als Wahrnehmung und bewusste Wahl erleben. Laut Pert: „Unsere Emotionen entscheiden darüber, was wir der Aufmerksamkeit als wert erachten. Die Entscheidung darüber, was zu einem bewussten Gedanken wird und was ein unverdautes Gedankenmuster bleibt, das auf einer tieferen Ebene im Körper verborgen bleibt, wird durch die Rezeptoren (unser körpereigenes, biochemisches Informationsnetzwerk) vermittelt.“

Warum führen wir immer wieder die gleiche Form von Beziehungen, haben die gleichen Argumente, begegnen wiederholt den gleichen Bossen? Wenn Rezeptorstellen wiederholt mit Peptiden bombardiert werden, werden sie weniger empfindlich und es erfordert mehr Peptide, um sie zu stimulieren. Die Rezeptoren beginnen zudem nach den Neuropeptiden zu hungern, auf die sie konditioniert sind. In diesem Sinne sind unsere Körper buchstäblich süchtig nach emotionalen Zuständen.

Wenn wir wiederholte Erfahrungen machen, die die gleiche emotionale Reaktion erzeugen, entwickelt unser Körper Appetit auf diese Art von Erfahrungen. Wie Süchtige ziehen wir nun diese Erfahrungen an, die uns eine Art ‚Schuss/Erlösung‘ geben.



*„Es gibt einen Teil des Gehirns, der Hypothalamus genannt wird, und der Hypothalamus ist wie eine kleine Mini-Fabrik, in der bestimmte Chemikalien zusammengefügt werden, die bestimmten Emotionen entsprechen, die wir erleben.*

*Und diese speziellen Chemikalien werden ‚Peptide‘ genannt. Es sind kleinkettige Aminosäure Sequenzen. Der Körper ist im Grunde eine Kohlenstoff-Einheit aus unterschiedlichen Aminosäuren, die seine physikalische Struktur zu formulieren. Der Körper ist eine Protein produzierende Maschine.*

*Im Hypothalamus nehmen wir kleinkettige Proteine, sogenannte Peptide, und setzen sie zu bestimmten Neuropeptiden oder Neurohormonen zusammen, die den emotionalen Zuständen entsprechen, die wir täglich erleben.“*

*„Es gibt also Chemikalien für Wut, und es gibt Chemikalien für Traurigkeit und es gibt Chemikalien für Opferdenken. Es gibt Chemikalien für Lust. Es gibt eine Chemikalie, die zu jedem emotionalen Zustand passt, den wir erleben.*

*Und in dem Moment, in dem wir diesen emotionalen Zustand in unserem Körper oder in unserem Gehirn erleben, baut der Hypothalamus das Peptid auf und gibt es dann über die Hypophyse in den Blutkreislauf ab. In dem Moment, in dem es in den Blutkreislauf gelangt, findet es seinen Weg in verschiedene Zentren oder Teile des Körpers. Jede einzelne Zelle im Körper hat diese Rezeptoren an der Aussenseite.“*

Dr. Joe Dispenza D.C., Doktor der Chiropraktischen Medizin,  
Forscher, Dozent, Autor mehrerer Bücher.

*„Eine Eigenschaft von Rezeptoren ist, dass sie ihre Empfindlichkeit ändern. Wenn ein bestimmter Rezeptor für ein bestimmtes Medikament oder einen inneren Saft über lange Zeit mit hoher Intensität bombardiert wird, schrumpft er buchstäblich.*

*Es gibt dann weniger von ihm. Oder er wird so bombardiert, dass er desensibilisiert oder herunterreguliert wird.*

*Die gleiche Menge an Medikamenten oder innerem Saft wird also eine viel geringere Reaktion auslösen.“*

Candace Pert, Ph.D., Neurowissenschaftlerin und Pharmakologin,  
Professorin in Georgetown an der medizinischen Fakultät,  
Autorin mehrerer Bücher.



*„Wenn wir die Zelle mit der gleichen Einstellung und der gleichen Chemie bombardieren, immer und immer wieder, auf einer täglichen Basis, wird die Zelle letztendlich beschliessen, sich zu teilen. Dann produziert sie eine Schwester- oder Tochterzelle. Die nächste Zelle wird mehr Rezeptor-Stellen für diese bestimmten emotionalen Neuropeptide haben und weniger Rezeptor-Stellen für Vitamine, Mineralstoffe, Nährstoffe, den Flüssigkeitsaustausch sowie für die Freisetzung von Abfallprodukten oder Toxinen.“*



*„Nun, alle Alterung ist das Ergebnis einer unsachgemässen Proteinproduktion. Was passiert, wenn wir älter werden? Unsere Haut verliert an Elastizität. Elastin ist ein Protein. Was passiert mit unseren Enzymen? Wir verdauen nicht mehr richtig. Was passiert mit unserer Gelenkflüssigkeit? Das sind Proteine, die spröde und steif werden. Was passiert mit unseren Knochen? Sie werden dünn.*

*Alle Alterung ist also das Ergebnis einer unsachgemässen Proteinproduktion. Dann stellt sich die Frage - ist es wirklich wichtig, was wir essen? Und erzielt Ernährung tatsächliche eine Wirkung, wenn die Zelle nach jahrelangem emotionalen Missbrauch noch nicht einmal die Rezeptor-Stellen hat, um die für ihre Gesundheit notwendigen Nährstoffe überhaupt aufzunehmen oder hereinzulassen?“*

Dr. Joe Dispenza D.C., Doktor der Chiropraktischen Medizin,  
Forscher, Dozent, Autor mehrerer Bücher.

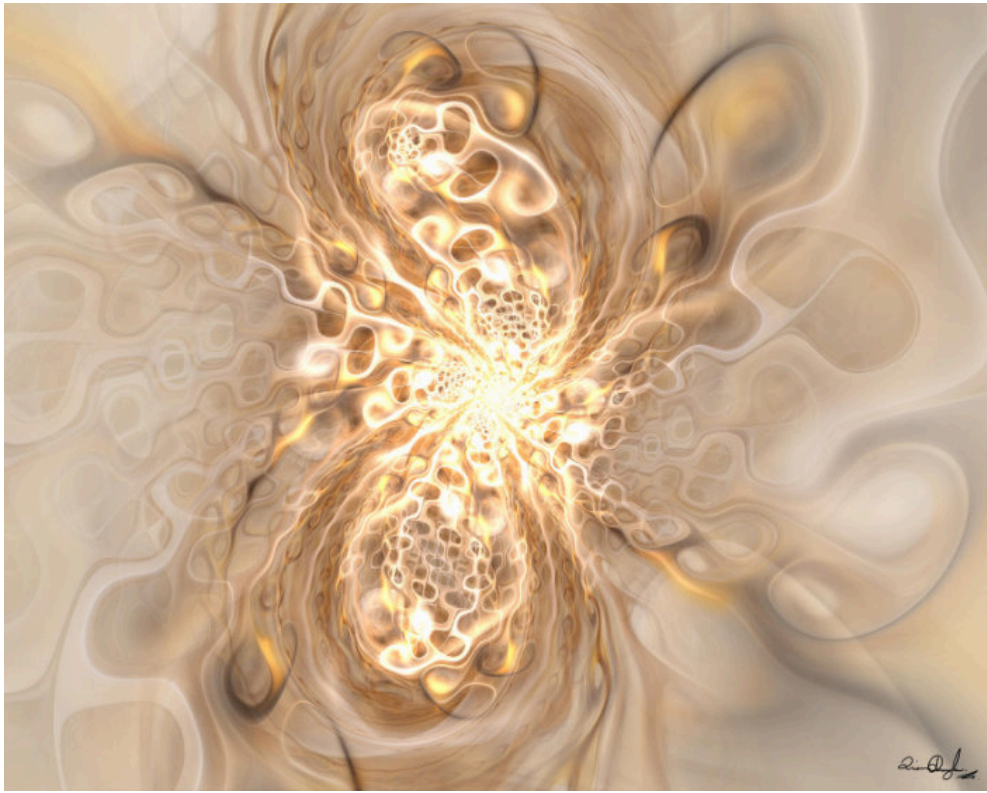
*„Somit stellt sich die Frage, ob Emotionen schlecht sind. Emotionen sind nicht schlecht. Sie sind das Leben. Sie färben den Reichtum unserer Erfahrung. Es ist unsere Sucht, die das Problem ist.*

*Was die meisten Menschen nicht realisieren, ist, dass wenn sie süchtig nach Emotionen sind, es nicht nur psychologisch ist. Es ist biochemisch.*

*Um das zu verdeutlichen. Heroin nutzt die gleichen Rezeptor-Mechanismen an den Zellen wie unsere emotionalen Chemikalien.*

*Es ist leicht zu erkennen, dass wir, wenn wir heroin-abhängig sein können, wir auch von jedem neuronalen Peptid, jeder Emotion abhängig sein können.“*

Dr. Joe Dispenza D.C., Doktor der Chiropraktischen Medizin,  
Forscher, Dozent, Autor mehrerer Bücher.



## SIND WIR FÜRS LEBEN VERNETZT?

Es scheint, dass wir neurologisch durch unsere Erfahrungen konditioniert sind, die Welt zu betrachten und uns auf vorprogrammierte Weise mit anderen in Beziehung zu setzen. Können wir diese Vorprogrammierung überschreiten? Können wir unsere internen Arbeitsmodelle verändern und unsere Neigungen korrigieren, wie wir die Welt sehen und mit anderen in Beziehung zu treten? Können wir das Gehirn tatsächlich neu vernetzen - uns in wirksamer Weise selbst ‚meta-programmieren‘?

Wenn man bedenkt, wie tiefgreifend emotionale Muster in unser Gehirn eingepägt sind, ist es bemerkenswert, dass wir uns so oft ändern, wie wir es tun. Eine Nahtod-Erfahrung, die Geburt eines Kindes, eine Offenbarung, eine neue innige Beziehung oder eine religiöse Bekehrung können tiefgreifende Veränderungen der Wahrnehmung und Identität auslösen.

Das Leben von Menschen kann auch durch Meditation, Ernährung, Bewegung und wiederholte korrigierende Erfahrungen in der Beziehung zu geliebten Menschen oder in der Psychotherapie radikal verändert werden. Einige werden durch die Einnahme von Medikamenten verändert, andere durch das Absetzen von Medikamenten. Manche ändern sich zum Besseren, andere zum Schlechteren.

Während bisher angenommen wurde, dass die Entwicklung des Gehirns im frühen Kindesalter endet, zeigen interessante neue Forschungsergebnisse, dass wir die Verbindungen zwischen Gehirnzellen (Neuroplastizität) unser ganzes Leben lang immer wieder neu ordnen. Spannende Forschungsergebnisse zeigen zudem, dass wir im Laufe unseres Lebens auch neue Gehirnzellen (Neurogenese) produzieren können. Wir können uns ändern, weil Neuronen von Natur aus flexibel und regenerativ sind.

Rezeptoren für Emotionsmoleküle ändern sowohl ihre Empfindlichkeit als auch ihre Anordnung zu anderen Proteinen in der Zellmembran. In der tiefen Welt unserer Biochemie liegt das, was Pert „unser Potenzial für Veränderung und Wachstum“ nennt. Verschiedene Arten des IntentionsTrainings, Visualisierung zum Beispiel, können helfen, relevante Informationen auf eine Ebene des selbst erkennenden Bewusstseins zu bringen.

Aber die Weisheit des Körpers wirkt auf noch geheimnisvollere Weise: „Das unbewusste Mental des Körpers scheint allwissend und allmächtig und kann in einigen Therapien zur Heilung oder Veränderung eingesetzt werden, ohne dass das bewusste Mental jemals herausgefunden hat, was passiert ist.“

## **DIE BIOCHEMIE DER HEILUNG**

Unsere Biochemie bestätigt unsere Fähigkeit zu wählen sowie unser Potenzial zur Heilung. Während Heilung ohne bewusste Anstrengung geschehen kann, scheint es, dass wir den Prozess durch bewusste Praktiken beschleunigen können. Neue Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass verschiedene Modalitäten der Psychotherapie nicht nur den Geisteszustand verändern, sondern auch den Zustand des Gehirns, einschliesslich einer erhöhten Durchblutung, um den Stoffwechsel in den Bereichen des Gehirns zu normalisieren, die Emotionen regulieren, wie der Amygdala (Mandelkern) und dem präfrontalen Kortex. Spannende neue Forschungsergebnisse zeigen auch, dass Sprechtherapie das Gehirn ähnlich wie Antidepressiva verändert.

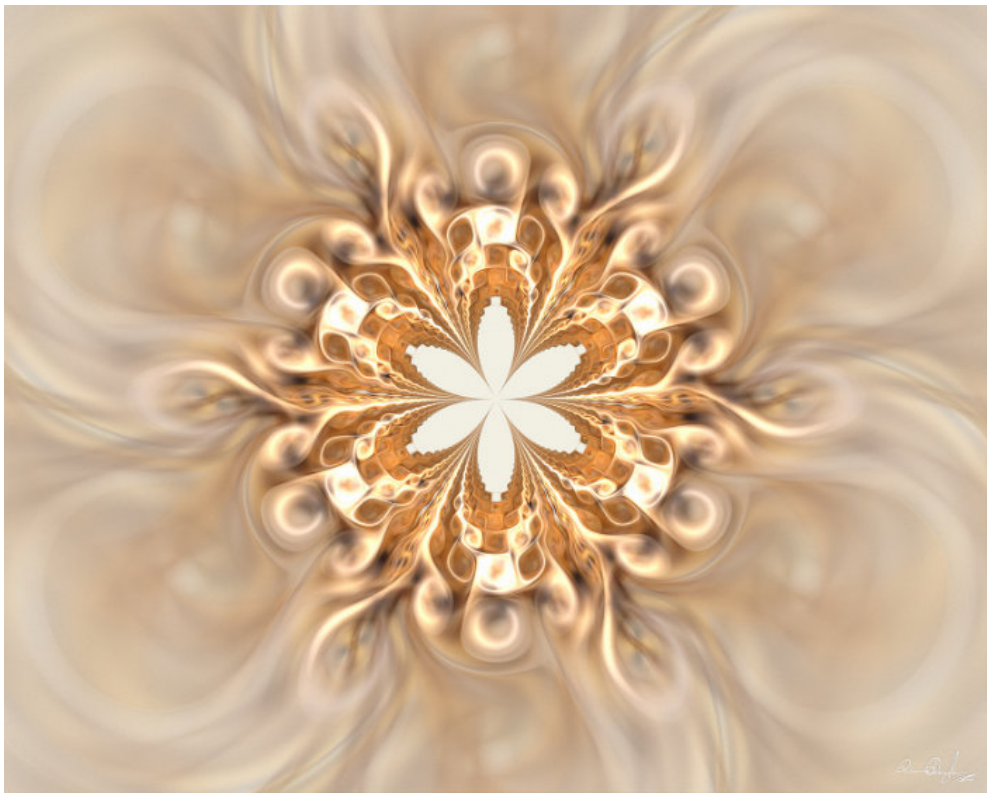
Es scheint also, dass unsere Vernetzung weniger unser Schicksal ist, als eher die Ausgangsbedingungen unserer Existenz. Im biochemischen Fluss des Körpers gibt es ein Meer von neuen Mustern und Möglichkeiten, die darauf warten, wieder gelernt zu werden, um unsere neuen Ziele zu unterstützen. Wir können Massnahmen ergreifen, um vorprogrammierte, mechanische Reaktionen auf die Welt zu reduzieren und unsere Fähigkeit zu erhöhen, der Welt als eine neue Erfahrung zu begegnen, von Moment zu Moment.

*„Das Gehirn ist also zu Millionen verschiedener Dinge fähig - sodass die Menschen wirklich lernen sollten, wie unglaublich sie eigentlich sind und wie unglaublich ihr Verstand eigentlich ist. Und nicht nur, dass sie diese unglaubliche Sache in ihrem Kopf haben, die so viele Dinge für sie tun kann und uns dabei helfen kann, zu lernen und sich tatsächlich zu verändern und anzupassen. Es kann uns zu etwas Besserem machen als das, was wir sind und es kann uns tatsächlich helfen, uns selbst zu transzendieren.*

*Es mag sogar einen Weg geben, wie es uns tatsächlich auf eine höhere Ebene unserer Existenz bringen kann, von der aus wir die Welt auf eine tiefere Weise verstehen können. Auf der wir unsere Beziehung zu Dingen und Menschen tiefer verstehen und unserem Sein eine tiefere Bedeutung in unserer Welt verleihen können.*

*Wir können zeigen, dass es einen spirituellen Teil unseres Gehirns gibt, und es ist ein Teil, zu dem wir alle Zugang haben und es ist etwas, das wir alle tun können.“*

Andrew B. Newberg, M.D., Professor in der Abteilung für Integrative Medizin und Ernährungswissenschaften, Forschungsdirektor am Marcus Institute of Integrative Health am T. Jefferson University Hospital, Lehrbeauftragter an der Universität von Pennsylvania, Autor mehrerer Bücher.





*„Die mächtigste Kraft hinter der Schöpfung wird beschrieben als das Bedürfnis des schöpferischen Prinzips, Liebe zu geben und Liebe zu empfangen.“*

*Stanislav Grof*

## DIE HEILENDE KRAFT DER LIEBE

Die heutige Wissenschaft bewegt sich auf ein Erkenntnis zu, an dem Eltern nie gezweifelt haben: Liebe heilt. Jeder weiss, wenn Mom oder Dad das aufgeschrammte Knie küsst, tut es nicht mehr so weh. Als wir Kinder waren, konnte eine liebevolle Umarmung fast alles besser machen. Liebe ist ein so integraler Bestandteil des Weges der Heilung und Transformation, dass es unmöglich ist, sie von irgendeinem Aspekt des Prozesses zu trennen.

In ihrem Buch ‚A General Theory of Love (Random House, 2001)‘ verweben Tom Lewis, Pari Amini und Richard Lannon Erkenntnisse aus so unterschiedlichen Bereichen wie der kognitiven Neurowissenschaft und der Evolutionsbiologie, um herauszuarbeiten, dass ein ursprünglicher Bereich des Gehirns, der weit älter ist als die Vernunft oder das Denken, sowohl die Fähigkeit als auch das Bedürfnis nach emotionaler Intimität schafft, und das alle Menschen teilen. ‚A General Theory of Love‘ (Eine Allgemeine Theorie der Liebe) beschreibt die Funktionsweise dieser alten, zentralen Verbindung und zeigt, dass unser Nervensystem nicht in sich geschlossen ist.

Stattdessen verbinden sich unsere Gehirne mit den Menschen, die uns nahestehen, in einem stillen Rhythmus, der die Lebenskraft des Körpers ausmacht. Diese wortlosen und kraftvollen Bindungen bestimmen unsere Stimmungen, stabilisieren und erhalten unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden und verändern die Struktur unseres Gehirns. Wer wir sind und wer wir werden, hängt also zu einem grossen Teil von denen ab, die wir lieben.

## Das Herz Öffnen

Westliche und östliche spirituelle Traditionen lehren, dass Liebe das Herzstück jeder spirituellen Praxis ist. William Tiller, emeritierter Professor der Stanford University, Department of Materials Science, hat umfangreiche Forschungen über bewusste Schöpfungsakte durchgeführt und mehrere Schlüsselfaktoren destilliert.

Er schreibt: „Erhöhtes und liebevolles menschliches Bewusstsein ist eine wahrscheinliche Schlüsselvoraussetzung. Wir erschaffen unsere kollektive Zukunft durch unsere Gedanken, Einstellungen und Handlungen, indem wir einen erhabenen spirituellen/mental/Herz-Zustand aufrechterhalten.

Es ist die Liebe, das Mitgefühl, die Hingabe an den Dienst und die Absicht des Praktizierenden, die den 'unsichtbaren' Beistand des Universums hervorrufen können.“

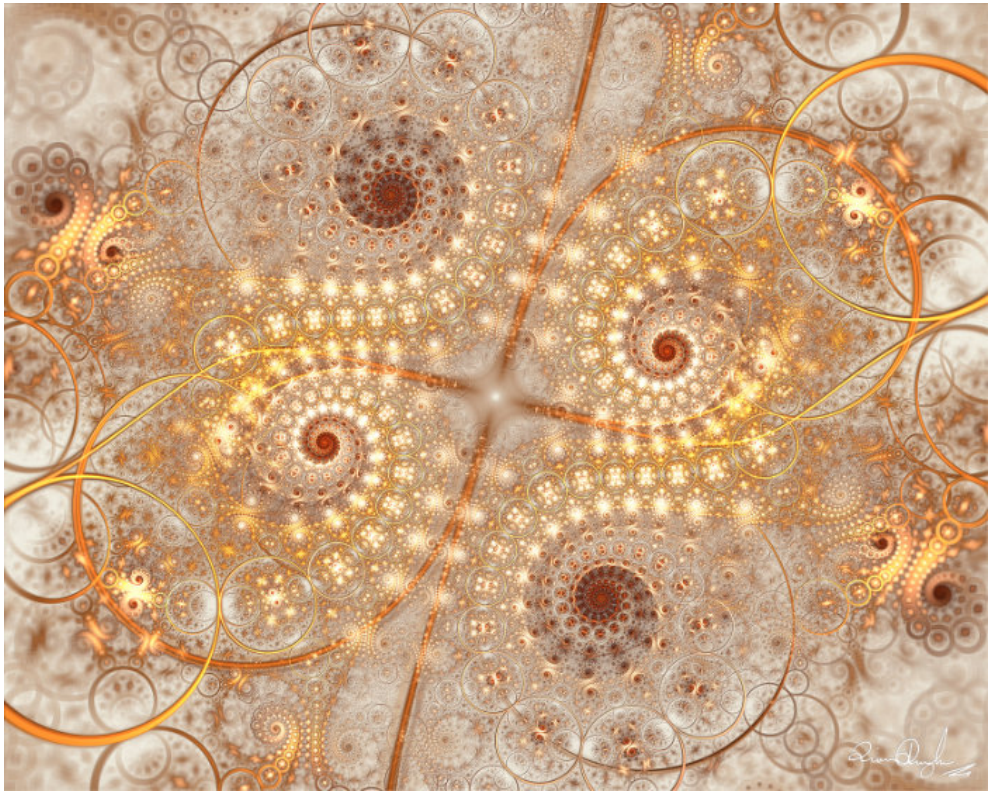
*„Es gibt verschiedene Welten, in denen wir leben. Da ist die makroskopische Welt, die wir sehen. Da ist die Welt unserer Zellen. Da ist die Welt unserer Atome. Da ist die Welt unserer Zellkerne.*

*Das sind jeweils völlig unterschiedliche Welten. Sie haben ihre eigene Sprache. Sie haben ihre eigene Mathematik. Sie sind nicht nur kleiner – jede ist völlig anders. Aber sie ergänzen sich, denn ich bin meine Atome, aber ich bin auch meine Zellen. Ich bin auch meine makroskopische Physiologie.*

*Es ist alles wahr. Es sind einfach verschiedene Ebenen der Wahrheit. Die tiefste Ebene der Wahrheit, die von Wissenschaft und Philosophie entdeckt wurde, ist die fundamentale Wahrheit der Einheit.*

*Auf dieser tiefsten subnuklearen Ebene unserer Realität sind du und ich buchstäblich EINS.“*

John Hagelin, Ph.D., Professor für Physik und Direktor des Institute of Science, Technology and Public Policy an der Maharishi Universität, Leiter der Bewegung der Transzendentalen Meditation, Autor mehrerer Bücher.



# WIE WIR HEILEN

Wenn Heilung bedeutet, frei von konditionierten, vorprogrammierten Reaktionen auf die Welt zu sein, dann beginnt Heilung wie die Fähigkeit auszusehen, neue, kreative Antworten auf jede Situation zu wählen, wie auch immer sie sich darstellt. Freiheit mag keine neue oder bessere Geschichte sein, aber die Fähigkeit, jede Geschichte oder Identität leichter zu handhaben, nach Bedarf zu korrigieren.

Eine Fülle spiritueller Traditionen der Welt, Psychologien und Philosophien adressieren dieses Thema. Philosophen aus nicht-dualen Traditionen sagen uns, dass die Essenz der Transformation die Verschiebung von der Sicht des Selbst als getrennt von Gott oder vom Sein, der schöpferischen Kraft, die die Manifestation beseelt, hin zu einer Identifikation mit dieser Kraft ist. Diese Heilung umfasst also den ganzen Körper, das Bewusstsein und den Geist (die Seele) in völliger Integration mit sich selbst und dem Göttlichen.

Wie du sehen kannst, ist diese Erkenntnis mit viel Arbeit verbunden. Es dauert lange, bis man an den Punkt kommt, wo man die Gesamtheit der Ego-Aktivität sieht. Der direkte Blick aus einer unidentifizierten oder transzendenten Perspektive, wird durch die tiefe Erforschung des Territoriums der Persönlichkeit von innen heraus möglich.

Wenn du das vollständig erkennst, wird es der Bewegung in dir, die dich mit dem Rest der Gesellschaft verbindet, möglich, zum Stillstand zu kommen. Wenn dies geschieht, wirst du reine, geklärte Persönlichkeit, Seele ohne Ego-Struktur. Zum ersten Mal kannst du die eigentliche Substanz der Persönlichkeit ohne die Vergangenheit wahrnehmen.

Heilung kommt, wenn wir die Barrikaden zu diesem natürlichen Prozess entfernen. Sie wird beschleunigt, wenn wir uns bewusst in diesen Prozess einbringen können.

Leichter gesagt als getan. Die Bereitschaft dazu formt sich nicht immer leicht, wenn wir ein Leben lang damit verbracht haben, unsere Version der Realität zu stärken. Manchmal müssen wir einen Tiefpunkt erreichen, um zu begreifen, wie gefangen wir sind.

Wir ändern uns selten ohne Unbehagen. Wir ändern nicht einmal unsere Position in einem Stuhl ohne Unbehagen. Wir ändern unsere Meinung mit dem Unbehagen kognitiver Dissonanz (eine Widersprüchlichkeit zwischen unseren authentischen Überzeugungen und unseren Handlungen).

Wir ändern unser Verhalten, wenn wir das Unbehagen unserer Wünsche erfahren, die durchkreuzt werden. Wir ändern unsere Herzen, wenn sie von Trauer oder Freude erschüttert werden. Leiden mag nicht erforderlich sein, aber es ist sicherlich ein häufiger Impuls. Wir können auch einen flüchtigen Blick auf unser Potenzial durch Peak-Erlebnisse, einen inspirierenden Film, ein Buch, ein Kunstwerk oder eine Person erhaschen. Myriaden von Möglichkeiten können unsere Vorstellungskraft auf eine Weise öffnen, die wir am wenigsten erwarten.

Obwohl Heilung und Transformation viele Formen annehmen können, scheinen sie sich durch gleichbleibende Stadien zu bewegen, wobei einige wesentliche menschliche Fähigkeiten auf dem Weg entwickelt werden. Der erste Schritt zur Heilung der Vergangenheit und zur Überwindung der Konditionierung ist zu erkennen, dass du dich tatsächlich auf eine Weise verhältst, die vergangene Wunden nachspielt.

Die Kultivierung des Gewahrseins ist ein wesentlicher Aspekt der Heilung. Tatsächlich deuten wissenschaftliche Erkenntnisse darauf hin, dass das Training der kontemplativer Praxis das Gehirn verändern kann. Erfahrene Meditierende haben gezeigt, dass sie friedliche Hirnzustände selbst herbeiführen können.



Die Heilung beginnt, wenn wir an der Wurzel unserer Wunde sind. Psychodynamische Psychologen glauben, dass unsere vorprogrammierten, fest vernetzten Reaktionen auf die Welt Abwehrkräfte gegen den tatsächlichen Schmerz eines ursprünglichen Traumas sind, sei es ein offenkundiges Einzelereignis, wie ein Unfall oder sogar die Geburt selbst, oder subtile Formen von Missbrauch und Entbehrung.

Laut dem Trauma-Experten Peter Levine wiederholen wir die Vergangenheit, weil natürliche Prozesse der Freisetzung der Energie des Traumas fehlschlagen. Levine postuliert, dass unsere erstarrten Reaktionen auf die Welt von „eingefrorenen Energierückständen herrühren, die nicht aufgelöst und entladen wurden; dieser Rückstand bleibt im Nervensystem gefangen, wo er verheerende Schäden an unserem Körper und unserer Seele anrichten kann.“

Wie der transpersonale Theoretiker Stanislav Grof anmerkt: „Der volle Ausdruck eines Gefühls ist sein Scheiterhaufen.“ Dies legt nahe, dass, wenn die Energie freigesetzt wird, das Trauma gelöst wird.

Myriaden therapeutischer Modalitäten helfen, die in unserem Körper-Geist eingeschlossene Kernenergie auszugraben und freizusetzen. Was sie alle teilen, ist die grundlegende Annahme, dass Heilung bedeutet, Liebe zu Aspekten der Erfahrung zu bringen, die der Liebe beraubt wurden. Liebe wird als unsere volle Aufmerksamkeit und bedingungslose Akzeptanz verstanden.



# **DU BIST DER SCHÖPFER DEINES LEBENS**

**Hallo Alle, Dr. Joe Dispenza hier**

Ich möchte einen Moment nehmen und Euch einige grundlegende Werkzeuge nahe bringen, um Euer Leben zu verändern. Wenn Du in Dich selbst investierst, investierst Du in Deine Zukunft.

## **Nummer Eins**

Nimm eine Auszeit von Deinem geschäftigen Leben, tritt einen Schritt zurück von Deiner Welt. Schalte Dein Handy aus, schalte den Fernseher aus, schalte Deinen Computer aus. Setze Dich für ein paar Minuten hin und schliesse die Augen.

## **Nummer Zwei**

Atme durch und zentriere Dich. Wenn Du Deine Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richtest, hast Du mehr Energie, mit der Du kreieren kannst. Wenn Dein Geist in die vorhersehbare Zukunft oder in die vertraute Vergangenheit wandert, ist das normal. Werde Dir dessen bewusst und arbeite weiter daran, Dich wieder auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren. Wenn Du im gegenwärtigen Moment bist, bist Du am kreativsten.

### **Nummer Drei**

Frage Dich: ‚Kann ich durch eine Vision der Zukunft definiert werden, anstatt durch Erinnerungen an die Vergangenheit? Was will ich mit meinem Leben tun?‘, und nimm Dir die Zeit, diese Frage für Dich zu beantworten. Wenn Du beginnst, über die Antwort auf diese Frage zu sinnieren und nachzudenken, veränderst Du Dein Gehirn.

Wenn Dein Gehirn beginnt, sich in neuen Sequenzen, neuen Mustern und neuen Kombinationen zu vernetzen, sind das die ersten Schritte, um Dein Bewusstsein zu ändern.

### **Als Nächstes**

Entscheide, welche Emotionen Du fühlen möchtest, wenn Du beginnst, Deine Zukunft zu erschaffen, und lehre Deinen Körper emotional, wie sich diese Zukunft anfühlen wird. Und steh erst auf, wenn Du anfängst, diese Emotionen zu spüren.

### **Schritt Nummer Vier**

Übe in Deinem Geist, wer Du sein wirst, wenn Du die Augen öffnest, die Dinge, die Du tun solltest, die Entscheidungen, die Du treffen musst. Die Schritte, die Du ergreifen musst. Wiederhole und verinnerliche sie wieder und wieder.

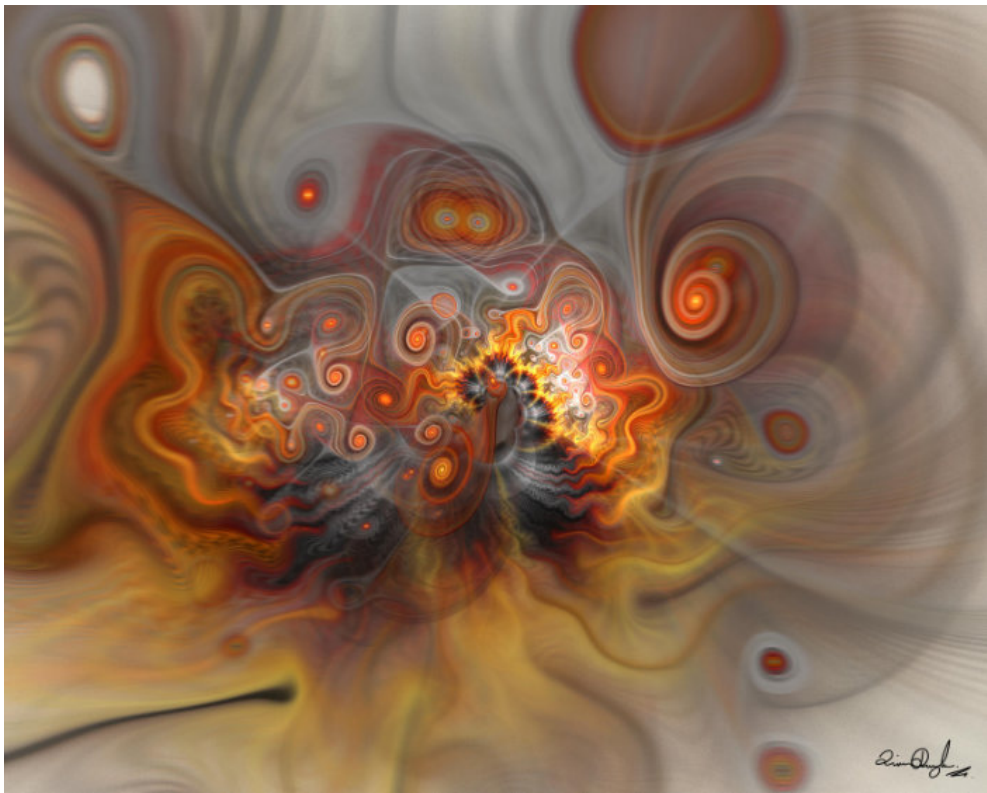
### **Nummer Fünf**

Du kannst nicht in die Zukunft gehen, indem Du an der Biologie Deiner Vergangenheit festhältst. Entscheide, welche Gedanken Du nicht in Deine Zukunft mitnehmen kannst, schreibe sie auf. Gedanken wie ‚Ich kann nicht, Es ist zu hart, Ich ändere mich nie, Ich fange morgen an, Was ist los mit mir, Jemand anderes ist schuld.‘ Entscheide, welche Verhaltensweisen oder Handlungen oder unbewusste Gewohnheiten Du ändern musst. ‚Wie Du kommunizierst, Dich beschwerst, tadelst, Dich entschuldigst, bemitleidest Du Dich selbst.‘ Werde Dir dieser Verhaltensweisen so bewusst, dass sie nie wieder unbewusst werden.

### **Und schliesslich**

Du musst entscheiden, welche Emotionen nicht länger in Deine Zukunft gehören. Das heisst, wenn Du reich sein willst, solltest Du Mangel nehmen. Wenn Du gesund sein willst, kannst Du Unsicherheit oder Angst nehmen. Du musst anfangen, Deinen Körper auf einen neuen Geist zu konditionieren.

**Wenn Du das jeden Tag tust, erschafft Deine Persönlichkeit Deine persönliche Realität. Und Deine Persönlichkeit besteht aus dem, wie Du denkst, wie Du handelst und wie Du fühlst. Ändere eines dieser Dinge und Du änderst Dein Leben. Und beginne, die Effekte zu beobachten. Gib Dir eine Chance.**



Nun, es ist gefährlich, im gegenwärtigen Moment zu sein. Es ist gefährlich, Liebe auszudrücken. Es ist gefährlich zu vertrauen, wenn man in einem Umfeld lebt, in dem Überleben das Credo ist. In einem solchen Umfeld wirst Du nicht Deine Augen schliessen und nach innen gehen wollen. Du wirst niemandem vertrauen wollen. Dies ist nicht der Moment, sich zu entspannen. Das ist die Zeit, wachsam zu sein.

Doch, Menschen können es intellektuell nicht nachvollziehen, aber sie können nicht auf ein höheres Level gelangen, wenn sie ihre Umwelt ständig als Dschungel wahrnehmen.

Wenn wir also anfangen, diese Emotionen von Stress zu überwinden, die stark süchtig machen, wird der Körper nicht mehr wie ein Süchtiger gequält. Dann beginnt der Körper Energie freizusetzen, dann beginnt sich das Herz zu öffnen. Und das ist der Moment, in dem wir wieder beginnen, an Möglichkeiten zu glauben.

Wenn wir bewusst damit beginnen, unsere Persönlichkeit und unsere persönliche Realität zu erschaffen, treffen wir eine Entscheidung. Zuerst betrachten wir, wer wir waren, und ich nenne es die Überquerung des Flusses der Veränderung - vom alten zum neuen Selbst.

Den Fluss zu überqueren, wird unangenehm. Es wird sich fremd anfühlen. Und Du wirst das Gefühl haben, dass es unberechenbar ist. Denn in dem Moment, in dem Du nicht mehr so denkst oder handelst oder so fühlst, wie es Dir vertraut ist, wirst Du Dich wie ein Unbekannter fühlen.

Nun, das ist der biologische, neurologische, chemische und sogar genetische Tod des alten Selbst.

Dies ist der Schmerz, den Du erlebst, weil der Körper nach seinem vertrauten chemischen Zustand sucht. Dieser Schmerz ist normal und wenn Du das verstehst, ist diese Leere, dieses Unbekannte der perfekte Ort, um etwas Neues zu erschaffen.

Das ist der Ort, an dem man es kreieren will und sich nicht davor fürchten, sondern es annehmen will. Und Dein Körper sehnt sich nach den bekannten Chemikalien, nach denen er süchtig ist. Wenn Du an diesem Ort bist, erkennst Du, dass die beste Art Deine Zukunft vorherzusagen, darin besteht, sie zu erschaffen. Nicht aus dem Bekannten, sondern aus dem Unbekannten.

**Dieser perfekte Ort der Kreation ist der Ort, an dem die Menschen beginnen, das Ungewöhnliche zu tun. Hier beginnt ihre Seele zu ihnen zu sprechen. Dies ist der Ort, wo sie einen höheren Sinn für sich selbst in ihrem Leben erkennen, und nicht mehr die kleingeistigen Spiele spielen, weil sie mit einer grösseren Vision in der Zukunft verbunden sind.**



Ich denke, Transformation ist wirklich die Sache, für die ich mehr brenne, als für irgendetwas anderes. Und so denke ich, dass dies der grösste Dienst ist, den wir für uns selbst, für unsere Familie, für die Menschen, mit denen wir zusammenarbeiten, und für unsere Gemeinschaft leisten können.

Nun, wenn die meisten Menschen die Aufmerksamkeit auf ihre äussere Umgebung, auf ihren Körper und auf die Zeit lenken. Sie wachen jeden Morgen auf und steigen aus dem Bett und sie machen das Gleiche, was sie seit 20 Jahren tun. Und ihre Körper sind bereits programmiert auf eine vorhersehbare Zukunft, ihre Körper sind bereits auf Autopilot. Sie denken an die Kaffeetasse und dann haben sie Kaffee in der Hand. Sie haben einen Gedanken an die Dusche, das Nächste, was sie tun, sie sind unter der Dusche. Und sie denken darüber nach, zur Arbeit zu gehen, und als Nächstes sitzen sie im Auto.

Der Körper folgt also ihrem Geist. Wenn sie jeden Tag auf Basis der gleichen Emotionen leben, dann ist ihr Körper zum grössten Teil in der Vergangenheit. Denn Emotionen sind eine Aufzeichnung der Vergangenheit.

Daher ist es so wichtig, diesen süßen Moment des gegenwärtigen Augenblicks in unserer Meditation zu finden, weil der Körper darauf trainiert wird, in der Zukunft zu sein.

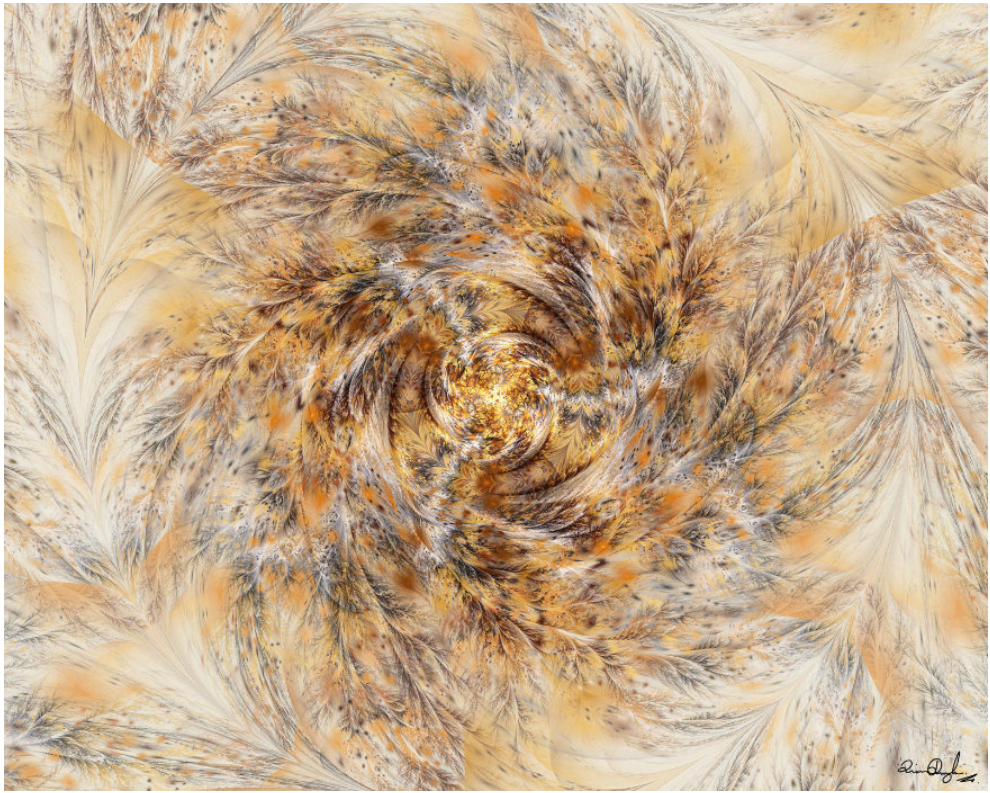
Doch viele Menschen, die meditieren und es eher halbherzig in den Tagesablauf stopfen, um sich nicht schuldig fühlen zu müssen; das ist nicht die Lösung. Es geht darum, mit dem Körper zu arbeiten und zu verstehen, dass es das Tier ist, das es zu zähmen gilt. Das machen wir in unseren Workshops. Wir bitten die Menschen in ihren Meditationen, wirklich an den Punkt zu gelangen, wo sie sich in diesem unendlichen Feld der Potenziale als reine Gedanken entfalten.

**Mit anderen Worten – wenn Du Dich selbst durch den Gedanken allein heilen oder etwas in Deinem Leben durch Gedanken allein erschaffen willst, dann musst Du Dich selbst zum Gedanken machen.**

Das ist das Schlüsselement, bei dem man plötzlich, wenn man übt, seinen Körper in den gegenwärtigen Moment zurückbringt und sich dessen bewusst wird, woran er denkt: ‚Was ist mit dieser Sache, die ich tun muss? Oder das Flugzeug, das ich erwischen und den Vertrag ich unterschreiben muss. Und diese Person, die ich anrufen muss. Das ist die vorhersehbare Zukunft.

**Und man wird sich bewusst, dass man Energie in diese Realität investiert, denn wo man seine Aufmerksamkeit platziert, das ist der Ort, an dem man seine Energie platziert.**

Führst Du ein Leben geprägt durch eine Emotion von Ungeduld oder Frustration oder im Überlebensmodus, dann ziehst Du Energie aus dem gegenwärtigen Moment heraus. Und Du hast keine Energie, mit der Du bewusst erschaffen kannst. Jedes Mal, wenn Du Dir bewusst wirst, dass Du Dich aus dem gegenwärtigen Moment heraus bewegst, und genau wie Du einen ungezügelten Hengst zähmst, bringst Du Deinen Körper zurück in den gegenwärtigen Moment. Und Du entspannst Deinen Körper im gegenwärtigen Moment und gibst Dich dem Nichts hin. Jedes Mal, wenn Du das tust, konditionierst Du Deinen Körper auf einen neuen Geist. Mit anderen Worten – Du erlaubst Deinem Körper nicht, zu Deinem Geist zu werden.



Nun werden die Leute sagen: „O.K., aber das kostet eine Menge Anstrengung.“ Und ich sage zu ihnen: „Nun, was ist die Alternative? Was willst Du machen? Willst Du Drogen nehmen?“ Ich meine, nichts wird Dir helfen, in den gegenwärtigen Moment zu kommen, ausser Du Dir selbst. Und wenn Du übst, jeden Tag in Deinen Meditationen präsent zu sein, wirst Du in Deinem Leben präsent sein. Und weniger damit beschäftigt sein, mit den schlimmsten Szenarien, in denen etwas schiefgehen könnte, und mit diesen Stresshormonen zu leben.

Dein Körper beginnt dann endlich, Dir zu vertrauen. Und wenn Dein Körper endlich anfängt, Dir zu vertrauen, ist dies der Moment, in dem er sich keine Sorgen mehr um das Unbekannte macht. Das Unbekannte ist nicht mehr gefährlich. Das Unbekannte ist eigentlich ein Abenteuer.

Also bringen wir den Menschen bei, wie sie den gegenwärtigen Moment finden können. Und dann beginnen sie zu unterscheiden, wann sie präsent sind und wann nicht. Und wenn sie in der Lage sind, das gut genug zu tun, erkennen sie alle den Moment, wenn es Zeit ist, etwas zu erschaffen.

Nun, dann passiert diese lustige Sache, wenn Du wirklich im gegenwärtigen Moment bist. All die Dinge, die Du wolltest, willst Du nicht mehr, weil Du Dich in diesem Moment so ganz (eins) fühlst, dass es unmöglich ist, etwas zu wollen.

Das ist der Moment, wenn die Dualität beginnt sich zu vereinen, und das ist der Moment, in dem Du nicht mehr in Polarität lebst. Ich nenne das den natürlichen Zustand des Seins. Und so ist das Finden des gegenwärtigen Moments eines der Schlüsselemente, die wir nutzen. Wenn Du den gegenwärtigen Moment gefunden hast, ist der nächste Schritt, Dein Gehirn und Deinen Körper emotional zu lehren, wie sich eine neue Zukunft anfühlen wird. Damit man das tun kann, muss man sich der Tatsache bewusst werden, wie unbewusst wir sind. Darüber haben wir schon gesprochen.

Und so tun wir diese Arbeit jeden Tag, um uns jeden Tag als ein grösserer Ausdruck unseres Selbst zu präsentieren. Und am Anfang wird es sich unnatürlich anfühlen, unangenehm. Aber ich schwöre, es gibt Hunderte von Menschen, sobald sie anfangen, die Auswirkungen zu sehen, begannen sie wahre Freude in sich selbst zu finden, weil sie zufrieden mit sich selbst waren und über sich hinausgewachsen sind.

Ich meine, aufgrund der Gehirn-Scans, die wir mit Menschen gemacht und diese studiert haben, kann ich Euch versichern, dass Menschen, die über sich selbst hinauswachsen, so unglaublich mächtig sind. Menschen, die sich über ihre Vergangenheit erhoben haben und im gegenwärtigen Moment sind, beginnen die meiste Energie freizusetzen.

Ich denke, die Menschen auf der ganzen Welt beginnen aufzuwachen und erkennen, dass die Illusion immer offensichtlicher wird. Ich meine, jedes einzelne Paradigma kollabiert im Moment, ob es das politische Modell ist, das ökonomische Modell, das religiöse Modell, das medizinische Modell, das Bildungsmodell, die Umwelt. Alles bricht gerade zusammen, weil es nicht auf Basis der alten Gesetze, der alten Paradigma funktionieren kann. Es muss etwas Neues geschaffen werden.

Wie fangen wir also an, übernatürlich zu werden? Wir müssen anfangen, das ‚Übernatürliche‘ zu tun.

**Und wenn alle anderen in Mangel leben und arm sind, dann ist das die Zeit zu geben. Wenn alle anderen in Angst und Sorge sind, dann ist es an der Zeit, Mut zu zeigen. Und wenn alle anderen urteilen und warnen, ist es Zeit, Liebe und Mitgefühl zu zeigen.**

Und wenn wir das ‚Übernatürliche‘ lange genug tun, werden wir früher oder später anfangen, übernatürlich zu werden. Somit besteht unsere Seelenreise darin, wirklich aus dem Schlamm und den begrenzten Überzeugungen und Wahrnehmungen herauszutreten, die uns in diesem begrenzten Bereich spielen lassen. Diese begrenzte Dichte, in der wir Materie sind und versuchen, Materie zu verändern.

Wenn wir einmal einen Vorgeschmack auf das Göttliche bekommen haben und das Göttliche – wir haben das wieder und wieder gemessen - wenn Du der Gedanke im unendlichen Raum bist, wenn das Gehirn den Raum wahrnimmt und keine Objekte mehr wahrnimmt. Dann wird es sehr organisiert, es wird sehr kohärent. Und wenn das Gehirn kohärent wird, werden wir kohärent. Und wenn das Herz kohärent wird, lieben wir sehr viel mehr.

Dann beginnen wir, das Göttliche zu emulieren. Und immer wieder – wenn wir beginnen, aus diesen begrenzten Zuständen herauszusteigen und uns von jenen Überlebens-Emotionen zu befreien, die uns mehr wie Materie fühlen lassen und weniger als Energie, ist der Nebeneffekt, dass wir mehr Energie und weniger Materie werden. Dann beginnen wir zu erfahren, dass wir eigentlich Schwingungswesen sind.



Das Feld um unseren Körper herum, wenn wir in Stress leben, ist ungefähr 3/4 Zoll gross. Öffne Dein Herz und es kann sich bis auf neun Meter ausweiten, das haben wir gemessen. Und wenn Du beginnst, Dein Herz zu öffnen, fühlst Du Dich mit etwas Grösserem verbunden.

**Das ist der Anfang. Das ist der Punkt, an dem die Seele sagt: ‚Jetzt habe ich unendliche Möglichkeiten zu erfahren. Und ich bekomme diese Auswahl, als ein Individuum mit einem freien Willen meine Aufmerksamkeit dort zu platzieren, wo ich es will. Das ist der Moment, wenn wir befreit sind.**

Also, ich denke, es ist eine grossartige Zeit für uns, diese Informationen wirklich zu verkörpern/zu verinnerlichen. Ich glaube, es ist ein guter Zeitpunkt für uns, die Tiefpunkte zu erreichen. Um die Illusionen zu erkennen.

Ich meine, ich hatte meinen eigenen Moment des Erwachens - und man erreicht einen Punkt, an dem man merkt, dass man sich nur so fühlt wie man selbst, wenn – man braucht die äussere Welt, um sich daran zu erinnern. Das ist ein Zeichen.

**Wenn Du in der Stille und Einsamkeit Deiner eigenen Gegenwart eine Identität Deiner selbst finden kannst, dann bist Du nicht mehr von der äusseren Welt verführt und dann beginnst Du, wahre Freiheit zu erfahren.**

Text © Dr. Joe Dispenza D.C., Doktor der Chiropraktischen Medizin,  
Forscher, Dozent, Autor mehrerer Bücher.



# VERGEBUNG

Viele schmerzhafteste Muster aus der Vergangenheit werden hinter den Gittern von Schuld und Scham in unserem System eingeschlossen. Wir können annehmen, dass, wenn wir im Schmerz sind, jemand, ob wir selbst oder ein anderer, etwas falsch gemacht haben muss.

Vergebung ist ein wesentlicher Schlüssel zur Heilung der Vergangenheit. Gerald Jampolsky, M.D., Autor von ‚Forgiveness: The Greatest Healer of All‘ (Vergebung: Der grösste Heiler von allen) sagt: „Vergebung ist der Prozess, die negativen Urteile über andere Menschen und die negativen Urteile und Selbstverurteilungen über sich selbst loszulassen. Vergebung ist die Bereitschaft, all deine Angst und Wut einer höheren Macht zu übergeben und darauf zu vertrauen, dass sie diese in Liebe wandeln kann.“

# DANKBARKEIT

In den letzten Jahren haben Wissenschaftler begonnen, die Zusammenhänge zwischen Religion und guter körperlicher und seelischer Gesundheit zu untersuchen. Michael McCollough von der Southern Methodist University in Dallas, Texas, und Robert Emmons von der University of California, Davis, sagen, dass ihre wissenschaftliche Studie darauf hindeutet, dass Dankbarkeit eine wichtige Rolle für das Wohlbefinden eines Menschen spielt.

*„Aus der Leere kommt dein Traum hervor, durch die Kraft der klaren Absicht, durch die Weisheit des Gleichmuts und des Mitgefühls, durch rechtes Handeln, das die Dinge aufbaut und zu einem klaren Ende bringt. Diese drei Gebäudefeuer existieren in jedem von uns, als sich ständig bewegende Energiespiralen, die immer die Früchte unserer Absicht und unseres Begehrens hervorbringen.“*

*Dhyani Ywahoo*

## **AFFIRMATIONEN**

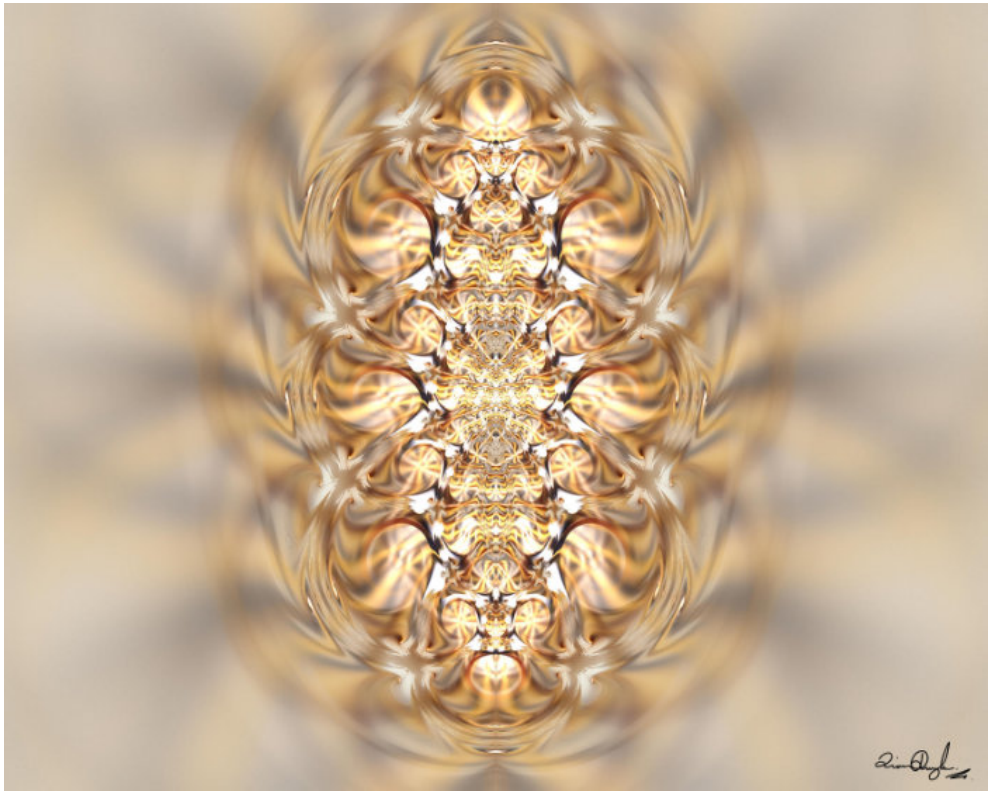
Wir können positive Absichten durch bekräftigende Aussagen erschaffen. Laut Dhyani Ywahoo „befähigt die Bestätigung (der Gebrauch positiver Aussagen über sich selbst und die Welt) das unmanifeste Potenzial, real zu werden.“ Die Idee ist nicht, Negativität zu verbergen oder zu verschleiern, sondern Geist und Körper bewusst gleichzeitig für lebensbejahende Gedanken und Energie zu öffnen. Deine Aussagen in der Gegenwartsform zu formulieren, so, als wären sie eine aktuelle Realität, kann eine unmittelbare und direkte Wirkung haben.

## **VISUALISIERUNG**

Schliesse deine Augen und sieh dich selbst wieder als Kind, das an einem warmen Frühlingstag vor der Haustür steht. Stell dir vor, du atmest tief ein, siehst den Himmel über dir, spürst die frische, saubere Luft durch deinen Körper rasen, um dann die Stufen hinunter in die brandneue Welt des Morgens zu hüpfen.

Obwohl wir unseren Körper verändern können, indem wir unseren Geist ändern, ist es nicht immer ein einfacher Prozess. Um neue Muster zu schaffen, müssen wir alte Strukturen abbauen und neue aufbauen. Es kann schmerzhaft sein, aber es kann auch mit Gnade und dem Gefühl erfüllt sein, innig in einen wunderbaren Prozess eingebunden zu sein. Was auch immer wir tun, am Ende sind wir vollkommen in der Lage, unsere Vergangenheit zu heilen, unsere neuronalen Netzwerke zu verändern, uns von emotionalen Abhängigkeiten zu erholen und ein gesundes, glückliches Leben zu führen. Mehr als zu jeder anderen Zeit in der Geschichte haben wir eine Fülle von Ressourcen zur Verfügung, die uns zu unterstützen.

Textauszüge 'Study Guide And Manual For Navigating Rabbit Holes',  
© The Institute of Noetic Sciences and Captured Light Industries



# MIT DEM GÖTTLICHEN wandern

*Geführte Meditation © Dr. Joe Dispenza*

*Nun schliesse deine Augen – hebe deine Hände und lege sie auf dein wunderschönes Herz – den Sitz deiner Seele – und erkenne das schöpferische Zentrum an, in dem die Energie der Ganzheit und der Einheit existiert – deine Verbindung zum vereinten Feld.*

*Lass deine Aufmerksamkeit in dem Raum ruhen, den dein Herz in den unendlichen Weiten des Alls einnimmt – und kannst du die Energie des unendlichen Raumes in diesem Zentrum spüren – in der Mitte deiner Brust.*

*Und während dein Bewusstsein an diesem heiligen Ort ruht, erlaube deinem Atem ein- und hinaus zufließen – von diesem Zentrum – und spüre deinen Atem.*

*Beginne dich zu bewegen – langsamer – noch vertiefter – noch vollständiger – atme ein und atme aus – dieses Zentrum mit deinem Atem bestätigend – es erweckend.*



*Und während du durch dieses Zentrum atmest – kultiviere eine erhabene Emotion – in Dankbarkeit – in Freude – in Liebe zum Leben – in Achtsamkeit und Güte zu allem Sein.*

*Atme – fühle – tiefgreifend. Bereichere dich selbst – liebe dich ins Leben hinein.*

*Nun strahle diese Energie über deinen Körper hinaus in den unendlichen Raum – sende diese Energie ins Feld – und alles Leben sei bereichert durch die Intention zum höchsten Wohl von allem, was im Universum existiert.*

*Atme – fühle – strahle hinein in den grossen unendlichen Raum jenseits deines Körpers im Raum.*

*Und jetzt, kannst du deine Aufmerksamkeit auf den Raum richten, den dein Hals im unendlichen Raum einnimmt – und kannst du die Weite des Raumes im Zentrum deines Halses im Raum spüren.*

*Und während dein Bewusstsein in diesem Zentrum ruht – in deinem Hals im Raum – werde dir des unendlichen Raumes jenseits dieses Zentrums bewusst – um deinen Nacken im Raum – und kannst du Energie des weiten unendlichen Alls spüren – jenseits dieses Zentrums – im Raum.*

*Und nun, während dein Bewusstsein in diesem Zentrum ruht und du die Weite des Raumes jenseits deines Körpers spürst – um deinen Hals im Raum – lass uns in deine Zukunft gehen.*

*Verkünde – wer du bist – was du hast – was du weisst. Dein Schicksal durch dieses Energiezentrum zu stärken bedeutet, dass deine Worte Gesetz sind. Und rufst du den Geist an, antwortet er. Und wenn du dieses Zentrum öffnest, befehlst du die Materie zu einem neuen Geist.*

*Und sprich mit Sinn durch dieses Zentrum – und lass deine Energie durch deine Kehle hinausfließen – lenke sie in das Feld. Verkörpere dein Schicksal – atme es ein und lasse diesen Atem in das fünfte Zentrum aufsteigen –harmonisiere deinen Klang, schwinge ihn ein auf die Zukunft, jetzt.*

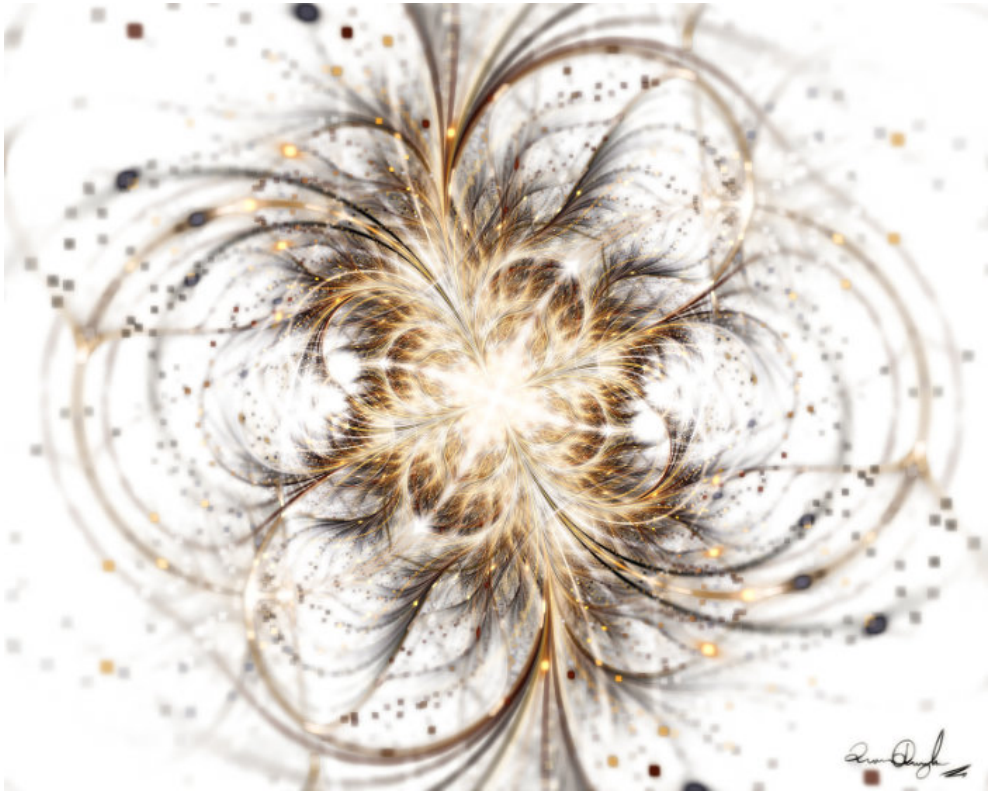
*Verkünde es, weil du es fühlst.*

*Sprich deine Wahrheit. Ermächtige deine Liebe ins Leben. Bringe dich selbst durch dieses Zentrum zum Ausdruck – und halte deine Intention im Zentrum deines Halses.*

*Während deine Intention in diesem Zentrum ruht, öffne dein Bewusstsein für die Weiten des Raumes jenseits dieses Zentrums – im unendlichen Raum. Lass den Klang deiner Stimme resonieren, mit der Frequenz und Energie eines neuen Lebens. Werde das Abenteuer. Betritt das Unbekannte.*

*Atme – verkörpere es – fühle es – und lass dieses Gefühl den Klang deiner Stimme tragen. Wer bist du – verkünde es – in den Raum um dich herum – im unendlichen Raum.*

*Sprich deine Zukunft, jetzt. Lass Liebe sich durch dieses Zentrum äussern. Deine Wahrheit ist deine Bestimmung. Bewege sie durch dieses Zentrum hinaus und stärke sie mit neuer Energie – einem neuen Bewusstsein.*



*Und nun, halte inne, stoppe deine Schritte und schliesse die Augen.  
Und für einen Moment werde dir des weiten, unendlichen Raumes  
hinter deinen Augen bewusst – im Raum.*

*Und nun richte dein Bewusstsein auf den Raum zwischen der  
Rückseite deines Halses und der Rückseite deines Kopfes – im  
unendlichen Raum. Und kannst du die Weite des Raumes in diesem  
Zentrum spüren – im hinteren Teil deines Gehirns – im unendlichen  
Raum.*

*Und während deine Aufmerksamkeit in diesem Zentrum ruht – als ein  
Gedanke – kannst du dich in die Kammer des Raumes dieser Drüse  
begeben. Und kannst du den Raum spüren, den dieses Zentrum im  
unendlichen Raum einnimmt – den Raum erspürend – die Weite des  
Raumes innerhalb dieses Raumes – im unendlichen Raum.*

*Und nun, während deine Aufmerksamkeit in diesem Zentrum ruht –  
als ein Gedanke im Raum dieser Kammer in deinem Kopf – im  
unendlichen Raum – kannst du deine Energie erhöhen – deine  
Frequenz – in einen erhabenen Zustand – deine Energie weit über  
dieses Zentrums hinaus sendend – um deinen Kopf – in den  
unendlichen Raum. Dein Licht ausstrahlend in die unendlichen  
Weiten des Alls – jenseits deines Kopfes – im unendlichen Raum.*

*Und während du deine Aufmerksamkeit auf dieses Zentrum richtest –  
als ein Gedanke, der sich der Weiten des Raumes bewusst ist – der  
Kammer dieses Raumes und des unendlichen Raumes jenseits  
dieses Zentrums – im Raum – öffne dich und empfangen – stimmt  
dich ein auf das Licht – auf die Energie – auf die Frequenz – und  
fühle – und richte dich auf eine kohärente Informationszufuhr aus.*

*Fühle es – spüre es bis in dieses Zentrum – und empfangen es –  
diesen heiligen Ort aktivierend und erweckend. Lass deinen Körper  
mit Licht erfüllt sein.*

*Und nun lass dein Gewahrsein in den Raum im Zentrum deines Kopfes aufsteigen – im unendlichen Raum. Und kannst du die Weite des Raumes spüren – in der Mitte deines Kopfes – im unendlichen Raum.*

*Und während dein Gewahrsein in diesem Zentrum ruht – in deinem Kopf – im unendlichen Raum – werde dir des Raumes jenseits dieses Zentrums bewusst – um deinen Kopf herum – im unendlichen Raum. Kannst du dein Gewahrsein für die unendlichen Weiten des Alls – jenseits dieses Zentrums – im Raum öffnen.*

*Und nun öffne deine Augen und richte deinen Blick auf den Horizont – und öffne deinen Fokus für das Feld. Und während deine Aufmerksamkeit – in diesem Zentrum – in deinem Gehirn ruht – und während du den unendlichen Raum jenseits deines Kopfes erspürst – und während du dir des Raumes um deinen Kopf bewusst bist – im unendlichen Raum – gehe los – als dein zukünftiges Selbst, jetzt.*

*Die Elemente der Begrenzung gemeistert – erleuchtet und weise – verbunden mit dem Göttlichen – das Christus-Bewusstsein in dir erweckend. Du bist das wahre Selbst – unbegrenzt – dich selbst bezwungen – grenzenlos in den Möglichkeiten – spüre, wie es dich bewegt.*

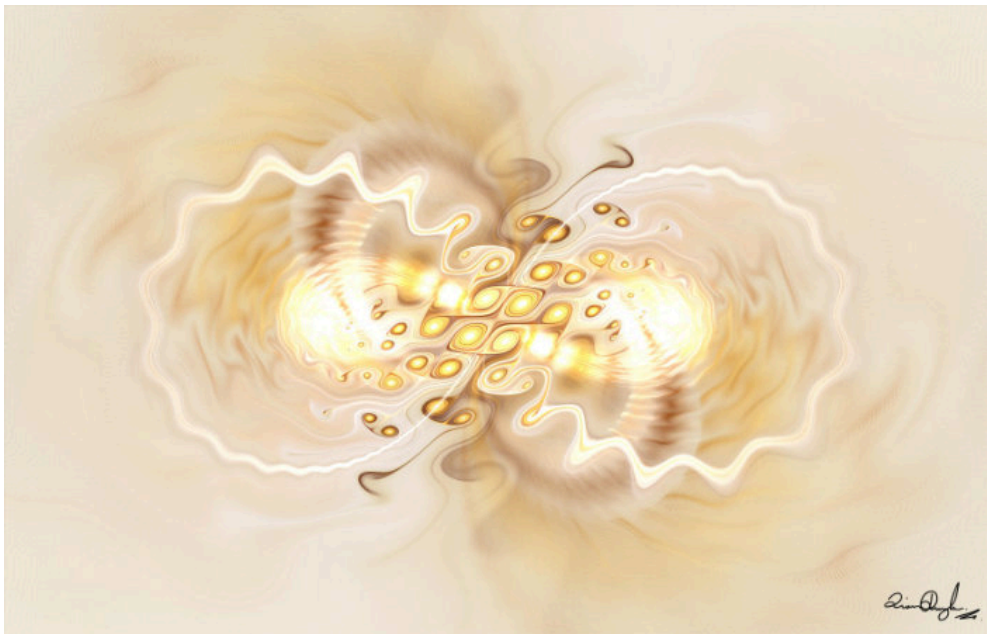
*Komm, lass es dich durchfluten. Oh mein Gott, lass es sich um dich herum bewegen – das höchste Ideal deiner selbst, sich dem Leben präsentierend.*

*Und während du von diesem heiligen Zentrum aus erschaffst und deine Aufmerksamkeit in diesem Zentrum ruht und es anerkennt, und während du dir der Energie des Raumes jenseits dieses Zentrums im unendlichen Raum bewusst bist – gehe, als der Meister – erinnere dich, wer du bist – verkörpern die ultimative Energie des Göttlichen.*

*Fühle es – lass deinen Körper deinem Geist folgen – eins mit allem – geladen an den Tisch der Meister und Avatare – in Einheit mit allem Sein.*

*Komm, begeben dich hinein – erinnere dich, woher du kommst – sei der Heiler – sei der Auferstandene – sei der Weise – Mann oder Frau. Deine Energie ist in deinem Kopf – hier werden Gedanken zu Materie – deine Gedanken sind von Bedeutung.*

*Fühle es – In der Dimension – Gott gleich – Heilig – Ermächtigt – Unbegrenzt ist, was du bist.*



*Halte inne, stoppe für einen Moment und schliesse deine Augen – wende dich nach innen – und werde dir der unendlichen Weiten des Raumes bewusst – den all der Raum im unendlichen Raum einnimmt.*

*Und werde dir bewusst – der Weite des Raumes über deinem Kopf – im gesamten unendlichen Raum. Und kannst du die Energie des Raumes über deinem Kopf spüren – im unendlichen Raum. Und kannst du diesen Raum mit der Freude am Dasein segnen – sich in das Leben verliebend – dankbar für diesen Moment – würdig, das zu empfangen, was du erschaffen hast.*

*Öffne dich dem Feld. Und in diesem Zustand, in dem du diese Energie empfängst – während sie sich hinab bewegt zum Zentrum deines Kopfes im unendlichen Raum – lass sie sich in das sechste Zentrum in deinem Hinterkopf bewegen – gebe dich hin, während sie ihren Weg zu deinem Hals in das fünfte Zentrum findet – von Licht zur Materie – von der Welle zum Teilchen. Lass diese Energie dich verzehren – während sie in den Raum deines Herzens vordringt.*

*Fühle es – öffne dich und empfangen – atme sie ein in dein Sein. Lass dich vom Geist bewegen – sei würdig zu empfangen – du bist göttlich – ein Kind Gottes.*



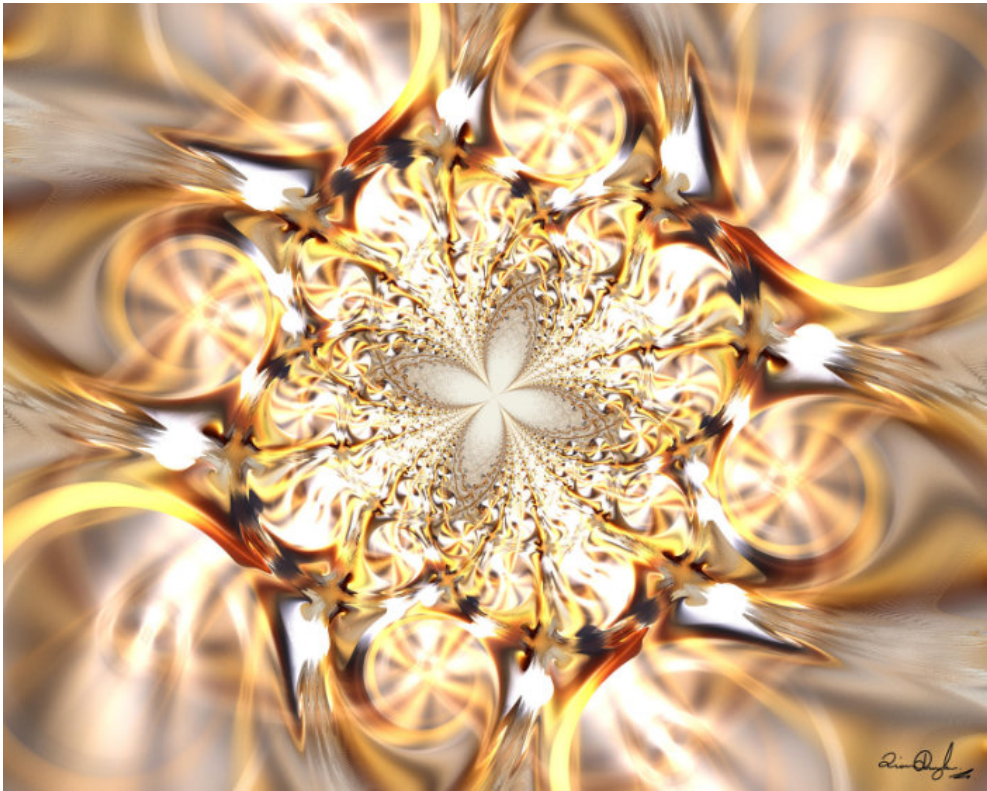
*Seid ganz – und lass deinen Körper mit Licht taufen. Ein neues Bewusstsein – eine erhabenerere Energie. Atme und fühle – und empfangen – im Raum deines Kopfes – im Zentrum deines Gehirns – zum hinteren Teil deines Gehirns – in deinen Hals – und bis in deine Seele hinein.*

*Und für einen Moment – bevor du deine Augen öffnest – nimm dir einen Moment und schwebe in der Möglichkeit. Lass dein Leben erfüllt sein mit Staunen (mit Wundern) – in Ehrfurcht – auf dass die Ereignisse, die du erschaffst, deinen Weg auf eine Weise kreuzen, die du am wenigsten erwartest, dich überraschen und keinen Zweifel daran lassen, dass es Gaben des Göttlichen sind – und dass diese Erfahrungen, die Energie erzeugen, die dich befähigt zu erschaffen – wieder und wieder und immer wieder.*

*Atme – fühle – und wenn du lächelst – ist es schon deins. Und wenn du bereit bist – komme zurück zu deinen (fünf) Sinnen – und öffne deine Augen – erwacht in einem neuen Leben.*

Dr. Joe Dispenza D.C., Doktor der Chiropraktischen Medizin,  
Forscher, Dozent, Autor mehrerer Bücher.

ALL ARTWORK



## LIAM DONOGHUE

Liam Donoghue produziert seit mehr als 20 Jahren Fractal Art; von den Anfängen der psychedelischen Mandelbrots über die Computerexplosion bis heute, in der fortschrittliche Werkzeuge und Prozessorleistung es ihm ermöglichen, großformatige, detailreiche Bilder zu erstellen, die weit entfernt von den Anfängen liegen.

*"Inspiration comes from many places, I love the use of light found in Turner paintings and the colours found in the impressionists, but obviously there is a lot of the abstract in my work, along with themes of nature and beauty."* – **Liam Donoghue**

[www.chaosforlife.co.uk](http://www.chaosforlife.co.uk)

**HUMAN RIGHTS**

---

**VOICES**

## **HUMAN RIGHTS | Voices** by FUTURE VOICE

Unsere aktuelle Serie HUMAN RIGHTS | Voices widmet sich mit digitalen Magazinen den elementaren Werten des Menschseins und der Menschenrechte – journalistisch, philosophisch, künstlerisch. Wir bündeln darin unterschiedliche Stimmen zu den jeweiligen Themen und richten uns an eine Zielgruppe, die Inspiration für ein eigenverantwortliches Denken und Handeln willkommen heisst.

FUTURE VOICE ist eine kleine Menschenrechtsorganisation mit Sitz in Berlin, Deutschland.

### **Hier erfährst Du mehr:**

[WWW.FUTUREVOICE.ORG](http://WWW.FUTUREVOICE.ORG)

### **Dies ist das 5. Magazin unserer Serie.**

Eine Magazin-Ansicht und unsere weiteren Publikationen zur Serie findest Du hier:

[HUMAN RIGHTS | VOICES](#)

### **Unterstütze unsere Arbeit:**

Unsere Arbeit ist frei erhältlich, um allen Interessierten einen Zugang zu ermöglichen.

Du kannst unsere nächsten Projekte der Serie hier unterstützen!

[SUPPORT OUR WORK](#)

## **IMPRESSUM**

**HUMAN RIGHTS | Voices**  
**Magazin V - 09 | 2021**

### **HEAL**

Alle Text-Copyrights sind im Magazin dargestellt.

### **All Artwork**

© **Liam Donoghue**

**Verantwortlich: Projekt, Idee, Konzept, Grafik, Text**

© **FUTURE VOICE | [www.futurevoice.org](http://www.futurevoice.org)**

Eine Nutzung/Verbreitung ist nur im nicht-gewerblichen Rahmen und nur für das Magazin als Ganzes gestattet. Eine Nutzung von Auszügen ist nicht gestattet. Die vorliegende Ausgabe ist nicht für den Druck freigegeben.

© **FUTURE VOICE, All rights reserved**

*„Es ist meine Überzeugung, dass es unsere Zielsetzung hier ist, unsere Gaben der Intentionalität zu entwickeln und zu lernen, effektive Schöpfer zu sein.“*

William A. Tiller, Ph.D., emeritierter Professor für  
Materialwissenschaft und Technik an der Stanford University,  
Autor mehrerer Bücher.

