

Deepak Chopra

Jung bleiben – ein Leben lang

*Vitalität und Klarheit
bis ins hohe Alter*

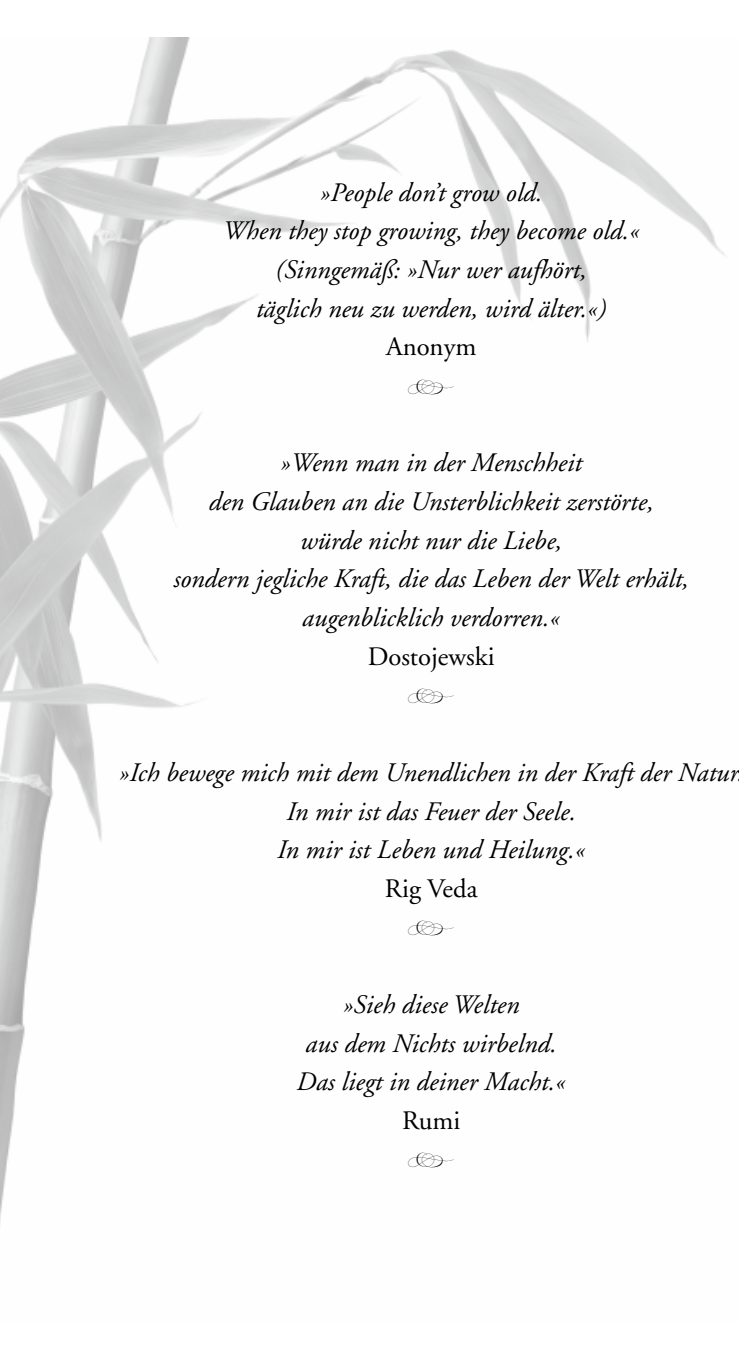
KOHA

Titel der Originalausgabe:
The Essential: Ageless Body, Timeless Mind.
The Essence of the Quantum Alternative to Growing Old
Harmony Books/Random House, Inc.,
New York, 1993/2007

Copyright © 2007 by Deepak Chopra, M.D.
This translation published by arrangement with
Harmony Books, an imprint of The Crown
Publishing Group, division of Random House Inc.

Deutsche Ausgabe:
© 2011 KOHA-Verlag GmbH Burgrain
2. Auflage
Alle Rechte vorbehalten
Aus dem Englischen von Nayoma de Haën
Lektorat und Layout: Birgit-Inga Weber
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI, Moravia
ISBN 978-3-86728-154-6





*»People don't grow old.
When they stop growing, they become old.«
(Sinngemäß: »Nur wer aufhört,
täglich neu zu werden, wird älter.«)*

Anonym



*»Wenn man in der Menschheit
den Glauben an die Unsterblichkeit zerstörte,
würde nicht nur die Liebe,
sondern jegliche Kraft, die das Leben der Welt erhält,
augenblicklich verdorren.«*

Dostojewski



*»Ich bewege mich mit dem Unendlichen in der Kraft der Natur.
In mir ist das Feuer der Seele.
In mir ist Leben und Heilung.«*

Rig Veda



*»Sieh diese Welten
aus dem Nichts wirbelnd.
Das liegt in deiner Macht.«*

Rumi





Anmerkung des Autors

Es gibt nur wenige Dinge im Leben, die ich befriedigender finde als Lernen und Lehren.

Wir werden alle mit einer unersättlichen Neugier auf die Welt um uns herum geboren, und ich hatte das Glück, in einem Zuhause aufzuwachsen, wo ich zu diesem Wissensdurst ermutigt wurde. Als Erwachsener genieße ich heute das Beste beider Welten: Einerseits kann ich die Wissenschaften, die alten Weisheiten, die Gesundheit und den Geist erforschen; andererseits darf ich durch meine Bücher und Vorträge das Gelernte weitergeben und damit anderen helfen, ihre Neugier zu befriedigen. Wenn ich vor Publikum spreche, stelle ich meine Ideen je nach der verfügbaren Zeit knapp oder ausführlicher dar. Ein Fünf-Minuten-Clip in einem Morgenmagazin erfordert eine ganz andere Präsentation als eine einstündige Sendung in meinem wöchentlichen Sirius-Radio-

Programm; diese wirkt wiederum sehr kurz im Vergleich mit den einwöchigen Kursen, die ich in aller Welt leite. Das Gleiche trifft auf unsere Lektüre zu: Nicht immer können wir uns den zeitlichen Luxus leisten, ein ganzes Buch über eine neue Idee zu lesen. Vielleicht haben wir aber wenigstens die Zeit, ihre Essenz aufzunehmen.

Aus diesem Gedanken heraus ist dieses kleine Buch entstanden. Die ausführliche Form mit dem Titel »Jung bleiben – ein Leben lang. Mit Ayurveda das Geheimnis des langen Lebens erfahren« hat viele Menschen begeistert, sodass ich aus dem Original die wichtigsten Elemente herausgefiltert habe.

»Jung bleiben – ein Leben lang« erkundet im Hinblick auf das Thema Langlebigkeit die erstaunlichen Parallelen zwischen der Weisheit der alten indischen Körper-Geist-Medizin des Ayurveda und den Offenbarungen der modernen Teilchenphysik.

Wenn wir sowohl jahrtausendlang bewährte Ansätze und modernste wissenschaftliche Forschungsergebnisse heranziehen, gewinnen wir bemerkenswerte Erkenntnisse, die uns nicht nur inspirieren, sondern auch praktische Strategien aufzeigen, wie wir uns die ganze Kraft von Körper, mentalem Geist und spirituellem Geist zunutze machen können.

Durch die folgenden Seiten werden Sie, so hoffe ich, nicht nur feststellen, dass diese Techniken Ihnen helfen können, länger zu leben; sie werden Sie auch darin un-

terstützen, Ihr Leben bei guter Gesundheit, mit mentaler
Spannkraft, kraftvoll und in einer positiven Haltung zu
genießen.

Das wünsche ich Ihnen von Herzen.







Ich möchte Sie zu einer Entdeckungsreise einladen. Wir werden einen Ort erkunden, an dem die Regeln unserer alltäglichen Existenz nicht gelten. Diese Regeln besagen, es sei letztlich das Schicksal von uns allen, alt und gebrechlich zu werden und zu sterben. So ist es Jahrhundert um Jahrhundert gewesen. Ich möchte Sie jedoch bitten, Ihre Annahmen über das, was wir »Realität« nennen, zurückzustellen, damit wir Pioniere eines Landes werden können, in dem jugendlicher Elan, Regeneration, Kreativität, Freude, Erfüllung und Zeitlosigkeit zur Alltagserfahrung gehören, wo es weder Alter noch Senilität, weder Gebrechlichkeit noch Tod gibt und diese Phänomene noch nicht einmal als Möglichkeit betrachtet werden.

Das Einzige, was uns davon abhält, uns dorthin zu begeben, ist unsere Konditionierung, unsere kollektive Weltanschauung, die uns unsere Eltern, Lehrer und die Gesellschaft beigebracht haben. Diese Art, die Dinge zu sehen – das alte Paradigma – wird passenderweise »Hypnose der sozialen Konditionierung« genannt. Sie ist eine induzierte Erfindung, und wir haben uns kollektiv einverstanden erklärt, uns auf sie einzulassen.

Ihr Körper altert, ohne dass Sie es unter Kontrolle haben, weil er darauf programmiert wurde, die Regeln dieser kollektiven Konditionierung auszuleben.

Um die Erfahrung eines alterslosen Körpers und eines zeitlosen Geistes zu machen – wie es durch den Titel dieses Buches versprochen wird –, müssen Sie zehn Annahmen über Ihr Sein und das wahre Wesen des Geistes und des Körpers über Bord werfen. Diese Annahmen sind die Grundfesten unserer gemeinsamen Weltanschauung:

1. Es gibt eine objektive, vom Beobachter unabhängige Welt, und unsere Körper sind ein Aspekt dieser objektiven Welt.
2. Die Körper bestehen aus Klumpen von Materie, die durch Raum und Zeit voneinander getrennt sind.
3. Geist und Körper sind voneinander getrennt und existieren unabhängig voneinander.
4. Materialismus ist vorrangig, Bewusstsein nachrangig. Anders gesagt: Wir sind Maschinen, die Denken gelernt haben.
5. Menschliches Gewahrsein lässt sich vollständig biochemisch erklären.

6. Als Individuen sind wir vereinzelte, in sich abgeschlossene Wesen.
7. Unsere Wahrnehmung der Welt erfolgt automatisch und vermittelt uns ein zutreffendes Bild davon, wie die Dinge wirklich sind.
8. Zeit existiert als etwas Absolutes und wir sind darin gefangen. Niemand kann dem Zugriff der Zeit entgehen.
9. Unser wahres Wesen wird durch den Körper, das Ego und unsere Persönlichkeit definiert. Wir sind in Fleisch und Knochen gefangene Irrlichter aus Erinnerungen und Sehnsüchten.
10. Leiden ist unumgänglich – es ist Bestandteil der Realität. Wir sind unausweichlich Opfer von Krankheit, Alter und Tod.

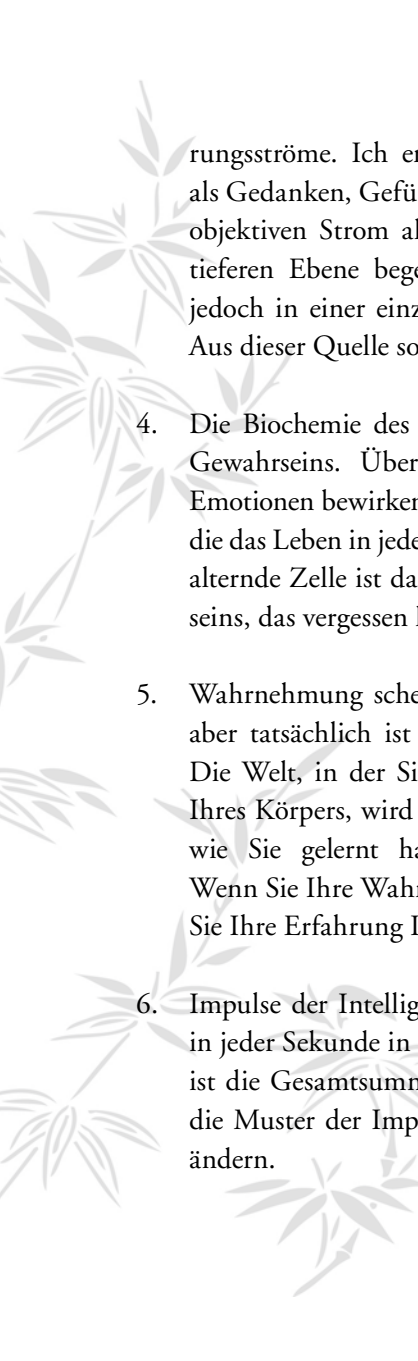
Diese Annahmen definieren weit über das Altern hinaus eine Welt der Getrenntheit, des Verfalls und des Todes. Zeit gilt als ein Gefängnis, dem keiner entkommt; unsere Körper sind biochemische Maschinen, die sich wie alle Geräte abnutzen. Diese Haltung, die rein materielle, wissenschaftliche Sicht der Dinge, lässt einen großen Teil der menschlichen Natur außer Acht. Wir sind die

einzigsten Kreaturen auf der Erde, die ihre biologischen Vorgänge durch ihr Denken und Fühlen beeinflussen können. Wir verfügen über das einzige Nervensystem, das sich des Alterns bewusst ist. Und unsere mentale Haltung beeinflusst, wessen wir uns bewusst sind.

Jede Annahme des alten Paradigmas kann durch eine vollständigere und erweiterte Version der Wahrheit ersetzt werden. Diese neuen Annahmen sind zwar ebenfalls nur vom menschlichen Geist hervorgebrachte Ideen, aber sie bieten uns mehr Freiheit und Einflussnahme. Sie verleihen uns die Fähigkeit, das Programm des Alterns, das jetzt unsere Zellen steuert, umzuschreiben.

Die zehn neuen Annahmen lauten:

1. Die physische Welt, inklusive unserer Körper, steht in Wechselwirkung mit dem Beobachter. Wir erschaffen unseren Körper, genauso wie wir die Erfahrung unserer Welt erschaffen.
2. In seiner Essenz besteht unser Körper aus Energie und Information und nicht aus fester Materie. Diese Energien und Informationen gehen aus den unendlichen Feldern der Energien und Informationen hervor, die das Universum umspannen.
3. Geist und Körper sind untrennbar eins. Die Einheit, die »ich« bin, trennt sich in zwei Erfah-



rungsströme. Ich erlebe den subjektiven Strom als Gedanken, Gefühle und Verlangen – und den objektiven Strom als meinen Körper. Auf einer tieferen Ebene begegnen sich die zwei Ströme jedoch in einer einzigen, schöpferischen Quelle. Aus dieser Quelle sollen wir leben.

4. Die Biochemie des Körpers ist ein Produkt des Gewahrseins. Überzeugungen, Gedanken und Emotionen bewirken die chemischen Reaktionen, die das Leben in jeder Zelle aufrechterhalten. Eine alternde Zelle ist das Endprodukt eines Gewahrseins, das vergessen hat, wie es neu bleiben kann.
5. Wahrnehmung scheint automatisch zu erfolgen, aber tatsächlich ist sie ein erlerntes Phänomen. Die Welt, in der Sie leben, auch die Erfahrung Ihres Körpers, wird vollständig davon bestimmt, wie Sie gelernt haben, alles wahrzunehmen. Wenn Sie Ihre Wahrnehmung ändern, verändern Sie Ihre Erfahrung Ihres Körpers und der Welt.
6. Impulse der Intelligenz erschaffen Ihren Körper in jeder Sekunde in neuen Formen. Was Sie sind, ist die Gesamtsumme dieser Impulse. Wenn Sie die Muster der Impulse ändern, werden Sie sich ändern.

7. Auch wenn jeder Mensch getrennt und unabhängig erscheint, sind wir doch alle mit intelligenten Mustern verbunden, die den ganzen Kosmos steuern. Unser Körper ist Teil eines universellen Körpers, unser Geist ist ein Aspekt eines universellen Geistes.
8. Die Zeit existiert nicht als Absolutes, nur die Ewigkeit. Was wir »lineare Zeit« nennen, spiegelt wider, wie wir Veränderung wahrnehmen. Wenn wir das Unveränderte wahrnehmen könnten, würde die uns bekannte Zeit aufhören zu existieren. Wir können lernen, Unveränderlichkeit, Ewigkeit, das Absolute zu »verstoffwechseln«. Indem wir das tun, bereiten wir uns vor, die Physiologie der Unsterblichkeit zu erzeugen.
9. Jeder von uns lebt in einer Wirklichkeit, die jenseits aller Veränderung liegt. Tief in uns, den fünf Sinnen unbekannt, gibt es einen innersten Kern unseres Seins, ein Feld der Unveränderlichkeit, aus dem Persönlichkeit, Ego und Körper hervorgehen. Dieses Sein ist unser essenzieller Zustand; es ist das, was wir wirklich sind.
10. Wir sind keine Opfer des Alterns, des Siechtums und des Todes. Dies sind Teile der Inszenierung,

doch der Betrachter ist immun gegen jegliche Veränderung. Dieser Betrachter ist der Ausdruck ewigen Seins.

Das sind große Annahmen, Grundlagen einer neuen Realität, doch sie beruhen alle auf Entdeckungen der Quantenphysik, die vor fast hundert Jahren gemacht wurden. Die Samen dieses neuen Paradigmas wurden von Einstein, Bohr, Heisenberg und anderen Pionieren der Quantenphysik gesät: Sie erkannten, dass die allgemein anerkannte Art, die physische Welt zu betrachten, falsch war. Die Dinge »da draußen« scheinen zwar real zu sein, doch es gibt keinen Beweis für die Wirklichkeit, der vom Beobachter unabhängig ist. Jede Weltanschauung erzeugt ihre eigene Welt.

Ich möchte Sie davon überzeugen, dass Sie viel mehr sind als Ihr begrenzter Körper, Ihr begrenztes Ego und Ihre begrenzte Persönlichkeit. In Wirklichkeit ist das Feld des menschlichen Lebens offen und unbegrenzt. Auf seiner tiefsten Ebene ist Ihr Körper alterslos, Ihr Geist zeitlos. Wenn Sie sich mit dieser Wirklichkeit der Quanten-Weltsicht identifizieren, wird sich Ihr Alterungsprozess fundamental wandeln.





Die Tyrannei der Sinne beenden

Wann akzeptieren wir etwas als real? Wenn wir es sehen und berühren können. Jeder ist zugunsten der Realität von Dingen voreingenommen, von denen uns unsere Sinne sagen, dass sie zuverlässig dreidimensional sind. Sehen, Hören, Berühren, Schmecken und Riechen dienen uns dazu, uns immer wieder dieselbe Botschaft zu bestätigen: dass die Dinge sind, was sie scheinen. Dieser Wahrnehmung zufolge ist die Erde flach und der Boden unter unseren Füßen unbeweglich; die Sonne geht im Osten auf und im Westen unter. Solange die Wahrnehmungen der fünf Sinne nicht hinterfragt wurden, waren solche Tatsachen unverrückbar.

Doch Einstein und seine Kollegen waren in der Lage, diese Erscheinungen zu demaskieren. Sie ordneten Zeit und Raum in einer neuen Geometrie, die weder Anfang noch Ende, weder Kanten noch Festigkeit hat. Jedes

festen Teilchen im Universum erweist sich als ein flüchtiges Bündel schwingender Energie in einer unendlichen Leere.

Aus dieser Perspektive erscheint es kaum möglich, dass Menschen altern. So schwach und hilflos ein menschliches Neugeborenes auch erscheinen mag, ist es doch gegen den Zahn der Zeit bestens geschützt. Könnte ein Mensch seinen fast perfekten nachgeburtlichen Immunstatus aufrechterhalten, würden wir nach Ansicht mancher Physiologen mindestens 200 Jahre lang leben. Die Zellen eines Neugeborenen sind nicht wirklich neu – die Atome, aus denen sie bestehen, zirkulieren seit Milliarden von Jahren durch den Kosmos. Aber eine unsichtbare Intelligenz hat sich in diesem Kind neu zusammengefunden und eine einzigartige Lebensform gebildet.

Altern ist ein Zeichen für den Verlust dieser Intelligenz. Die Quantenphysiker sagen uns, der kosmische Tanz ende niemals; das universelle Feld der Energie und Information höre nie auf, sich zu transformieren, und entstehe in jeder Sekunde neu. Unsere Körper gehorchen denselben schöpferischen Impulsen. In jeder Zelle finden zu jeder Sekunde geschätzte sechs Billionen Reaktionen statt. Käme dieser Informationsstrom je zum Stillstand, würden Ihre Zellen ihre innere Ordnung verlieren – was gleichbedeutend mit dem Altern ist.

Tagelang herumliegendes Brot verdirbt, weil es Feuchtigkeit, Schimmelpilzen, Oxidation und verschiedenen an-

deren chemischen Verfallsprozessen unterworfen ist. Ein Kreidefelsen bricht im Lauf der Zeit zusammen, weil das Wetter auf ihn einwirkt und er sich nicht selbstständig erneuern kann. Auch unsere Körper sind der Oxidation und den Angriffen von Keimen ausgesetzt. Aber wir können uns erneuern.

Um lebendig zu bleiben, muss unser Körper mit der Veränderung gehen. Die Haut erneuert sich einmal im Monat, die Magenschleimhaut alle fünf Tage, die Leber alle sechs Wochen und das Knochengestell alle drei Monate. Am Ende eines Jahres sind 98 Prozent der Atome Ihres Körpers gegen neue ausgetauscht worden.

Einstein hat uns gelehrt, dass der physische Körper, genau wie alle anderen materiellen Objekte, eine Illusion ist. Die unsichtbare Welt ist die wahre Welt, und wenn wir bereit sind, die unsichtbaren Ebenen unseres Körpers zu erkunden, können wir uns mit der immensen schöpferischen Kraft verbinden, die in unserer Quelle ruht.

Lassen Sie mich im Folgenden die zehn Prinzipien des neuen Paradigmas vor dem Hintergrund dieses verborgenen Potenzials näher erläutern.



1. *Es gibt keine vom Beobachter unabhängige, objektive Welt.*

Die Welt, die Sie als real annehmen, scheint bestimmte Merkmale zu haben. Doch keines davon hat außerhalb Ihrer Wahrnehmung eine Bedeutung. Nehmen Sie zum Beispiel einen Klappstuhl. Aus Ihrer Sicht ist der Stuhl nicht sehr groß, doch aus der Perspektive einer Ameise ist er riesig. Aus Ihrer Sicht fühlt sich der Stuhl hart an, aber ein Neutrino flitzt durch ihn ungehindert hindurch, denn für ein subatomares Teilchen ist zwischen den Atomen jede Menge Platz. Auch alles andere, was Sie über den Stuhl aussagen könnten, sieht aus einer anderen Warte vollkommen anders aus.

Weil es in der materiellen Welt keine absoluten Eigenschaften gibt, ist es überhaupt falsch zu sagen, es gebe »da draußen« eine unabhängige Welt.

Alles, was »da draußen« ist, sind ungeformte Rohdaten, die darauf warten, von Ihnen, dem Beobachter, interpretiert zu werden. Kurz gesagt, keine der objektiven Tatsachen, auf denen unsere Sicht der Wirklichkeit beruht, ist wirklich haltbar.

Hunderte von Dingen, die Sie nicht beachten – Atmung, Verdauung, Zellerneuerung, Zellreparatur, Entgiftung, Hormonhaushalt, Umwandlung von Fetten in Blutzucker, Anpassung der Pupillen, Blutdruckregulation, Aufrechterhalten der Körpertemperatur, Balance beim Ge-

hen, Blutversorgung der Muskeln sowie Wahrnehmung von Bewegungen und Geräuschen in Ihrer Umgebung –, finden unablässig statt.

Diese automatischen Prozesse spielen beim Altern eine enorme Rolle, denn Altern bedeutet auch, dass unsere Fähigkeit, diese Funktionen zu koordinieren, nachlässt. Wenn sie ein Leben lang unbewusst ablaufen, führt das zu zahlreichen Verfallsprozessen, die durch ein Leben der bewussten Anteilnahme vermieden werden können. Allein die bewusste Wahrnehmung von Körperfunktionen statt eines Ablaufs wie auf Autopilot hat Einfluss darauf, wie Sie altern. Jede sogenannte unwillkürliche Funktion, vom Herzschlag über die Atmung und die Verdauung bis zum Hormonhaushalt, kann bewusst gesteuert werden. Die Ära des Biofeedbacks und der Meditation hat es uns gelehrt. Infarktpatienten haben gelernt, ihren Blutdruck willentlich zu senken, und Patienten mit Magengeschwüren haben trainiert, die Säureproduktion im Magen zu drosseln. Es gibt Dutzende weiterer Beispiele dieser Art. Warum sollten wir diese Fähigkeit nicht auch aufs Altern anwenden? Warum nicht alte Wahrnehmungsmuster durch neue ersetzen? Wie Sie sehen werden, gibt es vielfältige Techniken, um das unwillkürliche Nervensystem zu unseren Gunsten zu beeinflussen.

2. Unser Körper besteht aus Energie und Information.



Um die Muster der Vergangenheit zu transformieren, muss man wissen, wie sie beschaffen sind. Ihr Körper scheint aus fester Materie zu bestehen, die sich aus einzelnen Molekülen und Atomen zusammensetzt. Die Quantenphysiker sagen uns jedoch, jedes Atom besteht zu über 99,9999 Prozent aus leerem Raum, und die subatomaren Teilchen, die sich mit Lichtgeschwindigkeit durch diesen Raum bewegen, sind eigentlich vibrierende Energiebündel.

Der wesentliche Stoff, aus dem das Universum besteht, ist nicht nur nicht stofflich, sondern äußerst ungewöhnlich nicht stofflich. Er ist denkender Nichtstoff. Die Leere in jedem Atom pulsiert mit einer unsichtbaren Intelligenz.

Genetiker verorten diese Intelligenz vor allem in der DNA, doch das dient nur der Bequemlichkeit. Das Leben entfaltet sich, wenn die DNA die in ihr kodierte Intelligenz an ihren aktiven Zwilling, die RNA, weitergibt; die RNA streut wiederum Intelligenz in den Zellen an Tausende von Enzymen aus, die dann ihr jeweiliges Stückchen Intelligenz nutzen, um Proteine herzustellen. An jedem Punkt dieser Kette müssen Energie und Informationen ausgetauscht werden, sonst entsteht aus lebloser Materie kein Leben.

So bewunderungswürdig diese Fülle intelligenter Details ist, so liegt ihr doch letztlich nur eine einzige Intelligenz zugrunde, an welcher der ganze Körper teilhat. Wenn wir altern, wird der Fluss dieser Intelligenz auf verschiedene Weise beeinträchtigt. Die spezifischen Intelligenzen des Immunsystems, des Nervensystems und des Drüsen-systems fangen an zusammenzubrechen.

Altersbedingter Verfall wäre unvermeidlich, wenn der Körper nur aus Materie bestünde, weil alle materiellen Dinge der Entropie unterliegen, der natürlichen Tendenz geordneter Systeme, ungeordnet zu werden. Aber die Entropie betrifft nicht die Intelligenz – ein unsichtbarer Teil von uns entzieht sich dem Zahn der Zeit. Die moderne Wissenschaft ist gerade im Begriff, die Implikationen all dessen zu entdecken, doch die spirituellen Traditionen wissen darum seit Jahrhunderten, wie wir an ihren Meistern sehen, die sich bis ins hohe Alter einen jugendlichen Körper bewahrt haben.

In Indien wird der Fluss dieser Intelligenz »Prana« genannt, was gewöhnlich mit »Lebenskraft« übersetzt wird. Prana kann willentlich gesteigert oder verringert, gezielt bewegt und zum Wohl des Körpers manipuliert werden.

3. Geist und Körper sind untrennbar eins.



Die Intelligenz ist sehr viel beweglicher als die Maske der Stofflichkeit, hinter der sie sich verbirgt. Die Intelligenz kann sich in Form von Gedanken oder in Form von Molekülen ausdrücken. Eine grundlegende Emotion wie Angst lässt sich als abstraktes Gefühl oder als greifbares Adrenalin-Molekül beschreiben. Ohne das Gefühl gibt es kein Adrenalin-Hormon; ohne Adrenalin-Hormon gibt es das Gefühl nicht. Die Revolution der sogenannten Geist-Körper-Medizin beruht auf der simplen Entdeckung: Mit jedem Gedanken geht eine chemische Substanz einher.

Die Medizin beginnt gerade erst, diese Verbindung zwischen Geist und Körper zur Heilung zu nutzen. Die Schmerztherapie ist dafür ein gutes Beispiel. Nach Einnahme eines Placebos, einer Zuckerpille, erfahren 30 Prozent der Patienten die gleiche Schmerzlinderung wie nach der Einnahme des echten Medikaments. Doch der Geist-Körper-Effekt ist viel ganzheitlicher. Ein und dasselbe Scheinmedikament kann eingesetzt werden, um Schmerzen zu lindern, die Magensäuresekretion bei Magengeschwür-Patienten einzudämmen, den Blutdruck zu senken oder Tumore zu bekämpfen.

Wenn die gleiche »wirkungslose« Pille zu so unterschiedlichen Reaktionen führen kann, müssen wir den Schluss

ziehen, dass der Körper fähig ist, jedwede chemische Reaktion zu produzieren, wenn er vom Geist dazu angeregt wird. Die Pille selbst hat keine Bedeutung, der Placebo-Effekt entsteht allein durch die Kraft der Überzeugung. Aus der Überzeugung geht die Absicht des Körpers hervor, sich zu heilen. Warum sollte man also nicht einfach die Täuschung durch die Zuckerpille umgehen und direkt bei der Überzeugung ansetzen? Könnten wir die Absicht, nicht zu altern, wirkungsvoll auslösen, dann würde der Körper sie automatisch ausführen.

Das Nachlassen der Körperkraft im Alter entsteht wesentlich durch die Erwartung, dass die Kräfte abnehmen. Die Menschen haben sich unwissentlich eine selbstzerstörerische Absicht in Form einer starken Überzeugung eingepflanzt, die durch die Körper-Geist-Verbindung getreulich ausgeführt wird. Lange bevor Sie alt werden, können Sie diese Schäden vermeiden, indem Sie Ihren Geist durch die Kraft Ihrer Absicht bewusst darauf programmieren, jung zu bleiben.

4. Die Biochemie des Körpers ist ein Produkt des Bewusstseins.



Eine der bedeutsamsten Einschränkungen des alten Paradigmas war die Annahme, das Bewusstsein eines Menschen sei für die Erklärung der Vorgänge in seinem Körper irrelevant.

Doch der Prozess der Heilung ist nur zu verstehen, wenn auch die Überzeugungen, Annahmen, Erwartungen und das Selbstbild des Betreffenden verstanden werden.

Obwohl das Bild des Körpers als einer geistlosen Maschine weiterhin in der westlichen Schulmedizin vorherrscht, gibt es unwiderlegbare Beweise für das Gegenteil. Krebs und Herzkrankheiten führen bei Menschen, die unter psychischem Stress leiden, deutlich häufiger zum Tod als bei Menschen, die ihr Leben als sinnvoll empfinden und sich grundsätzlich wohlfühlen.

Das neue Paradigma zeigt uns, dass Emotionen keine flüchtigen, isolierten Mental-Ereignisse sind, sondern Ausdruck von Bewusstsein, dem grundlegenden Stoff des Lebens.

Das Bewusstsein spielt beim Alterungsprozess eine enorme Rolle: Obwohl jede höher entwickelte Lebensform altert, wissen wir Menschen doch als Einzige, was uns widerfährt, und dieses Wissen wirkt sich aufs Altern aus. Wer darüber verzweifelt, dass er älter wird, altert schneller, doch wer es mit Anmut hinnimmt, kann so manches