

Dr. Joe Dispenza

Ein neues Ich



Dr. Joe Dispenza

Ein neues Ich

*Wie Sie Ihre gewohnte Persönlichkeit
in vier Wochen wandeln können*



Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von Verfasser und Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Titel der Originalausgabe:
Breaking the Habit of Being Yourself.
Copyright © 2012 by Joe Dispenza
Originally published in 2012 by Hay House, Inc. USA

Deutsche Ausgabe:
© KOHA-Verlag GmbH Burgrain
2. Auflage 2012
Alle Rechte vorbehalten
Aus dem Englischen von Maria Müller-de Haën
Lektorat und Layout: Birgit-Inga Weber
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI Moravia
ISBN 978-3-86728-196-6

»Dr. Joe Dispenza möchte Ihnen helfen, negative Überzeugungen loszulassen und stattdessen positiv zu denken. Mit Hilfe dieses intelligenten, informativen und praxistauglichen Buches können Sie Ihr bestes, freiestes Selbst leben und so – mit den Worten von Dr. Dispenza – Ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen.«

Judith Orloff, M.D., Autorin von »Positive Energie. Wie Sie Stress und Angst in Vitalität und Liebe verwandeln«

•

»In seinem Buch »Ein neues Ich« erforscht Dr. Joe Dispenza die energetischen Aspekte der Realität anhand fundierter wissenschaftlicher Grundlagen. Die Leser lernen, wie sie ihr Leben zum Positiven verändern können. Jeder, der dieses Buch liest und die entsprechenden Schritte unternimmt, wird davon profitieren. Der hochaktuelle Inhalt wird in einfachen, verständlichen Worten erklärt, und so ist das Buch ein leicht zu handhabender Leitfaden für nachhaltigen Wandel von innen heraus.«

Rollin McCraty, Ph.D., Leiter der Forschungsabteilung, HeartMath Research Center

•

»Dr. Joe Dispenzas unterhaltsames und gut verständliches Handbuch für die »Neuverkabelung« der mentalen und emotionalen Schaltkreise verkündet eine einfache, aber machtvolle Botschaft: Was Sie heute denken, entscheidet darüber, wie Sie morgen leben.«

Lynne McTaggart, Bestsellerautorin von »Das Nullpunktfeld. Auf der Suche nach der kosmischen Urenergie«, »Intention: Mit Gedankenkraft die Welt verändern. Globale Experimente mit fokussierter Energie«, »The Bond: Wie in unserer Quantenwelt alles mit allem verbunden ist«

•

»Ein neues Ich« ist eine kraftvolle Mischung aus neuesten wissenschaftlichen Forschungen und praxisbezogenen Anleitungen, eingebunden in die perfekte Formel für unser tägliches Leben. Die Hierarchie wissenschaftlicher Erkenntnisse besagt, dass neue Entdeckungen, die unser Wissen über das Atom verändern, auch unser Wissen über uns und unser Gehirn verändern müssen. In 14 prägnanten Kapiteln beschreibt Dr. Dispenza, aufbauend auf seiner lebenslangen Erfahrung, wie subtiles Umdenken der Quantenschlüssel für lebensbejahende Veränderungen auf der körperlichen und auf der Beziehungsebene sein kann. Dieses verantwortungsvolle, fundiert recherchierte und praxistaugliche Handbuch mit seinen einfach anzuwendenden, schrittweise erklärten Techniken will man immer bei der Hand haben; es gibt jedem die Chance, mit seinem persönlichen Quantenfeld zu experimentieren und herauszufinden, was persönlich am besten funktioniert.

Das Buch umfasst kraftvolle Übungen, in denen wir klar erkennen können, welche Gedanken uns in alten Überzeugungen feststecken lassen, aber auch einfache Praktiken, mit deren Hilfe wir über unsere einschränkenden Glaubensmuster hinauswachsen; damit stellt es einen Leitfaden für ein erfolgreiches Leben dar, wie wir ihn gerne schon in der ersten Klasse gehabt hätten. Wenn Sie schon immer gewusst haben, dass Biologie mehr ist als das, was Sie im Grundkurs gelernt haben, aber die technische Sprache der Wissenschaft Sie abgeschreckt hat, dann ist dies genau das wunderbare Buch, auf das Sie schon immer gewartet haben!«

Gregg Braden, »New York Times«-Bestsellerautor von »Im Einklang mit der göttlichen Matrix. Wie wir mit allem verbunden sind«, »Tiefe Wahrheiten. Ursprung, Geschichte, Schicksal und Bestimmung der Menschheit«

•

»Als halbpensionierter Psychologe, der sich seit Jahren über diese Themen Gedanken macht, muss ich zugeben, dass dieses Buch wohl ein paar lange vertretene Überzeugungen der Psychologen über den Haufen werfen wird. Dr. Dispenzas Schlussfolgerungen, die auf fundierten Erkenntnissen der Neurowissenschaften gründen, stellen unsere Vor-

stellungen davon, wer wir sind und was wir für möglich halten, infrage. Ein brillantes und ermutigendes Buch.«

Dr. Allan Botkin, klinischer Psychologe und Autor von »Zwischen Trauer und Versöhnung: IADC: Therapeutische Kommunikation mit Verstorbenen – Heilung von Schuld und Trauma«

•

»Wir befinden uns mitten in einer beispiellosen Ära persönlichen Wachstums, die neueste Erkenntnisse der Neurowissenschaften und uralte Meditationspraktiken produktiv miteinander verbindet. Dr. Joe Dispenzas neues Buch erklärt auf meisterhafte und klare Weise die »harten wissenschaftlichen Fakten« der Funktionsweise von Gehirn und Körper. Diese werden dann im Rahmen eines vierwöchigen Programms in die Praxis umgesetzt, mit dem Ziel grundlegender persönlicher Veränderung. So können wir anhand eines strukturierten Meditationsprogramms bewusst unser neuronales Netzwerk neu »verkabeln« und unser Leben mit mehr Kreativität und Freude bereichern.«

Dawson Church, Ph.D., Bestsellerautor von »Die neue Medizin des Bewusstseins: Wie Sie mit Gedanken und Gefühlen Ihre Gene positiv beeinflussen können«

•

»Dr. Joe Dispenzas Buch ist *das* Handbuch, das uns zu göttlichen Schöpfern macht! Er setzt die Hirnforschung in die Praxis um und zeigt uns, wie wir uns von den Fesseln unserer Emotionen befreien sowie uns ein glückliches, gesundes Leben im Überfluss und letztendlich die Welt, von der wir träumen, erschaffen können. Auf dieses Buch habe ich schon lange gewartet!«

Alberto Villoldo, Ph.D., Autor von »Das erleuchtete Gehirn: Mit Schamanismus und Neurowissenschaft das Geheimnis gesunder Zellen entdecken«, »Das geheime Wissen der Schamanen: Wie wir uns selbst und andere mit Energiemedizin heilen können«

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Daniel G. Amen, M.D.	11
Einleitung: Unser gewohntes Ich ist die stärkste Gewohnheit, die wir aufgeben können	15
Teil I: Die Wissenschaft vom Ich	
Kapitel 1: Das Quanten-Ich	31
Kapitel 2: Das persönliche Umfeld überwinden	73
Kapitel 3: Den Körper überwinden	89
Kapitel 4: Die Zeit überwinden	126
Kapitel 5: Überleben versus Schöpfung	139
Teil II: Gehirn und Meditation	
Kapitel 6: Drei Gehirne: vom Denken übers Tun zum Sein	167
Kapitel 7: Die Lücke	194
Kapitel 8: Meditation, Entmystifizierung des Mystischen und Wellen der Zukunft	226
Teil III: Auf dem Weg zu Ihrer neuen Bestimmung	
Kapitel 9: Der meditative Prozess: Einführung und Vorbereitung	275
Kapitel 10: Die Tür zum Schöpferzustand öffnen (Erste Woche)	286
• 1. Schritt: Induktion	287
Kapitel 11: Das alte Ich zurückbilden (Zweite Woche)	293
• 2. Schritt: Erkennen	293
• 3. Schritt: Eingestehen und Bekennen	302
• 4. Schritt: Hingeben	309
Kapitel 12: Erinnerungen an das alte Ich abbauen (Dritte Woche)	316

	• 5. Schritt: Beobachten und Erinnern	316
	• 6. Schritt: Neuausrichten	323
Kapitel 13:	Einen neuen Geist für eine neue Zukunft erschaffen (Vierte Woche)	330
	• 7. Schritt: Erschaffen und Einüben	330
Kapitel 14:	Den Wandel vorzeigen und transparent sein: die neue Realität leben	350
Nachwort:	Im Selbst Wohnstatt nehmen	361
Erläuterungen zu Anhang A–C		366
Anhang A:	Körperteil-Induktion (Erste Woche)	367
Anhang B:	Induktion des aufsteigenden Wassers (Erste Woche)	370
Anhang C:	Geführte Meditation: Alles zusammenbringen (Zweite bis vierte Woche)	372
Anmerkungen		380
Index		386
Danksagung		394
Über den Autor		396

Für Robi

Vorwort

Ihr Gehirn mischt bei allem mit: wie und was Sie denken und fühlen, wie Sie handeln und wie gut Sie mit anderen Menschen auskommen. Es ist das Organ, das Ihre Persönlichkeit, Ihren Charakter und Ihre Intelligenz ausmacht und an allen Entscheidungen beteiligt ist. Durch die Brain-Imaging-Arbeit, die ich seit zwanzig Jahren mit Zehntausenden von Patienten aus aller Welt durchführe, ist mir eines ganz klar geworden: Wenn Ihr Gehirn richtig funktioniert, funktionieren auch Sie richtig; und hat Ihr Gehirn Probleme, haben höchstwahrscheinlich auch Sie Probleme im Leben.

Ein gesünderes Gehirn führt zu mehr Glück, physischer Gesundheit, Wohlstand und Weisheit. Es lässt Sie bessere Entscheidungen treffen, was Ihnen wiederum zu mehr Erfolg und einem längeren Leben verhilft. Ist das Gehirn aus irgendeinem Grund nicht gesund – beispielsweise aufgrund einer Kopfverletzung oder eines emotionalen Traumas aus der Vergangenheit –, sind die betroffenen Menschen trauriger, kränker und ärmer, weniger weise und weniger erfolgreich.

Dass ein Trauma Verletzungen im Gehirn bewirken kann, ist leicht einsichtig; doch wie wir aus der wissenschaftlichen Forschung wissen, können auch negatives Denken und eine schlechte Programmierung infolge vergangener Erfahrungen das Gehirn beeinträchtigen.

Ich hatte beispielsweise einen älteren Bruder, der mich liebend gerne herumschubste. Ich fürchtete mich vor ihm und war ständig angespannt; dadurch stieg mein Angstpegel, ich entwickelte angstbesetzte Denkmuster und war immerzu auf der Hut, wusste nie, wann wieder etwas Schlimmes passieren würde. Durch diese Furcht waren die Angstzentren in meinem Hirn über lange Zeit überaktiv, bis ich das alles schließlich verarbeiten konnte.

In »Ein neues Ich« leitet Sie mein Kollege Dr. Joe Dispenza dazu an, sowohl die »Hardware« als auch die »Software« des Gehirns zu optimieren und eine neue Geisteshaltung einzuneh-

men. Sein neues Buch ist wissenschaftlich fundiert und doch voller Freundlichkeit und Weisheit, wie es auch in dem preisgekrönten Film »What the BLEEP Do We (K)now!« und in seinem ersten Buch »Schöpfer der Wirklichkeit« zum Ausdruck kommt.

Ich stelle mir zwar das Gehirn wie einen Computer mit Hardware und Software vor, doch die Hardware (das heißt die physischen Gehirnfunktionen) sind keineswegs von der Software getrennt, also dem beständigen Programmieren und Umformen, das zu unseren Lebzeiten stattfindet. Sie beeinflussen sich vielmehr gegenseitig sehr drastisch.

So gut wie jeder hat die eine oder andere Art Trauma erlitten und trägt die dabei entstandenen Narben mit sich herum. Das Gehirn von diesen Erfahrungen, die Teil seiner Struktur geworden sind, zu säubern, ist unglaublich heilsam. Natürlich ist es ganz wichtig, auch mit unseren Essgewohnheiten, mit Sport und bestimmten für das Gehirn wichtigen Nährstoffen unser Gehirn gesund zu erhalten. Doch daneben üben auch die ständig ablaufenden Gedanken einen äußerst heilsamen Effekt auf das Gehirn aus ... oder sie können es schädigen. Das gilt auch für Erfahrungen aus der Vergangenheit; sie können sich im Gehirn sozusagen »verdrahten« und festsetzen.

An den Amen-Kliniken führen wir sogenannte »Brain SPECT Imaging«-Studien durch. SPECT steht für »Single Photon Emission Computed Tomography«; dabei handelt es sich um eine nuklearmedizinische Untersuchungsmethode des Blutkreislaufes und von Aktivitätsmustern. Anders als bei MRI-Verfahren oder der Computertomografie, die die Anatomie des Gehirns beleuchten, betrachtet SPECT die Funktionsweise des Gehirns. Unsere SPECT-Forschungen mit bislang über 70.000 Scans haben uns eine Menge wichtiger Lektionen über das Leben gelehrt, zum Beispiel:

- Gehirnerkrankungen können das Leben der Betroffenen ruinieren.
- Alkohol ist kein gesundes Lebensmittel; auf SPECT-Scans sind oft erhebliche Schädigungen infolge von Alkohol erkennbar.
- Auch manche routinemäßig konsumierte Medikamente, bei-

spielsweise manche gebräuchlichen angsthemmenden Mittel, sind für das Gehirn nicht gut.

- Krankheiten wie Alzheimer nehmen im Gehirn bereits Jahrzehnte vor den ersten Symptomen ihren Anfang.

Außerdem zeigen die SPECT-Scans, dass wir als Gesellschaft dem Gehirn viel mehr Liebe und Respekt entgegenbringen müssen und dass Kontaktsportarten wie Fußball und Hockey für unsere Kinder keine wirklich gute Idee sind.

Eine der aufregendsten Lektionen, die ich dabei gelernt habe, lautet: Die Menschen können durch Gewohnheiten, die für das Gehirn gesund sind, ihr Gehirn und damit ihr Leben buchstäblich umkrepeln. Dazu gehört zum Beispiel das Loslassen negativer Glaubensüberzeugungen, aber auch die regelmäßige Meditation, wie die von Dr. Dispenza vorgestellten Praktiken.

In einer von uns veröffentlichten Studienreihe zeigte sich, dass Meditation, wie sie Dr. Dispenza vorschlägt, den Blutfluss zum präfrontalen Kortex, dem Teil des menschlichen Gehirns, der am meisten denkt, ankurbelt. Nachdem die Studienteilnehmer acht Wochen lang jeden Tag meditiert hatten, war der präfrontale Kortex im Ruhezustand stärker und auch das Erinnerungsvermögen hatte sich verbessert. Es gibt viele Möglichkeiten, das Gehirn zu heilen und zu optimieren.

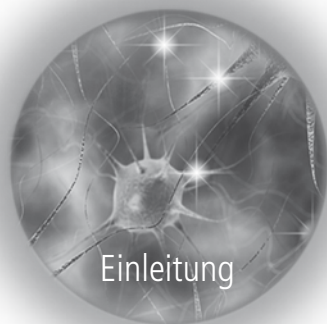
Ich hoffe, Sie entwickeln – so wie ich – eine Art »Gehirnneid« und wünschen sich ein besser funktionierendes Gehirn. Unsere Brain-Imaging-Arbeit hat in meinem Leben alles von Grund auf verändert. Kurz nachdem ich 1991 SPECT-Scans in Auftrag gegeben hatte, beschloss ich, mir einmal mein Gehirn anzuschauen. Zu diesem Zeitpunkt war ich 37 Jahre alt. Als ich sah, wie vergiftet und zerfurcht es aussah, war mir klar: Das konnte nicht gesund sein. Mein ganzes Leben lang habe ich nur selten Alkohol getrunken, ich habe auch nie geraucht oder verbotene Drogen eingenommen. Warum also sah mein Gehirn so schlimm aus? Bevor ich wirklich etwas von der Gesundheit des Gehirns verstand, hatte ich viele Gewohnheiten, die für das Gehirn schlecht waren: Ich stopfte mich mit Fastfood voll, trank Unmengen von Diätlimo-

nade, schlief oft nur vier bis fünf Stunden und trug unerledigte Verletzungen aus der Vergangenheit mit mir herum. Ich machte keinen Sport, war ständig gestresst und hatte außerdem 14 Kilo Übergewicht. Mein Unwissen verletzte mich, und zwar nicht nur ein bisschen.

Auf meinem letzten Scan sieht mein Gehirn gesünder und viel jünger als vor 20 Jahren aus. Es hat sich buchstäblich verjüngt. Auch Ihr Gehirn lässt sich so stark verändern, wenn Sie sich gut darum kümmern. Als ich meinen ersten Scan sah, wollte ich ein besseres Gehirn. Mit Hilfe dieses Buches wird auch Ihr Gehirn besser. Ich hoffe, das Lesen bereitet Ihnen genauso viel Vergnügen wie mir!

Daniel G. Amen, M.D.

Autor von »Das glückliche Gehirn: Ängste, Aggressionen und Depressionen überwinden. So nehmen Sie Einfluss auf die Gesundheit Ihres Gehirns«



Unser gewohntes Ich ist die stärkste Gewohnheit, die wir aufgeben können

Bei einem Blick auf all die Bücher, die uns sagen, wie wir das Leben nach unseren Wünschen gestalten können, wird mir klar: Viele Menschen sind immer noch auf der Suche nach etwas wissenschaftlich Fundiertem, nach Methoden, die wirklich funktionieren. Doch wie neue Untersuchungen des Gehirns, des Körpers, des Verstands und des Bewusstseins – sowie der Quantensprung, den unser Physikverständnis gemacht hat – nahelegen, gibt es viel umfassendere Möglichkeiten, unser wahres Potenzial zu entfalten.

Als Chiropraktiker mit einer gut besuchten ganzheitlichen Praxis und als Ausbilder für die Bereiche Neurowissenschaften, Hirnfunktionen, Biologie und Gehirnc Chemie hatte ich das Privileg, bei einigen dieser Forschungsvorhaben in vorderster Reihe dabei zu sein. Ich konnte nicht nur die oben genannten Wissensgebiete erforschen, sondern hatte zudem die Chance, die Auswirkungen dieser neuen Wissenschaft auf ganz normale Menschen zu beobachten. Genau dann werden die Möglichkeiten dieser neuen Wissenschaft Realität.

Und so war ich Zeuge, wie sich die Gesundheit und Lebensqualität einiger dieser Menschen auf bemerkenswerte Weise veränderten – weil sie ihre Denkgewohnheiten umstellten. Im Lauf der letzten Jahre habe ich mit vielen Menschen gesprochen, die ernst-

hafte gesundheitliche Probleme überwunden haben, obwohl sie eigentlich als unheilbar krank galten. Gemäß der derzeit herrschenden Lehrmeinung der Medizin waren das »Spontanremissionen«.

Doch als ich mir ihre innere Reise genauer anschaute, wurde mir klar, dass bei diesen Heilungen auch der Geist eine große Rolle spielte – die physischen Veränderungen waren gar nicht so spontan. Das bewegte mich dazu, ein Ergänzungsstudium in Brain Imaging, Neuroplastizität, Epigenetik und Psychoneuroimmunologie aufzunehmen. Es musste einfach etwas im Gehirn und Körper ablaufen, das man bestimmen und entsprechend replizieren konnte. Mit diesem Buch möchte ich einige meiner Erkenntnisse mit den Lesern teilen und aufzeigen, wie das Wissen um die Wechselbeziehungen zwischen Geist und Materie nicht nur auf den Körper, sondern auf alle Aspekte des Lebens angewandt werden kann.

Nicht nur wissen ..., sondern gewusst wie

Viele Leser meines ersten Buches »Schöpfer der Wirklichkeit. Der Mensch und sein Gehirn – Wunderwerk der Evolution« schickten mir nicht nur jede Menge positives Feedback, sondern traten auch mit ehrlichen, aus dem Herzen kommenden Bitten an mich heran. Einer der Leser schrieb: »Mir hat Ihr Buch wirklich gefallen; ich habe es zweimal gelesen. Es steckt voller wissenschaftlicher Erkenntnisse und ist sehr tiefgründig und inspirierend. Aber können Sie mir auch sagen, wie ich das machen soll? Wie kann ich mein Gehirn weiterentwickeln?«

Und so hielt ich eine Reihe von Seminaren über die praktischen Schritte, mit deren Hilfe jeder seinen Geist und seinen Körper nachhaltig verändern kann. Manche Menschen wurden daraufhin auf unerklärliche Weise geheilt, konnten alte mentale und emotionale Verletzungen loslassen, sogenannte unmögliche Schwierigkeiten lösen, sich neue Chancen aufbauen und sich eines wunderbaren Reichtums erfreuen – und das ist noch lange nicht alles. (Einige dieser Menschen kommen in diesem Buch vor.)

Um dieses Buch zu verstehen, müssen Sie nicht unbedingt mein erstes Buch gelesen haben. Doch denjenigen unter Ihnen, die es kennen, soll das vorliegende Buch als Praxisbuch zu »Schöpfer der Wirklichkeit« dienen. Es war mein Ziel, dieses neue Buch auf einfache, leicht verständliche Weise zu schreiben. An manchen Stellen muss ich allerdings etwas weiter ausholen und mit ein paar Brocken Wissen aufwarten, um den Weg für ein Konzept zu bereiten, das ich entwickeln will. So soll ein realistisches, funktionierendes Modell persönlicher Transformation aufgebaut werden, damit Sie verstehen, wie wir uns verändern können.

»Ein neues Ich« ist das Produkt einer meiner Leidenschaften – ein ernsthafter Versuch, das Mystische zu entmystifizieren, sodass jeder begreift, dass uns alles Nötige in unserer Reichweite zur Verfügung steht, um unser Leben tiefgreifend zu verändern. Jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, wo wir nicht nur etwas »wissen« wollen, sondern auch wissen wollen »wie«. Wie können wir neuartige wissenschaftliche Konzepte und uralte Weisheit auf unser persönliches Leben anwenden und es bereichern? Wenn Sie und ich es schaffen, die Zusammenhänge zwischen den wissenschaftlichen Erkenntnissen über das Wesen der Wirklichkeit zu erkennen und diese Prinzipien im Alltag anzuwenden, werden wir alle zum Mystiker und Wissenschaftler unseres Lebens.

Ich möchte Sie also ermutigen, alles, was Sie in diesem Buch erfahren, auszuprobieren und die Resultate objektiv zu betrachten. Was meine ich damit? Nun, wenn Sie versuchen, Ihre innere Gedanken- und Gefühlswelt zu verändern, sollte sich auch im Außen eine Art Feedback einstellen, welches Ihnen zeigt, dass Ihr Geist tatsächlich einen Effekt auf Ihre Umwelt hat. Warum sonst sollten Sie das alles tun?

Wenn Sie intellektuell angelernte Informationen als Philosophie hernehmen und dieses Wissen so oft in Ihr Leben einfließen lassen, bis Sie es zur Meisterschaft bringen, dann entwickeln Sie sich vom Philosophen zum Wissenden und schließlich zum Meister. Bleiben Sie dran! Fundierte wissenschaftliche Beweise zeigen, dass es möglich ist.

Ich bitte Sie gleich zu Anfang, offen zu bleiben, damit wir die in diesem Buch vorgestellten Konzepte Schritt für Schritt aus-

bauen können. Sämtliche Informationen sind für Sie gedacht; Sie sollen sie wirklich nutzen, denn sonst wäre das Ganze nur so etwas wie ein belangloses Gespräch beim Abendessen, nicht wahr? Doch wenn Sie Ihren Geist dafür öffnen, wie die Dinge wirklich sind, und Ihre konditionierten Überzeugungen loslassen, die gewohnheitsmäßig den Rahmen Ihrer Realität bilden, dürften Sie die Früchte Ihrer Bemühungen ernten. Das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen! Die Informationen in diesem Buch sollen Sie inspirieren und Sie von Ihrer göttlichen Schöpferkraft überzeugen.

Wir sollten niemals warten, bis uns die Wissenschaft die Erlaubnis erteilt, das Ungewöhnliche zu tun, denn sonst machen wir sie zu einer weiteren Religion. Haben Sie den Mut, Ihr Leben anzuschauen und das zu tun, was Sie für unkonventionell halten, und zwar immer wieder. Denn dann sind Sie auf dem Weg hin zu einer höheren Ebene persönlicher Kraft.

Wahre Kraft entsteht, wenn wir uns unsere Überzeugungen ganz genau anschauen. Ihre Wurzeln liegen womöglich in den Konditionierungen durch die Religion, Kultur oder Gesellschaft, sie sind anerzogen oder familiär bedingt oder werden durch die Medien oder sogar die Gene verursacht (Letzteres aufgrund von Sinneserfahrungen im jetzigen Leben, aber auch durch unzählige Generationen hindurch). Wir wägen diese alten Vorstellungen gegen neue Paradigmen ab, die uns vielleicht nützlicher sind.

Die Zeiten ändern sich. Einzelne Menschen erwachen für eine höhere Realität, und wir sind Teil eines viel größeren, grundlegenden Wandels. Unsere derzeitigen Systeme und Modelle der Wirklichkeit brechen zusammen, und die Zeit ist reif für etwas Neues. Egal wo man hinschaut: Überall – in der Politik, in Wirtschaft, Religion, Wissenschaft, Bildung, Medizin und in unserem Beziehungsleben – sehen die Modelle heute anders aus als vor zehn Jahren.

Das Althergebrachte loslassen und sich auf Neues einlassen – das hört sich so einfach an. Doch wie ich schon in »Schöpfer der Wirklichkeit« geschrieben habe: Vieles von dem, was wir gelernt und erlebt haben, hat sich tief in unser biologisches »Ich« eingegraben, und wir tragen es wie ein Gewand. Aber wir wissen auch: Was

heute wahr ist, ist morgen vielleicht nicht mehr wahr. So wie wir unsere Wahrnehmung der Atome als feste Materieteilchen infrage gestellt haben, entwickeln sich auch die Wirklichkeit und unsere Beziehung zu ihr aufgrund von Vorstellungen und Überzeugungen weiter. Außerdem wissen wir: Wenn wir das uns vertraute, gewohnte Leben aufgeben und in etwas Neues hineintanzen, ist das, wie wenn ein Lachs stromaufwärts schwimmt: Es ist anstrengend und, offen gesagt, unbequem. Und zu allem Überfluss werden wir auch noch von jenen, die an ihrem vermeintlichen Wissen festhalten, verspottet, ausgegrenzt, verleumdet und bekämpft.

Wer ist so unkonventionell und dazu bereit, solchem Widerstand im Namen eines Konzeptes die Stirn zu bieten, das er sinnlich nicht erfassen, aber lebendig im Geist erfahren kann? Wie oft haben sich in der Vergangenheit einzelne Menschen, die als Häretiker oder Narren verschrien sowie den Beschimpfungen und Schmähungen durch gewöhnliche Menschen ausgesetzt waren, als Genies, Heilige oder Meister erwiesen?

Haben Sie den Mut, ein Original zu sein?

Entscheidung für den Wandel anstatt Wandel als Reaktion

Gemäß seiner Veranlagung scheint der Mensch Veränderungen zu scheuen, bis die Lage so schlimm und unangenehm wird, dass er nicht einfach so weitermachen kann wie üblich. Das gilt sowohl für den Einzelnen als auch für die Gesellschaft als Ganzes. Erst wenn eine Krise, ein Trauma, ein schlimmer Verlust, eine Krankheit oder eine Tragödie drohen, sind wir endlich bereit, uns anzuschauen, wer wir wirklich sind, was wir da treiben, wie wir leben, was wir fühlen und was wir glauben oder wissen, und etwas zu verändern. Oft muss das Schlimmste passieren, damit wir Veränderungen einleiten, die gut für unsere Gesundheit, Beziehungen, Karriere, Familie und Zukunft sind. Meine Botschaft lautet: Wozu noch warten?