

## DAWSON CHURCH – TRANSKRIPT

Interviewerin:

Können Sie sich zunächst kurz vorstellen und uns ein wenig über Ihre Arbeit erzählen?

Dawson Church:

Sicher. Ich bin Dawson Church und ich habe gemeinnütziges Institut, das Nationale Institut für Integratives Gesundheitswesen. Ich habe auch mehrere Bücher geschrieben. Eines der bekanntesten heißt „Die neue Medizin des Bewusstseins“. Alles über die Auswirkungen des Bewusstseins auf das Genom. Ich bin von der Wissenschaft begeistert und die Wissenschaft zeigt uns einfach, was im Körper und im Geist und im Bewusstsein und in der Welt außerhalb von uns vor sich geht. Als objektives Maß dafür, wer wir sind und wie wir heilen, ist die Wissenschaft wunderbar. Ich liebe es, in der Wissenschaft nach Antworten zu suchen.

Meine jüngste Arbeit befasst sich mit dem Bewusstsein und zu sehen, wie das Bewusstsein – Dinge wie mentale Zustände, wie Flow-Zustände, wie Meditation, wie Akupressur, Akupunktur ... Diese Veränderungen der Energie erzeugen messbare Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Und diese Effekte heilen, diese Effekte sind groß. Diese Effekte sind oft verblüffend groß. Ich mag also diesen ganzen Forschungsweg und was die Wissenschaft uns jetzt über die Wirkung dieser uralten Praktiken auf unseren physischen Körper zeigt.

Interviewerin:

Ja. Können Sie darüber sprechen? Ich weiß, Sie mögen EFT, Technik der emotionalen Freiheit, und Tapping und auch Energiemedizin und Meditation. Können Sie über einige der Wissenschaften in der modernen Technologien sprechen, die zeigen und messen, dass diese alten Modalitäten tatsächlich funktionieren und beinahe so gut wie eine Wunderdroge sind?

Dawson Church:

Vor vielen Jahren hielten wir diese Art von Energietherapien für etwas Skurriles, etwas Seltsames, etwas, das definitiv nicht zur Schulmedizin gehört. Man nannte sie Alternativmedizin oder vielleicht Komplementärmedizin. Was wir jetzt in der Wissenschaft tun, ist, dass wir die Untersuchungsinstrumente verwenden, die zum Beispiel Gene und Genexpression sowie RNAs messen, die die Genexpression beeinflussen, und Hormone, die durch die Genexpression produziert werden.

Wir messen all diese Dinge im Körper. Dieses Feld der Energiemedizin, das noch vor 10, 20 Jahren so kurzlebig zu sein schien, erkennen wir jetzt, da wir seine Auswirkungen

gen messen, als grundlegend für den Körper. Und so ist es jetzt nicht mehr etwas, von dem angenommen wurde, dass es wirklich weit hergeholt ist. Meine Kurse werden jetzt beispielsweise anerkannt. Wenn Sie also Arzt oder Psychiater sind, wird es von der American Medical Association anerkannt, dass Sie meine Kurse besucht haben. Vor 10 Jahren war das nicht der Fall.

Ich finde es toll, dass dies jetzt ... Wir wurden vor kurzem als evidenzbasierte Therapie von der Veteranenverwaltung zugelassen, Kaiser Permanente verwendet diese Therapien, die Cleveland Clinic hat Kurse für Krankenschwestern, um Ihnen mit mit Energie-therapien zu helfen, Stress abzubauen. Sie finden also ihren Weg in die konventionelle Heilung, die konventionelle Medizin, und ich finde es toll, wie das gerade geschieht. Die Wissenschaft, insbesondere die Wissenschaft, die es uns ermöglicht, in den Körper zu schauen, liefert jetzt Beweise für diese Art von Effekten.

Zum Beispiel haben wir sechs grundlegende Gehirnwellen vom der schnellsten, Gamma, bis zur langsamsten, Delta. Und wenn Sie jemanden anschauen, der an ein EEG oder ein MRT angeschlossen ist, werden Sie feststellen, dass, wenn er sich in bestimmten Zuständen befindet, wenn er EFT verwendet, auf Akupressurpunkte klopft oder meditiert, sich diese Gehirnwellen ändern. Nur geringfügig.

Sie ändern sich dramatisch. Und diese Gehirnwellen tun Dinge. Unsere langsamste Gehirnwellen ist das Delta. Delta ist null Zyklen pro Sekunde bis vier Zyklen pro Sekunde. Es stellt sich heraus, dass Delta Dinge in unserem Körper tut. Theta ist das nächstschnellste. Das sind vier bis acht Zyklen pro Sekunde. Darüber liegt Alpha, also acht bis 13 Zyklen pro Sekunde. Wenn Sie also das Meditieren lernen und einen Neurofeedback-Kurs belegen, lernen Sie, Alphawellen in Ihrem Gehirn zu erzeugen. Das bringt Sie in Kontakt mit den langsameren Wellen von Theta und Delta. Sie sehen, wie Meditierende von kleinen Mengen Alpha, kleinen Mengen Theta, kleinen Mengen Delta zu großen Mengen Theta, großen Mengen Delta kommen.

In einer kürzlich durchgeführten Studie hatte ich einige Neurowissenschaftsexperten im Raum, die Menschen mit einem EEG testeten während des Meditations- und EFT-Tapping-Kurses. Zur Mittagszeit nach dem ersten Morgen waren sie absolut erstaunt. Sie kamen zu mir und sagten: „Ich konnte es nicht glauben. Die Leute in Ihrem Kurs haben so viel Delta produziert. Ich musste viermal rauszoomen, um es zu erfassen. Und dann habe ich nochmals viermal herausgezommt, 16 mal, um all das Delta zu erfassen. Ich hatte noch nie zuvor ein solches Delta gesehen.“

Später sagte einer von ihnen, dass die Person, die sie angeschlossen hatte, mehr Delta erzeugte als jeder andere, den sie jemals gesehen hatten, als jeder andere Patient in

ihrer Datenbank. Was Delta in Ihrem Körper tut, ist absolut erstaunlich. Es gibt eine Frequenz im Delta von 0,19 Zyklen pro Sekunde. Zyklen pro Sekunde ist eine sehr einfache Messung. Es ist die Geschwindigkeit, mit der Neuronen feuern. Wenn sie also mit einem Zyklus pro Sekunde feuern, ist diese Geschwindigkeit langsames Delta. Vier Zyklen pro Sekunde ist schnelles Delta.

Es gibt diese eine Forschung zum Altern. Das wichtigste Maß des Alterns sind die Telomere. Telomere sind diese Schwänze auf unseren Chromosomen, die zeigen, wie viel wir altern und wie gestresst wir sind. Menschen, die gestresst sind, Menschen, die wütend sind, die ängstlich sind, die emotional gestört sind, haben schnell schrumpfende Telomere. Menschen, die glücklich sind, Menschen, die zufrieden sind, Menschen, die meditieren, haben weniger schnell schrumpfende Telomere. In einigen Fällen verlängern sie sich sogar. In dieser einen Studie untersuchten die Forscher zehn Faktoren, die zur Telomerlänge beitragen, die Ihre Telomere aufbauen. Und sie fanden heraus, dass im Delta bei diesem einen Frequenzfenster von 0,19 Zyklen pro Sekunde die Telomerproduktion um das Zehnfache zunahm. In diesem kleinen Fenster. Sie bekommen dieses Fenster, wenn Sie meditieren.

In meinem Buch „Geist über Materie“ spreche ich über diese Frequenzen. Die große Erkenntnis, die ich in „Geist über Materie“ hatte, war ... Ich untersuchte die Wirkung der Frequenzen auf Zellen. Wodurch vermehren sich Stammzellen in Ihrem Körper? Sie benötigen Stammzellen. Das sind die unbeschriebenen Zellen, die sich in Muskel- oder Knochenzellen oder Hautzellen differenzieren können und die Sie zur Verjüngung benötigen. Wenn Ihr Körper verletzt ist, wenn Ihr Körper beschädigt ist, brauchen Sie eine große Produktion von Stammzellen, die dorthin gehen und diese beschädigten Bereiche reparieren. Stammzellen sind daher für die Heilung von entscheidender Bedeutung. Die große Erkenntnis in „Geist über Materie“ war, dass Frequenzen die Produktion von Dingen wie Telomeren und Stammzellen stimulieren können.

Und es gab all diese coolen Artikel, die ich gelesen habe und die zeigen, dass, wenn wir diese Frequenz auf Telomere anwenden, diese wachsen, oder wenn wir diese Frequenz auf Stammzellen anwenden, diese wachsen. Und ich hatte plötzlich diese Einsicht, diese Erkenntnis, dass dies genau die Frequenzen sind, die wir in der Meditation erzeugen. Das Delta von Meditierenden nimmt zu und dieses große Delta befindet sich in der Frequenz, die die Regeneration der Telomere verursacht. In Theta, der nächst schnelleren Welle, vier bis acht Zyklen pro Sekunde, ist die Welle ...

Es gibt bestimmte Frequenzen in dieser bestimmten Welle, die mit der Zellteilung von Stammzellen zu tun haben. Und es müssen drei Dinge mit Stammzellen passieren: Sie brauchen Zellteilung, Sie brauchen Abwanderung und Sie brauchen Verwachsung. Sie

müssen also Stammzellen herstellen, die sich teilen, aber dann müssen sie abwandern. Und es ist ein anderes Signal, das sie zum Wandern bringt, und ein drittes Signal bewirkt, dass sie an Gewebeschäden haften bleiben und bei der Heilung helfen. Es stellt sich heraus, dass all diese Frequenzen an sind, wenn wir meditieren, wenn wir klopfen. Wir verändern also die Signalübertragung in unseren Neuronen in unserem Gehirn und erzeugen diese phänomenalen Effekte in unserem Körper. Es gibt auch Neurotransmitter, die sehr wichtig sind. Diesen finden ein Gleichgewicht in der Meditation und ein Gleichgewicht beim Tapping.

Beispielsweise untersuchen wir häufig das Stresshormon Cortisol. Stark gestresste Menschen haben viel Cortisol. Cortisol befindet sich in einer eigenartigen Spannung zu einem zweiten Hormon namens DHEA. Cortisol ist das hauptsächliche Stresshormon, DHEA ist das Hormon für die Zellregeneration. Und wenn Sie gestresst sind, wenn Sie einen wütenden Gedanken haben, wenn Sie eine wütende Reaktion haben, steigt Ihr Cortisol, aber Ihr DHEA sinkt. Ihre Stresshormone steigen also an und gleichzeitig nehmen Ihre Heilungshormone ab. Wenn Sie meditieren, wenn Sie klopfen, passiert das Gegenteil. Ihr Cortisol sinkt, dann steigt Ihr DHEA, Ihr hauptsächliches Verjüngungshormon. Alle diese Dinge sind auf diese Weise in unserem Körper im Gleichgewicht. Und wir können diese Dinge beeinflussen, nicht nur durch tatsächliche Stressfaktoren. Ein wirklicher Stressor könnte sein, wenn Sie eines Tages durch den Park gehen und ein großer Pitbull sich von der Leine seines Besitzers losreißt und mit bleckenden Zähnen auf Sie zu läuft.

Ihr Cortisol würde steigen. Das ist die natürliche Funktion der Stressreaktion. Das löst Kampf oder Flucht aus und es gibt einen natürlichen und angemessenen Anstieg des Cortisols. Sie benötigen hohes Cortisol und hohes Adrenalin, wenn es einen echten Stressor gibt. Aber wenn ich an diesem Abend nach Hause gehe und meiner Frau von dem Pitbull erzähle und stark emotional geladen bin, werde ich mich selbst stressen und mein Cortisol wird wieder ansteigen, obwohl kein Pitbull in der Nähe ist. Das wird mein DHEA senken und das ist für ein paar Minuten, vielleicht für ein paar Stunden in Ordnung, aber für ein paar Jahre ist es nicht in Ordnung.

Es führt zu einer verminderten Knochendichte, einem Verlust an Muskelmasse, einer verminderten Hautelastizität, Verlust an Gedächtnis und Lernfähigkeit. Cortisol bewirkt tatsächlich eine Verkalkung des Hippocampus, des Lern- und Gedächtniszentrums des Gehirns. Sie brauchen Kalzium in Ihren Zähnen und Knochen. Sie wollen wirklich kein Kalzium in den Neuronen Ihres Hippocampus, aber das ist die Wirkung von Cortisol im Laufe der Zeit. Wenn wir uns also stressen, wenn wir eine PTBS haben, wenn wir chronische Angstzustände, chronische Depressionen haben, dann erzeugen wir all diese negativen Effekte in unserem Körper, in unseren Zellen, indem wir dies

tun. Und die Energiemedizin kann all dies vollständig ändern.

In einer neuen Studie, die in einer medizinischen Zeitschrift namens Journal of Evidence Based Integrative Medicine veröffentlicht wurde, die ich mit einigen Kollegen durchgeführt habe, nahmen wir eine Woche lang Leute. Wir haben mit ihnen geklopft, EFT gemacht. Wir haben am Morgen mit ihnen meditiert und ihren Stresshormonspiegel im Verlauf dieser Woche gemessen. Ihr Cortisol, ihr Grundpegel an Cortisol gingen um erstaunliche 37% zurück. Wenn dieser Stress nachlässt, steigt die Verjüngung. Also haben wir eine andere Substanz namens sekretorisches Immunglobulin A oder kurz slg A gemessen. Wir haben also auch slg A gemessen. Slg A bedeckt die Innenseite Ihres Mundes, Ihre Nasenlöcher, Ihre Augen, alle Ihre Schleimhäute haben slg A in sich. Slg A hat die Aufgabe, sich an Toxine und Schadstoffe und an alle möglichen Dinge zu binden, die Ihnen schaden, und sie zu neutralisieren. Denn Sie atmen das Zeug ein. Und die Aufgabe von slg A ist es, sich daran zu binden und es zu neutralisieren. Slg A ist also eine wirklich super wichtige Immuns substanz in Ihrem Körper. Wir stellten fest, dass, wenn der Cortisolspiegel der Menschen um 37% sank, der slg-A-Wert in derselben Woche um 113% anstieg und die Immunität mehr als verdoppelte. Wenn dies ein Medikament wäre, wenn ich der Chef eines Pharmaunternehmens wäre, wäre ich reich.

In der Lage sein, die Immunität zu erhöhen, zu verdoppeln. Wenn Sie klopfen, meditieren, ruhig sind, an den Hund denken, über die schlechten Dinge in Ihrer Kindheit nachdenken, über den Arbeitsstress nachdenken, über die Probleme in der Welt nachdenken und sich selbst lieben und die Menschen lieben, wie sie sind, ist das das Entscheidende. Es ist Liebe, sich selbst zu lieben und all den Stress loszulassen und den Glauben, dass Sie anders sein sollten. Ihre Frau sollte anders sein. Ihr Ehemann, Ihr Kind, Ihre Eltern, Ihr Job. Wir denken immer, dass wir glücklich sein werden, wenn ... Ich werde glücklich sein, wenn ich weitere 10.000 Dollar verdiene. Ich werde glücklich sein, wenn ich nach Denver, Colorado, ziehe. Ich werde glücklich sein, wenn ich verheiratet oder geschieden bin oder wenn mein Kind seinen Abschluss macht oder was auch immer es sein mag. Wir haben immer das Ziel, dort draußen glücklich zu sein. Und das Entscheidende ist, zu lernen, uns selbst zu lieben und zufrieden und glücklich zu sein, genau dort, wo wir sind, dem unserem Körper, wie er ist, mit unserem Verstand, wie er ist, mit unserem Geld, wie es ist, mit unseren Beziehungen, wie sie sind, mit der Welt, wie sie ist.

Sie können inneren Frieden haben. Sie entsperren diese Fülle von positiven Neurochemikalien, Serotonin und Dopamin, Anandamid. Anandamid ist das Glücksmolekül. Es heißt Ananda-Mid nach dem Sanskrit-Wort für Glückseligkeit, Glückseligkeit, Glückseligkeit. Was Sie also tun: Sie meditieren, Sie sitzen da und es findet diese Explosion von Neurochemikalien in Ihrem Gehirn statt. Anandamid flutet Ihr Gehirn. Oxytocin

flutet Ihren Körper. Oxytocin ist das Bindungshormon. Wenn eine Mutter ihr Kind berührt, wird bekommt sie sehr viel Oxytocin. Wenn Menschen sich umarmen und berühren, bilden sie Oxytocin. Sogar Facebook-Freunde können Ihnen einen Schuss Oxytocin geben. Wenn Sie also Oxytocin haben und sich eins fühlen, nicht mit einem anderen Menschen, sondern mit dem Universum in der Meditation, löst das eine Flut von Anandamid in Ihrem Gehirn aus, das auch alle möglichen anderen guten Dinge wie Dopamin und Serotonin und Noradrenalin produziert. All diese Dinge passieren in Ihrem Gehirn, in Ihrem Körper, und wir können sie jetzt messen. Wir wissen, dass das Immunglobuline um 113% ansteigt, weil wir diese Dinge messen können.

Und vielleicht ist eine der erstaunlichsten Studien, die in den letzten Jahren herausgekommen sind, eine, bei der ein Therapeut mit den Menschen eine Stunde EFT-Tapping machte. Also eine einstündige EFT-Sitzung, aber eine wirklich gründliche professionelle EFT-Sitzung. Sie haben die Genexpression dieser Personen vor und nach dieser einen Stunde gemessen und festgestellt, dass in nur einer Stunde EFT-Tapping 72 Gene hochreguliert wurden. Es regulierte die Aktivität von 72 Genen bereits nach einer Stunde Tapping signifikant nach oben. Und das war an sich schon eine große Neuigkeit. Aber was diese Gene in Ihrem Körper bewirken, ist bemerkenswert: Gene, die mit dem Stoffwechsel zusammenhängen, Gene, die mit der Zellreparatur zusammenhängen, Gene, die mit der Regeneration der weißen Substanz zusammenhängen, die Isolierung der Neuronen in unserem Gehirn, Gene, die mit der Unterdrückung von Brustkrebs zusammenhängen, Gene im mit der Unterdrückung von Prostatakrebs zusammenhängen, Genen, die mit der Unterdrückung von Darmkrebs zusammenhängen, Kehlkopfkrebs und verschiedenen anderen Krebsarten. All diese Gene werden eingeschaltet durch eine Stunde eines wirklich guten energiemedizinischen Therapieeingriffs. Das ist das, was wir jetzt auf der Ebene des Körpers sehen: Das ist nicht kurzlebig. Es ist kein Zauber. Das sind keine abstrakten Energien, die nur eingebildet sind. Sie produzieren konkrete Effekte in Ihren Zellen auf den grundlegenden Ebenen Ihrer Molekularbiologie.

Und deshalb wache ich jeden Morgen auf. Ich bin so aufgeregt. Ich kann es gar nicht erwarten, meinen Tag zu beginnen. Ich wache um 5:30 Uhr auf und meditiere jeden Morgen. Ich weine oft einfach. Ich sitze da in Meditation und möchte danach nur heulen, weil das Leben so aufregend ist. Wie kann man überhaupt die Liebe und die Freude und Aufregung im Universum in sich aufnehmen? Es fließt einfach aus Ihnen heraus, wenn Sie lernen, sich an dieser Stelle zu platzieren. Energiemedizin und diese neuen Therapien sind also die Zukunft des Heilens. Und ich denke, wir werden sie immer mehr in Institutionen sehen, weil dort die Menschen leiden. Dort brauchen sie sie. Wenn die Menschen wüssten, was diese Therapien für sie tun könnten, wären sie erstaunt und würden sie anwenden. Und das ist meine persönliche Mission: die Men-

schen zu ermutigen, sie in ihrem eigenen Leben anzuwenden.

Interviewerin:

Sie haben darüber gesprochen, das Glück zu erzeugen, bevor etwas passiert, weil wir das Gegenteil tun. Wir werden glücklich sein, wenn ... Wenn jemand krank ist und Schmerzen hat, wenn jemand nicht glücklich ist mit seinem aktuellen Leben, weil er übergewichtig ist oder diese Diagnose hat ... Wenn Sie sich selbst sagen: „Oh, ich bin glücklich, ich mag mein Leben“, glauben sie, dass sie das verfestigen werden. Sie werden ihre Schulden verfestigen. Sie werden ihre Krankheit verfestigen. Was auch immer es ist. Wie coacht man jemanden dabei? Oder wie erklären Sie: „Nein, Sie müssen das Gefühl erzeugen und dann wird sich etwas in Ihrem Leben verändern oder neu erschaffen.“

Dawson Church:

Es gibt zwei Hauptansätze, die ich befürworte. Ich denke, dass viele Ansätze funktionieren und effektiv sind. Ich mag es, mich zu erden. Ich mag Yoga. Ich mag Zeit in der Natur. Es gibt viele verschiedene Ansätze, die Sie verfolgen können, aber ich denke, zwei sind für ein glückliches Leben wesentlich. Einer ist Meditation. Wenn Sie meditieren, schaffen Sie eine Grundlage für das Wohlbefinden in Ihrem Körper. Und die zweite ist EFT Tapping, weil Sie dann später während des Tages ... Sie haben vier Stunden zuvor meditiert und bekommen jetzt eine besorgniserregende E-Mail oder einen störenden Anruf oder eine schlechte Interaktion bei der Arbeit oder mit einem Familienmitglied und Sie fühlen sich gestresst. Hier kommt EFT ins Spiel. In zwei Minuten senken Sie schnell Ihren Cortisolspiegel und Ihren Adrenalinpiegel.

Menschen, deren Leben nicht funktioniert ... Unser aller Leben funktioniert nicht. Jeder von uns hat Berühmtheiten getroffen, jeder von uns hat Menschen getroffen, die Bestseller-Autoren waren. Einige Teile ihres Lebens funktionieren wunderbar. Selbst unsere Idole: Wir treffen sie und stellen fest, dass sie verborgene Schwächen haben und Teile ihres Lebens nicht so gut funktionieren. Niemand hat also ein Leben, das zu 100% funktioniert. Das ist einfach nicht die menschliche Verfassung. Wir alle haben Bereiche in unserem Leben, mit denen wir zu kämpfen haben. Wenn Sie mit einem Teil Ihres Lebens zu kämpfen haben, insbesondere mit einem Teil Ihres Lebens, der immer wieder Probleme bereitet ...

Was wir zum Beispiel feststellen, ist, dass wenn Menschen übergewichtig sind, dieses Gewicht schon lange ein Problem ist und sie oft seit Jahren versuchen, darüber hinwegzukommen. Die durchschnittliche amerikanische Frau hat in ihrem Leben 18 Diäten gemacht. Die durchschnittliche Amerikanerin wird im Laufe ihres Lebens mehr als 200.000 US-Dollar für Diät und Bewegung ausgeben. Sie wird Körpergewicht verlieren

und es im Laufe ihres Lebens 9,1-mal wiedererlangen. Das ist eine ziemlich düstere Statistik. Absolut. Ja. Das Jo-Jo-Diät-Phänomen. Die Leute blühen damit einfach nicht auf. Sie kommen und versuchen diese Techniken und sie glauben kaum daran, dass sie Erfolg haben können.

Was macht man also, wenn die Dinge nicht so funktionieren? Wenn es nicht so läuft? Es ist wichtig, die energetische Spannung zwischen dem Teil von Ihnen zu lösen, der sagt: „Du musst dich ändern“, und dem Teil von Ihnen, der sagt: „Ich werde mich nicht ändern.“ Es ist das Energiefeld dazwischen, das das Problem fortbestehen lässt. Fritz Perls, ein großartiger Therapeut und Begründer der Gestalttherapie, nannte dies das Platzhirsch-Unterlegener-Dilemma. Der Platzhirsch gibt Befehle. Der Platzhirsch ist Ihr innerer CEO und sagt: „Du solltest mit dem Rauchen aufhören.“ Der Unterlegene sagt: „Oh, du hast Recht, Platzhirsch, ich sollte mit dem Rauchen aufhören.“

Du bist so weise. Auf jeden Fall. Es ist Zeit, jetzt mit dem Rauchen aufzuhören.“ Das ist die gleiche Dynamik wie beim Hundekampf. Wenn ein Hund den Kampf verloren hat, rollt er sich auf den Rücken und zeigt seinen Bauch, um zu sagen: „Okay, du hast gewonnen.“ Und das ist der Unterlegenen-Teil unserer Psyche.

Ein Hund in diesem Hundekampf gewinnt immer. Und dieser Hund ist der Unterlegene, weil er mit dem Platzhirsch begeistert übereinstimmt, dass wir abnehmen und mit dem Rauchen aufhören sollten und mehr Geld verdienen und mehr in den Urlaub fahren und besser zu unseren Kinder und keine so elende Person sein sollten zu den Leute bei der Arbeit und so weiter. Er stimmt also zu, dass es dieser andere Kreatur sein sollte. Und in dem Moment, in dem der Platzhirsch ihm den Rücken kehrt, schleicht sich der Unterlegene raus und raucht eine Zigarette und isst einen halben Liter Häagen-Dazs und schwört und schreit und stöhnt und bedauert und macht all diese Dinge.

Das ist das Modell des persönlichen Wachstums, das sich in der westlichen Kultur verankert hat: „Ich werde Willenskraft haben. Ich werde stark sein. Ich werde positiv denken. Ich werde dieses Problem beherrschen.“ Das ist das Platzhirsch-Untergeben-Modell und es funktioniert normalerweise nicht, weil es all diese Energie im Kampf zwischen Platzhirsch und Untergebenem einsperrt, anstatt zu sagen: „Ich liebe mich so, wie ich bin.“ ...

In unserem Abnehmprogramm dürfen Frauen erst mehr als küssen, wenn sie sich selbst zu 100% geliebt haben, bedingungslos und enthusiastisch mit genau dem Gewicht, das sie haben. Wir würden sie nicht einmal in die zweite Woche lassen, bis sie in der ersten Woche gelernt haben, das zu tun. Und dann wird diese Energie für Wachs-



tum freigesetzt, die in diesem Kampf in der Psyche gefangen ist zwischen Platzhirsch und Unterlegenem. Und dann fängt die Person an, zu wachsen.

Das ist das Paradox des Wachstums. Es beginnt mit Liebe und Selbstakzeptanz, genau so, wie Sie sind. Mit all Ihren Fehlern. In EFT ist es das Erste, worüber wir klopfen. Wir lassen uns das Problem erklären. „Mein Problem ist ...“ Ob es sich um Geld oder Gewicht oder um Beziehungen oder Spiritualität handelt, wir müssen nur sagen „Obwohl ich dieses Problem habe ...“, und wir lassen sie währenddessen etwas klopfen, auf Akupressurpunkte klopfen. Klopfen und sagen: „Obwohl ich dieses Problem habe, ich dieses Problem schon immer hatte, ich dieses Problem vielleicht immer haben werde, ich dieses Problem schon immer hatte, liebe und akzeptiere mich so, wie ich bin.“ Wenn sie klopfen, beginnen sie, sich zu entspannen, und diese ganze Spannung in der Psyche wird gebrochen und sie beginnen zu wachsen.

Interviewerin:

Großartig. Ich bin entspannt, wenn ich nur darüber nachdenke. Aber es ist Widerstand und Akzeptanz. Wie dieser erste Schritt in der Heilung. Ich habe es in verschiedenen Modalitäten und Sprachen gelernt. Es ist immer der erste Schritt, dass man akzeptieren muss, was ist, und aufhören muss, Widerstand zu leisten. Nun, lassen Sie uns noch ein paar Testimonials durchgehen, wie zum Beispiel das Veteranenprojekt. Denn Depressionen und Angstzustände, emotionale Traumata sind eine Epidemie, derer sich die Menschen nicht bewusst sind. Wie wirken sich emotionale Traumata und Stress auf uns aus? Und was sehen Sie bei einigen dieser Modalitäten, wie schnell Sie es heilen können?

Dawson Church:

PTBS ist eine psychiatrische Diagnose, daher basiert sie auf Symptomen wie zum Beispiel der Ausweichverhalten, extreme Wachsamkeit, Schlaflosigkeit und Flashbacks, Alpträume, die typisch für PTBS sind. Diese Ansammlung von psychischen Symptomen. Aber es ist eigentlich auch eine körperliche Verfassung. Es ist eine sehr reale physische Sache. Es gab einen berühmten Psychiater kurz nach dem Ersten Weltkrieg namens Abram Kardiner.

Nach dem Ersten Weltkrieg kehrte eine große Anzahl von Truppen aus Frankreich in die USA zurück, wo sie an der Westfront gekämpft hatten. Und sie hatten dieses Befinden, von dem wir damals nicht wussten, wie wir es behandeln sollten. Und hieß im Bürgerkrieg Soldatenherz, nach dem Ersten Weltkrieg Granatenschock. Und so beauftragte die US-Armee Abram Kardiner, diese Männer zu untersuchen und herauszufinden, ob es eine Behandlung für diesen Zustand gab. Und Kardiner nannte es eine Physio-Neurose, eine physische Neurose. Er sagte nicht, dass es psychologisch sei. Er sagte, es sei körperlich, weil er sah, dass die physische Funktion beeinträchtigt war.

Bei Menschen mit PTBS zum Beispiel funktioniert die Koordination nicht. Ihre Gehirnströme sind durcheinander. Ihr Gleichgewicht ist durcheinander. Sie können sich alte Schwarzweißfilme dieser Soldaten nach dem Ersten Weltkrieg ansehen. Sie bewegen sich auf seltsame Weise. Sie haben eine seltsame Haltung. Sie haben keinen Kontakt zu ihren Körpern. Ein Psychiater im Veteranenkrankenhaus in Boston erzählt, dass die Veteranen nach ihrer Rückkehr aus Vietnam nicht Basketball spielen konnten. Sie konnten den Ball nicht mehr in den Korb werfen. Sie hatten nicht mehr die Koordination. Sie bauten also körperlich ab. Es ist also nicht nur ein psychologisches, sondern auch ein physisches Problem. Und es ist auch unsichtbar. Die Leute haben dieses Trauma und wenn Sie sie ansehen, erkennen Sie es nicht. Es ist nicht wie ein fehlender Arm oder ein gebrochenes Bein. Es ist etwas, das man von außen nicht sehen kann. Und ihr Leiden ist auch nicht offensichtlich.

Und wenn man sich die Gehirnschans von Menschen ansieht, die so traumatisiert sind, sind mehrere Dinge offensichtlich. Eines ist, dass, wenn sie über das Trauma nachdenken, ihr visueller Kortex sehr oft sehr aktiv ist. Der visuelle Kortex im hinteren Bereich des Gehirns ist sehr aktiv. Als einer der vier Lappen des Gehirns, der visuelle Kortex, ist sehr aktiv, wenn sich Menschen an das traumatische Ereignis erinnern. Sehr oft ist jedoch das Broca-Areal an der Seite hinter der Schläfe hier ausgeschaltet. Das Broca-Areal verwaltet Wörter und Sprache. Sie erleben also das Trauma in ihrem Gehirn noch einmal auf anschauliche Weise, aber der Teil, der das Trauma kommunizieren und teilen und die Geschichte erzählen kann, ist oft offline. Sie sind also gefangen und können den vollen Schrecken ihrer Erfahrung nicht vermitteln. Es ist ein schrecklicher Zustand.

Vor ungefähr 10 Jahren gründete ich mit einer Gruppe von Kollegen das Veteranen-Stressprojekt. Wir brachten Therapeuten zusammen und brachten sie mit Veteranen zusammen und gaben ihnen sechs EFT-Sitzungen. Wir stellten fest, dass in sechs Sitzungen die meisten dieser Symptome einfach verschwanden. Die Hypervigilanz verschwand und sie schliefen besser, oft nach der ersten Sitzung. Alle möglichen physiologischen Symptomen normalisierten sich bei diesen Veteranen. Im ersten Jahr sahen wir nach totalem Misserfolg aus. Wir hatten zwölf Therapeuten und nur zwölf Klienten im gesamten ersten Jahr. Am Ende des ersten Jahres waren es also zwölf Personen. Wir bewirkten also nicht viel bei den 500.000 Vietnam-Veteranen mit PTBS und nochmals etwa 800.000 Menschen vom Irak und Afghanistan mit PTBS. Aber wir haben durchgehalten – das zweite, dritte und vierte Jahr. Und jetzt haben über 20.000 Veteranen kostenlos behandelt, etwas mehr als zehn Jahre später. Es ist also wirklich angewachsen. Wir haben nun viele Leute dabei helfen. Viele Leute tun das, machen das kostenlos für die Veteranen. Wir haben sieben randomisierte Kontrollstudien durchge-

führt. Sie zeigen, dass sich die Menschen von PTBS erholt haben. Und sie erholen sich nicht nur von PTBS in sechs einstündigen Sitzungen, sondern wenn wir sechs Monate und zwölf Monate später erneut testen, treten all diese Symptome nicht wieder auf. Es ist also eine dauerhafte Linderung dieser Symptome und es ist wunderbar, diese zu sehen. Einen Mann ... Ich erzähle über ihn in meinem Buch „The EFT Manual“. Im Buch nenne ich ihn Don. Nach der ersten Sitzung sagte er zu seinem Therapeuten. Nach nur einer Sitzung sagte Don: „Ich habe die erste Nacht nach Vietnam durchgeschlafen.“

Interviewerin:

Wow.

Dawson Church:

Nach EFT. Nach mehreren Sitzungen mit einem Therapeuten war er bereit zu erzählen, was er den schlimmsten Tag seines Lebens nannte. Sein bester Freund war getötet worden. Und die Art, wie es in dieser besonderen Tragödie passierte, war: An dem Tag, an dem sein Freund getötet wurde, waren er und Don zusammen auf Patrouille. Sie gingen immer Seite an Seite und Don war immer rechts und sein Freund war immer links. Aber an diesem Tag wechselten sie aus unbekanntem Grund die Seite und Don war auf der linken Seite und sein Freund war rechts. Don hatte diesen Glaube, Überlebensschuld, seit über 30 Jahren.

Er sagte zu sich: „Er bekam die Kugel ab, die für mich bestimmt war.“ Don hatte körperliche Symptome. Er hatte viele medizinische Beschwerden. PTBS zeigte sich in seinem Leben auf viele verschiedene Arten. Als er klopfte, EFT machte und über diese Erinnerung an den schlimmsten Tag seines Lebens sprach, bekam er plötzlich eine Erkenntnis. Er erkannte plötzlich und sagte: „Mir ist gerade klar geworden: So wie ich immer dachte, dass ich derjenige hätte sein sollte, der stirbt, dass ich hätte sterben wollen, um ihn zu retten – wir waren wie Brüder –, wollte er sterben, um mich zu retten. Er hätte sterben wollen.“

Mit dieser einen kognitiven Veränderung änderte sich die ganze Geschichte vom endlosen Leiden zur Erlösung. Und so bekam Don inneren Frieden. Und dann begannen sich natürlich auch alle seine medizinischen Symptome zu verändern. Dies ist nur eine der zehntausenden Geschichten von Veteranen aus dem Veteranen-Stressprojekt.

Interviewerin:

Oh, das ist so schön. Was ist mit Depressionen und Angstzuständen? Mit Social Media haben wir eine Menge Teenager, die Selbstmordraten steigen in diesem Land, was verheerend ist. Es gibt offensichtlich eine Opioidkrise, weil die Leute ihren Schmerz betäuben wollen. Das meiste davon ist psychologische, das physisch auftaucht. Was sehen Sie bei der Behandlung von Depressionen und Angstzuständen mit Meditation

oder EFT oder Energiemedizin?

Dawson Church:

Ja. Stress ist ein Bestandteil jeder einzelnen Krankheit, die wir haben. Es ist nicht alles, aber es ist ein großer Teil davon. Stress ist ein Teil von Schmerz. Stress ist ein Teil der Leistungsangst. Stress ist ein Teil der Sozialphobie. Stress ist mit vielen körperlichen Beschwerden verbunden. In der Forschung zu EFT stellen wir fest, dass der physische Schmerz bei etwa zwei Dritteln der Menschen abnimmt, wenn sie klopfen. Sie kommen zum Beispiel mit neun von zehn auf der Schmerzskala. Nach Tapping sind sie bei drei von zehn. Es ist also eine große Veränderung der Schmerzen, weil sie stressbedingt sind. Diese sechs Punkte sind der Stress, den die Menschen erleben. Das Gleiche gilt für Depression und Ängste. Es gibt viel Stress und das wirkt sich auf die Menschen aus. Sie denken, dass die Welt so ist, wie sie ist. Sie denken, ihr Körper sei so, wie er ist. Sie denken, ihr Leben sei so, wie es ist. Sie sind im Gefühl von Depression und Angst gefangen. Und sie erzählen das vielleicht auch anderen Menschen.

In meinem Buch „Geist über Materie“ spreche ich über dieses Phänomen der emotionalen Ansteckung. Sozialwissenschaftler finden heraus, dass Emotionen so übertragbar sind wie die Grippe. Sie können Traurigkeit von Menschen bekommen, die neben Ihnen sitzen, und von Ihren Familienmitgliedern, Ihren Freunden und Ihrem Arbeitsplatz. Also ja, Emotionen sind ansteckend. In einer berühmten Studie manipulierten Forscher die Facebook-Feeds von nur wenigen Menschen. Dann erzeugten sie eine emotionale Ansteckung bei ihren Freunden und Bekannten. Als das Experiment aus ethischen Gründen eingestellt wurde, hatten etwa eine dreiviertel Million Menschen diese negative emotionale Ansteckung auf Facebook erlebt, rein als Ergebnis dieses Experiments.

Es ist sehr wichtig, ein Gefühl der Zentrierung zu haben und Stress abzubauen, da es sonst zu Depressionen und Angstzuständen kommen kann. Wenn Sie lernen, selbst Stress abzubauen, passieren auch schlimme Dinge. Es ist nicht so, als wären wir befreit. Es gab einen finanziellen Crash und Menschen verloren ihre Häuser und Menschen gingen unter. Schlimme Dinge passieren. Aber Sie sind belastbar, wenn das passiert.

Ein Beispiel ist ... Das ist aus Kapitel 1 von „Geist über Materie“. Es gibt diesen Fernsehjournalisten Graham Phillips. Und begab sich auf eine achtwöchige Achtsamkeits- und Meditationsreise. Davor war er ein Skeptiker, aber er wusste, dass Meditation Vorteile bringt. Also dachte er: „Ich werde es versuchen.“ Doch bevor er seine Meditationsreise begann, besuchte er die Monash University und ein biologischer Psychologe namens Richard Chamberlain untersuchte ihn ausgiebig. Sie machten MRT-Tests seines Gehirns. Und sie maßen genau den Umfang jedes Teils seines Gehirns. Dann machte er sich auf den Weg der Meditation und Achtsamkeit. Nach zwei oder drei Wochen stellte

er fest, dass er sich sehr anders fühlte, viel weniger gestresst, viel objektiver in seinem Leben, viel ausgeglichener. Er ging nach acht Wochen zurück. Und in acht Wochen war der Umfang des Nervengewebes in einem Teil seines Gehirns, der als Gyrus dentatus bezeichnet wird und die emotionale Regulation im gesamten Gehirn regelt ... Der Umfang des Nervengewebes von Graham Phillips Gehirn hatte in acht Wochen um 22,8% zugenommen. Ein Anstieg des neuronalen Volumens um 22,8% in dem Teil seines Gehirns, der die emotionale Regulation steuert. In nur acht Wochen. Das passiert, wenn Sie belastbar sind.

Wenn Sie EFT machen, wenn Sie meditieren, wenn Sie Stress abbauen, wenn Sie Zeit in der Natur verbringen, wenn Sie gesunde soziale Interaktionen haben, wenn Sie all die Dinge tun, die ein wundervolles Leben unterstützen, beginnt sich Ihr Gehirn zu verändern, nicht geringfügig, sondern in großem Umfang. Wenn Sie dann mit der Finanzkrise oder der Scheidung oder dem kriminellen Kind oder den Eltern mit Alzheimer oder was auch immer konfrontiert sind, sind Sie belastbar.

Das wurde mir ganz klar am 9. Oktober 2017, als mich meine Frau mitten in der Nacht weckte. Ich schaute benommen auf, schaute auf den Wecker und da stand: 00:45. Ich schaute aus dem Fenster unseres Hauses. Wir ein riesiges großes Grundstück in den Hügeln des nördlichen Sonoma County. Wir haben ein Bürogebäude, Haus, mehrere Nebengebäude. Ich schaute aus dem Fenster und am Horizont schimmerte es. Also sprang ich auf, ging zum Deck hinaus und es raste ein Lauffeuer den Hügel hinunter auf uns zu. Die Lichter gingen aus, plötzlich war es dunkel, der Strom ging aus und ich schrie nur meiner Frau zu: „Wir verschwinden sofort von hier!“ Wir rannten los, schnappten uns unsere Handys und Laptops und rannten zum Auto, das sich am anderen Ende des Grundstücks befand. Wir mussten den ganzen Weg zurück zum Feuer laufen, um unsere lange Einfahrt hinunter zu gelangen. Es flog Glut über unseren Weg. Es war wie ein Schneesturm. Später sagten die Feuerwehrleute, dass das Feuer etwa ein Fußballfeld alle paar Sekunden verschlang. Es war sehr, sehr schnell unterwegs. Und so liefen wir durch diesen Hagel der Glut. Als ich rausfuhr, fühlte meine Frau Hitze auf ihrem Kopf. Ich schaute durch das Schiebedach und alle Bäume, alle Zweige über ihrem Kopf standen in Flammen. Und wir fuhren einfach wie verrückt, um da raus zu kommen. Und nach ein paar Kilometern wussten wir, dass wir in Sicherheit waren.

Aber unser Leben war extrem zerrüttet. Wir bekamen ein paar Tage später Fotos von Freunden und sie zeigten, dass überall nur Asche war, nur Asche. Ein Baum stach heraus. Kein Haus, kein Büro, nichts. Also haben wir dieses Jahr damit verbracht, uns damit abzufinden, das Feuer durchzustehen, alles zu verlieren, dass alles mögliche Chaos entstand als Folge des Feuers und belastbar zu sein. Zwei Tage nach dem Feuer waren wir in einem Motel ein Stück die Küste entlang. Ich wachte an diesem Morgen auf und

wir fühlten uns zu diesem Zeitpunkt sehr desorientiert. Wir hatten gerade die Fotos von unserem Haus bekommen, es war nur Asche. Und wir saßen an diesem Morgen im Bett und ich sagte: „Christine, wir müssen jetzt meditieren. Es ist wichtiger als alles andere, zu meditieren.“ Also saßen wir da und meditierten und fühlten uns plötzlich in unseren Körper zurückkommen. Wir waren wieder präsent und bauten dieses Nervengewebe über Wochen, Monate und Jahre auf, um widerstandsfähig zu sein. Es war nicht so, als wären wir dem Feuer entkommen oder als wäre das Feuer magisch über unser Haus gesprungen. Wir mussten uns mit dem Lauffeuer und dem Verlust all unserer Sachen beschäftigen, genau wie viele andere Menschen. In dieser Nacht brannten 5300 Häuser und 22 Menschen kamen ums Leben, acht davon nur tausend Meter von unserem Haus entfernt. Es gab also all dieses Drama um uns herum. Aber wenn Sie dieses Nervengewebe aufbauen, diese 22,8% mehr emotionales Regulationsgewebe in Ihrem Gyrus dentatus, sind Sie belastbar. Sie können mit Dingen umgehen.

Also saßen wir zwei Tage nach dem Feuer da und meditierten. Und nach einer Stunde Meditation begannen wir darüber nachzudenken, nicht nur was wir verloren hatten, sondern was wir verloren hatten, das wir nicht mochten. Ich hatte zum Beispiel einen alten Massagesessel in der Garage, ein riesiges altes Ding, und es war meine Aufgabe, es auf Craigslist zu setzen und es zu verkaufen. Mir wurde plötzlich klar: „Er ist weg! Ich muss das nicht mehr machen.“ All diese Schachteln mit Fotos, die meine Mutter in der Garage hinterlassen hatte, als sie vor 20 Jahre starb, die ich seit 20 Jahren nicht aussortiert habe, sind auch weg. Ich kann sie von meiner Liste streichen. Wir mussten an all die Dinge denken, die uns am Haus nicht gefallen haben, und wir mussten über die ganze Situation lachen. Nochmals: Das ist Belastbarkeit. Das ist es, was Sie in die Lage versetzt, diese Herausforderungen zu meistern. Es sind keine skurrilen, unsichtbaren, vergänglichen, nicht substanziellen Vorstellungsfelder. Es sind biologische, neurologische Realitäten in unserem Körper und machen den Unterschied in unserer Lebensqualität aus. Das ist es, was diese in uns hervorbringen können, wenn wir diese Praktiken ausführen

.

Interviewerin:

Das ist unglaublich. Können Sie uns von Kohärenz erzählen? Ich interessiere mich für Manifestation und Mitgestaltung mit dem Leben. Wir sind energetische Wesen. Sie sprechen über Kohärenz und Intention. Viele Menschen setzen eine Intention, aber wenn sie inkohärent sind, erreichen sie es nicht. Was ist also Kohärenz und wie nutzen wir sie?

Dawson Church:

Ja, okay. Was unterscheidet also jemanden, der manifestiert, von jemandem, der es nicht tut? Ich kenne viele Menschen, die wunderbar manifestieren. Sie haben eine

Absicht, wollen, dass etwas passiert, und dann materialisiert es sich mühelos und synchron. Andere Leute, die ich kenne, haben viele gute Intentionen, aber sie sind nicht in der Lage, ihre Intentionen zu verwirklichen. Sie haben also diese Intentionen, aber in der materiellen Realität passiert nie etwas. Was ist der Unterschied zwischen ihnen?

Ich schließe schon seit vielen Jahren Menschen ans EEG an. Wir stellen fest, dass Menschen, die Intentionen haben und mental und geistig kohärent sind, viel mehr erzielen als andere, die es nicht sind. Die Analogie, die ich nutze, ist ein Laser. Wenn Sie 60 Watt Licht in eine Glühbirne oder eine LED-Lampe geben, kann dies zwar etwas bewirken, den gesamten Raum beleuchten, aber das ist inkohärentes Licht, nicht kohärentes Licht, das überall gestreut wird. Nehmen Sie die gleichen 60 Watt Licht und bringen Sie sie in Kohärenz, ist es ein Laser und Sie können damit sogar Stahl schneiden. Das ist der Unterschied zwischen Kohärenz und Nichtkohärenz.

Wenn wir Leute an EEGs anschließen, sehen wir eines von zwei Mustern. Entweder sind sie sehr kohärent oder sie sind sehr inkohärent und vielleicht irgendwo dazwischen. Diese Aktivitäten erzeugen Kohärenz in den EEGs dieser Menschen. Die Menschen, die wirksam manifestieren, neigen dazu, einen hohen Grad an Kohärenz in ihren Gehirnwellen zu haben. Sie haben einen laserähnliche Geist und produzieren diese Effekte in der Außenwelt. Und so zeigt es sich auch.

In einer erstaunlichen Reihe von Experimenten baten Forscher Versuchspersonen, in Herzkohärenz zu gelangen. Und wenn Sie sich in Herzkohärenz befinden, bringt dies normalerweise Ihr Gehirn in Kohärenz und andere Körpersysteme werden auch kohärent. Sie hatten also Intendierende in Kohärenz und sie sollten die Intention haben, die Konfiguration der DNS zu ändern. Wenn Sie sich ein Gläschen mit DNS vorstellen und in diesem Gläschen befindet sich in Lösung menschliche plazentale DNS. Und dann sollen die Intendierenden diese DNS-Moleküle enger zu verdrehen. Wir können das mit bestimmten Geräten messen. Ihnen wurde gesagt: „Haben Sie die Intention, diese Moleküle enger zu verdrehen.“ Wenn sie in Kohärenz waren, konnten sie es tun. Wenn sie nicht kohärent waren, konnten sie es nicht. Personen, die nicht in Kohärenz geschult waren und die Intention hatten, konnten die DNS nicht beeinflussen. Die Menschen mussten kohärent sein, bevor sie die DNS beeinflussen konnten.

Dann sagten sie zu den Leuten, mit denen sie arbeiteten: „Hier sind drei Gläschen mit DNS. Wir möchten, dass Sie die eine in der Mitte verdrehen, aber die beiden auf beiden Seiten unberührt lassen.“ Und die geschulten Leute wurden kohärent, hatten die Intention, dass sich nur das mittlere Gläschen ändern sollte, und tatsächlich war die DNS enger verdreht – nur in dem mittleren Gläschen. Dann setzten sie alle drei Gläschen 50 Meilen weg. Wieder haben einige nicht kohärente Leute die Absicht, dass sie

sich ändern sollten, und nichts ist passiert. Aber die Leute, die sich in der Kohärenz befanden, konnten das mittlere Gläschen wieder dazu bringen, sich zu ändern, ohne die beiden Gläschen an der Seite zu beeinflussen. Selbst in einiger Entfernung beeinflusst unser Bewusstsein buchstäblich die Moleküle in der Welt um uns herum.

Interviewerin:

Wow. Das sehen wir auch in der Gruppenheilung oder der Energieheilung aus der Entfernung, oder? Jemand, der darin geschult ist ... Kann man Kohärenz lernen? Wie komme ich in ... Wie komme ich am einfachsten in einen kohärenten Zustand?

Dawson Church:

Wir schaffen das in 90 Sekunden, wenn Sie wollen.

Interviewerin:

Ja. Wir mögen praktische Hilfsmittel.

Dawson Church:

Okay. Machen wir das. Ich habe Sie in 90 Sekunden in tiefer Kohärenz. Zuerst klopfen wir ein bisschen. Klopfen Sie hier auf diesen Akupressurpunkt. Stellen Sie sich vor, wie Stress und Anspannung Ihren Körper verlassen. Stellen Sie sich vor, es gibt eine Tasche mit Widerstand, irgendetwas in Ihrem Körper, das nicht fließt, nicht leicht ist, Sie jetzt verlässt. Stellen Sie sich vor, Sie lösen alle Spannungen, unterbewusst oder unbewusst. Nun klopfen Sie sich oben auf den Kopf. Und wieder verlässt jede Anspannung Ihren Körper. Klopfen Sie die Augenbraue an der Nasenwurzel mit zwei Fingern. Stellen Sie sich vor, wie jeder Widerstand Ihren Körper verlässt. Klopfen Sie die Außenseite Ihres Auges. Klopfen Sie unter Ihr Auge. Klopfen Sie unter Ihre Nase. Sie atmen tiefer, das kann ich sehen.

Interviewerin:

Ja.

Dawson Church:

Ich wusste es. Unter Ihrer Unterlippe. Klopfen Sie auf Ihr Schlüsselbein, wo es auf Ihr Brustbein trifft. Klopfen Sie etwa fünf Zentimeter unter Ihre Achselhöhle. Noch einmal ein bisschen hier. Stellen Sie sich vor, Sie lassen jeglichen Stress los. Oh, es fühlt sich gut an. Und jetzt schließen Sie die Augen und spüren Sie den natürlichen Rhythmus Ihres Atems, wie Ihr Körper natürlich atmet. Entspannen Sie Ihre Zunge vollständig auf dem Boden Ihres Mundes. Fühlen Sie den Raum in Ihren Füßen. Fühlen Sie den Raum in Ihren Händen. Fühle Sie den Raum zwischen Ihren Augen. Fühlen Sie, wie der Atem auf natürliche Weise ein- und ausströmt. Beachten Sie, wie entspannt Ihre Zunge auf



dem Boden Ihres Mundes liegt. Stellen Sie sich vor, wie Ihr Atem durch Ihr Herz ein- und ausströmt. Atmen Sie durch Ihr Herz ein. Atmen Sie durch Ihr Herz aus. Die Zunge liegt entspannt auf dem Boden Ihres Mundes. Großer leerer Raum zwischen Ihren Augen. Atmen Sie durch Ihr Herz ein und aus. Jetzt verlangsamen Sie Ihre Atmung auf sechs Sekunden beim Einatmen und sechs Sekunden beim Ausatmen. Atmen Sie sechs Sekunden lang ein. Atmen Sie sechs Sekunden lang aus. Ein und aus durch Ihr Herz.

Fühlen Sie die Energie Ihres Herzens in Ihrem Körper und dann sende Sie einen Strahl dieser Herzensenergie an eine Person oder einen Ort, an dem Sie sich wunderbar fühlen. Sehen Sie, wie die Energie aus Ihrem Herzen zu dieser Person oder zu diesem Ort fließt, an dem Sie sich wunderbar fühlen. Die Zunge liegt entspannt am Boden Ihres Mundes. Großer, leerer Raum zwischen Ihren Augen.

Atmen Sie sechs Sekunden lang durch Ihr Herz ein. Atmen Sie sechs Sekunden lang durch Ihr Herz aus. Visualisieren Sie den Energiestrahel, der von Ihrem Herzen zu dieser Person oder diesem Ort geht. Vergrößern Sie nun diesen Strahl und sende Liebe an alle und alles im gesamten Universum. Senden Sie diese Liebe aus Ihrem Herz an alles und jeden im Universum. Großer leerer Raum zwischen Ihren Augen. Die Zunge liegt entspannt am Boden Ihres Mundes. Atmen Sie durch Ihr Herz ein und aus. Energiestrahel, der sich mit allem im Universum verbindet.

Jetzt bringen Sie diesen Energiestrahel sanft in Ihr Herz zurück, in Ihren Körper. Lenken Sie diesen Energiestrahel auf einen Teil Ihres Körpers, der Aufmerksamkeit benötigt. Ein Teil Ihres Körpers, der vielleicht Schmerzen hat, ein Teil Ihres Körpers, der vielleicht wenig Energie hat, ein Teil Ihres Körpers, der schwach ist oder mit dem Sie zu kämpfen haben. Baden Sie diesen Teil Ihres Körpers in Ihrer eigenen Herzenergie. Atmen Sie sechs Sekunden lang durch Ihr Herz ein. Sechs Sekunden lang durch Ihr Herz aus. Großer, leerer Raum zwischen Ihren Augen. Zunge entspannt am Boden Ihres Mundes. Mit den nächsten drei Atemzügen bereiten Sie sich darauf vor, Ihre Aufmerksamkeit zurück in Ihre Umgebung zu lenken, um wieder das Hier und Jetzt zu spüren. Fühlen Sie den Raum zwischen Ihren Augen.

Fühlen Sie den Raum in Ihren Händen. Fühlen Sie den Raum in Ihren Füßen. Fühlen Sie das Gewicht Ihres Körpers auf der Erde. Wenn Sie sich bereit fühlen, öffnen Sie Ihre Augen und schauen Sie sich mit sanften Augen um. Beachten Sie, wie spät es ist. Sehen Sie das größte Element in Ihrer Umgebung. Sehen Sie das kleinste Objekt in Ihrer Umgebung. Sehen Sie ein grünes Objekt in Ihrer Umgebung. Sehen Sie ein orangefarbenes Objekt in Ihrer Umgebung. Heißen Sie sich wieder bei sich willkommen, wo Sie einen Körper haben, und fühlen Sie sich großartig in diesem Körper. Jippi!

Interviewerin:

Wow.

Dawson Church:

Das ist tiefe Kohärenz. Und wenn Sie Ihre Atmung verlangsamen auf sechs Sekunden pro Ein- und Ausatmen, werden Sie in Kohärenz gebracht. Jetzt sind Sie in Herzkohärenz, Sie sind der Laser. Wenn Sie dieses Gefühl der Verbindung von Ihrem Herzen auf einen anderen Menschen oder einen anderen Ort ausdehnen, geraten Sie in tiefe Kohärenz. Wenn Sie sich einen offenen Raum in Ihren Händen und zwischen Ihren Augen vorstellen, geraten Sie in Alpha. Und wenn Sie dann das Mitgefühl auf das Universum und alle anderen Lebewesen ausdehnen, beginnen Sie, in Teilen Ihres Gehirns Aktivitäten zu erzeugen, die Sie normalerweise nicht erzeugen, die viele Gammawellen erzeugen. Die meisten Menschen haben sehr wenig Gamma, sehr kurze Gamma-Ausbrüche. Wenn sich Menschen in einem solchen Zustand des Mitgefühls befinden, haben sie große Mengen an Gamma. Eine Untersuchung ergab, dass sie 800% mehr Gamma haben als normale Menschen. Und diese Gamma-Gehirnströme hängen mit Kreativität, Inspiration und Heilung zusammen. Und Sie machen das alles ohne Drogen, ohne Meditation und ohne spirituelle Überzeugungen. Alles, was Sie tun, ist, auf eine bestimmte Art zu atmen, bestimmte Muskeln zu entspannen und imaginäre Konstrukte im Kopf zu haben. Und plötzlich befinden Sie sich in tiefer Kohärenz. Sie verändern die Muster Ihres Gehirns völlig und Sie lösen die Genese dieser gesunden, belastbaren Teile Ihres Gehirns aus. Ist das cool oder was?

Interviewerin:

Es ist so cool. Es ist wie kostenlose Energie. Das ist kostenlose Gesundheitsversorgung. Es ist wunderbar. Bei diesem Gipfel geht es um Heilung und darum, Menschen Hoffnung zu geben, was möglich ist. Viele Menschen erhalten eine entmutigende Diagnose, oder ihnen wird gesagt, dass es im Endstadium ist, Stadium vier, die Statistiken sehen düster aus. Oder es ist genetisch und es lässt sich nichts ändern. Können Sie uns ein paar ... Sie haben einige fantastische Erfolgsgeschichten in Ihrem Buch. Können Sie uns ein paar Geschichten erzählen, die den Menschen wieder Möglichkeiten geben? Wenn diese Personen in Ihrem Buch dazu in der Lage sind, kann dies auch ein Zuschauer zu Hause.

Dawson Church:

Die Leute überraschen mich. Und die Art, wie sie heilen können, überrascht mich. Mir fallen zwei Geschichten ein. Die eine ist eine Frau, die in einem meiner Live-Kurse war. Sie hat sich freiwillig gemeldet, um mit mir vor dem ganzen Kurs zusammenzuarbeiten. Sie beschrieb eine Vorgeschichte mit sexuellem Missbrauch. Sie wurde im

Alter von zwei bis 14 Jahren misshandelt. In der Psychologie nennen wir das Entwicklungsstrauma. Dieses Trauma ereignete sich nicht nach einem Autounfall im Alter von 25. Dieses Trauma passierte einer Zwei- oder Dreijährigen, die völlig schutzlos ist und deren Gehirn sich noch ausbildet. Dies ist also nicht auf der Ebene von Konzepten oder Überzeugungen. Dies ist die Ebene des neuronalen Wachstums, auf der dies geschieht.

Und diese Frau... Als sie mir ihre Geschichte erzählte, dachte ich: „Wie kann Energiemedizin oder Energieheilung da wirklich rankommen?“ Sie war auch Therapeutin und versuchte alle Arten von anderen Therapien an sich selbst, ohne Erfolg, um dies zu heilen. Aber wir arbeiteten daran und es war keine einfache Sitzung. Es war eine sehr lange und unglaublich intensive Sitzung. Alle im ganzen Raum hatten Tränen in den Augen, als sie ihren Prozess durchlief. Aber am Ende dieses Prozesses hatte sie eine kognitive Veränderung. Das ist, wenn Sie die Welt anders sehen, wenn sich Ihr Weltbild nach einem Heilungsereignis ändert. Sie stand auf und sagte zu dem ganzen Raum: „Ich habe gerade gemerkt, dass ich jetzt in meinem Leben ein glücklicher Mensch bin. Ich war eine glückliche Zweijährige und eine glückliche Fünfzehnjährige.

Nichts, was dieser Mann tat, konnte mir die Freude nehmen.“ Und sie ging einfach herum. Ich ließ sie aufstehen und der Welt verkünden: „Nichts, was der Mann tat, konnte mir meine Freude nehmen.“ Das ist tiefgreifende Heilung. Und wir sehen das die ganze Zeit mit diesen Energietechniken. Das ist Heilung der Psyche. Es ist bemerkenswert zu sehen, wie Menschen, die unter einem Leben voller Traumata leiden, sich selbst befreien können mit diesen bemerkenswerten Energietechniken. Das ist also ein Beispiel für psychologische Heilung, eines von Tausenden der Art. Wir haben 5.000 Geschichten über das EFT-Universum, von Menschen, die in verschiedenen Dingen versagt haben.

Bei meiner Freundin Beth wurde metastasierter Brustkrebs diagnostiziert und sie wurde in einem renommierten Krankenhaus namens M.D. Anderson behandelt, das mehrere Zweigstellen hat. Eine davon in Houston, Texas, in der Nähe ihres Wohnortes. Sie maßen den Tumor an ihrer rechten Brust: auf fünf Zentimeter. Der große Tumor in ihrer rechten Brust. Sie fanden auch mittels Thermografie heraus, dass alle anderen Lymphknoten unter ihrer rechten Achselhöhle infiziert und geschwollen waren. Und wie es aussah, war der Krebs vom Primärtumor auf ihr Lymphsystem übertragen worden. Und wenn es einmal im Lymphsystem ist, ist es wie im Blutkreislauf: Es kann sich im ganzen Körper ausbreiten und Krebs im ganzen Körper aussäen. Dann sahen sie andere Teile ihres Körpers an und fanden drei Entzündungsherde an ihrer rechten Lunge. Es sah also aus, als würde es sich tatsächlich auf andere Teile ihres Körpers übertragen. Beth bekam wirklich Panik, als sie die Diagnose bekam. Aber als der Arzt,

der Onkologe ihr die Diagnose im Onkologenbüro gab, sagte er zu Beth: „Das ist wirklich ernst. Normalerweise würden wir nächste Woche Ihre erste Bestrahlung buchen. Ich möchte, dass Sie sofort von meiner Praxis in die Radiologie gehen für Ihre erste Behandlung.“ Aber Beth sagte sich: „Ich brauche Zeit, um meine Möglichkeiten abzuwägen und zu sehen, was ich tun kann.“ Und fokussierte sich auf Energie und auf das, was sie tun konnte, um ihr Energiesystem zu verändern.

Sie begann, Dinge zu tun, die mit Energieheilung zu tun hatten. Sie fing beispielsweise an, intensiv Qigong zu machen. Sie machte Energiemedizin und bekam Energiemedizin-Behandlungen. Wir haben auch ein bisschen aus der Ferne mit ihr geklopft. Wir haben aus der Ferne EFT mit ihr gemacht. Meine Frau sagte in Kalifornien: „Ich bin Beth.“ Und dann machten wir Fernheilung mit ihr Ersatz für Beth, wo wir waren. Während des Klopfens fingen wir, uns nur vorzustellen, dass Beths Krebs verschwand. Das machten wir also. Beth tat alles, was sie konnte, um ihren Stress abzubauen. Sie schaltete alle Benachrichtigungen am Handy aus und hörte auf, Social Media zu nutzen. Sie engagierte sich ehrenamtlich für gute Zwecke, die sie berührten. Sie ernährte sich wirklich gesund, super gesund und beobachtete ihre Gedanken. Sie beseitigte alle möglichen Stressquellen in ihrem Körper.

Eines Tages schickte sie mir eine E-Mail. Sie hatte Panik. Sie hatte einen Gentest gemacht und sagte: „Der Gentest zeigt, dass ich acht defekte Gene habe, die mich für Brustkrebs prädisponieren.“ Und ich sagte: „Beth, du hast 24.000 Gene, die vollkommen gesund und glücklich sind. Lass uns mit diesen arbeiten.“ Und das taten wir. Sie verwendete also wieder Energie, um ihr gesamtes Wohlbefinden zu verändern. Als sie acht Wochen später, zwei Monate später zum Arzt zurückging, war der Tumor von fünf Zentimeter auf 1,4 Zentimeter geschrumpft und nekrotisch, was bedeutete, dass es abgestorbenes Gewebe war, das vom Körper entsorgt wird. Alle Lymphknoten unter ihrer rechten Achselhöhle waren völlig sauber und geheilt. All der Krebs war daraus verschwunden. Später zeigte ihre Blutuntersuchung, dass sie völlig krebsfrei war.

Energie heilt. Energie kann uns heilen. Oft ist Energie eine negative Energie, negative emotionale Ansteckung kann uns krank machen. Wenn wir mit Menschen zusammen sind, die pessimistisch sind, die wütend sind, die verärgert sind, wird es uns betreffen. Wählen Sie also Menschen, die positiv und fröhlich sind.

Interviewerin:  
Nachrichten schauen.

Dawson Church:  
Nachrichten schauen. Wir treffen jeden Tag viele kleine Entscheidungen. Sie denken:

„Ich werde einfach wütend auf diese Person bei der Arbeit. Ich werde den anderen Fahrer im Verkehr beschimpfen. Ich werde das als meine Entschuldigung nutzen, wütend zu sein. Ich werde mir erlauben, mich ein bisschen in Negativität zu laben.“ Und obwohl es nur nach ein bisschen Schwelgen aussieht, schadet dies in Summe Ihrem Körper sehr. Ich habe vorhin die Verkalkung des Hippocampus erwähnt, der Gedächtnis- und Lernzentren des Gehirns. Untersuchungen zeigen, dass Optimisten acht Jahre länger leben als Pessimisten.

Diese winzigen täglichen Handlungen im Bewusstsein und in den Gedanken beeinflussen Gene, Hormone, Ihre Biologie und Gehirnströme. In Summe im Laufe Ihres Lebens bekommen Sie acht zusätzliche Jahre, wenn Sie fröhlich und optimistisch sind. Sie verlieren diese Jahre, wenn Sie pessimistisch sind. Und es gibt viele Studien, die belegen, dass die Langlebigkeitseffekte von Wohlbefinden, Freundlichkeit und Mitgefühl enorm sind. Das sind also alles kleine Korrekturen, um unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen zu lenken. Meditieren und unser tägliches emotionales Wohlbefinden unterstützen. Sie wirken sich über die Jahre hinweg dramatisch auf Gesundheit und Langlebigkeit aus. Sie bekommen nicht nur zusätzliche Jahre am Ende Ihres Lebens, es sind auch gesunde Jahre. Sie haben nicht acht zusätzliche Jahre Zeit, in denen Sie an ein Beatmungsgerät angeschlossen sind.

Interviewerin:  
20 Pillen schlucken.

Dawson Church:  
20 Pillen schlucken oder in einem Altersheim. Sie haben lebhaftere zusätzliche Jahre.

Interviewerin:  
Großartig. Ich bin dabei. Ich weiß, dass es einige faszinierende Studien mit Wasser, Intention und Energie gibt. Und wir bestehen hauptsächlich aus Wasser. Erzählen Sie mir von Wasser.

Dawson Church:  
Nun, es gibt viele Beweise dafür, dass unser Bewusstsein Moleküle in unserem Körper beeinflusst. Was wirklich faszinierend ist, ist die Forschung, die zeigt, dass unser Bewusstsein tatsächlich Veränderungen in Molekülen außerhalb unseres Körpers hervorruft. Und es gibt mehrere Studien, die dies belegen, aber einige der faszinierendsten, die ich mag, haben mit Wasser zu tun. Und sie zeigen, dass Intention, heilende Intention die molekulare Struktur von Wasser verändert. Die Struktur des Wassermoleküls besteht aus zwei kleinen Wasserstoffatomen, die an ein großes Sauerstoffatom gebunden sind. Und der Winkel dieser Bindung zwischen den drei Atomen beträgt

104,5 Grad. Das ist in der Chemie eine bekannte Tatsache. Sie ist seit Jahrzehnten bekannt. Aber wenn ein Heiler dieses Wasser nimmt und es segnet und heilende Intention ins Wasser gibt, kann sich diese Bindung ändern. Der Vorgang, Wasser zu halten und zu segnen und das Wasser mit den eigenen heilenden Intentionen zu überfluten, kann tatsächlich den molekularen Bindungswinkel der Atome des Wassers ändern. Wenn dieses Wasser dann zur Bewässerung von Pflanzen verwendet wird, werden sie größer, stärker und enthalten mehr Chlorophyll als Kontrollpflanzen. Wir haben also diesen Effekt auf Moleküle außerhalb unseres Körpers. Und nochmals: Unser Körper besteht zu 70% aus Wasser.

Es gibt auch Studien, die zeigen, dass unsere Gedanken, unsere Intentionen, unser Bewusstsein einen Einfluss auf die vier fundamentalen Kräfte der Physik haben. Diese vier Kräfte sind Elektromagnetismus, Schwerkraft, die starke Kernkraft, die Teilchen in einem Atom zusammenhält, und die schwache Kernkraft wie beim radioaktiven Zerfall. Unsere Gedanken, unser Bewusstsein können buchstäblich alle diese vier fundamentalen Kräfte der Physik beeinflussen.

In einem wirklich genialen Experiment untersuchten die Forscher, wie sich die Heilung auf das elektromagnetische Feld im Raum auswirkt, in dem die Heilung stattfindet. Und es war so aufgebaut: In einem Raum waren Mäuse mit Krebs in einem Käfig. In einem anderen Raum waren Mäuse mit Krebs. Der zweite Raum befand sich in einem anderen Labor, einem anderen Gebäude auf demselben Universitätsgelände. Der Heiler sandte Energie aus der Ferne nur an die Gruppe von Mäusen im grünen Raum, nicht an die Mäuse im roten Raum. Ein Gerät unter dem Käfig der Mäuse maß das elektromagnetische Feld dieses Raums. Un zufälligen Abständen machte der Heiler ... Er war in keinem der Räume. Er bekam ein Signal. Und wenn er zufällig angepiepst wurde, sandte er heilende Energie zu den Mäusen. Was geschah, war, dass es zur genau selben Zeit Schwankungen in diesem Feld gab, nur in diesem Raum, nicht im anderen Raum, um mehr als 20% in manchen Fällen und nur in den Momenten, in denen er Energie sandte. Nicht in der übrigen Zeit.

Unsere Intentionen, unsere Gedanken sind also in der Lage, diese Teilchen in großer Entfernung von uns zu beeinflussen und die vier fundamentalen Kräfte der Physik zu verändern

Interviewerin:

Ist das der Grund, warum Gebete funktionieren, wenn Sie für jemanden beten und damit eine Intention aussenden für jemandem am anderen Ende der Welt? Ist das der Grund? Ist das die Erklärung, warum das Gebet wirken könnte?

Dawson Church:

Ja, Effekte aus der Distanz. Das ist wirklich interessant. Einer der Gründe, warum Fernwirkung tatsächlich funktioniert, ist, dass die Erde selbst ein riesiger Magnet ist, einen Nordpol und einen Südpol hat. Wir messen ihn mit einem Kompass. Und dieser Magnet der Erde hat Ringe um das Feld der Erde.

Diese werden Erdfeld genannt. Und es gibt Resonanzen, die diese Felder anzeigen. Sie werden Feldlinienresonanzen genannt. Was passiert, ist, dass der Sonnenwind sehr, sehr schnell an der Erde entlang weht mit einer Geschwindigkeit von ungefähr 2 Millionen Meilen pro Stunde. Und wenn er auf diese Kraftlinien um die Erde trifft, ist es, als würde man eine Gitarrensaite oder Violinsaite zupfen. Es entsteht eine Resonanz. Diese Resonanz ist auch sehr ähnlich zu den Resonanzen unserer eigenen Gehirnwellen, Alpha, Gamma, Delta, Theta und so weiter. Und so passiert es, dass diese Resonanzen die ganze Zeit auf dem Planeten um uns herum sind und diese Art von Musik machen, wenn der Sonnenwind vorbeizieht.

In einer wirklich bemerkenswerten Reihe von Experimenten haben Forscher diese Feldlinienresonanzen einen Monat lang gemessen und sie aufgezeichnet. Sie gehen im Laufe eines Monats auf und ab. Sie bekommen eine Messung davon, wie diese für 30 Tage aussehen. Sie maßen auch die Herzkohärenzsignaturen von Menschen in Herzkohärenz, von Meditierenden in tiefer Herzkohärenz. Sie fanden heraus, dass diese ziemlich genau übereinstimmen mit den Feldlinienresonanzen des Planeten. Bei Menschen, die nicht kohärent waren, stimmte der Herzrhythmus nicht mit den Feldlinienresonanzen überein. Das ist wirklich interessant.

Aber was noch interessanter ist – denken Sie darüber nach: Wenn ich mit diesen riesigen kosmischen Rhythmen kohärent bin, bin ich automatisch auch kohärent mit allen anderen auf dem Planeten, die ebenfalls kohärent mit diesen Rhythmen sind. Wenn ich also eine Intention habe, werden diese Intention vielleicht teilweise durch diese Rhythmen ausgelöst. Vielleicht kommt sie aus meinen eigenen Rhythmen. Aber dann bin ich synchron mit diesem riesigen kosmischen Zyklus. Dies ist also plötzlich ein plausibler Beginn einer Erklärung für Fernwirkungen, Fernheilung, Telepathie und so weiter.

Interviewerin:

Wow. Das ist verrückt. Unglaublich.

Dawson Church:

Das war die eine der zwei großen ursprünglichen Erkenntnisse, die ich in „Geist über

Materie“ hatte. Ich konnte all dies erklären, um zu zeigen, wie Fernwirkung möglich ist. Denn wir haben nie verstanden, wie Fernwirkung funktionieren könnte. Die Leute sprechen von Quantenverschränkung und so, aber es gibt keinen wirklichen Beweis dafür. Aber hierfür gibt es Beweise. Wir beeinflussen also ständig diese Moleküle außerhalb unseres Körpers. Wir verändern buchstäblich Elektromagnetismus und Schwerkraft.

Interviewerin:

Wir fragen alle Experten: Was ist Ihre Hauptbotschaft bezüglich des Heilens?

Dawson Church:

Es gibt nichts Wichtigeres als Liebe. Es geht um Liebe, wie viel Liebe Sie fühlen, wie viel Liebe Sie annehmen können. Wir messen tatsächlich die Menge an Liebe, die Menschen akzeptieren können. Es ist eine unserer Laborstudien. Wir haben festgestellt, dass Menschen oft einen sehr engen Weg haben, eine sehr enge Blende, durch die sie Liebe annehmen können. Sie akzeptieren kleine Mengen an Liebe. Sie glauben, dass sie ein wenig Liebe verdienen. Sie glauben nicht, dass sie viel Liebe verdienen. Also arbeiten wir wirklich daran, den Menschen mitzuteilen, die Hindernisse für die Liebe loszulassen. Wenn ein Baby geboren wird, liegt dieses Baby da und Sie können diesem Baby die ganze Liebe der Welt schenken und das Baby saugt sie einfach auf. Wir werden in der Erwartung geboren, dass uns unendliche Liebe die ganze Zeit badet und umgibt. Das ist der Ort, an den wir als Erwachsene hauptsächlich zurückkehren müssen. Klopfen Sie, meditieren Sie, heilen Sie alle Hindernisse weg, die dem Erhalt dieser enormen Menge an Liebe im Wege stehen.

Ich spreche in meinen Büchern viel über den nicht-lokalen und den lokalen Geist. Wir sind kleine lokale Wesen. Ich habe einen örtlichen Körper. Ich glaube, mein Name ist Dawson Church. Ich glaube, ich trage ein blaues Hemd. Ich glaube, ich bin gerade an einem bestimmten Ort auf der Erde. Das ist mein kleines lokales Selbst. Wenn Sie Ihr ganzes Leben lang glauben, Sie seien Ihr lokales Selbst, dann verpassen Sie die größte Show der Welt. Denn Sie sind nicht dieses kleine lokale Selbst. Wenn Sie meditieren, wird der Scheitellappen des Gehirns abgeschaltet.

Der Scheitellappen ist der Teil des Gehirns, der Ihnen sagt, dass Ihr Körper hier endet und die Außenwelt hier beginnt. Dieser Teil des Gehirns wird in der Meditation dunkel und Sie sind buchstäblich eins mit allem. Sie fühlen sich eins mit allem, einschließlich des nicht-lokalen Verstandes, und erkennen, dass wir Teil eines riesigen Bewusstseins sind und dass ein riesiges Bewusstsein nichts als Liebe ist, voller Liebe für uns. So wie wir als Eltern voller Liebe für Babys sind. Es will unser Gutes. Wir leben in einem wohlwollenden Universum, das von Liebe überfüllt ist und die einzige Variable ist unsere



Fähigkeit, sie zu empfangen.

Alle diese Werkzeuge gibt es aus einem Grund und nur aus einem Grund: um die Hemmungen loszulassen, die uns davon abhalten, diese Liebe zu empfangen. Wenn Sie morgens aufwachen und meditieren und Ihr kleines lokales Bewusstsein loslassen und aufhören zu denken, dass Sie dieser kleine Mensch sind, der sich durchs Leben kämpft, und Sie eins mit dem nicht-lokalen Bewusstsein werden, ist alles möglich und Sie werden überflutet mit Kreativität und Freude. Forschungen haben ergeben, dass sich Ihre Kreativität in diesen Zuständen, in diesen Flow-Zuständen mehr als verdoppelt. Ihre Fähigkeit zur Problemlösung steigt um ca. 460%, Ihre Produktivität steigt um ca. 500%, wenn Sie sich in diesen Zuständen befinden. Und plötzlich beginnen Sie Ihren Tag nicht mehr als dieser kleine begrenzte Mensch. Sie beginnen Ihren Tag in Einheit mit dem Kosmos, mit diesen riesigen Möglichkeiten, Im Einklang mit allen anderen, die mit ihm synchronisiert sind. Die Dinge geschehen also sofort für Sie, weil Sie wieder im Einklang sind mit diesen großen universellen Zyklen.

Lassen Sie also das Gefühl des kleinen lokalen Selbst los und verschmelzen Sie mit diesem großen Gefühl des nicht-lokalen Selbst. Dieses Bewusstsein möchte, dass Sie heilen, dass Sie eine riesige Menge an Liebe fühlen, dass das durch Ihre Zellen schwingt, durch Ihr Gehirn, durch Ihr spirituelles Leben, durch Ihre Beziehungen, jeden Tag.

Dieses Kosmos hat Freude daran, wenn es Ihnen gut geht. Wenn Sie also dieses kleine begrenzte menschliche Selbst loslassen, den lokalen Geist loslassen und sich mit dem nicht-lokalen Geist vermischen, werden Sie feststellen, dass es da draußen einen riesigen Kosmos gibt. Er liebt Sie so sehr. Dann bringen Sie das in Ihre ganze Welt. Sie werden zum Vermittler positiver emotionaler Ansteckung für alle um Sie herum. Und dann bringen Sie das mit solcher Aufregung und Freude in die Welt, dass Sie jeden Morgen aus dem Bett hüpfen. Sie können es kaum erwarten, Ihr Leben zu leben.

Es geht also um Liebe. Es geht um Liebe und darum, alle Hindernisse der Liebe loszulassen, die wir haben. Wir werden mit Einschränkungen geboren. Wir haben Konditionierungen, die uns sagen, dass wir nur so viel haben, die uns ausschaltet. Trauma schaltet uns ab. Enttäuschungen schalten uns ab. Die Aufgabe eines Menschen ist es, alle diese energetischen Hindernisse für die Liebe wegzuklopfen und zu meditieren. Dann lassen Sie Ihr Leben zu einer lebendigen Symphonie der Synchronität mit dem Universum werden, in dem diese Liebe durch Sie hindurchfließt in absolut unvernünftigen Mengen jeden Tag.

Interviewerin:

Whoo!

Dawson Church:  
Wirklich. Das ist die Wahrheit.

Interviewerin:  
Ich liebe Ihr Lachen.

Dawson Church:  
Fordern Sie jeden Teil von Ihnen heraus, der sagt: „Das kann ich nicht. Das kann ich nicht sein.“ Denn diese Teile sind nur Überbleibsel der Konditionierung Ihrer Kindheit, die nicht wahr sind.