

DR. JOE DISPENZA – TRANSKRIPT

Dispenza: Manche von uns brauchen einen Weckruf, um aufzuwachen. 1986 bekam ich diesen Weckruf. Ich nahm an einem Triathlon in Palm Springs, Kalifornien teil und fuhr gerade Rad. Ich kam an eine Kreuzung und da waren zwei Straßen, die auf eine andere Straße führten. Ein Polizist stand auf der gegenüberliegenden Seite. Er zeigte auf mich und sagte mir, dass ich auf diese Straße fahren sollte. Ich war auf ihn konzentriert und passte nicht auf die Straße auf. Das Problem war, dass er mit dem Rücken zum entgegenkommenden Verkehr stand. Als ich abbog, erfasste mich ein Bronco, der etwa 90 km/h fuhr, von hinten und katapultierte mich aus meinem Fahrrad. Ich landete auf meinem unteren Rücken und meinem Hintern. Wenn man sehr hart landet, verursacht die Druckkraft einen Abgabedruck auf die Wirbel. Die Druckkraft stauchte sechs Wirbel in meiner Wirbelsäule – den achten und neunten Brustwirbel, den zehnten, elften, zwölften und den ersten Lendenwirbel. Wenn eine solche Masse gestaucht wird, muss die Masse irgendwo hin. In meinem Fall ging sie nach hinten zu meinem Rückenmark. Einer der Wirbel, der achte Brustwirbel, war zu mehr als 60% kollabiert und der Neuralbogen, wo das Rückenmark hindurchgeht, war wie eine Brezel zerbrochen. Ich hatte also mehrere Quetschfrakturen in meiner Brust- und der oberen Lendenwirbelsäule. Da waren Knochenstücke auf meinem Knochenmark und das Rückenmark war gestaucht, weil der Neuralbogen gebrochen war.

Sie brachten mich ins Krankenhaus und ich hatte vier Meinungen von vier der führenden Chirurgen im südlichen Kalifornien. Die Prognose war, dass ich vermutlich nie wieder laufen würde und dass ich eine einschneidende Operation namens Harrington-Stab brauchte. Harrington-Stab bedeutet, dass man im Prinzip den hinteren Teil der Wirbel abschneidet, lange Edelstahlstäbe hineinschraubt und durch die Stäbe das Rückgrat von dem Rückenmark auskragt und anhebt, was den Pfad öffnet. Dann nimmt man Knochenteile aus der Hüfte und setzt sie darüber ein und hofft auf das Beste. In meinem Fall wäre das vom Hals bis zu meinem unteren Rücken gewesen, weil so viele Wirbel gestaucht waren. Wenn das jemand anderes gewesen wäre, hätte ich vermutlich dazu geraten, sich operieren zu lassen. Aber das war ich. Und ich entschloss mich aufgrund der Röntgenbilder, CAT Scans und MRTs nicht so schnell für die Operation.

Ich denke, wenn es um eine Entscheidung geht und man unentschlossen ist, ist es eine schwierige Zeit, weil man das, was man weiß, gegen das, was man nicht weiß, abwägt. Und man kommt an einen Punkt im Leben, der wie eine dunkle Nacht der Seele ist. Denn wenn Sie erkennen, dass niemand die Antwort auf Ihre Probleme kennt, außer Ihnen, dann beginnen Sie den Prozess, in das Unbekannte vorzudringen. 1986 stellten sich in Südkalifornien nicht viele Menschen gegen die Konvention – sei das wissenschaftliche Konvention oder medizinische oder soziale oder religiöse

Konvention. Aber ich glaube, wenn man aus der Konvention ausbricht, ist das die Definition eines Wunders. Wenn man so etwas tut, wird man immer als töricht oder verrückt angesehen, bis man es schafft. Und dann ist man ein Heiliger, Mystiker oder ein Genie. Ich beschloss also für mich persönlich, dass ich bereit war, in das Unbekannte zu gehen. Aber ich konnte mir nicht vorstellen, für den Rest meines Leben süchtig machende Medikamente zu nehmen oder im Rollstuhl zu sitzen. Ich beschloss also, mich aus dem Krankenhaus zu entlassen und hatte nur diesen einen Gedanken. Der Gedanke war: Die Kraft, die den Körper erschaffen hat, heilt den Körper. Ich konnte nicht aufhören, darüber nachzudenken, weil ich wusste, dass es eine Intelligenz gibt, die uns Leben gibt, die unser Herz schlagen lässt und unser Essen verdaut, und dass Bewusstsein Wahrnehmung ist und Wahrnehmung bedeutet, aufmerksam zu sein. Ich musste also beobachten und beachten, wer ich war. Ich beschloss, mit dieser Intelligenz in Kontakt zu treten und ich würde ihm einen Plan, eine Vorlage, ein Design geben. Ich würde sehr spezifisch sein in dem, was ich wollte. Und wenn ich mit meiner Kreation zufrieden wäre, würde ich diese Kreation einem höheren Verstand überlassen, weil er viel besser weiß, wie man heilt, als ich. Das Zweite, was ich sagte, war: Ich werde keinen Gedanken an meinem Bewusstsein vorbeischlüpfen lassen, den ich nicht erfahren will. Aus intellektueller Sicht klingt das sehr einfach, aber ich lernte sehr schnell, dass ich meinen Verstand nicht dazu bringen konnte, das zu tun, was ich wollte. Wenn wir eine Krise oder ein Trauma haben, wie ich es hatte, neigen wir dazu, uns auf das zu konzentrieren, was wir nicht wollen, anstatt auf das, was passieren soll. Aus all den unendlichen Möglichkeiten, die es für uns Menschen gibt, suchte ich immer und immer wieder den schlimmsten Fall in meinem Kopf aus und nahm ihn emotional an und bereitete mich darauf vor. Denn wenn etwas weniger Schlimmes passieren würde, hätte ich eine bessere Überlebenschance. Ich glaube, wenn wir eine Krise haben, bereiten uns diese Überlebensstoffe, diese Stresshormone auf den schlimmsten Fall vor. Ich fing also damit an, meine Wirbelsäule Wirbel für Wirbel wieder aufzubauen, und dann fing ich an, darüber nachzudenken, in einem Rollstuhl zu leben. Und dann wurde mir bewusst, dass ich mich auf das konzentrierte, was ich nicht wollte, anstatt an das, was ich wollte. Ich hörte auf und erkannte, dass ich nochmals von vorne anfangen musste. Der Grund dafür war, dass diese Intelligenz eine Präsenz war. So wie Sie wissen, wenn jemand präsent ist und Ihnen aufmerksam zuhört oder eben nicht, weil er abgelenkt ist. Ich zog also den Schluss, dass ich völlig präsent sein musste. Die Intelligenz musste ein sehr klares Signal bekommen, einen sehr klaren Plan. Ich fing also von vorne an und begann, meine Wirbelsäule wieder aufzubauen, und dann fing ich an, darüber nachzudenken, ob ich mein Haus und meine Praxis verkaufen sollte. Ich hörte wieder auf, wurde mir bewusst und dann wurde ich frustriert und dann wurde ich ungeduldig und dann wurde ich wütend und dann wurde es nur schlimmer. Sechs Wochen lang machte ich diese unglaublich dunkle Nacht der Seele durch, weil ich meinen Verstand nicht wirk-

lich dazu bringen konnte, das zu tun, was ich wollte. Ich brauchte etwas drei Stunden. Ich schloss meine Augen und baute jeden einzelnen Wirbel wieder auf. Ich fing jedes Mal von vorne an, wenn ich meinen Fokus verlor. Ich war nie zufrieden mit der Art, wie ich es machte, aber ich machte einfach weiter. Nach sechs Wochen durchlief ich den ganzen Prozess, ohne meinen Fokus zu verlieren. Es war, als hätte ich den Tennisball perfekt getroffen. Etwas machte Klick in diesem Moment. Ich machte Klick. Und in diesem Moment wusste ich, dass etwas passierte. Und wofür ich drei Stunden gebraucht hatte, konnte ich nun in 45 Minuten tun.

Damals wusste ich es nicht, aber ich feuerte und verkabelte jeden einzelnen Tag neue Schaltkreise in

meinem Gehirn und verbesserte meine Fähigkeit, aufmerksam zu sein. Aufmerksamkeit ist ein Geschick wie Golf oder Tennis. Je mehr man es übt, desto besser wird man. Ich ging also nirgends hin, ich tat nichts. Ich lag im Grunde genommen mit dem Gesicht nach unten da und hatte viel Zeit zur Verfügung und das war das Objekt meiner Begierde. Als ich damals in der Lage war, die ganze Übung durchzumachen, fing ich an, erhebliche Veränderungen in meinem Körper zu bemerken. Mein Schmerzlevel sank und ließ sofort nach. Einige der neurologischen Probleme, die ich hatte, verbesserten sich – Taubheit, Kribbeln, meine Motorik fing an, zurückzukommen. In dem Moment, in dem ich das, was ich in mir tat, mit dem Effekt in Zusammenhang brachte, den ich außerhalb hervorrief, fing ich an, zu beobachten, was ich tat, und tat dies mit mehr Leidenschaft und Enthusiasmus anstatt Grauen und Frustration. Ich fing an zu erkennen, dass es diese höhere Emotion war, die eigentlich der Katalysator dafür war, dass es Spaß machte und leicht war. Dann fing ich an, darüber nachzudenken: Wenn ich jemals in der Lage wäre, wieder zu gehen ... Was habe ich für selbstverständlich gehalten? Ein Sonnenuntergang, eine Dusche oder mit meinen Freunden zusammensitzen und gemeinsam zu essen. Und plötzlich fing ich an, Möglichkeiten im Quantenfeld zu wählen, die nicht mehr auf dem schlimmsten Fall basierten, sondern wirklich zukünftige Möglichkeiten waren. Ich fing an, das emotional anzunehmen und zu erfahren. Ob es ein Sonnenuntergang am Strand, eine Dusche war – ich lebte es und fühlte es emotional.

Ich wusste damals nicht, was ich tat, aber ich denke: Wenn man eine klare Intention mit einer erhöhten Emotion verbindet, leben der Körper und das Gehirn nicht mehr in der Vergangenheit, sondern in der Zukunft. Das Gehirn und der Körper kennen eigentlich den Unterschied nicht – wenn man sich darauf konzentriert – zwischen dem, was im Außen vor sich geht, und dem, was im Innern vor sich geht. Allein der Prozess der erhöhten Emotion überzeugte meinen Körper, dass ich bereits im derzeitigen Moment in dieser zukünftigen Realität lebte, weil der Körper wie das Unbewusste nicht den Unterschied kennen. Ich fing an, neue Gene zu signalisieren, und mein Körper fing an, sich extrem zu verändern. Innerhalb von zehn Wochen war ich wieder auf den Beinen und nach zwölf Wochen trainierte ich wieder. Ich habe nie Schmerzen

in meinem Körper oder Rücken. Ich machte einfach einen Deal mit mir selbst. Der Deal war mit dieser Intelligenz: Wenn ich jemals in der Lage wäre, wieder zu gehen, würde ich den Rest meines Lebens die Geist-Körper-Verbindung und „Geist über Materie“ erforschen. Und das ist das, was ich seit 1986 tue.

Interviewerin: Unglaublich. Ich möchte Sie bitten, uns eine Art Übersicht zu geben, wie unsere Gedanken und Emotionen unsere Biologie beeinflussen. Kann beides Krankheit hervorrufen und uns zurück zur Gesundheit bringen?

Dispenza: Eines der Privilegien daran, ein Mensch zu sein, ist, dass wir Gedanken realer sein lassen können als alles andere. Wir tun das die ganze Zeit. Wegen der Größe des Frontallappens ... der Frontallappen ist das kreative Zentrum. Es ist die Krönung des Menschen und macht 40% des gesamten Gehirns aus. Das ist die Werkstatt, der Ort, an dem wir ausdenken, spekulieren, erschaffen, beabsichtigen, aufmerksam sind, emotionale Reaktionen drosseln und entscheiden, wer wir sein wollen. In diesem Teil des Gehirns sitzt unser Bewusstsein. Wenn wir an eine bessere Art zu leben denken, eine neue Möglichkeit in unserem Leben, schaltet sich das Vorderhirn an. Weil es Verbindungen zu allen anderen Teilen des Gehirns hat, fängt es wie ein Sinfonie-Leiter an, verschiedene Neuronennetzwerke aufzurufen auf Basis des Wissens, das wir in der Vergangenheit erlangt haben, oder von Erfahrungen, die wir gemacht haben, und setzt sie nahtlos zusammen, um eine Vision zu erschaffen. Wir nennen das Absicht. Wenn wir neue Neuronennetzwerke miteinander verbinden, die in neuen Sequenzen und neuen Mustern und Kombinationen feuern, fangen wir an, unseren Geist zu verändern, denn der Geist ist das Gehirn in Aktion. Wir tun das also natürlich. Wir fangen ganz natürlich an, über eine neue Lebensart nachzudenken. Das Problem ist, dass die meisten Menschen diese Intention nicht mit einer erhöhten Emotion verbinden. In dem Moment, in dem Sie anfangen, diese zukünftige Realität im gegenwärtigen Moment zu erfahren – das Endresultat einer Erfahrung ist ein Gefühl oder eine Emotion –, fängt der Körper an zu glauben, dass er in dieser zukünftigen Realität lebt. Die Wiederholung dieses Zyklus beginnt im Laufe der Zeit, neue Verschaltungen zu entwerfen und auf neue Art zu feuern, wodurch das Gehirn so aussieht, als wäre die Erfahrung bereits gemacht worden. Die erhöhte Emotion sendet ein Signal an den Körper, neue Gene auszubilden und zu wählen, um neue Proteine zu machen, um den Körper auf das Ereignis vorzubereiten.

Warum ist das wichtig? Es ist bedeutend, weil das Gehirn so organisiert ist, dass es alles reflektiert, was Sie in Ihrem Leben wissen. Ihr Gehirn ist eine Aufzeichnung der Vergangenheit. Es ist ein Artefakt von allem, was Sie bis zu diesem Moment gelernt und erfahren haben. Wenn Sie also jeden Morgen aufwachen und wieder zu Sinnen kommen und Sie eine Reihe von Routineverhalten und Entscheidungen und Erfahrungen durchlaufen, die genau so sind wie gestern – Sie treffen sich mit denselben

Leuten, Sie gehen zu denselben Orten, Sie tun exakt dieselben Dinge zur exakt selben Zeit ... Ihre äußere Umgebung schaltet verschiedene Schaltkreise in Ihrem Gehirn an, wodurch Sie gleich denken und sich gleich fühlen wie alles, was Sie kennen. Wenn Sie glauben, dass Ihre Gedanken etwas mit Ihrer Gesundheit oder Ihrem Schicksal zu tun haben, erschaffen Sie dasselbe Leben, solange Sie auf dieselbe Art denken. Wenn das Gehirn eine Aufzeichnung der Vergangenheit ist, dann bleiben den meisten Menschen, die keine Vision der Zukunft haben, die alten Erinnerungen der Vergangenheit. Sie denken also in der Vergangenheit. Und wenn Gefühle und Emotionen das Endprodukt vergangener Erfahrungen sind ... Wir können uns besser an Erfahrungen erinnern, weil wir uns daran erinnern, wie wir uns fühlen. Wenn Sie jeden Morgen aufwachen und dieselben Gefühle haben wie an den Tagen zuvor, bedeutet das erstens, dass in Ihrem Leben nichts Neues passieren wird. Und wenn diese Gefühle und Emotionen, die das Endprodukt vergangener Erfahrungen sind, Ihre Gedanken und Ihr Verhalten steuern, dann denken und handeln Sie in der Vergangenheit und Sie werden vorhersehbar. Wenn diese Emotionen bestimmte Gedanken steuern und diese Gedanken bestimmte Emotionen erzeugen und diese Emotionen bestimmte Gedanken steuern, erzeugt die Wiederholung dieses Kreislaufs im Denken und Fühlen einen Daseinszustand. In anderen Worten: Gedanken sind die Sprache des Gehirns und Gefühle sind die Sprache des Körpers. Wie Sie denken und wie Sie fühlen, erschafft einen Daseinszustand.

Die meisten Menschen machen in Ihrem Leben Erfahrungen, die sie emotional brandmarken. Sie fühlen Angst, sie fühlen Wut, die fühlen eine Bitterkeit, sie fühlen Frustration, sie fühlen Unsicherheit. Diese Emotionen werden Teil ihrer Identität. Sobald sie also bestimmte Gedanken denken, die bestimmte Kreisläufe in ihrem Gehirn anschalten, die ihren Unsicherheiten gleichen, fühlen sie sich unsicher. Sobald sie sich unsicher fühlen, denken sie unsichere Gedanken, wodurch mehr Stoffe produziert werden, durch die sie sich unsicher fühlen. Diese Wiederholung bringt den Körper im Laufe der Zeit dazu, unterbewusst der Geist der Unsicherheit zu werden. Die Person sagt dann: „Ich bin unsicher.“ Und jedes Mal, wenn Sie sagen, dass Sie etwas sind, ordnen Sie Ihren Geist und Körper zu einem Schicksal an. Die Biologie der meisten Menschen ist zum größten Teil ihre Vergangenheit. Wenn Sie also keine Vision der Zukunft haben, keine neue Möglichkeit in Ihrem Leben, bleiben Ihnen nur die alten Schaltkreise in Ihrem Gehirn und die Emotionen der Vergangenheit. Die Frage ist dann also: Können Sie an eine Zukunft glauben, die Sie noch nicht sehen oder mit Ihren Sinnen erfahren können, an die Sie aber oft genug in Ihrem Geist gedacht haben, dass Ihr Gehirn tatsächlich so aussieht, als hätte die Erfahrung bereits stattgefunden?

Die jüngste Forschung in der Neurowissenschaft besagt, dass Sie Ihr Gehirn einfach nur durch Denken verändern können. Wenn Sie also anfangen, über neue Möglichkeiten nachzudenken, und Ihr Gehirn anfängt, in neuen Sequenzen und Mustern und

Kombinationen zu feuern, und Sie anfangen, Ihr Verhalten zu planen, und Sie anfangen, in Ihrem Geist zu überdenken, mental zu üben, wer Sie in Ihrem Leben sein werden, installiert die reine mentale Übung die neurologischen Schaltkreise in Ihrem Gehirn, die Hardware, die so aussieht, als hätte das Ereignis bereits stattgefunden. Wenn Sie denselben Gedanken in derselben Abfolge immer wieder denken, wird die Hardware zu einer Software. Nun ist Ihr Gehirn keine Aufzeichnung der Vergangenheit mehr. Nun ist es eine Karte in die Zukunft. Und wenn Sie dann anfangen, Ihre Zukunft emotional anzunehmen, bevor sie da ist ... In anderen Worten, Sie warten nicht auf Ihre Heilung, um sich ganz zu fühlen, Sie warten nicht auf eine neue Beziehung, um Liebe zu fühlen, Sie warten nicht auf den mystischen Moment, um Ehrfurcht zu fühlen, Sie warten nicht auf den Erfolg, um sich ermächtigt zu fühlen. Das ist das alte Modell der Realität von Ursache und Wirkung, in dem wir darauf warten, dass etwas im Außen verändert, wie wir uns innen drin fühlen. Und wenn wir uns in uns anders fühlen, dann achten wir auf wen oder was auch immer, das es verursacht hat. Das ist eine Erinnerung. So erschaffen wir das assoziative Gedächtnis. Aber in diesem Modell geht es darum, eine Wirkung zu erzielen, was bedeutet, dass Sie Ehrfurcht fühlen müssen, damit der mystische Moment stattfindet. Sie müssen ermächtigt werden, um Ihren Erfolg zu erschaffen. Sie müssen sich ganz fühlen, damit Ihre Heilung stattfindet. Wir müssen das Leben lieben, um Liebe in unserem Leben zu haben. Es geht darum die Menschen anzuleiten, wie sie ihren Körper emotional lehren können, wie diese Zukunft sich anfühlen könnte, noch bevor sie existiert. Wenn sie das richtig tun, fängt ihr Körper als das Unbewusste an zu glauben, dass es bereits im gegenwärtigen Moment in dieser zukünftigen Realität lebt. Sie signalisieren neue Gene und neue Wege, wodurch sich Ihr Körper so ändert, dass er aussieht, als hätte das Ereignis bereits stattgefunden.

Wenn Sie ein neues Potenzial im Quantenfeld wählen können – es gibt unendlich viele Möglichkeiten im Quantenfeld – und die zukünftige Realität, noch bevor sie existiert, emotional so sehr annehmen, dass Ihr Körper als das Unbewusste glaubt, dass er in dieser zukünftigen Realität bereits in der Gegenwart lebt, verändern Sie allein durch Gedanken Ihren Körper. Wenn es physische Beweise gibt, physische Beweise – neurologisch, biologisch, chemisch, genetisch – in Ihrem Gehirn und Körper, dass es so aussieht, als hätte die Erfahrung bereits stattgefunden, dann entspannen Sie sich. Denn die Erfahrung wird Sie finden. Und Sie wird auf eine Art kommen, die Sie am wenigsten vermutet hätten. Warum das bedeutend ist: Sie muss auf eine Art kommen, die wir am wenigsten vermuten, denn wenn wir sie erwarten können, ist es nichts neues, sondern mehr des Bekannten. Es muss uns unvorbereitet treffen. Es muss uns überraschen und es darf keinen Zweifel lassen, dass das, was wir im Innern getan haben, einen Effekt auf das Außen hat. Und wenn wir die Veränderung, die wir in uns erreicht haben, in Zusammenhang bringen mit dem Effekt, den wir im Außen erzielt haben, achten wir auf das, was wir getan haben, und tun es wieder.

Das nennet sich menschliche Ermächtigung.

Und ich glaube nicht, dass es einen Menschen in der Welt gibt, der so besonders ist, dass er von diesem Phänomen ausgeschlossen ist. Gewöhnliche Menschen auf der Welt tun derzeit Ungewöhnliches, weil ich glaube, dass es eine Zeit in der Geschichte ist, in der Wissen nicht genug ist. Es ist eine Zeit in der Geschichte des Wissens Wie. Und wenn Sie die jüngste Forschung in der Quantenphysik mit Neurowissenschaft und Neuroplastizität und Neuroendokrinologie und Psychoneuroimmunologie und Epigenetik verbinden, richten all diese Wissenschaften den Finger auf Möglichkeiten. Das zu lesen, ist also eine Sache. Das ist Philosophie. Es ist Theorie. Es ist Wissen. Es ist analytische Information. Aber wenn Sie diese Information nehmen, sie anwenden, sie personalisieren, sie demonstrieren, bedeutet das, dass Sie Handlungen anstoßen müssen. Und wenn Sie anfangen, Ihr Verhalten zu ändern, und Ihr Verhalten zu Ihren Intentionen passt, werden Sie eine neue Erfahrung haben. Philosophie, neue Informationen zu lernen, erzeugt neue Synapsenverbindungen im Gehirn. Das ist Lernen. Lernen bedeutet, neue Schaltkreise aufzubauen. Erinnern bedeutet, sie aufrechtzuerhalten. Aber wenn Sie diese philosophische Information nehmen und anfangen, sie auf Ihr Leben anzuwenden ... Wenn Sie das richtig machen, sollten Sie eine neue Erfahrung machen und die neue Erfahrungen bereichert dann durch all das sensorische Feedback aus Ihrer Umgebung die Schaltkreise in Ihrem Gehirn. Und wenn diese Schaltkreise sich zusammenreihen, schüttet das Gehirn einen Stoff aus, der Gefühl oder Emotion genannt wird. In dem Moment, in dem Sie die Emotion der Erfahrung fühlen, bringen Sie dem Körper chemisch bei, zu verstehen, was Ihr Geist intellektuell verstanden hat. Wir könnten also sagen, dass Wissen für den Geist und Erfahrung für den Körper ist. In diesem Moment verkörpern Sie diese Philosophie, Sie verkörpern die Wahrheit dieses Wissens. Und dann fangen Sie an, neue Gene hochzuregulieren und alte Gene herabzuregulieren, und Sie fangen an, das Programm umzuschreiben. Das bedeutet, dass das Buch des Mitgefühls nicht mehr Theorie ist. Sie empfinden Mitgefühl. Das Buch der Führung ist nicht länger philosophische Information. Sie werden ein Führer. Das Buch über geduldige Eltern ist nicht mehr nur eine Konversation darüber, wie Sie geduldiger sein werden. Sie fühlen tatsächlich, dass Sie Ihre Ungeduld überwinden. Wenn Sie in der Lage sind, das einmal zu tun, dann sollten Sie in der Lage sein, das zu wiederholen. Und wenn Sie dieselbe Erfahrung immer wieder wiederholen können, fangen Sie an, Ihrem Körper neuro-chemisch beizubringen, wie das geht, genau wie Ihrem Geist. Und wenn es sowohl Ihr Körper als auch Ihr Geist wissen und Ihr Geist und Körper verschmelzen, haben Sie es verinnerlicht. Es ist, wer Sie sind. Es ist in Fleisch und Blut übergegangen. Sie haben es so viele Male getan, dass Sie nicht mehr bewusst darüber nachdenken müssen. Es ist zu einem unterbewussten Programm geworden. Nun behalten Sie eine interne, neurale, chemische Ordnung, die bedeutender ist als jeder Zustand in Ihrer äußeren Umgebung. Und dann fangen Sie an, diese Philosophie zu meistern.

Ich glaube, unsere Aufgabe ist es, vom Philosophen zum Eingeweihten zum Meister zu werden, von Wissen zu Erfahrung zu Weisheit zu kommen, von Geist zu Körper zu Seele und vom Denken zum Tun zum Sein. Wir haben alle die biologische und neurologische Maschinerie, um das zu tun. Ich glaube, dass das größte Problem, das uns im Weg steht, um das immer und immer wieder zu tun und es gut zu machen, die Stresshormone sind. Stress entsteht dann, wenn Ihr Körper sich nicht mehr selbst reguliert. Die Stressreaktion ist das, was Ihr Körper von Natur aus tut, um sich selbst wieder in Ordnung zu bringen. Es gibt drei grundlegende Stressarten. Es gibt körperlichen Stress wie Unfälle, Verletzungen, Stürze, Traumata. Es gibt chemischen Stress wie Bakterien und Hormone und Essen und Schwermetalle und Kater und Blutzuckerlevel. Und dann gibt es emotionalen Stress. Das sind Familientragödien, Verluste, der Job, Finanzen. Und all diese Dinge bringen Ihr Gehirn und Ihren Körper aus dem Gleichgewicht. Alle Organismen in der Natur können kurzzeitigen Stress tolerieren. Ein Rudel Kojoten jagt ein Reh. Wenn das Reh den Kojoten davonläuft, grast es 15 Minuten später wieder. Es sucht wieder nach Futter und grast und die Stressreaktion ist vorbei. Aber Menschen sind einzigartig, denn wir können die Stressreaktion einfach nur durch einen Gedanken auslösen. Wenn wir an etwas denken, das in der Vergangenheit passiert ist oder uns über etwas Sorgen machen, das in der Zukunft passieren wird, schalten wir durch den Gedanken allein dieselben Stoffe an. Und wenn Sie die Stressreaktion anschalten und sie nicht ausschalten können, bewegen Sie sich auf irgendeine Art von Krankheit zu, weil keine Organismus in der Natur für längere Zeit im Notfallmodus leben kann.

Um Ihre Frage zu beantworten: Wenn Sie die Stressreaktion durch Ihre Gedanken allein anschalten können und es wissenschaftliche Tatsache ist, dass die Stresshormone Gene herabregeln kann, was Krankheiten verursacht, dann bedeutet das, dass Ihre Gedanken Sie im wahrsten Sinne des Wortes krank machen können. Die grundlegende Frage ist: Wenn Ihre Gedanken Sie krank machen können, ist es dann möglich, dass Ihre Gedanken Sie gesund machen können?

Interviewerin: Können Sie erklären, was Meditation tut und was im Gehirn passiert?

Dispenza: Sicher. Das Wort Meditation bedeutet wörtlich „sich vertraut machen“. Hier ist also das alte Selbst und hier ist das neue Selbst. Es ist nicht so, als würden Sie einfach innerhalb weniger Tage zum neuen Selbst werden. Wir müssen die Transformation durchmachen, die stattfindet. Wenn 95% dessen, wer wir im Alter von 35 Jahren sind, eine Reihe unterbewussten Verhaltens ist, automatische Gewohnheiten, emotionale Reaktionen, Glaubenssätze, Vorstellungen und Einstellung, die wie ein Computerprogramm funktionieren ... Das sind 95% dessen, wer wir sind: Der Körper wurde dazu programmiert, der Geist zu werden. Das ist es, was eine Gewohnheit ist. Wenn wir anfangen, die 5% unseres bewussten Geist zu ändern, können Sie sich

vorstellen, dass Sie so positiv denken können, wie Sie wollen. Aber wenn Sie negativ fühlen, weil Sie sich die letzten 30 Jahre so gefühlt haben, sind Geist und Körper gegensätzlich. Sie können das großartigste Traum-Board in der Welt erschaffen mit all den Dingen, die Sie in Ihrem Leben wollen – wenn Sie sich nicht würdig fühlen, stehen Geist und Körper in Opposition.

Die Idee ist es, den Körper auf einen anderen Geist einzustellen. Hier ist also das alte Selbst und hier ist das neue Selbst. Sie machen sich auf die Reise zur Veränderung. In dem Moment, in dem Sie beschließen, nicht mehr auf eine bestimmte Art zu denken oder sich auf eine bestimmte Art zu fühlen, betreten Sie den Fluss der Veränderung, denn der schwierigste Teil der Veränderung ist es, nicht dieselben Entscheidungen zu treffen wie am Tag zuvor. Wir denken 60.000 bis 70.000 Gedanken an einem Tag. Von diesen 60.000 bis 70.000 Gedanken, die wir an einem Tag denken, sind 90% dieser Gedanken dieselben wie am Tag zuvor. Dieselben Gedanken führen immer zu denselben Entscheidungen. Dieselben Entscheidungen führen immer zum selben Verhalten. Dasselbe Verhalten erzeugt dieselben Erfahrungen und dieselben Erfahrungen erzeugen dieselben Emotionen. Und diese Emotionen steuern dann wiederum dieselben Gedanken, unsere Biologie, unsere neuronalen Schaltkreise, unsere neurale Chemie, unsere neuronalen Hormone und sogar unser genetischer Ausdruck bleibt genau derselbe.

Es gibt ein Prinzip in der Neurowissenschaft, das besagt, dass Nervenzellen, die zusammen feuern, sich zusammenschalten. Wenn Sie weiterhin auf dieselbe Art denken, dieselben Entscheidungen treffen, dasselbe Verhalten an den Tag legen, dieselben Erfahrungen erzeugen, die dieselben Neuronennetzwerke in dieselben Muster stampfen, um das bekannte Gefühl zu haben, an das Sie sich gewöhnt haben – das sind Sie –, fangen Sie an, Ihr Gehirn in eine sehr begrenzte Signatur zu verdrahten und diese begrenzte Signatur wird unsere Identität – beinahe wie eine Box im Gehirn. Es gibt keine wirkliche Box im Gehirn, aber es ist der meist gefeuerte, neurologisch verdrahtete Satz von Gedanken, Verhalten und Emotionen, der durch häufige Wiederholung angeeignet wurde. Wie Sie denken, wie Sie handeln und wie Sie fühlen, nennt sich also Ihre Persönlichkeit. Und Ihre Persönlichkeit erzeugt Ihre persönliche Realität. So einfach ist das. Wenn Sie also eine neue persönliche Realität, ein neues Leben erschaffen wollen, müssen Sie Ihre Persönlichkeit ändern, was bedeutet, dass Sie darüber nachdenken müssen, worüber Sie nachgedacht haben, und das ändern. Sie müssen sich Ihrer unbewussten Gewohnheiten und Verhaltensweisen bewusst werden und sogar dessen, was Sie sagen, und das modifizieren. Und dann müssen Sie sich die Emotionen anschauen, die Sie in der Vergangenheit verankern, und entscheiden, ob diese Emotionen in Ihre Zukunft gehören.

Die meisten Menschen versuchen, eine neue persönliche Realität zu erschaffen mit derselben Persönlichkeit. Das funktioniert nicht. Wie müssen tatsächlich jemand

anderes werden. Das Wort Meditation bedeutet also „sich vertraut machen“. Wenn Sie also in einer Meditation sitzen und die Gedanken beobachten, die hinter den Kulissen Ihres Bewusstseins ablaufen, weil Sie von Ihrer äußeren Umgebung zu sehr abgelenkt sind, und sich Ihrer unbewussten Gedanken nun bewusst werden und Ihnen vertraut werden, befinden Sie sich in einer Meditation, um sich selbst zu kennen. Wenn Sie sich Ihrer Neigungen und Ihres Antriebs bewusst werden und der Körper aufstehen und Dinge tun möchte und Sie sitzenbleiben und sich nicht bewegen und Sie ihm sagen, dass er nicht länger der Geist ist, sondern dass Sie der Geist sind, und Ihnen diese unbewussten Verhaltensweisen bewusst werden und sie Ihnen vertraut werden, dann befinden Sie sich in einer Meditation, durch die Sie sich selbst kennenlernen. Und wenn Sie die Emotionen betrachten, die Sie auf einen niedrigeren Nenner bringen und sie bemerken und sie nicht erfahren, sondern sie beobachten, bedeutet der Akt der Beobachtung, dass Sie nicht mehr das Programm sind. Sie sind nun das Bewusstsein, das das Programm beobachtet, und Sie fangen an, Ihr subjektives Selbst zu objektivieren. Sie betrachten sich selbst durch die Augen von jemand anderem, was bedeutet, dass Sie nicht mehr das alte Selbst sind. Sie sind reines Bewusstsein, das das alte Selbst beobachtet. Das ist der erste Schritt im meditativen Prozess. Wir müssen ein Licht in einem dunklen Raum anzünden und uns so bewusst werden, wie unbewusst wir gewesen sind, damit kein Gedanken, kein Verhalten, keine Emotion ungeprüft an unserem Bewusstsein vorbeikommt. Wenn Sie dann meditieren und sagen: „Was ist Mitgefühl? Wie kann ich in meinem Leben besser sein? Wie kann ich meinem Leben eine neue Richtung geben? Wie kann ich besser über mich denken?“ Und wenn Sie anfangen, darüber nachzudenken, welche Gedanken Sie in Ihrem Gehirn feuern und verschalten wollen, überdenken Sie die Verhaltensweisen, wie Sie in diesem neuen Leben leben werden. Durch diese mentale Wiederholung verändert sich das Gehirn und lebt nicht mehr in der Vergangenheit, sondern in der Zukunft. In anderen Worten: Mentale Wiederholung wird das Gehirn dazu veranlassen, so auszusehen, als hätte die Erfahrung bereits stattgefunden.

Nun hat Ihr Gehirn also eine neue Hardware-Installation, die Ihr Gehirn auf die Zukunft vorbereitet. Wenn Sie das oft genug immer und immer wieder tun – Nervenzellen, die zusammen feuern, verschalten sich –, wird es Ihnen vertraut. Und wenn Sie die erhöhten Emotionen vor der Erfahrung kultivieren können ... In anderen Worten: Der Materialist, die Person, die auf den Reichtum wartet, um Fülle zu fühlen, lebt in dem Modell von Ursache und Wirkung. Aber im Quantenmodell geht es darum, die Wirkung zu verursachen, was bedeutet, dass Sie anfangen, Ihren eigenen Wert und Ihren Reichtum zu erfahren, bevor sie eintreten. Wenn Sie diese erhöhte Emotion duplizieren können – oder sogar Heilung oder Ganzheit ... Wenn Sie den Punkt erreichen, an dem Sie in der Lage sind, diese Emotion immer und immer wieder zu kultivieren, wird sie Ihnen vertraut. Der Prozess der Veränderung im Meditationsmodell erfordert also ein Ablegen und Umlernen, er erfordert, das Durchbrechen der Ge-

wohnheit des alten Selbst und das Erfinden eines neuen Selbst. In der Neurowissenschaft nennen wir es Synapsenverbindungen beschneiden und neue Verbindungen wachsen lassen. Nicht mehr feuern und verschalten, neu feuern und neu verschalten. Emotionen, die im Körper gelagert sind, vergessen und dann den Körper auf einen neuen Geist vorbereiten, eine neue Emotion. Nicht mehr an dieselben Gene auf dieselbe Art melden, sondern neuen Genen auf neue Art ein Zeichen geben. Ihre Energie aus der Vergangenheit abziehen und Ihre Energie auf die Zukunft verwenden.

Wir nutzen also das Meditationsmodell, weil es für die Menschen wichtig ist, sich von ihrer äußeren Umgebung abzukoppeln. Wenn Sie Ihre Augen schließen und all die Ablenkungen aus der äußeren Welt beseitigen – die Menschen und Dinge und Orte –, werden Ihre Gehirnwellen sich plötzlich verändern und Sie haben weniger Aufmerksamkeit in Ihrer äußeren Welt. Und wenn Sie weniger sehen und weniger hören und wir sanfte Musik im Hintergrund spielen, werden Sie anfangen, mehr Aufmerksamkeit darauf zu lenken, was Sie denken und was in Ihrem Leben geschieht. Wenn Sie Ihren Körper hinsetzen und ihm beibringen, an einem Ort zu sein, ohne etwas zu tun, und diese Erfahrung machen, die dieselben Emotionen erzeugt, sagen Sie Ihrem Körper, dass er nicht mehr der Geist ist, sondern Sie der Geist sind. Und wenn Sie nicht mehr über die vorhersehbare Zukunft oder die bekannte Vergangenheit nachdenken und Sie im Moment präsent sind, ist das der Moment, in dem Ihre innere Welt anfängt, realer zu werden als die äußere Welt. Und das ist der Moment, in dem Sie anfangen können, grundlegende Veränderungen in Ihrer persönlichen Physiologie zu erzeugen.

Wir haben eine Forschung gemacht und über 3.500 Gehirne während der Meditation vermessen. Ich kann Ihnen ohne jeden Zweifel sagen, dass Sie in Höchstform sind, wenn Sie sich selbst vergessen, wenn Sie über sich hinaus gehen, wenn Sie niemand werden. Niemand, nichts nirgendwo zu keiner Zeit – das ist der Moment, in dem Sie reines Bewusstsein werden. Und das ist der Moment, in dem Sie nicht mehr als Körper in der Umgebung und der Zeit leben. Bewusstsein ist das, was eigentlich ausführt. Es hat die Fähigkeit, das Gehirn und den Körper auf einzigartige Weise zu verändern. Nun wissen wir bereits, wie das geht. Man muss nur die Fähigkeit erlangen. Die Menschen verbringen den Großteil ihres Lebens damit, zu hoffen und zu wünschen und zu wollen und zu beten, dass eine Veränderung in ihnen stattfinden wird. Aber wir bringen den Menschen bei, was sie tun müssen: nicht beten, damit ihre Gebete erfüllt werden, sondern von der Meditation aufzustehen, als wären ihre Gebete bereits erfüllt worden. Denn wenn sie diese klare Intention ihrer Zukunft mit diesem erhöhten Gefühl verbinden, verändern sie ihre Energie, verändern sie ihre Hirnchemie, verändern sie die Art, wie ihr Gehirn funktioniert. Sie verändern ihren genetischen Ausdruck, sie verändern ihre Chemie. Sie werden wortwörtlich jemand anderes. Und immer und immer wieder, wenn Menschen das tun, brauchen sie

möglicherweise Monate, um aus ihrer Krankheit herauszukommen, aber wir haben es immer und immer wieder gesehen, dass sie auf eine bestimmte Bewusstseins-ebene zurückkommen und die Krankheit nicht mehr da ist. Es ist fast so, als hätte es die Krankheit in der alten Persönlichkeit gegeben, und sie nun aber wortwörtlich jemand anderes sind. Wir haben es nun oft genug gesehen, um zu wissen, dass die Menschen an einen bestimmten Punkt mit sich selbst kommen, an dem sie sich so ganz fühlen, sich so zufrieden fühlen mit der Person, die Sie sind, sie sind so glücklich mit ich selbst in ihrem Leben, dass es ihnen egal ist, ob sie die Krankheit haben. Und das ist der Moment,

in dem sie verschwindet – immer wieder.

Die andere Sache, die an Meditation so wichtig ist: Der Sinn der Meditation ist es, über den analytischen Geist hinauszugehen. Was den bewussten Geist vom unterbewussten Geist trennt, ist der analytische Geist. Wenn wir von Stresshormonen gesteuert werden, fängt der Cocktail aus Stoffen, die von dieser Stressreaktion ausgelöst wurden, an, das Gehirn übermäßig analytisch zu machen. Das Problem, das die meisten Menschen haben, ist also, dass sie in dem Moment, in dem sie eine emotionale Reaktion haben, dazu neigen, ihr Leben im Rahmen dieser Emotion zu analysieren. Und da diese Emotion eine Aufzeichnung der Vergangenheit ist und die Stresshormone dafür sorgen, dass sie glauben, dass die äußere Welt realer ist als die innere Welt, bringt es das Gehirn noch weiter aus dem Gleichgewicht. Wenn Sie also unter Stress stehen, konzentrieren Sie sich auf Objekte. Sie schmälern Ihren Fokus auf Dinge, auf Menschen, auf Ihre Umgebung, weil dort die Gefahr ist. Sie sind in Ihren Körper vertieft, weil Sie glauben, dass Sie Ihr Körper sind, wenn Sie unter Stress stehen, weil Sie im früher überleben mussten, indem Sie sich um Ihren Körper kümmerten. Sie sind in die Zeit vertieft. Der Einfluss von Stresshormonen führt dazu, dass wir uns auf drei Dinge konzentrieren: die Umgebung, unseren Körper und Zeit. Wir fangen an, Materialisten zu werden, und definieren die Realität mit unseren Sinnen. Wenn wir unseren Fokus auf Dinge und Objekte beschränken und anfangen zu glauben, dass die äußere Welt realer ist als die innere Welt, und wir versuchen, die Zukunft aufgrund der Vergangenheit vorherzusagen, kommen wir in Schwierigkeiten, weil das Gehirn immer mehr aus dem Gleichgewicht gerät. Wenn das Gehirn also all diese Stoffe erhält, gerät es in einen extrem erregten Zustand. Und dieser extrem erregte Zustand wird dann für die meisten Menschen gewöhnlich. Aber es ist, wie wenn man einen Sportwagen im ersten Gang über die Autobahn fährt. Sie bleiben für eine lange Zeit in diesem Zustand. Wenn Ihr Fokus sich also auf Objekte und Dinge und Menschen beschränkt, besteht die Gefahr, dass das Gehirn, das in diesem extrem erregten Zustand feststeckt, anfängt daran zu glauben, dass das, was vor ihm liegt, die reale Welt ist. Warum würde man seine Aufmerksamkeit von der äußeren Umgebung abziehen, wenn ein Raubtier um die Ecke ist? Warum würde man sein Herz öffnen und vertrauen, wenn man wüsste, dass Gefahr lauert? Warum würde

man lernen wollen, wenn man weglaufen oder kämpfen oder sich verstecken sollte? Mehr als 70% der Zeit in der westlichen Welt, verbringen die Menschen den Großteil ihrer Zeit unter Stress. Es ist die Wiederholung dieses Prozesses, der verursacht, dass sich verschiedene Neuronennetzwerke aufgliedern. Sie fangen an, sich zu unterteilen. Und wenn das Gehirn zusammenhangslos wird und aus dem Gleichgewicht gerät ... Wenn unser Gehirn inkohärent ist, sind wir inkohärent. Und wenn unser Gehirn nicht richtig funktioniert, funktionieren wir nicht richtig.

Gleichzeitig fängt das Herz, das sein eigenes kleines Gehirn in sich hat, diese kleine Intelligenz, an, ebenfalls inkohärent zu funktionieren. Die Auswirkung davon ist, dass es sehr anormale Signale an den Körper sendet. In der Meditation, wenn Sie sich von Ihrer Umgebung abspalten, wenn Sie über Ihren Körper hinausgehen und die lineare Zeit überschreiten und die innere Welt anfängt, realer zu werden als die äußere Welt ... In dem Moment, in dem Sie vergessen, dass Sie ein Name sind, dass Sie ein Geschlecht sind, eine Garderobe, dass Sie eine Sozialversicherungsnummer sind, dass Sie ein Beruf sind, dass Sie verheiratet sind, dass Sie Single sind, dass Sie Vegetarier sind ... Der Moment, in dem Sie vergessen, wer Sie sind, – Ihre Identität, Ihr Körper, die Dinge, die Sie besitzen, der Ort, an dem Sie wohnen, der Ort, an dem Sie sitzen – und Sie die Zeit vergessen, ist es plötzlich beinahe so, als wäre das Ego, die Persönlichkeit offen. Und wenn das geschieht, fangen verschiedene Bereiche des Gehirns, die einmal unterteilt waren, plötzlich an, sich zu synchronisieren.

Wir haben das immer und immer wieder gemessen. Was in das Gehirn eindringt, verknüpft sich im Gehirn. Wenn also verschiedene Bereiche und Neuronengemeinschaften und -nachbarschaften anfangen, sich in Stimmigkeit und Regelmäßigkeit zu organisieren, fühlen Sie sich gesünder und mehr wie Sie selbst. Zur exakt selben Zeit, in der das passiert, verlagert sich die Energie, die im Überlebenszentrum sitzt, nach oben in das Herz und die Person verliebt sich in den Moment. Sie fühlt sich mit etwas Größerem verbunden. Wenn wir unter Stresshormonen leben und unsere Realität als Materialisten mit unseren Sinnen bestimmen, erfahren wir Trennung von den Möglichkeiten. Wir denken, dass wir getrennt von allem sind.

Wir leben in einer Welt, in der wir die Realität mit unseren Sinnen bestimmen. Und wenn wir etwas nicht sehen oder schmecken oder ertasten oder fühlen können, existiert es nicht. Das ist es, was diese Stoffe tun. Aber wenn sich die Energie ins Herz bewegt, fängt es an, ein umfassendes Magnetfeld zu erzeugen. Wenn Sie unter Stresshormonen leben, zapfen Sie dieses lebensnotwendige Feld um Ihren Körper herum an. Das wird zu Chemie und das Feld um Ihren Körper herum fängt an zu schrumpfen. Wir haben das gemessen. Nun werden Sie mehr Materie und weniger Energie, mehr Partikel und weniger Schwingung. Das ist das Problem: Wenn Menschen Materie sind und versuchen, die Materie in ihrem Leben zu ändern, und es eine gewisse Zeit braucht, um zu bekommen, was sie wollen, weil sie ihren Körper immer und immer wieder durch den Raum schleppen müssen, um endlich ihr Ziel

zu erreichen, versuchen sie, das Ergebnis zu erzwingen. Sie versuchen, das Ergebnis vorherzusagen. Sie versuchen, das Ergebnis zu kontrollieren, weil ihre Materie instinktiv versucht, eine Auswirkung und Materie zu erzeugen. Wenn diese Energie in das Zentrum rückt und das Feld um Ihren Körper anfängt, sich auszudehnen, zapfen Sie das Feld nicht mehr an, sondern fügen zum Feld hinzu. Wenn das Herz kohärent wird und rhythmisch wird und organisiert wird, ist es, als würde man einen Kiesel in Wasser werfen. Es entsteht eine Welle. Und wenn Sie diesen Zustand aufrechterhalten können, Sie Kiesel für Kiesel fallen lassen und Wellen entstehen, die sich ausbreiten, senden Sie ein Signal in das Feld. Wenn Sie innig und tief fühlen können, Sie reichlich fühlen können, werfen Sie größere Steine ins Wasser und Sie erzeugen größere Wellen. Alle Energie ist Frequenz und jede Frequenz trägt Information. Wenn Sie das Vorhaben hätten, dass das, was auch immer Sie wollen, über diese Energie-welle, diese erhöhte Emotion getragen wird, würden Sie eine neue Signatur in das Feld ausstrahlen. Und was auch immer Sie in das Feld ausstrahlen, ist Ihr Experiment mit dem Schicksal. Je länger Ihr Bewusstsein in dieser Energie verbleiben kann, desto mehr ziehen Sie Ihre Zukunft an. Sie lassen die Zeit zusammenbrechen und der Raum bewegt sich auf Sie zu. Denn Sie erschaffen von einer Ebene aus, die über Materie hinausgeht. Sie sind mehr Energie als Materie auf dieser Ebene. Und wenn das geschieht, wenn das

Gehirn kohärent ist und das Herz kohärent ist, wenn das Herz organisierter wird und sich kohärenter fühlt, sendet es ein tiefgreifendes Signal an das Gehirn. Wir analysieren weniger, wir vertrauen mehr. Wir würden nie versuchen, ein Ergebnis zu erzwingen oder es zu kontrollieren. Wir vertrauen dem Ergebnis, weil wir uns mit etwas Größerem verbunden fühlen. Dieser Daseinszustand kann gelernt werden und er kann aufrechterhalten werden. Er kann eine Fähigkeit werden. Und wenn Sie in der Lage sind, diesen Zustand jeden Tag zu regulieren, und ihr Gehirn und ihren Körper richtig funktionieren lassen können, bevor Sie in die Welt hinaustreten, ist es weniger wahrscheinlich, dass Sie auf die Menschen und Bedingungen in Ihrem Leben reagieren. Es ist weniger wahrscheinlich, dass Ihre alten Gewohnheiten und emotionalen Reaktionen steuern, wer Sie sind. Und es ist weniger wahrscheinlich, dass Sie über dieselbe vorhersagbare Zukunft oder die bekannte Vergangenheit nachdenken, weil Sie präsent im Moment sein werden.

In diesem eleganten Zustand passieren die wundersamen und die ungewöhnlichen Dinge. Wir haben das in unseren Workshops auf der ganzen Welt gesehen, in denen wie das Gehirn und das Herz der Menschen während der Meditation vermessen haben. Es ist eines der magischsten Dinge, die Sie je sehen werden. Wir können den Monitor des Gehirns einer Person in Echtzeit während der Meditation betrachten. Wir werden darin mittlerweile richtig gut, denn wir können vorhersagen, wann es passieren wird. Wir sehen diese kleinen Downloads aus dem Feld – Boom, Boom – und wenn wir sie sehen, wissen wir, dass etwas Großartiges passieren wird. Und

wenn wir ein dreidimensionales Bild des Gehirns sehen können, sehen wir plötzlich, wie der vordere Teil des Gehirns mit dem hinteren Teil des Gehirns spricht. Wir sehen, wie die rechte Seite des Gehirns mit der linken Seite des Gehirns spricht. Wir sehen, wie sich verschiedene Bereiche des Gehirns miteinander synchronisieren. Wenn wir das sehen, wissen wir, dass diese Person bald bereit ist, in den Zustand eines ganzen Gehirns überzugehen. Die Verschmelzung von Polaritäten ist Liebe. Zwei Hemisphären kommen zusammen. Die Verschmelzung der Polaritäten, der Dualität der zwei Hemisphären ist Liebe. In diesem Moment landet die Energie genau hier im Zentrum der Einheit, dem Zentrum der Ganzheit. Das Gehirn wird organisiert, das Herz wird organisiert.

Wenn wir sehen, dass das passiert, können wir uns diese Person anschauen und ihr laufen Tränen des Glücks übers Gesicht, weil sie mit etwas Größerem verbunden ist. Diese Intelligenz, die uns Leben schenkt, die unser Herz schlagen lässt und unser Essen verdaut, die durch das autonome Nervensystem läuft, ist der bester Heiler in der Welt. Wir müssen nur aus dem Weg gehen. Und wenn wir aus dem Weg gehen, wird der Operator, der Peiniger, die Persönlichkeit, die den Körper anweist, in seinem begrenzten Zustand zu bleiben ... Sobald Sie niemand sind, nichts, nirgends zu keiner Zeit und der Operator weg ist, fängt das autonome Nervensystem an, Ordnung herzustellen, wo es Unordnung gibt. Es tut, was es so gut kann, und das ist: Homöostase und Gleichgewicht herzustellen. Es fängt an, die Chemie zu verändern. Es kann Gene verändern. Es kann neurologische Muster verändern. Es kann Energie im Körper bewegen. Die Person sagt immer dasselbe: „Ich habe nicht geheilt. Es war die Kraft in mir, die geheilt hat. Ich musste nur aus dem Weg gehen.“ Ich glaube, dass wir um diese Dinge herumreden könnten, dass man die Erfahrung machen muss. Aber meine Leidenschaft in den letzten paar Jahren ist es, das zu entmystifizieren. Wenn Sie jemanden mit einem schwerwiegenden Gesundheitsproblem sehen, der vor einem Publikum von 550 Leuten aufsteht und seine Geschichte erzählt, wie er im Laufe der Zeit seine Gefühle schlecht gehandhabt hat und seine Energie eine Krankheit erzeugt hat und ihm bewusst wurde, wie es passiert ist, und wie er dann zwei Jahre brauchte, um das Kriegsschiff umzudrehen, und wie er jeden einzelnen Tag die Entscheidung traf, nicht von der Meditation aufzustehen, bis er jemand anderes war, dann sprechen wir nun über Größe. Denn das ist kein philosophisches Konzept mehr. Das ist eine Person, die es an jedem einzelnen Tag verkörpert. Sie versteht, dass sie ihr eigener genetischer Ingenieur ist, wenn sie in diesem Lift nach oben fährt. Sie versteht, dass, wenn sie etwas anders macht oder anders denkt oder anders handelt, sie entfeuert und entkoppelt und sie neue Neuronennetzwerke wählt und neue Gene signalisiert. Sie gibt dem, was sie tut, Bedeutung. Und wenn Menschen das Was und das Warum verstehen können, wird das Wie leichter.

Wenn Sie also jemanden sehen, der vor einem Publikum von 500 Leuten aufsteht und seine Reise erklärt, ist das nichts anderes, als jemandem dabei zuzusehen, wie

er einen Tennisball wie Serena Williams trifft. Wenn Sie Tennis spielen und weiter zusehen, arbeiten Sie daran, den Tennisball besser zu treffen. Wir haben Menschen in unseren Workshops, die vor einem Publikum aufstehen und ihre Geschichte erzählen. Und das gibt den Leuten die Erlaubnis zu verstehen, dass es für sie möglich ist, dasselbe zu tun. Und wie eine Infektion, die in einer Gemeinschaft eine Krankheit auslöst, glaube ich, dass Gesundheit und Wohlbefinden so ansteckend wie eine Krankheit sein können. Sobald Sie eine Gruppe von Menschen zusammenbringen, die verstehen, was sie tun und warum.

Interviewerin: Das ist ein guter Zeitpunkt, um über einige der Menschen zu sprechen, die aufstanden. Vielleicht sprechen Sie auch darüber, dass es bei manchen zwei Jahre dauern kann, bei anderen vielleicht drei Wochen.

Dispenza: Da war eine Frau, die mir einen Umschlag gab, als ich in Barcelona vor ein paar Jahren von der Bühne ging. Sie bat mich, ihn zu lesen. Ich ging in den Aufenthaltsraum und öffnete den Umschlag und las die Geschichte dieser Frau. Sie war so tiefgreifend, dass ich sie vor das gesamte Publikum von 500 Menschen auf die Bühne kommen ließ, um ihre Geschichte zu erzählen. Sie ist Psychotherapeutin aus Holland, eine sehr intelligente Frau. Eines Sonntagmorgens, während sie in der Dusche war, verabschiedete sich ihr Mann von seinen beiden Kindern, rief ihr etwas zu, als sie in der Dusche war und ging dann zum höchsten Gebäude in Amsterdam und sprang vom Dach und beging Selbstmord. Das ist wirklich ein aufreibendes Ereignis. Als ihr die Neuigkeiten übermittelt wurden, erfuhr sie all die Emotionen, die Menschen bei etwas erfahren, das so schockierend und traumatisch ist. Sie litt, sie hatte Schmerzen, sie war aufgebracht, sie war schuldbewusst, sie war verwirrt, sie war wütend. Sie durchlief die gesamte Bandbreite der Emotionen.

All diese Emotionen kommen übrigens von den Stresshormonen. Es gibt also einen Vorfall in ihrem Leben und es verändert sie auf biologischer Ebene. Sie weiß nicht, wie sie ihre emotionale Reaktion kontrollieren kann. Es wird zu einer Stimmung, eine lange emotionale Reaktion. Wenn man dieses Event im Geiste wiederholt, beginnt man, dieselbe Chemie im Gehirn und dem Körper zu produzieren, als würde der Vorfall gerade stattfinden. Ihr Körper wird also auf die Vergangenheit konditioniert, weil sie die Erfahrung 50 bis 100 mal am Tag noch einmal erlebt. Ihr Körper fängt an zu glauben, dass es dieselbe vergangene Erfahrung immer und immer wieder gibt. Letztendlich wird es von einer Stimmung zu einem Temperament. Dann fragen sie die Leute in ihrem Leben, warum sie so aufgebracht ist. Sie erzählt die Geschichte und sagt damit im Prinzip: „Ich bin so, weil mir diese Sache vor vier Monaten passiert ist.“ Wenn wir das für einen längeren Zeitraum so machen und diese Emotionen unsere Gedanken steuern und wir nicht größer denken können als unsere Gefühle, wenn unsere Gefühle unsere Art zu denken geworden sind, denken wir in der Ver-

gangenheit und stecken in unserer Biologie fest.

Eines Tages wachte sie auf und war komplett gelähmt von ihrer Hüfte abwärts. Sie konnte nicht aufstehen, also brachte man sie ins Krankenhaus. Dort machte man MRTs, all diese Tests. Man konnte nichts Bedeutendes finden. Also hat man einfach eine Nervenentzündung diagnostiziert. Nun war sie also bettlägerig und konnte tatsächlich nicht aufstehen. Sie konnte nicht arbeiten, sie konnte sich nicht um ihre Kinder kümmern. Ihre Mutter musste bei ihr einziehen und sie hatte kein Geld, weil sie nicht arbeitete. Ihr Stresspegel stieg. Nun wurde ihr Zustand also schlimmer, als ihr Stresspegel stieg. Es waren dieselben Stresshormone, die das Gehirn und den Körper aus dem Gleichgewicht bringen, die falschen Gene auf die falsche Art signalisieren. Ein paar Monate später bekam sie diese riesigen Geschwüre in allen Schleimhäuten ihres Körpers. In ihrem Mund, ihrem Rachen, ihrem Oberbauch, ihrer Blase, ihrer Vagina, ihrem Anus hatte sie diese riesigen Geschwüre. Sie konnte nicht essen. Und weil sie nicht essen konnte, brachte sie ihren Körper noch mehr ins chemische Ungleichgewicht, und es tat weh. Sie befand sich in einer Abwärtsspirale. Dann erkannte sie endlich, dass ihre Symptome schlimmer wurden und ging zum Arzt. Er diagnostizierte Speiseröhrenkrebs. In dem Moment, in dem sie die Diagnose „Speiseröhrenkrebs“ bekam, wurde sie noch gestresster und sie hatte nun Angst. Sie erkannte, dass ihre Kinder möglicherweise keine Mutter haben würden.

Sie kam also zu einem unserer Workshops. Ich erinnere mich genau, weil sie mit Krücken und einem Rollstuhl und einer Gehhilfe hereinkam. Sie saß auf der linken Seite des Raumes. Es war ein Einführungskurs und sie verstand, dass sie es intellektuell verändern konnte. Sie hatte aber eine sehr große Herausforderung vor sich. Sie erkannte, wie sehr sie in ihrer Vergangenheit lebte, aber sie war begeistert vom Inhalt und den Informationen. Denken Sie daran, dass sie Psychotherapeutin ist, das ist also die Sprache, die sie versteht. Sie flog ein paar Monate später zu einem Event, das in Connecticut stattfand, leicht nördlich von New York City. Sie kam mit zwei Freunden. Das Publikum in diesem Retreat war großartig, also schubste ich das Publikum ein bisschen weiter, als wir es normalerweise tun, und sie hatte einen Durchbruch. Zum ersten Mal in einem Jahr fühlte sie sich wie sie selbst. Sie hatte eine Vision ihrer Zukunft. Sie stellte sich nichts vor, sondern bekam einfach eine sehr klare Vision. Sie war so begeistert, dass sie nach Hause ging und jeden einzelnen Tag meditierte. Sie verstand, dass sie neue Gene hochregeln und Gene herabregeln musste, die mit ihrer Krankheit zu tun hatten, und dass sie jeden Tag an die genetische Türe klopfen musste.

Zunächst möchte ich sagen, dass ich mir sicher bin, dass es Tage gab, an denen sie keine Lust auf ihre Meditation hatten. Und sie hat es dennoch gemacht. Sie hat es dennoch gemacht. Es gab Tage, an denen sie extreme Zweifel hatte und sie nicht dachte, dass es möglich wäre, aber sie meditierte an jedem einzelnen Tag. Und als sie anfang, jeden Tag zu meditieren, bemerkte sie bedeutende Veränderungen an ihrer

Gesundheit. Sie stand auf der Bühne vor dem Publikum und sagte: „Ich war erst letzte Woche bei meinem Arzt. Es gibt keine Hinweise auf Speiseröhrenkrebs. Ich habe keine Geschwüre in irgendeiner Schleimhaut in meinem Körper, außer der kleinen Narbe in meinem Rachen. Ich habe keine Lähmung, keine Taubheit, keinen Verlust der Motorik und ich habe einen neuen Ehemann.“ Ich sagte: „Neue Persönlichkeit, neue persönliche Realität. Die Krankheit existiert in der alten Persönlichkeit. Sie sind wortwörtlich jemand anderes. Wenn Sie zurückblicken auf den Vorfall, der in ihrer Vergangenheit stattgefunden hat, wie fühlen Sie sich?“ Und sie sagte: „Das war mein bester Lehrer.“ Und ich sagte: „Fühlen Sie irgendeine Emotion, wenn Sie an diesen Vorfall denken?“ Und sie sagte: „Nein.“ Ich sagte: „Die Erinnerung ohne die emotionale Ladung nennt sich Weisheit. Und das ist der Name des Spiels. Sie sind bereit für ein neues Leben.“ Und sie sagte: „Ich liebe mein Leben so sehr.“ Denn sie hatte sich entschieden, nicht von ihrer Meditation aufzustehen, bis sie ihr Leben liebte. Der Materialist, die Person, die die Realität mit ihren Sinnen definiert, würde sagen: „Sie hat keinen Grund, das Leben zu lieben. Sie hat ihren Mann an Selbstmord verloren. Sie hat ihren Job verloren. Sie kann sich nicht um ihre Kinder kümmern. Sie ist gelähmt. Sie hat Krebs. Sie hat all diese verschiedenen Leiden.“ Aber sie traf die Entscheidung, dass sie ihren Körper jeden Tag auf die Zukunft konditionieren würde anstatt auf die Vergangenheit. Sie stand vor dem Publikum und sagte: „Ich liebe das Leben so sehr.“ Ich sagte: „Natürlich tun sie das. Sie haben Ihr Leben von einem Ort erschaffen, an dem sie das Leben lieben.“ Weil sie jeden Tag die Entscheidung traf, sich selbst zu überwinden und sich nicht über die Vergangenheit zu definieren und jeden einzelnen Tag daran zu arbeiten, überwand sie jeden Tag irgendeinen Aspekt ihrer selbst ein bisschen mehr, gab einen Aspekt ihres begrenzten Selbst auf, um ein höheres Selbst zu erschaffen, um die Masken zu entfernen und die Emotionen und die Fassade, die den Intelligenzfluss in ihr blockierten. Sie trat jeden Tag in Kontakt mit dieser Kraft in ihr. Früher oder später fing es an, die richtigen Anweisungen zu bekommen. Und sie wurde von einer sehr kranken Person zu einer sehr gesunden Person. Diese Frau ist für mich ein Licht in der Welt. Für mich ist sie näher an der Wahrheit als jeder Gelehrter, jeder Wissenschaftler. Sie lebte es. Als Resultat daraus haben andere Menschen mit Eierstockkrebs und anderen Krankheiten, die ihre Geschichte gehört haben, die Stärke erhalten, in ihrem Leben dasselbe zu tun.

Interviewerin: Sie haben darüber gesprochen, dass sie sich an manchen Tagen nicht danach fühlte, aber sie tat es dennoch. Wie kämpft man gegen den Schmerz an?

Dispenza: Das ist eine großartige Frage. Wie gesagt, können wir über die Philosophie des Ganzen sprechen, aber wenn man krank ist, ist der schwierigste Teil, in der Lage zu sein, größer zu denken, als man sich fühlt. Und wenn man nicht größer denken

kann, als man fühlt, dann bestimmt der Körper das Leben. Daran ist nichts falsch. Aber sagen wir einmal, dass eine Person ihre Energie und ihre Emotionen und ihren Lebensstil in den letzten 10 Jahren schlecht gehandhabt hat und letztendlich eine Art von Krankheit entwickelt. Nun, dann war es das fortwährende Ungleichgewicht, das an die genetische Tür geklopft hat, das letztlich die Gene zur Krankheit programmiert hat. Es dauerte also 10 Jahre, bis sie die Krankheit entwickelte. Dann müssen wir ehrlich sein und verstehen, dass es eine Weile dauern wird, um an die genetische Türe zu klopfen und die Gene auf neue Art umzuprogrammieren. Es ist also nicht so, dass sie zwei Tage meditieren und erwarten können, geheilt zu sein. Es ist ein Prozess und eine Fähigkeit und es erfordert Wiederholung und es erfordert Verständnis und Umorganisation und Umlernen. Und es erfordert, dass Sie Ihr Gehirn mit Wissen füllen und es durchgängig machen, damit Sie Effekte sehen können. Es ist, wie einen Fisch zu fangen. Der Moment, in dem er beißt, in dem Sie eine Veränderung in Ihrem Körper spüren, in dem sich etwas verändert, ist alles, was Sie brauchen. Sobald Sie dieses Gefühl, diese Empfindung haben, werden Sie das, was Sie in sich tun, mit dem Effekt in Verbindung bringen, den sie außen produzieren, und Sie werden anfangen, es mit mehr Leidenschaft und Ernsthaftigkeit und absoluter Sicherheit zu tun. Das Coole an all dem ist: Sagen wir, Sie sind in der Lage, Ihre Gehirnwellen zu verändern und über Ihren analytischen Geist hinauszugehen, weil Sie jeden Tag Ihre Meditation geübt haben. Sagen wir, dass Sie zu diesem eleganten Moment des wohlwollenden gegenwärtigen Moments, dem Jetzt, kommen, in dem Sie Ihre Termine vergessen, Ihre Beziehungen vergessen, all die Dinge vergessen, die Sie gestern gemacht haben. Sie sind so präsent in dem Moment, dass Sie kein Gesicht mehr sind, dass Sie kein Körper sind, dass Sie keine Identität sind, dass Sie nichts besitzen. Sie sind reines Bewusstsein. Das ist der Moment, in dem Ihr Bewusstsein mit einem größeren Bewusstsein verschmilzt. Und das ist der Moment, in dem Ihr bewusster Geist anfängt, mit ihrem unterbewussten Geist zu verschmelzen, in dem Sie im Betriebssystem sind, in dem wahre Veränderung stattfinden kann. Wenn Sie also jeden Tag üben, Ihren Körper in einer Meditation zu überwinden, und krank sind, dann sollten Sie in der Meditation in der Lage sein, über Ihre Wahrnehmung als Körper hinauszugehen. Und wenn Sie in der Lage sind, das zu tun, ist Ihr Körper nicht länger Ihr Geist, und Sie können anfangen, mit Ihrem Körper zu arbeiten und ihn auf einen neuen Geist zu konditionieren. Wenn Sie die Fähigkeit, über Ihren Körper hinauszugehen, nicht haben und nicht meditieren, dann versucht Ihr Körper Ihren Körper zu verändern, dann versucht Ihre Materie Materie zu verändern. Und das erzeugt sehr langsame Effekte im Laufe der Zeit. Es wird einige Auswirkungen haben, aber es wird einige Zeit brauchen. Wenn Sie also Ihre Fähigkeit trainieren, Ihre Gehirnwellen zu regulieren und zu verändern, und über Ihren Körper hinauskommen, über Ihre Identität hinauskommen, über Raum und Zeit hinauskommen, und das wirklich gut machen ... Wenn die Zeit kommt, zu der Sie Ihren

Körper heilen müssen, und Sie die Fähigkeit haben, über Ihren Körper hinauszukommen, egal, wie krank er ist ... Jedes Mal, wenn Sie über Ihren Körper hinausgehen, sind Sie ein Bewusstsein mit einer bestimmten Energie, das den Körper anweist – nicht aus dem Körper, sondern von einem epiphänomenologischen Ort, der größer ist als der Körper.

Ich denke, um den Prozess zu entmystifizieren, braucht es Übung. Und wenn die Menschen anfangen, an diesen Punkt zu kommen, an dem sie über sich selbst hinausgehen, entsteht die Magie immer und immer wieder. Also ja, am Anfang wird es schwierig sein, weil Sie in einem Körper sind. Dann fangen Sie an, zu meditieren und dann schauen Sie nach, ob es Ihnen besser geht. In dem Moment, in dem Sie überprüfen, ob es Ihnen besser geht, kehren Sie zu Ihrem alten Selbst zurück. Das neue Selbst würde niemals prüfen, ob es ihm besser geht. Es ist bereits in diesem Zustand. Es ist also ein Prozess, ein Entwicklungsprozess, ein Prozess der Handlung, ein Prozess des Bewusstseins. Es ist ein Prozess. Es braucht Zeit. Aber wir haben es so viele Male gesehen, dass ich mittlerweile sagen kann, dass es ein Gesetz wird. – Sagen Sie etwas zum Placebo-Effekt.

Interviewerin: Wie kann es sein, dass man jemandem eine Zuckerpille gibt, eine Salzlösung spritzt oder eine unechte Operation oder Behandlung durchführt, und ein bestimmter Prozentsatz der Menschen den Gedanken akzeptieren, glauben und sich ihm hingeben, dass sie die tatsächliche Substanz oder Behandlung bekommen, und anfangen, ihr autonomes Nervensystem zu programmieren, damit sie ihre eigenen Stoffe herstellen, die genau zu den Stoffen passen, die sie glauben zu bekommen. Die Frage ist also: Ist es die inaktive Substanz, die die Heilung vollbringt, oder ist es die angeborene Fähigkeit des Körpers, zu heilen? Die Zuckerpille, die inaktive Substanz vollbringt nicht die Heilung. Es ist der Gedanke, der die Heilung vollbringt. Aber diese Pille ist aufgrund der Konditionierung ein Symbol, das Möglichkeiten in der Zukunft einer Person repräsentiert. Wir können das eine Absicht nennen. Ein gewisser Prozentsatz dieser Menschen wird inspiriert, enthusiastisch und von Gott erfüllt. Sie fangen an, Hoffnung zu haben, und bedanken sich, dass es möglicherweise funktionieren könnte. Alles, was sie tun, ist eine klare Intention mit einer erhöhten Emotion zu kombinieren. Und in diesem Moment kommen sie von der Biologie ihrer Vergangenheit in die Biologie ihrer Zukunft.

Dann ist die Frage: Braucht man die Zuckerpille oder die Salzlösung oder die gefälschte Behandlung, um in den neuen Daseinszustand überzugehen? Anstatt etwas Bekanntes in Ihrem Leben zu wählen, um Ihnen bei der Heilung zu helfen, können Sie etwas Unbekanntes, ein neues Potenzial im Quantenfeld wählen, ohne etwas außerhalb von Ihnen, und anfangen, dieses Unbekannte immer und immer wieder aufzusuchen, bis es in Ihrer Biologie bekannt ist? Ist es möglich, dass Sie anfangen, dieselben Effekte zu erzielen? Und die Antwort ist: Absolut, ja. In Depressionsstudien,

in denen den Leuten Placebos gegeben werden, reagieren 81% der Leute, die ein Placebo bekommen, genauso gut auf das Placebo, wie sie auf Antidepressiva reagieren würden. Was bedeutet das also? Es bedeutet, dass sie ihre eigenen Antidepressiva herstellen. Ihr Körper und das Nervensystem sind die beste Apotheke der Welt. Ja, es stimmt, dass die Leute in der Depressionsstudie das Placebo sechs oder acht Wochen lang nehmen und jeden Tag eine klare Intention und eine erhöhte Emotion verbinden mussten, um in diesen neuen Daseinszustand zu gelangen. Sie mussten den Gedanken akzeptieren, glauben und sich ihm hingeben, dass sie die echte Substanz bekommen. Dadurch wurde ihre Biologie auf Veränderung programmiert. Wenn es also sechs Wochen dauert, um Depression zu heilen, indem man einen neuen Daseinszustand erlangt, ist es vielleicht gut zu verstehen, dass Sie vielleicht sechs bis acht Wochen brauchen, in denen Sie jeden Tag in einen neuen Daseinszustand übergehen, um endlich eine Krankheit in Ihnen zu verändern.

Das Schöne am Placebo ist, dass er auf Glaube beruht. Die Glaubenssätze der meisten Menschen entstehen aus vergangenen Erfahrungen. Sie machen also eine Erfahrung oder eine Reihe von Erfahrungen in Ihrem Leben, die Sie neurologisch brandmarken und emotional konditionieren. Und wir neigen dazu, im Rahmen der Biologie unserer Erfahrungen zu denken und zu fühlen. Wie Sie denken und wie Sie fühlen, erzeugt einen Daseinszustand. Wenn Sie also einen Gedanken und ein Gefühl, einen Gedanken und ein Gefühl kombinieren, nennt sich das eine Einstellung. Wenn Sie eine Reihe guter Gedanken haben, die mit einer Reihe von guten Gefühlen verbunden sind, haben Sie eine gute Einstellung. Eine Reihe negativer Gedanken, die mit schlechten Gefühlen verbunden sind, ist eine schlechte Einstellung. Einstellungen sind also verkürzte Daseinszustände. Gute Einstellung am Morgen, schlechte Einstellung am Nachmittag. Wenn Sie mehrere Einstellungen nehmen und sie aneinanderreihen, erzeugen Sie einen Glaubenssatz. Ein Glaubenssatz ist also nur ein Gedanke, den Sie immer und immer wieder denken, bis er in Ihrem Gehirn fest verdrahtet ist. Die Grenzen unserer Glaubenssätze sind unsere Gefühle. Wenn unsere Glaubenssätze herausgefordert werden, fühlt sich das normalerweise nicht richtig an. Wenn die Art, wie Sie denken und fühlen, einen Daseinszustand erzeugt und die Wiederholung des Denkens und Fühlens den Körper im Laufe der Zeit dazu konditioniert, unterbewusst der Geist zu werden, dann sind alle Glaubenssätze unterbewusste Daseinszustände. Die Menschen wissen nicht einmal, dass sie Glaubenssätze über die Medizin, über Gott, über Beziehungen, oder über Liebe, über Geschlechter haben, weil sie unterbewusst programmiert wurden. Wenn Sie Glaubenssätze haben und die Glaubenssätze aneinanderreihen, – Glaubenssatz, Glaubenssatz, Glaubenssatz – formen Sie die sogenannte Auffassungen. Und Auffassungen haben mit den Entscheidungen zu tun, die wir treffen, den Dingen, die wir in unserem Leben erschaffen, den Beziehungen, die wir haben, und sogar dem Verhalten, das wir an den Tag legen.

Wenn Sie die Glaubenssätze einer Person untersuchen wollen, untersuchen Sie ihr Verhalten, denn das wird Ihnen eine Menge an Informationen über sie liefern. Wenn Sie also programmiert wurden, zu glauben, dass Sie etwas außerhalb Ihres Körpers brauchen, um zu heilen, dann wird das Ihr Glaubenssatz. Sie werden natürlich etwas brauchen, um zu heilen. Wenn Sie glauben, dass Sie eine Grippeimpfung brauchen, damit Sie keine Grippe bekommen, sorgt die Tatsache, dass Sie glauben, dass Sie die Grippeimpfung brauchen, dafür – ob Sie die Impfung nun kriegen oder nicht –, dass Sie höchstwahrscheinlich sowieso krank werden.

Als ich „Du bist das Placebo“ schrieb, war ich sehr fasziniert von dem Konzept, weil ich anfangen zu erkennen, wie sehr wir unterbewusst tatsächlich programmiert sind. Wenn Sie den Placebo-Effekt erforschen, erkennen Sie, dass es so viele Studien gibt, die immer und immer wieder beweisen, dass wir tatsächlich die angeborene Fähigkeit zu heilen haben. Wenn Sie eine Gruppe von Leuten mit Asthma nehmen und ein Medikament haben, das Asthma auslöst, und ein Medikament, das es stoppt, und Sie den Personen das Medikament geben, das Asthma auslöst und ihnen sagen, dass es das Medikament ist, das den Asthmaanfall stoppt, wird mehr als die Hälfte dieser Menschen keine Reaktion auf den Bronchialkonstriktor zeigen. In anderen Worten: Der Gedanke war mächtiger als der chemische Stoff. Wenn die Leute dieses Konzept also enträtseln und beginnen zu verstehen, dass sie die angeborene Fähigkeit, zu heilen, haben und dass sie damit arbeiten können, in dem sie ihren inneren Zustand verändern und regulieren, werden sie anfangen, ihre eigene Apotheke zu erzeugen – für Schmerzen, für Depressionen, für Antikörper oder Entzündungen.

Wir haben eine großartige Studie vor kurzem durchgeführt in Tuchman, Washington bei einem unserer fortgeschrittenen Workshops. Wir nahmen 120 Menschen und wollten ihren zirkulierenden Cortisolspiegel und einen Stoff namens Immunglobulin A, IgA messen. Wenn Sie gestresst und im Ungleichgewicht sind, steigt Ihr Cortisolspiegel. Der Cortisolspiegel ist morgens um etwa 8 Uhr am höchsten. Wir wählten eine bestimmte Zeit am Nachmittag, um den Cortisolspiegel der 120 Personen zu messen, als sie zu unserem Fortgeschrittenenworkshop kamen. Wir nahmen die Messung vor und maßen auch das IgA. Sie nahmen an viereinhalb Tagen Training teil. Am Ende der viereinhalb Tage maßen wir, um zu sehen, ob es irgendwelche epigenetischen oder chemischen Veränderungen gegeben hatte durch ihre innere Arbeit. Wir fanden heraus, dass der Cortisolspiegel der Mehrheit der Menschen gesunken war, was bedeutet, dass sie nicht mehr im Überlebensmodus waren. Sie waren nicht mehr gestresst. Aber die maßgebliche Sache, die passierte, war, dass ihr IgA von etwa 51,5 auf 83 gestiegen war. Das ist genau die Grenze zu dem, was als hoch angesehen wird. Bei manchen war der Wert in den Hunderten. IgA ist die hauptsächliche Abwehr gegen Bakterien und Viren. Es ist besser als jede Grippeimpfung. Und wenn Sie anfangen, erhöhte Emotionen wie Dankbarkeit oder Anerkennung oder Fürsorge oder Güte oder Inspiration zu erzeugen, aktivieren Sie das Immunsystem

und das Immunsystem stellt Ordnung her, wo es Unordnung gibt. Es fängt an, alle möglichen verschiedenen Stoffe auszuschütten, wodurch der Körper regeneriert und wiederhergestellt wird. Es stellt sich heraus, dass diese Stoffe für den Rest des Tages aktiv bleiben, wenn man nur 10 Minuten lang eine erhöhte Emotion empfindet. Wir fingen also jede Meditation im Fortgeschrittenenworkshop damit an, erhöhte Emotionszustände zu erzeugen und sie aufrechtzuerhalten. Wir maßen das mit einem HRV-Monitor. Wie maßen die Herzen der Menschen, während wir das taten. Und interessanterweise war die Mehrheit dieser Leute in der Lage, diese Art von Herzkohärenz zu erzeugen, die ein starkes elektromagnetisches Feld erzeugte, die eine starke Veränderung der Stoffe erzeugte und eine starke physiologische Veränderung. Nun war ihre innere Umgebung resistenter oder ordentlicher als alles in ihrer äußeren Umgebung.

Wenn Sie das also oft genug machen, jeden Tag, dann sollten Sie nicht mehr diesen opportunistischen

Bakterien unterworfen sein. Sie heißen opportunistische Bakterien, weil sie auf eine Gelegenheit warten, darauf, dass Ihr Immunsystem angeschlagen ist. Es ist kein Wunder, dass eine Gruppe von Leuten, die alle in einem Unternehmen oder einer Abteilung einer Firma arbeiten, alle gleichzeitig krank werden. Es sind nicht die Erreger, die die Krankheit erzeugen, sondern ihr Immunsystem ist angeschlagen, weil sie alle gleichzeitig gestresst sind. Das ermöglicht es den Bakterien, sich in ihnen auszubreiten. Wenn man den Menschen also die Wissenschaft zeigt und sie verstehen, wie der Placebo-Effekt funktioniert, ist es dann möglich, es zu lehren?

Der Placebo-Effekt basiert auf drei Dingen. Konditionierung: Sie geben jemandem eine Pille und er merkt eine Veränderung in seinem inneren Zustand. Sie geben ihm wieder eine Pille und sie lindert seine Schmerzen. Sie geben ihm wieder eine Pille und die Schmerzen verschwinden. Sie geben ihm eine Pille, aber diesmal ist es eine inaktive Substanz, die nur so aussieht wie die andere Pille. Durch die Konditionierung fängt sein Körper an, dieselben Stoffe zu produzieren.

Die zweite Sache beim Placebo-Effekt ist Erwartung: Sie erwarten, dass etwas geschieht. In dem Moment, in dem Sie diese Möglichkeit wählen, dieses mögliche Bekannt in Ihrer Zukunft, fängt Ihr Körper an, sich physiologisch zu verändern, um sich auf das Ereignis vorzubereiten. Wenn 40 bis 50 Prozent der Leute, die Krebs haben, gesagt wird, dass es ihnen bei der ersten Chemotherapie- Behandlung schlecht werden wird, wird ihnen auf dem Weg zu ihrer ersten Chemotherapie- Behandlung schlecht. Sie erwarten diese Auswirkung. Ihr Gehirn und Körper sind in dieser zukünftigen Realität. Anstatt es so zu tun, ist es möglich, dass es 40 bis 50 Prozent der Menschen auf dem Weg zur Arbeit besser geht, weil sie erwarten, dass etwas Wundervolles passiert? Das zu ändern, indem man dieselben Prinzipien nutzt. Die Biologie so zu ändern, dass sie eine Auswirkung hat, verursacht einige sehr bedeutende Veränderungen. Denn Sie können einer Person in einer Placebo-Studie sagen, dass

sie ihr ein Medikament geben werden – wenn der Arzt enthusiastisch ist, funktioniert es besser –, das den Schmerz lindern wird, und wenn die Person begeistert ist und anfängt zu erwarten, dass ihre Schmerzen verschwinden, stellt sie ihr eigenes Morphium her. Natürlich gibt es keine Reaktion auf den Stimulus, der den Schmerz auslöst.

Die dritte Sache ist, etwas eine Bedeutung zuschreiben. Es heißt: „Hey, hier sind die Rezeptoren am Ende Ihrer Nervenzellen. Serotonin muss in der Synapse aufgenommen werden. Dieser Stoff hält das Serotonin dort, um die Depression zu beseitigen.“ Wenn Sie sich die Schaubilder anschauen und ihnen Bedeutung zuschreiben, eine Grund, warum Sie diese Pille nehmen, erzielen Sie bessere Ergebnisse. Wenn Sie den Menschen dann beibringen, wie sie ihren Körper auf einen neuen Geist konditionieren, ist das der Placebo. Wenn Sie ihnen beibringen, wie sie, anstatt den schlimmsten Fall anzunehmen, der in ihrem Leben passieren könnte, das Großartigste zu wählen, das in ihrem Leben passieren könnte, und das emotional anzunehmen, könnten sie Wohlbefinden und Heilung und Gesundheit erschaffen, so wie sie auch Angstzustände erschaffen. Und wenn Sie dem, was sie tun, Bedeutung zuschreiben können, und ihnen beibringen, warum wir die Wissenschaft als kontemporäres Modell nutzen, um es zu erklären und zu entmystifizieren, ist es nicht genug, wenn sie es nur intellektuell verstehen. Sie müssen sich an die Person neben ihnen wenden, sie müssen es sprechen können, sie müssen es sagen können. In unseren Workshops lernen sie also die Informationen und dann interagieren sie miteinander. Ich bitte sie darum, es zu erklären. Wenn sie es erklären können, ist es in ihrem Gehirn verankert. Nun installieren wir die Hardware. Wenn die Zeit für die Anweisung kommt und wir die Bedingungen in der Umwelt aufsetzen, damit sie es üben können ... Wenn sie ihr Verhalten an ihre Intentionen anpassen können, indem sie diese drei Dinge kombinieren, sollten sie eine Art von Transformation spüren.

Wir haben die Transformation immer wieder gemessen und sie wird langsam zu einem neuen wissenschaftlichen Gesetz. Ich glaube wirklich, dass wir nicht darauf warten sollten, dass die Wissenschaft uns die Erlaubnis gibt, Ungewöhnliches zu tun. Ich denke, wir sollte rausgehen und wiederholt Ungewöhnliches tun und dann die Wissenschaft dazuholen, um uns zu erforschen und ihre Gesetze zu ändern. Ja, das ist nicht normal und es ist nicht natürlich, aber wir sprechen hier vom Übernatürlichen. Wir sprechen davon, aus dem konventionellen Modell auszubrechen. Und es wird ein gewisses Maß an Mut brauchen, um zu sagen: „Ok, mir wurde diese Diagnose gestellt. Der Arzt hat mir gesagt, dass ich noch sechs Monate hätte und meine Angelegenheiten regeln soll.“ Ich kann Ihnen nicht sagen, wie vielen Menschen in unserer Arbeit der Voodoo-Fluch auferlegt wurde, dass sie noch sechs oder drei Monate zu leben hatten und ihre Angelegenheiten regeln sollten, weil sie es nicht überleben würden. Diese Menschen haben diese Gedanken nicht akzeptiert, geglaubt und sich ihnen hingegeben, haben ihr autonomes Nervensystem nicht auf dieses Schicksal

programmiert. Sie sagten: „Moment mal. Ich glaube, dass ich hier etwas verändern kann.“ Manche davon haben die Krankheit entweder nicht oder leben zwei Jahre später immer noch. Und sie behaupten sich immer noch.

Ich glaube, dass es wichtig ist, dass sich die Menschen einen gewissen Teil ihrer Macht zurückholen. Der Grund dafür ist: Wir leben in einem Zeitalter der Information. In einem Zeitalter der Information ist Unwissen eine Entscheidung. Vor 25, 30 Jahren ging man zum Arzt und der Arzt sagte: „Sie haben eine bestimmte Krankheit. Das ist der Eingriff, die Operation, die Sie brauchen werden.“ Und die meisten Menschen haben einfach auf der gestrichelten Linie unterschrieben und gesagt: „Ok, ich lasse mich operieren.“ Spulen wir vor auf Heute. Eine Person erhält eine Diagnose. Der Arzt sagt ihr, was die Behandlungsmöglichkeiten sind. Dann geht sie nach Hause und sucht stundenlang im Internet nach der Krankheit, sieht sich konventionelle und alternative Behandlungen und Ausführungen an. Manche Menschen wissen mehr über die Behandlungsweisen Bescheid als manche Ärzte. Sie gehen zurück in die Praxis und sagen: „Hey, ich habe diese Idee. Ich möchte diese Therapie probieren. Ich möchte das testen.“ Und der Arzt sagt entweder: „Ich weiß nichts darüber.“ Oder: „Ich glaube nicht, dass das funktioniert.“ Die Menschen sehen nun ihren Arzt an und sagen: „Zeit für einen neuen Arzt. Ich möchte jemanden finden, der mich und die Art von Lebensstil unterstützt, den ich leben möchte. Ich möchte sehen, ob ich jetzt etwas verändern kann.“

Hier gibt es einen Vorbehalt. Und wir sagen das all unseren Schülern, die Veränderungen anstreben: „Sie müssen es messen.“ In anderen Worten: Wenn Sie diese Reise antreten möchten, geht es nicht ums Nichtwahrhabenwollen. Es geht um Information. Was bedeutet: Wenn Ihre Werte hoch sind oder Ihre Scans dies zeigen, machen wir es drei Monate lang und dann schauen wir, wozu Sie in der Lage sind. Nach den drei Monaten messen wir. Wenn es gleich bleibt oder besser wird, machen wir weiter und fügen vielleicht noch ein oder zwei weitere Dinge hinzu. Wenn es sich verschlechtert, müssen Sie eine etwas radikalere Behandlung durchlaufen, um Ihnen dabei zu helfen, diese bestimmte Art von Veränderung zu erreichen. Es geht also nicht um Nachlässigkeit. Es geht nicht darum die Informationen zu verbuddeln. Es geht darum, wirklich zu sehen, ob Sie eine Wirkung erzielen können, und diese zu messen. Denn das ist eine Rückmeldung und es ist die Rückmeldung im Laufe der Zeit, die uns wissen lässt, dass das, was wir tun, anfängt, Veränderungen zu erzielen. Dann machen wir weiter, sodass die Person sich grundlegend verändert.

Interviewerin: Um darauf noch näher einzugehen: Sie haben gesagt, dass es eine Ihrer Sorgen ist, dass wir in einer Welt leben, in der wissenschaftliche Forschung oft mit Eigeninteresse vermischt ist und vom Profit beeinflusst wird. Können Sie darauf eingehen, warum manche Menschen nicht die Diagnose der Person im Arztkittel akzeptieren sollten, weil sie vielleicht nicht all die Informationen hat oder ihre Aus-

bildung von einem Pharmakonzern kommt?

Dispenza: Ich habe nichts gegen Pharmaunternehmen. Ich habe nichts gegen Medikamente. Denn sie haben großartige Arbeit dabei geleistet, die Gesundheit der Menschen wiederherzustellen, indem sie zum chemischen Gleichgewicht zurückkehren. Das Problem, das ich habe, ist, dass ich nicht sicher bin, dass uns die Wahrheit darüber gesagt wird, wie mächtig wir wirklich sind. In dem Moment, in dem man die Katze aus dem Sack lässt, verkauft man weniger Produkte und weniger Medikamente. Ich hinterfrage erstens die Effizienz aller Medikamente. Ich hinterfrage, welche wissenschaftlichen Artikel veröffentlicht werden. Diejenigen, die keine stichhaltigen Beweis dafür liefern, dass das Medikament funktioniert, schaffen es nie in den wissenschaftlichen Pool. Wenn 38 Artikel über ein bestimmtes Medikament geschrieben wurden, werden vielleicht 18 oder 19 davon tatsächlich veröffentlicht. Die anderen, die keine Marktergebnisse zeigen, werden nie veröffentlicht. Ich glaube also, dass langsam eine Transparenz aufkommt, weil die Menschen sich informieren können und die Dinge selbst rausfinden können. Wir können nur Gedanken akzeptieren, glauben und uns ihnen hingeben, die zu unserem emotionalen Zustand passen. Und wir werden keine Gedanken akzeptieren, glauben oder uns ihnen hingeben, die nicht zu unserem emotionalen Zustand passen.

Wenn also eine Person zu einem Arzt geht und die Diagnose rheumatische Arthritis oder MS oder Krebs, Diabetes erhält ... Sobald sie diese Diagnose hört, ist die übliche Emotion, die sie erfährt, entweder Angst oder Traurigkeit oder Schmerz. Sobald sie also Angst spürt, sobald sie Traurigkeit spürt aufgrund der Diagnose, aufgrund dieser Erfahrung, kann sie so viel positiv denken, wie sie will. Sie kann sagen: „Ich werde diese Krankheit besiegen.“ Aber wenn sie Angst fühlt, kommt dieser Gedanke nicht am Hirnstamm vorbei in den Körper, weil er nicht zu dem emotionalen Zustand des Körpers passt. Wenn Sie die Person dazu kriegen, ihren emotionalen Zustand zu ändern und einen Zustand der Dankbarkeit zu erlangen ...

Warum Dankbarkeit? Wir bedanken uns normalerweise, wenn wir etwas bekommen. Aber wenn Sie sich in einem Zustand der Dankbarkeit bedanken, glaubt Ihr Körper, dass er etwas erhält, weil die emotionale Signatur von Dankbarkeit bedeutet, dass es bereits geschehen ist. Wenn eine Person also Dankbarkeit erfährt und nicht auf ihre Heilung wartet – sie kann Dankbarkeit fühlen, weil sie diesen emotionalen Zustand kultivieren kann –, ist sie eher dazu geneigt, die Gedanken zu akzeptieren, zu glauben und sich ihnen hinzugeben, die zu ihrem emotionalen Zustand passen. Sie programmiert ihr autonomes Nervensystem auf ein anderes Schicksal um.

Ich habe in den letzten 30 Jahren eine sehr betriebsame ganzheitliche Gesundheitsklinik geleitet. Wir behandeln viele chronische Krankheiten in meiner Klinik. Ich war gestern dort und es ist sehr geschäftig. Die Menschen kommen zu uns, weil wir daran interessiert sind, einen Wandel im Lebensstil zu erreichen. Weniger als 5%

der Menschen auf dem Planeten werden mit genetischen Krankheiten geboren. Bei den restlichen 95% werden die Krankheiten durch den Lebensstil und Verhalten und Entscheidungen ausgelöst. Das medizinische Modell funktioniert wirklich großartig bei akuten Leiden. Wenn Sie sich den Arm brechen, Sie eine Blinddarmentzündung haben, ist es eine gute Idee, die Notfallversorgung zu nutzen. Aber wenn es um chronische Krankheiten geht, die eine Veränderung im Lebensstil benötigen, ist es oft nicht genug, einfach ein Medikament einzuwerfen, weil die Person möglicherweise alte emotionale Narben hat. Diese Person befindet sich vielleicht in einer schlechten Situation in ihrem Leben. Sie könnte bestimmten Chemikalien ausgesetzt sein oder Entscheidungen treffen, die eigentlich andauernd den Körper schwächen.

Hier ist also die Formel, die wir für Leute nutzen, die daran interessiert sind, bedeutende Veränderungen zu machen. Es gibt drei Arten von Stress: körperlich, chemisch und emotional. Das bedeutet, dass es drei Arten von Gleichgewicht gibt: körperlich, chemisch und emotional. Was sind dann also die Dinge, die wir tun, um körperliches Gleichgewicht in unserem Körper herzustellen? Das kann alles sein von Yoga über aerobisches Training über Akupunktur über Chiropraktik bis hin zu Massage. Alles, was körperlich ist und Ihrem Körper dabei hilft, sich wieder selbst zu regulieren. Was sind die chemischen Dinge, die Sie tun können? Nun, wenn Ihr Immunsystem wegen der Stresshormone angeschlagen ist ... Abgesehen vom Orgasmus und der Stressreaktion braucht die Verdauung einiges an Energie. Vielleicht essen Sie also Essen, das weniger schwer zu verdauen ist, sodass Sie mehr Energie für Wachstum und Reparatur nutzen können. Sie sortieren also langsam bestimmte Lebensmittel aus, die Ihr Gehirn und Ihren Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Sie haben mehr Energie für Wachstum und Instandsetzung. Und Sie werden chemisch ausgeglichener. Wir nutzen Enzyme oder vielleicht passen wir Ihre Ernährung an oder Sie essen weniger oder Sie lassen bestimmte Lebensmittel weg. Vielleicht nehmen Sie ein Arzneimittel, vielleicht nicht. Sie nehmen vielleicht zusätzliche Nutrazeutika. Das hilft, chemisches Gleichgewicht im Körper herzustellen.

Und was ist mit emotionalem Gleichgewicht? Für uns ist Meditation das wichtigste Modell, das wir nutzen. Wir nutzen auch viele Modalitäten, die mit Energiepsychologie zu tun haben, bei bestimmten Leuten, die wir behandeln. Und wenn wir zwei von diesen drein in Ordnung bringen, lenkt das Dritte immer ein. Wenn jemand körperlich ausgeglichener wird und chemisch ausgeglichener wird, wird er emotional ausgeglichener sein. Wenn jemand emotional ausgeglichener und chemisch ausgeglichener wird, wird er körperlich ausgeglichener sein. Wenn jemand körperlich ausgeglichener und emotional ausgeglichener wird, wird er chemisch ausgeglichener sein. So ist das eben. Wenn man also zwei von drein in Ordnung bringt, passt sich das Dritte im Laufe der Zeit an. Das ist also ein solides Modell, wenn es um die Praxis geht, ein bestimmtes Gesundheitslevel aufrechtzuerhalten und Menschen dabei zu helfen, von einer Station zur nächsten zu kommen.

Interviewerin: Ich liebe das Konzept der unendlichen Möglichkeiten. Können Sie darüber sprechen, wie die Meinung des Arztes nur eine Möglichkeit in einem Feld unendlicher Möglichkeiten ist?

Dispenza: Wenn Menschen eine Diagnose erhalten, basieren die Diagnose und die Prognose auf dem Normalen oder Natürlichen. Wenn Sie sich Leute anschauen, die der Konditionierung unterliegen, wie sie ihr Leben führen sollen ... Wenn sie die Diagnose erhalten und dieselbe Behandlung erfahren, dann reagiert die Mehrheit der Menschen auf dieselbe Art, weil sie ihre Macht an etwas abgeben, das außerhalb von ihnen liegt. Aber eine Diagnose und eine Prognose sind eine Möglichkeit im unendlichen Feld der Möglichkeiten. Das ist ein sehr sensibles Thema, wenn es um Ethik geht. Denn ich glaube, dass Ärzte mehr mit ihren Patienten mitfühlen und verstehen, dass sie ihnen Hoffnung geben wollen. Sie wollen sie bei ihren gesundheitlichen Zielen unterstützen. Es ist wichtig, dass die Menschen verstehen: Wenn sie eine Diagnose erhalten und zum Opfer der Prognose werden, ohne in Betracht zu ziehen, dass es andere Optionen gibt, ohne zu erkennen, dass sie vielleicht etwas anders machen müssen, dass sie vielleicht neue Entscheidungen treffen müssen, dass sie über bestimmte Emotionen hinwegkommen müssen und ihr begrenztes Denken überwinden müssen ... Wenn man verstehen kann, dass man in der Lage ist, das zu tun, eröffnen sich weitere Möglichkeiten als Resultat der eigenen persönlichen Veränderungen. Und dann sieht man plötzlich, dass alle möglichen magischen Dinge im Leben dieser Person auftauchen. Ihr Leben wird länger, ihre Schmerzen verschwinden, ihre Lebensqualität verbessert sich. Man sieht, dass biologische, neurologische, chemische, hormonelle Veränderungen stattfinden.

Also nochmals: Bildung ist so wichtig für die Menschen. Zu verstehen, dass es im Spektrum der Quantenwelt unendliche Möglichkeiten gibt, die im jetzigen Moment existieren. Wenn Sie also die Fähigkeit haben, zu üben, präsent zu sein und wirklich nicht daran zu denken, was in Ihrer Zukunft passieren könnte, was in Ihrer Vergangenheit passiert ist, sondern es wirklich jeden Tag üben ... In diesem Prozess, dieser inneren Reise, präsent zu werden ... Wenn Sie das tun, wenn es keine vorhersagbare Zukunft gibt und keine bekannte Vergangenheit und Sie im gegenwärtigen Moment sind, sollte es Möglichkeiten geben, die Sie zuvor nicht bedacht haben. Das Schöne hinter all dem ist: In dem Moment, in dem Sie offen sind für Möglichkeiten und Sie sich nicht länger auf das Bekannte oder Vertraute in Ihrem Leben fokussieren, fangen Sie an, diese Synchronitäten und diese Glücksfälle zu erfahren, diese Zufälle, die überall um Sie herum auftreten, weil Sie Ihre Energie nicht mehr in eine vorhersagbare Zukunft oder eine vertraute Vergangenheit investieren. Ich glaube, dass man das lehren kann. Und ich glaube: Wenn Menschen wirklich anfangen, sich selbst einzumitteln, und das üben, dann sollten sie das Unerwartete in ihrem Leben erwarten.

Sie sollten erwarten, dass unbekannte Ereignisse auftreten, Möglichkeiten, an die sie nicht gedacht haben. Denn wenn sie daran gedacht hätten, hätten sie sie gemacht und es wäre etwas Bekanntes gewesen.

Wir müssen uns also in diese Welt der Möglichkeiten ausdehnen, die das Unbekannte ist. Ich interessiere mich für diesen übernatürlichen Prozess. Ich glaube an das menschliche Potenzial und habe oft genug Transformationen und Heilungen miterlebt, um zu sagen, dass es jeder schaffen kann, wenn er die richtigen Anweisungen bekommt.

Interviewerin: Was ist Ihre Hauptbotschaft?

Dispenza: Ich gehe davon aus, dass der Ausdruck dieser göttlichen Intelligenz in uns der Ausdruck des Lebens ist, was gleichbedeutend ist mit der Gesundheit des Körpers. Und ich glaube, wenn wir uns die Zeit in unserem hektischen Leben nehmen, um sie in uns selbst zu investieren, um ein unfertiges Erzeugnis zu sein, um zu entscheiden, welche Gedanken wir nicht mehr denken wollen, welches Verhalten wir gerne ändern wollen, welche Emotionen wir transformieren wollen, und uns jeden Tag bemühen, die Blockaden und die Masken, die Fassaden zu entfernen, die den Fluss des Göttlichen in uns aufhält ... Wenn wir diese Art von Arbeit machen, fließt diese Intelligenz durch uns. Und dann werden wir mehr wie sie und wir werden willentlicher. Sie hat einen großartigen Willen. Wir werden achtsamer. Sie hat einen grenzenlosen Geist. Wir werden bewusster. Sie ist ein Bewusstsein. Wir werden liebevoller. Es ist eine liebevolle Intelligenz. Wir werden großzügiger. Sie ist Spenderin des Lebens. Ich glaube, dass ihre Natur langsam zu unserer Natur wird. Ihr Geist wird langsam zu unserem Geist.

Und die Nebenwirkung davon ... Wenn wir von diesem egoistischen Zustand in diesen selbstlosen Zustand übergehen ... Transformation tut etwas wirklich Großartiges. Wenn Sie sich selbst von den Ketten der Emotionen befreien, die Sie in der Vergangenheit verankern, und Sie vom Partikel zur Schwingung werden, von Materie zu Energie, und Sie anfangen, Energie freizusetzen, und Ihr Herz sich langsam öffnet und Sie sich ganz fühlen oder mit etwas Größeren verbunden, gibt es nur eine Sache, die Sie tun wollen, wenn Sie sich so fühlen. Und das ist: Sie wollen geben. Sie sagen: „Ich fühle mich so großartig. Ich möchte, dass du dich fühlst wie ich.“ Die natürliche Tendenz ist also, etwas wegzugeben, weil Sie sich in diesem Moment so ganz fühlen, dass es unmöglich ist, zu wollen.

Warum würden Sie etwas wollen, wenn Sie ganz sind? Für mich ist das der natürliche Daseinszustand. Krankheit kann in diesem Zustand der Ganzheit nicht existieren. Und ich glaube, dass wir das in unserem Leben erreichen können. Ich glaube, dass die Menschen diese eleganten Zustände erreichen können und es langsam dauerhafter werden kann. Wie werden wir also übernatürlich? Das ist die Frage.

Wir müssen anfangen, das zu tun, was sich am Anfang unnatürlich anfühlt. Natürlich ist Veränderung unbequem. Es wird sich fremd anfühlen. Es wird Unsicherheit geben. Sie können nicht vorhersagen wie es ist, wenn Sie in das Unbekannte eintreten. Die meisten Menschen eilen zurück zu ihren vertrauten Gefühlen und vertrauten Verhaltensweisen und sie sagen: „Das fühlt sich richtig an.“ Nein, es fühlt sich vertraut an. Es sich in diesem Unbekannten gemütlich zu machen, in dem die beste Art, Ihre Zukunft vorherzusagen, ist, sie zu erschaffen, und in der Lage zu sein, von diesem Unbekannten aus zu erschaffen, erzeugt langsam übernatürliche Effekte in unserem Leben. Zu geben, wenn alle anderen im Mangel sind, ist übernatürlich. Mitgefühl zu zeigen, wenn alle wütend und verurteilend sind, ist übernatürlich. Liebe und Stärke und Mut zu zeigen, wenn alle anderen Angst haben. Ich glaube, wenn wir weiterhin tun, was sich unnatürlich anfühlt, werden wir früher oder später übernatürlich. Und wir befinden uns gerade in einer Zeit in der Geschichte, in der Menschen nach Antworten suchen. Sie glauben heimlich an sich selbst. Und ich denke, dass der Glaube an uns selbst und der Glaube an die unbegrenzten Möglichkeiten das Leben wirklich aufregend machen. Wenn unser Wille also mit dieser Intelligenz in uns übereinstimmt, wenn unser Geist mit ihrem Geist übereinstimmt und wenn unsere Liebe für das Leben mit ihrer Liebe für das Leben übereinstimmt, beantwortet sie jeden Anruf.