

nicht. Anders ausgedrückt: Wir können beim Messen dieser inneren Veränderungen den betreffenden Personen sagen, dass ihre Herzwerte mehr Ausgewogenheit aufweisen und dass sie genauso prima weitermachen sollen. Oder wir können ihnen mitteilen, dass sie keine biologischen Änderungen bewirken; dann geben wir ihnen geeignete Anweisungen und lassen sie diesen Prozess mehrmals üben, um darin besser zu werden. So funktioniert Feedback: Es hilft uns, herauszufinden, wann wir etwas richtig machen und wann nicht.

Verändern wir Gefühle und Gedanken in unserem Innern, können wir auch Veränderungen im Außen erkennen; sehen wir, dass wir es richtig gemacht haben, dann achten wir darauf, was wir getan haben, und machen es wieder so. Dadurch wird eine konstruktive Gewohnheit aufgebaut. Ich bringe anderen Menschen bei, wie sie das erreichen können, und will ihnen damit auch zeigen, wie viel Macht sie haben.

Die Workshop-Teilnehmer wissen, wie sie ihr autonomes Nervensystem beeinflussen können – das System, das sich automatisch um alle Körperfunktionen kümmert und dadurch Gesundheit und Ausgewogenheit gewährleistet, während wir frei entscheiden können, wie wir unser Leben leben wollen. Dieses unterbewusste System erhält unsere Gesundheit und unseren Körper am Leben. Wissen wir erst einmal, wie wir dazu Zugang erhalten können, haben wir nicht nur die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu verbessern, sondern können zugleich unerwünschte, uns einschränkende Verhaltensweisen, Überzeugungen und Gewohnheiten in eher produktive umwandeln. Ich stelle in diesem Buch Daten vor, die wir seit Jahren sammeln.

Wenn Herzkohärenz entsteht, erzeugt das Herz ein messbares Magnetfeld, das über den Körper hinausreicht. Auch das bringen wir unseren Studierenden bei. Dieses Magnetfeld ist Energie, diese Energie hat eine Frequenz, und jegliche Frequenz ist Träger von Informationen; das mögen Intentionen bzw. Gedanken sein, die sich auf das Herz eines anderen Menschen, der sich ganz woanders aufhält, auswirken und es in Kohärenz und Balance bringen können. Ich werde nachweisen, dass eine Gruppe von Leuten, die zusammen in einem Raum sitzen, andere Menschen beeinflussen kann, die woanders *im selben Raum* sitzen, und bei ihnen genau zur selben Zeit Herzkohärenz erzeugt. Dies zeigt deutlich, dass wir über ein unsichtbares Licht- und Informationsfeld miteinander verbunden sind – ein Feld, das uns und andere beeinflusst.

Stellen Sie sich nur vor, welche Veränderungen wir in der Welt bewirken können, wenn wir alle das zur selben Zeit tun! Wir, eine Gemeinschaft von Menschen, die sich leidenschaftlich dafür einsetzen, die Zukunft dieser Erde, die Menschen und andere Lebensformen auf unserem Planeten zum Besseren zu verändern, haben genau das vor. Dazu wurde »Project Coherence« gegründet, ein Projekt, bei dem Tausende von Menschen genau zur selben Zeit am selben Tag gemeinsam daran arbeiten, die Frequenz dieses Planeten und all seiner Bewohner zu erhöhen.

Klingt das unmöglich? Ist es überhaupt nicht! Wie über 23 qualitätsgesicherte Artikel und über 50 Friedenstreffen belegen, können solche Zusammenkünfte die Anzahl von Gewalttaten, Kriegen, kriminellen Delikten und Verkehrsunfällen reduzieren und gleichzeitig das Wirtschaftswachstum ankurbeln.<sup>1</sup> Ich möchte in diesem Buch auf

wissenschaftliche Weise demonstrieren, wie auch Sie dazu beitragen können, die Welt zu verändern.

Wir haben während der Workshops auch die Energie im Raum gemessen und konnten beobachten, wie sie sich verändert, wenn eine Gemeinschaft von 550 bis 1500 Menschen gemeinsam ihre Energie erhöhen und Herz- und Gehirnkohärenz erzeugen. Immer wieder kam es zu signifikanten Veränderungen. Das verwendete Messgerät wird zwar nicht von der wissenschaftlichen Gemeinde in den USA, aber sehr wohl von anderen Ländern anerkannt, unter anderem Russland. Jedes Mal sind wir aufs Neue überrascht, wie viel Energie manche Gruppen nachgewiesenermaßen generieren können.

Auch das unsichtbare Feld der Lebensenergie um den Körper herum haben wir bei Tausenden von Schülern ausgewertet, um herauszufinden, ob sie ihr persönliches Lichtfeld verstärken können. Schließlich sendet alles in unserem materiellen Universum immer Licht und Informationen aus – auch Sie. Wer unter der Last der Stresshormone (beispielsweise Adrenalin) im Überlebensmodus lebt, zieht von diesem unsichtbaren Feld Energie ab und verwandelt sie in chemische Verbindungen – dabei schrumpft das Feld um den Körper der jeweiligen Person. Wir haben ein sehr fortschrittliches Messinstrument entdeckt, mit dem sich die Emission von Photonen (Lichtpartikeln) messen lässt, um herauszufinden, ob jemand das ihn umgebende Lichtfeld ausbaut oder sein Feld schwächt.

Je mehr Licht ausgesandt wird, desto mehr Energie – und damit zugleich Leben – ist vorhanden. Menschen, deren Körper von weniger Licht und Informationen umgeben ist, bestehen mehr aus Materie und senden somit weniger Lebensenergie aus. Wie umfangreiche Forschungen bewiesen haben, kommunizieren die Körperzellen und -systeme nicht nur über chemische, uns wohlbekannte Transaktionen miteinander, sondern auch über ein Feld aus kohärenter Energie (Licht) mit einer Botschaft (Informationen), die wiederum das innere und äußere Zellmilieu dazu bringt, anderen Zellen und biologischen Systemen Anweisungen zu erteilen.<sup>2</sup> Wir haben die Menge an Lebensenergie gemessen, die die Körper unserer Studierenden aufgrund der inneren, während der Meditationen vollzogenen Veränderungen ausstrahlen, und ich möchte in diesem Buch aufzeigen, welche Veränderungen sie in maximal vier Tagen bewirkt haben.

Das autonome Nervensystem steuert nicht nur das Herz, sondern auch andere Zentren im Körper, die ich als *Energiezentren* bezeichne. Jedes dieser Zentren schwingt auf einer bestimmten Frequenz, mit einer bestimmten Absicht bzw. einem bestimmten Bewusstsein; ihm sind bestimmte Drüsen, Hormone und andere chemische Substanzen zugeordnet und es hat sein eigenes kleines Gehirn und damit seinen individuellen, einzigartigen Geist. Man kann diese Zentren beeinflussen, damit sie ausgewogener und integrierter funktionieren. Doch dazu müssen wir zunächst lernen, wie wir unsere Gehirnwellen verändern können, um Zugang zu diesem unterbewussten Betriebssystem zu gewinnen.

Der Schlüssel dabei ist, aus dem Bereich der Beta-Gehirnwellen (in dem das denkende Gehirn ständig analysiert und sich vor allem auf die Außenwelt konzentriert) in den Bereich der Alphawellen zu gehen (was ein Hinweis darauf ist, dass die

betreffende Person entspannt mehr Aufmerksamkeit auf ihre Innenwelt lenkt). Durch bewusstes Verlangsamen der Gehirnwellen wird es einfacher, das autonome Nervensystem zu »programmieren«. Kursteilnehmer, die im Lauf der Jahre meine diversen Meditationspraktiken angewendet haben, haben gelernt, ihre Gehirnwellen zu verändern sowie die Art von Fokus zu schärfen, die notwendig ist, um lang genug präsent zu bleiben und messbare Effekte zu erzielen. Wir haben ein Gerät zum Messen dieser Veränderungen entdeckt; auch über diese Forschungen wird in diesem Buch berichtet.

Des Weiteren haben wir mehrere verschiedene biologische Marker gemessen, die mit einer veränderten Genexpression zusammenhängen, also epigenetische Veränderungen bewirken. Wie im Buch erklärt wird, sind wir eben nicht auf Gedeih und Verderb unseren Genen ausgeliefert; die Genexpression kann sehr wohl verändert werden – sobald wir anders denken, handeln und fühlen. Auf unseren Workshops verlassen die Teilnehmer für vier bis fünf Tage ihr gewohntes Leben und verbringen stattdessen Zeit in einer Umgebung, die sie nicht ständig daran erinnert, wer sie zu sein meinen. Dadurch trennen sie sich von ihren Bekannten, von ihrem Besitztum, von den automatischen Verhaltensweisen, die sie im Alltag zur Schau stellen, und den Orten, die sie routinemäßig aufsuchen; sie verändern ihre innere Verfassung durch vier verschiedene Arten von Meditation: Gehen, Sitzen, Stehen und Liegen. Dadurch lernen sie, zu einem anderen Menschen zu werden.

Und genau das geschieht! Wir wissen das, weil unsere Studien signifikante Veränderungen in der Genexpression unserer Studierenden aufzeigen, die uns wiederum signifikante gesundheitliche Verbesserungen rückmelden. Sobald wir anhand messbarer Ergebnisse darlegen können, dass sie allein durch ihre Gedanken Veränderungen an Neurotransmittern, Hormonen, Genen, Proteinen und Enzymen bewirkt haben, können sie ihre Leistung besser begründen und sich zugleich selbst beweisen, dass sie sich wirklich verändern.

In diesem Buch erzähle ich Ihnen von diesen Ideen, führe Sie durch den Prozess; ich erkläre auch, was wissenschaftlich hinter dieser Arbeit steckt und warum wir die Arbeit tun. Sie werden also eine ganze Menge ausführlicher Informationen erhalten. Aber keine Sorge: Manche Schlüsselkonzepte werden in mehreren Kapiteln wiederholt, und zwar absichtlich, um das Gelernte in Erinnerung zu rufen und darauf ein noch umfassenderes Verständnismodell aufzubauen. Manchmal ist das, was ich Ihnen präsentiere, vielleicht eine ziemliche Herausforderung; ich lehre das seit Jahren und weiß deshalb, dass es zuweilen etwas viel sein kann. Ich gehe in Rückblicken immer wieder zur Erinnerung auf Gelerntes ein, damit Sie nicht zurückblättern müssen, um bestimmte Informationen zu suchen; Sie können aber natürlich bei Bedarf noch einmal in den vorherigen Kapiteln nachlesen. Und natürlich bereiten diese ganzen Informationen Sie auf Ihre eigene persönliche Transformation vor. Je besser Sie also geistig diese Konzepte verdauen können, desto leichter wird es für Sie, sich auf die Meditationen am Ende der meisten Kapitel einzulassen und sie als Werkzeug zu nutzen, um eigene Erfahrungen zu sammeln.

## **Was steckt in diesem Buch?**

In **Kapitel 1** erzähle ich drei Geschichten, damit Sie verstehen, was es überhaupt bedeutet, *übernatürlich* zu werden. In der ersten Geschichte geht es um eine Frau namens Anna; sie hatte mehrere schwere gesundheitliche Probleme aufgrund eines Traumas, durch das sie in der Vergangenheit fixiert blieb. Die Stresseemotionen triggerten die Genexpression, wobei die entsprechenden Hormone, die daraufhin ausgeschüttet wurden, zu sehr ernsten gesundheitlichen Störungen führten. Das ist eine sehr harte Geschichte. Ich habe sie bewusst mit allen Einzelheiten ins Buch aufgenommen, weil ich etwas aufzeigen will: Egal, wie schlimm die Dinge stehen, Sie haben die Macht, sie zu verändern, so wie diese erstaunliche, wunderbare Frau. Sie praktizierte viele der im Buch vorgestellten Meditationen, um ihre Persönlichkeit zu verändern und sich zu heilen. Für mich ist sie das lebende Beispiel für die Wahrheit.

Doch sie ist nicht die Einzige, die sich Tag für Tag überwunden hat, bis sie zu einem anderen Menschen wurde. Sie ist nur eine von vielen unserer Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die das Gleiche gemacht haben – und wenn sie das können, dann sind *Sie* ebenfalls dazu fähig.

In zwei weiteren Geschichten berichte ich auch von meinen persönlichen Erfahrungen, die mich sehr tiefgreifend verändert haben. In diesem Buch geht es sowohl um Mystisches als auch um Heilung und das Kreieren neuer Chancen im Leben. Ich möchte Sie mit diesen Geschichten darauf vorbereiten, was möglich ist, wenn wir diese Raum-Zeit-Dimension (die Welt Newtons aus dem Physikunterricht in der Schule) verlassen und unsere Zirbeldrüse aktivieren, um in die Zeit-Raum-Dimension zu gelangen (die Quantenwelt). Viele unserer Studenten hatten ähnliche mystische und interdimensionale Erfahrungen, die für sie ebenso real erschienen wie diese materielle Realität.

In der zweiten Hälfte des Buches geht es darum, wie Physik, Neurowissenschaften, Neuroendokrinologie sowie Genetik an solchen Erfahrungen beteiligt sind; mit diesen Geschichten will ich Ihre Neugierde anstacheln, damit Sie geistig offen werden für das Mögliche. Es gibt ein zukünftiges Ich Ihrer selbst – ein Ich, das bereits im ewigen gegenwärtigen Moment existiert und sich an dieses vertrautere Ich wendet, das gerade dieses Buch liest. Und dieses zukünftige Ich ist liebevoller und höher entwickelt, bewusster, präsenter, gütiger, lebhafter, achtsamer, entschiedener, verbundener, übernatürlicher und unversehrter; es wartet nur darauf, dass Sie Tag für Tag Ihre Energie verändern, sodass sie zu seiner Energie passt und Sie dieses zukünftige Ich finden können – das eigentlich schon im ewigen Jetzt existiert.

In **Kapitel 2** geht es um meine Lieblingsthemen; es soll Ihnen verständlich machen, was es heißt, im gegenwärtigen Moment zu sein. Da alle Potenziale in der fünften Dimension bzw. im Quantenfeld (auch »vereinheitlichtes Feld«) im ewigen gegenwärtigen Moment existieren, können Sie nur dann ein neues Leben kreieren, Ihren Körper heilen oder die vorhersehbare Zukunft verändern, wenn Sie über sich hinauswachsen.

Dieser wunderbare Moment – den wir auf Tausenden von Gehirnschans miterleben konnten – ist gekommen, wenn die Person ihre Erinnerungen an sich selbst für etwas Größeres aufgibt. Viele Menschen entscheiden sich den Großteil ihres Lebens

unbewusst dafür, regelmäßig die gleichen Tagesabläufe zu durchleben, oder verklären automatisch ihre Vergangenheit und fühlen jeden Tag dasselbe. So programmieren sie ihr Gehirn und ihren Körper auf eine vorhersehbare Zukunft bzw. eine vertraute Vergangenheit und leben nie im gegenwärtigen Moment.

Um an diesen Punkt zu gelangen, ist Üben erforderlich, aber es ist die Mühe immer wert. Um den perfekten gegenwärtigen Moment voll unendlicher Möglichkeiten zu finden, muss man einen Willen einüben, der stärker ist als all die automatisch ablaufenden Programme; ich werde Sie bei jedem Schritt begleiten und anspornen.

Zu Beginn des Kapitels werden ein paar wissenschaftliche Grundprinzipien erklärt, um auf Basis einer gemeinsamen Terminologie Verständnismodelle für das Buch zu entwickeln. Ich werde sie auf ziemlich einfache, leicht verständliche Weise erklären. Themen wie die Gehirnfunktionen (also der Geist), die Nervenzellen und Nervenverbindungen, die verschiedenen Teile des Nervensystems, chemische Substanzen, Emotionen und Stress, Gehirnwellen, Aufmerksamkeit und Energie sowie ein paar weitere Fragestellungen müssen adressiert werden, damit Sie an den gewünschten Punkt gelangen. Ich muss die Sprache einführen, mit der ich erkläre, warum wir was tun, bevor ich Ihnen die Meditationen im Buch vermitteln kann. Für weitere, tiefer gehende Informationen verweise ich auf meine früheren Bücher (unter anderem »*Ein neues Ich*« und »*Du bist das Placebo*«).

**Kapitel 3** führt Sie in die Quantenwelt ein – die fünfte Dimension. Es gibt ein unsichtbares Energie- und Informationsfeld, das jenseits dieses dreidimensionalen Reichs der Raum-Zeit existiert – und wir können Zugang dazu gewinnen. Sobald Sie erst einmal im gegenwärtigen Moment und in die jenseits der Sinne existierende fünfte Dimension gelangt sind, sind Sie bereit, die von Ihnen willentlich beabsichtigte Realität zu kreieren. Wenn Sie es schaffen, Ihre ganze Aufmerksamkeit vom Körper, von den Menschen in Ihrem Leben, Ihren Besitztümern, den Orten, die Sie aufsuchen, und sogar der Zeit abzuziehen, werden Sie buchstäblich Ihre Identität vergessen, die sich durch Ihr Leben in einem Körper in dieser Raum-Zeit ausgebildet hat.

In diesem Moment betreten Sie – als reines Bewusstsein – den Bereich des sogenannten Quantenfelds – das *jenseits* von dieser Raum-Zeit existiert. Diesen nicht-materiellen Ort kann man nicht mit seinen Problemen, seinem Namen, seinen Terminen und Alltagsabläufen, seinen Schmerzen und Emotionen betreten. Sie können dorthin nicht als körperhafter Jemand gelangen, sondern müssen ein No-Body sein, ein körperloser Niemand. Sobald Sie wissen, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit vom Bekannten (der materiellen, physischen Welt) auf das Unbekannte (die immaterielle Welt der Möglichkeiten) lenken können, und damit vertraut sind, können Sie Ihre Energie an die Frequenz eines jeglichen Potenzials im Quantenfeld anpassen, das dort bereits existiert. (Achtung, wichtiger Hinweis: Alle potenziellen Zukünfte existieren dort bereits – Sie können also kreieren, was immer Sie möchten!) Wenn Ihre Energie und die Energie des von Ihnen ausgewählten Potenzials im vereinheitlichten Feld schwingungsmäßig übereinstimmen, ziehen Sie diese Erfahrung an. Ich werde Ihnen zeigen, wie das funktioniert.