Dein Gehirn trainieren, um das Leben zu kreieren, das du dir wünschst

In einer Video-Präsentation gibt Joe Dispenza einen Überblick über neue Erkenntnisse aus der Gehirnforschung und über die von ihm vermittelten Techniken zur aktiven Neugestaltung des eigenen Lebens.

Übersetzung des Videos ins Deutsche: Nicola

„Ich möchte aufzeigen, wie du dich durch die Vision einer Zukunft definieren kannst, statt durch Erinnerungen an die Vergangenheit.“

Dein Gehirn ist so organisiert, dass es alles in deinem Leben reflektiert. Dein Gehirn ist eine Reflexion deiner äusseren Umgebung. Es ist ein Artefakt aus all den Dingen, die du gelernt oder erfahren hast.
Gefühle und Emotionen sind das Endprodukt von Erfahrungen in der Vergangenheit und wenn du jeden Tag dieselben Gefühle hast, bedeutet das, dass nichts Neues in deinem Leben geschieht.

Deine Emotionen nähren gewisse Gedanken und diese Gedanken lösen wiederum dieselben Emotionen aus. Also denkst du entsprechend deinem emotionalen Zustand und das heisst: Du denkst in der Vergangenheit.

Wenn du nun daran glaubst, dass deine Gedanken etwas mit deinem Schicksal zu tun haben, bemerkst du folgendes: Solange sich dein Denken an den gewohnten Emotionen orientiert, bekräftigst du damit immer und immer wieder dieselben Erfahrungen in deinem Leben.
Unsere Untersuchungen der letzten 3 Jahre zeigen ohne Zweifel, dass grosse Veränderungen geschehen können, wenn wir eine klare Absicht mit starken, erhöhten Gefühlen kombinieren.
Eine Absicht ist eine klare Vision eines Potentials, das bereits im Quantenfeld existiert und welches du auswählst.
In dem Moment, wo du beginnst, dir kreative Fragen zu stellen wie: „Wie wäre es, gesund zu sein?“ oder „Wie würde es sich anfühlen, reich oder frei oder verliebt zu sein?“, in diesem Moment also schaltest du einen bestimmten Teil deines Gehirns im Frontallappen ein.
In diesem Teil befindet sich sozusagen die krönende Errungenschaft der menschlichen Wesen. Wenn dieser Teil des Gehirns einmal eingeschaltet ist, verhält er sich wie der Dirigent eines grossen Symphonieorchesters: Er überschaut das ganze Gehirn und beginnt, nach dem Zufallsprinzip Neuronen auszuwählen, die mit den Dingen verbunden sind, die du in deinem Leben gelernt oder erfahren hast.
Diese Neuronen werden nun nahtlos zusammengefügt, um eine Vision, ein Ideal oder eine interne Repräsentation zu kreieren. Dies ist nun eine potentielle Erfahrung, die dir bevorsteht. Aber es reicht nicht aus, nur den Verstand (mind) einzubeziehen. Gedanken sind die Sprache des Gehirns und Gefühle sind die Sprache des Körpers. So wie du denkst und wie du fühlst, so erschaffst du deinen Seinszustand.
Wenn du nun also diese Zukunftsvision emotional umarmen kannst, noch bevor sie sich manifestiert hat und du diese klare Intention mit einer erhöhten Emotion kombinierst – mit dem Gefühl der Freiheit, Freude oder Dankbarkeit, das du durch diese Erfahrung machst, dann wird der Körper (der eigentlich der unbewusste Verstand ist) in diesem Moment diese zukünftige Realität im Jetzt zum Ausdruck bringen.
Nun bewegst du dich in einen neuen Seinszustand hinein, in eine neue Persönlichkeit. Und eine neue Persönlichkeit kreiert eine neue persönliche Realität.
Ich möchte dir die Werkzeuge vermitteln, die es dir möglich machen, dich durch deine Zukunftsvisionen neu zu definieren.
Die Untersuchungen, die wir gemacht haben zeigen, dass wenn wir lernen, unsere inneren Zustände zu regulieren, indem wir mehr Kohärenz (= Wellenmuster, die in Harmonie sind; Anm. der Übersetzerin) in unserem Gehirn zu erzeugen und indem wir erhöhte Emotionen generieren, so wie Freude, Dankbarkeit und Inspiration, dass dann nicht nur das Gehirn kohärent wird, sondern auch das Herz.
Wenn das Gehirn kohärent ist, ist auch das Herz kohärent und wenn das Herz kohärent ist, ist auch das Gehirn kohärent.

Warum nun leben wir nicht jeden Tag in diesen Zuständen?
Vor allem deshalb, weil wir den grössten Teil der Zeit, die wir im bewussten Wachzustand verbringen, weil du und ich etwa 70% dieser Zeit durch Stresshormone gesteuert werden.
Das bedeutet, dass wir uns sozusagen im Überlebensmodus befinden. In diesem Zustand lassen dir die Stresshormone keine andere Wahl, als ein Materialist zu sein, der seine Realität über seine Sinne definiert. Du richtest deine Aufmerksamkeit auf Objekte, Dinge und Leute etc. Und du beginnst zu glauben, dass deine äussere Welt realer sei als deine innere.
Der Effekt davon ist mit der Zeit, dass wir uns abgetrennt fühlen vom Feld der Möglichkeiten.
Weshalb? Weil, wenn du von einem Raubtier oder einer anderen Gefahr in deinem Leben bedroht wirst, es dann sicher nicht Zeit ist, nach innen zu gehen. Es ist nicht der richtige Moment, um dem Unbekannten zu vertrauen, es ist nicht der richtige Moment, um dein Herz zu öffnen und Liebe zu fühlen, es ist nicht der richtige Moment, um in Austausch zu gehen, es ist nicht der richtige Moment, um zu kreieren oder zu lernen – es ist der richtige Moment, um zu überleben.
Wenn wir also kreieren wollen, müssen wir das ablegen, was wir ein Leben lang genutzt haben, um zu bekommen, was wir wollen.
Erst dann kann etwas Grösseres geschehen.
Es ist also wichtig zu lernen, wie du nach innen gehen kannst, wie du Veränderungen in deinem Hirnwellenmuster bewirken kannst, wie du mehr Kohärenz in deinem Herzen erzeugen kannst und also auch mehr Kohärenz in deinem Gehirn.
Es ist mir ein Anlegen zu zeigen, was Meditation ist und dies zu entmystifizieren, damit du beginnen kannst, spezifische Meditationen zu praktizieren und die Effekte in deinem Leben zu sehen.
Ob du nun deinen gesundheitlichen Zustand verändern möchtest, ob du einen neuen Job oder andere neue Möglichkeiten kreieren möchtest, ob du die Auswirkungen von Erlebnissen in der Vergangenheit in dir heilen möchtest, die dich immer wieder von neuem traumatisieren – das Wichtigste ist, dass du lernen kannst zu erkennen, wann du in einem kreativen Zustand bist und wann nicht.
Du brauchst nur wenig Zeit jeden Tag, um diese Prinzipien anzuwenden und damit deine Glaubenssätze und Überzeugungen zu verändern.
Denn was ist ein Glaubenssatz? Nichts als ein Gedanke, den wir immer und immer wieder wiederholen. Und alle diese Glaubensmuster basieren auf vergangenen Erfahrungen.

Damit du nun eine Überzeugung oder einen Glaubenssatz über dich und dein Leben verändern kannst, musst du eine Entscheidung treffen. Diese Absicht muss eine so starke energetische Ladung in sich tragen, dass sie diejenige deiner im Gehirn verdrahteten Programme und deiner emotionalen Konditionierung übersteigt. Der Körper muss nun buchstäblich auf einen neuen Geist (mind) reagieren.
Die neue Wahl wird zu einer Entscheidung, die du nie mehr vergisst. In diesem Moment existiert die Vergangenheit, biologisch gesehen, nicht mehr in dir.
Auf diese Weise kannst du Glaubenssätze und Überzeugungen verändern, die auf Erfahrungen basieren, die bereits 30 oder 40 Jahre zurückliegen und der ´Nebeneffekt´ ist, dass du dir dabei ein neues Leben kreierst.

Sämtliche Potentiale im Quantenfeld existieren im Jetzt.

Wenn du es also schaffst, den ‚sweet spot´ des grosszügigen Jetzt-Moments zu finden, kannst du aus diesem Moment heraus etwas in der Zukunft kreieren. Nur in diesem Jetzt hast du Zugang zum Feld der Möglichkeiten. Diese Fähigkeit kannst du trainieren.
Wenn du gelernt hast, wie du in diesen Zustand kommst, kannst du alsbald lernen, wie du deine Energie verändern kannst. Und wenn du deine Energie dann so veränderst, dass sie zu einem elektromagnetischen Potential passt, welches bereits im Quantenfeld existiert, ist das der Moment, in dem du genau dieses Potential zu dir hinziehst. Eine neue Erfahrung beginnt, dich zu finden.
Ob du nun deinen gesundheitlichen Zustand verändern oder eine neue Erfahrung machen möchtest, oder ob du einen mystischen Moment erleben oder luzid träumen möchtest – was immer deine Leidenschaft, dein Wunsch ist – du kannst lernen, wie du diese Potentiale ganz spezifisch auswählen kannst, um dir das Leben zu kreieren, das du dir wünschst.
Du musst nicht hingehen und es dir holen, es kommt dann zu dir.
Du kannst den Prozess erlernen, den es braucht, um von der alten Persönlichkeit zum neuen Selbst zu gelangen. Du wirst dir deines alten Selbst bewusst und erschaffst dir sodann ein neues.
Auch kannst du erlernen, wie du dein autonomes Nervensystem so programmieren kannst, dass es ein neues Set von chemischen Stoffen produziert und damit deine Biologie neu organisiert. Dein Nervensystem ist der beste Pharmazeut der Welt und du kannst lernen, wie du diese spezifischen Veränderungen bewirken kannst.
Denke einmal hierüber nach: Die meisten Menschen wachen morgens auf und als erstes kommen sie in Berührung mit dem Gefühl, welches sie definiert. Sie begegnen also diesem Gefühl, sei es nun Leid, Schuld, Verurteilen oder Minderwertigkeitsgefühle etc. So starten sie also den Tag aus diesem emotionalen Seinszustand heraus. In anderen Worten ausgedrückt, leben sie bereits wieder in der Vergangenheit.
Sie haben einen Kreislauf in Gang gesetzt: Indem sie dieselben Gedanken denken, setzen sie dieselben chemischen Stoffe frei, die dieselben Emotionen generieren, die zu denselben Handlungsmustern führen… – aber insgeheim erwarten sie, dass sich ihr Leben ändert.
Was wäre nun, wenn du dir deiner Emotionen bewusst würdest, die ja in der Vergangenheit verankert sind? Was, wenn du deinen emotionalen Zustand verändern würdest, was bedeuten würde, dass du gerade deine Energie veränderst?
Von einer Quantenperspektive aus betrachtet, sind die Gedanken, die du denkst, wie eine elektrische Ladung, die ins Quantenfeld gelangt und die Gefühle, die du fühlst, sind wie eine magnetische Ladung, die du in dieses Feld einspeist.
Was du denkst und was du fühlst ergibt zusammen eine elektromagnetische Signatur, die jedes einzelne Atom in deinem Leben beeinflusst.
Der Gedanke sendet also das Signal aus und die Gefühle ziehen das Ereignis an. So sendest du also jederzeit Information ins Feld aus.

Wenn du deine Energie änderst, änderst du also buchstäblich dein Leben. Und wenn es dir gelingt, diese veränderte Energie aufrechtzuerhalten, beginnst du, neue Erfahrungen anzuziehen.
Dann wirst du sozusagen zum Wissenschaftler, der die Früchte seiner Bemühungen bemessen kann.
Auf der ganzen Welt tun gewöhnliche Menschen aus den unterschiedlichsten Kulturen dieses Ungewöhnliche!
Sie heilen sich selbst von Krankheiten. Von chronischen Gebrechen, von schweren, potentiell tödlichen Krankheiten. Sie kreieren wundervolle neue Jobs. Sie gewinnen im Lotto oder haben mystische Erfahrungen, die die Geheimnisse dessen zu enthüllen beginnen, wer wir wirklich sind.

Ich glaube, die grösste Lüge, die uns je erzählt wurde, ist, dass wir lineare Wesen seien, die ein lineares Leben führen, wo wir doch tatsächlich dimensionale Wesen sind, die ein dimensionales Leben führen!

Es gilt, das Mysterium des Selbst zu entdecken und in die Tiefe des Verständnisses dessen zu blicken, wer wir sind.
Wenn Wissen Macht ist, so ist das Wissen über dein wahres Wesen Selbstermächtigung.
Ich möchte dich inspirieren und motivieren, so dass du beginnen kannst, diese Prinzipien anzuwenden und so zum Empfänger deiner eigenen Bemühungen wirst.
Im Laufe unserer Arbeit gab es viele Menschen, die sich von schwierigen Umständen und Krankheiten befreit haben.
Da war eine Frau, die erfuhr einen ganz plötzlichen Verlust. Das Ereignis selbst produzierte sehr starke Emotionen, die anschliessend über einen langen Zeitraum so blieben und begannen, die Persönlichkeit dieser Frau zu definieren.
Es ist eine wissenschaftliche Tatsache, dass Stresshormone genetische Knöpfe drücken und Krankheit verursachen.
Die Langzeit-Effekte, die entstehen, wenn wir diesen Stresshormonen ausgesetzt sind, sind extrem schädlich für unseren Körper.

Nun hatten wir alle schon traumatische Erlebnisse und manche dieser Geschehnisse brandmarken uns sowohl neurologisch wie auch biochemisch.
Im Erleben dieser Frau war die Erfahrung derart traumatisch, dass die Emotionen über Wochen anhielten, dann über Monate und schliesslich über Jahre – es wurde ein Teil ihrer Identität.
Als Resultat der Langzeitfolgen und dadurch, dass ihre Persönlichkeit durch die Vergangenheit statt durch die Zukunft geprägt wurde, indem sie mit den immer gleichem Emotionen lebte, begann ihr Körper zusammenzubrechen.
Sie entwickelte eine Lähmung von der Taille an abwärts. Die Folge dieser Lähmung war noch mehr Stress in ihrem Leben. Jetzt konnte sie nicht mehr arbeiten oder sich um ihre Kinder kümmern. Sie konnte kein Geld verdienen und ihr Haus nicht mehr in Ordnung halten. Sie musste Hilfe von anderen beanspruchen und ihre Mutter musste bei ihr einziehen. Und als Folge all dieser Umstände erhöhte sich der Pegel ihrer Stresshormone noch mehr.
Nach kurzer Zeit entwickelte sie Geschwüre an allen Schleimhäuten ihres Körpers. Diese Geschwüre bewirkten, dass sie nicht mehr richtig essen konnte und dadurch wurde ihr Stress-level noch grösser.
Innerhalb von 3-4 Monaten entwickelte sie Ösophagus-Krebs.
Irgendwann erkannte diese Frau, dass es wohl diese schädlichen chemischen Stoffe waren, die ihre Krankheit verursacht hatten und sie sagte zu sich selbst: “Wenn ich diese Krankheit kreiert habe, weil ich durch dieses Ereignis emotional an die Vergangenheit gekettet war, ist es dann nicht möglich, dies rückgängig zu machen und etwas anderes zu kreieren?“
So begann sie mit der Arbeit und den Meditationen und führte sie jeden Tag aus – ganz egal, ob sie sich danach fühlte oder nicht. Sicherlich gab es Tage, an denen es ihr überhaupt nicht gut ging und sie nicht mochte, aber sie machte ihre Meditationen trotzdem.
Sie traf auch die Entscheidung, nicht von ihrer Meditation aufzustehen, bevor sie nicht das Gefühl verspürte, ins Leben verliebt zu sein.
Für einen Materialisten (also eine Person, die die Realität nur durch die Sinne definiert) existiert da ganz bestimmt keinerlei Grund für sie, ins Leben verliebt zu sein. Warum? Sie hatte ein traumatisches Erlebnis, sie hatte keinen Job, kein Geld, sie war gelähmt und hatte eine Krebsdiagnose, sie konnte nicht essen und hatte innerliche und äusserliche Schmerzen.
Sie aber sagte sich: “Ich lehre meinen Körper, wie meine Zukunft sich anfühlen könnte, BEVOR sie sich manifestiert hat.
Und Tag für Tag überwand sie einen kleinen Teil ihres Selbst. Innerhalb einer sehr kurzen Zeitperiode, etwa eines Jahres, war es ihr möglich, diese Zustände umzukehren.
Heute hat diese Frau keinen Krebs, keine Geschwüre an den Schleimhäuten. Sie hat keine Lähmung oder Schmerzen in oder an ihrem Körper und sie hat ein neues Leben.
Ihre neue Persönlichkeit kreiert eine neue persönliche Realität. Die Krankheit existiert in der alten Persönlichkeit. Sie ist buchstäblich jemand anderes geworden.
Wenn du mit dieser Frau über diese Erfahrung sprichst, wird sie dir sagen, dass sie ihr grösster Lehrer war.
Die meisten von uns jedoch, wenn wir nicht über ein Erlebnis hinwegkommen und jemand fragt uns, warum wir so sind, sagen wir typischerweise: “Wir sind so wegen eines Ereignisses, das uns in der Vergangenheit zugestossen ist.“
Dies bedeutet, dass wir nicht fähig waren, uns zu verändern seit diesem Moment. Es hat uns emotional verändert.
Aber sobald wir verstehen, dass wir uns durch die Vision einer Zukunft definieren können statt durch die neurologischen Kreisläufe, biochemischen Abläufe und Emotionen aus der Vergangenheit, ist das der Moment, in dem wir beginnen, unsere Persönlichkeit zu verändern, die unsere persönliche Realität erschafft.
Wir werden zu aktiven Schöpfern unserer Wirklichkeit.

Über den Autor: Dr. Joe Dispenza, erstmals bekanntgeworden als Wissenschaftler in dem preisgekrönten, 2004 erschienenen Film „What the bleep do we know?“, beschäftigt sich mit Leidenschaft damit herauszufinden, wie Menschen sich die neusten Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft und der Quantenphysik zunutze machen können. Nicht nur, um sich von Krankheiten zu heilen, sondern auch, um im Leben mehr Glück und Erfüllung zu finden.
„Dr. Joe“ ist zutiefst davon überzeugt, dass jedem Menschen das Potential wahrer Grösse und unbegrenzter Fähigkeiten offen steht.
Dr, Joe ist heute in 31 Ländern als renommierter Lehrer und Vortragsredner tätig. In seinen Workshops bringt er auf seine einmalige, mitreissende und humorvolle Art jeweils Hunderten von Menschen bei, ihr Gehirn neu zu vernetzen und dadurch ihr Leben dauerhaft zu verändern.
Als ausgebildeter Chiropraktiker war es ihm in jungen Jahren möglich, seine nach einem Unfall zerschmetterte Wirbelsäule mit diesen Techniken innerhalb von Wochen wiederherzustellen und so einer ihm von den Ärzten prognostizierten Zukunft im Rollstuhl zu entgehen.
In Aufbaustudien befasste er sich danach mit verschiedensten Wissenschaften wie der Neurowissenschaft, der Zellbiologie, der Biochemie, der Epigenetik etc. und hat sein Leben dem Erforschen dieser schöpferischen Kraft in uns und seiner Lehrtätigkeit gewidmet.
Er ist Autor von verschiedenen Bestsellern, von denen einige ins Deutsche übersetzt wurden:
„*Du bist das Placebo*“
„*Ein neues Ich*“
„*Schöpfer der Wirklichkeit*“

Hier das (englisch gesprochene) Video, das dem Text zugrunde liegt: