

2

TAG 2

Der "Stoff" der Veränderung

Um dich über eine Vision deiner Zukunft zu definieren, ist eine klare Intention dessen erforderlich, was du dir wünschst. Intention bzw. Absicht heißt, du wirst dir klar über das Gewünschte. Stelle dir dafür offene Fragen, wie zum Beispiel: „Was möchte ich im Leben?“ Dadurch aktivierst du die neuronalen Netze in deinem Gehirn auf neue Art und Weise und es entsteht ein Bild in deinem Kopf, ein Wunsch, eine sogenannte Intention.

Bist du währenddessen voll und ganz im gegenwärtigen Moment und spürst dabei positive Emotionen, wie Enthusiasmus, Inspiration, Dankbarkeit oder Liebe für dein Leben, dann kann dein Körper, als unbewusster Geist, nicht zwischen der äußeren und der inneren Erfahrung unterscheiden. Dein Gehirn sieht aus, als würde diese zukünftige Realität jetzt in diesem Moment passieren und sendet den Genen neue Signale. Kommen ein Gedanke und ein Gefühl zusammen, ist dies ein Seinszustand. Indem du diese positiven Emotionen fühlst, gibst du deinem Körper also einen Vorgeschmack auf die Zukunft.

Bei Menschen, die ihr Gehirn und ihren Körper nicht auf die Zukunft vorbereiten, kontrolliert die Außenwelt, wie sie denken und fühlen. Veränderung bedeutet, über sein Umfeld, die Lebensbedingungen und Umstände in der Außenwelt hinauszugehen. Das ist der Akt des Wandels.

Wenn du nicht an deine zukünftigen Termine denkst oder dich an eine vergangene Erfahrung erinnerst, sondern voll und ganz im gegenwärtigen Moment bist, dann lässt du die Zeit hinter dir. Genau das findet in der Meditation statt.

Wenn du dir deine unbewussten Gedanken genauso bewusst machst, wie deine automatisch ablaufenden Verhaltensweisen und Gefühle, die mit deiner Vergangenheit zusammenhängen, und du dieses Bewusstsein auch im normalen Alltag hast, dann bist du im Wandlungsprozess. Je besser du dich kennst, desto weniger bist du dieses alte Ich. Während du dich immer wieder daran erinnerst hast, wer du nicht mehr sein willst und auch, wer du sein willst, hast du angefangen, dich zu verändern. Wandel und Veränderung bedeutet, über den Körper, die Gewohnheiten und Emotionen hinauszuwachsen, nach denen er süchtig ist. Wenn du an die Gedanken denkst, die du in deinem Gehirn aktivieren und vernetzen willst und deine Aufmerksamkeit und Energie in diese Gedanken steckst, erzeugst du neue Verbindungen im Gehirn.

Alle Potentiale im Quantenfeld existieren im gegenwärtigen Moment unendlicher Möglichkeiten. Du musst üben, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein. Und du brauchst einen Willen, der stärker ist als deine Programmierung. Jedes Mal, wenn du im gegenwärtigen Moment bist, wird Energie freigesetzt. Du befreist dich Schritt für Schritt von den Fesseln der Vergangenheit, und das führt als Nebeneffekt dazu, dass du weg vom „Teilchen“ hin zur „Welle“ gehst, weg von der Materie hin zur Energie. Du setzt Energie frei, die du dafür nutzen kannst, dir ein neues Schicksal zu kreieren, deinen Körper zu heilen oder eine mystische Erfahrung zu machen. Durch das Freisetzen dieser Energie verbindest du dich mit dem vereinheitlichten Feld.

Notiere einen konkreten Wunsch, ein sogenanntes Potenzial, für deine Zukunft.
Wie wäre dein Leben, wenn dieses Potenzial bereits eingetreten wäre?
Notiere 3 bis 5 Stichpunkte.

.....

.....

.....

.....

Wie würdest du dich fühlen, wenn dieses Potenzial bereits Wirklichkeit wäre?
Notiere 3 bis 5 positive Emotionen.

.....

.....

.....

.....

Wenn du im Alltag in dein altes Ich zurückfällst, halte inne und konzentriere dich auf die von dir notierten Stichpunkte über dein Leben und fühle bewusst diese positiven Gefühle. So konditionierst du dich und deinen Körper auf diese neue Zukunft.

Alle Potentiale im Quantenfeld existieren im gegenwärtigen Moment unendlicher Möglichkeiten. Du musst üben, ganz im gegenwärtigen Moment zu sein.