

**Freier Wille oder Vorherbestimmung?** Lass dich auf die **28-tägige Challenge** ein und finde es heraus.

Können wir tatsächlich unser Schicksal selbst gestalten, **zum Meister , zue Meisterin über unsere Bestimmung werden**? Haben wir wirklich einen **freien Willen**? Oder ist unser Leben von der Wiege bis zum Grab vorherbestimmt? Von Descartes im 17. Jahrhundert bis hin zu den Quantenphysikern unserer Tag gerieten bei entsprechenden Auseinandersetzungen die intellektuellen immer wegen des heiß diskutierten Themas freier Wille versus Vorherbestimmung aneinander und es bildeten sich unterschiedliche Lager. Wie können wir beide zusammenführen? Eigentlich ist es ganz einfach.

Mit dieser Challenge (Herausforderung) wollen wir einen neuen Seinszustand und damit **etwas komplett Neues** in unserem Leben erzeugen – und demonstrieren, dass der **freie Wille** nicht einfach nur die Entscheidung für eine bestimmte Kaffee- oder Automarke ist – eine solche Wahl basiert auf dem, was wir kennen. Vielmehr handelt es sich um einen **Akt des Schöpfertums**, der uns die **bewusste Wahl** treffen lässt, etwas, was wir nicht als etwas Bekanntes begreifen können und das deshalb unserem Verständnis nach nicht existiert, zu manifestieren. Deshalb wird durch den kreativen Prozess in unserem Leben ein unbekanntes Ereignis manifestiert.

Wenn es wirklich wahr ist, dass wir durch das **Verändern unserer Energie** und den Wechsel in einen **neuen Seinszustand** mit unserem **freien Willen** aus dem Feld anstatt durch Materie etwas kreieren können, dann ist unsere Zukunft tatsächlich vorherbestimmt, weil *wir selbst* Schöpfer einer **neuen, vorherbestimmten Zeitlinie** sind. Um das zu erreichen, musst du beständig diesen **neuen Seinszustand** praktizieren, bis du dieser Seinszustand *bist*. Und wie geht das?

Anhand dieses **Vier-Schritte-Programms** – eines Programms, welches die wissenschaftliche Methode im Namen einer übernatürlichen Praktik anwendet.

### **Schritt 1: Das Herz öffnen**

Der erste Schritt des Programms, welches viele Vorteile bietet, ist auch der erste Schritt hin zum **Aufbau der Brücke zwischen deinem Menschsein und deiner Göttlichkeit**. Er besteht darin, das Herz zu öffnen – das **Zentrum des Schöpfertums**. Indem du in dein Herz schaust und **Herzkohärenz** erzeugst, aktivierst du um deinen Körper herum ein äußeres Magnetfeld; es lässt sich bis zu drei Meter weit nachweisen und stellt die Frequenz deiner Schöpfung dar, und diese Frequenz kann Träger des Gedankens sein, wie deine Zukunft ausschauen könnte. Die Frequenz bzw. Energie von Leiden kann nicht Vorstellungen von Gesundheit oder Wohlstands tragen. Eine **höhere Emotion** dagegen kann das; sie erweitert das Feld, so dass du nun damit beginnen kannst, **mehr Energie als Materie** zu sein und dich so mit diesem Feld zu verbinden.

Sobald du mit deiner Aufmerksamkeit und dann deiner **Energie das Herz aktiviert** hast, agiert es als Verstärker, um Energie ins Gehirn zu leiten. Wie unsere vielen Messungen bestätigen, hat das Gehirn nun mehr Energie für das Kreieren. Gleichzeitig funktionierst du von einer **neuen Bewusstseins- und Gewährseinebene** heraus, denn eine veränderte Energie führt zu einem veränderten Bewusstsein, und ein verändertes Bewusstsein führt zu einer veränderten Energie. Und mit der Zeit wird deine „Grundeinstellung“ aus emotionaler

Imbalance (aufgrund von Furcht, Angst, Stress, Ungeduld, Frust etc.) auf **eine friedlichere innere Balance** zurückgesetzt. Je mehr du das praktizierst, desto besser bist du in der Lage, deine Innenwelt aus Gedanken und Gefühlen unabhängig von äußeren Bedingungen selbst zu regulieren. Das könnte man auch als **Herz-Gehirn-Kohärenz** bezeichnen.

Im Zustand der Herzkohärenz produziert der Körper zudem **1300 bis 1400** verschiedene vorteilhafte chemische Substanzen und Hormone, die das **Immunsystem regenerieren** und stärken. Dadurch verlässt der Körper automatisch den Überlebensmodus; es werden weniger Stresshormone produziert und das verleiht ein Gefühl der Sicherheit, sodass Kreieren möglich ist (im Notfallmodus können wir nicht kreieren) und der Körper mehr Energie für Wachstum, Reparatur und Heilung zur Verfügung hat.

## Schritt 2: Die Atemübung praktizieren

Oft werde ich gefragt: Warum brauchen wir diese Atemübung? Die Antwort ist ganz einfach: Wir ziehen damit den **Geist aus dem Körper**. Denn wir haben durch die unbewusste, wiederkehrende Denk- und Gefühlsschleife bzw. Gefühls- und Denkschleife unseren **Körper darauf konditioniert, der Geist zu sein**. Die Atemübung bringt aber noch weitere Vorteile mit sich. Zunächst einmal hat unsere Forschungsarbeit aufgezeigt, dass die Atemübung eine unglaublich **hohe Gehirnkohärenz** erzeugt. Ich spreche hier von einem Zustand der Superkohärenz. Daraus kann man schließen, dass bei korrekter Praxis fast alle Neuronen des gesamten Gehirns sehr rhythmisch **resonieren, synchronisieren und oszillieren** und ein **hohes Maß an Ordnung** aufweisen. Das Gehirn wird auf einen ganzheitlicheren Zustand eingestimmt.

Wie unsere Forschungen weiterhin ergeben haben, führt die durch den Atem erzeugte Energie, die die Wirbelsäule hochsteigt, die gesamte Energie, die in den ersten drei Zentren gespeichert war – und die mit emotionalen Blockaden oder emotionalen Abhängigkeiten zu tun hat – hoch ins Gehirn, wodurch sich das **Thalamische Tor** öffnet. Und das heißt, das **sympathische Nervensystem** bringt das Gehirn in höhere **Gammawellen-Muster**. Dank dieses Energiezuflusses kreieren die Gammamuster eine höhere **Gewahrseinebene** bzw. ein so genanntes **Superbewusstsein**. Gleichzeitig unterdrücken **freigesetzte Metaboliten** aus der Zirbeldrüse den analytischen Geist bzw. **stellen das denkende Gehirn „ruhig“** und erzeugen einen euphorischen Zustand. Bei richtiger Ausführung führt diese Anregung des Gehirns zu einem Zustand der **Glückseligkeit bzw. Ekstase**. Währenddessen wird, ähnlichen einem Magneten, das elektromagnetische Feld um den Körper herum weiter ausgebaut.

Dr. Joe erklärt erläutert diese Atemübung in folgendem Video:

<https://www.youtube.com/watch?v=LQp5GSbO4V8>

(aktuell nur auf Englisch verfügbar)

## Schritt 3: Die Zirbeldrüse aktivieren

Zieh den Atem ein und hoch, halte den Atem an und drücke [das Perineum und die innere, untere und obere Bauchmuskulatur zusammen; Anm. der Übersetzer]; dieser Druck von innen komprimiert die Kristalle in der Zirbeldrüse, und der daraus resultierende mechanische Druck

erzeugt einen so genannten piezoelektrischen Effekt, eine elektrische Ladung, die entsteht, wenn eine Art von Druck (in diesem Fall mechanischer Art) in eine andere Art umgewandelt wird – in ein elektrisches Signal. Sobald die Zirbeldrüse elektrisch aktiviert ist, fangen die winzigen **Kristalle an zu flirren**, zu vibrieren, zu oszillieren und können sich in ein äußeres elektromagnetischen Feld einschwingen. Je schneller sie schwingen, desto schnellere (bzw. höhere) Frequenzen können sie aufgreifen. Die **Zirbeldrüse wird im Grund zu einer Art Radioantenne/einem Empfänger**; so verbinden wir uns zum Feld und übermitteln Frequenzen, die Träger verschiedener Informationen sind, an das Gehirn und den Geist. An diesem Punkt kommt es zu einer ganzen Kaskade an positiven Abläufen.

Zunächst einmal sendet die **Zirbeldrüse der Hypophyse bzw. Hirnanhangdrüse Signale** und sie schüttet daraufhin **ausgewogenere Neuropeptide** aus, welche die **Hormon-/Energiezentren des Körpers regenerieren**. Kann die Zirbeldrüse schnellere, geordnetere und kohärente Frequenzen (aus dem vereinheitlichten Feld) aufgreifen, sollte die innere Chemie des Körpers in größere Harmonie, Einheit und Ordnung gelangen. Als nächstes setzt der **Hypophysenhinterlappen Oxytocin frei**, woraufhin **Stickstoffoxid bzw. Lachgas** produziert wird, und das wiederum gibt das Signal für die Produktion und Freisetzung des so genannten „endothelial derived relaxing factor (EDRF) bzw. des endothelialen Relaxationsfaktors, und dadurch schwellen die Arterien im Herzen buchstäblich an vor lauter Blut und Energie. So wie auch andere Energiezentren im Körper beim Aktivieren mit Energie anschwellen (beispielsweise das erste Energiezentrum), fließt Blut auch ins Herz. Jetzt öffnet sich das Herz für eine ganz neue Bewusstseinssebene, und du fühlst dich erfüllt, ganz und bist voller Freude (man könnte durchaus sagen, du hast gerade dein Herz eingeschaltet). In diesem Gefühl der höheren Emotionen der Dankbarkeit, Gnade und Liebe zum Leben bist du in genau dem richtigen **Zustand des Empfangens**.

Während das alles im Körper vor sich geht, tritt **über den Scheitelpunkt ein umgekehrtes Feld ein und erzeugt um den herum ein Torusfeld**. Nun setzt die Zirbeldrüse eine zweite chemische Substanz frei, das so genannte **Vasopressin**, wodurch die Zellen mit Wasser angefüllt werden und so eine höhere Frequenz ermöglichen. Auf einmal lädst du **Informationen aus dem Feld** herunter – und jetzt bleib dran, jetzt passiert nämlich Folgendes: Sobald Energie aus dem Feld ins Gehirn gelangt, schickt das Nervensystem, welches alle anderen Körpersysteme steuert und koordiniert und praktische alle Zellen erreicht – eine **schnellere, ordentlichere Frequenz zu den Mikrotubuli in den Zellen, und sie empfangen daraufhin eine einheitliche bzw. geordnetere Frequenz, woraufhin sie kohärenteres Licht (Energie) und kohärentere Informationen** ausstrahlen. So erfährt der Körper ein biologisches Upgrade oder man könnte auch sagen: dein menschliches Betriebssystem wird aufgerüstet.

Anmerkung des Dr. Joe Dispenza Deutschland Teams:

Weitere Informationen zur Aktivierung der Zirbeldrüse findest du im Kapitel 12 im Buch „Werde übernatürlich,,.

#### Schritt 4: Aus dem Feld heraus kreieren

Nun bestehen um deinen Körper herum zwei Gegenfelder; das ist der perfekte Zeitpunkt zum Kreieren. Warum? Du hast gerade den **analytischen Geist/das denkende Gehirn** „ruhiggestellt“ und begibst dich jetzt in den gegenwärtigen Moment. Deine Aufgabe besteht nun darin, **zu einem körperlosen Niemand, zu Nichts im Nirgendwo der Zeitlosigkeit zu werden**. Das meinen wir, wenn wir davon sprechen, **über dein dir bekanntes Ich hinauszuwachsen und dich als reines Bewusstsein in ein vereinendes Energiefeld hineinzugeben**, welches jenseits von Raum und Zeit existiert. Du kannst ja schließlich nicht als dein bekanntes und vertrautes Ich dein unbekanntes Ich erforschen.

Sobald zu reinem Bewusstsein geworden bist, verbindest du dich mit diesem Informations- bzw. Quantenfeld. Das heißt, du musst als Gewährsein (nicht mit den Sinnen) danach suchen, dich dieses Feldes bewusst machen, deine Aufmerksamkeit darauf lenken, es erfahren, präsent dabeibleiben, es immer bewusster wahrnehmen und so eine höhere Frequenz spüren. Je höher die Frequenz ist, desto mehr Ordnung, Einssein und Ganzheit wirst du fühlen. Je näher du der Ganzheit kommst, desto **weniger Getrenntsein und Abspaltung** wirst du verspüren, und mit abnehmenden Gefühlen von Getrenntsein erlebst du **immer mehr Liebe** ... und je mehr Liebe du fühlst, desto mehr näherst du dich der **Singularität**. Wenn du dieses Gefühl erst einmal verspürst, bist du **mit dem Nichts verbunden**, in dem alle Möglichkeiten . **Du bist kein Gesicht, kein Name, kein Körper mehr, keine Krankheit, keine Diät und auch keine Identität.**

**Damit bist du frei, aus dem Feld heraus zu kreieren, anstatt Materie aus Materie zu erschaffen.**

Anmerkung des Dr. Joe Dispenza Deutschland Teams:

Für diesen Schritt können wir dir aus dem Buch „Werde übernatürlich“ vor allem Kapitel 11 als Unterstützung für die Ausrichtung auf das Feld und zu Nichts und Niemandem zu werden, sowie Kapitel 3 für das Kreieren deiner gewünschten Realität, empfehlen.





Und jetzt zurück zur **28-tägigen Challenge**

Frage dich: **Was möchtest du kreieren?**

Die 28-tägige Challenge ist eine Bewegung, der sich bereits tausende von Menschen angeschlossen haben, aus dem gemeinsamen Wunsch heraus, bestimmte Dinge in ihrem Leben aus dem Feld heraus zu kreieren – anstatt „Materie aus Materie“ zu erschaffen. Um aus dem Feld heraus etwas zu kreieren, ist als erstes Herz- und Gehirnkohärenz erforderlich, dann werden die oben vorgestellten Schritte des Programms ausgeführt und schließlich die Effekte gemessen. Nun lebst du nicht mehr nach den vorhersagbaren Regeln der Newtonschen Physik, die besagen, dass wir unseren Körper durch den Raum schleppen müssen, um zu bekommen, was wir wollen (was wiederum Zeit braucht); vielmehr bist du der Vortex zu deiner Bestimmung und du ziehst neue, nicht vorhersehbare und unbekanntere Erfahrungen an.

Je mehr Menschen sich unserer Gemeinschaft anschließen und dies in Einklang miteinander praktizieren, desto stärkere Effekte werden sich einstellen, denn du wirst Teil einer Bewegung – **eines Kollektivs**, das sich vom selben Bewusstsein nährt (und zu diesem Bewusstsein beiträgt). Daraufhin gehst du von einem höheren Punkt aus in Verbindung, was uns als Einzelperson und als Gruppe dazu bringt, **unser Bewusstsein zu verändern und zu erhöhen**. Deine große Mühe hinterlässt sozusagen Fußstapfen im Bewusstsein, in die andere treten können. Je mehr also du das praktizierst, desto mehr gibst du **ins kollektive Bewusstseins- und Energiefeld hinein**.

Und als Nebeneffekt werden wir natürlich übernatürlich, sind eher Schöpfer als Opfer des Lebens. Das heißt, du selbst erschaffst durch deinen freien Willen eine vorherbestimmte Zukunft. Schließlich ist das der Sinn und Zweck unserer Arbeit.

Schließe dich der Bewegung an ... eine Welt, ein Geist, ein Herz!

