

Dr. Sue Morter

DIE ENERGIE CODES

Das 7-Schritte-Programm,
um Körper und Geist zu heilen und
zum wahren Selbst zu finden

© des Titels »Die Energie Codes« (ISBN 978-3-96121-495-2)
2020 by mvv Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvv-verlag.de>

Für meine Mutter und meinen Vater,
Marjorie Ruth Kibler Morter und Dr. M. T. Morter jr.
Ich danke euch aus den Tiefen meiner Seele.
Und möge unser Traum lebendig bleiben ...

© des Titels »Die Energie Codes« (ISBN 978-3-96121-495-2)
2020 by myg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.myg-verlag.de>

VORWORT

Hin und wieder treffe ich auf einen anderen Lebensreisenden, dessen Erfahrungen und Überzeugungen derart auffallend mit meinen eigenen in Resonanz sind, dass ich buchstäblich auf und ab springe und spontan ein Lied singe. Bei meinem ersten Treffen mit Dr. Sue habe ich nicht nur gesungen, sondern auch wie wild meinen fröhlichen Tanz aufgeführt. Es ist wirklich ein Vergnügen, in die Augen eines anderen Menschen zu schauen, der das Leben und unser Verhältnis zu unserem Gehirn ähnlich wahrnimmt.

Im Jahr 2008 war mein TED-Vortrag »My Stroke of Insight« (etwa »Mein Schlaganfall der Einsicht«) der erste seiner Art, der im Internet ein Riesenerfolg wurde. Diese Präsentation beeindruckte Millionen Menschen auf der ganzen Welt, nicht nur weil ich eine Hirnforscherin aus Harvard war, die eine schwere Gehirnblutung gehabt und sich vollständig davon erholt hatte, sondern auch wegen der Erkenntnisse, die wir über die Beziehung zwischen Naturwissenschaft und Spiritualität auf einer neurologischen Ebene gewonnen haben.

Laut Louis Pasteur *bevorzugt das Glück denjenigen, dessen Verstand darauf vorbereitet ist*. Und genau wie ich die richtige Person mit dem richtigen Hintergrund und der richtigen Ausbildung war, um durch mein Schlaganfallerlebnis maximalen Einblick in das Gehirn zu gewinnen, ist Dr. Sue genau die richtige Person, um aufgrund ihrer außergewöhnlichen Erfahrungen mit Energiemedizin, Meditation, Erleuchtung und Embodiment (dem Zusammenspiel zwischen Körper und Geist) Weisheit anzusammeln.

Dr. Sues Vater, Dr. M. T. Morter jr., war ein hoch angesehener Chiropraktiker, der viele höchst innovative Prinzipien, die der Wissenschaft der Bioenergetik zugrunde liegen, erforschte und definierte. Er entwickelte die *BioEnergetic Synchronization Technique* (B.E.S.T.), die wirkt, indem sie die natürlichen

Selbsteilungskräfte des Körpers stimuliert. Für ihn war die Beschäftigung mit bioenergetischen Übungen kognitiv, klinisch und intuitiv.

Dr. Sue wuchs mitten in der sich entwickelnden Diskussion auf. Für sie wurde Bioenergetik zu einer Art, zu leben, zu einem Erwachen und zu einem tiefen Wissen. Ausgestattet mit einer traditionellen Ausbildung in Chiropraktik und mit Tausenden Stunden klinischer Praxis, hat sich Dr. Sue zu einer wahren Vorreiterin auf dem Gebiet der Quantenmedizin entwickelt. Dies weiß ich aus eigener Erfahrung, denn sie hat mir geholfen, mein verletztes Gehirn wieder ins Gleichgewicht zu bringen, damit ich mich ganz erholen konnte. In den Sitzungen mit Dr. Sue hatte ich zum ersten Mal in siebzehn Jahren seit dem Schlaganfall wieder das Gefühl heimzukehren.

Gott sei Dank erwartet unsere Gesellschaft, dass jede sich entwickelnde Wissenschaft vom Status quo auf den Prüfstand gestellt und angemessen getestet wird. Doch während die traditionelle Wissenschaft die Anwendung der wissenschaftlichen Methode verlangt, die nach eigener Definition erfordert, dass Ergebnisse sowohl linear getestet als auch reproduzierbar sind, geschehen regelmäßig nicht erklärbare Wunder der Heilung, weil *die Welt um uns herum offenbar nicht den Gesetzen der Linearität gehorcht*.

Es ist wirklich aufregend, in einer Zeit zu leben, in der etablierte Neurowissenschaftler innovative Methoden einsetzen, um die Biologie, die dem Erfolg nicht linearer Heilverfahren zugrunde liegt, besser zu verstehen.

Gegen Ende meines oben erwähnten TED-Vortrags sagte ich, dass ich meine Motivation, mich von diesem verheerenden Schlaganfall zu erholen, daraus bezog, dass ich mir eine Welt voller schöner, friedlicher, mitfühlender und liebevoller Menschen vorstellte – Menschen, die wissen, dass sie in jedem Moment die Wahl haben, wer und wie sie in dieser Welt sein möchten. Dr. Sue ist einer dieser Menschen, und sie hat es sich zur Lebensaufgabe gemacht, anderen zu helfen, das Gleiche zu werden.

Ich würde sagen, Frieden ist nur einen Gedanken weit entfernt. Indem wir uns bewusst dafür entscheiden, die Verschaltungen unseres gesamten Gehirns einzusetzen, können wir tiefen inneren Frieden erleben. In diesem Buch stellt Dr. Sue Techniken vor, mit denen Sie genau das üben können. Und für dieses Geschenk an die Menschheit bin ich ewig dankbar. Genießen Sie Ihre Lebensreise!

Dr. Jill Bolte Taylor

EINLEITUNG

Ich saß mit geschlossenen Augen in einem abgedunkelten Ballsaal mit Hunderten anderen Meditierenden um mich herum, als ich mich plötzlich schwerelos fühlte. Ich erlebte mich hoch über dem Boden schwebend und in ein so intensives Strahlen versunken, dass es war, als stünde ich in Flammen vor lauter Licht. Ich konnte meine absolute Weite spüren. Ich hatte den 360-Grad-Blick, freie Sicht in jede Richtung, und alles war in ein Licht getaucht, das zehnmal heller war als der hellste Tag in der Wüste, den ich je erlebt hatte. Weg war mein Gefühl, einen Körper zu haben. Stattdessen war ich ein kristallener Lichtstrahl. Und als ich die unermessliche Weite mit meinen geistigen Augen sah, wusste ich: Das *bin* ich. Ich war das Universum und alles, was es in sich birgt. Dieses brillante, allumfassende Strahlen, das mein ganzes Wesen durchdrang, das *war* ich. Ich sah die Erde unter mir, sie war etwa so groß wie eine Murmel, und mit jedem Atemzug wurde das Licht zu einer liebevollen Präsenz, die durch mein System hindurch in die Erde floss. Ich war immens und eins mit der ganzen Schöpfung.

Ja, diese Erfahrung hat mein Weltbild erschüttert!

Schon als kleines Mädchen hatte ich gehört, wie meine Eltern am Esstisch über Energie sprachen: Alles ist Energie, und Energie ist das, woraus wir Menschen wirklich gemacht sind. Mein Vater war ein Pionier der »Energiemedizin«, ein brillanter Chiropraktiker, dessen Arbeit international anerkannt wurde, eine Legende auf seinem Gebiet. Als Kind, das in seinem Schatten aufwuchs, wollte ich immer in seiner Nähe sein und war stets erpicht auf seine Anerkennung. Als junge Erwachsene arbeitete ich mit ihm in seiner Praxis und besuchte seine beliebten Seminare. Von der Beobachterin meines Vaters entwickelte ich mich zu seiner aktiven Partnerin. Nachdem ich selbst lizenzierte Chiropraktikerin geworden war, verbrachte ich viele kostbare Stunden mit ihm. Wir teilten eine

tiefe Zuneigung zur Menschheit und eine permanente Begeisterung für neue Energieübungen, die wir entdeckten oder entwickelten, um den Menschen zu helfen, denen wir dienen.

Doch obwohl ich mich ständig mit der Vorstellung von Energie auseinandersetzte, hatte ich eine derart unendliche Energieausdehnung noch nie erlebt. Dieses persönliche Erlebnis veränderte meine Wirklichkeit. Der Begriff »Energie« hatte plötzlich eine viel tiefere Bedeutung für mich. Mit einem Mal wusste ich, *dass ich genau das wirklich war*: diese reine, intelligente Energie – lodern und lebendig. Friedvoll. Ewig. Jenseits von Zeit und Raum. Ich war weise und absolut. Ich existierte mühelos. Es gab nichts, was mir fehlte oder was ich wollte. Ich war absolut vollständig. Es war ein Zustand der exquisiten Perfektion, von dem ich wusste, dass er mein Zuhause war. Er war wirklicher als jede Wirklichkeit, die ich kannte, und der einzige Ort, an dem ich jemals sein wollte.

Und in welch krassm Kontrast stand dieser Zustand zu meinen bisherigen Lebenserfahrungen, die sich manchmal geradezu quälend anfühlten und im besten Fall wie ein steiler Aufstieg auf einen Berg! Alles war so mühsam. Jeder Tag begann auf irgendeiner tiefen Ebene, und ich fühlte mich, als würde ich auf ein Schlachtfeld geschickt und müsse dort um mein Leben kämpfen. Als Kind entwickelte ich im Umgang mit diesen Gefühlen eine schwächende Schüchternheit, was dazu führte, dass ich permanent verängstigt und unsicher war. Zwei Sommer lang habe ich mir Baseball von der Seitenlinie aus angeschaut, weil ich Angst hatte, auf dem Spielfeld »etwas falsch zu machen«. Doch als ich endlich zum Batter aufgestiegen war, erzielte ich einen Home Run nach dem anderen. Das habe ich so interpretiert, dass ich immer so viel wie möglich zuschauen und lernen sollte, bevor ich irgendwo einsteige, weil ich sonst scheitern könnte. In der Mittel- und Oberstufe ging ich auf Nummer sicher, indem ich zur Überfliegerin wurde und immer alles »richtig« machte, um mich sattelfest zu fühlen und von allen die Bestätigung zu bekommen, ein »guter Mensch« zu sein. Ich war Cheerleader, Mannschaftssportlerin, bekam hervorragende Noten, wurde bei staatlichen Theaterwettbewerben als »beste Schauspielerin« ausgezeichnet und zur »beliebtesten« und »wahrscheinlich erfolgreichsten Schülerin« gewählt. Doch trotz all meiner Bemühungen und der beachtlichen Anerkennung fürchtete ich immer noch, nicht gut genug zu sein. In der Tat verbrachte ich die meiste Zeit regelrecht in Angst und Schrecken.

Mitte dreißig war ich meine beste Version einer guten Ärztin, Bürgerin und Freundin, getrieben von Perfektionismus und Überengagement, aber völlig erschöpft. Ich war zwar beruflich und finanziell erfolgreich, aber es mangelte mir an Freude, Liebe, Erfüllung und echtem Selbstbewusstsein. Ich litt auch körperlich, vor allem fast täglich an Migräne. Dann konnte ich nicht einmal den Kopf vom Kissen heben, geschweige denn zur Arbeit gehen. Immer öfter fragte ich mich: *War das wirklich schon alles?*

Doch eines Tages klickte es bei mir. Gott war zwar nie ein Teil meiner Weltanschauung gewesen, aber jetzt war ich verzweifelt genug, die Dinge nicht immer auf meine Weise tun zu wollen, und bat um Hilfe. An diesem Abend stellte ich mich auf meinen Balkon, schaute in den Himmel und forderte fast: »Zeig es mir, denn ich bin offenbar nicht sehr gut darin, mit diesem Leben klarzukommen!«

In diesem Moment der Kapitulation veränderte sich etwas. Ich fühlte mich leichter, und mein Leben verbesserte sich auf der Stelle. Eine ganze Reihe von Ereignissen ergab sich wie von selbst. Leute luden mich zu Meditationskursen ein, führten Gespräche über das Bewusstsein und das Studium der Erleuchtung mit mir und gaben mir Bücher und Ratschläge, mein Leben auf ganz andere Weise anzugehen. Momente des Erwachens in den Meditationskursen veränderten meine Sichtweise auf das, was wirklich war. Wenig später machte ich in jenem Ballsaal diese tief greifende Erfahrung, die mich für immer aus dem Leid und dem Kampf herausholen würde, die mein Leben bis dahin nur allzu oft geprägt hatten.

Ich vermute, dass auch Sie Ihre Kämpfe und Schwierigkeiten hatten, die Sie an den Rand der Erschöpfung gebracht haben, sodass Sie diesen Teil meiner Erfahrung gut nachvollziehen können. Vielleicht hat Ihnen jemand das Herz gebrochen oder Sie haben keine dauerhafte Liebe gefunden. Vielleicht haben Sie unter körperlichen Erkrankungen oder Schmerzen gelitten, unter finanziellen Schwierigkeiten oder Stress, unter Enttäuschung oder Ernüchterung. Es gibt so vieles, worunter wir leiden können: geringes Selbstwertgefühl, Wut, Trauer, Groll oder Bedauern; das Unvermögen, die Vergangenheit loszulassen und in der Gegenwart zu leben; Schuld, Scham oder die Unfähigkeit, das hervorzu- bringen, was wir wirklich mögen und gern in unserem Leben hätten; Ängste, Depressionen, Verlust oder Missbrauch; der Verlust des Bewusstseins für unser wahres Selbst.

Ich weiß mit Sicherheit, dass auch Sie einige dieser Gefühle und Zustände kennen, weil wir alle sie kennen. Sie *sind* die *Conditio humana* ... *bis sie es nicht mehr sind!* Die wunderbare Wahrheit ist nämlich, dass wir uns als Spezies darüber hinaus entwickeln. Gemeinsam stehen wir kurz vor einem entscheidenden Durchbruch im menschlichen Bewusstsein. Das Leben aus der leidvollen Perspektive des kleinen, unsicheren Ich, das wir schon immer gekannt haben, ist nicht unsere einzige Option. Wir tragen eine andere in uns. Wir sind in der Tat für eine andere Sicht auf das Leben verdrahtet, die Sicht auf ein Leben, in dem wir uns unserer wahren Großartigkeit voll und ganz bewusst sind.

Wie Sie systematisch zu dieser weitaus lohnenderen Sichtweise wechseln können, werde ich Ihnen in diesem Buch zeigen. Sie werden sehen, dass es eine glücklichere und erfolgreichere Version Ihrer selbst gibt, die Ihnen hier und jetzt zur Verfügung steht – genau wie die Version von mir, die ich an jenem Tag im Ballsaal erlebt habe. Diese Version, die ich mit jeder Faser meines Wesens kenne, ist, was ich wirklich bin ... und was auch Sie tatsächlich sind. Weil das nicht nur meine Wahrheit ist, sondern ebenso Ihre. Das ist es, was wir *alle* wirklich sind.

Das Beste daran ist, dass wir diese Wirklichkeit nicht nur von Zeit zu Zeit wahrnehmen können, etwa wenn wir bei der Meditation einen spontanen Durchbruch haben, sondern dass wir sie auch wirklich erleben können, zuverlässig und beständig in unserem ganz normalen Alltag. Das ist das Versprechen der *Energie-Codes*, wie ich sie nenne. Wenn Sie anfangen, die Energie-Codes einzusetzen, lernen Sie nicht, nur gelegentlich einen höheren Bewusstseinszustand zu erreichen. Das mag zunächst zwar aufregend klingen, aber die Macht der Energie-Codes ist sehr viel überzeugender und weitreichender. Wenn Sie damit arbeiten, nehmen Sie die eine Veränderung vor, die alles in Ihrer Welt zum Besseren verändert. Sie implementieren die eine Lösung, die jedes Problem zum Verschwinden bringt, das Sie jemals hatten.

Kaum zu glauben? Klingt zu schön, um wahr zu sein? Ich versichere Ihnen, dass es genau so ist. Wenn Sie mit der Sichtweise leben, die durch die Energie-Codes erreicht wird, wird Ihr Leben bedeutungsvoll und, mehr noch, erfüllend. Jeder Tag wird von einem starken Gespür für Bestimmung und Leidenschaft befeuert. Ihr Gesundheitszustand verbessert sich dramatisch: Symptome klingen ab, Sie fühlen sich energetisiert, vital und lebendig. Sie haben einfache

und wirksame Methoden für den Umgang mit jedem auftretenden Schmerz oder jeder Krankheit, die sich einstellt. Sie fühlen sich klar, positiv, gestärkt und zutiefst mit sich selbst und dem Leben verbunden. Selbstliebe und Selbstwert zu empfinden ist Ihr innerer Dauerzustand. Wenn Sie Ihr ganzes Selbst leben und nicht nur Ihren rationalen, konditionierten Verstand, treffen Sie Entscheidungen, die Ihrer tiefen inneren Weisheit entsprechen, welche Ihnen leicht zugänglich ist. Jede Unternehmung ist ein spannendes Abenteuer, in dem Sie die vorherrschende kreative Kraft sind. Sie sind der Schöpfer Ihres Lebens und manifestieren bewusst, was Sie wirklich lieben. Das Leben ist magisch, voller Wunder, Ehrfurcht und Vertrauen.

Ich weiß, dass es so ist, weil ich es jeden Tag lebe und weil ich Tausenden anderen Menschen geholfen habe, auch so leben zu lernen. Unmittelbar nach meinem erhabenen Erlebnis im Ballsaal, einem Erwachen des Bewusstseins im Jahr 2001, erlebte ich dessen tief greifende Folgen. Ich war plötzlich in der Lage, Probleme zu lösen, die in meinem Leben schon lange bestanden hatten. Ja, ich sah diese Probleme nicht einmal mehr als Probleme an. Ich verstand, dass jede Herausforderung meiner Entwicklung und meinem Erwachen diene – meinem Besten. Mein Leben wurde glücklicher und gesünder und übertraf in der Folge alles, was ich bisher gekannt hatte. Ich wurde spontan geheilt. Meine Migräne verschwand einfach, und innerhalb weniger Monate begann sich die schmerzhafteste Skoliose zu korrigieren, unter der ich seit meiner Geburt litt. Heute ist diese Fehlhaltung, eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule, bei der auch die Wirbelkörper verdreht sein können, ganz verschwunden. In den nächsten Jahren heilten Verletzungen wie zwei Kompressionsfrakturen in beiden Armen und eine schreckliche Verstauchung des Knöchels schnell und ohne herkömmliche Behandlungsmethoden mit vorübergehender Ruhigstellung aus. Statt mich ständig von perfektionistischen Ansprüchen ausbremsen zu lassen, vertraute ich mich dem Fluss des Lebens an und spürte eine umfassende Leichtigkeit. Ich war nicht mehr permanent in Eile, sondern vertraute auf das Timing der sich ergebenden Umstände. Ich hatte nicht mehr das Bedürfnis, mich zu beweisen, indem ich alles verbesserte, womit ich in Kontakt kam. Vielmehr erkannte ich die perfekte Schönheit, die bereits allem immanent ist. Nicht Erfolg, sondern Erfüllung war mein Ziel, und doch stellte sich der Erfolg ein, auf scheinbar ganz natürliche Weise, als Nebenprodukt sozusagen.

Mein Patientenstamm wuchs, ohne dass ich mich anstrengen musste, neue Geschäftsfelder zu generieren, und die Probleme mit schwierigen Fällen wurden gelöst. Die Menschen wurden geheilt und empfahlen mich ihren Familien und Freunden. Unglaubliche neue Mitarbeiter kamen in die Klinik, ohne dass ich nach ihnen suchen musste. Das Büro des Gouverneurs bot mir eine Position in der Zulassungsbehörde (Indiana Board of Chiropractic Examiner) an, und ich wurde eingeladen, Vorträge auf Fachkonferenzen zu halten. Das Leben entfaltete sich auf allen Ebenen mit Anmut und Leichtigkeit.

Ich war so begeistert von den positiven Veränderungen, dass ich immer wieder zu meinem erhabenen Erlebnis zurückkehren wollte. Mehr noch, ich wollte lernen, dort zu *verweilen*. Ich machte es mir zur Aufgabe herauszufinden, wie das geht, nicht nur für mich selbst, sondern auch, damit andere die Wahrheit darüber erfahren, wer sie wirklich sind, und die erstaunlichen Vorteile nutzen konnten. In den nächsten Jahren verwandelte ich mein Leben in ein lebendiges Labor, machte viele Entdeckungen und fing dann an, diese Entdeckungen mit anderen zu teilen. Schon bald stellten sich bei allen Beteiligten erstaunliche Ergebnisse ein. Da wusste ich, dass ich etwas Bedeutendem auf der Spur war. Etwas Großem, wenn nicht sogar Revolutionärem. Für mich war es in der Tat die Erfüllung von Sinn und Zweck des menschlichen Lebens!

Seit Anbeginn unseres Erdenlebens suchen wir nach Möglichkeiten, mit unserer wahren, grenzenlosen Natur als spirituelle Wesen (unserer Seele oder unserem Seelenselbst) in Kontakt zu treten und die kleine, begrenzte, ängstliche und von Schmerzen geplagte Identität (unser Ego oder unsere Schutzpersönlichkeit) zu überwinden, mit der wir so viel von unserer Lebenszeit verbringen. Als ich dann mit anderen Menschen arbeitete (mit früheren Versionen der Methoden, die Sie in diesem Buch kennenlernen werden) und sie zu ihren eigenen Interpretationen des Durchbruchs gelangten, den ich erlebt hatte, wusste ich, dass ich den Schlüssel auf der Spur war, die dieses Potenzial in uns allen freisetzen konnten. Menschen teilten mir mit, dass ihre Meditationen zunehmend mehr waren als ein Entspannen des denkenden Geistes und ein Verweilen im Zustand des inneren Friedens. Vielmehr erlebten sie erweiterte Wirklichkeiten, »sahen« mit ihren inneren Augen und hatten Zugang zu einer nie gekannten, von Herzen kommenden Weisheit. Sie berichteten, dass sie sich nicht mehr so leicht auf Streitgespräche einließen, sondern lieber aus einer höheren Perspektive nach

neuen Lösungen suchten, von denen alle Beteiligten profitierten. Es fiel ihnen leichter, zu lieben, Mitgefühl aufzubringen und zu vergeben. Sie erfuhren Heilung, emotional und physisch.

Ich war zwar auf eine umfassende Version dessen gestoßen, was wir sein können, von der ich wusste, dass sie normalerweise nur eifrigen Yoga-Meditierenden zugänglich ist, aber mir war klar, dass wir alle von diesem Ort aus leben sollten und dass wir *alle* ihn entdecken können, wenn wir nur wissen wie.

Wie ich die Energie-Codes entwickelte

Glücklicherweise hinterließ mein erhabenes Erlebnis einen unauslöschlichen Eindruck in meinem Geist und meinem Körper. Als ich an jenem Tag im Ballsaal in meinen Körper zurückkehrte, konnte ich mich noch ganz genau daran erinnern, wie es sich angefühlt hatte, und ich wusste, dass ich dorthin würde zurückkehren können, indem ich die Merkmale dieses Erlebnisses neu erschuf – in meinem Körper und in meinem Bewusstsein. Die besondere Art, meinen denkenden Geist zu fokussieren, eine langsame und absichtsvolle Atmung, das gewaltige Gefühl, in meinem Kern zentriert zu sein, eine andächtige innere Einstellung und eine vertraute, zarte, liebevolle Präsenz – all das waren wesentliche Bestandteile des Puzzles. Ich wiederholte und überprüfte jede Nuance meiner Erfahrung und versuchte dann, diese Nuancen neu zu erschaffen und zu beobachten, was sich dabei in meinem Bewusstsein zeigte.

Ich verbrachte meine Abende in langen Meditationen, die manchmal die ganze Nacht dauerten, und meine Tage in Sitzungen mit meinen Patienten und Klienten, um das umzusetzen, was ich jeweils in der Nacht zuvor auf der Reise nach innen gelernt hatte. Zu jedem meiner Experimente machte ich mir sorgfältige Notizen darüber, was meinen Körper und Geist in diesen erweiterten Zustand oder in seine Nähe zu versetzen schien, bis ich ihn willentlich neu erschaffen konnte.

Stück für Stück, Workshop für Workshop und Patient für Patient entschlüsselte ich, was für mich und für andere funktionierte, um Zugang zu unserer wahren Natur zu bekommen. Und im Verlauf dieses Prozesses kam eine Reihe von lebensverändernden Prinzipien und Methoden zum Vorschein. Indem ich

von dem, was funktionierte, nur das Wirksame und Erfolgreichste behielt, kodifizierte ich die Schritte, die es uns ermöglichen, unser Seelenselbst zu leben. Weil dies alles mit der Wahrnehmung, dem Verankern und einer verstärkten Präsenz der essenziellen Energie in unserem Körper zu tun hat, nannte ich diese Schritte »Energie-Codes«. Mittlerweile habe ich durch meine Forschungen herausgefunden, dass sowohl alte Texte als auch die moderne Naturwissenschaft bestätigen, was ich entdeckte. Die Codes sind allumfassend und ganzheitlich, und das Beste daran ist, dass jeder sie problemlos nutzen kann.

Wir sind alle in der Lage, zu dieser höheren Dimension unserer selbst zu erwachen und unser wahres Potenzial auszuleben, indem wir optimales Wohlbefinden als Dauerzustand im Leben genießen. In der Tat gehört es zu unserer Lebensaufgabe, genau das zu verwirklichen. Unsere Göttlichkeit *zu erkennen, zu erleben* und vor allem *zu leben* – nicht in meditativer Stille, sondern im ganz normalen Alltag – ist der Himmel auf Erden, der uns bereits jetzt leicht zugänglich ist.

Das Wissen, das Sie brauchen, liegt in Ihren Händen. Jene Schritte, die Energie-Codes, werden auf den Seiten dieses Buches in einfachen Worten erklärt. Ich weiß ganz sicher, dass sie Ihr Leben genauso verwandeln werden, wie sie mein Leben und das Tausender anderer Menschen verändert haben.

Entdecken Sie Ihre Großartigkeit

Wie Sie sehen werden, geht es mir mehr darum, Ihnen das nahezubringen, was mit Ihnen *stimmt*, was gut und echt ist, als um irgendetwas, was ich in der Schule über das Diagnostizieren und Beheben von Problemen gelernt habe. Egal, ob wir uns auf Pathologie oder Prävention konzentrieren, unsere Kultur beschäftigt sich vorrangig mit dem, was falsch läuft, und mit der Frage, wie es in Ordnung gebracht werden kann. Meine Botschaft ist eine andere. Sie hat etwas damit zu tun, wer Sie wirklich sind und woraus Sie erschaffen wurden. Ja, ich werde Ihnen zeigen, wie Sie körperlich, geistig und emotional heil werden können, aber – und das ist noch besser – ich werde Ihnen auch vermitteln, wie Sie Ihre eigene Großartigkeit ebenso annehmen können wie die umfassende Wahrheit, dass an Ihnen von vornherein gar nichts falsch war. Ich möchte, dass Sie

diese Erfahrung auf einer ganz tiefen Ebene erleben und lernen, wie Sie sie jeden Tag umsetzen und zum Ausdruck bringen können.

Dies ist sehr viel wichtiger als jede Errungenschaft im Außen, wichtiger als der Gewinn irgendeiner Trophäe oder eines Preises, das Brechen eines Rekords, wichtiger als der Erwerb von noch mehr Dingen, wichtiger, als abzunehmen oder um eine Beförderung zu bitten – und sie sogar zu bekommen! Die eine einfache innere Errungenschaft, auf die es mehr ankommt als auf alles andere, ist *das Erwachen zum eigenen wahren Wesen*. Es mag einem erstaunlich vorkommen, aber dieses Unterfangen steht im Vordergrund, wenn es um unser Bewusstsein als Spezies geht. Es steht wirklich an erster Stelle!

Das ist auch nicht neu, sondern vielmehr grundlegend für die Bibel, den Koran, die Thora, die Upanishaden und viele andere alte Texte. Menschen aus Kulturen auf der ganzen Welt beschäftigen sich seit Tausenden von Jahren mit dieser Fragestellung. Viele von uns interessieren sich irgendwann dafür, wer wir sind und warum wir hier sind.

Die Nutzung von Energie zu medizinischen Zwecken reicht ebenfalls bis in die früheste aufgezeichnete Geschichte zurück. Altägyptische Hieroglyphen beschreiben den Einsatz von Energie zur Steigerung der Muskelspannung und zur Heilung des physischen Körpers. Die Urchristen bewirkten wundersame Heilungen durch »Handauflegen«. Vor mehr als 3000 Jahren entstanden im alten Indien die Veden, später die Upanishaden und der Atharvaveda. In diesen alten Schriften zum menschlichen Potenzial und zur menschlichen Entwicklung wird unter anderem beschrieben, wie sich Energie im Körper bewegt und wie die Schwingungsfrequenz erhöht wird, um Heilung zu fördern und das Bewusstsein für höhere Bereiche zu wecken. Solche Praktiken waren keine imaginäre »Magie«. Vielmehr beruhten (und beruhen) sie auf der Tatsache, *dass wir Energiewesen sind!*

Heutzutage enthüllen wissenschaftliche Forschungen, was Praktizierende schon vor langer Zeit wussten. Die Wissenschaft kann die Existenz des menschlichen Energiefelds beweisen. Dieses Feld ist so real und empfindlich wie unsere Haut – und beeinflusst unsere physische Wirklichkeit auf dramatische Weise. Wir entdecken beispielsweise, dass unsere DNA über unser Energiefeld Handlungsanweisungen erhält. Das geht unter anderem aus den Forschungsergebnissen von Dr. Bruce Lipton hervor. Er arbeitete an der Medizinischen Hoch-

schule der Stanford University und erbrachte den Beweis, dass Veränderungen in Organismen eher durch eine Genaktivierung hervorgerufen werden, die von der *Oberfläche der Zellwand* ausgeht, als vom genetischen Code des Zellkerns, wie allgemein angenommen wurde. Dies zeigt uns, dass Botschaften aus der Umgebung unserer Zellen, und dazu gehören auch unsere Gedanken und Gefühlszustände, an der Oberfläche der Zelle einen ganz bestimmten Energiefluss erzeugen, der darüber entscheidet, was die Zelle »tut«. Diese Entdeckung leistete einen wichtigen Beitrag zu einem neuen Wissenschaftszweig namens »Epigenetik«, der grundsätzlich davon ausgeht, dass unser Umfeld für unser Erleben sowie für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen wichtiger ist als unser genetisches Erbe. Dieses Umfeld wird erzeugt von der Energie unserer individuellen Gedanken und Aktionen, die zur Produktion und Bewegung chemischer Moleküle führen, was wiederum die Aktivierung unserer DNA und der gesamten Zellfunktion zur Folge hat. Anders ausgedrückt: Durch das, was wir denken und unternehmen, beeinflussen wir unsere Energie und erschaffen unsere eigenen Heilungsmöglichkeiten!

Dank dieser neuen Erkenntnisse wird immer deutlicher, wie wichtig es ist, dass wir unseren Energiefluss wiederherstellen und aufrechterhalten. Wenn wir unser wahres Potenzial in Anspruch nehmen wollen, müssen wir die »Schaltkreise« in unserem Gehirn und unserem Körper so ausbauen, dass wir als bewusste Energiewesen leben können. Dann werden wir in der Lage sein, jeden Teil von uns zu heilen und auf meisterhafte Weise für eine Lebenserfahrung wahrer Großartigkeit zu sorgen.

Ich brauche keine Wissenschaft, die mir bestätigt, dass all das so zutrifft. Doch weil ich in einem Haushalt aufgewachsen bin, in dem es immer eine Rolle spielte, ob eine Erkenntnis einen belegbaren Hintergrund hat, freut sich die entsprechend konditionierte Akademikerin in mir über jeden empirischen Beweis, der meine Erfahrung bestätigt. Das hilft meinem denkenden Geist, das nachzuholen, was mein Herz, mein Bauch und meine innere Weisheit von Natur aus bereits wissen. Glücklicherweise macht die Wissenschaft jetzt so wunderbare Fortschritte, wenn es darum geht, die Lücke zwischen der sichtbaren, materiellen Welt und der unsichtbaren Welt der Intuition, Intention und Spiritualität zu schließen, dass wir alle die Möglichkeit haben, Erfahrung mit diesem »Wissen« zu machen, bevor wir es kennen und ihm vertrauen.

Die Frage, die sich jetzt stellt, lautet: Wie lange wird es dauern, bis wir dieser Erforschung unserer wahren Natur einen hohen Stellenwert beimessen und sie für uns selbst beantworten? Wann wird es wirklich offenkundig, dass nichts wichtiger ist, als diese wahre Natur zu kennen und aus ihr heraus zu leben? Die Antwort ist: Es dauert normalerweise bis zu dem Tag, an dem unser Schmerz so unerträglich wird, dass wir uns umschauen und uns fragen, ob das Leben nicht mehr zu bieten hat. Ich aber denke: Warum sollten Sie nicht lieber schon heute als morgen daran interessiert sein, aus Ihrem wahren Selbst heraus zu leben, damit Sie Ihr künftiges Leben damit verbringen können, den größten Erfolg zu feiern, den Sie jemals hatten? Dieses Buch führt Sie Schritt für Schritt zum Erreichen dieses Ziels.

Was erwartet Sie in diesem Buch?

In Teil I, »Eine neue Sichtweise – der Quantenflip«, schaffen Sie die Grundlage, die Sie brauchen, um Ihr Leben, das von Ihrem angstbasierten Ich eingeschränkt war, erfolgreich in eines zu verwandeln, in dem Sie als das grenzenlose, ganze, kreative Wesen leben können, das Sie in Wirklichkeit sind. Dieser Teil bietet die Grundlage für Ihre Auseinandersetzung mit sich selbst und Ihrer Umwelt, damit Sie Ihr grenzenloses Potenzial ausschöpfen und das Leben erschaffen können, das Sie sich wirklich wünschen. Mit den Erkenntnissen, die Sie in Teil I gewonnen haben, sind Sie bereit für die Arbeit, die Sie in Teil II zu Ihrem Seelenselbst führt.

In Teil II, »Eine neue Art zu sein – das Energie-Code-Programm«, lernen Sie die sieben Energie-Codes kennen, die jene Schaltkreise in Ihnen aktivieren, mit denen es Ihnen möglich wird, Ihr Seelenselbst auszuleben. Die Codes bilden ein komplettes System, das Ihnen hilft, ins Gleichgewicht zu kommen, Ihre eigene Großartigkeit zu erkennen und – was am wichtigsten ist – ein magisches Leben zu führen. Auf einfache und unkomplizierte Weise zeigen sie Ihnen, wie Sie das, was Sie wirklich sind, verkörpern und ein Leben führen können, das Sie wirklich lieben werden.

Egal, ob Sie hier zum ersten Mal mit Energiemedizin in Kontakt kommen oder sich schon gut damit auskennen, die revolutionären Methoden der Ener-

gie-Codes bieten einzigartige Einblicke, die Ihr Leben genauso verändern können wie das der Menschen, mit denen Sie es zu tun haben.

In Teil III, »Eine neue Art zu leben – das verkörperte Dasein«, werden wir untersuchen, wie Sie die Energie-Codes in Ihren Alltag integrieren können und wie diese neue Art zu leben letztendlich Ihre Präsenz in der Welt verstärkt und den Beitrag, den Sie für die Welt leisten.

Obwohl dieses Buch ein mächtiges Transformationswerkzeug ist, das sich auf wissenschaftliche Erkenntnisse aus der Quantenphysik, der Neurobiologie und der Energieheilung stützt, habe ich alles dafür getan, es allgemein zugänglich zu machen, damit Sie es *nutzen* können. Nach dem, was ich bisher an Ergebnissen gesehen habe, könnten Sie in wenigen Monaten oder sogar Wochen eine völlig neue Version Ihrer selbst sein – gesünder, glücklicher, stärker. Aber nur, wenn Sie umsetzen, was Sie hier erfahren! Die Zeit wird trotzdem vergehen. Deshalb möchte ich Sie dazu einladen, die Arbeit wirklich zu tun. Ich verspreche Ihnen, dass Sie am Ende dankbar sein werden.

Bereit loszulegen? Prima! Auf geht's!