

Ich möchte Sie zu einer Entdeckungsreise einladen. Wir werden einen Ort erkunden, an dem die Regeln unserer alltäglichen Existenz nicht gelten. Diese Regeln besagen, es sei letztlich das Schicksal von uns allen, alt und gebrechlich zu werden und zu sterben. So ist es Jahrhundert um Jahrhundert gewesen. Ich möchte Sie jedoch bitten, Ihre Annahmen über das, was wir »Realität« nennen, zurückzustellen, damit wir Pioniere eines Landes werden können, in dem jugendlicher Elan, Regeneration, Kreativität, Freude, Erfüllung und Zeitlosigkeit zur Alltagserfahrung gehören, wo es weder Alter noch Senilität, weder Gebrechlichkeit noch Tod gibt und diese Phänomene noch nicht einmal als Möglichkeit betrachtet werden.

Das Einzige, was uns davon abhält, uns dorthin zu begeben, ist unsere Konditionierung, unsere kollektive Weltanschauung, die uns unsere Eltern, Lehrer und die Gesellschaft beigebracht haben. Diese Art, die Dinge zu sehen – das alte Paradigma – wird passenderweise »Hypnose der sozialen Konditionierung« genannt. Sie ist eine induzierte Erfindung, und wir haben uns kollektiv einverstanden erklärt, uns auf sie einzulassen.

Ihr Körper altert, ohne dass Sie es unter Kontrolle haben, weil er darauf programmiert wurde, die Regeln dieser kollektiven Konditionierung auszuleben.

Um die Erfahrung eines alterslosen Körpers und eines zeitlosen Geistes zu machen – wie es durch den Titel dieses Buches versprochen wird –, müssen Sie zehn Annahmen über Ihr Sein und das wahre Wesen des Geistes und des Körpers über Bord werfen. Diese Annahmen sind die Grundfesten unserer gemeinsamen Weltanschauung:

1. Es gibt eine objektive, vom Beobachter unabhängige Welt, und unsere Körper sind ein Aspekt dieser objektiven Welt.
2. Die Körper bestehen aus Klumpen von Materie, die durch Raum und Zeit voneinander getrennt sind.
3. Geist und Körper sind voneinander getrennt und existieren unabhängig voneinander.
4. Materialismus ist vorrangig, Bewusstsein nachrangig. Anders gesagt: Wir sind Maschinen, die Denken gelernt haben.
5. Menschliches Gewahrsein lässt sich vollständig biochemisch erklären.
6. Als Individuen sind wir vereinzelte, in sich abgeschlossene Wesen.
7. Unsere Wahrnehmung der Welt erfolgt automatisch und vermittelt uns ein zutreffendes Bild davon, wie die Dinge wirklich sind.
8. Zeit existiert als etwas Absolutes und wir sind darin gefangen. Niemand kann dem Zugriff der Zeit entgehen.
9. Unser wahres Wesen wird durch den Körper, das Ego und unsere Persönlichkeit definiert. Wir sind in Fleisch und Knochen gefangene Irrlichter aus Erinnerungen und Sehnsüchten.
10. Leiden ist unumgänglich – es ist Bestandteil der Realität. Wir sind unausweichlich Opfer von Krankheit, Alter und Tod.

Diese Annahmen definieren weit über das Altern hinaus eine Welt der Getrenntheit, des Verfalls und des Todes. Zeit gilt als ein Gefängnis, dem keiner entkommt; unsere Körper sind biochemische Maschinen, die sich wie alle Geräte abnutzen. Diese Haltung, die rein materielle, wissenschaftliche Sicht der Dinge, lässt einen großen Teil der menschlichen Natur außer Acht. Wir sind die einzigen Kreaturen auf der Erde, die ihre biologischen Vorgänge durch ihr Denken und Fühlen beeinflussen können. Wir verfügen über das einzige Nervensystem, das sich des Alterns bewusst ist. Und unsere mentale Haltung beeinflusst, wessen wir uns bewusst sind.

Jede Annahme des alten Paradigmas kann durch eine vollständigere und erweiterte Version der Wahrheit ersetzt werden. Diese neuen Annahmen sind zwar ebenfalls nur vom menschlichen Geist hervorgebrachte Ideen, aber sie bieten uns mehr Freiheit und Einflussnahme. Sie verleihen uns die Fähigkeit, das Programm des Alterns, das jetzt unsere Zellen steuert, umzuschreiben.

Die zehn neuen Annahmen lauten:

1. Die physische Welt, inklusive unserer Körper, steht in Wechselwirkung mit dem Beobachter. Wir erschaffen unseren Körper, genauso wie wir die Erfahrung unserer Welt erschaffen.
2. In seiner Essenz besteht unser Körper aus Energie und Information und nicht aus fester Materie. Diese Energien und Informationen gehen aus den unendlichen Feldern der Energien und Informationen hervor, die das Universum umspannen.
3. Geist und Körper sind untrennbar eins. Die Einheit, die »ich« bin, trennt sich in zwei Erfahrungsströme. Ich erlebe den subjektiven Strom als Gedanken, Gefühle und Verlangen – und den objektiven Strom als meinen Körper. Auf einer tieferen Ebene begegnen sich die zwei Ströme jedoch in einer einzigen, schöpferischen Quelle. Aus dieser Quelle sollen wir leben.
4. Die Biochemie des Körpers ist ein Produkt des Gewahrseins. Überzeugungen, Gedanken und Emotionen bewirken die chemischen Reaktionen, die das Leben in jeder Zelle aufrechterhalten. Eine alternde Zelle ist das Endprodukt eines Gewahrseins, das vergessen hat, wie es neu bleiben kann.
5. Wahrnehmung scheint automatisch zu erfolgen, aber tatsächlich ist sie ein erlerntes Phänomen. Die Welt, in der Sie leben, auch die Erfahrung Ihres Körpers, wird vollständig davon bestimmt, wie Sie gelernt haben, alles wahrzunehmen. Wenn Sie Ihre Wahrnehmung ändern, verändern Sie Ihre Erfahrung Ihres Körpers und der Welt.
6. Impulse der Intelligenz erschaffen Ihren Körper in jeder Sekunde in neuen Formen. Was Sie sind, ist die Gesamtsumme dieser Impulse. Wenn Sie die Muster der Impulse ändern, werden Sie sich ändern.
7. Auch wenn jeder Mensch getrennt und unabhängig erscheint, sind wir doch alle mit intelligenten Mustern verbunden, die den ganzen Kosmos steuern. Unser Körper ist Teil eines universellen Körpers, unser Geist ist ein Aspekt eines universellen Geistes.
8. Die Zeit existiert nicht als Absolutes, nur die Ewigkeit. Was wir »lineare Zeit« nennen, spiegelt wider, wie wir Veränderung wahrnehmen. Wenn wir das Unveränderte wahrnehmen könnten, würde die uns bekannte Zeit aufhören zu existieren. Wir können lernen, Unveränderlichkeit, Ewigkeit, das Absolute zu »verstoffwechseln«. Indem wir das tun, bereiten wir uns vor, die Physiologie der Unsterblichkeit zu erzeugen.
9. Jeder von uns lebt in einer Wirklichkeit, die jenseits aller Veränderung liegt. Tief in uns, den fünf Sinnen unbekannt, gibt es einen innersten Kern unseres Seins, ein Feld der Unveränderlichkeit, aus dem Persönlichkeit, Ego und Körper hervorgehen. Dieses Sein ist unser essenzieller Zustand; es ist das, was wir wirklich sind.
10. Wir sind keine Opfer des Alterns, des Siechtums und des Todes. Dies sind Teile der Inszenierung, doch der Betrachter ist immun gegen jegliche Veränderung. Dieser Betrachter ist der Ausdruck ewigen Seins.

Das sind große Annahmen, Grundlagen einer neuen Realität, doch sie beruhen alle auf Entdeckungen der Quantenphysik, die vor fast hundert Jahren gemacht wurden. Die Samen dieses neuen Paradigmas wurden von Einstein, Bohr, Heisenberg und anderen Pionieren der Quantenphysik gesät: Sie erkannten, dass die allgemein anerkannte Art, die physische Welt zu betrachten, falsch war. Die Dinge »da draußen« scheinen zwar real zu sein, doch es gibt keinen Beweis für die Wirklichkeit, der vom Beobachter unabhängig ist. Jede Weltanschauung erzeugt ihre eigene Welt.

Ich möchte Sie davon überzeugen, dass Sie viel mehr sind als Ihr begrenzter Körper, Ihr begrenztes Ego und Ihre begrenzte Persönlichkeit. In Wirklichkeit ist das Feld des menschlichen Lebens offen und unbegrenzt. Auf seiner tiefsten Ebene ist Ihr Körper alterslos, Ihr Geist zeitlos. Wenn Sie sich mit dieser Wirklichkeit der Quanten-Weltsicht identifizieren, wird sich Ihr Alterungsprozess fundamental wandeln.