

SONDRA BARRETT
Das geheime Wissen unserer Zellen



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Sondra Barrett ist Mikrobiologin und Meditationslehrerin. In diesem Buch gelingt ihr eine spannende Synthese aus Wissenschaft und Spiritualität: Sie erforscht das spirituelle Leben unserer Zellen. Zum einen zeigt sie, dass der Zellkörper über eine »spirituelle Architektur« verfügt, wo z.B. die Zahlencodes der DNA denen des I-Ging entsprechen; zum anderen lässt sich wissenschaftlich belegen, dass unsere Zellen lernfähig sind, sich durch Meditation verändern und Krankheiten verhindern oder sogar heilen können. Mit vielen mikroskopischen Abbildungen und praktischen Übungen, wie Körperreisen, Visualisierungen, Atemtechniken und Mantra-Meditation, um mit unseren Zellen »in Kontakt« zu treten.

Autorin

Sondra Barrett ist promovierte Biochemikerin und spirituelle Lehrerin. Sie lehrt und forscht im Bereich der »Mind-Body-Medicine«. Sondra Barrett ist außerdem eine preisgekrönte Fotografin. Sie lebt in Kalifornien.

Sondra Barrett

Das geheime Wissen unserer Zellen

Mit Körperintelligenz heilen

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2013 unter dem Titel
»Secrets of Your Cells. Discovering Your Body's Inner Intelligence«
bei Sounds True, Inc., Boulder, USA.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Lux Cream liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2014
© 2014 bei Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2013 by Sondra Barrett
Sounds True is a trademark of Sounds True, Inc.
All rights reserved.
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: FinePic®, München
Redaktion: Ralf Lay, Mönchengladbach
SG · Herstellung: cb
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-22075-5
www.goldmann-verlag.de

*Für Alvaro und Paulo, die sehen und verstehen wollten,
wie es in uns aussieht, und deren Leben dazu beitrug,
meinen heiligen Weg zu erhellen,*

und

*für meine Kinder Ted und Heather, die mein Herz und
meine Seele mit Licht und Liebe erfüllen.*

*Ich ehre Gott am besten,
indem ich die Geheimnisse der Natur begreife.*

DR. MICHIO KAKU, theoretischer Physiker

Inhalt

Vorwort.....	9
Einleitung.....	25
Kapitel 1: Heilige Zuflucht – Umarmen.....	33
Kapitel 2: ICH BIN – Erkennen.....	60
Kapitel 3: Aufnahmebereitschaft – Zuhören.....	97
Kapitel 4: Der Stoff des Lebens – Wählen.....	129
Kapitel 5: Energie – Bewahren.....	168
Kapitel 6: Sinn – Erschaffen.....	203
Kapitel 7: Erinnerung – Lernen.....	238
Kapitel 8: Hüter der Weisheit – Nachdenken.....	278
Kapitel 9: Verbundenheit – Zell-ebrieren.....	303
Dank.....	328
Anhang 1: Energiekurve.....	335
Anhang 2: Körpergebete – Qigong-Übungsreihe.....	337

Literatur	349
Lektüreempfehlungen (Auswahl)	369
Anmerkungen	371
Register	378

Vorwort

*Andererseits erfüllt aber die Wissenschaft jeden,
der sich ernsthaft mit ihr befasst, mit der Überzeugung, dass sich in
der Gesetzmäßigkeit der Welt ein dem menschlichen ungeheuer überlege-
ner Geist manifestiere, dem gegenüber wir mit unseren bescheidenen
Kräften demütig zurückstehen müssen.*

ALBERT EINSTEIN

Die Reise, die mich dahin führte, eine Brücke zwischen der Welt der biologischen Zelle und der Welt der Seele zu schlagen, verlangte die wiederholte Auflösung meines Egos und meiner Überzeugungen. Sie begann vor über vierzig Jahren mit meiner Promotion in Biochemie. Damals war ich von den Chemikalien des Lebens fasziniert. Sie waren eindeutig identifizierbar, objektiv und messbar. Darüber hinaus glaubte ich, wenn es uns gelänge, chemische Anomalien aufzuspüren, könnten wir alles im menschlichen Körper wieder in Ordnung bringen. Später widmete ich mich der Immunbiologie und der Hämatologie und fand so meinen Weg ins Universum der Zelle.

Die Erforschung von Zellen unter dem Mikroskop wurde mehr als eine rein intellektuelle Erfahrung für mich – was ich sah, *verzauberte* mich. Ich begann, die magische Welt lebender menschlicher Zellen unter dem Mikroskop zu fotografieren.

Obwohl mich die Welt der Zellen auf eine rätselhafte Weise fesselte, die ich noch nicht ganz verstand, befand ich mich im Intellektuellenmodus. Ich dachte, was man nicht messen und beweisen könne, sei nicht real, sondern eine Illusion – oder gar eine Wahnvorstellung. Meiner Ansicht nach erzählten Analyse und Statistik die wahre Geschichte; hinsichtlich der Schlussfolgerungen konnte es keine Ambivalenz geben. Aber je mehr ich durch meine Forschungsarbeit an Erfahrung gewann, desto stärker gerieten meine starren Überzeugungen ins Wanken. Ich sah Menschen sterben, die aufgrund ihrer biologischen Werte »nicht hätten sterben dürfen«. Ich sah Kinder mit aggressiven Leukämiezellen (Blutkrebs), deren Zustand dem prognostizierten Krankheitsverlauf widersprach und die viel länger lebten, als sie »hätten sollen«. Die Menschen ließen sich nicht fein säuberlich in statistische und prognostische Kategorien einteilen. Sie waren nicht so leicht zu messen wie klar definierte Chemikalien in einem Reagenzglas.

Bei einer 84-jährigen Frau namens Marjorie mit akuter Leukämie versagte die Chemotherapie. Die Ärzte gaben ihr nur noch ein paar Monate, aber Marjorie hatte andere Pläne: Einer ihrer Enkel machte seinen Hochschulabschluss, und ihre diamantene Hochzeit stand bevor. Dafür musste sie am Leben bleiben. Und das blieb sie – ohne Chemotherapie. Sie verbrachte sogar noch zwei weitere Jahre mit den Menschen, die ihr wichtig waren.

Für mich ergab das keinen Sinn. Ich war ratlos. Was hielt sie

am Leben? Mein Panzer öffnete sich gerade so weit, dass ich verstand: Heilung, Leben und Tod ließen sich nicht einfach in einen analytischen Rahmen pressen, und ich konnte mich nicht mehr ausschließlich auf die tröstende wissenschaftliche Messbarkeit und Vorhersagbarkeit verlassen.

Dann bat mich der Vater eines leukämiekranken Jungen, die Krebszellen seines Sohnes zu fotografieren, um ihn bei der Visualisierung zu unterstützen. Der Junge stellte sich die heilenden Zellen wie eine Art Pac-Man vor, der die Krebszellen aufspürte und zerstörte, so wie die Figur im Videospiele die Punkte fraß. Damals fand man Visualisierung und bildliche Vorstellung nur in den Randbereichen der Schulmedizin, aber das Konzept ließ mich nicht mehr los. Ich dachte, wenn Kinder sehen konnten, wie gesunde Zellen aussahen, dass sie größer und stärker waren als die Krebszellen, konnten sie mithilfe ihres Geistes vielleicht ihren Körper heilen. Manchmal schlug ich ihnen vor, sich die Krebszellen als Staub und ihr Selbstheilungssystem als Staubsauger vorzustellen.

Bald begann ich, in der Klinik wöchentliche Diavorträge über die »innere Welt« zu halten. Ich zeigte lediglich die gesunden und die abnormen Zellen und Moleküle – ohne weitere Erklärungen zu geben. Dabei wurde mir klar, dass es den Kindern egal war, was diese Bilder für einen Wissenschaftler bedeuteten. *Die Aufnahmen hatten etwas an sich, das Menschen aller Altersgruppen gefiel und für viele umwälzend war.*

Ich entwickelte eine besondere Beziehung zu einem fünfjährigen Jungen namens Alvaro, der die Dias immer wieder sehen wollte. Manchmal lud ich ihn und seine Schwester übers Wochenende zu mir und meinen Kindern ein. Nachdem er über ein

Jahr lang symptomfrei gewesen war, verschlechterte sich Alvaros Gesundheitszustand mit einem Mal. Er stammelte, und das Gehen fiel ihm schwer. Was konnte ich für ihn tun?

Ich erinnerte mich an eine Strategie aus meinen eigenen gestalttherapeutischen Sitzungen, um schwierige Gefühle zum Ausdruck zu bringen (man schlug schreiend auf ein Kissen ein), und kam auf die Idee, sie mit Alvaro auszuprobieren. Ich fragte, ob er sich über irgendetwas aufregte, und bekam sofort zur Antwort, dass er echt wütend auf seinen Stiefvater sei. Er sagte, er glaube, dieser Mann habe seinen leiblichen Vater vertrieben. In meiner Naivität – schließlich war ich keine ausgebildete Gestalttherapeutin – bat ich ihn, seine Wut zu zeigen, indem er auf das Sofa einschlug. Ohne zu zögern, drosch er eine ganze Weile auf die Sofakissen ein.

Einige Tage später begann sich Alvaros Zustand zu bessern. Die Veränderung konnte natürlich auf seine neuen Medikamente zurückzuführen sein, aber sie kam mir wie ein Wunder vor. Ich konnte nicht mehr *sicher* sein, dass *ausschließlich* die Medikamente die Wende in seinem Krankheitsprozess gebracht hatten. Dies war eine weitere wichtige Umkehr in meinem Denken und meinen Überzeugungen hinsichtlich der Medizin.

Da ich Angst vor dem Tod Alvaros hatte, nahm ich damals die Hilfe eines klinischen Psychologen in Anspruch. In der ersten Therapiesitzung zündete er etwas Salbei an, um den Raum zu reinigen. So etwas hatte ich bis dahin noch nicht erlebt. Sofort fühlte ich mich klarer und entspannter, als das seit langer Zeit der Fall gewesen war. Es war offensichtlich, dass mehr in diesem Mann steckte, als auf den ersten Blick zu erkennen war – im Grunde war er ein Schamane. Er führte mich an einen Ort

tiefen Vertrauens, und ich wusste, dass ich bei den großen Problemen, mit denen ich mich herumschlug und für die meine wissenschaftliche Ausbildung keinen Rahmen bot, seiner Führung bedurfte. Ich ging mehrere Jahre bei ihm in die Therapie, bevor ich mich für eine einjährige schamanische Ausbildung entschied.

Die Arbeit mit diesem Schamanen war ein echter Wendepunkt. Er half mir, meine Vorstellungen von Heilung und davon, welche geistigen und spirituellen Dimensionen sie unterstützen, zu überdenken. Ich beschäftigte mich intensiv mit meiner eigenen Heilung und begann, auch meine Rolle als Heilerin zu erforschen. In jenem prägenden Lehrjahr machte ich es mir zum Lebensziel, im Heilprozess eine Brücke zwischen der Wissenschaft und dem Spirituellen zu schlagen.

Im Labor bestand meine wichtigste wissenschaftliche Aufgabe darin zu erforschen, wie man Zellmerkmale erkennen konnte, die eine genauere Diagnose und eine erfolgreichere Behandlung der Leukämie ermöglichten. Ich arbeitete mit dem Mikroskop, um die Identität und das Verhalten von Zellen zu unterscheiden. Dabei stellte ich fest, dass weiße Blutkörperchen ihre Form und ihre Gestalt verändern, während sie wachsen und reifen. Mit ihrer Form veränderten sich auch ihre Fähigkeiten. Im Vergleich zu den regelmäßigen, geordneten Strukturen gesunder Zellen wirkten leukämische Zellen chaotisch. Die Mikroaufnahme zeigt betroffene Zellen Verglichen mit der regelmäßigen Form gesunder myeloischer Zellen ist jede Einzelne von ihnen auf andere Weise abnorm geformt (siehe Abbildung V.1).

Unsere jahrelange Forschungsarbeit war erfolgreich: Sie ermöglichte die eindeutigere Diagnose der verschiedenen Arten

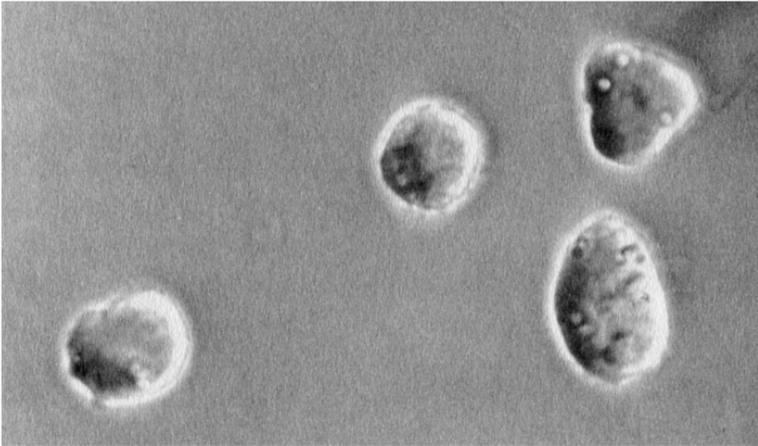


Abbildung V.1: Lebende menschliche leukämische Zellen bei myeloischer Leukämie

dieser tödlichsten aller akuten Leukämieerkrankungen. Und obwohl dies ein gewaltiger Durchbruch war, hatte ich das Gefühl, versagt zu haben. Hatte ich die falschen Fragen gestellt, als ich mich auf die Diagnose konzentriert hatte? Da es zum damaligen Zeitpunkt noch keine neuen Behandlungsmöglichkeiten für diese Krankheiten gab, würde meine Arbeit nicht dazu beitragen, dass es irgendjemandem besser ging. Ich dachte daran, mich aus der Laborforschung zurückzuziehen.

Und doch hatte meine Arbeit, lebende Zellen unter dem Mikroskop zu untersuchen, mich zutiefst berührt. Bei einem frühen Experiment hatte ich beobachtet, wie lebende menschliche Leukozyten winzige, reglose Plastik Kügelchen entdeckten. Sie traten sofort in Aktion. In dem Versuch, die Eindringlinge zu beseitigen, schoben sie sich rasch auf die Plastik Kügelchen zu

und wechselten dabei sogar die Form. Hier offenbarte sich vor meinen Augen ein Geheimnis. Konnte es Zufall oder eine Laune der Biologie sein, dass die weißen Blutkörperchen so schlau waren?

Während ich lebende Zellen bei ihren heldenhaften Bemühungen beobachtete, Gefahren abzuwehren, sah ich unter dem Einfluss meiner schamanischen Studien allmählich mehr in ihnen als nur programmiertes Gewebe. Sie waren heilig. Sie waren der Beweis für Gottes Werk, für einen göttlichen Plan. Ich akzeptierte, dass die unsichtbare Welt nicht nur aus den Zellen und Molekülen bestand, die ich in Büchern studiert und zu kennen geglaubt hatte; sie umfasste das Spirituelle, das Wunderbare und die Seele.

Nicht lange nach dem Tod meines lieben kleinen Freundes Alvaro wurde bei mir eine Hepatitis festgestellt. Im Krankenhaus hatte ich jeden Morgen »Luftballon-Lady« gespielt und Ballons an die Kinder verteilt. Sie sollten sie zunächst aufblasen und die Luft anschließend wieder einatmen. Wenn sie die Ballons nicht weit genug aufblasen konnten, bekam ich sie – speichelglänzend – zurück, um sie vollständig zu füllen. Wer hätte seinerzeit schon geahnt, dass dies meine Gesundheit gefährden könnte? Zum damaligen Zeitpunkt wurden im Umgang mit Blut (mit dem ich den lieben langen Tag zu tun hatte) und Speichel nur wenige Vorsichtsmaßnahmen ergriffen.

Der heftige Verlauf meiner Erkrankung machte meinen Arzt ratlos. Er erklärte mir – ob das nun klug war oder nicht –, es bestünde durchaus die Möglichkeit, dass ich ins Koma fallen und dann innerhalb von 24 Stunden sterben könne. Diese beunruhigende Prognose veränderte mein Leben. Ich dachte,

wenn ich tatsächlich jung sterben müsse, sollte ich meine Prioritäten besser neu ordnen. Ich verbrachte mehr Zeit mit meinen Kindern, verließ San Francisco und zog ans Meer. Dort lernte ich Menschen kennen, die sich auf einem alternativen Heilungsweg befanden, der sich stark von der Schulmedizin unterschied. Heiler und Yogis, Biogärtner, ganzheitliche Ärzte und schafenskräftige Dichter besuchten mich in meinem neuen Haus, um ihre Vorstellungen zu teilen. Bei ihnen gelang es mir, mehr über die Heilung zu erfahren – und wie ich mein Leben retten konnte.

Ich machte erste Erfahrungen mit Körperarbeit, Akupunktur und Fasten. Ich bemühte mich, meinen Körper von dem Virus und meinen Geist von Enttäuschungen zu säubern. Die persönliche Erfahrung überzeugte mich vom Nutzen »alternativer« Heilmethoden, obwohl die westliche Medizin ihre Wirksamkeit noch nicht nachweisen konnte. Ich akzeptierte, dass nicht nur der Körper der Heilung bedurfte, sondern auch der Geist, die Gefühle und die Seele ihre Rolle spielten. Ich erkannte, dass private und berufliche Enttäuschungen dazu beigetragen haben konnten, meine innere Landschaft krankheitsanfälliger zu machen.

Umgekehrt begannen meine neuen Nachbarn und Freunde, mir Fragen zu stellen, die ihnen zu einem besseren Verständnis für Biologie und Chemie verhelfen sollten. Zum ersten Mal in meinem Leben begann ich zu lehren, wodurch ich gezwungen war, das eigene wissenschaftliche Wissen zu vertiefen. Ich musste Konzepte vereinfachen, um sie erklären zu können. Ich musste mit anderen Worten die Wissenschaft zunächst selbst besser verstehen.

Eine Nachbarin entdeckte meine Vorliebe dafür, alles unter dem Mikroskop zu fotografieren. Sie drängte mich, Aufnahmen von Mineralien zu machen, die mit Astrologie zu tun hatten. Wie bitte, *Astrologie*? Ich hatte mich vielen neuen Wissensbereichen geöffnet, die Astrologie aber hielt ich nach wie vor für Unsinn. Weil die Mineralstoffe, um die es ihr ging, auch in den menschlichen Zellen vorkamen und weil ich wusste, dass ich die fertigen Bilder verwenden konnte, um Kinder mit ihrem Körper bekannt zu machen, erklärte ich mich schließlich dazu bereit.

Als ich sah, dass die Aufnahmen der zwölf Mineralsalze nur vier charakteristische Formen aufwiesen, war meine Neugier geweckt. Es schien tatsächlich ein Zusammenhang zwischen diesen molekularen Mustern und den astrologischen Symbolen zu bestehen. Ich recherchierte ein wenig und fand heraus, dass die vier Formen den vier astrologischen Elementen Erde, Wasser, Luft und Feuer entsprachen. Überdies erfuhr ich, dass diese Art der Entsprechung zwischen physischer Form und symbolischer Bedeutung in der frühen Medizin, der Sprache und der Psychologie C. G. Jungs wurzelte.

Ich blieb zwar skeptisch, aber ich war fasziniert. War es möglich, dass sich moderne mikroskopische Muster mit okkulten Prinzipien und uralter Weisheit deckten? Enthüllte ich womöglich gerade ein weiteres Beispiel für das Prinzip »Wie oben, so unten«? Hatte ich in unseren Molekülen etwa einen metaphysischen Sinn entdeckt, der weit über ihre chemische Bedeutung hinausging?

Ich erkannte, dass *unsere Zellen und Moleküle einem göttlichen Plan und allgemeinen heiligen Naturgesetzen folgen.*

[Wenn man Muster und Schemata entdeckt, wo vorher nichts dergleichen zu sehen war, können einen Schauer des Glaubens durchlaufen.] In einer Besprechung neuer Bücher, in denen Wissenschaft und Religion miteinander in Verbindung gebracht werden, schreibt Jim Holt vom Wall Street Journal: »Nach allem, was die Wissenschaft bislang weiß, ist beinahe alles an diesem Universum – sein Talent zur Selbstorganisation; seine fein abgestimmte Fähigkeit, Galaxien, Leben, Bewusstsein hervorzubringen; seine bloße Existenz – enorm unwahrscheinlich. Da liegt die Vermutung nahe, dass wir unser Dasein einem übernatürlichen Schöpfungsplan verdanken.«

DR. HERBERT BENSON, Heilung durch Glauben

Ich war nicht einmal in der Nähe des Labors oder des Mikroskops, als mir ein weiteres Licht aufging. Ich befand mich im Südwesten der Vereinigten Staaten und fotografierte die Höhlenmalereien amerikanischer Ureinwohner. Allmählich wurden Muster und Zusammenhänge sichtbar, und schon bald interpretierte ich ein tausend Jahre altes indianisches Medizinrad als stilisierte Darstellung einer Zelle. Es ist genauso aufgebaut wie eine Zelle: Der innere Kreis ähnelt dem Zellkern, die Striche entlang des äußeren Kreises könnten für die Rezeptoren und Identitätsmarker der Zelle stehen. Die vier Gruppen zu je drei Speichen weisen in die vier Himmelsrichtungen, eine Kernvorstellung der indianischen Kosmologie. Auch die Zelle verfügt über Dreierstrukturen, die ihre Richtung angeben. Und so stürzte ich mich auf die Möglichkeit, dass diese Darstellung mehr bedeuten könnte, als wir denken. In derselben Höhle sah ich ein Piktogramm (siehe Abbildung V.2), das man leicht als Darstellung der DNS verstehen konnte – zumindest, wenn man gerade an Zellen dachte.



Abbildung V.2: Piktogramm der »DNS« in den Palatki-Ruinen

Nach diesem Erlebnis begann ich zu erforschen, ob auch andere uralte Symbole die menschliche Mikrostruktur spiegelten. Da die Anthropologen über die Bedeutung dieser uralten Darstellungen nur spekulieren können, könnten sie durchaus der Vorstellung oder Innenschau entsprungen sein. Sowohl Schamanen und indigene Völker als auch Menschen, die spirituell auf der Suche sind oder sich mit Träumen beschäftigen, tragen die Beschreibung von Bildern, die sie in der Traumzeit gesehen haben, in die alltägliche Wirklichkeit. Konnten diese Malereien ihren Ursprung also ebenso gut in der Vorstellung oder dem »Anblick« unserer inneren Welt wie in einer Sache haben, die für das Auge erkennbar ist?

Als ich über die Höhlenmalereien nachdachte, hatte ich in meinem Streben nach Heilung durch veränderte Bewusstseins-

zustände – hauptsächlich tiefe Meditation – schon Erfahrungen mit der mächtigen schamanischen Bilderwelt gemacht. Ich wusste also bereits, dass in anderen Bewusstseinszuständen Informationen auftauchen konnten. Was nicht heißen soll, dass die Menschen das, was sie sahen, damals als »Zelle« oder »DNS« bezeichnet hätten. Es waren jahrhundertlange wissenschaftliche Forschungen nötig, bis diese Sachverhalte benannt und bis sie uns gezeigt werden konnten. Dennoch gibt es handfeste Beweise dafür, dass Innenschau zu äußerer Manifestation führen kann.

Das Motiv, dass die Architektur unserer Moleküle und Zellen eine Grundlage für spirituelle Lehren und sakrale Kunst bietet, zieht sich durch meine gesamte Reise. Ich bezeichne dies mitunter als »Zellanthropologie«. Die Anthropologie beschäftigt sich mit dem Studium menschlicher Kulturen, die Zellanthropologie erforscht die Frage, auf welche Weise die Architektur unserer Zellen die menschliche Kultur beeinflusst. Wenn wir uns ansehen, wie uralte Traditionen modernes Wissen ergänzen, könnte die unsichtbare Welt tatsächlich Bestandteil uralten Wissens gewesen sein. So arbeitet der Mensch zum Beispiel seit Jahrhunderten mit Mandalas, um die eigene Mitte, um Zugang zum Heiligen zu finden. Die von Dr. Robert Langridge geschaffene Darstellung könnte das Mandala eines Künstlers sein. In Wirklichkeit handelt es sich um ein Produkt moderner Technik, um eine Computergrafik der DNS in der Draufsicht. Mandala oder Molekül? Kunst oder Wissenschaft? Alt oder modern?

Die Wurzeln des Wissens liegen in vielen Bereichen. Ich verstehe mich inzwischen als »Codesucherin« mit der unerwarte-

ten Aufgabe, die geheimen Botschaften aufzuspüren und sichtbar zu machen, die sich in unseren religiösen Traditionen sowie den Strukturen des Lebens selbst verbergen, aus denen wir bestehen. Ich sehe die heilige Geometrie unserer Moleküle und die Schöpfungsgeschichte, die sie erzählen. Es mag den Anschein haben, als bildeten Zellen und Moleküle den Mittelpunkt meiner Arbeit. In Wirklichkeit aber versuche ich, das Gesamtbild zu zeigen, wie sich Körper und Geist mit unserer unsichtbaren Welt verbinden und sie beeinflussen. Als Lehrerin auf dem neuen Gebiet der Körper-Geist-Medizin oder Psychoneuroimmunologie (PNI) bin ich zu der Überzeugung gelangt, dass alle unsere Heilsysteme miteinander verbunden sind. Meine Schüler wollten wissen, welche Übungen sich am besten zum Abbau von Stress und zur Heilung von Körper und Geist eigneten. Ob zum Beispiel die Arbeit mit Bildern tatsächlich funktionierte. Darum musste ich diese Dinge selbst in Erfahrung bringen und begann, in einer Klinik in Marin County mit Klienten zu arbeiten.

Bald gab ich nicht nur Unterricht, sondern leitete auch Heilgruppen. Gruppenarbeit führt in den Bereich der Psychologie, und das war weder mein Fachgebiet, noch hatte ich damit Erfahrung. Ich war Wissenschaftlerin, ich war in der Welt des Physischen tätig und weder darin geschult noch dafür »qualifiziert«, bei allgemeinen menschlichen Problemen Hilfestellung zu geben. Dennoch entwickelte ich im Laufe der Jahre Programme, die ich als »psychoedukative Gruppen« für Erwachsene mit Krebs, Autoimmun- und Herzerkrankungen bezeichnete. Ich vermittelte den biologischen Hintergrund dieser Probleme und bot dann praktische Lösungen für den Umgang mit den Krank-

heiten und den damit verbundenen Belastungen an. Wir arbeiteten mit Bildern, Qigong, Klang (wir sangen und tönnten) sowie zahlreichen Entspannungstechniken aus meiner »Medizintrickkiste«. Ich wurde als eine der ersten PNI-Dozentinnen für ein Laienpublikum von einer Organisation gebeten, Fortbildungen für Menschen in Heilberufen zu halten. Ich bereiste das ganze Land und informierte über das Immunnetz, Energie und Stressmanagement.

Zwei Wochen nachdem die Türme des World Trade Center eingestürzt, das Pentagon getroffen und ein von Terroristen gesteuertes Flugzeug in ein Feld in Pennsylvania gestürzt waren, flog auch ich an diese Orte. Ich hatte bereits Monate zuvor den Auftrag erhalten, Heilberufler in Techniken des Stressabbaus und des Energiemanagements zu unterrichten – Menschen, die sich plötzlich an vorderster Front befanden.

Als ich eintraf, vermittelte die ganze Situation den Eindruck, es herrsche Krieg. Ich hatte schreckliche Angst und sollte Gesundheitsfachleuten beibringen, ihr energetisches Gleichgewicht zu finden – ausgerechnet jetzt, inmitten einer Katastrophe. Wie konnte ich die Krankenschwestern und Psychologen in dieser Extremsituation schon dabei unterstützen, sich selbst und den Menschen zu helfen, denen sie beizustehen versuchten? Menschen, die Angst von bislang unvorstellbarer Intensität erlebten?

Ich betete um Führung und erhielt eine Antwort: »Schenke diesen Menschen deine spirituelle schamanische Weisheit.« Ich zögerte. Schließlich sollte ich ihnen wissenschaftliche Informationen vermitteln, damit sie dies als Fortbildungsmaßnahme anrechnen konnten. Da wurde mir noch mehr Führung zuteil:

»Gib ihnen beides – Worte, die ihren Verstand schulen, und innere Fähigkeiten, damit sie sich den Kern ihrer spirituellen Intelligenz zunutze machen können.« Wie nie zuvor musste ich alles verknüpfen, was ich je über die Heilung von Körper, Geist und Seele sowie die Brücke zwischen Wissenschaft und Seele gelernt hatte. Ich zeigte diesen großen Gruppen eine einfache gesundheitsfördernde Übung aus dem Qigong und eine geführte Meditation, die mir in Zeiten größter Belastung geholfen hatten – und die ich auch in diesem Buch weitergebe.

Unter diesen ungünstigen Umständen (ich arbeitete mit Fremden in großen, anonymen Hotelsälen) und nach der psychischen Erschütterung, die wir alle erlebt hatten, ging ich nicht davon aus, dass die Menschen tiefe Gefühle zulassen würden oder bereit wären, sich zu öffnen. Doch ich erlebte eine große Überraschung. Mehrere Teilnehmer gaben an, sie hätten zum ersten Mal seit der Tragödie weinen können. Bis zu diesem Zeitpunkt waren die heldenhaften Helfer nicht in der Lage gewesen, sich gehenzulassen. Meine Feuertaufe überzeugte mich, dass ich mehr zu geben hatte als wissenschaftliche Fakten. Ich konnte praktische Möglichkeiten der Heilung aufzeigen.

Das Buch in Ihren Händen enthält die Erkenntnisse meiner langen Reise mit dem Ziel, die wissenschaftliche und spirituelle Welt miteinander zu verbinden. Ich habe es geschrieben, weil ich eine einzigartige Sicht auf Zellen, Moleküle und ihre Beziehung zu uralten Weisheiten habe. Diese Sicht möchte ich Menschen anbieten, die sich nach spiritueller Verbundenheit sehnen und wissen wollen, wie sie so gut wie möglich für sich sorgen können. Außerdem möchte ich den heiligen Kern offenbaren, die Verbindung zwischen Wissenschaft und Heilung. Für

mich ist es eine Gebrauchsanweisung für das Leben: die Lektionen unserer Zellen.

Das Tor zur Wissenschaft führt zu spannenden Entdeckungen. Der spirituelle Bereich enthüllt tiefe Wahrheiten. In diesem Buch werden wir die Annäherung von Wissenschaft und Spiritualität erforschen und praktische Heilungsmöglichkeiten finden, während wir Geist und Moleküle verwandeln und mit dem Heiligen erfüllen. Die Zelle selbst wird uns dabei führen.

Einleitung

Der Mensch ... ist eine Zellkolonie in Aktion.

Die Zellen erreichen durch ihn, was selbst zu schaffen er die Illusion hat. Die Zellen bewirken und bewahren ... unseren Willen zu überleben, zu suchen und zu experimentieren.

ALBERT CLAUDE, Medizin-Nobelpreisträger 1974

Sie stehen kurz vor dem Aufbruch zu einer außergewöhnlichen Reise. Wenn Sie sich in die Kapitel dieses Buches versenken, werden Sie die Identität eines Abenteurers von neuem Schlag annehmen: eines *Cytonauten*, eines »Zellreisenden«. Wie »Alice im Wunderland« nach dem Sturz ins Kaninchenloch werden Sie sich, plötzlich geschrumpft, in einer geheimnisvollen neuen Welt wiederfinden und dort die Struktur und die Funktionsweise der Billionen winzigen Zellen erforschen, aus denen *Sie* sich zusammensetzen. Sie werden verstehen, dass in der lebenden Zelle, dem perfekten Gefäß für den göttlichen Lebensfunken, mehr steckt, als die Wissenschaftler vielleicht zugeben möchten – mehr als Zellkern und Zellmembran, Rezeptoren und

Markergene, fließende und biegsame Fasern und Röhren. Sie werden auch wichtige Lektionen finden, wie Sie ein erfüllteres, gesünderes Leben führen können. Sie werden der fesselnden Vorstellung begegnen, dass Seher und Schamanen die Formen und Bewegungen der Zelle, die nur das Mikroskop für das Auge sichtbar machen kann, seit Jahrtausenden intuitiv erfassen und dass sie in uralten Kunstwerken aus aller Welt gegenwärtig sind. Dieses Buch stößt die Tür zu Zellintelligenz und uralten Weisheiten, zum Zauber und der Erhabenheit auf, die Sie in sich tragen.

Über die Zelle

Während der Lektüre werden Sie hinreichend Gelegenheit haben, das Wesen der Zelle zu erforschen. An dieser Stelle möchte ich zur Einführung lediglich erwähnen, dass unsere Zellen unsere ältesten lebenden Vorfahren sind, die jegliches Leben seit seiner Erschaffung mit uns teilt. Wir alle setzen uns aus den gleichen Bausteinen und Molekülen zusammen, folgen den gleichen biochemischen Prinzipien. Die Biografie der Zelle enthält die Geheimnisse von Leben, Wachstum und Veränderung. In jeder Sekunde eines jeden Tages inszenieren unsere Zellen Millionen molekularer Sinfonien und werden dabei von der Intelligenz eines graziilen Systems aus gegenseitiger Kontrolle, Druck und Zug, Kooperation und Kommunikation geleitet. Grundlage ihrer Funktion ist die *molekulare Umarmung*. Das heißt, Elemente der Zelle arbeiten Hand in Hand, um ihr gemeinsames Schicksal zu erfüllen. Verbundenheit ist an sich ein Baustein des Lebens.

Wenn wir das Leben der Zelle erforschen, werden wir Zeugen wahrer Genialität. Nach intensiven Studien und langer einschlägiger Erfahrung denke ich, hier ist ganz offensichtlich eine Intelligenz am Werk. Wenn Sie am Ende der nun beginnenden Reise angelangt sind, das letzte Kapitel abschließen und die Beschäftigung mit den Feinheiten und Dynamiken im Leben der Zelle fürs Erste einstellen, werden Sie vielleicht merken, dass auch Sie zu dieser Ansicht gekommen sind.

Die Zellen und das Heilige

Dieses Buch geht auf zwei Dimensionen der menschlichen Erfahrung ein: die akademische Forschung und die spirituelle Erkundung. Wir schlagen eine Brücke von der Wissenschaft zum Heiligen. Wenn wir nach nüchternen Fakten forschen, tun wir dies mit dem Verstand, der nach Daten, Analysen, Beweisen und Messungen verlangt. Wissenschaftler wollen in Erfahrung bringen, wie und warum etwas funktioniert. Wenn auch Sie sich für das physisch wahrnehmbare Wie und Warum der Arbeitsweise der Zelle interessieren, sind Sie hier richtig. Ich habe der Wissenschaftlerin in mir völlig freie Hand gelassen.

Es heißt, die heilige spirituelle Erfahrung habe in der Wissenschaft nichts zu suchen. Ich aber glaube, dass beide Dimensionen nötig sind, damit wir das Leben und unseren Platz darin voll und ganz kennen und schätzen können. Unser natürliches, inneres, intuitives Wissen, das ich gelegentlich als die weibliche Seite der Wissenschaft bezeichne, betrachtet die gesamte Erfahrung, nicht nur ihre messbaren Bestandteile. Wir können so-

wohl die philosophischen Lehren als auch die physiologischen Fähigkeiten der Zellen schätzen, und dieses Buch geht auf beide Aspekte ein. Unsere Zellen sind winzige Schmelztiegel erkennbarer, messbarer biochemischer Wechselwirkungen. Sie tragen aber auch die Samen des Göttlichen in sich. Sie sind Poesie, geschrieben im wissenschaftlichen Alphabet des Lebens, und die molekularen Schreiber haben viel zu sagen. Darum bitte ich Sie, die Welt der Zelle mit offenem Geist und offenem Herzen zu erkunden, da sie tiefere Wahrheiten enthält, als in ihren wunderschönen wissenschaftlichen Tatsachen zu finden sind. Wir bestehen aus Billionen einzelner Energiegefäße – Hütern der Seele, wie ich glaube –, welche die Weisheit der Zeitalter und die Schlüssel zu den Mysterien in sich tragen.

Ein Lehr- und Handbuch

Ich habe dieses Buch so angelegt, dass es sowohl Lehr- als auch Handbuch für das Zelluniversum ist. Es soll Sie dazu ermuntern, sich auf sehr praktische Weise mit Ihren Zellen auseinanderzusetzen, um Ihren Körper zu stärken und das Feuer Ihrer Fantasie zu entfachen. Sie sollen sich in Ihre Zellen verlieben und sich einer intimen Beziehung zu ihnen erfreuen.

Sie sind gereizt? Dann empfangen Ihre Zellen die von Ihnen ausgesandte Botschaft der Anspannung und ziehen sich zusammen. Sie sind entspannt und friedlich? Dann trifft dies auch auf Ihre Zellen zu, und sie bewegen sich mühelos und effizient. Unsere Entscheidungen beeinflussen nicht nur unsere eigene Lebenserfahrung, sondern auch die unserer Zellen. Sie reagieren

auf das, was wir ihnen geben. Wenn wir sie mit frischer Luft versorgen, können sie effizienter Energie produzieren. Wenn wir sie mit Liebe, Lachen und Musik nähren, fluten uns lustbringende Endorphine mit Glück. Wenn wir uns Sorgen machen, werden sie von unserer inneren Apotheke mit Stresshormonen bombardiert, die ihnen – und uns – schaden können. Ich habe immer wieder Informationen und Experimente in das Buch eingestreut, die Ihnen helfen sollen, mit den Billionen winziger Bausteine – und sich selbst – auf stärkende und lebensbejahende Weise umzugehen.

Zu den Experimenten, die Sie in diesem Buch finden werden, gehören auch die – wie ich sie nenne – *Körpergebete*. Diesen Begriff habe ich mir von einer Freundin und Kollegin geliehen, die einst einen wunderbaren zeremoniellen Tanz für mich inszenierte, den sie als »Körpergebet« bezeichnete. Körpergebete sind heilige Bewegungen, in denen die Seele zum Ausdruck kommt. Viele Körpergebete in diesem Buch sind Übungen aus dem Qigong. Sie beruhen auf der Grundlage uralter taoistischer Praktiken und verbinden Konzentration, Atmung, Meditation, Bewegung und Bildersprache. Sie sollen Sie in Bewegung versetzen, und wenn Sie sie bewusst ausführen, werden sie Ihren Körper mit Energie erfüllen und Ihr Bewusstsein verändern. Sie werden Ihnen zu einem alltäglichen Gewahrsein verhelfen, das Veränderungen unterstützt, Sie zur Hingabe inspiriert und heiliges Wissen vermittelt.

Der Aufbau des Buches

Jedes Kapitel wird Sie mit einer bestimmten Eigenschaft Ihrer Zellen bekannt machen, ihr spirituelles Potenzial erforschen und Möglichkeiten zur Arbeit mit Körper und Geist anbieten. Im Laufe der Lektüre werden Sie wissenschaftliches Wissen erwerben und die Erfahrung des eigenen zellulären Lebens vertiefen.

Im ersten Kapitel (»Heilige Zuflucht – Umarmen«) beschäftigen wir uns mit dem Thema »Heiligtum und Zuflucht«, während wir die Schöpfungsgeschichte unserer Zellen entdecken, die Zelle als heilige Zuflucht und Gefäß des Lebens betrachten und die Eigenschaften der Zellmembran kennenlernen. Das zweite Kapitel (»ICH BIN – Erkennen«) macht uns mit den Identifikationsfähigkeiten der Zellen vertraut. Es zeigt, wie sie körpereigen von fremd unterscheiden, Identitätsmerkmale tragen und die wunderbar komplexe Immunantwort steuern. Hier lernen wir eine Lektion über das Selbst, die auch in uralten Schriften zu finden ist: ICH BIN, WAS ICH BIN. Außerdem erfahren wir, wie wir unsere Zellen zum Summen bringen. Im dritten Kapitel (»Aufnahmebereitschaft – Zuhören«) kommen wir vom »Ich« zum »Wir«, beschäftigen uns mit der Zellkommunikation und dem Zuhören. Wir lernen unsere Membranrezeptoren kennen und erfahren, wie sich unsere Zellen auf die ungeheure Menge an eingehenden Informationen einstellen. Wir entdecken, dass unsere Zellen stets *im Hier und Jetzt* leben, und werden ermuntert, ihrem Beispiel zu folgen.

Im vierten Kapitel (»Der Stoff des Lebens – Wählen«) ergänzen wir das von dem Wissenschaftspionier Dr. Bruce Lipton so

glänzend beschriebene Konzept vom »Gehirn der Zelle« um eine noch umfassendere Zellintelligenz: das Zytoskelett. Wir werden sehen, dass *Gerüst und Stoff* des Zytoskeletts vermutlich der anatomische Ort sind, an dem Energieheilung stattfindet und das Bewusstsein sitzt. Wir lernen Lektionen über Anhaftung und Loslassen. Das fünfte Kapitel, »Energie – Bewahren«, erforscht das Thema »Energie«: wie unsere Zellen sie erzeugen, nutzen und speichern und wie wir sie als Gesamtorganismus bewahren können. Das sechste Kapitel (»Sinn – Erschaffen«) führt uns tief in die spiralförmigen DNS-Moleküle und die Genexpression hinein. Es wirft einen Blick auf das, was im Hinblick auf unsere Erbgutträger schiefgehen kann, aber auch auf unsere Fähigkeiten zur Selbstkorrektur. Darüber hinaus werden wir uns mit metaphysischen Symbolen beschäftigen, in denen die Rhythmen und Muster der Zelle wiederhallen.

In Kapitel sieben (»Erinnerung – Lernen«) erforschen wir die Zellresonanz, das holografische Gedächtnis und die Frage, welche Rolle unsere Sinne im Prozess der Erinnerung spielen. Wir lernen, wie wir Zellen vernetzen können, um Lern- und Erinnerungsfähigkeit zu steigern, und beschäftigen uns mit der Frage, wie wir alte Gewohnheiten brechen und neue schaffen können. Im achten Kapitel (»Hüter der Weisheit – Nachdenken«) lassen wir das Innere der Zelle hinter uns, um ihre Eigenschaften in den Mythen und Symbolen uralter Zivilisationen gespiegelt zu sehen. Im neunten Kapitel (»Verbundenheit – Zell-ebrieren«) lassen wir die ganze Reise noch einmal Revue passieren, fördern einige Schlüssellektionen zutage und danken für das, was wir gemeinsam erlebt haben.



Sondra Barrett

Das geheime Wissen unserer Zellen

Mit Körperintelligenz heilen

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 384 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

30 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-442-22075-5

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2014

Wie Spiritualität Zellen verändert und heilt.

Die Mikrobiologin und Meditationslehrerin Sondra Barrett erforscht das spirituelle Leben unserer Zellen. Zum einen zeigt sie, dass der Zellkörper über eine „spirituelle Architektur“ verfügt, wo z. B. die Zahlencodes der DNA denen des i-Ging entsprechen; zum anderen lässt sich wissenschaftlich belegen, dass unsere Zellen lernfähig sind, sich durch Meditation verändern und Krankheiten verhindern oder sogar heilen können. Mit vielen mikroskopischen Abbildungen und Übungen, wie Körperreisen, Visualisierungen, Atemtechniken und Mantrameditation, um mit unseren Zellen „in Kontakt“ zu treten.



[Der Titel im Katalog](#)