

BRUCE LIPTON – TRANSKRIPT

Interviewerin:

Erzählen Sie mir von Ihrem Hintergrund und dem Moment, als Sie die Richtung der neuen Wissenschaft eingeschlagen haben. Was ist neue Wissenschaft?

Lipton:

Ich war ein sehr glücklicher Wissenschaftler, denn 1968 lernte ich, wie man Stammzellen kloniert, und damals wusste nur eine Handvoll von Leuten in der ganzen Welt überhaupt, was eine Stammzelle ist. Ich war also zur richtigen Zeit am richtigen Ort, um interessante Entdeckungen zu machen. Eines der wichtigsten Dinge, die ich in meiner Forschung herausfand, war einfach Folgendes: Ich klonierte Stammzellen. Stammzellen sind embryonische Zellen. Sie sind in Ihrem Körper in diesem Moment. Warum sollten Sie embryonische Zellen in Ihrem Körper haben, wenn Sie erwachsen sind? Die Antwort ist: Wir verlieren jeden Tag durch normale Abnutzung hunderte von Milliarden von Zellen ganz natürlich – Hautzellen, Haarzellen. Die komplette Schicht auf dem Verdauungstrakt wird alle drei Tage ersetzt. Eine Billion Zellen. Der Punkt: Wenn ich jeden Tag hunderte Milliarden von Zellen verliere, muss ich, um am Leben zu bleiben, hunderte von Milliarden von Zellen jeden Tag ersetzen. Und das ist die Aufgabe der Stammzellen. Stammzelle ist nur ein anderes Wort für embryonische Zelle, weil Sie, sobald Sie geboren wurden, kein Embryo mehr sind. Ich kann es nicht weiterhin eine embryonische Zelle nennen, also nennen wir es Stammzelle, aber es ist eine embryonische Zelle.

Was habe ich gemacht? Wenn ich eine Stammzelle allein in eine Kultur gebe, teilt sie sich alle zehn oder zwölf Stunden. Zuerst ist es eine, dann zwei, vier, acht, 16, 32 und verdoppelt sich alle zehn Stunden. Nach einer Woche habe ich 50.000 Zellen in der Petrischale. Aber die wichtigste Tatsache ist: Sie sind alle genetisch identisch, weil sie von einer Mutter kommen. Ich habe also 50.000 genetisch identische Zellen. Das ist nicht das Experiment. Das ist es: Ich verteile die Zellen auf drei verschiedene Petrischalen und verändere die chemische Zusammensetzung des Kulturmediums in jeder der drei Schalen, sodass es leicht verschiedene Kulturmedien sind. Was ist ein Kulturmedium? Ein Kulturmedium entspricht dem Blut. Wenn ich also Mäusezellen wachsen lasse, schaue ich mir also Mäuseblut an, schaue nach, woraus es besteht und versuche dann, eine synthetische Version davon zu machen, was sich Kulturmedium nennt. Wenn ich menschliche Zellen wachsen lasse, schaue ich mir die Zusammensetzung von menschlichem Blut an und stelle auf Basis dessen ein Kulturmedium her.

Hier ist der Punkt: Aus genetisch identischen Zellen in drei Schalen, aber leicht unterschiedlichen Umgebungen durch die Zusammensetzung wachsen in einer Schale Muskeln, in der zweiten Schale wachsen Knochen und in einer dritten Schale wachsen Fettzellen.

Was kontrolliert also das Schicksal der Zellen? Sie waren alle genetisch identisch. Die Umgebung war es, die die genetische Aktivität der Zellen auswählte. Und das ist völlig anders als das, was ich zur selben Zeit Medizinstudenten beigebracht habe: das Konzept des genetischen Determinismus – dass ihre Eigenschaften, ihre Merkmale, Verhalten, Emotionen, all diese Charakteristiken von den Genen abhängen. Aber es stellt sich heraus, dass das nicht stimmt. Es hängt eigentlich von der Umgebung ab. Was ist die grundlegende Bedeutung dieser Forschung? Ganz einfach. Wenn Gene Ihr Leben kontrollieren – und soweit wir wissen, haben wir uns die Gene nicht ausgesucht, die wir haben – und Sie Ihre Eigenschaften nicht mögen, können Sie Ihre Eigenschaften nicht ändern. Dann können Sie Ihre Gene nicht loswerden und die Gene kontrollieren Ihr Leben. Sie sind ein Opfer Ihrer Vererbung. Wenn Krebs oder Alzheimer oder Diabetes in Ihrer Familie liegen und Sie die Gene haben, werden Sie erwarten, dass Sie auch denselben Ausgang haben werden. Es macht uns also zu Opfern, wenn wir sagen, dass Gene unser Leben kontrollieren.

Was zeigt uns die neue Forschung in der Stammzellstudie? Die Antwort ist folgende: Indem ich die Umgebung verändere, verändere ich den Ausdruck der Zellen. Und was soll das? Ich bin derjenige, der die Umgebung verändern kann. Ich bin der Meister meiner Genetik. Ich bin nicht das Opfer meiner Gene. Ich bin derjenige, der die Umgebung verändern kann. Und noch wichtiger: meine Auffassung der Umgebung. Und das ist es, was das Schicksal der Zellen kontrolliert. Ihre Wahrnehmung der Umgebung kontrolliert also die Aktivität der Zellen.

Die Eigenschaft der Biologie ist einfach: biologische Organismen passen ihre Biologie an, um in eine Umgebung zu passen. Eine Zelle liest also eine Umgebung und passt ihre Genetik und ihre Aktivität dann an, um der Umgebung zu entsprechen. Nun haben wir ein Problem – und zwar folgendes: Sagen wir, ich schaue mir die Aktivität meiner Leberzellen im Körper an. Ich sage, dass meine Leberzellen sich daran anpassen sollten, was in der Umgebung passiert. Woher weiß eine Leberzelle, was in der Umgebung passiert? Die Antwort ist: Die Leberzelle berührt die Umgebung nicht. Sie ist darauf angewiesen, dass das Nervensystem ihr Informationen über die Umgebung in den Körper sendet, sodass die Zelle ihre Biologie daran anpassen kann, was in der Welt passiert.

Da gibt es nur ein Problem – und zwar folgendes: Bewusstsein ist eine Interpretation. Mein Verstand interpretiert die Umgebung und sendet dann nicht die echte Information über die Umgebung, sondern meine Interpretation der Umgebung. Ich könnte also in einer perfekten, gesunden, glücklichen Umgebung leben, die mich unterstützt, aber wenn ich es so wahrnehme, dass es eine negative Umgebung ist, dann wissen meine Zellen in meinem Körper nicht, dass es eine gesunde Umgebung ist. Sie sehen nur die Auffassung, die ich ihnen schicke. Und deshalb wird Auffassung so wichtig. Denn die Zellen berühren die Umgebung nicht direkt und sind auf die Interpretation des Nervensystems angewiesen, um ihre Biologie anzupassen. Wenn ich also meine Auffassung, meinen Geist verändere, meine Glaubenssätze über das Leben, verändere ich die Signale, die ich schicke und die die Funktion der Zelle anpassen. Der Punkt ist wirklich bedeutsam: Ich bin kein Opfer meiner Gene, weil ich durch meine Fähigkeit, meine Umgebung zu verändern und meine Auffassung der Umgebung zu verändern, die Fähigkeit habe, meine genetische Aktivität zu kontrollieren. Ich bin kein Opfer meiner Vererbung. Ich bin Meister meiner genetischen Aktivität.

Interviewerin:

Wie verändern wir also unsere Auffassung der Umgebung?

Lipton:

Um zu verstehen, wie wir mit der Umgebung umgehen und mit der Auffassung umgehen, ist die wichtigste Tatsache, über die wir nun sprechen müssen, dass es einen Geist gibt zwischen der Umgebung und meinen Zellen. Und wenn ich Geist sage, denken alle an eine einzelne Einheit des Geistes. Aber das ist nicht wirklich wahr. Der Geist besteht aus zwei unabhängigen Elementen, die zusammenarbeiten. Sie haben unterschiedliche Funktionen und lernen auf verschiedene Arten. Es ist unsere Unwissenheit darüber, die das Problem erzeugt. Denn wenn wir über den Geist sprechen, denken wir, dass es diese eine Sache ist. Aber nein, es gibt zwei Geister mit verschiedenen Wahrnehmungen und verschiedenen Glaubenssätzen und Einstellungen zum Leben – der bewusste Geist und der unterbewusste Geist. Der Unterschied ist tiefgreifend. Der bewusste Geist, die jüngste Evolution des Gehirns, ist der kreative Geist.

Ich frage Sie, was Sie von Ihrem Leben wollen. Kreativität ist die Antwort des bewussten Geists. Das ist derjenige, der in die Zukunft sehen kann. Das ist es, was Menschen so viel mächtiger macht als niedrigere Organismen, weil der kreative, bewusste Geist es uns ermöglicht, nicht nur eine Reiz-Reaktion zu haben wie niedrigere Tiere. Zwischen Reiz und Reaktion habe ich Kreativität. Ich kann verändern, wie ich auf das Leben reagiere. Ich bin der Meister davon. Es ist also der kreative Geist, der uns dabei geholfen hat, die Welt zu schaffen, die wir heute haben. Was ist der andere Geist?

Der unterbewusste Geist. Das ist ein Geist, der Platten abspielt. Es ist im Grunde ein Gewohnheitsgeist. Ich lerne ein Verhalten und sobald es da ist, drücke ich den Knopf. Und jedes Mal, wenn ich den Knopf drücke, spielt das Verhalten ab. Ob es ein gutes Verhalten oder ein schlechtes Verhalten ist, ist irrelevant. Es wird immer dasselbe Verhalten abgespielt.

Wenn ich mir also die Welt anschauen, kann ich sie durch meinen bewussten Geist betrachten und Wünsche und Sehnsüchte anstellen, sagen, dass ich dies für mein Leben will. Oder wie es die meisten von uns unbewusst tun: Wenn wir uns die Welt anschauen, operieren wir eigentlich durch den unterbewussten Geist, die Programme, wie wir das Leben interpretieren und wie wir auf das Leben reagieren. Warum das relevant ist? Die Antwort ist folgende: Die Programme im unterbewussten Geist kommen hauptsächlich vom Verhalten anderer Menschen – Ihrer Mutter, Ihres Vaters, Ihrer Geschwister, Ihrer Gemeinde. In den ersten sieben Jahren Ihres Lebens haben Sie sich Verhalten angeeignet, indem Sie andere Menschen beobachten haben. Deshalb sind die grundlegenden Verhaltensreaktionen in Ihrem unterbewussten Geist nicht Ihre Wünsche und Sehnsüchte, sondern nur Kopien des Verhaltens anderer Menschen. Und das Problem ist: Wenn ich aus meinem bewussten Geist heraus operiere, kontrolliere ich mein Leben auf die Art, wie ich es will. Aber wenn ich aus dem unterbewussten Geist operiere, nutze ich automatisches Verhalten, aber spiele Programme, die ich von anderen Menschen angenommen habe, die mir nicht unbedingt guttun.

Der letzte wichtige Aspekt ist folgender: Sie könnten sagen: „Warum sollte ich aus dem unterbewussten Geist heraus operieren? Ich könnte einfach meinen bewussten Geist nutzen.“ Das ist eine sehr gute Idee, nur gibt es ein Problem. Wenn wir denken, ist der bewusste Geist beschäftigt. Ich sage: „Erzählen Sie mir, was Sie am Montag um zwei Uhr machen.“ Wenn Sie tatsächlich darüber nachdenken, läuft es einfach so: Wo ist die Antwort? Sie ist nicht da draußen. Sie ist hier drin. In dem Moment, in dem ich mich selbst frage, was ich am Montag um zwei Uhr mache, ist mein Bewusstsein nach innen gerichtet in einer Art Rotationskartei. Aber wenn ich in einem Moment denke, bedeutet das, dass ich nicht aufmerksam bin.

Das ist absolut wahr. Bedeutet das, dass, wenn ich denke, ich aufhöre etwas zu tun, bis meine Gedanken vorüber sind? Ich laufe die Straße entlang, habe einen Gedanken, bleibe stehen, bis der Gedanke vorbei ist und kann dann weitergehen? Nein. Und das ist der entscheidende Punkt. Wenn der bewusste Geist mit Denken beschäftigt ist, ist der unterbewusste Geist das Standardprogramm, der Autopilot. Mein bewusster Geist könnte also beschäftigt sein, aber mein unterbewusster Geist wird die Routinearbeit ausführen – gehen, Auto fahren, mit anderen Menschen kommuni-

zieren. Dafür brauche ich meinen bewussten Geist nicht. Ich habe bereits Programme, wie ich das mache. Der Punkt ist also: Wenn wir denken, nutzen wir nicht den bewussten Geist, um unser Leben zu kontrollieren, was die potenzielle persönliche Kontrolle ist. Wenn wir denken, greifen wir auf unterbewusste Programme zurück. Und daher kommt das Problem: A: Die Programme, die aus dem Unterbewusstsein spielen, kamen von anderen Menschen. B: Die meisten dieser Programme, etwa 70% dieser Programme sind negativ, entmachtend und selbst-sabotierend. C: Wenn ich diese Programme spiele, ist der Grund, warum ich unterbewusste Programme spiele, weil mein bewusster Geist mit Gedanken beschäftigt ist – zu 95% des Tages.

Wenn der bewusste Geist mit Gedanken beschäftigt ist und ich unterbewusste Programme abspiele, dann bin ich derjenige, der mein eigenes Verhalten nicht beobachtet. Warum? Weil meine Beobachtung in meinem Kopf ist und denkt. Daher wird das automatische Verhalten, das abspielt, von mir selbst nicht beobachtet. Das bedeutet, dass wir zu 95% des Tages nicht aus dem bewussten Geist heraus operieren – Wünsche und Sehnsüchte, was wir wollen. 95% des Tages sind wir in Gedanken und operieren aus dem unterbewussten Standard heraus.

Was das bedeutet? Da die meisten dieser Programme negativ und entmachtend und selbst-sabotierend sind und es unsichtbar ist, stehe ich jeden Tag auf und sage: „Heute gehe ich meinen Wünschen und Sehnsüchten nach. Ich werde Liebe finden. Ich werde den besten Job finden, den es gibt. Ich werde gesund. Das ist meine Intention, mein Wunsch und meine Sehnsucht.“ Wir gehen morgens unter Volldampf los. Wir kommen nachts mit eingezogenem Schwanz zurück. Es ist nicht passiert. Wir sehen uns um und sagen: „Es liegt nicht an mir, denn ich bin mit der Erfolgsvision losgezogen. Ich bin also ein Opfer. Mein Leben liegt nicht in meiner Kontrolle und ich bin nicht erfolgreich, weil mir das Universum nicht hilft.“ Das ist die Auffassung. Und es stellt sich heraus: Meine Güte, das ist völlig falsch. Zu 95% des Tages haben Sie sich selbst ins Bein geschossen mit schlechten unterbewussten Programmen. Am Ende des Tages schauen Sie sich Ihre blutenden Beine an und fragen, wer das war. Sie haben das selbst getan.

Was ist also die neue Biologie? Die neue Biologie sagt, dass wir zu 95% des Tages Programme abspielen. Die meisten der Programme sind negativ, entmachtend, selbst-sabotierend. Wenn wir aus dem Bewusstsein heraus operieren, wenn wir das Lenkrad in die Hand nehmen und das Fahrzeug steuern mit Wünschen und Sehnsüchten, was glauben Sie, was wir manifestieren? Die Antwort ist wundervoll. Denn die Wissenschaft hat herausgefunden, dass das einzige Mal, dass die Menschen das tun, ohne es zu wissen, ist, wenn sie sich verlieben. Denn wenn sie sich verlieben, bleiben sie achtsam. Der Grund ist einfach: Die Sache, nach der Sie Ihr ganzes Leben

gesucht haben, erscheint vor Ihrer Nase. Wohin lassen Sie Ihren Geist nun wandern? „Das ist das, wofür ich hier bin. Das ist es, warum ich hier bin.“ Das ist interessant, denn wenn Sie sich verlieben, ist in der ersten Periode, der aufregenden Periode – ich nenne sie Flitterwochen – das Leben wundervoll. Egal, wie verrückt Ihr Leben bis zu dem Tag war, an dem Sie diese Person treffen, an dem Sie sich verlieben – am nächsten Tag ist es der Himmel auf Erden. Alles ist schön, das Leben ist großartig, das Leben ist wundervoll. Sie sind so verliebt. Während dieser Phase, frage ich Sie: „Wie ist das Leben?“ Sie sagen: „Ich liebe das Leben. Das Leben ist großartig. Das Leben ist wundervoll.“ Am Tag, bevor Sie diese Person getroffen haben, schien es nicht so zu sein. Nun haben Sie diese Person getroffen und Ihr Leben hat sich verändert. Was ist passiert? Die Antwort ist so einfach. Die Wissenschaft hat erkannt: Ab dem Moment, in dem wir uns so verlieben, bleiben wir aufmerksam. Wir bleiben bewusst. Das bedeutet, dass wir unsere Hände am Steuer lassen und der bewusste Geist fährt. Wohin? Zu Wünschen und Sehnsüchten.

Was sind die Flitterwochen? Manifestation von Wünschen und Sehnsüchten. Warum? Weil wir daraus operieren. Ja, aber leider dauern die Flitterwochen nicht an und wir sind zurück im normalen Leben. Es gibt eine einfache Auffassung, die wie folgt aussieht: Wie haben Sie die Flitterwochen erschaffen? Sie sind achtsam geblieben. Sie haben aufgehört zu denken. Als Sie dachten, haben Sie auf schlechte Programme zurückgegriffen. Als Sie achtsam blieben, operierten Sie aus Wünschen und Sehnsüchten heraus. Das ist großartig, aber raten Sie einmal: Selbst, wenn Sie verliebt sind, geht das Leben weiter. Es gibt einen Punkt, an dem Sie Dinge bewältigen müssen. Sie haben einen Job, Sie haben Aufgaben, Sie müssen sich um Dinge kümmern, Sie müssen das Auto reparieren. Was passiert, wenn das während der Flitterwochen passiert? Ich fange an zu denken.

„Ich muss das für die Arbeit tun. Ich muss mich darum kümmern.“ Die Konsequenz des Denkens? Ich lasse die Kontrolle los und gehe zurück zum standardmäßigen Unterbewusstsein mit dem negativen Verhalten. Und was ist die Konsequenz daraus? Sie haben aufgehört, das Leben aus Wünschen und Sehnsüchten zu erschaffen, und sind zurück bei den Programmen, die Sie hatten, bevor Sie sich verliebt haben. Warum das relevant ist für die Flitterwochen? Weil Ihr Partner noch nie dieses negative Verhalten gesehen hat, seit Sie sich verliebt haben. Warum? Weil Sie nicht auf die unterbewussten Programme zurückgegriffen haben, die Sie von anderen Menschen haben. Das sind die Flitterwochen: Sie beide erschaffen Wünsche und Sehnsüchte. Und dann was? Ich fange an zu denken. Was passiert, wenn ich denke? Ich schalte automatisch den Autopiloten an. Ich gehe zurück zu unterbewusster Kontrolle. Aber diese Verhaltensmuster sind überhaupt nicht meine. Plötzlich fange ich an, dieses negative Verhalten an den Tag zu legen, und mein Partner schaut mich an und sagt:

„Wer bist du? Wo kam das her?“ Hier ist das Problem: Ich bin derjenige, der nicht einmal gesehen hat, was ich gerade gesagt habe. Warum? Ich dachte nach, griff auf den Autopiloten zurück, mein bewusster Geist war mit Gedanken beschäftigt und hat das Verhalten gar nicht gesehen, das ich gerade abgespielt habe, das hauptsächlich negativ ist. Mein Partner sieht es, beschuldigt mich – „Hey, wer bist du?“ – und ich frage mich, wovon sie spricht. Warum? Weil ich derjenige bin, der nicht gesehen hat, was ich gerade gesagt habe. Und deshalb gehe ich in die Defensive: „Wovon redest du? Oh, so bin ich gar nicht.“ Was ist die Konsequenz? Sie verlieben sich, werden achtsam, erschaffen aus Wünschen und Sehnsüchten heraus, manifestieren den Himmel auf Erden. Und dann mischt sich das Leben ein.

Wenn sich das Leben einmischt, fangen Sie an zu denken. Und in dem Moment, in dem Sie anfangen zu denken, fangen Sie an, auf den Standard zurückzugreifen, Autopilot, Unterbewusstsein. Und diese Programme kommen raus, ohne dass Sie überhaupt sehen, was Sie gerade gesagt haben und Sie offensichtlich, weil es so negativ ist, die Menschen um Sie herum, Ihren Partner verletzt haben. Und die Flitterwochen werden zu Kompromissen. Neues Verhalten zeigt sich, das nie ein Teil der Flitterwochen war und überhaupt kein gutes Verhalten ist. Und was macht Ihr Partner als Reaktion darauf, dass Sie plötzlich anfangen, Ihre Mutter oder Ihren Vater zu spielen, und es nicht sehen, Ihr Partner es aber sieht? Was passiert also? Ihr Partner ist derjenige, der sagen muss, ob er dieses Verhalten in dieser Beziehung akzeptiert. Und dann sagt er: „Nun ja, die meiste Zeit sind wir in den Flitterwochen, die wirklich toll sind, und manchmal kommt diese hässliche Seite raus. Ok, manchmal ist er so. Ich werde also Kompromisse eingehen.“ Ja, aber das ist nur ein Verhalten. Wenn mehr der unterbewussten Verhaltensweisen rauskommen, gibt es mehr Kompromisse. Und je mehr Kompromisse es gibt, desto weiter weg sind Sie von den Flitterwochen. Und plötzlich ist das Leben wieder so, wie es zuvor war.

Interviewerin:

Das ist großartig. Ich frage mich, wie das mit Heilung in Zusammenhang steht.

Lipton:

Die interessanteste Beobachtung aus der Geschichte der geklonten Zellen ist, dass die chemische Zusammensetzung des Kulturmediums das Schicksal der Zellen bestimmt. Nun gut, aber das ist eine Plastik-Petrischale mit Zellen in einer Plastik-Petrischale und synthetischem Medium. Was hat das mit dem echten Leben zu tun? Und die Antwort ist einfach folgende: Wenn Sie sich selbst im Spiegel betrachten und sich selbst als einzelnes Wesen sehen, ist das eine völlige Fehlauffassung. Die einfache Wahrheit ist, dass Sie aus 50 Billionen Zellen bestehen. Die Zellen sind die lebenden Einheiten. Sie sind laut Definition eine Gemeinschaft. Wenn ich also das Wort Bruce

sage, spreche ich nicht von einem einzelnen Wesen. Ich spreche von einer einzelnen Gemeinschaft von 50 Billionen Einwohnern. Der Witz ist: Ein Mensch ist eine mit Haut überzogene Petrischale und das Kulturmedium darin ist das Blut. Es macht keinen Unterschied für das Schicksal der Zellen, ob sie in einer Plastikschaale oder einer Hautschale sind. Das Schicksal der Zellen wird von dem Kulturmedium bestimmt und dessen chemischer Zusammensetzung. In meinem Körper ist das ursprüngliche Kulturmedium also Blut. Genau, und was kontrolliert die Zusammensetzung des Blutes? Nun, das Gehirn ist der Chemiker. Und dann ist die nächste offensichtliche Frage: Welche Stoffe sollte das Gehirn ausschütten? Und da kommt der Geist ins Spiel. Der Geist liest die Umgebung, interpretiert die Umgebung und das Gehirn übersetzt diese Interpretation in die Zusammensetzung des Blutes. Meine Interpretation des Lebens ist es, was die chemische Zusammensetzung meines Kulturmediums, meines Blutes bestimmt. Und das bestimmt meine Genetik. Wenn ich meine Gedanken ändere, verändere ich meine Zusammensetzung. Einfach zu verstehen.

Ich sitze hier mit geschlossenen Augen. Ich öffne sie. Ich sehe jemanden, den ich liebe. Die Chemie der Liebe, die Interpretation der Liebe wird in sehr interessante Stoffe übersetzt. Dopamin ist ein Resultat der Liebe – das ist Vergnügen. Oxytocin resultiert aus der Liebe – das ist, sich an die Quelle des Vergnügens zu binden. Vasopressin. Wenn Sie verliebt sind, wird Vasopressin in das Blut ausgeschüttet, das Sie für Ihren Partner attraktiver macht. Am wichtigsten: Wachstumshormone. Wenn Sie verliebt sind, schüttet das Gehirn Wachstumshormone aus. Warum das relevant ist? Wenn Sie jemanden sehen, der verliebt ist, sagen Sie: „Schau, wie er strahlt. Schau, wie gesund er ist.“ Und Tatsache ist: Das ist nicht nur ein Versehen oder ein Zufall.

Das ist direkt an die Zusammensetzung des Blutes gebunden. Wenn ich also verliebt bin, verbessere ich die Gesundheit und das Wachstum meiner Zellen. Aber Moment: Um den Unterschied zu vergleichen: Ich sitze hier, aber wenn ich meine Augen öffne, sehe ich dieses Mal jemanden, der mir Angst macht. Nun, das Bild oder die Interpretation von dieser Gefahr wird vom Gehirn in völlig andere Stoffe übersetzt. Wenn ich etwas sehe, das mir Angst macht, schütte ich Stresshormone und entzündliche Stoffe aus. Warum ist das relevant? Weil die Stoffe, die in der Wahrnehmung von Stress ausgeschüttet werden, das Wachstum der Zellen abschalten und tatsächlich das Immunsystem hemmen. Warum sollte ich das meinem Körper antun? Warum sollte ich das Wachstum und das Immunsystem abschalten? Die Antwort ist einfach: Wenn Sie eine Gefahr wahrnehmen, nannten wir das früher in der Schule, das adrenale System zu aktivieren – Kampf oder Flucht. Wenn Sie von einem Säbelzahniger gejagt werden, wie viel Energie möchten Sie dann dafür bereitstellen, vor diesem Tiger davonzulaufen? Was das soll? Ich gebe Ihnen ein Beispiel: Ich habe eine bakterielle Infektion und mein Immunsystem erfordert Energie, um die bakterielle Infektion zu bekämpfen.

Es fordert eine Menge Energie. Denken Sie darüber nach: Wenn Sie krank sind, wie müde werden Sie dann? Die Antwort ist: Das Immunsystem nutzt Energie, wodurch Sie müde werden. So läuft es also: Sie haben eine bakterielle Infektion und ein Säbelzahn tiger jagt Sie. Sie sind für die Verteilung der Energie verantwortlich. Wie viel der Energie möchten Sie also nutzen, um die Bakterien zu bekämpfen, und wie viel der Energie möchten Sie nutzen, um vor dem Tiger davonzulaufen? Ich hoffe, dass Sie die Antwort verstehen. Die Antwort ist: Ich möchte 100% der Energie nutzen, um vor dem Tiger wegzulaufen. Warum? Wenn ich dem Tiger nicht entkommen kann, ist die bakterielle Infektion nicht einmal mehr ein Problem für mich.

Das Konzept ist: Wenn Sie Angst haben, nutzen Sie sämtliche verfügbare Energie Ihres Körpers dafür, zu kämpfen oder wegzulaufen. Sie schalten das Wachstum ab und Sie schalten das Immunsystem ab. Die Zusammensetzung des Blutes wird dann die Genetik der Aktivität von Wachstum zu Beschützen umleiten. Die schließen sich gegenseitig aus. Sie können nicht beides gleichzeitig tun. Was den Unterschied bestimmt? Erstens: Ihre Wahrnehmung und die Art, wie diese Wahrnehmung vom Gehirn in die Chemie übersetzt wird. Die Chemie wandert in das Wachstumsmedium namens Blut, das die Aktivität von 50 Billionen Zellen in Ihrer mit Haut bedeckten Schale nährt und lenkt. Das ist die Bedeutung davon, wie ein Gedanke die Genetik Ihrer Aktivität verändert, denn Ihre Gedanken werden vom Gehirn in Chemie übersetzt.

Interviewerin:

Das ist großartig. Sie sagten, dass 90% aller Krankheiten und Arztbesuche ein Resultat von Stress sind. Offensichtlich laufen keine Tiger mehr herum, also nehmen Menschen das Leben als stressvoll wahr, was verursacht, dass sie krank werden.

Lipton:

Wenn wir das Konzept der Angst in jemandem hervorrufen können – Ihr Job ist nicht sicher, ein Feind taucht auf, Ihr Essen ist nicht gesund, Verschmutzung bedroht Sie –, wird die Wahrnehmung der Angst Stoffe freisetzen, die, wie gesagt, das Wachstum und das Immunsystem abschalten. Das Wachstum abschalten? Ich bin erwachsen, ich muss nicht wachsen. Oh, jeden Tag müssen Sie hunderte von Milliarden von Zellen ersetzen, die jeden Tag sterben. Es ist mir also egal, wie alt Sie sind – Sie müssen jeden Tag wachsen. Dann sagen Sie vielleicht: „Aber, wenn Angst Wachstum abschaltet, beeinträchtigt das mein Leben.“ Ja, aber hier ist der Punkt: Als wir uns als Menschen entwickelt haben, wurde die Angstantwort nur sehr kurz und zeitweise genutzt, wenn der Tiger auftauchte. Ich bekomme Angst und laufe weg. Kampf oder Flucht. Aber sobald ich vor dem Tiger abgehauen bin, gehe ich wieder zurück zu normaler Gesundheit und Wachstum. Früher wurde die Angst also nur für eine sehr

kurze Zeitspanne genutzt. Wenn Sie das Wachstum und das Immunsystem für eine kurze Zeitspanne abschalten, ist das nicht wirklich relevant. Der Stress der heutigen Welt ist rund um die Uhr. Er lässt niemals nach. Und das bedeutet, dass Sie jeden Tag Ihr Wachstum behindern wegen der Stresshormone. Und jeden Tag beeinträchtigen Sie die Tätigkeit des Immunsystems. Das Bilanzergebnis ist Krankheit und Leiden. Das ist die einzige Konsequenz, die aus dieser Chemie der Angst entsteht.

Und schauen Sie sich die Welt heute an. Wir werden von Angst getrieben und motiviert – jeden Tag, den ganzen Tag. Wenn Sie beispielsweise eine Krebsdiagnose erhalten, bekommen Sie sofort Angst – Angst vor dem Tod. Angst vor dem Tod, Angst vor dem Verlust geliebter Menschen. Das ist das Schlimmste, was Sie machen können. Um zu verstehen, wie der Geist die Biologie kontrolliert, sprechen wir über etwas, das jeder kennt — den Placebo-Effekt. Was ist das? Nun, ich habe eine Krankheit. Ein Arzt sagt: „Hier ist ein brandneues Medikament. Es ist das beeindruckendste neue Medikament für Ihre Krankheit. Es ist sogar lila, es ist also sogar noch mächtiger. Dieses Medikament wird Sie heilen.“ Ich glaube also an die Auffassung, dass dieses Medikament mich heilen wird. Ich nehme das Medikament, es geht mit besser und später finde ich heraus, dass das Medikament eine Zuckerpille war, ein Placebo. Es gibt nur eine wichtige Frage – und zwar: Was hat mich dann geheilt? Die Zuckerpille? Die Antwort ist: Nein. Zuckerpillen tun gar nichts. Es war Ihr Glaube an die Zuckerpille, der Sie geheilt hat. Es war also nicht die Pille, es war der Glaube. Jeder kennt das. Es ist das Äquivalent zu dem, was Sie positives Denken nennen können.

Ein Placebo ist positives Denken. „Das wird Sie heilen.“ Und das tut es. Großartig. Hier ist das größere Problem. Jeder scheint sich des Placebo-Effekts bewusst zu sein, dem Resultat von positivem Denken. Die wichtige Frage ist: Was ist die Konsequenz von negativem Denken? Raten Sie mal: Es ist ebenso mächtig und beeinflusst Ihr Leben wie positives Denken. Aber es arbeitet in die gegensätzliche Richtung. Während ein Placebo, positives Denken, Sie von allem heilen kann, kann ein Nocebo, negative Glaubenssätze tatsächlich Krankheit hervorrufen und Tod hervorrufen – einfach, weil Sie es glauben. Und das wird wichtig. Wenn Sie die Rolle der negativen Glaubenssätze außen vor lassen, dann haben Sie ausgelassen, was unser Leben am meisten beeinflusst. Psychologen werden Ihnen sagen, dass die meisten unserer Glaubenssätze negativ sind und entmachtend. Daher nimmt uns unser negatives Denken jeden Tag unsere Gesundheit. Warum? Es schüttet Stresshormone aus, die das Wachstum und das Immunsystem abschalten, wodurch wir anfällig für Krankheiten werden. Glaube – positiver wie negativer – ist also gleichermaßen mächtig darin, unser Leben zu gestalten. Sie arbeiten nur in gegensätzliche Richtungen.

Interviewerin:

Die Gefahr einer Diagnose.

Lipton:

Die unglückliche Situation, in der wir uns tagtäglich befinden, ist, dass wir in unserem Leben hauptsächlich diese Programme leben, zu 95%. Ein bedeutender Aspekt der Gesundheit ist, dass die meisten Menschen aufwachsen und sich Verhalten aneignen, das damit zu tun hat, dass, wenn jemand krank ist, er zum Arzt gehen muss. „Mami ist krank. Sie muss zum Arzt gehen.“ – „Du bist krank, du musst zum Arzt gehen.“ Welches Programm lernt ein Kind unter sieben davon? Die Antwort ist: Wenn es um meine Gesundheit geht, bin ich nicht derjenige, der dafür verantwortlich ist, sich darum zu kümmern. Das tut der Arzt. Warum ist das relevant? Weil wir dann die Meinung des Arztes als Wahrheit annehmen. Und weil es die Funktion des Geistes ist, unseren Glauben, unsere Wahrheit zu nehmen, wie wir sie sehen, und sie in Biologie umzusetzen, kann eine negative Wahrheit in eine negative Biologie umgesetzt werden.

Die meisten Diagnosen sind sehr negativ. Das ist auf eine Art also das Äquivalent eines Nocebo-Effektes – ein negativer Gedanke, der Ihren Geist besetzt. Ein Doktor sagt einem Patienten also: „Sie haben noch etwa drei Monate zu leben.“ Was daran bedeutsam ist? Hat der Patient tatsächlich nur drei Monate zu leben oder wird das Todesurteil vom Arzt verschrieben? Wird es in den drei Monaten passieren? Und die Antwort ist: In ziemlich genau drei Monaten. Der Arzt wusste, dass er in drei Monaten sterben wird. Oh nein. Der Arzt hat den Tod in drei Monaten eigentlich verschrieben. Warum? Der Geist wurde mit einem Nocebo programmiert, dem negativen Gedanken „Ich habe nur noch drei Monate.“ Das ist eine Uhr, die rückwärts zählt.

Das bedeutet, dass die Zeit sich entfaltet. Die Bestimmung wird den Glauben in eine tödliche Krankheit umsetzen, in eine Realität. Eine Person könnte also eine Fehldiagnose erhalten. Sie erhält eine falsche Diagnose. Der Arzt nimmt den falschen Ordner, setzt sich hin und sagt dem Patienten: „Jesus, es tut mir leid. Sie haben noch drei Monate zu leben. Sie haben diesen Krebs. Er ist in Ihrem ganzen Körper.“ Bla bla bla. Der Patient hat das eigentlich gar nicht, aber stellen Sie sich vor: Die Diagnose wird ein Krebsprogramm in den Geist setzen und die Funktion des Geistes ist es, das Bild zu nehmen und es in Chemie zu übersetzen, die dann die Zellen kontrolliert. Die meisten Diagnosen sind sehr negative Diagnosen. Es sind nicht solche Diagnosen: „Oh, es wird Ihnen gut gehen und Sie werden heilen und wundervoll. Das Leben ist großartig.“ Beinahe alle haben einen negativen Ausgang.

Placebo? Nocebo? Was ist das? Biologie kontrollierendes Bewusstsein. Wenn Sie Ihre Macht jemand anderem geben und an dessen Wahrheit glauben, wird dessen Wahrheit Ihre Biologie. Wenn ich das vereinfachen möchte, ist die einfachste, grundlegendste Art diese: Die meisten von uns haben, als wir jung waren, mit etwas gespielt namens „Malen nach Zahlen.“ Bei „Malen nach Zahlen“ bekommen Sie ein Bild, das in viele kleine Teile mit Zahlen darin unterteilt ist. Jedes der Teile und die Zahlen spiegeln eine Farbe im Farbkasten wider. Dann nehmen Sie die Farbnummer und füllen den Teil mit der Farbe aus und – siehe da – Sie werden zu Picasso. Sie erschaffen dieses riesige Bild.

Hier ist die einfache Schlussfolgerung: Die Funktion des Gehirns, des Bewusstseins und der Gesundheit ist „Malen nach Zahlen“ rückwärts. Sie fangen mit einem Bild im Kopf an und das Gehirn bricht das Bild auf Zahlen herunter. Aber die Zahlen sind keine Pigmente, sondern spiegeln Neurohormone, Neurosekrete wider. Was das soll? Der Geist nimmt ein Bild, das Gehirn konvertiert das Bild in Stoffe, die dann den Körper anpassen, um ein dreidimensionales Bild dieses Bildes zu machen. Wir fangen mit einem Bild in unserem Geist an und erzeugen einen Körper, der dem Bild entspricht. Wenn es eine negative Diagnose gibt, fangen Sie mit einer negativen Diagnose an. Der Geist wird dann das Bild nutzen und das Gehirn wird dieses Bild in Stoffe übersetzen, die die Diagnose manifestieren werden. Wenn der Arzt sagt „Sie werden in etwa drei Monaten sterben“, werden Sie voraussichtlich in drei Monaten sterben. Nicht, weil es nötig war, aber weil das Bild, der Nocebo, der negative Glaube in Biologie übersetzt wird.

Interviewerin:

Möchten Sie darüber sprechen, warum die westliche medizinische Philosophie der Medikamente und Operationen nicht nachhaltig ist?

Lipton:

Für die längste Zeit, vor allem, wenn wir die Eigenschaft der Genetik verstehen, haben wir vorausgesetzt, dass jede Eigenschaft des Menschen mit der Genetik zusammenhängt, die er besitzt. Das sind natürlich nicht nur die guten, positiven, gesunden Eigenschaften, sondern auch die negativen. Jedes Mal, wenn wir eine Krankheit sahen – Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs –, nahmen wir sofort an, dass es Gene geben muss, die für diese Krankheit verantwortlich sind, und wir deshalb die Gene und ihre Aktivität ändern wollen. Und an dieser Stelle will uns die Pharmaindustrie Medizin und Medikamente und Chemikalien geben, um zu ändern, wie die Zellen die Informationen lesen. Es stellt sich eine einfache Tatsache heraus, eine wissenschaftliche Tatsache: Weniger als 1% der Krankheiten liegen an der Genetik. Warum ist das relevant? Wenn Sie versuchen, Gene zu beeinflussen und Krankheiten

zu beeinflussen, können Sie im besten Fall ein Prozent der Krankheiten beeinflussen. Was ist also mit den mehr als 90% der Krankheiten, die die Menschen ausdrücken? Die liegen in Wirklichkeit am Lebensstil. Was finden wir also heraus? Die größten Killer auf unserem heutigen Planeten: Herz-Kreislaufkrankungen, Krebs, Diabetes, Alzheimer. Diese Krankheiten sind keine organischen Probleme in unserem Körper. Diese Krankheiten sind die Konsequenz daraus, wie wir auf die Welt um uns herum reagieren.

Es liegt am Lebensstil. Bei 90% oder mehr der Herz-Kreislaufkrankungen läuft organisch nichts falsch bei dem Individuum. Sie sind eine Konsequenz von Stress. Krebs: Wir suchen immer nach Genen, die Krebs verursachen. Das Humangenomprojekt hat diesen Gedanken wirklich zerschmettert. Warum? Es gibt keine Krebsgene. Es gibt kein Gen, das Krebs verursacht. Alles, was wir ein Krebsgen nennen, ist eigentlich ein Gen unter Stress. Wenn die Situation stressig ist, kann das Gen den Krebs herbeiführen. Ein Gen verursacht also keine Krankheit, sondern korreliert mit einer Krankheit. Und das ist sehr wichtig. Wenn wir dem Gen die Macht geben, dann legen wir unsere Aufmerksamkeit auf das Gen als Quelle des Problems.

Das tut die Medizin heute. Und raten Sie: Mit all der Arbeit, die sie getan haben beispielsweise mit Krebs – wie viele Milliarden von Dollar haben wir genutzt, um nach dem Krebsgen zu schauen, nur um herauszufinden, dass es kein Krebsgen gibt? Selbst die American Cancer Society hat nun eingelenkt und gesagt, dass zwischen 70 und 90 Prozent der Krebsfälle absolut am Lebensstil liegen. Das nimmt uns selbst wieder in die Verantwortung, nicht unsere Gene. Denn wenn Sie sagen, dass die Gene es getan haben, dann sagen Sie: „Ich bin ein Opfer. Ich bin ein Opfer und jemand muss mich heilen.“ Da sage ich: Sie sind kein Opfer. Sie sind der Erschaffer. Sie können Krebs erschaffen und Sie können Gesundheit erschaffen, ob Sie das BRCA-Gen haben oder nicht. Sie können Krebs erschaffen oder Herz-Kreislaufkrankungen oder sogar 100% von Typ-2-Diabetes. Das hat nichts mit den Genen zu tun, sondern mit dem Lebensstil.

Der Punkt? Konventionelle Medizin steckt in einem alten Glaubenssystem fest, ist an die Ursache der Krankheit gebunden, die an unsere Genetik und unsere Biochemie gebunden ist. Deshalb ist die Pharmaindustrie der große Erlöser. Warum? Weil sie die Stoffe erzeugt, die uns wieder Gesundheit bringen sollte. Nun, es stellt sich heraus, dass das total falsch ist. Tatsache ist: Die Pharmaindustrie ist heute eine der häufigsten Ursachen für Tod in den Vereinigten Staaten mit über 300.000 Menschen, die pro Jahr an verschreibungspflichtigen Medikamenten sterben. Was bedeutet das also? Es bedeutet Folgendes: Wir sind keine Opfer. Wir sind die Erzeuger. Wenn wir unser Leben Stress aussetzen und Krankheit manifestieren und wir den Stress aus unserem

Leben entfernen, können wir die Krankheit loswerden. Das Konzept der Spontanremission ist real. Menschen können Krebs haben und auf dem Sterbebett liegen und dann über Nacht den Krebs loswerden. Wodurch? Indem sie ihre Auffassung und Glaubenssätze über das Leben ändern, nicht die Gene.

Bedeutet das, dass Medizin völlig negativ ist? Absolut nicht. Die Medizin bewirkt Wunder bei Traumata. Wenn ich mich körperlich verletzt habe, einen Autounfall habe und meine Eingeweide raushängen, schicken Sie mich nicht zu einem Chiropraktiker. Ich brauche keinen Heilmasseur. Homöopathie wird wirklich nicht helfen. Ich brauche einen Chirurgen. Trauma, Teile verändern, Teile ersetzen – bei körperlichen Dingen wie diesen bewirkt die Medizin Wunder. Aber Krankheiten – Krebs, Diabetes, Alzheimer, all diese konventionellen Arten von Krankheiten – sind nicht mit Trauma verbunden. Sie sind mit dem Geist verbunden.

Interviewerin:

Was ist mit einem Eindringling wie Lyme? Gibt es eine Situation, in der Antibiotika gut sind?

Lipton:

Unser Immunsystem kann nahezu alles abwehren. Dann ist die Frage: Wie kommt es dann, dass ich manchmal krank werde, wenn mein Immunsystem es abwehren kann? Meine Antwort ist folgende: Die Tätigkeit oder Funktion des Immunsystems ist direkt an unsere Wahrnehmung des Lebens gebunden. Wenn wir Stress sehen, hemmen Stresshormone das Immunsystem. Wie effektiv? Wenn Ärzte ein Organ von Person A zu Person B transplantieren wollen – sie wollen ein Herz oder eine Niere oder eine Lunge transplantieren –, werden dem Empfänger, bevor er das Organ erhält, Stresshormone gegeben. Warum? Die Stresshormone hemmen die Funktion des Immunsystems. Der Arzt gibt dem Patienten also die Stresshormone und dann transplantiert er das Organ. Warum? Wenn das Organ eingesetzt wird, das fremde Organ, und das Immunsystem nun durch die Stresshormone ausgeschaltet ist, dann stoße ich das fremde Organ nicht ab. Das Konzept dahinter ist also: Stress schaltet das Immunsystem so effektiv ab, dass die Mediziner ihn therapeutisch nutzen, um das Immunsystem zu hemmen, wenn sie ein Organ transplantieren wollen.

Das sagt im Grunde: Was uns stresst, schaltet, wenn Sie kein Organ transplantieren, das Immunsystem ab. Wenn Sie also unter Stress leiden und Sie beispielsweise eine Bronchitis haben oder eine Infektion in den Lungen – was ich persönlich hatte. Und ich musste mir die Welt ansehen und dachte: „Wow, ich werde kränker, weil die Bakterien mich einholen.“ Warum? Weil mein Leben zu dem Zeitpunkt sehr stressig war. Ich hatte zwei Möglichkeiten: Sofort jeglichen Stress aus meinem Leben entfernen

oder ein Antibiotikum wie Penicillin nehmen. Als ich mir meine Situation ansah und den damaligen Stress in meinem Leben erkannte, nahm ich natürlich das Penicillin. Warum? Nicht, weil ich es lange nehmen wollte. Ich brauchte nur Hilfe, um die Infektion genug zu lindern, sodass ich meine eigene innere Stärke zusammennehmen und mein eigenes Immunsystem aktivieren konnte, um diese Infektion zu bewältigen. Also ja, es gibt Zeiten, wenn Medikamente sehr wichtig sind, wenn Sie die Schlacht verlieren. Aber dann tun Sie etwas, um die Schlacht einzudämmen. Nutzen Sie ein Antibiotikum, wenn es sein muss, aber das ist nur in seltenen Fällen. Und das ist grundlegend wichtig.

Menschen wurden einmal nur als Organismen angesehen, die aus menschlichen Zellen bestehen. Aber heute wissen wir, dass es genauso viele Mikroben, Bakterien, Parasiten in unserem Körper gibt wie menschliche Zellen. Die Frage ist: Sind das Eindringlinge? Und die Antwort ist: Nein. Wir können ohne sie nicht leben. Wenn Sie die Bakterien entfernen...

Das nennt sich das Mikrobiom, die Gemeinschaft von Bakterien, die in uns leben. Jeder von uns trägt etwa zwei Pfund oder mehr in seinem Körper zu jedem Zeitpunkt. Wenn Sie die Bakterien entfernen, sterben Sie. Die Bakterien sind kein Anhängsel an unser Leben. Sie werden für unser Leben benötigt. Die Wissenschaft hat dem Menschen tatsächlich einen neuen Namen gegeben. Wir sind nicht nur ein Organismus, wir heißen nun Superorganismus. Bedeutet? Das Mikrobiom, die Bakterien in Ihrem Körper, werden gebraucht für Ihre Verdauung und die Funktion Ihres Systems. Es gibt ein Feedback zwischen den Bakterien und den Genen Ihres Körpers. Sie sind eine Gemeinschaft. Es gibt gute Bakterien, die Ihre Gemeinschaft hegen und in Ihnen behalten werden, weil diese Bakterien für Ihre Gesundheit benötigt werden, und es gibt schlechte Bakterien. Das Immunsystem wird die schlechten Bakterien bekämpfen. Und selbst Ihre guten Bakterien werden die schlechten Bakterien bekämpfen. Im Grunde müssen wir als Superorganismus erkennen, dass die Bakterien einen grundlegenden Teil unseres Lebens bilden. Ohne sie werden wir sterben.

Da kommen wir zu dem Problem, dass zu viele Antibiotika verschrieben werden. Denn wenn Sie einer Person Antibiotika geben, töten diese willkürlich all die Mikroben ab. Und wenn Sie einen Mangel an diesen Mikroben haben, werden Sie nicht gesund. Die Auffassung ist also: Wir sollten nur in sehr extremen Situationen Antibiotika nutzen und nicht als eine alltägliche Art gegeben werden, um eine Person zu heilen, weil sie das Mikrobiom zerstören, was der funktionelle Teil unseres Lebens ist. Ärzte sollten das lernen. Die Lehrpläne der medizinischen Fakultäten müssen sich dahin entwickeln.

Was in unserer heutigen Welt interessant ist, ist ein Zustand der Gesundheitskrise, der wir trotz des massiven Medizinalsystems gegenüberstehen, mit dem wir leben. Wir stecken mehr Geld in das Gesundheitssystem als jedes Land in der Welt und wir haben einige der schlimmsten Statistiken der Gesundheitspflege. Wo ist also das Problem? Wenn ich in Gesundheitspflege investiere, sollte ich offensichtlich gesünder werden. Und die Antwort ist: Das Problem ist, dass sich diese konventionelle Medizin der Pharmaindustrie verschreibt. Wir finden eine Krankheit und erwarten, dass die Pharmaindustrie eine magische Kugel erfinden und es lösen wird. Und dennoch stellt sich heraus, dass so wenige Krankheiten organisch sind. Die Krankheiten, die wir auf diesem Planeten hauptsächlich ausdrücken, liegen an Stress und dem Lebensstil. Wenn ich also mit einer Krankheit zum Arzt gehe und er mich ansieht und sagt „Ihre Maschine funktioniert nicht – ich werde Chemikalien in Ihren Körper geben und es reparieren“, dann ist das ein nettes Bild – abgesehen von dem Problem, dass über 90 Prozent aller Krankheiten nichts mit einem organischen Zusammenbruch des Körpers zu tun haben. Und deshalb beeinträchtigt unser Verlass auf die Pharmaindustrie unsere Gesundheitsfürsorge.

Doch warum sollte die Pharmaindustrie unsere Gesundheitsfürsorge beeinträchtigen? Die Antwort ist einfach: Die Pharmaindustrie ist eine kommerzielle Industrie. Unternehmen wässern Unternehmen. Es sind Systeme, in denen Menschen Geld investieren, um einen Profit daraus zu ziehen. Aber Moment! Gesundheitsfürsorge ist eine vom Profit motivierte Industrie. Natürlich ist es das. Menschen investieren in sie. Das bedeutet einfach, dass die Pharmaindustrie Geld verdient mit der Medizinbranche. Solange wir davon überzeugt sind, dass die Antworten auf unsere Probleme in der Pharmaindustrie liegen, werden wir sie als unseren Heiler ansehen. Das Problem ist, dass die meisten Krankheiten nichts damit zu tun haben.

Aber warum bleiben die medizinischen Fakultäten nicht auf dem Laufenden mit den neuen Informationen? Da muss ich leider zugeben, dass unser Gesundheitssystem von den Interessen der Pharmaindustrie beeinflusst wird. Ich sage, dass ich mit Denken und Gedanken und Energieheilung heilen kann, was die neue Phase des Heilens ist. Warum ist die Pharmaindustrie dagegen? Die Antwort ist einfach: Ich kann es nicht vereinheitlichen und zu Geld machen. Wie macht man eine Energiepille? Können Sie mir eine Energiekapsel verkaufen? Die Antwort ist Nein. Ist Energie dann relevant für die Pharmaindustrie? Und die Antwort ist: Absolut nicht. In Wirklichkeit wären sie sehr glücklich, wenn sie sämtliche Energie entfernen könnten, weil sie dann wieder Chemikalien verkaufen können. Aber die meisten Krankheiten auf unserem Planeten werden nicht durch chemische Heilung gelöst. Die Medizinbranche wird von dem Geld der Pharmaindustrie beeinflusst, was eine der größten Branchen der Welt ist.

Die Bedeutung davon ist sehr tiefgreifend. Das Wort menschlich, human, Menschlichkeit – der Ursprung all dieser Worte ist Mitgefühl: jemand kümmert sich um jemand anderen. Nun, dann müsste die Medizin eine humane Industrie sein. Aber das ist eine unglückliche Situation, denn die heutige Medizin ist eine unmenschliche Industrie. Schock! Medizin ist unmenschlich. Aber warum? Ganz einfach. Es gibt einen Aktionär, der Geld daran verdient, wenn Sie krank sind. Wie verdient er Geld, wenn Sie krank sind? Weil die Industrie mehr Geld von Ihnen verlangt, als es braucht, um Sie zu heilen. Das zusätzliche Geld fließt in den Profit. Aber Moment! Dann wird eine kranke Person, die bereits am Boden liegt, nochmals getreten. Warum? Weil sie Geld daran verdienen, wenn jemand krank ist. Aber das ist das komplette Gegenteil von Mitgefühl. Und da Mitgefühl menschlich ist, ist das Gegenteil unmenschlich. Und heute ist die Medizinbranche der Vereinigten Staaten laut Definition unmenschlich, weil es sich nicht um die Kranken kümmert, sondern um die Profitmotivation der Unternehmen.

Interviewerin:

Ich halte es für wichtig, dass die Menschen wissen, dass, wenn sie eine Pille für A nehmen, sie System B, C, D aus der Bahn werfen.

Lipton:

Wenn Sie sich die Biologie anschauen, gab es einen alten Weg, die Biologie aufzufassen – und der war linear. A geht zu B geht zu C geht zu D – Ergebnis. Wenn etwas mit dem Ergebnis falsch läuft, dann gehen Sie zurück und passen A oder B oder C oder D an und können dadurch das Ergebnis beeinflussen. Die Pharmaindustrie betrachtet eine Krankheit als Ergebnis und sagt: „Was kann ich auf dem Weg anpassen?“ Das einzige Problem daran ist: Das Konzept eines linearen Informationsflusses existiert nicht. Wir sagen, dass A zu B geht, zu C und zu D geht. Linearer Fluss. Wir wissen Folgendes: Sie sind alle so miteinander verbunden. A ist mit B verbunden, ja, aber es ist auch mit C verbunden und auch mit D verbunden. Und D ist mit A und B und C verbunden. Sie sind alle miteinander verbunden. Warum das relevant ist? Wenn ich eines davon ändere, verändere ich nicht einen linearen Fluss – A-B-C-D – und verändere das Ergebnis.

Wenn ich eines verändere, mache ich ein Netzwerk und dieses Netzwerk wird das Ergebnis auf verschiedene Arten verändern. Auf dem Beipackzettel steht also, dass dieses Medikament gemacht wurde, um A-B-C-D zu machen, um das Ergebnis zu verbessern. Und dann gibt es fünf Seiten mit Nebenwirkungen. Was sind die Nebenwirkungen? Das ist ein Euphemismus. Es sind direkte Wirkungen.

Es sind direkte Wirkungen, weil eine solche Verflechtung eines Netzwerks bedeutet: Wenn Sie an einem ziehen, werden Sie all die anderen beeinflussen. Und sie nennen das Nebenwirkungen, weil das nicht die Absicht des Medikaments war, als sie es herstellten. Aber leider werden dieselben Medikamente im ganzen Körper für verschiedene Funktionen genutzt.

Hormonersatztherapie bei Frauen wurde nun aus dem Programm unserer medizinischen Gemeinschaft genommen – aus einfachem Grund. Oh, Östrogen geht bei Frauen in den Wechseljahren verloren und sorgt für die emotionalen Probleme und körperlichen Veränderungen in den Wechseljahren. Dann hieß es: „Großartig. Führen wir dem System einfach Östrogen zu und alles ist wieder im Gleichgewicht.“ Wo liegt das Problem? Nun, Östrogen ist tatsächlich am Fortpflanzungstrakt beteiligt – vor allem am weiblichen Sexualtrieb und all den Aktivitäten. Das stimmt. Aber hey, es gibt auch Östrogen in Männern. Was macht es da? Östrogen hat noch eine weitere Wirkung im Herzen und im Gehirn. Östrogensignale haben überhaupt nichts mit etwas Sexuellem zu tun. Es hängt mit dem Blutfluss zusammen.

Das bedeutet: Wenn Sie Östrogen zuführen, weil Sie das Fortpflanzungssystem beeinflussen wollen, wird dieses Östrogen im Körper alles beeinflussen, was Östrogen beeinflusst. Und das ist was? Blutfluss im Herzen, Blutfluss im Gehirn. Was wurde herausgefunden? Hormonersatztherapie hat Nebenwirkungen wie Schlaganfälle und Herzinfarkte. Nebenwirkungen? Nein, das ist eine direkte Auswirkung davon, Östrogen in ein System zu geben. Aber wenn man es nicht auf den Reproduktionstrakt fokussiert, fügt man es dem ganzen System zu. In meiner Biologie, wenn ich weiblich wäre, würde ich Östrogen in meinem Reproduktionstrakt ausschütten, nicht im ganzen Körper. Warum?

Es beeinflusst die Eierstöcke anders, als es das Herz beeinflusst. Was ist also das Problem? Die Pharmaindustrie schaut sich das Ergebnis an, das es reparieren will, und ignoriert die Tatsache, dass es – wenn sie ein Medikament zufügen – mehrere Wechselwirkungen gibt, die keine Nebenwirkungen sind, sondern direkte Auswirkungen, die die Menschen aus der Bahn werfen.

Und wir erkennen, dass das größte Problem bei Medikamenten die Nebenwirkungen sind, die dazu beitragen, dass 300.000 Menschen jedes Jahr an verschreibungspflichtigen Medikamenten sterben.

Interviewerin:

Lassen Sie uns in diesem Sinne über das Statin-Problem beim Cholesterin sprechen. Was ist Cholesterin?

Lipton:

Eine der Erkenntnisse, die die medizinische Antwort auf Arteriosklerose geprägt hat, ist die Tatsache, dass sich Gewebe- und Zellplaque in unseren Blutgefäßen ansammeln, was dann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führt. Als die Medizin anfang, sich diesen Schadensbereich anzuschauen, wo diese Plaques in den Blutgefäßen gefunden wurden, war das erste, was sie herausfanden, dass all die Zellen mit Cholesterin gefüllt waren, und sagten sofort: „Oh meine Güte, Cholesterin steht mit den Plaques in Verbindung.“ Sie kamen sofort zu dem Schluss: Da Cholesterin in jeder Plaque war, muss Cholesterin die Ursache des Problems sein.

Wir wissen nun etwas sehr Wichtiges: Cholesterin ist eine sehr fundamentale, große Komponente der Zellmembran, welche das Gehirn der Zelle ist. In unserem Gehirn gibt es eine riesige Menge Cholesterin. Das Gehirn ist weiß. Es ist nicht rot. Es ist weiß, weil so viel Fett darin ist, wovon Cholesterin ein Teil ist. Wir haben also Cholesterin beschuldigt, ein Problem zu verursachen. Was hat die Wissenschaft herausgefunden? Das Cholesterin taucht auf, nachdem das Problem bereits angefangen hat. Es zeigt also, welche Zellen krank sind, aber es verursacht es nicht. Der Fokus liegt darauf und es heißt, dass Cholesterin die Ursache ist, und dann wird die Ernährung eingeschränkt, weil es heißt, dass Cholesterin das Problem ist und Sie Cholesterin weglassen müssen.

Damit gibt es ein Problem. Zwei Probleme. A: Cholesterin ist lebensnotwendig für das System. Wenn Sie es dem System entziehen, fehlt dem System etwas. Es wird nicht wirklich gut funktionieren. B: Das Problem bei Arteriosklerose ist nicht das Cholesterin. Was ist das Problem bei Arteriosklerose? Stress. Stress verursacht unkontrollierten Blutfluss. Wenn das Blut durch die Blutgefäße fließt, übt es Druck auf die Blutgefäßzellen aus. Das ist Blutdruck. Die Zellen lesen den Blutdruck. Wenn der Druck zu hoch ist, werden die Zellen angeregt, sich zu teilen. Das bedeutet: Wenn ein Blutgefäß sehr eng ist und eine große Menge Blut durch dieses Blutgefäß durchkommen will, gibt es viel Druck. Wie kann ich den Druck reduzieren?

Die Antwort ist: Mehr Zellen produzieren und die Blutgefäße erweitern. Wenn ich also Stress habe und den Blutdruck durch meinen Stress erhöhe, sagen meine Zellen, in denen der Stress gefühlt wird: „Oh meine Güte, wir müssen mehr Zellen machen, damit die Blutgefäße größer werden, um den Stress zu reduzieren.“ Aber das Problem ist, dass Stress wechselhaft ist. Er ist also nicht dauerhafter Stress. Es gibt Stress und dann gibt es keinen Stress, dann gibt es Stress, dann gibt es keinen Stress. Was? Wenn Stress auftritt, reagieren die Zellen, indem sie sich teilen. Wenn der Stress aufhört, bleiben die Zellen für diesen Moment da, aber gehen nicht weg. Das nächste Mal, wenn Stress auftaucht, teilen sie sich wieder. Warum? Weil sie die Blutgefäße

größer machen wollten. Das Problem ist also, dass der Plaque der Zellen, der auf den Blutgefäßen oder in den Blutgefäßen gefunden wird, das Resultat dieses unterbrochenen Stresses ist, der die Zellen anregt, größere Blutgefäße zu machen. Aber wenn der Stress weg ist, sagt das Gefäß: „Ich muss nicht größer sein.“ Also häuft es all diese Zellen an. Das Resultat ist folgendes: Ich sage dem System immer wieder, dass ich mehr Zellen brauche. Das System sagt später, dass ich nicht mehr Zellen brauche. Sie Zellen häufen sich an und fangen nach einer Weile an, nicht sonderlich gesund zu sein. Sie nehmen Cholesterin auf. Dann sehen Sie das Cholesterin in den Zellen. Und so kam das Cholesterin in die Geschichte.

Der Punkt: Cholesterin kam in die Geschichte, nachdem der Schaden bereits ange richtet war. Cholesterin zu regulieren, ist also nicht das Problem. Stress zu regulieren, ist das Problem. Wir wurden also fehlgeleitet, sodass Menschen nun Statin nehmen. Warum? „Ich werde das schlechte Cholesterin in meinem Körper senken.“ Aber schauen wir uns die Zahlen an. Die Zahlen sind klar und eindeutig. Fakt ist: Etwa drei Prozent – in anderen Worten: nur drei von hundert – der Menschen, die Statin verschrieben bekommen, profitieren von dem Medikament. Und bei diesen drei Patienten ist es am schlimmsten. Es sind diejenigen, die kurz vor einem Herzinfarkt stehen. 97 von 100 Menschen, die das Medikament nehmen, haben keine positive Auswirkung vom Statin. Aber es gibt Nebenwirkungen. Und die Nebenwirkungen be treffen zwischen 15 und 23 Prozent der Menschen. Schauen wir uns also an, welches Ergebnis die Einnahme von Statin erzielt. Drei von 100 Menschen geht es besser und etwa 20 bis 25 Menschen werden krank, wenn sie Statin nehmen. Das Problem ist: Wo ist der Vorteil? Die Antwort ist: Es gibt keinen Vorteil, außer für den Arzneimit telhersteller, der eine lebenslange Verschreibung hat. Sie sind Drogenhändler und lassen die Patienten glauben, dass diese Droge ihnen helfen wird, wenn die Zahlen in Wirklichkeit klar zeigen, dass mehr Menschen von dem Medikament verletzt werden, als tatsächlich durch das Medikament geholfen wird.

Interviewerin:

Cholesterin ist also nicht das Böse.

Lipton:

Was gelegentlich passiert, ist, dass die zuständigen Menschen das Cholesterinlevel ändern, das akzeptabel ist. Sie senken die Zahl immer weiter. Warum das relevant ist? Weil sie jedes Mal, wenn sie den akzeptablen Wert für Cholesterin senken, die Anzahl an Rezepten millionenfach oder mehr erhöhen. Jedes Mal, wenn sie den Cholesterinwert senken, erhöht der Arzneimittelhersteller also seinen Profit und die Menschen verlieren mehr.

Interviewerin:

Wie kommen sie auf diesen Wert?

Lipton:

Es basiert auf der Tatsache, dass sie sagen, dass es einen Wert für die durchschnittliche Person gibt. Aber was ist die durchschnittliche Person? Es gibt Menschen an diesem Ende des Spektrums und Menschen an diesem Ende des Spektrums. Wo ist der Durchschnitt? Genau hier in der Mitte. Wenn eine Person also an diesem Ende des Cholesterin-Spektrum ist und Sie sagen, dass sie hier in der Mitte sein sollte, bedeutet das dann, dass diese Person ihr Cholesterin zu dem Wert in der Mitte bringen sollte? Absolut nicht. Diese Person ist nicht Durchschnitt.

Wer ist durchschnittlich? Der Kerl in der Mitte ist Durchschnitt. Es gibt keine durchschnittliche menschliche Zahl. Und wenn Sie versuchen, eine durchschnittliche menschliche Zahl zu entwickeln, nehmen Sie die Extreme und sagen: „Oh, sie sind nicht mehr im Durchschnitt, also müssen sie Medikamente nehmen.“ Und Tatsache ist: Sie erschaffen einen durchschnittlichen Wert für einen erfundenen Menschen. Es gibt keinen durchschnittlichen erfundenen Menschen. Wir haben die Werte einfach erfunden. Erst kürzlich hat die Food and Drug Administration Cholesterin von der Liste beschränkter Lebensmittel genommen – aus dem einfachen Grund, dass sie endlich erkannt haben, dass die Cholesterinaufnahme keinen Einfluss auf Arteriosklerose hat.

Interviewerin:

Erstaunlich. Möchten Sie über Energie sprechen?

Lipton:

Als sich die Wissenschaft im Westen anfang zu entwickeln, entwickelte sie sich hauptsächlich mit der Arbeit von Isaac Newton. Isaac Newton versuchte die Mechanik des Universums zu verstehen. Die Relevanz von Isaac Newtons Arbeit ist: Er versuchte, die Bewegungen der Planeten in unserem Sonnensystem vorherzusagen. Denken Sie daran: Zur Zeit von Isaac Newton, leitete die Kirche die Zivilisation und sie glaubte, dass Gott alles auf diesem Planeten beeinflusste. Wir sind Marionetten und die Sterne und die Planeten bewegen sich nach der Laune Gottes und all solche Dinge. Aber Isaac Newton betrachtete es, als wäre es ein Mechanismus, eine Maschine. Warum ist das relevant? Weil er physische Daten in seine Gleichung gab, um die Bewegung der Planeten zu verstehen: die Größe des Planeten, die Masse des Planeten, die Beschleunigung des Planeten, der Vektor, in dem er sich bewegt. Physikalische Dinge. Weil er das nutzte, war er in der Lage, die Bewegung der Planeten im Sonnensystem genau vorherzusagen, was weit über das Verständnis der Kirche hinausging. Warum

war das relevant? Weil Isaac Newton keine unsichtbaren Kräfte in seiner Theorie nutzte. Deshalb kam er zu dem einfachen Schluss, dass Sie verstehen können, wie das Universum funktioniert, ohne die unsichtbaren Kräfte, Geist, Energie einzubeziehen, oder wie auch immer Sie es nennen wollen. Sie können einfach den physischen Bereich erforschen und Sie werden verstehen, wie es funktioniert.

Die Medizin, die von der newtonschen Physik abgeleitet wurde, schaute sich den Körper als ein physikalisches Gerät an. Wenn etwas darin falschläuft, ist es das Resultat eines Problems in der Mechanik der physischen Maschine. Das war wirklich toll bis 1925. 1925 gab es eine neue Physik, die Quantenphysik. Was ist relevant an der Quantenphysik? Nun, sie sagt, dass es einen unsichtbaren Energiebereich da draußen gibt, den wir in der Medizin nicht gezählt und nicht besprochen haben, weil es nur ein physischer Körper ist. Es stellt sich heraus, dass unsere Auffassung dessen, was physisch ist, eine Illusion ist. Wir sind gar nicht physisch.

Dann gibt es jemanden da draußen, der mich in diesem Moment auf dem Bildschirm ansieht und sagt: „Wenn Sie nicht physisch sind, wie konnte ich Sie dann sehen?“ Die Antwort ist sehr einfach: Das Licht ist an. Da lachen alle. „Was soll das bedeuten, das Licht ist an?“ Hier ist der Punkt: Wenn Lichtphotonen auf die Energie meines Körpers treffen, werden sie reflektiert. Wenn Sie mich sehen, sehen Sie also nicht mich, die Energie. Sie sehen meine Oberfläche, die Photonen abprallen lässt. Sie sehen also Licht, das reflektiert wird. Sie sehen also mein Spiegelbild. Unterhalb dieser Oberfläche, an der die Photonen sind, gibt es überhaupt nichts Körperliches. Es ist alles Energie. Das ist die Natur der Quantenphysik.

Wenn Sie ein Atom auseinandernehmen ... Es hieß, dass ein Atom die kleinste physische Einheit sei – bis sie anfangen, es auseinanderzunehmen. Sie erkannten, dass es Elektronen, Protonen und Neutronen gibt, kleinere Partikel. Aber die Welt veränderte sich, als die Physiker fragten, woraus die kleineren Partikel bestehen. Woraus besteht ein Elektron? Woraus besteht ein Proton? Und als sie hineinsahen, war nichts darin außer Energie. Und plötzlich veränderte sich die Welt, weil das bedeutete, dass alles, was wir als etwas Körperliches betrachtet haben, nur eine andere Form von Energie ist. Bedeutet? Dann gibt es also Energie, die physisch aussieht, und Energie, die unsichtbar ist. Warum ist das bedeutend? In der Quantenphysik sind beide verbunden. Die unsichtbare wird in der Quantenphysik „das Feld“ genannt. Lynne McTaggart hat ein wundervolles Buch über das Feld, die unsichtbare Energie geschrieben. Warum ist das relevant? Die Antwort ist dieses Zitat von Albert Einstein: „Das Feld ...“ Die unsichtbare Energie. „Das Feld ist die einzige leitende Instanz der Partikel.“ Partikel ist Materie. Was sagte Einstein also? Die unsichtbare Energie ist die einzige leitende Instanz dessen, was wir Partikel nennen. Der Körper besteht aus Partikeln. Ja, aber er

wird von der einzigen Kontrollinstanz, der unsichtbaren Energie beeinflusst. Was ist also die Definition des Wortes Feld? Unsichtbare, sich bewegende Kräfte, die die physische Welt beeinflussen. Jawohl, das ist die Definition der Physik von Feld. Das finde ich interessant. Vor langer, langer Zeit war das Wort Geist was? Unsichtbare, sich bewegende Kräfte, die den physischen Bereich beeinflussen. Die Quantenphysik bringt uns zurück zu einer Zeit, in der es hieß, dass die unsichtbaren Kräfte, die wir in der Medizin ignoriert haben, eigentlich die hauptsächlichen Kräfte sind, die alles kontrollieren. Und plötzlich heißt es: Ah, dann beschäftigt sich die Medizin als newtonsche Heilungsinstanz nur mit dem Physischen, den Chemikalien, den Medikamenten, der Operation. Das ist schön, aber was ist mit den unsichtbaren Kräften? Sie werden nicht abgedeckt. Doch was beinhalten diese Kräfte? Geist, Bewusstsein – das sind die Kräfte. Und zu guter Letzt: Selbst die Quantenphysiker erkannten, als die Quantenphysik gegründet wurde: Während das Universum wie eine riesige Maschine aussieht, ist es korrekter, es als riesigen Gedanken anzusehen. Alles ist Gedanke. Und deshalb ist es so: Wenn Sie zu der höchsten Macht über unsere Biologie kommen wollen, ist es Gedanke – die unsichtbare Energie unseres Geistes, die nicht nur unseren Körper formt, sondern unsere Beziehung zu der Welt, in der wir leben.

Interviewerin:

Die Frequenz von Gedanke und Energie. Sprechen Sie über Emotionen und Gedanken und wie verschiedene Frequenzen Krankheit hervorrufen können.

Lipton:

Konventionelle Wissenschaft hat Energie aus dem Prozess herausgehalten. Jeder von uns hatte sehr tiefe Erfahrungen, wie Energie unser Leben beeinflusst. Was ich gerne tun möchte, ich, dieser Energie einen Namen geben. Wir nennen diese Energie in unseren persönlichen Erfahrungen gute Schwingungen und schlechte Schwingungen. Aber was soll das bedeuten? Nun, Schwingung ist Energie. Was sind gute Schwingungen im Vergleich zu schlechten Schwingungen? Zuerst müssen wir einen Schritt zurückgehen und erkennen: Während wir uns selbst als physische Wesen wahrnehmen, ist die Wahrheit, dass wir Energiewesen sind. Ganz einfach. Energie ist Leben. Die Menschen wissen das. Sie verlieren Energie, Sie verlieren Leben.

Nun kommt eine interessante Auffassung: Wenn ich zwei Steine in einen Teich werfe und die Wellen von den Steinen, die die Energie sichtbar machen ... Die Wellen sind nicht die physische Energie, sondern die Energie formt das Wasser. Die Form des Wassers, die Wellen, werden also von der unsichtbaren Energie geformt – eine Energie der Wellen. Die Wellen der zwei Stein, die ins Wasser fallen, kommen zusammen. Wenn sich die Wellen nähern, ist die Frage: Was passiert, wenn die Wellen aufeinandertreffen? Fließen Sie einfach durcheinander hindurch oder beeinflusst die

eine die andere? Die Antwort ist: Sie überlagern sich gegenseitig. Wellen von Stein A und Wellen von Stein B haben eine Interferenz, wenn sie aufeinanderstoßen. Es entstehen zwei Konsequenzen aus dieser Interferenz: die Extreme. Zwei Energien kommen zusammen und addieren sich und erzeugen größere Energie. Oder zwei Energien kommen zusammen und löschen sich gegenseitig aus und verflachen sich gegenseitig. Warum ist das relevant fürs Leben? Einfach deshalb: Energie ist Leben. Je mehr Energie Sie haben, desto mehr Leben haben Sie. Je weniger Energie Sie haben, desto mehr gehen Sie in Richtung Tod.

In unserem Leben erfahren wir manchmal etwas, das wir gute Schwingungen nennen. Sie gehen zu dieser Party und Sie sind wirklich müde, aber wenn Sie zur Party kommen, treffen Sie diese Menschen. Bevor Sie sich versehen, läuft die Musik, Sie tanzen, haben all diese Energie. Wo kam die Energie her? Sie kamen her und waren müde. Sie haben diese Menschen getroffen und es gab gute Schwingungen. Was bedeutet das? Körper sind wie Wellen in einem Teich. Sie sind Energie.

Denken Sie daran: Sie sind nicht körperlich. Wenn die Wellen anderer Menschen im Gleichklang mit Ihnen sind – zwei Wellen im Gleichklang: beide gehen hoch, beide gehen runter, beide gehen hoch ... Wenn zwei Wellen im Gleichklang sind, entsteht sogenannte konstruktive Interferenz, was bedeutet, dass die Werte der Energiewellen sich addieren: mehr Kraft, bessere Schwingungen, gute Schwingungen. Warum sind es gute Schwingungen? Mehr Energie, mehr Leben. Weniger Energie, weniger Leben. Wenn Sie gute Schwingungen fühlen, erhöhen Sie laut Definition Ihre Energie, was bedeutet, dass dies ein guter Ort ist. Aber wenn Sie schlechte Schwingungen fühlen, dann sind zwei Energien nicht gleichphasig. Eine Welle geht hoch, die andere Welle geht runter. Wenn diese runtergeht und diese hochgeht, sind sie phasenverschoben. Was passiert, wenn Sie phasenverschobene Wellen addieren? Sie löschen sich gegenseitig aus. Was sind schlechte Schwingungen? Wenn Sie im dunklen Teil der Stadt sind, Sie nicht wissen, wo Sie wirklich sind und Sie plötzlich fühlen, wie die Energie aus Ihrem Körper fließt. Sie fühlen sich schwach und verletzlich. Das nennt sich schlechte Schwingungen. Worauf deutet das hin? Ihr Leben wird in dieser Umgebung nicht unterstützt. Sie wollen zu den guten Schwingungen gehen und weg von den schlechten Schwingungen.

Das ist das Geheimnis der Kommunikation von Tieren und Pflanzen – bis ganz nach oben zu den Menschen. Jeder Organismus auf diesem Planeten liest Schwingung. Warum? Leben ist Energie. Wenn ein Organismus an einen Ort kommt, an dem die Energie ausgelöscht wird, ist das ein Feedback, das sagt, dass Sie Energie verlieren, was bedeutet, dass Sie Ihre Lebenskraft verlieren. Im Gegensatz dazu: Wenn Sie hier langgehen und Ihre Energie sich erhöht, dann heißt das: „Oh, ich bekomme mehr Le-

ben auf diesem Weg.“ Es ist interessant. Eine Schnecke muss nicht zur Schule gehen, um zu wissen, ob sie das Essen sollte oder nicht, ob sie hier langgehen sollte oder nicht. Sie muss nicht zur Schule gehen und das lernen. Alles, was sie tun muss, ist, die Energie zu lesen. Wir, wie jeder andere Organismus, nutzen Energie als primäre Kommunikation: Bin ich sicher oder bin ich nicht sicher? Fühlen Sie mehr Kraft oder fühlen Sie weniger Kraft? Kraft ist Leben. Die Bedeutung von Schwingungen: Sie sind kein Zufall oder ein Versehen. Sie sind eines der wichtigsten Messgeräte in unserem Armaturenbrett des Lebens. Denn wenn Sie sie lesen, wissen Sie, ob Sie sich in Richtung Ihres Lebens bewegen oder Sie sich davon wegbewegen, indem Sie Ihre Energie verlieren.

Es ist wirklich interessant, weil Menschen in den ersten sieben Jahren ihres Lebens mehr oder weniger dazu programmiert werden, die Schwingung zu ignorieren und auf die Worte der Menschen zu hören. Und da liegt das Problem. Schwingungen sind wahr. Wenn eine Person schlecht ist, hat sie schlechte Schwingungen. Aber sie könnte wundervolle Worte nutzen. Wenn Sie also auf die Worte hören, fühlen Sie die Schwingungen nicht und haben deshalb die wichtigste Kommunikation verloren, die jeder Organismus auf dem Planeten nutzt: zuerst die Schwingungen zu lesen. Woher wissen Sie, ob eine Person Ihr Freund ist? Sie können es fühlen. Wenn Sie es nicht fühlen, sondern auf die Worte hören, können Sie völlig irregeleitet werden. Redegewandter Teufel übergeht den Schwingungsmesser.

Worauf wir alle zurückkommen müssen, ist, zu lernen: Schwingungen sind Information. Schwingungen verbessern die Gesundheit, wenn sie in konstruktiver Interferenz sind. Schwingungen nehmen Gesundheit weg, wenn wir in sogenannten schlechten Schwingungen leben. Wenn wir versuchen, uns selbst zu heilen, möchten wir versuchen, unsere Vitalität zu verbessern. Das ist es, was Heilung ist. Wenn wir in Missklang und Unwohlsein leben, haben wir keine Vitalität. Und deshalb haben Menschen keine Energie.

Was werden Sie also nutzen, um Sie zu dieser Vitalität zu führen? Nun, wir haben zwei Geister und jeder wird uns in eine andere Richtung schicken. Der Gedanke ist, dass die meisten Menschen glauben: „Wenn ich nur positive Gedanken habe, wird mich das heilen.“ Das ist theoretisch eine sehr gute Idee, nur gibt es ein Problem: Zu 95% des Tages ziehen die Gedanken, die wir haben, den bewussten Geist davon ab, unsere Biologie zu kontrollieren, weil wir zu 95% des Tages mit Autopilot fahren. Viele Menschen praktizieren also positives Denken. Da frage ich: Wie lange oder wie viel des Tages tun sie das? Ganz offensichtlich nur an einem kleinen Bruchteil des Tages. Das ist ein Problem, denn sie operieren aus dem Unterbewusstsein. Es hat ein negatives Programm. Es operiert zu 95% des Tages. Und das ist das Problem, das

die Menschen haben. Sie denken, dass sie diese positive Sache tun werden. Und das ist ein guter Gedanke, aber wird er sich manifestieren? Und die Antwort ist: nicht für eine übliche Person, weil der bewusste Geist in dieser üblichen Person nur zu höchstens fünf Prozent arbeitet. Bei den meisten Menschen eigentlich ein Prozent. Und die Frage ist: Hilft Ihnen das, was Sie tun? Die Frage ist: Basiert das, was Sie tun, auf dem bewussten Geist oder dem unterbewussten Geist. Wenn es auf dem unterbewussten Geist basiert, dann schleppen Sie all die Last von der Programmierung. Und wenn es auf dem bewussten Geist basiert: Das ist der Geist, der Ihnen den Flitterwochen-effekt gegeben hat. Das ist ein Geist, der den Menschen das Strahlen der Liebe gibt, die Gesundheit. Warum? Wenn der bewusste Geist läuft, wird er Sie immer zu dieser Seite führen. Aber in dem Moment, in dem Sie anfangen zu denken und auf das Unterbewusstsein zurückgreifen, fangen Sie an, Programme aufzurufen, die Ihnen Ihre Gesundheit rauben werden. Sie sind unsichtbar und Sie werden der Letzte sein, der es mitkriegt, abgesehen von der Krankheit, die Sie manifestieren werden.

Interviewerin:

Sie haben darüber gesprochen, dass Bestimmung oder Dienen oder Dankbarkeit Hilfsmittel sind, die die Menschen nutzen können, um sofort Ihre Chemie zu ändern. Es sind Praktiken.

Lipton:

In jüngster Zeit haben wir angefangen herauszufinden, dass tatsächlich ein Äquivalent zu einem Jungbrunnen in jede Zelle eingebaut ist. Dieser Jungbrunnen wird mit der DNS in Verbindung gebracht, aber es ist nicht die DNS, die die Programme kodiert und macht. Es sind nicht die Gene. Es sind kleine Erweiterungen der DNS am Ende der Chromosomen namens Telomere. Telomere sind einfach ein mechanischer Aspekt beim Kopieren der DNS. Wir brauchen diese Telomere, um vollständige Kopien unserer DNS herzustellen. Jedes Mal, wenn Sie die DNS kopieren – in anderen Worten: jedes Mal, wenn sich die Zelle teilt – verliert sie ein Stück des Telomers.

Die Telomere sind, um es Ihnen zu veranschaulichen, wie Schnürsenkel. Am Ende des Schnürsenkels ist dieses kleine, plastikumhüllte Ding, das die Fäden des Schnürsenkels zusammenhält. Wenn dieses kleine Plastikteil abfällt, franzt der Schnürsenkel aus und die Fäden lösen sich. Telomere verhindern, dass die DNS-Stränge ausfransen. Wenn Sie die Telomere verlieren wie wenn Sie das kleine Ende des Schnürsenkels verlieren, fängt die DNS an, aufzugehen, und das führt zu Altern und Krankheit. Die Länge der Telomere ist direkt proportional zu unserer Gesundheit und unserer Langlebigkeit. Je kürzer die Telomere sind, desto kürzer ist unser Leben und desto wahrscheinlicher ist Krankheit.

Zuerst war also der Gedanke: Sie haben Ihre Telomere von Geburt an und danach verlieren Sie sie systematisch, wenn die Zellen sich teilen. Es gibt einen Punkt, an dem Alterung einsetzt, wenn Sie die Telomere verloren haben. Dann beeinflusst das die Kopien der Genprogramme, wenn Sie das wiederholen. Daran haben wir geglaubt und deshalb haben wir gesagt, dass das menschliche Leben eine bestimmte Lebensdauer hat. Der amüsante Teil: Die Wissenschaft hat nun herausgefunden, dass es ein Enzym gibt, Telomerase, das die Länge der Telomere verlängert. Wenn die Telomere sich verlängern, bedeutet das, dass sich die Zellen viel häufiger teilen können, ohne krank zu werden oder zu altern. Nun ist die Frage: Was ist es, das die Telomerase fördert, die es uns ermöglicht, länger und gesünder zu leben? Und die Antwort ist folgende: Es ist unsere Reaktion auf das Leben.

Wenn wir – besonders wichtig – Selbstliebe haben, wir lieben, wer wir sind, aktiviert das die Telomerase. Leider testen 80 bis 90 Prozent der Menschen auf diesem Planeten nicht positiv auf „Ich liebe mich selbst.“ Das liegt an dem kritischen Charakter von Erziehung während der ersten sieben Jahre, in denen das Kind kritisiert wird, damit es sich anpasst. Die Kritiken sind meist negativ und das Kind lernt die negativen Kritiken. Bei einem Kind über sieben sind die Gedanken über es selbst also überwiegend sehr negativ. Nicht klug genug, nicht gut genug, nicht wertvoll. All diese wundervollen Dinge wie diese, die die Eltern sagen, um das Kind dazu anzuregen, besser zu sein – ohne zu erkennen, dass ein Kind unter sieben einfach aufnimmt, was sie sagen. „Du verdienst das nicht.“ Ein Kind unter sieben: „Ich verdiene das nicht.“ Das ist, was ich als Kind unter sieben höre. Die meisten von uns lieben sich also nicht selbst wegen der kritischen Art, wie Eltern sich wie Coaches verhalten haben, um uns mit negativen Worten dazu anzuregen, besser zu sein. Wir haben das Negative heruntergeladen. Selbstliebe ist also wichtig.

Die nächste Sache ist: Dankbarkeit für das Leben, Freude, Wertschätzung, dass Sie Ihr Leben lieben. Was sagen Sie mit dem Gedanken in Ihrem Kopf, dass Sie Ihr Leben lieben? Sie sagen 50 Billionen Zellen: „Das ist wirklich cool. Lasst uns das weitermachen. Lasst uns gesund sein. Das ist großartig.“ Sie fördern also die Gesundheit der Zellen, was die Telomerase dazu anregt, sie zu erhöhen.

Vielleicht der wichtigste Teil ist das Dienen – dass wir dem Planeten etwas anbieten können und dass wir hier sind, um es anzubieten. Solange wir mit Dienen beschäftigt sind, müssen wir länger gesund bleiben, um unseren Dienst zu erfüllen. Das Problem ist: Wenn Menschen ihren Dienst verlieren, verlieren sie den Sinn des Lebens. „Es tut mir leid. Sie sind jetzt 65 und gehen jetzt Rente.“ Nun gehe ich in Rente. Was mache ich jetzt? Ich habe keinen Sinn mehr. Ich habe keinen Dienst mehr. Deshalb nimmt die Lebensdauer so dramatisch ab, wenn Menschen in Rente gehen – weil Sie den

Dienst und den Sinn des Lebens verloren haben. Deshalb haben Pflegekräfte ein viel gesünderes und längeres Leben als Menschen, die keine Pflegekräfte sind. „Ich muss gesund sein. Ich muss mich um jemanden kümmern.“ Und das ist sehr relevant wofür? Die Telomeraseaktivität. In anderen Worten: Wenn Sie einen Sinn in Ihrem Leben haben, dann haben Sie ein längeres, gesünderes Leben. Wenn Sie keinen Sinn in Ihrem Leben haben, war es ein kurzer Besuch. „Vielen Dank, kommen Sie wieder.“

Interviewerin:

Ich finde es toll, wenn Sie sagen, dass das Reduzieren von Stress den Körper einfach zu einem neutralen Wert zurückbringt. Aber man kann den Heilungsprozess tatsächlich verbessern und das Immunsystem stärken.

Lipton:

Wenn wir von Gesundheit im Körper sprechen, können wir darüber sprechen, dass der Körper zwei verschiedene Anweisungen hat: zu wachsen oder sich zu schützen. Das sind zwei völlig unterschiedliche Verhaltensweisen und sie schließen sich gegenseitig aus. Ein Beispiel: Wenn ein Reiz Wachstum anregt, ist das ein Reiz, auf den ich mich zubewegen und den ich aufnehmen möchte – wie Liebe. Ich gehe zur Liebe und bin offen und nehme sie auf. Aufnahme. Wachstum. Aber im Gegensatz dazu: Wenn ein Reiz negativ und gefährlich ist, neige ich mich nicht zu dem Reiz. Ich entferne mich von dem Reiz. Bleibe ich offen? Nein. Ich mache zu. Was das soll? Wachstum: Gehen Sie auf den Reiz zu. Schutz: Gehen Sie von dem Reiz weg.

Wachstum: Seien Sie offen für Aufnahme. Schutz: Seien Sie verschlossen und wehren Sie ab. Was ist der Punkt? Sie können sich nicht gleichzeitig vor und zurückbewegen. Sie können nicht gleichzeitig offen und verschlossen sein. Wachstum und Schutz sind Verhaltensweisen, die sich gegenseitig ausschließen. Wenn ich also eine negative Auffassung von meinem Leben bekomme, eine Diagnose, die negativ ist, wird was passieren? Ich werde versuchen, mich zu schützen, also werde ich mein System stilllegen, um das Problem abzuwehren. Aber das System zu verschließen, ist das Gegenteil von Wachstum. Und das wird tatsächlich Krankheit und Tod hervorrufen. Angst erzeugt also Tod.

Dann sagen Sie vielleicht: „Toll. Ich habe keine Angst.“ Aber ich sage: „Haben Sie Liebe?“ Sie sagen: „Was ist der Unterschied?“ Liebe öffnet Sie, um Dinge aufzunehmen. Sie können wachsen. Wenn Sie also keinen Stress haben und keine Liebe haben, wo sind Sie dann? In der Mitte. Und was passiert in der Mitte? Nichts. Sie wachsen nicht und Sie schützen sich nicht. Wenn Sie Ihr Leben verbessern wollen, müssen Sie zur anderen Seite kommen – von Angst zu Wachstum. Wenn Sie Ihr Leben verbessern wollen, werden Bilder von Glück, Ganzheit, Teilhabe an etwas Lebhaftem und Leben-

digem, diese Reize Ihr gesamtes Wachstum beeinflussen. Sie wollen also den Stress loswerden? Wenn Sie Stress loswerden, aber keine Liebe oder kein Wachstum haben, sind Sie in der Mitte vom Nirgendwo. Sie wachsen nicht, aber Sie sterben nicht. Sie tun gar nichts. Aber wenn Sie Stress loswerden und ihn mit Liebe ersetzen, dann verändern Sie sich plötzlich von einem heruntergefahrenen System zu einem offenen System und Sie werden gesund sein und damit wachsen. Das Problem ist also nicht nur, Stress loszuwerden, sondern ihn loszuwerden und ihn mit etwas Positivem, Liebevullem zu ersetzen, das Wachstum anregt.

Interviewerin:

Was ist Ihre Hauptbotschaft bezüglich des Heilens, Ihr Ratschlag, wenn jemand sein Leben in eine andere Richtung bringen muss? Was tut er?

Lipton:

Ich glaube, der wichtigste Aspekt, um unser Leben und unsere Gesundheit zu verstehen, ist, dass wir keine Opfer unserer Gene sind, wie es uns Glauben gemacht wurde. Denn bei Opfern heißt es nur, dass man machtlos ist. Ich bin machtlos. Ich kann es nicht kontrollieren. Das führt zu Verantwortungslosigkeit. Wenn ich es nicht kontrollieren kann, warum mache ich mir dann überhaupt darüber Gedanken? Das führt uns von der Kontrolle weg. Was wir verstehen müssen, ist: Wir haben die absolute Kontrolle. Wir können alles an unserer Biologie verändern.

Sie könnten mit Krebs im Sterben liegen wie meine gute Freundin Anita Moorjani, deren Buch „Heilung im Licht“ offenbarte: Nach vier Jahren mit Krebs versagte ihr Körper. Sie bekam lebenserhaltende Maßnahmen. Ihr Onkologe rief die Familie an und sagte, dass es das Endstadium sei und sie nicht aus diesem Koma aufwachen würde. Und falls doch, nur für kurze Zeit. Sie lag jetzt im Sterben. Anita hatte eine außerkörperliche Erfahrung und erkannte, dass ihre kulturelle Programmierung mit ihrem Leben im Widerspruch stand. Der Konflikt führte zu der Krankheit. Als sie diesen Konflikt in der außerkörperlichen Erfahrung auflöste und in ihren Körper zurückkam, der nicht einmal funktionierte und an eine Maschine angeschlossen war ... Sie war so ausgemergelt, dass Krebsgeschwüre aus ihrem Körper ragten.

Ein paar Wochen, nachdem sie aus dem Koma erwacht war, war der Krebs im Prinzip auf dem Rückzug. Er ist weg. Sie ist komplett geheilt. Was das bedeutet? Tatsache ist: Die Auflösung ihres Konflikts im Leben als Quelle ihres Problems ... Indem sie diese Konflikte auflöste, kam sie von einem Ort zurück, von dem laut ihrem Onkologen niemand zurückkommt. Das macht sie für mich zum Paradebeispiel für die Biologie des Glaubens. Wenn Sie den Glauben ändern, können Sie vom Tod zurückkommen.

Interviewerin:

ALS ist die krasseste Sache aller Zeiten. Können Menschen von ALS zurückkommen?

Lipton:

Ja, das können sie. Ein Freund von mir ist gerade in diesen Prozess involviert. Er macht eine wissenschaftliche Studie. Ich habe Literatur von ihm und Wissenschaftler, inklusive andere wie ich, unterstützen ihn. Was zeigt er? Es war kein einseitig gerichteter negativer Verfall. Er konnte genesen. Und er fängt an ... Er steht und bewegt sich und arbeitet daran, um da herauszukommen. Ein Todesurteil wurde wodurch vermieden? Seine Wahrnehmung und seine Absicht, sich selbst zu heilen. Er widerspricht allen Wahrscheinlichkeiten. Er war im Hospiz und dann haben sie ihn aus dem Hospiz geworfen, weil er nicht mehr starb. Das liegt daran, dass er einfach nur seine Wahrnehmung des Lebens verändert hat.

Das gilt vor allem für multiple Sklerose. Das betrifft absolut den Geist-Körper, ist psychosomatisch. Ein Freund von mir saß im Rollstuhl mit einem Sauerstoffgerät. Er war so schwach, er konnte nicht einmal seinen Kopf hochhalten. Er saß so in einem Rollstuhl. Er veränderte seinen Geist und ist nun Langstreckenläufer. Er hat keine multiple Sklerose. Er ist total gesund. MS ist autoimmun.

Was ist autoimmun? Selbstzerstörerisch. Definition von auto-immun: selbst-zerstörerisch. Was war der Punkt? Nun, wenn Ihr Selbst zerstörerisch ist, was wäre, wenn Sie sich verändern? Die Antwort: Dann können Sie genesen. Autoimmunerkrankungen sind also eigentlich ein Resultat unseres Denkprozesses.

Interviewerin:

Man muss also zurückkommen zu Selbstliebe?

Lipton:

Ja. Denn all die Probleme sind: Warum heilen sie sich nicht selbst? Was glauben sie? Und die Antwort ist: Die meisten glauben, dass sie sich nicht selbst heilen können, weil sie kein Arzt sind und wer glauben sie eigentlich, dass sie sind. Und das nimmt den Menschen die Macht. Wir wurden also alle davon entmachtet, dass Menschen uns sagen: „Du hast keine Kontrolle darüber. Du kannst deine Gene nicht kontrollieren.“ Das ist Schwachsinn. Ich sage normalerweise: „Das ist ein Haufen Bockmist.“ Und alle schauen so. Und ich sage: „Das ist ein Glaubenssystem.“ Sie sind so mächtig. Sie können über heiße Kohlen laufen – sofern Ihr Geist am rechten Platz ist. Sie können nicht in der Mitte sein und zweifeln. Sobald Sie zweifeln, verbrennen Sie sich. Ein anderes Beispiel, das ich mag: Im Süden versetzen sich Fundamentalisten in eine religiöse Ekstase, reden in fremden Zungen, lauter so Zeug. Manche von ihnen spie-

len mit giftigen Schlangen. Schlangenführer. Klapperschlangen, Korallenottern – all diese sehr giftigen Schlangen. Selbst, wenn sie gebissen werden, ist es kein Problem. Das ist Unterliga. Diejenigen, die wirklich cool sind, sind die, die Strychnin trinken, giftige Dosen, mit dem Glaube, dass Gott sie schützt. Und stellen Sie sich vor: Sie trinken Strychnin und haben keinerlei gefährliche Auswirkungen. Es ist ein Bewusstsein. Aber Sie können es nicht trinken und das Gefühl haben, dass es Sie vergiften wird, denn das wird es.

Und noch ein Beispiel, das ich mag: Ich habe eine Reihe von Artikeln aus der ganzen Welt über Frauen, die ein Auto von einem Kind, ihrem eigenen Kind herunterheben. Kann jemand von uns jetzt nach draußen zum Parkplatz gehen und ein Auto anheben? Vermutlich nicht. Dann zeige ich ein Bild von einem Gewichtheber mit Muskeln, der schwitzt und ein Auto anhebt. Und dann zeige ich all diese Artikel über Frauen, Mütter, die Autos anheben. Daran ist überhaupt nichts Athletisches. Was ist der Punkt? Es ist das Glaubenssystem. Ihr Kind ist unter dem Auto. Da gibt es kein Glaubenssystem, das sagt: „Oh, ok, du stirbst unter dem Auto. Ich stehe hier.“ Nein. Ich werde das verdammte Auto anheben. Und das tun sie.

Der Punkt? Wir sind so mächtig. Und dennoch sagen unsere Glaubenssätze, dass wir es nicht sind. Und das ist das Problem. Wenn Sie glauben, dass Sie nicht mächtig sind, dann sind Sie es laut Definition nicht.

Wir haben Menschen von Anfang an entmachtet. Die zwei entmachtenden Quellen waren 1. die Kirche. Entmachtung: „Wir sprechen mit Gott. Sie nicht. Also werden wir die Spiritualität für Sie handhaben. Etwas, das Sie bereits haben, aber wir werden es handhaben, indem wir Ihnen sagen, dass Sie es nicht haben.“ Und dann Medizin: „Wir werden Ihre Gesundheit handhaben. Sie können es nicht, aber wir.“ Das ist Schwachsinn. In der Tat haben Krebspatienten eine bessere Chance, wenn sie wegen des Krebses nicht zum Arzt gehen, als diejenigen, die zum Arzt gehen. Statistik. Ja. Wie mächtig sind wir? Mehr, als Sie sich je vorstellen könnten.