

Carolin und Alexander **Toskar**



Gesundheit als Weg zum Selbst

Ein Handbuch zur Heilung
und Gesundwerdung im Alltag

RATGEBER

GESUNDHEIT

Carolin und Alexander Toskar
Gesundheit als Weg zum Selbst
Ein Handbuch zur Heilung und Gesundwerdung im Alltag

Carolin und Alexander Toskar
GESUNDHEIT ALS WEG ZUM
SELBST

Ein Handbuch zur Heilung und
Gesundwerdung im Alltag



Aquamarin Verlag

1. Auflage 2020
© Aquamarin Verlag GmbH
Vogelherd 1 • D-85567 Grafing
www.aquamarin-verlag.de

Photo Titel: Mosesberg (Gebel Musa) von Alexander Toskar
Photos: Gordana Ciceli
Illustrationen: Alexander Toskar

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

ISBN 978-3-96861-081-8

Alle Photoaufnahmen fanden im Ginger Up Yoga & Health Club, Köln statt.
Powered by Simone Picha.

Inhalte aus diesem Buch dürfen nur nach schriftlicher Zustimmung durch den Herausgeber vervielfältigt, in einem Datenträger aufgenommen und/oder mittels Druck, Fotokopie, Mikrofilm, Aufnahmen oder auf jegliche Art auch immer, sei es mittels chemischer, elektronischer oder mechanischer Prozesse, veröffentlicht werden.

Any part of this book may only be reproduced, stored in a retrieval system and/or transmitted in any form, by print, photoprint, microfilm, recording, or other means, chemical, electronic or mechanical, with the written permission of the publisher.

INHALT

Vorwort

1. Gesundheit als Weg
Übung: Symphonie des Lebens
Das höhere Selbst
Ursachen und Sinn von Krankheit
Stress in Sinn verwandeln
Heilung durch gelebte Spiritualität
Baut euch euren Tempel der Gesundheit
Der innere Tempel der Gesundheit
2. Die Dreieinheit von Körper, Seele und Geist
Geboren aus dem reinen Sein
Ausdruck der Dreieinheit
Die Körper-Seele-Geist Einheit
Die drei Bewusstseinsebenen des Menschen
Wie man die drei Kräfte aktiviert
Der Einklang von Kopf, Herz und Sonnengeflecht
Wie oben so unten – die doppelte Dreieinheit
3. Der Weg der Meditation
Meditation von Stufe zur Stufe
Wie man sich auf Empfang setzt
Einstimmungen und Übungen zur Meditation
Die Sinne zurückziehen – Pratyahara
Heilungsmeditation – Ich verbeuge mich vor meinem höheren Selbst

Die Welten im Auge
Augenübungen und Trataka-Meditation
Kerzenmeditation zur intuitiven Schau
Eine Augenübung zur Reinigung und Stärkung
Augen-Affirmationen

4. Die Atmung, ein Wunderwerk
Die natürliche Atmung
Die feinstoffliche Prana-Atmung
Atmung als Bewusstseits-Vermittler
Achtsam atmen
Energie-Atmung im Liegen
Energieatmung mit Bauch, Brustkorb und Schlüsselbein
Visuelle Erweiterung: Kosmische Atmung
Energie-Atmung im Gehen
Vollatmung mit Wirbelsäulenaktivierung
Heilsame Atmungsmeditation mit Affirmationen
Mond-Sonne-Wechselatmung, Nadi Sodana
5. Heilung mit Klang und Mantras
Die Kraft der Schallschwingungen
Doppelte Schwingungserhöhung mit Klang
Mantras: Träger und Transformatoren von Energie
Vokale und Mantras zur Harmonisierung der Chakras
Bija-Mantras
Das OM und sein Symbolgehalt
Das Lotos-Mantra – Om mani-padme hum
Om Namah Shivaya
Das Herz-Mantra
Das Tönen von So-Ham, ER ist ich
6. Die Chakras, feinstoffliche Energiezentren
Lage, Form und Farbe
Bewusstseinsgrad und Chakra-Energiefeld
Chakra-Übungen

Das Sonnengeflecht Manipura, das leuchtende Juwel
Stärkung der Lebenskraft
Lichtübung für das Sonnengeflecht
Das Herz-Zentrum (Anahata)
Chakra-Ausgleich über das Anahata
Das dritte Auge (Ajna)
Übung zur Stärkung der Schöpferkraft
Chakra-Harmonisierung
Die Aktivierung der zwei Kräfte im Chakra
Zell-Erneuerung durch Drüsenbalance
Meditation zur Drüsen-Harmonisierung
Chakra-Lichtsäule

7. Die Wirbelsäule – Die universelle Kraftader des Lebens
Die Wirbelsäule und ihre Entsprechungen
Die Auswirkungen der Pränatal-Zeit
Die Behandlung des pränatalen Musters
Die Behandlung am Vor-Empfängnis-Punkt
Befreite Wirbelsäule – befreiter Lebensstrom
Asanas zur Aktivierung des Lebensstromes
Die Berghaltung (Tadasana) – Balance finden
Der Baum (Vrikshasana) – Sich emporheben
Geistige Ausrichtung in der Baumstellung
Der Drehsitz (Ardha Matsyendrasana) – Vitalisierung der Bandscheiben
Umkehrhaltung (Viparita Karani) – Kraftvoll Abschalten
8. Die ER-Nahrung
Wahre und ethische Lebensmittel
Vegetarische ER-Nahrung
Die geistige Nahrungsmittelkette
Spirituelle Ernährungspraxis
Einstimmungen und Segnungen
Allgemeine Segnung
Christliche Segnung

Brahmaarpanam Mantra
Die geistige und physische Verdauung
Agni – das Verdauungsfeuer
Das Agni geistig entfachen
ER-Nährung aller Ebenen des Seins
Heilfasten
Zellernährung
Mit den Körperzellen sprechen

9. Die Gebetsheilung
Wofür und worum sollen wir beten?
Gebete sind die Nahrung der Engel
Die Kraft des Ich Bin
Das Gebet der Bejahung
Ich bin gesund, es geht mir gut
Heilungsprinzipien und Bejahung
Die Bejahung
Wie ihr euch gesund schreibt
Gebete aus aller Welt
Das Vaterunser
Werkzeug Deines Friedens
Asato Ma – Führe mich zum Licht
Gayatri – Sonnengebet
Sch'ma Israel – Erwähne Dich selbst
Gebet der Herzenswärme
Loka Samasta – Friedensgebet

10. Übungsübersicht

Über die Autoren

VORWORT

Wahre Gesundheit kann nur aus dem innersten Wesenskern, dem höheren Selbst, entspringen. In ihm sind die Selbstheilungskräfte, die immer gültigen Ideale und alle geistigen Gesetze angelegt. Mit „Gesundheit als Weg“ aktiviert ihr diese Samen der Heilung und ganzheitlichen Gesundwerdung.

Die Verbindung mit dem höheren Selbst öffnet Euch den Zugang zur unerschöpflichen Quelle von Glück und Harmonie. So erfahrt Ihr, dass „Gesund sein“ viel mehr ist als nur körperlich unversehrt sein. Gesundheit meint Ordnung in Körper, Seele und Geist und Im-Einklang-Leben in allen Bereichen eures Seins.

Die Gedanken und praktischen Anleitungen dieses Buches sollen euch Hilfe, Freude und Ermutigung sein, mit dem Wissen um geistige Wahrheiten und spirituelle Gesundheit wieder in Verbindung zu treten, dieses täglich zu leben und mit anderen teilen zu können.

Da wir uns als Partner und Freunde mit Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern, fühlen, haben wir auf das förmliche „Sie“ im Text verzichtet!

„Mögen Kummer und Leid vergehen.
Möge ich gesund und heil sein.
Mögen alle Wesen glücklich sein.“

Carolyn & Alexander

1.

GESUNDHEIT ALS WEG

Gesundheit ist der natürliche Zustand des Menschen. Sie besteht in einem ausgeglichenen und bewussten Leben in der Fülle des Augenblicks und ist damit im Grunde eine Lebensweise. Dies gilt es zu erkennen und achtsam im Alltag zu pflegen, damit ihr diesen harmonischen Zustand erreichen und erhalten könnt. Für die innere und äußere Balance sollte euer Leben vier tragfähige Säulen haben: Den Körper, mit ausreichend Bewegung, Entspannung und gesunder Ernährung; dann eine Aufgabe, die soziale Sicherung, Ziele und Orientierung gibt; drittens den Sinn, welchen Menschen durch Philosophie, Spiritualität und Religion erfahren, und als vierte Säule sozialen Kontakt, den wir in Gemeinschaft, Familie, Partnerschaft oder mit Freunden erleben dürfen. Ein ausgewogener und auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmter Lebensstil in diesen vier Bereichen bedeutet Gesundheit im ganzheitlichen Sinne. Auch die Weltgesundheits-Organisation (WHO) definiert Gesundheit als einen „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur als das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“. Diese gelebte Ganzheit wirkt nicht nur wohltuend auf jeden einzelnen Menschen, sondern auch heilsam auf alle Wesen und das Kollektibewusstsein.

Aus geistiger Sicht ist es wesentlich, sich, statt der Konzentration auf eine Krankheit, zuerst mit der Gesundheit zu befassen. Wenn der Geist Disharmonien und Krankheiten hervorrufen kann, so ist er auch fähig, den Körper gesund zu machen und gesund zu erhalten. Diesen Vorgang des Wachstums und der Auswirkung unseres geistigen Saatgutes hat Meister Swami Sivananda¹ sehr treffend beschrieben:

Der Mensch sät einen Gedanken und erntet eine Handlung.
Er sät eine Handlung und erntet eine Gewohnheit.
Er sät eine Gewohnheit und erntet einen Charakter.
Er sät einen Charakter und erntet ein Schicksal.
Daher ist das Schicksal Dein eigenes Werk.
Du hast es geschaffen. Du kannst es aufheben,
indem Du edle Gedanken pflegst,
tugendhaft handelst und Deine Denkweise änderst.

Hier beginnt die spirituelle Medizin, die Medizin der Gesundheit, die wir euch als einen Weg vorstellen. Dieser zielt auf eine Harmonisierung und Erweiterung eures Bewusstseins auf verschiedenen Ebenen ab. Stellt euch „Gesundheit als Weg“ wie einen Baum vor und die einzelnen Kapitel als Teile und Entsprechungen dieses Symbols des Wachstums und Lebens. Die Geistigen Gesetze und höheren ethischen Werte stellen die Wurzeln dar, welche die stabile Basis für das Denken und Handeln bilden. Die vorgestellten Wirbelsäulenübungen kräftigen den Stamm, so dass er sich gerade und gesund nach oben strecken kann. Die Atemübungen bilden die Blätter, sie reinigen und beatmen den Körper und versorgen ihn mit Energie. Die Chakra- und Nadi-Übungen entsprechen den Leitbahnen des Baumes, durch den der Lebenssaft strömt. Das Zurückziehen der überreizten Sinne hat die schützende Wirkung der Baumrinde, welche verhindert, dass der Lebenssaft und damit die Lebensenergie zu schnell nach außen verströmt. Die Meditation und das Gebet entsprechen dem Lebenssaft

selber, der dem Baum innere Festigkeit und Nahrung schenkt. Die Verbindung mit eurem höheren Selbst stellt die Blüte des Baumes dar; und die höchste Entwicklungsstufe, die Frucht des Baumes, ist die Selbsterkenntnis, die ihr ernten könnt, um euch und anderen von unschätzbarem Nutzen zu sein.

Jeder von euch kann hier also bewusst etwas bewirken und erfahren; denn geistig heil zu sein bedeutet, sein Leben aktiv zu gestalten und kein passiver Zuschauer des eigenen Lebens zu sein. Es bedeutet auch, sich dafür zu interessieren, welche Gesetze die Erhaltung der Gesundheit sichern und welche Umstände sie begünstigen. Gesundheit entsteht immer dort, wo ihr das Lichtvolle erweitert und euch und eure Lebensumstände mit dieser Energie und Kraft durchstrahlt. Lenkt daher jederzeit eure Aufmerksamkeit und Kraft auf das Gesundmachende und Heilsame. So tritt alles Verschattete und Dunkle von allein wieder zurück. Gesundheit kann niemals dort entstehen, wo ihr Krankheiten oder Störungen als Feind betrachtet, den es zu bekämpfen gilt. Ihr habt in jedem Augenblick die Wahl. Wie ihr euren Alltag gestaltet, ist für eure Gesundheit und eure Lebensqualität maßgeblich und entscheidend. Dies ist auch der Faktor, den ihr in der Regel am besten beeinflussen könnt. Wie gestaltet ihr momentan euer Leben? Wie sind die Rhythmen und Gewichtungen in eurem Alltag und Tagesablauf? Von welchen Prinzipien solltet ihr euch zukünftig leiten lassen, wenn ihr euch entschließt, auf eure Lebensgewohnheiten aktiv Einfluss zu nehmen und neue, gesündere Gewohnheiten zu entwickeln? Man kann sich dafür kein besseres Ziel setzen, als das Leben in Einklang mit den Geistigen Gesetzen² und höheren Idealen zu gestalten. Jedes Kind sollte diese schon in der Schule erlernen und befähigt werden, sie in eine gesundmachende Lebensgestaltung zu integrieren. Es handelt sich dabei um grundlegende ethische Werte, wie sie in allen Religionen

vertreten werden, und um die sieben universellen, kosmischen Prinzipien.

„Kosmos“ bedeutet Göttliche Ordnung, und diese unterliegt ganz klaren Gesetzen. Leider handeln Menschen aus Unwissen oder Zeitmangel immer häufiger gegen die kosmischen Gesetze und geraten so aus der Ordnung, werden unglücklich oder sogar krank. Wenn ihr aber wieder feinfühler für diese Dynamik werdet und ihre positive Auswirkung auf euer Dasein versteht, wird ein harmonisches und erfülltes Leben die Folge sein. Durch die Kenntnis des Gesetzes von Ursache und Wirkung und des Resonanz-Gesetzes klärt sich, warum ihr bestimmte Dinge ungewollt in euer Leben zieht und wie ihr neue Ursachen setzen könnt, die zu Gesundheit und nicht zu Problemen oder Krankheit führen. Warum euch bestimmte Menschen oder Bücher gut tun oder ihr euer Essen segnen solltet, erklärt sich eindeutig durch das Gesetz der Schwingung und die Möglichkeit, die Schwingungszahl zu erhöhen. Das Gesetz des Rhythmus legt unverrückbar fest, warum euch jahreszeitlich abgestimmte Nahrungsmittel und eine tiefe, gleichmäßige Atmung besonders nähren. Diese geistigen Betrachtungsweisen stellen wir euch in diesem Buch vor, und sie sind sicherlich für viele Menschen ein Paradigmenwechsel oder lösen ein Erinnern an bereits gemachte Erfahrungen und Erkenntnisse aus. In jedem Fall können sie zu einem echten Umdenken führen und machen es euch leichter, tiefere Zusammenhänge zu erkennen und den Sinn von Geschehnissen besser zu verstehen, beziehungsweise einzuordnen. Mit diesem neuen Bewusstsein könnt ihr entsprechend weitsichtiger und klügere Lebensentscheidungen treffen. So eingestimmt, werdet ihr es immer müheloser schaffen, Gesundheit als Weg zum Selbst zu leben und im Alltag zu integrieren.

Die Übungen und Meditationen bilden den praktischen Teil von „Gesundheit als Weg“ und bieten euch verschiedene Zugänge, um mehr und mehr in einen Zustand des Gleichgewichts und der Harmonie zu kommen. Jede der Übungen erhöht die Feinfühligkeit und Rückverbindung mit den geistigen Gesetzen und wirkt ordnend auf eure Zellen, euren Körper, eure Gefühle, eure Gedanken und eure Lebensumstände. Wann immer ihr euch Zeit dafür nehmt, stimmt ihr euch auf die kosmische Dynamik ein und geht gestärkt und geschützt durch das Leben. Dieser Zustand ist allen Menschen zugänglich, egal welchen Alters und in welcher körperlichen Verfassung sie sind. Gerade für ältere Menschen sind die spirituellen Übungen ein Segen, wenn die Heilungskräfte des Körpers vermeintlich abnehmen und die Abwehrkraft nachzulassen scheint. Die Übungen erschöpfen nicht, sondern setzen Energien frei und vitalisieren Körper und Geist. Aus diesem Grund haben sie sowohl eine wichtige vorbeugende als auch eine heilsame Wirkung für jung und alt.

Das regelmäßige Praktizieren fördert das reibungslose Ineinandergreifen der komplexen Körper-, Gefühls- und Gedankenwelt. Die Grundlage der Zirkulation des Lebens ist ein harmonisches Funktionieren zahlreicher feinstofflicher und stofflicher Systeme, die ineinander verwoben und in beständiger Wechselwirkung sind. Allein im physischen Körper gibt es zahlreiche Systeme, die alle harmonisch funktionieren müssen, um Gesundheit zu gewährleisten: Herzgefäßsystem, Lymphsystem, Atemsystem, Nervensystem, Verdauungsapparat und das Drüsensystem. Jedes dieser Systeme ist wiederum mit einem oder mehreren energetischen Feinkörpern verbunden. Chakras, die feinstofflichen Organe, sind Verbindungs- und Austausch Türen zwischen dem physischen Körper und den feineren Körpern, dem Sitz der Gefühle und der Gedanken. Die Übungen können alle diese Ebenen zum Guten harmonisieren und verändern: Aus Besorgnis wird

Zuversicht, aus Unentschlossenheit entsteht Entscheidungsfreude, und emotionale Unsicherheit wandelt sich in Stabilität und Vertrauen. Auf gedanklicher Ebene verändern sie eure Wahrnehmung, indem sie eure Sinne beschwichtigen und so zu geistiger Ausgeglichenheit und Klarheit führen. Wenn euer Geist und Körper so vollkommen in Einklang sind, erfahrt ihr die Strahlkraft eures innersten Wesenskerns, eures höheren Selbst. Aus diesem Grund ist Gesundheit tatsächlich ein äußerst kraftvoller, sicherer und freudiger Weg zum Selbst.

Übung: Symphonie des Lebens

Euer Leben sollte einem Orchester gleichen. Ein gesundes Leben beschränkt sich nicht nur auf die Abwesenheit von Krankheit, sondern besteht vielmehr darin, sich in allen Bereichen des menschlichen Körpers und des Menschseins zu entfalten. So wie eine klassische Symphonie³ aus vier Sätzen besteht, sollte auch euer Leben eine harmonische Komposition eurer Lebenssäulen mit ihren entsprechenden Partituren sein. So gibt es die Partitur des Körpers, der Arbeit, des sozialen Wohlergehens und des Lebenssinns. Ihr solltet die einzelnen Instrumente geschickt als Solisten, gemeinschaftlich im Chor oder auch als Gesangsstimmen einsetzen. Es muss auch nicht jeder Lebensbereich permanent im Einsatz sein oder im schnellen Allegro dahinrauschen. So gibt es Phasen für das gesamte Orchester, für einzelne Instrumente, die durchaus im regenerierenden Adagio einen wunderschönen Klang erzeugen, für einen einzelnen Ton und vor allem auch für die Stille, also Zeiten der Reflexion, um danach wieder kraftvoll aufzuspielen. Ihr solltet aber unbedingt die Kunst der Gesamtschau über alle Partituren beherrschen, denn sonst

gibt es Missklänge, egal wie schön jede einzelne, individuell gespielte Melodie auch ist. Die Musiker eines Orchesters haben alle ihre eigene Partitur und konzentrieren sich auf sie. Aber vor dem Orchester steht der Dirigent, der alle Partituren kennt und der darauf achtet, dass jedes Instrument zur rechten Zeit seinen Einsatz bekommt sowie den Takt und die Abstufungen der Lautstärke einhält, damit ein wunderschönes Klangerlebnis möglich ist. Jeder von euch muss das Bewusstsein des Dirigenten erreichen, das heißt, sich bis zu dem Punkt erheben, an dem ihr eine gute Sicht über das Ganze habt, um euch unter allen Bedingungen und in allen Lebensphasen auf Harmonie und Gesundheit auszurichten.

Stellt euch beim Lesen hin und wieder und auch am Ende dieses Buches folgende Fragen. Lasst die Antworten bildlich vor eurem inneren Auge erscheinen:

- Wie ist mein Lebensorchester momentan besetzt? Sind alle Instrumente vorhanden?
- Welches Instrument repräsentiert welche Lebenssäule – der große Kontrabass vielleicht die „Arbeit“ und die kleine Piccolo-Flöte den „Sinn des Lebens“?
- Wer ist der Dirigent dieser Instrumente. Ich oder andere?
- Wie weit hat mein Bewusstsein die Gesamtschau über mein Orchester erreicht?
- Sind alle Partituren im gewünschten Einklang, dominiert ein Instrument oder prescht zu stark vor?
- Oder ist eine Partitur gerade an einer gar nicht vorgesehenen Stelle verstummt? Vielleicht auch, weil ich eine andere über Jahre bevorzugt habe?
- In welchem Gesamttempo spiele ich momentan? Ist dieses Tempo stimmig für mich, für mein Herz, meinen Verstand und meinen Körper?

- In welcher Phase meines Lebens war der Gesamtklang besonders harmonisch? Warum?
- Welche Töne bringen oder haben mir in der Vergangenheit Klarheit im Verstand gebracht? Welcher Klang gibt mir den Raum, meine Gedanken zu weiten?
- Welcher Rhythmus harmonisiert mein Herz und meine Gefühle?
- Welche Veränderung der Komposition wünsche ich mir, um gesund, glücklich und frei zu handeln sowie allen meinen Ideen Ausdruck und Entfaltungsmöglichkeiten zu verschaffen?
- Er klingt meine Symphonie nun im Einklang mit meinem höheren Selbst?

Das höhere Selbst

Zentrales Anliegen und Ziel von „Gesundheit als Weg“ ist ein ganzheitliches Menschsein, das sowohl auf der Erde gründet als auch auf Spiritualität ausgerichtet ist.⁴ Gemeint ist also nicht nur zu bestimmten Zeiten, also zum Beispiel während der Meditation, passiv die „von oben kommenden Kräfte“ zu empfangen, sondern in erster Linie und jederzeit eine aktive spirituelle Lebens- und Geisteshaltung einzunehmen. Diese fördert in jedem Moment des Lebens das Durchlässigwerden für den tieferen Sinn unseres Da-Seins und dessen Verwirklichung in der Welt.

Schwerpunkte sind daher:

- Die Meisterung des realen, praktischen Lebens
- Sich selbst erkennen und seine Anlagen verwirklichen
- Die Anbindung an das höhere Selbst / an Gott

Menschen, die nur nach ihren Sinneseindrücken urteilen, können die Existenz Gottes oftmals nicht anerkennen. Wer jedoch auf dem Wege der Meditation und spiritueller

Übungen zu tieferen Schichten gelangt, ist gewiss, dass es eine höhere Instanz gibt, die auch im Menschen angelegt ist und durch ihn wirken kann. Der Mensch wurde durch und mit höherem Bewusstsein erschaffen. Bildlich kann man von dem göttlichen Funken, dem kosmischen Samen oder dem Atom von Gold sprechen, welches im Menschen wie ein Same eingepflanzt wurden. Über diesen Wesenskern, das höhere Selbst, auch Atman⁵ oder Christus genannt, sind wir mit Regionen verbunden, in denen es weder Leiden noch Krankheiten oder Begrenzungen gibt. Es herrschen Harmonie, Gesundheit und Fülle. In der geistigen, göttlichen Welt sind wir vollkommen. Doch dieser lichtvolle Kern des Menschen ist von immer dichter werdenden Hüllen, Gedanken- und Gefühlsmustern bis hin zur physischen Materie umschlossen. Die Verdichtung dieser Natur ist meist so stark, dass der Mensch seine höhere Verbindung nur eingeschränkt oder gar nicht mehr wahrnehmen kann, daher heißt sie niedere Natur. Durch schlechte Gewohnheiten, Unwissenheit oder Stress, insbesondere aber auch durch die vielen negativen Einflüsse der heutigen Medien, werden die niederen Aspekte ständig angesprochen, kurzfristig genährt und befriedigt, um danach noch stärker hervorzutreten.

Dem Menschen wurde zwar die freie Willensentscheidung gegeben, aber oftmals fällt es ihm schwer, wirklich zwischen seinen zwei Naturen zu wählen, da sein Bewusstsein fast ausschließlich an die niedere Natur gebunden ist. Dennoch hat der Mensch jederzeit die Wahl, ob er sich mit absteigenden oder anhebenden Energien beschäftigen möchte. Durch das regelmäßige Ausrichten auf hohe Kräfte mittels geistiger Übungen und spirituellem Wissenszuwachs tritt der Mensch förmlich in ein Erneuerungsprogramm ein. Er lernt, seinen Bewusstseinsgrad zu erweitern und anzuheben und erlangt so die Fähigkeit, seine menschlichen Hüllen zu reinigen und

zu verfeinern. Durch tägliche Praxis werden sie nach und nach „transparenter“ und der Mensch somit durchlässiger für das Licht seines inneren Funkens. Die Mittel oder Wege, durch die der Mensch sein höheres Selbst zum Ausdruck bringt, sind: Gefühl, Gedanke, Wort und Tat. Das sind die vier Bereiche, in denen er seine Berufung und Aufgabe als Mensch erfüllen kann. Wenn der Mensch aus seiner höheren Verbindung heraus wirkt, ist sein Handeln, Denken und Fühlen immer häufiger von hohen Tugenden und selbstlosen Eigenschaften wie Güte, Geduld, Großzügigkeit und Liebe bestimmt, und er strahlt Licht und Freude aus. Jesus gab uns die zwei Gebote: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst“ und „Liebe Gott von ganzem Herzen“. Jede Begegnung mit einem Mitmenschen beinhaltet so gesehen einen heiligen Auftrag und eine Chance. Dieses Wissen findet sich auch in dem indischen Gruß „Namaste“ wieder, der so viel heißt wie: „Das Göttliche in mir, grüßt das Göttliche in Dir. Und ich weiß somit, dass wir eins sind.“

Tugenden und Werte wie Güte, Gerechtigkeitsstreben, Aufrichtigkeit und Gewaltlosigkeit sind die wahren anzustrebenden Ziele des Menschen – nicht, wie in unserer modernen Gesellschaft so oft vermittelt, der materielle Erfolg, Macht um jeden Preis oder ewige äußere Schönheit. Ein integrierter spiritueller Mensch lässt sich nicht durch Äußerlichkeiten, Druck oder Verlockungen beeinflussen, sondern orientiert sein Handeln und somit sein reales Leben an seinen hohen inneren Werten und Maßstäben. Er schützt damit die Ganzheit und Unversehrtheit aller Menschen und strebt nach Frieden, im Inneren wie im Äußeren. „Denn wo rechtes Handeln im Herzen wohnt, da zeigt sich Schönheit im Charakter. Wo Schönheit im Charakter ist, da ist Harmonie im Haus. Wenn Harmonie im Haus ist, dann herrscht Ordnung in der Nation. Und wenn Ordnung in der Nation ist, herrscht Friede in der ganzen Welt.“ Wahre Werte

bilden somit die Grundlage für Gesundheit im ganzheitlichen Sinn. Die Welt, euer tägliches Leben, jeder Mensch und jedes Lebewesen, dem ihr begegnet, all eure Gedanken, Worte und Taten werden euch zum Spiegel, in dem ihr euer höheres Selbst und Gott erkennen und leben könnt. So bedingen sich Selbsterkenntnis und Gotterkenntnis; denn wer Gott sucht, will sich selbst erforschen, und wer sich selbst erkennt, findet Gott.

Sprecht nichts Schlechtes, sprecht nur Gutes.
Hört nichts Schlechtes, hört nur Gutes.
Seht nichts Schlechtes, seht nur Gutes.
Denkt nichts Schlechtes, denkt nur Gutes.
Tut nichts Schlechtes, tut nur Gutes.
Das ist der Weg zu Gott.

- Satya Sai Baba⁶-

Ursachen und Sinn von Krankheit

Aus geistiger Sicht sind Krankheiten nicht die Wirklichkeit und nicht die Ursache. Krankheiten entstehen vielmehr als Folge von niederen Energien im Menschen und daraus resultierenden falschen Verhaltensmustern. Sie haben ihren Ursprung im menschlichen Geist und haben sich im Bewusstsein so verfestigt, dass es die Krankheit als Macht anerkennt. Zellen und Organe können nicht aus sich heraus erkranken. Es sind auch keine Viren, Bakterien, mangelnde Spurenelemente oder Vitamine, die sie krank werden lassen, sondern vielmehr geistige „Lecks“, die dann zur physischen Anfälligkeit führen. Nicht anders ist es zu erklären, warum wir wochenlang gegen alle uns permanent umgebenden Keime geschützt sind und dann von einem Tag auf den anderen erkranken. Meist liegt dem eine Enttäuschung, eine starke Emotion oder ein plötzlicher Mangel an Vertrauen als Auslöser zu Grunde; denn erst durch eine falsche Denk- und

Handlungsweise verändert und schwächt sich die körperliche Abwehrstruktur. Es sind also niedrigere geistige Elemente, die der Mensch in seinen Organismus eingelassen hat, welche nicht in Harmonie und im Einklang mit dem gesunden Teil des Körpers schwingen und dann als Auswirkung zu Störungen oder Krankheiten führen. In dieser geistig blockierten und disharmonischen Verfassung können die Kräfte der Natur nicht so wirksam werden, wie sie von Gott gegeben sind, damit wir gesund werden und bleiben.

Es gibt ungesunde Lebensweisen oder verengte geistige Haltungen des Menschen, aber es gibt kein kosmisches Gesetz der Disharmonie, wie zum Beispiel ein Gesetz des Mangels, der Krankheit, ein Gesetz der Trennung, Infektion oder Ansteckung. Für uns ist Krankheit keine Macht, sondern die Auswirkung einer Disharmonie, die ihren Ursprung im Bewusstsein des Menschen hat. Krankheiten sind somit eine Einladung zur Selbsttransformation und Harmonisierung. Sie sind eine Möglichkeit, das Denken, Handeln und Fühlen zu prüfen und zu ändern; denn wir wissen, dass jeder Mensch die Fähigkeit hat, seine Balance und seine wahre, gesunde Natur wiederzufinden. Durch gute Ernährung, durch Meditationen sowie angemessene Körperübungen findet ihr ins Gleichgewicht zurück. Aus dieser Basis von Harmonie und Gesundheit heraus ist es euch dann auch möglich, die Fülle eurer Anlagen zu verwirklichen. Ihr könnt euch dann wie eine Spirale nach oben entwickeln und entfalten. Viele Menschen bewegen sich allerdings zunächst noch in einem Kreislauf, einem Kreislauf von Wiederholungen. Alle Energie wird auf den Erhalt bestehender Bedingungen verwendet, oder sie verstricken sich in immer wiederkehrenden Problemen, die ihnen alle Kraft für eine aufwärts gerichtete Entwicklung rauben. Viele Menschen orientieren sich blind an nicht-hinterfragten Gesellschaftsnormen, an Medien und an der Masse, lassen sich verunsichern oder zerstreuen ihre Energien wahl- und leider auch oft sinnlos. Diese mangelnde Konzentration auf das Wesentliche, also das innere

Wachstum, führt zu Stagnation, manchmal sogar zu Rückschritten in der Entwicklung, einer Involution. In diesem Bewusstseinsgrad werden Menschen meist erst durch Leid, Krankheit oder große Verluste aus ihrem „Schlaf“ gerissen und wachen wirklich auf. Überprüft daher immer wieder, wodurch ihr eure Lebensumstände bestimmen lasst. Das Aufwachen vom Arbeitsbeginn in der Firma? Das Essen vom Fast-Food Angebot im Laden oder Restaurant? Eure freie Zeit vom Beginn des Programms im Fernsehen? Eure „Inspiration“ aus Zeitschriften oder Bestellkatalogen? Oder lasst ihr euch schon mehr und mehr von euren inneren Rhythmen und Bedürfnissen führen? Lest ihr kraftvolle geistige Lektüre? Seht ihr spirituelle Filme, die reich an Geist und hohen Idealen sind?

Die junge Wissenschaft der *Epigenetics*⁷ bestätigt, dass es nicht der Körper oder das Erbgut allein ist, welches den Menschen bestimmt und ihn daher gesund oder krank sein lässt, sondern auch äußere Einflüsse und Umstände; denn menschliches Erbgut ist nicht starr und unveränderlich, wie die Wissenschaft viele Jahre meinte. Vielmehr aktiviert und stoppt es bestimmte Gen-Bereiche, so dass „äußere“ Einwirkungen, wie das Denken, Fühlen und Lebensgewohnheiten, das Erbgut ganz entscheidend steuern. Man kann sagen, das Erbgut reagiert auf die Innen- und Umwelt und kommuniziert mit ihr. Die Wahrnehmung der Umwelt, und damit die Realität, wird wiederum einzig und allein durch die geistige Haltung des Menschen bestimmt. Die Wissenschaft der *Epigenetics* ist also ein weiterer Paradigmenwechsel, der altes Lehrbuchwissen infrage stellt zugunsten der Erkenntnis, dass nicht ausschließlich die Gene, sondern maßgeblich auch geistige Einstellungen und Lebensumstände über Krankheit oder Gesundheit entscheiden.

Welchen Sinn haben also Krankheiten? In dem Moment, wo die Geistigen Gesetze missachtet werden, tritt der Mensch aus der *kosmischen Ordnung* heraus und findet sich in Ebenen wieder, wo andere Kräfte wirken. Diese erzeugen Disharmonien, und der Körper kann die hohen Energien nicht mehr vollständig aufnehmen. Ein zu enges Bewusstsein oder geistige Disharmonie werden von ihm in Form von körperlichen Unpässlichkeiten oder Störungen sichtbar gemacht; denn der Körper ist unser größter Speicher und bietet die beste Projektionsfläche, um geistige Fehlhaltungen aufzuzeigen. Krankheiten sind, aus diesem Blickwinkel betrachtet, keine Strafe, sondern eine Möglichkeit, um „Ungesundes“ zu erkennen und unmittelbar neue, gesundmachende Änderungen vorzunehmen, die euer Denken, euer Verhalten und eure Lebensumstände betreffen. Erst wenn die störende geistige Ursache und Disharmonie erkannt wird, kann sie umgewandelt werden und ein Heilungsprozess einsetzen. Alles andere ist reine Symptombekämpfung, die zu immer wieder auftretenden Auswirkungen der krankmachenden Ursache führt, manchmal in anderen Regionen oder mit anderer Ausprägung. Wir wissen, dass jeder Mensch über die Kraft verfügt, sich selbst zu heilen. Jeder Mensch ist in der Lage, seine Vitalität und Lebensfreude zu erhalten; denn glücklicherweise kommt es selten gleichsam *aus dem Nichts* zu einer schwerwiegenden Erkrankung. Ihr werdet in verschiedenen frühzeitigen Stufen auf Bedürfnisse und Störungen aufmerksam gemacht, erst feinstofflich und dann immer grobstofflicher. So heißt es ja auch umgangssprachlich: Wer nicht hören will, muss fühlen. Die Zellen und Organe versuchen, uns ihre „Meinung mitzuteilen“. Zunächst erscheinen Wünsche oder Träume, die auf einen Missstand hindeuten. Dann entsteht eine leichte funktionale Störung und später eine akute körperliche Störung. Diese kann chronisch werden und zuletzt zu irreversiblen Schäden führen, wenn die geistige

Ursache nicht erkannt oder dauerhaft ignoriert wird. Der Mensch hat aber auf jeder der Eskalationsstufen die Möglichkeit, eine Korrektur vorzunehmen. Je früher er dies tut, desto leichter ist es. So vermögt ihr in einem frühen Stadium belastende Lebenssituationen zu erkennen und herauszufinden, wie ihr diese transformieren könnt. Dies ist zum einen durch eine veränderte geistige Einstellung zu den Umständen möglich, also indem ihr einen neuen geistigen Standpunkt zu dem Bestehenden einnehmt; oder indem ihr bewusst neue Ursachen setzt, die zu wohltuenden Veränderungen führen. Dies gelingt häufig schon durch einen neuen Gedanken, den ihr permanent in euch tragt und der es euch erleichtert, euch von Dingen zu lösen, die euch Energie rauben. Dieser innere Leitgedanke hat auch die Kraft, Entscheidungen im Materiellen zu beeinflussen. Ihr findet, so innerlich neu ausgerichtet, zum Beispiel wieder mehr Zeit für Bewegung, Raum für Stille oder ihr bewirkt einen Wechsel der Arbeits- oder Wohnsituation. Beide Wege, Standpunktwechsel oder neue geistige Ursachen, sind jederzeit und überall durch eine Erweiterung eures Bewusstseins möglich und wirksamer als jedes Medikament.

Betrachtet Krankheiten als Möglichkeit, um daraus Erkenntnisse und gesundmachende Kräfte zu gewinnen. Die Aufgabe der Störungen oder Krankheiten ist es ja gerade, verborgene Qualitäten und Möglichkeiten an die Oberfläche zu bringen, die unter anderen Bedingungen niemals sichtbar würden. So hat eine spirituelle Selbstverwirklichung häufig ihren Ursprung in Schmerzen und seelischen Unruhen, die dann ein Auslöser für eine echte Weiterentwicklung bis hin zur Heilung werden können. Es ist also vor allem das Erkrankte, das einer liebevollen Transformation bedarf. Ihr müsst daher nicht versuchen, den Störungen zu entkommen oder gegen sie anzugehen. Das verbraucht viel zu viel Energie, die ihr für die Heilung oder für eure Vitalität nutzen

könnt. Ihr wandelt Störungen für euch sinnvoll um, indem ihr versucht, das Gesunde, Entspannte, Rhythmische in euch auszuweiten und als Lehrer für kranke Organe oder Areale einzusetzen. So ist es bei Schmerzen unmöglich und nicht sinnvoll, diese zu leugnen oder zu bekämpfen. Aber wenn ihr eure Aufmerksamkeit auf gesunde Körperregionen richtet und lernt, diese nach und nach zu erweitern und zu verstärken, werden sie irgendwann den ganzen Körper erreichen und die schmerzenden Regionen umwandeln. Wenn eurer Herz unrhythmisch schlägt, solltet ihr es nicht innerlich ablehnen oder beschimpfen, sondern einen liebevollen Umgang durch Worte und Anweisungen wählen. Wenn ihr zum Beispiel die tiefe Vollatmung⁸ durchführt, könnt ihr die wohltuende und rhythmische Bewegung dazu nutzen, das Herz zu lehren, wie es wieder richtig und gesund funktioniert. Durch diese positive innere Arbeit und geistige Beschäftigung mit Licht, Gesundheit und Harmonie werden die Symptome schnell überflüssig, weil ihr es geschafft habt, den geistigen Lernschritt zu vollziehen und das gestellte Problem umzuwandeln. Manchmal ist aber auch Geduld gefragt sowie eine längerfristige Überprüfung der Gewohnheiten und Denkmuster. Vielleicht ist sogar die Entwicklung dieser Geduld das Thema, welches über die Körpersymptomatik ins Leben gebracht werden soll. In jedem Fall findet der Mensch in problematischen Situationen oft die besten Wachstumsmöglichkeiten – gerade weil er zunächst eingeengt wird.

Wie löst ein Baum dieses Problem? Im Wald stehen alle Bäume dicht beieinander, und wenn sich ein Baum ausbreiten will, sind ihm die anderen womöglich im Weg. Aber ihn hindert nichts daran, sich nach oben zu orientieren; denn in dieser Richtung ist der Weg frei, und er stößt auf keine Hindernisse mehr. Gewiss braucht er zum Wachstum Nährstoffe, und es werden einige Zyklen von Jahreszeiten vergehen, bis er ganz nach oben ausgewachsen ist, aber

der Baum hat die nötige Geduld. Dasselbe gilt auch für den Menschen. Wenn er sich aufgrund von schwierigen Umständen weder nach vorn noch nach hinten oder seitwärts bewegen kann, bleibt auch ihm „nur“ die Orientierung nach oben. Das heißt, er kann sich trotz oder wegen aller physischen Einschränkungen auf den Weg zu geistigem Wachstum machen. Durch das neu gewonnene innere Gleichgewicht und den Einklang im Leben transformiert er Krankheiten oder macht sie von vornherein überflüssig. Er kann sich über Sorgen und Probleme und rein materielle Energien erheben, so dass dauerhafte Gesundheit, Vitalität und Frieden entstehen.

Stress in Sinn verwandeln

Alle spirituellen Lehren sind vergebens, wenn wir durch sie nicht die Fähigkeit erlangen, gesund und glücklich zu sein. Wir sollten diese schöne Erfahrung und ihren Erhalt in unserem Beruf, in unseren Familien und in der Gesellschaft umsetzen können. Dies stellt in der heutigen Zeit eine immer größere Herausforderung dar, weil der Faktor Stress in allen Lebensbereichen und Generationen mehr und mehr Raum einnimmt.

In einer Gesellschaft, die von uns erwartet, dass wir mit höchster Geschwindigkeit leben und alles „gut“ heißen, was sie an permanenten, meist kurzlebigen Veränderungen hervorbringt, wird die innere Erfahrung von Frieden, Glück und Entspannung häufig durch Hektik und Sucht abgetötet. Wirtschaftliche Sorgen, das Bedürfnis nach Anerkennung und Erfolg, Umweltverschmutzung und vor allem das Gefühl, nicht mehr Schritt halten zu können, führt zu Hast, Unruhe und Stress. Permanenter Stress macht nervös und niedergeschlagen, bis hin zu Angstzuständen, und löst Gefühle der Einsamkeit aus.

Dieser Zustand gleicht einer Zentrifuge, die durch ihre Beschleunigung Stoffe trennt. Harmonie, Entspannung und Sinn werden durch Stress förmlich aus dem Leben katapultiert. Geistige Druckbelastung, die sich immer häufiger als Bandscheibenvorfall, in Form von Herzrhythmus-Störungen oder Verdauungsbeschwerden zeigt, ist die physische Folge des Wirkens dieser Zentrifuge. Die Sorgen greifen die Energiereserven an und erschöpfen sie schließlich. Ist dies der Fall, bricht das körperliche und seelische Gleichgewicht irgendwann zusammen.

In den komplexen Umständen des hektischen modernen Lebens ist es also schwierig, in Beziehung mit dem eigenen Körper und den Gefühlen zu leben. Immer mehr Menschen vergessen oder stellen die eigenen Bedürfnisse und Werte hinten an, um den vielschichtigen äußeren Anforderungen irgendwie gerecht zu werden. So wird es auch zunehmend schwerer, in eine innere Verbindung mit anderen Menschen oder der Erde zu treten. Stattdessen empfinden sich viele Menschen als isoliert, abgeschnitten vom Netz des Lebens und ihre Existenz als seicht, bedeutungslos und regelrecht sinnentleert. Dem Leben und den Beziehungen scheint es an geistigem Tiefgang zu mangeln. Wer unter ständigem Stress steht, ist nicht mehr fähig, Freundlichkeit, Ehrlichkeit und Mitgefühl der Mitmenschen zu erkennen. Stattdessen ist das Bewusstsein so stark verengt, dass man überall nur noch Betrug, Unfähigkeit und Egoismus wahrnimmt. Dieses enge Bewusstsein übersetzt die Vielfalt an Einflüssen bei einigen Menschen sogar als „normal“. Chaos und Beschwerden werden resigniert als „das ist halt so“ eingestuft, und der Mensch weiß nicht mehr, was es heißt und wie es sich anfühlt, wirklich entspannt und gesund zu sein.

Um mit den Belastungen und dem Stress des täglichen Lebens fertig zu werden, suchen viele Menschen Hilfe an