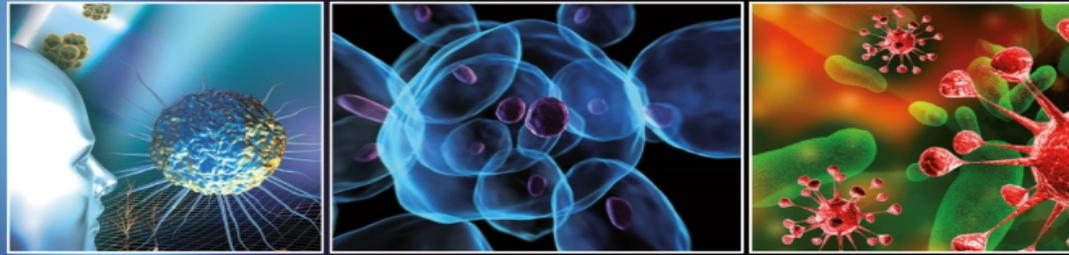


Ingfried Hobert

Körperbewusstsein und Zellintelligenz



**Mit der Kraft der Zellen zu mehr
Gesundheit und Lebensfreude**

Ingfried Hobert
Körperbewusstsein und Zellintelligenz

 crotona

Dr. med. Ingfried Hobert

Körperbewusstsein und Zellintelligenz

Mit der Kraft der Zellen zu mehr
Gesundheit und Lebensfreude

 crotona

1. Auflage 2020

© Crotona Verlag GmbH

Kammer 11

83123 Amerang

www.crotona.de

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdruck, sind vorbehalten.

Umschlaggestaltung: Annette Wagner

unter Verwendung von outer space star © Yang MingQi #2176393 / Fotolia.com

ISBN 978-3-86191-139-5

INHALT

- Einleitung • Wahrnehmung und Bewusstsein als Evolutionsmotor

- Kapitel 1 • Die Weisheit des Körpers und seiner Zellen
- Kapitel 2 • Die Intelligenz der Zellmembran
- Kapitel 3 • Das Zellbewusstsein als Schöpfer der Realität
- Kapitel 4 • Die Zellkraft Qi im Tanz der Elemente
- Kapitel 5 • Hindernisse und Chancen
- Kapitel 6 • Quantenphysiker – Schamanen der Neuzeit
- Kapitel 7 • Innen- und Außenwelt
- Kapitel 8 • Gesetze, die das Leben bestimmen
- Kapitel 9 • Shen – Das Bewusstsein hinter dem Bewusstsein
- Kapitel 10 • Leid und Krankheit aus tibetischer Sicht
- Kapitel 11 • Die Kraft schamanischer Felder
- Kapitel 12 • Verbindende Kommunikation als Schlüssel zum Leben
- Kapitel 13 • Pharmazie als Gefahrenmoment für das eigene Überleben
- Kapitel 14 • Bewusstseinsmedizin – Ganzheitlich Heilen

Kapitel 15 • Alltag - Erkennen, was trägt, spüren, was wirkt

Literaturverzeichnis
Über den Autor

EINLEITUNG

WAHRNEHMUNG UND BEWUSSTSEIN ALS EVOLUTIONSMOTOR

Je stärker das Bewusstsein verfeinert wird,
desto größer wird die Übereinstimmung mit der
natürlichen Welt.

DALAI LAMA

Schon während meines Studiums und der anschließenden Facharztausbildung begleitete mich immer das Gefühl, dass an alledem, was ich lernen durfte und musste, etwas ganz Entscheidendes fehlte. Sehr mechanisch und statisch beschrieb die Schulmedizin ein Menschenbild, in dem der menschliche Körper völlig getrennt von Umwelt und Kosmos existiert. Ganz entscheidende Fragen des Menschseins blieben unbeachtet und wurden sogar bewusst abgelehnt. Die Ignoranz, mit der sie auch alles abwertete, was andere Kulturen zu anderen Zeiten hervorgebracht hatten, machte mich zunehmend neugierig. Wie kann sich die Schulmedizin nach siebzig Jahren erdreisten und bis heute alles ablehnen, was der Erfahrungsschatz der Menschheit über Jahrtausende zusammengetragen hat.

Meine Neugierde führte dazu, dass ich fast alle Semesterferien in Krankenhäusern ferner Länder

verbrachte. Auch die späteren Urlaube nutzte ich intensiv, um Naturvölker aufzusuchen, Schamanen zu befragen, in Tempeln zu meditieren und in den Konsultorien örtlicher Heiler meinen Wissensdurst zu befriedigen. Ich wollte nicht nur wissen, wie andere Kulturen und Völker mit Gesundheit und Krankheit umgehen, sondern vor allem interessierten mich Antworten auf die entscheidende Frage, der ich auch dieses Buch widmen möchte: Was macht eigentlich ein Leben zu einem erfüllten und gelungenen Leben? Welches sind die Faktoren, die das Leben bereichern, und welche schränken es ein? Was hält uns wirklich gesund, nährt uns und hebt unser Energieniveau an, und was sind die Dinge, die zehren und unser Energieniveau absenken? Wie können wir der Gefahr eines allzu normalen Lebens entkommen und bislang unentdeckte Potenziale, Ressourcen und Möglichkeiten, die in unserem Zellbewusstsein schlummern, zur Entfaltung bringen? Kann die in der Tiefe der Zelle verankerte Intelligenz und Weisheit uns sinnvoll unterstützen, nicht nur um nachhaltig vital zu bleiben, sondern auch um weiterhin an der Evolution teilzuhaben und unser Bewusstsein zu entwickeln? Welche Naturgesetze bestimmen auf dieser Reise unser Leben, und wie schaffen wir es, diese in Alltagssituationen im Auge zu behalten und sinnvoll anzuwenden? Wie können wir neue Lebensstile entwickeln, die uns wieder näher an die Natur herantreten und uns auf all den verschiedenen Ebenen im Einklang mit ihr leben lassen? Kann uns das asiatische Heilwissen – allen voran die tibetische Weisheitsmedizin – Unterstützung bieten, um den Alltag ernster als bisher neu auszurichten, so dass unser Leben bereichernder und erfüllender für uns und andere ist?

Die Beschäftigung mit der Wirklichkeit ist letztlich eine Auseinandersetzung mit dem, was in mir wirkt. So formt sich meine tägliche Realität aus der Sichtweise heraus aus der ich sie betrachte. Spüre ich ein tiefes „Lächeln“ in mir

und schaue ich aus diesem Lächeln heraus in die Welt so lächelt sie mir zurück.

Das, was die Evolution vom Einzeller bis heute am meisten vorangetrieben hat, ist gleichzeitig das, was uns heute gesund erhält und ein erfülltes und letztlich gelungenes Leben möglich macht. In dieser Hinsicht geht auch die Evolution weiter. Was ihr dient, wird vom System gefördert. Herausforderungen werden zu Chancen der Weiterentwicklung. Gesteigerte Wahrnehmung bzw. ein starkes Bewusstsein ist der eigentliche Evolutionsmotor. Wahrnehmung schafft Verbindung. Verbindung ermöglicht die Aufnahme neuer Reize und schenkt die Chance, darauf adäquat und immer wieder anders zu reagieren. Aus dem Austausch und der Auseinandersetzung mit den „Resultaten“ erfolgen Erfahrungen, die integriert werden und damit Neues schaffen, das wirkt und eine neue Wirklichkeit aufbaut. Drei Verbindungen haben sich als Schlüssel zum Leben entpuppt: Die Verbindung zur Natur, zu den Mitmenschen und zu mir selbst. An allen drei Verbindungen können wir erfolgreich arbeiten oder aber auch daran scheitern.

Verbindung entsteht durch Wahrnehmung und Bewusstsein in Sprache und Ausdruckform. Dies generiert Energie. Ohne Energie ist jegliche Handlung eingeschränkt. Energie schöpft man aus verschiedenen Bereichen, auf die ich in diesem Buch eingehe.

Das verfeinerte Bewusstsein bzw. die geschärfte Wahrnehmung und Reflexion schafft Überlebensvorteile, stärkt unser System und führt zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Spannend sind dabei all die Verfahren und Techniken, die wir haben, um Bewusstsein zu stärken. Das *Shen* spielt dabei die entscheidende Rolle. Shen ist so etwas wie das Bewusstsein hinter dem Bewusstsein. Es ist aus Sicht der alten Taoisten das verbindende Glied zur

universellen Schöpferkraft. Shen ist im Herzen zu Hause. Mit vielen Verfahren der traditionellen fernöstlichen Medizin- und Weisheitssysteme lässt sich Shen stärken.

In diesem Buch möchte ich - ohne Anspruch auf Vollständigkeit - mit Ihnen einen Blick auf die wichtigsten Gesetze werfen, die das Leben bestimmen, und dabei mit Hilfe der asiatischen Perspektiven herausarbeiten, wie wir konkret im Alltag diese Kenntnisse umsetzen können, so dass unser Leben lebenswerter und erfüllter wird. Auf diesem Weg steht den „herausfordernden“ Programmierungen unserer Zellen gleichzeitig unsere Körperintelligenz gegenüber. Mit Hilfe der Weisheit unseres Systems, unseres besonderen Wahrnehmungspotenzials und unseres zur achtsamen Reflexion fähigen Bewusstseins sowie unserer Fähigkeit, gezielt kraftvolle Schwingungsmuster und Felder aufzubauen, können wir das Zellbewusstsein beeinflussen und damit unsere Ressourcen, Stärken und Talente gezielter zu Tage fördern. So können wir unsere Realität in einer Weise umgestalten, die es uns ermöglicht, das Genie auszuleben, das in uns angelegt ist.

Wir alle sollten ernsthafter als bisher dieser Erkenntnis ins Auge schauen und eine nachhaltige Intentionswandlung vollziehen. Dieses Buch soll Ihnen die dazu nötige Motivation sowie Inspiration und Techniken vermitteln, die Ihnen die Schubkraft schenkt, um mit neuen Bewusstseinsfelder Ihren Alltag nachhaltig zu verbessern. Das Ziel ist es, die Welt zu einem besseren Ort zu machen, indem wir selbst mit gutem Beispiel vorangehen und unser Leben neu ausrichten.

Die Weisheit und Intelligenz unseres Körpers ist darauf ausgerichtet, uns auf diesem Weg zu helfen. Mit der ihr innewohnenden Kraft können wir das Zellbewusstsein über alte Begrenzungen hinauswachsen lassen.

Wir leben in einer Zeit des Wandels und außergewöhnlicher Herausforderungen. Vieles von dem, was auf der Welt geschieht, müsste so nicht sein. In vielen

Bereichen läuft einiges schief; und Vieles davon wird so nicht weitergehen. Äußerst unwahrscheinliche, statistisch fast ausgeschlossene Katastrophen (schwarzer Schwan), wie etwa in Japan, deuten bereits einen Wandel an. Was nicht sein darf, wird bald nicht mehr sein. Auf der Suche nach Auswegen und nachhaltigen Lösungen sind wir gut beraten, wenn wir uns verstärkt mit den unsichtbaren Welten befassen, die unser Leben bestimmen.

Auf den Weg zu einem gelungenem Leben sind einige grundsätzliche Faktoren, denen ich mich in diesem Buch widmen möchte, sehr hilfreich:

1. Kenntnis und Gespür der Faktoren, die das Leben fördern

Zellforschung, Evolutionsbiologie und Quantenmedizin belegen, welche Verhaltensoptionen der Weiterentwicklung dienen.

2. Kenntnis und Gespür der Faktoren, die das Leben einschränken

Volkswisheiten, religiöse Verhaltenskodexe, traditionelles Heil-wissen anderer Kulturen und Zeiten und natürlich die moderne Psychologie geben hier klare Hinweise über die Herausforderungen und Hindernisse.

3. Kenntnis und Verständnis der Naturgesetze, die das Leben steuern

Wer die Spielregeln eines Spieles beherrscht, tut sich leichter und nimmt mit deutlich mehr Spaß daran teil. Dem renommierten Arzt und Verhaltensforscher Ruediger Dahlke ist es mit seiner lebensnahen Interpretation und seiner speziellen Weiterentwicklung der „Hermetischen Gesetze“ sowie der „Archetypenlehre“ C.G. Jungs zu verdanken, dass ein

alltagstaugliches Grundwissen zur Verfügung steht, dessen Anwendung das Menschsein in all seinen Facetten erleichtert.

4. Ein Gespür für Spiritualität und inneres Wachstum

Der Drang, die Wahrheit zu erfahren und die Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Bewusstseins erforschen zu wollen. Das Anerkennen einer universellen inneren Weisheit und Schöpferkraft, die uns herausfordert und hilft, über das Normale hinauszuwachsen, um das Eigentliche und Einzigartige zu finden. Dankbarkeit und Demut sind dabei hilfreiche Begleiter.

5. Bewusstsein, Wahrnehmung und Empathie

Verbindung zur Natur, Verbindung zu anderen Menschen und Verbindung zu mir selbst, dies sind die drei wesentlichen Energiequellen und gleichzeitig Schlüssel für die Verbindung mit der Schöpferkraft. Eine innere Haltung, die in der Schönheit der Natur und in der Schönheit des anderen sich selbst (und damit das Göttliche) erkennt, hat den Geschmack der Verbindung und Einheit auf der Zunge...

Urteilsfreie Wertschätzung der Dinge und Menschen, so wie sie sind, und eine Haltung, die das Leben aller bereichern möchte, drückt sich letztlich in bewusster bzw. gewaltfreier Kommunikation aus.

6. Anschubkraft und Ausdauer

Asiatische Übungen, Rituale und spezielle Therapien sind in der Lage, Verbindungen mit der Schöpferkraft aufzubauen, um so Trennung Stück für Stück zu überwinden. Sie können, richtig angewendet, das

Bewusstsein schärfen und innere Weisheit erlebbar machen.

Die göttliche Musik lässt ohne Unterlass ihre Harmonien in uns erklingen, aber das sinnliche Leben ist so laut, das es diese subtile Melodie übertönt, diese Melodie, die so anders klingt als alles andere und die jeder sinnlichen Realität weit überlegen ist.

MAHATMA GANDHI

KAPITEL 1

DIE WEISHEIT DES KÖRPERS UND SEINER ZELLEN

Eine reiche Erde voller unbegrenzter Möglichkeiten

Jeden Tag aufs Neue verleihen Naturschauspiele, Pflanzen, Tiere und Menschen unserem Planeten ein neues Gesicht. Er ist ein Organismus, der niemals schläft und einem eigenen Rhythmus folgt. Er entwickelt sich und unterliegt dabei seinen ganz eigenen Gesetzmäßigkeiten.

Überall gibt es Leben, alles scheint so wunderbar verwoben und miteinander verbunden. Alles ist in Bewegung, fließt und entwickelt sich fortwährend weiter. Wir Menschen bewohnen die Erde und teilen sie mit allen Lebewesen. Die Erde sorgt für uns. Wir trinken ihr Wasser und nutzen ihre Pflanzen und Früchte, um uns zu ernähren. Die Blätter der Bäume schenken uns frische Luft zum Atmen. In ihrem Schatten ruhen wir uns aus, und an den Stämmen können wir uns jederzeit anlehnen. Im Gleichgewicht der Natur hat alles einen Sinn. Jedes noch so kleine und bescheidene Lebewesen hat eine Aufgabe. Es

dient sich selbst und seiner Umgebung. Ob Vögel in der Luft oder wilde Tiere im Wald, sie alle leben zufrieden in der Umgebung, welche die Natur ihnen bereitet hat. Wir Menschen dürfen an dieser Fülle der Natur mit ihren unbegrenzten Möglichkeiten teilhaben. Dank unseres reflektierenden Geistes und unseres Bewusstseins können wir uns all der Annehmlichkeiten erfreuen, die uns die Natur in ihrer unermesslichen Fülle bereitstellt. Wir können uns Unterkunft suchen und diese ganz nach unseren Wünschen passend einrichten, genauso wie wir passende Kleidung und gesunde Ernährung auswählen können, um dann tatkräftig und schöpferisch unsere ganz persönlichen Vorlieben auszuleben. Wir sind frei zu entscheiden, ob wir uns Dutzenden von Zwängen und gesellschaftlichen Programmen unterwerfen oder ganz eigene Lebensmodelle entwickeln.

Kommt das Glück von außen oder von innen?

Es zeigt sich heute zum ungläubigen Entsetzen vieler, dass sich eine grundlegende, schon lange latent vorhandene Ahnung immer mehr zu bestätigen scheint. Das, was uns Mystiker, Philosophen und Weisheitsgelehrte schon seit Menschengedenken nahe bringen wollen, wird zunehmend zu einer Gewissheit: Das eigentliche Glück ist niemals außen zu finden, sondern nur im Inneren. Oder wie der Dalai Lama es kürzlich erst wieder formulierte:

„Wenn dir im Inneren etwas fehlt, nützt dir der größte äußerliche Reichtum nichts.“

Viel ernsthafter als bisher sind wir heute gefordert, uns darüber klarzuwerden, dass unsere gegenwärtige Kenntnis des menschlichen Bewusstseins und all seiner Möglichkeiten

und Werkzeuge noch in den Kinderschuhen steckt und völlig ungenügend ist, vergleicht man es mit dem, was wir an Erkenntnissen über die physische, materielle Welt gesammelt haben. Wir leben in einem riesigen Missverhältnis betreffend unseres Wissens über die innere und äußere Welt. Unsere Freude am Leben und unser Glück im weitesten Sinne strömen aus einer unsichtbaren Quelle unseres Seins. Dieser Wahrheit müssen wir ins Auge schauen, denn aus diesem Inneren heraus entspringen unsere Gefühle, Bedürfnisse, Gedanken und Handlungen mit all ihren Konsequenzen für unsere Zukunft und die unserer Umwelt. Nicht das, was wir haben, macht uns glücklich, sondern wie wir mit dem umgehen, was wir sind und haben. Es kommt letztlich auch nicht so sehr darauf an, was ich alles im Leben getan habe, sondern vielmehr darauf, wie ich mich gefühlt habe, als ich es tat. Habe ich im vollen Bewusstsein und in Übereinstimmung mit dem, was in mir lebendig war, gehandelt?

Glücklich oder unglücklich sind wir nicht durch unsere Lebenslage, sondern durch unsere Einstellung zum Leben.

HAZRAT INAYAT KHAN

Gewinnt zum Schluss das Genie oder der mit dem meisten Spielzeug?

Werfen wir einen Blick auf die großen Menschen der nahen und fernen Vergangenheit. Auf Genies und Berühmtheiten verschiedenster Disziplinen. Wir erkennen Männer und Frauen, die kaum Anspruch und wenig irdischen Besitz hatten, deren inneres Gefäß aber mit größten Schätzen angefüllt war, so dass sie für Millionen von Menschen Wegweiser und Quelle von Kraft und Weisheit waren. Betrachten wir nur die Propheten und Begründer der

Weltreligionen – oder Menschen wie Aristoteles, Platon, Sokrates, Konfuzius, Kopernikus oder Albert Schweitzer – und die Umgebung, in der sie lebten, dann können wir unschwer daraus folgern, dass Luxus und Überfülle nicht im Geringsten notwendig sind für das innere Aufblühen eines Menschen. Wir sehen eher, dass schwer zu meisternde Herausforderungen diesen Menschen die Möglichkeit gaben, zu reifen und sich zu etwas Außergewöhnlichem zu veredeln. Selbst die intelligentesten Männer und Frauen unserer Zeit ziehen heute noch Kraft aus Leben und Äußerungen dieser großen Menschen der Vergangenheit.

Trotz größter technischer Leistungen und wissenschaftlichen Fortschritts und trotz unvorstellbarer Bequemlichkeiten in unserem glanzvollen Zeitalter haben wir es nicht geschafft, einige wenige Männer und Frauen hervorzubringen, die über die gleiche Haltung, den gleichen Intellekt, die gleiche Moral und Geistigkeit verfügen wie die meisten dieser großen geschichtlichen Gestalten, die in einer Zeit der Dunkelheit, der Härten und des Mangels lebten. Wenn wir über Erfüllung im Leben nachdenken und die Zukunft planen, müssen wir zuvor aus der Vergangenheit eine Lehre ziehen und herausfinden, warum wir im Äußeren immer reicher werden, während unser innerer Schatz gleichzeitig zu verarmen droht. Es scheinen die Informationsflut und die unaufhörlich herabrollenden Tsunamis an Ablenkungsmöglichkeiten im Äußeren zu sein, die uns, jetzt mehr als je zuvor, davon ablenken, nach innen zu gehen und unseren Blick in die Innenwelt zu lenken, um dort Halt zu finden. Halt in einer immer haltloseren Welt, die den sichtbaren Körper sowie überhaupt alles Sichtbare überbetont. Eine Welt, die nach Besitz, äußerlichem Vergnügen und Macht strebt und dabei die geistige und spirituelle Natur des Menschen ebenso leugnet wie die Existenz eines umfassenderen Bewusstseins und einer allmächtigen intelligenten Ursache des Universums. Ist die Menschheit inzwischen glücklicher, tugendhafter und

friedvoller geworden, als sie es irgendwann in der Vergangenheit war? Wieso zeigen uns Statistiken immer wieder, dass die glücklichsten Menschen in Bangladesh und im Norden Skandinaviens leben, und nicht in den wohlhabenden und fortschrittlichsten Nationen? Weder der Luxus Dubais und Abu Dhabis noch der New Yorks scheinen danach Anteil am Glücklichein zu haben. Klar ist auf jeden Fall, dass dort, wo es noch zu keiner vollständigen Abtrennung von der Natur gekommen ist, wo Menschen noch Kontakt zu Natur haben, diese pflegen, behüten und sich in die Gesetzmäßigkeiten eingebunden fühlen, das Maß an Erfüllung höher ist. Erst recht wenn dies einhergeht mit hohen Tugenden, edlen Charaktereigenschaften und wenn die Ideale des Familienlebens hochgehalten werden. Gleichzeitig lässt sich unschwer beobachten, dass je höher der Grad an Tugendhaftigkeit und Reife eines Volkes ist, mit desto weniger Polizisten, Militär und Gesetzen kommt dieser Staat aus.

Das Wissen um die Gesetzmäßigkeiten der Natur und die bereits gemachten Erfahrungen reichen aus, um ein rechtschaffendes Dasein auf dem Boden von Wohlwollen und gegenseitiger Unterstützung zu führen.

Treibende Evolutionskräfte - ungeahnte Möglichkeiten

Doch geht es wirklich nur darum, erfüllt und möglichst gesund zu leben? Liegt nicht die größte Erfüllung eines gelungenen Lebens darin, Wissen und Erkenntnis über die Wirklichkeit und die potenziellen Möglichkeiten des Menschseins und die ihm innewohnenden Kräfte zu erfahren und diese zum Wohle aller praktisch anzuwenden; Kraftpotenziale zu erschließen, kreativ Neues zu erschaffen und über sich selbst hinauszuwachsen sowie dabei einen

Beitrag für die Weiterentwicklung auf unserem Planeten zu leisten?

Kein Geringerer als Carl Friedrich von Weizsäcker, einer der bedeutendsten Brückenbauer zwischen abendländischer Wissenschaft und östlicher Weisheit, ist überzeugt davon, dass weite Bereiche des geistigen Potenzials des Menschen noch unerschlossen sind und auf Erweckung warten.¹ Er geht davon aus, dass in jeder Zelle, in jedem Menschen und auch im Kollektiv ein permanenter Impuls zur Evolution am Werk ist; ein Drang zu spirituellem Fortschritt und Weiterentwicklung, der bei naturgemäßer Lebens- und Verhaltensweise zu einer Art geistiger Wiedergeburt führen kann. Diese antreibende Kraft wird im Yoga als mächtige Kundalini-Energie bezeichnet, die in der Lage ist, den Menschen zur Entfaltung seiner Möglichkeiten und seines inneren Potenzials zu führen. Ungewöhnliche künstlerische Talente, Heilkräfte, Vorausschau und vielerlei andere wunderbare Gaben können aus dem Verborgenen hervortreten und sich zur Genialität entwickeln. Ein Mensch mit der Intention, wachsen zu wollen, mit gesunder Konstitution, einem wachen Geist und edlen Charaktereigenschaften kann sich zu einem wahren Wunder an außergewöhnlicher Faszinations- und Anziehungskraft entfalten. Der Impuls zu einer solchen Entwicklung ist in jedem Menschen vorhanden, doch nur bei den Wenigsten wird er wahr- und ernst genommen und wirklich erweckt, so dass dieser Mensch auf die nächsthöhere Entwicklungsebene gehoben wird, die von der göttlichen Ordnung für ihn bestimmt ist. Der Impuls aus der Zelle war der Anfang. So konnte sich das entfalten, was von Natur aus angelegt war.

Dieses wunderbare Kraftreservoir der Kundalini, als unmissverständliches Symbol des Göttlichen im Menschen, öffnet neue Horizonte unbeschreiblicher Möglichkeiten, die alle Vorstellungskraft sprengt. So schließt Weizsäckers Werk

mit den Worten: „Der menschliche Geist ist so angelegt, dass kein Luxus und keine Schätze der Erde seine brennende Sehnsucht nach einer Erklärung der eigenen Existenz beruhigen können. Das ganze schwere Gewicht dieses Mysteriums, alle Fragen, die der Intellekt stellt, alles Leiden, alle Schmerzen, alle Qualen vergehen wie Nebel beim Aufgang der inneren Sonne, wenn das geheime Selbst, jenseits von Denken, Zweifel und Sterblichkeit, erkannt wird. Einmal erschaut, erleuchtet es die Finsternis des Geistes, so wie das Aufleuchten eines starken Blitzes die Dunkelheit der Nacht aufbricht, und verwandelt den Menschen...“

Sei selbst die Veränderung, die du in der Welt sehen willst.

GANDHI

- 1 (Vgl.: Yoga und die Evolution des Bewusstseins, Amerang 2010).

KAPITEL 2

DIE INTELLIGENZ DER ZELLMEMBRAN

Das Vertrauen in die eigenen Kräfte, Ressourcen und Möglichkeiten muss wiederentdeckt und gezielt gestärkt werden. Moderne Quantenphysik, Epigenetik, neueste Erkenntnisse der Placebo-Forschung, aber auch das überlieferte Heilwissen asiatischer Kulturen, allen voran die Weisheitslehren der Tibeter, Konfuzianer und Yoga-Meister, beweisen, welche ungeheuren Potenziale in jedem von uns ungenutzt schlummern. Der Arzt der Zukunft wird ohne Zweifel ein Philosoph und Lehrer sein, der seinen Patienten hilft, sich wieder an ihre eigene Kraft zu erinnern und sie einzusetzen. Er wird ihnen Werkzeuge an die Hand geben, die ihnen Schubkraft geben, um das praktisch umzusetzen, was ihr Körper ihnen schon seit längerem mitzuteilen versucht.

Das Wunderwerk des Körpers bedarf in all seinen Facetten sicherlich keiner weiteren physiologischen Beschreibungen. Perfekt und unablässig dient unser System uns in so beeindruckender Weise, dass wir eigentlich singend und lachend durch den Tag tanzen müssten. Obwohl wir alles für ein außergewöhnliches Leben

Notwendige mitbekommen haben, ist vielen von uns der Geschmack von Fülle und Leichtigkeit über die Jahre abhanden gekommen. Enge einschränkende Strukturen, Ansprüche und Erwartungshaltungen bestimmen inmitten einer Welt der Ablenkungen unmerklich immer intensiver unser Leben, kosten uns Freiheit und tragen die wachsende Gefahr eines normopathischen (unerfüllt abgelebten) Lebens in sich. Herkömmliche Medizin und Wissenschaft können an dieser sehr wichtigen Stelle kaum weiterhelfen.

Hilfreich kann es jedoch sein, sich mit all den Gesetzmäßigkeiten, in die wir verflochten sind und die ein gelungenes Leben möglich machen, zu beschäftigen. Die Intelligenz unserer Zellen, mit all ihren komplexen Strukturen und Ressourcen, kann uns zu etwas Neuem inspirieren und ungeahnte Kräfte verleihen. Voraussetzung ist jedoch ein starkes Körperbewusstsein und eine feine Wahrnehmung für die vielschichtigen Botschaften, die aus der Weisheit unserer Zellen zu uns dringen.

Unser Zellbewusstsein ist voller nützlicher Programme und sehr spezieller Muster, aber zugleich auch reich angefüllt mit Potenzialen und Möglichkeiten, auf die wir bisher kaum Zugriff genommen haben. Besonders in geraumer Vorzeit, aber auch heute noch dienen viele dieser Programmierungen unserem Überleben. Andere hingegen erweisen sich heute als echtes Hindernis auf dem Weg zu einem erfüllten Leben. Nur allzu oft treten wir in immer die gleichen Fettnäpfchen und regen uns über den inneren „Schweinehund“ auf, der uns im Hamsterrad gefangen hält oder uns wie ein Esel hinter immer derselben Karotte herrennen lässt.

Im Alltag schränken viele dieser Gewohnheiten und Überzeugungen unser Leben ein. Projektionen und Kompensationsmechanismen lenken uns nur allzu gerne vom Wesentlichen ab, so dass kaum Raum bleibt, um das wahre Potenzial unserer Möglichkeiten auszuschöpfen.

Dank unserer vielfältigen Möglichkeiten der Wahrnehmung ist unser Bewusstsein in der Lage, sich weiterzuentwickeln und zu verfeinern. So können lebens einschränkende Überzeugungen, Glaubenssätze und andere Hindernisse überwunden werden und den Weg zu weiterem Wachstum freimachen. An deren Stelle können wir ganz neue kraftvolle Felder aufbauen, die unserem Leben dienen und es auf erfrischende Weise bereichern. Ernsthafter als bisher sollten wir unsere Aufmerksamkeit auf die verborgene Weisheit, die bereits in unseren Zellen verankert ist, richten. Wir dürfen ihr weit mehr vertrauen und ihr durchaus mutiger als bisher Ausdruck verleihen. Das durch unsere Aufmerksamkeit ausgelöste Erwachen dieser Zellkräfte bringt eine Ausdehnung des Bewusstseins mit sich, die dem Einzigartigen und Genialen in uns die Türen öffnet und erstaunlich schnell Lebensumstände in einer Weise verändert, die unserem Leben neue Faszination und Tiefe schenkt. Dabei geht es um nicht weniger als darum, die persönlich höchste Zukunftsmöglichkeit zu erkennen und mutig zu verwirklichen sowie gemeinsam daran mitzuwirken, das Leben aller zu bereichern.

Die Welt ist voll von kleinen Freuden. Die Kunst besteht nur darin, sie zu sehen, ein Auge dafür zu haben.

LI TAI PHE

Wahrnehmung als Schlüssel zur Weiterentwicklung

Der Mensch erkrankt, wenn er langfristig einzelne Teile des Körpers, der Psyche oder des Geistes aus der Wahrnehmung verdrängt oder ablehnt. Man könnte diesen Vorgang der Wahrnehmungsverweigerung auch als *innere Intoleranz* bezeichnen. Nur als Ganzes - mit allen Schwächen und

Widrigkeiten – kann eine Person mit sich im Reinen sein und dauerhaft gesund bleiben. Das Erkennen des eigenen facettenreichen Selbst ist allerdings nur den wenigsten Menschen möglich. Dies geschieht in den seltenen Augenblicken, wo man nicht durch Alltagsdrogen oder die Medien abgelenkt ist. Gleichzeitig sind viele Menschen in einem permanenten Arbeits- und Leistungsdruck gefangen, der verhindert, dass sie sich selber wahrnehmen. Alle jene Menschen, die auf eine jahrelange Praxis der Meditationen zurückblicken, finden sich in einer entspannteren und angenehmeren Realität wieder, egal unter welchen äußeren Bedingungen sie leben.

Allerdings gibt es dann weitere Schwierigkeiten, die beachtet werden sollten. Wenn die Wahrnehmungsfähigkeit steigt (im Allgemeinen als erweitertes Bewusstsein bezeichnet), tritt ein Selbstverstärkungseffekt des Egos auf. Die Identifikation mit sich selber bläht sich wie eine Blase auf und verhindert die weitere Entwicklung der Selbsterkenntnis. Die eigene Wahrnehmungsfähigkeit wird auf das Wesentliche reduziert und dort zugleich hundertfach verstärkt. Das Wesentliche ist das, was wirklich existiert. Die Erfahrung der WIRKLICHKEIT abzüglich der eigenen Vorstellungen dessen, was sein könnte. Der freie Mensch ist nicht an seinem Ego orientiert, sondern an etwas Höherem, das ihn befähigt, über sich selber hinauszuschauen und darüber hinauszuwachsen. Dies vermittelt ihm die Perspektive, Zusammenhänge zu erkennen und Lüge und Wahrheit auseinanderzuhalten. Spirituelle Bewusstseinstecheniken, wie z.B. die Meditation, können Glaubenssätze, Muster, individuelle Neurosen und Zwangsvorstellungen im Zuge einer energetischen Aufarbeitung auflösen. Dies gibt dem Menschen seine Unabhängigkeit im Denken und Handeln zurück.

Das Quantenbewusstsein der Zelle

Die ersten Einzeller, die über drei Milliarden Jahre die Erde beherrschten, zeigen uns bereits, welche Faktoren nicht nur für das Überleben, sondern auch für ein gelungenes Leben verantwortlich sind. Die Entwicklung vom Einzeller zu höheren Lebensformen zeigte eine treibende Kraft. Es war und ist die Möglichkeit zu bewusster Wahrnehmung. Umso größer die Zelloberfläche mit ihren Wahrnehmungsrezeptoren war, desto „klüger“ war die Zelle. Ihre Überlebenschancen wuchsen mit der Zahl der Wahrnehmungsrezeptoren. Diese nahmen die Umweltreize auf und spiegelten sie nach innen, worauf Effektor-Rezeptoren mit einem adäquaten Verhalten reagierten. Eine gestärkte Wahrnehmung wurde damit zum Schlüssel der Weiterentwicklung. Das Gleiche können wir heute auch feststellen. Je feiner unsere Wahrnehmung, desto größer unsere Übereinstimmung mit der natürlichen Welt. Durch Wahrnehmung schaffen wir Verbindung. Energie fließt und tauscht sich aus. Wahrnehmung bedeutet, die Wahrheit zu nehmen bzw. sie zu erkennen und so anzunehmen, wie sie ist. Gewahr zu sein bedeutet, eins zu sein mit der Wahrheit, mit dem, was um mich herum ist, wie auch immer es ist. Wertfrei einverstanden zu sein mit der Wirklichkeit und dennoch in einer Weise zu reagieren, wie es dem entspricht, was in mir lebendig ist.

Die heutige Zeit des „zu viel von allem“ betäubt die Sinne und versperrt den Weg für das Eigentliche. So wird die Stimme der Körperweisheit nicht wahrgenommen. Je weniger wir mit ihr verbunden sind, desto größer sind unsere Ängste, die wir mit äußeren Ersatzbefriedigungen nur allzu gerne betäuben. Ist die Verbindung zu uns selbst abgerissen, fühlen wir uns entwurzelt und nur unzureichend geerdet. Wie im Nebel suchen wir Halt im Äußeren und sind froh, wenn uns andere sagen, was wir tun sollen. Wir

nehmen Medizin und lassen unsere Organe austauschen, wenn sie schmerzen. Wir folgen den (Ver-)Führern und glauben den Bewusstseinsfeldern, die sie über uns legen.

Es gibt so viele Gewohnheiten und eingefahrene Programme, die uns intensiv und nachhaltig steuern, dass kaum Raum für Neues und wirklich intuitiv Eigenes bleibt. In der Gewohnheit und Routine liegt das größte Gefahrenpotenzial der menschlichen Entwicklung. Wenn es etwas zu fürchten gibt, dann ist es nicht die Zukunft, sondern bestenfalls die Vergangenheit. Dort haben sich die starren Muster gebildet und verfestigt. Auch die vielen „Nocebos“, die negativen Glaubenssätze, die sich über die Jahre eingefräst haben wie in ein Stück Holz, blockieren unsere menschliche Weiterentwicklung.

Wenn ich aus einer empathischen Grundhaltung eine klare Wahrnehmung habe für das, was den Anderen bewegt und antreibt, kann ich ein besseres Verständnis für seine Handlungen aufbringen. Wenn ich wahrnehme, was meine Sinnesorgane mir mitteilen, trete ich in Kontakt mit meiner Umwelt. Wenn ich bewusst wahrnehme, was in mir lebendig ist und wie mich meine Bedürfnisse antreiben, kann ich mit Hilfe meines Bewusstseins darüber reflektieren, welche Handlungsmöglichkeiten ich habe. Ich kann vor allem die auswählen, die mein Leben und das möglichst vieler anderer bereichern, statt es einzuschränken. Je tiefer meine Wahrnehmung reicht, desto intensiver spüre ich etwas von der Schöpferkraft in mir und bin mutiger, meine Talente auszubilden. Wenn ich die Natur mit all ihren Kräften wahrnehme und darüber mit ihr in Verbindung trete, habe ich eine Kraftquelle, die nie versiegt.

Die bewusste Wahrnehmungsfähigkeit zu schulen, gelingt erst dann, wenn ich Werkzeuge benutze, die mir helfen, mein Wachbewusstsein auf ein höheres Niveau zu bringen. An dieser Stelle hat der Taoismus viel zu bieten.

Die Evolution des Bewusstseins beginnt in der ersten Zelle

Die Zeit ist reif für grundlegende Veränderungen. Die Ereignisse der letzten Zeit zeigen, dass wir vor großen globalen Veränderungen stehen. Jeder von uns ist jetzt gefordert, ernsthafter als bisher an sich zu arbeiten. Die Intelligenz unseres Körpers, mit der uns innewohnenden, mit allem verbundenen Weisheit, zeigt uns bereits überdeutlich den Weg. Dieser ist dabei gar nicht neu. Schon Goethe formulierte deutlich: „Wenn jeder nur vor seiner eigenen Tür kehren würde, wäre die ganze Welt sauber.“ Oder: „Jeder muss nur in sich selbst Frieden schaffen, und wir haben Frieden in der Welt.“

Die alten Weisheitslehren Asiens versuchen es uns schon seit langem nahezubringen. Jetzt ist die Zeit der praktischen Umsetzung gekommen. Naturgesetze wollen nicht nur erkannt, sondern täglich in einer Weise praktisch umgesetzt werden, die das Leben aller bereichert und lebenswerter macht. Was kann es schließlich Höheres geben, als das Leben anderer zu erleichtern und zu bereichern. Die Intelligenz unserer Zellen steht uns auf diesem Weg hilfreich zur Seite. Das Zellbewusstsein hat verschiedene komplexe Aspekte, die sich nutzen lassen, um kraftvoll Veränderungen umzusetzen. Veränderungen, die es uns ermöglichen, inmitten der alltäglichen Herausforderungen zu einem erfüllten und gelungenen Leben zu finden.

Die Entwicklung des Menschen vom Einzeller bis heute ist geprägt von unzähligen evolutionären Herausforderungen. Der Mensch musste unendlich viel lernen, um zu überleben und sich als Teil einer sozialen Gemeinschaft weiterzuentwickeln. Die Evolution hat unsere Gehirne mit der Fähigkeit versorgt, in kurzer Zeit eine unvorstellbar große Anzahl von Verhaltensweisen und Überzeugungen abzuspeichern. Bereits in frühester Kindheit

beobachten wir unsere Umgebung genau und speichern dabei schon das Weltwissen unserer Eltern direkt im Unterbewusstsein ab. Hier kommt es zu synaptischen Verdrahtungen, die uns oftmals ein Leben lang steuern. Viele der Verhaltensweisen und Überzeugungen unserer Eltern werden so schleichend zu unseren eigenen. Dazu kommt aber auch die Übernahme all der Erschütterungen und schmerzhaften Berührungen, die unsere Eltern aushalten mussten. Schicksalsschläge und traumatische Ereignisse stärkster Intensität sind häufig im Zellbewusstsein gespeichert, prägen das Denken und Handeln und werden so an die Kinder weitergegeben. Aber die erworbenen Glaubenssätze reichen von „ich taue ohnehin nichts“ bis „ich habe es nicht verdient“. Ein weiterer wichtiger, vielleicht der wichtigste Faktor überhaupt sind die unterschiedlichen Formen von Bindungstraumata aus frühester Kindheit, aus einer Zeit, als sich das Urvertrauen entwickelte und die Mutter die alles entscheidende Bezugsperson war. Inzwischen hat sich in der Neurophysiologie ein ganzer Forschungszweig der „Bindungstheorie“ gewidmet. Hier werden Bindungstraumatisierungen und ihr Einfluss auf das Leben erforscht.

Jede Zelle strebt seit Urzeiten, ausgehend von ihrer Zellmembran, nach Verbindung mit anderen Zellen und nach Austausch mit der Umgebung. Dies ist die treibende Kraft der Evolution, die das Überleben sichert. Im täglichen Leben haben wir mit unserer Sprache jeden Moment erneut die Möglichkeit, dem Leben zu dienen, es einzuschränken oder gar es zu zerstören. Eine vergessene Form der lebensfördernden Kommunikation, die auf Selbsteinfühlung und wohlwollendem Verständnis dessen, was im Anderen lebendig ist, statt auf Egoismen aufbaut, kann uns helfen, das Leben nicht nur zu bereichern, sondern ihm eine grundlegende Wendung zu geben. Verbindungen in den Mittelpunkt des täglichen Strebens zu stellen, um daraus

Wachstumsimpulse zu erhalten, entspricht dem tiefsten Bedürfnis der Zelle.

Wir tragen also Programmierungen unterschiedlichster Ausprägung in uns. Viele davon haben unser Überleben einmal gesichert, sind nun aber das Leben einschränkender Ballast. Dieser Ballast blockiert uns nicht nur in unserer Entfaltung, sondern er treibt uns immer wieder zu Handlungen mit Auswirkungen, die uns erneut das Leben erschweren oder – wie die Asiaten sagen würden – neues Karma aufbauen.

„Es ist unwichtig, wer wir sind, was wir tun, wie schön wir sind oder wie viel Geld wir haben. Was wirklich zählt, ist unsere Kenntnis der Naturgesetze, denn durch das Verständnis der Naturkräfte befreien wir uns aus ungesunden Gewohnheiten, die uns im Kreislauf negativer Muster festhalten.“

JOSEPH LEVRY

Seit Einstein wissen wir, dass die klassische Physik unsere sichtbare Welt nur bis zu einem bestimmten Punkt und leider nur in einem sehr begrenzten Ausmaß erklären kann. Die Quantenphysik dagegen tritt in die unsichtbare Welt ein und liefert plausible Erklärungsmodelle, die zur großen Überraschung aller deckungsgleich sind mit dem, was Schamanen, Mystiker, Yogis und Weise des Ostens aus fernen Zeiten zusammengetragen haben. Sie sind zu Erkenntnissen über die Gesetze der Natur und die unsichtbaren Kräfte, die sie steuern, gekommen, die sie in Wort und Schrift weitergetragen haben. Bruce Lipton trägt dem Rechnung, wenn er schreibt: „Die vielleicht wichtigste Botschaft der Quantenphysik und der Feldexperimente ist, dass alles mit allem verbunden ist. Unser Universum funktioniert nicht hierarchisch und linear, sondern relational (alles steht in Beziehung zueinander) und fraktal.“²