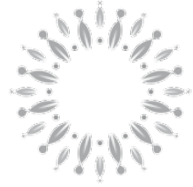


# Inhalt

|   |           |
|---|-----------|
| Vorwort des Dalai Lama .....                                  | 9         |
| Geleitwort von Dr. phil. Geshe Gendun Yonten .....            | 10        |
| Einführung .....  | 12        |
| <b>1 Was für ein Glück .....</b>                              | <b>17</b> |
| Die Welt erkennen – meine Welt verändern .....                | 18        |
| Die „gesunde Krankheit“ als Wegweiser zur Mitte .....         | 21        |
| <b>2 Die Mitte fühlt sich leicht an .....</b>                 | <b>24</b> |
| Wachstum und Veränderung .....                                | 24        |
| Von der Ohnmacht zur Macht .....                              | 27        |
| Kontemplation und Askese .....                                | 28        |
| Das Wesen der Wirklichkeit .....                              | 29        |
| Die Mitte .....   | 29        |
| <b>3 Wenn Geist Essenz durchdringt .....</b>                  | <b>33</b> |
| Der Mensch als Schöpfer seines Schicksals .....               | 33        |
| Verabredung mit sich selbst .....                             | 38        |
| Gedanken machen krank .....                                   | 38        |
| <b>4 Die Lebensenergie – Heilkraft aus der Mitte .....</b>    | <b>41</b> |
| Der Urgrund allen Seins .....                                 | 41        |
| Zwei erzeugt drei .....                                       | 42        |
| Nüspa – kraftvolle Essenz aus der Flasche .....               | 43        |
| <b>5 In der Falle .....</b>                                   | <b>51</b> |
| Alte Instinkte, falsche Vorstellungen und Überzeugungen ..... | 51        |
| Wie Schwierigkeiten anfangen und enden .....                  | 51        |
| Der Denkapparat – Abbauorgan überschüssiger Spannungen .....  | 54        |

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>6</b>  | <b>Der Tanz der Elemente</b> .....                         | 76  |
|           | Alles ist eine Manifestation von fünf Grundelementen ..... | 77  |
|           | Der Kreislauf der Erschaffung und Erlösung .....           | 84  |
|           | Die fünf Elemente als Werkzeuge der Mitte .....            | 84  |
|           | Das Spiel der Emotionen .....                              | 88  |
|           | Emotionen als Chance .....                                 | 96  |
| <b>7</b>  | <b>Schamanismus und Bewusstsein</b> .....                  | 98  |
|           | Schamanismus und Daoismus .....                            | 98  |
|           | Die konfuzianische Lehre .....                             | 99  |
|           | Christliche Mystik und Heilung .....                       | 100 |
|           | Mystik und Heilung an den Grenzen der Medizin .....        | 101 |
| <b>8</b>  | <b>Stufen zur Freiheit</b> .....                           | 108 |
|           | Das Spiel der Schöpfung .....                              | 108 |
|           | Der Ozean und die Sonne .....                              | 109 |
|           | Prinzipien der Mitte .....                                 | 116 |
|           | Expedition in unbekannte Dimensionen der Realität .....    | 120 |
| <b>9</b>  | <b>Buddhismus und Medizin</b> .....                        | 124 |
|           | Die Freiheit des Buddhismus .....                          | 124 |
|           | Die Qualitäten der Urmaterie .....                         | 128 |
| <b>10</b> | <b>Mitgefühl als Weg zur Mitte</b> .....                   | 132 |
|           | Das Ausmaß des Leids erkennen .....                        | 132 |
|           | Das Selbstbild .....                                       | 135 |
|           | Einfühlsames Herz .....                                    | 136 |
| <b>11</b> | <b>Das zeitlose Bewusstsein</b> .....                      | 142 |
|           | Sich dem Sein überlassen .....                             | 142 |
|           | Der Ochse und sein Hirte .....                             | 147 |
| <b>12</b> | <b>In der Mitte</b> .....                                  | 155 |
|           | In der Ruhe liegt die Kraft .....                          | 155 |
|           | Die Praxis der Mantrameditation .....                      | 157 |

|   |            |
|---|------------|
| Qi Gong – die Kraft leiten .....  | 160        |
| <b>13 Wissenschaft und Bewusstsein .....</b>                                  | <b>163</b> |
| Die Welt der unbegrenzten Möglichkeiten .....                                 | 163        |
| Die raumzeitlose Ewigkeit .....   | 166        |
| Die Welt der Wunder und außergewöhnlichen Fähigkeiten .....                   | 173        |
| <b>14 Der Geist als Schöpfer .....</b>  | <b>175</b> |
| Glück und Mangel .....  | 175        |
| Die Vergangenheit heilen, indem wir die Zukunft ändern .....                  | 183        |
| <b>15 Gehen, um zu fragen: Der Arzt für Gesunde .....</b>                     | <b>190</b> |
| Begleiter, Lehrer, Geburtshelfer .....  | 190        |
| Der Weg zur individuellen Diagnose .....                                      | 192        |
| Jeder Krankheit geht eine Störung<br>im vegetativen Nervensystem voraus ..... | 196        |
| Mit frischer Kraft der Seele wieder Flügel verleihen .....                    | 197        |
| Störungen im Energiehaushalt .....  | 199        |
| <b>16 Mut zur Ordnung .....</b>   | <b>201</b> |
| Lachen, lieben, länger leben .....  | 201        |
| Der aktive Weg .....  | 205        |
| Der passive Weg .....   | 206        |
| <b>17 Der Weg in die Mitte .....</b>  | <b>208</b> |
| Das Erschaffen der Wirklichkeit .....   | 209        |
| Die Magie der geistigen Ausrichtung .....                                     | 212        |
| Schlusswort .....   | 222        |
| Quellenverzeichnis und weiterführende Literatur .....                         | 224        |



# 1

## Was für ein Glück

Immer öfter lacht mein Herz vor dem Glück des Kleinen und Alltäglichen. Was für eine Gnade, in dieser wunderbaren Form und neben all den täglichen Herausforderungen daran teilhaben und dabei sein zu dürfen. Unendliche Möglichkeiten, die Tage zu füllen und Leben zu feiern. Und noch dazu in einem Körper, der ein ganz eigenes Wunderwerk voller Geheimnisse ist. Ein Seismograph mit wunderlichen Kräften, die wirken und unser Leben in so faszinierender Weise lenken. Eine ganz eigene Magie, die sich aus uns heraus entfaltet und uns dabei auf unterschiedlichsten Ebenen unterstützt, diesem Leben eine Bedeutung und ganz persönliche Note zu geben. Diese Magie bekommt eine atemberaubende Dimension, wenn wir uns bewusst machen, dass in diesem Körper 10 Billionen Funktionen pro Sekunde ablaufen ... in Billionen Zellen – mehr, als unsere Galaxie Sterne hat. Und jede Zelle verfügt über den Informationsgehalt von 1 000 Büchern mit jeweils 1 000 Seiten. 8 000 Liter Blut werden täglich durch Blutbahnen mit einer Gesamtlänge von 2 500 Kilometern gepumpt. Zwei Millionen rote Blutkörperchen werden jede Sekunde neu gebildet, ohne dass wir etwas dazu tun müssen. Es passiert ebenso von selbst, wie es „uns atmet“, ohne dass wir daran denken müssen. Wenn wir bedenken, dass das Zusammenknüpfen all unserer Nervenzellen, Synapsen und sonstigen Mikro- und Nanonervenbahnen eine Kette von der Erde zum Mond und zurück (700 000 Kilometer) ergäbe, können wir uns vor diesem Unvorstellbaren nur in tiefer Hochachtung verneigen. Wozu noch ist dieses Wunderwerk fähig? Wie viel Vertrauen dürfen wir der Weisheit dieses Systems schenken? Gibt es nicht genügend Gründe, unserem Körper mehr zu vertrauen, als wir es tun? All

die weisen Botschaften, die er uns sendet – als Freund, Helfer und Unterstützer hin zu einem langen, gesunden und erfüllten Leben.

Mit unendlicher Weisheit und voller unsichtbarer Kräfte ist der Körper bereit, uns zu dienen, damit sich unsere individuellen Intentionen in der uns eigenen Weise entfalten können. Mit seinen ganz eigenen Signalen und Botschaften unterstützt, führt und lenkt er weit mehr, als uns zu Bewusstsein kommt. Doch wohin soll die Reise gehen, was hält das Universum für uns bereit? Was überhaupt hält die Natur für uns bereit, wenn wir unsere visionäre Potenz ausspielen oder zumindest im Einklang mit unserer Biologie schwingen und leben wollen? Wie kann der Körper uns unterstützen, wenn wir über uns hinauswachsen wollen, in unbekannte Dimensionen vordringen möchten, um dort neue Realitäten zu kreieren und scheinbar Unmögliches möglich werden zu lassen? Es beginnt wie im Film *Matrix* mit einer Entscheidung.

Will ich selbstbestimmt die Herausforderung annehmen und mich für ganz neue Welten öffnen oder entscheide ich mich für mehr vom Gleichen mit ein bisschen mehr Bioernährung und Meditation hier und dort ... und lasse zu, dass die Nebel und Schleier dieser Welt mich mehr und mehr umhüllen?

## **Die Welt erkennen – meine Welt verändern**

Betrachte ich unsere Welt und den Alltag, den sich die meisten von uns kreieren, dann sehe ich mit Sorge viel „Wegschauen“ dort, wo es anstrengend wird, das auszuhalten, was wir sehen. Große und kleine Mächtgern-Diktatoren formen mit ihrem Heer an Meinungsmachern neue riesige Felder, die das Bewusstsein einer erschreckend schnell wachsenden Menschenmenge vernebeln. Ihre Verblendungs- und Manipulationswolken werden immer dichter und mit ihren Wirtschaftscliquen knüpfen sie Gewebe, ziehen Fäden und lenken immer subtiler die Geschicke dieser Welt, leider auch auf Ebenen, auf denen wir es gar nicht vermuten.

Stellen wir uns einmal unser tiefstes inneres Zentrum als den Mittelpunkt einer Spirale vor. Es ist der Bereich in uns, der heil, vollständig und

ganz ist. Aus dieser tiefsten Mitte heraus nährt sich unsere Lebensenergie, strahlt unser Bewusstsein in unseren Geist, unsere Seele und unseren Körper. Je stabiler wir in dieser Mitte verankert sind, desto größer ist unsere Freiheit, das uns geschenkte Leben so zu führen, wie wir es möchten.

Ob äußeres Glück und Erfolg oder innere Einsicht, Erkenntnis und spirituelles Wachstum – wir allein schaffen uns die Realität, auf die wir unser Bewusstsein ausrichten. Wirklich erfüllend und in der Nachschau lebenswert und wertvoll wird sie uns besonders dann erscheinen, wenn es uns gelingt, dieses Leben aus einer stabilen Mitte heraus zu leben. Aus einem klaren Bewusstsein und Gewahrsein heraus werden wir eine Form der Freiheit erfahren, die dem Höchsten entspricht, was sich ein Mensch nur wünschen kann. Das Erfahren von Momenten der Freiheit ist gleichbedeutend mit dem Gefühl der Fülle und des Heils und wir sind mit allem verbunden, ohne dass irgendetwas fehlt.

Verschiedene Sichtweisen aus anderen Kulturen bieten uns unterschiedliche Antworten auf die Frage, was die Wahrheit ist und was die Kraft, die dahintersteht. Und so ergeben sich individuelle Wege zur Mitte. Klar ist bei alledem: Wir unterschätzen uns und unsere Fähigkeiten in einem Ausmaß, das wir selbst nicht für möglich halten. Eine bunte Vielfalt von Anlagen und sich daraus ergebenden, faszinierenden Möglichkeiten wartet darauf, von uns entdeckt und zum Ausdruck gebracht zu werden. Ein klares Bewusstsein führt uns über mehrere Ebenen zu Einblicken in die Funktionsweise der Realität, die wir nun anders wahrnehmen, erkennen und empfinden können. Unser Verstand wiederum hilft uns zu reflektieren, rational zu verstehen und schließlich aufzustehen und uns zu verändern.

Wie selten zuvor werden wir mit zunehmenden Herausforderungen konfrontiert, die wir bewerten, aushalten und abwehren oder integrieren müssen. Unsichtbaren Fäden gleich wirken sich Einflüsse auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und Vitalität aus. Durch unsere sichtbaren und unsichtbaren Handlungen stellen wir – wie der Weber am Webstuhl – auf emotionaler, geistiger und damit auch körperlicher Ebene ein Gewebe her. Dieses können wir in der Festigkeit und Haltbarkeit als gesund oder ungesund und in der Farbkombination als harmonisch oder disharmonisch charakterisieren. Unsere Handlungen basieren auf Gedanken, die

wiederum Ausdruck unseres Bewusstseins sind, mit dem wir das Gewebe der uns umgebenden Realität erschaffen.

Nur allzu oft passiert es, dass wir uns in „falsche“ Gedanken verwickeln, die uns aus unserer Mitte herausreißen. Einer unsichtbaren Regenerationskraft haben wir es zu verdanken, dass unser System in solchen Fällen mit Signalen und Symptomen reagiert, so als wollte es uns rechtzeitig auffordern, hinzuschauen und aufzustehen. Jeder von uns steht ständig vor der Herausforderung, Dinge und Situationen bewusst anzunehmen oder sie aktiv zu verändern. Alles ist veränderbar. Es fordert uns auf, aus der Verwicklung in die Entwicklung zu wechseln. Da die Botschaft hinter diesen Signalen meist verschlüsselt ist, geht man in Tibet noch heute zum Arzt, Lama oder Orakel, um „zu fragen“. Das Aufsuchen eines „Weisen“, einer intuitiv starken Persönlichkeit, und die Befolgung seiner vorausschauenden Botschaften ist auch in der heutigen Zeit ein nützlicher Weg, unsere Lebensumstände bewusster und klarer zu sehen, um so aus dem Nebel ins Licht zu gelangen.

Wollen wir gesund und glücklich leben, so liegt es an uns, wie achtsam und bewusst wir unsere Gedanken und Handlungen wahrnehmen und steuern. Da in unserem „Überlebenscomputer“ noch immer für die heutige Zeit unvorteilhafte Subprogramme aus der Steinzeit aktiv sind, müssen wir uns immer wieder mit unseren eigenen Wahrheiten und Überzeugungen bewusster auseinandersetzen. Müssen hinschauen, verstehen und verändern. Die Geschichte unseres Planeten hat mit dem fernöstlichen Weisheitsschatz ein tiefes Wissen rund um das Menschsein hervorgebracht, das unser Denken, Fühlen und Erkennen heute um wertvolle Elemente bereichern kann.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch Möglichkeiten und Wege aufzeichnen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Alltagssituationen anders wahrzunehmen und dann zu verändern, und zwar in einer Weise, die Ihnen entspricht und Ihnen das sichere Gefühl gibt, auf dem richtigen Weg zu sein. Ich möchte Ihnen zu dem Bewusstsein verhelfen, dass Sie über ungeahnte Kräfte verfügen, die Sie in die Lage versetzen, Ihr Leben weitaus faszinierender und begeisternder zu gestalten, als Sie es jemals für möglich gehalten haben.

Die asiatischen Weisheiten geben uns Hilfestellung, indem sie uns nicht nur aufzeigen, wie wir uns von Krankheit und Leid befreien können, son-

dern vor allem auch, was wir tun können, um unserem Leben mehr Gelassenheit, Heiterkeit und Lebenskraft zu verleihen. Die Fülle eines „Glückspilzbewusstseins“ zeigt uns, wie wir konkret beglückende Veränderungen in unserem Leben hervorrufen können. Diese Medizin will inspirieren und motivieren, neue Wege zu beschreiten, um so Verletzungen aus der Vergangenheit zu heilen und damit eine neue, gesunde Zukunft möglich zu machen.

## **Die „gesunde Krankheit“ als Wegweiser zur Mitte**

Von Goethe wissen wir eine Menge über Krankheit und das Zurückgewinnen der Mitte. Goethe war zeitlebens ein sehr kranker und oftmals äußerst depressiv ver stimmter Mensch. Von der lebensbedrohenden Geburt bis zum Tod durch Herzinfarkt war sein Leben von zahlreichen schweren Krankheiten geprägt. Sechsmal rang er mit dem Tod, entkam ihm aber jedes Mal, indem er sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf herauszog.

Seine Einstellung zum Tod, seine Überwindung der Todesangst und sein Hoffnung und Lebenskraft weckender Unsterblichkeitsglaube begleiteten ihn durch sein Leben. Krankheit war für ihn etwas „Gesundes“, denn Krankheit bot ihm die Chance, sich selbst in eindringlicher Weise zu spüren. Sie öffnete Möglichkeiten, über sich selbst hinauszuwachsen, eine Chance, wie er sagte, zur Selbstveredelung. Krankheit war etwas Fruchtbare, Lebensdienliches, etwas, das dabei half, frischen Wind ins Leben zu bringen, hilfreiche Zeit der Muße, um sich wieder auf die Mitte zu besinnen.

Bewusstmachung und Läuterung waren seine Geheimrezepte. Das Leiden verleiht dem Leben in seinen Augen einen Sinn: „Leiden gibt dem Gemüt doppeltes Streben und Kraft.“ Die Jahre seiner schwereren Krankheiten wurden für ihn zu Lehrjahren der Lebenskunst und Herzensbildung.

Unmäßigkeit, untugendhaftes Verhalten, naturwidriger Lebensstil, körperliche Trägheit waren für Goethe selbstgestrickte Seuchen. Abweichungen vom eigenen inneren Lebensplan, innerer Stillstand und Sinnentfrem-

dung, eine dem inneren Wachstumsgesetz feindliche Lebensweise waren für ihn Hauptgründe, aus der Mitte und in Lebenskrisen zu geraten.

Als Nährboden für Krankheitsentwicklung hatte Goethe jedoch den Geist der Unordnung erkannt. Feindselige, destruktive Gedanken sind vor allem dann selbstzerstörerisch, wenn sie mit mangelnder Selbsterkenntnis und mangelnder Selbstkritik sowie mit schrankenlosen Projektionen des eigenen unbewussten seelischen Chaos in die Umwelt gepaart sind. Das bedeutet: Wenn wir unseren Schatten permanent im Außen bekämpfen, statt ihn uns endlich in uns selbst bewusst zu machen, werden wir krankheitsanfällig. Schattenverleugnung und Projektion führen bekanntlich im großen Rahmen zu Krieg, im kleinen individuellen Rahmen zu jenem „seelischen Bürgerkrieg“, den wir Krankheit nennen. Krankheit betrachtete Goethe als sinnvoll Gesandtes, als Ferment zur Bewusstseinsweiterung und als Medium zur Stärkung und Veredelung der Persönlichkeit.

Goethes unpopuläre Botschaft lautet: Wenn du nicht bereit bist, dein Leben zu verändern, kann dir nicht geholfen werden. Die wirksamste Quelle seiner Selbstheilungspotenz waren seine kreative Gestaltungskraft, seine stets obsiegende Heiterkeit und seine uneingeschränkte Lebensbejahung und Leidenschaft, der Welt immer wieder eine ihn selbst begeisternde Botschaft zuteilwerden zu lassen.



## ***Auf den Punkt gebracht***

Die innere Einstellung ist ein wichtiges Instrument, das Leben selbst zu beeinflussen. Dabei spielt Dankbarkeit eine große Rolle. Den eigenen Körper als Wunderwerk zu betrachten kann helfen, mehr Demut zu entwickeln und gut für ihn zu sorgen. „Richtige“ Gedanken sind solche, die das Leben nähren und unterstützen. Sie entscheiden über Gesundheit und Glück.



## ***Praktischer Tipp***

Machen Sie es sich zur Gewohnheit zu überlegen, wofür Sie dankbar sein können. Es gibt so viele Bereiche, die Sie dabei betrachten können: ob es

Ihre Füße sind, die Sie jeden Tag durch das Leben tragen, die Augen, mit denen Sie so viel Schönes entdecken können, Ihre Kinder, ein Dach über dem Kopf, eine Aufgabe, die Ihnen Freude bereitet. Nehmen Sie sich regelmäßig Zeit für das Bewusstmachen der Dinge, für die Sie dankbar sind. Es wird Ihre Einstellung und Ihr Denken langfristig positiv verändern.