

## Okkultes Heilen – Band 2



K. Parvathi Kumar

# Okkultes Heilen



Band 2

Edition Kulapati

Erste Auflage 2019

© 2019 1<sup>st</sup> Edition, The World Teacher Temple / Dhanishta,  
Visakhapatnam A.P., India

© 2019 1. Aufl., Edition Kulapati im World Teacher Trust e.V.,  
Münster, <http://www.kulapati.de>

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische  
Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

OKKULTES HEILEN – BAND 2 / K. Parvathi Kumar –

1. Auflage – Münster : Edition Kulapati, 2019

Einheitssachtitel: OCCULT HEALING <dt.>

ISBN: 978-3-930637-80-5

Übersetzung, Lektorat und Produktion des Buches wurden  
durch das gemeinsame Bemühen von Personen realisiert, die  
sich dem Werk von Dr. K. Parvathi Kumar verbunden fühlen.

Druck und Bindung: Fontfront, Roßdorf

## Inhalt\*

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Einführung. . . . .                                                                       | 9  |
| 51. Der Ätherkörper und das <i>Prâna</i> . . . . .                                        | 14 |
| 52. Schutz des Ätherkörpers. . . . .                                                      | 20 |
| 53. Zusammenfassende Bedeutung von<br>Ätherkörper und <i>Prâna</i> . . . . .              | 26 |
| 54. Die fünf Äther des Körpers und ihre<br>Bedeutung für eine vollständige Gesundheit .   | 32 |
| 55. Meditation – Verschmelzung von<br><i>prânischer</i> und intelligenter Kraft . . . . . | 38 |
| 56. Entspannung und Schlaf . . . . .                                                      | 42 |
| 57. Ganzheitliche Gesundheit und<br>integraler Yoga . . . . .                             | 50 |
| 58. Regeln zur Erreichung der richtigen<br>Wahrnehmung . . . . .                          | 56 |
| 1. Harmlosigkeit. . . . .                                                                 | 56 |
| 2. Übereinstimmung von Gedanken,<br>Worten und Taten . . . . .                            | 56 |
| 3. Regulierte Sexualität. . . . .                                                         | 58 |
| 4. Instinkt des Stehlens beseitigen. . . . .                                              | 59 |
| 5. Keine Gefälligkeiten erwarten. . . . .                                                 | 63 |
| 6. Äußere Reinheit . . . . .                                                              | 65 |
| 7. Innere Reinheit. . . . .                                                               | 71 |

---

\* Hinweis: Sanskrit-Begriffe sind kursiv geschrieben

|                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 59. Denken und Heilung . . . . .                                                     | 77  |
| 60. Außersinnliche Wahrnehmung durch<br>Meditation . . . . .                         | 81  |
| 61. Die Kraft des Denkens . . . . .                                                  | 88  |
| 62. Einfluss von Klängen, Farben, Symbolen<br>und Zahlen auf das Denken . . . . .    | 94  |
| 63. Heilung durch Hypnose . . . . .                                                  | 101 |
| 64. Aufbau und Unterstützung körpereigener<br>Widerstandskraft . . . . .             | 107 |
| 65. Funktionierende Nahrungsverdauung. . . . .                                       | 114 |
| 66. Qualitäten eines guten Arztes. . . . .                                           | 118 |
| 67. Lebensspanne. . . . .                                                            | 122 |
| 68. Gesundes und harmonisches Funktionieren<br>von Seele – Denken – Körper . . . . . | 125 |
| 69. Natürliche Verhaltensweise . . . . .                                             | 129 |
| 70. „Unheilbare“ Krankheiten . . . . .                                               | 133 |
| 71. Bewusstsein verbindet die Seele mit dem<br>Denken und Körper . . . . .           | 138 |
| 72. Die Depots des Lebens. . . . .                                                   | 142 |
| 73. Ernährungsqualität, Lebensaktivität und<br>Verdauungskraft . . . . .             | 145 |
| 74. Gesunderhaltung durch Öl. . . . .                                                | 156 |
| 75. Dienst am umgebenden Leben als<br>Schlüssel zur Gesundheit . . . . .             | 160 |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| 76. Zwanghafte Fixierung auf Gesundheit oder Krankheit . . . . .      | 169 |
| 77. Psychische Energie und ihr Einfluss auf die Gesundheit. . . . .   | 173 |
| 78. Das Wissen über psychische Energie . . . . .                      | 181 |
| 79. Die Gestaltung von Heilungszentren . . . . .                      | 186 |
| 80. Schmerzempfindungen. . . . .                                      | 190 |
| 81. Innere und äußere Gelassenheit. . . . .                           | 194 |
| 82. Einflüsse durch psychische Energien. . . . .                      | 197 |
| 83. Heilung und Kommerzialisierung. . . . .                           | 201 |
| 84. Vitalität trotz Krankheit. . . . .                                | 205 |
| 85. Fortschreitendes Leben bejahen . . . . .                          | 209 |
| 86. Vertrauen in Experimente mit psychischer Energie . . . . .        | 213 |
| 87. Experimente mit psychischer Energie erfordern Disziplin . . . . . | 218 |
| 88. Dem natürlichen Rhythmus der Lebensenergie folgen . . . . .       | 221 |
| 89. Mit Willensenergie die psychische Energie steuern . . . . .       | 225 |
| 90. Der Schlaf ist heilig . . . . .                                   | 229 |
| 91. Krankhafte Überheblichkeit . . . . .                              | 233 |
| 92. Krankheit aus Unwissenheit . . . . .                              | 239 |
| 93. Okkultes Heilen über Seele und Ätherkörper . . . . .              | 243 |

|                                                                    |     |
|--------------------------------------------------------------------|-----|
| 94. Vom Übel zu gutem Willen . . . . .                             | 246 |
| 95. Geduldiges Ertragen . . . . .                                  | 250 |
| 96. Geteilte Verantwortung. . . . .                                | 255 |
| 97. Okkultes Heilen durch freien Energiefluss . .                  | 259 |
| 98. Das Gesetz der Akzeptanz . . . . .                             | 262 |
| 99. Energie folgt den Gedanken . . . . .                           | 265 |
| 100. Kräfte suggestiver Beeinflussung. . . . .                     | 268 |
| 101. <i>Yogischer</i> Atemrhythmus. . . . .                        | 271 |
| 102. Disziplin in Worten und Handlungen. . . . .                   | 274 |
| 103. Nervliche Einflüsse. . . . .                                  | 277 |
| 104. Verantwortung für Gedanken, Worte und<br>Handlungen . . . . . | 279 |
| 105. Zielgerichtetes Unterscheidungsvermögen .                     | 282 |
| 106. Nahrungsmittel im Wassermann-Zeitalter. .                     | 285 |
| 107. Negative Gefühle korrigieren . . . . .                        | 288 |
| 108. Hilfreiche Tipps für Heiler . . . . .                         | 293 |
| 109. Der Weg des Herzens zur Heilung. . . . .                      | 296 |
| 110. Altes Heilwissen. . . . .                                     | 300 |
| Anhang . . . . .                                                   | 303 |
| Über den Verfasser . . . . .                                       | 303 |



## Einführung

Das Buch OKKULTES HEILEN, bestehend aus BAND 1 und BAND 2, basiert auf einer Serie von Artikeln, die Dr. K. Parvathi Kumar für das PARACELTUS HEALTH AND HEALING MAGAZIN verfasst hat.

In diesem 2. Band werden weitere Themen über okkultes Heilen, wie z. B. Ätherkörper und *Prâna*; außersinnliche Wahrnehmung durch Meditation; Klänge, Farben, Symbole, Zahlen und ihr Einfluss auf das Denken; gesundes und harmonisches Wirken von Seele, Denken und Körper; psychische Energie und ihr Einfluss auf die Gesundheit detailliert dargelegt.

Dr. Kumar sagt: „Alle Ärzte haben ein umfangreiches Arbeitsgebiet. Sie müssen die Menschen anleiten und sie in Bezug auf die Gesetze rechter Beziehungen unterrichten. Wie sie sich zu ihren Mitmenschen, zu anderen Naturreichen und zu den fünf Elementen der Natur in Beziehung bringen sollten, macht das gesamte Spektrum der Gesundheitswissenschaft aus. Diese Tür zu einer umfassenderen Auslegung der Gesundheit müssen wir aufmachen. Die Wissenschaft der Natur,

in der wir leben und uns bewegen, muss viel besser verstanden werden, damit wir die Gesundheit verstehen können.“

Der große Arzt Paracelsus stellt fest: „Der Mensch ist ein Mikrokosmos oder eine kleine Welt, ein Extrakt aller Sterne und Planeten des ganzen Firmaments, der Erde und der Elemente; und so ist er die Quintessenz!“

Das moderne Leben kann Personen, die ganz in ihrer Alltagsroutine leben, von den grundlegenden Prinzipien einer klugen und gesunden Lebensweise entfernen. Ohne es zu merken, kann man seinem ätherischen Gewebe Schaden zufügen, wenn man nicht auf die feinen Signale achtet, die der Körper aussendet. Störungen im Ätherkörper können auch infolge extremer Gefühlsbewegungen auftreten. Solche Emotionen erzeugen Gift im Körper und greifen den Einstrom, die Assimilation und die Verteilung des *Prânas* an. In diesen Fällen sind Medikamente nicht immer die richtigen Heilmittel.

Wie Paracelsus sagt: „Alles, was der Mensch für seine Gesundheit und Heilung braucht, wird von Gott in der Natur zur Verfügung gestellt. Die Herausforderung für die Wissenschaft besteht da-

rin, dies zu finden.“ Die Alten fanden heraus, dass es einen Weg gibt, die *prânische* Kraft und die intelligente Kraft bewusst zu verschmelzen und im reinen *buddhischen* Zustand zu bleiben. Die Methode wird „Meditation“ genannt. Durch diese Technik der Meditation wird die Ausrichtung der Lebenskraft und der intelligenten Aktivität im Herzzentrum ermöglicht. Dabei laufen viele chemische Prozesse ab, und es geschehen zahlreiche Anpassungen mit der Psyche sowie mit der Lebenskraft. Nach jeder wahren Meditation, wenn der Mensch sein inneres Gleichgewicht wieder erlangt hat, fühlt er sich vollkommen entspannt und in Harmonie mit sich selbst.

In der heutigen Zeit wird *Yoga* meistens als ein System von Körperhaltungen verstanden. Die Körperdisziplin, die von den *Yoga Âsanas* empfohlen wird, ermöglicht den Aufbau eines starken physischen Körpers. Doch dies reicht nicht aus. *Âsanas* allein bringen für die Gesundheit nicht die gewünschten Ergebnisse. Im *Yoga* spricht man auch von emotionaler und mentaler Gesundheit, die noch wichtiger sind als bloße Körperdisziplin.

„Gedanken sind Materie und sie sind lebendig“, sagt ein Meister der Weisheit. Könnten die

Menschen die Konsequenzen ihrer Gedanken erkennen, dann würden sie diese nicht ungefiltert und ungeordnet fließen lassen.

Im *Âyurveda* pflegt man ein goldenes Mittelprinzip als Zugang zur Gesundheitswissenschaft. Bei der *âyurvedischen* Methode werden die Krankheiten fest mit den unnatürlichen Verhaltensweisen des Menschen verbunden. Ebenso wird klar definiert, was natürliche Verhaltensweisen sind. In den Worten von Paracelsus: „Die letztendliche Ursache menschlicher Krankheit ist die Folge unserer Überschreitung der universalen Gesetze des Lebens.“

In allen antiken Zivilisationen war das Studium der psychischen Energie von großer Bedeutung, denn als Ausweg, der zu einer gesunden Psyche führt, wurde der Weg des Dienstes verstanden. Dem umgebenden Leben zu dienen ermöglicht es, die Ströme der Krankheit zu überwinden. Dienst gilt als Gegenmittel zur Krankheit. Im selben Maße wie man dient, wird die Psyche mit positiven Energien angefüllt. Positive Energien sind Heilungsenergien.

Wer verlangt, wird zugrunde gehen, wer dient, wird aufblühen“, lautet das okkulte Gesetz.

Dr. Kumar sagt: „Diene den Mitmenschen, diene der umgebenden Natur ringsum und mache das Leben zu einem dienstbereiten, helfenden Leben statt zu einem verlangenden Leben.“

Dieses Buch ist eine demütige Darstellung der vielen tiefgründigen Aspekte über okkultes Heilen, die zu einer gesunden Lebensweise und schließlich zur Gesundheit führen mögen.

Der Herausgeber

## 51. Der Ätherkörper und das *Prâna*

Der Ätherkörper wird als feuriges Geflecht oder als Gewebe beschrieben, das von goldenem Licht belebt ist. H. P. Blavatsky und Alice A. Bailey, die durch unsichtbare Helfer Zugang zur Weisheit des Ostens hatten, haben den Begriff des Ätherkörpers in der westlichen Welt in hervorragender Weise bekannt gemacht. Nach ihren Lehren ist das goldene Geflecht aus Licht der Archetyp der ätherischen Körperform und diesem Archetyp gemäß, wird der dichte, physische Körper gebildet. Das Licht, die Strahlung und die magnetische Kraft dieses Archetyps aus goldenem Licht können entweder vervollkommenet oder durch unnatürliche Wünsche verringert werden. Infolge unnatürlichen Verhaltens kann er zerfallen, und die Folge davon ist letztendlich der Tod.

Der Ätherkörper überträgt das *Prâna* durch das Assimilationszentrum, um einen gesunden dicht-physischen Körper aufzubauen. Durch die Erforschung des Ätherkörpers gelangt man zu einem besseren Verständnis der Gesetze der Materie und der Gesundheit. Der Begriff „Gesundheit“ muss

erweitert werden, da er gegenwärtig zu stark begrenzt und seine Bedeutung dadurch eingeengt ist, dass er an die Gesundheit des dicht-physischen Körpers gebunden ist.

Mit der Erforschung des Ätherkörpers und des *Prânas* wird auch die Wirkung der Sonnenstrahlen offenbar. Sie sind der Ursprung der *prâni-schen* Ausstrahlungen. Wenn man die Ausstrahlungen, die von den Sonnenstrahlen kommen, durch den Ätherkörper richtig nutzt, kann man seine Gesundheit besser erhalten. Doch wenn man über diese Ausstrahlungen nicht Bescheid weiß und sich zur falschen Zeit in der Sonne aufhält, bewirken die Sonnenstrahlen die Zerstörung der Körpergestalt.

Von den Weisen des Altertums wurde Gesundheit als ein Zustand des reinen Ätherkörpers betrachtet, der die *prâni-schen* Kräfte absorbiert, assimiliert und über das Assimilationszentrum an den physischen Körper weiterleitet. Somit wurden für eine vollkommene Gesundheit vier Schichten des Körpers in Betracht gezogen:

1. das goldene Licht des ätherischen Gewebes, welches das durchströmende Feuer darstellt,
2. der Wunschkörper,

3. der Assimilationskörper und
4. der dichte physische Körper.

Wenn man abnorme oder unrechte Wünsche hat, wirkt sich dies auf die Aufnahme, Absorption und Assimilation des *Prâna*s aus. Das Essen ist nur ein Aspekt des Verlangens. Es gibt auch noch andere Aspekte des Verlangens, über die man aus gesundheitlichen Gründen nachdenken sollte.

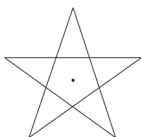
Im ersten Band wurde umfänglich dargelegt, wie der Ätherkörper von der Sonne, vom Planeten und von den umgebenden Lebewesen *Prâna* aufnimmt. Jetzt soll untersucht werden, wie man den Ätherkörper so rein wie möglich erhalten kann und wie man seinen Zerfall verhindert. Wenn der Archetyp verzerrt wird oder Löcher bekommt, wird Krankheit ein ständiger Begleiter des dicht-physischen Körpers. Wenn der Mensch die Unversehrtheit des Archetyps bewahrt, wird er Krankheit, Verfall und Tod widerstehen können. Daher haben alle Ärzte ein umfangreicheres Arbeitsgebiet. Sie müssen die Menschen anleiten und sie in Bezug auf die Gesetze rechter Beziehungen unterrichten; wie sie sich zu ihren Mitmenschen, zu anderen Naturreichen und zu



den fünf Elementen der Natur in Beziehung bringen sollten, macht das gesamte Spektrum der Gesundheitswissenschaft aus. Diese Tür zu einer umfassenderen Auslegung der Gesundheit müssen wir aufmachen. Die Wissenschaft der Natur, in der wir leben und uns bewegen, muss viel besser verstanden werden, damit wir die Gesundheit verstehen können.

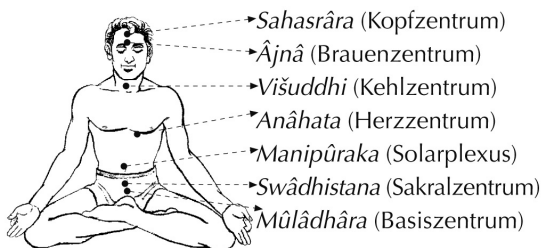
Erkrankungen und Schwächung der Körperform haben viele subtile Ursachen, die gegenwärtig nicht erkannt werden. Das Unvermögen, *prânische* Ströme anzuzapfen oder übertriebenes Anzapfen der *prânischen* Ströme, die Unfähigkeit, *prânische* Ströme zu assimilieren und zu übermitteln, führt zur Zerrüttung der Gewebe im Ätherkörper. Dadurch wird der *Prâna*-Fluss gestört. Wenn das Gewebe zerstört ist, kann dies zu vielerlei Krankheiten führen. Diese Art der Erkrankung, die nicht heilbar ist, nimmt gegenwärtig auf unserem Planeten zu.

Für den Aufbau des dichten Körpers ist der Ätherkörper von großer Bedeutung. Der Archetyp wird als fünffältige Form beschrieben, die vom fünfstrahligen Stern symbolisiert wird.



Seine fünf Aspekte sind der Kopf, die zwei Arme und die zwei Beine. Diese fünffältige Form wird mit Hilfe der fünf Elemente der Natur aufgebaut. Von der Kehle bis zur Basis der Wirbelsäule enthält sie fünf Zentren:

- das Kehlzentrum – *Viśuddhi Chakra*,
- das Herzzentrum – *Anâhata Chakra*,
- den Solarplexus – *Manipûraka Chakra*,
- das Sakralzentrum – *Swâdiśthâna Chakra* und
- das Basiszentrum – *Mûlâdhâra Chakra*.



Wenn alle fünf Zentren optimal und gleich gut funktionieren, haben wir einen vollkommen gesunden Körper. Die Kraft, die von diesen fünf

Zentren ausstrahlt, formt die dichte Substanz zu einer abgeschlossenen Gestalt, hinter der der Archetyp und die ätherische Form stehen. Jegliche Zerstörung am Archetyp führt dazu, dass die dicht-physischen Körperformen in Entsprechung zum zerstörten Teil gebildet werden. Daher ist es so wichtig, die ätherische Form in Ordnung zu bringen und zu festigen. In allen Yoga-Praktiken wird dies als wichtiger Schritt vermittelt.

In diesem Zusammenhang bekommt das Leben und Wohnen in Gegenden, wo die fünf Elemente in Harmonie sind, außerordentlich große Bedeutung. Im Altertum entwickelten sich die menschlichen Zivilisationen an Flussufern, weil die fünf Elemente hier in vollkommener Harmonie sind.

Genauso wichtig wie die Harmonie der Elemente ist die Harmonie der einzelnen Menschen, wobei die Harmonie der Elemente die Harmonie der Menschen beeinflussen kann.

## 52. Schutz des Ätherkörpers

Da die richtige *Prâna*-Aufnahme die Grundlage körperlicher Gesundheit ist, muss man sein Leben darauf einstellen und gegebenenfalls grundsätzliche Änderungen vornehmen, durch die es möglich wird, *Prâna* in angemessener Weise aufzunehmen. Aufenthalt im Sonnenlicht, frische Luft während des Schlafs, frisches und sauberes Trinkwasser sowie frische und reine Nahrung sind die Grunderfordernisse für die richtige Aufnahme und Assimilation des *Prânas*. Man sollte dafür sorgen, dass es im Körper effektiv aufgenommen wird. Das *Prâna*, das man von äußeren Quellen empfängt, muss in Kontakt mit dem *Prâna* im Körper kommen, das in Form latenter Wärme in der Körpermaterie vorhanden ist. Diesen Zusammenfluss des äußeren und inneren *Prânas* lenkt der Ätherkörper durch sein Gewebe aus goldenem Licht. Er nimmt das *Prâna* auf und verteilt es, während er die Trennung zwischen dem dichten, physischen Körper und den anderen feinstofflichen Körpern des Menschen wahrte. Mit Hilfe der fünf Elemente,

die innerhalb und außerhalb existieren, muss der Körper regelmäßig genährt werden, und es muss ein Energieaustausch zwischen dem Inneren und Äußeren stattfinden.

Bei einer ungesunden Lebensweise wird ungenügend *Prâna* aufgenommen, weil sie die Trennung von der Versorgungsquelle mit sich bringt. Infolgedessen werden die Organe unterernährt und verkümmern. Wer in den Ballungszentren großer Städte wohnt, in die kaum Sonnenlicht oder frische Luft eindringt, ist normalerweise durch ungenügende *Prâna*-Zufuhr beeinträchtigt. Aus diesem Grund findet man die meisten gesundheitlichen Mängel in jenen islamischen Ländern, in denen die Menschen nicht genügend frisches Wasser sowie zu wenig frische Luft und Sonnenlicht erhalten. Dazu kommt noch, dass sie sich nicht angemessen kleiden, um sich vor winterlicher Kälte, sommerlicher Hitze und Regen zu schützen. Dies trägt nicht nur zur Beeinträchtigung der körperlichen Gesundheit, sondern auch zu Störungen im Ätherkörper bei.

Genauso wie unzureichende Versorgung mit *Prâna* Krankheiten zur Folge hat, führt auch eine zu starke Zufuhr von *prânischen* Strömen zum

Verbrennen des ätherischen Gewebes oder lässt Löcher darin entstehen. Wenn zu viel *Prâna* zugeführt wird, pulsiert das ätherische Gewebe zu schnell und zerstört sich selbst. Dies geschieht in tropischen Ländern, wo die Menschen durch das Sonnenlicht und die dünne Luft zu viel *Prâna* erhalten. In solchen Gegenden muss man sich nicht nur vor den Sonnenstrahlen, sondern auch vor der Wirkung der Winde schützen.

Ein Meister der Weisheit verglich einmal einen gestörten Ätherkörper mit einem Tennisschläger, dessen Spannung die Elastizität verloren hat. Noch bevor die *prânischen* Zentren eine *Prâna*-Dosis assimiliert haben, wird bereits weitere Lebenskraft zugeführt.

Daher ist eine kluge Lebensweise erforderlich. Meist beruht sie auf einem gesunden Menschenverstand. Das moderne Leben kann Personen, die ganz in ihrer Alltagsroutine leben, von den grundlegenden Prinzipien einer klugen und gesunden Lebensweise entfernen. Wer in kalten Ländern lebt, muss diese subtile Wirkung des *Prânas* auf den Körper beachten, wenn er in tropische Länder reist. Genauso müssen alle, die in den Tropen leben, sich vernünftig anpassen,

wenn sie sich für gewisse Zeit in kalten Ländern aufhalten. Ohne es zu merken, kann man seinem ätherischen Gewebe Schaden zufügen, wenn man nicht auf die feinen Signale achtet, die der Körper aussendet.

Störungen im Ätherkörper können auch infolge extremer Gefühlsbewegungen auftreten. Solche Emotionen erzeugen Gift im Körper und greifen den Einstrom, die Assimilation und die Verteilung des *Prânas* an. In diesen Fällen sind Medikamente nicht immer die richtigen Heilmittel.

Wenn von äußeren Quellen – z. B. aus dem Sonnenlicht, der Luft, dem Wasser – *Prâna* einströmt, gibt es im Körper eine angenehme Strahlung. Das ätherische Gewebe wird noch strahlender und lässt die *prânische* Energie durch die drei Zentren zirkulieren, die sich im Ätherkörper an den beiden Schulterblättern und in der Milz befinden. Die *prânischen* Kräfte werden dreimal um dieses Dreieck ätherischer Zentren geführt und über das Herz und das Blut bis in die äußersten Körperschichten verteilt. So beleben und regen sie alle physischen Organe an. Wenn dieser Ablauf regelmäßig und gleichmäßig erfolgt, wird der Vitalkörper des Menschen gestärkt und

der Körper hat genügend Widerstandskraft gegenüber Krankheiten.

Diese *Prâna*-Verteilung bleibt stets wirkungsvoll, solange der Mensch nicht den Übeln des Fleisches erliegt. Die Ärzte müssen die Effektivität der *Prâna*-Aufnahme überprüfen und auch die sexuellen Gewohnheiten der Patienten beachten. Auf geschickte und intelligente Weise sollten sie ihren Patienten Möglichkeiten einer gesunden Lebensweise nahebringen, ohne übertrieben moralisch zu sein. Auf keinen Fall darf ein Arzt wie ein Prediger auftreten, aber er könnte die Rolle eines freundlichen Lehrers übernehmen, der Vorschläge macht und feine Veränderungen in der Lebensweise seiner Patienten bewirkt. In all diesen Fällen wirkt er krankheitsvorbeugend.

Wenn die *prânischen* Substanzen gut verteilt sind, verbinden sie sich mit der latenten Wärme im Körper, die in den Körperzellen vorhanden ist. Das *prânische* Feuer und die latente Wärme verbinden sich zu einem gesunden Zustand an der Basis der Wirbelsäule. Infolgedessen wird ein sanftes Feuer erzeugt, das seine Wärme nach oben in den Solarplexus, in das Herzzentrum, in das Kehlzentrum und in das Kopfzentrum



weiterleitet. Dann ist es für eine Person sehr angenehm, im Körper zu wohnen. In unserer Zeit wissen nicht alle Menschen, wie angenehm man im eigenen Körper wohnen kann. Die Weisen betrachten den menschlichen Körper als einen Wohnort von vollendeter Glückseligkeit. Durch die richtige Lebenshaltung müssen die Menschen dies erst noch erkennen.

## 53. Zusammenfassende Bedeutung von Ätherkörper und *Prâna*

Die folgenden Punkte fassen die Bedeutung des Ätherkörpers in Bezug auf das *Prâna* und seine Rolle für eine optimale Gesundheit zusammen:

- Der Ätherkörper ist der Entwurf bzw. die Vorlage des physischen Körpers.
- Der Ätherkörper ist der Archetyp, aus dem die dichte physische Form gebildet wird.
- Der Ätherkörper ist ein Gewebe aus feinen, ineinander verwobenen Kanälen, die aus Materie der vier Äther gebildet werden und dieses ätherische Gewebe wird in einer bestimmten Form aufgebaut.
- Der Ätherkörper bildet das Zentrum für bestimmte Ausstrahlungen, die die Rotationsaktivität der Materie beleben, stimulieren und erzeugen.
- Der Ätherkörper nimmt die *prânischen* Kräfte auf und leitet sie in die dichte Materie weiter, um diese Materie zu formen und aufzubauen.
- Der Ätherkörper ist der vermittelnde Körper zwischen den Ebenen des Lichts und der

Materie. Entsprechend seiner Feinheit ermöglicht er die Widerspiegelung des Lichts in der Materie.

- Der Ätherkörper dehnt sich aus und befähigt durch spezielle Methoden, die die rechte Lebensweise und richtige Ausrichtung betreffen, die Erfahrung des Lichts. Er kann ein transparenter Schleier sein, der je nach dem Grad der Entwicklung des Menschen den Austausch zwischen Licht und Materie ermöglicht. Der Ätherkörper ist ein Gewebe, das die Ebenen des Lichts und der Materie scheinbar voneinander trennt.
- Man kann sich vorstellen, dass der ganze Mensch aus sieben Äthern geschaffen wurde, von denen vier in absteigender Reihenfolge: die Luft (4. Äther), das Feuer (3. Äther), das Wasser (2. Äther) und die Materie (1. Äther) bilden.

Die höheren Drei sind in aufsteigender Reihenfolge:

der *Âkâsha* (5. Äther),  
die Seele (6. Äther) und  
die Überseele (7. Äther).

Für die Erhaltung der Gesundheit sollte man die drei unteren Äther rein halten, so dass sich die drei höchsten Äther darin widerspiegeln können.

Der vierte Äther wirkt als Mittler zwischen den höheren und niederen Ätherebenen. In den Weisheitsbüchern wird dieser Äther als *buddhische* Ebene bezeichnet. Sie ist goldfarben und bildet das Stadium des übermentalen Bewusstseins. In ihm verbinden sich die Lebenskraft und die intelligente Aktivität. Im Yoga nennt man dies das vierte Zentrum oder das Herzzentrum.

- Man erreicht optimale Gesundheit, wenn die drei unteren Äther eine gute Verbindung mit dem vierten Äther haben, in dem sich die intelligente Aktivität mit dem *prânischen* Feuer vereint. Die intelligente Aktivität wird auch als solares Feuer und das *prânische* Feuer wird als Reibungsfeuer bezeichnet.
- Wenn der Mensch in der Lage ist, ein reines Leben mit reinem Denken zu führen, befindet er sich bereits im Bereich der Gesundheit, abgesehen von anderen Faktoren wie Erbanlagen und rassischen Einflüssen.

- Der Verbindungspunkt zwischen dem Ätherkörper und dem dichten, physischen Körper ist die Milz. Sie verbindet die *Prâna*-Wärme mit der Körperwärme und hält die Körperwärme konstant.
- *Prâna*, das durch den Ätherkörper über diese Ebene aufgenommen wurde, nährt den physischen Körper. Wenn der physische Körper das *Prâna* assimiliert, kommt seine Strahlung als Gesundheitsaura zum Vorschein. Die *prânische* Kraft innerhalb des dichten, physischen Körpers verursacht Bewegung, die zur Rotation der Atome im physischen Körper führt. Wenn die Energie ungehindert vom Ätherischen zum Physischen fließen kann, zeigt sich die ätherische Strahlung des Menschen, die man als seine Aura wahrnehmen kann. Die Aura des Menschen zeigt die Qualität seiner Intelligenz und die Qualität des Lebens in seinem Körper an. Hellseher können den qualitativen Aspekt des dichten und ätherischen Körpers sowie den qualitativen Aspekt der Person deutlich erkennen.
- Der Lebenswille einer Person erhält ihren Körper, egal wie schwach die Gesundheit

auch sein mag. Selbst wenn der Körper gut pulsiert, weil die Energien zwischen dem Ätherkörper und dem physischen Körper einwandfrei hin und her fließen, wird sich dennoch der Tod einstellen, falls kein Lebenswille vorhanden ist. Daraus kann man ersehen, dass der Wille einer Person der entscheidende Faktor ist, ob sie im Körper weiterlebt oder den Körper verlässt. Die Lebenskraft hat nur eine unterstützende Wirkung, sodass man gegebenenfalls ein angenehmes oder unangenehmes Leben führt. Daher sollte man sich darüber klar sein, dass die Aufnahme, Assimilation und Übermittlung des *Prânas* an den Körper nicht ausschließlich auf der Wirkungskraft der *prânischen* Aktivität beruht, sondern auch vom Lebenswillen abhängt. Gleichzeitig ist es jedoch so, dass der Wille entschwindet, wenn das Leben entweicht.

- Um eine gute Gesundheit zu erhalten, ist es notwendig, die ätherischen Schichten des Körpers, die zu Feuer, Wasser und Materie gehören, rein zu halten. Die Reinheit der Luft, des Denkens und des Wassers sind dem Durchschnittsmenschen wohlbekannt. Die

Reinheit des Denkens gehört zur Reinheit des Feuers. Physische Reinlichkeit und reine Nahrung bilden reine Äther des dichten Körpers aus. Emotionale Reinheit und die Wasser entscheiden über die Reinheit des zweiten Äthers. Die Reinheit der Gedanken und ihre Klarheit entscheiden über die Reinheit des dritten Äthers, des Feuers. Mit Hilfe von Atemübungen und Weisheit aus den Schriften kann man am vierten Äther arbeiten. Folglich sollte man den Bereich der Gesundheit von allen vier Aspekten aus betrachten und Heilung sollte alle vier Schichten des dicht Physischen einbeziehen. Heilung bedeutet nicht nur Behandlung des dicht physischen Körpers.

## 54. Die fünf Äther des Körpers und ihre Bedeutung für eine vollständige Gesundheit

Die Wissenschaft der Heilung erweitert ihr Tätigkeitsfeld, um die fünf Äther bis hin zum *Âkâsha* einzubeziehen. Durch die fünf Elemente wird der menschliche Körper aufgebaut, und seine Gesundheit hängt von der harmonischen Zusammenstellung dieser Elemente ab. Die Schriften bezeichnen den fünffältigen Körper als Drachen, auf dem der Mensch Platz nehmen sollte, um sich mit ihm umherzubewegen. Der fünffältige Körper besteht aus den fünf Äthern und ist mit fünf Sinnen, fünf Sinnesorganen und fünf Handlungsorganen ausgestattet.

| 5 Äther           | 5.            | 4.     | 3.    | 2.        | 1.        |
|-------------------|---------------|--------|-------|-----------|-----------|
| 5 Elemente        | <i>Âkâsha</i> | Luft   | Feuer | Wasser    | Materie   |
| 5 Sinne           | Hören         | Fühlen | Sehen | Schmecken | Riechen   |
| 5 Sinnesorgane    | Ohr           | Haut   | Auge  | Zunge     | Nase      |
| 5 Handlungsorgane | Sprache       | Hände  | Beine | Harnwege  | Darmtrakt |



Man vergleicht den menschlichen Körper auch mit einem fünfstrahligen Stern, der leuchtend und oft orangefarben dargestellt wird. Orange verkörpert Reinheit.

Das Thema, um das es geht, ist die Gesundheit aller fünf Äther. Es ist höchst unzureichend, nur das dicht Physische und die Körperflüssigkeiten, das heißt, nur einen oder zwei Äther medizinisch zu behandeln, denn damit werden nur 40% des Aufgabenbereichs abgedeckt. Um vollständige Gesundheit zu gewährleisten, müssen auch die Äther des Feuers, der Luft und des *Âkâsha* sorgfältig untersucht werden. Wenn nur zwei der fünf Schichten einwandfrei sind, verunreinigen die übrigen drei Schichten des Körpers weiterhin auch die bereinigten Bereiche. Eine einwandfreie physische Lebensweise, sauberes Wasser und tadellose Ernährungs- und Trinkgewohnheiten reichen nicht aus, um den Herausforderungen der Krankheiten entgegenzutreten.

Der dritte Äther, der mit dem Feuer zusammenhängt, hat mit den Gedanken zu tun, die der Mensch entwickelt. Die Qualität der Gedanken, die die Menschen pflegen, kann die anderen Äther beeinträchtigen. Heftiges Verlan-

gen, Ärger, Eifersucht, Stolz, Hass und dergleichen können den zweiten Äther, der mit den Körperflüssigkeiten zusammenhängt, verunreinigen und dieser wiederum belastet den ersten Äther der dichten Materie.

Gedanken sind von großer Bedeutung, denn sie können unser Leben aufbauen oder zerstören.

In gleicher Weise ist der vierte Äther, die Luft, die mit Berührung verbunden ist, von großer Bedeutung für unsere Gesundheit. Ansteckungen geschehen durch Berührung und die Berührung, von der wir hier sprechen, ist nicht nur das physische Anfassen. Häufig wird man durch seinen gesellschaftlichen Umgang beeinflusst. Hält man sich oft in einer bestimmten Gruppe auf, färbt die Qualität jener Gruppe auf die eigene Person ab. Berührung geschieht durch die Luft und diese Berührung braucht nicht physisch zu sein. Es gibt das Sprichwort: „Sage mir, wer deine Freunde sind, und ich sage dir, wer du bist.“ Durch die Kontakte und Verbindungen geschieht die Berührung fast unmerklich und in der modernen Welt bemerken die Menschen diese Berührung nicht. Unbesonnenes Berühren durch unüberlegtes Vermischen mit andersartiger Umgebung

bringt die Energien der Menschen durcheinander. Den Unterschied zwischen einem Fischmarkt und einem schönen, grünen Garten kann man bewusst wahrnehmen. Man sollte in der Lage sein, sich eine gute Art der Berührung anzugewöhnen und Widerstandskraft gegenüber dem Eindringen niederer Berührungen aufzubauen. Auch wenn das klösterliche Leben nicht unbedingt praktisch ist, hat es in gewisser Weise die Bedeutsamkeit der Berührung erkannt. Doch es gibt Mittel und Wege, durch die man sich vor niederen Berührungsarten schützen kann. Neben der Verwendung von Kampfer kann man durch den Gebrauch von Sandelholz, Lavendel und anderen natürlichen Düften die Annäherung niederer Berührungen zerstreuen. In der Tradition der Räucherstäbchen ist eine umfassende Wissenschaft enthalten, die wieder eine Wissenschaft der Zukunft sein wird.

Schließlich kann der fünfte Äther, der feinste aller Äther im menschlichen Körper, durch richtige Klänge höchst kraftvoll erhalten werden, und er kann durch falsche Klänge zerstört werden. Der Mensch wurde mit Klang und Sprache ausgestattet, die andere Lebewesen nicht ha-

ben. Durch die Art, wie man sich äußert, gibt man das Licht in seinem Inneren zu erkennen und man zeigt, wie man innerlich beschaffen ist. Richtige Äußerung von Klängen ist ein eigener Wissenszweig. Als Teil des Heilungssystems hat die Klangtherapie ihren rechtmäßigen Platz in der Wissenschaft der Heilung.

Genauso hat auch die Farbtherapie ihren Platz, um den dritten Äther, der mit dem Feuer und dem Denken verbunden ist, zu reinigen und Unreinheiten zu verbrennen. Somit stellen Aromatherapien (mit dem Bezug zur Luft), Farbtherapien (in Verbindung mit dem Feuer) und Klangtherapien (in Bezug auf *Âkâsha*) einen Teil der Heilungsmethoden dar, die gegenwärtig jedoch mehr als Aberglaube verbreitet sind und nicht als Wissenschaft.

Die Meister der Weisheit stellen sich einen vollkommen gesunden Körper vor, der ein reiner fünffältiger Ätherkörper ist. Dieser führt zu einem vollendeten menschlichen Körper mit makellosen Konturen und Details. Die Meister geben Übungen, um einen Körper zu stabilisieren, der Krankheit, Verfall und Tod widersteht und dem Menschen ermöglicht, dass er sehr viele so-

lare Erdenjahre leben kann. Heutzutage wissen nur sehr wenige Menschen guten Willens, dass bestimmte Wesen solche vollendeten menschlichen Formen haben. Diese leben in Gruppen in heiligen Bergregionen und sind Beispiele für vollkommene Gesundheit und perfekte Körper.

Der Wille der Person und das fünffältige *Prâna* der fünf Äther formen den Menschen und daher ist es für jegliche Heilungsarbeit sehr wichtig, die fünffältige Pulsierung und den fünffältigen Körper zu verstehen.

## 55. Meditation – Verschmelzung von *prânischer* und intelligenter Kraft

Die Alten fanden heraus, dass es einen Weg gibt, die *prânische* Kraft und die intelligente Kraft bewusst zu verschmelzen und im reinen *buddhischen* Zustand zu bleiben. Die Methode wird „Meditation“ genannt. Durch diese Technik der Meditation wird die Ausrichtung der Lebenskraft und der intelligenten Aktivität im Herzzentrum ermöglicht. Wenn die beiden ausgerichtet und zu einer Einheit verschmolzen sind, erfährt der Mensch in diesen Momenten vollkommene Ausgeglichenheit. Dabei laufen viele chemische Prozesse ab, und es geschehen zahlreiche Anpassungen mit der Psyche sowie mit der Lebenskraft. Nach jeder wahren Meditation, nachdem der Mensch sein inneres Gleichgewicht wieder erlangt hat, fühlt er sich vollkommen entspannt und in Harmonie mit sich selbst. Die Arbeiten, die er dann ausführt, sind von guter und ordentlicher Qualität.

Der Lebensfluss im Körper erfolgt durch die *prânischen* Pulsierungen, während die intelli-

gente Aktivität durch den Willen, das Denken und die Sinne in den Körper fließt. Die Energie für die Aktivität kommt von der Vitalität der Lebenskraft und eine hohe Qualität der Aktivität kann wiederum die Lebenskraft anregen. Werden beide häufig durch die Technik der Meditation vereint, können Gesundheit und Aktivität über einen langen Zeitraum erhalten bleiben, ohne dass sich das eine auf das andere auswirkt.

Die älteste Meditationstechnik ist zu diesem Zweck die Ausrichtung des Denkens auf die Atmung. Atmung ist eine ununterbrochene stille Aktivität im Körper. Sie ist eine Funktion der Kontinuität und arbeitet Tag und Nacht. Die intelligente Aktivität, die durch den Verstand wirkt, hört während der Schlafstunden auf und tritt mit dem Erwachen wieder in Kraft. Jedes Mal, wenn der Mensch aus dem Schlaf erwacht, fühlt er sich verjüngt, sodass er mit neuer Energie in Aktion treten kann. Am Ende des Tages wird die Intelligenz müde und weicht wieder zurück.

Intelligenz hat also Periodizitäten der Ruhe und Aktivität. Selbst während der aktiven Phasen hat die Intelligenz Höhen und Tiefen. Der Lebensfluss leidet jedoch nicht unter den Perio-

dizitäten von Tätigkeit und Untätigkeit. Es ist ein gleichmäßiger Fluss und hört während der Lebensdauer nicht auf. Die Verbindung des Denkvermögens mit der Aktivität der Atmung bringt Ruhe in das Denken, und ein ruhiger Geist trägt zu einem harmonischeren Fluss der Lebensenergie bei. So hilft das eine dem anderen. Und so sehr sich das Denken mit der Atmung verbindet, bewegt es sich mit Hilfe der Atmung zur eigentlichen Quelle der Atmung, die als Pulsierung im Herzen existiert.

Das pulsierende Prinzip ist das wahre funktionale Herz. Diesem Prinzip ist es zu verdanken, dass das physische Herz schlägt. Wenn man mit dem pulsierenden Prinzip verbunden ist, nehmen der Rhythmus der Pulsierung und die dazugehörige Musik die Intelligenz in den Schoß des Herzens auf. Folglich ruht die Intelligenz, aber bewusst.

Ähnliche Ruhe geschieht unbewusst während der Schlafenszeit. Wenn die Intelligenz bewusst im pulsierenden Schoß des Herzens ruht, verspürt sie einen unerklärlichen Frieden. Danach sehnt sie sich immer nach einer solch kühlen und friedlichen Ruhe und zieht diese sogar dem Schlaf vor.



Wenn die Intelligenz von Zeit zu Zeit sich im Schoß der Pulsierung aufhält, geschehen mit ihr Veränderungen. Es ist wie eine Zeit der Inkubation, in der sich die Intelligenz Veränderungen unterzieht. Sie gewinnt an Willen und Liebe, die sie bisher nicht kannte. Meditationen über lange Zeiträume wandeln den Menschen um, und sein Denken, Sprechen und Handeln erlangen eine bessere Qualität. Dies führt wiederum zu einer reichen Lebenskraft. Selig sind jene, die erkennen, dass *Prâna* und Intelligenz sich ergänzen und dass sie im Einklang und in Kohärenz arbeiten müssen. Meditation zur Heilung, auch zur Selbstheilung, ist für die Menschheit nicht neu. Die Wissenschaft der Meditation ist auch im Bereich der Gesundheit und Heilung hilfreich.

## 56. Entspannung und Schlaf

Es ist allgemein bekannt, dass die Menschen sich durch Schlafen entspannen. Doch je entspannter sie sind, desto weniger Schlaf brauchen sie. Schlaf ist für ermüdete Menschen, aber nicht für entspannte Personen. Aus diesem Grund sagt man, dass ein *Yogi* nicht schläft. Denn er ist generell entspannt und braucht somit keinen Schlaf. Selbst wenn er scheinbar schläft, ist er aufmerksam und schlummert nicht. Er bleibt hellwach, während er schläft. Bei einem *Yogi* kann man auch beobachten, dass seine Augen im Schlaf nur halb geschlossen sind.

Im *Yoga* wird eine Haltung (*Âsana*) erwähnt, die dem Schlaf ähnelt, aber kein Schlaf ist.



Regelmäßiges Üben dieser *Âsana* hilft dem Menschen, sich zu erholen und nicht verspannt zu sein. Aus der Verspannung entstehen vielfältige Krankheiten. Ist man generell entspannt, gerät

der *Prâna*-Fluss nicht ins Stocken und dann hat Krankheit kaum eine Chance. Wer *Yoga*-Übungen unterrichtet, ist verpflichtet, jene *Âsana* zu lehren, die dem Schlaf ähnelt. Sie heißt *Yoga Nidrâ*. Wörtlich bedeutet dies „*yogischer* Schlaf“.

Beim *yogischen* Schlaf liegt man auf einem flachen Untergrund (eine leichte Polsterung ist nicht verboten) und entspannt alle Gliedmaßen des Körpers. Man liegt wie ein Toter, beide Füße etwas auseinander, die Hände leicht ausgestreckt mit nach oben geöffneten Handflächen. Die Wirbelsäule und der Kopf liegen auf derselben horizontalen Ebene. (Unter den Kopf darf kein Kissen gelegt werden.)

In dieser entspannten Lage sollte man drei langsame, sanfte, tiefe und gleichmäßige Atemzüge machen, um den Körper noch weiter zu entspannen. Nach dieser Vorbereitung sollten die folgenden Schritte vom Denken langsam und behutsam herausgearbeitet werden:

- I. Stelle dir vor, dass du ein Teil des Ganzen bist, ein Atom, ein Bestandteil des Universums.
- II. Stelle dir vor, dass du die universale Lebenskraft vom Universum in dich einatmest, und

wenn du ausatmest, wirst du eins mit der universalen Lebenskraft. Das Einatmen solltest du als dein Hervorkommen aus dem Ganzen sehen, und das Ausatmen solltest du als deine Vereinigung mit dem universalen Leben sehen. Stelle die Verbindung zwischen dir und dem umgebenden Leben her, indem du dreimal bewusst ein- und ausatmest.

III. Berühre gedanklich bei jedem Einatmen die folgenden Punkte und gehe im Körper von einem Punkt zum nächsten. (Achte darauf, dass du dabei nicht den Körper bewegst, sondern nur mit dem Denken weitergehst.) Mit 62 Einatmungen berührst du langsam und sanft die folgenden 62 Punkte:

1. das Augenbrauenzentrum,
2. das Kehlzentrum,
3. die rechte Schulter,
4. den rechten Ellenbogen,
5. das rechte Handgelenk,
6. die Spitze des Daumens der rechten Hand,
7. die Spitze des Zeigefingers der rechten Hand,
8. die Spitze des Mittelfingers,

9. die Spitze des Ringfingers,
10. die Spitze des kleinen Fingers,
11. gehe über die Handfläche zurück zum Handgelenk,
12. zum rechten Ellenbogen,
13. zur rechten Schulter
14. und wieder zurück zur Kehle,  
dann mache eine kurze Pause,
15. anschließend gehe zur linken Schulter,
16. zum linken Ellenbogen,
17. zum linken Handgelenk,
18. zur Spitze des linken Daumens,
19. zur Spitze des linken Zeigefingers,
20. zur Spitze des linken Mittelfingers,
21. zur Spitze des linken Ringfingers,
22. zur Spitze des linken kleinen Fingers,
23. über Handfläche zum linken Handgelenk,
24. zum linken Ellenbogen,
25. zur linken Schulter,
26. zurück zur Kehle,
27. zur Mitte der Brust,
28. zur rechten Brustwarze,
29. gehe zum Zwerchfell,
30. dann kehre zur Brust zurück,

31. zur linken Brustwarze,
32. dann wieder zum Zwerchfell,
33. zum Nabel,
34. zum tiefsten Mittelpunkt des Bauchs,
35. zur rechten Hüfte,
36. zum rechten Knie,
37. zum rechten Fußknöchel,
38. zum rechten großen Zeh,
39. zum zweiten Zeh des rechten Fußes,
40. zum dritten Zeh des rechten Fußes,
41. zum vierten Zeh des rechten Fußes,
42. zum kleinen Zeh des rechten Fußes,
43. über die Zehen, die Fußsohle und die  
Ferse des rechten Fußes zum Knöchel,
44. wieder zum rechten Knie,
45. zur rechten Hüfte,
46. zum Basiszentrum,
47. vom Basiszentrum zur linken Hüfte,
48. zum linken Knie,
49. zum linken Fußknöchel,
50. zum linken großen Zeh,
51. zum zweiten Zeh des linken Fußes,
52. zum dritten Zeh des linken Fußes,
53. zum vierten Zeh des linken Fußes,
54. zum kleinen Zeh des linken Fußes,

55. über die Zehen, die Fußsohle und die linke Ferse zum linken Knöchel,
  56. dann zum linken Knie,
  57. zur linken Hüfte,
  58. zum Basiszentrum,
  59. zum Nabel,
  60. zum Herzen,
  61. zur Kehle,
  62. zum Augenbrauenzentrum.
- IV. Reise mit der Einatmung behutsam und langsam von einem Zentrum zum nächsten.
  - V. Decke nicht zwei Punkte mit einer Einatmung ab.
  - VI. Erreiche jeweils einen Punkt mit einer sanften Einatmung.
  - VII. Sei dabei heiter und von Frieden erfüllt.
  - VIII. Achte darauf, dass du bei der Beschäftigung mit den Einatmungen nicht einschläfst.
  - IX. Atme weiterhin so langsam und sanft wie möglich und stelle dir vor, wie du dich über den Kopf in die Universalseele integrierst.
  - X. Stimme den heiligen Klang OM in Gedanken fünfmal sanft an.
  - XI. Bleibe 7 bis 10 Minuten still liegen und atme sanft.

- XII. Stelle dir vor, dass der Körper warm und leicht geworden ist.
- XIII. Stelle dir vor, dass das ganze Nerven- und Blutkreislaufsystem von Frieden erfüllt und kühl ist.
- XIV. Spüre die Kühle im Kopf und Wärme in den Füßen.
- XV. Nach 10 Minuten kannst du vorsichtig aufstehen und dich bequem hinsetzen.

Diese Entspannungsübung hat vielen Menschen geholfen, Krankheiten wie Bluthochdruck, Gelenkschmerzen, Magenübersäuerung, Diabetes und Herzinsuffizienz zu lindern. Die Übung ist eine wissenschaftliche Entdeckung der *Yoga*-Schulen.

Die alte Weisheit schlägt Mittel und Wege vor, um Krankheiten so weit wie möglich zu lindern und zu heilen, ohne dass man auf Medikamente zurückgreifen muss. Medikamente werden als letzter Ausweg betrachtet, wenn andere natürliche Methoden nicht helfen.

Für alle, die *Yoga Âsanas* lernen, ist *Yoga Nidrâ* von größter Bedeutung. Diese Übung hat eine große Heilungsmöglichkeit, da sie die *Prâna*-Fülle in das eigene System einströmen lässt.



P.S.: Den Schülern wird empfohlen, entsprechend ihrer Neigung und Lebenssituation selbst festzulegen, wie oft sie die Übung durchführen wollen, z.B. ein Mal täglich, zwei Mal wöchentlich, vier Mal monatlich usw.

## 57. Ganzheitliche Gesundheit und integraler Yoga

Spezialisten auf dem Gebiet der Medizin suchen unermüdlich nach Medikamenten, um Krankheiten zu besiegen. Man forscht unablässig, um die Herausforderungen auftretender Krankheiten zu meistern. Trotzdem werden die Forschungen von den Krankheiten überholt: Immer neue Virusarten tauchen auf, und immer neue Impfstoffe werden erfunden. Die Aktivitäten der Medizin und der Krankheiten erreichen einen gefährlichen Höhepunkt, und die Menschheit versinkt bis zum Hals in einem Sumpf aus Krankheit.

Diese Situation wird bereits als alarmierend empfunden. Wir sind mit unserer Weisheit am Ende, und daher scheinen eine andere Richtung, eine andere Lebensweise und eine neue Lebenssicht notwendig, um die Gesundheit wiederherzustellen.

Hier stellt sich die Yoga-Philosophie als Schlüssel zur Gesundheit und Aufklärung heraus. Mit seinen ungesunden Gedanken-, Gefühls- und Körpergewohnheiten kann der Mensch nicht allein

und sich gänzlich selbst überlassen bleiben. Er hat eine große Verantwortung für sich selbst, die auch seine Gesundheit umfasst:

- Man kann nicht zulassen, dass er sich unüberlegt jeden Wunsch erfüllt und in ungesunden Lebensstrukturen landet.
- Er kann es sich nicht leisten, durch ständiges Konkurrenzdenken in einer angespannten Gemütsverfassung zu leben und der daraus resultierenden Eifersucht, Unruhe, Angst, Wut und ähnlichen Gefühlen freien Lauf zu lassen.
- Der Mensch muss sein Haus in Ordnung bringen. Dadurch beugt er substantiell seiner Anfälligkeit für Krankheiten vor. Während der Staat eine moralische Verantwortung für das soziale Gesundheitssystem hat, bleibt die grundsätzliche Verantwortung bei jedem einzelnen Menschen.
- Man kann nicht beliebig essen und trinken, ohne die Folgen solchen Verhaltens zu bedenken. Bei seinen Ernährungsgewohnheiten und Sinneswünschen kann man keinen unbesonnenen und völlig unregelmäßigen Rhythmus haben und

- auch noch höchst selbstzerstörerische Gedankenmuster pflegen. Die alten Zivilisationen wussten, dass die schlimmsten Feinde des Menschen Intoleranz, Ungeduld, Eifersucht, Hass, Unruhe, Angst, Gier usw. sind. Diese Energien haben zerstörerische Tendenzen, die nicht von der Medizin behandelt werden können. Sie verzerren die Symptomatik in der menschlichen Konstitution.

An diesem Punkt ist die Psychologie von großer Bedeutung. Noch bevor jemand zu einem Psychiatrie-Patienten wird, muss sie sich den mentalen und emotionalen Störungen der betreffenden Person zuwenden. Man kann nicht zulassen, dass eine psychische Störung eindringt und dann diese unglücklichen Personen mit Antidepressiva und Schlaftabletten behandeln. Es ist allgemein bekannt, dass solche psychiatrischen Behandlungen den Patienten mehr schaden als nützen. In diesem Zusammenhang soll nicht unerwähnt bleiben, dass viele Psychiater nach gewisser Zeit selbst psychiatrisch betreut werden müssen.

Eine Antwort darauf gibt die Yoga-Philosophie, die mehr ist als ein System von Körperhaltungen

(*Âsanas*), die der physischen Gesundheit dienen. Überall in der Welt gibt es Bücher, die diese *Âsanas* und ihren Nutzen beschreiben, den man durch ihre Ausübung hat. Heutzutage ist es nicht schwer, sich Zugang zu dieser Weisheit der Körperhaltungen zu verschaffen. Die Körperdisziplin, die von den *Yoga-Âsanas* empfohlen wird, ermöglicht den Aufbau eines starken Vitalkörpers, der wiederum einen gesunden physischen Körper zur Folge hat. Doch dies reicht nicht aus. Die *Âsanas* allein bringen für die Gesundheit nicht die gewünschten Ergebnisse. Im *Yoga* spricht man auch von emotionaler und mentaler Gesundheit, die noch wichtiger sind als bloße Körperdisziplin. Zum Beispiel kann ein *Yoga*-Lehrer trotz guten Körpertrainings und trotz seiner Perfektion in den Körperhaltungen immer noch krank werden, wenn er emotionale und mentale Unordnung als Krankheitspotential in sich trägt. Wie auf jedem Gebiet sind auch im *Yoga* die Lehrer von unterschiedlicher Qualität. Ihr Rang entspricht ihrer mentalen, emotionalen und physischen Haltung.

Man kann nicht nur einzelne Teile des *Yoga* übernehmen. Es geht um einen integralen *Yoga*, in dem Veränderungen für die mentalen, emotio-

nalen, vitalen und physischen Muster vorgeschlagen werden. Solch einen umfassenden Zugang bezeichnet man als „*Râja Yoga Methode*“.

Der menschliche Körper wird in der Yoga-Wissenschaft als eine Ausrüstung betrachtet, durch die der Mensch arbeitet. Diese Ausrüstung ist dreifach und umfasst

1. das Denkvermögen,
2. die Emotionen und
3. den vitalen und physischen Körper.

Gefühle können beispielsweise die Vitalität beeinträchtigen, oder mentale Verhaltensweisen können die emotionalen und vitalen Strukturen stören. Das Höhere wirkt sich auf das Niedere aus, doch genauso kann auch das Niedere das Höhere angreifen. In einem Dreierpack werden alle drei Komponenten beeinträchtigt, sobald eine Komponente in Mitleidenschaft gezogen wird. Verändert man in einem gleichseitigen Dreieck einen Winkel, dann ändern sich auch die übrigen Winkel. Daher wird Gesundheit aus dem Blickwinkel des Yoga in viel umfassenderer Weise betrachtet und auch das mentale, emotionale und physische Verhalten miteinbezogen.

Ein gesundes, harmonisches und ausgeglichenes Denken stellt viele Krankheiten ab, denn es besitzt ihnen gegenüber große Widerstandsfähigkeit. Wenn der Mensch nicht eine gründliche Überprüfung und Instandsetzung seines Systems in Betracht zieht, kann er durch Medikamente allein nicht geheilt werden. Die Strukturen, die er auf allen drei Ebenen aufgebaut hat, enthalten krankheitserregendes Potential, und solange die Produktionszentren nicht aufgelöst sind, werden weiterhin Krankheiten entwickelt. Daher wird der Umgang mit den Krankheiten scheitern.

Die Yoga-Philosophie spricht von richtiger und falscher Wahrnehmung und vermittelt den Ansatz zur Entwicklung richtiger Wahrnehmung, die wiederum richtige Beziehungen ermöglicht. Die Gesetze rechter Beziehungen helfen dem Menschen in seinem Körper ein angenehmes Leben zu führen und ebenso angenehme Beziehungen zu seiner Umgebung zu entwickeln.

Der Schwerpunkt muss notwendigerweise auf diese Ansätze zur richtigen Wahrnehmung gelegt werden, denn ohne sie bleibt Heilung eine Illusion.

## 58. Regeln zur Erreichung der richtigen Wahrnehmung

Um Störungen in den gedanklichen und emotionalen Strukturen zu vermeiden, empfiehlt die Yoga-Wissenschaft die Ausübung bestimmter Disziplinen.

### 1. Harmlosigkeit

Sie ermöglicht Ruhe im Denken. Man erreicht eine unerklärliche Ruhe, wenn man „harmlos“ ist, das heißt, keinem anderen Wesen Kummer oder Schmerz zufügt. Um eine harmlose Person breiten sich Frieden und Ruhe aus. Wenn sich jemand in Harmlosigkeit übt, werden die gestörten Schwingungen der Umgebung von den Schwingungen der Harmlosigkeit abgefangen. Im Yoga heißt es, dass man auf diese Weise einen unsichtbaren schützenden Ring um sich aufbaut.

### 2. Übereinstimmung von Gedanken, Worten und Taten

Dies trägt zur weiteren Festigung bei. Frieden und Ruhe in der eigenen Person werden gefes-



tigt, wenn man diese Übereinstimmung zusammen mit Harmlosigkeit übt. Wer einen anderen verletzt oder schädigt, kann innerlich nicht von Frieden erfüllt bleiben, denn er weiß, dass der Geschädigte wiederkommen wird, um ihm das Gleiche anzutun. Angst vor Kränkung oder Verletzung steigt auf, wenn man andere verletzt hat. Angst führt zu Misstrauen, und wenn man seine Worte so dreht und wendet, dass sie die eigentliche Absicht vollständig verschleiern, dann lebt man mit der Unruhe, dass der andere von dieser Manipulation erfahren könnte. Vielleicht kann man seine Absichten verbergen, doch die Natur wird sie durch die Zeit ans Licht bringen, und in der Zwischenzeit erzeugen die verheimlichten Gedanken beklemmendes Unbehagen und Angst. Wo gelogen wird, da entsteht Angst. In unserer Zeit leiden viele Menschen unter der Energie der Angst, und meist fürchten sie sich vor dem Unbekannten. Es ist ihnen unbekannt, weil sie alle ihre eigenen früheren Manipulationen vergessen haben. Doch die Angst bleibt. Wenn ein Heiler nach dem Grund ihrer Angst und Sorge fragt, sagen sie, dass sie den Grund nicht kennen.

Solche Personen brauchen eine Therapie, um ihre Gedanken, Worte und Handlungen zur Übereinstimmung zu bringen. Diese Therapie wird ihnen helfen, im Lauf der Zeit die Angst vor dem Unbekannten zu überwinden.

### 3. Regulierte Sexualität

Unbesonnene Sexualität in der Gegenwart und Vergangenheit hat immer noch unheilbare Krankheiten zur Folge und nicht nur dies: solch unbesonnene Sexualität ist auch zum Hauptauslöser von Krankheiten geworden. Sexualität ist jedoch eine natürliche Tätigkeit. Sie funktioniert nach dem Gesetz der Natur, welches das Gesetz von Anziehung und Abstoßung genannt wird. Mann und Frau werden voneinander angezogen, da sie die zwei entgegengesetzten Pole verkörpern. Die ungleichen Pole ziehen sich an. Die Absicht der Natur ist die Bewahrung der Schöpfung durch Fortpflanzung. Es ist Gesetz, dass jeder, der einen Körper bekommen hat, anderen inkarnierenden Seelen Körper anbieten muss. Hat man diese Aufgabe in angemessener Weise erfüllt, kann dieselbe Energie nach oben gerichtet werden, um schöpferische Arbeit zu vollbringen. Auf

diese Weise geht man von der Fortpflanzung zu schöpferischer Tätigkeit über. Es gibt sehr viel Fortpflanzungsaktivität, aber nur selten schöpferische Tätigkeit. Schöpferische Arbeit erhebt die Menschen in höhere Bewusstseinsstadien, in denen sie unerklärbare Freude erleben. Kreativität hat ihre eigenen Geschenke. Gibt man sich zu sehr der Sexualität hin, bleibt man ein farbloser Mensch, der nur in Alltagsgedanken lebt, weil er nicht schöpferisch sein kann. Fortpflanzung und Kreativität können durch eine ausgeglichene Sexualität zur Ausgewogenheit gebracht werden, die im Yoga als „regulierte Sexualität“ bezeichnet wird. Normalerweise ist Monogamie die Folge dieser Auffassung. Sie ebnet auch den Weg zu einem gesunden Familiensystem.

4. Instinkt des Stehlens beseitigen  
Seit atlantischer Zeit leidet die Menschheit an dem Instinkt zu stehlen. Die menschliche Geschichte ist eine Chronik der Aggression, Eroberung, Besetzung und Ausbeutung. Erst vor kurzem hat der Gedanke an Kolonisation aufgehört. Aber immer noch existiert in der menschlichen Psyche unbewusst oder bewusst der Instinkt,

das Eigentum anderer zu stehlen. Diese Yoga-Regel empfiehlt dringend, die Einstellung zum Stehlen zu beseitigen. Auf unserer Erde kann man nichts ohne entsprechende Arbeit bekommen. Man kann den Reichtum anderer nicht durch Macht, Intelligenz oder Manipulation stehlen oder entwenden. Wer auf einem dieser drei Wege stiehlt, lädt sich eine Schuld auf, die tiefe Einkerbungen in der Psyche verursacht. Solche Personen leiden dann unter der Angst, dass sie von noch mächtigeren, intelligenteren oder noch klüger manipulierenden Leuten beraubt werden könnten. Folglich werden sie misstrauisch, gewöhnen sich an, zu viel aufzubewahren und werden geizig. Sie neigen dazu, Dinge für sich zu vereinnahmen.

Jede besitzergreifende Haltung führt zu Eingengung und Behinderung. Von einem tieferen Gesichtspunkt aus betrachtet, gilt Verstopfung als Unfähigkeit loszulassen. In der Psyche gibt es die Einstellung, festhalten zu wollen. Wenn man infolge stark besitzergreifender Haltung nicht loslassen kann, dann besitzt man auch so sinnlose Dinge wie den Darminhalt. Manche Leute können nichts weggeben oder sich nicht von Dingen

befreien, die sie zu Hause aufbewahren, obwohl sie sie nicht brauchen. Sie haben die Einstellung, möglichst viel anzuhäufen. Die meisten Wohnungen sind heute mit zu vielen Dingen angefüllt, z.B. mit Kleidung, Schuhen, Geschenk-artikeln und anderen Sachen. Die Häuser sind mit Gegenständen so vollgestopft, dass nicht mehr genug Platz ist, um sich frei darin bewegen zu können, und die Bewohner haben eine verkümmerte Psyche, die starr und nicht mehr aufgeschlossen ist, um frische Lebensenergien aufzunehmen. Doch das Leben ist ein Fluss. Wo der Fluss gebremst oder behindert wird, da strömt nichts Frisches mehr ein. Die Folge ist Stagnation, und aus Stagnation entwickeln sich üble Gerüche.

Auch die Angst der Menschen vor einer unsicheren Zukunft entsteht aus dem innewohnenden Instinkt zu stehlen. Da sie gestohlen haben, fürchten sie, dass ihnen etwas abhanden kommen könnte. Die menschliche Psyche entwickelt viele ungesunde Nebenprodukte, solange der Instinkt zu stehlen vorhanden ist.

Ein *Yogi* stiehlt nicht. Einmal war ein *Yogi* in einer Herberge abgestiegen, in der sich die Rei-

senden eine Zeitlang aufhielten, erfrischten und dann weiterreisten. Im Badezimmer der Herberge fand er einen goldenen Ring. Er nahm ihn und nachdem er das Bad verlassen hatte, befragte er alle Gäste in der Herberge, um herauszufinden, wem der Ring gehörte. Niemand beanspruchte den Ring für sich. Also ging der *Yogi* in das Bad zurück und legte den Ring an dieselbe Stelle, wo er ihn gefunden hatte. So verhält sich ein kultivierter Mensch. Er bleibt gesund, weil seine Psyche nicht beeinträchtigt wird. Vergleicht seine Psyche mit der Psyche eines Menschen, der einem Mitreisenden einen Ring entwendet. Die kultivierte Person ist ohne jede Angst, aber der Dieb ist voller Angst, Unruhe und Argwohn. Er fühlt sich auch verunsichert, wenn er mit jenem Mitreisenden fahren muss. Das unerklärliche Gefühl von Unsicherheit, Angst, Unruhe, Zweifel und Misstrauen in unserer Zeit herrscht infolge des diebischen Instinkts, den die Menschheit in ferner Vergangenheit an den Tag legte. Er muss überwunden werden, so dass man eine gesunde Psyche bekommt. Solange man aufgrund mächtiger negativer Energien unter ständigem psychischen Druck lebt,

kann die Gesundheit auf der psychischen Ebene nicht wiederhergestellt werden.

Ein Zen-Meister oder *Yogi* lebt auch in sehr ungünstigen Umständen in äußerst angenehmer innerer Verfassung, während ein reicher Mann in Manhattan, der von Luxus umgeben ist, sich vielleicht nicht so wohl fühlt. Der Unterschied liegt in der Psyche. Der eine ist König seines Lebens, während der andere scheinbar ein König, aber in Wirklichkeit ein Sklave der Reichtümer ist, die er besitzt.

## 5. Keine Gefälligkeiten erwarten

Diese Regel fordert dazu auf, keine Gefälligkeiten zu erwarten, sondern den Mitwesen Gefälligkeiten zu erweisen. Dies ist eine edle Regel, die es dem Menschen ermöglicht, frei von verpflichtendem *Karma* zu leben. Man kann nicht von verpflichtendem *Karma* frei werden, solange man von der Umgebung Vergünstigungen haben möchte. Andererseits kann sich das Leben nicht weiterbewegen, ohne dass man die eine oder andere Gefälligkeit von der Umgebung annimmt. Man empfängt von den Eltern, von den Lehrern, von der Erde, von den Bäumen, von den Tieren

und von den Elementen. Daher hat der Mensch die fundamentale Pflicht, ihnen allen den Dienst zu erwidern. Es ist eine edle Eigenschaft, für jede Kleinigkeit, die man empfangen hat, dankbar zu sein und sie zum passenden Zeitpunkt zurückzuerstatten. Wer dies tut, häuft keine Verbindlichkeiten an. Verbindlichkeiten haben bindende Natur. Wenn Verbindlichkeiten liebevoll zurückgezahlt werden, bleibt man ungebunden. So lautet das Gesetz. Wer Gefälligkeiten in großem Umfang gewährt, ist weise. Der moderne Mensch denkt, dass es weise ist, so viel wie möglich anzuhäufen. Damit ist er alles andere als weise. Man wird von dem gebunden, was man ansammelt. Man wird von dem befreit, was man verteilt. Wenn diese Regel angewandt wird, lebt der Mensch frei von allen psychischen Unausgewogenheiten. Dann hat er einen Überfluss von Licht- und Lebensenergien.

Exoterische Heiler sollten diese Regeln in die Praxis umsetzen und in ihrem Leben demonstrieren. Dann sind sie geeignet, andere zu beraten und zu heilen. Man kann mit besserem Erfolg heilen, wenn man diese Regeln in der eigenen Psyche verankert hat.



## 6. Äußere Reinheit

Diese Yoga-Regel sorgt für äußere Reinheit und erfordert tägliches Duschen, tägliche Körperreinigung, täglichen Stuhlgang, ausreichenden Aufenthalt im Sonnenlicht und in der frischen Luft morgens und abends sowie eine angenehme Atmosphäre im Schlafzimmer. Ungeachtet der Außentemperaturen sollte man jeden Tag duschen, da der Körper aufgrund der inneren Verbrennungs- und Strahlungsaktivität regelmäßig Kohlenstoffe absondert. Sie müssen abgewaschen werden. Somit ist das Duschen unumgänglich. Für die Tropen wird es zweimal täglich und für andere Lebensräume einmal täglich empfohlen. Wenn man häufiger duschen möchte, ist dies zulässig. Man sollte nur nicht unmittelbar nach dem Essen duschen. Es versteht sich von selbst, dass man seinen Mund jederzeit sauber halten sollte, sodass er nicht riecht.

Das Duschen soll dafür sorgen, dass der Körper nicht schlecht riecht. Wenn der Körper nicht gut riecht, sollte man häufiger duschen. Sandelholz- oder andere natürliche Düfte werden ebenfalls für die Gesundheit empfohlen. Außerdem ist täglicher Stuhlgang wichtig, da-

mit das Verdauungssystem gesund bleibt. Bis zur Entleerung des Darms sollte man nur Flüssigkeiten und Wasser zu sich nehmen.

Für den Körper ist es sehr wohltuend, wenn man sich morgens und abends draußen in der Sonne aufhält und dabei körperlich aktiv ist. Die Morgen- und Abendstunden sind auch für *Yoga Āsanas* geeignet. Die Lebenskraft wird gestärkt, wenn man sich im Winter wie im Sommer auch bei windigem Wetter morgens und abends in der Sonne aufhält und dabei angemessen bekleidet ist.

Die moderne Lebensart erlaubt vielen Menschen kein wirklich gutes Umfeld beim Schlafen. Häufig schläft man in Räumen, die kein Fenster nach draußen haben. Doch auch im Winter muss das Schlafzimmer nachts frische Luft haben. Das heißt nicht, dass man sich der Kälte aussetzen soll, aber man sollte dafür sorgen, dass die Luft im Schlafzimmer ausreichend zirkulieren kann. Sogar eine Lüftungsanlage reicht dafür aus. Wenn die Luft nicht zirkulieren kann und die Luftwege verschlossen sind, gilt die Qualität der Lebenskraft im Schlafzimmer nicht als sehr hoch. Während wir schlafen, er-

neuert die Natur unsere Gesundheit nachhaltig. Wenn wir nicht auf genügend Frischluftzufuhr achten, haben wir möglicherweise keinen erholsamen Schlaf. Zweifellos ist es in den Tropen viel leichter, eine gute Luftzirkulation einzurichten, doch auch in kalten Ländern haben einfache Leute mit gesundem Menschenverstand Möglichkeiten gefunden, um fast in jedem Zimmer ihres Hauses für ausreichende Luftzirkulation zu sorgen. Ein sanfter Luftzug, der durch Sandelholz-Räucherstäbchen ergänzt wird, ermöglicht den besten Schlaf.

Wer in der nördlichen Hemisphäre lebt, sollte mit dem Kopf nach Süden, Osten oder Westen schlafen, jedoch nicht nach Norden. Wer in der südlichen Hemisphäre lebt, sollte nicht mit dem Kopf nach Süden schlafen. Die magnetischen Ströme der Erde werden besser aufgenommen, wenn man in der richtigen Richtung schläft. Außerdem ist es günstig, das Schlafzimmer nicht mit zu vielen Gegenständen und Möbeln vollzustellen. Für die Gesundheit ist es gut, wenn das Schlafzimmer in freundlichen Farben wie Hellgrün, Hellrosa, Lavendel, Creme oder sehr hellem Blau gestaltet ist. Die

Bettbezüge können ebenfalls diese Farben haben. In helleren Farben ist mehr Leben und Licht enthalten. Generell sollte es im Schlafzimmer frisch riechen. Der Geruch kann noch verbessert werden, wenn man regelmäßig eine natürliche Duftkerze oder Räucherstäbchen anzündet.

Selbstverständlich sollte man frische Kleidung anziehen und nie die Kleidungsstücke anbehalten, mit denen man geschlafen hat. Es ist vorteilhaft, nach jedem Duschen die Kleidung zu wechseln.

Ferner gilt es als äußerst wohltuend, jede Woche von Kopf bis Fuß ein Ölbad zu nehmen. Man kann Olivenöl, Sesamöl, Kokosnussöl oder Mandelöl auftragen und es eine bis anderthalb Stunden in die Haut einwirken lassen. Anschließend duscht man mit lauwarmem Wasser. Durch diese Behandlung werden die Hautporen gereinigt, sodass die angesammelten Unreinheiten im Körper mit dem Schweiß ungehindert ausgeschieden werden können. Ein wöchentliches Ölbad bringt großen Nutzen, wenn man es mindestens ein Jahr lang regelmäßig durchführt. Danach wird man es mögen und es zu einem unentbehrlichen Bestandteil des

Lebens machen. Für das Ölbad wird allgemein der Samstag empfohlen, weil Samstag, Saturn, Öl und Haut eine energetische Übereinstimmung haben. Im *Âyurveda* werden die verschiedenen Arten von Ölbädern genauer beschrieben. Wer daran interessiert ist, möge sich dort informieren.

Stets sollte man auf den Kopf und die Füße achten und sie vor extremen Wetterbedingungen schützen. Man sollte dafür sorgen, dass die Füße warm sind und der Kopf kühl bleibt. Dies ist ein guter Gesundheitsparameter. Vor allem die Füße müssen vor starker Hitze und Kälte geschützt werden, weil sich in den Füßen alle entsprechenden Zentren zu jedem wichtigen Körperorgan befinden.

Obwohl es selbstverständlich ist, soll auch erwähnt werden, dass man regelmäßig die Finger- und Fußnägel schneiden muss, damit das Blut gut fließen kann. Es ist abträglich, die Finger- und Fußnägel zu lackieren, es sei denn, man nimmt dafür natürliche Substanzen wie Kurkuma-Paste oder Sandel-Paste. Es ist besser, die Nägel mit Öl zu polieren als mit anderen Farben zu lackieren. Die Finger- und Zehenspitzen sollten in allerbestem Zustand ge-

halten werden. Hautverdickungen sollten entfernt werden – auch an den Fersen.

In diesen kleinen Details ist eine greifbare Hilfe verborgen. Es gibt zahlreiche Hinweise im Zusammenhang mit der äußeren Reinheit. Nicht alle können hier aufgezählt werden, doch einige wenige wurden genannt, um Licht auf das sehr große Gebiet äußerer Reinheit zu werfen, zu der auch das Kämmen der Haare gehört. Heutzutage wird es aus modischen Gründen häufig außer Acht gelassen. Man sollte wissen, dass die Haare elektrische Qualität besitzen und für die Antennen des Gehirns wie Empfänger wirken. Auch das Haar braucht Öl und nicht nur Färbemittel. Öl ist das Stärkungsmittel für die Haare, Färbemittel sind es nicht. Viele chemische Haarspülungen helfen nicht wirklich. Außerdem sollte man das Kämmen der Haare als Teil der Neuorganisierung des Kopfes und damit der Gedanken betrachten. Man kann kein systematisches Denken und keine geordneten Gedanken haben, wenn die Haare wirr durcheinander liegen oder wie ein Strauch auf dem Kopf stehen. Wirre Haare weisen auf Unordnung in vielen Lebensaspekten hin. Die

Mode kann nicht so weit gehen, dass sie die Menschen von bestimmten fundamentalen, kardinalen Prinzipien der Gesundheit und des Lebens entfernt.

## 7. Innere Reinheit

Diese Yoga-Regel, die die Gesundheit fördert, handelt von der inneren Reinheit. Unsere innere Reinheit hängt mit der Reinheit der Gedanken zusammen. Im Yoga wird dringend empfohlen, täglich in seinem Inneren die Qualität der Gedanken zu prüfen, denen man sich öffnet. Die Gedankenqualität beeinflusst die Lebensqualität. Wenn die Gedankenqualität nicht gut ist, wird sie schließlich unsere Gesundheit angreifen. Folglich ist es notwendig, qualitativ gute Gedanken zu pflegen, um für eine gute Gesundheit zu sorgen. Aber auch wenn man auf gute Gedankenqualität achtet, muss man die Geschwindigkeit seiner Gedanken prüfen, denn eine hohe Geschwindigkeit der Gedanken beschleunigt die Pulsierung, die Atmung und den Blutkreislauf.

Eine zu hohe Geschwindigkeit im Kreislaufsystem schadet ebenfalls. Der Lebensfluss muss

gleichmäßig sein. Er darf weder zu langsam noch zu schnell sein. Um gleichmäßig fließendes Blut im Körper zu haben, muss man für gleichmäßiges Fließen der Gedanken sorgen, die außerdem noch von guter Qualität sein müssen.

Gedanken von niederer Qualität verunreinigen das Blut. In unserer Zeit sprechen moderne Leute viel über Erd-, Wasser- und Luftverschmutzung. Doch die tatsächliche und gefährlichste Verschmutzung, die die Menschheit verursacht, ist die Verschmutzung der Gedanken. Hellsichtige Personen erkennen deutlich eine Schicht aus dicker, grauer Substanz, die den Zufluss qualitativ hochwertiger Gedanken behindert. Genauso wie die industrielle Verschmutzung den gesunden Sonnenstrahl daran hindert, die Erde zu erreichen, weil sich eine graue Substanz entwickelt, die den Planeten umschließt, so behindert auch die Gedankenmaterie den Zustrom von Gedanken des Lichts, der Liebe und der Großmütigkeit. Und genauso wie der Körper täglich zwei- oder dreimal gereinigt werden muss, braucht auch das Denken zwei- oder dreimal täglich eine Reinigung. Reines Denken trägt wesentlich zu reinem Blut bei. Unreine Gedanken



bringen Unreinheiten ins Blut. Die meisten Funktionsstörungen in den Drüsen werden darauf zurückgeführt, dass es den Gedanken immer an Rhythmus und Gleichmäßigkeit mangelt und qualitativ hochwertige Gedanken ausbleiben.

Ärger, sehr starkes Verlangen, Hass, Angst, Gereiztheit, Sorge, Kummer, Stolz, Vorurteil, Illusion, besitzergreifende Haltung, Gier, Gleichgültigkeit und zu wenig oder zu viel Aktivität gelten als Krankheitspotentiale im Menschen. Wenn es um die Gesundheit geht, sind nicht nur die Gewohnheiten in Bezug auf ein gesundes Leben wichtig, sondern auch die Gewohnheiten im Zusammenhang mit der intelligenten Aktivität. Beide sind wie zwei Seiten einer Münze. Jede Seite beeinflusst die andere.

Daher wird empfohlen, jeden Tag am frühen Morgen oder in Zeiten regelmäßiger Abgeschiedenheit seine Gedanken, ihre Geschwindigkeit und ihren Rhythmus zu überprüfen. Genauso wie ein aufmerksamer Gärtner regelmäßig nach Unkraut Ausschau hält und es entfernt, muss auch der Mensch unerwünschte Gedanken beseitigen, die zu seiner Zerstörung und zur Zerstörung seiner Umgebung beitragen.

Darum muss er sich regelmäßig bemühen. Man kann nicht einfach sagen: „Mir geht es gut.“

Es reicht nicht, wenn ein Gärtner das Unkraut nur einmal entfernt, fast täglich sucht er sorgfältig nach Unkraut und nach Pflanzen, die sich zu Unkraut entwickeln können. Er beseitigt aber nicht nur das Unkraut, sondern nährt auch die Saat mit Dünger und Wasser und sorgt dafür, dass sie genügend Sonnenlicht bekommt. Auf diese Weise hegt er seine Saaten. Während man seine eigenen Gedanken überprüft, findet man Gedanken von guter Qualität, die man durch Anstrengung nähren muss.

Somit ist das Bemühen um innere Reinheit zweifach: Regelmäßig muss man das Unkraut beseitigen, und gleichzeitig muss man die Saaten nähren, bis sie zu einem Garten geworden sind. Das heißt, bis man ein rhythmisches, qualitativ gutes Leben stabilisiert hat, darf man in seinem Bemühen nicht nachlassen.

Hat sich der Charakter einer Person auf eine stabile Aktivität guten Willens eingestellt, ist das weitere Streben nicht mehr so anstrengend, weil man dann ohne große Mühe eine hohe Qualität beibehält.

Diese Art der Reinheit, die eine gute Grundlage für ein reines Denken bildet, wird von einem *Yogi* erwartet. Solch ein reines Denken ist das Fundament, auf dem *Yoga* ausgeübt wird.

Die sieben oben dargelegten *Yoga*-Regeln sind nur Vorbereitungen für die *Yoga*-Praxis. Diese vorbereitenden Schritte verhelfen zu einem gesunden Körper. Selbstverständlich muss der Schüler bedenken, dass angeborene und genetische Probleme nicht durch solche Übungen aufgelöst werden können. Angeborene Schwächen oder Gebrechen können hinausgeschoben oder verzögert werden, aber man kann sie nicht völlig umgehen. Genauso wenig können auch genetische Schwächen überwunden werden. In solchen Fällen ist Geduld die halbe Heilung. Es gibt das Sprichwort: „Was nicht geheilt werden kann, muss ertragen werden.“

Das oben Dargelegte führt zum unvermeidbaren Thema „Geduld als Schlüssel zur Gesundheit“. Geduld gehört zum Gesetz der Akzeptanz. Wenn eine Krankheit nicht geheilt werden kann, ist es für die betroffene Person gut, dies zu akzeptieren und das Leben dementsprechend ein-

zurichten. Mit unheilbaren Krankheiten zu kämpfen, führt zu ständiger Reibung und Konflikten, die wiederum weitere Zerrüttung der Gesundheit zur Folge haben. Es ist weise, nicht gegen etwas zu kämpfen, das man doch nicht besiegen kann. In derartigen Fällen ist eine gute Aussöhnung mit der gegebenen Situation hilfreich. Versöhnung führt zum Akzeptieren und zur Geduld. Dadurch wird der Konflikt aufgelöst, und Harmonie breitet sich aus. Konflikt beeinträchtigt die Gesundheit, während Harmonie sie wiederherstellt. Ein harmonisches Denken macht es möglich, die Schwächen von genetischen, angeborenen Krankheiten zu überwinden. Auf diese Weise heitert eine gewisse philosophische Einstellung selbst schwierige Situationen auf.

## 59. Denken und Heilung

Geistheilung ist ein populärer Begriff und ein erhabenes Thema. Heilung durch Gedanken erfordert ein reines Denkvermögen. Befolgt jemand weitestgehend die zuvor besprochenen sieben Regeln, gewinnt er dadurch das reine Denken zurück. (Man beachte, dass er es zurückgewinnt.) Reines Denken ist wie jenes leuchtende Orange, das man beim Sonnenaufgang beobachten kann. Ein solches Denken ist ein hervorragender Vermittler zwischen Geist und Materie, und es enthält zudem das Potential der Trinität: den Willen, die Liebe und das Licht.

Das reine Denkvermögen ist eine gute Brücke zwischen dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren. Es ermöglicht die Übermittlung erhabener Energien in irdische Bereiche und die Umwandlung irdischer Energien ins Erhabene. Durch das Dreieck von Wille, Liebe und Licht kann das reine Denken Energien aus erhabenen Gesundheitssphären in die irdischen Gesundheitsbereiche übermitteln. Infolge der regelmäßigen Übermittlungen kann es auch die iridi-

schen Energien umwandeln. Aufgrund solcher Übertragungen wandelt sich das Irdische in ein elektro-magnetisches Feld.

Ein reines Denkvermögen ist wie ein Magnet. Es nimmt von der Umgebung auf und verteilt die magnetischen Ströme, die nichts anderes als eine Verbindung solarer und lunarer Energien sind. Ein Magnet empfängt sie und leitet sie weiter. Die aufnehmenden Eisenteile werden schließlich in Magnete umgewandelt. Daraus kann man erkennen, dass Gesundheit von den Gesunden übermittelt wird. Gesunde Ärzte und Heiler können Gesundheit viel besser übermitteln.

Es ist interessant, den Platz zu betrachten, den das Denken in der menschlichen Konstitution einnimmt. Es befindet sich am obersten Punkt des Körpers. Mit Hilfe des Körpers, den es aufbaut, organisiert das Denken das irdische Leben. Der Körper besteht aus den fünf Elementen, den fünf Sinnen, den fünf Sinneswahrnehmungen und den fünf Gliedmaßen. Das Denkvermögen steuert den Körper mit Hilfe des fünffältigen *Prânas*. Denken und *Prâna* müssen in vollkommener Übereinstimmung sein, damit der Körper gut funktioniert und man das irdische Leben erfah-

ren kann. Während das Denken sozusagen den „Nordpol“ des Körpers bildet, ist es im Verhältnis zum innewohnenden Menschen der Südpol. Also ist der Mensch der Nordpol in Bezug auf das Denken, und das Denken ist der Nordpol für den Körper. Das Denken empfängt vom Menschen, und der Körper empfängt vom Denken. Somit hat das Denken eine Doppelfunktion. Es ist eine bipolare Intelligenz, denn es verteilt nicht nur, sondern empfängt auch. Genauso wie ein Magnet empfängt es, um zu verteilen. Wenn es verteilt, wird es objektives Denken genannt, und wenn die empfangende Funktion aktiv ist, wird es subjektives Denken genannt. Meditation gilt daher als subjektive Funktion des Denkens, um etwas aus höheren Kreisen zu empfangen.

Wenn die Menschen lernen, mit dem Denken auf beiden Seiten zu arbeiten, sind sie in der Lage, höhere Energien in das gröbere, dichtere System zu übermitteln. Heilen ist nur eine der Tätigkeiten solcher Personen. Aus diesem Grund werden Meditationen bedeutungsvoll für die Übermittlung reiner und erhabener Energien aus den höheren in die niederen Kreise, aus den Bereichen der Gesundheit in Bereiche, in denen

Krankheit vorherrscht. Man muss wissen, dass der Mensch nicht nur das Potential für objektive Wahrnehmung durch das Denkvermögen besitzt, sondern auch ein subjektives Wahrnehmungsvermögen hat. Die Fähigkeit, eine subjektive Wahrnehmung zu entwickeln, ist nur einer der vielen Vorzüge, die die Meditation bietet. Wenn man Zugang zur subjektiven Wahrnehmung bekommt, hat man auch die Möglichkeit der außersinnlichen Wahrnehmung. Wahrnehmung durch die Sinne ist objektiv, und durch außersinnliche Wahrnehmung wird es möglich, das zu erfassen, was für die Sinne nicht wahrnehmbar ist. Dies ist die Fähigkeit der reinen Intelligenz, und das Denkvermögen erhält Zugang zu ihr. Aus diesem Grund setzt okkultes Heilen voraus, dass jeder Heiler ein guter Meditationsschüler ist. Dadurch wird es möglich, mächtige magnetische Heilungsenergien aufzunehmen, die weitergegeben werden und schließlich Heilung bewirken können.



## 60. Außersinnliche Wahrnehmung durch Meditation

Die Art wie der Kopf des römischen Gottes Janus, nach dem der zehnte Monat des Tierkreises benannt ist, dargestellt wird, ist ein gutes Symbol dafür, wie das subjektive und objektive Denken gleich gut funktionieren können. Ein solches Denken ermöglicht den Empfang der reinen Energien der Liebe und des Lichts aus den feinstofflichen und unsterblichen Bereichen. Es aktiviert die Verbindung zum Reich der Engel, die in Wirklichkeit Übermittler von Wille, Liebe und Licht sind. Subjektives Denken kann sich nur auf der Grundlage eines reinen objektiven Denkvermögens entwickeln. Ohne das reine objektive Denken gibt es keine Möglichkeit, die subjektive Seite des Denkens zu entfalten. Solange das objektive Denken nicht rein ist, hängt es in der Objektivität fest und kann sich nicht der Subjektivität zuwenden.

Ein reines objektives Denkvermögen ist durch die sieben vorgenannten Regeln erreichbar. Dann kann man es auf seine eigene Atmung

richten, um in die Subjektivität zu gelangen. Wenn man sich jeden Tag darin übt, das Denken auf die Atmung zu richten, wird man zum Zentrum der Pulsierung geführt. In diesem Zentrum versucht das wissbegierige objektive Denken, den Ausgangspunkt der Pulsierung zu erkennen. Während sich das Denken nach innen wendet, vollendet es eine Kreisbewegung. Die intelligente Aktivität und die Lebensaktivität des Menschen kommen aus demselben Zentrum im Kopf hervor. Sie nehmen verschiedene Plätze im Kopf und im Herzen ein und lenken den Menschen. Wenn das Denkvermögen, das ein Repräsentant der intelligenten Aktivität ist, auf dem Weg über die Atmung dem Pulsierungszentrum näher kommt, betritt es den magnetischen Bereich der Lebensenergie. Dann hat der Kreis das Bestreben, Liebe- und Licht-Energie hervorzubringen: Liebe als Qualität des Lebens und Licht als Qualität der Intelligenz. Diese Meditation wird allgemein „Meditation im Herzen“ genannt, in dem die intelligente Aktivität auf das Licht trifft.

Es gibt noch eine weitere uralte Technik, bei der die Lebenspulsierung durch *Udâna Prâna*

nach oben geführt wird, sodass sie den Sitz der intelligenten Aktivität im *Âjnâ*-Zentrum in der Stirn berührt. Dies nennt man die „Meditation im Kopf“. Somit sind die zwei Haupt-Meditationsarten die Herz- und die Kopf-Meditation. In beiden Fällen verbinden sich der Strom der intelligenten Aktivität und der Lebensfluss. Ihr Zusammenfließen ist die wahre Bedeutung von „Yoga“. Yoga bedeutet „vereinen“. Die Lebens- und Lichtaktivität im Menschen müssen zusammengeführt werden. Dann nährt jede die andere.

Für die Kopf-Meditation ist die Arbeit mit dem *Prâna*-Prinzip und für die Herz-Meditation die Arbeit mit dem Intelligenz-Prinzip entscheidend. Bei der Kopf-Meditation werden *Prâna* und *Apâna* zu *Samâna* im Herzen zusammengeführt. Zusammen mit *Udâna* bewegt sich die Samana-Pulsierung nach oben und erreicht das Kopf-Zentrum. Somit erreicht man das Kopf-Zentrum, indem man die vier Pulsierungen zusammenführt, und die Herz-Meditation besteht aus der Verbindung von Wille, Weisheit und Denken, um das Zentrum des Lebens zu erreichen.

Die Menschen im Altertum beschrieben die beiden Meditationen als Mann, der zur Frau

vordringt und sie heiratet, oder als Frau, die zum Mann geht und ihn heiratet. Die Frau wird als Leben und der Mann als intelligente Aktivität bezeichnet. Normalerweise geht der Mann zur Frau, weil er im Allgemeinen die Initiative ergreift. Die Frau kann von Natur aus empfangend sein, und sie ist bereit zu warten, bis der Mann kommt. Es gibt viele Geschichten, in denen der Mann Abenteuer bestehen muss, um zu seiner Frau gelangen zu können. Meistens findet die Hochzeit am Wohnort der Frau statt. Im Osten ist dies bis heute Tradition, und im Westen war es früher so. Doch von dieser allgemeinen Regel gibt es Ausnahmen, die beschreiben, dass die Frau ihr Haus verlässt, Abenteuer besteht, nach denen sie zu dem Mann gelangt und ihn heiratet. Die erste Methode ist die Herz-Meditation, die zweite ist die Kopf-Meditation. Beide Wege haben das Ziel, die zwei Ströme zu vereinen, die die Seele, den Menschen, ausmachen.

Wenn ein Heiler entsprechend seiner Neigung regelmäßig im Herzen oder im Kopf meditiert, entwickelt er die Fähigkeit, eine Verbindung zur subjektiven Seite der Natur herzustellen, die viele Geheimnisse birgt. Jeder wahre Heiler

ist auch ein guter Schüler der Natur, und jeder große Heiler war ein hervorragender Schüler der Natur.

*Baradwaja*, der Begründer des *Âyurveda*, war solch ein hervorragender Schüler, der die heilenden Eigenschaften in Nahrungsmitteln, Kräutern, Pflanzen, Elementen und Plätzen entdeckte. Genauso war auch Paracelsus ein Heiler mit außersinnlicher Wahrnehmung. Er konnte die reichen Heilungsenergien entdecken, die im Menschen und in der Natur vorhanden sind. Ebenso herausragend waren Hippokrates, Hahnemann und andere Begründer wirkungsvoller Heilungssysteme auf unserem Planeten.

Außersinnliche Wahrnehmung ist das Ergebnis der Meditation, durch die das subjektive und objektive Denken miteinander verbunden werden und sich ein übergeordnetes oder höheres Denken durchsetzt, das man in unserer Zeit „übermental“ oder „überirdisch“ nennt. Auf dieser Ebene sieht man genau, welche Heilungsenergien in einem Patienten und in der Umgebung vorhanden sind, und man erkennt auch die Ursachen, durch die der freie Fluss dieser Energien behindert wird.

Wenn ein gut informierter wissenschaftlicher Geist, der die gegenwärtige medizinische Wissenschaft studiert hat, unvoreingenommen die sieben Yoga-Regeln auf sich anwendet und sich zur Meditation entschließt, wird er als herausragender Heiler hervortreten. Die Yoga-Regeln und die Meditation helfen ihm, eine Verbindung zu den subtilen Kräften der Natur herzustellen, und die Wissenschaft, die er mit seinem objektiven Denken erlernt hat, hilft ihm, die subtilen Wahrnehmungen praktisch umzusetzen. Dies ist das grundlegende Ziel aller Bemühungen: die gegenwärtigen Begrenzungen der Medizin zu überwinden. Die Herausforderung für alle, die heute die Gesundheit im Blick haben, ist: eine Beziehung zur subjektiven Seite der Natur herzustellen, die Ursachen der Krankheit zu entdecken und natürliche Mittel und Medikamente zu finden, um die Krankheitsursachen zu beseitigen. Genauso müssen sich viele Heiler, die mit Meditation arbeiten, in angemessener Weise mit der heutigen medizinischen Wissenschaft vertraut machen.

Das objektive, konkrete Denken kann keine Lösungen bieten. Das subjektive, ideenreiche,

philosophische Denken kann sich ohne entsprechende Ausbildung des objektiven Denkens nicht praktisch zum Ausdruck bringen. Ganzheitliche Medizin wird möglich, wenn das objektive Denken mit seiner subjektiven Seite zusammentrifft.

## 61. Die Kraft des Denkens

Die Kraft des Denkens verstärkt sich auf vielfältige Weise, wenn es seine subjektive und objektive Seite entfaltet. Ein solches Denken ist abgerundet. Es ist nicht nur wie eine Halbkugel, sondern ein vollständiger Globus. Um die vollkommene Manifestation des menschlichen Willens zu ermöglichen, kann der Wille Situationen verändern. Veränderungen im Leben können mit dem Willen bewirkt werden. Es gibt viele Geschichten von großen Menschen, die durch ihren bloßen Willen sich selbst und auch die sozialen Lebensbedingungen zum Besseren verändert haben. Solche Personen werden als große Gottessöhne betrachtet. Normalerweise sagt man: „Wo ein Wille ist, da ist ein Weg.“ So einen Willen möchte jeder haben, aber die Wahrheit ist, dass jeder einen solchen Willen hat. Er kann untätig oder aktiv sein, je nachdem ob man sein subjektives und objektives Denken entwickelt hat.

Mit Hilfe seines Willens kann der Mensch Krankheit aus seinem Körpersystem beseitigen. Wenn er krank ist, kann er die weißen Blutkörper-



perchen stimulieren. Sie bilden die Armee, die die Krankheit hinauswerfen kann. Diese Armee nennt man das Immunsystem. Heute arbeitet das Immunsystem in vielen Fällen leider entgegen seiner ursprünglichen und natürlichen Funktion, das heißt, es arbeitet gegen und nicht für die Gesundheit. Dadurch ist der Mensch nicht nur schutzlos geworden, sondern er wird auch noch von der Armee angegriffen, die in ihm gebildet wurde. Ist es nicht ein Paradox, wenn die Armee eines Königs sich gegen ihn wendet, statt für ihn zu kämpfen? Heute leiden viele Patienten an einem gegen sie selbst gerichteten Auto-Immunsystem. Dies kann man zum Teil dem negativen Denken zuschreiben, das die Menschen infolge der Lebensumstände entwickeln statt ein positives Denken zu pflegen.

Angst vor Krankheit ist bereits Krankheit. Die Befürchtung, dass man krank werden könnte, entwickelt negative Energie, die wiederum eine empfängliche Energie ist. Empfangende Energien laden Krankheit ein. Das klassische Sprichwort lautet: „Du wirst zu dem, was du denkst.“ Wird man von Verzweiflung, Enttäuschung, Misserfolg, Nachlässigkeit überwältigt, dann entwickelt man

die Neigung, sich selbst zu verurteilen. Aber Selbst-Verurteilung ist selbstzerstörerisch. Das bedeutet nicht, dass man Selbstherrlichkeit pflegen sollte. Dies würde zu psorischen Erkrankungen führen. Übertrieben selbstsichere Personen, die stolz auf sich sind, neigen dazu, psorische Krankheiten anzuziehen, während argwöhnische, zweifelnde, negativ denkende Personen für psychotische Krankheiten anfällig sind. Ein positives Denken, das sich auf gesunde Prinzipien stützt, ist ein gutes Mittel, um Heilung zu bewirken.

Je nach der Einstellung, die man im Leben hat, kann man sich selbst heilen oder krank machen. Wer an übertriebenen Vorahnungen und Angst vor zukünftigen Erkrankungen leidet, lädt unbewusst Krankheit zu sich ein. Wenn die negativen Vorahnungen sich bewahrheiten, verfestigt sich die Illusion, dass man mit seiner Befürchtung Recht hatte. Auf solche Dinge sollte man sich nie einlassen. Stattdessen kann man positive Vorahnungen entwickeln, die einen so begeistern, dass man für sie arbeitet. Doch leider neigen die Menschen in unserer Zeit eher dazu, ein verhängnisvolles Geschick oder ein schlimmes Ende anzunehmen, statt etwas an-

deres an diese Stelle zu setzen. Der klassische Gedanke an 2012 hat die Menschheit in erheblichem Maße erfasst, während wenige vernünftige Denker ihn wegwünschen. Die Leute werden durch negative Nachrichten mehr stimuliert und bewegt als durch positive Nachrichten. Negatives verbreiten sie schneller.

Der Autor kennt viele klassische Beispiele von Personen, die eine negative Einstellung hatten und diese zugunsten einer neutralen oder positiven Haltung fallen ließen. Dadurch konnten sie den entsprechenden Erfolg in Bezug auf ihre Gesundheit oder das Leben allgemein verbuchen. Beispielsweise gab es einen erfolgreichen Rechtsanwalt, der am höchsten indischen Gerichtshof arbeitete. Er war ein hochgebildeter Mann, hatte Erfolg im Leben und führte eine gute Familie. Er war in einer Familie geboren worden, in der es üblich war, dass im Lebensalter zwischen 42 und 45 Jahren Herzprobleme auftraten. Tatsächlich starben neun von zehn Familienmitgliedern an Herzversagen. Auch er hatte die Vorahnung, dass er zwischen dem 42. und 45. Lebensjahr sterben würde. An diesem Gedanken hielt er fest und machte dementsprechend auch

in Bezug auf seine berufliche Entwicklung und seine Familie Pläne. Psychisch war er auf seinen Tod vorbereitet, und seine Gedanken waren von einem Handleser und einem Astrologen bestätigt worden. Folglich stand sein Todesurteil für ihn fest. An diesem Punkt begegnete jener Anwalt dem Autor dieses Artikels, der den Glaubenssatz des Rechtsanwalts bezüglich seines Herzversagens nicht einfach so hinnehmen konnte. Der Autor schlug ein paar einfache Übungen vor und versicherte drei Tage lang mit vielen Worten, dass der Anwalt in den nächsten 30 Jahren mit keinerlei Herzproblemen zu tun hätte. Der Rechtsanwalt war aufgeschlossen genug, die positive Versicherung anzunehmen. Er arbeitete mit den wenigen gegebenen Prinzipien und hat inzwischen das von ihm vermutete Todesjahr um 25 Jahre überlebt und lebt immer noch.

Die Macht des Denkens braucht nicht überbewertet zu werden, aber in unserer Zeit arbeitet diese Kraft mehr mit ihrer negativen als mit ihrer positiven Seite. Wenn diese Kraft erkannt wird, kann man sie zum Vorteil des Lebens ringsum verwenden. Am Ende wird dies auch dem Leben des Arztes zugute kommen.

Den Selbstheilungskräften, die jede Person in sich trägt, kann man durch die eigene Stärke des Denkens neuen Antrieb verleihen. Bei häufiger auftretenden Erkrankungen wie Magendrücken, Kopfschmerzen, Verstopfung, Magenverstimmung, Erkältung oder leichtem Fieber kann man das positive Denken in Gang setzen und den Körper einfach mit Wasser heilen. Das ist viel gesünder, als vorschnell Medikamente wie Aspirin, Abführmittel, Hustentabletten und Kopfschmerztabletten einzunehmen. Es gibt Fälle, bei denen sogar Schmerzen mithilfe des Denkens und ohne Medikamente bewältigt wurden. Man kennt auch Beispiele, wo jemand eine tödliche Krankheit durch die bloße Kraft des Denkens überlebte. Die Entwicklung eines kraftvollen, magnetischen und ganzheitlichen Denkens ist genauso eine Wissenschaft wie jede andere medizinische Wissenschaft.

## 62. Einfluss von Klängen, Farben, Symbolen und Zahlen auf das Denken

Das Denken kann mit den Schwingungen der Klänge, mit den Geschwindigkeiten der Farben und mit den Rhythmen der Symbole ausgestattet werden. Es kann mit dem Wissen der Zahlen gestärkt werden. Zahlen enthalten wirkende Kräfte, Farben enthalten Geschwindigkeit, Klänge enthalten Schwingungen, und Symbole ermöglichen rhythmische Manifestationen der Kräfte, Schwingungen und Farben. Diese magische Arbeit wird dem Denkvermögen zugänglich, wenn es sich der Subjektivität zuwendet und sich auf die subtilen Aspekte seiner Natur und der Natur als solcher ausrichtet.

Die Farbe geht der Form unmittelbar voraus. Je nach der Stärke des Widerstands, den die Materie dem weißen Strahl entgegenbringt, erscheint die eine Farbe als viele verschiedene Farben. Kompakte Materie hat die Neigung zu dunkler Färbung, während feine Materie zart wirkt und eine leuchtendere Farbe hat. Zwischen dem Blatt einer Blüte und dem

Blattwerk desselben Baumes besteht ein großer Unterschied, den man mit dem bloßen Auge wahrnehmen kann. Aufgrund ihrer dichteren Materie haben die Blätter dunklere Farben. Doch eine Blüte am selben Baum hat leuchtende Farben, und die Substanz des Blütenblatts ist viel zarter als die Substanz des Blattwerks. Vergleicht man zudem die Blätter miteinander, sieht man, dass die zarten Blätter weicher sind und deshalb strahlende Farben haben, während die voll ausgewachsenen Blätter dichter und dunkler sind. Daraus lässt sich ersehen, dass mit dichter Materie auch der Widerstand gegenüber der Lichtübertragung größer wird. Ist die Materie zarter, wird das Licht besser übertragen.

Wenn der Mensch die Weisheit des Lichts gewinnen, erfahren und assimilieren möchte, kann er sich diese Weisheit durch Neustrukturierung des eigenen Lebens erschließen, um zartere Körpergewebe und feinere Gehirnfasern aufzubauen. Solche feineren Gewebe kann er durch Aufenthalt in der ruhigen Natur und im morgendlichen und abendlichen Sonnenlicht, durch Verwendung von sauberem Wasser und durch frische Luft entwickeln. Die Körpergewebe las-

sen sich noch weiter verfeinern, wenn er sich von zarten, frischen Lebensmitteln ernährt, z.B. von Früchten, Gemüse, Getreideprodukten und Hülsenfrüchten. Wurzeln gelten ebenfalls als dichte Substanz, da sie unter der Erde wachsen. Deshalb isst man sie nur hin und wieder, aber nicht regelmäßig. Durch den Aufenthalt im Licht und in der frischen Luft sowie durch Kontemplation über das Licht, verbunden mit häufigen Atemübungen, wird die dichte Materie allmählich ausgeschieden. Der Verfeinerungsprozess setzt nach einem Zeitraum von 30 Monaten ein, in dem man sich dieser Disziplin gewidmet hat. Er baut sich in einem weiteren Zeitraum von 30 Monaten auf, und in den anschließenden 90 Monaten erfolgt die vollständige Umwandlung der Körpergewebe, sofern diese Praxis ohne Unterbrechung in ihrem Rhythmus fortgesetzt wird. Wird der Rhythmus unterbrochen, kommt der Vorgang zum Stillstand. Somit ist von den Sehern ein Zeitraum von zwölf Jahren vorgesehen, in dem die groben in zarte Körpergewebe umgewandelt werden. Sie können später noch feiner werden, sodass sie außersinnliche Wahrnehmung ermöglichen, vor al-



lem dann, wenn man sich mit der Ausübung der sieben Yoga-Regulierungen und Meditation beschäftigt, die vorausgehend beschrieben wurden.

Diese Arbeit muss in voller Hingabe getan werden. Wenn man sich ganz der Umwandlung widmet, ist die obige Information von Nutzen. Ungeachtet des Glaubenssystems, dem man durch die eigene Religion angehört, ermöglicht diese Umwandlung die Verbindung mit Farbe, Klang und Zahl sowie die Nutzung ihrer Potentiale durch Symbole, um Heilungsenergien zu manifestieren.

Von unerfahrenen Leuten werden die meisten der genannten Übungen als religiöse Praktiken betrachtet. Eine Vielzahl religiöser Praktiken entstand aus wissenschaftlichen Erkenntnissen der Menschen in der Antike. Wenn die Praxis gegenüber dem Wissen die Oberhand gewinnt, bleibt die Praxis erhalten und das Wissen verschwindet. Sie wird zu einem Glaubenssystem und wandelt sich langsam in eine Religion um. Hinter jeder vernünftigen Religion steht eine Wissenschaft. Sie lässt sich durch aufgeschlossenes Denken und wissenschaftliche Nachforschung wiederfinden.

Durch Symbol, Klang, Farbe und Zahl lassen sich psychische Störungen heilen. Wir sollten bedenken, dass vom Standpunkt der antiken Psychologie auch häufiger Zorn oder Ärger als psychische Störung betrachtet wird. Genauso ist es mit heftigem Verlangen, Angst, Begierde, Eifersucht, Vorurteil oder Stolz. Sie alle gelten als Störungen und werden deshalb behandelt. Die Behandlung auf der psychischen Ebene verringert das Risiko körperlicher Erkrankungen. Wenn die Ursachen behandelt werden, bieten sich bessere Heilungsmöglichkeiten, als wenn die Wirkungen behandelt werden. Infolge einer Störung im psychischen Verhalten erkrankt der pathologische Körper. Daher ist die Beobachtung des Verhaltens einer Person genauso wichtig wie die Untersuchung ihrer Krankheitserscheinungen durch klinische Tests. Erst dann kann es eine vollständige Diagnose geben.

Beispielsweise ist es nicht sehr hilfreich, Angst und Depression mit Medikamenten zu behandeln, da solche Erkrankungen auf der psychischen Ebene existieren. Sie können durch Farbe und Klang sowie durch angemessenen Rhythmus von Essen, Schlaf und Ruhe geheilt

werden. Wer unter Angst und Depression leidet, versetzt zuerst seinen Solarplexus in Unruhe. Ist der Solarplexus gestört, hat dies viele Störungen im Verdauungssystem zur Folge, das den Magen, die Leber, die Bauchspeicheldrüse, den Darm, die Milz usw. umfasst. Hat ein Patient häufig Beschwerden in diesen Organen, sollte der Arzt versuchen herauszufinden, ob der Patient unter Unruhe oder Angst leidet oder das Eintreten negativer Ereignisse befürchtet. In all diesen Fällen ist es besser, Meditation über die Farbe Orange zu empfehlen als Medikamente zu verschreiben. Orange repräsentiert die Morgensonne, und durch Meditation über diese Farbe können die Energien der Angst aufgelöst werden. Diese Farb-Meditation kann durch den Klang RA ergänzt werden. RA ist der Klang des Feuers. Es kann unreine und negative Energien verbrennen. Der Verfasser hat Erfahrungen mit zahlreichen depressiven Patienten gemacht, die in ihrer Wesensart schüchtern, gehemmt und verängstigt waren. Sie wurden mit der Farbe und dem Klang vertraut gemacht. Die Erfolgsquote ist zufriedenstellend. Genauso gibt es Farben, Klänge und Symbole, um die Psyche der Patienten zu berichtigen und

in Ordnung zu bringen. Dementsprechend ist die Arbeit mit Farben, Klängen und Symbolen hilfreicher als wiederholt Medikamente für wiederkehrende Symptome zu verschreiben.

## 63. Heilung durch Hypnose

Hypnose ist eine reine, mächtige und magnetische Heilkunst, bei der mit dem Denken geheilt wird. Wenn man ein einwandfreies Leben führt, eine reine Lebensweise hat, wie sie in den sieben Schritten der *Yoga*-Regeln dargelegt wird, und sie mit Meditation verbindet, kann man zum hypnotischen Heilen gelangen. Hypnotisches Heilen erfordert die Entwicklung eines sehr starken Gedankens, der in den Patienten projiziert wird. Dabei wird das Denken des Patienten hypnotisiert, und dies hat eine Aktivierung der magnetischen Ströme in ihm zur Folge. Die Strömungen kräftigen den Blutstrom, sodass er weiße Blutkörperchen bilden und die Krankheit beseitigen kann.

Die Kraft des Denkvermögens verleiht dem Gehirn neue Energie, sodass es Gedankenströme über den ganzen Körper aussenden und aus der Unordnung wieder Ordnung herstellen kann. Einen ähnlichen Vorgang hat man, wenn man an leckeres Essen denkt. Bei diesem Gedanken bilden sich Sekrete, und das Wasser läuft einem im Mund zusammen. Oder wenn eine junge Frau an

ihren Freund denkt, laufen in ihrem Körper bereits chemische Reaktionen ab. Ähnliche chemische Reaktionen können durch einen Gedanken der Liebe und Kraft erzeugt werden. Hierfür muss das Denken rein sein, und man muss die bereits dargelegten *Yoga*-Schritte anwenden. Wenn diese Schritte gemacht werden und man in der Lage ist zu meditieren, kann man in einem friedlichen und ausgeglichenen Zustand bleiben. Aus diesem Zustand heraus kann die Hypnose-Therapie in die Wege geleitet werden. Ohne diese Voraussetzung ist keine Hypnose möglich. Während man in diesem Zustand verharrt, kann man dem Patienten sagen: „Bis morgen ist deine Krankheit verschwunden. Denke daran, wenn du heute Abend einschläfst: Deine Krankheit wird verschwinden, und du wirst morgen früh gesund aufwachen. Sei fest davon überzeugt, bestätige es dir dreimal und dann schlafe ein.“

Wenn diese Affirmation zu wirken beginnt, sendet das Gehirn Signale aus und leitet die entsprechenden chemischen Reaktionen ein, sodass die Heilung im Schlaf anfängt. Sie erfolgt entsprechend der Stärke des Gedankens, den der Heiler aussendet, und entsprechend der

Aufnahmefähigkeit und Weiterleitung in den Körper des Patienten.

Damit die Hypnose erfolgreich sein kann, muss nicht nur der Heiler ein gut ausgebildetes Denkvermögen haben, auch der Patient benötigt das notwendige Vertrauen. Zweifel im Denken des Patienten unterbrechen die Verbindung. Wenn der Patient am Heiler zweifelt, kann er nicht hypnotisiert werden. Es ist leichter, ein Kind als einen erwachsenen, intellektuellen Mann zu hypnotisieren und zu heilen. Lebt ein Patient außerordentlich stark in der Logik, dann arbeitet sie gegen ihn. Aus diesem Grund ist die Hypnose eine Therapie, die über das Denken geschieht, und sie erfordert das Vertrauen des Patienten in den Heiler. Sofern er volles Vertrauen hat, ist er für die übermittelten Energien vollkommen aufgeschlossen und aufnahmebereit. Fehlt es dem Patienten jedoch an Vertrauen, kann die entsprechende Heilung nicht erfolgen.

Den Intellektuellen, Logikern und Verstandesmenschen kann die Hypnose-Therapie erklärt werden, und man kann ihnen empfehlen, eine Selbst-Hypnose durchzuführen. Auch das gehört zur Heilung durch Hypnose. Wenn ein

Patient mit einem einigermaßen guten Intellekt die Absicht hat, seine Krankheit zu beseitigen und diese Methode vorbehaltlos akzeptiert, kann er die Kraft seines Verstandes einsetzen, um die gleiche Hypnosearbeit zu tun wie der Heiler. Er kann den starken Gedanken aufbauen, dass seine Krankheit geheilt wird und diesen Gedanken in die Körperzentren weiterleiten, zu denen die Krankheit gehört. Dies kann er mit folgenden Schritten tun:

1. Der Patient sollte einen Raum mit klarer, gelassener Atmosphäre vorbereiten und dafür sorgen, dass alles sauber ist.
2. Der Raum sollte ausreichend Licht- und Luftzufuhr haben. Düfte oder Räucherstäbchen und eine Kerze, die in östlicher Richtung steht, sollten angezündet werden.
3. Der Patient sollte sich auf einen ebenen Untergrund legen, ein Kissen und eine Liege sind nicht verboten. Der Körper muss flach und gerade liegen, aber nicht auf der Seite oder mit angewinkelten Beinen auf dem Bett.
4. Er sollte auf dem Rücken liegen, zur Zimmerdecke schauen, sanft die Augen schlie-



ßen und sich mit geschlossenen Augen das Brauen-Zentrum vorstellen.

5. Dann sollte er sich vergewissern, dass der Körper von Kopf bis Fuß entspannt ist.
6. Er sollte eine Weile sanft atmen, bis das gesamte System zur Ruhe gekommen ist.
7. Anschließend sollte der Patient mit friedlichem Denken den Vorschlag machen: „Die Krankheit soll durch die heilenden Energien geheilt werden, die ich aus meinem Inneren und aus der Umgebung hervorbringe.“ Dies sollte er sagen und sich vorstellen, dass der Lebensstrom vom Kopf über das Brauen-Zentrum bis zur Kehle und zum Herzen fließt. Er sollte sich vorstellen, wie sich der Lebensstrom mit dem Blutstrom verbindet und durch den ganzen Körper zirkuliert, vor allem im erkrankten Bereich. Dieser Strom bereinigt die Krankheit, und ihre Verunreinigungen werden gesammelt und am Morgen des nächsten Tages über den Harn- und Stuhlabgang aus dem Körper ausgeschieden.
8. Während der Patient in dieser Lage verbleibt, kann er einschlafen. Im Schlaf wird er vielleicht seine Körperhaltung verändern, ohne

es zu bemerken, aber das macht nichts. Die Arbeit findet statt, bevor er einschläft.

Führt man eine solche Selbst-Hypnose regelmäßig durch, wird man gute Ergebnisse in Bezug auf seine Gesundheit feststellen. In vielen traditionellen Yoga-Schulen gibt es Aufzeichnungen, aus denen die Wirkung dieser Heilungsmethode hervorgeht.

## 64. Aufbau und Unterstützung körpereigener Widerstandskraft

Wenn die Menschen sich im Sonnenlicht und in frischer Luft aufhalten, frisches Wasser verwenden und in einer normalen, ruhigen Umgebung leben, können sie gezielt Widerstandskraft gegenüber Krankheit entwickeln. Die Gesundheit ist in uns, aber wir sind in der Energie der Gesundheit. Das Leben ist in uns, aber wir sind im Leben. Dies gleicht der theosophischen Aussage: „Gott ist in uns, aber wir sind in Gott.“

Wenn Gesundheit um uns und in uns ist (wie schwach sie auch sein mag), kann die Gesundheit in uns mit der Gesundheit um uns verbunden werden, sodass die Gesundheitsenergien fortwährend aus der Umgebung in uns hineinfließen und für alle möglichen konstruktiven Arbeiten verwendet werden können. Es entspricht einer uralten Praxis, die Fülle des *Prânas* aus der Umgebung in sich hineinzurufen. Selbst wenn man in großen Städten lebt, kann man Widerstandskraft aufbauen, um Krankheiten zu widerstehen, indem man sich in den Morgen-

oder Abendstunden bewusst auf das goldene Licht der Sonne ausrichtet. Sonntage, Feiertage und Ferientage können am besten dafür genutzt werden. Die Sonnenstrahlen sind die Hauptübermittler des Lebens. Ein weiterer Übermittler ist frische Luft, die Sauerstoff enthält. Man kann in einen schönen Park gehen, sich an einem stillen Platz bequem hinsetzen, mit der eigenen Atmung arbeiten und sich dabei auf die Morgen- oder Abendsonne ausrichten. Die Menschen im Altertum entdeckten, dass 24 Minuten langsames, sanftes, gleichmäßiges und tiefes Atmen helfen, nährnde Energien aufzunehmen, die in einem Park oder Garten vorhanden sind. Die Wirkung der planetarischen Energien wird durch einen Garten mit vielen Bäumen ergänzt.

Es ist allgemein bekannt, dass ein Morgenspaziergang die Vitalität noch mehr kräftigt als ein Abendspaziergang. Ausnahmslos empfehlen die meisten Ärzte Morgenspaziergänge. Man sollte jedoch darauf achten, dass man sich für die Jahreszeit passend anzieht. Wenn der Morgenspaziergang genauso notwendig geworden ist wie das Frühstück, wird sich die Lebenskraft mit Sicherheit verbessern. Noch viel mehr Lebenskraft

kann man jedoch durch *yogisches* Atmen erhalten. Eine halbe Stunde *yogisches* Atmen ist so viel wert wie ein Spaziergang von mehr als einer Stunde.

Gezielter Aufenthalt im Sonnenlicht und bewusstes Atmen sind uralte Methoden. Wenn man sich gezielt in der Sonne aufhält, richtet man sich darauf aus, Leben zu empfangen. Bei Spaziergängen ist der moderne Mensch normalerweise in ein Gespräch mit seinen Begleitern vertieft, oder er denkt über aktuelle Ereignisse nach. Sehr wenige gehen mit einer meditativen Geisteshaltung spazieren. Wer mit meditativer Einstellung wandert, sich auf das goldene Licht ausrichtet und tief atmet, wird optimale Resultate aus seinem Morgenspaziergang erhalten. Das moderne Leben zieht den Menschen von solchen guten, täglichen Gewohnheiten weg. Man muss seinen eigenen Weg finden, um dem Leben Vorrang einzuräumen.

Es ist höchst wohltuend, vor und nach dem Spaziergang einen halben bis einen Liter Wasser zu trinken. Das Wasser durchspült das ganze Verdauungssystem. Allgemein wird empfohlen, vom frühen Morgen bis zur Mittagszeit alle drei

Stunden einen Liter Wasser zu trinken. Für die Tropen werden insgesamt vier Liter und für andere Regionen werden drei Liter Wasser empfohlen, damit das Verdauungssystem durchgespült werden kann. Im Yoga ist es generell nicht erlaubt, während des Essens zu trinken. Die *yogische* Weisheit empfiehlt, eine Stunde vor jeder Mahlzeit genügend Wasser zu trinken. Auf diese Weise werden unechte Hungergefühle ausgeschwemmt. Dann isst man nur noch, was man aufgrund des natürlichen Hungers wirklich braucht. Während des Essens sollte man nichts trinken. Der größte Teil des Essens sollte halb flüssig bzw. saftig sein. Dann lässt sich das Essen leicht kauen und schlucken, und man vermeidet, während des Essens zu trinken. Eine Stunde nach dem Essen kann man wieder Wasser trinken. Im Yoga wird auch empfohlen, nach Sonnenuntergang nicht mehr viel zu trinken. Diese Disziplin verhilft zu einer guten Verdauung, einer guten Zirkulation des Wassers im Körper und ausreichender Harnausscheidung. Auf diese Weise wird das Körpersystem gereinigt.

Somit gelten Sonnenlicht, Luft und Wasser als drei gute Wirkstoffe, die langsam Widerstands-

kraft gegenüber Krankheit aufbauen können. Die Widerstandskraft ist nichts anderes als die Selbstheilungskraft, die im Vitalkörper des Menschen vorhanden ist. Hat man seine Vitalität auf diese Weise aufgebaut, wird man nicht mehr unter witterungsbedingten Erkältungen, fiebrigen Erkrankungen, Kopfschmerzen, Magenschmerzen usw. zu leiden haben. Das Aufbauen der Widerstandskraft gilt als die grundlegende Gesundheitsvorsorge. Wie schon mehrfach dargelegt wurde, kann sie Krankheiten abwenden. Bis auf zwei oder drei Mal im Jahr braucht ein gesunder Mensch keine Medikamente. Deshalb verabreicht er seinem Körper weder regelmäßig noch zeitweise medizinische Substanzen. Wenn man regelmäßig medizinische Substanzen zu sich nimmt, lässt man, ohne sich dessen bewusst zu sein, Gifte im Körper entstehen. In ihrer Psyche haben die Patienten eine Abneigung dagegen, Medikamente zu schlucken und sich Spritzen geben zu lassen, denn der Körper widersetzt sich jeder Fremdschubstanz. Deshalb ist eine Lebensweise, die Widerstandskraft aufbaut und Krankheit vorbeugt, der medizinischen Behandlung weit überlegen, und die Heilungsziele werden besser erreicht.

Die Absicht, Widerstandskraft aufzubauen, kann man erfolgreich verwirklichen, wenn man sich neben dem goldenen Sonnenlicht, der frischen Luft in den Morgen- und Abendstunden und reichlichem Wasserkonsum auch um die Qualität der Ernährung kümmert. Durch eigenes Ausprobieren und die entsprechenden Erfahrungen wird man erkennen, welches Essen man mag und welches nicht. Auch unter den angenehmen Nahrungsmitteln muss man herausfinden, welche einem zuträglich sind und welche nicht. Guten Geschmack sollte man sich nicht vorenthalten, aber er muss an der Bekömmlichkeit erprobt werden. Aus Erfahrung weiß man, welche wohlschmeckenden Nahrungsmittel nicht bekömmlich sind. Man muss lernen, sie zu meiden, um seine Gesundheit zu erhalten. Daher sollte man schmackhaftes, bekömmliches Essen in optimaler Menge zu sich nehmen, das heißt nicht zu wenig und nicht zu viel. Natürlich hat außerdem der Nährwert eine große Bedeutung. Er ist besonders wichtig.

Somit werden Ernährung, angenehmer Geschmack, Verträglichkeit und optimale Menge als vier kardinale Prinzipien betrachtet. Man



kann ihnen eine fünfte Dimension hinzufügen, nämlich die Wahl des richtigen Zeitpunkts. Zeitgerechtes Essen in einem bestimmten Rhythmus steigert den Nutzen.

Dies sind die wahren Grundlagen der Gesundheit, die ein Heiler wieder einführen und im Leben der modernen Menschen, die zu ihm kommen, ins Bewusstsein bringen sollte. Heilen ist auch Lehren, und Lehren ist Heilen. Dies alles ist Bestandteil eines geordneten Denkens.

## 65. Funktionierende Nahrungsverdauung

Die meisten Krankheiten entstehen aus dem Unvermögen, Nahrung zu assimilieren. Selbst qualitativ hochwertiges Essen führt nicht zu guter Gesundheit, wenn man nicht in der Lage ist, die Nahrung aufzunehmen und zu verdauen. Nur wenn die Verdauung insgesamt funktioniert, wird die Nahrung in die benötigte Energie umgewandelt, die den Körper bewegt. Das Feuer im Körper sollte die aufgenommene Nahrung verdauen können. Was für den menschlichen Körper verträglich ist, sollte notwendigerweise in Energie umgewandelt werden, wenn man die richtige Menge zur passenden Zeit gegessen hat. Wenn das Feuer im Körper nicht gut arbeitet, findet keine optimale Assimilation statt. Die Verdauung ist daher der Schlüssel, und das Feuer im Magen ist der Schlüssel zur Verdauung. Dieses Feuer im Magen wird *Jathara Agni* genannt. Bei schwachem *Jathara Agni* wird die Nahrung nur teilweise verdaut, und der Rest bleibt unverdaut. Nimmt diese Situation überhand, stellt sich krankhafter Durst, schlechter Geschmack im Mund, extrem starke

Speichelbildung und sogar Asthma ein. Wer an solcher Halb-Verdauung leidet, hat keine gleichmäßige Darmentleerung. Manchmal geht eine große Menge Stuhl ab und manchmal nur wenig. Manchmal ist der Stuhl flüssig, manchmal fest und dann wieder sehr hart. Solche Personen leiden an Ödemen in Beinen und Armen sowie an Schmerzen in den Knochen und Fingerknochen. Sie leiden an schlecht riechendem, bitterem oder saurem Aufstoßen.

Allgemein fühlt sich der Patient träge, weil seine Kräfte infolge der gehemmten Nahrungsverwertung nachlassen. Generell spürt er eine Schwere im Körper.

Daraus entstehen Erkrankungen im Mund, Übersäuerung im Magen, häufige Erkältungen und Husten.

Aus ungleichmäßiger Verdauung entwickeln sich zahlreiche Krankheiten. Wer im Gesundheitswesen korrekt arbeitet – sei es ein Heilpraktiker, ein Arzt oder ein anderer Therapeut – sollte seine Aufmerksamkeit unbedingt auf die Verdauungssituation des Patienten richten. Wenn sie verbessert wurde, stellt sich im elementaren Gesundheitszustand des Patienten wieder Ord-

nung ein. Nachdem der Heilpraktiker oder Arzt eine gestörte Verdauung bemerkt hat, sollte er sich nach den täglichen Lebensgewohnheiten des Patienten erkundigen. Er sollte nachfragen, ob der Patient sehr scharfe, bittere, adstringierende oder sehr kalte Speisen isst. Fastet er oder vermeidet er über einen langen Zeitraum die Nahrungsaufnahme? Unterdrückt er natürliche Bedürfnisse des Körpers, z. B. die Blase und den Darm zu leeren? Hat er ausschweifenden Geschlechtsverkehr? Setzt er seinen Körper zu starkem physischen, emotionalen oder mentalen Stress aus? Wenn solche Gegebenheiten vorliegen, kann man die Nahrung nicht gut und mühelos verdauen. Diese Situation führt zur Übersäuerung und verursacht Rauheit und Trockenheit in Mund und Kehle. Dies wiederum hat unmäßigen Hunger und Durst zur Folge.

Der Therapeut muss dem Patienten die Notwendigkeit einer ausgewogenen Lebensweise und Nahrungsaufnahme deutlich machen. Die bloße Verabreichung von Medikamenten ist nicht gesund, wenn die grundlegenden und normalen Verhaltens- und Ernährungsstrukturen nicht wieder in Ordnung gebracht werden.

Solchen Personen sollte empfohlen werden, ihre Lebensweise in Bezug auf Arbeit, Ernährung und Erholung ins Gleichgewicht zu bringen. Ihnen sollte Buttermilch als natürliches Stärkungsmittel gegeben werden. Buttermilch gilt als ausgezeichnetes Rezept, um Ordnung in hartnäckige Baucherkrankungen zu bringen. Man verwendet sie, um Blähungen, allgemeinem Brennen und Steifheit in den Gelenken entgegenzuwirken, und durch Buttermilch kann auch das entsprechende Feuer im Magen wiederhergestellt werden. Buttermilch regt das Verdauungsfeuer an und ist selbst leicht verdaulich. Sie verschlimmert keinerlei bestehende Beschwerden oder Krankheiten. Dreimal täglich frisch zubereitete Buttermilch wird im *Âyurveda* als großartiges Stärkungsmittel und zur Verhütung zahlreicher Verdauungsstörungen sehr empfohlen. Möge dieses natürliche Stärkungsmittel von allen, die im Gesundheitswesen arbeiten, wieder zur angemessenen Verwendung eingesetzt werden.

## 66. Qualifikationen eines guten Arztes

In der *Charaka Samhitâ*\* werden die Qualifikationen eines guten Arztes beschrieben. Es sind sehr wichtige Voraussetzungen, die erfüllt sein sollten, wenn man ein guter Arzt sein will:

1. Lust zu lernen und Wissen zu erwerben,
2. Reinheit in Gedanken, Worten und Taten,
3. praktische Erfahrung durch ausgedehnte Erprobungszeiten,
4. Geschick in der Anwendung des Wissens,
5. Genauigkeit in der Diagnose von Krankheiten und in der Verordnung von Medikamenten,
6. gute Sinneswahrnehmungen und richtige Anwendung der Hände,
7. Geistesgegenwart,
8. Streben nach edlen Zielen,
9. Vertrautheit mit der Anatomie und Physiologie des ganzen Körpers, mit seiner Erscheinungsform und Entwicklung,
10. Fähigkeit zum Erfassen der Krankheitssymptome,

---

\* Name eines der bedeutendsten medizinischen Texte in Sanskrit

11. Fähigkeit, den Patienten aufzuklären,
12. Fähigkeit, eine Krankheit vor allem durch Verordnung einer bestimmten Ernährungsweise heilen zu können und nicht nur durch Verschreiben von Medikamenten,
13. Kenntnis der Heilkräfte von Früchten, Wurzeln, Salzen, Milch, Pflanzen, Blättern und Fetten,
14. Fähigkeit, die Verdauungsfunktion im Patienten wirkungsvoll wiederherzustellen,
15. Fähigkeit, dem Patienten durch richtige Ernährung zu erholsamem Schlaf zu verhelfen,
16. Fähigkeit, das Wirken von Luft, Feuer und Wasser zu verstehen,
17. Fähigkeit, Krankheiten zu erkennen, die aus Über- und Unterernährung entstehen,
18. Fähigkeit, eine Kost zu verordnen, die die Krankheit des Patienten heilt,
19. Fähigkeit, zu den Patienten herzlich zu sein,
20. Einsatzbereitschaft,
21. Einfachheit und Erreichbarkeit.

Jeder, der im Bereich von Gesundheit und Heilung arbeiten möchte, sollte bemüht sein, sich außer dem medizinischen System, dem er folgt,

auch diese Qualitäten anzueignen, und Patienten ist zu empfehlen, sich über Ärzte, Heiler und andere, die im Gesundheitswesen arbeiten, zu erkundigen. Als Patient kann man es sich nicht leisten, sich jedem beliebigen Arzt anzuvertrauen. Das ist riskant, und deshalb sollte ein Patient einen Pseudo-Arzt von einem guten Arzt unterscheiden können. Ein Pseudo-Arzt:

- spart nicht an selbstgefälligem Eigenlob,
- sichert sich sein eigenes Einkommen durch sein Erscheinungsbild als Arzt,
- hält an den Patienten fest und ist von ihnen abhängig,
- spricht schlecht über andere Ärzte und findet ständig Fehler oder Schwächen bei ihnen,
- ist diplomatisch-taktierend,
- ist unbeherrscht,
- ist ungeduldig,
- zehrt das Vertrauen der Patienten auf und
- geht nicht auf Fragen und Erkundigungen des Patienten ein.

Patienten sollten solche Dinge wahrnehmen, bevor sie die Behandlung eines Arztes akzeptieren. Ärzte, die zur oben genannten Gruppe gehören,



sind Übermittler von Krankheit, Verfall und Tod, aber nicht Übermittler der Gesundheit und des Lebens.

Im *Âyurveda* sagt man deshalb: „Patienten, erkennt eure Ärzte!“

## 67. Lebensspanne

Die *Âyurveda*-Wissenschaft gibt einen Schlüssel, wie man durch richtige Beobachtung eines Patienten seine Lebensspanne ermitteln kann. Nach dieser Wissenschaft kann man die verbleibende Lebensspanne durch plötzliche Veränderungen in den Sinnesfähigkeiten, im Denken, im Verstand und in der allgemeinen Bewegung bestimmen. Anhand dieser Veränderungen lässt sich der voraussichtliche Tod eines Menschen erkennen. Entsprechend dem plötzlichen Wandel im Gesundheitszustand kann man vorhersagen, dass der Tod in ein paar Tagen, Wochen, Monaten, in einem halben Jahr oder in einem Jahr eintreten wird.

Anzeichen des Todes kann man bemerken, wenn es einen drastischen Rückgang der Gesundheit und einen plötzlichen Ausfall in den täglichen Aktivitäten gibt. Dementsprechend können Akut-Maßnahmen zur Besserung der Situation vorgenommen werden.

Die Natur bzw. die Psyche des Patienten und der allgemeine Gesundheitszustand geben dem

Arzt spezielle Informationen, sofern er sie richtig zu beobachten weiß.

Zeigen sich in der Wahrnehmung des Patienten krankhafte Veränderungen, die entweder sensorisch, geistig oder intellektuell sind, dann sollte man sich beeilen, dem Leben mit allen Mitteln neue Kraft zuzuführen.

Wenn sich das Leben zurückzieht, kann man dies an den Extremitäten des Körpers, das heißt an den Händen und Füßen feststellen, aber auch an der Verlangsamung des Pulsschlags und der Atmung, am Verlust des Geruchs- und Geschmackssinns, am Verlust des Sehvermögens und des Berührungssinns sowie am Unvermögen des Patienten, die Umgebung zu erkennen. In diesem Fall muss der Arzt sehr schnell eine Notversorgung vornehmen.

Solange die Psyche der Person intakt und imstande ist zu reagieren, kann man davon ausgehen, dass der Patient außerhalb der Sphäre des Todes ist. Der Patient sollte antworten können, wenn der Arzt ihn anspricht. Dies ist das grundlegende Anzeichen für psychische Reaktion. Solange die Psyche reagiert, geht man davon aus, dass die Möglichkeit besteht, den

Patienten durch positive Beeinflussung der Psyche zu regenerieren, selbst wenn das Leben eher schwach ist. Solange das Bewusstsein intakt ist, kann das Leben zurückgeholt werden, aber wenn das Bewusstsein sich zurückzieht, ist eine Wiederherstellung des Lebens in vielen Fällen nicht möglich, und selbst wenn das Leben bleibt, ohne dass die Psyche anwesend ist, hat es keinen Zweck mehr. Im *Âyurveda* wird das Lebensprinzip als Teil des Bewusstseins betrachtet. Man bemüht sich immer, dafür zu sorgen, dass das Bewusstsein aktiv ist, um mit dem Denken und den Sinnen in Verbindung zu bleiben. Während ein Arzt den Patienten behandelt, um das Leben wiederherzustellen, beobachtet er gleichzeitig den Bewusstseinszustand des Patienten.

## 68. Gesundes und harmonisches Funktionieren von Seele – Denken – Körper

Die Wissenschaft des *Âyurveda* gilt als eindrucksvoll und phantastisch, weil sich ihr Wirkungsbereich über den Körper hinaus bis zum Denken und zur Seele erstreckt. Das ganze weltliche Leben hängt davon ab, wie die Seele, das Denken und der Körper miteinander verbunden sind. Ihre Verbindung wird mit einem Dreifuß verglichen, und dieser Vergleich ist außerordentlich aussagekräftig. Ein Dreifuß kann so lange aufrecht stehen wie keines seiner drei Beine Schaden nimmt. In unserem Kontext stellt der Dreifuß den ganzen empfindenden Menschen dar. Neben dem Denken, den Sinnen und dem Körper werden auch *Buddhi* (das Unterscheidungsvermögen) und *Ahamkara* (das abgesonderte Bewusstsein, das als Seele bezeichnet wird) in Betracht gezogen. Ein gesundes und harmonisches Funktionieren von Seele, Denken und Körper gilt als Grundlage, auf der die Lebenskraft arbeitet. Ist die Harmonie zwischen den Dreien

gestört, wird auch die Lebenskraft beeinträchtigt. Eine Disharmonie zwischen Seele, Denken und Körper beeinflusst außerdem die Lebensdauer. Somit fasst die Wissenschaft des *Âyurveda* die ganze Person ins Auge, um ihre Erkrankung zu ermitteln. Sie erkennt Krankheiten nicht nur anhand der sichtbaren Symptome, die der Körper aufweist.

Im *Âyurveda* geht man davon aus, dass Materie den Qualitäten folgt, das heißt, die Qualitäten einer Person bestimmen die Qualität ihres Körpers. Der *Âyurveda* erkennt ebenfalls an, dass Materie, die aus dem Gleichgewicht gebracht wurde, auch die Qualitäten beeinträchtigen kann, da sie von der Materie nicht unabhängig sind. Die Seele und das Denken gehen den Qualitäten und der Materie voraus. Deshalb wird jedes Ereignis, das sich auf das Denkvermögen und die Seele auswirkt, schließlich auch die Qualitäten und die Materie beeinflussen.

Materie wiederum wird in zwei Kategorien unterteilt: in wahrnehmende und nicht wahrnehmende Materie. Die wahrnehmende Materie wird von den Sinnesorganen gesteuert, und alle übrige Materie gilt als nicht wahrnehmend. Als

nicht wahrnehmende Körpermaterie gilt nur die äußerste Schicht des Menschen. Auf ihr spiegeln sich nur die Krankheiten wider, die aus dem wahrnehmenden Körper hervorkommen. Infolge dieser Unterscheidung betrachtet der *Âyurveda* den funktionalen Teil des Körpers als verschieden vom strukturellen Teil. Unausgewogenheit im funktionalen Teil tritt als Unausgewogenheit im strukturellen Teil in Erscheinung. Daher wird dem funktionalen Teil einer Person mehr Aufmerksamkeit geschenkt als dem strukturellen Teil. Wenn der funktionale Teil in Ordnung gebracht wurde, kommt der strukturelle Teil automatisch in Ordnung. Der funktionale Teil des Menschen arbeitet durch den strukturellen Teil, um eine Beziehung zur Objektivität herzustellen. Rechte Beziehungen zur Objektivität ermöglichen die Erhaltung einer guten Gesundheit. Darauf weist der *Âyurveda* hin: „Richtige Beziehungen sind die Grundlage einer guten Gesundheit. Unrechte oder nicht richtige Beziehungen führen zur Beeinträchtigung der Gesundheit.“

Der funktionale Mensch hört, sieht, riecht, berührt und isst von der Objektivität. Entscheidend für die Gesundheit oder Krankheit ist, was man

hören und was man nicht hören sollte, was man schmecken und was man nicht schmecken sollte, was man riechen und was man nicht riechen sollte. Außerdem geht es nicht nur darum, was man tun und was man nicht tun sollte, sondern auch wann und wie man es tun sollte. Zum Beispiel: Was sollte man essen, wann sollte man essen, wie sollte man essen. Oder: Was sollte man berühren, wann sollte man berühren, wie sollte man berühren und so weiter. Dieses Grundwissen von der Entwicklung richtiger Beziehungen zur umgebenden Objektivität gilt als Basis der Gesundheit. Die meisten Moralvorstellungen und Enthaltsamkeitsmaßnahmen, auf die die Religionen verweisen, sind nur für die grundlegende Gesundheit und Hygiene gedacht. Wer nicht weiß, wie er mit der Objektivität in Beziehung treten sollte, ist nach der Wissenschaft des *Âyurveda* nicht besser als ein Tier. Unvernünftiges Essen, Trinken und Benutzen der anderen Sinne sowie der Sprache und der Sexualität lassen eine Fülle von Krankheiten entstehen, die sich aufgrund der menschlichen Unwissenheit entwickeln.

Zur Heilung gehört die Aufklärung über die richtige Verbindung mit der Objektivität.



## 69. Natürliche Verhaltensweise

Um den Erhalt einer guten Gesundheit zu ermöglichen, hebt die Wissenschaft des *Âyurveda* die angemessene Nutzung des Verstandes, der Sinne und des Körpers hervor. Benutzt man den Verstand, die Sinne und den Körper nicht, zu viel oder falsch, hat dies letztendlich Krankheit zur Folge. Wählt man einen verkehrten Zeitpunkt für seine Aktivitäten, gilt dies auch als falsche Nutzung und kann ebenfalls Krankheiten verursachen, z. B. wenn man spät abends isst oder am Tag Geschlechtsverkehr hat und tagsüber schläft.

Der Weg zur Gesundheit führt über die richtige Handlung mit richtigem Wissen zum richtigen Zeitpunkt. Falsche Handlungen, zeitlich unpassende Handlungen, zu viel Aktivität oder Nicht-Handeln führen schließlich zu Erkrankungen. Solche Aktivitäten gelten als Unwissenheit. Eine andere Bezeichnung für Unwissenheit ist „Sünde“.

Natürlich umfasst „Sünde“ – außer dem oben genannten – auch boshafte Einstellungen, die

aus dem Denken entstehen, z. B. Hass, Eifersucht, überzogenen Stolz, Vorurteile gegenüber anderen, übertriebenen Zorn, Angst usw. Es ist kein Wunder, wenn die Menschen früher glaubten, dass man infolge seiner eigenen Sünde krank würde. Unwissenheit galt ebenso als Sünde wie üble Gedanken. Es ist allgemein bekannt, dass frevelhafte Gedanken durch Gedanken des guten Willens, des Dienstes und der Nächstenliebe neutralisiert werden können. Zu allen Zeiten haben die Religionen Gebete, Reue, Bußfertigkeit, Dienst für die Mitmenschen, Menschen zu helfen und zu pflegen, ihnen gutes Essen anzubieten und ähnliche Handlungen guten Willens empfohlen. Die Weltlichkeit der jüngsten Zeit hat die positiven Dimensionen jeder Religion über Bord geworfen und nicht genügend Erkenntnis und Vernunft eingeführt, um sie zu ersetzen. Das hatte unkluge Gewohnheiten beim Essen, Geschlechtsverkehr und Schlafen zur Folge. Die Dimensionen der Zeit wurden in den Wind geschlagen. Infolgedessen haben es die modernen bürgerlichen Gesellschaften mit einem Ausbruch von Krankheiten zu tun. Durch gedankenloses Verlangen nach Sinnesobjekten

werden die Sinnesorgane fortwährend in unkluger Weise benutzt. Auch die gedankliche Zurückhaltung wurde aufgegeben.

Die Religionen aktivierten die mit der Sünde einhergehenden Ängste, und infolge ihrer Ängste übten die Menschen Zurückhaltung. Als die Religionen aufgrund der Weltlichkeit verabschiedet wurden, verschwanden auch die Zurückhaltung und die Angst, und die Menschen fielen in eine falsch verstandene Freiheit. Sie erkannten nicht die Bedeutung der Verantwortung, die mit der Freiheit einhergeht.

Im *Âyurveda* pflegt man ein goldenes Mittelprinzip als Zugang zur Gesundheitswissenschaft. Bei der *âyurvedischen* Methode werden die Krankheiten fest mit den unnatürlichen Verhaltensweisen des Menschen verbunden. Ebenso wird klar definiert, was natürliche Verhaltensweisen sind.

Natürliche Körperinstinkte wie Hunger, Durst und Sexualität werden anerkannt, und es werden passende Zeiten für ihre Erfüllung empfohlen. Diese Dimension der Wissenschaft muss in unserer gegenwärtigen Anwendung medizinischer Therapien unbedingt einbezogen werden. Da Heilung richtig und erfolgreich sein

soll, wird dies von den Meistern der Weisheit als Heilmethode des neuen Zeitalters verkündet. Zur Heilmethode der neuen Zeit gehört die Erziehung des Menschen, damit er eine harmonische Beziehung zu seiner inneren Natur und zur äußeren Natur entwickelt. Um eine natürliche Gesundheit wiederzuerlangen, ist die Wissenschaft der natürlichen Harmonie von großer Bedeutung. Harmonie mit der inneren Natur und mit der äußeren Umgebung ist überaus wertvoll. Solange diese Werte beiseitegeschoben werden, bleibt die erfolgreiche Arbeit für die Gesundheit ein unerreichbares Ziel.

## 70. „Unheilbare“ Krankheiten

Im *Âyurveda* gibt es eine tiefgreifende, folgenreiche Aussage: „Die heilbaren Krankheiten werden durch Medikamente geheilt. Für unheilbare Krankheiten sollten keine Medikamente verordnet werden.“

Allgemein bekannt ist das Sprichwort: „Was nicht geheilt werden kann, muss ertragen werden.“

Diese Aussagen vermitteln eine andere Dimension in der Betrachtungsweise von Gesundheit und Heilung. Im *Âyurveda* heißt es, dass nicht alle Krankheiten heilbar sind. Diese Wissenschaft teilt uns mit, dass wir keine Zeit und Mühe für den Versuch verschwenden sollten, unheilbare Krankheiten zu heilen. Stattdessen sei es besser, dem Patienten zu raten, eine solche Krankheit zu ertragen und Geduld mit ihr zu haben, indem er die erforderliche psychische Einstellung und Philosophie entwickelt. Kämpft er nicht gegen die Krankheit an, dann klingt sie manchmal ab oder sie bleibt passiv. Wenn er sie bekämpft, könnte das Feuer von der anderen Seite mit gleicher Heftigkeit ausbrechen. Verzichtet er darauf,

gegen sie anzukämpfen, ist das so, als würde er gegenüber der unheilbaren Krankheit eine weiße Fahne schwenken. In der Tat hat der Autor dieses Artikels viele Erfahrungen mit zahlreichen Krebs-Patienten gemacht. Durch die Vermittlung der Lebensphilosophie und die Entwicklung einer gelassenen und distanzierten psychischen Einstellung konnte eine große Zahl von Krebs-Patienten, denen ein baldiger Tod vorausgesagt worden war, den Tod hinausschieben und noch 12 bis 15 Jahre lang ein angenehmes Leben führen. Eine veränderte Einstellung gegenüber der Krankheit verhindert ihr rasches Fortschreiten. Manchmal ist es besser, einen schlummernden Löwen nicht zu wecken. Wenden wir uns der unheilbaren Krankheit mit höchster Aufmerksamkeit zu, ist es sehr wahrscheinlich, dass wir eine schwerere und rascher fortschreitende Erkrankung herbeiführen. „Stört den schlummernden Löwen nicht“, lautet eine Aussage der Weisen. Dies wird im *Âyurveda* anerkannt, und daher sagt er, dass bei unheilbaren Krankheiten keine Medikamente verordnet werden sollten.

Bei heilbaren Krankheiten sollten Medikamente gegeben werden, deren Qualitäten im Ge-

gensatz zur Krankheit stehen. In dieser Hinsicht stimmen Allopathie und *Âyurveda* überein. Doch beim Verordnen der Medikamente empfiehlt der *Âyurveda* die folgenden zehn Punkte zu beachten:

1. die Wahl eines Medikaments, dessen Qualitäten im Gegensatz zur Krankheit stehen,
2. die Wahl des richtigen Zeitpunkts für die Medikamentengabe,
3. die Widerstandskraft im Körper des Patienten,
4. die Dosierung des Medikaments,
5. die zu empfehlende Ernährung,
6. die mentale Verfassung des Patienten,
7. die allgemeine Verfassung des Patienten,
8. sein Alter,
9. die Jahreszeit,
10. die Vereinbarkeit des Ortes, von dem das Medikament her stammt, mit dem Ort, an dem der Patient lebt.

Das Medikament muss auf der Grundlage der obigen Faktoren verschrieben werden, um die Krankheit zu heilen.

Die einfache Verordnung eines Medikaments mit entgegengesetzten Qualitäten wird die Krankheit nicht beseitigen.

Unter den oben genannten zehn Aspekten ist die mentale Verfassung des Patienten von überragender Bedeutung. Ein *âyurvedischer* Arzt sollte sichergehen, dass der Patient tatsächlich gewillt ist, die Behandlung zu durchlaufen. Falls der Patient misstrauisch ist oder Zweifel hat, wird er das Medikament nicht zur Wirkung kommen lassen. Der Patient sollte der Wissenschaft oder dem *âyurvedischen* Arzt vertrauen. Fehlt ihm dieses Vertrauen, bildet er selbst ein Hindernis für die Heilung. Wenn der Patient eine positive Einstellung hat, in seinem Inneren die tiefe Hoffnung auf Erholung und Wiederbelebung entwickelt und an die medizinische Wissenschaft oder den Arzt glaubt, wird die Lebenskraft in ihm die Heilung ermöglichen. Dies ist von größter Bedeutung. Vertrauen ist ein großartiges Heilmittel, das man nicht außer Kraft setzen darf. Eine argwöhnische und negativ denkende Person kann trotz möglicher anderer idealer Voraussetzungen nicht so leicht geheilt werden.

Ein anderer wichtiger Faktor ist die Konstitution des Patienten. Manche Patienten sind sensibel und zart, andere haben einen starken Verstand und sind mutig. Die Sensiblen und



Zarten brauchen eine sanfte Behandlung. Mit Blumen kann man nicht genauso umgehen wie mit Kohlköpfen oder Kartoffeln. Ein Arzt muss die Empfindsamkeit seiner Patienten spüren. Ebenso sollte man mit Vegetariern anders umgehen als mit Nicht-Vegetariern. Körper, die an eine vegetarische Lebensweise gewöhnt sind, reagieren schneller, und deshalb sollte man ihnen leichte Dosierungen verabreichen. Körper von Nicht-Vegetariern können sogar stärkeren Dosierungen widerstehen. Jeder der genannten Aspekte sollte angemessen berücksichtigt werden.

## 71. Bewusstsein verbindet die Seele mit dem Denken und Körper

Der *Âyurveda* erkennt grundsätzlich die Seele an. Er spricht von der Seele, dem Bewusstsein, dem Denkvermögen und dem Körper. Aus diesem Grund ist die gesamte Philosophie des *Âyurveda* mit dem Geist verbunden. In gewissem Maße ist der *Âyurveda* im Bereich des Geistes beheimatet. Er ist keine gänzlich materielle Wissenschaft.

Die Seele ist der Träger des Geistes, und jeder Mensch wird als Seele betrachtet. Aber die Seele kann mit und ohne das Denkvermögen, die Sinne und den Körper existieren. Wenn sie mit dem Denken verbunden ist, entwickelt sie das entsprechende Bewusstsein. Jedoch ist sie von allen psychischen und körperlichen Leiden losgelöst. Wer die Seele erkennt und verwirklicht, kann unbeeinträchtigt von den Krankheiten bleiben, die im Körper vorhanden sind. Es ist so, als würde sich eine gesunde Person in einer unhygienischen Wohnung oder ein Arzt zwischen den Kranken aufhalten. Die Seele an sich ist in ihrem Wesen

spirituell, und durch das Bewusstsein, das den dynamischen Aspekt der Seele bildet, stellt sie eine Beziehung zum Denken, zu den Sinnen und zum Körper her. Sie ist mit einer ruhenden Person vergleichbar, die sich von der Aktivität ringsum und von ihrer Umgebung gelöst hat. Es ist ein Zustand wie der wolkenlose, reine Himmel.

Wenn sich die Seele durch das Denken und den Körper mit der Umgebung verbindet, neigt sie zur Dynamik, und diese Dynamik wird Bewusstsein genannt. Die Seele arbeitet durch das Denken, die Sinne und den Körper. Nur wenn sie sich mit ihnen verbindet, erfährt sie die Beschwerden der Krankheit oder erlebt Behaglichkeit, Leichtigkeit und Zufriedenheit. Dies lässt sich an einem einfachen Beispiel erklären: Im Schlaf IST die Seele, aber sie ist während des Schlafes nicht durch das Bewusstsein mit dem Denken, den Sinnen und dem Körper verbunden. Das Bewusstsein hat sich von ihnen zurückgezogen. Deshalb gibt es im Tiefschlaf weder Fröhlichkeit noch Traurigkeit, weder Krankheit noch Gesundheit.

Daraus können wir erkennen, dass die Seele die Erkrankungen nur erlebt, wenn sie durch das

Denken, die Sinne und den Körper eine Verbindung herstellt. Wir können hieraus ableiten, dass Krankheiten nicht zur Seele gehören, sondern zur Verunreinigung der Psyche, die wir durch unsere mentale, sinnliche und körperliche Verbindung mit der Objektivität entwickeln. Die Seele ist wie der *Âkâsha*, und die Psyche oder das Bewusstsein ist wie der Klang, der aus dem *Âkâsha* hervor kommt. Die Qualität des Klangs hängt von der Qualität des Instruments ab, das den Klang hervorbringt. Eine Flöte, eine Trommel und ein Saiteninstrument erzeugen ganz unterschiedliche Klänge. Der Klang ist wie das Bewusstsein, die Seele ist wie der *Âkâsha*, und das Denken, die Sinne und der Körper sind wie die Instrumente. Unterschiede in der Klangqualität liegen an den Unterschieden in der Qualität der Instrumente bzw. der Körper. Somit lässt sich die Krankheit eines jeden Menschen in seine Psyche und in das sich daraus ergebende Denken sowie in die anschließenden Reaktionen auf die Objektivität durch die Sinne und den Körper zurückverfolgen.

Aus diesem Grund versucht der *Âyurveda* die Psyche und das Denken in Bezug auf die Erkrankungen, die sich im Körper manifestiert

haben, zu analysieren. Die Psyche unterteilt man in *Vata*, *Pitta* und *Kapha* und betrachtet die Wirkung dieser Drei auf das Denken. Dann werden Abhilfemaßnahmen in Betracht gezogen, um die Unausgewogenheiten zu korrigieren. Die heutige Psychologie versucht Licht auf diese Aspekte zu werfen. Diese Psychologie muss zwangsläufig im Hinblick auf die Ausgeglichenheit, Dynamik und Trägheit der Psyche studiert werden.

## 72. Die Depots des Lebens

Der *Âyurveda* hat zehn Depots des Lebens erkannt. Eine Verletzung oder Zerstörung dieser zehn Reservoirs des Lebens führt zu verschiedenen Krankheiten und zum Verfall des Körpers. Solange man bewusst auf sie Acht gibt, bleibt die Gesundheit vollständig erhalten. Diese zehn Depots sind

1. die rechte Schläfe,
2. die linke Schläfe,
3. das Herz,
4. der Kopf,
5. die Blase,
6. die Kehle,
7. der Enddarm,
8. das Blut,
9. das Sperma,
10. das *Ojas* (Medulla oblongata).

Eine gesunde Person sollte diese Depots des Lebens pfleglich behandeln und sich über ihre Bedeutung im Klaren sein. Während allgemein bekannt ist, wie wichtig Herz und Kopf sind,

weiß man kaum etwas über die anderen Depots. Jede Person sollte unbedingt auf die Funktion der Blase und des Enddarms achten. Man sollte beobachten, ob Urin in ausreichender Menge und der Darminhalt vollständig ausgeschieden werden. Sollte dies nicht der Fall sein, muss man die Zufuhr von Flüssigkeiten und zu verdauenden Nahrungsmitteln verändern.

Man sollte dafür sorgen, dass die Kehle unversehrt bleibt und die Stimme ausreichend Kraft hat. Die Kehle sollte auf jeden Fall rein und gesund erhalten werden. Um sicherzugehen, dass die Kehle nicht beeinträchtigt wird, sollte man den Genuss zu heißer und zu kalter Getränke und Nahrungsmittel reduzieren. Die Kehle hat eine sehr okkulte Bedeutung und erfordert eine eigene, gesonderte Darstellung.

In ähnlicher Weise verlangt der Gebrauch des Spermas große Sorgfalt. Unbesonnene Verwendung führt zu unheilbaren Krankheiten. Die gesamte Sexualwissenschaft hängt damit zusammen.

Nur selten ist den Menschen bewusst, dass die Qualität des Blutes von der Qualität ihrer Gedanken und Wünsche abhängt. Sauberes Blut

ist die Essenz guter Gesundheit, und solange nicht die Reinheit in jedem Lebensaspekt gewährleistet ist, kann das Blut nicht rein bleiben.

Die beiden Schläfen und die Medulla oblongata sind lebenswichtige Bestandteile des Bewusstseins. Jegliche Verletzung könnte zum Verlust des Bewusstseins führen.

Jeder wahre Arzt muss sich nach dem Zustand dieser zehn Depots erkundigen und für ihre Gesundheit sorgen. Durch ihre Untersuchung erhält er ausreichend Informationen, um das Leben wiederherzustellen.



## 73. Ernährungsqualität, Lebensaktivität und Verdauungskraft

Gesundheitssysteme und medizinische Systeme sind weitgehend abhängig davon, welche Ernährungsqualität, Lebensaktivität und Verdauungskraft die Menschen haben und welche Medikamente sie gelegentlich benötigen. All diese Aspekte sind miteinander verbunden und gehören zusammen. Die heute vorherrschende Ansicht ist, dass man bei Erkrankungen Medikamente verabreicht. Doch Medikamente sollten nur der letzte Ausweg sein, um gegen eine Krankheit vorzugehen. Patienten brauchen Aufklärung und Unterweisung in Bezug auf ihre Ernährungsgewohnheiten, ihre Verdauungskraft, ihre Einstellung auf den Wechsel der Jahreszeiten und die Notwendigkeit ausreichender körperlicher Bewegung. Jeder vernünftige Erwachsene muss auf seine Gesundheit achten, denn er selbst trägt die Verantwortung für seine Gesundheit, aber nicht das Gesundheitssystem und die Krankenversicherung. So soll er sich auf die wechselnden Jahreszeiten in angemessener Weise einstellen.

len und dementsprechend seinen Aufenthalt im Freien, seine Bekleidungsgewohnheiten, Ernährung, Verdauung und körperliche Bewegung anpassen. Außerdem muss er für wirkungsvolle Atmung, gute Blutzirkulation und für die fortwährende Erhaltung der Körperwärme sorgen. Es ist wichtig, dass er ins Schwitzen kommt, entweder durch Atemübungen, *Âsanas* oder Körperübungen. Jeder sollte auch die empfindlichen Stellen seines Körpers kennen, die im Winter, im Sommer und in der Regenzeit bedeckt werden müssen. Der Kopf, die Ohren, der Hals, die Schulterblätter, die Taille, die Hüften und die Füße müssen bedeckt und vor der Winterkälte, den Herbstwinden und der Sommerhitze geschützt werden. Je nach den äußeren Temperaturen muss man die Körpertemperatur durch angemessene Bekleidung, Ernährung und Körperübungen regulieren. Dieses einfache und allgemeine Wissen geht in der gegenwärtigen menschlichen Aktivität verloren.

Die Bewahrung der Vitalität im Körper ist jederzeit unerlässlich. Solange man gesund ist – und auch, wenn man krank ist –, gibt es Möglichkeiten, den Körper so zu ernähren, dass er

genügend Vitalität hat. Dadurch sollte man Widerstandskraft gegenüber Krankheiten entwickeln. Indem man genug Flüssigkeiten wie z.B. heißes Wasser, Milch, warmes Wasser und andere leicht verdauliche Flüssigkeiten zu sich nimmt, muss man der Krankheit entgegenwirken, sodass es zu keinen weiteren Übergriffen in Krankheitsphasen kommen kann. Durch ausreichende Zufuhr von Flüssigkeiten und halbfester Nahrung muss die Gesundheit geschützt werden.

Bei jeglichem Fieber sollte man vermeiden, normale Kost zu essen. Sie sollte durch zusätzliche flüssige Nahrung ersetzt werden. „Faste bei Fieber und iss bei Erkältung“, lautet ein altes Sprichwort. Bei hohem Fieber hat man im Allgemeinen keinen Appetit. Das ganze Verdauungssystem lehnt normales Essen ab. Deshalb ist es notwendig, die normale Ernährung durch flüssige Nahrungsmittel zu ersetzen. Die übliche Ernährung würde die Schwierigkeiten des Verdauungssystems vergrößern. Statt den Menschen zu ernähren, würde sie eine entsprechende Schwere im Körper verursachen. Wenn man dem Vitalkörper Nahrung geben möchte, sollte man flüssige anstelle von festen

Nahrungsmitteln zu sich nehmen. Genauso kann man Erkältung und Husten mit geeigneter, nahrhafter Kost behandeln.

Die meisten jahreszeitlich bedingten Erkrankungen können mit entsprechender Kostumstellung geheilt werden. Die Patienten sollten genügend Geduld aufbringen und in Bezug auf ihre Ernährung achtsam sein.

Diese ganze Darlegung führt zu einem einfachen Prinzip, nämlich, dass man bei seiner Ernährung auf die Verdauungskraft achten muss. Je nach Stärke der Verdauungskraft kann feste oder flüssige Nahrung in größeren oder kleineren Mengen verzehrt werden. Selbstverständlich ist die richtige Menge eine Grundvoraussetzung bei der Ernährung.

Außerdem sollte der Patient wissen, dass unabhängig von seiner gesundheitlichen Verfassung auch sein Alter von Bedeutung ist. Dementsprechend sollte er die Nahrungsmenge anpassen. Die Gesundheitswissenschaft sagt: Sobald man älter als 50 Jahre ist, sollte man abends zu flüssiger oder halbflüssiger Nahrung greifen, aber kein schweres Essen verzehren. Spätes und schweres Essen ist eine Hauptkrankheitsursache. Die

Gewohnheit, spät und schwer zu essen, so wie es in Südeuropa und in anderen südlichen Ländern üblich ist, stellt in jenen Regionen eine Quelle von Krankheiten dar. Wenn ich von südlichen Ländern spreche, meine ich jene, in denen die italienische und spanische Kultur vorherrscht. In diesem Teil der Menschheit können Krankheiten auch weitgehend abgewendet werden.

Wir kommen zur Nahrungsmenge zurück. Woher weiß man nun, ob eine bestimmte Nahrungsmenge für jemanden ausreichend ist? Das kann man nur erkennen, wenn man die Nahrung und ihre richtige Verdauung innerhalb einer bestimmten Zeitspanne aufeinander bezieht. Wenn das Abendessen einer Person die Ausgeglichenheit ihres Verdauungssystems nicht stört, sondern verdaut wird und am nächsten Morgen verstoffwechselt ist, sollte dies die Richtlinie für die angemessene Nahrungsmenge sein. Auch wenn dieses Quantum sicherlich von Person zu Person variieren wird, kann auf diese Art in etwa die Richtlinie für alle festgelegt werden. Sogar bei ein und derselben Person verändert sich die Verdauungskraft von Zeit zu Zeit. Sie ändert sich mit der Qualität und

Aktivität, mit einer Ortsveränderung, mit dem Wechsel in eine andere Zeitzone, mit dem Alter usw. Dies alles sollte man beachten, aber praktischerweise bestimmt man die Richtlinie für die Essensmenge einer Person anhand ihrer Darmentleerung am nächsten Morgen.

Als Norm gilt: „Iss zum Frühstück wie ein Kaiser, iss zum Mittag wie ein König und iss zum Abend wie ein Bettelmann.“ Wenn der Tag zu Ende geht, hört auch die Aktivität auf, und daher wird empfohlen, beim Abendessen auf schwere Mahlzeiten zu verzichten. Feste Nahrungsmittel wie Hülsenfrüchte, Pommes frites, Kartoffeln und Wurzeln sind am Abend nicht empfehlenswert. Im *Âyurveda* ist abends sogar Yoghurt verboten, stattdessen wird für den Abend Buttermilch vorgeschlagen.

Es ist ratsam, auf das Abendessen Acht zu geben. Aus diesem Grund verbietet die Gesundheitswissenschaft Dinner Partys und empfiehlt eher Lunch Partys, doch die Kultur der Menschen unserer Zeit steht im Gegensatz dazu. Spätabendliche Dinner Partys sind an der Tagesordnung, und sie haben eine fast unmerkliche, aber sichere Auswirkung auf die Gesundheit.

Tatsächlich betrifft die Richtlinie für die Nahrungsmenge zwei Aspekte: zum einen die Gesamtmenge des Essens, das je nach Bestandteil unterschiedliche Geschmacksrichtungen hat wie süß, sauer usw., zum anderen die Konsistenz der Lebensmittel, die man zu sich nimmt, ob sie flüssig, halbflüssig oder fest sind. Im Allgemeinen ist es üblich, Süßes als letzte Speise zu essen. In der klassischen Gesundheitslehre wird empfohlen, die Mahlzeit mit der Süßigkeit zu beginnen, anschließend die halbflüssigen und dann die festen Speisen zu essen und als Abschluss wieder flüssige Speise zu verzehren. Während der Mahlzeiten sollte man kein Wasser trinken. Man kann entweder eine Stunde vor dem Essen oder eine Stunde nach dem Essen Wasser trinken. Während des Essens Wasser zu trinken, ist nur erforderlich, wenn bei dieser Mahlzeit flüssige Nahrungsmittel in entsprechender Menge fehlen.

Leichte Speisen haben vor allem Luft- und Feuer-Eigenschaften, und bei schweren Speisen ist die Materie-Qualität vorherrschend. Die leichten Speisen werden als kleinere Portionen gewertet, selbst wenn sie in großen Mengen verzehrt werden. Andererseits stellen schwere

Speisen oder Nahrungsmittel den Appetit ab, da sie aus dichter Substanz bestehen. Deshalb sollten sie nicht in großen Mengen verzehrt werden. Das Quantum der schweren Speisen sollte der Intensität der Körperübungen entsprechen. Schweres Essen ist für jene Personen, deren Lebensaktivität viel körperliche Anstrengung erfordert. Leichtes Essen ist für alle, die tagsüber mehr mental als körperlich aktiv sind. In den Städten gibt es viele Berufstätige, die bei ihrer Arbeit auf einem Stuhl sitzen und an einem Tisch arbeiten. Sie sollten sich an leichte Ernährung gewöhnen, um für richtige Verdauung zu sorgen.

Von Natur aus gilt leichtes Essen als förderlich für die Gesundheit und sollte schwerem Essen generell vorgezogen werden. Es ist günstig, eine Mahlzeit mit leichten Speisen zu beginnen und zu beenden. Auf jeden Fall sollte man nach den Mahlzeiten im Magen keine Schwere empfinden. Ein gefüllter Magen muss kein schwerer Magen sein. Leichte Nahrungsmittel haben Luft- und Feuer-Qualitäten und sind von Natur aus appetitanregend. Selbst wenn man sie in großen Mengen verzehrt, sind sie nicht so schädlich. Doch von schweren Speisen sollte



man nicht sehr viel essen. Sie haben Materie- und Wasser-Qualitäten und wirken sich daher ungünstig aus, wenn sie in großen Mengen verzehrt werden. Zudem erfordern sie eine stärkere Verdauungskraft.

Bei schwerem Essen sollte man seinen Magen besser nur zur Hälfte oder zu zwei Dritteln füllen. Diese Einschränkung besteht nicht bei der Verdauung und Verstoffwechselung leichter Speisen. Das Verlangen nach schweren Speisen wird vom Grad der Schwere und Harmonie der betreffenden Person bestimmt.

Es gibt noch einen weiteren Faktor, der bei der Ernährung zu beachten ist. Sind die Nahrungsmittel einer Mahlzeit von ähnlicher Struktur, dann werden schwere und leichte Speisen problemlos verdaut. Haben sie jedoch eine unterschiedliche Beschaffenheit, sollte man darauf achten, dass man mehr leichte als schwere Speisen isst. Gleichzeitig sollte man berücksichtigen, dass der ausschließliche Verzehr von leichten Speisen dem Körper nicht die benötigte Kraft gibt und dass es dann nach gewisser Zeit unmöglich wird, selbst kleine Mengen schwerer Speisen zu essen. Daher sollte man

das Verdauungssystem ausreichend trainieren, indem man auch kleine Mengen schwerer Speisen zu sich nimmt.

Wenn man Nahrung in richtiger Menge, Qualität und Zusammensetzung von schweren und leichten Speisen aufnimmt, stört sie nicht das Gleichgewicht der Körpergewebe und trägt mit Sicherheit dazu bei, dem Menschen Kraft, ein gutes Hautbild, inneres Wohlfühl und eine lange Lebensdauer zu geben. Aber auch andere Faktoren wie der richtige Zeitpunkt, der passende Ort und seine Umgebung sowie die innere Einstellung der essenden Person sind sehr wichtig. Zu unpassenden Zeiten sollte man keine schweren Nahrungsmittel verzehren. Außerdem sollte man nicht auf Marktplätzen bzw. in Markthallen, auf Bahnsteigen, in Einkaufszentren und auf anderen öffentlichen Plätzen essen. Abgesehen davon, dass die Speisen und der Essplatz rein sein müssen, sollte für die Nahrungsaufnahme auch die Umgebung still, ruhig und, wenn möglich, heiter sein. Leichte Musik und Stille sind empfehlenswert. Wer mit dem Essen beginnt, sollte innerlich freundlich gestimmt sein. Vor, während und nach einer

Mahlzeit sollte man nicht depressiv, zornig, aufgewühlt, angespannt, geistesabwesend oder streitlustig sein. Solche Stimmungen zerstören den heiligen Prozess, bei dem die Nahrung verdaut und in Energie umgewandelt wird.

Nach einem reichhaltigen Essen sollte man kein Gebäck naschen, da Backwaren als schwer gelten. Auch Trockenfrüchte sollte man nach einer Mahlzeit meiden, ebenso Dörrgemüse, Chips, Gebratenes, sehr harte und zu kalte Speisen. Buttermilch nach einer Mahlzeit ist empfehlenswert und günstig. Täglich sollte man Steinsalz verwenden, außerdem sind Stachelbeeren, ein Löffel Honig sowie ein Glas heiße Milch sehr zu empfehlen. Diese Zutaten sind bei der Essenszubereitung von besonderem Wert und sollten in der Küche ihren rechtmäßigen Platz finden. Asafoetida, Ingwer, Koriandersamen und Bockshornkleesamen sollten ebenfalls in sehr kleinen Dosierungen in jedem Essen Verwendung finden. Diese Gewürze fördern den Erhalt der Gesundheit durch gute Verdauung. Sie können sogar dem Auftreten von Krankheiten vorbeugen.

## 74. Gesunderhaltung durch Öl

Bei der Erhaltung der Gesundheit nimmt das Öl einen wichtigen Platz ein. Wer seinen Kopf regelmäßig und sanft mit Öl massiert, kann Kopfschmerzen, Haarausfall, Kahlköpfigkeit und dem Ergrauen der Haare entgegenwirken. Im *Âyurveda* gilt Sesamöl als das beste Öl für die Kopf- und Körpermassage. Durch regelmäßige Verwendung des Öls werden Kopf und Stirn gestärkt, die Haare bleiben tief verwurzelt, die Sinnesorgane arbeiten einwandfrei und die Gesichtshaut wird strahlend. Das Auftragen von Öl auf dem Kopf ermöglicht tiefen Schlaf. Es ist sehr vorteilhaft, ausreichend Öl auf dem Körper und dem Kopf einzureiben. Träufelt man regelmäßig ein paar Öltropfen in die Ohren, verhindert dies den Verlust des Gehörs und Schwerhörigkeit. Außerdem beugt es dem Kinnbackenkrampf und dem Schiefhals vor.

Regelmäßiges Einölen des Körpers heilt trockene Haut und macht sie weich, glatt und fest. Solch eine gesunde Haut hält Krankheiten fern. Ausreichende Anwendung von Öl auf dem Kopf und dem Körper sowie sanfte Massagen behe-

ben häufig auftretende körperliche Erschöpfung. Außerdem arbeiten die Sinnesorgane besser. Wenn es um die Gesundheit geht, kommt der Ölmassage ein besonders wichtiger Platz zu. Ein Körper, der regelmäßige Ölmassagen erhält, heilt Verletzungen schneller aus, die Psyche bleibt ausgeglichen, die Schlaffheit des Gewebes lässt nach und der Körper wird anmutig. Sogar der Alterungsprozess wird verhindert. Regelmäßiges Einreiben der Füße mit Öl schützt vor Erschöpfung.

Die Füße zart und weich zu halten, bringt viele Vorteile, die an den gesamten Körper übermittelt werden, da es in den Füßen sensible Punkte gibt, die die Aktivität im ganzen Körper stimulieren können. Sogar das Augenlicht verbessert sich durch regelmäßiges Einmassieren der Füße mit Öl. Zudem wird verhindert, dass die Füße und Fußsohlen Risse bekommen.

Ein Ölbad beseitigt schlechte Gerüche und heilt Schwere, Benommenheit, Hautjucken usw. Es entfernt Schmutz und unangenehmen Hautgeruch.

Gurgeln mit Öl kräftigt Rachen und Kiefer. Es optimiert die Tiefe der Stimmlage, verrin-

gert die Schloffheit des Gesichts, reinigt den Mund und stellt den Geschmack am Essen wieder her. Wenn man einmal pro Woche mit Öl gurgelt, hat man nicht unter Trockenheit der Kehle zu leiden. Die Lippen bekommen keine Risse, Lippenstifte und Lippenbalsame werden überflüssig. Gurgeln mit Öl beugt sogar Zahnschmerzen vor. Zähne und Gaumen werden kräftiger und können besser kauen. Die Zunge bleibt sauber, und der Mund riecht nicht. Sanftes Einreiben der Augenlider und der Haut rund um die Augen mit Öl bringt die Augen zum Leuchten und schenkt klare Sehkraft.

Zur allgemeinen Stärkung der Gesundheit werden wöchentliche Ölbäder empfohlen. In der Astrologie wird das Öl dem Samstag und somit auch dem Planeten Saturn zugeordnet. Daher werden seit Urzeiten Ölbäder für den Samstag empfohlen. Man reibt den ganzen Körper mit Öl ein und massiert ihn sanft. Nach einer solchen Massage sollte man wenigstens eine Stunde warten, bevor man sich abducht. In dieser Zeit wird das Öl von der Haut aufgenommen. Anschließend kann man duschen und dabei natürliche Seife verwenden.

Öl wird auch für die Ernährung empfohlen. Zwei Esslöffel Öl sollten täglich mit der Nahrung aufgenommen werden. Im Osten ist allgemein bekannt, dass Öl gutes Cholesterin und mitgekochtes Öl schlechtes Cholesterin gibt.

## 75. Dienst am umgebenden Leben als Schlüssel zur Gesundheit

Gesundheit gilt im gegenwärtigen Zustand der physischen Existenzebene aus okkultur Sicht fast als unmöglich. Zurzeit gibt es eine gewaltige Belastung und Hitze für die Existenz auf der physischen Ebene. Körperliche Gebrechen treten sehr häufig auf. Nur selten findet man starke Körper mit einem einigermaßen guten Verstand. Die gedankliche und emotionale Verunreinigung, die die Gesundheit des planetarischen Lebens angreift, ist zu stark, um gegen sie anzukämpfen. Verderbtheit ist in die Gedanken- und Wunsch-ebene eingedrungen. Intellektuelle Unredlichkeit und Manipulationen sind überall anzutreffen. Die gesamte Atmosphäre ist von korruptem und unehrlichem Verhalten verseucht. Nur wenige haben das Glück, dem entkommen zu können. Die menschliche Psyche ist zart, empfindsam und zu schwach, um im heutigen menschlichen Leben zu arbeiten, zu kämpfen und sich abzumühen. Die Anspannung ist so hoch und der damit verbundene Schmerz so schwer, dass nicht



eine Arbeitsstunde vergeht, ohne die Nerven und das Herz anzugreifen.

Aus okkultur Sicht bauen die Auswirkungen der früheren Taten ein so schweres Karma auf, das alle verschlingt, die sich an der weltlichen Aktivität der Menschen beteiligen. Der Körper, das Denken und die Seele befinden sich in fortwährendem Erschöpfungszustand. Halb errungene Siege, die Inhaltslosigkeit von allem und die damit zusammenhängende Schwäche und Verzweiflung liegen in der Luft. Der Kampf gegen scheinbar unüberwindliche Schwierigkeiten und gegen eine gewaltige Macht von Kräften, die sich gegenseitig durchkreuzen sowie die dröhnenden Gezeiten der Unvernunft der Welt, tragen dazu bei, dass Menschen ihren Krankheiten erliegen, statt sie zu überwinden.

In diesem Zusammenhang finden weise Menschen einen Ausweg, um für die menschliche Psyche und ihre Lebenskraft eine akzeptable Gesundheit zu erreichen, die sich Krankheit und Verfall widersetzen kann. Als Ausweg, der zu einer gesunden Psyche führt, wird der Weg des Dienstes betrachtet. Unablässiger Dienst am umgebenden Leben ermöglicht vielen Menschen,

die Strömungen der Krankheit zu überwinden. Dienst gilt als Gegenmittel zur Krankheit. Im selben Maße wie man dient, wird die Psyche mit positiven Energien angefüllt. Positive Energien sind Heilungsenergien. Durch Dienst werden Energien aus dem eigenen Inneren in die Umgebung weitergegeben. Solche Weitergabe ermöglicht den freien Fluss der Energien in uns. Wenn wir Energien mit gutem Willen weitergeben, werden genauso viele frische Energien in uns einströmen. Bei diesem Vorgang lassen wir vorhandene Energien los und sind daher in der Lage, frische Energien aufzunehmen.

Im Allgemeinen hat die menschliche Psyche die Tendenz, von der Umgebung zu empfangen. Von den Menschen, der Natur und dem Leben ringsum will sie etwas haben. Aber wir stagnieren im selben Maße, wie wir auf der empfangenden Seite bleiben, bis wir lernen, das Empfangene in geeigneter Weise loszulassen. Bisher tendierte die Menschheit als Ganzes dazu, ein empfangender Pol zu sein, obwohl sie eigentlich ein übermittelnder Pol sein sollte. Daraus resultierte das Rätsel des menschlichen Lebens, zu dem unter anderem auch die

Gesundheit gehört. Der unmittelbar nächste Schritt für die Menschheit ist, dass sie lernen muss weiterzugeben, statt immer nur zu empfangen. Um frisches Leben von der Umgebung empfangen zu können, sollten wir lernen, auf verantwortungsvolle Weise das weiterzugeben, was wir schon bekommen haben. Aus okkultur Sichts muss diese Wende stattfinden. Die verkehrte Richtung, unter der die Menschheit leidet, muss umgekehrt werden, und deshalb ist Dienst der Schlüssel.

Wir sollten den Mitmenschen, den anderen Lebewesen und der Natur ringsum dienen und auf diese Weise unser Leben zu einem dienstbereiten, helfenden, statt zu einem verlangenden Leben zu machen.

„Wer verlangt, wird zugrunde gehen, wer dient, wird aufblühen“, lautet das okkulte Gesetz. Es ist an der Zeit, dass ein denkender Mensch über dieses Gesetz nachdenkt und sein Leben so umgestaltet, dass er von einem Verlangenden zu einem Dienenden wird. Der Mensch hat mehr und mehr nach irdischen und überirdischen Dingen verlangt und sich dadurch zu einem Bettler erniedrigt. Stattdessen

hätte er ein Dienender sein können, wodurch er zu einem König oder sogar zu einem König der Könige geworden wäre.

Wer dient, wird mit besserer Gesundheit beschenkt als jene, die sich um Gesundheit und gesunde Lebensgewohnheiten bemühen, denn solches Streben und Bemühen ist ebenfalls empfangend und richtet den Menschen darauf aus, negativ (im Sinne von empfangend) zu sein. Jede empfangende Tätigkeit gehört zum negativen Pol, und jede weitergebende Tätigkeit gehört zum positiven Pol. Unter den Menschen haben die Weitergebenden eine bessere Gesundheit als die Empfangenden. Dies erklärt auch, weshalb Ärzte und Heiler bei guter Gesundheit bleiben, obwohl sie keinem gleichmäßigen Lebensrhythmus folgen. Die Antwort ist einfach: Sie dienen dem Leben, und deshalb dient das Leben ihnen.

„Diene der Welt, die dich umgibt, und du wirst geheilt“, ist das grundlegende Gesetz des okkulten Heilens, wer heilt, wird geheilt.

Der Dienst für die Welt ringsum ermöglicht in einem Menschen die Entwicklung von Energien. Ohne sich dessen bewusst zu sein, verletzt und bindet der Mensch sich selbst. Verlangen nach

eigenem Fortschritt ist weit verbreitet, doch im selben Maße, wie man für den Fortschritt anderer arbeitet, ist der eigene Fortschritt von Natur aus gesichert. Arbeit für das Wohlergehen anderer hat gleichmäßiges Abfließen von Energien zur Folge. Ungehindertes Abfließen der Energien ermöglicht ungehinderten Zufluss frischer Energien. Wenn die Energien gleichmäßig zirkulieren, hat man gute Aussichten, gesund zu bleiben. Dies ist die Wissenschaft, die hinter dem Dienst für andere steht. Wenn man Dienst leistet, um das Leiden anderer zu verringern, wird man mühelos angehoben und man lebt in der Freude dieser Erhebung.

Wer etwas für sich selbst verlangt, begibt sich in einen Prozess, in dem er sich selbst bindet. Wer für den Fortschritt anderer arbeitet, macht selber ebenfalls Fortschritte. Deshalb sollte man den gemeinsamen, statt den individuellen Fortschritt, im Auge haben. Man sollte stets an die Gesamtheit denken. „Hilf anderen, und du wirst Hilfe erhalten“, lautet das Gesetz der okkulten Welt. Es befreit den Menschen von egoistischen Bestrebungen. Egozentrische Beschäftigungen führen zu Übereifer, Übereifer führt zu Konkurrenz-

denken, Konkurrenzdenken führt zu Eifersucht, Hass, Zorn, Vorurteil, Stolz, Misstrauen, Angst usw. Viele Krankheiten entstehen daraus, dass man für sich selbst sehr viel haben möchte. Die modernen Gesellschaften der heutigen Zeit leiden infolge der oben genannten negativen Energien an zahlreichen Krankheiten, weil sie ein gesteigertes Verlangen nach eigenem Fortschritt und eigener Bequemlichkeit haben. In solchen Situationen wird das Denken labil. Wenn der Mensch etwas erreicht oder vollbringt, ist er von Stolz erfüllt. Bleibt er jedoch erfolglos, ist er verzweifelt und fühlt sich minderwertig. Durch Verzweiflung wird der Emotionalkörper labil. Ein labiler Emotionalkörper wird in heftige Schwingung versetzt, die den Vitalkörper beeinträchtigt, und dies hat physische Krankheiten zur Folge.

Obwohl die Menschheit wissenschaftlich mit der Quantenphysik und Elektronik arbeitet, hängt der größte Teil der Menschheit immer noch im Sumpf der Emotionen fest. Solange die Menschheit an Begierde und Habgier festhält, wird sie von Emotionen beherrscht werden.

Aus diesem Grund gilt der Dienst als Schlüssel zu guter Gesundheit und einem guten Leben.

Fortschritt, Gesundheit und Wohlergehen für die ganze Gruppe ist das Gebot der Stunde. Durch Arbeit für die Mitmenschen entwickelt man sich in jedem Lebensaspekt besser, auch in Bezug auf die Gesundheit. Wer dem Leben dient, dem dient das Leben; wer das Leben manipuliert, den manipuliert das Leben. Dieser grundlegende Schlüssel muss von allen angewendet werden, die für die Gesundheit arbeiten.

In jüngster Zeit wurde in Süd-Indien von einem Weisen ein Experiment mit diesem Schlüssel durchgeführt. Er begann mit Hilfe der Homöopathie für die Gesundheit seiner Mitmenschen zu arbeiten. Durch die Homöopathie heilte er nach den Gesetzen der Gesundheit und der Natur. Alle Patienten, die zu ihm kamen, ermunterte er dazu, in irgendeinem Bereich jeden Tag Dienst zu leisten. Auf diese Weise aktivierte er viele Patienten, sodass sie seine Helfer im Gesundheitsdienst wurden. Diese Patienten wurden nicht nur gesund, sondern wurden auch leistungsfähige Arbeiter auf dem Gebiet der Gesundheit. Viele von ihnen entwickelten sich zu homöopathischen Ärzten, die heute anderen Menschen helfen. Auf diese Weise erschuf jener

Weise eine Aktivitätskette, um der Gesundheit zu dienen. Alle, die sich diesem Dienst anschlossen, wurden von ihren Krankheiten geheilt. Patienten wurden nach gewisser Zeit selbst zu Ärzten und auch heute noch setzt sich dieser Prozess fort. Er bestätigt das Prinzip der Natur: „Diene dem Leben ringsum, und du wirst geheilt.“



## 76. Zwanghafte Fixierung auf Gesundheit oder Krankheit

Durch zwanghafte Fixierung auf die Gesundheit bzw. auf eine Krankheit vergiftet man sich selbst. Das ist ein okkultes Gesetz. Wenn sich jemand zu intensiv mit seiner Gesundheit oder Krankheit beschäftigt, vergiftet er sich selbst. Bisher wird kaum erkannt, dass übertriebenes Konzentrieren auf die Gesundheit bzw. Krankheit die Einladung für eine Erkrankung ist. In ihrer Fixierung auf die Gesundheit glauben viele, ihre Gesundheit zu bewahren, doch das Gegenteil ist der Fall. Die Energie folgt dem Gedanken, lautet ein weiteres unausweichliches Gesetz. Hinter dem Gesundheitswahn steht mit Sicherheit die Angst vor einer Krankheit. Diese Angst ist das Phantom, das die Menschen in die Fixierung auf die Gesundheit des Körpers treibt.

Weisheit ist, das zu tun, was für die Gesundheit getan werden muss und nicht ins Grübeln zu verfallen. Ständig über die Gesundheit nachzudenken, fördert die Entwicklung der Krankheit. Solches Grübeln baut nervliche Anspannung auf

und öffnet die Übertragungswege für verschiedenste Infektionen. Es gehört zum Allgemeinwissen, dass in einer Gruppe die Angst vor einer Ansteckung die Türen für Infektionen öffnet, so dass sie in die Personen eindringen kann. Wenn sich in einem Dorf eine Infektion ausbreitet, müssen sich nicht zwangsläufig alle Bewohner anstecken. Nur wer ihr sehr viel Aufmerksamkeit schenkt, wird angesteckt. Auf diese Weise wird die Infektion eingeladen, ohne dass man sich dessen bewusst ist. Zwanghafte Fixierung auf die Gesundheit sollte als psychische Erkrankung verstanden werden. Sie steckt den gesamten Organismus an. Viele Krankheitswellen haben ihren Ursprung in einer Zwangsvorstellung.

Die Patienten sollten aufgeklärt werden, dass es unwürdig ist, sich zwanghaft mit seiner Krankheit zu beschäftigen. Stattdessen sollten sie die Krankheit mit einer gewissen Gelassenheit akzeptieren und mit ihr nicht ängstlich, sondern leidenschaftslos umgehen. Den Patienten sollte vermittelt werden, dass Krankheiten kommen und vorübergehen, sofern man sie nicht festhält. Bei manchen Krankheiten wie Diabetes oder Arthritis sollte den Patienten ein geeigneter Umgang mit

ihnen gezeigt werden, sodass sie ihr Leben in freundschaftlicher Haltung ohne Schrecken oder Abneigung gegenüber der Krankheit führen können. Viele Krankheiten kommen und gehen wieder vorbei, manche kommen, um zu bleiben. Durch die innere Einstellung der betroffenen Person werden sie verschlimmert, geheilt oder behalten. Sinn und Bedeutung der Krankheit zu verstehen, ist ein Teil der okkulten Heilung. Das richtige Verstehen ermöglicht die angemessene Ausrichtung der psychischen Energie, um der Krankheit zu begegnen. Somit ist jeder Patient auch ein Mitarbeiter auf dem Gebiet der Gesundheit oder sogar ein Heiler.

Von Zeit zu Zeit hört man Sätze wie: „Meine Mutter hatte Arthritis, deshalb habe ich auch Arthritis“ oder: „Mein Vater war Diabetiker, deshalb bin ich auch Diabetiker.“ Wenn die Mutter an Arthritis oder der Vater an Diabetes litt, müssen die Kinder nicht zwangsläufig die gleichen Krankheiten haben. Die Kenntnis der Krankheiten von Eltern oder Großeltern sind für jeden wichtige Informationen, um dementsprechend die Ernährungsgewohnheiten, die Körperübungen, den Tagesablauf und die innere

Einstellung zu verbessern und zu berichtigen. Es ist weise, sich mit diesen Informationen vertraut zu machen und sich die entsprechenden Ernährungsgewohnheiten, Körperübungen und Einstellungen anzueignen. Das wird den betreffenden Personen helfen, solche Situationen zu bewältigen. Wenn auf einer Straße in einer besonderen Kurve häufig Unfälle passieren, müssen nicht alle Verkehrsteilnehmer an dieser Stelle unbedingt einen Unfall haben. Wenn man vorher darüber informiert wird, sollte man dies nicht als unheilbringend, sondern als wertvolle Orientierungshilfe betrachten. Es gibt viele psychische Ausrichtungen, um die Krankheiten entweder zu überwinden oder sich gegen sie zu wehren oder sogar mit ihnen zu leben.

Psychische Anpassungen, entsprechend der Zeit und den Umständen, sind eine wichtige Fähigkeit, die den Patienten durch geeignete Beratung zugänglich gemacht werden muss.

In der heutigen modernen Medizin spielen Beratungen vor und nach jeder wichtigen Behandlung eine große Rolle, aber alle, die diese Beratungsgespräche führen, sollten umfangreiches Wissen über die psychische Energie haben.

## 77. Psychische Energie und ihr Einfluss auf die Gesundheit

Beim heutigen Studium der Gesundheit und Heilung nimmt die psychische Energie einen hohen Stellenwert ein. Psychologie und Psychiatrie sind im Wesentlichen das Verstehen der Funktionsweise der psychischen Energie einer Person. In allen antiken Zivilisationen war das Studium der psychischen Energie von großer Bedeutung. Die Fähigkeit, psychische Anomalien wahrzunehmen, macht es möglich, passende Heilmittel zu finden, nicht in Form von Medikamenten, sondern in Form von Symbolen, Farben, Klängen und Zahlen. Wer sich mit Symbolen, Farben, Klängen und Zahlen auskennt, könnte in Zukunft eine größere Rolle spielen, wenn es um die psychische Energie und ihre Wiederherstellung geht.

Die psychische Energie als solche erfordert ein tiefgehendes Studium und Verständnis. Ein solches Studium muss auf Vernunft und Logik beruhen. Gleichzeitig braucht der Student unbedingt eine aufgeschlossene, vorurteilslose innere Haltung.

Es ist lohnend und interessant, die psychische Energie mithilfe von Beobachtungen und Experimenten zu ergründen. Solche Beobachtungen und Experimente sollten sich auf die umgebende Natur, die Fülle der Natur, die dominierenden Jahreszeiten in der Natur, den rassischen und nationalen Hintergrund der Menschen, die Geschwindigkeit der Handlungen sowie auf das Verhalten gegenüber der Weiblichkeit, den Kindern und Älteren erstrecken. Ein solches Studium bringt sehr viele Informationen zutage, die für die Heilung von Personen und die Wiederherstellung ihrer Gesundheit außerordentlich nützlich sein werden. Es gehört zum Allgemeinwissen, dass einfache psychische Anpassungen die voraussichtliche Manifestation vieler Krankheiten abwenden können, z. B. ist ein ängstlicher Mensch, der häufig von Angst und Schrecken erfüllt ist, aufgrund seiner blockierten Wesensart für viele Erkrankungen anfällig. Blockierung verursacht Stauung, und Stauung führt zu Krankheiten. Wird die Angst einer solchen Person mithilfe von Farbe und Klang behandelt, dann wird sie viele zukünftige Krankheiten vermeiden können. Ein kräftiges, leuchtendes

Orange und der Klang RA können zusammen mit der Zahl 9 (der Zahl von Mars) erfolgreich eingesetzt werden, um die Ängstlichkeit zu neutralisieren. Es gibt viele solcher Techniken, um psychische Neueinstellungen vorzunehmen, und wenn die Psyche erst einmal die richtige Unterstützung erhält, werden die Erkrankungen geheilt. Depressionen, die im heutigen anstrengenden Leben weit verbreitet sind, können durch Verwendung von Klang und Farbe leicht vermieden werden.

Farbe, Klang, Zahl und Symbol galten in früheren Zeiten als Instrumente, mit denen man der psychischen Energie eine richtige Ausrichtung geben konnte, um dadurch Heilung zu bewirken oder spirituelle Schulung zu geben. Der große Eingeweihte Pythagoras besaß diesen vierfältigen Schlüssel aus Zahl, Klang, Farbe und Symbol, um Menschen zu helfen, zu heilen und zu lehren und im Osten ist dieses Wissen heute noch lebendig. Es ist eine wichtige Hilfe und Ergänzung für alle medizinischen Therapien, um die Gesundheit wiederherzustellen.

In allen medizinischen Richtlinien und Unterweisungen stellt die psychische Energie das

grundlegende Thema dar. Die Wahrnehmung der psychischen Energie macht es möglich, den Heilmitteln die nötige Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Es sind viel weniger Medikamente erforderlich, wenn die Ärzte in der Lage sind, psychische Behandlungen zu geben. Die Unterstützung durch psychische Energie kann alle Lebensäußerungen erneuern. Deshalb sollte man auf keinen Fall das höhere Lebenskonzept von der ärztlichen Betreuung abtrennen. Die Priester der Antike waren alle auch Psychotherapeuten. Wenn ein Arzt nichts von der psychischen Energie versteht, hinkt er den Krankheiten immer hinterher und hat keine Möglichkeit, sie abzuwenden.

Bei den Libanesen, Syrern, Türken, Mongolen, Tibetern und anderen urwüchsigen Völkern, die immer noch recht naturnah leben, ist bis heute das Wissen von der psychischen Energie lebendig. Selbstverständlich haben auch die Indianer in Amerika und jene Inder, die sich noch nicht dem Modernismus zugewandt haben, diese Fähigkeiten. Die Moderne unserer Zeit stößt an ihre Grenzen und sollte daher notwendigerweise das Wissen der Antike übernehmen,



um ihre gegenwärtigen Fertigkeiten zu ergänzen. Mögen sich die Ärzte ebenfalls solche vormaligen Fähigkeiten aneignen, ohne abergläubisch zu werden. Der Aberglaube war in den Stammesvölkern der Antike vorherrschend, und die Menschen der Moderne müssen lernen, das Wissen hinter dem Aberglauben zu entdecken.

Nun wollen wir Stimulierungen und Reaktionen betrachten, welche hervorgerufen werden, wenn zwei Personen aufeinander treffen, die sich vorher noch nie begegnet sind und bei ihrem Zusammentreffen angenehme oder unangenehme Reaktionen verspüren. Es sollte erforscht werden, wie scheinbar grundlos spontane Sympathien und Antipathien entstehen. Die Reaktionen und Stimulationen sind real und greifbar, obwohl es für das logische Denken keinerlei Anhaltspunkte gibt. Ein Europäer, der nach Südamerika reist, findet plötzlich und auf den ersten Blick seine Lebenspartnerin – und umgekehrt. Wie ist das möglich? Das sollte man erforschen, denn dadurch öffnen sich Türen zur Zeitlosigkeit der Handlungen. Zwei weit voneinander entfernte Energiesysteme stellen eine tiefe Vertrautheit fest, während zwei benachbarte Ener-

giesysteme in ihrer Übereinstimmung weit auseinander liegen. In weiter Ferne empfängt jemand psychische Botschaften und dadurch wird ein Band zwischen entfernten Teilen der Welt aufgebaut. Es gibt Beispiele, wo eine Frau ihren Mann oder ein Mann seine Frau im Zug, im Schwimmbad oder beim Picknick usw. gefunden hat. Dies alles sind geführte Begebenheiten, durch die die Dinge geschehen. Deshalb sollten psychische Erscheinungsformen weiträumig erforscht werden. Es ist schwierig, die Wirkung der psychischen Energie zu bestätigen, wenn es keinen gegenseitigen Informationsaustausch gibt. Solche Ereignisse müssen in den Hochschulen der Mediziner und Gelehrten sorgfältig untersucht werden.

Häufig stellt man fest, dass ein bekannter Arzt manche Fälle nicht nur mit Medikamenten, sondern auch mit psychischer Energie behandelt. Die Verabreichung von Medikamenten durch Ärzte, die im Dienst für das Leben stehen, wird durch die psychische Energie in ihrer Umgebung ergänzt und sogar verstärkt. Alle, die dem Leben mit reinem Herzen dienen, erhalten stets die unsichtbare Mitarbeit aus der fein-

stofflichen Welt. Manchmal bemerken dies die Menschen guten Willens in ihren uneigennützi-gen Handlungen.

Im Hinblick auf solche Maßnahmen wurden von Chemikern Experimente gemacht. Mithilfe bestimmter Gase konnten sie in vorgegebenen Situationen unterschiedliche Stimmungen hervorrufen. Beispielsweise leitete ein Chemiker in eine Versammlung, bei der einige Freunde einem bekannten Autor wie gebannt zuhörten, Gase ein, die Lachen und Tränen auslösen konnten. Mithilfe solcher chemischen Gase kann man Gelächter während einer Beerdigung oder Tränen in einer freudigen Umgebung hervorrufen. Wenn solch ein grober Einsatz von Gasen menschliche Stimmungen verfälschen kann, warum können dann nicht inspirierende, hoffnungs-volle und motivierende Worte die erforderlichen Stimmungslagen hervorrufen? Sogar durch pas-sende Gedanken kann man erwünschte Gemüts-verfassungen herbeiführen und das Gleichgewicht stabilisieren. Wenn dem so ist, um wie viel stärker ist dann die Reaktion auf die psy-chische Energie der Gedanken, die kraftvolle Gedankenformen erschafft?

Steuern nicht kraftvolle Gedankenformen des Kapitalismus, Kommunismus, Sozialismus, Maoismus und anderer religiöser Ismen die Stimmungen und Handlungen der Menschheit? Wenn dies so geschieht, warum kann dann nicht durch richtigen Fluss der psychischen Energie Gesundheit in kranke Personen hineingeleitet werden? Die menschliche Psyche reagiert auf mächtige Gedankenformen, die von anderen erzeugt werden. Genauso kann die Gesundheitswissenschaft auch eine sehr starke psychische Energie auslösen, um die fixe Idee der Krankheit, von der die Menschheit gegenwärtig beherrscht wird, aufzuheben. Zweifellos kann die psychische Energie Wunder bewirken.

## 78. Das Wissen über psychische Energie

Die Erforschung der psychischen Energie ist wahrer Fortschritt. Psychische Einflüsse sind eine Tatsache, die man nicht als Humbug abtun kann, und es zeugt von Unwissenheit, sie als Unsinn zu bezeichnen. Humbug oder das, was so genannt wird, gibt es sehr oft in unserer modernen Welt, denn auch die bombardierenden Werbespots, Werbeplakate und Marketing-Strategien der multinationalen Konzerne gehören in den Bereich der Manipulation. Es ist an der Tagesordnung, dass man bis hin zur Beeinflussung Wünsche nach Produkten weckt, die gesund oder ungesund, notwendig oder völlig überflüssig sind. Zeitungen, Zeitschriften, Märkte, riesige Plakatwände an den Straßen sowie die Beeinflussung und Information über Fernsehen, Kino, Internet und elektronische Medien wie Computer, Laptops, Handys und Ähnliches wirken ununterbrochen auf die Psyche der Menschen ein und machen sie fast verrückt. Die Atmosphäre ist mit diesen Einflüssen gefüllt und eine durchschnittliche menschliche Intelligenz fällt ihnen zum Opfer. Doch die Wirkung solcher

Einflüsse auf Geld, Wohlgefühl, Sexualität, Verlangen, Ehrgeiz, Angst, Konkurrenzkampf, Eifersucht, Gereiztheit, Anspannung und Sorge wird kaum untersucht. Sämtliche Schwellenwerte werden stärker angehoben als man sich vorstellen kann und beeinträchtigen die Menschen. Es wird viel Missbrauch mit Klang und Licht getrieben und niemand erforscht dies. Ärzte verstehen kaum etwas von der Auswirkung der Welt auf schwache und kraftlose Personen, die aufgrund solcher Einflüsse häufig krank werden. Übereilt wird auf der materiellen Ebene nach Lösungen gesucht, während sie in Wahrheit auf der psychischen Ebene zu finden sind.

Es gibt eine natürliche Schönheit und Symphonie von Klang und Farbe, Geruch und Geschmack, die kaum wahrgenommen wird. Im Gegenteil, diese Symphonie wird regelmäßig durch übereifriges kommerzielles Handeln, das nur auf die Erzielung eines möglichst großen Gewinns gerichtet ist, zerstört. Die moderne Menschheit ist vom frühen Morgen bis zum Abend und sogar bis spät in die Nacht in großer Hektik unterwegs. In der subtilen Welt betrachtet man diese ganze Betriebsamkeit als fixe Idee.

Einerseits gibt es die fixe Idee von Macht, Ehrgeiz, gewaltsamer Aneignung und Aggression und andererseits die Besessenheit durch Hass, zunehmendes Misstrauen und Angst. In solch einer zwanghaften Situation gerät die gesamte menschliche Psyche durcheinander.

Man muss aus dem geschäftigen Treiben der menschlichen Aktivität heraustreten, um die Verrücktheit des modernen Menschen zu sehen. Es hilft uns, die Flut der zwanghaften Energie zu erkennen, von der die Menschheit beherrscht wird, wenn wir in der Lage sind, psychisch und sogar mental beiseite zu treten. Wer von einem Berggipfel auf eine Stadt schaut, kann das geschäftige Treiben und die verrückte Aktivität deutlich erkennen. Von morgens bis abends rennt jeder herum, um seinen Lebensunterhalt zu bestreiten. Es gibt kaum Zeit, um nach innen zu schauen, um nachzudenken, um beiseite zu treten und den Sinn des Lebens zu betrachten. Die Anzahl der Denker hat sich verringert und die Zahl derer, die rein routinemäßig ihre Arbeit tun, steigt in geometrischer Progression an.

Internet-Verbindungen und Handy-Aktivitäten halten die Menschen sogar in Zügen, Flugzeu-

gen, Autos, im Straßenverkehr und Restaurants in Trab. Mit dem Handy ist man während der Reise, beim Frühstück, Mittagessen, Abendessen, in Konferenzen und sogar im Kino und Theater beschäftigt. Auf diese Weise wird die menschliche Energie aus der Nähe und aus der Ferne in jede mögliche Richtung hin und her gerissen.

Und als ob dies noch nicht genug wäre, versetzen derbe musikalische Bomben den Äther überall in Unruhe. Für den feinen Klang des Lebens hat man das Empfinden verloren.

Hat man die Feinheit der Klänge, Farben und Aromen aus den Augen verloren, dann werden alle medizinischen Behandlungen gänzlich mechanisch und sogar kommerziell. Die menschliche Note verschwindet und eine heilende Berührung geschieht erst recht nicht mehr.

Diese ganze Beschreibung zielt nicht darauf ab, die Ärzte und das medizinische System herabzusetzen. Im Gegenteil, es ist beabsichtigt, sie so auszustatten, dass sie die Menschheit retten können. Ärzte können die Menschheit retten, indem sie durch die Einführung gesunder und wirkungsvoller psychischer Ausdrucksformen eine gute Ordnung in der Gesellschaft wiederher-



stellen. Es werden zu viele Gifte eingesetzt, die die psychische Energie zerstören. Allein die Ärzte können die Bewegung in die Wege leiten, weiteren Schaden von ihr abzuwenden.

Der Menschheit muss gesagt werden, dass sie kein Recht hat, die Atmosphäre zu vergiften. Im Gegenteil, sie trägt Verantwortung für die Hygiene des Planeten.

## 79. Die Gestaltung von Heilungszentren

Man sollte wissen, dass es durch die psychische Energie eine Verbindung zwischen der Umgebung und den Menschen gibt. Sie wird durch die Sinne der Menschen hergestellt. Die fünf Sinne sind die Mittler, durch die die psychische Energie hin und her fließt. Somit kann die umgebende psychische Energie den einzelnen Menschen beeinflussen, und genauso kann ein Einzelner die psychische Energie in seiner Umgebung beeinflussen. Menschen mit starkem gutem Willen können zur Gesundheit der psychischen Energie in ihrer Umgebung beitragen. Ebenso können Menschen mit bösem Willen die Energien ringsum verunreinigen. Auf diese Weise werden Heilige und Schurken erkannt.

Jedem Menschen ist es erlaubt, sich von den klaren, erhabenen Energien der Natur zu ernähren, aber er hat kein Recht, ihre harmonische Fülle zu zerstören oder zu verunreinigen. Gedanken, Worte und Handlungen sind die Mittel, durch die die umgebende psychische Energie magnetisiert und zum Strahlen ge-

bracht werden kann. Unredliches Benutzen der Denk-, Sprach- und Handlungsfähigkeit führt zur Zerrüttung der Energien. Verfeinerte Gedanken, Worte und Handlungen der Liebe und Freundlichkeit ermöglichen den Aufbau gesunder Lebensbedingungen in der Umgebung. Wenn ein Fremder einen solchen Ort betritt, empfindet er den entsprechenden Frieden und sogar Glückseligkeit.

Therapiezentren, Apotheken, Pflegeheime und Krankenhäuser sollten ganz bewusst in dieser Art gebaut werden, um die Verbreitung der Heilungsenergien zu ermöglichen. Stille, leise fließende Musik, richtig zusammengestellte angenehme Farben, Blumen, gut gekleidetes Personal, natürliche Düfte, sanfter Wind und genügend Sonnenlicht sind die grundlegenden Voraussetzungen zur Wiederherstellung der Gesundheits- und Heilungsenergien.

Heilungszentren wie Arztpraxen, Krankenhäuser usw. sollten keinesfalls hektische, überfüllte Handelsplätze sein. Statt guter Düfte verbreiten Krankenhäuser Gerüche von Chemikalien wie Chlor, Phenol, Spiritus und andere unangenehme Gerüche. Nur selten zieht frische

Luft durch die Räumlichkeiten der Krankenhäuser und Pflegeheime, und es gibt zu wenig Sonnenlicht. In solchen Häusern ist die psychische Energie von den Krankheiten erfüllt, die die Patienten verströmen. Erfahrungsgemäß wird ein Besucher, der das Gelände eines Krankenhauses betritt, von einer subtilen, unangenehmen Energie angegriffen. Wer verfeinerte Sinne hat, fühlt sich häufig unwohl, wenn er schlecht geführte Gesundheitszentren betritt.

Zweifellos gibt es eine ganze Reihe gut geführter Krankenhäuser, doch ihre Zahl geht infolge der übermächtigen und zwingenden wirtschaftlichen Rahmenbedingungen schnell zurück.

Das alles lässt sich der allmählich schwindenden Sensibilität der Menschen gegenüber ihrer Umgebung zuschreiben. Es soll nicht harsch wirken, wenn gesagt wird, dass sogar zivilisierte Menschen in ihren Wahrnehmungen eher grob und schwerfällig werden, während von ihnen eine Verfeinerung erwartet wird. Man achtet nicht besonders darauf, einen Unterschied zwischen dem Ausmaß weltlicher und subtiler Einflüsse zu machen. Ein wahrer Gelehrter sollte in der Lage sein, die Abstufungen zwischen den subtilen

und irdischen Welten zu erkennen. Vor allem in medizinischen Hochschulen und Fakultäten wird eine Ausbildung in dieser Hinsicht benötigt. Sollte die Wirklichkeit dieser Abstufungen bestritten werden, wird die Menschheit weiterhin ein Geschlecht von Ignoranten bleiben.

Diese Dimension der subtilen Welt muss erkannt werden, damit bessere Therapien zur Heilung eingesetzt werden können.

## 80. Schmerzempfindungen

In der modernen Welt gibt es viele Menschen, die unter Schmerzen leiden und Schmerzempfindungen haben. Gelenkschmerzen sind etwas Alltägliches, Arthritis breitet sich immer mehr aus. Rheuma und Arthritis haben die Menschen im Griff und es scheint normal, hier und da Schmerzen im Körper zu spüren. Solche Schmerzempfindungen werden durch psycho-atmosphärische Spannungen verursacht. Der Druck kommt nicht nur aus der Atmosphäre, sondern auch in erheblichem Maße aus psychischen Wellen. Sie verursachen Stimmungen und können sogar auf die Nervenzentren wirken. Die schmerzhaften Auswirkungen spüren nicht nur Menschen, sondern auch Tiere und Pflanzen. Dies kann man mithilfe eines tiefen Einblicks in die Einheit des Lebens verstehen. Die Weisheit lehrt immer die Einheit der Existenz, die Einheit des Bewusstseins und die Verschiedenheit der Erscheinungsformen. Es ist reine Unwissenheit, die wesenhafte Einheit allen Lebens zu ignorieren. Wenn in irgendeinem Teil

der Welt den Pflanzen, Tieren oder Menschen Schmerzen zugefügt werden, dann haben diese Schmerzen einen Welleneffekt. Sie breiten sich langsam aus und übermitteln sich weltweit. Ihre Auswirkungen spüren Lebewesen mit einer geschwächten körperlichen Konstitution. Es ist ein vergebliches Bemühen, wenn man versucht, die Ursache körperlicher Schmerzen in der physischen Verfassung zu finden.

Unter den drei genannten Lebensformen ist der Mensch mit einem größeren Bewusstsein ausgestattet. Er hat Ich-Bewusstsein. Deshalb trägt er auch größere Verantwortung. Er soll die Wirkung der psychischen Energie wahrnehmen und dementsprechend handeln, um positive Manifestationen durch die Kraft der psychischen Energie hervorzubringen. Schon vor langer Zeit wurde gesagt, dass der Mensch kein Recht hat, den Raum ringsum mit seinen unreinen Gedanken, Worten und Handlungen zu verschmutzen.

Jeder Gedanke, jedes Wort und jede Handlung kann entsprechend dem Motiv des Menschen eine positive oder negative Wirkung auf die psychische Energie haben. Die gegenwärtige Bosheit

und Feindseligkeit zwischen Menschengruppen, Nationen, Bevölkerungsgruppen und Religionen haben eine tiefgehende Wirkung auf die gesamte Menschheit. Ein einziger Tropfen Gift reicht aus, um ein Glas Milch in eine giftige Substanz zu verwandeln. Abgesehen von den böartigen Gedanken, die durch die psychische Energie fortwährend zum schlechten Gesundheitszustand auf dem Planeten beitragen, gibt es eine Fülle von unklarem und unerleuchtetem Denken, das ebenfalls daran mitwirkt, die Quelle des Wohlbefindens zu verdunkeln. Schnell ist die Menschheit bereit, ihre Vergangenheit zu verdrängen. Obwohl die Schmerzen der Weltkriege noch nicht ganz in Vergessenheit geraten sind, schärfen die menschlichen Gehirne trotzdem schon wieder ihre Waffen, um erneut zu kämpfen. Die menschliche Vergesslichkeit fördert Unvernunft und Krankheit, sodass sie sich trotz aller wohlmeinenden Handlungen vermehren können.

Gut und Böse werden durch den Menschen verursacht. Einerseits gibt es Gedanken und Handlungen guten Willens, die eine Quelle der Wohltaten und des Segens schaffen, aber andererseits sind die üblen Gedanken und Hand-



lungen ansteckend. Sie überwiegen im Vergleich zu den guten Gedanken und Handlungen.

Die Auswirkungen der menschlichen Aktivität auf die Aura der psychischen Energie, die den Planeten umgibt, kann nicht leichtfertig abgetan werden. Immer wieder begreift die Menschheit die Konsequenzen von Gut und Böse sowie seine subtile Wirkung auf die Gesundheit und das Wohlbefinden der Menschen. Aber weil die Menschheit vergesslich ist, schiebt sie die erkannte subtile Wahrheit beiseite.

Methoden der Erkenntnis und der Unvernunft beeinflussen abwechselnd die menschliche Gesundheit. Wer sich um Wissen bemüht, erreicht die Stille, die jenseits der Konflikte herrscht. Solche Dimensionen der psychischen Energie sind für jeden Arzt lebenswichtig.

## 81. Innere und äußere Gelassenheit

„Umgib dich mit Gelassenheit“, lautet ein bekanntes Gebot. Innere und äußere Gelassenheit sind die zwei grundlegenden Aspekte, um im Leben heiter und froh gestimmt zu sein. Das bestätigen auch die Yoga-Aphorismen. Äußere Gelassenheit sorgt nicht von selbst für gute Gesundheit, ebenso wenig wie innere Gelassenheit. Das Innere und das Äußere sollten gelassen und ausgeglichen sein. Hat sich die Gelassenheit erst einmal im Inneren gefestigt, spielt es keine Rolle, ob die Umgebung anders gestimmt ist. Gefestigte Gelassenheit beeinflusst die Umgebung. Jede Religion fordert ihre Anhänger dazu auf, dieses Ziel zu erstreben, aber nur selten gibt es Menschen, die in der Gelassenheit gefestigt sind. Solche Festigung ist erforderlich, um ein Eingeweihter zu sein. Alle anderen werden von der psychischen Energie beeinflusst, die sie umgibt.

Man kann beobachten, wie die körperliche Ausstrahlung eines Menschen auf die momentane Energie reagieren kann. Wenn zu einem beliebigen Zeitpunkt eine Person einen Raum betritt, kann sich dadurch die herrschende Stimmung verän-

dern. Die Reaktion stellt sich sofort ein und sie fällt unterschiedlich aus. Ständig werden die Menschen durch Personen, Gegenstände und Orte beeinflusst. Das tägliche Leben ist den ganzen Tag über starken Reaktionen ausgesetzt. Es ist notwendig, dass die Menschen sich gegen unklugen Einfluss psychischer Energie schützen. Durch Achtsamkeit sollten sie Harmonie zu Hause, am Arbeitsplatz und mit den gesellschaftlichen Gruppen ringsum herbeiführen. Jeder sollte genau auswählen, mit wem er sich verbindet und dabei sehr wachsam und aufmerksam sein. Aus diesem Grund ist es für den Aufbau des Lebens von großer Bedeutung, welche Freunde, Mitarbeiter und Lebenspartner man sich aussucht. Ebenso achtsam sollte man in Bezug auf die persönlichen Gegenstände, die man benutzt, sowie in Bezug auf die Wohnungen und Arbeitsplätze sein. Unentwegt ist der Mensch bestrebt, eine Verständigung oder Übereinstimmung mit der Umgebung zu finden. Sie wird möglich, wenn man etwas über die umgebende Energie weiß. In diesem Zusammenhang hat auch die bewusste Verwendung von geometrischen Figuren, angenehmen Farben und Klängen ihren Platz in der Heilbehandlung.

Viel wird vom Einfluss der Musik auf die Menschen geredet, jedoch werden dazu kaum anschauliche Experimente in Krankenhäusern, Apotheken oder Arztpraxen gemacht. Man sollte die Wirkung der Musik auf die Stimmung der Menschen beobachten. Hierbei spielt wiederum die Auswahl der Musik eine Rolle. Abhängig vom psychischen Zustand einer Person kann Musik Freude oder Traurigkeit vermitteln. Man sollte mit solcher Musik experimentieren, die normalerweise harmonisierende Wirkung hat.

Ebenso ist es unbedingt erforderlich, den Einfluss von Düften und Aromen zu erforschen. Es gibt Düfte von Blumen und anderen natürlichen Substanzen, die die allgemeine positive psychische Energie verstärken. Ähnliche Experimente sollte man ebenfalls mit Farben machen.

Einige Schlussfolgerungen aus früheren Experimenten, die zu einer gesunden psychischen Energie beitragen, sollen an späterer Stelle besprochen werden, sodass sie in angemessener Weise für Heilbehandlungen eingesetzt werden können.

## 82. Einflüsse durch psychische Energien

Häufig manifestieren sich die gleichen Krankheiten in unterschiedlichen Teilen der Welt. Es ist genauso wie bestimmte Kenntnisse und Fähigkeiten gleichzeitig in verschiedenen Ländern in Erscheinung treten. Geistesverwandten Personen, die Künstler, Maler, Bildhauer, Schriftsteller oder Wissenschaftler sein können, kommen ähnliche Gedanken. Mit einem Mal werden an verschiedenen Orten die gleichen Aufgaben in Angriff genommen und bewältigt. „Gedanken sind kein Privatbesitz“, lautet ein bekanntes Sprichwort, und Gedanken, die von Niedergeschlagenheit, Krisen, Infekten und Epidemien beeinflusst sind, stellen dabei keine Ausnahme dar. Gedanken fliegen durch den Raum und inspirieren auf telepathischem Wege all jene, die auf sie eingestimmt sind. Auf dem Gebiet der Wissenschaft sind die Wissenschaftler auf sie eingestellt, im Bereich von Kunst und Poesie sind die entsprechenden Künstler auf sie eingestimmt, und wenn sich die Gedanken um Krankheit drehen, werden willensschwache Personen von ihnen in Mitleidenschaft

gezogen. Wer Krankheit fürchtet, gehört zu den schwächeren Personen, die für die krankmachenden Gedanken empfänglich werden.

Daher ist es nützlich, dies insgesamt zu beobachten und die entgegengesetzten Gedanken zu finden, sodass man negative Gedanken neutralisieren kann. Durch sorgfältige Beobachtung kann man sich den Augenblick ins Gedächtnis rufen, in dem man in Mitleidenschaft gezogen oder inspiriert wurde. Das Experimentieren mit psychischer Energie ist sehr wichtig, um solche Situationen zu erforschen.

Menschen mit ähnlichen inneren Einstellungen und Denkweisen empfangen ähnliche Gedanken. Positive Gedanken beeinflussen in positiver Weise, negative Gedanken beeinflussen in negativer Weise. Gedanken können in Bezug auf ihre Klang- und Farbeigenschaften erfasst werden. Auch ihre Intensität kann man wahrnehmen. Ist der Gedanke von kräftiger Natur, dann hat er eine intensive Färbung, die leicht in die Schichten eindringt und die entsprechende Erschütterung in der Aura bewirkt. Dies ist sein Zugang in die Körperkonstitution. Ein helllichtiger Heiler kann die Farben und ihre Tiefe in der

Aura des Patienten erkennen und dem Patienten vorschlagen, über die entgegengesetzten Farben zu meditieren. Ebenso kann er mögliche Klänge zur Reinigung der Aura empfehlen.

Generell wird den Patienten empfohlen, über leuchtendes Orange zu meditieren. Diese Farbe reinigt das Denken von aller Negativität. Der Heiler selbst kann die gleiche Kontemplation um den Patienten herum ausführen und dabei die entsprechenden Klänge anstimmen. Zusätzlich kann er seine Kontemplation durch die Übermittlung heilender Farben ergänzen, z. B. durch Goldgelb, Hellgrün, Hellblau, Aquamarin und Silber. Man sollte daran denken, dass es ebenso wichtig, wenn nicht noch wichtiger ist, die psychische Energie um den Patienten zu reinigen, als ihn mit Medikamenten und anderen Therapien zu behandeln.

Es ist sinnvoll, die Patienten darin zu unterrichten, über all jene Farben zu meditieren, die zur Morgendämmerung und zum Sonnenaufgang gehören. Die vielfältigen Farben, die die Morgendämmerung und der Sonnenaufgang am Himmel präsentieren, sind in ihrem Wesen alle Heilungsfarben.

Den Patienten kann auch empfohlen werden, Morgenspaziergänge in der Natur zu machen, denn dann halten sie sich in den Farben auf, die in der morgendlichen Dämmerung in Erscheinung treten. Es ist bedauerlich, dass im modernen, täglichen Leben den magischen Heilungsenergien der Morgenstunden nur wenig Bedeutung beigemessen wird. Für alle, die ihre Gesundheit erhalten oder wiederherstellen möchten, haben die Morgenstunden in der Natur eine große Bedeutung. Wenn man sich neben solchen Aufhalten in den sichtbar werdenden Heilungsfarben des Morgens außerdem noch um eine tiefe Atmung bemüht, kommt der Vitalkörper wieder zu Kräften und kann sich gegen Krankheiten in der Umgebung wehren.

Die Menschen im Altertum kannten den Wert der Morgenstunden, des Klangs und der Farbe. Dieses Wissen muss wieder zurückgeholt werden, um die heutigen Heilungsbemühungen zu ergänzen. Physische Mittel allein reichen nicht aus, um die gesundheitlichen Herausforderungen zu bewältigen. Alle psychischen Ergänzungen sind äußerst wertvoll.



## 83. Heilung und Kommerzialisierung

Die psychische Energie ist eine mächtige Antriebskraft. Entsprechend dem Motiv ist sie positiv oder negativ, aber sie sollte nicht als etwas Übernatürliches verstanden werden. Sie gehört zum physischen Bereich, obgleich sie von subtil physischer Natur ist. Die Menschen werden von ihrem Willen angetrieben. Ist dieser Wille gut, dann entwickelt man eine Kraft mit positiver, heilender, ausstrahlender und magnetischer Wirkung, und durch ihre ausstrahlende und magnetische Wirkung wird sie auch zur heilenden Energie.

Man definiert „guten Willen“ als „Liebe in Aktion“. Liebe zu allen Wesen, von denen man umgeben ist, mobilisiert guten Willen, sodass er aktiv wird. Wo die Liebe vorherrscht, da findet man auch die innere Neigung zum Dienen, zur unmittelbaren Zusammenarbeit, zu automatischem Vertrauen und zu Freundlichkeit. Der Dienst am Leben ringsum wird wichtiger, als sich um sich selbst zu kümmern. Eine solche Antriebskraft ist die Grundeinstellung jedes Heilers.

Heiler und Lehrer hatten nie eine kommerzielle Einstellung, die für jede erbrachte Tätigkeit eine Vergütung erwartet. Ein gewöhnlicher Mensch wartet auf die gewünschten Resultate und die geforderte Bezahlung für die geleisteten Arbeiten. Solange das Denken eine Erwartungshaltung hat, bleibt es begrenzt. Aus einem begrenzten Denken können keine heilenden oder liebenden Handlungen hervorkommen.

Die Heiler und Lehrer des Altertums heilten und lehrten ausschließlich zum Nutzen und Wohlergehen anderer, ohne auf Honorare oder Vergütungen zu achten. Beides war für sie nicht miteinander verbunden. Sie vertrauten auf das natürliche Gesetz, dass alle, die Dienst leisten, auch Dienst erhalten, dass alle, die helfen, Hilfe bekommen und dass alle, die andere Wesen beschützen, Schutz erhalten. Ihr Vertrauen in die Natur war außerordentlich groß, und daher fuhren sie mit ihrer heilenden und lehrenden Tätigkeit in ihrem jeweiligen Umkreis fort. Vor nicht langer Zeit gab es in Indien noch umherwandernde Ärzte, die *Charakas* genannt wurden. Sie zogen von Ort zu Ort und heilten die Menschen. Ihr Leben war von Einfachheit geprägt, und sie waren

ganz auf die Natur eingestimmt. Tagsüber gingen sie von Haus zu Haus, heilten die Kranken und lehrten die heiligen Schriften. Auf der Rückseite ihres Gewandes befand sich eine Tasche. Wenn sie sich um einen Kranken gekümmert hatten und sich umdrehten, um aus dem Haus zu gehen, wurde ihnen das in die Rückentasche gelegt, was der Kranke ihnen von sich aus geben wollte. Der Arzt hatte die Aufgabe zu heilen, und die Kranken gaben ihm freiwillig, was sie ihm zudachten. Es gab keine Verbindung zwischen dem geleisteten Dienst und der Bezahlung.

Das Gesetz der Vergütung, so wie es in der Natur existiert, war wirksam. Niemals stellte man fest, dass ein Arzt nicht genug Geld hatte, um seine Bedürfnisse zu erfüllen. Einige Leute gaben ihm mehr, andere gaben wenig, aber immer bekam der Arzt genug, um das, was er brauchte, kaufen zu können. Eine Gebührenordnung für die gegebene ärztliche Behandlung gab es nicht.

Diese ganze Thematik mag primitiv erscheinen, aber zwischen einem Arzt und seinen Patienten flossen uneingeschränkt Liebe, Vertrauen, Freundlichkeit und Kooperation. In diesem System wirkte eine weitaus gesündere psy-

chische Energie. Sie stand über den Gesetzen des Handels. Wenn die Dinge kommerziell werden, fließt nur eine minderwertige psychische Energie, da sie von gegenseitigen Erwartungen, Misstrauen, Zweifel, Angst vor Ausbeutung usw. geprägt ist.

In einem Heilungssystem, in dem sich die Patienten frei, zuversichtlich und vertrauensvoll fühlen, kann die Heilung leichter geschehen. Bezahlung für die Heilbehandlung wie in einem Vertrag oder als wesentliche Voraussetzung ist viel minderwertiger und verletzt die eigentliche Heilungstätigkeit.

## 84. Vitalität trotz Krankheit

Manche Menschen sind mit viel Lebenskraft ausgestattet und manche nicht. Die Energie, von der die Menschen umgeben sind, ist immer die gleiche, und auch die Sonnenstrahlen erreichen alle Menschen, aber die Empfänger der Energie sind entweder stark oder schwach. Dementsprechend haben die Menschen eine schwache oder starke Gesundheit. Die Gesundheit wird hier nicht anhand der körperlichen Beschwerden oder Erkrankungen gemessen, sondern an der Begeisterung und an den flinken Bewegungsabläufen, die jemand hat. Manche Personen sind in der Lage, trotz körperlicher Leiden eine große Arbeitsfülle zu bewältigen, weil sie die Energie besser aufnehmen können. Andere sind nicht dazu imstande, obwohl sie nur leichte Beschwerden haben. Sie können die Energie nicht gut aufnehmen. Sehr oft sehen wir, dass Personen mit Herzproblemen ihr Leben abbremsen und ihrer körperlichen Erkrankung übertriebene Aufmerksamkeit widmen. Aus Selbstmitleid suggerieren sie sich fälschlicherweise, dass

sie alles verlangsamten sollten. Dieses Abbremsen lässt den Fluss des Lebens und des Lichts nur schwach fließen. Andere Personen nähren und hegen ihre Krankheiten dadurch, dass sie sich den Krankheiten voll zuwenden und ihnen ihre ganze Aufmerksamkeit schenken. Sie wissen nicht, dass das Leben und die Aktivität ungeachtet der Erkrankungen in einer einigermaßen vernünftigen Geschwindigkeit weitergehen müssen. Je kränker man sich fühlt, desto stärker wird sich die Krankheit entwickeln. Krankheit ist ein Vampir, der das Leben aussaugt.

Wir müssen verstehen, dass das Leben in Fülle und unbegrenzt vorhanden ist. Durch sinnvolle Arbeit in der Gesellschaft können wir zusätzliches Leben aus der Umgebung erhalten, sodass die Lebenskraft unversehrt erhalten bleibt und die Krankheit aufgehalten wird. Leben ist innen und außen. Durch Tätigkeiten guten Willens und durch sehr viel rhythmisches Atmen können wir mehr Leben aus der Umgebung erhalten. Wer sein Leben rhythmisch gestaltet, kann das Leben besser in sich aufnehmen. Durch die passende Einstimmung kann man mehr Leben aufnehmen und ungeachtet jeglicher Krankheit

vital bleiben. Solche Personen widersetzen sich Krankheit, Verfall und sogar dem Tod, bis ihr Lebenswerk erfüllt ist. Man kann der Krankheit gegenüber innerlich eine Haltung intelligenter Gleichgültigkeit einnehmen. Ein Schlüssel dazu ist: „Lass die Krankheit gewähren. Ich setze meine Arbeit fort.“ Die Menschen sollten so gebildet sein, dass sie sich nicht zu viel mit ihren Krankheiten beschäftigen, sondern stattdessen weiterhin konstruktiv für die Gesellschaft arbeiten und sich einen guten Rhythmus aneignen. Wenn wir die Natur betrachten, sehen wir Bäume, um die sich Schlingpflanzen ranken und wie Vampire an diesen Bäumen saugen und von ihnen leben. Ungeachtet dessen wachsen die Bäume weiter und entfalten sich zur vollen Größe, obwohl die Schlinggewächse an ihrer Lebenskraft zehren. Diese Botschaft sollten wir von der Natur übernehmen. Wir sollten uns dem Leben zuwenden und eine lebendige Aktivität entfalten. Die Natur wird uns mit ihrem Leben unterstützen. Keinesfalls sollten wir uns der Krankheit zuwenden. Wer sich der Krankheit zuwendet, wird von ihr ausgesaugt. Er wird ihr schließlich erliegen und sterben.

Zu allen Zeiten setzten die Weisen ihre Arbeit guten Willens ungeachtet der Erkrankungen, an denen sie litten, fort. Sie haben ihre Krankheiten nicht besonders beachtet und stattdessen ihre Aufmerksamkeit dem guten Willen geschenkt. Guter Wille ist nichts anderes als Liebe in jeder Handlung, die wir ausführen.



## 85. Fortschreitendes Leben bejahen

Das Leben ist fortschreitend. Auch die Strömung eines Flusses ist fortschreitend. Ein Fluss lässt sich nie von Hindernissen abschrecken, denen er begegnet. Sein Wasserlauf umfließt Hügel und Berge. Er fließt über Felsgestein und durch Wälder und findet schließlich seinen Weg zum Meer. Auch das Leben ist ein Fluss. Dieser Fluss darf nicht behindert werden. Trotz aller Hindernisse kann er progressiv bleiben.

Man sollte den Fortschritt im Leben mit Nachdruck bejahen, denn durch solche Bejahung kann man trotz aller Krankheiten Fortschritte machen. Sie entwickelt den Willen und baut das Misstrauen ab. Misstrauen und Unnatürlichkeit sind die schlimmsten Feinde des Fortschritts im Leben. Misstrauen bringt Zweifel mit sich, Zweifel öffnet die Türen für Unentschlossenheit, Unentschlossenheit führt zu sich widersprechenden Möglichkeiten, sich widersprechende Möglichkeiten lösen Angst aus, Angst führt zu Unruhe und Befürchtungen. Infolgedessen ist es dem Betroffenen nicht möglich, weiterzukommen und

sich zu entwickeln. Der Fortschritt wird beeinträchtigt und gerät ins Stocken. Dann stellt sich Krankheit ein.

Dieses Rad sollte man unbedingt umkehren, indem man das nötige Vertrauen in sich aufbaut. Es ist notwendig, sich selbst und der Natur zu vertrauen. Vertrauen ermöglicht die Verbindung mit dem Speicher des Lebens der Natur und veranlasst den Rückfluss der Energie, der vom Stillstand zur Bewegung und zum Fortschritt führt. Wo dem Misstrauen stattgegeben wird, verschluckt es die Lebensenergie. Misstrauen ist der gierige Betrüger, der das Leben eines Menschen aufzehrt. Wenn die Lebenskraft aufgezehrt ist, gibt es weder Fortschritt noch einen Sprung nach vorn.

Wer täglich heilige Klänge anstimmt und über leuchtende Farben kontempliert, kann die Gedanken wieder auf das Wesentliche und auf das Licht richten. Die Menschen sollten lernen, voller Vertrauen Hindernisse zu überwinden und sich sogar soweit entwickeln, die Hindernisse zu lieben. Bei jedem Hindernis, das man überwunden hat, empfindet man zusätzliche Freude über die erreichte Leistung, und dies führt schließlich zur Erfüllung.

„Jenseits der Angst ist der Sieg. Ich will Vertrauen haben und vorwärts gehen.“ Diesen Gedanken hatten Personen, die im Leben erfolgreich waren.

Wer Vertrauen hat, kann manchmal die Klänge aus fernen Welten hören. Manchmal kann man die Luft und den Duft weit entfernter Orte spüren. Solche Manifestationen sind nicht messbar oder nachweisbar. Im Alltagsstress achtet man vielleicht nicht auf sie. Doch wer solchen kurzen, flüchtigen Kontakten seine Aufmerksamkeit schenkt, erhält dadurch wertvolle Unterstützung. Der Mensch hat ein viel größeres Potential als er glaubt. Wenn er für solche Klänge und Empfindungen aufgeschlossen ist, öffnen sie sein Herz. Derartige Phänomene sollten nicht als Autosuggestionen weggewünscht werden. Jede Autosuggestion ist ein Hinweis, der aus fernen Welten kommt und der eigenen Weiterentwicklung dient. Oft stellt sich auf unerwartete Weise direktes Wissen ein, und dies geht über die menschliche Vorstellung hinaus. Auf solche unmittelbaren Vorkommnisse zu achten, öffnet die Türen zu vielseitigem Fortschritt.

Die psychische Energie birgt ein unermessliches Potential. Vertrauen ermöglicht uns, es

schneller zu erkennen. Vertrauen ist fortschrittsfördernd, Misstrauen ist rückschrittlich. Wenn es um die Gesundheit geht, ist Vertrauen außerordentlich hilfreich. Möge das Vertrauen gestärkt und verbessert werden.

## 86. Vertrauen in Experimente mit psychischer Energie

Experimente mit psychischer Energie erwecken Freude. Jede Beobachtung erzeugt die Möglichkeit, sich mit aller Kraft dem nächsten Experiment zuzuwenden. Man entwickelt zahlreiche Hypothesen und Vergleiche, und schließlich werden es unzählig viele sein. Manchmal können sie die Menschen zur Unvernunft führen. Deshalb sollte die Vernunft immer der Parameter sein, der angewendet werden muss, damit die praktische Anwendbarkeit stets gewahrt bleibt. Experimente mit psychischer Energie ermöglichen dem Menschen, eine Beziehung zu nahen und fernen Welten herzustellen. Oft können Gedanken auftauchen, die Lösungen bieten oder Gedanken, die die richtige Richtung weisen. Man kann elektrische Hinweise bekommen, die einem festgelegten Ablauf eine neue Richtung geben, die vorteilhaft sein könnte.

Man sollte jedoch auch bedenken, dass zu viele Experimente mit psychischer Energie ermüden können. Durch den Anstieg von zu

viel Energie sollte man sich nicht selbst unter Spannung setzen. Denn dies führt zu Kopfschmerzen, Anspannung, Müdigkeit und zum Nachlassen der Kräfte, was sich insgesamt kontraproduktiv auswirkt. Bemühungen um psychische Energie sind wichtig, jedoch sollte man Übertreibungen vermeiden. Alles Übertriebene ist kontraproduktiv. Psychische Experimente sollten nicht länger als eine halbe Stunde am Tag durchgeführt werden. Eine kurze Übungszeit mit der Bereitschaft, Aufzeichnungen darüber zu machen, ist nützlich. Diese Disziplin hat zur Folge, dass man bei der Durchführung der Experimente stärker wird.

Werden die Experimente mit psychischer Energie diszipliniert ausgeführt, wecken sie eine gute Beobachtungsfähigkeit. Solange das Denken unvoreingenommen beobachtet, gibt es nützliche Antworten. Unabhängig davon, ob sich Antworten einstellen, sollte man unbedingt jeden Tag experimentieren, aber Erschöpfung und Ermüdung vermeiden. Solange das Denken rational bleibt und beobachtet, besteht kaum die Möglichkeit zu ermüden.

Häufig empfinden Personen, die mit psychischer Energie experimentieren, Schmerzen und

Anspannung in den Muskeln und Gelenken. Bis der Körper mit dieser Energie vertraut ist, sollte man darauf achten, dass solche vorübergehenden Beschwerden nicht medizinisch behandelt werden. Medikamente greifen in den Assimilierungsprozess der psychischen Energie ein, und deshalb sollten medizinische Behandlungen vermieden werden. Selbstverständlich sollten Vernunft und Logik nicht geopfert werden.

Es gibt Personen, die mühelos und glücklich während ihrer Meditationen mit psychischer Energie in Berührung kommen. Natürlich zielt die Meditation auf höhere Aufgaben als darauf, Krankheiten zu heilen. Doch wenn man in der Meditation Fortschritte macht, erlangt man auch das notwendige Geschick, Lösungen zur Heilung der Kranken zu erhalten. Meditation ist außerdem ein Prozess, das Unbekannte unvoreingenommen zu beobachten. Man lässt das Einströmen von Energien zu, die das individuelle Bewusstsein anheben. Bei der Meditationsarbeit sind psychische Experimente eher nebensächlich.

Normalerweise schläft das Bewusstsein der Menschen aufgrund ihrer Trägheit. Meister *Morya* sagt: „Trägheit ist das Federbett des Bösen.“ Wer

träge ist, nutzt die gebotenen Möglichkeiten nicht, um sein Leben umzuwandeln. Solche Personen sind faul und bequem, und ein Schleier der Schwere legt sich über sie. Derselbe Meister der Weisheit sagt auch: „Trägheit ist schlimmer als Fehler zu machen.“ In der Weisheit heißt es, dass es besser ist, etwas zu tun als nichts zu tun. Noch besser ist es, keine Fehler zu machen.

Die Trägheit hat einen Zwilling: das Selbstmitleid. Soweit man von Trägheit beeinträchtigt wird, versinkt man auch im Selbstmitleid. Das Selbstmitleid kann eine Person beherrschen, so dass sie Gefahr läuft, von giftigen Substanzen belastet zu werden. Trägheit und Selbstmitleid bringen Zweifel mit sich und zersetzen alles. Allgemeine Schwäche breitet sich aus, die zu Depressionen führt.

Für einen Arzt wäre es gut, die Gaben der psychischen Energie zu erkennen. Er sollte sich mit ihr verbinden, sodass er den Patienten viel effektiver helfen kann, indem er ihnen passende Tätigkeiten empfiehlt, denn auch richtige Betätigung ist eine Medizin. Einer trägen Person sollte nicht nur eine Dosis Sulfur verabreicht werden, sondern man sollte auch eine



nützliche Tätigkeit empfehlen. Dies ist eine Heilungsmethode des neuen Zeitalters.

## 87. Experimente mit psychischer Energie erfordern Disziplin

Experimente mit psychischer Energie erfordern Disziplin. Durch Disziplin werden die Experimente unterstützt, sodass sie erfolgreich sind. Zur Disziplin gehört ein Rhythmus, der den entsprechenden Magnetismus mit sich bringt. Die ganze Natur arbeitet nach einem Rhythmus. Wenn eine Blume erblüht, eine Pflanze wächst oder Ernten eingebracht werden, dann geschieht dies nach einem Rhythmus. Auch die Jahreszeiten treten rhythmisch auf. Tiere paaren sich entsprechend einem Rhythmus. In der Bewegung der Wolken finden wir einen Rhythmus, wenn wir sie sorgfältig beobachten, und sogar im Wind ist ein Rhythmus vorhanden. Die Meereswellen erheben sich rhythmisch, Ebbe und Flut der Gewässer unterliegen einem Rhythmus, und die gesamte Schöpfung bewegt sich in einem rhythmischen Tanz.

Der Mensch ist aus diesem System der Natur herausgefallen, und deshalb wird er krank. Auch sein Körper hat einen Rhythmus, z.B. verspürt

ein gesunder Mensch Hunger und Durst entsprechend einem Rhythmus. Eine gesunde Person folgt im Leben einem festen Rhythmus in Bezug auf Aktivität und Erholung. Weder beim Essen noch beim Geschlechtsverkehr vernachlässigt sie den Rhythmus. Sie folgt dem Tagesrhythmus und lässt die rhythmische Energie und Dynamik nicht zur öden Routine werden. Der Unterschied zwischen Routine und Rhythmus liegt im Enthusiasmus. Aus der Routine entsteht der kränkliche Gedanke: „Ich muss dies tun“, und aus dem Rhythmus erwächst der gesunde Gedanke: „Ich tue dies gern.“ Durch den Rhythmus werden magische Ergebnisse erzielt.

Das Gesetz des Rhythmus gehört zu den fundamentalen Gesetzen der Schöpfung. Der Mensch ist die einzige Spezies, die gewöhnlich aus diesem Rhythmus herausfällt, weil er von seinem freien Willen in unvernünftiger Weise Gebrauch macht. Der freie Wille gilt immer als Verantwortung und nicht nur als vorteilhafte Möglichkeit. Wird der freie Wille als eine günstige Gelegenheit betrachtet, ist der Mensch geneigt, ihn falsch zu gebrauchen und führt sich damit selbst von der Gesundheit zur Krankheit.

Jeder Arzt ist gut beraten, darauf zu achten, wie seine Patienten von ihrem freien Willen Gebrauch machen. Ein wahrer Arzt hat auch die Pflicht, auf behutsame Weise den freien Willen und den Rhythmus in seinen Patienten wiederherzustellen. Das Pendel einer Uhr bewegt sich rhythmisch. Die Zeiger der Uhr drehen sich und zeigen die richtige Uhrzeit an. Von der rhythmischen Bewegung des Pendels hängt die Drehung der Uhrzeiger ab. Auch das Leben ist wie ein hin und her schwingendes Pendel. Wenn wir das Pendel des Lebens richtig erfahren, nehmen wir darin den Gesang des Lebens wahr. Dieser Gesang findet in unserem Inneren statt. Er ist die Pulsierung des Lebens. Die Pulsierung ist zentripetal und zentrifugal. Sie darf nicht gestört werden, wenn wir bei guter Gesundheit bleiben wollen. Durch psychische Energie wird es möglich, den Rhythmus des Lebens im Arzt und in seinen Patienten zu stärken und zu festigen. Bei der Heilung bleibt dieses zusätzliche Wissen in Bezug auf die Wiederherstellung des Gesangs des Lebens normalerweise unbeachtet.

## 88. Dem natürlichen Rhythmus der Lebensenergie folgen

Im Zusammenhang mit der hin und her schwingenden Energie des Lebens ist es erforderlich, die Bewegung der Energie und ihre Schwankungen in uns zu beobachten. Es ist gefährlich, die Pendelbewegung der Energie zu stören, denn dadurch werden die Lebensströmungen angegriffen. Ständige Störungen der Lebensströmungen könnten die entsprechenden Krankheiten zur Folge haben. Den ganzen Tag über sind die Menschen aktiv. Ihre Aktivität sollten sie nicht ruckartig beschleunigen oder abbremsen. Jede Beschleunigung und Verlangsamung sollte stufenweise erfolgen. Wenn die Intensität der Aktivität allmählich gesteigert wird, arbeitet das Leben mit dem Bewusstsein zusammen. Ruckartige und ungleichmäßige Bewegungen des Bewusstseins üben eine ruckartige und ungleichmäßige Wirkung auf die Lebenskraft aus. Die Bewusstseinsaktivität im Tagesverlauf sollte keinesfalls auf Kosten des Lebensrhythmus gehen. Wird der Pendelschlag des Lebens gestört, dann

stört er wiederum den Zeitplan der Handlungen. Es lässt sich eine einfache logische Konsequenz ziehen. Solange sich das Pendel einer Uhr in seiner natürlichen Schwingung hin und her bewegt, zeigt die Uhr die richtige Zeit an. Wenn der Pendelschlag gestört wird, kann die Uhr nicht mehr die richtige Zeit anzeigen. Und wenn die Lebensenergie durch die Handlungen des Menschen angegriffen wird, zieht dies gesundheitliche Störungen nach sich. Aus diesem Grund sollte man für einen rhythmischen Ablauf der dynamischen Aktivität sorgen. Es sollte nicht zu einem plötzlichen Verbrennen der Energie kommen, dem ein vollständiges Abbremsen folgt.

Empörung, Gereiztheit, Eifersucht und Angst überreizen das Bewusstsein. Durch solche Reizüberflutung werden Emotionen freigesetzt, und diese Emotionen verunreinigen den Lebensstrom, was wiederum zu Erkrankungen führt. Man sollte Experimente durchführen, um die Substanz zu entdecken, die bei jeder Gefühlsaufwallung abgesondert wird. Dann wird man auf einer rein chemischen Grundlage feststellen können, wo, wann und wie das Erleben eines bestimmten Gefühls die Lebensenergie angreift. Die

Veränderungen können aufgrund der Intensität der Gefühlserlebnisse gemessen werden. Dadurch wird es möglich sein, auf dem Bildschirm die ungleichmäßige Energieaktivität sichtbar zu machen. Genauso wie heute auf einer Intensivstation Puls, Blutdruck und Herzschlag der Patienten auf einem Bildschirm zu sehen sind, kann auch die Störung gemessen und angezeigt werden, die sich aus Gefühlsausbrüchen ergibt.

Die Weisheit sagt, dass man Emotionen vermeiden sollte. Sie gelten als schlammige Gewässer. Durch ein Verfahren, das ebenfalls von der Weisheitswissenschaft angeboten wird, können die schlammigen Gewässer der Emotionen in reine Wasser umgewandelt werden. Gefühlsbetonte Menschen sollten zu edlen Zielen hingeführt werden. Wenn sie sich fortwährend auf ein edles Ziel ausrichten, lösen sich die Emotionen auf. An ihre Stelle tritt die Begeisterung und Aufopferung für das Erreichen des edlen Ziels. Hingabe gilt als das reine Wasser des Lebens, während Emotionen als die schlammigen Wasser des Lebens verstanden werden. Wenn es von Zeit zu Zeit im Leben eines Menschen zu intensiven Gefühlsaufwallungen kommt, hört das Pendel

des Lebens auf zu schwingen. In solchen Situationen kommt es zu unwillkürlichen Lähmungserscheinungen. Aus okkultur Sichts wird eine Lähmung als ein Zustand unterdrückter Energie infolge extremer Auswirkungen von Gefühlen betrachtet.

In jedem Fall sollte der Mensch seinem Rhythmus folgen, sodass seine Handlungen wie ein friedlicher Lebensstrom fließen. Der Mensch kann es sich nicht leisten, seine Handlungen ungleichmäßig ablaufen zu lassen. Mögen die Beobachtungen der Veränderungen in der psychischen Energie Teil unseres Lebens werden.



## 89. Mit Willensenergie die psychische Energie steuern

Durch den eigenen Willen kann man die psychische Energie steuern. Im okkulten Sinn ist das alte Sprichwort zutreffend: „Wo ein Wille ist, da ist auch ein Weg.“ Menschen können durch ihren eigenen Willen beflügelt werden, sodass sie ihre Energie sinnvoll steuern und zur Harmonie des Lebens finden können. In schwachen Personen den Willen zu stärken, ist mit Abstand die beste Heilungstätigkeit. Mit Hilfe des gestärkten Willens kann jede Person an sich selbst Wunder wirken: Sie kann Misserfolge zu Erfolgen wenden, Krankheiten überwinden und scheinbar Unüberwindliches bewältigen. Dafür gibt es zahlreiche Beispiele.

Die Menschen müssen an ihre angeborenen, innewohnenden Fähigkeiten erinnert werden, damit sie den Willen, mit dem sie ausgestattet sind, auch einsetzen. Ein Kranker sollte zudem auf jede mögliche Weise aufgemuntert werden. Man sollte ihm vermitteln, dass seine Krankheit bald geheilt sein wird und er mit frischer Energie und Tatkraft seinen Weg ins Leben finden wird.

Zum Beispiel kann man einen Diabetiker über die notwendige Disziplin unterrichten, durch die er seinen Diabetes kontrollieren kann. Zu dieser Disziplin gehören angemessene körperliche Betätigung, passende Ernährung und ein richtiger Rhythmus. Man müsste ihn auch darauf hinweisen, dass ihm die Befolgung dieser Disziplin viele weitere Vorteile bringen würde. Er würde dann nämlich mit Bedacht auswählen, was er isst und trinkt, würde sich gewissenhaft sportlich betätigen und auf seinen Tagesablauf achten und könnte damit wahrscheinlich gleichzeitig Übergewicht, Bluthochdruck, Herzprobleme und Nierenprobleme vermeiden.

Somit ermöglicht ihm eine einfache Disziplin, weitere Erkrankungen fernzuhalten. Es gibt Personen, die sich nach dieser Diabetes-Disziplin richteten und gesund und wohlbehalten ein Alter von 90 Jahren erreichten. In jüngster Zeit befolgte zum Beispiel der berühmte Philosoph Jiddu Krishnamurthy eine solche Lebensweise. Er nahm nicht einmal Medikamente ein. Es ist reine Willenssache.

Würde man einem Diabetes-Patienten stattdessen erklären, dass er eine lebenslange Krank-

heit hat, die ihn innerhalb von zehn Jahren allmählich zu erhöhtem Blutdruck, Herzproblemen und Nierenproblemen führen wird, dann würde sein Wille geschwächt werden. In solchen Fällen nimmt die Autosuggestion ihre Arbeit auf und lädt im Lauf der Zeit sämtliche Krankheiten ein, denen der Patient schließlich erliegt.

Diabetes gilt als Krankheit, die entweder aus Trägheit oder aus Überaktivität entsteht. Wenn man den notwendigen Rhythmus in sein Leben einführt, geht man den goldenen Mittelweg, denn Trägheit und Überaktivität berühren sich an einem Punkt, den man Ausgeglichenheit nennt. Wer eine ausgewogene Lebensweise hat, hält sich viele Krankheiten fern.

Willenskraft braucht es auch bei der Ernährung. Im *Âyurveda* sagt man: „Sorge für täglichen Stuhlgang. Der Darm sollte vollständig geleert werden. Solange du nicht wirklich Hunger und Durst hast, solltest du weder essen noch trinken.“ Solange man dieser Richtlinie folgt, ist man vor jahreszeitlich bedingten und chronischen Krankheiten geschützt, heißt es im *Âyurveda*. Der Ursprung vieler Krankheiten wird in Verdauungsstörungen gesehen. Wer eine sehr gute

und effektive Verdauung hat, wird mit Energie aufgeladen und lebt gesund. Sein Körper hat genügend Widerstandskraft gegenüber Erkrankungen. Es braucht Willenskraft, um dafür zu sorgen, dass man bekömmliche Nahrung zu sich nimmt und einen gesunden, täglichen Stuhlgang hat.

Der Wille wandelt vieles um. Stärkung des Willens ist Heilung. Ein Heiler sollte sich selbst jeden Tag mit der Willensenergie stärken und diese Energie durch Liebe übermitteln, um den Willen der Patienten zu stimulieren. Dies wird wiederum konkret dazu beitragen, die Patienten von der Krankheit zur Gesundheit zu führen. Es hatte eine tiefe Bedeutung, als Jesus sagte: „Ich bin ein Gottessohn und ihr seid auch Gottessöhne.“ Mit diesen Worten öffnete er den Menschen die Türen zu unzählig vielen göttlichen Möglichkeiten. Mögen die Heiler und Ärzte die Schönheit des Willens erkennen und ihn in geeigneter Weise anwenden, um dem Leben ringsum zu dienen.

## 90. Der Schlaf ist heilig

Unsere innere Einstellung zum Schlaf sollte nicht gleichgültig sein. Der Schlaf ist weit mehr als eine Ruhepause, zumal die Menschen nicht wissen, wie sie sich ausruhen und entspannen sollten. Schlaf kommt einer tiefen Meditation sehr nahe. Wir müssen die Bedeutung und Tragweite des Schlafs verstehen. Von der Wissenschaft wird der Schlaf noch nicht verstanden. Fast die Hälfte unseres Lebens schlafen wir. Oft ist es besser zu schlafen als zu beten.

Im Gebet möchten wir uns mit der subtilen Welt verbinden, aber im Schlaf treten wir in die subtile Welt ein und wohnen in ihr. Das Gebet ist ein Versuch, sich mit der subtilen Welt zu verbinden, aber der Schlaf ermöglicht unseren Eintritt in diese Welt. Die Menschen wissen, dass sie auf Reinheit achten müssen, bevor sie beten. Genauso wichtig ist die Reinheit vor dem Schlafen. Wer auf solche Reinheit vor dem Einschlafen achtet, erhält die positiven Wirkungen der freundlichen Energie aus der subtilen Welt. Dort kommt es zu erstrebenswer-

ten Begegnungen mit den Hütern des Lebens, jedoch ohne dass man sich dessen bewusst ist. Manchmal finden bewusste Begegnungen im Traumzustand statt. Wenn wir mit reinem Körper und reinem Denken einschlafen, werden uns viele Wohltaten aus der subtilen Welt zuteil. Aus diesem Grund ist das Gebet vor dem Schlafen entstanden.

Wem es egal ist, wie er einschläft, kann unversehens in Welten voller Konflikte und Angriffe geraten. Nicht selten erleben die Menschen Albträume. Solche Albträume lassen erkennen, dass die betroffenen Personen im Schlaf in der subtilen Welt an die falsche Tür geklopft haben und in nicht wünschenswerte Bereiche eingetreten sind. Deshalb machen sie unangenehme Erfahrungen.

Es wird empfohlen, dass wir unseren Körper und unser Denken vor dem Schlafengehen reinigen. Unser Bewusstsein sollten wir zum Herzen führen. Dort befindet sich die Tür, durch die wir in die Welt des Lichts eintreten können. Wer an die Tür des Herzens klopft, tritt mit einer undurchdringlichen Rüstung in die höheren Welten ein.

Der Schlaf ist bei weitem der schönste Zustand. Wir können versuchen, durch entsprechende Vorbereitung bewusst einzuschlafen. Durch dieses Bemühen wird auch Gesundheit verliehen. Es gehört zum Allgemeinwissen, dass Kranke die beste Heilung erhalten, wenn sie schlafen. Die Energie des Herzens, die auch die Heilungsenergie ist, durchströmt den ganzen Körper, unterstützt die Lebenskraft, widersetzt sich der Krankheit und heilt sie schließlich.

Man sollte vermeiden, mithilfe von chemischen Substanzen, z. B. von Medikamenten, einzuschlafen. Tagsüber, wenn man wach ist, wirken Schlaftabletten als Reizmittel, weil der empfindliche Magen des Kranken mit chemischen Substanzen in Berührung gekommen ist.

Die Menschen wissen nur wenig von den subtilen Welten. Im Allgemeinen werden sie nicht darüber aufgeklärt, dass sie im Schlaf in diese Welten eintreten. Aber tatsächlich ist es so, dass jeder in die subtile Welt hineingeht, während er schläft. Den meisten Menschen ist dies nicht bewusst, aber wir können auch mit klarem Bewusstsein in jene Welt eintreten. Genauso wie wir uns tagsüber am täglichen

Leben beteiligen, nehmen wir im Schlaf an der subtilen Welt teil.

Es ist eine Tatsache, dass wir in subtile Bereiche eintreten. Schon bald wird die Menschheit dies erkennen. Unsere mentale Einstellung ist nicht nur tagsüber für unsere Handlungen wichtig, sondern auch in der subtilen Welt, wenn wir schlafen. Ausgeglichene Personen machen in der irdischen Welt gute Erfahrungen, und ähnlich ergeht es ihnen in der subtilen Welt. Vom Standpunkt der psychischen Energie ist die mentale Verfassung vor dem Einschlafen ausschlaggebend. Wenn wir vor dem Einschlafen eine besondere Gedankenqualität bewahren, können wir im Schlaf eine besondere, unverwechselbare Qualität in der subtilen Welt erleben. Keinesfalls sollten wir aus Unwissenheit oder Überheblichkeit die Möglichkeit der Heilung im Schlaf außer Acht lassen. Der Schlaf sollte als wichtiges Hilfsmittel der okkulten Heilung verstanden werden. Wahre Heiler lassen den Kranken im Schlaf umfassende Heilung zukommen. Während wir schlafen, ist unsere Psyche viel normaler und natürlicher und daher für Heilung zugänglich.



## 91. Krankhafte Überheblichkeit

Die Krankheiten der Menschheit entstehen nicht nur infolge ihrer Unwissenheit, sondern auch aufgrund ihrer Überheblichkeit. Aus Überheblichkeit lehnt man ab, was man nicht kennt. Aber die Menschen kennen nur sehr wenig und der Bereich, von dem sie nichts wissen, ist riesengroß. Ihre überhebliche Haltung verschließt ihnen viele Türen, ohne dass sie es bemerken. Überheblichkeit verschließt nicht nur die Türen zum Wissen, sondern beleidigt auch noch alles, was für jene Personen unzugänglich ist.

Es ist notwendig, dass sich die Menschen von ihrer Überheblichkeit befreien, wenn sie ihre Unwissenheit verringern wollen. Um sich weiterzuentwickeln, sind Toleranz und Großzügigkeit von Nöten. Eine Entwicklung wird unmöglich, wenn die Menschen aufgrund ihrer Überheblichkeit die Türen vor dem Wissen verschließen. Überhebliche Menschen können auch nicht geheilt werden. Heilung ist nur möglich, wenn sich der Kranke auf die Heilung einstellt und bereit ist, sich dem Heilungsprozess zu unterziehen.

Wenn der Kranke nicht aufgeschlossen ist, kann ein Heiler kaum etwas ausrichten. Zuerst sollte er feststellen, ob der Kranke auf die Heilung ausgerichtet ist. Es macht nichts, wenn der Kranke kein Wissen hat, aber es macht sehr viel aus, wenn der Kranke den Bemühungen des Heilers gleichgültig oder überheblich gegenübersteht.

Die Heilung herabzuwürdigen gilt als Beleidigung. Dadurch macht sich der Patient zu einem Verräter. Solange es nicht zu einer Verbundenheit zwischen dem Heiler und dem Kranken kommt, kann der Heilungsprozess nicht in die Wege geleitet werden. Hat sich jedoch eine Verbindung zwischen ihnen aufgebaut, beginnen die Energien der höheren Welt zu fließen. Eine solche höhere Verbindung ist nicht möglich, wenn Gleichgültigkeit und Überheblichkeit vorhanden sind. Aufgrund der höchst unterschiedlichen Wege des Bewusstseins müssen die Heiler sich daran gewöhnen, sie zu integrieren und dementsprechend auf die Kranken zugehen. Es ist bedauerlich, das Hin und Her der Wege zu beobachten, das aus Egoismus, Überheblichkeit, Empörung, Gleichgültigkeit und Verachtung anderer Meinungen entsteht. Wenn Krankheit sich

ausbreitet, öffnet sie die Türen für die oben genannten Wesenszüge und der Heiler muss den Bewusstseinszustand des Kranken erkennen. Ansonsten wird er Zeit verlieren. Ist der Kranke erst einmal von den genannten Irritationen erfasst, kann ihm der Heiler kaum noch etwas übermitteln. Manchmal muss der Heiler auf den richtigen Zeitpunkt warten, um den richtigen Ton zu treffen.

Es gab einmal einen Heiler, der sich nicht gut fühlte. Aber er erkannte nicht, dass er krank war. Ein anderer Heiler bemerkte dies und schickte ihm heilende Worte, die jedoch zurückgewiesen wurden. Wenig später erhielt der Kranke Heilungssymbole, die er ebenfalls ablehnte. Daraufhin wurden ihm Zeichen der Liebe geschickt und er warf sie hinaus. Jenem Heiler, der seinem Kollegen helfen wollte, tat der Gesundheitszustand des anderen leid. Seine Schüler fragten ihn, weshalb er jemandem so beharrlich Heilung übermittelte, der sie ablehnte. Der Heiler antwortete: „Auch er ist ein Heiler. Ihm geht es nicht gut. Er ist nicht in der Lage, seine Krankheit wahrzunehmen, aber ich habe sie bemerkt. Ich möchte ihm helfen, weil

er mein Bruder auf dem Weg ist.“ Diskret fragten die Schüler nach der Erkrankung des anderen Kollegen, aber der Heiler gab nichts über jene Krankheit preis. Nach zwei Jahren wollte der Heiler seinen Kollegen besuchen, weil er fest davon überzeugt war, dass der andere schwer erkrankt war. Jener Heiler war einverstanden und so trafen sich die beiden. Zwischen ihnen ergab sich folgendes Gespräch:

Heiler I: „Warum haben Sie mir heilende Worte, Symbole und Zeichen geschickt?“

Heiler II: „Ich spürte, dass Sie krank sind, mein Bruder.“

Heiler I: „Aber ich war nicht krank.“

Heiler II: „Sind Sie jetzt krank?“

Heiler I: „Ja, natürlich bin ich jetzt krank.“

Heiler II: „Sie waren schon damals krank. Sie haben es nicht bemerkt, aber ich habe es wahrgenommen.“

Heiler I: „Welche Krankheit haben Sie wahrgenommen?“

Heiler II: „Überheblichkeit, mein Bruder.“

Der erste Heiler schwieg eine Zeitlang vor Erstaunen und fragte dann: „Wie können Sie behaupten, dass ich überheblich bin?“

Heiler II: „Ihre zunehmende Überheblichkeit hat sich im Lauf der Zeit als Lähmung in Ihrem Körper manifestiert.“

Der erste Heiler war bestürzt und der zweite Heiler fuhr fort: „Sie waren ein großartiger Heiler und haben viele Kranke geheilt. Sie hatten ein hohes Selbstwertgefühl, das sich zur Überheblichkeit entwickelte, ohne dass Sie es bemerkten. Infolge der Überheblichkeit wiesen Sie die brüderliche Hilfe zurück und verschlossen die Türen vor ihr. Sogar jetzt halten Sie noch daran fest. Aufgrund Ihrer Überheblichkeit stellen Sie die Natur wegen Ihrer Krankheit in Frage. Die Natur ist unfehlbar. Zweifeln Sie nicht an ihr. Nehmen Sie die Krankheit jetzt als Geschenk der Natur an, das zu Ihnen gekommen ist, um Sie zu befreien. Wenn Sie die Natur weiterhin anzweifeln, wird sie Ihnen sogar die Befreiung verweigern. Das sollte Ihnen nicht passieren, mein Bruder. Seien Sie dankbar, dass die Natur Ihnen geholfen hat, anderen zu helfen. Möge die Natur Ihnen behilflich sein, Sie an Ihren rechtmäßigen Platz in der Welt des Heilens zu stellen. Die Demütigen werden gehrt, die Stolzten werden demütig gemacht. Die

Natur liebt Sie und macht Sie demütig, sodass Sie geehrt werden können.“ (Dies ist nicht nur eine Geschichte.)

## 92. Krankheit aus Unwissenheit

Der Mensch, der Bewohner, arbeitet durch die Form, die im Wesentlichen dreifach ist: mental, vital-emotional und physisch. In der harmonischen Übereinstimmung des Bewohners mit seiner Form und ihrem Mechanismus liegt der Schlüssel zu innerer Ruhe und Leichtigkeit oder Krankheit und Leiden. Man kann es mit einem Menschen vergleichen, der in einem Auto mit technisch anspruchsvollem Niveau sitzt. Um es problemlos fahren zu können, muss er sich mit der Technik auskennen. Unsachgemäßer Umgang mit dem Auto führt zu Problemen, die nicht nur das Fahrzeug beschädigen, sondern auch seinen Fahrer in Mitleidenschaft ziehen. Genauso ist es, wenn der Mensch sich mit der Technik des Körpers, in dem er wohnt, nicht auskennt. Infolge seiner Unkenntnis können sich Krankheiten entwickeln. Aus diesem Grund sagen die Seher, dass Krankheit ein Aspekt der Unwissenheit ist: mangelnde Kenntnis des menschlichen Fahrzeugs und Unfähigkeit, richtig mit ihm umzugehen.

Meistens unterscheidet der Mensch nicht zwischen sich selbst und seinem Fahrzeug. Er ist ein ewiger Reisender, während sein Fahrzeug sterblich ist. Es verfällt und stirbt. Der Bewohner des Körpers möchte seine Form benutzen, um seine Aufgaben und Ziele zu erfüllen. Während er sie benutzt, sollte er auf die notwendige Sorgfalt und Pflege achten, die sie braucht. Genauso wie ein Reiter liebevolles Verständnis für sein Pferd braucht, sollte auch der Mensch sein dreifaches Instrument liebevoll verstehen, das aus dem Denkvermögen, den Sinnen und dem physischen Körper besteht. Er sollte wissen, wie er den Körper ernähren muss, wie er ihn benutzen kann, wie er ihm Erholung gönnen sollte und wie er ihn jederzeit sauber zu halten hat. Um seine Ziele zu erreichen, sollte der Mensch sein Instrument beherrschen und gut einstellen. Ein freundliches Pferd ermöglicht dem Reiter, seine Reise durchzuführen. Es versetzt ihn sogar in die Lage, eine abenteuerliche Reise zu machen. Genauso ermöglicht ein freundlicher Körper dem Bewohner, seine Lebensreise zu erfüllen, ohne ihm auf dem Weg viele Schwierigkeiten zu machen.



Krankheiten entstehen, wenn Blockierungen im harmonischen Fluss der Energiezentren auftreten. Die Weisheitswissenschaft sagt, dass intelligente Korrekturen bei der Arbeit, Ernährung und Erholung die Gesundheit wiederherstellen können. Wenn man statt solcher Verbesserungen lieber auf medizinische Behandlungen zurückgreift, stört man die natürliche Harmonie, die zwischen dem Menschen und seiner Form besteht. In unserem modernen Leben wird der Mensch voll in Anspruch genommen, und daher überträgt er Beschwerden und Schmerzen in den dicht-physischen Körper. Doch er sollte seine Ziele und Ansprüche dem natürlichen Zustand seines Körpers anpassen. Er darf ihn nicht allzu sehr unter Druck setzen, um keine negativen Resultate zu erhalten.

Man sollte nicht nur auf die Ausgewogenheit von Ernährung, Arbeit und Erholung achten, sondern auch auf einen ausgewogenen Umgang mit den mentalen, emotionalen und physischen Dimensionen des Lebens. Das Denkvermögen sollte in angemessener Weise benutzt werden, sodass es weder träge noch überaktiv wird. Das emotionale Leben muss klug und vernünft-

tig gestaltet werden, damit es die Vitalität des physischen Körpers nährt, denn mithilfe ausreichender Lebenskraft sollte der physische Körper wie ein schnelles Pferd erhalten werden. Es ist unwürdig, über längere Zeit negative Emotionen zu hegen. Wut, Hass, übertriebene Bindung, Stolz und Vorurteil sollte man loslassen. Ansonsten greifen sie das ätherische Gewebe an, das den freien Fluss des Lebens durch die ätherischen Zentren im Körper ermöglicht. Wenn das ätherische Gewebe beschädigt ist, können die Energien nicht mehr frei und ungehindert fließen. Durch allzu viel Behinderung entwickeln sich Krankheiten. Alle Krankheiten sind das Ergebnis eines blockierten Seelenlebens. Das trifft auf alle Formen in allen Naturreichen zu. So ist das Gesetz. Die Heilkunst besteht darin, die Korrektur dieser Blockierung zwischen Seele und Form durch Anpassung an eine ausgewogene Lebensweise zu ermöglichen.

## 93. Okkultes Heilen über Seele und Ätherkörper

Okkultes Heilen erfordert das Erkennen der Seele und ihrer Fähigkeit, in Übereinstimmung mit dem *Karma* des Patienten zu heilen. Ein spiritueller Heiler arbeitet vor allem als Seele mit der Seele des Patienten. Auf diese Weise baut er eine harmonische Beziehung zur Seele und zum Ätherkörper des Patienten auf, um die Heilung zu fördern. Der Ätherkörper ist ein Gewebe aus ätherischen Lichtlinien, das entsprechend der Struktur des Patienten gesund oder ungesund ist. Ein Arzt sollte sich darin üben, die Beschaffenheit und Qualität der Gedanken und Wünsche der Person zu erfassen, die er zu heilen versucht. Er sollte in der Lage sein, jene Gedanken oder Wünsche zu erkennen, die in dem Patienten unerwünschte Energien entwickeln. Ebenso sollte er imstande sein, die Ursache festzustellen, aus der die Krankheit entsteht. Dann sollte er jene Punkte im Ätherkörper des Patienten lokalisieren können, durch die die Heilung bewirkt werden kann. Die Persönlichkeitspolarisation des Patienten ist

der wichtigste Aspekt, den der Arzt mithilfe einer ausführlichen Schilderung der Erkrankung durch den Patienten selbst und seiner Angehörigen ermitteln sollte. In unserer Zeit gestatten die Ärzte nicht, dass auch Angehörige der Patienten etwas zur Erkrankung sagen und die Schilderung der Patienten ergänzen. Zweifellos ist es wichtig, einem Patienten geduldig zuzuhören, doch es ist ebenso notwendig, auch jene anzuhören, die eng mit dem Patienten verbunden sind. Genügend Geduld beim Zuhören ist eine edle Qualität des Arztes. Er darf die Darstellung des Patienten und seiner Verwandten und Freunde nicht außer Acht lassen. Dadurch ist es ihm möglich, zu verstehen, wo genau das Problem des Patienten liegt.

Der Arzt sollte unbedingt wissen, ob der Patient intellektuell oder emotional ausgerichtet ist, ob er ein normal oder durchschnittlich geselliger Mensch oder ob er in seiner Entwicklung relativ wenig fortgeschritten ist. Wer auf der Stufenleiter der Evolution nicht hoch entwickelt ist, kann durch seinen Ätherkörper leicht in den entsprechenden Zentren erreicht werden. Dadurch kann er schnell auf Klang- und Farbtherapien ansprechen, die ihm vom Arzt

angeboten werden. Wenn ein Patient emotional veranlagt ist, richtet sein Verstand gegen die Übermittlung der Energien keine Hindernisse auf. Dann kann der Arzt die Energien von seinem Herzen zum Solarplexus des Patienten leiten und Stauungen beseitigen. Genauso kann er auch durch das ätherische Gewebe des Patienten in das Sakralzentrum eintreten und negative Emotionen und Energien ausräumen. Hat es der Arzt mit einer fortgeschrittenen Person zu tun, sollte er den Heilungsprozess erklären und um die Mitwirkung des Patienten bitten. In solchen Fällen kann er mit dem Kehlzentrum oder gegebenenfalls mit dem Solarplexus des Patienten arbeiten. Hat der Patient einen gut entwickelten Intellekt, kann der Arzt ihn unterrichten und um seine Mitarbeit beim Heilungsprozess bitten. Für all diese Vorhaben sollte der Arzt regelmäßig Energien in sein Kopfbzentrum hineinrufen und mit Hilfe der spirituellen Triade in seiner Stirn die Energien bis in sein Herzzentrum herunterholen und sie anschließend in das Herzzentrum, den Solarplexus oder das Sakralzentrum des Patienten übermitteln.

## 94. Vom Übel zu gutem Willen

Zum okkulten Heilen gehört die Einführung des Gesetzes vom vorherrschenden Guten. Man kann seine Krankheit überwinden, wenn man sein Leben allmählich auf den guten Willen, dem Gegenstück des egoistischen Willens, einstellt. Zunächst verfolgt der Mensch eigennützige Ziele. Dabei sammelt er gute, schlechte und neutrale Dinge um sich, ebenso die entsprechenden Menschen und die zu ihm passende Atmosphäre. Mit dieser Aktivität geht er durch das Leben und wird dabei immer stärker durch die Qualität der Dinge, Personen und Umgebungen bestimmt. Trotzdem verfolgt sein unbezwingbarer Wille weiterhin eigennützige Ziele, ohne Rücksicht darauf, wie sich dies auf die Menschen in der Umgebung und die Natur auswirkt. Ohne sich dessen bewusst zu sein, stört der Mensch die subtilen Gesetze der Natur in seiner Umgebung und erntet daher die Auswirkungen seines Verhaltens als Krankheit. Die unvernünftige Vergangenheit des Menschen, sein familiäres Erbgut und das Erbgut seiner Bevölkerungsgruppe sind die drei

Haupteinflüsse für Erkrankungen. Jeder Mensch muss den Preis für seine früheren Fehler zahlen. „Du wirst ernten, was du gesät hast“, lautet das allgemeine natürliche Gesetz. Zudem erbt er die Krankheiten der Familie, zu der er gehört. Die verunreinigten Energieströme setzen sich von Geburt an in den Menschen fort. Abgesehen davon legt ihm das Übel aus der Vergangenheit der Gesellschaft, der er angehört, ebenfalls Krankheiten auf, die der Herr des Lebens unfehlbar zuordnet. Da die Menschheit insgesamt viel Unwissenheit und Unvernunft mit den entsprechenden Aggressionen ausgelebt hat, sollten das daraus resultierende Übel sowie der eigene Anteil daran anerkannt, akzeptiert und mitgetragen werden. Anerkennung der früheren Fehler ist der erste Schritt. Der zweite Schritt ist, die egoistische Lebensweise zu verlassen. Für das Wohlergehen anderer zu leben, ist der dritte Schritt, durch den sich die Menschen als Einzelpersonen sowie gemeinsam als Gruppen von der Auswirkung der dreifachen Krankheitseinflüsse befreien können. Solange der Mensch für seine eigenen egoistischen Ziele lebt, ohne Rücksicht darauf, was dies für das gesellschaftliche Wohlergehen bedeu-

tet, wird er weiterhin das Leid von Unwohlsein, Krankheit, Verfall und Tod anziehen. Guter Wille ist der Wille, dem Leben ringsum, von dem man selbst ein Teil ist, Gutes zu tun. „Einer für alle“ entspricht dem Gesetz, „alle für einen“ steht im Widerspruch dazu. Der Schlüssel, um sich aus den Krankheiten herauszuarbeiten, ist: dem Leben eine Wendung zu geben und für das Wohlergehen anderer zu leben. Dieser Weg führt aus dem Nebel der Krankheit in das Licht des klaren Himmels. Man sollte erkennen, dass das Leben lebenswert ist, wenn man es dem Guten der Gesellschaft widmet. An dem Übel aus früheren Zeiten sollte man freiwillig seinen Anteil übernehmen und das vorherrschende Gute wirkungsvoll einbringen. Wenn man dies tut, wird das Übel von dem Guten verdrängt und im Lauf der Zeit das goldene Gesetz des menschlichen Lebens einleiten.

Für Heiler und Kranke ist es grundlegend wichtig, das *Karma*-Gesetz\* zu verstehen. Die Kranken sollten über ihr Fehlverhalten, das sie in der Welt handfest zum Ausdruck bringen, informiert werden. Der Heiler sollte bei den Kranken die Tiefe

---

\* das Gesetz von Ursache und Wirkung



ihrer Krankheit erkennen, die mit der Stärke des Egoismus zusammenhängt. Den Kranken muss ihre innere Veranlagung für Krankheiten erklärt werden und sie sollten Anleitungen für eine heilende Lebensweise bekommen. Der Heiler sollte die Patienten unterstützen und feinfühlig unterrichten, sodass sie sich daran erinnern und im Blick behalten, dass die Krankheiten ihre Wurzeln in ihrem vergangenen Leben haben und sie alte Schulden zurückzahlen. Außerdem sollte der Heiler die Patienten dazu anleiten, eine konstruktive innere Haltung einzunehmen und ein Leben zu gestalten, das letztendlich zum Guten führt. Er sollte den Patienten helfen, die mächtigen Kräfte in ihrem Inneren zu erkennen, die den gegenwärtigen Krankheitsverlauf aufheben können, sodass die Krankheiten allmählich zurückgehen. Vonseiten des Heilers sollte es keine fieberhafte Ängstlichkeit oder Unruhe geben, sondern er sollte den guten Willen verankern. Er muss die Patienten sanft und umsichtig informieren und sie langsam zu den Wegen des guten Willens hinwenden. Dadurch werden die Patienten vor zukünftigen Erkrankungen bewahrt.

## 95. Geduldiges Ertragen

Im Zusammenhang mit Erkrankungen gibt es eine segensreiche Möglichkeit, alte Schulden zurückzuzahlen, die auch heute noch von weisen Menschen befolgt wird. Es gab einmal einen *âyurvedischen* Gelehrten, der vielen Menschen umfangreiche Heilung zukommen ließ und vielen Sterbenden wieder zur Gesundheit verhalf. Mehr als 40 Jahre übte er seine Heilkunst aus. Er selbst war ein *vedischer* Gelehrter, der sein Leben als wahrer Arier führte. In seinem siebten Lebensjahrzehnt bekam er eine Gesichtslähmung, sodass er nicht mehr richtig sprechen und sich verständigen konnte. Trotzdem zog er es vor, sich nicht selbst zu heilen. Er entschied sich, die Krankheit zu ertragen. Seinen begeisterten Anhängern erklärte er, dass er die Krankheit lieber erdulden wollte als sie zu heilen, weil er eine Schuld zurückzahlen wollte, die er in seiner Jugendzeit auf sich geladen hatte. Er erzählte, dass er in seinen rigorosen Jugendjahren mit seiner Sprache unverantwortlich umgegangen war und viele Menschen verletzt hatte. Deshalb

müsse er nun seine Schuld begleichen, damit er seinen Körper in Frieden verlassen könne. 16 Jahre lebte er mit seiner Sprachbehinderung. Am festgesetzten Tag konnte er seinen Körper bewusst verlassen, nachdem er gebadet und neue Kleidung angezogen hatte. Er setzte sich in einen Lehnstuhl und wies seine Anhänger an, die *Veden* zu singen. Während sie sangen, schloss er seine Augen und blieb ganz still. Sein Weggang war so friedlich, dass die singende Gruppe dies erst nach vierzig Minuten bemerkte.

In unserer modernen Welt nehmen die Menschen schon beim geringsten Unwohlsein Medikamente ein. Sie haben die Fähigkeit verloren, Krankheit zu ertragen. Ein Lehrsatz aus alter Zeit lautet: „Ertragen ist eine Möglichkeit der Heilung.“ Im Lauf der Zeit wurde dieser Satz entstellt und lautet nun: „Was nicht geheilt werden kann, muss ertragen werden.“

Geduldiges Ertragen gehört zu den edlen menschlichen Eigenschaften. Der Geduldige wird von innen her gestärkt. Wegen ihres tapferen Durchhaltewillens sollte man Mahatma Gandhi, Martin Luther King und Nelson Mandela nacheifern, ohne sie zu vergöttern. Auch in

unserer Zeit war Stephen Hawking ein großes Vorbild für Durchhaltekraft.

Der Vorteil beim Durchhalten und Ertragen ist, dass der Körper den erforderlichen Mechanismus entwickelt, um der Krankheit entgegenzutreten, sich ihr zu widersetzen und sie manchmal sogar zu heilen.

Schon bei leichtem Unwohlsein Medikamente einzunehmen, gilt als Beispiel für Intoleranz, Ungeduld, Angst und Unruhe, die als psychische Symptome der Krankheit betrachtet werden. Wenn man sie erträgt, entwickelt man aus dem Inneren die notwendige Stärke. Dieses Potenzial des Körpers wird nicht wirklich erkannt. Es gibt zivilisierte Menschen, die um ihr Leben bangen, wenn sie ihre Mahlzeiten nicht bekommen, und es gibt auch Menschen, die nur einmal in der Woche oder einmal im Monat essen. Der Körper erhält seine Lebenskraft durch Luft, Wasser und Sonnenlicht. Er hat seinen Mechanismus, um sich selbst zu erhalten – ein großartiges Geschenk der Natur. Dieses Potenzial unseres Körpers wird durch die moderne Art des häufigen Essens und der Einnahme von Medikamenten systematisch vernichtet. Heut-

zutage werden ebenso viele Medikamente eingenommen wie es Krankheiten gibt. Um die Nebenwirkungen der Medikamente einzudämmen, nimmt man sie zusammen mit weiteren Medikamenten ein. Und als dritte Medikamentengruppe nimmt man Vitamine und Mineralstoffe zu sich. Die Anzahl der Medikamente übertrifft die Anzahl der Speisen auf unserem Esstisch. Das kann man nicht als weises Verhalten betrachten.

Kranke sollten angeleitet werden, so viel wie möglich zu ertragen und sogar, wenn nötig, zu fasten. Im *Âyurveda* gibt es das Sprichwort: „Fasten ist die beste Medizin (*Lankhanam Parama Aushadham*).“

Eine solche Einstellung des Ertragens ist wohltuend. Sie bewirkt im Patienten eine konstruktive innere Haltung und lässt ein Verantwortungsgefühl für richtiges Handeln entstehen. Dieses richtige Handeln wird zur vollständigen Bezahlung der Strafe für falsches Handeln führen und dafür sorgen, dass Gesundheit durch richtiges Handeln herbeigeführt wird. Das Beispiel des *âyurvedischen* Heilers enthüllt dieses alte Gesetz. Bis heute ist das Ertragen von

Krankheit überall dort verbreitet, wo moderne medizinische Möglichkeiten fehlen. Daraus entstehen zwei Vorteile:

- Erstens entwickelt der Körper einen Selbsterhaltungsmechanismus,
- zweitens werden ihm nicht zu viele Medikamente verabreicht, sodass ihm seine normale Gesundheit erhalten bleibt.

In all diesen Fällen erleben die Menschen ihren Tod als ein Weggehen und nicht als einen langandauernden Kampf.

Man sollte das Ertragen als ein Gesetz der Heilung betrachten.

## 96. Geteilte Verantwortung

Patienten leiden, wenn sie in Absonderung, Isolation und Einsamkeit geraten. Für einen Patienten ist es wichtig zu wissen, dass viele Menschen an ähnlichen Krankheiten leiden wie sie und dass sie nicht allein sind. Seltsamerweise macht es die menschliche Psyche zufrieden, wenn sie weiß, dass sie Mitleidende hat. In harten Zeiten sucht die menschliche Psyche nach Weggefährten, mehr noch als in Erfolgsmomenten. Wenn jemand genauso erfolgreich oder noch erfolgreicher ist als wir selbst, ist unsere Psyche nicht begeistert. Doch wenn wir hören, dass noch viele andere an einer ähnlichen Krankheit leiden wie wir, fühlen wir uns getröstet. Ein Arzt sollte Mittel und Wege finden, die Kranken zu trösten, indem er ihre Psyche in einem Normalzustand stabilisiert. Teilen und ein Empfinden für allgemeine Anteilnahme erhalten die Psyche im Gleichgewicht und deshalb sollte sich der Heiler darum bemühen.

Einem Patienten sollte nahegelegt werden, dass er in der Zeit seiner Erkrankung die Qualität

und den Rhythmus seines Tagesablaufs überdenken sollte, denn Krankheit bedeutet, dass die Natur eine Ruhepause verordnet, damit die Gesundheit wiederhergestellt wird. In diesen Ruhezeiten sollte ein Patient durch Rückschau erforschen, wie sein Lebensrhythmus sowie seine Gedanken, Worte und Handlungen beschaffen sind. Durch Nachdenken darüber kann er einen Entschluss für den richtigen Umgang mit der Krankheit fassen und einen guten Rhythmus aufbauen, indem er bestimmte Tätigkeiten einstellt und eine höhere Qualität und einen besseren Rhythmus einführt. Er kann Hinweise für die Entwicklung einer Lebensweise finden, durch die er die Krankheit lindern und sogar aus seinem Körper entfernen kann. Krankheit ist eine Zeit der ausgleichenden Wiedergutmachung und sollte in angemessener Weise zur Innenschau und Selbstbeobachtung genutzt werden. Aus der rückblickenden Betrachtung können sich neue positive Ansätze für das zukünftige Leben entwickeln. Oft führt dies zu einer raschen Ausrichtung auf Rechtschaffenheit und guten Willen.

Geht man forschend in sein Inneres, um die Seele zu suchen, dann fördert dies nicht nur die



Entwicklung einer gesünderen Lebensweise, sondern ermöglicht auch die Bildung eines Kanals, um mit der Seele Verbindung aufzunehmen. Die tägliche Verbindung und das Gespräch mit der Seele bewirken, dass man lernt, sich selbst zu führen und zu organisieren. Der Begriff „Seele“ mag vielleicht sehr philosophisch wirken, doch er kann zuerst als das eigene Gewissen erfahren werden. Die Menschen haben ein Selbst-Bewusstsein, das Bewusstsein des Selbst. Durch regelmäßige Innenschau können sie Selbst-Bewusstsein entwickeln. Wenn das Gewissen im Menschen geboren wird, kann er mit ihm Zweisprache halten und Führung bekommen. Auf diese Weise entsteht wahre eigene Lenkung.

Jedem Patienten sollte mitgeteilt werden, dass Krankheiten nicht auf wundersame Weise und plötzlich verschwinden, sondern erst, wenn man Abhilfemaßnahmen anwendet. Ihnen sollte auch vermittelt werden, dass die Einnahme von Medikamenten keine Lösung für die Krankheit ist. Von der Krankheit zur Gesundheit gibt es einen speziellen festgelegten Weg, dem Patienten folgen können, wenn sie bereit sind, die nötigen Veränderungen vorzunehmen. Den Willen, sich

zum Besseren zu verändern, sollten Patienten unbedingt entwickeln.

In Krankenhäusern, Pflegeeinrichtungen, Apotheken und Arztpraxen sollte ein Beratungsraum eingerichtet werden, in dem die erforderlichen Anregungen für eine Selbstbetrachtung mit Selbstanalyse, Kontemplation und Meditation behutsam und ohne die Färbung oder den Anflug irgend-einer Glaubenslehre gegeben werden. Es sollte die Wissenschaft des Menschen vermittelt werden, die das Verstehen seiner inneren Konstitution und die Wissenschaft der inneren Ausrichtung umfasst. Dann setzt die Heilungstätigkeit zusätzliche Impulse für die Gesundung, bei der die Verantwortung für die Heilung zwischen dem Arzt und dem Patienten gleichermaßen aufgeteilt wird.

## 97. Okkultes Heilen durch freien Energiefluss

Okkultes Heilen schließt die Belebung des Ätherkörpers ein, der in einer kranken Person infolge unvernünftiger Verhaltensweisen geschwächt ist. Dazu gehört mehr das Erkennen der Krankheitsursachen als die Beschäftigung mit den Auswirkungen der Krankheit. Ein okkultes Heilen sollte die Beschaffenheit des Mentalkörpers und des Wunschkörpers eines Kranken sowie den Einfluss dieser Körper auf die *Nâdis*, die Nerven, das Hormonsystem und das Blutsystem wahrnehmen und erkennen. Diese Vier – das heißt die *Nâdis*, die Nerven, das Hormonsystem und das Blutsystem – beeinflussen das Leben eines Menschen und sein Bewusstsein.

Die Aktivität eines Menschen kann die Störung des gleichmäßigen Bewusstseinsflusses und der Lebenskraft zur Folge haben, was sich wiederum auf die vier oben genannten Gruppen auswirkt. Bis heute beschränkt sich die orthodoxe Medizin auf die objektiven Symptome und ihre Auswirkungen und achtet nicht auf die

wahren Ursachen, die dahinter liegen. Wenn durch richtiges Verstehen des Lebens eine gute Harmonisierung im gleichmäßigen Fluss des Lebens und Bewusstseins erreicht ist, kann der Körper besser in einer guten Verfassung bewahrt werden und Krankheiten können von ihm ferngehalten werden.

Daher geschieht die Arbeit eines Heilers auf einer grundlegenden Ebene, denn er versucht, die Menschen, ihre Verhaltensweisen, Sehnsüchte, Neigungen und inneren Einstellungen gegenüber den unterschiedlichen Lebensaspekten zu verstehen. Er kümmert sich mehr um den Fluss der Energien und ihre Verteilungspunkte in einer Person. Dann versucht er sich ein einigermaßen gutes Bild von der körperlichen, emotionalen, mentalen und intellektuellen Einstellung zu machen, sowie mögliche Bereiche festzustellen, in denen es zu einer Überlastung oder Stauung kommt, die den freien und natürlichen Fluss der Energien behindern.

Normalerweise werden Personen durch die Unordnung in ihrem Leben beeinträchtigt, die sich im Zusammenhang mit ihren finanziellen, häuslichen und gesellschaftlichen Tätigkeiten er-

gibt. Zudem werden sie vom Rhythmus und von der Qualität ihrer Ernährung, Arbeit und Erholung beeinflusst. Die Krankheiten in den Menschen entsprechen diesen Bereichen und greifen den freien Fluss der Lebensenergien und des Bewusstseins an. Wo die Verteilung der Energien gestört sind, müssen notwendige Maßnahmen zur Verbesserung in Angriff genommen werden.

„Allein durch richtige Verteilung der Energie können die Beschwerden des physischen Körpers geheilt werden“, sagt ein Meister der Weisheit. Dies ist das Fundament jeder okkulten Heilung. Es beinhaltet die Anerkennung des menschlichen Ätherkörpers und der Art seiner Arbeitsweise. Zur Heilung gehört die Wiederherstellung der normalen und gesunden Lebensprinzipien und dies ist ein langwieriger Prozess.

## 98. Das Gesetz der Akzeptanz

Nach okkultem Verständnis können sich durch vielfache krankmachende Unterdrückung persönlicher Wünsche und dadurch, dass grundlegende Emotionen nicht geäußert werden dürfen, Leberprobleme, ständige Magenbeschwerden und Krebs entwickeln. Diese Beschwerden entstehen auch aus ständiger melancholischer Selbstbeobachtung, unter der viele Menschen leiden. Sozialethik, soziale Ordnung, uralte Traditionen und abergläubische Vorstellungen binden die Seelen an unliebsame Lebenssituationen, aus denen sie sich nicht zu befreien wagen, weil sie um ihre Sicherheit fürchten.

In all diesen Fällen findet auf der emotionalen Ebene ein fortwährender innerer Kampf statt. Das Bewusstsein akzeptiert das Leben nicht, das sich ringsum aufgebaut hat, doch weil es diesem Menschen an Mut fehlt, kann er es auch nicht verlassen. Infolgedessen kommt es zu krankmachender Unterdrückung. Der Mensch versucht, bestimmte grundlegende Emotionen zum Schweigen zu bringen, die jedoch nicht sterben.

Derartige Reibungen und Konflikte sind im modernen Leben weit verbreitet.

Oft ist es so, dass man nicht tun kann, was man tun möchte, während man tun muss, was man nicht mag. Die einzige Lösung in solchen Situationen ist, das zu mögen, wovon man umgeben ist und ihm unvoreingenommen zu dienen. Dies erfordert einen gewissen Verzicht auf eigene Sichtweisen sowie auf individuelle Vorlieben und Abneigungen, wozu der moderne Mensch nicht bereit ist.

Es ist weise, das Leben so zu akzeptieren, wie es auf einen zukommt und ihm sachlich und unvoreingenommen zu dienen. Führt und verstärkt man jedoch einen ständigen inneren Kampf, dann treten ernsthafte Beschwerden auf, z. B. Leberprobleme, Magenbeschwerden und sogar Krebs.

Verdross, Disharmonie, Hass und Ablehnung erzeugen fortwährende Gereiztheit und Reibung. Dies beeinträchtigt den freien Fluss der Lebensenergie im unteren Teil des Körpers. Häufige Infektionen, Geschwüre, wundete Stellen oder Abszesse sind ebenfalls ein Resultat solcher Reibungen.

Der moderne Mensch sollte so weise sein, seine persönlichen Sichtweisen auf dem Altar des allgemeinen Guten zu opfern und eine innere Einstellung des Dienstes am Leben ringsum zu umarmen, statt nach hypothetischen Lebensbedingungen zu streben. Dies ist das okkulte Gesetz, mit dessen Hilfe man seine eigenen, selbst geschaffenen Reibungen und die entsprechenden Erkrankungen überwinden kann.



## 99. Energie folgt den Gedanken

„Gedanken sind Materie und sie sind lebendig“, sagt ein Meister der Weisheit. Könnten die Menschen die Konsequenzen ihrer Gedanken erkennen, dann würden sie sie nicht ungefiltert und ungeordnet fließen lassen. Es ist nicht übertrieben zu behaupten, dass die größten Verbrechen aus den unscheinbarsten Gedanken entstanden sind. Die Gedanken, die wir hinaus-schicken, schlagen wie Bumerangs zurück. Yogis kennen die Macht der Gedanken und lassen ihnen keinen freien Lauf. Im Gegenteil, sie senden Gedanken guten Willens hinaus und erhalten sie mit ihrer psychischen Energie. Sie beeinflussen sogar Objekte, indem sie sie magnetisieren und dann diese Objekte kranken Menschen geben, damit diese geheilt werden.

Magnetisierung durch fortwährende Gedanken des Lichts und der Liebe ist eine uralte Praxis der *vedischen* Seher. Sie waren Meister der psychischen Energie und griffen häufig auf diese Energie zurück, um die Umgebung und die Lebewesen ringsum zu heilen. Die Seher wuss-

ten, dass jeder machtvolle Gedanke die entsprechende psychische Energie ausstrahlt und üben sich sorgfältig in Gedanken des Lichts, der Liebe und der Kraft.

Jeder, der im Bereich der Gesundheit arbeitet, sollte im Denken haben, dass es psychische Energie gibt. Er sollte sich bemühen, positive Energien auszusenden, während er mit Kranken und Schwachen zu tun hat. Bestimmte Mineralien, Metalle, Pflanzen, Vögel und auch Tiere können nutzbringend als Instrumente für die positive Übermittlung der Energien eingesetzt werden.

In der modernen medizinischen Praxis misst man der subtilen Wirkung der psychischen Energie, die von den angsterfüllten Gedanken und von der Ängstlichkeit der Patienten sowie von der stolzen, nachlässigen Art und vom hektisch-aktiven Verhalten der Ärzte ausgeht, kaum Bedeutung bei. Man verlässt sich zu sehr auf Medikamente und achtet kaum auf die wundersame Wirkung der psychischen Energie. Heiler der Vergangenheit setzten die Ausstrahlungskraft heiliger Mineralien, Metalle, Kräuter, Pflanzen, Vögel und anderer Tiere nutzbringend ein. In diesem

subtilen Bereich der besonderen Heilungskräfte muss noch viel geforscht werden.

## 100. Kräfte suggestiver Beeinflussung

Heiler und Ärzte sollten sich ins Bewusstsein rufen, dass dies das Zeitalter der neuen Energien ist. Sogar das alltägliche Leben eines gewöhnlichen Menschen ist aufgeladen mit zahlreichen, hochkonzentrierten Strömungen, die in den Köpfen der Menschen neue Impulse erzeugen. Sehr oft sind diese Impulse ungewohnt und wirken sich auf die menschliche Psyche aus. Der moderne Mensch muss sich an vielfältige und zahlreiche Ideen anpassen, um von ihnen nicht beeinträchtigt zu werden. Aus einer subtilen Perspektive kann man sagen, dass viele Krankheiten durch suggestive Beeinflussung entstehen. Genauso wie man aus der Entfernung hören kann, ist es auch möglich, sich auf diese Weise mit einer Krankheit zu infizieren.

Die Kräfte der suggestiven Beeinflussung erfordern eine sorgfältige Untersuchung. Suggestives Denken kann in die Zellen eines Organismus eindringen, der krankheitsanfällig ist. Ein spezieller Gedanke, jemand anderen zu schädigen, mag gar nicht beabsichtigt sein, doch

empfindsame Personen können sich schon durch den bloßen Hinweis auf die Krankheit selbst Schaden zufügen. Die Empfindsamkeit ist das Mittel, um die negative Wirkung jeder Information im Inneren aufzunehmen und sich selbst zu schädigen. Sie verursacht nicht nur Schwäche, sondern ist auch zu Erkrankungen in der Entstehungsphase imstande, die dann ihr zerstörerisches Werk beginnen. In der heutigen Welt der überaktiven Kommunikationen durchziehen unzählig viele Mitteilungen die ganze Welt. Jeder empfängt entsprechend der eigenen Ausrichtung. Die Folgen der sehr ausführlichen Verbreitung negativer Ereignisse durch die Medien werden kaum wahrgenommen. Um sich bei ihren Übertragungen verantwortungsvoll zu verhalten, müssen die Medien erst noch die erforderliche Reife erlangen. Genauso wie Medien-Wellen sich gegenseitig stören, können auch die mentalen Wellen Verwirrung, Stauung, Angst, Unsicherheit und die entsprechenden Krankheiten verursachen. Vieles bleibt un bemerkt und un erkannt, während sein subtiler Einfluss fortwährend dem Wohlergehen der Menschen Schaden zufügt.

Man muss sich die tägliche Übermittlung und Aufnahme wohlmeinender Gedanken und Ideen einprägen, um den zahllosen böartigen Überträgern, das heißt den infektiösen Gedanken, entgegenzuwirken. Durch Gedanken verbreiten die Menschen gefährliche irdische Infektionen. Es ist Unwissenheit zu glauben, dass Hexerei im Mittelalter existierte. In unserer Zeit ist Hexerei durch subtile Instrumente negativer Kommunikationen wirksam, die starke Aufmerksamkeit erregen und zu ausufernden Diskussionen in Zusammenhang mit negativen Ereignissen führen. Dies wird in den Medien, sozialen Netzwerken, bei Facebook, Whats App, Twitter usw. sichtbar.

Es ist an der Zeit, dass die Menschen ausreichende Filter entwickeln, um jede Beeinflussung abzuwehren, die ihrem Gesundheitssystem Schaden zufügt. Man sollte nicht außer Acht lassen, dass eine eingepflanzte Suggestion im eigenen System zur Autosuggestion werden kann, die einen Prozess der Selbstzerstörung einleitet. Dem muss man mithilfe positiver Suggestion entgegenwirken.

## 101. Yogischer Atemrhythmus

In alter Zeit wurde tiefes und bewusstes Einatmen als Heilungstechnik betrachtet. Reichliches Einatmen von Sauerstoff hat reinigende Wirkung. Die *Yogis* wissen dies und praktizieren es regelmäßig. Sie atmen sogar feurige Ausstrahlungen der Feuerrituale ein, die sie durchführen.

Während sie bestimmte Klänge singen, bieten sie dem Feuer verschiedene pflanzliche Naturprodukte an und atmen die entsprechenden feurigen Ausstrahlungen ein. Holz der *Himâlaya*-Zeder, des *Ficus religiosa*, des *Banyan*-Baums (Bengalischer Feigenbaum), des Sandelholz-Baums, des Mango-Baums, der Zeder und weitere Hölzer von Bäumen sowie besondere Wurzeln und Blätter werden für Feuerrituale verwendet. Durch die feurige Ausstrahlung verleihen sie Lebenskraft. Dies ist eine übliche Vorgehensweise. Wenn man die feurigen Ausstrahlungen einatmet, wird erstens der Körper gereinigt und zweitens die Lebenskraft im Körper gestärkt. Bestimmte Bäume, die in allen Traditionen als heilig gelten, tragen Eigenschaften

von *Agni*, der feurigen Lebenskraft, in sich. Solche Substanzen zu verbrennen und ihre Ausstrahlungen einzuatmen, ist eine heilende Tätigkeit.

Vegetationen auf vulkanischen Böden enthalten von Natur aus die Energie des Feuers und das Einatmen der feurigen Ausstrahlung dieser Pflanzen hat eine starke Wirkung auf den mentalen, vitalen und physischen Körper. Wenn man sich auf Bretter der Himalaya-Zeder, der Zeder, des Mango-Baums, des *Ficus religiosa* oder des Banyan-Baums legt, kann man eine Verbindung zum Herzen des Holzes aufnehmen, das Heilungspotenzial besitzt.

Im modernen Leben wird Holz durch Metall ersetzt. Im menschlichen Verstehen ist dies ein erheblicher Schritt abwärts. Inzwischen wird das Metall durch Kunststoff ersetzt. Die moderne menschliche Aktivität entwickelt sich auf ein geringeres Bewusstsein zu, während ihre Suche nach Gesundheit ständig zunimmt. Ringsum ungesunde Energien aufzubauen und gleichzeitig für gesunde Körper zu kämpfen, ist das Paradox unserer Zeit.

Es würde die Gesundheit viel stärker fördern, wenn man sich morgens und abends



jeweils für 24 Minuten aufrecht hinsetzt und langsam, sanft, tief und gleichmäßig ein- und ausatmet. Der *Yoga* hat seine natürlichen Gesundheitstherapien, die in das Behandlungs- und Heilungssystem eingeführt werden sollten. Im *Yoga* ist es festgelegt, dass ein Schüler seine Atmungsorgane jederzeit rein halten muss. Einem *Yogi* wird dringend nahegelegt, seinen Magen und seine Därme rein zu halten.

Die Lebenskraft der Drüsen ist unmittelbar mit dem Atemrhythmus verbunden. Daher sollten Ärzte auch die *yogischen* Atemübungen für Heilungen nutzen.

## 102. Disziplin in Worten und Handlungen

Die Beseitigung nutzloser Tätigkeiten im Leben wird selten als Heilungstherapie gesehen. Wenn die Menschen sich selbst beobachten, können sie leicht einen wesentlichen Anteil an Worten und Handlungen finden, auf den sie besser verzichtet hätten. Durch solche Handlungen wird Energie verschwendet, die ansonsten erhalten worden wäre und die man für nützliche Handlungen hätte verwenden können. Der Bewusstseinsfunke strahlt besser und ermöglicht hilfreiche Lösungen, wenn man alles weglassen würde, was man besser sein ließe. Wir sollten unser Herz dazu erziehen, durch Handlungen Bewusstsein zu erlangen. Dies sollten wir als Gesetz betrachten. Es ist bedauerndswert und sogar unerträglich, dass sich der Mensch unter den schmutzig trüben Wellen des Genusslebens und der Unwissenheit wie ein Grashalm biegt. Irgendwo muss in diesem Zusammenhang an Abhilfemaßnahmen gedacht werden, um den rapiden Anstieg von Krankheiten umzukehren. „Was gestern nicht

ausgelebt werden konnte, sollte heute bewusst entfernt werden“, sagt ein Meister der Weisheit. Wir müssen uns selbst beobachten und dement-sprechend formen, sodass wir das tun und sprechen, was wesentlich ist. Wenn wir uns darum bemühen, werden uns sogar nur noch Gedanken in Bezug auf wesentliche Dinge kommen. Dies ist das Gebot der Stunde. Durch solches Handeln wird uns das Herz leichter. Wenn das Herz entspannt und frei von Unruhe ist, kann es zur Erhebung beitragen. Ein freudiges Herz erzeugt Heilungsenergien, die Krankheiten verhindern bzw. heilen. Der *Yoga* spricht von *Tapas*, das bedeutet feurige Aufmerksamkeit bei allen Gedanken, Worten und Handlungen. Dies erfordert, dass die Schüler ihre dreifache Tätigkeit des Denkens, Sprechens und Handelns täglich prüfen und nochmals überprüfen. Die strengen Anweisungen im *Yoga* fordern, dass man sich auf Handlungen guten Willens ausrichtet, kreative Gedanken in Zusammenhang mit solchen Handlungen guten Willens entwickelt und nur spricht, um zu heilen, aber nicht um zu verletzen oder Schaden zuzufügen. Durch diese Disziplin schirmt sich der Mensch vor negativen Energien

ab und übermittelt außerdem positive Energien in seine Umgebung. Auf diese Weise wandeln die Anweisungen des *Yoga* den Menschen, der sie befolgt, in einen Heiler um, während er gleichzeitig auch selbst geheilt wird. Der Heiler heilt und auch er selbst wird durch diese okkulte Therapie geheilt.

## 103. Nervliche Einflüsse

Schnupfen, Tuberkulose, Erkältungen an Kopf und Hals, Nasennebenhöhlenentzündungen, Bronchitis und viele andere Krankheiten sind vor allem nervlich bedingt. Jemand kann sich nervlich in Hochstimmung fühlen und Widerstandskraft entwickeln oder infolge einer nervlichen Erschütterung anfällig werden. Diese einfache Wahrheit wird nicht beachtet und in den modernen Behandlungsmethoden nicht berücksichtigt. Stattdessen betrachtet man solche Erkrankungen als rein körperliche Symptome, die infolge der aktuellen Witterungsbedingungen auftreten. Wer in seinem Nervensystem sehr stark und stabil ist, besitzt viel Widerstandskraft gegenüber jahreszeitlich bedingten Erkrankungen, die andere Personen nicht haben. Ein Arzt muss sich den nervlichen Reaktionen zuwenden, um wirkliche Heilung durch eine passende Behandlung zu erreichen.

Man hat festgestellt, dass den unheilbarsten Krankheiten durch geeignete Behandlung der Nerven Einhalt geboten werden kann. Wenn

Behandlungen schematisch mit Medikamenten durchgeführt werden, ohne dass der Arzt sich um die nervlichen Einflüsse kümmert, können sie gefährliche Dimensionen annehmen. In der Vergangenheit wandte man Methoden an, bei denen das Denkvermögen mit Silber und Gold beruhigt und unterstützt wurde. Es gehörte zum Allgemeinwissen der Menschen im Altertum, dass man das System beruhigte, weil dadurch schon viele Beschwerden neutralisiert wurden. Wenn die Schleimhäute aus verschiedenen Gründen erregt und gereizt sind, können die oben genannten Krankheiten wie Schnupfen, Tuberkulose, Erkältung an Kopf und Hals, Nasennebenhöhlenentzündung, Bronchitis usw. auftreten. Es sollte eine Behandlung verordnet werden, die die nervliche Reizung neutralisiert. Für die verschiedenartigen Patienten braucht man unterschiedliche Methoden.

## 104. Verantwortung für Gedanken, Worte und Handlungen

Es wäre gut, wenn den Heilern bewusst wäre, dass der Klang der gesprochenen Worte schön sein soll. Ihr Klang muss Harmonie und erhabenes Denken erzeugen. Worte zu missachten, die das Bewusstsein erheben, gilt als Unwissenheit. Eine derbe, schmutzige Sprache entwürdigt und verseucht den Raum. Selten erkennen die Menschen, wie wichtig es ist, richtige Worte zu benutzen, um sich auszudrücken. Man darf das Bewusstsein nicht entwürdigen und den Raum nicht verunreinigen. Ein verseuchter und verunreinigter Raum wird zu einem Nährboden für Krankheiten. Unreine Sprache und rüpelhaftes Verhalten sind hässlich und sollten als ernsthafte Krankheiten angesehen werden. Ein Heiler sollte wissen, wo Krankheit entsteht und erkennen, wie sie zu heilen ist. Die Wahrnehmung der Reinheit der Sprache und das Einprägen einer harmonischen Ausdrucksweise löst viele Krankheitspotentiale in den Patienten auf. Hasserfüllte Worte und ungestüme Flüche sind

wie Pfeile, die in eine sich bewegende Menschenmenge abgeschossen werden. Sehr oft treffen sie Unschuldige. Von derben, hässlichen Reden werden häufig die Schwachen in der Gesellschaft angegriffen. Es ist genauso, als würden Gewehrschüsse zielloos in eine Menge abgefeuert. Normalerweise treffen sie Unschuldige.

Ein Heiler muss die Verantwortung für jedes gesprochene Wort verstehen und sollte dieses Wissen auch den Patienten vermitteln. Im Allgemeinen geht man davon aus, dass es nicht so wichtig ist, besonnen mit Worten und Gedanken umzugehen, weil sich die Welt trotz der Verantwortungslosigkeit mancher Leute weiterdreht, aber ein Heiler kann gegenüber diesem Phänomen nicht blind sein. Er sollte die Leiden und Schicksalsschläge erkennen, in die die Menschheit durch solch derbe, schmutzige Sprache hineingezogen wird.

Die notwendige Reinigung der irdischen Existenz muss erkannt und die Reinigung der Atmosphäre sollte als eine Bemühung um Heilung betrachtet werden. Wird ein Kontinent durch einen anderen Kontinent verunreinigt, dann ist es dumm, wenn der verunreinigende



Kontinent sich geborgen und sicher wähnt. Die Menschheit sollte erkennen, dass sie die Ergebnisse dessen, was sie gesät hat, nicht für lange Zeit hinauszögern kann. Ein Heiler sollte sich auf seiner Ebene darum bemühen, auf jede Weise – angefangen mit Gedanken, Worten und Handlungen – zu reinigen.

## 105. Zielgerichtetes Unterscheidungsvermögen

Das Denkvermögen trägt verschiedene und vielfältige Gedanken in sich. Es ist eine offene Plattform, auf der Gedanken aus allen zehn Richtungen landen können. Die Weisheit sagt: „Mögen nur Gedanken guten Willens aus allen Richtungen empfangen werden.“ Wir dürfen nicht allen möglichen Gedanken Einlass gewähren. Wer krank wird, weiß nicht, dass sein Denkvermögen zu einer Plattform geworden ist, die Gedanken aufnimmt, ohne sie zu filtern. Krankheiten können leichter auftreten, wenn die Gedankenebene ungeordnet und unkontrolliert ist. Dann gewähren Krankheiten sich selbst durch das Denkvermögen Einlass in das System. Deshalb ist es notwendig, das Unterscheidungsvermögen zu gebrauchen, um Krankheit und Verfall zu verhindern. „Möge das Denkvermögen die Tür versiegeln, wo das Übel wohnt“, lautet eine Lebensweisheit für die Weisheitsschüler. Die Menschen sollten vor dem Auftreten von Krankheiten durch un-

geordnete Gedanken gewahrt werden. Sind Krankheiten erst einmal eingedrungen, wird das System nach und nach zerstört. Doch selbst in diesen Fällen sollten weitere Krankheiten verhindert werden. Aus diesem Grund empfiehlt uns die Weisheit, dass wir die unterschiedlichen Gedanken in eine Richtung vereinen sollten. Wenn wir uns einer Aufgabe voll und ganz zuwenden und aufmerksam und aufrichtig mit unserem Verstand, unseren Sinnen und unserem Körper für dieses Ziel arbeiten, wird die Möglichkeit zu erkranken erheblich verringert. Wer sich einer edlen Aufgabe widmet, wird nicht krank oder erliegt einer Krankheit nicht eher, bis er seine Aufgabe erfüllt hat. Sogar aus gesundheitlicher Sicht ist es vorteilhaft, sich mit einem edlen Ziel im Leben zu verbinden und dafür zu arbeiten.

„Möge zielgerichtete Absicht die kleinen Menschenwillen führen“, lautet eine weitere Mitteilung der Weisheit. Wer anfällig für Krankheiten ist, glaubt nicht, dass er krank werden könnte. Selbst in solchen Fällen kann man sein Bewusstsein schützen, sodass es üble Gedanken abwehrt und sich für wohltuende Ge-

danken öffnet. Es ist eine Weisheit an sich, aufmerksam auf die Botschaften aus dem umgebenden Raum zu achten. Eine Methode, die alle Mitarbeiter im Gesundheitswesen übernehmen und auch den Patienten vermitteln sollten, ist, durch Einstellung auf Kontemplationen zur richtigen Zeit einen Rhythmus auszubilden, um positive Übermittlungen aus dem Raum zu erhalten. Die Denker des Altertums hielten die Ärzte immer dazu an, einen Sinn im Leben der Patienten zu fördern und die Patienten anzuleiten, sich auf die Absicht des Herzens zu besinnen. Schließlich sind der Wille und das Herz die besten Heilmittel.

## 106. Nahrungsmittel im Wassermann-Zeitalter

„Eure Nahrung sollte so viele Gemüse wie möglich enthalten“, sagt ein Meister der Weisheit. Die Menschen können gesund und vital werden, wenn sie sich Nahrungsmittel zusammenstellen, die Gemüse und gekochte Blattgemüse enthalten. Im Reich der Natur gibt es Gemüse, die die Lebenskraft stärken. Es ist möglich, durch Ausgleichen der Lebenskraft alle Erkrankungen zu heilen. Bestimmte Pflanzen speichern *Prâna*. Die Menschen sollten Mittel und Wege finden, um Zugang zu diesen *Prâna*-Speichern zu erhalten.

Im Wassermann-Zeitalter, in dem massige Materie zugunsten zarter Materie abgeworfen wird, gilt es als klug, sich an Gemüse als Nahrung zu gewöhnen. Es ist an der Zeit, dass der Mensch auf jegliche tierische Nahrung verzichtet, ebenso auf Produkte tierischen Ursprungs wie Milch, Yoghurt, Butter, *Chî* und sogar auf Milchprodukte wie Käse, Süßigkeiten usw. Außer pflanzlicher Nahrung macht alles andere die menschlichen Körper schwer und kom-

pakt. Weise Menschen erwägen sogar, keine Wurzeln, Nüsse, Hülsenfrüchte und Getreide mehr zu essen. Die Zunahme von Diabetes, Arthritis, Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Demenz ist darauf zurückzuführen, dass die Menschen an Nahrungsmitteln festhalten, die schwerer sind als die heutige Zeit es verlangt. Das Wassermann-Zeitalter hebt die Energien empor und macht alles luftig. Auch die Ernährungsgewohnheiten müssen leichter, anpassungsfähiger und feiner werden. Die Menschen sollten schweres Essen meiden, da sie zunehmend mehr Kopfarbeit und weniger körperliche Arbeit verrichten. Der physische Körper wird immer weniger und das Gehirn wird immer mehr benutzt. Das Gehirn ist viel elektrischer und seine Glühfäden sind sehr zart. Damit es optimal arbeiten kann, sollte man es nicht mit schwerem Essen wie tierischer Nahrung, tierischen Produkten, Hülsenfrüchten und nicht einmal mit Getreide belasten. Man sollte auf alle Speisen verzichten, die schwer sind. Dazu gehören auch Brot und Butter.

Schwere Nahrungsmittel sollten die Menschen dadurch ersetzen, dass sie sich im golde-

nen Sonnenlicht aufhalten, Sauerstoff einatmen, frisches Wasser und Fruchtsäfte trinken und Gemüse essen. In der Gesundheit wird es einen tiefgreifenden Wandel geben, wenn man nach und nach seine alten Essgewohnheiten loslässt und zur neuen Ernährungsart übergeht, die sich langsam durchzusetzen beginnt. Die vegane Lebensweise, die sich gegenwärtig im Westen verbreitet, ist im Osten nicht neu. Im Osten gibt es Gemeinschaften, die seit Jahrhunderten auf Milchprodukte und Fleisch verzichten. Die vegetarische Lebensweise breitet sich mehr und mehr aus. Sie wird schließlich dazu führen, dass die Menschen mehr Gemüse, Früchte sowie Blattgemüse essen und Wasser trinken. Dies ist der zukünftige Weg, um aus der Flut von Krankheiten herauszukommen, die die Menschheit insgesamt bedroht. Darüber sollte nachgedacht werden.

## 107. Negative Gefühle korrigieren

Okkultes Heilen umfasst einen weiteren Bereich als man sich im Allgemeinen vorstellt. Er ist nicht auf einen Heiler und seinen Patienten begrenzt. Auf indirekte Weise kann Heilung in größerem Umfang bewirkt werden, so dass sie einer Gemeinschaft als Ganzes zugutekommt. Ein wahrer Heiler bemüht sich, eine gesündere Atmosphäre um eine Gesellschaft aufzubauen. Er darf in seinem Denken nicht eng sein und nur die Kranken heilen, die zu ihm kommen.

Die Würde des Menschen liegt in seinem Mitgefühl, aber nicht in seiner Autorität, seinen Besitztümern oder seinem Einfluss auf die Mitmenschen. Wo Grausamkeiten begangen werden, da gibt es keine Würde. Brutalität und Folter sind bestialisch und Dimensionen äußerster Ignoranz. Ein Heiler sollte dafür arbeiten, dies zu beenden.

Brutalität gibt es in Gedanken, Worten und Taten. Gedankliche Brutalität verunreinigt die Umgebung, sprachliche Brutalität verunreinigt tiefergehend und brutale Handlungen zerstören



das Netz der Harmonie und ebnen den Weg für verschiedene Leiden durch geheimnisvolle Krankheiten.

Die Menschen verhalten sich nicht nur untereinander grausam, sondern sie sind auch brutal gegenüber Tieren, Pflanzen und der Natur im Allgemeinen. Man sollte bedenken, dass das *Karma*, das aus Grausamkeit und Misshandlung oder Folter entsteht, sehr schwer ist. Jene Gesellschaften, die tiefes Leid erleben, sind auch die Gesellschaften, die qualvolles *Karma* entwickelt haben. Da die Zeit sich kreisförmig bewegt, besucht uns die Vergangenheit erneut als unsere Zukunft. Die Qualität unserer Vergangenheit präsentiert sich als unsere Gegenwart und von der Qualität ihrer gegenwärtigen Taten wird die Zukunft einer Gemeinschaft bestimmt. Solange Gesellschaften, Regionen oder Nationen in einer Machtposition sind, peinigen oder beuten sie die Schwächeren aus. Doch die Peiniger werden auf andere Weise und durch andere Mittel gepeinigt. Ängste, Eifersüchteleien und Misstrauen, wie sie in reichen Gesellschaften vorkommen, verursachen ihre eigenen Krankheiten, die den Armen fremd sind. Dazu gehören z. B. die ext-

rem hohe Anzahl übergewichtiger Körper in reichen Gesellschaften, die ansteigende Zahl von Verdauungsstörungen und Verstopfungen sowie Nervenzusammenbrüche und Depressionen, um nur einige zu nennen.

Dem barbarischen Bewusstsein sollten die Konsequenzen von Folter und Brutalität deutlich gemacht werden. Eine solche Bemühung ist eine tiefgehende und nachhaltige okkulte Heilung. Sie ist okkult, weil sie nicht unmittelbar und sofort erkannt werden kann.

Ein erfahrener Heiler sollte seine Patienten als Erstes in Bezug auf ihre Gefühle befragen und herausfinden, von welcher Art und Qualität ihre Gefühle sind. Unerwünschte Gefühle wahrzunehmen, sie durch richtige Ausrichtung zu überwinden, ist wichtiger als ein Medikament. Da jeder Patient auch ein Bewohner dieser Erde ist, erfährt er auf die eine oder andere Art Verunsicherung. Das Leben auf diesem Planeten ist vor Brutalität und Grausamkeit nicht sehr sicher. Infolgedessen bleibt es im Allgemeinen unerkannt, dass es in jedem Menschen eine eingewurzelte Angst gibt. Auch die Ursache der Angst ist vielen nicht bekannt. Auf klägliche Weise

haben sich die Menschen mit dem Gedanken arrangiert, dass Angst normal ist. Ist das nicht ein Paradox? Wenn Angst normal ist, dann wird auch Krankheit etwas Normales. Angst öffnet die Türen für verschiedene Krankheiten. Statt sich mit ganzer Kraft um die Krankheiten zu kümmern, sollte ein okkultur Heiler versuchen, die Angst zu beseitigen. Mit der Beseitigung der Angst verschwinden viele Krankheiten.

Angst ist eines von vielen negativen Gefühlen, die die Menschen mit sich herumtragen. Es gibt noch weitere negative Gefühle wie Stolz, Vorurteil, Misstrauen, Eifersucht, Sorge, Gereiztheit usw. Dies sind die wahren, verborgenen Krankheiten in den Patienten, die ein Heiler durch Nachfragen im Hinblick auf die Gefühle der Patienten wahrnehmen sollte. Wenn solche negativen Gefühle angesprochen und beseitigt werden, verschwinden die kompliziertesten Krankheiten. Ein Meister der Weisheit sagt: „Wenn die Gefühle einer Nation in richtiger Weise angesprochen werden, kann dies die kompliziertesten Probleme eines Landes lösen.“ Dies ist eine umfassende Aussage. Sie kann auf einen Patienten, eine Gruppe von Patienten in einer

Gesellschaft oder auf eine Gesellschaft als solche angewendet werden.

Es gibt viele Verbände zum Schutz der Tiere. Alle zusammengenommen haben auf unserer Erde jedoch nur verschwindende Bedeutung, wenn man sie mit den Dimensionen zum Schutz der Tiere vergleicht, die von *Buddha* gezeigt und gelehrt wurden. *Buddha* spricht davon, dass man anderen Wesen weder Schaden noch Leid zufügen dürfe. Dies ist die grundlegende Qualität des Menschen, die wiederhergestellt werden sollte, um die Würde des Menschen zu bewahren. Ein okkultes Heiler sollte sich dieses nicht-schadende Verhalten zu eigen machen, durch sein Leben veranschaulichen und die Mitmenschen inspirieren. Dies ist keine durchschnittliche Heilung.

Mögen Menschen und Tiere auf dem Planeten von Brutalität und Folter befreit werden.

## 108. Hilfreiche Tipps für Heiler

Ein Taucher darf nicht tauchen, wenn er müde ist. Falls er es doch tut, ist er dem Untergang geweiht. Ein Heiler sollte nicht in menschlichen Unrat, den Bereich der Krankheiten, springen. Er sollte wohl bereit sein, einem Ertrinkenden zu helfen, doch er selbst braucht genügend *Prâna*. Auch der Taucher braucht, während er taucht, ausreichend *Prâna*, um eine versinkende Person zu retten. *Prâna* ist für das Herz wie ein Nahrungsmittel. Man sollte sicherstellen, dass man selbst genügend *Prâna* hat, bevor man anderen hilft. Es ist unangebracht, wenn man versucht, andere zu heilen, während man selbst erschöpft ist. Der Heiler sollte dafür sorgen, dass er zuerst seine Erschöpfung überwindet, *Prâna* aufnimmt und erst danach in den Bereich der Krankheit eintritt.

An jede Heilung sollte er mit frischem Kopf und Körper sowie mit der Begeisterung der Frische herangehen. Während der gesamten Behandlung sollte er seine Begeisterung und Frische bewahren. Es ist genauso wie bei einem Taucher,

der sein Sauerstoffgerät nicht abnimmt, solange er sich unter Wasser aufhält.

Für einen okkulten Heiler sind Geduld und Toleranz grundsätzlich notwendig, denn häufig stößt er bei den Patienten auf Widerstand gegen die Heilung. Ihr Widerstand ist ihnen nicht bewusst. Der Widerstand, geheilt zu werden, baut sich während des Heilungsverlaufs auf. Geduld und Toleranz helfen über diese Situation hinweg. Unter solchen Umständen wirkt Humor Wunder. Auf humorvolle Weise kann der Heiler den Kranken einbeziehen, sodass sich dessen Psyche auf die Energie des Heilers ausrichtet und sich für sie öffnet. Der Heiler sollte wissen, dass Humor eine besondere Weisheit ist. Dies sollte er verinnerlichen. Ohne Humor kann kein Heiler erfolgreich arbeiten. In Wahrheit öffnet Humor neue Möglichkeiten für die Heilungsenergie. Ein humorvoller Mensch ist ein natürlicher Heiler, während ein Heiler vielleicht erst den Humor entwickeln muss. Heiler, die Humor, Geduld, Toleranz und Frische im Umgang mit den Menschen haben, sind begnadet.

Ein Heiler sollte auch auf Menschen achten, die ihn verfolgen und beharrlich darauf

hinarbeiten, seine gute Arbeit zu untergraben. Hinterhältige Nachstellungen folgen der guten Arbeit des Heilers wie Staub einem fahrenden Auto. Der Heiler sollte nicht nur auf jene achten, die seine Arbeit unterstützen und bewundern, sondern auch auf die Verfolger, die ihm möglicherweise schon seit früheren Inkarnationen beharrlich nachstellen.

Ebenso wie der Heiler es gewohnt ist zu helfen, sollte ihm klar sein, dass seine Verfolger es gewohnt sind, ihm bei seinen Bemühungen um Heilung Steine in den Weg zu legen. Aus diesem Grund sollte er wachsam sein und gleichzeitig die helfenden Hände der Heilungsengel wahrnehmen. Wenn er sich mit ihnen verbindet, kann er Stärkung erhalten und seine Arbeit fortsetzen, um seine Aufgabe zu erfüllen. Dies sind ein paar Hinweise für die Heiler auf dem Weg.

## 109. Der Weg des Herzens zur Heilung

Krankheit entsteht aus der Sünde, heißt es in den Schriften. Unter Sünde muss man die Unvollkommenheiten der Vergangenheit und Gegenwart verstehen. Daher sind Krankheiten das Resultat der Unvollkommenheiten eines Menschen, die wiederum die Folge seiner Unwissenheit sind. Somit sollte die Heilung von Krankheiten als Korrektur der Unvollkommenheiten, die sich aus der Unwissenheit ergeben, betrachtet werden. Der Weg zur Vollkommenheit beginnt mit dem Herzen.

Bedauerlicherweise schätzen weder die Ärzte der heutigen Zeit noch die Patienten den Wert der Herzenergie. „Die Nähe zum Herzen bewirkt eine kraftvolle Heilung“, sagt ein Meister der Weisheit. Dies ist eine bedeutungsvolle Aussage. Das Herz ist Träger der Alchemie. Es enthält die Energie der Umwandlung. Hilfsmittel in das Leben des Patienten einzuführen, durch die seine Herzqualität verbessert wird, ist eine tiefgreifende okkulte Heilmethode. Wenn in einem Menschen das Herz zum Vorschein kommt,



geschehen wundersame Heilungen. Das Herz ist magnetisch und sogar elektrisch, sodass es Heilungen bewirken kann. In diesem Zusammenhang kommt die Spiritualität als eine großartige Heilungsmaßnahme zur Geltung.

Mütter tragen ihre Kinder nahe an ihrem Herzen, um sie zu beruhigen und zu trösten. Das ist allgemein bekannt. Doch sogar die Mütter wissen in den wenigsten Fällen, was aus ihrem Herzen hervorkommt, um ihre Kinder zu trösten. Ein Seher kann die kraftvolle Ausstrahlung erkennen, die vom Herzen der Mutter ausgeht, um das Kind zu trösten.

Es ist die Energie der Liebe. Die Umarmung durch einen Heiligen bewirkt in dem Umarmten viel Gutes, egal ob das umarmte Wesen ein Lamm, eine Taube, ein Hund oder auch nur eine Katze ist. Wird ein Wesen von einem Heiligen umarmt, dann wird es geheilt. Ein kranker Mensch ist da keine Ausnahme. Ein Heiliger versammelt Menschen nahe bei seinem Herzen, um sie zu heilen und auch zu stärken. Könnte man die psychische Energie messen, die von einem Heiligen ausgeht, würde man die Sinnlosigkeit der zahlreichen komplexen

Medikamente erkennen, die nicht den gleichen Wert haben wie eine einfache Umarmung.

Die Energie des Herzens heilt nicht nur aufgetretene, sondern auch latente Krankheiten, die kurz vor ihrer Manifestation sind. Dieses Heilmittel ist nahezu vergessen. Eine Übermittlung vom Herzen ist eine feinere Energieübertragung als eine Bluttransfusion. Durch die Handlungen des Herzens wird sehr feine Energie übermittelt, ohne dass es eine unangenehme, schlechte Durchmischung des Blutes gibt. Wenn man an okkulte Heilung denkt, darf man die Vervollkommenung des eigenen Herzens nicht aus den Augen verlieren.

Heiler werden in zwei Gruppen unterteilt. Eine Gruppe heilt durch Handauflegen oder durch direkten Blick. Die andere Gruppe sendet sogar aus großer Entfernung einen Strom des Herzens aus. In Zukunft wird die zweite Methode herausragende Bedeutung bekommen. Mit der Ausstrahlung des Herzens braucht man nicht viele Zentren des Patienten zu berühren. Man braucht sich nur dem kranken Bereich zuzuwenden. Durch Übertragung der notwendigen Herzenergien wird die Unausgewogenheit

in dem erkrankten Bereich ausgeglichen und damit ist die Heilungsarbeit abgeschlossen. Die Berührung des Herzens ist nicht wahrnehmbar und sie beeinträchtigt nicht die Unabhängigkeit des Patienten. Der Strom des Herzens wird auf der physischen und subtilen Ebene aktiv und stellt die Ausgewogenheit her. Das phänomenale heilende Herz tut dies viel kraftvoller, als es den Anschein hat. Mögen die Heiler durch geeignete Meditationstechniken und mithilfe der vorgegebenen Lebensweise die Herzenergie entwickeln, die wiederum dazu verhilft, Krankheiten auf subtile Weise zu heilen. Diese Methode ist wirklich eine heilige Technik.

## 110. Altes Heilwissen

Es ist an der Zeit, alte Denkweisen abzulegen und sich dem Weg des universalen Gesetzes zuzuwenden. Die Menschen sind an grobe Ausdrucksformen gewöhnt. Sie erwarten lauten Donner und blendenden Blitz, um eine Störung in den Gesundheitssystemen zu bemerken. Weder die Patienten noch die Ärzte verstehen die Gesetze der Gesundheit der menschlichen Konstitution.

Wenn ein Arzt Symptome von Krankheiten beobachtet, die unerklärlich erscheinen, sollte er die Nervengeflechte ermitteln und beachten, in deren Nähe die Symptome auftreten. Ein schmerzender Schulter- oder Ellenbogenbereich weist auf eine Fehlfunktion des Nervengeflechts am Hals hin. Entsprechend können Lungenkrankheiten, häufige Erkältungen oder Anämie auf Fehlfunktionen der Zentren in der Nähe der Lunge zurückgeführt werden. Das Anschwellen der Schultern, Ellenbogen oder Knie wird als Rheuma diagnostiziert statt die entsprechenden Zentren an der Basis oder am Hals in Betracht zu ziehen.

Unsere Vorfahren wussten, welche Wirkung es hat, einen Magneten oben auf dem Kopf zu platzieren. Auch das Herz behandelten sie mit Magneten. Durch Anwendung von Magneten kann die Stärkung der Nerven, die Magnetisierung des Lebensflusses und auch des Fließens der Nervensubstanz sowie der Fluss durch die Nerven und Blutzellen besser reguliert werden, als wenn man die Patienten mit Medikamenten vollstopft.

Unsere Vorfahren kannten die magnetischen Eigenschaften der Metalle und ihre starken Wirkungen, die auf die mineralische Zusammensetzung unseres Organismus reagieren. Das Auflegen von Metallen auf den Körper erzeugt die notwendigen Reaktionen, um Krankheiten zu heilen.

Ebenso wurde im Altertum versucht, Fettablagerungen durch Pflanzenölmassage zu entfernen. Pflanzenöl löst das Fett zusammen mit seinen Giften auf. In der Vergangenheit war es allgemein bekannt, dass wöchentliche Ölbäder und Dampfbäder die giftigen Substanzen aus dem Körper ausscheiden.

Das Altertum wusste in Bezug auf die Hygiene des Körpers besser Bescheid. Der damalige

Wissensstand war höher als der heutige. Über Generationen schützte in der Vergangenheit eine genauere Kenntnis der körperlichen Bedürfnisse die Körper der Menschen viel besser. Die Ägypter trugen auf die Oberseite des Kopfes bis hinunter zum Herzbereich und sogar auf Arme und Beine verschiedene Düfte auf, um Krankheiten zu heilen. Diese Düfte und Anwendungen sind es wert, entdeckt und erforscht zu werden.

Ein Meister der Weisheit sagt: „In der zyklischen Bewegung des Lebens begegnen wir in der Zukunft unserer Vergangenheit.“ Es lohnt sich, das Wissen der Vergangenheit in die zukünftigen Behandlungsmethoden mit einzubeziehen, um für viele Krankheiten vernünftige Lösungen zu finden.

## Anhang

### Über den Verfasser



K. Parvathi Kumar, geboren am 7. November 1945 in Vijayawada (Indien), studierte Jura und Wirtschaftswissenschaften an der Andhra Universität von Visakhapatnam, die ihm im Jahre 1997 für seine Verdienste den „Doctor of Letters h. c., D. Lit.“ verlieh. 2013 wurde er von der Andhra Universität zum Professor ernannt. Dr. K. Parvathi Kumar arbeitet auf der Grundlage der Spiritualität im wirtschaftlichen, kulturellen und sozialen Bereich. Er sagt, dass die Spiritualität keinen Wert hat, solange sie nicht zum wirtschaftlichen, kulturellen und sozialen Gemeinwohl der Menschheit beiträgt.

Neben seiner beruflichen Tätigkeit und den Verpflichtungen als Familienvater führt er Men-

schen in Indien, Europa, Süd- und Nordamerika auf den Yoga-Pfad der Synthese. Seine Lehren sind zahlreich und vielfältig. Sie sind praxisorientiert und dienen nicht der bloßen Information.

Dr. K. Parvathi Kumar hat ein tiefes Wissen in der Symbolik der Weltschriften und ist ein ausgezeichnete Kenner der Astrologie und Homöopathie. In seinen Vorträgen und Seminaren zeigt er Zusammenhänge und Übereinstimmungen zwischen der christlichen Lehre, den *vedischen* Schriften und den theosophischen Büchern von H. P. Blavatsky und Alice A. Bailey. Seine Themen umfassen die Bereiche Meditation, Yoga, Astrologie, Heilen, Farbe, Klang, Symbolik, Zeitzyklen, vergleichendes Studium der Weltschriften usw.

Diese Arbeit übt Dr. K. Parvathi Kumar ehrenamtlich aus, denn er sagt: „Weisheit ist kein persönliches Eigentum. Man kann sie nicht besitzen. Es ist wichtig, folgende Werte als Grundlagen des menschlichen Lebens zu verstehen:

- miteinander zu teilen,
- sich füreinander verantwortlich zu fühlen und
- füreinander zu leben.“

Der Herausgeber