



# Harald Knauss Grundlagen und Hintergründe der spirituellen Heilkunst

Reading excerpt

[Grundlagen und Hintergründe der spirituellen Heilkunst](#)  
of [Harald Knauss](#)

Publisher: Narayana Verlag



<http://www.narayana-verlag.com/b6614>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copyright:

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email [info@narayana-verlag.com](mailto:info@narayana-verlag.com)

<http://www.narayana-verlag.com>

[Narayana Verlag](#) is a publishing company for books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life. We publish books of top-class and innovative authors like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Rajan Sankaran](#), [George Vithoulkas](#), [Douglas M. Borland](#), [Jan Scholten](#), [Frans Kusse](#), [Massimo Mangialavori](#), [Kate Birch](#), [Vaikunthanath Das Kaviraj](#), [Sandra Perko](#), [Ulrich Welte](#), [Patricia Le Roux](#), [Samuel Hahnemann](#), [Mohinder Singh Jus](#), [Dinesh Chauhan](#).

[Narayana Verlag](#) organises [Homeopathy Seminars](#). Worldwide known speakers like [Rosina Sonnenschmidt](#), [Massimo Mangialavori](#), [Jan Scholten](#), [Rajan Sankaran](#) & [Louis Klein](#) inspire up to 300 participants.

<b>Danksagung</b>	<b>2</b>
<b>Geleitwort</b>	<b>3</b>
<b>Zur Buchreihe allgemein</b>	<b>5</b>
<b>Entstehung dieser Buchreihe</b>	<b>7</b>
<b>Worauf gründet sich der Inhalt dieser Buchreihe</b>	<b>9</b>
<b>Zu diesem Buch</b>	<b>12</b>
<b>Vorwort</b>	<b>13</b>
<b>1. Grundgedanken zu einer modernen „Spirituellen Heilkunst“</b>	<b>20</b>
1.1 Prinzip der Einheit	24
1.2 Prinzip der Zweiheit	26
1.3 Prinzip der Dreiheit	28
1.4 Prinzip der Vierheit	31
1.5 Prinzip der Fünfheit	33
1.6 Prinzip der Siebenheit	35
<b>2. Die Innen- und Außenwelt</b>	<b>40</b>
2.1 Außenwelt – Die Welt der Materie, der Formen und des Wissens	42
2.2 Innenwelt – Die Welt des Lebens und des Erlebens	43
2.3 Medialität - Ein Weg des Ausgleichs zwischen beiden Welten	45
<b>3. Leben und Materie S.</b>	<b>50</b>
<b>4. Gesundheit und Krankheit</b>	<b>58</b>
4.1 Gesundheit und Krankheit aus spiritueller Sicht	71
<b>5. Der Körper im Spannungsfeld der Polarität</b>	<b>78</b>
5.1 Ätherisch – Elektrisch – Magnetisch	82
5.1.1 Die elektrische Energie	89
5.1.2 Die magnetische Energie	91
5.2 Die Bedeutung des Zusammenwirkens beider Pole	93
<b>6. Das duale Nervensystem</b>	<b>98</b>
6.1 Polarität des Lebensnervensystems	102
6.2 Das Nervensystem und seine Beziehungen	104
6.3 Wirkung auf die Nervenströme	104
<b>7. Die Dreigliederung des Menschen</b>	<b>106</b>
7.1 Das kosmische Prinzip der Dreiheit	107
7.2 Die Dreiheit und der Mensch	111
<b>8. Die vier Ebenen des körperlichen Seins</b>	<b>120</b>
<b>9. Die Quinte – Weg zur Integration der Energien</b>	<b>130</b>
9.1 Die Sinne und die Tattwas	137
<b>Zusammenfassung</b>	<b>142</b>
<b>Bibliographie</b>	<b>145</b>
<b>Anhang</b>	<b>146</b>

Ich danke all jenen Meistern, Denkern, Forschern, Autoren und Lehrern, die mir mit ihren Überlieferungen, Anweisungen und Übungen diesen Weg erschlossen und mich zu dieser Arbeit inspiriert haben. Zu nennen sind da vor allem Paracelsus, Dr. Franz Hartmann, Annie Besant, Alice A. Bailey, Prof. Herman Wirth, Graf Stefan Colonna Walewski, Dr. O.Z. A. Hanish, G.I.Gurdjieff, Rudolf Steiner, Emil Aurelius Bäuerle, Dr. Volkmar Glaser, Dr. Werner Ludwig, Dr. Nikolaus Müller u.a. Ich halte sie in ihrem pragmatischen, therapeutischen Ansatz für Pioniere auf dem Weg zurück zu einer ganzheitlichen, spirituellen Heilkunst. Was einige Aspekte ihrer persönlichen Weltsicht und Glaubenssysteme betrifft, kann ich nicht in allem zustimmen. Wie sollte es auch anders sein?! Jeder Pionier und Wegbereiter handelt entsprechend seinem eigenen Bewusstsein und aus dem epochalen kollektiven Zeitgeist heraus. So entstehen auch Glaubenssysteme und Ansichten, die sich später als Irrungen erweisen können. Das schmälert aber in keiner Weise ihre grundsätzliche Intention, Menschen auf ihrem Weg in Gesundheit, Heilkunst oder spirituelle Erfahrung nach bestem Wissen und Gewissen geleitet zu haben. Ich habe mir die Freiheit genommen, die Juwelen, die sich bisweilen in den epochalen Weltanschauungen finden, zu würdigen und frei von Wertungen herauszulesen.

Ich folge den ethischen Grundsätzen unserer Medial- und Heilerschulung, auf das positive Potenzial von Menschen zu schauen; daher werte oder etikettiere ich nicht. Das steht mir auch nicht zu. Ich greife auf das Positive zurück, was Autoren und Lehrer vor mir für die nach ihnen Kommenden formuliert ha-

ben, das meiner Auffassung nach einer ganzheitlichen Sicht entspricht und zum Wohle von uns allen dient. Das bedeutet aber auch stets im positiven Sinne kritisch zu sein und durch eigene Erfahrung, eigenes Erleben zu prüfen.

Ein besonderer Dank geht weiterhin an die Menschen, die mich für viele der Übungen begeistert haben und mit mir ihre Erfahrung freigebig geteilt haben. Besonders sind zu nennen Katharina Wiedenhöfer, Anni Bazzellier und Gabriele Rackwitz.

Schließlich möchte ich auch jenen unbekannteren Meistern Dank und Hochachtung erweisen, die jene Quelle schufen, die aus dem mythischen Dunkel der altindischen vedischen Kultur heraus alle Kulturen in verschiedenen Graden inspirierte und befruchtete: der Pranayama-Yoga, einer der acht Yoga-Pfade. Er ist ein Meisterwerk menschlichen Geistes, in dem Lebensrhythmen bis ins Kleinste erschaut und auf einzigartige Weise über 2000 Jahre systematisiert und durch rhythmische Übungen auf der Basis des Atems überliefert wurden. Es gibt keinen Bereich des menschlichen Seins, in dem nicht die alten Inder rhythmische Prinzipien entdeckten und sie für eine spirituelle Bewusstseinsentwicklung nutzten. Dazu zählen auch die Zweige der Atemkunst, die sich mit der Beherrschung der Drüsenfunktionen und mit dem Gesamtklang des Körpers durch Vokale befassten und alle anderen Yoga-Pfade befruchteten. Das Wissen darum ist also alt und wir, die modernen Nachfahren, dürfen davon profitieren und es mit dem Bewusstsein unserer Zeit in die Praxis umsetzen.

von Dr. Rosina Sonnenschmidt

Obgleich Harald Knauss und ich ähnliche spirituelle Wege gehen, seit 26 Jahren dieselbe Medial- und Heilerschulung durchlaufen und gemeinsam seit 15 Jahren unsere eigene Medial- und Heilerschulung leiten, hat doch jeder von uns eigene Begabungen entwickelt. Harald Knauss ist der Künstler, ob als Musiker, Komponist oder Maler, und er hat seine medialen Fähigkeiten in das Spirituelle Heilen einfließen lassen. Meine Gaben haben ihren Schwerpunkt in der ganzheitlichen Behandlung gefunden.

In der Praxisarbeit, vorwiegend mit chronisch kranken Menschen, war uns von Anfang an wichtig, die Patienten auf der Ebene ihres höheren Selbst zu erreichen und der Tatsache Rechnung zu tragen, dass die Heilung zu Hause in der gewohnten Umgebung stattfindet, dort, wo auch die alten Bahnen des Denkens, Fühlens und Handelns aktiv sind. Wo das Problem, die Krankheit, der Konflikt entsteht, ist auch die Lösung präsent. Das ist unsere Erkenntnis. Daher ist unsere Intention als Heiler und Therapeutin, dem Patienten Möglichkeiten an die Hand zu geben, sozusagen „an Ort und Stelle“ Denken, Fühlen und Handeln zu ändern. An diesem Punkt teilten wir die Aufgaben auf, um eigene Erfahrungen zu machen: Harald Knauss erforschte viele alten Quellen über Übungen zu Lebensrhythmen, die nachweislich Heilung bewirkten oder die Gesundheit stabilisierten. Viele Übungen waren uns aus eigenen positiven Erfahrungen bekannt, aber es galt, ihren spirituellen Hintergrund zu erfassen und ihre Qualität bei heutigen Patienten zu erleben. Die große Leistung des Autors dieser Buchreihe besteht darin,

in dem Dschungel vieler Überlieferungen alter Kulturen und in der Überfülle gesundheitsfördernder Strömungen des 19. und frühen 20. Jahrhunderts sowohl die Wurzeln erkannt als auch die grundlegenden Ordnungsprinzipien herausgearbeitet zu haben. Auf diese Weise wurde altes Wissen für uns moderne Menschen praktikabel aufbereitet und zwar ohne Anhaften an religionsphilosophischen Weltbildern, Glaubensbekenntnissen oder Doktrinen.

Zunächst waren es nur unsere Patienten, die wir mit speziellen rhythmischen Atemübungen, Übungen zur Drüsenstimulation und einem Gefühl für ganzkörperliches Klingen und Schwingen versorgten und dadurch enorme Heilungsfortschritte beobachteten. Da ich aber in meinen Kursen für professionelle Therapeuten aller Richtungen immer wieder solche Übungen in den Unterricht einfließen ließ und dies als überaus vitalisierend empfunden wurde, erwachte großes Interesse, mehr über die Übungen zu erfahren. So ergab sich, dass immer mehr Kollegen selbst einige Basis-Übungen erlernten und sie an ihre Patienten weitergaben. Auf diese Weise erfuhren wir von der positiven Heilwirkung auch in anderen Praxen. Dadurch reifte die Idee von Harald Knauss heran, Theorie und Praxis zu vereinen und zwei Dinge auf den Weg zu bringen:

1. Die vorliegende Buchreihe „Spirituelle Heilkunst“, in der ausführlich seine Forschungen und Erkenntnisse über Lebens-Rhythmen und ihre Umsetzung in Übungen für Körper und Geist dargelegt werden. Sie hebt sich deutlich von den zahlreichen Publikationen zur

„Chronobiologie“ ab, in denen zwar die rhythmischen Prozesse im Organismus minutiös erforscht wurden, aber der Schritt in die praktische Umsetzung der Theorie in die alltägliche Behandlungspraxis fehlt.

2. Die Ausbildung „Spirituelle Heilkunst“ für Therapeuten, in der Harald Knauss sowohl die Übungen als auch das Hintergrundwissen vermittelt. Dabei wird er von einem Team unterstützt, das solche Themen wie rhythmisch wirkende Naturheilmittel, Ernährung im Jahreslauf und die Wirkung der Übungen aus physiotherapeutischer Sicht unterrichtet.

In meiner Buchreihe „Organ – Konflikt – Heilung“ habe ich immer wieder die rhythmischen Übungen erwähnt, die wir den Patienten verordnen und betont, dass man sie nur bedingt beschreiben kann. Man muss sie praktisch erlernen, damit man sie an Patienten weitergeben kann.

Indem nun die Buchreihe „Spirituelle Heilkunst“ ins Leben gerufen ist und dazu ent-

sprechende praktische Unterweisungen in Kursen bestehen, erfüllt sich unser Wunsch, dass weiterhin viele Therapeuten etwas so Vitalisierendes und die Lebensfreude Steigerndes für sich selbst und ihre Patienten gewinnen wie die Atem-, Drüsen- und Harmonisierungsübungen. Denn: Wenn es uns selbst als Heiler und Therapeuten gut geht und wir es immer wieder schaffen, in unserer Mitte zu verweilen, überträgt sich das auf unsere Patienten. Übung verändert, rhythmische Übungen aktivieren Lebensrhythmen und das Ziel jeder Heilung ist, wieder seinen Lebensrhythmus zu finden. So dienen denn Worte und praktische Übungen letztlich nur dazu, das alte Naturgesetz des Heilens zu verwirklichen: die Lebenskraft anzuregen. Die verschiedenen Bände dieser Buchreihe machen deutlich, dass die Anregung der Lebenskraft kein linearer Prozess, primär keine Übertragung guter Gedanken, Arzneien oder Heilungsimpulse ist, sondern allein das, was im Patienten durch eigenes Tun zum Erleben kommt.

Dr. Rosina Sonnenschmidt, Juni 2009

Wir leben heute in einer Zeit, die für uns westliche Menschen an Materialien, Reizen, Einflüssen und globalen Informationen überreich ist. Die Welt, ja das Leben an sich ist unüberschaubar, unentwirrbar geworden und der einzelne kann sich darin völlig verlieren. Das führt bei sehr vielen Menschen zu einem Gefühl der Überreizung, Zerrissenheit und Verwirrung, denn wer könnte alles auf seine Wirklichkeit hin überprüfen und einordnen! Es fehlt uns an einer übergeordneten Instanz, einem Ziel und einer Achse, an denen wir unser eigenes Leben ausrichten können. Das Gefühl für eine Einheit des Lebens geht auf diese Weise immer mehr verloren und wir leiden unter einem schleichenden Prozess des Selbstverlustes. Das Virtuelle übernimmt einen immer größeren Teil in unserem Leben. Indem wir uns nicht mehr als wirklich spüren, fehlt nicht nur unserem Denken und Fühlen der Standpunkt, die Orientierung und Ausrichtung, sondern auch den Lebenseinheiten unseres Körpersystems. Viele Menschen spüren, dass ganz wesentliche Dinge in ihnen nicht mehr in der Ordnung sind und das Verhältnis zu jener Gesetzmäßigkeit gestört ist, die wir „harmonikale Lebensordnung“ und Lebensrhythmen nennen.

Eine Vielzahl an Angeboten gibt es, dem Interesse und Bedürfnis von uns heutigen Menschen nach innerer Harmonie gerecht zu werden. Die meisten Angebote entspringen den asiatischen oder fernöstlichen Kulturen, da ihre spirituellen Traditionen seit tausenden von Jahren ungebrochen sind. Manche davon eignen sich aber nur bedingt oder gar nicht für uns westliche Menschen, da der kulturelle Entwicklungsweg und auch

die Körperbeschaffenheit von den unseren verschieden sind. Um östliche Wege sinnvoll zu nutzen und den westlichen Bedingungen anpassen zu können, bedarf es eines Verständnisses der philosophisch-kosmischen Weltansicht, die letztendlich zu den überaus effizienten Übungen und Wegen geführt hat. So stehen denn auch am Anfang dieser Buchreihe die grundlegenden Gedanken, welche die Basis aller nachfolgenden Übungen und Anleitungen bilden. Danach folgen dann in lockerer Folge die Bände, die im einzelnen jenen großen Bereiche unseres Interesses gewidmet sind, wie u.a. der rhythmischen Atemkunst, Körperharmonisierung, Meditation, praktischen Drüsenstimulation und -pflege und der Ernährung im Jahreslauf.

Alle Anweisungen, Erklärungen und Übungen in dieser Buchreihe sind zunächst für jeden Interessierten gedacht. Sie bieten aber durch ihre ausführliche Darstellung ein solides Fundament für jeden Therapeuten, gleich welcher Richtung, um den Patienten sowohl die Grundprinzipien des Lebens näher zu bringen, als auch das eigenverantwortliche Üben anzuregen, um Denken, Fühlen und Handeln Schritt für Schritt zu ändern. Wie ich aus eigener Erfahrung aus der Arbeit mit Patienten weiß, dominiert zu Hause im gewohnten Lebensumfeld ein Krankheitsbewusstsein, das durch alte Denk- und Verhaltensweise genährt wird. Wenn aber der Kranke erleben möchte, was die eigenen Lebenskräfte oder Selbstheilungskräfte zu verändern vermögen, braucht er Anregungen zur Selbst-Erfahrung. Durch Körper-Geist-Übungen kommt er wieder ins Fühlen und erlebt, dass er tatsächlich selbst an seinem Heilungsprozess mitwirken kann. Die

Heilungsimpulse des Therapeuten, gleich welcher Art, fallen auf einen ganz anderen Nährboden, als wenn nur die Arznei verordnet wird und der Patient im Konsumdenken weiterhin verweilt. Das bedeutet aber auch für uns als Heiler und Therapeuten: Für alles Wachsen in die Höhe braucht es zunächst eine gute, solide Bodenverwurzelung. Jegliche echte spirituelle Qualität entwickelt sich nicht aus dem eigenen Verstandesdenken und Wollen heraus, sondern aus dem Umgang mit dem eigenen Sein auf allen Ebenen. Kurzum, der Baum des Lebens und der Spiritualität erwächst aus dem wirklichen Erleben, nicht aus der reinen Vorstellung.

Daher finden wir in den echten spirituellen und esoterischen Traditionen stets konkrete Anweisungen zu Lebenshaltung, Ernährung, und Körperpflege sowie solche zur Atemlehre und Meditationskunst und den Hinweis, dass Leben Schwingung und Klang ist. „Werde zunächst der, der du bist“ war die Forderung an jeden Schüler, bevor es ihn zu Höherem drängen durfte. Über den griechischen Einweihungsorten stand im gleichen Sinne der Satz „Mensch – erkenne dich selbst“ und abgewandelt formulierte es einer meiner Lehrer, der Heiler Tom Johanson, so: „Zuerst heile den eigenen Geist, bevor du den anderer heilen möchtest.“

Die Buchreihe ist als Essenz aus vielerlei Wegen heraus entstanden, die ich selbst beschritten und für mich und an mir erprobt habe. Danach habe ich dieses Wissen in der Arbeit mit unseren Patienten eingesetzt, um deren Wirkung bei anderen Menschen zu erfahren. Die Effizienz der Übungen zeigte sich schnell. Der Seelen- und Energiezustand der Patienten änderte sich auf heilsame Weise. Zum einen haben sie nun eine konkrete Aufgabe für zu Hause, so dass sie nicht nur sitzen und auf die Wirkung der homöopathischen Globuli und anderer Mittel warten. Gleichzeitig kümmern sie sich bei der Übung wirklich um sich selbst, sind also in den Heilungsprozess einbezogen. Sie entwickeln zudem der Heilung förderliche Kräfte wie Konzentration, Gelassenheit, Freude, Disziplin und Anregung. Damit wird ihr eigener „innerer Arzt“ motiviert, der ja ein wesentlicher Faktor für die Gesundheit ist. Weiterhin erfährt ihr Leben eine neue Ausrichtung und Beweglichkeit, was veränderungsbereit macht, so dass die Kräfte der Verwandlung besser greifen können.

Aber anfangen musste ich zuerst bei mir selbst. Wer diese Übungen selbst nicht ausführt, sich ihnen nicht hingibt, sie nicht als Weg für sich und zu sich selbst entdeckt, der wird im Äußerlichen, Funktionalen stecken bleiben. Stets gilt es sich daran zu erinnern, dass dieses Wissen und die Übungen spiritueller Natur waren und keine funktionalen, gymnastischen Gesundheitsanweisungen. Das Ziel liegt viel höher. Aus seelischer Sicht hat Krankheit durchaus zwei ganz unterschiedlichen Aspekte:

1. Sie kann Warnzeichen sein, ein Zeichen, das zur Umkehr aufruft. In die-

sem Sinne ist Krankheit eine Chance und kann uns wach machen für eine andere Art von Wirklichkeit in uns.

2. Sie kann uns daran hindern, unbeirrbar unseren Seelenweg zu gehen und stellt somit eine Herausforderung an unsere innere Kraft, an unseren Glauben dar.

Gerade die Bedeutung des zweiten Punktes ist in der praktischen Arbeit nicht zu unterschätzen. Wir arbeiten in unserer Heilpraxis besonders auch mit Schwerstkranken, die einen anderen Weg suchen, als den von der Allgemeinmedizin als alleinig sinnvoll anempfohlenen oder die als austerapiert gelten. Es wäre vermessen zu glauben, dass die Übungen und Anweisungen alle Kranken wieder im physischen Sinne schnell und vollkommen gesund machen würden. Unsere mediale Lehrerin Margaret Pearson betonte stets: „Wem es von seiner Seele bestimmt ist zu gehen, der wird gehen, gleich wo er sich auf der Erde aufhält und in welchem Zustand er sich gerade befindet.“ Das könnte uns eigentlich ruhiger machen in der Entscheidung, welchen Weg der Heilung wir aufsuchen sollen. Aber unser Verstand weiß um die Gefährlichkeit der Lage und hastet hin und her, auf der Suche nach einer Patentlösung, die es bekanntlich nicht gibt. Und da zeigt sich gerade die spirituelle Potenz der Übungen. Sie sind keine gymnastischen oder handwerklichen Kniffe, die uns von Übeln auf einfache Weise befreien sollen. Ihre Wirkung liegt darin, dass sie den Menschen auf seinen eigenen Kern zurückführen und damit auch seinen Glauben an sich selbst, an seine Potenz als spirituelles, göttliches Wesen festigen. In diesem Sinne konnte ich manchen Patienten erleben, den sein Weg

letztendlich doch zurück in die geistige Heimat geführt hat, der aber dann ohne Angst und in seiner Stärke gegangen ist, was seiner ursprünglichen Verfassung nach nicht zu erwarten gewesen wäre. In diesem Sinne wirken die Übungen ganzheitlich, eben spiritualisierend, bringen uns nach und nach zu uns selbst, worin ihr wahrer Wert liegt. In einer solchen inneren Haltung können wir den Wechsellagen des Lebens anders gegenüberzutreten. Die Tragfähigkeit einer inneren Erkenntnis und einer Übung im ganzheitlichen, spirituellen Sinne beruht ja gerade darin, dass sie sich dann beweisen muss, wenn unser Leben ganz anders ist, als von uns beabsichtigt und berechnet. Wie viele Menschen habe ich kennen gelernt, die alles Mögliche und manchmal auch Teure taten, ja eigene Bedürfnisse verleugneten, in der Absicht „...um zu...“. Da gab es Menschen, die sich einen strengen Vegetarismus auferlegten, um gesund zu bleiben und doch Krebs bekamen. Es sei angemerkt – um Missverständnissen vorzubeugen –, dass für mich eine vegetarische Lebenshaltung durchaus viele überaus positive Aspekte aufzuweisen hat und für Schwerkranke strikt, zumindest für eine gewisse Zeit, zu empfehlen ist. Aber die Gleichung „Ich lebe vegetarisch, dann bekomme ich überhaupt keinen Krebs“ ist zu simpel. Und selbst wenn die Gleichung prozentual im Vergleich stimmig wäre, gehört man selbst zwar zu der „erfolgreichen“ Kategorie, aber hilft sie demjenigen, der

dann doch betroffen ist? Wiederum andere machten täglich ihre Körper-Übungen, folgten den Anweisungen einer bestimmten Schule und erlitten doch einen Herzinfarkt oder Schlaganfall, der eigentlich im Konzept so nicht vorgesehen war. Was diese Dinge betrifft, sind wir Erwachsenen ja oftmals kindischer als jedes Kind. Wir folgen blind irgendwelchen Instruktionen und fanatischen Vorgaben, bevor wir überhaupt fähig sind, uns selbst richtig zu empfinden und klar zu denken, bevor wir wach für unsere Wirklichkeit geworden sind. Der Film „Welcome to Wellville“ – der jedem empfohlen sei – nimmt diese Seite unseres Gesundheitswahns wunderbar auf die Schippe. Jede Übung, jede gute Absicht und Erkenntnis lässt sich ad absurdum führen, so lange wir keine wirklich erlebende Eigenständigkeit und innere Freiheit entwickelt haben. In diesem Sinne verstehe ich es als Aufgabe, immer wieder darauf hinzuweisen, dass gleich, welche Übung wir machen, welche Anweisung oder Lehre wir uns zueigen machen, wir stets zuvor bei uns ankommen und stets auch das größere Ganze im Blickfeld haben müssen. In diesem Sinne bildet die Basis des Buches stets die spirituelle und esoterische Lehre, wie sie von vielen großen Traditionen und Schulen zu allen Jahrhunderten weitgereicht wurde. Mit der Frage nach dem Woher kommen wir zum Ursprung dieser Lehren und dem Inhalt des Buches.

Es ist für den Leser wichtig zu wissen, was ihm in einem Buch entgegentritt, worauf es sich gründet. Diese Buchreihe hat ihre Wurzeln in meinen eigenen Erfahrungen und in meinem Erleben spiritueller Wahrheiten. Aber natürlich gab es Anregungen, Überlieferungen, Schriften anderer Autoren, die mich inspiriert und bewegt haben. Zu den Fremdquellen bedarf es einiger Anmerkungen, um Missverständnissen vorzubeugen. Wir sind uns meist nicht bewusst, wenn wir uns heutzutage mit den esoterischen Lehren und Bewegungen, aber auch mit der alternativen Gesundheitsbewegung beschäftigen, dass das meiste Wissen darin aus der Zeitspanne zwischen Ende des 19. Jahrhunderts und dem Aufstieg der Nationalsozialisten stammt. Der Sportwissenschaftler Bernd Wedemeyer-Kolwe hat eine dringend notwendige und lesenswerte Arbeit darüber geschrieben.<sup>1</sup> Es war noch die Zeit des Kolonialismus, des Kaiserreiches und des erwachenden Nationalismus. Damals blühte eine Massen- und Reformbewegung in der westlichen Welt, die sich mit Esoterik (vor allem dem Yoga), Körperertüchtigung, freiem Tanz, Sexualität, Freikörperkultur, gesunder Ernährung, Ökolandbau, Reformhäusern, Kuranwendungen usw. beschäftigte. Sie bestand aus überaus vielen verschiedenen, bunten Richtungen und Lehren, manche davon stark geprägt vom Zeitgeist der militärischen Disziplin, des Fanatismus und durchaus auch von Einflüssen des nationalen, völkischen Denkens. Proklamiertes Ziel dieser Lehren war es, den Menschen ihre persönliche Freiheit zurückzugeben, sie unabhängig zu machen von Me-

dizin und Industrie, kurzum einen neuen, spirituell höher entwickelten Menschen zu schaffen.

Das Samenkorn für diese esoterische, ökologische, gesundheitsorientierte Bewegung um 1900 herum hatten einst vor allem die Romantiker gelegt. Die Romantik verstand sich als Gegenentwurf zu einer Welt der Industrialisierung, der Vermassung, des Materialismus, Kapitalismus. „Zurück zur Natur“ und „Zurück zu einer spirituellen Weltsicht, zu tiefem Erleben“ war die Forderung der Denker und Künstler der Romantik. Die Romantik war eine Bewegung, die die Abspaltung des Individuums vom Ganzen – bedingt durch den Aufgang des intellektuellen, analytischen Denkens – überwinden wollten. Den durchstrukturierten Bürger, der nur Gesetze, Regeln und Pflichten kennt, wie auch den trockenen Intellektuellen, der in der Analyse verharrt und seine Empfindungsfähigkeit verloren hat, sahen sie als Gefahr für das Leben. Beseelung, Idealismus, Natürlichkeit und Einheit mit dem Leben hatten sie daher auf ihre Fahnen geschrieben. Romantische Dichter begannen im Gefolge von Goethe (s. „West-östlicher Divan“) asiatische und fernöstliche Dichtkunst zu übersetzen. Durch den Kolonialismus und die Missionierung gelangte zudem das Denken anderer Kulturen verstärkt nach Westen und traf dort auf einen bereiteten Boden.

Die Wurzeln der Überlieferungen esoterischen Gedankengutes selbst liegen vor allem in Asien, manche auch im Orient und sind in ihrer Originalität leider nicht mehr klar recherchierbar, da kaum einer der „westlichen Überlieferer und Botschafter“ die wirklichen Quellen seiner Lehren angegeben hat.

<sup>1</sup> „Der neue Mensch“, Bernd Wedemeyer-Kolwe, Königshausen&Neumann Vlg., 2004

Stets mussten geheime Klöster und namenlose Meister des Himalaja mit persönlicher, geheimer, spektakulärer Einweihung dafür herhalten, was durchaus auch so gewesen sein mag. Überaus viele Autoren verschleiern ihre wirkliche Biografie ganz im Stile eines Karl May, indem sie mit exotischen Details angereichert werden. Publizistisch und verkaufstechnisch hat das seine Magie, auch heute noch. Aber das historische, wissenschaftliche Denken, das stets Quellenangaben fordert, hat durchaus auch seine Berechtigung und sollte gerade heute im Bereich der Esoterik auch Einfluss nehmen. Denn damit wird offen gelegt, aus welcher Quelle ein Autor schöpft und ob seine Ausführungen in deren Sinne stimmig sind. Gerade in der Esoterik werden ja Fehler – die oftmals sogar reine Übersetzungsfehler aus den alten Sprachen sind – von unzähligen anderen Autoren einfach weiter übernommen. So sind gewisse kuriose, mechanistische Vorstellungen wie z.B. von den Cakren, den feinstofflichen Energiezentren im Menschen, weiter überliefert worden, ohne sie auf Sinngehalt zu prüfen. Viele haben ja immer noch die Vorstellung, dass die Cakren „materielle Gegebenheiten“ seien, auf deren Wirken man mit Essenzen, Massagen, Farben und Düften Einfluss nehmen könne.

Zudem muss man sich im Klaren darüber sein, dass die spirituellen, esoterischen Lehren stets problematisch waren, denn sie existierten parallel zur äußeren Entwicklung der Menschheit, die von den jeweiligen weltlichen und religiösen Machtstrukturen gelenkt wurde. Neben den von den jeweils offiziellen Stellen und Machthabern genehmigten Lehren und Wissenschaften gab

es also stets auch solche, die erheblich davon abwichen. Daher wurden ihre Vertreter meist verfolgt, die Werke nur mündlich oder im Verborgenen weitergegeben. Der Grund dafür liegt auf der Hand: Jede echte spirituelle Lehre beruht auf dem Streben nach Abwendung von der Verhaftung an die äußere Welt (z.B. durch Mittellosigkeit, stete Hilfsbreitschaft unter allen Umständen und für alle Wesen, Unantastbarkeit des Lebens etc.) und auf absoluter Freiheit. Solche Werte sind denkbar destruktiv für eine an Profit-, Macht- und Handelsstreben orientierte Gesellschaft, sind untragbar für etablierte Institutionen wie Verwaltungsapparate, Parteien, Kirchen usw. Daher wurden solche Bestrebungen zu fast allen Zeiten von Kräften der jeweiligen herrschenden politischen wie auch religiösen Kasten verfolgt. Im Geheimen wurden die Lehren weitergereicht und immer wieder gab es Zeiten, in denen sie sich auch öffentlich Bahn brachen. Eine solche Epoche war der Beginn des Maschinen- und Industriezeitalters, das so genannte bürgerliche Zeitalter. Die Denker und Künstler der Romantik sahen die Gefahren der Vermassung der Menschen und Materialisierung des Denkens voraus und versuchten eine spirituelle Gegenkraft zu etablieren. Gleichzeitig entwickelte sich als Gegenbewegung zur „materiellen“ Kolonialisierung fremder Kulturen durch die Europäer eine „spirituelle“ Kolonialisierung durch den Osten, die vor allem aus Indien kam. „Die Mahatmas aus Indien“ dehnten bewusst und mit Absicht ihren Machtbereich auf den Westen aus, so schreibt es der anthroposophische Schriftsteller Sergej. O. Prokofieff, der die christliche Kultur des Abendlandes dadurch bedroht sieht. Zweifellos ist Asien

bis heute Faszination für alle Suchenden geblieben, vor allem der Himalaja. Damit ist aber eigentlich nicht ein geographischer Ort gemeint, sondern eine Vision, eine Sehnsucht. Gemeint ist „Shamballa“, die geheime Stadt des Himalaja, die nichts anderes ist als Mörikes „Orplid“ oder die Stadt „Utopia“. Es ist eine Sehnsucht im Herzen der Menschen nach einer anderen, verwandelten, spirituellen, „besseren“ Welt.

Die Romantiker hatten die Bewegung in Gang gesetzt, die Massenbewegung der Körperkultur sie aufgegriffen und weitergeführt. Später war es dann die Hippiebewegung, die erneut Impulse in diesem Sinne setzte. Wir müssen die Werke der esoterischen Lehrer und Buchverfasser jener Reformbewegungen

in den letzten zwei Jahrhunderten überaus kritisch und mit klarem Blick studieren. Es gilt, das an Essenz herauszufiltern, was einen spirituellen Kern hat und all das rigoros auszusondieren, was an Zeitgeist, persönlicher Wertung oder oftmals auch an reiner Verirrung in ihnen steckt. Kurzum, es bedarf der kritischen Aufarbeitung.

In diesem Sinne hat das vorliegende Buch also auch einen historischen, faktischen Hintergrund. Aber es ist ein Ergebnis meines eigenen kritischen Durcharbeitens und Umsetzens seiner Essenz für uns heutige Menschen. In diesem Sinne ist das Buch ein Ergebnis meines eigenen Denkens, Forschens und Erlebens.

Um die Weite und die Tiefe hinter den praktischen Anweisungen und Übungen zu jedem Gebiet zu verstehen, beinhaltet der erste Band die philosophischen Grundlagen. Sie müssen wir verstehen, um die wirkliche Absicht hinter den Übungen, ihr wirkliches Ziel zu erfassen. Die darin niedergelegten Prinzipien und Grundgedanken ziehen sich wie ein roter Faden durch alle nachfolgenden Bände und sind zum Verständnis unentbehrlich. Der erste Band beinhaltet sozusagen jene Gedanken, die wie ein Gerüst alle einzelnen Bereiche zusammenhalten. Jeder Bereich ist eine Wissenschaft an sich und jeden gilt es zu berücksichtigen. Es macht wenig Sinn, sich ausschließlich mit der Atemkunst zu beschäftigen, wenn

man nichts über die Ernährung weiß. Eine kontraproduktive Ernährung vermag vieles von dem zunichte zu machen, was wir uns mühsam in der Atemübung erarbeitet haben. Dasselbe gilt im umgekehrten Sinne. Eine disharmonische Spannung in uns kann alles Erarbeitete hinwegfegen. In diesem Sinne bedarf es einer Vernetzung des Denkens, Fühlens und Tuns, denn nur so kommen wir dem wesentlichen Aspekt näher, der unser Leben vom spirituellen Standpunkt aus bestimmt: die Ganzheitlichkeit oder Einheit. Daher beinhaltet der erste Band ganzheitliche Aspekte unseres Seins und Denkens, die das Lebens- oder Nährfeld aller Übungen bilden.

Der Kreislauf unseres Lebens gleicht dem geteilten Jahreskreis, denn er besteht aus einem äußerlich sichtbaren und einem unsichtbaren Teil. Im Frühling und Sommer zeigt sich das Leben in der äußeren Natur, im Herbst und Winter zieht es sich für alle draußen Befindliche unsichtbar in das Innere zurück. Beide Hälften aber sind Teil des Ganzen. Das Leben ist ein ewiges Kreisen und zu keinem Zeitpunkt gibt es daher ein Nicht-Sein, eine Nicht-Existenz. Ob körperlich offenbar und objektiv oder nicht, Leben ist stets ein Sein. Dieses Wissen müssen wir auch auf unsere eigene individuelle Lebenseinheit, die wir sind, anwenden.

Die eine Hälfte unseres an sich ewigen Seins besteht in der konkreten, körperlichen Manifestation, was wir als Zustand der Inkarnation bezeichnen. Es ist der Zustand, in dem wir sichtbar, anfassbar sind, uns in objektiver Form zeigen. Körper-Ich, Ego oder Persönlichkeit nennen wir diese Seite unseres Seins, denn wie alles Körperliche ist es begrenzt und endlich. Das Ego gleicht einem Schauspieler, der unendlich viele Masken tragen, die unterschiedlichsten Rollen spielen kann. Die Art und die Form seiner jeweiligen Maske entsprechen dem Reiz und den Impulsen, die ihn dirigieren. Dieser Reiz kommt aus dem Emotionalen und entsteht stets in Verbindung mit dem Außen. Macht ein „Ich“ z.B. einem anderen „Ich“ einen Liebesantrag und wird dieser zurückgewiesen, so setzt es die Maske „Enttäuschung“ oder „Depression“ auf. Entsprechend der Intensität der Emotion des „Liebeszustandes“ wird die Maske ausfallen. Denkt das zunächst enttäuschte Ich Jahre später an diesen Zustand zurück, so kann es aber große inne-

re Freude empfinden, dass es damals nicht geklappt hat, weil es inzwischen vielleicht den Traumpartner gefunden hat, der ganz anders ist. Das Ich reagiert auf momentane Schwingungen und es hat keine Möglichkeit, weiter oder hinter die äußere Oberfläche zu schauen. Diese Möglichkeit aber besitzt die andere Seite unseres Seins.

Ist das Körper-Ich objektiv offenbar in der Welt, ruht verborgen in uns eine andere, nämlich die seelisch-geistige. Sie wird als Zustand der Exkarnation bezeichnet, sie gleicht dem unsichtbaren Atem, der die Form oder Körperhülle erhält und belebt. Das Äußere, die objektive Manifestation wurde von den großen spirituellen Denkmern vergangener Zeiten stets als Wirkung, Folge und Erscheinung betrachtet. Deren Ursache oder Urgrund aber zu finden, die schaffende und lenkende Kraft dahinter zu suchen, sahen sie als vordringliche Aufgabe an. Die Ursache allen Seins liegt im Geistig-Seelischen und nicht in der Materie. Nur daraus schöpft sich Sinn und Freiheit. Alles andere wäre ein Dasein unter Knechtschaft der materiellen Gesetze, bestimmt aus der Spannung zwischen dem Punkt materiellen Erscheinens (Geburt) und wieder Verschwindens (Tod). Für die spirituellen Denker und Meister gab es nur eine zirkuläre, zyklische Vorstellung des ganzen Lebens. Alles Lineare sahen sie als Teilausschnitt und daher letztendlich als Illusion. Um den Weg zur ganzheitlichen Sicht auf das Leben zu ermöglichen, schufen sie die esoterische Lehre vom Sein und der inneren Erkenntnis. Sie sahen dies als Weg zurück von einem aus dem Ganzen herausgetrennten, isolierten Individualbewusstsein hin zur bewussten Einheit. Jede Inkarnation

diente ihrer Erkenntnis nach dazu, dass der Mensch Erfahrung sammle, um seine spirituelle Entwicklung voranzubringen. Wem diese Absicht für das individuelle Dasein bekannt ist, der kann ganz anders auf seinem Weg vorankommen, als jener unwissende, der blind auf seinem Lebensweg voranstolpert.

Das irdische, persönliche Leben wird von vielerlei Kräften aus dem uns umschließenden Raum beeinflusst und auch beherrscht. Es stellt die äußerste Schicht unseres Seins und unserer Erfahrung da, d.h. unser Glaubens- und Wertesystem. Es beinhaltet unglaublich viele Modifikationen und Normen, die wir von außen übernommen haben, sei uns dies bewusst oder auch nicht. Wenn wir in dieses Leben geboren werden, so sind wir hilflos, sind auf unsere Umwelt besonders stark angewiesen. Daher ist ihr Einfluss auch so groß. Es leuchtet ein, dass das Leben eines Menschen sich auf Dauer nicht so gut entwickeln kann, wenn es vor allem durch fremde, übernommene Werte gelenkt wird. Daher bedarf es der Rückwendung hin zum eigenen Inneren, Authentischen, denn dort liegen die eigenen Lebensgesetze verborgen. Dies ist ein Schritt hin zur Selbstentdeckung, der dazu führen kann, dass wir der seelisch-geistigen Seite unseres Seins näher kommen. Das wäre die innere Schicht. Der Weg von außen nach innen ist stets einer der Konzentration, was eine verstärkte innere Spannung und Ent-Täuschung bewirkt. Daher kann eine Lebenskrise, wie sie eine Krankheit nun einmal ist, eine Aufforderung unserer Seele sein, uns um uns selbst zu kümmern und weniger um das Außen. Eine amerikanische Ärztin sagte einmal treffend: „Krankheit ist

eine westliche Form der Meditation, denn sie ist meist der einzig offiziell legitime Anlass, sich mit sich selbst zu beschäftigen.“ Der Heiler Tom Johanson wiederum verglich den Prozess wieder man selbst zu werden – der oftmals schmerzhaft ist – mit dem Schälen einer Zwiebel. Schicht um Schicht, Hülle um Hülle wird abgetragen, bis der Kern übrig bleibt. Gurdjieff betonte, dass die meisten Menschen wie schlafend seien im wirklichen, bewussten Leben, dass sie Schlafwandler, ja sogar wie Maschinen seien. Das Aufwachen in das wirkliche Bewusstsein hinein gleiche daher einem Schock, wie es jede Ent-Täuschung nun mal sei. Gurdjieff betonte, dass es gleich den Spannungsschritten der musikalischen Intervalle in jedem Leben immer wieder Krisen gebe, um dem Selbst eine Chance zum Aufwachen zu geben. Jeder Schritt hin zu einem spirituellen Bewusstsein bedeutet verstärktes Aufwachen.

Ist ein Mensch auf diesem Weg der Vergeistigung oder Spiritualisierung zu sich selbst als geistigem Wesen gelangt, hat er Freiheit erreicht, denn er bestimmt dann aus seinem Urgrund heraus sein Leben selbst und wird nicht durch die „Karotte“ bestimmt, die ihm das Ego in Form äußerer Reize vorhält. Nichts im Außen kann ihn mehr binden und einkerkern, daher verlässt ihn auch die Angst. Angst besteht aus zwei Prinzipien: die Angst etwas zu verlieren, was man hat oder die Angst, das nicht zu bekommen, was man sich wünscht. Angst ist stets gebunden an etwas. Schafft es der spirituell Suchende dann mit der Einheit, dem Ganzen zu verschmelzen, verflüchtigt sich das Prinzip der Dualität, das die äußere Welt bestimmt. Die Trennung und Isolation wird aufgehoben.

Die Entwicklung und Veränderung der Welt beruht ja auf Dynamik, die ihre Ursache in der Dualität und Polarität hat. Nur daraus können Bewegungsenergie und Spannkraft erwachsen, die Veränderung ermöglichen. Wer also ein Empfinden für Gesundheit entwickelt hat, wird stets Angst vor der Krankheit haben, denn jedes Wesen weiß in seinem Inneren, dass die äußere Welt eine der ewigen Wandelbarkeit ist, in einem Auf und Ab besteht. Daher lauert die Krankheit überall und zu jeder Zeit. Diese Angst nutzen viele Industriezweige für ihre Werbung, denken wir an Versicherungen, Pharmaindustrie usw. Aber auch Stiftungen arbeiten damit in ihren Werbeanzeigen, die zur ständigen medizintechnischen Krebsvorsorge, sprich Überwachung anraten. Die Felix-Burda-Stiftung wirbt z.B. unter Mitwirkung großer Namen mit folgendem Text:

*„I feel good. – Fühlen Sie sich auch gut?  
Sie könnten trotzdem Darmkrebs haben.....“*

Focus

Ich möchte hier nicht über den möglichen Sinn oder Unsinn von ständigen Vorsorgeuntersuchungen diskutieren. Sie mögen Vorteile oder auch Nachteile haben. Aber mit obigem Slogan zeigt sich wieder einmal ganz deutlich, welche Lebensphilosophie die moderne Medizin, besser „Medizin-Industrie“, eigentlich verfolgt. Sie arbeitet mit denselben Mitteln wie viele religiösen Institutionen seit alters: mit der Angst. Wer reich und gesund ist, wird meist besonders stark von der Angst umgetrieben, dass es abwärts mit ihm gehen könnte. Wer arm ist, den hält ein Versprechen an zukünftigen Reichtum, und sei es erst im Jenseits, am Leben. Wer

weiß also schon sicher, ob eine gute Situation über die ganze irdische Lebenslänge anhält oder nicht, ob unter der äußeren Oberfläche nicht in der Tiefe Ungemach lauert. Daher machen wir uns alle ans arbeitsreiche Werk, damit wir entweder das erhalten können, was uns wünschenswert ist oder jenen Zustand überwinden können, der uns nicht glücklich macht. Das hält unser Leben und auch die Marktwirtschaft am Laufen. Wie ein Hamster im Rad „ackern“ wir, so lange wir nur nach der Außenwelt schielen und ihrem Diktat folgen. Die spirituellen Denker erkannten, dass auf solchem Wege aber kein wirkliches Glück, keine echte Zufriedenheit und Stabilität zu finden sind, denn nach einem erreichten Ziel tut sich schon das nächste in der Ferne auf. Jeder eigene Erfolg hat im Gefolge, dass viele andere weniger Erfolg haben. Damit mich jemand bezahlen kann, muss ihn zuvor jemand bezahlt haben. Auch ich muss das Eingenommene wieder an jemanden weitergeben, damit der Kreislauf erhalten bleibt. Unruhe und Zerrissenheit entstehen daraus, die Grundimpulse für Zersetzung der eigenen Kräfte und damit für Krankheit. Und alles im Außen ist abhängig von fremden Energien. Es braucht die richtige Epoche, die richtigen Eltern, die richtigen Gene, die richtigen Beziehungen, den richtigen Arzt, das richtige Geld für die Arzneien und vieles mehr. Die spirituellen Lehren waren daher nie an Lösungen und Antworten interessiert, die im Außen liegen. Sie fragten nach jenen Kräften, die sich wirklich in allen Lebenslagen als tragfähig erweisen. Und diese sind nicht im Außen zu finden, sondern liegen im inneren, im ureigenen Wesen verborgen. Das Außen mag sich verändern, zum persönlichen Vor- oder

Nachteil, das einzig Unwandelbare ist das, was als Geist in uns wohnt. Buddha drückte dies in folgenden Worten aus, die aus dem Dhammapada stammen:

*„Durch Bemühen und Achtsamkeit,  
Durch Sittlichkeit und Selbstbe-  
zähmung  
Schaffe dir selbst eine Insel,  
Welche die Flut nicht überwältigen  
kann.“*

Buddha, aus Shirley,  
Gurdjieff, Leben und Werk

Ganz ähnlich formulierte es der Atemlehrer Emil Aurelius Bäuerle und benennt dabei ganz konkrete Eigenschaften:

*IHRE GESUNDHEIT ist ihr einziges  
Kapital, das ihnen niemand rauben  
kann.*

*IHRE TALENTE sind die einzigen  
Stützen unabhängiger Existenz.*

*IHRE INNERE RUHE ist der sicherste  
Halt in allen Stürmen des Lebens.*

Bäuerle,  
Lebensführung und Heilweise

Dies sind drei Forderungen, wie sie aktueller in heutiger Zeit der Krise nicht sein könnten. Es ist die Gesundheit – im Sinne von einem „In-sich-stimmig-sein“ –, das eigene schöpferische Potenzial und die unerschütterliche Ruhe – im Sinne eines vertieften Seins, eines Lebens aus dem Hara heraus –, das die Blüte der seelischen Selbstverwirklichung möglich macht. Diese drei Kräfte ruhen in jedem Menschen und jeder kann sie entwickeln, gleich wie die Grundbedingungen seines irdischen Daseins gerade auch sein mögen. Da

gibt es keine Ausreden und Ausflüchte. Wer wirklich etwas verändern möchte im Leben, kann es, denn alles dafür Notwendige liegt in ihm selbst. Daher haben wir, das sind Dr. Rosina Sonnenschmidt und Harald Knauss, für uns auch diese drei Punkte als wichtig für unsere eigene spirituelle Schulung wie auch für die unserer Schüler entdeckt. Unsere Schulung ruht auf drei Säulen oder Anteilen:

- Die spirituelle Heilkunst („Gesundheit; Anbindung an unsere Körnernatur und inneren Gesetze, Element Erde“)
- Medial- und Heilerschulung („Talente, Potenziale, Seelenkräfte, Element Wasser“)
- Meditation („innere Ruhe, Anbindung nach oben, Geist, Element Luft“)

Bei allen echten spirituellen und esoterischen Lehren geht es stets um den ewigen schöpferischen Lebensquell in jedem Wesen und seine absolute innere Freiheit. Krankheit bindet den Menschen ebenso an das Körperliche, wie auch vielerlei andere äußere Lebensumstände ihn binden. Daher galt Mittellosigkeit in diesen Lehren als wichtiger Schritt hin zur inneren Meisterschaft. Das hat nichts mit einem Verzicht auf äußeren Reichtum zu tun, mit Geld und Luxus, sondern es geht letztendlich darum, von den Mitteln des äußeren Lebens und damit von Verhaftungen frei zu werden. Es war und ist eine völlig irri- ge, abwegige Interpretation bestimmter Kreise, dass nur der Arme – im Sinne von „ohne Geld“ – glücklich werden könne. Es geht um Mittel-Losigkeit, also das Loslassen aller äußeren Hilfsmittel, mit denen wir etwas erreichen möchten. Wir in Europa hängen das Maß von Heilungsqualität ja heute ganz an den finanziellen Mitteln auf, nach dem Mot-

to „viel Geld hilft viel“. Patienten haben da meist ganz andere Erfahrungen gemacht, bevor sie nach Alternativwegen suchten. Auch in dieser Hinsicht bleiben die meisten Menschen schlafend und prägen sich diese Formulierung als Wirklichkeit, Tatsächlichkeit ein. Sie haben vergessen, dass in ihnen selbst das Heil und die Heilung liegen. Paracelsus sprach vom „inneren Arzt“ in jedem Menschen, dessen Klugheit jeden äußeren Arzt übertreffe. Der innere Arzt könne aber nur in seiner Kraft bleiben, wenn der Mensch bei sich, bei seinem göttlichen Wesen bleibe. Je mehr der Mensch sich selbst verliere in der äußeren Welt der Reize und sozusagen „vom Göttlichen abfalle“, desto schwächer werde sein Kontakt zum inneren Arzt, bis vielleicht irgendwann die Verbindung zu ihm ganz abreiße.

Dann entsteht Krankheit und es bedarf dann des klugen, spirituellen, äußeren Arztes, der dem inneren Arzt des Kranken wieder Entfaltungsmöglichkeiten verschafft. Was Paracelsus mit diesen Worten formuliert, finden wir als Auffassung in allen großen östlichen Lehren. Es ist der innere Arzt, der heilt; der äußere tritt „lediglich“ unterstützend hinzu.

Gesundheit und Spiritualität gehörten daher unverbrüchlich zusammen. Einfache Wege, die oftmals aber für das Ich eine große Herausforderung bilden – eben aufgrund ihrer Einfachheit –, wurden von den Lehrern gesucht. Sie haben Anweisungen hinterlassen, wie eine innere Stimmigkeit erreicht werden kann, die weit über das hinausgeht, was wir heute unter „gesund“ verstehen. Was die offizielle Medizin heute mit Krankheit meint, bezieht sich auf die rein materielle, körperliche Ebene, auch wenn sie sich seit

einigen Jahren bemüht, verstärkt die Psyche mit einzubeziehen. Die spirituellen Lehren schenken dieser Betrachtung von Krankheit wenig Aufmerksamkeit, da ihr Blick ganz auf die Seele und den Geist gerichtet ist. Als Krankheit galt ihnen das, was uns davon abhält, unsere seelischen Kräfte und unser Seelenziel zu verwirklichen. Die gängige Vorstellung, dass ein Meister in seinem Körper ewige Gesundheit haben müsse, ist daher ebenso kindlich wie jene, dass ein Arzt doch stets gesund sein müsse. Der Unterschied zwischen dem „Normalkranken“ und dem „kranken spirituellen Meister“ ist nur der, dass die Krankheit einen Meister nicht einen Moment behelligt auf seinem Weg der spirituellen Entfaltung. Er lässt sich von ihr nicht in Fesseln schlagen, da er ihr keine absolute, ewige Wirklichkeit zuerkennt, so wenig wie dem auf Zeit angelegten Körperlichen. Gesundheit ist in diesem Sinne nicht einfach eine Abwesenheit von Krankheit, sondern bedeutet ein Stimmig-sein in allen Lebenslagen, denen unser irdisches Dasein nun einmal unterworfen ist. In diesem Sinne ist dieses Buch keine handwerkliche Anleitung für absolute Gesundheit. Alle Übungen zielen darauf ab, dass wir stimmig in uns werden, unserer Seele näher kommen und unser Leben selbst lenken können.

*Der Übende muss „jene Einstellung besitzen, die die Voraussetzung allen fruchtbaren Übens ist: Die unwandelbare Gerichtetheit auf das unendliche Ziel endgültiger Einswerdung mit der Transzendenz, deren Sinn die Wiedergeburt des Menschen aus seinem Wesen ist. Die Steigerung der Leistungskraft in der Welt und der Gesundheit ist, so gesehen, ein Nebenprodukt, nicht*

*aber der Sinn dieser Übung.“*

Dürckheim, Hara

Das, was wir Gesundheit nennen, kann als Nebeneffekt eintreten und ich habe unendlich viele solcher Ergebnisse bei mir selbst und anderen erlebt, sobald sie den Fokus ihres Lebens verändert haben. Das Ziel des Buches geht weit über das Ziel physischer

Gesundheit hinaus. Es möchte uns stark machen für unser Leben, für das, wofür unsere Seele ihre Reise auf dieser Erde, in dieses Leben, zu dieser Zeit angetreten hat. Die Übungen sollen uns für unseren Auftrag, unsere Lebensmission stärken. Es möchte den Blick weg von der Konzentration auf die Krankheit und hin zum Lebenszweck und geistigen Sinn lenken.

### 4.1 Krankheit und Gesundheit aus spiritueller Sicht

*„Der Reifungsprozess vollzieht sich als ein fortgesetzter Formwandel. –*

*Der Mensch ist nur in dem Maße heil, als seine Gesamtverfassung den ungestörten Fortgang des Verwandlungsprozesses gewährleistet. –*

*Die unwandelbare Gerichtetheit auf das unendliche Ziel endgültiger Einswerdung mit der Transzendenz, deren Sinn die Wiedergeburt des Menschen aus seinem Wesen ist. Die Steigerung der Leistungskraft in der Welt und der Gesundheit ist, so gesehen, ein Nebenprodukt, nicht aber der Sinn dieser Übung.“*

Dürckheim, Hara

Nach den spirituellen Lehren gibt es keine Krankheitsursachen, wie sie die westliche Medizinwissenschaft benennt, also z.B. Viruserkrankungen. Aus ihrer Sicht können solche Kleinstlebewesen, wie sie jeder Körper in Unmengen besitzt, nur dann eigenständig wirksam werden, wenn die Wirkung der Seele auf den Körper oder das Zusammenwirken der Kräfte nicht adäquat und stimmig ist. Damit wird also so etwas wie ein zufälliges externes Schicksal, mit dem man eigentlich nichts zu tun hat, ausgeschlossen. Alles ist mit allem vernetzt. So lange alle Zellen in einem Körpersystem vernetzt und harmonisch eingebunden sind, arbeiten sie entsprechend der Lenkung des „Denkers“ in diesem System, also der Ursache seiner Existenz. Erst wenn Zellen ihr „persönliches Eigensein“ entfalten, kann dies dem Menschen zum Negativen gereichen, denn das Wirken eines solchen Eigenwesens folgt seinen eige-

nen Gesetzmäßigkeiten. Bestimmte Zellen können z.B. in einem anaeroben Zustand existieren, was dem Menschen als einheitliches System nicht möglich ist.

In der Tat ist es denn auch müßig zu fragen, ob man zufällig oder nicht zufällig erkrankt, stets hat die Krankheit mit dem davon Betroffenen zu tun und sie ergreift sein ganzes Leben. Krankheit verändert unser Leben, wenn auch in leichten Fällen, z.B. einer Erkältung, nur für einen kurzen Moment. Krankheit weist auf eine Veränderung der Situation in uns hin. In diesem Sinne artikulieren die spirituellen Lehren die Ursache von Krankheit etwas anders. Jede Krankheit resultiert nach ihrer Auffassung aus Ursachen wie Disharmonie, Unstimmigkeit der Kräfte, mangelhafter Anpassungsfähigkeit, mangelndem Wissen, mangelnder Aufmerksamkeit, mangelnder Beachtung der Lebens- und Naturgesetze oder mangelnder Beherrschung. Krankheit kann den Stillstand einer Entwicklung oder eines Lebensweges aufbrechen, kann zu neuen Erfahrungen führen und vermag karmische Angelegenheiten zu regulieren. In diesem spirituellen Sinne ist Krankheit wie jede Lebenskrise auch als Chance zu verstehen, wenngleich diese Sichtweise für den Schwerstkranken, der sich zuvor gar nicht oder nur wenig mit der geistigen Seite des Lebens auseinander gesetzt hat, nicht einfach zu erringen ist.<sup>4</sup>

Krankheit und letztendlich auch Tod werden in den meisten östlichen Lehren als Akt der Befreiung von Seelenkräften angesehen. Alles, was auf irgendeiner der Ebenen (physisch, emotional, mental) zu festgefahren, in einem System zu stark kristallisiert ist, ist

<sup>4</sup> Mehr zum Thema: s. Anhang Harald Knauss „Leben und Sterben aus medialer Sicht“

nicht mehr biegsam und wandlungsfähig. Es braucht eine Erneuerung, um wieder für die Lebenskräfte zugänglich zu werden. Solche Übergänge und Wandlungsvorgänge nennt man Krisen. Die Erhaltung der inneren und äußeren Beweglichkeit ist eines der Hauptziele der Übungen.

Zwei grundsätzliche Arten von Erkrankung gibt es, wenn man es aus dem Blickwinkel der Seele und der Lebensenergie sieht:

1. Erkrankung des „Jüngers“, also des Menschen, der einen spirituellen Weg geht, dessen Fokus auf die inneren Welten gerichtet ist und dessen Seelenkräfte verstärkt wirksam sind. Seine Erkrankungen werden meist von einem zu starken Einströmen der Energien ausgelöst und seine Krankheiten sind daher solche, die aus dem Zustand der Überreizung oder der Überfülle heraus entstehen.
2. Erkrankung des „normalen“ Menschen, der sich vor allem um sein persönliches Leben kümmert und dessen Fokus auf die äußere Welt gerichtet ist. Sein Ich ist stark und daher kann die Seelenenergie nicht leicht Einfluss nehmen. Seine Krankheiten entstehen daher meist aus einer Hemmung und Blockade der Seelenenergie. Das Ich bildet einen Widerstand zu den anströmenden Seelenkräften. Daraus entsteht ein Mangel an lenkender, inspirierender Energie und, vom Blickpunkt der Seele aus gesehen unpassend, mögen sich Entfaltungswegen, die das Ich eingeschlagen hat, verfestigen und irgendwann zur Sackgasse werden.

Es gibt also entweder Hemmung oder Überreizung der Kräfte. Krankheit aus der Hem-

mung von Lebensenergie heraus erkennt man meist daran, dass der Atem flach, gestaut oder unregelmäßig ist oder die Muskeln verkrampft sind. Auch die mangelnde Verwirklichung von eigenen Potenzialen und Zielen können ein Hinweis sein. Häufig betrifft dies Menschen, die noch an keiner eigenen spirituellen Entwicklung interessiert sind. Spirituell fortgeschrittene Menschen dagegen leiden eher an einer Überreizung und Verwirrung durch einströmende Energie. Sie erhalten Inspirationen, können diese aber manchmal nicht lenken und verwirklichen. Krebs sieht man aus esoterischer Sicht als eine Krankheit der Hemmung, Syphilis als eine der Übersteigerung. Tuberkulose wiederum ist eine Krankheit der Entleerung.

Das esoterische Denken gibt weiterhin folgende Ursachen für Krankheit an, was natürlich stets an die Lebensausrichtung gebunden ist:

- 1) Mangelnde Beachtung der allgemeinen Naturgesetze (z.B. Ernährung, Haltung, Bewegung usw.). Dies resultiert aus der mentalen Ebene, also z.B. aus falschem Denken.
- 2) Mangelnde Beachtung und Beherrschung der eigenen, persönlichen Gesetze (z.B. Gier, Sucht etc.). Das sind vor allem Probleme, die aus der astralen, emotionalen Ebene herrühren.
- 3) Karma, d.h. die Auswirkung vergangener Tätigkeiten. Darunter fällt natürlich das „vorangegangene Leben“, aber auch das familiäre, kollektive Erbe, ebenso die Vergangenheit dieses Lebens. Eine falsche Lebenseinstellung über lange Zeit hat seine Auswirkung („Du erntest, was du gesät hast“).
- 4) Teilhabe an dieser Erde und Gemeinschaft. Darunter versteht man Naturka-

tastrophen, „zufällige Unfälle“ und die Auswirkung von Krankheitskeimen, die als Lebewesen der Erde zugehörig sind.

Die Art der Krankheit ist bedingt durch die Kräfte jener Ebene, auf der das Bewusstsein des Menschen hauptsächlich konzentriert ist. Krankheit hat immer eine läuternde Wirkung auf eine oder mehrere Körperebenen und jeder Widerstand verstärkt dieselbe nur. Auch die Fixierung auf sie hat eine Verstärkung derselben zur Folge. Krankheit ist ein Befreiungsprozess und ein Feind dessen, was zum Stillstand gekommen ist.

Wir sollten uns vergegenwärtigen, dass alles Leben von drei elementaren Qualitäten oder Zuständen bestimmt wird:

1. Die Aktivität (skr. Rajas)  
Impuls, Tat, Dynamik, Veränderung, Wille, Spannkraft, das Väterliche
2. Das Vermittelnde (skr. Sattva)  
Ausgleich, vermitteln, Rhythmus, Tätigkeit, das Kindliche
3. Die Passivität (skr. Tamas)  
Ruhe, Entspannung, Schutz, Erhaltung, Stabilität, Formkraft, Beharren, Schwere, Liebe, das Mütterliche

Diese drei Kräfte entsprechen drei Grundgesetzen des Lebens aus geistiger Sicht:

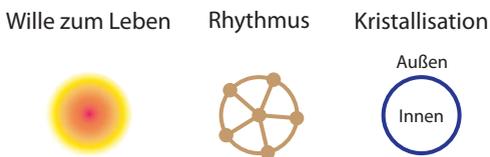


Abb. 19 Die drei Grundgesetze

- 1.) Das Gesetz, das den **Willen zum Leben** beherrscht. Dies ist mit dem Atem verbunden, denn Atem ist Geist und umgekehrt. Mit dem ersten Atemzug beginnen wir unser aktives, selbstständiges Leben. Hinter dem Atem steht das Gesetz von Manifestation, was bedeutet, einen Impuls in die Bewegung und dann wieder in die Ruhe zu überführen. Symbolisch finden wir dies im Mittelpunkt des Kreises, der sich zur Fläche ausdehnen, sich aber auch wieder auf den Punkt zurückziehen kann.
- 2.) Das Gesetz, das über das Gleichmaß **des Rhythmus** herrscht. Der Rhythmus, das Zyklische bilden das vermittelnde Prinzip. Herz-Kreislauf- und Nervensystem entsprechen diesem auf der Körperebene. Dieser Aspekt hat mit dem Ätherkörper zu tun und seiner Fähigkeit, Prana zu assimilieren. Das Prana wirkt als Lebenskraft über den Blutstrom und als psychische Kraft über die Nerven. Symbolisch finden wir dies im Verhältnis des Zentrums eines Kreises zu den einzelnen Punkten seines Umkreises, dem Hin- und Herspringen zwischen zwei Polen.
- 3.) Das Gesetz, das die **Kristallisation** beherrscht. Entsprechungen im Körper sind die Organe der Assimilierung und Ausscheidung. Sie erlauben uns Festigkeit und Stabilität bei gleichzeitiger Durchlässigkeit. Symbolisch bildet dies der Umkreis ab, der zwischen dem Innen und dem Außen trennt.

Gesundheit haben wir zuvor als den lebendigen, beweglichen Zustand der Integration und Balance unserer Kräfte definiert. Unser

Selbst besteht aus zwei Anteilen, nämlich dem Körper-Ich (Materie) und dem, was wir Seele oder Geist (Leben) nennen. Gesundheit hängt zum einen von der Integration unseres Körpers an sich ab, aber auch vom Zusammenspiel zwischen Körper-Ich und Seele. Das, was wir zuvor schöpferische Lebenskraft genannt haben, ist eng an das Wirken der Seele gebunden. Der Körper ist das irdische Gefäß oder Fahrzeug, in das diese Energie belebend und inspirierend einfließt.

- \* **Körper** – geordnet verknüpfte Ereignisse, wirkende Kraft. Erscheinung in der Endlichkeit, Welt der Erfahrung, das Unvollkommene.
- \* **Seele** – geordnet verknüpfte Erlebnisse, lenkende Macht. Sinn, Qualität, Anbindung an die Ganzheit, Welt der Ursache, ewig, das Vollkommene, das Schöpferische.

Die Seele besitzt den Bauplan des Menschen, weshalb bei einer Erkrankung nur sie die Heilung bewirken kann. Kein Arzt weiß, wie ein Mensch gemeint ist. Er kann auf der Ebene des Verstandes Fehlfunktionen entdecken, zum Teil auch reparieren, aber er kann nicht den Zusammenhang zwischen Seele und körperlichem Geschehen erkennen. Die Seele steuert ihre irdische Form. Wird der Körper nicht genügend von der Seelenkraft durchdrungen, so handelt er verstärkt eigenständig nach den Gesetzen der Materie. Dann können z.B. uralte Anteile unseres Selbst, die in den urzeitlichen Anteilen unseres Gehirns (s. Reptilgehirn) liegen, sich verstärkt bemerkbar machen. Oder Zellen, die ja ein eigenes Bewusstsein haben, können sich verselbstständigen. Ist wiederum der Körper in sich nicht integriert, so kann

er der Seele auch nicht als Instrument oder vollkommenes Ausdrucksorgan dienen.

Der Gleichschaltung zwischen Innen- (Seele) und Außenbewusstsein (Körper-Ich) wird daher große Bedeutung zugemessen.

Die auf das Äußere hin gerichtete Bewegung, z.B. das Ergreifen eines Glases, wird bewusst von der Hirnrinde aus geschaltet, während der innere Anteil vom Rückenmark aus gesteuert wird. Stets beginnt die Bewegung im Innen, bevor die Durchführung später dann ins Außenbewusstsein gerät. Denken wir an automatische Bewegungen, wie z.B. das Gehen, das automatisch stattfindet, während wir unser Interesse gleichzeitig nach außen richten und uns umschaun können. Während wir schauen, können wir gehen, aber wir spüren nicht unbedingt deutlich, wie oder über was wir gehen. Heute ist unser Bewusstsein meist nach außen orientiert, unser Tun ist rein auf das äußere Ziel gerichtet. Den Verlauf einer Bewegung bekommen wir bewusst gar nicht mehr mit, was einen Energieverlust mit sich bringt. Mithilfe der Kinesiologie (Stichwort: Muskeltestverfahren) lässt sich dies an einem Experiment darstellen:

Ein Stuhl steht von einer Testperson entfernt und sie erhält die Anweisung, sich zu diesem Stuhl zu begeben. Vorher wird ihr Muskelsystem getestet, ob es ausbalanciert, d.h. energetisch stark ist. Ist das geschehen, erhält die Person ihre Anweisung. Sie geht zum Stuhl und dort angekommen, wird erneut ihr Muskelsystem getestet. Es erweist sich jetzt als schwach, d.h., die Person hat Energie verloren. Machen wir denselben Test und geben der Person dann die Aufgabe, Schritt für Schritt ganz bewusst zu diesem Stuhl zu

gehen, sich sozusagen vom inneren Erleben führen zu lassen, so wird derselbe Test einen starken Muskel aufweisen. Das bedeutet in aller Kürze, dass eine mentale Ziel- und Aufgabenfixierung, also eine reine Leistung, zu Energieverlust führt, bewusstes Erleben aber zu einer Steigerung von Energie. Viele von uns treiben Sport und Gymnastik, unterziehen ihren Körper einer Leistung. Wir pflegen aber oftmals nicht unser nach innen gerichtetes Bewusstsein, daher braucht es entsprechende Übungen. Dehnen wir z.B. den Arm in Längsrichtung, so werden die schlauchförmigen Achsenzylinder verengt, so dass sich die Ionen stauen, was Kribbeln und Prickeln verursacht, von den Fingerspitzen bis zum Nacken. Ziehen wir den Arm in die Gelöstheit zurück, dann fließen die Ionen wieder frei aus und ein (Oszillation) und führen zur Selbstaufladung (Induktion). Festsitzende Ionen, bedingt durch unser verkrampfendes, ständiges Sitzen werden ebenfalls wieder gelöst. Dadurch vermehrt sich die Energie. Indem wir uns innen wieder mehr fühlen, erhalten wir auch eine Kontrolle zurück über unsere Nerven. Wir senden in der Armübung die Nervenenergie wieder bewusst voran bis in die Hände, wo wir das magnetische Feld stärken und indem wir es wieder zurückholen, fließt diese Energie in das Herzfeld, wo es stärkend wirkt. Indem wir die Innenwelt bewusst entfalten, haben wir auch die Möglichkeit, die Außenwelt um uns herum zu „beherrschen“.

Wir haben zuvor von drei großen Kräften gesprochen, die zum Grundgesetz des natürlichen Lebens gehören, nämlich Atem, Herz-Kreislauf und den festen Körper, der u.a. mit dem Stoffwechsel verbunden ist.

Dazu kommt als Viertes noch der lenkende Geist in diesem System, der über die Gemüts- und Antriebskräfte wirkt. Somit erhalten wir vier wesentliche Bereiche, über die wir unser irdisches Körper-Ich beeinflussen können oder vier grundlegende Säulen für unsere Gesundheit:

- **Lebensenergie/Lebensrhythmus:** Atem- und Nervensystem; Anregung
- **Lebenssäfte/Lebensgefühl:** Blut- und Drüsensystem, Reproduktion, Erhaltung, Regeneration („Wiedergeburt“)
- **Lebensmut/Lebensordnung:** Gemütskräfte, fließende Bewegung, Gelassenheit, Harmonie
- **Lebensstoffe/Lebensform:** Ernährung, Knochen- und Gewebesystem, tragende Stütze, Umgebung

Diese Lebensbereiche in uns stehen miteinander in enger Verbindung. Alles was wir in einem Bereich tun, hat seine Rückwirkung auf die anderen. Ernähren wir uns schlecht, so wirkt das auf die Lebenssäfte zurück. Das Blut wird z.B. saurer und es verdickt sich, was wiederum auf das Nervensystem seine lähmende Wirkung hat. Der Atem verkrampft sich. Sind wir unausgeglich, nicht harmonisch in uns, so wirkt das auf die drei anderen Ebenen zurück. Der Atem wird unregelmäßig, hektisch, flach, was wiederum den Zustand des Blutes verschlechtert.

Es sind Kreisläufe, die im Körper ineinander übergreifen und das Ganze bildet ein schwingendes System. Ist die Kommunikation der Anteile gut und der Energiefluss harmonisch, so besitzt unser Körper-Ich ein hohes Maß an Integrität, es ist gesund und stabil. Daher bezeichnen wir die obigen vier

Bereiche als die tragenden Säulen unserer Gesundheit.

Betrachten wir das bisher Ausgeführte, so sind es vor allem sechs Punkte, die die Gesundheit fördern:

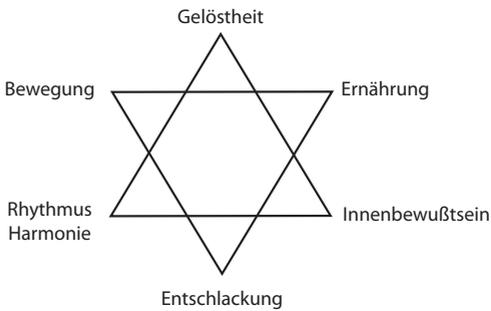


Abb. 20 Die drei Grundgesetze

- 1) entkrampfen, entspannen: damit Gelöstheit möglich ist,
- 2) entschlacken, ausscheiden: damit Harmonie zwischen Kräften und Säften entsteht,
- 3) schlicht ernähren, vor allem gärungs- und fäulnisfrei: damit wir die richtige Energie erhalten,
- 4) atmen und bewegen: damit der Kreislauf des Lebens erhalten bleibt,
- 5) rhythmisch-melodisch-harmonisch sein in allen Lebensäußerungen: denn dies führt zur Beherrschung von Fühlen und Denken,
- 6) innenbewusst leben (selbstverantwortlich): ergibt Sinnerfüllung.

Hier setzt auch unsere therapeutische Arbeit an, denn Leben will geübt werden, Gesundheit auch. Viele nehmen Gesundheit und Krankheit als schicksalhaft gegeben hin, was sie aber nicht immer sind. Sicherlich gibt es seelische Dispositionen, karmische Aufga-

ben im Leben, die sich auch auf die Gesundheit auswirken. Aber generell mangelt es uns oftmals am steten Üben der Lebenskräfte, da sie uns nicht bewusst sind oder uns die nötige Disziplin („Überwindungsenergie“) dafür fehlt. Deshalb erlahmt dann irgendwann der „innere Arzt“, wie Paracelsus das nennt. Indem wir bewusst üben, kommen wir immer wieder zu uns selbst und damit in die Eigenkraft hinein. Die Kräfte der Seele können dann besser den Körper ergreifen.

Um dies zu erreichen, haben wir einen Übungskatalog entwickelt. Dabei spielt es eine ganz wichtige Rolle, sich selbst als lebendiges Wesen zu erleben. Leben bedeutet Bewegung, weshalb Körperübungen unabdingbar sind. Man mag jetzt sogleich an „Gymnastik“ denken, doch liegen eine konventionelle Gymnastik und bewusstes, kreatives Körpererleben weit auseinander. Entsprechend der Dreiteilung unseres Selbst in die physisch-energetische, die emotionale und die mentale Ebene bedarf es dreier Aspekte bei den Übungen, um zum richtigen Selbsterleben zu kommen und die schöpferische Lebenskraft zu wecken. Jede Bewegung in einer Übung sollte:

- mit der richtigen Einstellung ausgeführt (Gemüt, Konzentration, Zielstrebigkeit),
- erfüllt (Gelassenheit) und
- bewusst gelenkt werden (korrekte Ausführung).

Auf diese Weise lernen wir unser „Instrument“ bewusst zu ergreifen und auf ihm zu spielen. Viele Menschen schenken ihrem Körper keine wirklich bewusste Beachtung, oftmals nur im Sinne von oberflächlichen oder funktionalen Kriterien wie Schönheit

## 4. GESUNDHEIT UND KRANKHEIT

(für die Karriere, den Erfolg), Sportlichkeit (für das Gefühl der Kraft) oder Prävention (gegen die Angst vor Krankheit). Inzwischen wird über die Medien immer mehr die sogenannte Präventivmedizin ins Bewusstsein gebracht, die vor allem mit Angst und Drohung arbeitet. Manche ihrer Kriterien mögen richtig sein, aber ob es der hilfreiche Weg ist? Angst war noch nie ein guter Berater und zudem fehlt das Wesentliche: Der Mensch muss sich selbst erst wieder als lebendiger Körper und als seelisches Wesen fühlen lernen. So werden seine inneren Wahrnehmungen

wieder wach und er weiß dann selbst, was ihm förderlich ist und was nicht. Unsere Übungen sind sowohl jenem hilfreich, dessen Kräfte in Disbalance sind, d.h. für den Kranken, als auch natürlich ein wunderbares Mittel für die Prävention. Natürlich braucht es dafür eine gewisse Disziplin, Ausdauer und vor allem Achtsamkeit. Die wird aber erleichtert, da alle Übungen einfach und kreativ sind. Es geht ja nicht um Leistung. Alle unsere Patienten sind begeistert. Die Übungen machen ihnen Spaß und der Effekt eines verbesserten Wohlfühls tritt rasch ein.





Harald Knauss

[Grundlagen und Hintergründe der spirituellen Heilkunst](#)

Band 1 der Schriftenreihe "Spirituelle Heilkunst"

152 pages, hb  
publication 2009



More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life  
[www.narayana-verlag.com](http://www.narayana-verlag.com)