

Dr. med. Ingfried Hobert
Heilgeheimnisse aus Tibet

Dr. med. Ingfried Hobert

Heilgeheimnisse aus Tibet

Verborgene Kraftpotenziale mobilisieren

1. Auflage 2014

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Lektorat: Astrid Nora Moeller

Satz: Sebastian Carl, 83123 Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-289-1



Das Leben feiern heißt, sich täglich den Herausforderungen des Lebens zu stellen und Entscheidungen zu treffen, die das Leben bereichern. Es heißt auch, Samen des Vertrauens zu säen, miteinander zu wachsen, im Hier und Jetzt zu ernten, zu bedauern, wenn etwas nicht geklappt hat, und zu feiern, was unsere Verbindung nährt. Und manchmal heißt es, einfach nur staunend und in Demut das Leben zu bewundern.



Gewidmet für ihre Geduld und Unterstützung
meiner wundervollen Familie,
meinen treuen Freunden
und meinem engagiertem Praxisteam

Die tibetische Medizin ist eine über Jahrhunderte gereifte Wissenschaft vom Menschen und den Umständen, die auf sein Leben Einfluss haben. Sie beschreibt in vortrefflicher Weise, was der Mensch tun kann, um gesund und tatkräftig zu leben, und wie er sein Denken und Handeln verändern kann, um darin Gesundheit und Lebensfreude zu spüren.

Die tibetische Medizin kann im Westen eine Lücke schließen, wenn es darum geht, Krankheiten und Befindungsstörungen frühzeitig aufzudecken und effektiv und weitestgehend natürlich zu behandeln.

Das vorliegende, sehr lesenswerte Buch des Naturheilarztes Dr. med. Ingfried Hobert leistet mit der ausführlichen und praxisorientierten Darstellung aller wichtigen Diagnose- und Therapieverfahren einen wichtigen Beitrag zur Integration der wertvollen Bestandteile der tibetischen Medizin in die westliche Medizin von heute.

Ich wünsche mir, dass viele Menschen in diesem Buch zahlreiche neue Impulse für ein gesundes und ausgefülltes Leben finden und dass es ihnen gelingt, diese tatkräftig umzusetzen.

Möge dieses Buch Ihr Herz öffnen und Ihnen helfen, Ihren Weg zum Glück zu finden.

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Tenzin Gyatso', written in a fluid, cursive style.

*Tenzin Gyatso,
der Vierzehnte Dalai Lama*

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort: Geshe Gendun Yonten	13
Vorwort von Ruediger Dahlke	14
Einleitung	17

Kapitel 1: Faszinierende Kräfte **20**

Unbegrenzte Möglichkeiten 22 * Was ist Kraft und wo kommt sie her? 23
* Die Lust, lebendig zu sein 25 * Kraft durch staunende Hingabe an das
Leben 25 * Kraft aus Liebe und Mitgefühl 26 * Signale und Botschaften 27 *
Selbstheilung aus eigener Kraft 29 * Quellen der Kraft 29 * Die kühne Bot-
schaft der Tibeter 32 * Das alte Heilwissen vom Dach der Welt 33 * Kräfte aus
tibetischer Sicht 35 * Die drei Lebenskräfte (Energieprinzipien) 36 * Ener-
gieräuber 38 * Das Geheimnis des Shen – die Kraft hinter dem Bewusstsein 39
* Bedürfnisse – Kräfte, die das Leben steuern 42 * Die menschlichen Urbedürf-
nisse 44 * Gefühle als Wegweiser zur Kraft 46 * Bedürfnisse wollen gesehen
werden 50 * Das Spiel des Lebens – ein Tanz der Elemente 50 * Der Kreislauf
der Kräfte 52 * Der Tageskreislauf 52 * Der Kreislauf der Jahreszeiten 53
* Die Lebensphasen und ihre Kräfte 53 * Der Kreislauf der Erschaffung und
Erlösung 56 * Emotionen – Energiespender und Blockierer 60 * Das Rad der
Emotionen 68

Kapitel 2: Hindernisse auf dem Weg in die Kraft **69**

Die Erde in Gefahr 69 * Leid und Krankheit aus tibetischer Sicht 70 * In-
nere Faktoren, die den Energiefluss blockieren 72 * Maya – Die Welt als Fata
Morgana 72 * Geistesgifte aus tibetischer Sicht 73 * Glaub nicht alles, was
du denkst 74 * Negative Glaubenssätze 75 * Begierde 77 * Verblendung,
Unwissenheit und menschliche Dummheit 78 * Das Spiel der Emotionen 78
* Falsche Handlungen, die Leben einschränken 79 * Lebenszyklen und Alter
80 * Konstitution und angeborenes Strukturpotenzial 80 * Karmabedingte
Krankheiten 81 * Krankheiten durch Störungen im Familiensystem 81 * Ins-

tinkte und Programme 82 * Der Sicherheitsinstinkt – immer mehr vom Selben 83 * Dazugehören wollen – die Anpassungsfalle 84 * Der Vergnügungstrieb 84 * Der Sexualtrieb 85 * Gewohnheitsfallen 85 * Die Illusion der Zeit 87 * Rezeptorhunger – wie wir unsere Angst nähren 88 * Burn-out – wenn nichts mehr brennt 89 * Äußere Faktoren, die den Energiefluss blockieren 91 * Herausforderungen als Chance – Der verkrüppelte Schmetterling 95

Kapitel 3: Naturkräfte und ihre Gesetzmäßigkeiten

97

Kräfte, die das Leben steuern 97 * Die Natur und ihre evolutionäre Kraft 98 * Das große Lächeln – Verbindung mit etwas, das der Verstand nicht greifen kann 99 * Im Fluss mit den Kräften der Natur 101 * Spielregeln des Lebens – wer sie kennt, spielt leichter 102 * Projektionen und Spiegelneurone 105 * Resonanz und geteilte Aufmerksamkeit machen glücklich und „verbinden“ 107 * Auswege aus dem Dilemma der Polarität 108 * Fallstricke im Reich der Polarität 109 * Die Umwelt als Spiegel 110 * Volksweisheiten 112

Kapitel 4: Bewusstsein formt das Sein

114

Die Welt der unbegrenzten Möglichkeitsräume 115 * Evolution durch Wahrnehmung und Verbindung – Das Wunder der Zellmembran 116 * Je feiner die Wahrnehmung, desto klüger die Zelle 118 * Kooperation als Überlebensvorteil – Gemeinsam sind wir stark 119 * Verbindung und Austausch als Kraftquelle und Motor der Weiterentwicklung 119 * Der Körper – Instrument der Sinne – Kontaktorgan mit dem Leben 120 * Die Kraft des Jetzt 122 * Veränderung und Selbstreorganisation sind möglich 124 * Freude und Begeisterung als Hirndoping 125 * Das heilende Bewusstsein 127 * Die Gesundheitspyramide – Der Körper als Spiegel des Bewusstseins 128 * Placeboforschung – die Kraft der inneren Überzeugung und Erwartung 130 * Die Entstehung der Realität – ein Ausflug in die Welt der Teilchen 135 * Die Welt der Wunder und außergewöhnlichen Fähigkeiten 141 * Das Glückspilzbewusstsein 142 * Wenn das Herz den Alltag durchdringt 144 * Die Vergangenheit heilen, indem wir die Zukunft ändern 146 * Das Loch in der Straße 147 * Fülle spüren und die Kunst, immer wieder loszulassen 149

Kapitel 5: Der Dalai Lama als Botschafter und Brückenbauer

151

Ein Leben für das Miteinander und Füreinander 151 * Mitgefühl als Schlüssel zum Glück 153 * Die Weisheit des Buddhismus 153 * Edle Wahrheiten auf dem Weg zur Kraft 155 * Der Achtfache Pfad 156 * Die 3 Gunas – Qualitäten der Urkräfte 156 * Miteinander statt gegeneinander 158 * Den Schmerz umarmen 159 * Meditation um Mitgefühl 162 * Trauer darf sein 162 * Das Leben feiern 164 * Der perfekte Augenblick 165 * Im Fluss des Lebens 166 * Die Heilkraft der Gegenwärtigkeit 168 * Das Lebende lebendiger werden lassen 169 * Der Ochse und sein Hirte 170

Kapitel 6: Mit neuen Kräften den Alltag verändern

176

Das Geheimnis, das keines ist 177 * Im Einklang sein, mit dem, was ist – Tantra – Lebendigkeit tatsächlich spüren 178 * Was wirklich wichtig ist 179 * Kommunikation, die Verbindung schafft 180 * Recht haben oder glücklich sein? 181 * Wünsche in Worte kleiden 183 * Verborgene Kraftpotenziale mobilisieren 184 * Selbstakzeptanz und Vergebung 184 * Die Kraft der Selbstliebe 186 * Authentizität und Wahrhaftigkeit 187 * Dankbarkeit und Demut 188 * Glaubenssätze und Überzeugungen 189 * Visionen und Möglichkeitsräume 189 * Partnerschaft 191 * Lieben und Lachen 192 * Lust an Lebendigkeit 192 * Die Angst, Nein zu sagen 192 * Vertrauen 194 * Respekt und Toleranz 195

Kapitel 7: Das Leben in seiner Gesamtheit berühren

196

Wege in die Kraft 196 * In der Ruhe liegt die Kraft 198 * Rückzug – die Vereinbarung mit mir selbst 199 * Kraft und Zauber der Atmung 199 * Worte und Klänge als Türöffner und Feldbereiter 200 * Mantren der Heilung 204 * Lebendigkeit – die Kraft des bewussten Fühlens 206 * Lu Jong 208 * Kumbh Nye 209 * Die „Fünf Tibeter“ 210 * Tsa Lung 210 * Tandava oder Tanz des Shiva 211

Kapitel 8: Tibets sanfte Medizin

214

Men-Tsee-Khang – Wiege des Tibetischen Heilwissens 214 * Diagnostik und Medizin, die unser Leben bereichert 215 * Tibetan Pulsreading – Die Kunst des

Pulslesens 216 * Zungendiagnose 218 * Das Geheimnis der Heilpflanzen vom Dach der Welt 220 * Vom richtigen Zeitpunkt – In Verbindung mit dem Rhythmus der Natur 220 * Tibetische Top-Rezepturen – Das Geheimnis der Juwelenpillen 221 * Tibetische Rezepturen als Teemischung 222 * Nahrung als Medizin 226 * Geschmack ist Medizin 227 * Ganzheitliche Psychosomatik und Integrale Medizin 232 * Der Arzt der Zukunft 232

Kapitel 9: Mutmacher – Schlüssel in die Kraft

235

Den Körper stärken 236 * Bewusster und umsichtiger sein 239 * Verbindung spüren – Beitrag leisten 239 * Der Seele Flügel verleihen 240

Geleitwort: Geshe Gendun Yonten

Die allgemeinen menschlichen Eigenschaften sind positiv, friedvoll, harmonisch und liebevoll. Alle diese Eigenschaften sind in unserer Kindheit deutlich vorhanden. Im Laufe unseres Lebens können sich diese positiven Eigenschaften in negativer Weise verändern.

Es gibt zwei grundlegende Sichtweisen hierzu: Aus der Sichtweise des Reinkarnationsgedankens entstehen negative Eigenschaften aus den fünf Geistesgiften: Unwissenheit, Anhaftung, Ablehnung, Stolz und Eifersucht.

Die tibetische naturwissenschaftliche Sicht hingegen erklärt das Entstehen dieser Eigenschaften durch die elementare Natur des Menschen. Jeder Mensch hat eine ihm eigene Konstitution, hieraus erwachsen auch individuelle Probleme. Letztendlich entstehen diese negativen Eigenschaften im Laufe unseres Lebens durch den Einfluss unserer Umgebung und der Gesellschaft. Und gleichzeitig verlieren wir mehr und mehr die positiven menschlichen Qualitäten. Das führt uns zu einer hilfsbedürftigen Situation. Wenn wir das erkennen, können wir handeln. Dabei ist es wichtig, nicht zu sehr im Außen nach Lösungen zu forschen, sondern sich nach innen zu wenden. In unserem Inneren werden wir uns wie von selbst wieder an unsere natürlichen positiven menschlichen Qualitäten erinnern.

Im 21. Jahrhundert müssen wir uns dringend rückbesinnen auf unsere wahre Natur. Die kommenden Generationen benötigen diese Qualitäten. In unserer Zeit sind wir sehr nach außen orientiert. Die Technik und der Komfort alleine können aber unsere Existenz nicht sicherstellen.

Was ist zu tun?

Wir müssen unseren geistigen Bereich durch Meditation und die Beschäftigung mit verschiedenen Richtungen der Philosophie trainieren. Für unseren Körper und Geist brauchen wir neben körperlichen Übungen eine veränderte Form der inneren Haltung, die auf mehr Achtsamkeit beruht.

Mein langjähriger und geschätzter Freund Dr. Ingfried Hobert beschäftigt sich seit über 15 Jahren mit tibetischer Medizin. Wo er kann, setzt er sich ein für tibetische Hilfsprojekte und unterstützt auch meine Arbeit. Mit diesem Buch vermittelt er wichtiges Wissen rund um ganzheitliche Heilung und gibt viele Anregungen, die den Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben ebnen.

Geshe Gendun Yonten

Vorwort von Ruediger Dahlke

Allein schon der Titel von Ingfried Hoberts Buch über tibetische Heilweisen kann zu vielen zutiefst mit der Medizin verbundenen Gedanken inspirieren. In alten Zeiten hatte auch unsere westliche Medizin mit der „Kraft der Mitte“ zu tun, was sich noch im Wort „Medizin“ selbst spiegelt. Es hat denselben Wortstamm wie das Wort „Meditation“, das mit der tibetischen Medizin bis heute verbunden ist, von der westlichen Medizin dagegen immer noch aus großer Distanz sehr kritisch beäugt wird. Dass Meditation und Medizin nichts miteinander zu tun haben, sollte ich ausdrücklich als Student und junger Arzt akzeptieren und konnte es doch nie. Der tibetischen Medizin-Tradition ist solch ein Gedanke nie gekommen, sie verbindet beides ebenso zwanglos wie erfolgreich zu einer Medizin, die nicht annähernd so viele unzufriedene Patienten hervorbringt wie die vergleichsweise enge moderne Medizin, die viel lieber ausschließt als integriert und so ihre Studenten noch immer auf Abwege und in Sackgassen schickt.

Im Wort „Medizin“ schwingt neben der Mitte noch das rechte Maß mit, stammt es doch von dem Verb „medere“ ab, was ermessen bedeutet. In früheren Zeiten ging es auch den Ärzten unserer Medizin noch darum, das rechte Maß zu finden für den jeweiligen Patienten und ihn so wieder zurück in seine Mitte zu bringen. Der Verlust der Mitte galt auch hierzulande damals noch als entscheidendes Problem. Und das Heilmittel war folglich das re-medium, was nichts anderes bedeutet als „re“ (= zurück) zur „medium“ (= Mitte).

Selbst in unserem modernen Wort Heilmittel schwingt noch die Mitte mit, und so könnte es uns den Weg zu einer Medizin weisen, die erstens den Menschen in die Mitte stellt und zweitens versucht, ihn wieder in seine Mitte zu stellen oder ihn doch darin unterstützt, diese wieder zu finden. Früher war die Suche nach der Mitte das vorrangige Ziel von Ärzten auf der Suche nach Gesundheit, während moderne Mediziner mit diesem Begriff nicht mehr viel und schon gar nicht Gesundheit verbinden. In der tibetischen Medizin, die untrennbar mit der tibetischen Kultur und folglich der Tradition des Vajrajana-Buddhismus verbunden ist, spielt die Mitte die zentrale Rolle. Nicht zufällig ist das Mandala oder Yantra ihr zentrales Symbol, ein Symbol, welches alle Blicke in die Mitte zieht. Inzwischen zeigen Studien der Psychoneuroimmunologie, dass regelmäßige Meditationen die Abwehrkraft stärken. Andere Untersuchun-

gen belegen, wie sie hohen Blutdruck senken, den Blutzucker normalisieren und sogar die Gehirnleistung steigern können. Es ist letztlich wohl nur noch eine Frage der Zeit, bis die indische, chinesische und tibetische Medizintradition ernsthaft untersucht und in der Folge akzeptiert werden muss.

Seit vielen Jahren kämpfe ich mit meinem Freund Ingfried Hobert aktiv und nachhaltig für einen Wandel in der Medizin, hin zu einem ganzheitlich orientierten Ansatz. Inzwischen sind wir zusammen viele Schritte weitergekommen, und ich schätze Dr. Hobert als Partner bei unserer neuen Ausbildung „Integrale Medizin“, wo er mit dem Überblick des Ethno-Mediziners einen wichtigen Part übernommen hat. Als ganzheitlicher Arzt im besten Sinne bringt er unter anderem zahlreiche spezielle Elemente der tibetischen Medizin, einem Schwerpunkt seiner täglichen Arbeit, ein.

Dr. Hoberts Engagement für tibetische Medizin geht weit über deren praktische Aspekte von der Pulsdiagnose als Diagnostikum bis zur Kräutermedizin und Akupunktur hinaus. Natürlich beherrscht er auch diese und wendet sie in seiner Praxis an, aber sein Blick reicht tiefer. Und tatsächlich gibt es hier dann auch wieder Verbindungen zu meiner Medizin, der es um die Bedeutung und den tieferen Sinn geht.

Das vorliegende Buch ist eine gelungene Synthese der ganzheitlichen Medizin. Es könnte diesen Schritt beschleunigen und erleichtern.

Dr. med. Ruediger Dahlke

Einleitung

Ich bin Arzt. Einer, der in Deutschland studiert hat und von dem, was man hier lernen kann, so viel wie mir möglich war, aufgesogen hat. Die Schulmedizin die wir hier haben, ist weit entwickelt und wunderbar. Es gibt unglaublich viele Kollegen, die ich zutiefst bewundere. Tag für Tag forschen und entwickeln sie, setzen ihr Wissen, ihr Können, ihren Elan und nicht zuletzt ihre Leidenschaft ein, um Menschen zu heilen und zu helfen.

Aber ich bin auch in großer Sorge. Einige Bereiche der Schulmedizin sind aus dem Ruder gelaufen und sind bereits dabei, uns unterm Strich mehr Schaden als Nutzen zuzufügen. Mit immer neuen pharmazeutischen Produkten und immer aufwendigeren Untersuchungstechniken wird uns eine Scheinsicherheit vermittelt, die es so nicht geben kann. Eine übermächtige Industrie will uns glauben machen, dass jede „Unannehmlichkeit“ leicht zu beseitigen sei oder man ihr sogar durch frühzeitige Untersuchungen vorbeugen könne, ganz nach dem Motto: „Sie können wieder so viel Zucker essen, wie sie wollen. Es ist genug Insulin für alle vorhanden.“

Bei 85 % aller Arztbesuche, so fand man heraus, handelt es sich um eine energetische Störung, die durch bewusste Änderung einfachster Verhaltensweisen von selbst weggehen würde, und dennoch kommt beinahe jeder dieser Patienten mit einem Rezept für ein pharmazeutisches Präparat aus der Praxis: ein chemisches Mittel, das in der Regel auch Nebenwirkungen hat, das aufwendig produziert, bezahlt und dann bei Nichteinnahme auch noch mit verheerenden ökologischen Konsequenzen entsorgt werden muss. In den USA ist Tod durch Nebenwirkungen von Medikamenten inzwischen die vierthäufigste Todesursache, – noch vor Autounfällen.

Kurzum, viele Menschen trauen den Selbstregulationsmechanismen des Körpers nicht mehr und haben das Gespür für die Weisheit seiner recht klaren Botschaften verloren. Eine gefährliche Entwicklung, die sich Medien im Schulterchluss mit einer medizintechnischen Mega-Industrie und Pharmazie zunutze machen.

Aus diesem Grund habe ich mich immer mehr mit Kulturen beschäftigt, in denen die Medizin noch ursprünglicher zu sein scheint, näher am Menschen dran.

So bin ich auch ein Reisender geworden, auf der Suche nach den Mysterien der Heilung und Quellen der Kraft. Der Drang, eine ganzheitliche, menschnahe Medizin zu finden, hat mich dazu gebracht, auf allen Kontinenten Medizinmänner und Schamanen aufzusuchen, um ihre Geheimnisse zu erforschen und die Ergebnisse mit der Schulmedizin, wie ich sie gelernt habe, zu verbinden. Immer wieder habe ich meinen Durst an verschiedenen Quellen gestillt, habe mich mit endlos vielen „Kleinstmeistern“ getroffen, die ihre Anhänger mit vielerlei „Tamtam“ in ihren Bann und Abhängigkeit gezogen haben. Aber ich bin auf meinen Reisen auch auf eine Handvoll erlesener Großmeister gestoßen, von denen mich jeder Einzelne auf seine Weise in meinem tiefsten Inneren berührt und weitergebracht hat.

Zu meinen größten Abenteuern gehören meine Reisen in den Himalaya, nach Indien, nach Nepal und dann hoch hinauf auf das Dach der Welt nach Tibet. Immer wieder hörte ich von dem unglaublichen Heilwissen der Menschen aus den Klöstern in den abgelegenen Teilen des tibetischen Hochlands. Dies wollte ich erforschen und nach Deutschland bringen.

So stieg ich nach meiner Ankunft in Katmandu in den Bus, der mich an die tibetische Grenze bringen sollte, von wo aus es dann mit Jeeps hoch hinauf zu den 8-Tausendern weiterging.

Ich war überwältigt von den hohen Bergen, von den Menschen, die sich in dieser Landschaft organisiert haben, von den unendlichen Ebenen, von der Klarheit der Luft und von den tiefblauen Seen innerhalb absolut karger Täler. Mich faszinierten die Yak-Herden und die vielen Menschen, denen ich begegnete. Menschen, die mit einfachsten Kutschen auf holprigen Straßen ihren Alltag erlebten. Ihre ausdrucksstarken Augen und ihr Frohsinn vermittelndes Lachen werden mir immer in Erinnerung bleiben.

Wie kann man innerhalb dieser Kargheit, dieser eisigen Kälte, so zufrieden sein, so eine starke innere Ausstrahlung haben, so viel Glück und Zufriedenheit versprühen?

Und wie kann es möglich sein, dass die Menschen hier innerlich so gefestigt sind, so stolz, so klar, so geradeaus? Gleichzeitig schienen sie mir auch sehr gesund zu sein und trotz der sehr harten Bedingungen ein ungewöhnlich hohes Alter zu erreichen. Um mich diesem Geheimnis zu nähern, besuchte ich Klöster, einheimische Ärzte, Orakel und Mönchsärzte. In den Meng Tse Kang-Krankenhäusern in Lhasa und Dharamsala habe ich mit Chefärzten und Kräuterkundigen gesprochen.

Schließlich bekam ich die große Chance, selbst den Dalai Lama in seinem Heimatort Dharamsala zu befragen:

Was ist euer Geheimnis, woher nehmt ihr diese Kraft?

Und seine Antwort hat mich mehr als verblüfft: Sie klang viel einfacher, als ich mir jemals hätte träumen lassen...

Kapitel 1

Faszinierende Kräfte



„Der Mensch hat das Potenzial,
Meister seiner selbst zu sein.“

DALAI LAMA

Vor Kurzem ging mein Traum und Herzenswunsch in Erfüllung. Nach langer Vorbereitungszeit besuchte seine Heiligkeit, der 14. Dalai Lama, meinen Heimatort Steinhude. Er begeisterte und öffnete die Herzen tausender Menschen. Unvergessliche Szenen und Begegnungen im örtlichen Schulzentrum, wo er vor 1000 Schülern sprach, und desgleichen wenige Stunden später auf der Steinhuder Badeinsel, wo er 4000 Menschen in seinen Bann zog. Gezeichnet und zutiefst erschöpft von den Anstrengungen der letzten Monate der Vorbereitung, aber dennoch überglücklich, wurde ich am Ende der Veranstaltung von einem Reporter gefragt, wie ich mich fühlen würde und welche seiner Botschaften mich am meisten berührt hätte. Mir blieb in dem Moment keine Zeit nachzudenken und so sprudelte aus mir heraus, was mir selbst in diesem Moment erst wirklich klar wurde. Es waren nicht die Worte rund um das Thema Glück, Mitgefühl oder Toleranz, genauso wenig wie es die vielen Weisheiten waren, mit denen er mich begeistert hatte, nein, es war seine Essenz. Die Essenz eines 78-jährigen Mannes, der aus einer inneren Stärke und einem tiefen „Innerlich-aufgeräumt-Sein“ heraus eine brillante Klarheit versprühte. Seine Präsenz und seine Lebendigkeit ließen ihn Worte wählen, die jeden zutiefst im Herzen berührten und Verbindungen von Menschen zu Menschen entstehen ließen.

Überall war ein lautloses und alle verbindendes „Ja...“ zu vernehmen. Menschenmassen aus verschiedenen Kulturen und mit verschiedenen Glaubensvorstellungen fühlten sich als ein großes „Wir“ wie eine Familie miteinander verbunden – die Luft knisterte, als der Dalai Lama seine Worte versprühte und mit seinem berühmten herzhaften Lachen Samenfelder des Miteinander und Füreinander säte. Und als wäre dies noch nicht genug, kam die Sonne in dem

Moment heraus, als er die Insel betrat, auf der es wenige Minuten vorher noch leicht geregnet hatte...

„Glaube an deine Kräfte.

Wenn du an deine Stärke glaubst, wirst du täglich stärker.“

DALAI LAMA

In meine Praxis kommen täglich Menschen, die auf der Suche nach ihrer Kraft sind. Sie sind erschöpft und ausgebrannt von einem Alltag, der sie mit seinem „Zuviel“ von allem überfordert. Ihr Körper ist ausgelaugt, ihre Seele ruft nach Stille und Ausruhen. Viele fühlen sich durch den Tag gepeitscht und laufen unaufhörlich im gleichen Hamsterrad um die Wette, finden dabei aber nicht das, was sie wirklich suchen.

Mit unterschiedlichen Symptomen zeigt der Körper dann mit seiner ganz eigenen Weisheit, worauf zu achten wäre. All die Botschaften deuten immer wieder auf das Gleiche hin, ohne dass dies den meisten wirklich bewusst ist. Die Verbindung ist abgebrochen. Die Bewusstheit für das, was gerade passiert, ist abhandengekommen. Die Kraftquellen werden nicht mehr angelaufen, sodass sie nicht mehr sprudeln. Täglich erlebe ich, wie schwer wir Menschen uns tun, bewusst innezuhalten, präsent zu sein und den Augenblick ohne Gedanken an gestern oder morgen zu erleben. Wie schwer es geworden ist, Freude und Begeisterung in dem zu empfinden, was das Leben in diesem Moment ausmacht. Oder Verbindungen zu anderen Menschen aufzubauen und nachhaltig aufrechtzuerhalten. Ob freundschaftliche, geschäftliche, private oder familiäre Verbindungen, sie sind es, die unser Leben und Fühlen ausmachen und es so stark erfüllen können. Durch tiefe Verbindungen zu anderen offenbart sich eine unerschöpfliche Quelle von Lebenskraft, ebenso wie es uns diese kostet, wenn wir vergeblich nach Respekt, Liebe und Anerkennung mit den unterschiedlichsten Strategien buhlen.

Leben im Allgemeinen und Heilung im Besonderen kann, so beobachte ich immer wieder, dann gelingen, wenn wir Rahmenbedingungen schaffen, die das Wünschenswerte, also Heilung und Glück zulassen. Eine Verbindung zu den Quellen der Kraft zu schaffen steht dabei im Mittelpunkt. Kraft z.B. durch Verbindungen zu anderen Menschen, Verbindungen zur Natur oder die Verbindung zu mir selbst, indem ich gewahr werde, was ich in jedem Augenblick

wirklich fühle, möchte und brauche. Verbindung gehört sicher zu den wichtigsten Schlüsseln zu einem erfüllten und damit gelungenen Leben.

Und so geht es mir in diesem Buch darum, die vielen großen und kleinen Quellen der Kraft aufzuspüren, damit wir sie erkennen und nutzen können. Mit ihrer Hilfe können wir unsere Talente, Möglichkeiten und höchsten Potenziale verwirklichen. Dabei wollen wir auch der Frage nachgehen, woher diese unsichtbare, wissenschaftlich so schwer definierbare Kraft kommt, wie sie sich anfühlt, woran wir sie erkennen können, und vor allem, wie wir sie mobilisieren und für unsere Zwecke nutzbar machen können. Welche Hindernisse stehen auf der anderen Seite zwischen uns und der Entfaltung dieser Kraft und was können wir erwarten, wenn diese Kräfte ungehindert und frei fließen?

Welche Rolle spielen dabei Achtsamkeit, Bewusstsein, innere Haltung und Vertrauen in diese nebulösen Kräfte, die mich von innen heraus leiten? Welchen Beitrag kann das gesammelte Heilwissen der Tibeter dazu leisten? Welche Botschaften können uns vom Dach der Welt herab hier in unserem Alltag nützlich sein und unser Leben bereichern und erleichtern?

Unbegrenzte Möglichkeiten

Beim Betrachten der Erde vom Flugzeug aus können wir uns immer wieder an ihrer atemberaubenden Schönheit und Vielfalt erfreuen: eine eindrucksvolle Komposition aus Wäldern, Bächen, Flüssen, Seen, Ozeanen, Inseln, Gebirgen, Wüsten und Packeis. Überall gibt es Leben, alles scheint so wunderbar verwoben und miteinander verbunden. Alles ist in Bewegung, fließt und entwickelt sich fortwährend weiter. Wir Menschen bewohnen die Erde und teilen sie mit allen Lebewesen, mit den rosa Flamingos in den afrikanischen Salzseen genauso, wie mit dem allein lebenden Eisbär in den weiten Polargebieten oder dem Adler, der hoch über den Bergen seine Kreise zieht. Die Erde sorgt für uns, wir trinken ihr Wasser und nutzen ihre Pflanzen und Früchte, um uns zu ernähren. Die Blätter der Bäume schenken uns frische Luft zum Atmen und in ihrem Schatten ruhen wir uns aus. Alles scheint von unsichtbaren Kräften durchdrungen. Kräfte, die nach Weiterentwicklung und Wachstum streben. Im Gleichgewicht der Natur hat alles einen Sinn, alles spiegelt sich und folgt klar definierten Gesetzmäßigkeiten. So hat bereits eine Eichel in sich den winzigen Samen mit der Botschaft, eine große, kraftvolle Eiche zu werden und nichts anderes werden

zu sollen und zu wollen. Und so drückt sie Hunderte von Jahren nichts anderes aus, als dieser Botschaft zu folgen und ihre volle Kraft zu entfalten.

Inmitten dieser Vielfalt von Kräften sind wir als Menschen mit faszinierenden Möglichkeiten ausgestattet, den Herausforderungen und Chancen des Lebens zu begegnen. Frei und leicht könnten wir auf den Beinen, die uns tragen, durch den Tag tanzen und in jedem Augenblick aufs Neue das größte Geschenk nutzen, das uns von den Tieren unterscheidet: unser Bewusstsein.

Mit seiner Hilfe können wir reflektieren, vorausschauen, Ziele definieren und letztlich frei bestimmen, worauf wir es ausrichten. Dabei dürfen wir wahrnehmen, fühlen, denken, aussprechen und schließlich tun, was immer sich durch uns ausdrücken möchte.

So erschaffen wir eine Realität, die wir aus unserer inneren Haltung und unserem Bewusstsein heraus formen. Eine Wirklichkeit, die sich als Spiegel unseres Selbst darstellt und dabei ganz eigenen Kräften und Gesetzmäßigkeiten unterliegt. Diese Lebensgesetze rund um die Geheimnisse der Kraft, der Polarität, Schatten und Resonanz finden in allen Kulturen ihren Niederschlag. Sei es in alten Volksweisheiten, philosophischen Überlieferungen oder in spirituellen Schriften der großen Religionsgründer. Sie alle beschreiben die unsichtbaren Kräfte, die das Spiel des Lebens steuern, und die goldenen Regeln, die es möglich machen. Wer die Spielregeln kennt und beherrscht, spielt dieses Spiel erfolgreicher und hat mehr Spaß und Freude daran. In vielen Kulturen erforschen Menschen seit Jahrtausenden diese Gesetzmäßigkeiten mit dem Ziel, Einsichten an ihre Nachkommen weiterzugeben. Den Tibetern, die altes Wissen aus verschiedensten Strömungen über die Jahrhunderte assimiliert haben, kommt dabei eine Schlüsselrolle zu. In tiefer Achtung vor der Schöpfung haben sie eine besondere Sichtweise von den Faktoren, die das Leben steuern, entwickelt.

Was ist Kraft und wo kommt sie her?

Vielerorts wird Kraft noch als Muskelkraft oder Leistungskraft definiert, etwa wenn im sichtbaren Raum Masse von a nach b transportiert wird. Kräfte, die z.B. umso größer sind, je schneller ein definiertes Ziel erreicht wird. Kraft gleich Masse mal Beschleunigung. Hier hat die Wissenschaft mit den Newton'schen Gesetzen viele Antworten zu bieten.