

DEEPAK CHOPRA  
Heilung



GOLDMANN  
Lesen erleben

## Buch

Unser Körper besitzt die fantastische Fähigkeit, sich permanent zu erneuern und grundlegend zu verändern. Deepak Chopra beschreibt einen Weg zur Selbsttransformation und Heilung, der die Seele miteinbezieht, denn diese erschafft den Körper immer wieder aufs Neue und ist Grundlage aller Erfahrung. Mithilfe eines Zehn-Schritte-Programms lernen wir Energiemuster, die zu körperlicher Alterung und Krankheit führen, dauerhaft zu verändern. Nur so können wir den Einklang von Körper und Seele erleben und wahre Ganzheit erfahren: Heilung in ihrer höchsten Form.

## Autor

Dr. Deepak Chopra stammt aus Indien. Wie kein anderer verbindet er das Wissen des Westens mit der Weisheit des Ostens. Lange Zeit hat er in einem Krankenhaus gearbeitet. Als erfolgreicher Internist und Endokrinologe stellte er in den 80er Jahren fest, dass der westlichen Medizin gleichsam die Seele fehlt. Daher machte er sich auf die Suche nach einer ganzheitlichen Medizin, die ihn bald in den Grenzbereich von Wissenschaft und Glauben brachte, dem er sich auch heute noch mit Erfolg widmet. Seine mehr als 50 Bücher sind Bestseller: Sie wurden in 35 Sprachen übersetzt und insgesamt 20 Millionen Mal verkauft. Das Time Magazine zählt Chopra zu den 100 herausragenden Köpfen des 20. Jahrhunderts.

*Von Deepak Chopra sind bei Goldmann außerdem verfügbar:*

Das Buch der Geheimnisse (21841)

Der dritte Jesus (21917)

Schöpfung oder Zufall? (mit Leonard Mlodinow, 34106)

Die sieben Schlüssel zum Glück (21989)

DEEPAK CHOPRA

# Heilung

Körper und Seele  
in neuer Ganzheit erfahren

Aus dem Englischen von Michael Wallossek

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel:  
»Reinventing The Body, Resurrecting The Soul« bei Harmony Books,  
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of  
Random House, Inc., New York.  
Die deutsche Originalausgabe erschien 2010 bei nymphenburger,  
München.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Super Snowbright* liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe April 2012  
© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
© 2010 für die deutschsprachige Ausgabe nymphenburger  
in der F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München 2010  
© 2009 by Deepak Chopra  
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München  
Umschlagmotiv: Jeremiah Sullivan  
SB · Herstellung: cb  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
ISBN 978-3-442-21988-9

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

Einführung: Das vergessene Wunder. . . . .	7
<b>Den Körper neu erfinden</b>	
Vom Zusammenbruch zum Durchbruch. . . . .	17
Durchbruch Nr. 1	
Ihr physischer Körper ist eine Fiktion. . . . .	39
Durchbruch Nr. 2	
Ihr wirklicher Körper ist Energie. . . . .	65
Durchbruch Nr. 3	
Die Magie des Gewahrseins . . . . .	93
Durchbruch Nr. 4	
So verbessern Sie Ihre Gene. . . . .	131
Durchbruch Nr. 5	
Die Zeit ist nicht Ihr Widersacher. . . . .	157

## Die Seele wieder erwecken

Die Seele ist Ihr geistiger Körper . . . . .	187
Durchbruch Nr. 1	
Das Leben kann so viel leichter sein . . . . .	221
Durchbruch Nr. 2	
Liebe erweckt die Seele . . . . .	261
Durchbruch Nr. 3	
Seien Sie so grenzenlos wie Ihre Seele . . . . .	295
Durchbruch Nr. 4	
Die Frucht vollständigen Loslassens . . . . .	329
Durchbruch Nr. 5	
Durch Sie entfaltet sich das Universum . . . . .	363

## Zehn Schritte zur Ganzheit

Versprechungen, die Sie halten können . . . . .	399
Resümee: »Wer hat mich gemacht?« . . . . .	471
Dank . . . . .	477
Anmerkungen des Übersetzers . . . . .	478

## Einführung: Das vergessene Wunder

Während meines ersten Studiensemesters befand ich mich eines Tages in einem stickigen Obduktionssaal in der anatomischen Abteilung der medizinischen Fakultät. Abgedeckt mit einem Laken, lag dort ein Leichnam vor mir. Das Laken zur Seite zu ziehen war eine schockierende, zugleich aber durchaus aufregende Erfahrung. Mit einem sauberen Schnitt führte ich oberhalb des Brustbeins mein Skalpell durch die Haut. Nun sollte sich mir also das Geheimnis des menschlichen Körpers offenbaren.

Im gleichen Moment hatte ich damit dem Körper die Aura des Geheiligten genommen und eine Grenze überschritten, hinter die man im Grunde nie wieder zurückkehren kann. Zwar verdanken wir den Naturwissenschaften einerseits die Anhäufung und Aneignung eines ungeheuren Faktenwissens. Andererseits ist uns jedoch ein reichhaltiger Schatz an spiritueller Weisheit verloren gegangen.

Warum aber sollten wir nicht beides haben, beides miteinander verbinden und vereinbaren können?

Dazu müssten wir in unserem schöpferischen Denken einen großen Sprung, einen Durchbruch vollziehen. Diesen Durchbruch nenne ich »die Neuerfindung des Körpers«. Ihr Körper – das wird Ihnen vielleicht nicht bewusst sein – ist zunächst einmal eine Erfindung. Wenn Sie zum Beispiel in einer medizinischen Fachzeitschrift lesen, werden Sie letztlich mit einer Vielzahl von Begriffen

und Vorstellungen über den Körper konfrontiert, die wir Menschen uns lediglich ausgedacht haben, die wir aber bereitwillig zur Grundlage unserer Lebensführung machen. Ich habe mich einmal hingesetzt und all die einzelnen Artikel jenes ärztlichen Credos, das man mir einst an der medizinischen Fakultät vermittelt hatte, fein säuberlich aufgeführt. So entstand eine lange Liste mit solch fragwürdigen Aussagen wie:

- Der Körper ist eine aus beweglichen Teilen zusammengesetzte Maschine. Wie alle Maschinen verschleißt er mit der Zeit.
- Ständig schwebt er in Gefahr, sich Infektionen und anderweitige Erkrankungen zuzuziehen. In einer dem Menschen feindlichen Umwelt wimmelt es nur so von Keimen und Viren, die darauf warten, die Immunabwehr des Körpers zu überwinden.
- Die einzelnen Organe führen, von den übrigen Körperzellen getrennt, ein Eigendasein und sollten daher auch separat untersucht werden.
- Alles, was im Körper geschieht, wird durch unkontrolliert ablaufende chemische Reaktionen bestimmt.
- Das Gehirn erschafft den Geist in einem stürmischen Gewitter von elektrischen Impulsen. Diese gehen mit biochemischen Reaktionen einher, die man beeinflussen kann, um den Zustand des Geistes zu verändern.
- Erinnerungen werden in den Gehirnzellen gespeichert – ungeachtet der Tatsache, dass noch nie jemand herausfinden konnte, wie bzw. wo dies geschieht.
- Nichts Metaphysisches ist wirklich. Realität kommt letzten Endes einzig und allein den Atomen und Molekülen zu.
- Unser Verhalten wird durch die Gene determiniert. Wie Mikrochips sind sie darauf programmiert, dem Körper Handlungsvorgaben zu machen.



- Alle körperlichen Attribute sind das Ergebnis einer evolutionären Entwicklung im Interesse der Arterhaltung. Letztlich geht es im Leben nur darum, einen Partner zu finden und sich fortzupflanzen.

Als junger Arzt hielt ich die in dieser Liste zusammengefassten Aussagen für sehr überzeugend. Die Körper, die ich in meiner ärztlichen Praxis untersucht und behandelt habe, schienen ihre Gültigkeit zu bestätigen. Patienten suchten mich auf, weil Teile ihres Körpers einem Verschleißprozess unterlagen. Ihre Symptome ließen sich auf Probleme mit verschiedenen Organen zurückführen. Ich verschrieb ihnen Antibiotika, um eindringende Bakterien abzuwehren, und so weiter. Dennoch lebte parallel zu alldem jeder dieser Menschen ein Leben, das mit kaputtgehenden Maschinen und mit Herzzellen, die getrennt von Leberzellen ihr Werk verrichten, rein gar nichts zu tun hatte. Jedes dieser Leben war erfüllt von Bedeutung und Hoffnung, erfüllt von Emotionen, von Ambitionen, von Liebe und Leid. Keine einzige Maschine auf der Welt vermag ein derartiges Leben zu führen; und eine schiere Ansammlung von Organen vermag es ebenso wenig. Das aus naturwissenschaftlicher Perspektive wahrgenommene Abbild des Körpers wurde dessen ganzheitlicher Beschaffenheit ganz und gar nicht gerecht. Das begann ich bald zu begreifen.

Immer wieder wurde deutlich, wie schnell die künstlich aufgebaute Trennungslinie zwischen jenem Leben, wie es aus der medizinischen Perspektive wahrgenommen wird, und dem persönlich erlebten Leben nicht mehr hält. Verlor ein Patient seinen Arbeitsplatz oder hatte er einen Todesfall in der Familie, war eine tiefe Niedergeschlagenheit die Folge. Die wiederum bewirkte eine Veränderung der chemischen Abläufe im Gehirn.

Zwar konnte ich dann, um dieses Stimmungstief zu behandeln, ein Medikament verschreiben. Durch das Medikament wurden allerdings lediglich die Symptome kaschiert. Eine wirkliche Heilung setzte dagegen voraus, dass die Patientin bzw. der Patient eine neue Arbeitsstelle fand oder den Prozess des Trauerns durchlief. Im einen wie im anderen Fall ging es um mehr als bloße chemische Reaktionen, die in verschiedenen Bereichen des Gewebes und in den Organen ablaufen.

Für mich steht seither außer Frage: Wir müssen unseren Körper neu erfinden. Erst der Körper ermöglicht Ihnen ein sinnvolles Leben. Ohne ihn können Sie nichts erleben, keinerlei Erfahrung machen. Daher sollte auch Ihr Körper Bedeutung tragen und von Sinn erfüllt sein. Was aber würde Ihrem Körper höchste Sinnerfüllung, Zielrichtung, Intelligenz und Kreativität geben? Allein die sakrale, also die von der Naturwissenschaft vergessene Seite unserer Natur. So bin ich auf den Ausdruck »die Seele wieder erwecken« gekommen.

Da religiöse Begriffe bei vielen Menschen mit emotionalem Ballast befrachtet sind, finde ich es keineswegs unproblematisch, sie zu verwenden. An der Verwendung des Ausdrucks »Seele« führt jedoch kein Weg vorbei. 90 Prozent aller Menschen glauben, dass sie eine Seele haben und ihr Leben erst durch sie seinen letzten und tiefsten Sinn erhält. Die Seele ist göttlicher Natur, sie verbindet uns mit Gott. Soweit das Leben Liebe, Wahrheit und Schönheit beinhaltet, betrachten wir unsere Seele als den Quell dieser Qualitäten. Aus gutem Grund wird vollkommene Liebe auch als Seelenverwandtschaft bezeichnet.

Und doch leben wir – ganz im Gegensatz zu unseren erklärten Überzeugungen – so, als sei in der materiellen Welt die Seele ohne Belang. Die Seele mag zwar gegen alle Übel des Fleisches immun sein, der Körper bleibt jedoch ohne Seele ein sinn-

loses Etwas. Tatsächlich sind Seele und Körper durch ständige Rückmeldungen jederzeit miteinander verbunden. Die vermeintliche Trennung zwischen beiden ist lediglich unsere Erfindung.

Vielleicht wenden Sie jetzt ein, noch nie in einem Zustand religiöser Ekstase gewesen zu sein oder die Gegenwart Gottes empfunden zu haben. Dies zeigt nur, welche eine verengte Vorstellung von der Seele wir haben, indem wir sie auf die Religion beschränken. Sie brauchen sich nur einen Einblick in die Weisheitsüberlieferungen einer Kultur, jeder Kultur, zu verschaffen, und schon werden Sie feststellen, dass »Seele« weitere Bedeutungen hat. Die Seele ist der Quell des Lebens: jener Funken, durch den tote Materie zum Leben erweckt wird. Aus ihr gehen der Geist und die Emotionen hervor. Mit anderen Worten: Die Seele bildet die eigentliche Grundlage aller Erfahrung, dient der sich in jeder Sekunde entfaltenden Schöpfung als Kanal. Diese hochfliegenden Gedanken sind deshalb von großer Tragweite, weil jegliche Aktivität der Seele in einen körperlichen Prozess umgesetzt wird. Ohne Seele können Sie buchstäblich keinen Körper haben. Darin besteht das in Vergessenheit geratene Wunder: Die unsichtbare, der materiellen Welt scheinbar so ferne und von ihr getrennte Seele ist im Grunde der Schöpfer des Körpers. Jeder von uns ist Fleisch gewordene, körperlich manifestierte Seele.

Der Körper bedarf, das möchte ich Ihnen hier vor Augen führen, tatsächlich der Neuerfindung. Und es liegt in Ihrer Macht, dies zu vollbringen. Jede Generation hat, so eigenartig sich das vielleicht anhören mag, am Körper herumgebastelt. In vorwissenschaftlichen Zeiten begegnete man dem Körper noch mit tiefem Misstrauen. Es herrschten erbärmliche hygienische Verhältnisse, die Nahrung war kümmerlich und der Schutz vor

den Elementen so unzureichend, dass ein Überleben, wenn überhaupt, nur unter großer Mühe möglich war. Die Menschen erwarteten sich daher nichts anderes als ein kurzes, jederzeit von Gefahren bedrohtes Leben voller Krankheit und Schmerz. Dementsprechend brachte der Körper genau das hervor. Viele Menschen waren damals oft ein Leben lang von den Folgen ihrer Kinderkrankheiten gezeichnet. Die durchschnittliche Lebenserwartung betrug 30 Jahre.

Im Lauf der Jahrhunderte veränderte sich die Sicht des Lebens, und als der Körper durch die aufkommenden Naturwissenschaften neu erfunden war, hat die Menschheit enorm davon profitiert. Seit die Medizin in der Lage ist, bestimmte Krankheitsprozesse bis zu einem gewissen Grad unter Kontrolle zu bringen, stellen wir auch höhere Erwartungen an unseren Körper und behandeln ihn besser. Heutzutage sind gute Gesundheit und ein langes Leben zum Standard, zu etwas ganz Natürlichem geworden.

Und jetzt ist Ihr Körper bereit für den nächsten Durchbruch. Er besteht darin, die Verbindung des Körpers zu Sinnerfüllung und Sinnhaftigkeit wiederherzustellen, die Verbindung zu den umfassenderen Werten der Seele. Es gibt keinerlei Grund, den Körper der Liebe, seiner Schönheit, seiner schöpferischen Kraft und seiner Inspiration zu berauben. Genau wie jeder Heilige sollten auch Sie Ekstase erleben. Und sobald Sie das tun, werden Ihre Zellen sich darauf einstimmen.

Den Entwicklungsweg zu einer höheren Existenz können Sie nur dann beschreiten, wenn Sie den Körper einladen, mit auf die Reise zu gehen. Das Leben wird uns nur als Ganzes erfahrbar. Wir Menschen strampeln uns mit körperlichen wie auch geistigen Problemen ab. Worin die eigentliche Ursache dafür liegt, wird den meisten jedoch nicht klar: nämlich in dem Um-

stand, dass das Band zwischen Körper und Seele durchtrennt worden ist.

Das Buch, das Sie hier in der Hand halten, habe ich in der Hoffnung geschrieben, diese Verbindung wiederherstellen zu können. Nach wie vor bin ich mit ebenso großem Eifer und Optimismus bei der Sache wie an jenem Tag, an dem ich erstmals mithilfe des Skalpells die unter der Haut verborgen liegenden Geheimnisse des Körpers enthüllen wollte – nur dass mein Optimismus jetzt den Geist ebenfalls mit einbezieht. Die Welt bedarf der Heilung. Erwecken *Sie* Ihre Seele, so erweckt im selben Maß die Menschheit die Seele der Welt. Gut möglich, dass eine Welle der Heilung über uns hinwegschwappen wird: eine kleine Welle zunächst, die allerdings innerhalb einer einzigen Generation anschwellen und eine über alle Erwartungen hinausgehende Dimension annehmen könnte.



Den Körper neu erfinden







## Vom Zusammenbruch zum Durchbruch

Der Körper stellt uns im Lauf des Lebens zunehmend vor Probleme. Als Kinder lieben wir unseren Körper und verschwenden kaum je einen Gedanken an ihn. Mit fortschreitendem Alter findet diese Liebesbeziehung freilich rasch ein Ende, und das aus gutem Grund. Milliardenbeträge werden aufgewendet, um den Körper von seinen vielfältigen Krankheiten und Malaisen zu kurieren. Für Kosmetikartikel, die uns glauben machen sollen, wir sähen besser aus, als es tatsächlich der Fall ist, werden weitere Milliarden zum Fenster rausgeworfen. Der menschliche Körper lässt, sprechen wir es doch ohne Umschweife aus, viele Wünsche offen, und das nicht erst seit heute. Grenzenloses Vertrauen sollten wir lieber nicht zu ihm haben, denn Erkrankungen stellen sich häufig ohne Vorwarnung ein. Im Lauf der Zeit unterliegt er dem Verfall. Und letzten Endes stirbt er irgendwann. Lassen Sie uns das Problem daher mit der gebührenden Ernsthaftigkeit angehen.

Warum bemühen wir uns nicht, anstatt uns mit der physischen Gestalt zufriedenzugeben, die uns von Geburt an gegeben ist, um einen Durchbruch – um einen gänzlich neuen Umgang mit dem Körper?

Ein Durchbruch wird dadurch möglich, dass man beginnt, ein Problem von einer ganz neuen Warte aus zu betrachten und zu überdenken. Ein besonders großer Durchbruch wird sich immer dann erzielen lassen, wenn man gedanklich völlig unvor-

eingenommen, also frei von allen Vorbehalten, an eine Sache herangeht. Wenden Sie also Ihre Augen von Ihrem Spiegelbild ab. Kämen Sie vom Mars und hätten nie gesehen, wie der Körper mit der Zeit altert und dem Verfall unterliegt, würden Sie womöglich glauben, dieser Prozess verlief genau andersherum. Aus biologischer Sicht gibt es für körperliche Beeinträchtigungen an sich keinen Grund. Setzen Sie also an diesem Punkt an. Nachdem Sie sich geistig von all den überholten Annahmen, von denen Sie bisher stillschweigend ausgegangen sind, gelöst haben, steht es Ihnen nun frei, eine Reihe bahnbrechender Ideen zu entwickeln, die zu einer völlig veränderten Ausgangssituation führen:

*Ihr Körper reicht ins Unendliche, ist grenzenlos. Er kanalisiert die Energie, Kreativität und Intelligenz des gesamten Universums.*

*In diesem Moment hört das Universum durch Ihre Ohren. Es blickt durch Ihre Augen. Und über Ihr Gehirn erfährt es sich selbst.*

*Ihr Lebenssinn besteht darin, dem Universum seine weitergehende Entfaltung zu ermöglichen.*

Nichts von alledem ist irgendwie an den Haaren herbeigezogen. Ohnehin findet sich im ganzen Universum kein weiter fortgeschrittenes Laborexperiment als der menschliche Körper. Sie und ich stehen in vorderster Linie des Daseins. Diese Tatsache zu akzeptieren gibt uns die beste Überlebenschance. Eine schnelle Evolution – schneller als die jeder anderen Lebensform auf diesem Planeten – hat uns zu unserem derzeitigen Zustand verholten. Dazu gehört eine immer bessere Gesundheit, eine zunehmend höhere Lebenserwartung, eine sich geradezu explosiv

entfaltende Kreativität und ein sich – den Naturwissenschaften sei Dank – immer schneller weitender Blick für die sich uns bietenden Möglichkeiten.

Unsere körperliche Evolution fand im Grunde genommen vor etwa 200 000 Jahren ein Ende. Ihre Leber, Ihre Lunge, Ihr Herz und Ihre Nieren unterscheiden sich nur unwesentlich von denjenigen eines Höhlenbewohners. Mehr noch, zu etwa 60 Prozent stimmen Ihre Gene mit denjenigen einer Banane überein, zu rund 90 Prozent mit denen einer Maus und zu über 99 Prozent mit denen eines Schimpansen. Mit anderen Worten: Alles Übrige, was uns zum Menschen macht, beruht auf einer Evolution, die überwiegend unkörperlicher Natur ist. Wir haben uns selbst erfunden und den dazu passenden Körper gleich mit.

## Wie Sie sich selbst erfunden haben

Vom Tag Ihrer Geburt an haben Sie Ihren Körper erfunden. Das fällt Ihnen bloß deshalb nicht auf, weil dieser Prozess auf eine so vollkommen natürliche Weise abläuft. Deshalb sieht man ihn leicht als eine Selbstverständlichkeit an. Genau darin liegt das Problem. Die Mängel, die Ihr Körper aufweist, sind keineswegs naturgegeben, sie sind mitnichten auf die Gene oder Fehler der Gene zurückzuführen. Vielmehr hat jede Ihrer Entscheidungen – bewusst oder unbewusst – den Körper ein Stück weit geformt. Nachfolgend zähle ich die Veränderungen auf, die Sie herbeigeführt haben bzw. nach wie vor herbeiführen. Diese Liste beschränkt sich auf ganz elementare Dinge, alle medizinisch fundiert. Jedoch bleibt kaum ein Teil des Körpers ausgenommen:

- Mit jeder Fertigkeit, die Sie erlernen, entsteht im Gehirn ein neues neuronales Netzwerk.
- Jeder neue Gedanke hinterlässt in der Hirnaktivität ein unverwechselbares Muster.
- Über »Botenmoleküle« wird jeder Stimmungswandel in alle Teile des Körpers übermittelt und die chemische Grundaktivität jeder Zelle verändert.
- Mit jeder Bewegung und durch jede körperliche Beanspruchung rufen Sie im Skelett und in der Muskulatur Veränderungen hervor.
- Mit jedem Bissen Nahrung, den Sie zu sich nehmen, modifizieren Sie den täglichen Stoffwechsel, die Ausgewogenheit Ihres Elektrolythaushalts und den Fettanteil Ihrer Muskulatur.
- Ihre sexuelle Aktivität und die Entscheidung, ob Sie Kinder zeugen wollen, wirken sich auf den Hormonspiegel aus.
- In Abhängigkeit von dem Stress, dem Sie sich aussetzen, wird Ihr Immunsystem stärker oder schwächer.
- Jede Stunde völliger Inaktivität lässt Ihre Muskulatur verkümmern.
- Die Gene stimmen sich auf Ihre Gedanken und Emotionen ein. In Einklang mit Ihren Wünschen schalten sie sich außerdem auf wundersame Art und Weise an und ab.
- Leben Sie in einer liebevollen Beziehung, wird Ihr Immunsystem gestärkt, in einer nicht liebevollen wird es geschwächt.
- Durch Trauer, Verlust und Einsamkeit hervorgerufene Krisen erhöhen das Risiko, zu erkranken und kürzer zu leben.
- Vom Geist regen Gebrauch zu machen erhält das Gehirn frisch und jung. Mangelnde Beanspruchung führt zu einem Abbau des Gehirns und zu einer Verringerung seiner Leistungsfähigkeit.

Mit all diesen Mitteln haben Sie Ihren Körper erfunden. Und wann immer Sie wollen, können Sie ihn mit ihrer Hilfe neu erfinden. Da stellt sich die Frage: Warum haben wir unseren Körper nicht bereits längst neu erfunden, obwohl die jeweiligen Probleme schon lange genug offensichtlich sind? Weil es uns, so die Antwort, ungleich leichter gefallen ist, kleine Teilaufgaben zu lösen, als das Ganze zu sehen. In der Medizin haben wir die verschiedenen Facharztbereiche. Wenn Sie sich verlieben, kann Ihnen ein Endokrinologe Auskunft darüber geben, in welchem Maß sich dadurch in Ihrem Hormonsystem der Anteil der Stresshormone verringert hat. Ein Psychiater kann Ihnen etwas zur Aufhellung Ihrer Stimmung sagen. Diese Stimmungsaufhellung kann ein Neurologe bzw. ein Radiologe mittels modernster bildgebender Verfahren sogar anschaulich darstellen. Einem Ernährungswissenschaftler wird unter Umständen Ihr Appetitverlust Anlass zu Besorgnis geben. Dafür wird die aufgenommene Nahrung nun freilich besser verdaut. Und so weiter. Niemand kann Ihnen allerdings ein vollständiges Bild liefern.

Da der Körper aber, was die ganze Angelegenheit noch komplizierter macht, ständig in Veränderung begriffen ist und eine ganze Reihe von Aufgaben gleichzeitig zu erledigen vermag, kann man sich nur schwer vorstellen, durch einen einzelnen Schritt eine weitreichende Transformation in Gang zu setzen. Beispielsweise könnten Sie momentan ohne Weiteres gleichzeitig verliebt und schwanger sein, ein Landsträßchen entlanglaufen und mit einer Ernährungsumstellung begonnen haben. Sie könnten unter Schlafmangel leiden – oder ein bisschen zu viel schlafen –, könnten beruflich gerade eine kleine Durststrecke durchstehen oder aber Überdurchschnittliches leisten. Ihr Körper ist ein unablässig in Bewegung befindliches Universum.

Den Körper neu zu erfinden heißt, den Lauf der Welt zu verändern. Der Versuch, an sich selbst herumzudoktern, bedeutet dagegen, den Wald vor lauter Bäumen nicht zu sehen. Bei der einen Person dreht sich alles ums Gewicht, jemand anderer bereitet sich fleißig trainierend darauf vor, die Marathonstrecke zu bewältigen, eine Frau stellt gerade ihre Ernährung auf vegane Kost um, während ihrer Freundin die Wechseljahre zu schaffen machen.

Thomas Edison hat nicht versucht, nur eine verbesserte Kerolinlampe zu konstruieren. Vielmehr hat er sich von der Vorstellung, Feuer zu verwenden – seit prähistorischen Zeiten für uns Menschen die einzige Lichtquelle –, voll und ganz gelöst. Stattdessen hat er den Durchbruch zu einer gänzlich neuen Art von Lichtquelle bewerkstelligt. Wahrlich ein schöpferischer Quantensprung! Wenn Sie der Schöpfer Ihres Körpers sind, welcher Quantensprung steht Ihnen dann noch bevor?

## An die Quelle zurückkehren

Nehmen wir uns Edison zum Vorbild, so sehen wir, dass wir uns erst von der alten Quelle abkehren müssen, um eine neue zu entdecken. Beim letzten Mal, als der menschliche Körper einer Generalinventur unterzogen wurde, haben seine Erfinder sich auf eine materialistische Weltanschauung gestützt. Sie war die Quelle, aus der sie schöpften, und so ging die letzte große Neuerfindung des Körpers von folgenden Grundvoraussetzungen aus:

- Der Körper ist ein Objekt.
- Sein Aufbau lässt sich mit demjenigen einer komplizierten Maschine vergleichen.

- Mit der Zeit geht die Maschine kaputt.
- Unentwegt wird die Körpermaschinerie von Keimen und anderen Mikroben angegriffen, die ihrerseits ebenfalls Objekte nach Art einer Maschine sind, wenn auch nur in einer winzigen, einer molekularen Größenordnung.

Wäre eine der gerade aufgeführten Annahmen tatsächlich zutreffend, hätte das gleich im Anschluss beschriebene Phänomen der *Elektrosensitivität* nicht auftauchen können. Damit wird ein Syndrom bezeichnet, bei dem Betroffene allein schon deshalb unter Schmerzen und anderen Beschwerden leiden, weil sie sich in der Nähe einer elektrischen Stromquelle aufhalten. Zumindest in Schweden wird das Krankheitsbild so ernst genommen, dass als elektrosensitiv diagnostizierte Menschen aus öffentlichen Mitteln Umbaumaßnahmen zur elektromagnetischen Abschirmung ihres Hauses bzw. ihrer Wohnung finanziert bekommen.

Ob die weit verbreitete Behauptung, Mobiltelefone seien gesundheitsschädlich, zutrifft, ist noch nicht abschließend geklärt. Dagegen schien es einfacher, der Frage nachzugehen, ob ein Phänomen wie Elektrosensitivität tatsächlich existiert. Zu diesem Zweck setzte man in einem Experiment Versuchspersonen elektromagnetischen Feldern aus (in Form von Mikrowellen, Radio- und Telefonsignalen, Mobilfunksendern und den Feldern von Strom- und Starkstromleitungen), wie sie uns auch im Alltag ständig umgeben. Während die entsprechenden elektromagnetischen Felder ein- und ausgeschaltet wurden, befragte man die Versuchspersonen nach ihrem Befinden. Bei keinem der Teilnehmer, so stellte sich letztlich heraus, lagen die Resultate deutlich oberhalb eines mittleren statistischen Erwartungswertes. Dies galt auch für diejenigen Personen, die sich selbst als elektrosensitiv bezeichnet hatten.

Endgültig geklärt war die Angelegenheit damit allerdings längst noch nicht. In einem Folgeexperiment gab man den Probanden Mobiltelefone und fragte sie, ob sie Schmerzen oder sonstige Beschwerden verspürten, wenn sie das Handy an den Kopf hielten. Nun beschrieben die elektrosensitiven Personen eine ganze Reihe von Beschwerden, darunter stechende Schmerzen und Kopfweh. Bei einer daraufhin mit den Mitteln der Magnetresonanztomografie durchgeführten Untersuchung der Gehirnaktivität wurde unübersehbar deutlich, dass ihre Aussagen den Tatsachen entsprachen. Denn die Schmerzzentren in ihrem Gehirn waren aktiviert. Nur hatte die Sache einen kleinen Haken: Die Mobiltelefone waren nichts weiter als Attrappen gewesen, von denen keinerlei elektrischer Impuls ausging.

Mit anderen Worten: Bei bestimmten Menschen genügte bereits die bloße *Schmerzerwartung*, um tatsächlich Schmerz auszulösen. Beim nächsten Telefonat mit einem Handy würden sie also unter dem Syndrom leiden.

Bevor Sie dies als einen psychosomatischen Effekt abtun, halten Sie bitte kurz inne und überdenken das Ganze. Wenn jemand sagt, er sei elektrosensitiv und sein Gehirn dementsprechend funktioniert, so handelt es sich dabei um eine reale Bedingung – jedenfalls für diese Person. Mit gleichem Recht lässt sich andererseits sagen, die betreffende Person habe diese Bedingung selbst hervorgebracht. In der Tat haben wir es hier eigentlich mit einem weit umfassenderen Phänomen zu tun: mit dem Entstehen und Verschwinden bislang unbekannter Erkrankungen, die unter Umständen den Charakter einer Neuschöpfung haben. Weitere Beispiele dafür sind die sogenannte Magersucht (Anorexie) sowie verschiedene andere mit ihr in Zusammenhang stehende Essstörungen wie die Bulimie. Noch vor einer Generation traten solche Störungen äußerst selten auf.



Heutzutage scheinen sie hingegen weit verbreitet zu sein, vor allem unter Mädchen im Teenageralter. Das prämenstruelle Syndrom (PMS) hat dagegen seinen Höhepunkt offenbar überschritten und scheint jetzt rückläufig zu sein. Das »Ritzen« wiederum, eine Form der Selbstverstümmelung, bei der ein Patient, in der Regel eine junge Frau, sich heimlich mit einer Rasierklinge oder einem Messer an der Hautoberfläche Verletzungen zufügt, scheint auf dem Vormarsch zu sein, nachdem es lange Zeit so gut wie unbekannt war.

Tauchen solche neuen Störungen auf, läuft die erste Reaktion im Grunde immer nach dem gleichen Muster ab: Die Opfer, so lautet dann die einhellige Meinung, hätten im Grunde genommen eine eingebildete bzw. psychotische Erkrankung hervorgebracht. Breitet sich die betreffende Störung weiter aus, dann stellen die Ärzte jedoch fest, dass die Patienten jene Weichenstellung, durch die sie die Erkrankung in Gang gesetzt haben, aus eigener Kraft nicht wieder rückgängig machen können. Das lässt nur den einen Schluss zu: Mögen die Symptome auch selbst hervorgebracht sein, sind sie nichtsdestoweniger real.

Im Unterschied dazu sind Maschinen außerstande, neuartige Funktionsstörungen hervorzubringen. Das bedeutet aber, dass dieses ganze Modell, uns den Körper als eine Art Maschine vorzustellen, in Wahrheit von Anfang an unzulänglich war. Mehr noch: Es war irreführend. Maschinen unterliegen mit der Zeit einem Verschleiß. Ein Auto brauchen Sie nur lange genug zu fahren, dann werden sich, durch die Reibung bedingt, seine beweglichen Teile abnutzen. Im Unterschied dazu wird ein Muskel unter Belastung stärker. Wenn wir vom Körper keinen Gebrauch machen, verkümmert er. Eine Maschine hingegen kann eben dadurch, dass man auf ihren Einsatz verzichtet, in einem weitestgehend neuwertigen Zustand erhalten werden. Bei

knirschenden arthritischen Gelenken könnte allerdings durchaus der Eindruck entstehen, hier handele es sich um ein Paradebeispiel für verschlissene bewegliche Teile. Tatsächlich wird Arthritis jedoch nicht einfach nur durch Reibung, sondern durch das komplexe Zusammenwirken einer ganzen Reihe von Störungen verursacht.

Zu Ihren Lebzeiten hat sich dieses völlig überholte mechanistische Denkmodell nicht verändert. Lediglich hier und da wurde die eine oder andere Schönheitsreparatur vorgenommen. Aber was ist der Körper, wenn er keine Maschine ist? Ihr gesamter Körper ist ein ganzheitlicher dynamischer Prozess, der gewährleistet, dass das Leben weitergeht. Und für diesen Prozess sind Sie verantwortlich. Wie Sie damit umgehen sollen, hat Ihnen freilich niemand beigebracht – vermutlich deshalb, weil es ein derart gewaltiges Unterfangen ist: Es umfasst alles und nimmt niemals ein Ende.

## Der Prozess des Lebens

In jedem Moment, so auch jetzt, gleicht Ihr Körper einem dahinströmenden Fluss, der niemals bleibt, was er gerade noch war. In einem ununterbrochen ablaufenden Prozess gehen auf der zellulären Ebene Hunderttausende chemischer Veränderungen fließend ineinander über. Diese Veränderungen laufen keineswegs wahllos ab. Unablässig dienen sie dem Zweck, das Leben weiter voranzubringen und dabei von der Vergangenheit das Beste zu bewahren. Ihre Erbsubstanz, die DNS, gleicht einer Enzyklopädie. In ihr ist die gesamte Evolutionsgeschichte archiviert. Ehe Sie geboren wurden, hat Ihre DNS die Seiten durchgeblättert, um zu gewährleisten, dass sich jedes Informationsfrag-

ment an der richtigen Stelle befindet. Zunächst, im allerersten Stadium, ist der Embryo im Mutterleib lediglich eine einzelne Zelle, die schlichteste Form des Lebens. Im nächsten Schritt entwickelt diese Zelle sich zu einem locker zusammenhängenden Zellklumpen. Anschließend durchläuft der Embryo Schritt für Schritt die Evolutionsstadien von Fisch, Amphibie und niederem Säugetier. Simple Kiemen bilden sich und verschwinden wieder, um der Lunge Platz zu machen. Finger und Zehen treten an die Stelle von Flossen.

Zu der Zeit, da sich eindeutig menschliche Konturen abzeichnen beginnen, ist der Embryo bereit, einen Quantensprung zu vollziehen: Das Gehirn nimmt erste Gestalt an. Und während der letzten Schwangerschaftswochen werden minütlich Millionen neuronaler Neuverbindungen hergestellt. Zwei Milliarden Jahre genetischer Evolution, in neun Monaten zusammengefasst, nehmen Fahrt auf, bis sie ein unglaublich hohes Tempo erreicht haben.

Wenn das Baby schließlich zur Welt kommt, ist die Evolution eigentlich bereits übers Ziel hinausgeschossen. Als Neugeborenes besaßen Sie ein allzu komplexes, über Millionen überflüssige neuronale Verbindungen verfügendes Gehirn – ähnlich einem Telefonsystem mit einer viel zu umfangreichen Verkabelung. Die ersten paar Lebensjahre verbrachten Sie damit, diese Millionen zusätzlicher Verbindungen auf ein brauchbares Maß zu reduzieren. Indem Sie die nicht benötigten Verbindungen kappten, während Sie die einwandfrei einsetzbaren Verbindungen beibehielten, entwickelten Sie sich zu genau dem Menschen, der Sie heute sind. Genau an dem Punkt aber betrat die Evolution unbekanntes Gebiet. Ab jetzt mussten Entscheidungen getroffen werden, die nicht unbedingt genetisch vorgegeben waren.

Ein Baby steht an der Schwelle zum Unbekannten. In der genetischen Enzyklopädie sind ab jetzt keine weiteren Seiten mehr verfü- und abrufbar. Die nächste Seite mussten Sie bereits selbst schreiben. Während Sie das getan und auf diese Weise den Gestaltungsprozess eines völlig einzigartigen Lebens in Gang gebracht haben, hat der Körper mit Ihnen Schritt gehalten: Die Gene haben sich Ihrem Denken, Empfinden und Handeln angepasst. Die Wissenschaft hat herausgefunden, dass eineiige, mit exakt demselben Erbgut geborene Zwillinge nach dem Heranwachsen deutliche genetische Unterschiede aufweisen. Bestimmte Gene wurden »angeschaltet«, andere »abgeschaltet«. Die Chromosomen 70-jähriger eineiiger Zwillinge weisen nicht einmal mehr entfernte Ähnlichkeit miteinander auf. Indem die Lebenswege zweier Menschen in unterschiedliche Richtungen verlaufen, stellen sich die Gene darauf ein.

Nehmen wir zum Beispiel eine vergleichsweise einfache Fertigkeit wie das Laufen: Mit jedem unbeholfenen Schritt, den ein kleiner Knirps zurücklegt, nimmt er an seinem Gehirn eine Veränderung vor. Das für den Gleichgewichtssinn verantwortliche Nervenzentrum, das sogenannte vestibuläre System, das sich in der Gebärmutter noch nicht entwickeln konnte, erwacht nun gewissermaßen zum Leben und zeigt erste Aktivitäten. Sobald das Kleinkind dann richtig zu laufen gelernt hat, ist dieser funktionelle Entwicklungsabschnitt für das vestibuläre System zunächst einmal abgeschlossen.

Später aber, nachdem Sie herangewachsen sind, wollen Sie vielleicht lernen, Auto zu fahren, Motorrad zu fahren oder sich anmutig auf dem Schwebebalken zu bewegen. Mag das Gehirn auch zum betreffenden Zeitpunkt bereits vollständig entwickelt sein, so bleibt es jedoch keineswegs an diesem Punkt stehen. Ganz im Gegenteil: Sobald Sie eine neue Fertigkeit erlernen wol-

len, folgt es Ihren Wünschen und passt sich diesen an. Eine elementare Funktion wie die Wahrung des Gleichgewichts lässt sich weit über das Grundniveau hinaus schulen und fein abstimmen. Das ist das Wunderbare an der Verbindung zwischen Geist und Körper: Da gibt es keine ein für alle Mal festgeschriebene Schaltung, keine »feste Verdrahtung«. Das Gehirn bleibt veränderlich und flexibel. Bis ins hohe Lebensalter kann es neue Verknüpfungen herstellen. Unser Gehirn ist höchst resistent gegen Alterung. Und es ist die Triebkraft der Evolution, ihr Motor. Mag es auch den Anschein haben, als sei die physische Evolution abgeschlossen – tatsächlich hat sie uns eine Tür offen gehalten.

Durch diese Tür möchte ich gemeinsam mit Ihnen hindurchgehen. Denn dahinter liegt weit mehr, als Sie sich jemals vorgestellt hätten. Sie sind dazu bestimmt, versteckte Möglichkeiten zutage zu fördern, die sonst im Verborgenen bleiben würden. In diesem Zusammenhang kommt mir das Bild des vermutlich größten Balanceakts, den je ein Mensch vollbracht hat, in den Sinn. Vielleicht haben Sie Fotos davon gesehen. Am 7. August 1974 stieg ein französischer Akrobat namens Philippe Petit, nachdem es ihm gelungen war, sämtliche Sicherheitsvorkehrungen auszuhebeln, auf das Dach des World Trade Center. Dort spannte er mit Unterstützung von Helfershelfern zwischen den beiden Türmen ein 205 Kilogramm schweres Seil. Als Petit den ersten Schritt hinaus auf das 43 Meter lange Seil unternahm, hielt er sich mithilfe eines knapp acht Meter langen Stabs im Gleichgewicht. Beide Türme schwankten, denn es herrschte starker Wind. Der Abgrund, der sich unter seinen Füßen auftat, war 104 Stockwerke tief, rund 400 Meter. Petit, der professionelle Hochseilartist (so bezeichnete er sich selbst), war mit einer grundlegenden Gabe des menschlichen Körpers, dem Gleichgewichtssinn, in eine neue Dimension vorgestoßen.

Was einen normalen Menschen in Angst und Schrecken versetzen würde, wurde für diesen einen Menschen, für Philippe Petit, zu etwas ganz Normalem. Er stand an vorderster Front der Evolution. Über das Drahtseil mit einem Durchmesser von nur 19 Millimetern balancierend, legte er die 43 Meter messende Distanz zwischen den Twin Towers ganze acht Mal zurück. Zwischendurch setzte bzw. legte sich Petit sogar auf das Seil.

Dies war nicht einfach nur ein physisches Kunststück, das wusste er ganz genau. Ein Höchstmaß an innerer Sammlung, volle Konzentration, war hier seine einzige Lebensversicherung. Daher entwickelte Petit einen mystischen Bezug zu dem, was er tat. Er musste mit absolut ungeteilter Aufmerksamkeit bei der Sache sein. Auch nicht für den winzigsten Augenblick durfte er sich erlauben, Angst aufkommen zu lassen oder anderweitig abgelenkt zu sein. Gewöhnlich ist das Gehirn unfähig, einen derartigen Zustand einsgerichteter, durch nichts zu erschütternder geistiger Sammlung zu erreichen. Wir lassen uns ständig ablenken, ohne zu wissen, wie wir dagegen ankommen sollen, und schon auf die ersten Anzeichen von Gefahr reagieren wir ganz automatisch mit Angst. *Ein* Mensch jedoch vermochte dies durch die klare Ausrichtung auf die selbst gestellte Aufgabe zu bewältigen: Geist und Körper passten sich dieser Ausrichtung an, und die Evolution betrat unbekanntes Terrain.

## Durchbrüche statt Zusammenbrüche

In diesem Augenblick stehen Sie an der unablässig über sich selbst hinauswachsenden Spitze der Evolution. Der nächste Gedanke, den Sie entwickeln, die nächste Handlung, zu der Sie sich entschließen, wird entweder eine neue Möglichkeit für Sie

schaffen oder bloß eine Wiederholung von Vergangem sein. Die Bereiche möglichen Wachstums sind immens. Dennoch werden sie meist übersehen. Machen Sie sich eine Liste, um einen Eindruck davon zu bekommen, wie das vor Ihnen liegende Territorium aussieht. Es lohnt sich. Ich habe mir jedenfalls ein Blatt Papier geschnappt und so schnell wie möglich, ohne mir irgendwelche Einschränkungen oder Grenzen aufzuerlegen, sämtliche Aspekte meines Lebens notiert, in denen Wachstum und Weiterentwicklung notwendig sind. Alles, was ich je erleben wollte, jedes Hindernis auf dem Weg, jedes angestrebte Ideal – es ist auf der Liste gelandet. Und das kam dabei heraus:

Liebe	Tod	Transformation
Leben nach dem Tod	Unschuld	Gnade
Erneuerung	Verlust	Unsicherheit
Angst	Intuition	Krise
Energie	Vertrauen	Widerstand
Schuld	Hoffnung	Mangel
Glaube	Vorsatz	Vision
Egoismus	Inspiration	Macht
Kontrolle	Hingabe	Vergebung
Ablehnung	Verspieltheit	Wertschätzung
Ewigkeit	Zeitlosigkeit	Handlung
Begierde	Motivation	Karma
Entscheidung	Verletzlichkeit	Illusion
Freiheit	Präsenz	Nichtanhaftung
Achtsamkeit	Stille	Sein

Wenn Sie wissen wollen, welchen Schritt das Universum Sie als nächsten gehen lassen möchte, bietet die Liste Ihnen eine reiche Auswahl. Die von Ihrer Seele kanalisierte Energie und Intelli-

genz kann auf jedem dieser Felder angewendet werden. Nehmen wir zum Beispiel die Liebe. Derzeit sind Sie entweder verliebt, nicht mehr verliebt, Sie überlegen vielleicht, ob Sie verliebt sind, wollen mehr geliebt werden, lassen anderen Menschen Liebe zuteil werden oder trauern einer in die Brüche gegangenen Liebe nach. All diese bewusst oder unbewusst ablaufenden Geistesaktivitäten haben Auswirkungen auf den Körper. Die Physiologie einer Witwe, die in tiefer Trauer um den durch Herzinfarkt verstorbenen Ehemann ist, unterscheidet sich grundlegend von derjenigen eines frisch verliebten jungen Mädchens. In groben Zügen können wir diese Unterschiede sogar messen, indem wir eine Blutprobe nehmen und den Hormonspiegel, die Immunreaktion und das Vorkommen bestimmter Botenmoleküle untersuchen, mit deren Hilfe das Gehirn dem übrigen Körper Informationen zukommen lässt. Ein etwas genaueres Bild gibt eine Magnetresonanztomografie, die zeigt, welche Hirnareale beim Empfinden einer bestimmten Emotion aktiv sind. Und auf der genetischen Ebene lässt sich feststellen, welche Gene an- bzw. abgeschaltet sind. In jedem Fall aber liegen zwischen Trauer und Liebe offenkundig Welten – und jede Zelle Ihres Körpers weiß das.

Ist Ihnen erst klar geworden, wie viele Durchbrüche Sie gern erzielen würden, werden Sie vor der schwierigen Entscheidung stehen, wo Sie anfangen sollen. Das ist der Grund, warum sich die Menschen immer wieder derart stark an spirituellen Leitfiguren orientiert haben, die ihnen die Richtung wiesen.

Stellen Sie sich bitte einmal folgende Situation vor: Sie suchen einen neuen Arzt auf – und dieser entpuppt sich als Jesus oder Buddha. Hätten Magenkrämpfe Sie zu dem Arztbesuch veranlasst, würde Jesus womöglich sagen: »Das ist bloß 'ne Magengrippe. Ihr eigentliches Problem liegt woanders: Sie haben zu



dem Reich Gottes in Ihrem Innern noch keinen Zugang gefunden.« Buddha würde dagegen zum Beispiel nach Durchführung verschiedener Untersuchungen zur Überprüfung der Herzfunktion zu Ihnen sagen: »Die Koronararterie weist die eine oder andere kleinere Verengung auf. Im Grunde kommt es aber darauf an, dass Sie sich von der Illusion, über ein eigenständiges Ich zu verfügen, frei machen.« Nichts dergleichen geschieht jedoch in der Alltagsrealität. Die Ärzte sind ausgebildet, wie ein Techniker Wartungsarbeiten am Körper durchzuführen. Über Ihre Seele machen sie sich weiter keine Gedanken – und erst recht unternehmen sie keine Anstrengungen, diese zu heilen. Im Grunde verläuft ein Arztbesuch nicht grundlegend anders, als wenn Sie Ihr Auto in die Werkstatt bringen und den Kfz-Meister fragen, warum es nicht einwandfrei läuft.

Jesus und Buddha dagegen ließen keinen Daseinsaspekt außer Betracht. Ihre Diagnose erfasste mit unwahrscheinlicher Präzision das gesamte Selbst in all seinen physischen, geistigen, emotionalen und sozialen Bezügen. Einen idealen Arzt, der all das berücksichtigt, werden wir nicht finden. Doch wir haben eine Seele, die diese Rolle übernehmen kann, denn sie ist der Knotenpunkt zwischen Ihnen und dem Universum. Woher auch immer Jesus und Buddha gekommen sein mögen – vielleicht können Sie ja ebenfalls dorthin gelangen. Öffnen Sie sich, lassen Sie zu, dass Ihr Leben sich entfaltet. Man weiß nie, wo der nächste Durchbruch stattfinden wird. Die Tür geht auf; und von diesem Augenblick an hat sich Ihr Leben gewandelt.

## Test: Sind Sie zur Veränderung bereit?

Bislang haben wir zwar, was unseren Körper angeht, mit überholten Vorstellungen gelebt, zugleich hat aber der Impuls zur Veränderung an Kraft gewonnen. Viele Zeichen weisen darauf hin, dass uns das alte Modell vom Körper nicht mehr weiterbringt. Hat dieser Wandel auch Sie erfasst? Der folgende Fragebogen ergründet, inwieweit Sie bereit sind, sich auf einen persönlichen Wandlungsprozess einzulassen, ja, ihn willkommen zu heißen. Jeder von uns kann sich mehr öffnen. Aber es ist gut zu wissen, von welchem Punkt aus man startet, wenn man sich auf eine Reise begibt.

Beantworten Sie die folgenden Fragen:

Ja  Nein  Ich bin der Meinung, dass der Geist den Körper beeinflusst.

Ja  Nein  Schon mancher Mensch ist, glaube ich, auf verblüffende, ärztlicherseits unerklärliche Weise von einer Erkrankung genesen.

Ja  Nein  Wenn bei mir körperliche Symptome auftreten, bemühe ich mich um eine alternative Behandlung.

Ja  Nein  Intuitives geistiges Heilen ist ein reales Phänomen.

Ja  Nein  Menschen können sich, ohne dass eine physische Ursache vorhanden ist, selbst krank machen.

Ja  Nein  Ich muss eine Heilung nicht verstehen, um zu glauben, dass sie stattgefunden hat.

Ja  Nein  Die traditionelle Medizin verfügt über zahlreiche Kenntnisse, zu denen die naturwissenschaftliche Medizin noch keinen Zugang gefunden hat.

Ja \_\_ Nein \_\_ Durch die Art meines Denkens kann ich meine Gene verändern.

Ja \_\_ Nein \_\_ Die menschliche Lebensspanne ist nicht genetisch determiniert.

Ja \_\_ Nein \_\_ Die Naturwissenschaft wird kein einzelnes Alterungsgen entdecken – dazu ist der Alterungsprozess viel zu komplex.

Ja \_\_ Nein \_\_ Vom Gehirn regen Gebrauch zu machen wirkt seiner Alterung entgegen.

Ja \_\_ Nein \_\_ Ob ich an Krebs erkrankte, darauf kann ich selbst Einfluss nehmen.

Ja \_\_ Nein \_\_ Mein Körper spricht auf Emotionen an: Wenn diese sich verändern, verändert auch er sich.

Ja \_\_ Nein \_\_ Eine mentale Komponente spielt für die Alterung eine maßgebliche Rolle. Der Geist kann mit darüber entscheiden, ob ich schneller oder langsamer altere.

Ja \_\_ Nein \_\_ Im Allgemeinen bin ich mit meinem Körper zufrieden.

Ja \_\_ Nein \_\_ Ich habe nicht das Gefühl, dass mein Körper mich betrügen wird.

Ja \_\_ Nein \_\_ Auf Hygiene achte ich zwar, dennoch sind Keime kein großes Thema für mich.

Ja \_\_ Nein \_\_ Ich habe mich schon mindestens einmal selbst geheilt.

Ja \_\_ Nein \_\_ Mit östlicher Medizin (Akupunktur, Qi Gong, Ayurveda, Reiki etc.) bin ich schon mindestens einmal persönlich in Berührung gekommen.

Ja \_\_ Nein \_\_ Ich habe pflanzliche Heilmittel verwendet, die sich als wirksam erwiesen haben.

Ja \_\_ Nein \_\_ Ich habe schon meditiert oder mich anderer Methoden zum Abbau von Spannungen bedient.

Ja \_\_\_ Nein \_\_\_ Dem Gebet wohnt Heilkraft inne.

Ja \_\_\_ Nein \_\_\_ Wunderheilungen sind möglich und können durchaus seriöser Natur sein.

Ja \_\_\_ Nein \_\_\_ Mein Körper hat eine gute Chance, in zehn Jahren noch ebenso gesund zu sein wie heute.

Ja \_\_\_ Nein \_\_\_ Obgleich ältere Menschen pro Tag durchschnittlich sieben verschreibungspflichtige Medikamente einnehmen, werde ich voraussichtlich 70 Jahre alt werden, ohne auf irgendein Medikament angewiesen zu sein.

**Summe der mit Ja beantworteten Fragen \_\_\_\_\_**

### **Auswertung der erreichten Punktzahl**

*0–10 Fragen mit Ja beantwortet:* Sie akzeptieren die herkömmliche Vorstellung, beim Körper hätten wir es mit Gegebenheiten zu tun, die in grundlegender Weise – entweder durch die Gene oder durch einen mechanischen Verfalls- und Alterungsprozess – festgeschrieben sind. Sie erwarten, dass mit zunehmendem Alter ein Verschleiß einsetzt. Ihr Optimismus in Bezug auf die Möglichkeiten alternativer Medizin hält sich entweder in überschaubaren Grenzen oder wird von Ihrer Skepsis vollkommen überschattet. Auf einen Heiler würden Sie sich nie einlassen wollen. Sogenannte Wunderheilungen halten Sie entweder für ausgemachten Humbug oder für eine Form von Selbsttäuschung. Einerseits vertrauen Sie der naturwissenschaftlich ausgerichteten Medizin und gehen davon aus, dass die Ärzte sich um Sie kümmern werden. Andererseits schenken Sie Ihrem Körper nicht sonderlich viel Aufmerksamkeit, und wenn es gesundheitlich anders läuft als gewünscht, halten Sie dies für schicksalhaft und unabwendbar.

Besteht für Sie die Möglichkeit zu einem bedeutsamen Durchbruch, so bleiben Sie auf der Hut und sind nicht ohne Weiteres bereit, größere Veränderungen in Ihrem Leben zu vollziehen.

*11–20 Fragen mit Ja beantwortet:* Persönliche Erfahrungen haben Sie zu einer Abkehr vom herkömmlichen Körperverständnis veranlasst. Dank Ihrer Offenheit für Veränderung haben Sie inzwischen weiter gefasste Vorstellungen von Heilung entwickelt. Entweder Sie selbst oder jemand in Ihrem Freundeskreis haben/hat schon mit Erfolg eine alternative Behandlungsform ausprobiert. Daher glauben Sie nicht länger, die Schulmedizin sei die einzig richtige Antwort auf alle gesundheitlichen Fragen. Dessen ungeachtet begegnen Sie intuitiven geistigen Heilverfahren mit Skepsis. Alles in allem sind Sie zwar nicht zu einem befriedigenderen Körperverständnis als jenem der naturwissenschaftlich ausgerichteten westlichen Medizin gelangt, dennoch ist Ihnen bewusst, dass unkonventionelle Ansätze ebenfalls wertvoll sein können.

Die Möglichkeit, einen bedeutenden Wandel im Leben zu vollziehen, finden Sie durchaus attraktiv. Allerdings haben Sie sich noch nicht entschieden, welcher Weg der richtige für Sie ist.

*21–25 Fragen mit Ja beantwortet:* Sie haben in einer bewussten Anstrengung dem alten Paradigma den Rücken gekehrt und alternative Behandlungsformen eindeutig für sich akzeptiert. In konventionelle medizinische Behandlung begeben Sie sich nur, nachdem Sie es mit ganzheitlicher Medizin versucht haben, und auch dann noch sind Sie vor Medikamenten und chirurgischen Eingriffen auf der Hut. Wahrscheinlich steht Ihr Körperverständnis in Verbindung mit einem spirituellen Weg, dem Sie sich ernsthaft widmen. Sie identifizieren sich mit anderen Men-

schen, die ein höheres Bewusstsein anstreben. Von den Möglichkeiten intuitiven geistigen Heilens sind Sie fest überzeugt. Sie bezweifeln stark, dass eine materialistische Anschauung, in welcher Form auch immer, jemals die tiefer gehenden Geheimnisse des Daseins wird ergründen können.

Sie haben persönliche Transformation als ein wesentliches Ziel im Leben akzeptiert. Je schneller Sie sich in diesem Sinn verändern, desto lieber ist es Ihnen.

## Durchbruch Nr. 1

### Ihr physischer Körper ist eine Fiktion

Für einen Durchbruch benötigen wir gewagte Vorstellungen. Lassen Sie uns darum gleich mit der kühnsten Vorstellung beginnen: Ihr physischer Körper, mag er bisher in Ihren Augen auch stets so etwas wie den Inbegriff des Realen dargestellt haben, ist eigentlich eine Fiktion. Könnten Sie zu der Einsicht gelangen, dass Ihr physischer Leib ein Fantasiegebilde ist, wäre damit ein gewaltiger Durchbruch geschafft. Von da an wären Sie nicht mehr in einem Stück Materie gefangen. Und Sie hätten nicht länger physische Beschwerden, die danach verlangen, mit physischen Mitteln kuriert zu werden. Aber das Allerbeste: Dann würden Sie Ihr wahres Potenzial entdecken, das derzeit, verschüttet unter einem System überholter Glaubenssätze und Überzeugungen, verborgen liegt.

Unsere fünf Sinne scheinen zu unterstreichen, dass der Körper eine physische Beschaffenheit hat, gar keine Frage. Sich demgegenüber vor Augen zu führen, warme und weiche Haut zu berühren sei lediglich eine Vorstellung, ist schon ein eigentümliches, ja irritierendes Gefühl. Dessen ungeachtet verhält es sich genau so. Andere Kulturen haben da ganz andere Vorstellungen entwickelt. Zum Beispiel war der Körper aus frühchristlicher Sicht Fleisch gewordener Geist, wobei dem fleischlichen Teil der Charakter des Illusionären anhaftete. Warme, weiche Haut zu berühren bedeutete für die Frühchristen, mit der Versuchung in Berührung zu kommen. Anders bei den Hopi-Indianern. Das

gesamte Universum ist für sie ein Energie- und Geistesstrom. Den Körper erleben sie deshalb als ein vorübergehendes Geschehen in diesem Strom. Warme Haut zu berühren gleicht somit der Berührung eines Windstoßes. Und Buddhisten verknüpfen hier mit der Vorstellung von Vergänglichkeit zugleich diejenige des Illusionären. Aus buddhistischer Sicht gleicht der Körper einem gespenstischen Fluss. Und das Anhaften am Körper wird so zur Quelle allen Leids. Warme Haut zu berühren beinhaltet demnach für einen Buddhisten die Gefahr, der Illusion nur noch stärker anheimzufallen.

Diese Vorstellungen sind ebenso schlüssig wie diejenige, Ihr Körper sei von physischer, von dinglicher, von objekthafter Beschaffenheit. Und sie weisen auf die schlichte Tatsache hin, dass wir im Grunde immer schon hätten stutzig werden müssen, wenn es hieß, der Mensch lasse sich fein säuberlich in die materielle Welt einordnen. Felsen sind von materieller Beschaffenheit, allerdings haben sie keine Emotionen. Bäume sind materiell, verfügen indes nicht über einen Willen. Jede Zelle besteht aus Materie, aber Zellen schreiben keine Musik und schaffen keine Kunstwerke.

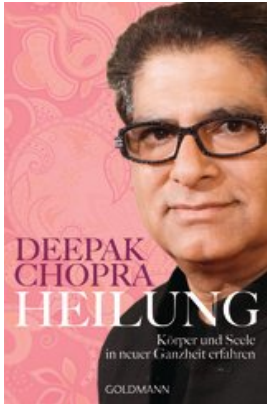
Das Universum hat den menschlichen Evolutionsprozess wesentlich weiter geführt als bloß bis zur physischen Ebene. Stellen Sie sich einmal vor, wie seltsam es wäre, wenn Sie ein Buch lediglich als ein physisches Objekt betrachten und behandeln würden. Zwar könnten Sie es dann immer noch als Brennmaterial zum Feueranzünden verwenden. Oder als Türstopper. Oder Sie könnten die Seiten zusammenknüllen, um nach Art eines Basketballspielers ein Papierknäuel nach dem anderen aus einiger Entfernung in den Papierkorb zu werfen. Außerdem könnten Sie das Buch, falls es groß und schwer genug ist, zum Wurfgeschoss umfunktionieren. Doch offenkundig würde all das der



wirklichen Bestimmung eines Buches, seinem eigentlichen Daseinszweck nicht im Mindesten gerecht werden. Denn was sonst ist ein Buch, wenn nicht eine Quelle der Information, Inspiration, Freude und Schönheit? Und nicht weniger verfehlt ist es, Ihren Körper als ein physisches Objekt anzusehen, obgleich auch der Körper mit Verbrennungsprozessen zu tun hat, Spiele spielen und bei einem Kampf oder im Krieg zur Waffe werden kann.

Ihr Körper weiß bereits, dass sein Lebenszweck keineswegs physischer Natur ist. Sehen Sie sich einmal bei einem Blick durchs Mikroskop an, wie ein Keim von den als *Makrophagen* (wörtlich: »große Esser«) bezeichneten weißen Blutkörperchen umzingelt, verschlungen und vernichtet wird: allem Anschein nach ein physischer Prozess in Reinkultur. Aber der Schein trügt. Denn bei diesem Prozess ist Intelligenz am Werk. Zunächst einmal muss ein Makrophage überhaupt erkennen, dass ein Eindringling vorhanden ist. Als Nächstes muss er sich vergewissern, wen er da vor sich hat – Freund oder Feind. Sobald der Makrophage sich entschieden hat, muss er dann nahe genug an den Eindringling heranrücken, um zum eigentlichen Angriff übergehen zu können. Und schließlich muss er sein chemisches Waffenarsenal einsetzen, um den Feind unschädlich zu machen.

Gebilde von rein physischer Beschaffenheit dagegen treffen keine Entscheidungen, zumal keine derart heiklen, bei denen es um Leben und Tod gehen kann. Eine Fehlentscheidung könnte hier bedeuten, dass die Makrophagen über körpereigene Zellen herfallen und dadurch eine Autoimmunerkrankung hervorrufen, etwa chronischen Gelenkrheumatismus oder einen Lupus (Hauttuberkulose). Beide Erkrankungen beruhen auf solch drastischen Fehlentscheidungen. Tatsächlich aber reicht die Intelligenz eines weißen Blutkörperchens sogar so weit, dass es



Deepak Chopra

## **Heilung**

Körper und Seele in neuer Ganzheit erfahren

Taschenbuch, Broschur, 480 Seiten, 13,5 x 20,6 cm

ISBN: 978-3-442-21988-9

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2012

Das grosse Buch vom Heilen. Die Essenz des bekannten Arztes und spirituellen Lehrers

Unser Körper besitzt die fantastische Fähigkeit, sich permanent zu erneuern und grundlegend zu verändern. Deepak Chopra beschreibt einen Weg zur Selbsttransformation und Heilung, der die Seele miteinbezieht, denn diese erschafft den Körper immer wieder aufs Neue und ist Grundlage aller Erfahrung. Mithilfe eines Zehn-Schritte-Programms lernen wir Energiemuster, die zu körperlicher Alterung und Krankheit führen, dauerhaft zu verändern. Nur so können wir den Einklang von Körper und Seele erleben und wahre Ganzheit erfahren: Heilung in ihrer höchsten Form.