

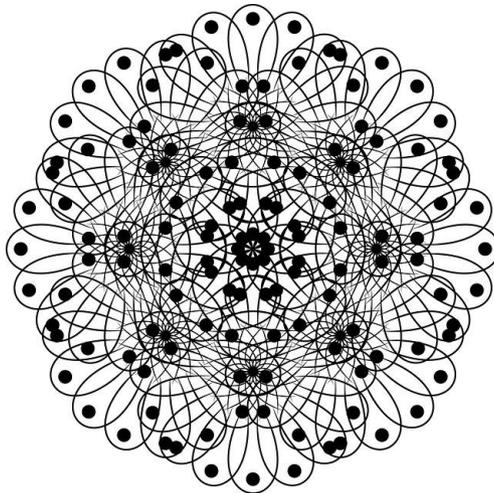


**SELBSTHEILUNG ONLINE**  
Die Gesundheits-Stiftung

## **Sauerstoffatmung und Informationsatmung**

- materieller Atem und ‚subtiler‘ Atem -

Von Walter Häge



Werden Sie kostenfrei Mitglied der Selbstheilung-Online Gesundheits-Stiftung, dann sind Sie an das Netzwerk angeschlossen!

[www.selbstheilung-online.com](http://www.selbstheilung-online.com)

**Empfohlene Webseiten:**

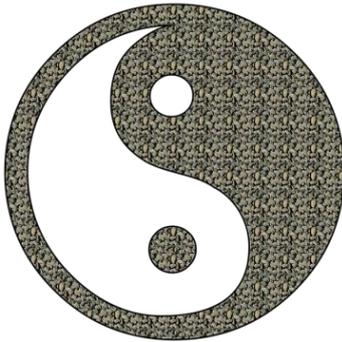
[www.selbstheilung-online.com](http://www.selbstheilung-online.com)  
[www.walterhaege-gesundheit.de](http://www.walterhaege-gesundheit.de)  
[www.sportundgesundheit.info](http://www.sportundgesundheit.info)

**YouTube:**

[selbstheilung-online.com](http://selbstheilung-online.com)  
[www.youtube.com/user/haegewalter](http://www.youtube.com/user/haegewalter)

**Facebook:**

[www.facebook.com/SelbstheilungOnlineCom](http://www.facebook.com/SelbstheilungOnlineCom)



**Wo auch immer du  
ein großes Ende siehst,  
da kannst du sicher sein,  
dass es einen großen Anfang  
geben wird.**

**Wo eine riesige  
und schmerzhaft Zerstörung  
dein Gemüt erschreckt,  
tröste es mit der Gewissheit  
einer weiten und großen Neuschöpfung.**

Sri Aurobindo

Diese Broschüre ist die schriftliche Form meiner Videos Nr. 5 bis 7 und 12 der Serie: „Der Weg – Meditationen zur Selbstheilung“ im YouToube-Kanal Selbstheilung-online.com. Sie dient der persönlichen Vertiefung uralter Meditationsübungen, ergänzt durch moderne Erkenntnisse der Neurobiologie.

Die hier zusammengeführten Grundübungen, meist tausende Jahre alt, haben unzähligen Menschen geholfen, ihren Weg auf diesem Planeten unbeirrt mit Zuversicht, Mut und Kraft zu gehen. Sie wussten, wie es in der Kata-Upanischad formuliert ist: „Scharf wie eine Rasiermesserschneide ist der Pfad des Lebens“.

Diesen Pfad mit möglichst wenig Verletzungen zu gehen (bzw. mit Verletzungen, die rasch heilen können), dies ist unser Ziel. Dabei ist Buddhas Beschwörung an die eigene Kraft und Stärke eine enorme Hilfe:



„Mögen wahrlich  
eher Muskeln, Haut und Sehnen,  
mitsamt den Knochen, dem Fleisch und dem Blute  
austrocknen und zusammenschnurren,  
als dass ich meine Willenskraft aufgebe;  
bevor nicht erreicht ist,  
was mit Mut, Kraft und Anstrengung  
zu erreichen ist.“

Um in die innere Stille zu kommen, gehen wir tief in den Atem, werden immer ruhiger. Alle Geräuschquellen sind ausgeschaltet, der Platz ist bequem, der Rücken gerade, der Atem langsam und tief. Wir geben dem Gehirn die Anweisung, auf den Atem und auf den Herzschlag zu achten. Das Gedankenkarussell wird langsamer, bis es stillsteht. Ich lasse meine Sorgen über das Gewesene zurück, ich lasse meine Sorgen über das Zukünftige zurück. Ich bin jetzt hier, ich atme, ich finde meine Ruhe und meine Stille.

## „DER WEG – MEDITATIONEN ZUR SELBSTHEILUNG“

### Video Nr. 5: Grund-Atemübungen des geistigen Heilens Teil 1

Dies ist die Basisübung des Atmens, die Grundübung des Atmens, das bewusste Atmen, das mich mein restliches Leben begleiten wird:

Tief einatmen, - kurze Pause, tief ausatmen, - kurze Pause, - tief einatmen,- kurze Pause, - tief ausatmen.

Gemeinsam:

Tief einatmen, - kurze Pause, tief ausatmen, - kurze Pause, - tief einatmen,- kurze Pause, - tief ausatmen.

Um in das Erkennen und in das Verstehen dessen was ist tief einzudringen, fülle ich die Grundübung des Atmens mit gezielten Inhalten. Es ist dies die Übung, die ich in vielen Variationen wiederhole, bezogen auf meine eigene, persönliche Situation. Buddha hat diese Grundübung vor 2.600 Jahren in seiner Lehrrede des bewussten Atmens an die Nachfolgenden weitergegeben. Ich empfehle dazu das Buch des ZEN-Meisters Tich Nat Han: „Das Sutra des bewussten Atmens“.

Die Technik ist denkbar einfach: Ich lege einen Wirksatz auf den Einatem und einen auf den Ausatem.

Diese Wirksätze sind keine Positiv-Affirmationen, wie sie in pseudo-spirituellen Kreisen Mode geworden sind. Das muss gut verstanden werden! Diese Wirksätze sind solche des realistischen Erkennens und keine eines benebelten positiven Denkens.

Während ich einatme, formuliere ich ohne Worte in einem kurzen Satz. Ich halte kurz den Atem an. Während ich ausatme formuliere ich ohne Worte den Folgesatz. Ich halte den Atem kurz an. Dann wieder von vorne:

Beim Einatmen: Ich weiß, dass ich einatme

Beim Ausatmen: Ich weiß, dass ich ausatme.

Wir üben dies: *Einatmen* und den Wirksatz auf den Einatem denken. *Ausatmen* und den Wirksatz auf den Ausatem denken:

Einatmen: Ich weiß, dass ich einatme. Pause.

Ausatmen: Ich weiß, dass ich ausatme. Pause

Einatmen: ... Pause.

Ausatmen: ... Pause.

Es gibt hier keine Anstrengung, es geht leicht, langsam, tief. Ich bin mir bewusst, was geschieht und mein Gehirn hat keine andere Aufgabe, als den Atem zu beobachten, als Bauch und Brust zu beobachten, wie sie sich heben und senken. Ruhe kehrt ein im Gehirnraum und ich bin nur noch Atem.

Ich kann den Wirksatz auch auf ein einziges Wort verkürzen:

Einatmen: Ein

Ausatmen Aus

Wir üben:

Ein...

Aus...

Ein...

Aus...

Oder:

Einatmen: Eins-Zwei-Drei-Vier

Ausatmen: Eins-Zwei-Drei-Vier

Ein...

Aus...

Ein...

Aus...

Jetzt:

Einatmen: Ich bin mein Körper.

Ausatmen: Ich schenke ihm ein Lächeln!

Ein: ...

Aus: ...

Einatmen: Ich bin mein Körper.

Ausatmen: Ich liebe meinen Körper!

Ein: ...

Aus: ...

Wenn ich zu den Menschen gehöre, die ihren Körper minder bewerten, ihn verachten oder gar hassen, dann ist dies eventuell eine lange und schmerzvolle Übung, weil sie tief in meine Gewohnheitsenergien eindringt und diese zunichtemacht. Durch meinen Körper hindurch erkenne ich unglaublich viel: ich erkenne was ich esse, ich erkenne was ich trinke und sonst noch zu mir nehme, bis hin zu den eventuell verordneten Medikamenten.

Ich lese vielleicht zum ersten Mal mit Bewusstsein den Beipackzettel und denke darüber nach.

Vielleicht ist mein Körper bereits zu einer Gifthalde geworden, unbemerkt von mir selbst. Vielleicht kommandiert mein Körper meinen Geist, der dann die Begründungen für das abstruse Verhalten des Körpers finden muss.

Vielleicht ist mein Lebenssinn bereits auf das sich Füllen und sich Leeren des Körpers reduziert. Viel Mut gehört dazu, in den Spiegel zu schauen, um zu sehen, wie ich

tatsächlich aussehe. Viel Mut gehört dazu, in den Spiegel zu schauen, um zu erkennen, was ich meinem Körper antue.

Aber, ist der erste Schritt tatsächlich getan, gibt es kein Zurück mehr:

Ich mache wieder Bekanntschaft mit meinem Körper und schliesse Frieden mit ihm. Ich beginne, meinen Körper zu beobachten und registriere meine Haltung, wie ich gehe, wie ich mich bewege, wie ich sitze, wie fett-aufgebläht oder wie mager-abgehärmt ich tatsächlich bin. Ich beobachte meine Gesichts-Muskulatur und sehe in ihr vielleicht die Grundzüge der Bosheit oder des Hochmutes; ich höre die Geräusche, die vom Magen kommen, die von innen kommen. ... Ich lerne mich kennen.

Die Nicht-Wahrnehmung meiner Selbst ist beendet. Ich wandle meinen Schmerz in Mut um, indem ich die 5 Schritte, die uns Buddha gegeben hat, mit meinem Körper praktiziere: Erkennen – Annehmen – Umarmen – Tief schauen und *tief* erkennen, Verstehen und Wissen.

Die Grund-Kommunikationsübung mit meinem Körper kann ich unzählbar variieren und ganz gezielt einsetzen um die Leistungsfähigkeit meines Körpers zu erhalten oder um Deformationen im Körper, die man Krankheiten nennt, zu beseitigen. Auch Deformationen durch Fehlernährung infolge geistiger Fehlhaltung beseitigen sich zusehbar.

Ich beginne mit der Körper-Kommunikation, indem ich zu meinen einzelnen Körperteilen eine Kommunikation aufbaue. Traditionell werden nach Buddha 32 Körperteile benannt, die ich anspreche. Die Übung dauert dann etwa 30 Minuten.

Vielleicht kauft ihr euch einen kleinen Atlas der Körperorgane- und -Systeme. Macht euch sachkundig. Lasst euch nicht mit dem Namen einer Krankheit abspeisen, sondern forscht nach den tatsächlichen Ursachen.

Ich empfehle diese Übungen ideal auf dem Rücken liegend. Es gibt hier keine Vorschriften, die einen Einfluss auf die Wirkung einer Übung hätten. Es gibt hier überhaupt keine Vorschriften. Auch liegt die Wirkkraft niemals in einer Technik, in einer Anleitung. Die eine Tradition empfiehlt im Äußerlichen dies, die andere das. Ich schliesse mich entweder einer Tradition an oder ich begründe meine eigene, denn:

Allein mein eigenes Geist-Körper-System ist maßgebend, die eigene Motivation und der Wille, zur tatsächlichen Wirklichkeit vorzudringen.

Ich begrüße meine Körperteile, meine Körpersysteme, meine Wirkzusammenhänge einzeln und schicke meinen Atem dorthin:

Das Beispiel meines ersten Begrüßungsorgans, der Zirbeldrüse, kann ich auf alle anderen Organe oder Systeme übertragen.

Ich weiß natürlich, wo sich die Zirbeldrüse befindet! Oberhalb der Nasenwurzel, inmitten des Kopfraumes. Die Lage im Körper muss mir natürlich von jedem Organ, mit dem ich kommuniziere, wenigstens ungefähr bekannt sein.

Ich atme ein und ziehe meinen Atem in meinen Kopfraum. Ich fülle diesen wie einen Luftballon, halte den gefüllten Kopf einen Moment an, denke dann: „Ich grüße ... „  
... und atme aus. ... in meine Zirbeldrüse.

Noch einmal: Ich fülle meinen Kopfraum mit dem Einatem wie einen Luftballon. Ich halte an, drehe den geballten Luftstrom imaginär um und atme aus, indem ich den Luftstrom in die Zirbeldrüse schicke.

Ein...: „ich grüße“

Aus...: „meine Zirbeldrüse“.

Noch einmal:

Ein: Ich fülle den Kopf mit Atem, bis der Druck, wie in einem Luftballon, zu spüren ist. Noch beim Atem anhalten die Atemrichtung umschalten, dann aus...

Ein...: „Ich grüße“ ...

Aus...: „meine Zirbeldrüse“.

In diesem Fall liegt das Ziel des Ausatems im gleichen Kopfraum. Hochinteressant wird es, wenn Absender und Ziel weit im Körper auseinanderliegen. Dann spüre ich tatsächlich den Fluss des Atems, wie er vom Kopf durch den Körper zieht, bis zum Zielpunkt.

Das, was ich in das Bindegewebe und in die Körperzellen des genannten Organs schicke, ist das, was die Sufis „den subtilen Atem“ nennen, der „hinter“ dem Atem liegt. Eine spannende Sache! Der Atem ist materiell und versorgt die Zellen mit Sauerstoff, der subtile Atem ist immateriell, ist Bewusstsein, welches die Lichtbahnen hin zu dieser Körperregion aktiviert.

Das körpereigene Lichtleitungssystem wird durch mein erkennendes Bewusstsein aktiviert! Das innere, körpereigene Licht sucht sich seine Bahn durch das Bindegewebe bis zum Zielpunkt und manifestiert sich dort im Zellkern der Körperzellen. Dort, wo die Energie erhalten werden soll, dort wo die Zellenergie fehlt. Ist eine Zelle oder ein Zellverband erkrankt, d. h. fehlt zur optimalen Funktion das Licht, wird solches durch den subtilen Atem hinzugefügt. Dies ist Heilung!

Wir können jetzt selbsttätig die gesamte Übung durchführen. Hier die Ziel-Segmente: Kopfdrüsen – Gehirne – Gehör - Augen – Kehlkopf – Speise-Luftröhre – Bronchien – Lunge – Herz – Leber – Galle – Milz – Nieren – alle Skelett-und Bindegewebs-Teile bis hinunter zu den Zehen.

Aber auch die Systeme werden angesprochen: Nervensystem, vegetatives System, Körperwasser, Lymphsystem, Blutsystem usw. usw.

Wie gesagt, der gesamte Durchlauf dauert maximal 30 Minuten oder eben so lange, wie ich brauche oder wie ich möchte, wie es mir angenehm ist. Es gibt hier keinerlei Verpflichtung oder Leistung und keinerlei Vorschrift.

Noch einmal wegen der Wichtigkeit: In den universellen Weisheitslehren erfahren wir: Hinter dem tatsächlichen Atem liegt der subtile Atem, das Licht des Universums. Im Gegensatz zu dem Licht, welches ich sehe, ist dies das erschaffende Licht, das Licht, das selbst sieht.

Die weitergehende Technik: Ich imaginiere mir dieses universelle Licht beim Einatmen, indem ich mir ein Silberband vorstelle, von den Sonnen des Universums kommend, bis in meinen Kopfraum.

Beim Einatmen ziehe ich mir dieses Leben spendende Licht der Sonnen am Silberfaden in meinen Kopfraum, es staut sich dort sozusagen zu einer Kugel und wird beim Ausatmen in mein Körperziel geschickt. Dort werden die energiewachen Zellen mit Licht aufgeladen.

Einatmen: Das Licht des Universums, Ich imaginiere mir die Silberschnur-Verbindung zum Licht des Universums, ziehe es in meinen Kopfraum, der sich vollkommen damit anfüllt. Ich halte den Atem an und spüre in der Atempause den Druck im Kopf.

Ausatmen: In meine Bronchien

Der Ausatem kann jetzt sehr kräftig und schnell sein, denn ich lasse sozusagen den Lichtdruck im Kopf ab, genau in meine Zieladresse.

Ein... Das Licht des Universums ... Der Kopf füllt sich, der Druck steigt und steigt. ... Anhalten ... innerlich umschalten ... Ausatmen: In meine Bronchien

Wir können nun alle Organe im Körper als Ziel nehmen, als Prophylaxe oder wenn sie erkrankt sind, natürlich auch, das Knochengestützte, die Gelenke. Hier ist natürlich zu sagen, dass durch Mangel an natürlichem Calcium bereits ein Substanz-Abbau erfolgt sein kann. Hier empfehle ich dringend täglich die Sango-Koralle oder die Kalkalge Lithothamnium zu sich zu nehmen.

Beim Üben werden wir feststellen, dass wir den Lichtfluss vom Kopf bis zum Ziel im Körper tatsächlich spüren, als Gefühl, als Bewegung, als leises Ziehen. Wunderbar! Und noch eines ist möglich: Wenn die Imagination von Licht sehr stark ist, können mit der Übungszeit die Sehnerven in das Geschehen mit eingreifen und tatsächlich Lichtpunkte im Kopfraum erzeugen. Dies ist nun nichts Übernatürliches, denn: was ich ständig herbeirufe, sei es Licht, sei es Maria, sei es Buddha oder Krishna, dies manifestiert sich tatsächlich eines Tages als Vision im Gehirn.

Noch einmal:

Einatmen: Das Licht des Universums

Ausatmen: In meinen Brustraum

Ein...

Aus...

Ich danke Euch!

## **„DER WEG – MEDITATIONEN ZUR SELBSTHEILUNG“**

### **Video Nr. 6: Grund-Atemübungen des geistigen Heilens Teil 2**

Nach der Licht-Methode kommen wir jetzt zu der ebenfalls unglaublich wirksamen Wirksatz-Methode. Sie bedient sich modernem medizinischen Grundwissen.

Die folgenden Wirksätze sind einzusetzen, wenn die vorhandene Gesundheit gehalten werden soll, wenn die Leistungsfähigkeit hoch bleiben soll und wenn eine Krankheit geheilt werden soll. Diese Sätze zielen in die Tiefe der physiologischen Zusammenhänge aller degenerativen Erkrankungen. Diese gewebserstörenden Erkrankungen entstehen durch Entzündungen.

Eine Entzündung ist eine Körperreaktion auf toxische Stoffe im Bindegewebe, die der Körper loshaben will. Oft sind diese Stoffe im Gewebe wie festgebacken. Entzündung ist eine Notreaktion des Körpers, diese loszuwerden. Alle Autoimmunerkrankungen, auch die im Gehirn, sind Entzündungserkrankungen, ebenfalls die neue Seuche COPD, welche die Flimmerhärchen der Bronchien zerstört.

Durch tiefes Schauen in meinen Körper hinein erkenne ich, dass mein innerer Wasserkreislauf mit seinem hexagonalen Wasser intakt sein muss, damit die abgesprengten toxischen Partikel ausgeleitet werden können. Die 15 bis 17 Liter Körperwasser, die langsam im Kreis drehen, brauchen ihre hohe elektrische Leitfähigkeit. Das, was ich trinke, nehme ich genau unter die Lupe.

*Lichtspeicherfähigkeit* und *Kommunikationsfähigkeit* der Körperzellen sind nach den Entdeckungen des Strahlenphysikers Prof. Dr. Fritz-Albert Popp die entscheidenden Kriterien für Gesundheit. Dieses Wissen nutzen wir, denn: Je besser „der Schlüssel ins Schloss“ passt, desto besser funktioniert die Heilung!

Hier die Wirksätze:

- Optimales Absprengen der toxischen Partikel im Gewebe.
- Optimale Hexagonwasserbildung im Körper.
- Optimaler Abtransport der toxischen Partikel über das Körperwasser, über das Blut, über die Lymphe.
- Optimales Aufschließen der Nährstoffe für den Tarnsport *in* die Zelle.
- Optimaler Transport der Nährstoffe *in die Zelle hinein*.
- Optimale Entgiftungsfunktion innerhalb der Zelle.
- Optimales Entsorgen der toxischen Partikel, die aus der Zelle kommen.

Aus dem Postulat des Nobelpreisträgers Prof. Dr. Otto Heinrich Warburg, der fehlenden Sauerstoff für Erkrankungen bis zum Krebs entschlüsselt hat, ein kleiner Satz mit größter Wirkung:

- Optimaler Sauerstoffzufluss in die Zelle.

Aus der Biologie des Lichts von Prof. Dr. Fritz-Albert Popp drei Schlüsselsätze:

- Optimale Lichtspeicherfähigkeit der Zelle.
- Optimale Kommunikationsfähigkeit der Zelle.
- Optimale Regenerationsfähigkeit der Zelle.

Aus der Arbeit von Prof. Dr. Robert Becker, der das Gleichstrom-Steuerungssystem im Menschen entdeckt hat:

- Maximales Aktionspotential der Zellen bis 120 Millivolt

Seit dem Nobelpreis von Otto Heinrich Warburg 1931 weiß die Welt, dass fehlender Sauerstoff im Gewebe und in den Zellen Grundlage jeglicher Erkrankung ist - und der Schlüssel zur Krebsheilung. Zitat Warburg: „Entziehen Sie einer Zelle 48 Stunden lang 35 % ihres Sauerstoffs, und sie wird sich krebsartig verändern.“

Die Erkenntnis Warburgs wird zu unserer Grundübung:

- Einatmen: Sauerstoff  
Ausatmen: Ins Gewebe
- Ein...  
Aus...
- Einatmen: Sauerstoff  
Ausatmen: In die Zellen
- Ein...  
Aus...
- Einatmen: Zellatmung  
Ausatmen: 100%
- Ein...  
Aus...

Habe ich eine Krankheit, dann wird sie nicht gehasst, - und in Traumwelten geflohen wird auch nicht. Ich knie mich in meine Krankheit hinein, aktiv und mit aller Kraft, benenne sie, kommuniziere mit ihr. Der Krankheit wird dann sehr, sehr unwohl werden.

Hier greift das „Rumpelstilzchen-Prinzip“. Rumpelstilzchen mit dem geraubten Kind der Königin hat nur so lange Macht über die Familie, als sein Name nicht bekannt ist. Deshalb sein Tanz ums Feuer mit dem Spruch: „Ach wie gut, dass niemand weiß, dass ich Rumpelstilzchen heiß.“

Ist der Name bekannt, ist der Zauber gebrochen. *Über den Namen gelange ich zum Wesen*. Dies gilt immer und überall! Der Name ist die Eingangs-Pforte für Erkenntnis und Wissen. Dieses Wissen vernichtet ohne Zweifel den kriminellen Eindringling, weil die eigene Gegenstrategie dann übermächtig ist.

*Jede Namensnennung* ist meine Eingangspforte zum Erkennen, ich muss nur tief, tief schauen. *Jede Macht* verliert ihre Kraft über mich, wenn ich ihr tatsächliches Sein tief hinter ihrem Namen erkenne.

Ich weiß: Das Universum hat für mich Gesundheit und Glück vorgesehen, – ich bin dabei, beides wiederzufinden.

Lasst uns schließen mit der Beschwörung des Buddha an die eigene Kraft und den eigenen Mut:

„Mögen wahrlich  
eher Muskeln, Haut und Sehnen,  
mitsamt den Knochen, dem Fleisch und dem Blute  
austrocknen und zusammenschnurren,  
als dass ich meine Willenskraft aufgebe;  
bevor nicht erreicht ist,  
was mit Mut, Kraft und Anstrengung  
zu erreichen ist.“

## **„DER WEG – MEDITATIONEN ZUR SELBSTHEILUNG“ Video Nr. 7: Bewusstes Atmen in 5 Schritten**

Mein *Speicherbewusstsein*, mein Unbewusstes, ist wie alle Manifestationen auf diesem Planeten bipolar angelegt: die Ebene des Destruktiven, des Zerstörenden, des Leides ist dort vorhanden und die Ebene des Konstruktiven, des Aufbauenden, die Ebene des kosmischen Wissens der Befreiung.

Buddha spricht von zwei Arten des Samens, die tief in mir liegen und an die ich mich anbinden kann. Sie steigen bei Abruf nach oben in mein *Geistbewusstsein*, - dann sie sind Bestandteile meines Bewusstseins, meines Geistes. Sie werden zu meinen Gedanken, gehen durch das Tor der Sprache und werden zu meinem Handeln.

Mein Speicherbewusstsein ist in jeder einzelnen meiner bis zu 50 Billionen Zellen enthalten. In jeder Zelle sind alle Aspekte meiner Person enthalten, jede Zelle enthält meinen ganzen Körper, meine Gefühle, meine Wahrnehmungen und alles, was mir

bewusst ist. Und nicht nur das, was ich mir selbst zuordne, sondern auch Bewusstseinsinhalte, die meine Eltern hatten und all meine anderen Vorfahren.

Ich leide, weil ich an etwas festhalten will, was sich nicht festhalten lässt, weil ich mich in Träume verstricke, die nicht wirklich sind, weil ich das Irreale zur Tatsache machen will, weil ich die Welt zwingen will, sich nach meinen Vorstellungen zu drehen.

Das Festhalten an einmal getroffenen Entscheidungen macht oft das ganze Unglück eines Lebens aus.

All mein Leiden muss identifiziert sein. Was Leiden ist? Alles was mich bedrückt, vor dem ich mich fürchte, was mich stört, ängstigt, unruhig, wütend, aggressiv oder depressiv macht.

Es ist unabdingbar zu erkennen, dass ich leide! Ich flüchte nicht davor, ich verdränge es nicht, ich leugne es nicht, ich verdrehe nichts Negatives ins Positive, ich deute nichts um. Ich sehe die Wirklichkeit, so wie sie ist. Nur in der Wirklichkeit entwickelt sich Erkennen und Verstehen.

Wenn ich das Verkehrte esse, schaffe ich mir Leid. Die Tatsache, dass ich das Falsche esse und trinke, trägt viel zu meinem Leid bei. Ich muss tief schauen, um zu erkennen, aus was sich meine Nahrung zusammensetzt. Ist Pflanzen und Tieren Gewalt angetan worden, damit sie zu meiner Nahrung werden konnten? Sind Giftstoffe in ihnen, die dann das Leid der Pflanzen und Tiere zu mir als Menschen weitertragen?

Habe ich Giftstoffe durch meine Sinnesorgane aufgenommen? Giftstoffe von Wut und Gewalt, von Gleichgültigkeit oder Arroganz? Kenne ich den Giftstoff der neuen Art, der im Gutmenschentum seinen Ausdruck findet? Dies ist ein besonders tückischer und gut verborgener Giftstoff.

Weiß ich, welchen Dingen ich aus dem Weg gehen muss, damit ich keine Resonanz zu ihnen aufbaue? Meine Haut schützt mich vor Bakterien, meine Antikörper vor Krankheitserregern. Wie schütze ich mein Bewusstsein vor giftigem Fremdbewusstsein?

Tief in mein Wollen muss ich schauen, tief in meine Motivationen, um diese Fragen zu beantworten.

Der Erschaffer meines Schicksals bin ich selbst, indem ich Gedanken zulasse oder auswähle oder Gedanken nicht zulasse oder nicht auswähle.

Da meine Wahrnehmung des Außengeschehens und die Wahrnehmung meiner inneren Gefühle in Resonanz zu meinem inneren Speicherbewusstsein gehen, empfiehlt Buddha, Wächter an die Pforten der Wahrnehmung zu stellen. Ganz einfach: Ich prüfe, ob ich das, was da auf mich zukommt, in mich hineinlasse oder ob ich den Zutritt verwehre.

Mein Speicherbewusstsein, „Abteilung Leid“, hat zwei Ebenen: Auf der ersten finde ich alles, was ich seit meiner Zeugung erlebt und deshalb abgespalten habe, weil es schmerzhaft war und Angst erzeugt hat. Auf der zweiten Ebene reihen sich alle meine Vorfahren auf, die Menschenwelt und vielleicht auch die Welt davor.

Bin ich auf dem Weg, dann nehme ich zuallererst jenen Kontakt mit meinem Speicherbewusstseins-Teil auf, der sich *auf dieses Leben hier und jetzt* bezieht.

Wie ich hier vorgehe, lehren uns die alten Weisen; es ist „Der Weg“.

*Buddhas Methode* ist da sehr klar und zielführend: *Ich mache halt und komme in fünf Schritten zur Ruhe.*

Ich setze mich an einen ruhigen Ort, lege mich oder setze mich mit geradem Rücken hin und atme tief und ruhig. Ich atme: tief, langsam, ruhig, ohne jeden Leistungsgedanken. Einfach tief atmen, die Bauchdecke hebt sich, die Brust hebt sich mit und ich atme. Ein, aus, ein aus, - Ich mache halt, ich höre auf. Ich stoppe meine Gedanken.

Ich gebe meinem summenden Bienenstock im Kopf die Anweisung zu stoppen. Ich gebe meinem ratternden Gehirn die Anweisung, jetzt nur auf den Atem zu achten, auf ihn genau aufzupassen.

Jetzt noch einmal die bereits geübte Grundübung des Atmens, das bewusste Atmen, das mich mein restliches Leben begleiten wird:

Tief einatmen, - kurze Pause, tief ausatmen, - kurze Pause, - tief einatmen, - kurze Pause, - tief ausatmen.

Ich kann mir dabei, um mein Gehirnkarussell zu stoppen, noch meinen Herzschlag zu Hilfe holen und gebe die Anweisung, beim Einatmen den Herzschlag zu zählen und beim Ausatmen den Herzschlag zu zählen.

Einatmen: Eins – zwei – drei – vier, ausatmen; eins- zwei – drei, - vier.

Einatmen: Eins – zwei – drei – vier, ausatmen; eins- zwei – drei, - vier.

Spüre ich meinen Herzschlag nicht, dann halte ich die Luft so lange an, bis er spürbar ist. Dann bleibt er.

Buddha sagt uns in seiner Lehrrede vom bewussten Atmen: „Wenn der Übende in der Lage ist, ohne Ablenkung bei der Übung zu bleiben, wenn er beharrlich und völlig wach ist, klar seinen Zustand versteht und unbeirrbar im gegenwärtigen Moment weilt, dann hat er den ersten Faktor des Erwachens erreicht.“ (Nach Thich Nhat Hanh: Das Wunder des bewussten Atmens S. 19)

*Buddha lehrt uns in gänzlich einfachen Sätzen* den Atem in meine Bereiche zu lenken, die mir das Leben so schwermachen; in meinen Körper, in meine Gefühle, in mein Denken.

Der Bereich des Körpers ist für mich, wenn ich mich von einem körperlichen Leiden befreien möchte, die Basis. *Hier zwei Grundübungen im Wortlaut Buddhas:*

„Ich atme ein und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr. Ich atme aus und nehme meinen ganzen Körper bewusst wahr.“

„Ich atme ein und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden. „Ich atme aus und lasse meinen Körper ruhig und friedvoll werden.“

*Zwei Grundübungen aus dem Bereich ist der Gefühle im Wortlaut Buddhas:*  
„Ich atme ein und empfinde ein Gefühl der Freude.“ „Ich atme aus und empfinde ein Gefühl der Freude.“

„Ich atme ein und lasse die Aktivitäten meines Geistes ruhig und friedvoll werden.“

*Eine Grundübung aus dem Bereich des Geistes im Wortlaut Buddhas:* „Ich atme ein und lasse meinen Geist glücklich und leicht werden.“ „Ich atme aus und lasse meinen Geist glücklich und leicht werden.“

Buddha empfiehlt uns 5 Schritte, um zur Ruhe zu kommen:

### **Erster Schritt: Ich mache Halt**

Im Haltmachen erkenne ich, wo ich gerade stehe. Ich erkenne meinen Ärger, meine Angst, meine Traurigkeit, meine Wut, meine Verlorenheit, meinen Hochmut, meine falsche Demut. Ich erkenne und mache mir mein aktuelles Thema bewusst.

### **Zweiter Schritt: Ich erkenne und akzeptiere**

Ich erkenne, ich akzeptiere, ich nehme an: meinen Ärger, meine Angst, meine Traurigkeit, meine Wut, meine Verlorenheit, meinen Hochmut, meine falsche Demut. Annehmen und ja dazu sagen, ja, dass es so ist, wie es ist, das ist der zweite Schritt.

### **Dritter Schritt: Ich umarme meine Not**

Ich umarme meinen Ärger, ich umarme meine Angst, meine Traurigkeit, meine Wut, meine Verlorenheit, meinen Hochmut, meine falsche Demut. Gleich wie das Gefühl auch sein mag, ich akzeptiere und umarme es. Vielleicht spreche ich sogar liebevoll mit ihm. Vielleicht sage ich meiner Angst: „Komm zu mir, Du gehörst zu mir, ich drücke dich ganz fest“. Und im Umarmen gelingt mir dann ...

### **Der vierte Schritt: Ich schaue tief, ganz tief**

Ich schaue tief, ganz tief. Dies bedeutet, dass ich *hinter* die Oberfläche schaue. Die Darstellungen, die ich *um mich* erlebe, und auch *meine* Darstellung nach außen, alle haben eine dahinterliegende Wirklichkeit. In diese dringe ich ein. Jetzt kann ich herausfinden, was mein Gefühl verursacht hat, warum ich mich im Innen so oder so fühle.

Tiefes Schauen verwandelt meine Angst in Mut. Tiefes Schauen *braucht* großen Mut und schenkt mir dann tiefes Erkennen dessen, was ist. Wo kommt „das was ist“ her, wie wurde es ausgelöst, wie habe ich mich verstrickt, wie habe ich mich verstricken

lassen. Dieses tiefe Schauen ist tiefes Nachsinnen, bis ich erkennen kann, was mein Leiden verursacht hat. Im tiefen Schauen erkenne ich dann ebenfalls, dass dies Leben ein Wunder ist, ein Wunder, das jedes Fassungsvermögen übersteigt.

### **Daraus ergibt sich der fünfte Schritt, das Verstehen.**

Verstehen heißt tatsächliches Wissen. Dieses Wissen ist tiefes Verstehen dessen was ist. Dieses Verstehen erwacht dann in meinem Geist zur Tatkraft. Ich weiß, was ich tun werde und was ich sein lasse, um eine Situation zu verändern.

Das höchste Verstehen ist die Freiheit von angelerntem Wissen, die Freiheit von Vorstellungen, wie etwas sein soll und die Freiheit von Ansichten und Meinungen. Dieses Verstehen ist die Freiheit von jeglicher Bevormundung. Dieses Verstehen gibt mir die ungeheure Kraft, die Wirklichkeit anzunehmen, um mich in ihr zu bewegen.

Das ist der Weg, der zur Heilung führt:

Aufhören – Erkennen – Annehmen – Umarmen – Tief schauen und tief Erkennen ergibt Verstehen und Wissen.

Ich muss wissen, dass ich zwei Bewusstseins-Arten habe. Mein Geistbewusstsein und mein Speicherbewusstsein. Mein Geistbewusstsein ist mein Großhirn-Denken. Das Fatale an diesem ständig surrenden Denkapparat ist, dass er nur in der Vergangenheit oder in der Zukunft denken kann. Im jetzt-Moment, im Jetzt, das gerade geschieht, kann nicht gedacht werden, da der tatsächliche Jetzt-Moment als erlebtes Bild schneller ist als das Denken als Vorgang.

Mein Denken hängt immer der geschehenden Wirklichkeit hinterher, das muss gut verstanden werden. Und: Mein Denken zwingt diese Wirklichkeit in die eigene Bewertung, in die eigene Denkschablone, in das eigene, kleine Denksegment.

Das Jetzt wird in der Regel nicht in seiner Tatsächlichkeit geschaut und erlebt, sondern sozusagen im Hinterher-Galopp von mir bewertet. Und wo kommen meine Bewertungen, meine Urteile, meine Meinung her? Aus meinem Erinnerungsspeicher. Mein Denken gleicht den Speicher mit dem neuen Geschehen ab und steckt es in eine Schublade, die der Speicher kennt.

Wenn das von mir nicht verstanden wird, lebe ich prinzipiell in einer irreal-hypnotischen Welt der Fiktion, denn die Vergangenheit ist tot und eine Zukunft gibt es nicht. Das, was ich Zukunft nenne, ist lediglich ein Hochrechnen, ein lineares Weiterrechnen der gehabtten Vergangenheit, der gelebten Vergangenheit, die im Jetzt nicht mehr vorhanden ist.

Noch einmal, weil es so unendlich wichtig ist zu wissen: Mein Denken erfasst nie die jetzt ablaufende Realität, es ist immer eine Reflexion, es läuft immer dem Jetzt-Moment hinterher, um dieses Jetzt-Geschehen mit meinem Vergangenheitspeicher und meinen Konditionierungen abzugleichen.

Der Vergangenheitspeicher deutet und bewertet mein Jetzt-Geschehen nach gehabtten, alten Erlebnissen. Diese zwingen das, was jetzt geschieht, in meine

vorgefertigte Meinungs-Schublade. Schublade zu – Meinung gefestigt. Diese meine sogenannte persönliche Meinung hat dann mit dem tatsächlichen Geschehen wenig zu tun, sie ist mein individuelles Traumgebilde.

Buddha sagte dazu:

„Dem Schaumball gleicht des Menschen Leib,  
wie Wasserblasen sind Gefühle.

Wahrnehmung ist dem Luftbild gleich  
und Geistgebilde dem Bananenstamm.

Bewusstsein ist wie Gaukelwerk.“

Meine zweite Bewusstseinsart, die ich habe, mein Speicherbewusstsein, teilt sich in meinen Vergangenheitspeicher seit meiner Zeugung, von welchem eben die Rede war und in meinen kollektiven Menschheitsspeicher, das Erbe meiner Vorfahren, das Erbe der gesamten Menschheit.

Ich stelle mir mein Gesamtbewusstsein wie einen zweigeteilten Kreis vor. Der obere Teil ist mein Geistbewusstsein, mein Tagesbewusstsein. Der untere Teil ist mein Speicherbewusstsein. Tief unten lagern alle evolutionär möglichen Impulse, die positiven wie die negativen. Durch meine bewusst gesuchte positive Resonanz von oben nach unten, werden die vergrabenen Inhalte auf die obere Denkebene gezogen.

Im Erkennen und Verstehen des tagtäglichen Unheilsamen um mich und in mir, blockiere ich die Resonanz dieser negativen Oberflächen-Qualität zu meinem negativen Speicherinhalt. Ich stelle das Negative fest, ich identifiziere es, baue aber keine Resonanz dazu auf.

Das muss wirklich gut verstanden werden: Wenn ich das Böse erkenne und beim Namen nenne, dann mache ich es sichtbar, - aber ich selbst habe nicht das Geringste damit zu tun. Viele Menschen sind der Ansicht, dass derjenige, der das Böse thematisiert, diesem Hilfestellung leistet. Das nennt schon Buddha „Falsche Sicht“.

Die wunderbare Nachricht: Alle Energien, die ich dazu benötige, um den Weg zu gehen, der zur Heilung führt, sind bereits in meinem kollektiven Speicherbewusstsein enthalten. Diese helle Seite meines Unbewussten ist die Anbindung an das Feld der Alleinheit, an das göttliche Feld. Es gibt mir die Kraft, die ich benötige. Nichts ist irgendwo im Außen, das geholt werden müsste, nichts ist im Außen, das zu mir kommen müsste. Der Transfer dessen, was ich suche, geht nicht von außen nach innen, sondern vom Speicherbewusstsein zu meinem erkennenden und verstehenden Geist, in mein mich steuerndes Wach-Bewusstsein.

Mein individuelles Bewusstsein erwächst aus dem kollektiven Bewusstsein der Menschheit. Dieses Erbe, das sich aus allen gewesenen individuellen Bewusstseinsinhalten zusammensetzt, ist tief in mir in meinem Speicher. Daneben sind die abgespaltenen Inhalte dieses Lebens seit meiner Zeugung.

Aus dem Speicher steigen jedoch immer und immer wieder hoch in mein Bewusstsein: Gedanken der Gier, der Wut, der Unwissenheit, der irrationalen Weltsicht. Ihre Kraft ist zu mindern. Es ist notwendig, dass sie ihre Kraft verlieren. Mein Weg: Ich transformiere sie, forme sie um und schicke sie abgemildert in den Speicher zurück, bis sie sich, in diesem Ping-Pong-Spiel, eines Tages gänzlich aufgelöst haben.

Der Weg: Aufhören – Erkennen – Annehmen – Umarmen – Tief schauen und tief Erkennen ergibt Verstehen und Wissen.

Diese 5 Schritte der Heilung habe ich immer zur Hand, wenn ich keine konzentrierte Aufgabe erledigen muss, immer: beim Geschirr waschen, beim Spaziergehen, beim Friseur, beim Zufahren, vor dem Einschlafen, statt Fernsehschauen, statt Geräuschbeschallung, nach dem Aufwachen und bei allen Gelegenheiten in denen mein analytisches Gehirn nicht gefordert ist.

Wenn dann die Situation kommt, der Versuch auf mich überzugreifen, mich zu benutzen, mich zu instrumentalisieren, dann entfaltet dieser Weg seine ungeheure Kraft. Die Giftpfeile, die sich meist als Pfeile der Verlockung tarnen, prallen an mir ab wie Wassertropfen, ohne Wirkung.

Und jetzt, nach diesen 5 Schritten kommt, aus ihnen heraus, meine Tatkraft, mein Tun, mein Handeln. Und einmal am Tag gebe ich mir Energie und Stärke mit Buddhas Beschwörung an diese eigene Kraft und diesen eigenen Mut:

„Mögen wahrlich  
eher Muskeln, Haut und Sehnen,  
mitsamt den Knochen, dem Fleisch und dem Blute  
austrocknen und zusammenschnurren,  
als dass ich meine Willenskraft aufgebe;  
bevor nicht erreicht ist,  
was mit Mut, Kraft und Anstrengung  
zu erreichen ist.“

## **„DER WEG – MEDITATIONEN ZUR SELBSTHEILUNG“ Video Nr. 8: Reinigung des Körpers und der Psyche**

Heute thematisieren wir eine uralte Übung der Reinigung von Körper und Psyche.

Wir sind im Atem, atmen ein und aus. Ein und aus, langsam, still, einfach so, ohne jede Leistung bringen zu wollen.

Ein ... aus ... Ein ... aus ...

Wir kennen die Lichtatmung: Ich imaginiere mir das Licht des Universums beim Einatmen, indem ich mir ein Silberband vorstelle, von den Sonnen des Universums

kommend, bis in meinen Kopfraum. Das Licht der kosmischen Sonnen staut sich dort zu einer Kugel.

Beim Ausatmen schicke ich diese Lichtkugel den Hals hinunter, den Brustkorb hinunter, den Bauch hinunter, die Beine, die Füße und aus den Zehen geht Licht und Atem aus dem Körper heraus in Mutter Erde.

Ich verfolgen den Weg des Atemflusses vom Kopfraum bis zum Austritt aus den Zehen.

Ich spüre mit, wie dieser Lichtatem meinen Körper durchwandert, bis er austritt.

Einatmen - anhalten – ausatmen durch den Körper hindurch – hinaus.

Noch einmal:

Einatmen - anhalten – ausatmen durch den Körper hindurch – hinaus.

Ich spüre den Luftstrom, den subtilen Atem und verfolge ihn mit meinem Bewusstsein. Es kann ein leichtes Kribbeln entstehen, ein leichtes Wärme-Empfinden, ein leichter Druck, ein leiser Luftzug durch meinen Körper, dann hinaus zu Mutter Erde.

Auf diese Grundübung packe ich nun meine erste Aufgabe:

Ich sage dem ziehenden Aus-Atem-Strom, er soll alle toxischen Festpartikel in meinem Bindegewebe lösen und mit nach draußen ziehen.

Einatmen: Licht

Ausatmen: Alle toxischen Festpartikel verlassen meinen Körper.

Mit dem letzten Hinausdrücken des Atemrestes spüre ich das Verlassen des Körpers vielleicht am großen Zeh: Danke Mutter Erde, dass Du dies alles aufnimmst, danke!

Ich beziehe alle aufgenommenen Fremdpartikel mit ein, auch die winzigen Nanopartikel, die, aus der Luft über uns kommend, über die Atemwege über die Bronchien in die Lunge und dann ins Blut gelangen wie Aluminium, Blei, Titan, Cadmium, Phosphor, Cobalt, Strontium und viele mehr. Keine dieser Partikel setzen sich fest, nicht in den Flimmerhärchen der Bronchien, nicht in der Lunge, nirgendwo!

Ausatmen: Alle toxischen Festpartikel verlassen meinen Körper.

Ich wiederhole diese Übung 10 Atemzüge lang. Um mein Gehirn nicht zu belasten, zähle ich mit den Fingern mit bis 10.

Jetzt die 2. Aufgabe:

Ich sage dem ziehenden Aus-Atem-Strom, er soll die toxischen Stoffe, die sich im Körperwasser befinden und die sich dort eventuell gelöst haben, mit nach draußen

ziehen:

Gemeint sind **alle** negativen Stoffe im Gehirnwasser, im Körperwasser, im Zellwasser, im Blut und in der Lymph-Flüssigkeit.

Einatmen: Licht

Ausatmen: Alle toxischen Stoffe im Körperwasser verlassen meinen Körper.

Mit dem letzten Hinausdrücken des Atemrestes spüre ich das Verlassen des Körpers vielleicht am großen Zeh: Danke Mutter Erde, dass Du dies **alles** aufnimmst, danke!

Ich wiederhole diese Übung 10 Atemzüge lang. Um mein Gehirn nicht zu belasten, zähle ich mit den Fingern mit bis 10.

Jetzt die 3. Aufgabe:

Ich sage dem ziehenden Aus-Atem-Strom, er soll **alle** negativen Energien, die sich in meinem Geist- und Körpersystem befinden, mit nach draußen ziehen:

Einatmen: Licht

Ausatmen: Alle negativen Energien verlassen meinen Geist und meinen Körper.

Alle Gefühle der Wut, des Zorns, der irrealen Vorstellungen, alle Gefühle des Haben-Wollens, des zwingen-Wollens, des Beherrschen-Wollens, alle ICH-will-Gefühle, alle diese verschwinden mit dem Ausatmen. Ich gebe sie frei, ich brauche sie nicht mehr.

Ich beziehe **alle** technische Strahlung, von Menschen gesendet, mit ein: **alle** Frequenzen, die von Sendestationen ausgehen, die Fremdinformationen in meine Körperzellen senden, **gleich** welcher Art. Sie haben keine Wirkung auf mein Geist-Körpersystem. **Alle** diese Fremd-Frequenzen können keine Resonanzen in mir aufbauen. Da sich **alle** eingeatmeten Metallpartikel ausschwemmen, gibt es auch keine Resonanzen zu Metallionen, die in meinen Körper über die Nahrung oder über die Luft eingeschleust wurden.

Einatmen: Licht

Ausatmen: Alle negativen Energien verlassen meinen Geist und meinen Körper.

Ich wiederhole diese Übung mit meinen eigenen Worten 10 Atemzüge lang. Um mein Gehirn nicht zu belasten, zähle ich mit den Fingern mit bis 10

Jetzt die 4. Aufgabe:

Ich sage dem ziehenden Aus-Atem-Strom, er soll **alle** Gefühle der Angst, die sich in meinem Geist- und Körpersystem befindet, mit nach draußen ziehen

Einatmen: Licht

Ausatmen: Meine Angst verlässt meinen Geist und meinen Körper.

Ich nehme meine Angst an, akzeptiere sie. Ich umarme die Angst und sage ihr: Ich brauche Dich nicht mehr, Du musst mich nicht mehr beschützen, Du bist frei. Ich bin jetzt selbst stark und mutig. Du hast mich früher beschützt, besonders als Kind und als heranwachsender Mensch. Ich danke Dir, nun gibt es diese Situation nicht mehr, Du brauchst mich nicht mehr zu schützen, Du bist frei.

Ich wiederhole diese Übung mit meinen eigenen Worten 10 Atemzüge lang. Um mein Gehirn nicht zu belasten, zähle ich mit den Fingern mit bis 10.

Ich beende die Übung mit Dankbarkeit: Danke Mutter Erde, dass Du alles Negative meiner Wesenheit in Dich aufnimmst. Danke für Deine Güte! Danke für Deine Kraft, danke, dass ich ein Teil von Dir bin.

Einatmen: Danke

Ausatmen: Danke!

## **„DER WEG – MEDITATIONEN ZUR SELBSTHEILUNG“**

### **Video Nr. 12: Die Bedeutung der Tiefenatmung**

Die tiefste Basis der Heilung und des dauerhaften Heilbleibens meines biologischen Systems ist Bewusstsein, das durch sein Erkennen und sein Handeln *das evolutionär vorgesehene Gleichgewicht in Gesundheit* gewährleistet.

Das denkende Bewusstsein und das Steuerungsbewusstsein unseres Körpers besitzen zusammen ca. 200 Milliarden Neuronen in den verschiedenen Gehirnen. Das denkende Bewusstsein besitzt davon lediglich etwa 20 Milliarden, also 10%, und ist absolut untergeordnet.

René Descartes, „Cogito, ergo sum“, um 1630, „Ich denke, also bin ich“, läutete die Aufklärung ein, - aber wie kurz gegriffen ist diese Aussage, denn damit ich bin braucht mein biologisches System prinzipiell kein Denken. Ein Blick auf die Neurobiologie befreit uns von dieser menschlichen Hybris.

Die Körpersteuerung funktioniert evolutionär aus sich selbst heraus ohne das denkende Großhirn-Bewusstsein, kann aber durch ein Denken, das sich gegen die natürliche, vorgegebene Ordnung richtet, massiv beeinträchtigt werden.

Das Körpersteuerungs-Bewusstsein aktiviert nun das körpereigene Gleichstrom-Steuerungssystem, das Prof. Dr. Robert Becker entdeckt hat. Es ist das elektrische Steuerungssystem, es ist Licht, das um die Nervenzellen herum liegt („Perineurale Zellen“). Diese erzeugen nachweislich die elektrischen Potentiale und leiten den Strom von Zelle zu Zelle. Strom fließt durch den ganzen Körper.

Prof. Dr. Fritz-Albert Popp zeigt in seiner „Biologie des Lichts“ anschaulich, wie biologische Photonen den Gesamtkörper eines Lebewesens, bis hin zum Samenkörnchen, steuern und wie die Körperchemie durch elektrische Impulse, durch erzeugte Magnetfelder gesteuert wird.

Nun möchte ich unseren Blick lenken auf einen weiteren Basisfaktor eines gesunden Lebens, den Sauerstoff. Der Faktor hohe Sauerstoffversorgung des biologischen Systems wird weit, weit unterbewertet, ja vielfach nicht beachtet. Es wird darüber in medizinischen Texten geschrieben, ja, und dabei bleibt es. Es ist in der Naturheilkunde von vielen, vielen Krankheits*verursachern* die Rede, dabei wird aber übersehen, dass diese erst gar nicht entstehen würden, wäre die Sauerstoffversorgung des Körpers optimal.

Im Januar 2006 geht die Nachricht der Uni Jena in den entsprechenden Fachpublikationen um die Welt, dass das, was man bis dato Warburg-Hypothese nannte, Realität sei. Prof. Dr. Michael Ristow von der Universität Jena, sein Originaldokument liegt vor, übertitelt dieses Dokument: „Wie man Krebszellen von innen verbrennt“. Was ist damit gemeint, worum geht es:

Der Arzt Dr. Otto Heinrich Warburg, der auch in Philosophie promoviert hatte, erhielt 1931 den Nobelpreis für Medizin. Dr. Warburg war Direktor des Kaiser Wilhelm Instituts (jetzt Max-Planck-Institut) für Zell- Physiologie in Berlin. Er untersuchte den Stoffwechsel von Tumoren und die Atmung von Zellen, im Besonderen Krebszellen.

1923 hatte Warburg lebende Zellen von der Sauerstoffversorgung abgetrennt; daraufhin „verkrebten“ diese, d.h. sie schalteten auf Gärung um, also auf Energieerzeugung ohne Sauerstoff um, - von aerob auf anaerob.

Warburgs Erklärung gründete sich auf die einfache, von ihm entdeckte und unwiderlegbare Tatsache: Im Gegensatz zu normalen Zellen können Krebszellen ohne Sauerstoff wachsen und sich teilen.

Es gilt: Alle normalen Zellen haben einen absoluten Bedarf an Sauerstoff, aber Krebszellen können ohne Sauerstoff existieren – eine Regel ohne Ausnahme. Wo sie ihre Energie hernehmen? Aus dem Blutzucker. Die Zellen, weil sie nicht sterben wollen, schalten um von Sauerstoffatmung auf Blutzuckeratmung. Krebs ist eine Schutzschaltung des Körpers vor dem Zelltod.

Jetzt kommt die weitere Nachricht, die uns dringend aufhorchen lassen muss: Warburg postulierte, dass ein direkter Zusammenhang zwischen dem pH-Wert und der Sauerstoffsättigung eines biologischen Systems besteht.

*Ein höherer pH-Wert, ideal 7,4, bedeutet eine höhere Konzentration von Sauerstoffmolekülen, während ein niedriger pH-Wert eine niedrigere Konzentration*

von Sauerstoffmolekülen darstellt. Die Sauerstoffmoleküle werden dringend benötigt, um die Gesundheit von Zellen aufrecht zu erhalten.

Zitate Warburg:

- „Krebsartiges Zell-Gewebe ist sauer, wobei gesundes Gewebe alkalisch ist“.
- Krebszellen sind gekennzeichnet durch einen Mangel an Sauerstoff. Dieser Mangel wiederum erzeugt eine saure Umgebung im menschlichen Körper.
- Krebszellen sind grundsätzlich sauerstoffunabhängig. Sie sind bei hohem Sauerstoffanteil nicht überlebensfähig

Und jetzt der Satz, der in der Wissenschaft hätte einschlagen müssen wie eine Bombe:

**„Entziehen Sie einer Zelle 48 Stunden lang 35 % ihres Sauerstoffs, und sie wird sich krebsartig verändern.“**

In seiner Arbeit „Über den Stoffwechsel der Carcinomzelle“ von 1924 demonstrierte Dr. Warburg, dass alle Formen von Krebs durch zwei grundsätzliche Bedingungen charakterisiert werden können:

- Azidose (Übersäuerung) und
- Hypoxie (herabgesetzter Sauerstoffpartialdruck im arteriellen Blut. Das bedeutet verminderte bis unzureichende Sauerstoffversorgung des Körpergewebes.

Das Fehlen von Sauerstoff und Übersäuerung sind zwei Seiten derselben Medaille: die eine gibt es nur in Verbindung mit der anderen.

(Einfach bei Google eingeben: Warburg Über den Stoffwechsel ... auch das Originaldokument ist als PDF leicht zu finden).

Durch die Haupt-Basis-Erkrankung unserer Zivilisation, die latente Azidose, die dauerhafte Übersäuerung, bekommt das Wissen vom fehlenden Sauerstoff im Gewebe eine genozidartige Dimension.

Da wir die einfachen und wirksamen Gegenmittel der Übersäuerung kennen und anwenden, sind die Horror-Todeszahlen für uns kein Thema, wir entwickeln dazu keine Resonanz. Aber wir müssen etwas tun: Genauestens das anschauen, was wir in unseren Körper hineintun! Ich selbst muss schauen, denn ich darf mich nicht auf einen verlassen, der mir sagt, was gut oder schlecht sei. Die angebotene Nahrung anschauen und weglassen, was nicht gut für mich ist. Und dann, es geht in der Regel nicht mehr anders, täglich 1 – 3 TL natürliches Calcium in ein Glas Wasser eingerührt, trinken. 1x am Tag PH-Wert-Streifen- Kontrolle.

Dann genau anschauen, in welchen Kategorien ich denke.

Wenn in Kürze 50% von uns an Krebs sterben und mehr als 45% an degenerativen Erkrankungen wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Autoimmunerkrankungen und 100 Erkrankungsnamen mehr, dann kann ja kein Mensch mehr gesund und in Würde alt werden, um dann in Ruhe abzutreten, wenn es ihm evolutionär bestimmt ist.

Dieser Kette der Entmenschlichung, die ja besonders brutal unsere Gesellschaft spiegelt, treten wir sehenden Auges und ruhig entgegen, denn uns sind die Gegenmittel gegeben. Da diese Gegenmittel jedem Menschen helfen, ist es unsere Aufgabe, das Wissen davon an die Suchenden weiterzutragen. Dieser Aufgabe können wir uns nicht entziehen.

Da Warburg, wie wir in seiner Schrift nachlesen können, in dieser Krebsentschlüsselung von der Rockefeller-Stiftung finanziert wurde, können wir annehmen, dass diese, als ihr die Dimension der gesellschaftlichen Gesundung klar wurde, Warburg fallen ließen. Man spricht bis zum heutigen Tag geringschätzend von der „Warburg-Hypothese“.

Drei Sauerstoff-Therapien, die in der Naturheilkunde Eingang fanden, gibt es bis heute, wie man sich denken kann mit atemberaubenden Ergebnissen, die aber die ärztliche Zunft nicht wirklich interessieren. 1. die Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie nach Prof. Manfred von Ardenne. Hier wird die Atemluft mit 40% Sauerstoff angereichert, um durch eine optimierte Ganzkörperdurchblutung den Sauerstoff ins Gewebe und in die Zelle hinein zu fluten. Wie gesagt, die Erfolge sind atemberaubend.

Natürlich ist dies keine Therapie für das Volk, auch nicht die 2. Therapie, Sauerstofftherapie in der Druckkammer. Auch nicht die 3. Therapie, die unglaublich hilfreiche Sauerstofftherapie nach Dr. Regelsberger. Diese intravenöse Sauerstoffzufuhr hat mich persönlich, nach meiner Herz-OP, unglaublich schnell mit auf die Beine gestellt hat.

Was mit Sicherheit kein Medikament leisten kann, geschieht durch Sauerstoff:

- Senkung der Anfälligkeit gegen Infekte
- Stabilisierung der Immunabwehr
- Erhöhung der Kreislaufstabilität
- Positive Konditionierung bei Dauerstress und vor und nach schweren körperlichen oder psychischen Belastungen wie Operationen, Geburten, sportlichen Hochleistungen,
- Gegen Herzinfarktgefahr auch in jüngeren Jahren, Müdigkeit, Atembeschwerden, Leistungsrückgang
- Steigerung der individuellen Lebenserwartung um durchschnittlich etwa 10 Jahre, so liest man,
- Herabsetzung des „biologischen Alters“ und

- Milderung degenerativer Erscheinungen

Ich könnte jetzt noch 5 Minuten weiter aufzählen, plus die 25 massiven Erkrankungen, die man bei Dr. Regelsberger findet ... googelt mal ... Fazit: Eine Sauerstofftherapie ist lebens-optimierend.

Die mehr als gute Nachricht ist die, dass wir weder ein Sauerstoff-Therapiezentrum noch irgendeinen Heilkundigen aufsuchen müssen, um zu den gleichen Ergebnissen zu gelangen. Wir bemühen unser Bewusstsein, indem wir intellektuell so tief wie möglich in die Materie eindringen, Warburg lesen, uns mit Prof. Ardenne und Dr. Regelsberger beschäftigen bzw. bei Google uns informieren.

Dann, gemäß jener wissenden Ahnen unseres Kulturkreises, die sich als Alchimisten verstanden, behandeln wir uns selbst, heilen wir uns selbst.

Um eine effektive Selbstheilung zu bewirken, benötigen wir keine Meister fremder Kulturkreise, keine Nachahmung scheinspirituelle Anweisungen, keine Rezepturen selbsternannter Heiliger.

Natürlich beziehen ich die uralten Weisheitslehren anderer Kulturen mit ein, ich ahnen sie jedoch nicht nach. Ich nutze ihre Kernaussagen für mein Leben, natürlich. Nachahmen heißt von außen übernehmen, heißt kopieren, nachmachen, nachsagen, oft nachplappern, eben Scheinspiritualität.

Gründen können wir auf dem eigenen europäischen Kulturgut der Alchimie, von dem man uns – natürlich in übler Absicht – getrennt hat. Man hat uns abgeschnitten von unseren Ahnen und damit von der eigenen, direkten Verbindungslinie zum göttlichen Urgrund.

Meditatio und Imaginatio, Meditation und Imagination sind Urbestandteile aller menschlichen Kulturen, auch der europäischen Kultur. Die Weltenseele, anima mundi, gebiert sich, zu Materie geformt, „als Weib, dem der Manne dann ‚anhanget‘“.

Es gibt eine direkte Verbindung und eine Interaktion des Einzelbewusstseins mit der Weltenseele in Meditatio und Imaginatio. Das muss verstanden werden: Ich binde mich mit meinem Einzelbewusstsein an das evolutionäre Bewusstsein an, das so alt ist wie diese Erde. In diesem Resonanzgeschehen bin ich in der inneren Stille Handelnder und gleichzeitig empfangen ich Antwort durch Intuition, das heißt ich erkenne das, was mir vordem verschlossen war.

Im der Imagination kommuniziere ich mit der Weltenseele durch Bilder, die sich im Innen erzeugen und die in rückantwortender Resonanz mein Körpergeschehen ändern.

Ein einfaches Beispiel in der Krebstherapie: Ich imaginiere mir einen ganzen Schwarm kleiner Fische, die durch meinen Körper schwimmen und die Krebszellen auffressen.

Die Meditation und das Imaginieren können in vollkommener Ruhe geschehen, können, müssen aber nicht. Es gibt Anleitungen zu dynamischen Meditationen, in denen der Meditierende, sich körperlich durch Bewegung erschöpfend, ruft und schreit. Er agiert mit seiner ganzen Körperlichkeit seine Krankheitskeime weg, die immer psychisch sind.

In dieser Anbindung an das Göttliche bin ich als Frau oder Mann, klar definiert im Sinne unserer unveränderbaren kosmischen Ordnung. Setzen wir uns über die Genter-Gehirnwäsche hinweg und finden wir uns wieder, stark, mächtig, klarfühlend und klardenkend. Ich weiß, was ich nicht will, ich schließe Stück für Stück das Negative aus mir aus und verbinde mich mit der steuernden göttlichen Kraft.

Wie wird nun die Meditation und die Imagination in der europäischen Alchimie beschrieben? Lasst mich zusammenfassen aus dem Lexicon Alchemiae von 1612, erstellt von Martinus Rulandus, Martin Ruland, dem deutschen Arzt und Alchimisten:

Zitat: „Das Wort ‚meditatio‘ wird gebraucht, wenn man mit irgendeinem, der aber unsichtbar ist, ein inneres Zwiegespräch hat, wie auch, unter Anrufung, mit Gott, oder mit sich selber, oder mit seinem guten Engel.“

Diese Definition zeigt, dass kein Denken, auch kein Nachdenken gemeint ist, sondern ein tatsächliches inneres Zwiegespräch und, wie Carl Gustav Jung zum Thema schreibt, „eine lebendige Beziehung zur antwortenden Stimme des ‚Anderen‘ in uns.“ Jung, der dieses „Andre“ *das Unbewusste* nennt, weiß natürlich um dessen Göttlichkeit und thematisiert diese.

In diesem Zwiegespräch meines denkenden Bewusstseins und dem, was ‚Seele‘ oder ‚Selbst‘ oder ‚Atman‘ genannt wird, kommen die Dinge aus einem unbewussten, potentiell existierenden Zustand auf mich zu und werden in mir manifest. Sie materialisieren sich in mir, zuerst im Geist, dann im Körper.

Es ist dies eine lebendige Beziehung, was bedeutet, dass der Materie Geist zufließt, Erkennen zufließt, Verstehen zufließt, was dann a) *meine kranke Materie verändert* hin zur Gesundheit, bzw. meine gesunde Körpermaterie gesund bleiben lässt und b) *mein krankes Handeln verändert* hin zu ethisch verantwortlichen Handlungen. Ich übernehme eine persönliche Verantwortung für mich selbst und durch das daraus entstehende Ergebnis beeinflusse ich das Außen, mit welchem ich es zu tun habe.

Die erstaunliche Alchimisten-Definition nun von ‚imaginatio‘, - Ruland wörtlich: „Die Imagination ist das *Gestirn im Menschen*, der himmlische oder überhimmlische Leib“.

*Das Gestirn* bedeutet die Leitfunktion, das Wesentliche, die Quintessenz im Menschen.

Imaginieren ist eine physische Tätigkeit, die sich in den Kreislauf stofflicher Veränderung einschaltet und eine stoffliche Veränderung bewirkt. Der Alchimist stand eben unmittelbar gegenüber dem großen Schöpfungs-Unbekannten *und* dem materiellen Stoff, den er durch seine Imagination veränderte.

Imaginationen sind Bilder, welche durch die Intuition erzeugt werden als Botschaft an mich als Individuum.

Imaginationen, wenn Sie scheinbar aus dem Nichts kommen, wie z.B im Traum, sind Bilder, die einen Hinweis auf das Drama der menschlichen Seele geben, jenseits meines Tagesbewusstseins. Ich bin als Mensch das zu Erlösende und gleichzeitig mein Erlöser.

Das uralte tiefste spirituelle Geheimnis aller Weisheitslehren dieser Erde offenbart sich uns: „Der, der gerufen wird ist gleichzeitig derjenige, der ruft“.

Physisches und Psychisches werden in der Alchimie als Einheit gesehen, hier gibt es kein Entweder - Oder, - und das Imaginieren meiner Zielvorstellungen beschwört das Zwischenreich zwischen Ur-Geist und Stoff.

*Die Seele* ist jene psychische Gegebenheit, die zwischen dem Bewusstsein und der physiologischen Körperfunktion vermittelt. Es geht hier um die „imaginative Fähigkeit der Seele“. Diese Seele regiert den Verstand und meinen Körper. Diese Seele hat die größte Macht über den Körper.

„Imaginatio“ ist, alchimistisch gesehen, der konzentrierte Extrakt meiner lebendigen körperlichen und meiner seelischen Kräfte.

Der Verfasser des anonymen Traktats „De sulphure“ sagt uns ausdrücklich, Zitat: „Du kannst Größeres erfassen, da wir dir ja die Türen geöffnet haben.“

SPIRITUALIS ist gleichzeitig CORPORALIS. Geist und Körper sind eines. Mein eigener Körper ist mein „Stein der Weisen“, der, vom Geist beseelt, sich selbst umformen kann.

Und in unserem Zusammenhang der Selbsthilfe ist die zweite Bedeutung von ‚spiritualis‘ in höchstem Maße interessant. Sie bedeutet „zum Atem gehören“. Es gibt in der Alchimie den materiellen Atem, der Sauerstoff ins Gewebe gibt und es gibt den subtilen Atem, den Geist, der hinter dem physischen Atem liegt, als Wirk-Anbindung an das göttliche Feld. In der Sufilehre ist dies der „subtile Atem“, es ist „das Licht, das selbst sieht“. Es ist dies „das Leben erschaffende Licht“ im Gegensatz zum Licht, das wir sehen können.

Wenn ich nun in Anwendung der Selbstheilung den Tiefenatem meditativ physisch realisiere und gleichzeitig den subtilen Atem imaginiere, dann realisiere ich das „opus dei“, das Werk Gottes der Alchimisten im meinem täglichen Leben - und gleichzeitig erfasse ich die Essenz aller Weisheitslehren dieser Erde; der Stein der Weisen liegt in meiner Hand.

Dabei hilft mir, um in meine Stärke zu kommen, die Energie und Stärke des Buddha mit seiner Beschwörung an die eigene Kraft und den eigenen Mut:

„Mögen wahrlich  
eher Muskeln, Haut und Sehnen,  
mitsamt den Knochen, dem Fleisch und dem Blute  
austrocknen und zusammenschnurren,  
als dass ich meine Willenskraft aufgebe;  
bevor nicht erreicht ist,  
was mit Mut, Kraft und Anstrengung  
zu erreichen ist.“

Ich danke Euch!





**SELBSTHEILUNG ONLINE**  
Die Gesundheits-Stiftung

Werden Sie kostenfrei Mitglied der  
Selbstheilung-Online Gesundheits-Stiftung,  
dann sind Sie an das Netzwerk  
angeschlossen!

[www.selbstheilung-online.com](http://www.selbstheilung-online.com)