

Dr. med. Ingfried Hobert  
Heilgeheimnisse aus Tibet



Dr. med. Ingfried Hobert

# Heilgeheimnisse aus Tibet

Verborgene Kraftpotenziale mobilisieren

---

1. Auflage 2014

**Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg**

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: [info@verlag-vianova.de](mailto:info@verlag-vianova.de)

Internet: [www.verlag-vianova.de](http://www.verlag-vianova.de) / [www.transpersonale.de](http://www.transpersonale.de)

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Lektorat: Astrid Nora Moeller

Satz: Sebastian Carl, 83123 Amerang

Druck und Verarbeitung: Appel und Klinger, 96277 Schneckenlohe

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-289-1

---



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



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

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

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

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

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

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

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tenzin Gyatso', with a stylized, flowing script.

*Tenzin Gyatso,  
der Vierzehnte Dalai Lama*

# Inhaltsverzeichnis

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

## **Kapitel 1: Faszinierende Kräfte** **20**

---

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

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

---

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



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

### **Kapitel 3: Naturkräfte und ihre Gesetzmäßigkeiten**

**97**

---

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

### **Kapitel 4: Bewusstsein formt das Sein**

**114**

---

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

## **Kapitel 5: Der Dalai Lama als Botschafter und Brückenbauer**

**151**

---

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

## **Kapitel 6: Mit neuen Kräften den Alltag verändern**

**176**

---

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

## **Kapitel 7: Das Leben in seiner Gesamtheit berühren**

**196**

---

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

## **Kapitel 8: Tibets sanfte Medizin**

**214**

---

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

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

## **Kapitel 9: Mutmacher – Schlüssel in die Kraft**

**235**

---

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

# Einleitung

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Was ist euer Geheimnis, woher nehmt ihr diese Kraft?

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

# Kapitel 1

## Faszinierende Kräfte



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

DALAI LAMA

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

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

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

„Glaube an deine Kräfte.

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

DALAI LAMA

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

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

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



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

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

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

## Unbegrenzte Möglichkeiten

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

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

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

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

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

## Was ist Kraft und wo kommt sie her?

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

Doch woher kommt die Idee, der Impuls, überhaupt etwas bewegen zu wollen? Was bringt die Erde dazu, sich um sich selbst zu drehen und dabei um die Sonne zu kreisen? Welche Kraft bringt den Samen des Krokus dazu, durch den gefrorenen Boden im Frühling durchzustößen und den darüber liegenden Schnee zum Tauen zu bringen? Was lässt uns morgens aufwachen und was bringt uns dazu, Tag für Tag aus dem Bett zu steigen?

Stellen wir uns einmal unser tiefstes Inneres als den Mittelpunkt einer Spirale vor. Ein Bereich in uns, der aus asiatischer Sicht heil, vollständig und ganz ist. Aus dieser tiefsten Mitte heraus nährt sich, so sagen die Tibeter, unsere Lebensenergie, strahlt unser Bewusstsein in unseren Geist, unsere Seele und unseren Körper. Je stabiler wir in dieser Mitte verankert sind, desto größer ist unsere Freiheit, das uns geschenkte Leben so zu führen, wie wir es möchten.

Jede irdische Manifestation ist demnach Ausdruck einer allumfassenden Kraft, einer dynamischen Energie, die jedes Lebewesen durchdringt. Diese unsichtbare, wissenschaftlich schwer messbare Lebenskraft durchdringt unseren Körper und ist für alle Menschen spürbar. Sie kann stark oder auch schwach zum Ausdruck kommen. Aus dieser Mitte heraus entsteht mit dem Eintritt in das Leben die Polarität von Yin und Yang. Aus deren Zusammenspiel entwickeln sich die 5 Elemente und daraus dann alle anderen Dinge. Aus dieser Mitte heraus nährt sich unsere Lebenskraft Tag für Tag. Ist sie stark und fließt gleichmäßig, dann sind wir in unserem „Element“, in unserer Kraft.

Lebendigkeit, Ausstrahlung, Frohsinn, Gelassenheit, innere Stärke, Mut, Freude, Begeisterung und Leidenschaft weisen auf einen gleichmäßigen Fluss dieser Lebensenergie hin. Der Mensch, dessen Lebensenergie so fließt, hat einen klaren, festen Blick, leuchtende Augen, eine starke, deutliche Stimme, einen festen Händedruck und ein bestimmtes, präsenes Auftreten. Seine Aura ist ebenso wie sein Abwehrschild bzw. sein Immunsystem intakt. Er ist lebensbejahend, authentisch und mit sich und der Welt im Einklang, kann über sich und seine eigenen Unzulänglichkeiten schmunzeln. Mit seinem Selbstvertrauen geht er offenen Herzens auf die Menschen zu, ohne sich vor ihnen zu verstecken. Wo er auftritt, erfreut er durch seine Lebendigkeit die Herzen und ist dementsprechend ein gern gesehener Gast.

## Die Lust, lebendig zu sein

Das Gefühl, lebendig zu sein, ist Ausdruck einer tiefen Begegnung mit dem, was gerade ist. Es ist eine Berührung mit der Wirklichkeit, mit dem, was gerade wirkt. Der perfekte Augenblick, der Moment, dem nichts hinzuzufügen und nichts zu nehmen ist, ist der Ausdruck und die Verwirklichung des ganzen Kosmos im Jetzt. Was für ein grandioses Gefühl. Wer es kennt, will mehr davon. Unser Körper selbst kann uns dienen, um diesen Moment, mit all seinen zur Verfügung stehenden Werkzeugen, zu erfassen. Daher ist unser Körper mit seinen Sinnesorganen ein vielfach unterschätztes Instrument, um die Frische des Raumes tatsächlich zu erleben. Wir sind in jedem Moment eingeladen, der wunderbaren Chance zu folgen, den jetzigen Augenblick zu erleben. Dies gelingt umso einfacher, je weniger wir werten und urteilen. In jedem Augenblick sind wir dazu eingeladen, Akzeptanz und Vertrauen in die Wahrheit und Richtigkeit dessen, was jetzt gerade ist, zu üben. Vertrauen, dass alles nicht nur permanent im Fluss ist und sich bewegt, sondern sich auch alles ständig verändert. Es ist diese Bewegung, die in allem wohnt und das Leben lebendig macht. In unserem Körper, unseren Emotionen und Ideen, unseren Beziehungen, genau so wie in jedem Stein und in jeder Blume. Wer jede Bewegung, jede Geste und jedes Wort mit Staunen betrachtet oder gar als eine Liebeserklärung an den weiten, unendlichen Raum empfinden kann, der hat es geschafft.

## Kraft durch staunende Hingabe an das Leben

In einer Zeit des „Zuviel von allem“ irren viele Menschen verloren durch ein Überangebot von „Möglichkeiten“. Die wahre menschliche Identität schwindet zunehmend. Und die Sehnsucht nach einem inneren Ort der Freiheit, des Friedens, der Glückseligkeit und des Sich-zuhause-Fühlens wächst. Wir möchten ganz „wir selbst“, ohne Maske oder Manipulation, sein.

Die meisten tibetischen wie indischen Meditationstechniken und Rituale lehren uns, mit dem Augenblick in Verbindung zu gehen und die Kraft der Stille zu spüren und zu üben. Wir halten inne, um Inhalt in uns selbst zu spüren und unsere Wahrnehmung zu schärfen. So lassen wir uns ein auf ein Üben und Beobachten dessen, was sich da aus uns heraus entfaltet. Eine Hingabe, in der

wir „sein lassen“. Ein Loslassen, das dem Körper, den Gefühlen und Gedanken, in der pulsierenden Präsenz des Augenblicks freien Lauf lässt. Es ist ein Weg zur Erfahrung der eigenen inneren Wahrheit, der einfach alles mit einbezieht. Unser gesamtes sinnliches, emotionales und intellektuelles Potenzial wird angesprochen, wenn die Realität in ihrer Gesamtheit berührt und erfahren wird. Kein Aspekt menschlichen Erlebens bleibt ausgegrenzt.

Es ist ein bewusstes Einlassen auf das Leben, ohne sich dabei an den Vorstellungen anderer zu orientieren. Es ist aber auch ein Sicheinlassen auf die eigenen Schatten, Ängste und Projektionen, die sich zwischen uns und die Wirklichkeit stellen. Schatten, die durchleuchtet und ins Licht geführt werden, damit wir freier und letztlich voller Lust und Leidenschaft in das Jetzt, das wir Leben nennen, staunend eintauchen können. Dieses Staunen und die Begeisterung sind die stärksten Kraftquellen, die wir haben.

## **Kraft aus Liebe und Mitgefühl**

Heute werden wir wie selten zuvor mit zunehmenden Herausforderungen konfrontiert, die wir bewerten, aushalten und abwehren oder integrieren dürfen. Unsichtbaren Fäden gleich wirken sich Einflüsse auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und Vitalität aus. Durch unsere sichtbaren und unsichtbaren Wahrnehmungen und daraus folgenden Handlungen stellen wir – wie der Weber am Webstuhl – auf emotionaler, geistiger und damit auch körperlicher Ebene ein Gewebe her. Dieses können wir in der Festigkeit und Haltbarkeit als gesund oder ungesund und in der Farbkombination als harmonisch oder disharmonisch charakterisieren.

Obwohl wir als Menschen mit der Fähigkeit geboren werden, essenzielle Wesensqualitäten zu verkörpern (z.B. Liebe, Mitgefühl, Kraft, Werte, Wille, Intelligenz), werden diese ursprünglichen Anlagen im Lauf unserer frühen Kindheit mehr und mehr verschüttet. Denn anstatt von einer offenen Welt willkommen geheißen zu werden, die diese Wesens-Essenzen in uns wahrnimmt und unterstützt, trifft unser ursprünglich uneingeschränktes Bewusstsein auf Umstände und Menschen, die es in starre Regeln, festgelegte Erwartungen und eng begrenzte Vorstellungen hineinzwängen. Das ist selbst dann der Fall, wenn wir das Glück hatten, von Eltern aufgezogen zu werden, die uns aufrichtig liebten. Wir haben vielleicht erlebt, dass wir nur für ein bestimmtes Verhalten oder