

## Entwicklung von Schöpferkraft als Möglichkeit zur Stärkung des Immunsystems durch Erkenntnis- und Bewusstseinsübungen des Yoga

### Krankheit verwandelt sich in Gesundheit

Die Krankheit - ich denke, das können sowohl medizinische Fachleute, wie auch Laien mittlerweile erkennen und anerkennen - fängt nicht erst mit der Ansteckung durch einen Virus oder durch ein Bakterium an. Es ist die individuelle Schwächung der Lebenskraft bzw. des Immunsystems des einzelnen Menschen, hervorgerufen durch seinen Lebenswandel, durch sein Schicksalsgefüge, durch erbliche oder karmische Strukturen, nicht zuletzt durch das, was bzw. wie sich der einzelne mit den Themen des Lebens in Beziehung gebracht hat. „Krankheit“ kann als ein Zustand bezeichnet werden, der einen Lebensumstand oder eine Lebenssituation zum Ausdruck bringt, der im Grunde genommen nicht mehr passend für die jeweilige aktuell anstehende Entwicklungsstufe der Person ist. Krankheit trägt in sich immer den Wunsch nach einer Weiterentwicklung der inneren seelisch-geistigen Entwicklung. Die innere, seelisch-geistige Entwicklung, wenn sie sich gewandelt hat in Richtung des inneren Wunsches bzw. ureigenste Forderung der Seele nach Verwirklichung, hin zu ihrem individuellen Lebensauftrag bzw. Lebensaufgabe, drückt sich in der Folge im Zustand einer inneren Harmonie, eines inneren Friedens bzw. in „Gesundheit“ aus.

Könnte es nicht sein, dass diejenigen älteren Menschen, die auf ein hartes, entbehrungsreiches Leben zurückblicken, die einen höheren Glauben und einen Sinn am Dasein erkannten, die stets das „Gute, Wahre und Schöne“, in den einzelnen Lebensabschnitten gesehen haben bzw. auf diese Aspekte des Lebens zugegangen sind, tendenziell „gesünder“ sind? Wohingegen es auch ältere Menschen gibt, die sich eher passiv, nehmend, im Sinne einer Märtyrerhaltung, sich selbst aufgebend, als Opfer der Umstände, in einer Bequemlichkeit und einem Leben ohne Sinnhaftigkeit, eventuell geprägt von Langeweile oder gar mit einer Anspruchshaltung des Haben-Wollens, in den verschiedenen Lebensabschnitten bewegt haben, eine innere, ungesunde Unzufriedenheit erleben?



Ein Beispiel, wie ein Mensch durch entsprechende Lebensumstände in eine Schwächung der Lebenskräfte bzw. Schwächung des Immunsystems gekommen ist, ist Sebastian Kneipp, der „Wasserdoktor“. Als junger Mensch musste er körperlich schwer auf dem Felde arbeiten. Im feuchten Keller des Hauses seiner Eltern wurde er zur Weberei gezwungen, um den Unterhalt für die Familie mit zu verdienen. Als er bei seinem Lebenswunsche - Theologie studieren zu können, Priester werden zu können - angekommen war, er annehmen musste, dass er fast unheilbar an Tuberkulose erkrankt war. Was zum damaligen Zeitpunkt eine Krankheit war, die zum Tode führte. Sebastian Kneipp entdeckte ein Büchlein, in dem eine Wasserkur beschrieben war, die er

im Selbstversuch bei sich anwandte. 2-3 mal in der Woche nahm er für wenige Sekunden ein Halbbad in der eiskalten Donau, ging barfuß nach Hause und wurde bald wieder gesund. Wie kann eine solche Wasseranwendung heilsam wirken? Wie konnte er, dem Tode nahe, zu einer blühenden Gesundheit wieder kommen und in den späteren Jahrzehnten tausende von Menschen zur Heilung bzw. zur Gesundheit wieder führen? Sebastian Kneipp erkannte, dass die Menschen verweichlicht waren, dass sie keine innere „Substanzkraft“ in sich hatten, um außergewöhnliche Lebenssituationen mit einer gesunden Haltung bzw. mit einer Aufrichtigkeit begegnen zu können.

Stellen wir uns vor, was es für uns bedeutet, für wenige Sekunden in eiskaltes Wasser einzutauchen - Bis zum Bauchnabel - Es braucht eine starke Willensüberwindung um sich in das Medium Wasser zu begeben. Dann braucht es anschließend eine gute Willenskraft, sich dem eiskalten Wasser wach und möglichst klar gegenüberzustellen. In diesen kurzen Momenten muss ein „Ich-Kraft“ sich bemerkbar machen, die diese Begegnungsform mit dem kalten Wasser wirklich will.



Diese „Ich-Kraft“ - im Yoga benennen wir sie auch Schöpfer- oder Selbstkraft - ist die ureigenste Kraft des Menschen, innerhalb der er sich vollreif und frei, sich selbst bewusst erleben kann.

Sebastian Kneipp entwickelte seine „Kneipp-Therapie“: natürliche, mäßige Ernährung, Anwendung von ausgewählten Kräutern, Bewegung in der frischen Luft und unter der Sonne, sowie unterschiedlichste Wasseranwendungen. Erst zu einem späteren Zeitpunkt, als viele der schon als geheilt geglaubten Patienten wieder erkrankten, fügte er den bisher 4 „Elementen“ ein 5. tes hinzu: **Lebensordnung**. Der durch seine Therapie geheilte Patient wurde von ihm mit hilfreichen Hinweisen „versorgt“, wie sein zukünftiges Leben, im Sinne einer bewusst eingehaltenen Lebensordnung, seine neu gewonnene „Gesundheit“ in einem dauerhaften, nachhaltigen Sinne bewahren konnte.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass, verläuft die Lebensentwicklung eines Menschen nicht gemäß des individuellen Wunsches der Seele zu einer harmonischen seelisch-geistigen Entwicklung, der Zustand der physischen oder psychischen Krankheit, nahezu wie schicksalhaft eintritt, um damit durch eine neue Orientierung bzw. durch eine neue Perspektive, der „kranke“ Zustand in den Entwicklungs-Zustand der „Gesundheit“ übergeführt werden kann.

Allgemein könnte gesagt werden, dass wenn der Organismus des Menschen, sein physischer Leib, die Lebenskräfte bzw. das Gemüt im Sinne seiner Seele, sich nicht in der Harmonie bzw. im inneren Frieden befindet, der Ausdruck einer individuellen Krankheit eintreten kann, damit vom Betroffenen eine Kurskorrektur, eine Entwicklung hin zu Gesundheit beginnen kann. Ist der Grundzustand des Menschen geschwächt, können Bakterien und Viren sich leichter des Organismus bzw. der Zellen bemächtigen. Die „ungebetenen“ Eindringlinge können von den körpereigenen Abwehrkräften nicht mehr zurückgehalten werden. Am Anfang einer Krankheit bzw. einer Infektion, steht also die Schwächung des Menschen in seiner Ich- bzw. Willenskraft.

Denken wir logisch nach, kann eine Heil- bzw. Schutzmaßnahme nicht am äußersten Rand des Menschen angestrebt werden: Durch Schutzkleidung, Schutzmasken oder Abstand halten oder zu Hause bleiben. Viel früher, im Sinne der Prävention, im Sinne der Stärkung der Ich-, Schöpfer- oder Willens- und Empfindungskraft müsste angesetzt werden.

Wie gelingt es eine gute innere, psychische bzw. seelische Stabilität und Lebenskraft aufzubauen? Welche Bedeutung spielt hier nicht nur die von Kneipp empfohlenen Einhaltung der äußeren Lebensordnung, sondern die Kraft die innere Lebensordnung herzustellen. Was ist die innere Lebensordnung? Eine innere Lebensordnung kann erfolgen, wenn wir in einer ruhigen Zeit des Tages beginnen unsere Gedanken, Gefühle bzw. Willensimpulse - eben gerade aus dieser freien Ich-Position, aus einer Beobachter- oder Zeugenposition einnehmen, die in den Tatsbestand sich nicht verwickelt. Diese Ich-Position bleibt frei von den am Körper haftenden Gedanken, Gefühle und Willensimpulse und beginnt mit der Zeit die Führung über das Bewusstsein zu übernehmen.

Hier beginnt der Yoga. Yoga bedeutet „Joch“. Das Verb bedeutet anschnüren, anjochen. Was wird angejocht bzw. angeschirrt?

Es ist einerseits der Körper, der gut koordiniert gestaltet bzw. vom Bewusstsein gemäß eines inneren Ausdrucksbildes, das durch die äußere Haltung des Leibes entstehen soll. Es sind, im feinstofflicheren Bereich, die Gedanken, Gefühle und sich meist verselbstständigenden Willensimpulse, die geführt, wachsam geordnet, notfalls korrigiert werden sollen.



Welche Möglichkeiten es hierzu gibt, das Immunsystem zu erkräften, wird im Teil 3 dieser Reihe zur Stärkung des Immunsystems ausgeführt.

Frieder Bauer, Radolfzell, 26. April 2020