

INKL.  
LINK ZUM  
MEDITATIVEN  
HEILUNGS-  
PROZESS

# OSHO

## BODY-MIND BALANCING

Schließe Freundschaft  
mit deinem Körper

DEIN KÖRPER HAT DIE FÄHIGKEIT,  
SICH SELBST ZU HEILEN

EDITION  
**OSHO**



Der Inhalt dieses Buchs wurde aus unterschiedlichen Werken Oshos zusammengestellt, die er über einen Zeitraum von 30 Jahren vor Menschen aus aller Welt gehalten hat. Alle Werke von Osho sind als Originale publiziert worden und als Original-Audios erhältlich. Audios und das vollständige Text-Archiv finden sie unter der Onlinebibliothek „Osho Library“ bei [www.osho.com](http://www.osho.com)  
Der meditative Heilungsprozess „OSHO ERINNERE DICH AN DIE VERGESSENE SPRACHE, MIT DEINEM KÖRPER UND MIND ZU SPRECHEN“ wurde von Osho und Osho International entwickelt.

Titel der englischen Originalausgabe: *Body-Mind Balancing*

Ebook-Ausgabe 2022

Umschlaggestaltung: Agentur Guter Punkt unter Verwendung  
einer Illustration von © AdobeStock\_475791931

Übersetzung und Lektorat: Katrin Jonas

Copyright Text © 2003 OSO International Foundation, Zürich, Schweiz  
[www.osho.com/copyrights](http://www.osho.com/copyrights)

Copyright Audioaufnahme © &  2022 OSO International Foundation

Copyright © 2022 Innenwelt Verlag GmbH, Köln, [www.innenwelt-verlag.de](http://www.innenwelt-verlag.de)

Alle Rechte vorbehalten

OSHO® ist eine registrierte Handelsmarke der Osho International Foundation, Schweiz, lizenziert durch diese. [www.osho.com/trademarks](http://www.osho.com/trademarks)

eISBN 978-3-947508-96-9

# **OSHO BODY-MIND BALANCING**

Schließe Freundschaft  
mit deinem Körper

nnenwelt verlag

# Inhalt

## Vorwort

## Einleitung

### 1. Kapitel

#### **Die Intelligenz des Körpers**

Die Weisheit des Körpers  
Sprich mit deinem Körper  
Höre deinem Körper zu  
Der Körper ist ein einziges Wunder  
Der Körper enthält alle Geheimnisse  
Die Wechselwirkung zwischen Körper und Mind  
Dein Körper und dein Mind sind nicht getrennt  
Den Menschen in seiner Ganzheit behandeln

### 2. Kapitel

#### **Negative Konditionierungen entschlüsseln**

Warum wir uns dafür entscheiden, unglücklich zu sein  
Zwei Arten, zu leben  
Der Körper ist dein Freund  
Die Gefährlichkeit von „Sollte“  
Lasse das Leiden einfach los  
Werde dir deiner Glückseligkeit bewusst

### 3. Kapitel

#### **Die Grundvoraussetzungen, um sich wohlfühlen**

Komme mit deinem Körper in Kontakt

Sei dir selbst treu  
Entspanne dich ins Leben hinein, wie es kommt  
Erkenne die Weisheit des Körpers  
Eine Sinfonie der Freude  
Lache und werde eins

#### **4. Kapitel**

##### **Lösungsvorschläge zu Symptomen und gesundheitlichen Themen**

1. Spannungen in der Bauchgegend
2. Fehlendes Körpergefühl
3. Schulterschmerzen
4. Stressbedingte Erkrankungen
5. Aus dem Kopf in den Körper
6. Schlaflosigkeit
7. Muskuläre Verspannungen lösen
8. Unzufriedenheit mit dem Körper
9. Minderwertigkeitsgefühle aufgrund des Aussehens
10. Unechte und wahre Schönheit
11. Älter werden
12. Frigidität
13. Potenzstörungen
14. Introvertiert sein
15. Hypochondrie
16. Probleme durch zu viel Computerarbeit
17. Sinnlicher werden
18. Zu viel essen, zu wenig Sex
19. Entgiftung durch Fasten
20. Fasten oder feiern?

#### **5. Kapitel**

##### **Die heilende Kraft von Meditation**

Die aktiven Meditationstechniken von Osho\*  
Der Vorgang des Loslassens

Meditation im Alltag  
Leicht und entspannt

## **6. Kapitel**

### **Das Tor zum Bewusstsein**

Zentrum und Peripherie

Die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele

Du bist nicht dein Körper

Vom Zielorientierten zum Genießer

Erinnere dich an die Essenz

## **7. Kapitel**

### **„OSHO ERINNERE DICH AN DIE VERGESSENE SPRACHE, MIT DEINEM BODY & MIND ZU SPRECHEN“**

Vorbereitung und Anleitung

## **Über Osho**

*\* Mehr zu den aktiven Meditationen von Osho in: Das Orangene Buch, Die Meditationstechniken für das 21. Jahrhundert, Innenwelt Verlag, Köln*

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Ratschläge und Anleitungen ersetzen nicht die Konsultation eines Arztes. Das Buch enthält auch keine Diagnosen oder Behandlungen für spezielle medizinische oder psychische Probleme. Überall dort, wo der Nutzen von Meditation hervorgehoben wird, geschieht dies ausschließlich zu Zwecken der Gesunderhaltung und persönlichen Transformation. Solltest du Medikamente einnehmen oder von ernsthaften körperlichen und / oder psychischen Gesundheitsproblemen betroffen sein, konsultiere bitte deinen Arzt, bevor du die in diesem Buch beschriebene Heilmeditation machst.

# Vorwort

**Es gibt nichts Natürlicheres, als in einer liebevollen Beziehung mit dem** eigenen Körper zu sein. Wenn wir das Licht der Welt erblicken, sind wir mit unserem Körper eins. Doch zumeist geht diese liebevolle Verbindung verloren, weil wir in den ersten Lebensjahren in einer unnatürlichen und vom Verstand geprägten Umgebung aufwachsen. So verlieren wir den Kontakt zu unserem sensorischen Reichtum und unserer Entspannungsfähigkeit. Die meisten von uns haben sich so weit von ihrem natürlichen Körperempfinden entfernt, dass es ein gründliches Aufrütteln unseres Bewusstseins und eine Revision des gesamten Body-Mind-Systems braucht.

## **Der Körper ist das Tor**

Osho, der den Körper bereits bei der Entwicklung der aktiven Meditationstechniken als Eingangstor zur Meditation herausgestellt und so die moderne Meditationswelt revolutioniert hat, greift diese Thematik in den hier ausgewählten Texten auf – und zwar mit der Klarheit eines blitzenden Schwerts! In seinen beliebten Diskursen, die er über viele Jahrzehnte lang täglich vor einem internationalen Publikum gehalten hat, hielt er dem modernen Menschen mit seiner gestressten, erschöpfenden Lebensweise den Spiegel vor.

Glücklicherweise hat er das auch in Sachen Körperverständnis getan: Wenn wir uns gegen unseren Körper richten, stört das nicht nur unser physisches, psychisches und mentales Gleichgewicht, es verbaut uns auch die Chance, auf der Bewusstheitsebene und spirituell zu wachsen. Damit macht uns Osho auf einen Aspekt aufmerksam, der nicht nur im Bereich der Gesundheitsfürsorge und Therapie, sondern auch in der Meditation so gut wie unbeachtet bleibt.

### **Texte, Witze und Parabeln**

Osho führt uns aber nicht nur vor Augen, was wir uns selbst antun, wenn wir die Bedürfnisse unseres Körper missachten, er vermittelt uns in demselben Atemzug tiefe, oft überraschende Einsichten in die menschliche Innenwelt: Was sich mitunter wie eine kleine Plauderei anhört, führt uns einen Moment später zu wertvollen inneren Erkenntnissen, die heute von der Neuro- und Meditationswissenschaft erst ansatzweise berührt werden.

Was Osho anhand kleiner Episoden des Lebens und fernöstlicher Zen-Parabeln erzählt, lässt uns die direkte Korrelation zwischen dem Körper und dem zwanghaft polarisierenden Verstand ganz spielerisch verstehen. Was schließlich sogar in Witze gekleidet ist, hält uns die Kuriosität und Aberwitzigkeit unserer modernen Lebensführung vor Augen und lädt uns zum Überprüfen dieser ein.

Was diese Texte aber so ungemein kostbar macht, ist die überfließende Liebe, die hier zum Ausdruck kommt – und diese öffnet uns das Herz. Wir erspüren, dass wir erst durch eine innige, intime Beziehung zum eigenen Körper wirklich lebendig sind.

### **Persönliche Fragen und gesunde Lösungen**

Schließlich geht Osho auf konkrete Fragen ein, die ihm einst von interessierten Menschen in Bezug auf verschiedenste Symptome, Erkrankungen, mentale und emotionale Herausforderungen, Stress, Süchte oder die Sexualität gestellt wurden. Obwohl seine Antworten sich grundsätzlich auf die persönliche Situation des Fragenden beziehen, laden sie uns dennoch zum Reflektieren ein und können selbst dann, wenn die Themen von den eigenen abweichen, unsagbar augenöffnend sein.

Während der Verstand mit seiner Fokussierung auf Symptome und How-to-Mentalität nach allgemeingültigen Antworten sucht, werden wir hier wiederholt daran erinnert, dass wir individuelle Wesen sind, die in einem einzigartigen Körper wohnen und deshalb unseren ureigenen Sinn für diesen und die Balance zwischen Körper und Geist selbst entwickeln können.

### **Mind, Verstand, Psyche und BodyMind**

Wenn Osho über die Balance zwischen Körper und Mind spricht, kommt es vor, dass er begrifflich von der allgemeinen Verwendung der Wörter „Verstand“, „Geist“, „Mind“ oder „Psyche“ abweicht. Das geschieht, weil er davon ausgeht, dass es nirgends in unserem Organismus eine Trennung zwischen mental-kognitiven Prozessen und körperlichen, als rein physisch bezeichneten Vorgängen gibt. Sobald wir diese Begriffe isoliert benutzen, sind wir bereits einer Trennung gefolgt, die in der konventionellen Medizin, der Psychologie und der Therapie noch immer aufrechterhalten wird. Eigentlich wäre es treffender, so Osho, von einem „BodyMind“ zu sprechen. Das klingt vielleicht nicht sehr elegant, würde aber bewirken, dass wir aufhorchen, wir uns die selbstverständliche Ganzheit unseres Organismus bewusst machen und dies zum Regenerieren benutzen.

Doch auch dann, wenn der Begriff „Mind“ alleinstehend bleibt, verwendet ihn Osho aus einer anderen Perspektive heraus. Er geht davon aus, dass kognitive, mentale Vorgänge grundsätzlich im Zusammenhang mit Gefühlen und Emotionen verbunden sind, unabhängig davon, ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Der Begriff „Mind“ bezieht sich hier also nicht einzig auf die Welt der Gedanken, sondern immer auf die komplexen Vorgänge des Denkens, Fühlens und Wahrnehmens, die ihren Ausdruck wiederum im Körper finden. Und da schließt sich der Kreis. Der menschliche Organismus ist ein geschlossenes System, in dem alle Vorgänge und Funktionen miteinander verbunden sind. Und als ein solches muss er auch behandelt werden.

### **Ein Juwel für jeden: Der meditative Heilungsprozess von Osho**

Doch das bloße Theoretisieren hat noch niemandem geholfen, wenn es ohne eine reale Erfahrung bleibt! Deshalb werden wir mit dem hier abrufbaren meditativen Heilungsprozess „OSHO ERINNERE DICH AN DIE VERGESSENE SPRACHE, MIT DEINEM BODY & MIND ZU SPRECHEN“ eingeladen, die Freundschaft zum eigenen Körper und uns selbst mit Leben zu füllen. Osho bestand während der Entwicklung dieser als 7-Tage-Prozess angelegten meditativen Therapie darauf, den Originaltitel in seiner vollen Länge zu benutzen. Dieser lenkt unsere Aufmerksamkeit sofort auf das Wesentliche, nämlich auf den in Vergessenheit geratenen Dialog mit unserem Organismus, dem Body-Mind-System oder „BodyMind“. Eine solche Kommunikation wurde bereits vor Jahrtausenden im alten Tibet praktiziert, wo das spirituelle Wachstum und das Gesundsein ganz selbstverständlich zusammengehörten.

Dieser geführte Heilungsprozess fokussiert auf drei Aspekte:

1. Im Mittelpunkt steht das Wiederherstellen und Bestärken der Freundschaft zum eigenen Körper, das sich durch eine liebevolle Kommunikation mit diesem ausdrücken darf.
2. Davon ausgehend, dass aktuelle gesundheitliche Symptome und Erkrankungen von unserem Unterbewusstsein ursprünglich zu unserem Selbstschutz installiert worden sind, geschieht der interne Dialog in einem tranceähnlichen Zustand der Tiefenentspannung, sodass der kontrollgewohnte Verstand beiseittritt und das Unterbewusstsein empfänglich für gesündere und natürlichere Botschaften wird.
3. In dieser beschützten, liebevollen Atmosphäre können gesundheitliche Symptome und persönliche Themen, emotionale Herausforderungen oder selbstschädigende Gewohnheiten angesprochen werden. Das Erschließen von gesünderen Alternativen übersetzt sich dann ins persönliche Leben.

### **Und dabei gibt es nichts zu tun!**

Ein wichtiger Bestandteil des Prozesses besteht darin, dass es für uns Praktizierende weder etwas zu bedenken noch zu analysieren gibt. Das Hineinbegeben in den Prozess sowie das Anheften der Aufmerksamkeit an die anleitende Stimme reicht vollkommen aus. Im Zustand einer tiefen Entspannung lehnen wir uns innerlich zurück und vertrauen den empfangenen Impulsen.

Des Prozesses kann, wie ursprünglich entwickelt, an sieben aufeinanderfolgenden Tagen praktiziert werden. Aber es ist auch möglich, ihn spontan oder regelmäßig, dem eigenen Bedürfnis entsprechend, als Einführung in den Gesamtprozess oder als *Refresher* zu nutzen. Eine spätere Wiederholung kann hier durchaus spannend sein, weil die Impulse immer wieder auf einen anderen, ja reiferen inneren Nährboden fallen.

### **Körperliebe und inneres Wachstum**

Die spezielle Kombination aus Oshos Worten und der angeleiteten Heilmeditation verwandelt die praktische Erfahrung nicht nur in ein inneres Verstehen. Sie ist außerdem ein Schatz für alle, die im Gesundheitsbereich, in der Medizin und Therapie, auf dem Gebiet der Traumaarbeit, des Coachings, des Yoga oder der Achtsamkeitsentwicklung tätig sind.

Und schließlich finden sich hier auch alle wieder, die sich nach einer übergreifenden Integrität und einem spirituellen Einssein sehnen. Wenn wir unser Bewusstsein anheben und unserer spirituellen Reifung einen Raum geben möchten, ist es wichtig, dass wir die Liebe zu unserer „sichtbaren Seele“, wie Osho den Körper liebevoll umschreibt, nähren und pflegen. Erst dadurch wachsen wir über unsere bloße Körperlichkeit hinaus und kommen wirklich „zu Hause“, in der Sphäre der universellen Liebe, an.

*Katrin Jonas*  
*Autorin und Body-Mind-Trainerin*

„Der Körper ist die sichtbare Seele, und die Seele ist der unsichtbare Körper. Körper und Seele sind nicht getrennt, sie gehören zusammen, sie sind Teile eines Ganzen. Akzeptiere den Körper, liebe den Körper, respektiere den Körper, sei deinem Körper dankbar. Denn der Körper ist der komplexeste Mechanismus in der gesamten Existenz – er ist einfach wunderbar. Und glücklich ist, wer darüber staunen kann.

Beginne mit dem Staunen über deinen eigenen Körper, denn er ist dir am nächsten. Die Natur ist dir nirgendwo so nahe, die Existenz ist dir nirgendwo so zugänglich wie in deinem Körper.

In deinem Körper ist das Wasser der Ozeane, in deinem Körper ist das Feuer der Sterne und der Sonnen, in deinem Körper ist die Luft, dein Körper ist aus Erde gemacht. Dein Körper repräsentiert die gesamte Existenz, alle Elemente. Was für eine Transformation! Was für eine Metamorphose!

Schau dir die Erde an und dann schau dir deinen Körper an. Staub ist göttlich geworden – kann es ein größeres Mysterium geben? Auf was für größere Wunder wartest du noch? Und dieses Wunder geschieht jeden Tag. Aus dem

Schlamm erwächst die Lotusblume – und aus dem Staub ist unser schöner Körper entstanden.“

# Einleitung

**Die Welt braucht eine völlig neue Art von Bildung, eine, die grundsätzlich** jeden Menschen in die Stille seines Herzens einführt, oder anders gesagt: in die Meditation; und jeden darauf vorbereitet, dass er seinen Körper mitfühlend behandelt. Denn so lange du nicht mitfühlend mit deinem eigenen Körper umgehen kannst, wirst du auch mit keinem anderen Körper Mitgefühl haben können.

Der Körper ist ein lebendiger Organismus und er hat dir noch nie irgendeinen Schaden zugefügt. Vielmehr hat er dir seit dem Moment, in dem du gezeugt wurdest, ununterbrochen gedient, und wird dasselbe bis zu deinem Tod tun. Er wird alles ausführen, was du möchtest, sogar das Unmögliche, und er wird dir gegenüber nie den Gehorsam verweigern.

Es wäre unvorstellbar, eine Maschine zu erschaffen, die so folgsam und so weise ist. Du würdest staunen, wenn du dir sämtlicher Funktionen deines Körpers bewusst werden würdest. Vielleicht hast du noch nie darüber nachgedacht, was dein Körper alles vollbringt. Er ist so wunderbar, so geheimnisvoll! Aber du hast noch nie so genau hingeschaut. Du hast dich nie darum gekümmert, dich mit deinem Körper vertraut zu machen – und dann gibst du vor, dass du andere Menschen liebst? Dazu bist du gar nicht in

der Lage, denn die anderen Menschen begegnen dir ebenso als „Körper“.

Der Körper ist das größte Mysterium in der gesamten Existenz. Und dieses Mysterium sollte geliebt werden. Man sollte seine Geheimnisse und sein Funktionieren zutiefst erforschen.

Leider haben sich die Religionen absolut gegen den Körper gerichtet. Doch das ist nachvollziehbar, weil es ein Beweis dafür ist, dass ein Mensch, der die Weisheit und die Geheimnisse des Körpers zu verstehen lernt, sich nie wieder um die Geistlichen und um einen Gott kümmern wird. Er hat das größte Mysterium in sich selbst gefunden – und in diesem Mysterium des Körpers befindet sich der innerste Schrein des Bewusstseins.

Sobald du dir einmal deines Bewusstseins, deines Seins gewahr geworden bist, gibt es keinen Gott über dir. Und nur ein solcher Mensch kann anderen Menschen, anderen Lebewesen gegenüber mit wirklicher Achtung begegnen, denn sie alle sind ein genauso großes Mysterium wie er selbst – nur mit anderen Ausdrucksformen und Variablen, die das Leben reicher machen. Sobald ein Mensch das Bewusstsein in sich selbst entdeckt, hat er auch den Schlüssel zum Göttlichen gefunden.

Eine Erziehung, die dich nicht lehrt, deinen Körper zu lieben, die dir nicht beibringt, deinem Körper gegenüber mitfühlend zu sein und die dich nicht darin schult, in die Geheimnisse des Körpers einzudringen, ist auch nicht in der Lage, dir beizubringen, wie du in dein eigenes Bewusstsein einkehrst. Der Körper ist die Tür, der Körper ist das Sprungbrett. Und eine Erziehung, die das Thema des Körpers und des Bewusstseins nicht einmal berührt, ist nicht nur absolut unvollständig, sondern sogar schädlich, weil sie zerstörerisch bleibt. Einzig das Erblühen des

Bewusstseins in deinem Inneren bewahrt dich davor, zerstörerisch zu sein. Und dieses Bewusstsein gibt dir gleichzeitig einen ungeheuren Drang, schöpferisch zu werden, mehr Schönheit in die Welt zu bringen und mehr Wohlstand in der Welt zu erschaffen.

Der Mensch braucht einen besseren und gesünderen Körper. Und er benötigt mehr Bewusstsein, ein waches Sein. Er braucht alle Arten von Komfort und Luxus, die die Existenz ihm geben kann. Die Existenz ist bereit, dir das Paradies im Hier und Jetzt zu schenken, aber du verschiebst es immerzu auf später - immer auf nach dem Tod.

Es gab einmal einen großartigen Mystiker in Sri Lanka, der im Sterben lag. Er wurde von tausenden Menschen verehrt und schließlich versammelten sich einige von ihnen um ihn herum. Da öffnete er seine Augen. Er hatte nur noch ein paar Atemzüge in diesem Leben übrig und dann würde er sich auf den Weg machen und für immer gegangen sein. Also war jeder Einzelne darauf erpicht, seinen letzten Worten lauschen.

Der alte Mann sagte: „Mein ganzes Leben lang habe ich euch Glückseligkeit und Ekstase gelehrt und vor allem, meditativ zu sein. Nun mache ich mich auf zum anderen Ufer und werde nicht mehr erreichbar sein. Ihr habt mir zwar zugehört, aber ihr habt nie praktiziert, was ich euch gesagt habe, sondern es immer wieder aufgeschoben. Doch jetzt ergibt es keinen Sinn mehr, es aufzuschieben, denn ich gehe weg. Ist irgendjemand bereit, mit mir mitzukommen?“

Eine lange Stille, in der man eine Stecknadel hätte fallen hören können, trat ein. Die Menschen sahen einander an und dachten: „Vielleicht ist derjenige, der über vierzig Jahre lang sein Schüler gewesen ist, dazu bereit.“ Doch

dieser Mann sah nur die anderen an. Niemand stand auf. Schließlich hob ein Mann am hinteren Ende des Raumes seine Hand. Der Mystiker dachte: „Na wenigstens ist einer mutig genug.“

Doch der Mann sagte: „Lass mich dir bitte erklären, warum ich nicht aufstehe; ich habe nur meine Hand gehoben. Ich würde schon gern wissen, wie es geht, das sogenannte andere Ufer zu erreichen, aber heute bin ich natürlich noch nicht bereit dazu, denn es gibt noch so viele unerledigte Dinge: Ein Gast ist gerade angekommen, mein jüngster Sohn heiratet - und an einem solchen Tag kann ich doch nicht einfach weggehen. Du sagst, dass du vom anderen Ufer aus nicht mehr zurückkommen kannst, aber eines Tages - ganz sicher eines Tages - werde ich rüberkommen und dich dort treffen. Vielleicht kannst du uns, obwohl du es uns dein ganzes Leben lang erklärt hast, nur noch ein einziges Mal - ein letztes Mal - erklären, wie man das andere Ufer erreicht? Doch bitte verstehe, dass ich jetzt noch nicht in der Lage bin zu gehen. Ich möchte nur mein Gedächtnis auffrischen, damit ich Bescheid weiß, wenn die richtige Zeit gekommen ist ...“

Doch die richtige Zeit wird niemals kommen. Und dies ist nicht nur die Geschichte dieses armseligen Mannes; es ist die Geschichte von Millionen Menschen, von fast allen. Sie warten auf den richtigen Moment oder auf die richtige Konstellation der Sterne. Sie fragen einen Astrologen um Rat, gehen zum Wahrsager und versuchen auf unterschiedlichsten Wegen herauszufinden, was morgen geschehen wird. Doch das Morgen tritt niemals ein; es ist noch nie eingetreten. Hier handelt es sich um nichts anderes als um die dumme Strategie des Aufschiebens. Denn was wirklich geschieht, passiert immer heute.

Eine richtige Erziehung wird dem Menschen beibringen, im Hier und Jetzt zu leben, das Paradies auf Erden zu

erschaffen - und nicht auf den Tod zu warten und unglücklich zu sein, bis der Tod deinem Elend ein Ende bereitet. Lass den Tod dich vielmehr tanzend, voller Freude und liebend antreffen!

Es ist eine bemerkenswerte Erfahrung, dass der Tod einem Menschen, der sein Leben lang genauso lebt, als wäre er bereits im Paradies angekommen, nichts von seinen Erfahrungen wegnehmen kann. Mein Ansatz ist, euch beizubringen, dass dies hier das Paradies ist und dass kein Paradies irgendwo anders existiert. Weder ist eine Vorbereitung nötig, um glücklich zu werden, noch braucht es eine Disziplin, um liebevoll zu sein - nur etwas Aufmerksamkeit, nur etwas Wachheit, ein bisschen Verständnis. Und wenn die Erziehung nicht in der Lage ist, dir dieses Verständnis zu vermitteln, handelt es sich nicht um eine wirkliche Erziehung.

# 1. Kapitel

## Die Intelligenz des Körpers

**Die westliche Medizin betrachtet den Menschen als etwas Separates,** von der Natur Getrenntes. Doch das ist einer der größten Fehler, der je begangen worden ist, denn der Mensch ist ein Teil der Natur. Gesund zu sein bedeutet nichts anderes, als in Harmonie mit der Natur zu leben.

Die westliche Medizin hat ein mechanistisches Bild vom Menschen entworfen und deshalb ist sie überall dort, wo das Mechanische zum Ziel führt, erfolgreich. Doch der Mensch ist keine Maschine, sondern ein Organismus, und deshalb braucht er mehr als die Behandlung eines erkrankten Körperteils. Der erkrankte Bereich ist nur ein Symptom dafür, dass der gesamte Organismus in Schwierigkeiten steckt. Der erkrankte Körperteil zeigt sie nur an, denn er ist das schwächste Glied.

Wenn du den erkrankten Teil behandelst, magst du vielleicht erfolgreich sein, doch dann zeigt sich die Erkrankung irgendwo anders. Du hast lediglich verhindert, dass die Krankheit sich durch den erkrankten Körperteil ausdrücken kann, und dadurch hast du sie verstärkt. Du hast noch nicht verstanden, dass der Mensch eine Einheit ist. Entweder ist er krank oder er ist gesund. Ein Mittelding gibt es nicht. Er sollte als ein ganzer Organismus betrachtet werden.

Grundsätzliches muss verstanden werden: dass der Körper immer bereit ist, auf dich zu hören. Doch du hast mit ihm noch nie gesprochen, hast mit ihm noch nie kommuniziert. Du hast in ihm gelebt und du hast ihn benutzt, doch du hast ihm niemals gedankt. Dabei dient er dir - und er dient dir auf so intelligente Weise wie möglich! Die Natur scheint zu wissen, dass sie intelligenter ist als du, denn sie hat alle wichtigen Vorgänge im Körper nicht dir, sondern deinem Körper überlassen: Das Atmen, den Herzschlag, den Blutkreislauf oder die Verdauung der Nahrung hat sie nicht dir überlassen. Andernfalls würdest du seit Langem im größten Schlamassel stecken. Wenn das Atmen dir überlassen worden wäre, wärest du längst gestorben. Du hättest nicht die geringste Chance gehabt, am Leben zu bleiben, denn schließlich kannst du es in jedem Moment vergessen. Du streitest dich mit jemanden - und du vergisst zu atmen. Du schläfst in der Nacht - und du vergisst deinen Herzschlag. Wie solltest du dich auch an diesen erinnern? Und weißt du eigentlich, wie viel Arbeit dein Verdauungssystem verrichtet? Du schluckst alle Mögliche herunter und du denkst, dass das etwas Bedeutsames ist. Doch etwas zu schlucken kann auch von jemand anderem übernommen werden.

Es soll einem Mann im Zweiten Weltkrieg passiert sein, dass eine Kugel durch seinen Hals geschossen wurde. Obwohl er daran nicht starb, war er aber nicht mehr in der Lage, durch den Rachenraum zu essen und zu trinken, da die Speiseröhre verschlossen werden musste. Also brachten die Ärzte seitlich an seinem Magen einen kleinen Durchlass an, in den ein Schlauch eingeführt wurde, und er musste sein Essen in diesen Schlauch hineinfüllen. Natürlich hatte er daran keine Freude, nicht einmal, wenn er Eiscreme hineingab. Und das machte ihn ziemlich

wütend. „Ich kann überhaupt nichts mehr schmecken“, beschwerte er sich.

Da schlug ein Arzt vor: „Versuchen Sie doch einmal Folgendes: Schmecken Sie zuerst das Essen und geben Sie es erst danach in den Schlauch hinein.“ Und genauso machte er es vierzig Jahre lang. Zuerst kaute und genoss er es und dann steckte er es in den Schlauch. Der Schlauch erfüllte also seinen Zweck.

Und in deinem Körper befindet sich ja im Grunde auch nichts anderes als ein Schlauch, nur dass er unter der Hautoberfläche verborgen ist, während der des armen Kerls offenblieb. Eigentlich war dieser sogar besser als deiner, denn er konnte gereinigt und gewartet werden.

Das gesamte Verdauungssystem vollbringt wahre Wunder! Wissenschaftler sagen, dass wir, wenn wir das, was der Dünndarm eines einzigen Menschen leistet, selbst zu erledigen hätten, eine Riesenfabrik bräuchten, um die Nahrung in Blut zu verwandeln, sämtliche Bestandteile herauszufiltern und an alle Stellen, wo sie benötigt werden, zu verteilen. Einige Bestandteile werden im Gehirn gebraucht und müssen über den Blutstrom dorthin transportiert werden. Andere werden irgendwo anders benötigt, zum Beispiel in den Augen. Weitere werden wieder irgendwo anders gebraucht, zum Beispiel in den Ohren, in den Knochen oder in der Haut. Und der Körper erledigt das über siebzig Jahre, achtzig Jahre, neunzig Jahre lang auf perfekte Weise. Und dennoch kannst du seine Weisheit nicht erkennen!

## **Die Weisheit des Körpers**

Vielleicht hast du schon einmal von den Alchemisten gehört, die versucht haben, Rohmetall in Gold zu verwandeln. Doch im Vergleich dazu vollbringt dein Körper etwas viel Größeres: Er wandelt sogar allen möglichen Schrott, mit dem du dich fütterst, in Blut und Knochen um. Und nicht nur in Blut und Knochen; er macht aus diesem Müll sogar dein Gehirn! Aus Eiscreme und Cola produziert er dein Gehirn – dasselbe Gehirn, aus dem ein Rutherford, ein Albert Einstein, ein Buddha, ein Zarathustra, ein Laotse hervorgehen könnte. Schaue dir einmal dieses Wunder an! Ein Gehirn – so ein kleines Gebilde – eingeschlossen in diesem kleinen Schädel!

Ein einziges Gehirn kann sämtliche Bibliotheken der ganzen Welt aufnehmen. Seine Kapazität ist nahezu unbegrenzt; es ist das größte Datenspeichersystem, das es gibt. Wolltest du einen Computer mit einer ähnlichen Kapazität produzieren, bräuchtest du einen riesigen Speicherplatz, damit er funktioniert. Und genau ein solcher ist in deinem kleinen Schädel eingeschlossen.

Obwohl die Wissenschaft so fortgeschritten ist, war sie beispielsweise bisher noch nicht in der Lage, Eiscreme in Blut zu verwandeln. Man hat es versucht, aber man konnte den Schlüssel dazu, wie das funktionieren soll, nicht finden. Wie sollte es auch gehen, Eiscreme in Blut umzuwandeln? Es ist ja eine ziemlich abwegige Sache, so etwas wie die Gehirnmasse aus Eiscreme herzustellen! Vielleicht wird das niemals passieren. Und selbst dann, wenn es gelänge, wird es nur mithilfe des Gehirns möglich sein. Es wäre dann ein weiteres Wunder, das das Gehirn vollbringt.

**Sprich mit deinem Körper!**