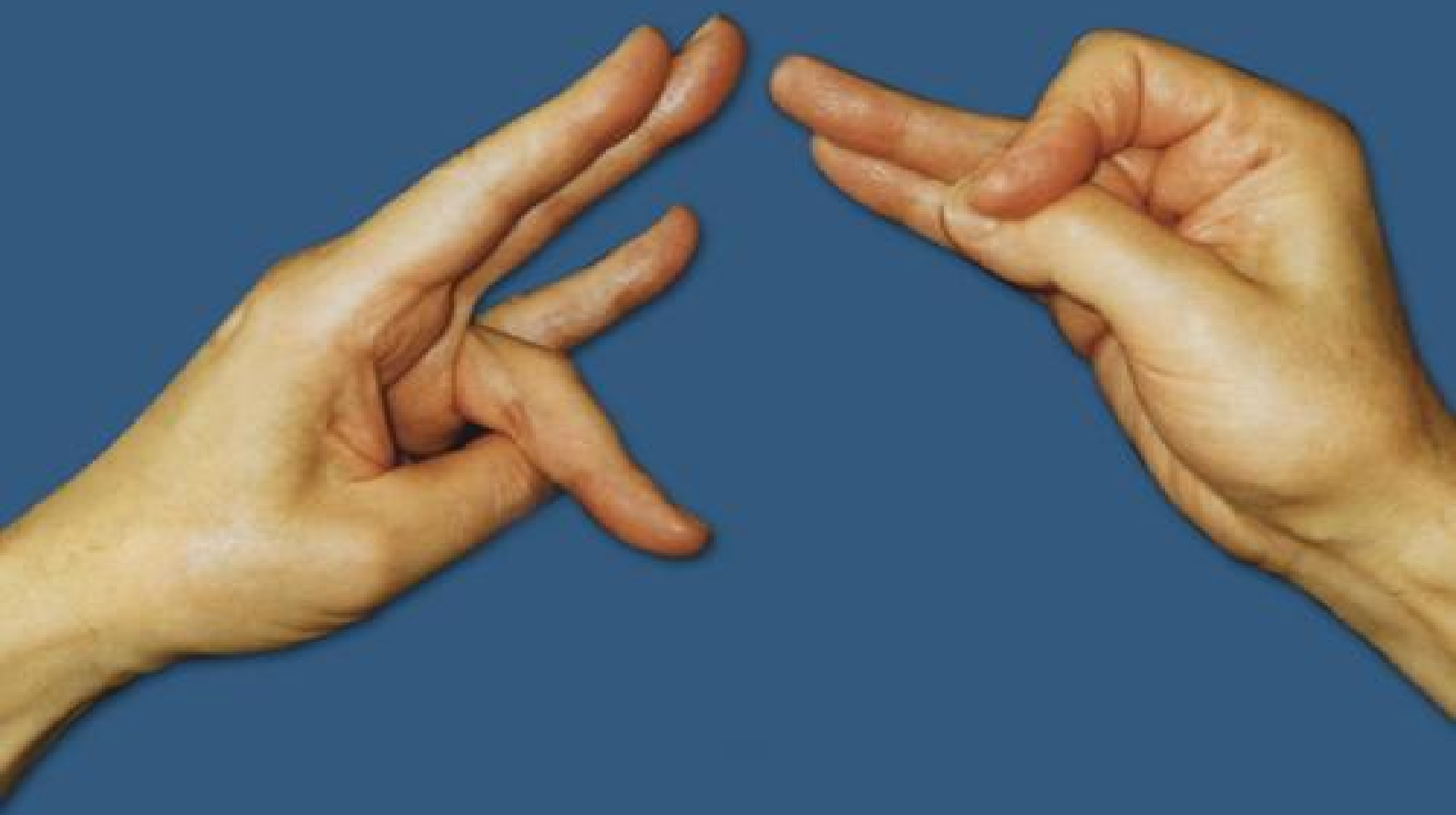


Kim da Silva  
Der Körper  
in unseren Händen

Mudras zur Balance der Gesundheit  
und zum Verstehen von Krankheiten



Kim da Silva

# Der Körper in unseren Händen

Mudras zur Balance der Gesundheit  
und zum Verstehen von Krankheiten

## Über dieses Buch

Das vorliegende Buch ist die Erweiterung und Ergänzung des Erfolgsbuches *Gesundheit in unseren Händen*.

Kim da Silva erklärt ausführlich die Grundlagen der Selbstheilung mit Mudras. Außerdem werden die energetischen Hintergründe und Funktionen von Krankheit und Gesundheit verdeutlicht. Das Erkennen der Symptome und ihrer Ursachen ermöglicht ein tieferes Verständnis der eigenen Persönlichkeit.

# Inhaltsübersicht

Widmung

Zu diesem Buch

Einleitung

- Betrachtung zu Gesundheit und innerer Klarheit
- 1. Uns selbst besser kennenlernen
  - Die Betrachtung unseres Ist-Zustands
  - Die Bestandsaufnahme
  - Der Umgang mit uns selbst
    - Wie verändern wir etwas?
    - Selbsterkenntnis
    - Nichts beschönigen
    - Falsche Vergleiche und äußere Umstände
    - Selbstbetrachtung – die eigene Zielsetzung
  - Der Umgang mit uns selbst und der Umwelt
    - Selbstbetrachtung – die Betrachtung unserer Mitmenschen
    - Selbstbetrachtung – die Betrachtung äußerer Bedingungen
    - Selbstbetrachtung – unsere Reaktionen auf die Umwelt
    - Selbstbetrachtung – die Reaktionen der Umwelt auf uns

- Gesundheit, Krankheit und der Aspekt von innen und außen

## 2. Die Basis – Unser Körper

- »The first duty is to fix your body«
- Wir müssen uns um unseren Körper kümmern
  - 76 Mudra zur Balance des Körpers als Basis

## 3. Die Funktion der Energien und ihre Beziehungen untereinander

- Die Fünf Elemente
  - Alles beginnt mit den Fünf Elementen
  - Die Qualitäten der Fünf Elemente
  - Die Zyklen der Fünf Elemente
- Zum Begriff Zyklus
- Die Familie in den Elementen
- Die Balance der Fünf Elemente
  - Das Erd-Element
  - Das Metall-Element
  - Das Wasser-Element
  - Das Holz-Element
  - Das Feuer-Element
- Die Meridiane
  - Die Meridian-Ordnung in den Fünf Elementen

## 4. Energie und Balance

- Zum Begriff Energie
- Zum Begriff Balance

## 5. Flexibilität ist Gesundheit

- Flexibilität
  - Flexibilität im Körper
  - Flexibilität im Bewusstsein
  - Flexibilität als Lebensphilosophie
- 6. Der Energieablauf im 24-Stunden-Rhythmus
- Die Organuhr
- 7. Zum Verstehen der Balance unserer Befindlichkeiten
- Jede Krankheit beginnt mit Unterenergie
- 8. Wichtige Energiesysteme in unserem Körper
- Atmung
- Ionisation
  - 86 Mudra zur Balance der Ionisation
- Atemreflex
  - 87 Mudra zur Balance des Atemreflexes
- Atemführung
  - 88 Mudra zur Balance der Atemführung
- Gehirnintegration
  - 89 Mudra zur Balance der Gehirnintegration
- Herzintegration
  - 90 Mudra zur Balance der Herzintegration
- Die Verbindung von Gehirn- und Herzintegration
  - 91 Mudra zur Balance der Verbindung von Gehirn- und Herzintegration
- 9. Bewegung – Die Ernährung unseres Körpers
- 10. Gesundheit und Krankheit

- Betrachtungen zur Gesundheit
  - 92 Mudra zur Basis der Gesundheit
- Betrachtungen zur Krankheit
  - Krankheit und Lernen
  - Krankheit und ihre Funktionen
  - Krankheit und Gesellschaft
  - Krankheit und Sozialgefüge
- Gesundheit hat viele Aspekte
- Die Stufen der Gesundheit
  - 97 Mudra zu den Stufen der Gesundheit
- Warum es bei gleichen Symptomen unterschiedliche Wege der Heilung gibt
- Verantwortung
  - 98 Mudra zur Klarheit und zur Erkenntnis von Verantwortung
- Selbstverantwortung

## 11. Weitere wichtige Systeme für die Balance des Körpers und der Emotionen

- Das Kiefergelenk
  - 99 Mudra zur Balance des Kiefergelenks
- Der Cloacal-Reflex
  - 100 Mudra zur Balance des Cloacal-Reflexes
- Klarheit in den Emotionen
  - 101 Mudra zur Klarheit in den Emotionen

## 12. Die Psychologie der fünf Elemente

- Die Psychologie der Fünf Elemente im Versorgungszyklus
- Die Psychologie der Fünf Elemente im Kontrollzyklus

### 13. Was bewegt unseren Körper, wenn wir ohne Bewusstsein sind?

- Der Lungen-Meridian
  - 102 Mudra zur Balance des Lungen-Meridians
- Der autonome Bewegungsreflex
  - 103 Mudra zur Balance des autonomen Bewegungsreflexes
- Der autonome Selbstheilungsreflex
  - 104 Mudra zur Balance des autonomen Selbstheilungsreflexes

### 14. Kommunikation

- Kommunikationsfähigkeit
  - 105 Mudra zur Kommunikationsfähigkeit
- Kommunikation und Sprache
  - 106 Mudra zu Kommunikation und Sprache
- Nonverbale Kommunikation
  - 107 Mudra zur nonverbalen Kommunikation
- Kommunikation und Mitgefühl
- Klare Kommunikation mit uns selbst
  - 108 Mudra zur klaren Kommunikation mit uns selbst
- Betrachtungen zur Kommunikation



## 15. Bewusstsein

- Ego-Bewusstsein – Bewusstsein erweitern
  - 109 Mudra zum Bewusstsein
- Raum der inneren Begegnung
- Verlust der Stille und Leere

## 16. Stille

- 110 Mudra zur Stille

## 17. Die drei goldenen Paläste

- Leere im Gehirn
  - 111 Mudra zur Leere im Gehirn
- Leere im Herzen
  - 112 Mudra zur Leere im Herzen
- Leere im sexuellen Zentrum
  - 113 Mudra zur Leere im sexuellen Zentrum

## 18. Energie und Balance

- Mudra-Zyklus zum Energieaufbau
  - 114 Erstes Aufbau-Mudra: Erkennen
  - 115 Zweites Aufbau-Mudra: Aufnehmen
  - 116 Drittes Aufbau-Mudra: Verarbeiten
- Mudra-Zyklus zur Balance
  - 117 Erstes Balance-Mudra: Bewusstsein
  - 118 Zweites Balance-Mudra: Wissen
  - 119 Drittes Balance-Mudra: Gleichklang – die Balance

## 19. Die Erkenntnisse anwenden

- Die Natürlichkeit der Selbsterkenntnis

- 120 Mudra zur Natürlichkeit der Selbsterkenntnis
- Unseren Tagesablauf gestalten
  - 121 Mudra zur Konzentration und Klarheit in unseren Handlungen

## Anhang

- Historisches zur Balance durch Energie
- Zum Begriff Mudra
- Praktische Hinweise zur Anwendung der Mudras
  - Die Nummerierung der Mudras
  - Fingerbeweglichkeit
  - Die anatomische und energetische Nomenklatur
  - Der Umgang mit den Mudras
  - Die Haltetechnik
  - Mindestabstand
  - Wozu dient der Mindestabstand?
  - Mudra-Wege
  - Das Mudra-Buch ersetzt nicht den Arzt
- Fragen und Antworten
- Über den Autor
- Grüner Tee - zur energetischen Unterstützung
  - Grüner Tee ist nicht gleich grüner Tee
- Kontakt

*Ein Buch entsteht, und viele sind daran beteiligt. –  
Ich danke allen Mitarbeitern, die mich bei der Entstehung  
dieses Buches unterstützt haben,  
und freue mich über die vorliegende Neuauflage.*

*Ich danke meinen Lehrern und widme ihnen dieses Buch.*

# Zu diesem Buch

In all den Jahren, in denen mich das Studium der Energielehre und die Arbeit mit den Mudras jetzt begleiten, sind die Mudras kostbarstes Werkzeug geworden – ein zuverlässiges und flexibles Werkzeug im Wandel der Zeit.

Dieses zweite Mudra-Buch ist als Arbeits- und Lernbuch gedacht. Als Fortsetzungsband trägt es nicht die Überschrift *Mehr Mudras für mehr Symptome* oder *Bessere Mudras für eine schnellere Balance*, sondern dient der Vertiefung weiterer Zusammenhänge unserer Gesundheit und der Verbesserung unserer Kommunikation mit unseren angeborenen Selbstheilungskräften.

Das erste Buch *Gesundheit in unseren Händen* enthält als energetische Hausapotheke und praktisch anzuwendendes Nachschlagewerk Mudras zur Unterstützung im alltäglichen Geschehen, bei Krankheiten und in allen Stresssituationen. Jedem Symptom ist ein Mudra zugeordnet, das in direktem Bezug angewendet werden kann.

Darüber hinaus beschäftigt sich die vorliegende Auswahl an Mudras mit den Erkenntnissen, die uns zu einem

besseren Verstehen von Gesundheit, Balance und Krankheit führen.

Durch die Balance mit den Mudras und die Stärkung unserer Energie kann unser Verstehen darüber wachsen, warum wir überhaupt zu unseren Imbalancen, zu Ungleichgewichten, gekommen sind. Und genau an diesem Punkt setzt die vertiefende Arbeit mit den Mudras ein. So können wir damit beginnen, uns jedes Mal, wenn wir Beschwerden haben oder Krankheiten entstehen, nicht nur eine, sondern immer zwei Fragen zu stellen. Wir dürfen nicht nur nach Wegen der Heilung fragen, sondern müssen uns auch immer die Frage stellen, warum uns etwas geschieht.

Mit diesen Fragen zu beginnen, uns selbst zu schulen, die Ursachen von Gesundheit und Krankheit besser verstehen zu können und uns dafür Anregung und Anleitung zu holen ist ein Weg, der mit diesem Buch beschritten werden kann.

Krankheit ist ein Mittel unseres Körpers zur Kommunikation mit uns. Sie kommt nicht wie eine plötzliche Laune angeflogen, um uns zu schaden. Durch Krankheit und Imbalancen können wir lernen. Jede Krankheit hat eine Funktion und fördert uns im Erkennen des Lebens. Somit kann die Krankheit zu einem Lehrer werden, der uns in einzigartiger Form in der Gesundheit fördert. Wenn wir wissen, wodurch sie entstanden ist und was sie uns vermitteln will, können wir in weiterer Folge gesunden.

Die Funktionen unserer Organe, der Meridiane, der Elemente und von anderem stehen in wechselseitiger Beziehung und sind von bestimmten inneren und äußeren Einflüssen abhängig - unsere Emotionen, unser Denken und unser Sprechen spielen dabei ebenso eine Rolle wie auch unser Essen oder unser Bewegungsverhalten.

Das Wissen um die Zusammenhänge schult uns, Imbalancen, ihre Auswirkungen und die Ursachen von Krankheit besser zu verstehen.

Dieses Buch erhebt niemals den Anspruch, schulmedizinische Heilkunst zu ersetzen. Es ist als Erweiterung der eigenen Balance im energetischen Bereich zu verwenden. Mir liegt es fern, Bestehendem entgegenzutreten. Mit diesem Buch will ich die Sicht auf die Dinge erweitern, die uns in der Gesundheit und Balance fördern.

Wir wissen, dass es in der Schulmedizin gute Methoden gibt, um Krankheiten zu heilen. Jedoch gibt es sehr viele funktionelle Störungen, bei denen die Schulmedizin trotz großer Bemühungen nur bedingt helfen kann.

Die Erkenntnisse dieses Buches und die Anwendung der Mudras lassen uns unseren Körper in unsere Hände nehmen. *Meinen Körper in meine Hände nehmen* war der bisherige Titel dieses Buches, seine Bedeutung behält nach wie vor Gültigkeit.

Ich wünsche jedem Leser Mut zur Entdeckung jener Ursachen, die zu den eigenen Imbalancen geführt haben, und Freude, Ausdauer und Erfolg auf dem Weg der Balance und des Erkennens des Lebens.

*Kim da Silva*  
*Berlin, 2013*

# Einleitung

## Betrachtung zu Gesundheit und innerer Klarheit

In einer sehr nach außen hin orientierten Welt, in der wir uns mit wirtschaftlichem Wachstum, Leistungs- und Effizienzsteigerung, mit besseren Strategien im Wettbewerb und Konkurrenzkampf beschäftigen und in der es häufig um Geschwindigkeit und Lautstärke geht, beanspruchen wir unsere Sinne zunehmend einseitig. In wirklicher Gesundheit zu leben bedeutet, die Polaritäten in unserem Leben zu kennen und zu beachten und damit möglichst alle uns zur Verfügung stehenden Kräfte zu unserer Entwicklung und unserem Wohle zu nutzen. So besteht für das Leben in unserer Gesellschaft für jeden einzelnen Menschen die wirkliche Herausforderung und Notwendigkeit, den Ausgleich der Polaritäten zu fördern. Zum Äußeren gehört das Innere – nur im Äußeren zu leben ermöglicht keine Gesundheit. Die Zerstreuung unserer Sinne im Äußeren verhindert unsere Konzentration im Inneren, die Hastigkeit verhindert die Ruhe.



Wirkliche Konzentration entsteht nur in der Ruhe. Und zur Gesundung und Gesunderhaltung brauchen wir diese Ruhe und die Konzentration auf unsere Kräfte im Inneren. Befinden wir uns in einem Lebensrhythmus, in dem jeder Tag nahtlos ausgefüllt ist und wir eingebunden sind in viele äußere Funktionen und Beschäftigungen, kann es sein, dass wir die Fähigkeit, uns selbst wahrzunehmen, erst wieder entwickeln müssen. Viele Menschen können Stille fast nicht mehr ertragen. Die Entwicklung einer gewissen inneren Distanz ist nötig, um wieder wahrzunehmen, wo man sich selbst - jenseits aller Funktionen - im Moment befindet.

Die Entwicklung einer inneren Distanz ist der erste Schritt zur Betrachtung der eigenen Gesundheit, die unmittelbar mit unserer inneren Klarheit verbunden ist.

# 1. Uns selbst besser kennenlernen

## Die Betrachtung unseres Ist-Zustands

Vielfach ist es so, dass wir zwar Anzeichen von Krankheit bemerken, uns jedoch, solange wir mit verschiedenen Zusatzstoffen und Medikamenten noch halbwegs funktionsfähig bleiben, nicht als krank bezeichnen. Klingt ein Symptom ab, vergessen wir es auch wieder. Wir machen uns kaum bewusst, welchen Einsatz an Hilfsmitteln es bedeutet und welche Energie es unseren Körper kostet, einen labilen Gesundheitszustand aufrechtzuerhalten. Wir gewöhnen uns an diese kleinen »Zipperlein« und die vermeintlich einzelnen Störungen und nehmen nicht wahr, dass sie zusammenhängend den Beginn einer Imbalance unseres gesamten Körperfunktionsablaufs darstellen. Unser Körper sendet Signale, um uns darüber zu informieren, dass seiner reibungslosen Funktion etwas im Wege steht. Das bedeutet, dass unser Lebenskonstrukt oder unsere Art zu leben, eine Form angenommen hat, die nicht mehr körperkompatibel ist. An diesem Punkt ist unser Innehalten nötig, um in Stille wahrzunehmen, was ist und

wie wir zu wirklicher Heilung und Selbstheilung gelangen können.

## Die Bestandsaufnahme

Zur Bestandsaufnahme gehört die Wahrnehmung unserer eigenen Empfindungen und damit die Fragen an uns selbst: Wie ist mein Empfinden und was stört es? Was habe ich für Empfindungen, die nicht zu einer wirklichen Gesundheit gehören?

Eine sehr wertvolle Praxis der Bestandsaufnahme ist es, am Abend fünf bis zehn Minuten lang den Tag Revue passieren zu lassen, um dann aufzuschreiben, wie wir uns in den verschiedenen Stunden gefühlt haben und wie unser Umgang mit uns selbst und der Umwelt aussah.

Die Beobachtungen können beispielsweise lauten: Ich komme morgens schlecht raus, ich habe morgens keinen Hunger, ich habe morgens zu viel Hunger, mir drückt der Kopf, ich habe schon keine Lust, den Tag zu beginnen, wenn ich nur an die Fahrt zur Arbeit oder an meine Arbeitskollegen denke, es gibt bestimmte Zeiten am Tag, da bin ich etwas hektisch oder könnte todmüde einschlafen, das ist genau die Zeit, zu der mich niemand ansprechen darf.

Das sind bereits Merkmale, die wir beachten müssen, wenn wir wirkliche Gesundheit anstreben.

Anfangs kann für die Bestandsaufnahme ein Zeitraum von einer Woche gewählt werden, um täglich oder jeden zweiten Tag diese kurze Tagesrückschau zu halten. Haben

Sie es ausprobiert und können Nutzen daraus ziehen, wird Sie diese Praxis immer wieder zu hilfreichen und grundlegenden Erkenntnissen führen.

Ein ergänzender Hinweis zur Umsetzung: Bevor wir mit etwas Neuem beginnen, stellen wir normalerweise zuerst Überlegungen an und wägen im Vorfeld ab, ob es sich wohl lohnt und welchen Einsatz es bedeutet. Sollten Sie bemerken, dass Sie vor dem ungehemmten Ausprobieren dieser fünf- oder zehnminütigen Rückschau von ähnlichen Gedanken beschlichen werden wie etwa: Wenn ich wirklich alles aufschreibe, dann kommt doch da viel zusammen, und wie soll ich das in irgendeine Balance bringen? In welchem Zusammenhang steht das überhaupt zu meiner Gesundheit? Vielleicht kümmere ich mich besser nicht darum. Es wird doch auch so weitergehen. Irgendwie komme ich schon über die Runden, ich kann mich einrichten. Dann sei zu Ihrer Ermutigung hier das Folgende ergänzt: Da es in unserem Körper bestimmte Hauptstrukturen gibt, auf deren Grundlage viele Funktionen ablaufen, kann es sein, dass wir zwar eine Vielzahl von Auffälligkeiten bemerken, diese aber auf einen oder wenige gemeinsame Auslöser zurückzuführen sind.

Lassen Sie sich auf Ihrem Weg der Selbstbetrachtung also keinesfalls entmutigen, weder von der Fülle Ihrer Beobachtungen noch davon, wenn sich Ihnen nicht alle Zusammenhänge auf Anhieb zeigen. Mit zunehmender Beobachtung und der Erweiterung Ihrer Kenntnis schärft

sich Ihr Blick für die bestehenden Verbindungen. Und Sie erkennen immer klarer, mit welchen Hauptzentren Sie arbeiten können, um viele Auswirkungen zu relativieren.

# Der Umgang mit uns selbst

## Wie verändern wir etwas?

Es gibt wohl kaum einen Menschen, der sich in seinem Körper so wohl fühlt, dass er nichts verändern wollte. Doch wodurch werden Veränderungen eigentlich möglich?

Wenn unsere Bestandsaufnahme fundiert war und wir eine Erkenntnis gewonnen haben, dann kann eine Struktur der Veränderung entstehen. Veränderungen entstehen nicht, indem wir sagen: »Aha, das ist falsch, das muss ich jetzt richtig machen«, und dann in vager Vermutung und Eile einfach in die Gegenrichtung laufen. Es ist nicht gesagt, dass das der richtige Weg ist, denn es gibt mehr als zwei Richtungen zur Auswahl. Wenn wir also nicht nur nach dem Prinzip von Versuch und Irrtum leben wollen, müssen wir uns zuerst Orientierung verschaffen. Wollen wir Dinge und Umstände verbessern, brauchen dafür ein gewisses Verstehen und Wissen von den Gegebenheiten und Zusammenhängen. Indem wir lernen, was für unsere Gesundheit und in unserem Leben nützlich ist und was nicht, entwickeln sich eine Struktur der Wandlung und ein sinnvoller Weg. Letztlich gehen Gesundheit, Krankheit, unsere Emotionen, Bedürfnisse und Gefühle immer von uns selbst aus. Also müssen wir uns selbst kennenlernen. Dabei

mit dem Sichtbaren zu beginnen, nämlich mit unserem Körper, ist naheliegend.

## Selbsterkenntnis

Wenn wir etwas nicht oder nur teilweise kennen, ist es schwierig für uns, damit umzugehen. Nur für etwas, das wir kennen, können wir auch Verantwortung übernehmen. Und in dem Maße, in dem wir lernen, uns selbst zu erkennen, können wir auch nur lernen, verantwortlich mit uns umzugehen. Wachsende Selbsterkenntnis bedeutet, auch die Dinge, Handlungen und Emotionen, die uns schaden, immer leichter zu erkennen und aufzugeben.

Der Körper ist unser Freund. Wir haben nur diesen einen Körper. Wir behandeln ihn oft schlecht. Unser Drang nach bestimmten Dingen, unsere Bedürfnisse, unsere Neigungen sowie unser Wünschen und Wollen sind es, die unserem Freund nützen oder auch schaden können. Indem wir lernen, uns selbst zu erkennen, uns selbst zu betrachten und in unserem Handeln zu beobachten, schulen wir unsere Wahrnehmung – wir lernen wahrzunehmen, wie wir unseren Freund behandeln. So führt unsere Selbstbetrachtung zu wachsender Selbsterkenntnis und Verantwortung.

Auf dem Weg der Selbsterkenntnis brauchen wir tiefste Aufrichtigkeit und Ehrlichkeit zu uns selbst. Dazu müssen wir unsere innere Stärke und unser Selbstbewusstsein



entwickeln, um vor uns selbst und vor anderen Fehler eingestehen zu können. Wir müssen aber auch die Fähigkeit haben, uns zu entschuldigen, und den Willen entwickeln, unser Verhalten zu ändern, wenn wir etwas als falsch erkannt haben.

Die Einstellung unserer Gesellschaft unterstützt uns bei diesem Schritt immer seltener. Es wird dadurch für uns nicht leichter, doch umso wichtiger, uns um unsere innere Entwicklung zu kümmern. Fehler zu haben und sie dann auch noch einzugestehen gilt allgemein nicht mehr als Stärke, sondern als Schwäche. Und auch in Familien und Freundeskreisen will man sich möglichst immer gut und fehlerfrei darstellen. So ist es zu einer verbreiteten Verhaltensweise geworden, aus Fehlern immer neue Konstrukte zu erstellen, um besser dazustehen. In Unkenntnis der Folgen dieses Verhaltens und aus Angst vor Ausgrenzung und Bloßstellung hemmen wir dadurch einen wichtigen Schritt unserer Selbsterkenntnis. Wenn man seine eigenen Handlungen nicht wirklich klar beurteilt, wird man in dem Sinne halbherzig, dass man sagt: »Okay, das war jetzt nicht gut, aber so schlimm war es auch nicht.« Daraus resultiert eine Lebenshaltung, die es uns immer wieder schwermacht, Richtiges von Falschem zu unterscheiden. So lernen wir nicht aus unseren Fehlern und wiederholen sie leider viel zu oft. Die damit verbundenen Emotionen können über verschiedene Stufen zu Imbalancen und Krankheiten führen.

Es geht also darum, eine reale Selbsteinschätzung zu haben und Verantwortung für das eigene Handeln zu übernehmen, und nicht darum, sich ständig zu entschuldigen und sich fortwährend als fehlerhaft zu empfinden. Dies, genauso wie das Ignorieren der eigenen Fehler und ihrer Folgen, bringt uns nicht weiter.

Nur wenn wir eine klare Wahrnehmung und Einschätzung haben, können wir aus Fehlern lernen. Unsere eigene Bewertung ist natürlich, wenn wir zum Beispiel sagen: »Das war nicht gut. Ich erkenne, was zu dieser Handlung geführt hat. Ich habe nicht aufgepasst und war zu hastig. Nächstes Mal passe ich besser auf, bevor ich spreche oder etwas tue, und dann werden meine Handlungen anders.«

Wenn wir diese Lebenshaltung einnehmen, können wir zu uns selbst stehen. Dann lernen wir uns kennen und fördern unsere Selbstverantwortung. Und egal, wie andere uns beurteilen, wir müssen uns dann nicht mehr rechtfertigen. Denn wir sind uns darüber bewusst, dass der andere uns vielleicht nicht immer so erkennt, wie wir uns selbst kennen. So wachsen das Vertrauen zu uns selbst, das Bewusstsein für unsere Handlungen und die Klarheit in unserem Leben.

## Nichts beschönigen

Gesundheit beginnt in unserem Denken und mit unserer eigenen Bewertung. In unserer Gesunderhaltung und auf

unserem Weg der Gesundung müssen wir lernen, uns selbst zu einem guten Begleiter zu werden, eigene Fehler und Schwierigkeiten nicht zu verstecken oder zu verdrängen, sondern diese in Klarheit und Ruhe zu betrachten, um aus ihnen lernen zu können. Indem wir Dinge beschönigen oder Ausreden finden, täuschen wir uns nur selbst und verbauen uns die Möglichkeit der wirklichen Betrachtung und Erkenntnis.

## Falsche Vergleiche und äußere Umstände

Die eigene Bestandsaufnahme bringt uns Klarheit. Durch Klarheit gewinnen wir Aufrichtigkeit. Auf dem Weg der Aufrichtigkeit ist es wichtig, dass wir darauf achten, uns nicht selbst zu täuschen. Dazu verleiten wir uns selbst häufig, indem wir falsche Vergleiche vornehmen oder äußere Umstände dafür verantwortlich machen, dass sich bestimmte Dinge in unserem Leben nicht ändern lassen.

Wenn wir uns mit anderen Menschen vergleichen und sagen »Na, verglichen mit denen, bin ich ja immer noch toll« oder »Ich bin auf jeden Fall besser, als der, der immer so angibt«, dann betrügen wir uns in unserer ehrlichen Selbstbetrachtung. Wenn wir selbst ein Problem haben, löst es sich nicht auf, indem wir auf Menschen schauen, die andere Probleme haben. Durch falsche Vergleiche weichen wir nur uns selbst aus.

Einen Nutzen haben wir davon, wenn wir uns mit Menschen vergleichen, deren Charakter uns in unserem

eigenen Wachstum als Vorbild fördert. Wir können uns von Menschen, die sich um ihre Gesundheit kümmern oder denen es gelungen ist, eigene Probleme zu lösen, anregen lassen. In jedem Fall kommt es aber darauf an, dass wir immer wieder zu uns selbst zurückkehren und die eigene Arbeit aufnehmen.

Eine andere Methode des Ausweichens vor uns selbst ist es, Verantwortung von uns zu weisen und sie auf äußere Umstände zu schieben. Unser Gewissen ist jedoch eine Instanz in uns, die wir nicht belügen können. Wenn uns unser Gewissen sagt, »in dieser oder jener Sache lagst du vielleicht doch nicht so richtig«, und unsere innere Struktur zu schwach und zu ängstlich ist, um das zugeben zu können, flüchten wir vor der ehrlichen Selbsterkenntnis und schieben die Verantwortung auf die äußeren Umstände. Meist fallen uns viele Gründe ein, die wir verantwortlich machen können: »Ja, das war ja so und so, ich hatte es eilig. Ich hatte viel zu tun und war gestresst. Eigentlich hätte ich frei gehabt, ich sollte ja gar nicht kommen. Ich habe jetzt hier ausgeholfen und habe das Beste getan. Besser ging es nicht. Und dann ist eben der Fehler passiert.«

Auch wenn es äußere Umstände gibt, gehen wir in der ehrlichen Betrachtung anders mit ihnen um. Wir erkennen, wann wir uns auf bestimmte äußere Umstände verlassen haben oder sie vielleicht bequemerweise genutzt haben, ohne sie selbst zu prüfen. Oder wir erkennen, ob es