

ILCHI LEE

Die Erfahrung des Menschseins

Ein Werkzeugkasten für den Weg
zu einem authentischen Leben

Aus dem Englischen übersetzt von Stephan Schuhmacher



Arbor Verlag
Freiamt im Schwarzwald

„Es gibt keinen Experten für die Erfahrung des Menschseins. Jeder von uns ist Spezialist für sein eigenes Leben. Bei der natürlichen Heil- und Lebenskunde geht es darum, ein kreatives Leben zu führen.“

© 2005 Ilchi Lee

© 2009 der deutschen Ausgabe: Arbor Verlag GmbH, Freiamt

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel:

Human Technology – A Toolkit for Authentic Living

Alle Rechte vorbehalten

1. Auflage 2009

Lektorat: Dr. Richard Reschika

Gestaltung: Sandy Riemer

Illustrationen: Al Choi

Buchcover: Anke Brodersen & Sandy Riemer

Druck und Bindung: Westermann, Zwickau

Dieses Buch wurde auf 100 % Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.

Weitere Informationen über unser Umweltengagement

finden Sie unter www.arbor-verlag.de/umwelt.

www.arbor-verlag.de

ISBN 9783936855-73-9

Für die in diesem Buch gemachten Vorschläge können weder der Verlag noch der Autor Verantwortung übernehmen. Im Zweifelsfall ist es ratsam, einen erfahrenen Arzt, Heilpraktiker oder Spezialisten für Naturheilkunde und Akupunktur zu konsultieren.

Inhalt

Vorwort	9
Vorbemerkung des Autors	13
Natürliche Heil- und Lebenskunde	15
Wozu eine natürliche Heil- und Lebenskunde?	17
Die natürliche Lebenskunde	18
Kernthemen der natürlichen Heil- und Lebenskunde	22
Eigenständigkeit und ein kreatives Leben	23
Eigenverantwortung für die Gesundheit	27
Fähig sein, für die eigene Gesundheit zu sorgen	29
Unsere übliche Vorgehensweise „von innen nach außen kehren“	30
Der Kern der Gesundheit	33
Wasser aufwärts, Feuer abwärts	34
Zurück zu Ihrem Atem und Ihrem Körper	38
Was kommt zuerst, Einatmen oder Ausatmen?	39
Wie man sich gesund atmet	41
Das Werkzeug Nr. 1	42
Den Atem zur Kontrolle des Geistes benutzen	43
Frischen Wind wehen lassen	45
Meditation, und warum das Gehirn sie liebt	46
Meridianübungen	50
Die drei Hilfsmittel der Heilung:	
Akupunktur, Akupressur und Moxibustion	62
Feuer und Wasser in Akupunktur und Moxibustion	64
Wie man das Gehirn dazu bringt, den Körper zu heilen	65
Wie man Moxibustion ausführt	67
Heilung im Alltagsleben	71
Moxibustion bei gewöhnlichen Symptomen	74
Akupressur zur Selbstheilung	80
Akupressur für alltägliche Symptome	82
Instandhaltung	86

Natürliche Heil- und Lebenskunde und die Sexualität	88
Das Gehirn liebt Sex	89
Richtlinien der Natürlichen Heil- und Lebenskunde für die Sexualität	90
Eine energetische Sicht der Sexualität	92
Mit Kindern über die Sexualität sprechen	94
Sich mit dem Körper anfreunden	95
Über Sex reden	95
Weises Handeln	98
Die Reise zur Seele	99
Die Stimme der Seele	100
Die Reise des Lebens	102
Die Reise der Seele: Erwachen	105
Leiden	105
Vergänglichkeit	107
Kein Ich	108
Mit der Seele reisen: Die Wahl haben und Sein	112
Die Ordnung der Schöpfung	113
Der Abstand	114
Meditation: In der Gegenwart sein	115
Die Verbeugungs-Meditation	116
Selbstverkündung: Die Stimme der Schöpfung	119
Selbstverkündung üben und Charakterstärke gewinnen	120
Wenn das Wählen aufhört, sind wir angekommen	121
Meine Reise mit der Seele	122
Das Gehirn ist der Schlüssel	126
Die Entwicklung des Gehirns	127
Natürliche Heil- und Lebenskunde und das Gehirn	129
Das Gehirn sensibler und flexibler machen	131
Gehirnatmung und Sensibilisierung	131
Die Reaktionen des Körpers beobachten	133
Gehirnatmung und Flexibilisierung	136
Der Ursprung von Vorurteilen	137
Das Ende des Widerstands	138
Begrenzungen überschreiten	139

Auffrischung und Integration mit der Gehirnatmung	143
Tatsachen und Interpretationen	143
An uns selbst glauben	145
Gehirnatmung und Integration	148
Die Meisterung der Gehirnatmung	154
Stufe 1: Seien Sie sich bewusst, dass Sie der rechtmäßige Meister Ihres Gehirns sind	154
Stufe 2: Sich ein Ziel setzen	155
Stufe 3: Handeln	156
Das Gehirn und die Erleuchtung	158
Erleuchtung leicht gemacht	160
Familienangelegenheiten	162
Ihr Familienleben in Vergangenheit und Gegenwart	163
Bevor Sie eine eigene Familie gründen	165
Heilung in der Familie	166
Unsere wichtigste Richtlinie	168
Die Bewegung zur Heilung der Familie	168
Die Steigerung der Wahrnehmungsfähigkeit	170
Die Bandbreite erweiterter Sinneswahrnehmungen	171
Ein Kompass zur Navigation mit der natürlichen Heil- und Lebenskunde	175
Erweiterte Sinneswahrnehmung in Aktion	176
Unser Morgen gemeinsam schaffen	179
Erde	179
Friede	181
Vollendung	182
Heilung	183
Unsere Zukunft gemeinsam schaffen	184
Zwölf Grundprinzipien der natürlichen Heil- und Lebenskunde für ein authentisches Leben	186
Danksagung	187

Vorwort

Das größte Hilfsmittel zur Erhaltung unserer Gesundheit sind wir selbst.

Diese Tatsache ist zwar allgemein bekannt, wird aber im Allgemeinen selten verstanden. Wissen ist eine Sache, wahres Verständnis etwas ganz anderes. Wir mögen zwar viele Dinge wissen, aber wenn wir das, was wir wissen, nicht verstehen, wird uns all unser Wissen nichts nützen. Wir werden kaum in der Lage sein, es anzuwenden.

Weisheit ist *angewandtes* Wissen.

In diesem Buch werden einige praktische Ansätze zur Anwendung unseres Wissens über das menschliche Wesen erkundet. Und die Anwendung dieses Wissens kann durchaus zu einem besseren Leben für einen jeden von uns führen – zu einem Leben ohne übertriebene Abhängigkeit von äußeren Systemen oder Hilfsmitteln, Eingriffen oder Medikamenten.

Die Grundvoraussetzung des hier Dargelegten ist, dass jeder Mensch als ein völlig autarkes Wesen geschaffen wurde, welches in der Lage ist, sich selbst zu heilen sowie für sich selbst zu sorgen – und das mit allem, was nötig ist, um im Verlauf eines einzigen Lebens zu totaler Selbstverwirklichung zu gelangen, ausgestattet ist. Das

Einziges, was viele Menschen daran hindert, diese außerordentliche Wahrheit zu erfahren, ist ein Mangel an speziellen Fähigkeiten und Werkzeugen, die es ihnen möglich machen würden, die grundlegenden Mechanismen des Lebens und des Körpers zur Erhaltung ihrer körperlichen und geistigen Gesundheit anzuwenden.

Das liegt zum Teil daran, dass wir uns in unserer Welt dermaßen darauf konzentriert haben, die Übel unserer Gesellschaft zu kurieren, dass wir dummerweise die wirksamste Methode zur Bewältigung dieser Übel vergessen haben: die Vorsorge.

Das Wohlergehen der Menschheit hängt davon ab, dass es dem einzelnen Menschen wohl ergeht – und bei einem erschreckenden Prozentsatz der Menschen ist das nicht der Fall. Man könnte versuchen, das damit zu erklären (und hat es tatsächlich getan), dass die Kosten für ärztliche Behandlung und medizinische Versorgung so hoch sind, dass die meisten Menschen auf dieser Welt sie sich nicht leisten können. Doch solche Behandlung und Versorgung sind meist erst eine *Reaktion* auf eine akute Krankheit und nicht eine Vorbeugung gegen Krankheit. Und wie sich zeigt, ist Vorbeugung überhaupt nicht teuer.

Was bisher gefehlt hat, ist eine Systematisierung von Möglichkeiten der Prävention, die für den Normalbürger zugänglich sind und die jedermann verstehen und anwenden kann. Es mangelte an leicht erhältlichen und zuverlässigen Informationen über ein *System* der Gesundheitsfürsorge, das jedermann anzuwenden vermag. Es fehlten uns, kurz gesagt, die *Werkzeuge* zur Herbeiführung einer gesunden Wirklichkeit.

Etwas ganz Wichtiges sollte hier von vornherein klar sein: Es ist nicht nur für das Individuum bedeutsam, solche Werkzeuge zu finden und sie anzuwenden. Es ist vielmehr so, dass die gesamte *Menschheit* heute in Hinblick auf ihr kollektives Wohlergehen an einem Scheideweg steht. Die körperliche und geistige Gesundheit *unserer gesamten Spezies* steht auf dem Spiel. Das ist gemeint, wenn ich sage, das Wohlergehen der Menschheit hinge davon ab, dass es dem einzelnen Menschen wohl ergeht.

Es geht uns heute nicht *wirklich* gut, das steht außer Frage. Die Art und Weise, wie wir miteinander Umgehen, ist Ausdruck

eines tief greifenden Mangels an Wohlergehen. Menschen, die in Frieden in Gesundheit, Harmonie und Glück leben, gehen anders miteinander um, als die Leute das heutzutage tun. Unsere Gesellschaft befindet sich in einem Prozess der Degeneration. Wir sind uns dieses langsamen, aber sicheren Verfalls zwar bewusst, wissen aber nicht, was wir dagegen unternehmen können. Der menschliche Körper ist verwundet, aber alles, was wir zu tun wissen, ist die Wunde mit einem Pflaster zu überdecken – von einer Verhütung weiterer Verwundung ganz zu schweigen.

Dieses Buch zeigt uns, wie wir weitere Verwundung verhindern können. Es bringt uns zurück auf den Weg zu individueller Gesundheit und kollektivem Wohlergehen.

Nicht jede einzelne Aussage oder Praxis, die sich in diesem Buch findet, mag in gleichem Maße für jeden einzelnen Leser geeignet sein. In der Tat sind einige der hier beschriebenen Ansätze Werkzeuge, von denen ich noch nie gehört habe – und da dürfte ich in der westlichen Welt keine Ausnahme sein. Ich kann sie deshalb nicht persönlich empfehlen oder für ihre Wirksamkeit bürgen. Ich *weiß* einfach nicht, ob sie funktionieren oder nicht. Doch bin ich neugierig darauf, herauszufinden, welche Möglichkeiten diese Praktiken bieten? Aber natürlich!

Wo es um unser grundlegendes und instinktives Gewahrsein dessen geht, was es heißt, ganz und gar Mensch zu sein, müssen wir uns an vieles wieder erinnern, was verloren gegangen ist. Ich bin Dr. Ilchi Lee sehr dankbar dafür, dass er uns in dieser Situation des Mangels eine ganze Palette von Möglichkeiten aufzeigt, die die meisten von uns wohl noch nie ausprobiert haben.

Neale Donald Walsch

Vorbemerkung des Autors

„Großes Licht ist unsichtbar, großer Klang ist unhörbar.“

Ein Licht, das sehr hell strahlt, kann man nicht sehen, einen Klang, der sehr laut ist, kann man nicht hören. Die Wahrheit ist stets aus sich selbst evident. Aber gerade da sie so offensichtlich ist, erkennen wir sie oft nicht. Stattdessen fahren wir fort, die Illusionen zu leben, die durch unsere Voreingenommenheit und unsere Neigungen erzeugt werden – einfach aus Gewohnheit.

Damit wir ein besseres Leben für uns schaffen können, müssen wir uns zunächst einige unangenehme Fragen über unser Leben stellen. Ist die Art und Weise, wie wir zurzeit leben, die bestmögliche Weise? Ist unsere Lebensweise wirklich natürlich und human? Ist unser Leben authentisch oder haben wir einfach noch nicht genau hingesehen?

Unseres Komforts und unserer Sicherheit halber haben wir immer komplexere Systeme konstruiert. Und das Heimtückische an der Sache ist, dass wir nun beginnen, unser Leben an diese Systeme anzupassen. Doch die existenziellen Fragen unse-

res Lebens sind zu kostbar, als dass wir ihre Beantwortung anderen überlassen dürften. Wir müssen die Antwort selbst finden. Idealerweise sollten Institutionen und Spezialisten Hilfestellung bei der *Selbsterziehung* des Individuums leisten. Jeder Einzelne muss für sich herausfinden, was es bedeutet, sein eigenes Leben zu meistern. Erst dann wird unsere Technologie uns dienen, statt uns zu beherrschen.

In diesem Buch präsentiere ich Ihnen einen Satz von Werkzeugen zur Entwicklung unserer Menschlichkeit – von Praktiken, die Ihnen helfen können, Vertrauen in Ihre Fähigkeit zu gewinnen, mit den Kernfragen Ihres Lebens umzugehen, mit Ihrer Gesundheit, Ihrer Sexualität und Ihren Lebenszielen. Das sind Ausgangspunkte zur Entwicklung unserer Humanität, nicht die endgültige Antwort. Es ist mein aufrichtiger Wunsch, dass diese „Natürliche Heil- und Lebenskunde“ ein Hilfsmittel bei der Rehabilitierung unserer Erziehung und unserer Beziehungen sowie der Herstellung eines Einklangs der Menschheit mit der Natur sein möge.

Wir hegen alle den tiefen Wunsch, eine gesündere, glücklichere und friedlichere Gesellschaft zu schaffen. Ich glaube an die Macht eines solchen Wunsches. Ich glaube, dass die Menschen, die diesen Wunsch hegen, durch die Entscheidungen und die Aktivitäten, die aus ihren mutigen Einsichten entstehen, Geschichte machen.

Das wertvollste Erbe, das wir an künftige Generationen weitergeben können, ist die Rückbesinnung auf unsere Menschlichkeit, so dass die Kommenden sich einer tieferen und sinnvolleren Existenz erfreuen können. Mit der Kraft der natürlichen Heil- und Lebenskunde, die in diesem Buch dargestellt wird, können wir dieses Erbe noch zu unseren Lebzeiten Wirklichkeit werden lassen.

Natürliche Heil- und Lebenskunde

Wozu eine natürliche Heil- und Lebenskunde?

In der heutigen Welt mangelt es nicht an Verkündern von Systemen, die das Leben der Menschen verbessern sollen. Manche davon sind Persönlichkeiten aus dem politischen oder religiösen Leben sowie dem Erziehungswesen, die uns sagen, wie wir unsere Geschäfte, unsere Schulen oder unsere Beziehung zur Umwelt verbessern können. Doch trotz der weltweiten Verbreitung solcher Lehren und der mit ihnen verbundenen Bewegungen und ungeachtet aller persönlichen Erfahrungen des Erwachens hat es, global gesehen, nur eine unwesentliche Veränderung des menschlichen Bewusstseins gegeben.

Das ist natürlich besser als gar keine Veränderung, und ich zolle all jenen Lehrern, die ihr Leben der Aufgabe gewidmet haben, diese Welt zu verbessern, meine Anerkennung. Auch ich habe mich als Lehrer versucht, und trotz harter Arbeit über zwei Jahrzehnte ist das Gefühl der Dringlichkeit bei mir nicht geringer geworden. Ich bin zutiefst besorgt darüber, dass die Welt sich nicht in der Geschwindigkeit weiterentwickelt, die in der heutigen Situation notwendig wäre. Worin bestehen die Herausforderungen? Warum ist es nicht zu relevanteren Fortschritten gekommen und warum geht es nur so langsam voran?

Vielleicht können wir den Fortschritt durch die intelligente Anwendung einer „neuen Technologie“ beschleunigen. Aber *was für einer* „Technologie“?

Die natürliche Lebenskunde

Im Verlauf der Geschichte hat die Menschheit viele Technologien entworfen, entwickelt, eingeführt und angewendet. Und jeder dieser „Fortschritte“ hatte seine Wirkung – er hat unser Leben verlängert, es beschleunigt oder ist gar dabei, es zu zerstören. Die meisten Technologien wurden im Namen der Verbesserung des Wohlergehens unserer Gesellschaft eingeführt; sie sollten unseren „Lebensstandard verbessern“. Die Aus- und Nebenwirkungen mancher dieser Technologien sind bis heute noch nicht voll zum Tragen gekommen.

Als Computer der Allgemeinheit zugänglich wurden, glaubte ich zuerst, sie seien komplizierte Maschinen, mit denen ich nichts anfangen könnte. Heute benutze ich meinen Computer dazu, wenigstens zweimal täglich meine E-Mails abzurufen, und kann mir ein Leben ohne diese Maschine kaum noch vorstellen.

Eine Technologie, die einst nur in wissenschaftlichen Laboratorien zu finden war und von Spezialisten angewendet wurde, ist heute jedermann zugänglich und zu einem festen Bestandteil unseres Alltagslebens geworden. Es ist erstaunlich zu sehen, mit welcher Geschwindigkeit sie unsere Welt verändert hat, und ich bin zutiefst dankbar für die Möglichkeiten, die sie uns eröffnet hat.

Aber ich komme immer wieder auf die Problematik zurück, die in meinem Herzen immer vorrangig gewesen ist: Wie können wir für einen gesünderen Lebensstil sorgen? Die Technologie kann zwar die Umsetzung unserer Absichten beschleunigen, aber in Hinsicht auf den Inhalt unserer Absichten ist diese Beschleunigung völlig neutral. Wenn negative Informationen uns schaden, ist es dann ein Gewinn für uns, wenn wir nur noch schneller mit negativen Ideen oder Bildern überschüttet werden?

Der Begriff „Technologie“ leitet sich von einem griechischen Wort ab, welches „Studium von Fertigkeiten“ bedeutet. Die Druckpresse, die Dampfmaschine, das Radio und das Fernsehen haben den Lauf der Geschichte verändert. Heute sind Biotechnologie und Informationstechnologie dabei, die Gestaltung unserer Zukunft vorzugeben. Aber wir sollten uns dessen bewusst sein, dass die Wirkung dieser Technologien auf die menschliche Erfahrung durch Systeme und Spezialisten kontrolliert wird. Wie gut deren Absichten auch sein mögen, sie können unsere individuelle Urteilsfähigkeit und Verantwortung niemals ersetzen.

Was wir heute brauchen sind einfache Fertigkeiten, mit denen wir unsere Lebenserfahrung aufwerten können – Fertigkeiten, die ein Individuum ohne Rückgriff auf Maschinen selbst verantwortungsvoll anzuwenden vermag. Wir wollen diese Fertigkeiten „Natürliche Heil- und Lebenskunde“ nennen. *Die natürliche Heil- und Lebenskunde ist ein Satz von Werkzeugen, mit denen wir die Kernprobleme des menschlichen Lebens eigenverantwortlich in den Griff bekommen können.* Die Kernthemen dabei sind Gesundheit, Sexualität und der Lebenszweck. Ich möchte behaupten, dass die Fertigkeiten der natürlichen Heil- und Lebenskunde die wichtigste Technologie darstellen. Es geht dabei um die Technologie des Lebens selbst. Diese Fertigkeiten führen zur Meisterung des eigenen Lebens und zu einem authentischen Lebensstil.

Ich möchte Ihnen eine Geschichte erzählen. Vor einigen Monaten begegnete ich einer Journalistin, die für eine große nationale Tageszeitung an einer sorgfältig recherchierten Story über neue Trends im Bereich der Gesundheitsfürsorge arbeitete. Während sie mich interviewte, erwähnte sie, dass sie unter häufigen Anfällen von heftigen krampfartigen Schmerzen im Magen-Darm-Bereich litte. Das ginge so weit, dass sie wenigstens an zwei Tagen in der Woche nichts essen könne – besonders wenn sie unter dem Druck eines Ablieferungstermins stünde. Wie sie mir erzählte, litt sie bereits seit drei Jahren unter diesen Anfällen. Als ich sie fragte, wie sie mit dem Problem umgehe, sagte sie, sie schlucke einfach Pillen dagegen.

Ich stellte mir ihr modernes, elektronisch verkabeltes Hochgeschwindigkeitsbüro vor, in dem sie vor ihrem mit der neuesten Technologie ausgestatteten Laptop saß, nur einen Mausklick von einer Flut medizinischer Information entfernt. Mehrere Telefonleitungen standen zur Verbindung mit Dutzenden von Gesundheitsexperten zur Verfügung. Und ich stellte mir vor, mit welcher Selbstverständlichkeit sie all diese Technologien zu nutzen wusste.

Ich war mir auch darüber im Klaren, dass die Übung einiger einfacher Entspannungs- und Atemübungen sowie die regelmäßige Stimulation bestimmter Akupressurpunkte ihr große Erleichterung verschaffen würden. Selbst ihr Arzt hatte ihr bereits bestätigt, dass es keine ernsthaften Probleme mit ihrem Magen-Darm-Bereich gebe und dass ihre Probleme höchstwahrscheinlich stressbedingt seien. Er hatte ihr empfohlen, sich einfach mehr zu entspannen. Dennoch hatte er ihr Medikamente gegen die Schmerzen verschrieben. Da diese relativ schnell wirkten, hatte sie sich nie darum gekümmert, etwas an ihrem Lebensstil zu ändern oder ihr Problem auf andere Weise zu lösen.

Obwohl sie in ihrem Alltag sowohl am Arbeitsplatz als auch in der Arztpraxis von modernster Technologie umgeben war, verließ sie sich einfach passiv darauf, dass der Arzt ihr gesundheitliches Problem schon beheben werde. Ihr kam gar nicht in den Sinn, dass ihr eine Möglichkeit zur Verfügung stand, mit der sie selbst für ihre Gesundheit hätte sorgen können, und sie verließ sich stattdessen auf pharmazeutische Mittel.

Zudem wurde mir klar, dass ihre Gewohnheit, Pillen zu schlucken, noch nicht einmal das schwerwiegendste ihrer Probleme war. Es war noch viel trauriger, dass es ihr überhaupt nichts ausmachte, von den Medikamenten abhängig zu sein. Aus ihrer persönlichen Sicht hatte sie alles, was sie sich wünschte: ihre Karriere, ihr Internet und ihre Pillen. Die Magen-Darm-Beschwerden waren für sie nur eine Lappalie und hatten nichts mit einem falschen Lebensstil zu tun.

Ich persönlich bin angesichts einer solch leichtfertigen Akzeptanz der Abhängigkeit von Drogen besorgt und manchmal regel-

recht wütend. Die meisten Ärzte wissen, dass der größte Teil der Medikamente unerwünschte Nebenwirkungen hat und dass Medikamente bei längerem Gebrauch sogar ihre Wirksamkeit verlieren können. Und vom volkswirtschaftlichen Standpunkt gesehen, wissen wir, dass der Preis für verschreibungspflichtige Medikamente zu einem Kostenfaktor geworden ist, der das Gesundheitssystem in den industrialisierten Ländern schwer belastet.

Doch was mich angesichts einer solch leichtfertigen Pillenabhängigkeit besonders traurig macht, ist die Tatsache, dass sie ein Zeichen der totalen Entfremdung von unserem Körper und seiner Weisheit ist. Sie ist ein Mangel an Respekt für das uns angeborne Potenzial der Selbstbestimmung und Selbstheilung. *Die Akzeptanz von Abhängigkeit zeigt, dass man dem wahren Pulsschlag des Lebens gegenüber abgestumpft ist.*

Wenn wir den Zeichen und Rhythmen unseres Körpers gegenüber sensibel und empfänglich sind, dann sind wir tiefer mit dem reichhaltigen und wundervollen Gewebe der Erfahrung alles Lebendigen verbunden. Signale des Körpers, etwa Schmetterlinge im Bauch, ein Jucken in den Zehen, aber auch Schmerz und Unwohlsein können dann in Hinsicht auf die kreativen Erfordernisse unseres spirituellen Wachstums bedeutsam werden. Diese Empfindungen können uns sogar darauf aufmerksam machen, wie es um unsere Beziehung zur Erde selbst steht. Doch eine solche Sinnhaftigkeit unserer körperlichen Empfindungen ist schwierig, wenn nicht gar unmöglich, solange unsere Sinneswahrnehmung durch Apathie oder Abhängigkeit von Medikamenten abgestumpft ist.

Es ist die Aufgabe der natürlichen Heil- und Lebenskunde, Sie aus Ihrer Apathie aufzurütteln und Ihnen Hilfsmittel an die Hand zu geben, mit denen Sie Ihre Reise hin zu einer authentischen Erfahrung antreten können.

Rückblickend würde ich all die Methoden und Prinzipien, die ich während der letzten beiden Jahrzehnte gelehrt habe, als Technologien bezeichnen. Doch anders als die konventionelle Hochtechnologie zielt die natürliche Heil- und Lebenskunde

nicht darauf ab, uns Zeit zu sparen, ein schnelleres Arbeiten zu erlauben oder uns in die Lage zu versetzen, in jedem Augenblick unseres Lebens „erreichbar“ zu sein (auch wenn sich ein Gewinn solcher Art als Nebenwirkung einstellen kann). Wir sollten die Fertigkeiten der natürlichen Heil- und Lebenskunde eher als etwas verstehen und anwenden, das der Vorsorge und unserem Wohlergehen dient und nicht so sehr versucht, Symptome zu kurieren.

Kernthemen der natürlichen Heil- und Lebenskunde

Ich stelle die Philosophie und die Praktiken der natürlichen Heil- und Lebenskunde hier als Fertigkeiten vor, die sich auf die drei Lebensbereiche beziehen, mit denen wir in unserem Alltag ständig zu tun haben: mit allgemeinen gesundheitlichen Problemen, mit der Sexualität und mit der Frage nach dem Zweck unseres Lebens. Weder in der Schule noch am Arbeitsplatz noch in unseren Kirchen und Tempeln lehrt man die kollektiven Fertigkeiten, die ich in diesem Buch vorstelle.

Fragen der Gesundheit, der Sexualität und des Lebenszwecks haben sowohl eine persönliche als auch eine öffentliche Dimension. Die Systeme der Gesundheitsfürsorge in den industrialisierten Ländern befinden sich heute alle in einer ökonomischen Krise. Und die kulturellen Gepflogenheiten im Umgang mit der Sexualität können eine tief greifende Auswirkung auf die Sexualität eines Individuums haben. Wenn wir zu unserer Seele erwachen und den Sinn des Lebens erfassen, so ist das eine sehr persönliche und private Angelegenheit, die nichtsdestoweniger beträchtliche gesellschaftliche Konsequenzen haben kann. Ein echtes Verständnis der Seele verleiht unserem Leben eine Ausrichtung. Und der Zweck des menschlichen Lebens betrifft das menschliche Wesen nicht nur als Individuum, sondern auch als soziales Wesen und Teilnehmer am Netzwerk des Lebens. Ich bin davon überzeugt, dass jene Menschen, die sich auf eine

ernsthafte Suche nach dem Sinn ihres Lebens machen, einen Lebensstil wählen werden, der eine Verwirklichung der höchsten und tiefsten Werte der menschlichen Gesellschaft ermöglicht, nämlich Liebe, Mitgefühl, Harmonie und Frieden. Solche Menschen werden auch darum bemüht sein, einen nachhaltigen Beitrag zu der Gemeinschaft, in der sie leben, zu leisten.

Eigenständigkeit und ein kreatives Leben

Leben wir gegenwärtig auf die bestmögliche Weise? Ist unser Leben im Allgemeinen natürlich und human? Was brauchen wir, um die Qualität unseres Lebens zu verbessern? Und was am wichtigsten ist: Wer oder was bestimmt unser Leben?

Wo es darum geht, die Grundprobleme des Lebens zu lösen, verlassen sich die meisten von uns heutzutage auf irgendwelche Institutionen. Wir haben unser eigenes inneres Urteilsvermögen in gewissem Sinne gegen ein systematisiertes Wissen eingetauscht. War das wohl ein guter Tausch?

Wir sollten uns die oben gestellten Fragen im Geist einer Bereitschaft zur Veränderung stellen. Ein jeder von uns ist als ein Individuum ganz allein für sein eigenes Leben verantwortlich. Wir dürfen die Verantwortung für unsere Entscheidungen niemand anderem übergeben. Wir sind vielleicht nicht in der Lage, alle Ereignisse, die unser Leben beeinflussen, selbst in Gang zu bringen oder sie zu kontrollieren. Aber wir können unsere Reaktion auf *alles, was wir erfahren*, selbst in Gang bringen und kontrollieren.

Um diese Wahrheit zu wissen, bedeutet jedoch noch nicht, dass jedermann seine Lebenserfahrung in Eigeninitiative beherrscht. Tatsächlich ist nur allzu oft das Gegenteil der Fall. Wie ich glaube, liegt das nicht daran, dass wir nicht das Bedürfnis nach Eigenständigkeit verspüren. Der Grund ist vielmehr, dass viele von uns die Prinzipien und Fertigkeiten, die es uns erlauben

würden, unsere grundlegenden Lebensprobleme zu lösen, einfach nicht kennen oder anwenden. Meiner Ansicht nach ist das eine ungewollte und unbewusste Konsequenz unserer übermäßigen Abhängigkeit von äußeren Gegebenheiten.

Durch das Überhandnehmen komplexer Technologien ist die Gesellschaft immer spezialisierter geworden, und das hat es nötig gemacht, sie immer mehr zu systematisieren. Als Ergebnis davon haben wir unbeabsichtigt unsere Autorität, selbst in Angelegenheiten, die uns ganz persönlich betreffen, aus der Hand gegeben und sie stattdessen Spezialisten übertragen. Diese Abhängigkeit von Experten ist für viele Bereiche unseres Lebens typisch: Ärzte und Ernährungsberater sagen uns, wie wir uns um unsere Gesundheit kümmern und was wir essen sollen; Kinderpsychologen sagen uns, wie wir unsere Kinder erziehen sollen; Pädagogen sagen uns, wie der Schulunterricht für unsere Kinder aussehen soll. Das alles hat in vielen von uns eine Tendenz befördert, in den Bereichen unseres Lebens, für die es Spezialisten gibt, nur das unbedingt nötige Minimum an Kompetenz zu erwerben; das ist sowohl auf der Ebene unseres persönlichen Lebens als auch auf der der gesellschaftlichen Erfahrung zutreffend.

Die meisten von uns sind der Erfahrung dessen, was wirkliche Gesundheit bedeutet, als Individuen ebenso wie als das Kollektiv, das sich „Gesellschaft“ nennt, total entfremdet. Bis uns dann eines Tages unsere Gesundheit in einem dramatischen Moment der Diagnose eines Spezialisten endgültig genommen wird oder unsere kollektive Gesundheit durch die Aktivitäten von Terroristen, Konzernen oder Regierungen bedroht ist. Dann wollen wir plötzlich etwas tun, möglichst „sofort“, um die Situation zu korrigieren. Vorsorge hat für uns jedoch keine Priorität, sie ist in der bei uns vorherrschenden Geisteshaltung eher zweitrangig.

Das moderne Leben scheint so arrangiert zu sein, dass wir einigermassen überleben können, ohne uns der Frage stellen zu müssen, was wahre „Lebensqualität“ eigentlich bedeutet. Doch wenn wir diese Frage nicht ausloten, fühlt unser Leben sich leer an, und es kann sein, dass unsere Zeit auf Erden verstreicht, ohne dass wir die Erfahrung von innerem Frieden oder dauerhafter Freude

machen – oder von irgendetwas anderem, das wirklich von innerer Bedeutsamkeit ist. Wir führen dann in der Tat ein Leben der „stillen Verzweiflung“, wie H. D. Thoreau es ausdrückte.

Wir sind um die Schaffung und Verbreitung von Systemen, Institutionen und Technologien bemüht, die uns ein Leben in Bequemlichkeit und Sicherheit beschereu sollen. Diese Systeme werden immer mächtiger, bis wir schließlich unser eigenes Leben zurechtbiegen, um es diesen Systemen anzupassen, statt die Systeme unserem Leben anzugleichen. Die übermäßige Abhängigkeit von Expertenwissen hat dazu geführt, dass wir immer weniger willens und in der Lage sind, hinter die Kulissen der großen Technologien zu schauen, die uns angeboten werden.

Auf dem Gebiet der Gesundheitsfürsorge glauben wir heutzutage, dass sich unser Körper nur mithilfe von elektronischen Diagnoseinstrumenten und anderen spezialisierten Maschinen analysieren, diagnostizieren und behandeln lässt. Aus lauter Ehrfurcht vor dieser Komplexität versuchen die meisten von uns nicht einmal mehr zu verstehen, wie wunderbar das Funktionieren des menschlichen Körpers, *unseres eigenen* Körpers, ist. Wir sind diesem Körper allzu sehr entfremdet.

Auch wenn wir vielleicht zugestehen, dass unser Lebensstil zu unseren Krankheiten beitragen mag, tun wir doch wenig, um diesen Lebensstil zu ändern. Stattdessen verlassen wir uns auf technologische Systeme der Gesundheitsfürsorge, die darauf ausgerichtet sind, Erkrankungen erst dann zu behandeln, wenn sie bereits ein nicht mehr übersehbares fortgeschrittenes Stadium erreicht haben. Es ist mehr als bedauerlich, dass wir der Vorsorge und Verhütung von Krankheiten so wenig Aufmerksamkeit widmen.

Viel zu oft hängen wir an einer Technologie, die wir selbst nicht verstehen und die eine Angelegenheit von Spezialisten ist. Doch so war unser Leben eigentlich nicht gedacht. Spezialisten und Institutionen können die wichtigsten Fragen des Lebens nicht für uns beantworten. Das liegt allein in der Verantwortung des Individuums, welches das einzige Wesen ist, das für sein eigenes Leben verantwortlich zu machen ist.

Der Schlüssel zur Verbesserung unserer Lebensqualität liegt also nicht in der Schaffung geeigneter und vollkommener Systeme. Wenn wir in den Werkzeugkasten der natürlichen Heil- und Lebenskunde greifen, werden wir darin Fertigkeiten finden, mit deren Hilfe wir wieder die uns zgedachte Position als Meister unserer Möglichkeiten und unseres Lebens einnehmen können. Die Systeme können dann wieder der Menschheit dienen, statt uns zu beherrschen.

Die natürliche Heil- und Lebenskunde ist darauf zugeschnitten, uns zurückzuführen zu der Kraft unserer Eigenverantwortung für das Leben, das wir führen. Ich würde mir wünschen, dass dieser Werkzeugkasten der natürlichen Heil- und Lebenskunde Ihnen im Alltag ein vertrauterer Begleiter wird als Magnetresonanztomographie, ein Computer oder jedes „umfassende“ Lehrsystem.

Eigenverantwortung für die Gesundheit

Wenn Sie das Gefühl haben, dass eine Grippe im Anzug ist, was tun Sie dann? Gehen Sie in die Apotheke und kaufen ein rezeptfreies Medikament? Oder gehen Sie ins Krankenhaus? Oder lassen Sie der Grippe einfach ihren Lauf, weil sie wissen, dass es kein Mittel gegen eine Grippe gibt? Bedauern Sie es vielleicht, dass Sie sich nicht vor der „Grippesaison“ haben impfen lassen?

Wenn Sie Kinder haben, wissen Sie wahrscheinlich, wie es ist, die ganze Nacht aufzubleiben und sich um ein Kind mit hohem Fieber zu kümmern. Und Sie haben wahrscheinlich auch schon andere Familienmitglieder tagelang an einer schweren Erkältung leiden sehen und haben sich gewünscht, ihnen irgendwie helfen zu können. Ich möchte Ihnen in diesem Buch Hilfsmittel an die Hand geben, auf die Sie in solchen Zeiten vertrauensvoll zurückgreifen können, ohne dass Medikamente oder Expertenwissen ins Spiel kommen müssen.

Gesundheit ist etwas, das wir am besten durch eine tägliche Praxis selbst bewahren können. Um dazu in der Lage zu sein, brauchen wir ein klares und intimes Verständnis der Prinzipien, auf deren Grundlage in unserem Körper die Gesundheit auf-

rechterhalten wird. Mit „intim“ meine ich, dass es kein bloß intellektuelles Verständnis sein sollte. Wir sollten unseren Körper vielmehr so kennen, wie wir einen geliebten Menschen kennen.

Wenn wir uns um uns selbst kümmern und die Verantwortung für unser Leben übernehmen, so bringen wir damit zum Ausdruck, dass wir die Mühe wert sind. Es ist eine Bestätigung unseres Selbstwerts. Wir müssen zu den vielen uns angeborenen Empfindsamkeiten und Sinneswahrnehmungen unseres Körpers erwachen und in der Lage sein zu spüren, ob wir uns der Gesundheit annähern oder dabei sind, sie zu verlieren.

Das erste Prinzip, das wir verstehen müssen, ist, dass uns Selbstheilungskraft angeboren ist. Unsere Aufgabe als Meister unseres Körpers ist, diesen Prozess mit den Mitteln der natürlichen Heil- und Lebenskunde zu unterstützen und zu fördern. Meiner Ansicht nach müssen wir den natürlichen Selbstheilungsmechanismus des Körpers maximieren, wenn wir uns nicht wohl fühlen.

Aus der Sicht der natürlichen Heil- und Lebenskunde gehören noch zwei weitere Punkte zur Gesundheit. Der erste ist, dass Krankheit aus einem Ungleichgewicht der Lebensenergie (Ki) im Körper entstehen kann; darüber werden Sie im nächsten Kapitel mehr erfahren. Und der zweite Punkt ist, dass unser Verhalten und der Lebensstil, für den wir uns entscheiden, eine direkte Auswirkung auf unsere Gesundheit haben und diese entweder fördern oder schwächen. Das Wohlbefinden, zu dem es kommt, wenn wir einen gesunden Lebensstil aufrechterhalten, ist unvergleichlich. Betrachten Sie Ihre Gesundheit also bitte in all ihren Dimensionen: des Energieflusses im Körper, der körperlichen Verfassung, des mentalen und emotionalen Wohlergehens und der Gesundheit der Gesellschaft. Als dies ist die Grundlage für unsere Lebensqualität.

Fähig sein, für die eigene Gesundheit zu sorgen

Manche Menschen streben mit großer Entschlossenheit danach, den Sinn ihres Lebens zu finden und zu verwirklichen, selbst wenn sie ernstlichen physischen Handicaps unterliegen. Das sind jedoch meist nur heroische Einzelkämpfer. Für viele Menschen bedeutet eine körperliche oder geistige Krankheit nicht nur großes Leiden für sie selbst, sondern auch für ihre nähere Umgebung, etwas, das schließlich ihren Charakter und ihre Beziehungen beeinträchtigt. Wer so etwas einmal erfahren hat, weiß, wie schwer es ist, ein glückliches Familienleben aufrechtzuerhalten, wenn ein Familienmitglied ernstlich krank ist. Aber Gesundheit ist nicht nur für das Individuum und die Familie wichtig. Sie ist auch für die Gesellschaft und die Nation von Bedeutung. Gesund bleiben, das mag auch heißen, chronische Erkrankungen zu vermeiden, die unsere Produktivität oder unser Vermögen der Teilhabe an den Aktivitäten der Gesellschaft einschränken.

Die Gesundheitsfürsorge spielt in der Nationalökonomie der Industriestaaten heute eine bedeutende Rolle. Hier belaufen sich die Ausgaben für medizinische Belange ungefähr auf 10 Prozent des Bruttosozialprodukts. In den Vereinten Staaten ist diese Zahl im Jahr 2005 auf 14 Prozent gestiegen, zum Teil weil die verschreibungspflichtigen Medikamente teurer geworden sind und zum Teil aufgrund der Fortschritte in der medizinischen Technologie. Ob es sich wohl lohnt, soviel Geld für das Gesundheitssystem auszugeben?

Mein Vorschlag wäre, dass wir alle Fähigkeiten erwerben, für unsere eigene Gesundheit zu sorgen, Fähigkeiten, bei deren Anwendung eine geringe Gefahr von Nebenwirkungen besteht und die wirksam, billig, leicht zu erlernen und leicht anzuwenden sind. Unser Werkzeugkasten der natürlichen Heil- und Lebenskunde enthält diese Fertigkeiten. Ich bemühe mich darum, diese Möglichkeiten der natürlichen Heil- und Lebenskunde zum Nutzen vieler Individuen und Familien weithin zugänglich zu machen.

Unsere übliche Vorgehensweise „von innen nach außen kehren“

Haben wir genug Selbstvertrauen und Fähigkeiten, um die Mehrzahl unserer gesundheitlichen Belange selbst in die Hand zu nehmen? Manche Menschen glauben, es sei ohne fortgeschrittene Technologie nicht möglich, sich um ihre Gesundheit zu kümmern. Tief im Inneren wissen die meisten von uns jedoch, dass wir all die Ressourcen besitzen, die wir für unsere Grundversorgung brauchen. Eine stabile Gesundheit könnte unser Normalzustand sein. Das einzusehen, ist der erste Einstellungswandel, der notwendig wäre, wenn wir das volle Potenzial der Methoden der natürlichen Heil- und Lebenskunde erforschen wollten.

Bei der natürlichen Heil- und Lebenskunde geht es darum, unser Leben „von innen nach außen zu kehren“. Gegenwärtig ist die Richtung von außen nach innen, und diese Umkehrung der Verhältnisse ist ungesund. Wenn ich sage, dass das Leben bei vielen Menschen von außen nach innen orientiert ist, dann meine ich, dass man das Leben als eine Reihe von Ereignissen ansehen kann, die außerhalb von uns geschehen und die eine Auswirkung auf unsere persönliche Erfahrung haben oder diese gar bestimmen. Wenn wir dann nach etwas suchen, das wir – wie wir meinen – brauchen, um mit diesen Ereignissen umgehen zu können, dann suchen wir logischerweise wieder nach etwas, das wir von draußen zu uns hereinholen können.

Was die Gesundheit angeht, bringt uns diese Denkungsart dazu, anzunehmen, wir bedürften zu unserer Heilung äußerer Hilfsmittel. Deshalb wenden wir uns automatisch einem Berater, einem Arzt oder anderen Spezialisten zu, wenn es ein Problem zu lösen gibt.

Wären wir uns dessen bewusst, wie außerordentlich unser Gehirn ist und welches Potenzial zur Selbstheilung uns innewohnt, dann wäre unsere erste Reaktion, uns auf uns selbst zu verlassen. Wir würden die Lösung in unserem Inneren suchen. Eben darum geht es in der natürlichen Heil- und Lebenskunde:

Es geht darum, uns der persönlichen Meisterung unseres Lebens näher zu bringen, indem wir unser Leben von innen nach außen wenden. Es geht darum, uns bewusst zu machen, dass wir alle nötigen Werkzeuge besitzen, um ein erfülltes und lebenswertes Leben zu führen – und dass wir diese Werkzeuge in uns tragen.

Damit wir auf der Grundlage der natürlichen Heil- und Lebenskunde für unsere eigene Gesundheit sorgen können, müssen wir nur einige einfache, natürliche Selbsthilfemethoden erlernen, mit denen wir Vorsorge treffen und die üblichsten Erkrankungen behandeln können, so dass wir mit dem Großteil der alltäglichen gesundheitlichen Probleme umzugehen vermögen. Unsere Atmung, unser Körper selbst sowie die Lebensenergie, die uns durchströmt, werden zu nutzbaren Werkzeugen, sobald wir die Prinzipien ihrer Funktionsweise erst einmal verstanden haben und einige grundlegende Fertigkeiten der Anwendung dieser Prinzipien erworben haben.

Es muss nicht so sein, dass wir das Leben als etwas erfahren, das uns *widerfährt*. Wir können vielmehr die Erfahrung machen, dass es sich *durch* uns vollzieht. Wir können selbst die Verantwortung dafür übernehmen. In der Tat sind wir *immer* selbst dafür verantwortlich! Die natürliche Heil- und Lebenskunde soll uns die Hilfsmittel zur Verfügung stellen, mit deren Hilfe wir es tatsächlich meistern können.

In den folgenden Kapiteln will ich Ihnen die Grundprinzipien und Fertigkeiten einer eigenverantwortlichen Gesundheitsfürsorge vorstellen. Dazu gehören Atemarbeit, Meditation, Akupunktur und Akupressur sowie Moxibustion. Die Grundlagen all dieser Techniken sind unkompliziert und leicht verständlich. Sie können die meisten dieser Fertigkeiten ohne formelle Ausbildung zu Ihrem eigenen Wohl und dem Ihrer Familie anwenden.

Als ich zu Beginn dieses Buches die moderne Technologie ansprach, erwähnte ich meinen Heimcomputer. Viele Menschen, die mit solchen Geräten arbeiten, haben schon einmal die Erfahrung gemacht, dass eine Fehlermeldung auf ihrem Monitor

sie ratlos gemacht und mitten im Arbeitsvorgang lahm gelegt hat. Sie haben dann einen Computerspezialisten herbeigerufen oder eine Hotline angerufen, um ihren Computer wieder zum Laufen zu bringen.

Was dieser Spezialist dann getan oder Ihnen zu tun geraten hat, war oft lächerlich einfach, und nach seiner Beratung waren Sie nicht mehr ratlos. In der Tat mögen Sie sich hinterher die Frage stellen, warum in aller Welt Sie angesichts eines so simplen Problems so rat- und hilflos sein konnten.

Sie werden sehen, dass es sich mit der natürlichen Heil- und Lebenskunde ganz genauso verhält wie mit der Computertechnologie. Sie ist nicht annähernd so komplex und kompliziert, wie sie aussieht, wenn wir die Sache von außen her betrachten. Darum wollen wir nun das Innere nach außen kehren und einige Grundprinzipien der Gesundheit unter die Lupe nehmen.

Der Kern der Gesundheit

Die klassischen Traditionen der Heilkunde, sowohl die griechische Tradition als auch die östlichen Traditionen, beschreiben die natürliche Welt als aus den Grundelementen Wasser, Feuer, Erde und Luft zusammengesetzt. In den östlichen Traditionen kommt noch das Element Holz hinzu, und Metall tritt an die Stelle von Luft.

Die Beschreibungen der Eigenschaften und Wirkungen dieser Elemente basieren auf den Beobachtungen der Vorgänge in der Natur, welche die Menschen in Ackerbaugesellschaften über viele Generationen vorgenommen haben, um die Beziehungen zwischen dem Menschen, der Erde und dem Kosmos zu ergründen. Sie sind das Ergebnis schlichter und intuitiver Beobachtungen der Wirklichkeit. Heutzutage mögen wir geneigt sein, die Elemente als bloße Symbole oder Metaphern zu verstehen, aber es kann immer noch sehr hilfreich sein, unsere Gesundheit in Begriffen der Wechselwirkung dieser dynamischen Grundeigenschaften zu interpretieren.

Lassen Sie uns zu Beginn Erde und Luft als Grundlage annehmen. Feuer und Wasser sind dann die Elemente, die Gleichgewicht und Harmonie erzeugen. Die komplexeste Ordnung, die

durch das harmonische Gleichgewicht von Feuer und Wasser hervorgebracht wird, ist das Phänomen, das wir Leben nennen. Leben entsteht, wenn die rechte Menge von Wasser und Hitze sich zu einer höheren Ordnung entwickelt. Um das Leben zu erhalten, sind Luft (Sauerstoff für die Atmung) und Erde (Nahrungsmittel zum Verzehr) notwendig. Gesundheit ist eine dynamische Ordnung, die einen Ausgleich zwischen diesen vier Elementen verlangt. Ist die Mischung optimal, dann nennen wir den daraus resultierenden Zustand Gesundheit. Ist kein Gleichgewicht vorhanden und das System weniger geordnet, dann nennen wir diesen Zustand Krankheit.

In jeder Lebensform ist das Gleichgewicht von Wasser und Feuer entscheidend für die Gesundheit. Ein Ungleichgewicht von Feuer und Wasser ist dagegen eine Hauptursache von Erkrankungen.

Feuer steigt spontan nach oben und Wasser fließt spontan nach unten – denken Sie nur an das Aufsteigen von heißer Luft oder an fallenden Regen. Das scheint uns ganz natürlich zu sein. Auf diese Weise fließt die Energie in Richtung zunehmender Entropie – einem Zuwachs an Unordnung. Doch dies ist nur die Hälfte der Geschichte.

Wasser aufwärts, Feuer abwärts

Es gibt eine andere ebenso natürliche und doch grundsätzlich verschiedene Richtung des Energieflusses, wenn das Wasser aufsteigt und das Feuer absteigt. Diese Fließrichtung erzeugt wahre Wunder der spontanen Abnahme von Entropie.

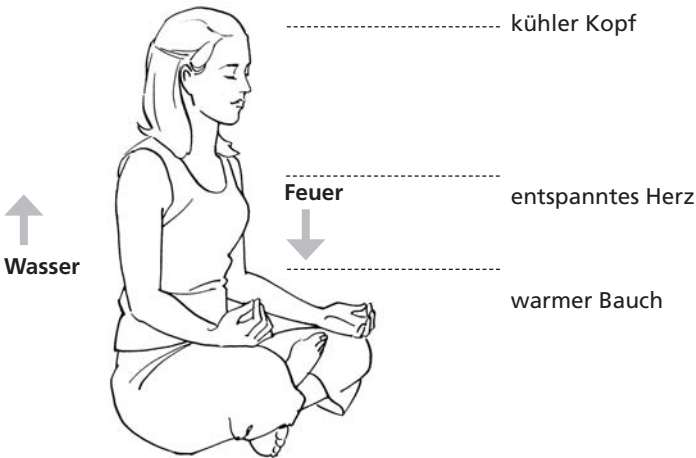
Man nennt dieses Prinzip *Su-seung-hwa-gang*, das ist koreanisch und bedeutet „Wasser aufwärts, Feuer abwärts“, das heißt, dass Wasserenergie aufsteigt und Feuerenergie absteigt. Dieser Fluss überwindet Entropie (Unordnung) und kulminiert in der Manifestation des Lebens selbst.

Es ist nicht schwer, Beispiele für *Su-seung-hwa-gang* zu finden. Denken Sie nur an den Kreislauf des Wassers auf Erden. Wenn

die feurige Energie der Sonne auf die Erde herabscheint, steigt die Wasserenergie der Flüsse, Seen und Ozeane auf und bildet Wolken.

Oder bedenken Sie, wie Pflanzen zu ihrer Energie kommen. Die Energie der Sonne scheint auf die Blätter der Pflanzen herab, während sie gleichzeitig durch ihre Wurzeln die unterirdische Wasserenergie nach oben ziehen. Durch diesen Energiezyklus wachsen Pflanzen und Bäume und tragen Frucht. Im Winter, wenn der Boden gefroren ist, so dass die Pflanzen kein Wasser aufwärts ziehen können, fallen die Blätter zu Boden und es werden keine Früchte produziert. Das Leben verfällt in einen Schlaf, bis der natürliche Energiekreislauf im Frühling wieder möglich ist.

Su-seung-hwa-gang ist das zentrale Prinzip für die Gesundheit des Menschen. Ist der menschliche Körper im Gleichgewicht, dann steigt die kühle Wasserenergie entlang des Rückens aufwärts zum Kopf, während die heiße Feuerenergie an der Vorderseite des Körpers in den Unterbauch absteigt. Das stellt einen kompletten Zyklus des Energiekreislaufs dar. Durch die Fortsetzung dieses Kreislaufs erhält das Leben sein Gleichgewicht und seine Fortdauer. Sie haben vielleicht schon die Redewendungen „Ich habe ein Feuer im Bauch“ und „Bewahre einen kühlen Kopf“ gehört.



Der Zustand des *Su-seung-hwa-gang*

Die Organe, die diesen natürlichen Kreislauf ermöglichen, sind die Nieren und das Herz, wobei sie von dem *Dahn-jon* genannten Energiezentrum unseres Körpers, das etwa fünf Zentimeter unterhalb des Nabels und zweieinhalb Zentimeter unter der Haut im Körperinneren liegt, unterstützt werden. Im Körper erzeugen die Nieren die Wasserenergie, während das Herz die Feuerenergie erzeugt. Wenn unser Energiefluss sanft und ausgeglichen ist, dann heizt das Dahn-jon die Nieren auf und bringt damit die Wasserenergie zum Aufsteigen. Das kühlt das Gehirn und reduziert die Hitze im Herzen, so dass die Feuerenergie absinkt. Steigt die Wasserenergie entlang der Wirbelsäule aufwärts, fühlt sich das Gehirn kühl und erfrischt. Fließt die Feuerenergie aus der Brust abwärts, werden der Unterbauch und das Gedärm warm und flexibel. In diesem Zyklus des Energieflusses spielt das Dahn-jon, das Energiezentrum im Unterbauch, eine ganz entscheidende Rolle.

Wird der Energiefluss umgekehrt und die Feuerenergie bewegt sich nach oben, während die Wasserenergie abwärts fließt, dann kann der Bauch sich klamm anfühlen, während die Schultern steif sind. Wir können das Gefühl haben, dass uns etwas auf dem Herzen liegt oder wir erschöpft sind. In diesem Zustand haben viele Menschen Probleme mit der Verdauung, bis hin zu chronischer Verstopfung und Schläffheit im Unterbauch oder auch Kreislaufprobleme.

Es gibt zwei häufige Gründe für ein schlechtes Funktionieren des *Su-seung-hwa-gang*. Einmal kommt es dazu, wenn das Dahn-jon, dessen Funktion es ist, Energie anzuziehen und zu speichern, zu schwach oder zu ineffektiv ist, um diese Aufgabe zu erfüllen. In einem solchen Fall führt intellektuelle Aktivität dazu, dass die Feuerenergie sich zum Gehirn aufwärts bewegt.

Der zweite Grund ist Stress, der eine negative Auswirkung auf das Abwärtsfließen der Energie durch die Brust hat. Ist dieser Fluss blockiert, dann staut sich die Energie und fließt zurück ins Gehirn, was zu Sorgen und Nervosität führt.

Solange „Wasser aufwärts, Feuer abwärts“ in unserem Körper funktioniert, ist unser Unterbauch warm und unser Kopf kühl.