

Sarah Powers

# Das Licht in uns zum Leuchten bringen



Ein ganzheitlicher Heilungsweg:  
Yin Yoga – Buddhismus – Taoismus – IFS

Aus dem Amerikanischen übersetzt von Lisa Baumann



*arbor*

Arbor Verlag  
Freiburg im Breisgau

# Inhalt

---

Vorwort	9
Einleitung	13
<b>TEIL I DER PHYSISCHE KÖRPER</b>	17
1 Der Tunnel der Gesundheit	19
2 Fünf Organpaare und Yin-Yoga-Sequenzen	33
<b>TEIL II DER ENERGIEKÖRPER</b>	127
3 Die Anatomie des feinstofflichen Körpers	129
4 Die drei Zentren	147
5 Die taoistische Landkarte	163
<b>TEIL III DER EMOTIONALKÖRPER</b>	181
6 Viele Teile, ein Selbst	183
7 Die Arbeit mit unserem inneren Kritiker	199
8 Unsere inneren Anteile kennenlernen	223
<b>TEIL IV DER MENTALKÖRPER</b>	231
9 Die Perspektive des Buddha-Dharma	235
10 Die Vier Edlen Wahrheiten	255
<b>TEIL V DER ZWISCHENMENSCHLICHE RAUM</b>	287
11 Uns selbst erkennen, andere erkennen	291
12 Die Anatomie zwischenmenschlicher Sicherheit	297
Ausklang	317
Dank	337
Anhang	339
Ausgewählte Literatur	346
Über die Autorin	349

# Übungsverzeichnis

---

<b>TEIL I</b>	<b>DER PHYSISCHE KÖRPER</b>	17
	Bauchmassage	24
	Kreisen und Pulsieren mit dem Bauch	26
	Yin-Yoga-Haltungen und innere Praktiken	46
	Ein Fest für alle Organe	46
	Sequenz für die Nieren	64
	Sequenz für die Leber	76
	Sequenz für den Magen und die Milz	92
	Gleichgewicht finden zwischen oben und unten: Nieren, Blase, Lungen, Herz	107
<b>TEIL II</b>	<b>DER ENERGIEKÖRPER</b>	127
	Hara-Meditation	150
	Kultivierung des Hara	151
	Maitri-Paxis: Liebevolle Freundschaft mit uns selbst	154
	Maitri-Praxis: Liebevolle Freundschaft zu anderen	157
	Reise ins Dritte Auge	160
	Die Verbindung von Himmel und Erde im Menschen	169
	Die neunfache Reinigungsatmung	171
	Praxis zur Reinigung der Kristalle	176
	Mikrokosmische Kreise	177
<b>TEIL III</b>	<b>DER EMOTIONALKÖRPER</b>	181
	Sich auf Präsenz ausrichten: die Essenz des Selbst	192
	Begegnung mit unseren vielen Anteilen: der Bus	195
	Verkörperung von Bewusstseinsintelligenz	208
	Sich mit einem kritischen Anteil verbinden	212
	Die Beziehung zu einem kritischen Anteil vertiefen	216
	Mitgefühl mit unserem eigenen inneren Kritiker und dem anderer Menschen	220
	Dialog mit zwei inneren Anteilen	228

<b>TEIL IV DER MENTALKÖRPER</b>	231
Mitgefühl mit schmerzlichen Dharmas	242
Bewusste Bewusstheit	251
Liebende Güte für Dukkha	268
Achtsamkeitspraxis mit Erläuterungen	281
Achtsamkeit ohne Erläuterung	284
<b>TEIL V DER ZWISCHENMENSCHLICHE RAUM</b>	287
Interpersonelle Erforschungspraxis	304
Bewusste Kommunikation	307
Achtsamkeit und Mitgefühl für andere	311
<b>AUSKLANG</b>	
Grundlegende Bewusstheit und Meta-Bewusstsein	333



# Vorwort

---

Dieses Buch bietet allen ernsthaft Suchenden eine umfassende Landkarte, um eine tiefe innere Wachheit und eine liebevolle, gesunde und eingestimmte Seinsweise zu kultivieren. Bewusstseinslehren kann man als Wege betrachten, die sowohl in etwas hineinführen als auch Auswege aufzeigen. Sie weisen einen Weg in die zutiefst lebendigen, wenngleich formlosen Räume von Körper und Geist, und sie bieten einen Weg heraus aus der emotionalen Agonie von Unverbundenheit und Sinnlosigkeit.

Bewusstheit liegt in unserer Natur. Wir können lernen, uns ganz natürlich auf die uns innewohnende Bewusstheit auszurichten, während wir alltäglichen Beschäftigungen nachgehen, und natürlich auch, indem wir uns einer formalen Praxis widmen, sei es auf der Yogamatte oder auf der Wiese, hoch oben in der Abgeschiedenheit der Berge oder in einem Raum voller Menschen. Wenn wir unsere innere Welt genau beobachten und lernen, immer mehr Bereiche unserer selbst zu verstehen und mit einzuschließen, kann Bewusstheit uns in die innere Freiheit führen, dem Leben in all seinen Formen von einem Ort der heiligen Verbundenheit aus zu begegnen.

In meinem Studium der Psychologie, das mittlerweile viele Jahre zurückliegt, war die Botschaft des großen Philosophen Sokrates allgegenwärtig: »*Das ungeprüfte Leben ist nicht lebenswert.*« Die Zeit, sowohl in ihrer größeren Dimension als auch in ihrer persönlichen Ausprägung, hat mir klargemacht, dass das gründlich erforschte Leben hingegen tiefe Freude und einen unerschöpflichen Sinn birgt. Seit jeher

ist das Aufwachen in die Bewusstheit gleichbedeutend mit einem Weg der Selbstverwirklichung, auf dem wir erkennen, dass dieses individuelle, begrenzte Selbst, mit dem wir uns normalerweise identifizieren, in Wirklichkeit sehr viel vielschichtiger, offener und tiefgründiger ist, als wir es je für möglich gehalten hätten. Der Zugang zur Quelle der uns innewohnenden Bewusstheit hat mir eine unermessliche Sinnhaftigkeit eröffnet und mich dazu gebracht, mich liebevoll mit all den verschiedenen Ebenen meines Menschseins zu verbinden. Ohne diese Anbindung hätte ich nie die dem Körper innewohnende Intelligenz oder die Feinheit der energetischen Lebenskraft erfahren. Durch Bewusstheit durfte ich entdecken, dass der plappernde, denkende Verstand immer von einer essenziellen, ruhigen, klaren Weite umgeben ist und dass wir über eine komplexe emotionale Feinfühligkeit verfügen.

Wir können unsere innere Reise zur Erforschung der vielfältigen Schichten unseres Seins befördern, indem wir Praktiken nutzen, die uns auf unterschiedliche, aber einander befruchtende Weisen berühren und erweitern. Diese Entdeckungsreise zu unserem wahren Sein erfordert eine intensive Auseinandersetzung mit Weisheitslehren sowie ein aufrichtiges Commitment zu den Praktiken, die sich aus diesen Lehren ergeben. Zudem verlangt sie beständiges Engagement, passionierte Hingabe und größte Geduld.

Ich stelle Ihnen hier eine Auswahl an Lehren und Praktiken vor, die mir persönliches Wachstum, fortwährende Neugierde und unerwartete Zufriedenheit geschenkt haben. Ich beleuchte einige ausgewählte Methoden aus dem Taoismus und dem Yin Yoga, dem tibetischen tantrischen Buddhismus sowie westlichen psychologischen und spirituellen Wegen der Heilung und des Erwachens. Manche dieser Methoden werde ich in der Form weitergeben, in der ich sie ursprünglich erlernte, andere habe ich im Laufe der Zeit weiterentwickelt. Wahrscheinlich werden Ihnen einige mehr zusagen als andere, doch ich betrachte sie als miteinander verbundene Komponenten eines Ansatzes für ein Leben in zunehmender Wachheit. Auf diesem Weg der Erforschung des Bewusstseins, der uns vom physischen Körper über den Energie- und Emotionalkörper bis hin zum Mentalkörper sowie auf die zwischenmenschliche Ebene führen

wird, werden Sie feststellen, dass sich viele Lektionen überschneiden. Auch wenn ich Empfehlungen gebe, liegt es in der Verantwortung und im Privileg eines jeden Praktizierenden, auszuwählen, welche davon in der jeweiligen Situation von Nutzen sein können.

Möge dieser Weg Sie inspirieren, transformieren und beglücken, möge er Sie unterstützen, mit Freude zum Wohle aller Wesen zu wirken.

# Einleitung

Ein Leben in Wachheit erfordert, dass wir uns von innen heraus auf einen Weg der Transformation begeben. Wenn wir uns selbst im Licht verschiedener Weisheitstraditionen erforschen – in diesem Fall Yoga, Buddhismus, Taoismus und Tiefenpsychologie – und ganzheitliche Ansätze für ein bewusstes Leben nutzen, werden wir zu schöpferischen Visionären unserer eigenen Existenz. Wenn Mitgefühl uns als Kompass dient, brauchen wir keinen Bereich unserer menschlichen Erfahrung aus dieser Erforschung auszuschließen, denn letztendlich muss alles in uns, was nicht integriert ist und sich in den Schatten unserer Psyche versteckt, dem Licht unseres Bewusstseins ausgesetzt werden. In dem Bestreben, alle Aspekte unserer selbst zu achten und zu heilen, erfahren wir, dass wir wahrhaftig unser eigener bester Freund werden können und dass wir auf diesem Wege auch für andere zu einem Menschen werden, an dem sie sich vertrauensvoll orientieren können. Wenn wir lernen, auch die verletzten Aspekte unserer Psyche zu achten und zu heilen, entwickeln wir dabei auch eine immer größere Fähigkeit, positivere und gesündere Beziehungen zu gestalten; und so wird unsere innere Arbeit zu einer wesentlichen Grundlage für die Heilung unserer Beziehungen und sozialen Kontexte. Wenn unsere innere Welt lebendiger wird, entdecken wir vielleicht auch, dass wir darin eine reinere, höherfrequente Energie kultivieren, die wir dem Schutz dieses zerbrechlichen Planeten und all seiner Geschöpfe widmen können. Je tiefer wir mit Liebe und Interesse nach innen gehen, desto mehr entwickeln wir die Fähigkeit zu mitfühlendem Handeln in allem, was wir tun.

In der liebevollen Absicht, die Beziehung zu uns selbst, also die kontinuierlichste aller Langzeitbeziehungen, zu vertiefen, können wir das Selbst als Koexistenz von fünf Erfahrungsebenen betrachten: körperlich, energetisch, emotional, mental und zwischenmenschlich. Diese Bereiche sind naturgemäß ineinander verflochten und entwickeln sich parallel, doch um einer besseren Übersichtlichkeit willen beginnt dieses Buch mit dem Konkretesten und arbeitet sich zu den immer feineren Ebenen vor. Sie müssen sie sich nicht wie die Stufen einer Leiter vorstellen und der Reihenfolge nach durcharbeiten. Sie finden dennoch in jedem Kapitel Erläuterungen und Praktiken, die Ihnen helfen sollen, eine innere Verbundenheit zu entwickeln, sowie Hinweise, wie Sie Methoden aus verschiedenen Erfahrungsbereichen miteinander verbinden können.

Im ersten Teil geht es um unsere Körperlichkeit – von der Gesundheit der inneren Organe bis hin zu unserer Beziehung zum Essen. In diesem Abschnitt finden Sie auch fünf Yin-Yoga-Sequenzen, welche die Gesundheit von Körper und Geist anregen. In der Yin-Yoga-Praxis werden die Haltungen jeweils mehrere Minuten lang gehalten, um die Lebensenergie in den tiefer liegenden Kanälen des Körpers zum Fließen zu bringen. Diese meditative Art der Yogapraxis zielt darauf ab, eine größere Mobilität und Funktionalität in unserem physischen System zu fördern und zugleich die psychische Fähigkeit zu stärken, angesichts von herausfordernden Empfindungen in einem ruhigem Bewusstsein zu verweilen. Die inneren Praktiken, die mit den Haltungen einhergehen, ermöglichen es uns, in der körperlichen Praxis mit den verschiedenen Ebenen unserer inneren Erfahrung vertraut zu werden und einen neuen Umgang damit zu finden.

Der zweite Teil befasst sich mit unserem Energiekörper: der subtilen dynamischen Vitalität, die unsere physische Form belebt und sich entsprechend unseren Stimmungen und Geisteszuständen verändert. Dieses innere energetische Kaleidoskop spiegelt unsere körperliche Gesundheit oder Krankheit, unser Wohlbefinden oder unsere innere Unruhe wider. Wir können ein Gespür für diese unsichtbare innere Landschaft entwickeln und dieses fruchtbare Terrain sowie unsere körperlich-geistige Gesundheit täglich pflegen und kultivieren, indem wir lernen, die Zentren

von Bauch, Herz und Kopf in Balance zu bringen, also die Orte, in denen unser intuitives Wissen, unser mitfühlender Ausdruck und unsere Ein-sichtsfähigkeit beheimatet sind.

Der dritte Teil führt uns samt unseres Emotionalkörpers und unserer Persönlichkeit auf den yogischen Pfad: Wir entwickeln eine offene, interessierte Haltung, um die Wunden unserer Psyche zu heilen, wo es nötig ist, und arbeiten zugleich an unserer persönlichen Integration, indem wir mit allen Facetten unserer Gefühle und Gedanken in Beziehung gehen, statt diejenigen zu ignorieren, die wir als störend oder falsch betrachten. Indem wir mit verschiedenen Aspekten unserer selbst in Dialog treten und verletzte Emotionen in einem sicheren, aufmerksamen Raum halten, erfahren wir etwas darüber, was hinter unseren emotionalen Ausdrucksformen steckt, und entdecken den tiefen, ruhigen Boden der Präsenz unterhalb unserer wirbelnden Gedankenwelt.

Der vierte Teil befasst sich mit unseren Geisteszuständen. Durch die Beobachtung und die Schulung des Geistes im Sinne der buddhistischen Philosophie können wir lernen, unseren umtriebigen Verstand zu beruhigen und zu würdigen, während wir zugleich Zugang zu dem uns innewohnenden, naturgegebenen Gewahrsein entwickeln, das weiträumig und ganz ohne jede Anstrengung still ist. Haben wir erst einmal gelernt, unsere Wahrnehmung intuitiv auf physische, energetische und emotionale Ebenen zu erweitern, können wir uns wieder dem Mental-körper zuwenden, auf den wir uns so oft ausschließlich konzentrieren, oftmals zum Nachteil der Entwicklung der anderen Ebenen unseres ganzheitlichen Selbst. Hier werden wir uns mit den Themen Leid, persönliche Verantwortung, Mitgefühl und Geistesschulung auseinandersetzen.

Im fünften und letzten Teil geht es um die Entwicklung gesunder Beziehungen. Während die ersten vier Teile des Buches sich mit unserer *persönlichen* und *transpersonalen* Erfahrung befassen, werden in diesem Abschnitt *interpersonale*, sprich zwischenmenschliche Begegnungen auf dem Weg des Bewusstseins betrachtet. Indem wir weiterhin an der Heilung unseres inneren Systems arbeiten, können wir die Sphäre der sozialen Kontakte und der Kommunikation nicht nur als Spiegel unseres inneren Lebens, sondern auch als äußerst wichtige Arena zur Ausweitung und

den Ausdruck von Liebe begrüßen. Wenn wir uns von der Angst und dem Pessimismus befreien, die aus chronischem Misstrauen gegenüber anderen entstehen, werden wir in unseren Interaktionen zunehmend die natürliche Verletzlichkeit, heilsame Intimität und Verbundenheit zulassen.

Ich hoffe, dass dieses Buch Ihnen auch inmitten der unvermeidbaren Ungewissheiten und mitunter erschütternden Herausforderungen des Lebens eine Hilfe sein kann, immer wieder zu sich selbst zurückzufinden. Auch wenn wir uns manchmal verloren fühlen mögen, brauchen wir nicht zu verzweifeln, denn es gibt einen verlässlichen Weg, uns selbst wiederzufinden. Indem wir stets aufs Neue auf verschiedenen Ebenen (von der physischen bis hin zur subtilsten) mit unserem Inneren Kontakt aufnehmen, beziehen wir auf einem ganzheitlichen Bewusstseinsweg alle Aspekte unseres Menschseins ein, sowohl unser Licht als auch unseren Schatten. Dieses innerlich verbundene Leben ermöglicht es uns, tieferen Sinn in gewöhnlichen Momenten zu finden, indem wir unsere Feinfühligkeit kultivieren und die natürliche Fähigkeit entwickeln, uns tief verbunden zu fühlen und offener zu werden.

Durch regelmäßige Praxis kann die wechselhafte Natur unseres flüchtigen Lebens zu einem bewussten Weg werden und uns zu immer mehr Reife führen. Wenn wir in jeden neuen Tag hinein erwachen und innehalten, um uns auf die uns innewohnenden, geheimnisvollen Kräfte des Universums auszurichten, werden wir uns immer öfter und voller Freude als einzigartigen Kanal für Kreativität, Liebe und Verständnis erleben.

TEIL I

# Der physische Körper

**Ein Leben in Bewusstheit ermutigt** zu einer direkten Integration aller Ebenen unseres Erlebens, von der grobstofflichen bis zur subtilen. Einige Praktiken regen uns dazu an, unsere Lebenssituation zu verbessern, während andere uns helfen, unsere Fähigkeit zu stärken, einfach mit dem zu sein, was ist, ohne uns dagegen zu sperren.

Unabhängig davon, ob es gerade darum geht, etwas zu verbessern, oder darum, etwas zu akzeptieren, können wir das Gefühl der Verbundenheit am ehesten durch unsere konkrete Form erfahren – durch unseren physischen Körper. Hier befinden sich die Sinnestore, durch sie spüren wir die direkte Verbundenheit mit unserem unmittelbaren Erleben (etwa durch Berührung oder Schmecken) und unserer Umgebung (durch Sehen, Hören, Riechen). Selbst wenn eine Beziehung verwirrend oder eine Situation komplex ist, besteht die einfachste Möglichkeit, das Gefühl innerer Stabilität wiederzuerlangen, darin, innezuhalten und uns durch unseren Körper mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden.

Wenn wir uns bewusst sind, womit wir gerade den Boden berühren – etwa mit den Füßen beim Stehen oder mit den Sitzknochen beim Sitzen –, nimmt allein dadurch das gedankliche Chaos schon oft ab. Langsame Atemrhythmen sind ein weiteres wichtiges Mittel, das wir sozusagen immer bei uns haben, wohin wir auch gehen. Diese einfachen körperbasierten Impulse helfen uns, unmittelbar im Hier und Jetzt präsent zu sein, in der einzigen Raum-Zeit-Dimension, in der wir Integration direkt erfahren können. Sobald wir uns wieder mit der Unmittelbarkeit des Jetzt verbunden fühlen, wird unsere innere Suche nach Möglichkeiten der Veränderungen zum Wohle unseres Körpers feinfühlicher und wirkungsvoller.

Die einzigartigen Charakteristika unserer Körperlichkeit ergeben sich sowohl aus unserem Erbgut als auch aus unseren bewussten und unbewussten Gewohnheiten. Außerdem übernehmen wir von unseren Vorfahren und aus der Gesellschaft stammende Bewertungen und Urteile über uns selbst, die oft verborgen sind, aber unser allgemeines Wohlbefinden stark beeinflussen. Wenn wir lernen, uns auf unseren individuellen Körper einzustimmen und geschickt mit ihm zu arbeiten, kann dies im Laufe der Zeit zu einem Weg der Selbstliebe werden.

# 1



## Der Tunnel der Gesundheit

### *Wohlbefinden im gastrointestinalen Bereich*

Wenn wir beginnen, mehr darauf zu achten, wie es uns in einem bestimmten Augenblick geht, ist oft eine der ersten Stellen, an denen wir ein Ungleichgewicht feststellen, unser Verdauungs- und Ausscheidungssystem. Es beeinflusst unser allgemeines körperliches Wohlbefinden ungemain. Darmgesundheit ist geradezu gleichbedeutend mit Gesundheit, wie jeder bestätigen wird, der schon einmal mit Verdauungsproblemen zu kämpfen hatte. Den Gastrointestinal- oder auch Magen-Darm-Trakt kann man als eine lange muskuläre Röhre sehen, die sich vom Mund bis zum Anus erstreckt. Durch Muskelbewegungen sorgt sie für die Aufnahme und Verdauung der Nahrung, und außerdem werden in ihr Hormone und Enzyme freigesetzt.

Dieses System von Organen, das der Aufnahme von Nahrung und Flüssigkeit, der Freisetzung von Nährstoffen und Energie sowie der Entsorgung von nicht verwertbaren Stoffen dient, ist ein kompliziertes Konglomerat von Abläufen. Es steht im Zentrum unserer intelligenten

Verdauung – es ist sozusagen unser zweites Gehirn, das *enterische Nervensystem* oder auch Bauchgehirn. Dieser etwa 9 Meter lange zusammenhängende Komplex aus Speiseröhre, Magen, Dünn- und Dickdarm beherbergt eine Neuronenschicht, die weitaus komplizierter funktioniert, als man annehmen würde. Der Magen-Darm-Trakt ist in der Lage, Impulse zu spüren und zu empfangen sowie Emotionen zu speichern und sich an vergangene Erfahrungen zu erinnern. Er wird zwar vom Sympathikus und Parasympathikus beeinflusst, kann aber auch unabhängig von diesen Nerven operieren, und er funktioniert auch dann noch, wenn der wichtigste Mittler des parasympathischen Systems – der Vagusnerv – durchtrennt wird. Der Darm enthält außerdem mehr als 90 Prozent des körpereigenen Serotonins und bis zu 50 Prozent des Dopamins. Serotonin ist ein wichtiges Hormon, das zu einer ausgeglichenen Stimmung, sozialem Verhalten und natürlichem Wohlbefinden beiträgt. Es hat auch Einfluss auf die Verdauung, das Schlafverhalten, den Appetit, das Gedächtnis, das sexuelle Verlangen sowie den Knochenstoffwechsel. Dopamin ist ein chemischer Botenstoff, der zu einem Verhalten beiträgt, das durch Belohnungen motiviert wird und uns antreibt, auf das zuzugehen, was wir wollen, und das zu vermeiden, was wir nicht wollen.

Ein gesunder Magen-Darm-Trakt kann andere Dysbalancen lindern und als Schutzschild gegen die Entstehung von Krankheiten dienen, da er in engem Zusammenhang mit unserer Fähigkeit steht, Giftstoffe auszuscheiden. Zu den Erkrankungen, die mit einem Ungleichgewicht des Magen-Darm-Trakts zusammenhängen können, gehören Zöliakie (Glutenunverträglichkeit), das Leaky-Gut-Syndrom (durchlässige Darmwand), Autoimmunerkrankungen, Parkinson im Frühstadium, Osteoporose, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Anorexie, Bulimie, Nahrungsmittelallergien, chronische Entzündungen, Alkoholismus, Depressionen und chronische Angstzustände. Die Gesundheit des Verdauungstrakts ist ebenfalls eine komplexe Angelegenheit – es gibt keine garantierten Lösungen für all diese Probleme, aber die Beachtung einiger Grundsätze und Praktiken zur Pflege des lebenswichtigen Körperbereichs kann sehr hilfreich sein.

## FÜNF REGELN FÜR EINEN GESUNDEN VERDAUUNGSTRAKT

Die alten Weisheitstraditionen vermitteln ein dynamisches Bild von der körperlichen und mentalen Gesundheit des Menschen. Demnach hat jedes Individuum eine intelligente, interdependente und sensible Struktur, die ständig nach Gleichgewicht in sich selbst strebt. Diese innere Harmonisierung wird beeinflusst durch das, was wir essen und trinken, durch die Qualität der Luft, die wir atmen, sowie auch durch die Art und Weise, wie wir mit unseren Erfahrungen umgehen, sowohl emotional als auch mental.

Bezüglich dessen, was wir essen und trinken, gibt es Möglichkeiten, für ein Gleichgewicht in unserem Verdauungssystem zu sorgen. Wir können unsere allgemeine Gesundheit durch die Beachtung von fünf Regeln fördern und erhalten: weglassen, reparieren, erneuern, ersetzen und beleben.

### **WEGLASSEN**

Um unseren Organismus auf den Weg der Gesundheit zu bringen, müssen wir uns oft zunächst von Stoffen entgiften, die sich in uns angesammelt haben und das natürliche Gleichgewicht stören. Dies ist besonders wichtig im Falle von chronischen Gesundheitsproblemen wie den bereits erwähnten Erkrankungen, die mit dem Darm zusammenhängen.

Um wegzulassen, was für unser allgemeines körperliches Wohlbefinden von geringem oder keinem Wert ist, müssen wir wie ein findiger Detektiv herausfinden, wie unser individueller Organismus am besten funktioniert. Man könnte es als unsere persönliche konstitutionelle Ausstattung bezeichnen. Eine individuelle Analyse, sei es mit modernen oder traditionellen Methoden, zur Ermittlung unserer spezifischen Bedürfnisse kann uns hier weiterhelfen.

Mit fortschrittlichen diagnostischen Tests können anhand einer einfachen Haaranalyse Lebensmittelallergien oder -unverträglichkeiten festgestellt werden.

Ein anderer Ansatz, der sich auf traditionellere Methoden stützt, ist eine Beratung durch einen Arzt für Ayurveda oder Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Bei einer TCM-Beratung bestimmen die Beziehungen der Fünf Elemente – Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser – in unserem Geburtshoroskop, welche Nahrungsmittel und Lebensweisen unsere essenziellen Energien am besten unterstützen. Der ayurvedische Ansatz hingegen betrachtet jeden Menschen als individuelle Mischung aus drei Körper-Geist-Prinzipien, den Doshas. Diese bestimmen unsere geistige und körperliche Verfassung und damit auch die am besten geeigneten Nahrungsmittel und Verhaltensweisen. Welche Methode(n) wir auch immer nutzen, das Ziel ist immer, dass wir verstehen lernen, wie sich alles, was wir zu uns nehmen, auf unseren gesamten Organismus auswirkt.

Wir können Lebensmittel als etwas verstehen, was uns hilft, schadet oder einfach nur satt macht, ohne zu nutzen oder zu schaden. Was wir zu uns nehmen, kann als Medizin, Gift oder neutraler Füllstoff betrachtet werden. Lebensmittel, die wie Medizin auf unseren Organismus wirken, sind solche, die unser Körper als Träger wertvoller Eigenschaften erkennt, die leicht absorbiert werden und die Zellen vitalisieren.

Der Verzicht auf Lebensmittel, die unser Körper als Gift betrachtet, hat das Potenzial, viele chronische Beschwerden zu heilen und uns dabei zu helfen, den Körper vital zu halten. Auch ohne unsere individuellen Bedürfnisse zu kennen, kann der Verzicht oder zumindest die starke Reduzierung von Lebensmitteln, die unser Körper nur schwer verwerten kann, wie Fleisch, Fisch, Milchprodukte, fettige oder fritierte Lebensmittel, verarbeitete Lebensmittel, Alkohol, Weizen und raffinierter Zucker, den Organismus unterstützen, in Balance zu kommen. Egal, ob wir ein intensives Detox durchführen, um unseren Körper von schädlichen Giftstoffen zu befreien, oder ob wir einfach ab und an einen Tag lang fasten – unserem Verdauungssystem eine Pause zu gönnen und unsere Konsumgewohnheiten zu unterbrechen, ist eine gesunde Angewohnheit.

## REPARIEREN

Während wir unseren Organismus von Überflüssigem befreien, können wir gleichzeitig unsere Nährstoffaufnahme verbessern, indem wir mehr frische Lebensmittel zu uns nehmen, das heißt Pflanzen in ihrem natürlichen Zustand. Dazu gehören alle Früchte, Gemüse, Säfte aus Obst und Gemüse, Sprossen, rohe Nüsse (vorzugsweise eingeweicht) und Samen. Diese heilsamen Lebensmittel enthalten viele Enzyme und sind reich an Chlorophyll, das entgiftet und das Blut anreichert.

Die Einbeziehung dieser Lebensmittel in die tägliche Ernährung sowie die Entscheidung, an einem Tag der Woche nur frische oder rohe Lebensmittel zu sich zu nehmen, ist eine der wirksamsten und zugleich sanftesten Methoden zur Unterstützung eines geschwächten Organismus.

## ERNEUERN

Probiotika sind lebende Mikroorganismen, die über fermentierte Lebensmittel, Kombucha oder Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden können. Probiotika unterstützen ein gesundes Gleichgewicht der Darmbakterien, die einen großen Einfluss auf die Gesundheit unseres Verdauungssystems und die Funktion des Immunsystems haben. Forschungsergebnisse weisen außerdem darauf hin, dass die Einnahme von Probiotika auch unsere geistige Gesundheit verbessern kann.

Es gibt eine weitreichende Kontroverse darüber, wie viel von diesen lebenden oder aktiven Kulturen benötigt wird, um positive Ergebnisse zu erzielen. Ich empfehle Ihnen, sich zu informieren, bevor Sie ein Produkt kaufen, denn einige Erzeugnisse sind wirksamer als andere, und viele müssen gekühlt werden.

## ERSETZEN

Das reichhaltige Angebot an gesunden Lebensmitteln zu nutzen, die jeweils für unseren individuellen Organismus am geeignetsten sind, ist der beste Weg, um gesund zu werden und zu bleiben. Allerdings ist es uns nicht immer möglich, alles, was wir brauchen, aus uns zuträglichen Lebensmitteln zu beziehen, während wir unserem geschäftigen Leben nachgehen. Nahrungsergänzungsmittel, Heilpflanzen und Verdauungs-

enzyme wie Spirulina, Heilpilze oder Hanfsamen können unser Nährstoffgleichgewicht insgesamt verbessern. Im Abschnitt »Ressourcen« finden Sie eine Liste guter Optionen, außerdem kann die Konsultation eines Ernährungsberaters, einer Ayurveda- oder TCM-Praktikerin Ihnen helfen, einen Plan für Ihre individuelle Konstitution und Ihre gesundheitlichen Bedürfnisse zu entwickeln. Ich empfehle Ihnen ein Gespräch mit Ihrer Ärztin, bevor Sie mit neuen Nahrungsergänzungsmitteln beginnen, insbesondere wenn Sie gesundheitliche Probleme haben oder Medikamente oder andere Nahrungsergänzungsmittel einnehmen.

## **BELEBEN**

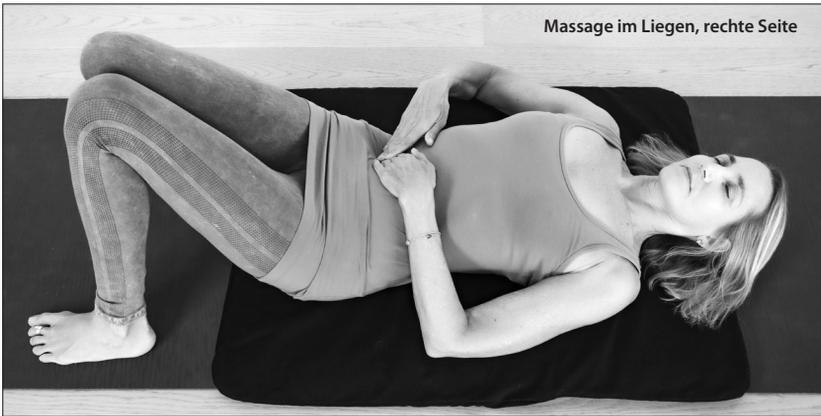
Eine einfache Methode, um die Funktion der Verdauungsorgane sowie die Zirkulation von Blut und der Lebenskraft Chi zu fördern, besteht darin, sie zu massieren. Sie können zwischen den Mahlzeiten Ihren Bauch im Uhrzeigersinn massieren – oder noch besser: Beginnen Sie Ihren Tag damit, Ihren Bauch kreisen zu lassen und zu bewegen.

## **BAUCHMASSAGE**

Die Bauchmassage kann zu jeder Tageszeit durchgeführt werden, auch zwischen den Mahlzeiten. Bringen Sie im Sitzen oder Liegen Ihre Hände mit übereinandergelegten Fingern auf die Körpermitte direkt unter die Rippen. Atmen Sie langsam ein und dann vollständig aus. Solange Sie keine Luft in den Lungen haben, bewegen Sie Ihre Hände in kleinen Kreisen im Uhrzeigersinn über Ihren gesamten Bauch, und drücken Sie dabei die Finger leicht in Ihre Organe. Wenn Sie wieder in der Mitte angelangt sind, atmen Sie langsam ein. Wiederholen Sie diesen Vorgang dreimal. Legen Sie dann Ihre Hände sanft neben den Bauchnabel, und atmen Sie 3 bis 5 Minuten lang tief ein und aus, während Ihre Aufmerksamkeit in der Mitte Ihres Bauches, auch Hara genannt, ruht.



Massage im Liegen, linke Seite



Massage im Liegen, rechte Seite



Im Liegen, die Hände  
auf die Körpermitte

## KREISEN UND PULSIEREN MIT DEM BAUCH

Diese Übung wird am besten zu Beginn des Tages durchgeführt, noch bevor man etwas gegessen hat. Atmen Sie im Stehen langsam und vollständig ein, und heben Sie die Hände. Beim Ausatmen legen Sie die Hände auf die Oberschenkel und beugen die Knie in eine Stuhlhaltung. Bevor Sie wieder einatmen, halten Sie den Atem an, während Sie Ihren Bauch drei- bis fünfmal in eine Richtung und dann drei- bis fünfmal in die andere Richtung kreisen lassen. Wie bei einer Waschmaschine hilft das Drehen des Bauches mithilfe der Bauchmuskeln, den Abtransport von Giftstoffen durch den Dickdarm anzuregen und verstärkt Blut und Lebensenergie in diese Region zu lenken.



**Im Stehen den Bauch  
nach rechts kreisen lassen**



**Im Stehen den Bauch  
herausstrecken**



**Im Stehen den Bauch  
einziehen**



**Im Stehen  
die Hände auf die  
Körpermitte legen**



Die zweite Phase dieser Übung beansprucht ebenfalls die Bauchmuskeln und regt den Kreislauf und den Nährstofftransport an. Bleiben Sie in der Hocke, und atmen Sie vollständig ein. Atmen Sie vollständig aus, ziehen Sie Ihren Bauch zehn- bis zwanzigmal schnell ein, und strecken Sie ihn wieder aus, während Sie die Luft entweichen lassen. Stehen Sie dann auf, atmen Sie ein, und heben Sie die Hände für die zweite Runde über den Kopf. Führen Sie insgesamt drei Runden durch.

Beenden Sie die Übung aufrecht stehend mit den Händen auf dem Bauch, und halten Sie 3 bis 5 Minuten inne, während Sie sich auf Ihre innere Mitte konzentrieren. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit mit geschlossenen Augen im Bauchzentrum ruhen, und spüren Sie das natürliche Heben und Senken des Bauches im Einklang mit der Atmung.

## LEBENSMITTEL, DIE DAS LEBEN SCHÜTZEN

Die richtige Kombination von Lebensmitteln zu finden, die unseren individuellen Gesundheits- und Konstitutionsbedürfnissen entspricht und zu unserem Lebensstil passt, kann angesichts all der unterschiedlichen speziellen Ernährungsformen und ihren jeweiligen Begründungen ein ziemlich schwieriges Unterfangen sein. Es ist ein wesentlicher Aspekt eines gesunden Lebens und zudem eine sehr persönliche Entscheidung, verschiedene Ernährungsweisen auszuprobieren, um herauszufinden, was für uns vorteilhaft und auf Dauer gut verträglich ist. Eines wurde jedoch mehr als klar: Die industrielle Produktion von tierischen Lebensmitteln verursacht weltweit mehr Zerstörung der Erde und der Arten und trägt mehr zu Klimakatastrophen bei als alle anderen schädlichen Einflüsse des Menschen zusammengenommen. Glücklicherweise ist eine pflanzliche Ernährung heute leichter umzusetzen als je zuvor, und sie erweist sich für viele Menschen als eine der gesündesten Gewohnheiten. Ob rein pflanzlich oder überwiegend pflanzlich, jeden Tag oder nur an manchen Tagen, die Umstellung auf nachhaltigere Essgewohnheiten kann einen enormen Nutzen sowohl für unsere persönliche Gesundheit als auch für die unseres Planeten bewirken.

## GESUNDE ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN ENTWICKELN

Veränderung ist schwer. Wir alle wollen in unserer Komfortzone bleiben, in der Hoffnung, immer wieder Genuss zu erleben und Schwierigkeiten zu vermeiden. Manchmal ist eine gesundheitliche Krise das Einzige, was uns wirklich dazu motivieren kann, innezuhalten und die Änderung einer Gewohnheit in Betracht zu ziehen – vor allem in Bezug auf Essen. Wir können jedoch mit einigen kleinen Anpassungen beginnen. Wenn wir dann immuner gegen die Verlockungen von Lebensmitteln werden, die unserem Wohlbefinden nicht dienlich sind, können wir unsere gesunden Gewohnheiten langsam ausbauen und uns dabei an den fünf oben genannten Regeln orientieren. Ich empfehle meist, signifikante Veränderungen zuerst in der morgendlichen Routine vorzunehmen, da dies dazu beitragen kann, dass wir uns mehr in unserer Mitte fühlen und im Verlauf des Tages gesündere Entscheidungen treffen.

Wie die morgendliche Meditation kann die Absicht, dass unsere erste Mahlzeit sowohl reinigend als auch verbindend wirkt, ein Gefühl der Freude in unserem Körper und Geist hervorrufen, wenn wir all unsere Sinne bewusst für die bevorstehende Erfahrung öffnen. Wir kultivieren Wertschätzung für die einfachen Freuden des Lebens, wenn wir uns in Ruhe an der Farbe und der Textur der verwendeten Früchte oder Gemüse erfreuen, an dem Duft, den sie verströmen, an dem Geschmack jedes Bissens oder jeden Schlucks, während wir ihren Reichtum in uns aufnehmen, und an dem Gefühl der Frische, das sie auslösen, während sie durch unseren Körper wandern.

Wir können verschiedene Variationen und Rezepte ausprobieren und so die sinnliche Erfahrung der Erfüllung durch das Essen pflanzlicher, aromatischer Lebensmittel dazu beitragen lassen, das Verlangen nach schwereren, raffinierten Speisen und tierischen Produkten zu verringern. Wir entwickeln ein natürliches Bewusstsein dafür, dass alles, was wir essen, nicht nur unsere persönliche Gesundheit beeinflusst, sondern dass auch alles, was wir auf Märkten, in Supermärkten und Restaurants kaufen, ein unmittelbares Votum für oder gegen den Schutz der Erde und aller seiner Lebewesen ist – was natürlich uns selbst mit einschließt. Der Versuch, jeden Morgen frische Lebensmittel aus der Region und aus

biologischem Abbau zu essen, ist eine konsequente Maßnahme, mit der jeder von uns einen entscheidenden Beitrag leisten kann.

Versuchen Sie es doch einmal mit frisch gepresstem Gurken-, Limetten-, Minze- oder Apfelsaft, einem Beeren-Smoothie oder Matcha-Tee als Erstes am Morgen. Manche Menschen beginnen den Tag gern mit Selleriesaft, der dafür bekannt ist, dass er Entzündungen hemmt, der Haut guttut, Infektionen bekämpft und sowohl die Verdauung als auch das Immunsystem unterstützt. Beeren enthalten viele Antioxidanzien, und frische Ananas (eine der Früchte mit dem höchsten Gehalt an Vitamin C und natürlichem Bromelain, das ebenfalls die Verdauung fördert) zusammen mit einigen Hanf- und Chiasamen verleiht Ihnen einen morgendlichen Energieschub durch besonders nährstoffreiche Superfoods.

Ein weiterer hilfreicher Tipp für den Start in den Tag ist, ein Spritzer flüssiges Jod in einem halben Glas Wasser zu trinken. Die meisten Menschen haben einen Mangel an Jod, das für die Funktion der Schilddrüse unerlässlich ist und mit dem Immunsystem, dem emotionalen Gleichgewicht, dem Schlafverhalten und vielem mehr zusammenhängt. Bitte konsultieren Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, bevor Sie ein Jodpräparat einnehmen, insbesondere wenn Sie an einer Schilddrüsenerkrankung leiden.

Flüssiges Vitamin B12 ist ebenfalls zu empfehlen, da es zum Schutz der Nerven beiträgt und für die Energiegewinnung aus Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten unerlässlich ist. Was Veganer am meisten brauchen, ist eine tägliche Ergänzung mit Vitamin B12.

Die Einnahme von Probiotika ist ein weiteres gesundheitsförderndes Morgenritual. Wie bereits erwähnt, wirkt ein gutes bakterielles Gleichgewicht des Darms unterstützend auf das Immunsystem, den Cholesterinspiegel, die hormonelle Gesundheit, das allgemeine Energieniveau sowie die geistige Gesundheit.

Zusammen mit diesen Heilmitteln ist ein gesundes Frühstück mit frischem Obst wie Melone oder Mango, eventuell mit etwas Soja- oder Cashewjoghurt, und mit Superfoods wie Acai- oder Maca-Pulver, das unseren Organismus mit Phytonährstoffen, essenziellen Vitaminen und Mineralien, Ballaststoffen und einer vibrierenden Chi-Kraft versorgt, eine einfache und günstige Möglichkeit, den Tag zu beginnen. Wenn wir uns

eine gesunde Mahlzeit gönnen, wird nicht nur unser Darm durch Ballast- und Nährstoffe geheilt und gestärkt, es kann uns auch unterstützen, zu mehr Kohärenz mit unseren höheren Werten zu finden.

Im Vergleich mit dem Schutz der Erde oder der Fürsorge für einen geliebten Menschen mag die Gesunderhaltung unseres Verdauungssystems trivial oder sogar wie eine Ablenkung erscheinen. Ich habe jedoch die Erfahrung gemacht, dass wir, wenn wir uns gut um uns selbst kümmern, auch besser in der Lage sind, für andere da zu sein und uns für wichtige Belange einzusetzen. Wenn wir uns gut fühlen, haben wir mehr zu geben und sind weniger ausgelaugt, erschöpft oder krank. Wenn wir der Gesundheit unseres Verdauungssystems jeden Tag ein wenig Aufmerksamkeit widmen, werden wir bemerken, dass selbst kleine Veränderungen einen erheblichen Einfluss darauf haben können, wie wir uns fühlen, und diese Lektion können wir auch auf andere Bereiche übertragen.

Um ausgewogener zu leben, müssen wir in Hinblick aufs Essen nicht übertrieben pedantisch sein. Wir können einfach damit beginnen, das Licht der liebevollen Aufmerksamkeit auf unseren Körper zu richten und zu beobachten, wie er darauf reagiert. Es ist ähnlich, wie wenn wir jemanden kennenlernen, der vielleicht ein guter Freund werden könnte: Wir wollen herausfinden, was diesem Menschen wirklich Freude macht und wie wir eine gute Beziehung zueinander pflegen können.





## Über die Autorin

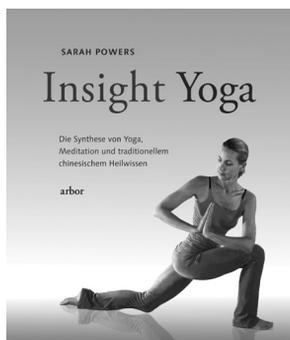
---



**Sarah Powers** ist Mitbegründerin des Insight Yoga Institute und Autorin des Buches *Insight Yoga*, in dem sie Yoga, Buddhismus, Taoismus und transpersonale Psychologie zu einer integralen Praxis verwebt, die Körper, Herz und Geist belebt. Sarah unterrichtet seit Mitte der 80er-Jahre Yoga, und heute verbindet ihr Yogastil Yin-Sequenzen, die die Meridian- und Organsysteme stärken, mit einer Slow-Flow- oder Yang-

Bewegungspraxis. Dabei lässt sie eine innere Praxis einfließen und legt besonderen Augenmerk auf die genaue Ausrichtung. Sarah hat alle Ausbildungslevel der Internal Family Systems Therapy absolviert und befasst sich seit über 35 Jahren mit spiritueller Psychologie. Darüber hinaus schöpft sie aus ihrer fundierten Ausbildung und langen Retreats in den buddhistischen Praktiken des Vipassana, Tantra und Dzogchen.

MEHR VON SARAH POWERS IM ARBOR VERLAG:



ISBN 978-3-86781-067-8

## Insight Yoga

Die Synthese von Yoga, Meditation  
und traditionellem chinesischem Heilwissen

*Insight Yoga* erschließt das Potential dreier mächtiger Heilsysteme. In seltener Klarheit vereint Sarah Powers traditionelles Yoga mit den Meridianen der traditionellen chinesischen Medizin und der Praxis buddhistischer Meditation.

Scheinbar mühelos gelingt es ihr, die Essenz der drei Weisheitstraditionen transparent und dicht miteinander zu verweben. So wird das komplexe Zusammenspiel der drei Disziplinen in unserer täglichen Yogapraxis erfahrbar: Passive und dynamische Yoga-Abfolgen, Atemübungen, Achtsamkeitsmeditation, Selbsterforschung und Stille-Phasen nehmen uns mit auf eine inspirierende Reise.

Eine optimale Mischung, die nicht nur positiven Einfluss auf unsere Muskeln, Organe, Sehnen und Gelenke hat, sondern auch zu geistiger und emotionaler Klarheit beiträgt.

*Insight Yoga* erklärt uns leicht verständlich und kompakt Hintergründe und Techniken und gibt uns ein reichhaltiges Übungsrepertoire an die Hand, das durch klare Anleitungen und viele Bilder zum Nachmachen einlädt.

## Arbor Verlagsprogramm

Umfangreiche Informationen zu unseren Themen, ausführliche Leseproben aller unserer Bücher, einen versandkostenfreien Bestellservice und unseren kostenlosen Newsletter. All das und mehr finden Sie auf unserer Website.

[www.arbor-verlag.de](http://www.arbor-verlag.de)

## Mehr von Sarah Powers:

[www.arbor-verlag.de/sarah-powers](http://www.arbor-verlag.de/sarah-powers)

## Arbor Seminare

Die gemeinnützige *Arbor-Seminare gGmbH* organisiert regelmäßig Seminare und Weiterbildungen mit führenden Vertreter\*innen achtsamkeitsbasierter Verfahren. Zudem informiert sie über aktuelle Entwicklungen in diesem Bereich und trägt Achtsamkeit auf diese Weise nachhaltig in die Gesellschaft. Nähere Informationen finden Sie unter:

[www.arbor-seminare.de](http://www.arbor-seminare.de)

## Arbor Online-Center

Mit dieser Plattform hat Arbor einen virtuellen Ort der Inspiration und des Lernens rund um das Thema Achtsamkeit geschaffen. Lernen Sie die Autor\*innen unserer Bücher und die Referent\*innen unserer Veranstaltungen kennen: in Interviews, Vorträgen, Meditationsübungen, Webinaren, Podcasts sowie Online-Kursen und zahlreichen weiteren Ressourcen.

[www.arbor-online-center.de](http://www.arbor-online-center.de)