

Deepak Chopra

Heilung

*Körper und Seele in
neuer Ganzheit erfahren*

Aus dem Englischen von
Michael Wallossek



nymphenburger

Meinen geliebten Enkelkindern
Tara, Leela und Krishan gewidmet.

© by Deepak Chopra

© für die deutschsprachige Ausgabe nymphenburger in der
F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München 2010

Die Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel:

»Reinventing The Body, Resurrecting The Soul« bei Harmony Books,
an imprint of the Crown Publishing Group, a division of
Random House, Inc., New York.

Alle Rechte vorbehalten.

Schutzumschlag: www.atelier-sanna.com, München

Schutzumschlagmotiv: Jeremiah Sullivan

Lektorat: Désirée Schoen

Satz: Ina Hesse

Gesetzt aus: 10,3/13,8 pt. Sabon

Druck und Binden: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-485-01316-1

www.nymphenburger-verlag.de

Den Körper neu erfinden



Vom Zusammenbruch zum Durchbruch

Der Körper stellt uns im Lauf des Lebens zunehmend vor Probleme. Als Kinder lieben wir unseren Körper und verschwenden kaum je einen Gedanken an ihn. Mit fortschreitendem Alter findet diese Liebesbeziehung freilich rasch ein Ende, und das aus gutem Grund. Milliardenbeträge werden aufgewendet, um den Körper von seinen vielfältigen Krankheiten und Malaisen zu kurieren. Für Kosmetikartikel, die uns glauben machen sollen, wir sähen besser aus, als es tatsächlich der Fall ist, werden weitere Milliarden zum Fenster rausgeworfen. Der menschliche Körper lässt, sprechen wir es doch ohne Umschweife aus, viele Wünsche offen, und das nicht erst seit heute. Grenzenloses Vertrauen sollten wir lieber nicht zu ihm haben, denn Erkrankungen stellen sich häufig ohne Vorwarnung ein. Im Lauf der Zeit unterliegt er dem Verfall. Und letzten Endes stirbt er irgendwann. Lassen Sie uns das Problem daher mit der gebührenden Ernsthaftigkeit angehen.

Warum bemühen wir uns nicht, anstatt uns mit der physischen Gestalt zufriedenzugeben, die uns von Geburt an gegeben ist, um einen Durchbruch – um einen gänzlich neuen Umgang mit dem Körper?

Ein Durchbruch wird dadurch möglich, dass man beginnt, ein Problem von einer ganz neuen Warte her zu betrachten und zu überdenken. Ein besonders großer Durchbruch wird sich immer dann erzielen lassen, wenn man gedanklich völlig unvoreingenommen, also frei von allen

Vorbehalten an eine Sache herangeht. Wenden Sie also Ihre Augen von Ihrem Spiegelbild ab. Kämen Sie vom Mars und hätten nie gesehen, wie der Körper mit der Zeit altert und dem Verfall unterliegt, würden Sie womöglich glauben, dieser Prozess verliefte genau andersherum. Aus biologischer Sicht gibt es für körperliche Beeinträchtigungen an sich keinen Grund. Setzen Sie also an diesem Punkt an. Nachdem Sie sich geistig von all den überholten Annahmen, von denen Sie bisher stillschweigend ausgegangen sind, gelöst haben, steht es Ihnen nun frei, eine Reihe bahnbrechender Ideen zu entwickeln, die zu einer völlig veränderten Ausgangssituation führen:

Ihr Körper reicht ins Unendliche, ist grenzenlos. Er kanalisiert die Energie, Kreativität und Intelligenz des gesamten Universums.

In diesem Moment hört das Universum durch Ihre Ohren. Es blickt durch Ihre Augen. Und über Ihr Gehirn erfährt es sich selbst.

Ihr Lebenssinn besteht darin, dem Universum seine weitergehende Entfaltung zu ermöglichen.

Nichts von alledem ist irgendwie an den Haaren herbeigezogen. Ohnehin findet sich im ganzen Universum kein weiter fortgeschrittenes Laborexperiment als der menschliche Körper. Sie und ich stehen in vorderster Linie des Daseins. Diese Tatsache zu akzeptieren gibt uns die beste Überlebenschance. Eine schnelle Evolution – schneller als die jeder anderen Lebensform auf diesem Planeten – hat uns zu unserem derzeitigen Zustand verholfen. Dazu gehört eine immer bessere Gesundheit, eine zunehmend höhere Lebenserwartung, eine geradezu explosiv sich entfaltende Kreativität und ein – den Naturwissenschaften sei Dank – immer

schneller sich weitender Blick für die sich uns bietenden Möglichkeiten.

Unsere körperliche Evolution fand im Grunde genommen vor etwa 200 000 Jahren ein Ende. Ihre Leber, Ihre Lunge, Ihr Herz und Ihre Nieren unterscheiden sich nur unwesentlich von denjenigen eines Höhlenbewohners. Mehr noch, zu etwa 60 Prozent stimmen Ihre Gene mit denjenigen einer Banane überein, zu rund 90 Prozent mit denen einer Maus und zu über 99 Prozent mit denen eines Schimpansen. Mit anderen Worten: Alles Übrige, was uns zum Menschen macht, beruht auf einer Evolution, die überwiegend unkörperlicher Natur ist. Wir haben uns selbst erfunden und den dazu passenden Körper gleich mit.

Wie Sie sich selbst erfunden haben

Vom Tag Ihrer Geburt an haben Sie Ihren Körper erfunden. Das fällt Ihnen bloß deshalb nicht auf, weil dieser Prozess auf eine so vollkommen natürliche Weise abläuft. Deshalb sieht man ihn leicht als eine Selbstverständlichkeit an. Genau darin liegt das Problem. Die Mängel, die Ihr Körper aufweist, sind keineswegs naturgegeben, sie sind mitnichten auf die Gene oder Fehler der Gene zurückzuführen. Vielmehr hat jede Ihrer Entscheidungen – bewusst oder unbewusst – den Körper ein Stück weit geformt. Nachfolgend zähle ich die Veränderungen auf, die Sie herbeigeführt haben bzw. nach wie vor herbeiführen. Diese Liste beschränkt sich auf ganz elementare Dinge, alle medizinisch fundiert. Jedoch bleibt kaum ein Teil des Körpers ausgenommen:

- Mit jeder Fertigkeit, die Sie erlernen, entsteht im Gehirn ein neues neuronales Netzwerk.

- Jeder neue Gedanke hinterlässt in der Hirnaktivität ein unverwechselbares Muster.
- Über »Botenmoleküle« wird jeder Stimmungswandel in alle Teile des Körpers übermittelt und die chemische Grundaktivität jeder Zelle verändert.
- Mit jeder Bewegung und durch jede körperliche Beanspruchung rufen Sie im Skelett und in der Muskulatur Veränderungen hervor.
- Mit jedem Bissen Nahrung, den Sie zu sich nehmen, modifizieren Sie den täglichen Stoffwechsel, die Ausgewogenheit Ihres Elektrolythaushalts und den Fettanteil Ihrer Muskulatur.
- Ihre sexuelle Aktivität und die Entscheidung, ob Sie Kinder zeugen wollen, wirken sich auf den Hormonspiegel aus.
- In Abhängigkeit von dem Stress, dem Sie sich aussetzen, wird Ihr Immunsystem stärker oder schwächer.
- Jede Stunde völliger Inaktivität lässt Ihre Muskulatur verkümmern.
- Die Gene stimmen sich auf Ihre Gedanken und Emotionen ein. In Einklang mit Ihren Wünschen schalten sie sich außerdem auf wundersame Art und Weise an und ab.
- Leben Sie in einer liebevollen Beziehung, wird Ihr Immunsystem gestärkt, in einer nicht liebevollen wird es geschwächt.
- Durch Trauer, Verlust und Einsamkeit hervorgerufene Krisen erhöhen das Risiko, zu erkranken und kürzer zu leben.
- Vom Geist regen Gebrauch zu machen erhält das Gehirn frisch und jung. Mangelnde Beanspruchung führt zu einem Abbau des Gehirns und zu einer Verringerung seiner Leistungsfähigkeit.

Mit all diesen Mitteln haben Sie Ihren Körper erfunden. Und wann immer Sie wollen, können Sie ihn mit ihrer Hilfe neu erfinden. Da stellt sich die Frage: Warum haben wir unseren Körper nicht wahrscheinlich längst neu erfunden, obwohl die jeweiligen Probleme schon lange genug offensichtlich sind? Weil es uns, so die Antwort, ungleich leichter gefallen ist, kleine Teilaufgaben zu lösen, als das Ganze zu sehen. In der Medizin haben wir die verschiedenen Facharztbereiche. Wenn Sie sich verlieben, kann Ihnen ein Endokrinologe Auskunft darüber geben, in welchem Maß sich dadurch in Ihrem Hormonsystem der Anteil der Stresshormone verringert hat. Ein Psychiater kann Ihnen etwas zur Aufhellung Ihrer Stimmung sagen. Diese Stimmungsaufhellung kann ein Neurologe bzw. ein Radiologe mittels modernster bildgebender Verfahren sogar anschaulich darstellen. Einem Ernährungswissenschaftler wird unter Umständen Ihr Appetitverlust Anlass zu Besorgnis geben. Dafür wird die aufgenommene Nahrung nun freilich besser verdaut. Und so weiter. Niemand kann Ihnen allerdings ein vollständiges Bild liefern.

Da der Körper aber, was die ganze Angelegenheit noch komplizierter macht, ständig in Veränderung begriffen ist und eine ganze Reihe von Aufgaben gleichzeitig zu erledigen vermag, kann man sich nur schwer vorstellen, durch einen einzelnen Schritt eine weit reichende Transformation in Gang zu setzen. Beispielsweise könnten Sie momentan ohne Weiteres gleichzeitig verliebt und schwanger sein, ein Landsträßchen entlanglaufen und mit einer Ernährungsumstellung begonnen haben. Sie könnten unter Schlafmangel leiden – oder ein bisschen zu viel schlafen –, könnten beruflich gerade eine kleine Durststrecke durchstehen oder aber Überdurchschnittliches leisten. Ihr Körper ist ein unablässig in Bewegung befindliches Universum.

Den Körper neu zu erfinden heißt, den Lauf der Welt zu verändern. Der Versuch, an sich selbst herumzudoktern, bedeutet dagegen, den Wald vor lauter Bäumen nicht zu sehen. Bei der einen Person dreht sich alles ums Gewicht, jemand anderer bereitet sich fleißig trainierend darauf vor, die Marathonstrecke zu bewältigen, eine Frau stellt gerade ihre Ernährung auf vegane Kost um, während ihrer Freundin die Wechseljahre zu schaffen machen.

Thomas Edison hat nicht versucht, nur eine verbesserte Kerosinlampe zu konstruieren. Vielmehr hat er sich von der Vorstellung, Feuer zu verwenden – seit prähistorischen Zeiten für uns Menschen die einzige Lichtquelle –, voll und ganz gelöst. Stattdessen hat er den Durchbruch zu einer gänzlich neuen Art von Lichtquelle bewerkstelligt. Wahrlich ein schöpferischer Quantensprung! Wenn Sie der Schöpfer Ihres Körpers sind, welcher Quantensprung steht Ihnen dann noch bevor?

An die Quelle zurückkehren

Nehmen wir uns Edison zum Vorbild, so sehen wir, dass wir uns erst von der alten Quelle abkehren müssen, um eine neue zu entdecken. Beim letzten Mal, als der menschliche Körper einer Generalinventur unterzogen wurde, haben seine Erfinder sich auf eine materialistische Weltanschauung gestützt. Sie war die Quelle, aus der sie schöpften, und so ging die letzte große Neuerfindung des Körpers von folgenden Grundvoraussetzungen aus:

- Der Körper ist ein Objekt.
- Sein Aufbau lässt sich mit demjenigen einer komplizierten Maschine vergleichen.