

HEYNE <

Die Autorin

Caroline Latham arbeitet seit über 15 Jahren als Heilerin, oft in Zusammenarbeit mit niedergelassenen Ärzten. Sie lebt in Canterbury (England), hat drei Kinder, leitet eine örtliche Wohlfahrtsorganisation, bildet zukünftige Heilerinnen und Heiler aus und organisiert regelmäßig stattfindende internationale Workshops zum Thema Geisteilung. Ihre Bücher wurden in über zehn Sprachen übersetzt.

CAROLINE LATHAM

Du bist ein Heiler

Einstieg in die Praxis
der Geist- und Energieheilung

Aus dem Englischen von
Theo Kierdorf
in Zusammenarbeit mit
Hildegard Höhr

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden.
Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder
Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen
resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *Super Snowbright*
liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

Taschenbucherstausgabe 09/2008

Copyright © 2000 by Caroline Latham
Copyright © 2001 für die deutsche Ausgabe by Ansata Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»The Heart of Healing Body, Mind and Spirit«
im Verlag Findhorn Press, Findhorn, Scotland.
Printed in Germany 2008
Redaktion: Barbara Imgrund
Illustrationen: Lisa-Maria Graf
Umschlaggestaltung: HildenDesign, München
unter Verwendung einer Abbildung von Michael Hall / Getty Images
Gesetzt aus der ITC Giovanni
bei C. Schaber Datentechnik, Wels
Herstellung: Helga Schörnig
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-453-70096-3

<http://www.heyne.de>

Inhalt

1	<i>Wie beginnen?</i>	7
2	<i>Atmung, Meditation und Beruhigung des Geistes</i>	17
	Atmen	22
	Meditieren	24
	<i>Anleitung</i>	25
3	<i>Visualisieren</i>	31
	Die Visualisation	34
4	<i>Sich in die Situation des anderen versetzen</i> ..	43
	Die Übung des Austauschs	48
5	<i>Die Behandlungssituation</i>	53
	Der Raum	54
	Hilfsmittel	56
	Die Vorbereitung	57
	Atmung, Intention und Anrufung	58
	Zeit	60
	Und Action!	62
	Die Nachwirkungen	89

6	<i>Symbole und Glauben</i>	91
7	<i>Der Stil anderer und die Entwicklung eines eigenen Stils</i>	103
8	<i>Heilen, nicht kurieren</i>	111
9	<i>Fragen und Antworten</i>	125
	Wie oft soll ich heilen?	125
	Soll ich ein Honorar berechnen oder nicht?	127
	Sollen wir aufhören, schulmedizinische Heilmittel einzunehmen?	130
	Warum wirken Heilungen nicht immer?	132
	Wie lange soll eine Sitzung dauern?	137
	Wann biete ich meine Dienste an?	138
	Ist es wichtig, dass die Klienten an die Heilung glauben?	138
	Warum scheinen die Hände von Heilern oft so starke Hitze auszustrahlen?	138
	Was ist von Fernheilung zu halten?	139
	Wie lange sollte man warten, bevor man mit der Heilungsarbeit beginnt?	139
	Wie stelle ich fest, ob ich »es richtig mache«?	139
	Wenn es Menschen nach der Behandlung besser zu gehen scheint, ist das dann mein Verdienst?	140
	Wie lange hat Ihre Ausbildung gedauert?	140
	<i>Dank</i>	142
	<i>Literatur</i>	143

Wie beginnen?

Das Telefon klingelt häufig. Man fragt mich, ob ich einen Workshop für Heiler leite, was ich von der Nationalen Vereinigung Spiritueller Heiler halte oder ob Reiki dasselbe wie Heilen ist. Oder jemand sagt: »Ich weiß, dass ich heilen kann, aber wo soll ich beginnen?«

Auf diese letzte Frage gibt es eine einfache Antwort: *Beginnen Sie da, wo Sie jetzt sind.*

Wenn jemand mir auf einer langweiligen Party (insbesondere, wenn sie sehr förmlich ist) die unvermeidliche Frage »Und was machen Sie so?« stellt, antworte ich gewöhnlich: »Ich bin Heilerin.« Darauf gibt es genau zwei Arten von Reaktionen: Entweder husten die Fragesteller nervös, fangen dann an, über die aktuelle Fußballtabelle zu reden, und entfernen sich nach einer Weile, um sich etwas zu trinken zu holen. Oder sie kreischen begeistert auf: »Das ist ja fantastisch! Ist ›es‹ bei Ihnen angeboren oder haben Sie ›es‹ irgendwo gelernt? Und wie viele Menschen haben Sie schon kuriert?« Andere Menschen fühlen sich durch mein Bekenntnis entweder verängstigt,

oder sie sind fasziniert. Ich würde nur zu gern wissen, was dieses »Es« ihrer Meinung nach ist.

Bevor Sie auch nur einen Pfennig für einen Kurs ausgeben oder irgendeiner Gruppe beitreten, sollten Sie in Ruhe über Folgendes nachdenken: Wie wenig Selbstvertrauen Sie auch haben mögen – alles, was Sie für das Heilen benötigen, finden Sie in sich selbst. Jeder von uns ist von seiner Wurzel her Licht und Energie. Deepak Chopra hat einmal gesagt: »Wenn Sie Ihren Körper so sehen könnten, wie er wirklich ist, sähen Sie eine riesige Leere mit ein paar verstreuten Punkten und Flecken und ein paar zufälligen elektrischen Entladungen.« Entscheidend ist jedoch, dass niemand und auch kein Kurs Ihnen das zu geben vermag, was sich bereits tief in Ihrem Inneren befindet. Jede Mutter bringt ihre natürliche Begabung als Heilerin zum Ausdruck, wenn sie den aufgeschürften Finger ihres Kindes hält und es bedauert: »Ach, du armes Kleines!« Alle Menschen sind Heiler, sobald sie gegenüber den Problemen anderer echtes Mitgefühl zeigen. Mein Vater – er hat über vierzig Jahre lang als praktischer Arzt gearbeitet – sagt immer, die wichtigste Voraussetzung für die Heilkunst sei, dass man zuhören könne. Wer zuzuhören vermag, ist ein Heiler.

Das Zuhören besitzt eine bestimmte Qualität. Jeder, der helfen möchte, verfügt über das »Es«, jene magische Zutat – aber niemand kann Ihnen dieses »Es« geben: Sie können nur entwickeln, was schon in

Ihnen angelegt ist. Selbst Menschen haben dieses »Es«, die davon gar nichts wissen.

In der buddhistischen Tradition gibt es die formelle Zeremonie des »Zufluchtnehmens«. Alle, die Zuflucht nehmen, überantworten sich dem so genannten »Es«: dem, was sich ihnen offenbart, wenn ihnen klar wird, dass sich in ihrem Inneren ein weicher Punkt befindet, ein sensibler Teil, das sanfte »Es« – das Potenzial zu helfen.

Viele Suchende wenden sich an spirituelle Lehrer, weil sie hoffen, diese könnten ihnen jenes »Es« geben. Ein östlicher Meister pflegte in solchen Fällen zu sagen: »Ich kann so tun, als ob ich Ihnen etwas geben würde, wenn Sie das gern hätten ...« Vielleicht ist es deshalb am besten, wenn Sie in diesem Augenblick zunächst Zuflucht zu sich selbst nehmen und erkennen, dass Sie über das Potenzial zu helfen verfügen. Sie wollen selbst nicht leiden, und Sie wollen auch nicht, dass andere unter Schmerzen leiden.

Jeder Kurs, der Ihnen hilft, zu heilen und Ihre eigenen inneren Leitlinien zu finden, hat einen positiven Einfluss auf Sie. Aber Sie brauchen keine riesigen Summen für etwas auszugeben, das man letztendlich nicht kaufen kann. Vielleicht besteht die preiswerteste Art, Ihr Potenzial zu entwickeln, darin, dass Sie dieses Buch lesen – das hoffe ich zumindest! Ich bin immer für das Preiswerte und Heitere eingetreten (vielleicht habe ich das meiner schottischen Herkunft zu verdanken) und für den zwar sentimen-

talen, aber zutreffenden Satz: »Die besten Dinge im Leben kosten nichts.«

Stellen Sie zunächst fest, welche Motive Sie verfolgen. Matthew Manning, einer der führenden Heiler der Welt, formuliert es sehr treffend in der folgenden Frage: »Wollen Sie heilen, weil Sie selbst Liebe brauchen oder weil Sie anderen Liebe geben wollen?« Falls bei Ihnen Letzteres zutrifft, sollten Sie fortfahren. Und wenn Sie heilen wollen, weil Sie selbst Liebe brauchen, sollten Sie Ihre Bemühungen ebenfalls fortsetzen, aber auch versuchen, sich über Ihre wahren Absichten klar zu werden. Vielleicht beginnt das Erlernen der Heilkunst für Sie mit einer Reise in das eigene Innere.

Absicht und Motivation sind alles. Der bekannte Biologe Rupert Sheldrake hat es einmal so erklärt: Wenn Sie einen Hund haben und ihn zu Hause lassen, während Sie beispielsweise nach Italien in Urlaub fahren, schaut der Hund genau dann, wenn Sie wieder heimzukehren beschließen, zu Hause aus dem Fenster und winselt vor Freude. So mächtig sind Ihre Absichten. Deshalb sollten Sie, bevor Sie einem anderen Menschen die Hände auflegen, Ihre Motivation überprüfen. Falls Sie die Absicht und die Motivation zu helfen haben, vermag dies allein schon ungeheuer viel zu bewirken. Ich habe Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen kennen gelernt, die, während sie ihre Hände ausstreckten, um zu heilen, ihre eigenen negativen Gedankengänge weiter-

verfolgten. Ich bin überzeugt, dass der Empfänger der Heilungsbemühungen in solchen Fällen die Negativität des Senders spürt. Doch die Person, die Sie heilen wollen, muss Ihnen wichtiger sein als Sie selbst.

Wäre die Welt nicht ein unvergleichlicher Ort, wenn wir aufhören würden, uns Sorgen zu machen? Sicher kennen Sie solche Situationen: Sie rufen Ihre Mutter an, um ihr mitzuteilen, dass Sie die Stelle, um die Sie sich beworben hatten, nicht bekommen haben, dass Sie jedoch hoffen, beim nächsten Mal erfolgreicher zu sein. Daraufhin sagt Ihre Mutter: »Ach, mein armes Kind, wie schrecklich! Zu meiner Zeit war alles so viel einfacher. Heutzutage ist doch kein Job mehr sicher. Und selbst wenn man eine Stelle findet, kann man sie schon am gleichen Tag wieder verlieren. Denk nur an Danny. Erinnerst du dich noch? So etwas Trauriges, Tragisches. Ich weiß gar nicht, wie er seine Familie durchbringt. Zum Glück bist du ja allein stehend. Allerdings denken sie bei dir wahrscheinlich, dass du eines Tages schwanger wirst. Glaub ja kein Wort von all dem Gerede über Chancengleichheit! Solange die Männer keine Kinder bekommen können, bleiben die Frauen die Leidtragenden. Ach herrje! Und dieser Konkurrenzkampf heutzutage. Vielleicht ist es ja auch meine Schuld. Vielleicht war es gar nicht so gut, dass ich dir geholfen habe, auf die beste Universität zu kommen. Vielleicht wärest du besser so wie ich Putzfrau geworden.«

Und so weiter und so weiter. Wenn Sie den Telefonhörer auf die Gabel legen, steht es Ihnen bis zum Hals und Sie sind völlig verzweifelt. Ihr Selbstvertrauen ist dann so zusammengeschmolzen, dass Sie nicht einmal mehr Lust haben, zum nächsten Vorstellungsgespräch zu gehen. Aber damit sind wir noch nicht am Ende. Ihre Mutter spricht anschließend mit jedem, den sie trifft, über den tragischen Verlauf Ihres Lebens und darüber, dass sie sich nicht in der Lage sieht, etwas daran zu ändern, und wie schlecht die Welt heutzutage ist. Und diejenigen, mit denen sie spricht, tragen das ihre dazu bei und revanchieren sich mit ebenso schicksalsschwangeren und düsteren Geschichten.

Haben Sie sich in dieser Beschreibung ein wenig wieder erkannt? Wir konzentrieren uns mit Vorliebe auf das Negative; wir übertreiben es, verbreiten es und klatschen darüber. Und je mehr wir uns damit beschäftigen, umso realer wird es für uns.

Ich habe noch keinen Workshop miterlebt, bei dem nicht irgendjemand gefragt hätte: »Glauben Sie, dass das Ende der Welt bald kommen wird? Meinen Sie nicht auch, dass jener Prophet Recht hat, der behauptet, dass wir im Jahre 2008 alle vernichtet werden?« Manche Lehrer antworten auf solche Fragen: »Ich verstehe nicht ganz.« Meiner Meinung nach wollen sie damit andeuten, dass ihre eigene Sicht so »rein« ist, dass sie nicht verstehen, wie wir uns eine so negative Sicht zu Eigen machen können. Als einmal

jemand Denise Linn diese Frage stellte, antwortete sie: »Hören Sie auf, so zu denken, sonst denken Sie es noch herbei.« Wenn ich mich richtig erinnere, wandte sich Deepak Chopra anlässlich einer Buchpräsentation einmal an sein Publikum und sagte: »Das Einzige, was mit diesem Land nicht in Ordnung ist, ist, dass es ihm an Selbstvertrauen fehlt.«

Was als der Gedanke eines einzelnen Menschen beginnt, kann also leicht eskalieren. Deshalb ist es wirklich sehr wichtig, dass Sie auf Ihre Gedanken aufpassen und überprüfen, welche Richtung Sie darin einschlagen. Wenn sich nun aber negative Gedanken so leicht beeinflussen lassen, wie würde es sich dann erst auswirken, wenn wir die positiven verstärken? Vergewähren Sie sich noch einmal die Szene mit Ihrer Mutter: »Mutter, ich habe die Stelle nicht bekommen, aber ich habe nächste Woche noch ein Vorstellungsgespräch.«

»Mach dir keine Sorgen, Liebes. Du wirst die richtige Stelle schon finden. Versuch es einfach weiter. Wenn du diese Stelle nicht bekommen hast, dann war es auch nicht das Richtige für dich. Du hast einfach nicht in ihre Tretmühle gepasst. Und hast du nicht gesagt, dass das andere Angebot sowieso besser ist? Ich glaube an dich. Ich weiß, dass du es schaffen kannst. Jeder hat in dieser Welt seinen Platz. Es wird kommen, wenn es richtig ist. Ich weiß tief in meinem Herzen, dass du genau im richtigen Augenblick die perfekte Stelle für dich finden wirst, und ich wer-

de auch alle meine Freunde bitten, dich mit ihren guten Wünschen zu begleiten und zu unterstützen.« Dann sucht sie all ihre Freunde auf und bittet sie tatsächlich, sich vorzustellen, dass ihre Tochter bei ihrem nächsten Vorstellungsgespräch Erfolg hat.

Kann es sein, dass einige von Ihnen sich jetzt am liebsten übergeben würden, weil das, was Sie eben gelesen haben, so kitschig klingt? Ist es nicht eigenartig, dass wir uns gegen die Liebe zur Wehr setzen? Wir sind einfach nicht in der Lage, sie anzunehmen. Ist *das* nicht im Grunde das Problem?

Ich hatte vor kurzem das besondere Glück, mit etwa 5000 anderen Menschen zusammen den Dalai Lama in der Royal Albert Hall in London zu sehen. Während jener Veranstaltung konnten die Teilnehmer Fragen stellen und irgendjemand bat Seine Heiligkeit, eine fünfminütige Meditation für den Weltfrieden anzuleiten. Der Dalai Lama fragte das Publikum, ob es dies wirklich wolle, was mit zustimmendem Gebrüll bejaht wurde. Daraufhin erklärte der Dalai Lama sich bereit, die Meditation anzuleiten. Er ließ einfach den Kopf hängen und saß fünf Minuten auf der Bühne, ohne sich zu rühren. Man hätte in dieser kurzen Zeit eine Stecknadel fallen hören können. Es waren ungeheuer kostbare Augenblicke. Ich wünschte mir in jenem Moment, beobachten zu können, welche Auswirkungen diese Meditation auf den Weltfrieden hatte und immer noch hat. Möge meine Schilderung die Wirkung dieses Ereignisses noch weiter

verbreiten. Möge sie unablässig der Transformation von Negativität dienen.

Das ist es also, worum es geht: Wenn Sie zunächst Ihre eigene Motivation überprüfen und eine starke positive Absicht formulieren, brauchen Sie der Person, der Ihre Heilungsbemühungen zugute kommen sollen, vielleicht nicht einmal die Hände aufzulegen, denn Sie fördern die Heilung auch so. Und wenn Sie damit fortfahren, heilen Sie ununterbrochen. – Und wenn wir alle dies tun ... ständig? Vergessen Sie die Sechziger: Damals sprachen die Leute nur darüber. Ein Hoch auf die Neunziger: Denn nun beginnen wir wirklich, es umzusetzen. Ich habe dasselbe auch aus dem Munde des Mystikers Andrew Harvey und des Schauspielers Terence Stamp gehört. Es geschieht und Sie sind ein Teil davon – ein Teil der Lösung, nicht des Problems.

Und wenn Sie »es« *nicht* können, dann machen Sie sich klar, dass nur fünf Prozent für das Bewusstsein erreichbar sind. Deshalb ist es im Grunde nicht überraschend, dass es Ihnen schwer fällt, »es« zu tun. Wie wäre es damit, eine Superkraft anzurufen? Mir ist es gleich, ob Sie an Gott, Buddha, Allah oder nichts glauben. Falls Sie sich einer bestimmten Religion zugehörig fühlen, sollten Sie den nächsten Abschnitt überschlagen. Alle anderen sollten ihn lesen.

Selbst ein glühender Atheist glaubt daran, dass es in seiner Macht liegt, Gutes oder Böses zu tun. Ich habe genug Menschen dieser Art behandelt. Aller-

dings sind sich einige von ihnen nicht über die Macht ihres Unbewussten im Klaren. Ich glaube wirklich, dass es so ist wie bei *Krieg der Sterne*: »Möge die Macht mit euch sein.« Was ist problematisch daran, eine Macht anzurufen, die Dinge wesentlich leichter zu vollbringen vermag als unsere blockierten fünf Prozent? Nur der Stolz unseres Ich lässt uns sagen: »Was für ein Humbug! Ich muss es auf *meine* Weise tun, und das ist nun einmal eine ziemlich langwierige Methode. Ich glaube nicht an solchen Blödsinn. Ich muss einfach leiden.« Was da spricht, ist unsere verwirrte, fehlgeleitete Unabhängigkeit. Aber wenn es bei Ihnen so funktioniert, dann machen Sie so weiter. Falls Sie jedoch *nicht* völlig glücklich sind und falls Sie heilen und geheilt werden wollen, ist es sicherlich einen Versuch wert, sich an die Macht zu wenden.

Einstein hat einmal gesagt: »Nichts von dem, was ich erreicht habe, habe ich durch mein rationales Denken erreicht.« Ich halte diese Bemerkung für faszinierend. Ist es wirklich so schwer, die Kontrolle aufzugeben? Damit meine ich nicht, dass wir uns hinlegen und auf Godot warten sollten. Ich meine nur eine Intention in der folgenden Art: »Wenn ich diesem Menschen meine Hände auflege, mögen die Kräfte des Guten mit mir sein und meine bewussten Stärken vervielfältigen.« Igitt! Sie brauchen ja nicht genau diese Worte zu benutzen, sondern können sich eine Variante ausdenken, die Ihnen zusagt. Sie haben die Wahl. Alles ist in Ihnen. Beginnen Sie da, wo Sie sind.

Atmung, Meditation und Beruhigung des Geistes

Nachdem Sie nun gelernt haben, Ihre Motivation und Absicht zu überprüfen, sollten Sie sich auch die Fähigkeit zu Eigen machen, sich Ihre positive Geisteshaltung zu bewahren, damit Sie anderen effektiver helfen können.

Wie Sie das erreichen? Ganz einfach: durch Meditation. Einige wenige Menschen brauchen so etwas nicht. Matthew Manning etwa sagt, dass es ihn an die Decke katapultiert, wenn er meditiert, sodass er dann nichts Vernünftiges mehr tun kann. Doch die meisten anderen Menschen können durch Meditation die Qualität ihres eigenen Lebens und infolgedessen auch die des Lebens anderer verbessern.

Vielleicht gehören Sie nicht zu den Menschen, die sich Gedanken darüber machen, was sie denken. Oder Sie sind jemand, der sich bestimmter Gedanken besonders bewusst ist: beispielsweise der *Überzeugung*, dass Sie nicht gut genug sind, um heilen zu können, oder dass Ihr Geist sich ständig ablenken lässt und dass Sie nicht zentriert zu bleiben vermö-

gen. Vielleicht sind Sie auch nervös und verängstigt oder Sie quälen sich mit Gedanken darüber, was Sie eigentlich tun sollten, aber nicht tun. Vielleicht fragen Sie sich auch, was um alles in der Welt in Sie gefahren ist, dass Sie Heiler werden wollen. Oder Sie denken darüber nach, warum Sie dieses Buch lesen, und so weiter und so fort. Im Grunde geht es hier um die Tatsache, dass Ihr Geist ständig von einem Thema zum nächsten springt. Es gibt dafür heute den wundervollen Ausdruck »zappen«. Damit ist ursprünglich gemeint, beim Fernsehen oder Radiohören ständig auf andere Sender umzuschalten. Genau das tun wir auch mit unserem Geist. Wir zappen uns in etwas hinein, dann in etwas anderes und halten dabei nie auch nur für einen Augenblick inne.

Doch wenn Sie einmal gründlicher darüber nachdenken, werden Sie möglicherweise feststellen, dass genau dies die Qualität des gegenwärtigen Augenblicks verringern könnte. Was vergangen ist, ist vergangen, daran besteht gar kein Zweifel. Sosehr Ihr Kopf auch mit Klagen über die Vergangenheit, Schuldgefühlen und Erinnerungen angefüllt sein mag – all das geschieht nicht in der Gegenwart, im Jetzt. Ebenso unnützlich ist es, sich um Dinge zu sorgen, die noch nicht geschehen sind, oder über Dinge zu grübeln, die Sie gern erreichen möchten. Vielleicht erinnern Sie sich noch an einen Evergreen von Doris Day: »Que sera, sera; whatever will be, will be« – was

auch immer geschieht, geschieht eben. Und doch bemühen wir uns weiter, unsere Umgebung, unsere kleine Welt unserer Kontrolle zu unterwerfen, oder wir versuchen, uns ihr durch Flucht zu entziehen.

In der Meditation geben Sie sich die Erlaubnis zu sitzen. Und falls Ihnen die Vorstellung zu meditieren ein Gräuel ist, dann meditieren Sie eben nicht, sondern sitzen einfach nur da. Meiner Meinung nach ist Meditation mehr als nur der Akt des Sitzens. Heutzutage, da die Zeit so kostbar und die ganze Welt so hektisch geworden ist, hat das Meditieren etwas Revolutionäres. Doch wenn Sie schon einmal so weit gekommen sind, dieses Buch in die Hand zu nehmen und zu lesen, sind Sie auch bereits auf dem Weg zur Lösung und zu einem neuartigen Umgang mit der Zeit. Sie hat ohnehin der Mensch geschaffen. Was *ist* denn jenes Etwas, das Druck genannt wird? Warum glauben wir, im Laufe eines Tages keine zehn Minuten entbehren zu können, in denen wir einfach nur dasitzen? Sind wir denn wirklich alle bedauernde Opfer einer strengen, konservativen Arbeitsmoral? Hassen wir alle uns so sehr, dass wir glauben, wir verdienen es nicht, einfach nur dazusitzen? Sind wir alle solche Künstler im Vermeiden, dass wir ständig etwas »tun« müssen? Sind wir alle so besessen vom Glauben an unsere eigene Schuld, dass wir einfach nicht in der Lage sind, uns Zeit zu nehmen und unseren Spaß zu haben? Oder fürchten wir, Meditation könne etwas zum Vorschein brin-

gen, worüber wir nichts wissen wollen? Oder glauben wir, unsere Kinder würden es uns übel nehmen, weil sie auf ein paar Minuten unserer ohnehin knapp bemessenen Zeit verzichten müssen? Vielleicht sind wir aber auch einfach nur träge oder haben Angst, uns zu langweilen.

Wenn ich vor Ärzten oder Krankenpflegern Vorträge halte, bin ich mir völlig darüber im Klaren, dass diese Menschen gestresst und überarbeitet sind. Aber ich schildere ihnen auch, wie mein eigenes Leben aussieht: Ich bin verheiratet, habe drei Kinder, arbeite als Heilerin, halte Vorträge, schreibe Bücher, lehre Meditation, leite eine wohltätige Stiftung, bilde mich weiter – und finde trotzdem zweimal am Tag dreißig Minuten Zeit für das Sitzen. Ich erzähle das nicht, damit man mir Komplimente macht und mich beglückwünscht, sondern um meinen Zuhörern klar zu machen, dass sie das ebenso gut können wie ich.

Wenn Sie sich dazu entschließen, können Sie es. Vor vierzehn Jahren etwa sah mir ein Lehrer tief in die Augen und sagte: »Sie sollten meditieren.« Das machte mir ein wenig Angst und brachte mich auch keineswegs dazu, sofort mit dem Meditieren zu beginnen. Ich versuchte, einmal pro Woche oder Monat ein paar Minuten lang zu sitzen, und dabei blieb es. Etwa vier Jahre später besuchte ich die wundervolle Mutter Ama, eine hinduistische Heilige, die sehr früh in ihrem Leben die Verwirklichung

erreicht hat. Sie übermittelt ihren Segen durch eine Umarmung. Wenn es jemals ein lebendes Beispiel für die bereits erwähnte »Superkraft« gegeben hat, dann ist sie es. Sie umarmt an einem Abend mehr als tausend Menschen. Unvorstellbar! Bevor Sie den Versammelten ihren Segen gab, sprach sie einige kostbare Sätze. Ich hörte sie laut und deutlich sagen: »Sie sollten jeden Tag meditieren.« Dies verstand ich als eine persönliche Aufforderung und ich bin ihr seither nachgekommen. Doch verzweifeln Sie nicht, wenn Sie nicht meditieren oder wenn Sie es nicht jeden Tag schaffen. Wenn der richtige Zeitpunkt gekommen ist, werden Sie dazu in der Lage sein. Vielleicht könnten Sie sich ein wenig anstrengen, ohne dass es Ihnen deshalb gleich schwer fällt.

Falls Sie kleine Kinder haben, gebe ich Ihnen den weisen Rat: Lassen Sie die Tür offen. Natürlich werden Ihre Kinder dann zu Ihnen kommen, über Sie krabbeln, Sie unterbrechen, in einem fort plappern und Sie stören – aber sie sind ein Teil der Übung und verstärken deren Wirkung.

Falls Sie alt sind und glauben, Sie hätten »alles« hinter sich und könnten nichts Neues mehr lernen, so ist auch das nicht von Bedeutung: Wenn Sie atmen können, können Sie auch meditieren. Ein Buch des berühmten vietnamesischen Meditationslehrers Thich Nhat Hanh trägt im Englischen den Titel *Breathe, you are alive* (»Atme, du lebst«).

Atmen

Ich habe eine einfache Theorie: Wenn man sich Neugeborene ansieht, stellt man fest, dass sie sehr unbekümmert atmen. Sie atmen einfach ein und aus. Sie atmen natürlich. Sie langweilen sich nicht. Und wenn Sie genauer hinschauen, werden Sie merken, dass sich ihr Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen wieder einsinkt. Im Allgemeinen sind sie völlig glücklich und zufrieden mit dieser einfachen Aktivität, und nur wenn wirklich etwas nicht in Ordnung ist, fangen sie an zu weinen. Es ist für sie kein Problem, das zu tun. Sie weinen, weil sie eine Umarmung, etwas zu essen, etwas zu trinken oder eine neue Windel *brauchen*.

Für gewöhnlich gehen Eltern auf die Bedürfnisse ihrer Babys ein. Doch wenn die Kinder älter werden, bekommen sie einen Schnuller in den Mund gestopft, werden gemäßregelt, gehen zur Schule, absolvieren Prüfungen, legen sich Hobbys zu und entfernen sich allmählich immer weiter von ihrem ursprünglichen, natürlichen Zustand. Irgendwann wissen wir dann nicht mehr, wie wir wieder zu dem Kind werden können, das wir einmal waren. Wir haben es vergessen.

Versuchen Sie nun herauszufinden, wie Sie atmen. Nehmen Sie sich die Zeit dafür. Blättern Sie nicht zum nächsten Kapitel weiter, sondern halten Sie inne und verweilen Sie im Augenblick: *Atmen Sie durch die Nase und den Hals in die Lunge und las-*

sen Sie den Bauch dabei vortreten. Wenn Sie anschließend ausatmen, ziehen Sie den Bauch passiv wieder ein und atmen die Luft aus der Lunge durch Hals und Nase aus. Kurz gesagt: einatmen, Bauch raus, ausatmen, Bauch rein.

Falls Sie nicht durch die Nase atmen können, macht das nichts. Wenn Sie es können, umso besser. Falls Sie Sänger oder Sportler sind, kennen Sie die obige Art zu atmen wahrscheinlich schon, und auch einigen anderen Lesern wird diese Technik ziemlich simpel erscheinen.

Falls Sie nicht zu diesen »Experten« gehören, steht das Erlernen dieser einfachen Atemtechnik am Anfang des Wegs zur Selbstheilung und zur Entwicklung der Fähigkeit, andere zu heilen. Diese Übung ist zwar sehr einfach, aber trotzdem ungeheuer wichtig. Versuchen Sie, sie in Ihr Alltagsleben einzubeziehen, indem Sie vor dem Wasseraufsetzen, Kaffeemachen, Autofahren oder Telefonieren immer dreimal durchatmen. Sie atmen dann mehr Leben in sich ein. Atmen Sie jeweils dreimal tief durch, aber übertreiben Sie es nicht, weil Sie sonst hyperventilieren könnten. Wenn Sie so weiteratmen wollen, setzen Sie die beschriebene Atmung einfach im normalen Tempo fort.

Ich besuchte einmal eine Asthmatikerin, die wegen eines schweren Anfalls ins Krankenhaus gebracht worden war, und brachte ihr diese Technik bei: Schon nach wenigen Stunden konnte sie entlas-



Caroline Latham

Du bist ein Heiler

Einstieg in die Praxis der Geist- und Energieheilung

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 144 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
25 s/w Abbildungen

ISBN: 978-3-453-70096-3

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: August 2008

So erfrischend wurde das Thema »Geistheilung« noch nie angefasst!

In jedem Menschen steckt ein Heiler – er muss nur geweckt werden. Mit praktischen Anleitungen und spiritueller Führung vermittelt die Autorin die nötige mentale Einstellung und die wichtigsten Techniken. Zahlreiche leicht erlernbare Übungen und viele Beispiele eröffnen den Zugang zu einer Thematik, die überhaupt nicht so geheimnisvoll sein muss, wie oft angenommen wird.

Ein Buch für alle, die heilen wollen, aber nicht wissen, wie sie damit anfangen sollen.



Der Titel im Katalog