

Intelligenz des Herzens durch die Fünf »Tibeter«®

Heilende Aussöhnung mit unserem innersten Wesenskern

Bearbeitet von
Maruscha Magyarosy

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 192 S. Paperback
ISBN 978 3 596 30504 9
Format (B x L): 12,6 x 19 cm
Gewicht: 218 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei


DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beack-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Unverkäufliche Leseprobe aus:

Maruscha Magyarosy
Intelligenz des Herzens durch die Fünf »Tibeter«®
Heilende Aussöhnung mit unserem innersten We-
sens kern

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern,
auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags
urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere
für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung
in elektronischen Systemen.

© S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Inhalt

TEIL I Das Paradies im Körper

Einleitung.	II
Die Fünf »Tibeter« – ein Geschenk Tibets an den Westen	17
<i>Das Geheimnis hinter dem Geheimnis</i>	20
<i>Mitgefühl durch ein Körper-Ritual aus dem</i> <i>«Herzen» Asiens</i>	21
<i>Das Vermächtnis Buddhas</i>	26
Durch fünf Sinne, neun Tore und sieben Energiezentren.	29
<i>Sieben wichtige Energiezentren und endokrine Drüsen</i>	29
<i>Menschsein zwischen Himmel und Erde: zur «Krone der</i> <i>Schöpfung» entlang der Energietreppe</i>	32
Prana – das Unsterblichkeitselixier	39
<i>Atem, der rhythmische Puls des Lebens</i>	41
<i>Das Liebesspiel mit dem Schöpfer.</i>	43
Transformation des Herzens – die Alchimie des Körpers.	47
<i>Unser Körper – verdichteter Gedanke des Schöpfers</i>	52
<i>Alter, Tod und Krankheit aus Überzeugung</i>	56

Ich Bin – das Erleben meines Ursprungs	61
<i>Ein gemeinsames Erbe</i>	63
<i>Shangri-La – eine Ebene des Bewußtseins</i>	66

TEIL II

Von der Information zur unmittelbaren Erfahrung. Vom Wissen zum befreienden Erleben

Praktischer Übungsteil	71
<i>Beseelte Körper, verkörperte Liebe</i>	71
<i>Von äußerer Fitneß zu InnerFitneß</i>	76
<i>Zur Einstimmung – das Namaste-Mudra</i>	78
<i>Die Fünf Riten – eine Körpermeditation für jeden Tag</i>	80
<i>Der Zehn-Punkte-Plan zum richtigen Üben</i>	82
<i>Der Geheime Sechste und unsere sexuelle Energie</i>	99
<i>Die ganzheitliche Wirkung der Fünf Riten</i>	102
<i>Herzenerfahrungen</i>	106
<i>Der «G-Punkt» des Herzens – das befreiende JA</i>	113
<i>Die Spirale</i>	115
<i>Surya Namaskar – der Sonnengesang</i>	119
<i>Ausdehnungsübung</i>	128
<i>Die «Geheime Pforte» öffnen</i>	130
<i>Der «Tausendblättrige Lotus»</i>	134
<i>Toleranzübung</i>	136
<i>Mitgefühlsübung</i>	137
<i>Die lächelnde Zelle</i>	139
<i>Drei Rosen</i>	142
<i>Atem, der Schlüssel zur Intelligenz des Herzens –</i> <i>fünf Atemmethoden für jeden Augenblick</i>	145
<i>Vom Opfer zum Schöpfer – die Kunst des kreativen</i> <i>Affirmierens</i>	155
<i>Om Mani Padme Hum</i>	163
<i>Das Herz-Sutra</i>	165

<i>Täglich ein Rendezvous mit dem Ich-Bin</i>	166
<i>Die Fünf Diamanten – fünf Energieübungen zur Geburt des Herzens</i>	169
<i>Das Ohr des Herzens – Musikmeditation</i>	186
Literatur	190

Einleitung

*Wo ist unser verlorenes Paradies,
wo ist das Land der Unsterblichkeit?*

FRAGE DES NACIKETAS
AN DEN TODESGOTT YAMA

«Wir kommen nicht in den Himmel, sondern suchen diesen zu verkörpern», sagt Khalil Gibran. Ewig jung, dynamisch und gesund bleiben – das ist seit der «Vertreibung aus dem Paradies» ein Menschheitstraum, in allen Kulturen bis zum heutigen Tag lebendig. Trägt nicht fast jeder von uns in seinem tiefsten Herzen mehr oder weniger bewußt einen Keim von dieser Sehnsucht in sich? Und – wir warten ein Leben lang auf seine Erfüllung. Kann es sein, daß wir ihn nur träumen und gar nicht Wirklichkeit werden lassen wollen, weil wir noch immer glauben, das Paradies der Alterslosigkeit, ewiges Leben, Zeitlosigkeit und – vor allem – ewige Liebe gäbe es nur im Jenseits? Vollkommene Gesundheit, Glückseligkeit, Liebe, Schönheit, ewige Jugend, Weisheit, Harmonie, Frieden und andere Begriffe, die man unter Himmel oder Paradies versteht – seien nur in einem fernen «Garten Eden» möglich, aus dem wir vertrieben worden sind. Daher ist das

Paradies innerhalb der Dualität, in unserer Welt, auf unserem Planeten nirgendwo dauerhaft zu finden; vielleicht noch an Plätzen wie Tibet – Shambala oder Shangri-La – oder in einem tropischen Insel-Paradies der Südsee. Können Sie sich vorstellen, daß ein paradiesisches Bewußtsein – mit anderen Worten, das Gewahrsein unseres Ursprungs – genauso in unserem menschlichen Körper lebbar ist, nicht nur in Shangri-La oder auf einem anderen Planeten?

Wie und wo auch immer – tief verborgen hinter unserer Sehnsucht nach diesem Zustand schlummert das ewige Wissen, die tatsächliche Wahrheit um dieses Bewußtsein. Es ist unser Urzustand, unsere Lebensflamme im Zentrum unseres Wesens, innerhalb unseres Körpers. Es ist unser ewiges Erbe, als Same versteckt in der Tiefe unserer Seele – und im Kern jeder einzelnen unserer Körperzellen. Dort wartet es auf Erlösung aus der «Erbsünde» – *hier auf dieser Welt* – und nicht irgendwo und irgendwann im Jenseits. Unser rhythmischer Lebenspuls – Herz und Atem – klopft unermüdlich, Tag und Nacht, an die Tür unserer dumpfen Unbewußtheit, bis sich das verrostete Schloß, die verriegelte Tür zu unserem «verlorenen Paradies» wieder öffnet. Dort brennt das lodernde Feuer des Wissens und der Liebe zeitlos weiter, auch wenn unsere physischen Körper aus Fleisch und Blut über Jahrtausende sich zu Asche wandeln. Wie «Phoenix aus der Asche» werden wir immer wieder neu geboren, bis die endgültige «Auferstehung» – die Rückkehr ins Paradies – *er-lebt*, sprich *er-leibt* werden kann.

Den Himmel auf die Erde zu bringen bedeutet, die ewige Lebensflamme und Liebesflamme innerhalb unseres physischen Körpers, den unsterblichen Atomkern im Herzen unseres Herzens und genauso im Herzen einer jeden

Zelle wiederzuentdecken, zu befreien und als Schöpferkraft in dieser Welt zu leben und zu verwirklichen. Das schien bislang unerfüllbar. Es war und ist nicht der Mangel an Wissen, wie und unter welchen Bedingungen wir unsere Flamme schüren und erhalten können, so daß sie nicht erlischt. Methoden – von *außen* und von *innen* –, unser Lebensfeuer, unsere Lebenskraft und Lebensfreude auf allen Ebenen unseres Daseins zu aktivieren und zu erhalten, gab es zu allen Zeiten und in allen Kulturen. Sie sind inzwischen auch von modernen wissenschaftlichen Forschungen bestätigt. Vielleicht fehlt es noch immer an den entsprechenden Einstellungen und dem Mut umzudenken, und daraus resultierend, dem *notwendigen* Bewußtsein. «Das Land der Alterslosigkeit und Gesundheit findest du nirgendwo, außer in deinem Körper», sagte mir einmal Deepak Chopra, der heute in den USA lebende indische Arzt für Ayurveda und Wissenschaftler, der sein Leben den Forschungen über die Erneuerung des menschlichen Körpers widmet. Er erklärt, daß unser Körper der sicht- und greifbare Ausdruck unserer kreativen Intelligenz, der Weisheit allen Lebens ist. Jede Erfahrung, die wir jemals gemacht haben und die noch vor uns liegt, ist in unseren Zellen gespeichert. Jede einzelne Zelle ist ein Lebewesen für sich, das die Information der ganzen Schöpfung in sich trägt. Die kreative Intelligenz, die das gesamte Universum erschaffen hat, hat den menschlichen Körper aus der gleichen Substanz erschaffen. In den DNA-Archiven unserer Zellen ist unsere gesamte Schöpfungsgeschichte enthalten.

«Wer seinen Körper und sein Leben verändern will, muß zuerst sein Bewußtsein wandeln», sagt Chopra. Unser Denken, unsere Vorstellungen und unsere Gefühle sind un-

sere persönliche Wirklichkeit. Sie haben in uns ihren Ursprung. Die Weise, wie wir uns sehen, macht uns zu dem, was wir sind. Wenn wir die Betrachtungsweise unserer Situationen ändern, können wir alle Begriffe von Leben, Altern und Sterblichkeit ändern und schließlich unsere Langlebigkeit erkennen und unsere Lebensfreude wiedergewinnen. Es sind unsere Sichtweisen, die unseren physischen Körper formen, unsere Herzen und unseren Geist begrenzen oder befreien. Es sind dieselben Sichtweisen, die unser ganzes Leben bestimmen und genauso unsere Umgebung beeinflussen – unsere Städte, Länder, Kontinente, bis hin zu den Naturgeschehen im Kosmos.

Es ist mein Anliegen, mit den in diesem Buch vorgestellten praktischen und einfachen Methoden – eine Verbindung aus Ost und West – Sie zu unterstützen, Ihrem «verlorenen Paradies» wieder etwas näherzukommen – auch wenn es vorerst nur für Augenblicke ist, bis es irgendeinmal wieder zum ewigen Augenblick wird ... Vielleicht können Sie sogar dem «Geheimnis hinter dem Geheimnis» der *Fünf »Tibeter«* und Ihres Menschseins auf die Spur kommen. Wenn Sie darüber hinaus auch noch Mut und Forschungsgeist haben, können Sie möglicherweise sogar entdecken, daß wir selbst es sind, die uns verlassen und vertrieben haben ... Und daß die Urwunde unseres Menschseins – *das Verlassen-Sein* –, der Schmerz darüber und die Angst davor – die Trennung von uns selbst, von unseren Mitmenschen ist. Die daraus resultierende Angst um Leben oder Tod zieht sich, mehr oder weniger bewußt, wie ein roter Faden durch unser ganzes Leben. Sie kann nur *innerhalb, durch und mit* unserem Körper erlöst und geheilt werden. Doch unser Körper ist teilweise von unserem Bewußtsein abgespalten, getrennt von der Seele.

Unser Verstand ist von unserem Gefühl und von unserem Herzen getrennt. Unser Herz ist von unseren Mitmenschen getrennt, und häufig sind wir selbst auch noch weit von unserem eigenen Herzen entfernt und getrennt.

Die Rückkehr ins Paradies ist die Aussöhnung mit unserem innersten Wesenskern. Die Neugeburt unseres Herzens, die Freiheit und die Fülle unseres Herzens – das tiefe Erleben unseres Ursprungs – kann uns kein Buch der Welt schenken, auch kein Guru der Welt, wie immer die vielversprechende und verheißungsvolle Botschaft im schönsten Geschenkpapier aus Worten verpackt sein mag. Wir selbst sind es, indem wir uns selbst und unseren Mitmenschen die Bereitschaft, die Zeit und die Offenheit schenken, die unmittelbare Erfahrung zu machen, daß wir nicht nur einen Körper haben, sondern daß wir Körper sind, daß wir beseelte Körper und lebendige, *ver-körperte* Liebe sind ...

Die Fünf »Tibeter« – ein Geschenk Tibets an den Westen

*Dieser Ort, wo du deine Wirklichkeit spürst,
ist jenseits von richtig und falsch.
Dieser Ort ist der Ursprung allen Lebens ...*

MICHAEL BARNETT

Es ist mir ein großes Anliegen, in den folgenden Kapiteln dem Leser und Übenden etwas zu vermitteln, was schwer mit Worten allein vermittelt werden kann und doch möglich ist. Sei es durch einen Augenblick der Erkenntnis – «Aha – das ist es» – oder durch eine Ahnung, eine verschüttete Erinnerung, die vielleicht zwischen den Zeilen – durch Worte hindurch – wieder berührt wird; durch etwas, das in Ihnen wieder lebendig wird. Und genau dieser Teil von Ihnen weiß längst, was Sie da in Ihren Händen halten. *ER IST ES*, sprich: die äußere sicht-, greif- und fühlbare Manifestation meiner/unserer inneren Wirklichkeit. Ich habe unterschiedliche Worte und Begriffe gewählt, um das «schwer Beschreibbare» in unserer menschlich-sprachlichen Begrenzung zu vermitteln und mit Ihnen zu teilen. In meiner Sprache bedeuten sie alle dasselbe:

*Höchste Schöpferkraft ... universale Lebensenergie ... Tao ...
reines Gewahrsein ... Prana ... Ich-Bin-Essenz ... Höheres Selbst
... kreative Intelligenz ... Geist ... das Paradies ... Liebe ...
Gott ...*

Heilige und Meister, Hof- und Salondamen, Herrscher und Tyrannen, Alchimisten und Wissenschaftler haben die Antwort auf die Frage von Leben und Tod, von Jugendlichkeit oder Älterwerden bis hin zu Unsterblichkeit zu allen Zeiten gesucht. Liegt sie nicht in der lebendigen Beziehung, in der Aussöhnung zwischen Geist und Materie, zwischen Seele, Geist und Körper? Mit anderen Worten: Energie belebt den Körper. Energie ist eine dynamische und kreative Kraft, die in ständigem Fluß durch unseren Körper kreist. Leben bedeutet also, pausenlos aus der unendlichen Energiequelle zu schöpfen. Atmen, Bewegen, Essen, Denken, Sprechen, Fühlen und kreativ tätig zu sein sind nur möglich, weil Energie unseren Körper belebt.

Yogis und tibetische Lamas entwickelten vor zweitausend Jahren bereits geeignete Techniken und Übungen, unsere Energie innerhalb und außerhalb unseres Körpers zu aktivieren, sie gezielt zu lenken, sowohl für die Entfaltung des Bewußtseins, zur Selbstheilung als auch nicht zuletzt, um sie im täglichen Leben praktisch einzusetzen. Eine der einfachsten und wirkungsvollsten Methoden, Gesundheit, Langlebigkeit und Vitalität wiederzugewinnen, zu erhalten und unser kreatives Potential zu aktivieren, sind die *Fünf »Tibeter«*, so wie sie uns in den Westen überliefert worden sind. Die Riten entstammen vermutlich dem traditionellen Yoga-System. Sie wurden aus ihrer statischen Form gelöst und in dynamische Bewegungsabläufe umgewandelt.

Diese einfachen Übungen aus dem Energie-Yoga, bekannt unter dem Namen die *Fünf »Tibeter«*, sind seit Jahren auch zu meinen Favoriten für Lebendigkeit und Wohlbefinden geworden. Warum werden sie als *Riten* bezeichnet? Dieser besondere Begriff mag vielleicht irritieren. Doch enthält er die tiefe Botschaft, die manche mißverstehen und die den wenigsten bewußt ist. Wenn ich ein Ritual durchführe, bin ich mit meinem Bewußtsein jeden Augenblick präsent und erlebe, was dabei geschieht. Wenn ich einfach nur eine Übung «mache», geschieht es häufig mechanisch. Mein Geist ist die meiste Zeit abwesend, vertrieben von Gedanken, die gar nichts mit der Übung zu tun haben. Das bedeutet: Körper und Geist sind getrennt. Die Riten, besser gesagt ein Ritual ist für mich eine bewußt durchgeführte Handlung. Mit anderen Worten: eine Körpermeditation, die mich wieder mit mir selbst verbindet. Es sind die Achtsamkeit und die Bewußtheit während der Bewegung in Verbindung mit dem Atem, die die besondere Wirkung ausmachen. Mit dieser Einstellung gelang es mir in den letzten Jahren mehr und mehr, verschiedene Handlungen im Alltag, die mir ehemals lästig oder langweilig waren, mit derselben Wirkung durchzuführen. Sollten Sie bisher über den Begriff *Fünf Riten* gestolpert sein, weil Sie möglicherweise irgendwelche Dogmen oder Glaubensüberzeugungen vermuteten, so hoffe ich, Sie durch diese, meine persönliche Erfahrung ein wenig ausgesöhnt zu haben.

Ich bin jedesmal wieder fasziniert, was diese einfachen Riten und der *Geheime Sechste* bei mir persönlich und in meinem Freundeskreis bewirken und auslösen. In der Öffentlichkeit scheint die Skala von Pro und Contra unerschöpflich. In einer seiner Geschichten erklärte Peter Kelder, daß die

Fünf Riten, ganz besonders aber der *Geheime Sechste*, über Jahrhunderte in tibetischen Klöstern als Geheimwissen galten, als Quelle der Jugend für ein langes und gesundes Leben in geistiger Wachheit. Es wurde nur mündlich und persönlich an ausgewählte Schüler weitergegeben. Sie waren und sind auch heute noch ein Geheimtip für Langlebigkeit, körperlich-seelisch-geistige Gesundheit und Wohlbefinden.

Das Geheimnis hinter dem Geheimnis

Was aber verbirgt sich wirklich hinter und zwischen diesen geheimnisvollen Energie-Riten? Was ist Dichtung, und was ist Wahrheit um das alte Geheimnis – die Quelle der Jugend – aus den Hochtälern des Himalaja? Ist es wirklich ein Jungbrunnen? Existierte Colonel Bradford wirklich? Und wo lebt Peter Kelder heute? Ist es möglich, daß er nur ein Phantom oder ein Ghostwriter ist oder daß möglicherweise sogar seine Geschichte von einem Ghostwriter geschrieben wurde? Ist er vielleicht ein in den USA lebender Bodhisattva des 20. Jahrhunderts? Einer der vielen «verkörperten Bodhisattvas», die überall auf der Welt leben und gelebt haben? Möchte er vielleicht in der zivilisierten, westlichen Welt lieber inkognito und unerkannt bleiben, um jetzt, nachdem der Same seiner Botschaft gesät worden ist, aus der Stille weiterzuwirken? Jetzt, nachdem er zur Jahrtausendwende ein praktisches Geschenk Tibets dem Westen hinterlassen hat? Ein Geschenk, hinter dem sich noch viel mehr verbirgt, als die scheinbar einfachen Riten äußerlich darstellen: ein Wissen, das entsprechend unserer Bereitschaft und Achtsamkeit Schritt für Schritt enthüllt werden kann ...

In meinen Workshops, Seminaren und Interviews werden mir pausenlos solche und ähnliche Fragen gestellt. Einige Antworten konnte ich inzwischen für mich persönlich erhalten – Botschaften, die ich in den folgenden Kapiteln mit Ihnen teilen und dem Üben vermitteln möchte.

Hinsichtlich der »Tibeter« meine ich, daß gerade diese einfachen Riten aus tibetischen Klöstern ein Lebenselixier und tatsächlich eine geheimnisvolle Tür für Langlebigkeit und ein Jungbrunnen sind. Für mich ist es kein Zufall, daß sie inzwischen weltweit verbreitet sind. Ich vermute, es ist gerade das Einfache, was Tausende von Menschen aufhorchen und reagieren läßt. In dieser Einfachheit verbirgt sich eines der größten Geheimnisse – *das Geheimnis hinter dem Geheimnis* –, das mit Worten höchstens zu umschreiben ist. Und doch – das Geheimnis ist im Wort selbst bereits enthalten – die einfachste aller Entschlüsselungen: *Ge-heim ...* geh nach Hause ... Ich *gehe heim* – in jeden Winkel meines Körpers, um mir im Zentrum meines Herzens und im Kern jeder Zelle wiederzubegegnen. Dort entdecke ich meine Urlebenskraft, meine Lebensfreude, meine Sexualität und mein Wissen, das im Atomkern jeder Zelle unseres Körpers, in jeder Faser unseres Bewußtseins zu Hause ist.

Mitgefühl durch ein Körper-Ritual aus dem «Herzen» Asiens

Ob die Geschichte über Colonel Bradford, die Peter Kelder in seinem Buch beschreibt, auf Fakten, Phantasie oder einer Mischung aus beidem beruht, ist ungewiß. Man vermutet, daß sie in den dreißiger Jahren geschrieben wurde und erst-