



Dr. med. Ingfried Hobert

# Mit Meditation zur Quelle der Heilung

## Ein entspannter Mensch ist ein gesunder Mensch

**Der Lärm der heutigen Zeit stellt das menschliche Empfinden vor große Herausforderungen. Flutwellen von Informationen überrollen uns Tag für Tag. Ständiges Sortieren und Reagieren ist gefordert. Die Grenze des menschlich Möglichen ist für die meisten bereits überschritten. Amerikanische Wissenschaftler schätzen, dass jede Sekunde zehn Milliarden Bits an Informationseinheiten auf uns einprasseln. Das menschliche System ist noch nicht an diese Massenverarbeitung adaptiert und damit überfordert.**

Der Augenblick, in dem das Leben eigentlich stattfinden sollte, zieht ebenso schnell vorbei wie die Woche und das Jahr. Viele Emotionen, Gefühle und Bedürfnisse finden keine Beachtung und erst recht keinen Ausdruck mehr. Zunächst schleichend kommt es zu Ungleichgewichten und Blockaden im Energiefluss. Diese machen anfangs mit Befindensstörungen, später mit immer deutlicher werdenden Symptomen auf sich aufmerksam. Bleiben die Warnsignale ungehört und werden sie nicht reflektiert, entladen sich die Stauungen über Krankheiten. Der Körper fordert nun Ruhe und Rückzug ein. Was man sich freiwillig vorher nicht gegönnt hat, wird nun mit aller Deutlichkeit eingefordert.

**Symptome und Krankheiten machen auf die Notwendigkeit („Not zur Wende“) eines Innehaltens aufmerksam.**

Die Aufforderung dahinter ist klar und unmissverständlich: Stehenbleiben und Hinschauen, um dann notwendige Entscheidungen zu treffen und Grundlegendes zu verändern. Deutet man Krankheit und ihre Botschaften richtig, dann dient Krankheit dem Leben und fördert es sogar.

### Innehalten, um Inhalt wiederzufinden

Mit Meditation stellen wir der Überladung und Überforderung des Alltags etwas gegenüber. Mit innerer Haltung und äußerer Übung praktizieren wir aktives Innehalten und schaffen damit ein Gegengewicht zu dem „Zuviel von allem“ im Alltag. In der bewussten Wahrnehmung des Lebens im Augenblick gewinnt das Leben an Farbe und Tiefe. Unsere Sinne bekommen wieder die Möglichkeit, wahrgenommen zu werden. Sehen, Riechen, Fühlen, Schmecken, feinstoffliches Wahrnehmen wird intensiver und bereichert uns in zunehmender Weise. Es

erfordert jedoch Disziplin, durch „mal nichts-tun“ so etwas wie „Meisterschaft im Leben“ in ganz anderer Form zu erlangen.

### Wann ist ein Leben gelungen?

Ein gelungenes Leben zu führen ist dabei kein fernes Ziel – sondern beschreibt den Grad unserer Bewusstheit, Offenheit und Dankbarkeit gegenüber dem Leben in seiner grandiosen Vielfalt, aber auch gegenüber seinen Schwierigkeiten und Widersprüchen, die uns (oft schwer erkennbar) als Geschenke und eigentliche Wachstumshilfen entgegenreten. Das Verständnis und unsere Achtsamkeit im Umgang mit den Lebensgesetzen und um Resonanz, Polarität und Bewusstsein bestimmt darüber, wie sehr es gelingt, zu einem erfüllten und damit gelungenen Leben zu finden. Ein mit Bewusstsein und höchstmöglicher Offenheit beschrittener Weg bringt dabei immer deutlicher die eigene Essenz hervor: Stärken, Talente und Potenziale rücken in das Bewusstsein und treten in Resonanz mit neuen Lebensereignissen. Das bewusste Leben der mitgebrachten Möglichkeiten führt zu einem erfüllten und damit gesünderen Leben.

### In die eigene Kraft kommen

Mit Meditation wird zunächst z. B. über ein Mantra die Gedankenkraft auf einen Punkt konzentriert. Weg von den 100.000 Gedanken lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf den Augenblick und üben präsent zu sein in dem, was gerade ist.

**Atmen und Sein – so wird Entschleunigung geübt.**

Dabei kommt es zum Abbau von Stress, die Wogen glätten sich, und Blockaden beginnen

sich zu lösen, während langsam eine Verbindung zur Quelle aller Lebenskraft aufgebaut wird.

### Mantren – Worte und Klänge in Aktion

„Man“ bedeutet „Geist“ und „tra(ng)“ ist die „Welle“ bzw. die „Bewegung des Geistes“. Im Sanskrit bedeutet es wörtlich „den Geist aus Leiden und Krankheit zu erretten“.

Mantren sind Wörter oder Klänge, die den Geist einstellen und lenken können. Da alles in der Natur letztlich reine Schwingung ist und jede Schwingung einen Klang hat, auch wenn er für unser Ohr so zunächst nicht hörbar ist, kann

#### Übung: Mit der Meditation auf die Sonne Türen öffnen

Die Meditation auf die Sonne wird Dich mit Deinem Höheren Selbst verbinden. Sie wird Dein Herz öffnen und die Schöpferkraft in Dir wecken. Sie wird Deine körperliche Lebenskraft stärken und Dich darin unterstützen, Deinen Lebensweg zu finden und ihm zu folgen:

Erhebe Dein Bewusstsein nun über Deinen Körper hinaus und gehe in Deiner Vorstellung zur Sonne. Du bist ein Kind der Sonne, sie ist Dein rechtmäßiges Zuhause. Spüre, wie Du in ihre strahlende Aura eintrittst. Erlaube den Strahlen der Sonne, Dein ganzes Sein zu durchfluten, jede kleinste Zelle zu erfrischen und zu stärken. Sieh Dich selbst umhüllt von diesem warmen und hellen Licht. Du bist die Sonne, Du bist die Wärme, Du bist das Licht.

Lass Dich erheben von dem Licht, dem Frieden und der Liebe, die Du in diesem Augenblicke spürst:

Licht – vor mir, hinter mir, neben mir, über und unter mir, in mir und für alle um mich herum und überall

Frieden – vor mir, hinter mir, neben mir, über und unter mir, in mir und für alle um mich herum und überall

Liebe – vor mir, hinter mir, neben mir, über und unter mir, in mir und für alle um mich herum und überall



### Zen – praktisch üben beim Bogenschießen

Bogenschießen bedeutet, Gelassenheit und Loslassen üben, Vertrauen finden und der eigenen Wesensnatur begegnen. Wir erfahren beim Bogenschießen Schritt für Schritt, was es heißt, klar, korrekt und zielgerichtet zu handeln. Wir entdecken die Bedeutung eines festen Standpunktes, von dem aus wir mit der Sehne die richtige Spannung (im Leben) aufnehmen, um dann im passenden Augenblick loszulassen. Bogen, Schütze und Ziel werden zu einer Wirklichkeit, dem gelebten Jetzt, frei von Anhaftungen, ohne Trübungen des Geistes. Eine besondere Atemtechnik fördert die Konzentration auf den Augenblick des „Jetzt“, um im Abschuss ein Spannungs- und zugleich Zielgefühl zu entwickeln. Jeder geschossene Pfeil ist dann ein neuer Schritt, eine Bewegung auf das Ziel zu: der Begegnung mit sich selbst.

das Meditieren auf ein Wort oder einen Klang zu einer Ausdehnung des Bewusstseins führen.

Wenn man ein Mantra laut rezitiert, ergibt sich eine spürbare Wirkung auf mehreren Ebenen: durch die Stimulation der Meridianpunkte im Mund, durch seinen Rhythmus, durch die Kraft seiner Bedeutung und durch seine energetische Bedeutung in der Zeit. Wird ein Mantra korrekt rezitiert, wird es bestimmte Areale des Nervensystems und des Gehirns spezifisch aktivieren und darüber den Körper verändern.

### Lebenskraft wecken

Das höchste spirituelle Ziel der Meditation liegt darin, Prana zu wecken, sich an diese ursprüngliche und mächtige Lebenskraft anzubinden und sich von ihr leiten zu lassen. Das Erwachen dieser Schöpferkraft bringt eine Ausdehnung des Bewusstseins mit sich, die das Einzigartige und Geniale in einem Menschen entfacht. Sie öffnet und ermöglicht es, neue Ideen zu schöpfen und bei längerer Übung unentdeckte Ressourcen zu erschließen. Im Lauf der Zeit entwickelt sich ein neues Gefühl von Fülle und „Angekommen-sein“. Tiefe Momente, die das Leben als Geschenk erkennen

lassen – das gilt es zu feiern –, werden häufiger. Dies nimmt Schwere und schenkt Leichtigkeit, Vertrauen und Selbstbewusstsein. Die Wahrnehmung der eigenen Einzigartigkeit und Größe verstärkt das Gefühl der Entspannung und Gelassenheit. Gesundheit findet nun eine neue Basis. Zunehmende Unabhängigkeit von äußeren, besonders materiellen Faktoren tritt ein. Innere Stabilität und das Gefühl, als „Fels in der Brandung“ geerdet und mit allem verbunden zu sein, nimmt zu. Alte Muster, Programme, Verletzungen und Gewohnheiten weichen einem bisher kaum erfahrenen Gefühl von Freiheit und wirklicher Selbst-Bestimmung. Eine neue Unabhängigkeit vom Erreichen-müssen eines Ziels, einer äußeren Bestätigung tritt ein. Begrenzungen fallen ab.

### Das Höchste erkennen und realisieren wollen

Meditation legt den Grundstein für das Erkennen des Höchsten, was in uns angelegt ist und sich entfalten möchte.

Die Aktivierung der Lebenskraft (Prana) führt zu Augenblicken des wachen Verstehens all dessen, was ist. Die einmal geweckte Kraft verwandelt das Herz Stück um Stück in spirituelles Gold und bewirkt, dass wir alle unser Genie ausdrücken können, dass sich das aus uns heraus entfalten kann, was gleich einem Samenkorn von Natur aus in uns angelegt ist. Dies zeigt sich vor allem in den wundervollen und atemberaubenden Kunst- und Meisterwerken, die im Laufe der Geschichte von Menschen jeden Alters geschaffen wurden (z. B. in Malerei, Musik, Philosophie, Religion, Literatur), die die Freisetzung von Prana erlebt haben.

### Zen Meditation: Im Raum des gesammelten Geistes

Mit der Zen-Meditation üben wir Bewusst-Sein. Zazen bedeutet, in einer aufrechten Haltung einfach zu sitzen. „Einfach“ heißt, dass die Vitalität von Körper und Geist intensiv gesammelt sind und man sich in tiefer Konzentration in die Zazen-Haltung versenkt. Körper und Geist sind dadurch völlig wach und wie eins in der kraftvollen Stille der gegenwärtigen Zeit zentriert. Die Zazen-Haltung besteht darin, auf einem Kissen mit gekreuzten Beinen in aufrechter, natürlicher Haltung zu sitzen. Die Aufmerksamkeit wird auf die Spannkraft der Haltung und eine lange Ausatmung konzentriert. Auftauchende Gedanken und Bilder werden weder zurückgewiesen noch beurteilt oder weiter verfolgt. Bewusstsein und Unterbewusstsein können sich entleeren. Körper und Geist kehren so zu ihrer ursprünglichen, ungetriebenen Verfassung zurück.

Zen ist in seinem Wesen die Erfahrung einer tieferen Qualität der Wirklichkeit. Diese Erfahrung gründet sich auf praktische Ausübung und kann durch das Denken weder vorweggenommen noch ersetzt werden. Worte und Begriffe können die lebendige Wirklichkeit nicht wirklich einfangen.

### Fazit

Egal, was wir gerade tun, ob wir Tee eingießen, einen Blumenstrauß binden oder die Straße kehren. Wenn wir eins sind mit dem, was wir tun, erfahren wir in jedem Augenblick die Kraft der Schöpfung. Die Straße so zu kehren wie Michelangelo ein Bild malen würde, voller Liebe zum Detail, eins werdend mit dem Besen ... das ist der Weg zur Quelle der Heilung.

Die Seligkeit eines Augenblicks verlängert das Leben um tausend Jahre.



Dr. med. Ingfried Hobert

Arzt für Ganzheitsmedizin und Ethnomedizin in eigener Praxis in Steinhude. Hier verbindet er das Beste

aus verschiedenen Welten miteinander: Schulmedizin, Naturheilkunde und traditionelles Heilwissen anderer Kulturen. Er ist Autor zahlreicher Gesundheitsratgeber und Bücher über traditionelle Heilverfahren. Ihm wurde es zur Lebensaufgabe, die jahrtausende alten Weisheiten der Heilkünste anderer Kulturen zu erforschen und auf ihre Anwendbarkeit im Westen zu prüfen. In einem eigens entwickelten ganzheitlichen Therapiekonzept wendet er dieses Wissen mit großer Leidenschaft in seiner Praxis an.

#### Kontakt:

An der Friedenseiche 5  
D-31515 Steinhude am Meer  
Tel.: 05033 / 95030  
praxis@drhobert.de  
www.drhobert.de, www.ethnomed.de

### Literaturhinweise

Hobert, Ingfried: Körperbewusstsein und Zellintelligenz: Mit der Kraft der Zellen zu mehr Gesundheit und Lebensfreude. Crotona Verlag, 2011

Hobert, Ingfried: Zurück zur Mitte: Mit tibetischer Lebensweisheit zu Gesundheit und Lebenskraft. Scherz Verlag, 2008

Hobert, Ingfried: Die Praxis der Traditionellen Tibetischen Medizin: Vorbeugung, Diagnostik, Therapie und Selbstheilung. O.W. Barth Verlag, 2006

Anzeige



**Ihr AYURVEDA SPEZIALIST**  
**Ausbildungen Kuren Produkte**  
**SEVA**  
Fon: 089 / 790 468 - 0 · Fax: - 19  
www.seva-ayurveda.de