

Nobuo Shioya

Der Jungbrunnen des Dr. Shioya

KOHA

Titel der Originalausgabe:
»The Power of living freely«
by Sunmark Publishing, Tokio, Japan
Aus dem Japanischen von Dr. Monika Wacker
Deutsche Ausgabe: © KOHA-Verlag GmbH Burgrain
Alle Rechte vorbehalten
Lektorat: Eva Boettler und Delia Rösel
Umschlag: Chiaradina + HildenDesign
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
8. Auflage 2011
Druck: CPI Moravia Books
ISBN 978-3-936862-91-1

Inhalt

| | |
|---|------------|
| Vorwort zur deutschen Ausgabe | 7 |
| Entwicklung und Anwendung der Methode | 11 |
| Aus meinem Leben und Golfspiel | 15 |
| Die Kraft der Freiheit im beruflichen Bereich | 25 |
| Selbstheilung bei Hepatitis C | 27 |
| Die Kraft der Vorstellung | 31 |
| Zwei Beispiele | 31 |
| Glaube und Visualisierung | 33 |
| Verjüngung | 37 |
| Physiologische und genetische Grundlagen | 44 |
| Die Beziehung von Körper und Geist | 51 |
| Schwingung und Resonanz | 53 |
| Weisheit und Kraft des Universums | 54 |
| Die unerschöpfliche Kraft des Universums | 58 |
| Geist und Materie | 58 |
| Die Kraft der Visualisierung | 67 |
| Beispiele aus meinem Leben | 69 |
| Bekräftigen statt bitten | 82 |
| Freier Wille – Determination | 84 |
| Atmen ist nicht gleich Atmen | 95 |
| Die Rolle der Zellen im Alterungsprozess | 95 |
| Die Sauerstoffkapazität | 99 |
| Die Energie einatmen | 105 |
| Die <i>Methode</i> stärkt das Immunsystem | 120 |
| Die Lebensstrahlen | 123 |
| Fernheilung ohne meine eigene Mitwirkung | 123 |
| Heilung mit Lebensstrahlen | 125 |
| Handauflegen – Lebensstrahlen | 127 |
| Gesund erhalten statt heilen | 132 |

| | |
|---|------------|
| Geistig-philosophischer Hintergrund | 137 |
| Meine Erfahrung mit der Welt der Geistwesen | 137 |
| Das Gesetz von Ursache und Wirkung | 140 |
| Zeit – das Jetzt | 148 |
| Die kommende Zeit der Veränderung | 151 |
| Hinweise auf meine Mission | 151 |
| Der Weltfrieden | 158 |
| Prophezeiungen | 160 |
| Die Große Bekräftigung | 169 |
| Die Wortseele | 174 |
| Der Große Frieden | 178 |
| Die genaue Beschreibung der Methode | 182 |
| Statt eines Nachwortes | 188 |

Vorwort zur deutschen Ausgabe

Auch wenn man dieses Buch rein als einen Ratgeber für Gesundheit und die Erfüllung der Wünsche lesen und benutzen kann, so ist es doch mehr, und das liegt an der Persönlichkeit von Nobuo Shioya. Es ist etwas Seltsames um dieses Buch: Ich könnte es am ehesten so beschreiben, dass der Geist von Dr. Shioya aus diesem Buch und unsichtbar durch dieses Buch spricht und die Leserin, den Leser im Innersten berührt und an die Stille im Inneren erinnert. So ist es mir beim Lesen immer wieder geschehen, dass ich in einem Satz versank und in einen Raum der Stille gelangte. In diesen weiten Raum der Stille gelangt man übrigens auch ganz leicht, wenn man die Atemübungen praktiziert, besonders wenn man sich ein paar Atemzüge lang nicht auf eine Visualisierung konzentriert, sondern nur zuschaut, was diese Atemübung in einem selbst auslöst.

Vielen von Ihnen ist Dr. Shioya bereits aus den Büchern von Masaru Emoto, dem Wissenschaftler, der die Wasserkristalle fotografiert hat, bekannt, denn Dr. Shioya leitete 1999 die Zeremonie am Biwa-See, an der mehrere hundert Menschen teilnahmen und für den Frieden und die Reinigung des Wassers beteten. Masaru Emoto erzählt, dass Nobuo Shioya derjenige gewesen sei, der ihn für die spirituelle Dimension geöffnet habe, in ihm den Funken gezündet und ihn viel über frühere Leben und die geistige Welt gelehrt habe. Auch wie wichtig und dringlich es ist, sich für den Frieden einzusetzen, hat er erst durch Dr. Shioya begriffen.

Den Weltfrieden, den »Großen Frieden«: In uns, auf der Erde und im Himmel – diesen Frieden zu erreichen – das ist die

Mission von Dr. Shioya. Er ist Arzt, Philosoph und Weisheitslehrer.

Nobuo Shioya wurde 1902 in Japan geboren. Da er als Kind sehr schwächlich war – man glaubte nach seiner Geburt nicht, dass er überleben würde und seine Jugend war geprägt von schweren Erkrankungen – suchte er intensiv nach Wegen zur Gesundheit. Dies brachte ihn dazu, den Beruf des Arztes zu ergreifen, er wollte sich und andere heilen. Schon in seiner Schulzeit begann er, verschiedene Atemtechniken auszuprobieren und konnte damit eine Verbesserung seines Zustandes erreichen.

Später, als promovierter Arzt, verband er die Methoden der westlichen Medizin, die er studiert hatte, mit denen der östlichen Tradition: Er heilte auch durch Handauflegen und Fernheilungen.

Bei der Arbeit am Patienten begann er Visualisierungen einzusetzen: Er stellte sich den Menschen als geheilt vor und erkannte, dass er damit den Heilungsprozess beschleunigen konnte.

Aus dieser Art der Visualisierung und seiner besonderen Atemtechnik schuf er eine einzigartige, sehr wirksame Gesundheitsmethode. Es geht darum, »durch die *schöpferische Kraft der Gedanken und der richtigen Atmung*, die unerschöpfliche Kraft des Universums zu aktivieren und zu bündeln«.

Mit dieser *Methode* gelang es ihm, sich selbst zu heilen und zu verjüngen, sodass er mit Recht von sich behaupten kann, dass er ab seinem 60. Lebensjahr immer jünger und gesünder geworden ist. Seiner Ansicht nach ist der Mensch genetisch dafür angelegt, ein Alter von 100 Jahren zu erreichen, und zwar in voller Gesundheit.

Wenige Jahre nachdem er seine Tätigkeit als Arzt beendet hatte, an seinem 91. Geburtstag, überlegte er sich, dass dieses, sein langes und vitales Leben doch einen Sinn haben müsse,

der über den »Eigennutz« hinausgehe, und er erkannte, dass es seine Aufgabe ist, seine Gesundheitsmethode einer breiteren Öffentlichkeit vorzustellen.

Er sieht sich lediglich als einen Vorreiter – er sagt, wir können das Gleiche erreichen, indem wir diese *Methode* praktizieren, die er entwickelt hat. Sie hilft bei gesundheitlichen, zwischenmenschlichen, beruflichen und vielen anderen Problemen – in allen Bereichen, in denen wir eine Veränderung zum Positiven erreichen wollen. Zudem hat sie den Vorteil, einfach zu sein und nicht viel Zeit zu beanspruchen. Dr. Shioya gibt dem Einzelnen das Werkzeug an die Hand, mit dem er seine persönlichen Umstände verbessern kann, selbst die Verantwortung für sein Leben übernehmen und somit in Freiheit leben kann.

Um Ihnen ein lebendiges Bild von Dr. Shioya zu vermitteln, hier der Bericht von Konrad Halbig, der ihn im Frühsommer 2002 besuchte.

»Ich fuhr zu Dr. Shioya in Begleitung eines Schülers von ihm, eines 80-jährigen Yogalehrers. Ich fand, dass der 80-jährige Yogalehrer genauso fit war wie ich (ich bin 50 und sehr fit), und während der Zugfahrt erzählte er mir viele unglaubliche Geschichten darüber, was mit der *Methode* von Dr. Shioya erreichbar ist: Ein langes Leben in Gesundheit, Vitalität, Sexualität bis ins hohe Alter und vor allem – man kann starke Heilkräfte entwickeln.

Dr. Shioya wohnt mit seiner Frau in einem Seniorenheim – ich war erstaunt, denn für mich war es eher ein großzügig angelegtes Hotel, direkt am Meer – jeder Bewohner hat sein eigenes Apartment mit herrlichem Meerblick. Als wir ankamen, wurden wir sehr freundlich von Herrn Dr. Shioya und seiner Frau begrüßt und tranken zuerst in aller Ruhe

Tee, genossen die Aussicht und die Ruhe, die Dr. Shioya ausstrahlt. Doch rasch kamen wir in ein interessantes Gespräch. Ich erzählte ihm, dass ich während der Fahrt zu ihm seine Atemübungen bereits praktiziert hatte, und dass ich selbst seit fünfzehn Jahren Atemlehrer bin und Rebirthing unterrichte. Sofort musste ich ihm verschiedene Atemübungen aus dem Rebirthing demonstrieren. Daraufhin zeigte er mir seine Atemübungen. Je länger wir redeten, desto aktiver wurde er. Er erzählte, dass er mit 92 Jahren noch einen japanischen Golfmeister besiegt hat und dass er vor vier Wochen (zwei Monate zuvor war er 100 Jahre alt geworden) auch ein Golfturnier für Senioren gewonnen hat.

Später erfuhr ich zu meinem Erstaunen, dass seine Frau bereits 95 Jahre alt war, ich hatte sie auf höchstens 75 geschätzt.

Dr. Shioya hat eine ganz besondere Ausstrahlung. Er hat mich zutiefst beeindruckt – seine Ruhe, seine Klarheit und sein Temperament. Nach gut drei Stunden lebhaftester Unterhaltung begleitete er mich zum Ausgang, sein Gang war langsam, aber mühelos und aufrecht.«

Dr. Shioya zeigt uns einen Weg, wie wir unser Leben verbessern und Frieden für uns und die Welt erschaffen können.

Delia Rösel

Entwicklung und Anwendung der Methode

Ich werde Inhalt und Praxis der *schöpferischen Kraft der Gedanken und der richtigen Atmung* ausführlich im Anhang beschreiben, an dieser Stelle also nur eine Kurzbeschreibung:

Das wichtigste Charakteristikum liegt darin, dass *die Methode* aus den beiden Aspekten einer Bauchatemtechnik (angepasster Atem) und der richtigen Verwendung des Herzens (aufrichtiger Geist) besteht:

1. Durch die Bauchatmung wird Sauerstoff und Lebensenergie bis in die letzten Winkel des Körpers hereingeholt.
2. Um tagtäglich ein frohes, konstruktives Leben zu führen, setzt man seinen Geist richtig ein.

Zur Erfüllung der eigenen Wünsche stellt man sich deutlich vor, dass es »auf jeden Fall so eintrifft« oder »so sein muss«, und visualisiert den Erfolg.

Durch die Kombination dieser Elemente verwirklicht man die körperliche und seelische Gesundheit und gleichzeitig erwirbt man das Wissen, um alle Lebensangelegenheiten und Herzenswünsche selbstbestimmt zu erfüllen.

Bei der Bauchatmung handelt sich um eine von mir über lange Jahre hinweg entwickelte besondere Technik. Sie basiert auf einer 25maligen Wiederholung der folgenden Sequenz:

Einatmen > Atem anhalten > den unteren Teil des Bauches anspannen > ausatmen > kleinen Atemzug dazwischen nehmen.

In der ersten Phase sammelt man die unerschöpfliche Kraft des Universums, in der nächsten visualisiert man die zu heilende Krankheit oder den zu erfüllenden Wunsch und denkt

fest daran, dass dies schon erreicht ist, das heißt, man stellt sich ganz deutlich vor, dass man »es bereits erreicht hat« in der Vollendungsform. Das wird nämlich zu einer unterstützenden Kraft für die Verwirklichung der Wünsche.

Außerdem sind der richtige Einsatz des Geistes und die Einstellung im Alltagsleben genauso wichtig wie das Atmen. Besonders empfehle ich das Praktizieren der folgenden drei Punkte im Alltagsleben:

1. alle Dinge konstruktiv zu durchdenken
2. das Danken nicht zu vergessen
3. nicht zu nörgeln

Diese drei sind die grundlegenden Einstellungen, um das Leben licht, leicht und angenehm zu gestalten und um es in Freiheit zu genießen.

Seit meinen jungen Jahren, in denen ich krank und schwach war, habe ich verschiedene Gesundheitspraktiken und Atemtechniken ausprobiert. Dabei habe ich ihre Stärken und Schwächen herausgefunden, und mit etwa sechzig Jahren habe ich daraus in fast perfekter Form die *schöpferische Kraft der Gedanken und der richtigen Atmung* entwickelt.

Es ist eine Technik, die jeder, wann immer, wo auch immer, als Greis, als Kind oder als Kranker, einfach ausüben kann. Im Folgenden wird die *schöpferische Kraft der Gedanken und der richtigen Atmung* auch als die *Methode* bezeichnet.

Diese schöpferische Kraft der Gedanken und der richtigen Atmung habe ich bis vor kurzem nur für Gesundheit und Glück für mich selbst und die Menschen um mich herum benutzt.

Vor fünf Jahren jedoch entschied ich plötzlich, dass ich dies unter den Menschen verbreiten müsse. Es ging nicht an, dass ich in der Selbstzufriedenheit und der Einzigartigkeit stecken blieb. Ich möchte die *Methode* unter möglichst vielen Men-

schen verbreiten und sie zu einem Instrument machen, mit dem viele Gesundheit und Glück verwirklichen können.

Das heißt, ich muss Vorreiter werden und viele »Jedermanns« hervorbringen. Das ist die Bestimmung meiner späten Jahre. Auf diese Weise kann ich mich dem Himmel gegenüber dafür erkenntlich zeigen, dass er mich bis über 90 Jahre gesund erhalten und mir ein erfülltes Leben geschenkt hat – so wurde es mir ausgerechnet am Abend meines 91. Geburtstages bewusst.

Da ich übrigens genau für eine Woche später einen Vortragstermin auf der Ginza (Kongress-, Ausstellungs- und Einkaufszentrum) in Tokio hatte, änderte ich mein Konzept. Unter dem Vortragstitel »Was ich den modernen Menschen sagen möchte« wollte ich nun hauptsächlich über die schöpferische Kraft der Gedanken und das richtige Atmen sprechen. Als hätten sie es gehaut, nahm die Zuhörerzahl plötzlich um das fünf- bis sechsfache zu und wir verlegten den Veranstaltungsort eiligst in eine Kongresshalle. Trotzdem war der Saal so voll, dass einige Zuhörer stehen mussten.

Danach nahmen die Anfragen nach Vorträgen und Manuskripten sprunghaft zu und es kamen auch Anfragen zur Veröffentlichung eines Buches. So kam es dazu, dass ich mit über neunzig Jahren mein Erstlingswerk veröffentlichte, und es verkauft sich gut. Außerdem habe ich viele Briefe von Lesern erhalten, die berichten, dass durch das Üben der *Methode* langjährige Krankheiten geheilt wurden.

Ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass ohne ärztliche Hilfe und nur durch das Üben der *schöpferischen Kraft der Gedanken und der richtigen Atmung* der Graue Star und eine Prostatavergrößerung vollständig geheilt wurden, und auf dieselbe Art und Weise wurden verschiedene andere Krankheiten geheilt. Viele erstaunte und dankbare Stimmen kamen mir zu Ohren, darüber, dass man jünger geworden war. *Die*

Jedermanns nahmen allmählich zu. Ich glaube nun endlich fest an die Richtigkeit und Notwendigkeit meiner Bestimmung, das Wissen über die natürliche Lebensspanne der Menschen und über die *schöpferische Kraft der Gedanken und der richtigen Atmung* in der Welt zu verbreiten.

Die Wirkung der *Methode* beschränkt sich nicht auf die körperliche Gesundheit. Sie ermöglicht die Überwindung der verschiedensten Probleme, die das menschliche Leben so mit sich bringt, und wird zur Kraftquelle, um Negatives in Positives umzuwandeln. Sie hilft uns, unsere Ideen und Wünsche zu verwirklichen. Sie ist eine Methode, um alle Dinge im Leben nach dem eigenen Willen geschehen zu lassen und ist damit der Schlüssel dazu, in Freiheit zu leben.

Warum wird das Leben mit der *schöpferischen Kraft der Gedanken und der richtigen Atmung* frei? Kurz gesagt: Wir können durch das wiederholte tiefe Atmen und die Vorstellungskraft die überall im Universum existente, unendliche und immense Kraft in unserem Körper ansammeln.

Und außerdem können wir diese Kraft auf alle Dinge außerhalb unseres Körpers ausstrahlen und diese aktivieren. Durch das Training der Vorstellungskraft, und indem wir lernen, den Geist richtig einzusetzen, können wir rasch die Gesundheitskraft und die Kraft der Weisheit erwecken, die im Inneren unseres Körpers schlummern. Dadurch werden Überzeugung und Willenskraft gestärkt, und dies wiederum führt zur Kraft der Verwirklichung, sodass sich Dinge und Ideen realisieren.

»Das Leben wird so, wie ich es will? Die unendliche Kraft des Universums ansammeln?«

Es ist auch in Ordnung, wenn Sie jetzt nur Fragezeichen in den Augen haben und zunächst einmal auf der Hut sind. Ich möchte Sie dazu einladen, weiterzulesen. Während Sie wei-

terlesen, werden Sie sich klar darüber werden, dass es nicht gelogen ist, was ich alter Mann da sage.

Aus meinem Leben und Golfspiel

»Endlich, kurz vor meinem 91. Geburtstag trägt mein Leben Blüten und alles wurde frei bestimmbar.«

Wenn ich so etwas sage, brechen wahrscheinlich viele Menschen in Lachen aus: »Was? Nach so langer Zeit erst?« Oder sie bemitleiden mich vielleicht: »Das ist aber eine späte Blüte!« Aber das ist das wahre Gefühl eines alten Mannes, der dieses Jahr 96 Jahre alt wird und nun schon fast ein Jahrhundert gelebt hat.

Vor langer Zeit, nun schon vor fast siebzig Jahren, als ich auf Grund eines Vorfalles (Heilung durch Handauflegen, siehe Seite 125), von der Universitätsklinik, an der ich gearbeitet hatte, verjagt wurde, habe ich in Shibuya, in Tokio, eine Praxis für Innere Medizin eröffnet. Es war im Jahre des Mandschurischen Zwischenfalles, 1931, als Japan unter einer alles übersteigenden Rezession litt.

Danach arbeitete ich über fünfzig Jahre lang als praktischer Arzt, heilte die Krankheiten von nicht wenigen Menschen, bemühte mich, ihre Gesundheit zu unterstützen, aber mit 84 Jahren schloss ich diese Praxis und zog mit meiner Frau in das Apartment von Atami, in dem wir jetzt noch wohnen. Es ist ein Apartment, von dem aus man einen hervorragenden Blick auf die Sagami-Bucht hat, eine ruhige Wohnung mit Pflegeservice, über die man sich als letzte irdische Wohnstätte nicht beklagen kann.

Wir können es einen gesegneten Lebensabend nennen. Aber ich lebe dort nicht irgendwie, wie ein alter Mensch, einsam und von der Welt zurückgezogen. Ich führe ein reges All-

tagsleben, das keine Krankheit kennt, obwohl ich zu den Hochbetagten auf dieser Welt zähle: Ohne gesundheitliche Beeinträchtigungen lebe ich jeden Tag ein gesundes Leben. Die Zähne sind alle meine eigenen, mein Rücken ist noch gerade wie ein Stock und ich esse und schlafe gut. Ich habe keine Probleme im täglichen Leben, Beine und Hüften sind auch in Ordnung, sodass ich normalerweise einmal in der Woche in den Country Club von Mishima gehe, um mich am Golfspiel zu erfreuen. Wegen des hohen Alters kann ich etwas Langsamkeit nicht leugnen, aber ich sprühe vor Lebenslust und mit dem Alter hob sich meine Stimmung immer mehr. Da man ein solches gesundes, langes Leben, einen »kräftigen und zähen« alten Mann, für sehr selten hält, kommen ziemlich oft Anfragen zu Vorträgen. Deshalb fahre ich in alle Regionen, angefangen von Tokio und halte meine zweistündige Rede ohne Manuskript. Meine laute Stimme kommt aus dem Bauch und auch im Stehen habe ich keine Probleme mit der Haltung. In der übrigen Zeit schreibe ich Bücher und lese viel.

Ich glaube fest daran, dass ich meine jetzige Konstitution und Gesundheit eines sechzigjährigen erhalten kann. Nein, ich weiß sogar sicher, dass ich mich seit dem 60. Lebensjahr verjüngt habe. Im Allgemeinen nehmen Gesundheit und Konstitution ab sechzig Jahren sichtbar ab, aber in meinem Fall zeigen sie deutlich eine steigende Kurve.

Das kann ich selbst am besten spüren und das Golfspiel ist eine, für jeden sichtbare Messlatte meiner Verjüngung.

Mein Golf-Lebenslauf ist länger als fünfzig Jahre, und es gibt außer meiner Familie nichts und niemanden, mit dem ich länger eine Beziehung hatte, als mit meiner selbstentwickelten Gesundheitstechnik und dem Golfspiel.

Ich habe im Alter von etwa vierzig Jahren mit dem Golfspiel begonnen, meine Geschicklichkeit war jedoch in jüngeren

Jahren eher schlecht, und erst nach meinem 60. Geburtstag wurde ich in den Kreis der Einzelspieler aufgenommen. Mit 65 Jahren hatte ich ein Handicap von 9. Ich habe neun Titel in Senior und Grand Senior Turnieren gewonnen, aber auch das erst, nachdem ich 60 Jahre alt geworden war.

Mit 83 Jahren, also kurz bevor ich den Beruf als Arzt an den Nagel hing, wurde ich als »der unheimliche Doktor« in der Zeitung vorgestellt, als ich den Ball einmal 200 Yards (knapp 200 Meter) weit schlug. Inzwischen kann ich ihn weiter schlagen.

Kurzum, ich habe mich nach meinem sechzigsten Geburtstag verjüngt. Und auch das ist das Ergebnis meiner starken Wünsche: »Ich will mich verjüngen«, »ich will ein Einzelspieler werden«, und der Umsetzung einer effektiven Methode, um dieses Ziel zu erreichen. Die Verjüngung ist kein zufälliges Ergebnis, sondern wurde mir im Gegenzug für willentliche Handlungen gegeben.

Wenn man inständig darum bittet, werden die Dinge ganz sicher in Erfüllung gehen.

Das ist eines der wichtigen Themen dieses Buches und die Technik dafür wird ausführlich und anhand von Beispielen beschrieben. Zunächst möchte ich Ihnen aus meinem Leben berichten, wie ich trotz meiner schwächlichen Konstitution, ein langes und in späteren Jahren auch gesundes Leben habe, damit Sie erkennen, dass diese *Methode* auch für Sie wirken kann. Als eindrucksvolles Beispiel wähle ich das Golfspiel. Ich bitte Sie um Nachsicht für den mehr oder weniger stolzen Stil eines alten Mannes.

Mit 94 zum dritten Mal einen age-shoot

Auch wenn Sie kein Interesse am Golf haben, so haben Sie doch vielleicht schon einmal den Begriff age-shoot gehört.

Das ist ein ziemlich schwieriges Spiel, bei dem man eine Runde mit einem Ergebnis in Höhe des eigenen Alters oder darunter erreicht, und ich habe das bisher drei Mal geschafft. (Age-shoot ist eine Zählweise, die in Japan und Amerika üblich ist, in Europa jedoch eher unbekannt. Die Erklärung für Golfaiien: Ein normaler Golfplatz hat 18 Loch, wenn man es schafft, für den gesamten Parcours insgesamt 54 Schläge zu brauchen, also drei Schläge pro Loch, heißt das, man hat ein Handicap von Null. Hat man dies erreicht, so kann man sich auf die Schultern klopfen und in die Weltelite einreihen. Jeder Schlag mehr, wird als ein Handicap gezählt. Beim age-shoot jedoch werden die ersten 54 Schläge mitgezählt. Ein 72-Jähriger dürfte also insgesamt 72 Schläge brauchen, also umgerechnet vier pro Loch, beziehungsweise ein Handicap von 18 haben, um einen age-shoot, »einen Altersschuss«, zu erreichen. Mit steigendem Alter darf man also immer mehr Schläge brauchen.)

Das erste Mal war ungefähr vor 10 Jahren, als ich 87 Jahre alt war. Als ich in den Golf Club von Mishima eintrat, hörte ich, dass dieser Parcours noch keinen age-shooter hervorgebracht hatte, und ich sagte daraufhin: »Wenn das so ist, werde ich der Vorreiter sein«, und ich alter Mann nannte frech meinen Namen und meine Adresse, krempelte die Ärmel hoch und nahm den Schläger in die Hand. Und dann – genauso wie ich es öffentlich erklärt hatte – schloss ich mit 4 unter meinem Alter, also 83, ab. Das war unter allen Professionellen und Amateuren Japans eine Heldentat ersten Ranges.

Das zweite Mal war, als ich schon den Höhepunkt von 90 Jahren überschritten hatte, mit 92. Da es hieß, dass es noch keinen 92-jährigen age-shooter in Japan gäbe, verkündete ich an meinem Geburtstag meinen Freunden, dass ich der Vorreiter werden wolle. Zwei Monate später erreichte ich ein

Ergebnis von 92, das meinem damaligen Alter entsprach. Das dritte Mal war im darauf folgenden Jahr. Noch bevor ich diesmal etwas darüber sagen konnte, flatterte mir ein »Auforderungsschreiben« aus der Redaktion einer Golf-Zeitschrift ins Haus. »Wir hoffen, dass Sie Ihren age-shoot zum 93. erreichen« stand auf der Geburtstagskarte.

Der Redakteur hatte sicher nur ganz unschuldig mein hohes Alter preisen wollen, aber ich hatte mich entschieden, dies als eine Herausforderung aufzunehmen: »Verehrter alter Mann, machen Sie es dieses Jahr wieder?«

Ich nahm sie an: »Nun, wenn das so ist, werde ich die Hoffnungen erfüllen«. Allerdings bat ich um eine Frist von zehn Monaten. In dieser Zeit wollte ich nämlich daran gehen, meine Form zu verbessern, und meinen Schwung gemäß meinem Alter zu perfektionieren.

Aber das ist nicht einfach. Zwischen der Form, die ein gewöhnlicher Mensch sich im Kopf ausmalt, und der wahren Form, derjenigen, die der Körper in Wirklichkeit zeigt, klafft normalerweise – abgesehen von einem Genie wie Tiger Woods – eine ziemlich große Lücke. Auch auf Grund des hohen Alters war es schwieriger, als ich es mir vorgestellt hatte, diese Lücke zu schließen.

Aber ich habe nicht aufgegeben. Von Natur aus bin ich ein kämpferischer Typ. Und ich habe auch den Willen, was ich einmal ausgesprochen habe, irgendwie zu Ende zu bringen. Mehr als auf alles andere, bin ich auf mein starkes Selbstvertrauen und meine starke Willenskraft stolz, die da spricht: »Was ich mir vornehme, das kann ich auf jeden Fall verwirklichen. Bisher ist es noch nie vorgekommen, dass ich etwas nicht erreicht habe, was ich mir vorgenommen hatte. Deshalb kann ich es auch diesmal ganz sicher.«

Die Stärke, die aus dieser Überzeugung erwächst, übersteigt bei weitem die Ebene der Hoffnung und der Sehnsucht, und

erreicht den Bereich, in dem das unverrückbare Vertrauen angesiedelt ist. Das ist nicht das »ich will ... tun«, und auch nicht »ich will ... werden«. Das ist ein Selbstvertrauen, das besagt, dass »geht nicht, gibt's nicht«, oder auch die Aussage in der Vergangenheitsform im Sinne von bereits »gekonnt«.

Aus diesem Selbstvertrauen heraus konnte ich das Bild deutlich in meinem Kopf visualisieren, dass ich in der idealen Form bereits erfolgreich meinen age-shoot absolviert hatte. Dieses Bild habe ich willentlich und klar vor dem Einschlafen visualisiert.

Ich kann bereits vor einem Ereignis Visionen von »ich habe Fortschritte gemacht« oder »ich habe es erreicht« schaffen. Diese gedanklichen Vorstellungen und klaren Visionen sind für die »Erfüllung der Wünsche« absolut notwendige Bedingungen.

Dann, als Ergebnis von Versuch und Irrtum, gelang es mir, obwohl ich ein Jahr und zwei Monate brauchte, meine Form so zu verbessern, wie ich es mir vorgestellt hatte. Gelassen rief ich in der Redaktion der Golf-Zeitschrift an und kündigte an, dass, da ich meinen Schwung perfektioniert hatte, ich mein Ziel in nicht allzu ferner Zukunft erreichen würde.

Und zwei Monate danach, beim Senior and Ladies Cup, im zweiten Versuch, vollendete ich meinen dritten age-shoot.

Das war im Jahr 1997, das Jahr, in dem ich 93 war, war bereits um und ich war 94 Jahre alt geworden und genauso betrug das Ergebnis 94.

Dieses Ereignis wurde von einem Fernsehsender aufgegriffen. In dem Bericht wurde gezeigt, dass es in der dreihundertjährigen Geschichte des Golfspiels zwei herausragende Golfer gibt. Die Reporter sagten, dass der eine der Amerikaner Bobby Jones ist, und der andere sei ich.

Bobby Jones wurde auch der »Heilige der Bälle« genannt, und tatsächlich ist das Attribut »herausragend« passend. Denn er

war lebenslang Amateur-Golfer und hatte doch das berühmte Masters geschafft. Er ist bereits verstorben. Seltsamerweise sind wir beide im März des Jahres 1902 geboren. Deshalb hat man uns wohl gemeinsam vorgestellt, aber natürlich war er viel besser im Golfspiel als ich: Wenn man ihn mit dem Himmel gleichsetzt, dann bin ich die Erde, und ich geniere mich, in einem Atemzug mit ihm genannt zu werden.

Auch vorher bereits hatte die oben erwähnte Golf-Zeitschrift einen Artikel darüber geschrieben: »Bobby ist die Nummer eins, aber Shioya ist einzigartig.« Einen alten Mann rühmt man doch nicht auf diese Weise, dachte ich voll Unbehagen. Der Artikel hatte folgenden Tenor:

Bobby Jones ist ohne Zweifel der Golfer Nummer 1 in der ganzen Welt, aber da er bereits unter der Erde liegt, ist es für ihn unmöglich, seiner leuchtenden Ballkarriere jemals den Satz hinzuzufügen: »Mit 94 Jahren einen age-shoot erreicht.« Und es ist auch für die Zukunft schwer vorstellbar, dass noch einmal ein Golfer erscheinen wird, der mit 94 Jahren einen age-shoot erreichen könne. Deshalb ist Shioya, der dieses erreicht hat, sowohl rückblickend als auch in der Zukunft, ein in der ganzen Welt einzigartiger Mann.

In Amerika gibt es einige age-shooter, die über 94 Jahre alt sind, obwohl es dort kein offizieller Wettbewerb sein soll. Deshalb ist diese Aussage über mich übertrieben. Es ist zwar zu viel des Lobes, aber man muss wohl nicht extra erwähnen, dass auch für einen age-shoot Technik nötig ist. Aber wenn man so in mein Alter kommt, wird es eine wesentliche Vorbedingung, dass man wenigstens eine Kondition hat, mit der man die 18 Loch richtig spielen kann. Es ist die Mindestanforderung, dass man die Runde aller Löcher ohne Schwierigkeiten bewältigt. Die Geschicklichkeit kommt erst an zweiter Stelle.

Die Menschen, die über neunzig Jahre am Leben bleiben,

sind wohl heutzutage nicht mehr so selten. Aber wie viele davon können bei bester Gesundheit mit dem Schläger in der Hand herumgehen und auf dem Rasen kräftig ausschreiten? Eine solche Kondition halte ich mit über 90 Jahren immer noch. Da darf ich doch darauf stolz sein, in der Welt zur der, der Einzigartigkeit nahen Spitzenklasse zu gehören.

Nicht nur lange zu leben, sondern »bei voller Gesundheit lange zu leben« – ein solcher Gesundheitszustand und eine solche Kondition muss doch besonders erwähnt werden. Viel mehr als über den age-shoot selbst, freue ich mich darüber und bin stolz darauf, dass ich auch jetzt, mit 96 Jahren immer noch eine Kondition habe, die das Erreichen eines solchen Zieles ermöglicht.

Dieselbe Golf-Zeitschrift fragte bei mir an, sie würden gerne, falls ich 95 Jahre alt würde, über mein erstes Spiel berichten. Dazu wollten sie allerdings, dass ich mit ihren Angestellten zusammen spielen sollte.

Also drehte ich letztes Jahr mit zwei Angestellten eine Runde auf dem Parcours. Beide waren etwa Mitte 30, also in einem Alter, in dem ein Mann auf dem Höhepunkt seiner geistigen wie körperlichen Kräfte ist. Mit diesen jungen Männern im Alter meiner Enkel machte ich ein Spiel, und schnitt nicht schlecht ab. Schließlich beendete ich mit 45 und das Spiel endete unentschieden. Zu einem Spiel gehören auch die Haltung, mit der man den Fairway beschreitet, die Geschwindigkeit und die Kraft. Auch hier stand ich ihnen in nichts nach. Auch was die Kondition anbetraf, war ich keineswegs schlechter als die jungen Männer in ihren Dreißigern.

Des Weiteren gab es auch dieses Jahr, als ich 96 wurde, eine Golf-Veranstaltung im März, um meinen Geburtstag zu feiern. Da es sich diesmal um ein Lochwettbewerb über 9 Löcher handelte, kam dabei keine Gesamtwertung heraus,

aber mein erster Schlag damals war fast 200 Yards (fast 200 Meter) lang, und ich verlängerte meine bisherige Schlaglänge um 50 Yards. Das kam daher, dass ich meinen Schwung verbessert hatte und nun den Ball mit dem Zentrum treffen konnte.

Dieser neue Schwung besteht darin, dass man, ohne die Muskeln zu verwenden, die Schlaglänge verlängert. Wenn man mein Alter hat, ist man, bis man das letzte Loch erreicht hat, ziemlich fertig, wenn man die Muskeln unnötig einsetzt. Die Ermüdung der Muskeln addiert sich auf. Deshalb ist es gut, die Muskeln nicht zu benutzen. Bei diesem neuen Schwung stellt man sich eine dünne Linie im Zentrum des Rückgrates vor und benutzt diese beim Schlagen als Achse, um dann den Ball, ohne Krafteinsatz, ganz bequem zu schlagen.

Das ist der Schwung, der auch im Alter von 100 Jahren noch funktioniert. Man kann den Ball damit weit fliegen lassen. Als ich derart den Fairway mit den Angestellten der Golf-Zeitschrift entlanglief, waren sie beeindruckt: »Tatsächlich, nur Nobuo Shioya kann Nobuo Shioya übertreffen!«

Ich bin nur ein Vorreiter für jedermann

Sie können ruhig der Meinung sein, ich würde mit meinen Ergebnissen prahlen. Um die Wahrheit zu sagen, es ist mir ziemlich egal, ob ich einen age-shoot schaffe oder nicht, ob ich die Nummer eins bin oder einzigartig.

Wichtig ist – ich wiederhole mich hier – dass ich auch heute noch die Gesundheit und die Kondition besitze, die solche Ergebnisse möglich machen. Außerdem ist hier interessant, dass ich nicht zufällig robust und langlebig bin, sondern dass ich mir Gesundheit und langes Leben durch das Praktizieren einer Gesundheitsmethode im Nachhinein erarbeitet habe.

Wenn ich von Anfang an eine kräftige und stabile Kondition gehabt hätte, so könnte das Leben ganz zufällig diesen

Schwung ausnutzen. Deshalb besäße in diesem Fall mein gesundes und langes Leben keine Allgemeingültigkeit, es wäre speziell und einzigartig, jedoch nicht als Beispiel geeignet.

Von Geburt an hatte ich aber eine schwache Konstitution. Als ich geboren wurde, war es fraglich, ob ich überhaupt überleben würde, und auch später, während meiner Kindheit und Jugend war ich immer wieder von ernsthaften Krankheiten bedroht. Meine Gesundheit war ausgesprochen schlecht, ich hatte eine unterdurchschnittliche Kondition. Das heißt, meine jetzige Vitalität habe ich mir im Laufe des Lebens selbst antrainiert.

Da dies so ist, dürfte es auch für andere Menschen nicht schwierig sein, eine gesundheitliche Kraft, ähnlich der meinen zu erlangen. Mit anderen Worten: Meine Gesundheitspraktik und die daraus resultierende, gesundheitliche Kraft besitzen Allgemeingültigkeit. Es kann also jeder sich eine Kondition und eine Gesundheit, die der meinen entspricht – nein sogar auf einem noch höheren Niveau – aneignen, und dafür kann ich mit meinem Körper bürgen.

Als die Massenmedien mich als einzigartig behandelten, antwortete ich mit etwas, allerdings berechtigter Arroganz: »Das ist zu viel Ruhm für einen Körper, ich bin nicht einzigartig. Eher bin ich der ›Vorreiter für jedermann«

Damit meine ich, dass ich wahrscheinlich wirklich der Erste bin, der mit 94 Jahren einen age-shoot erreicht hat, und das mag zwar einmalig sein, aber nicht letztmalig. In Wirklichkeit ist es jedem möglich, ein solches Niveau von Gesundheit, Kondition und langem Leben zu erreichen.

Jeder Mensch besitzt ursprünglich die Möglichkeit und Fähigkeit, ein gesundes und langes Leben bis mindestens 100 Jahre zu führen. Ich bin ein Beweis für diese Wahrheit und glaube gleichzeitig fest daran. Wir sind Wesen, die von Natur aus derart ausgestattet sind, dass dies möglich ist.

In diesem Sinn kann man sagen, dass wir nicht gesund »werden«, sondern zu einer gesundheitlichen Kraft erwachen, die wir ursprünglich besitzen, die aber verborgen ist und nicht so ohne weiteres wieder aktiviert werden kann: Wir müssen uns diese ursprünglichen Fähigkeiten wieder erarbeiten. Und dazu ist es notwendig, sich der bereits implizit vorhandenen Möglichkeiten bewusst zu werden.

Das ist die einzige Vorbedingung, um diese inhärente Kraft der Gesundheit zu wecken und so gesund an Leib und Seele zu werden. Und nicht nur Gesundheit können wir erlangen: Alles im Leben wird so in Erfüllung gehen, wie wir es uns wünschen, und es wird sogar möglich werden, ein freies Leben zu führen.

Die Kraft der Freiheit im beruflichen Bereich

Die *schöpferische Kraft der Gedanken und der richtigen Atmung* verwandelt das Leben so, wie wir es wollen. Die Vorstellungskraft setzt unsere Kraft in allen Aspekten von Arbeit und menschlichen Beziehungen frei, ja, sie erzeugt sogar mehr Kraft und Energie als wir selbst haben, und hilft uns, unsere Ideen zu verwirklichen.

Dazu ein Beispiel: Eine Mutter praktizierte die *Methode* und beide Töchter setzten sich in Einstellungstests gegen besonders harte Konkurrenz durch. Die ältere Tochter hatte sich seit ihrer Schulzeit für das Verlagswesen interessiert und hatte bereits Schülerzeitungen herausgegeben. Deshalb nahm sie an den Einstellungstests von mehr als 40 Verlagen teil, konnte aber bei keinem bestehen. So nahm sie notgedrungen eine Stelle in der örtlichen Druckerei an.