



Hartmut Lohmann

Heile dich selbst



KOCHA KOMPAKT

Hartmut Lohmann

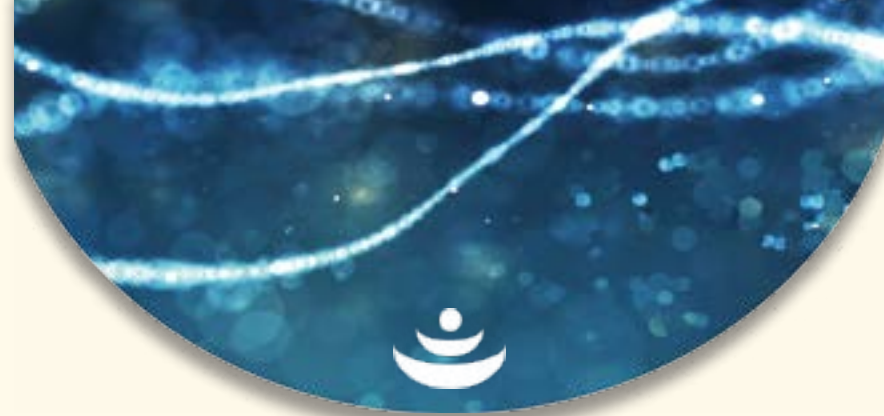
## HEILE DICH SELBST

Was die Aura schützt  
und nährt

# INHALTSVERZEICHNIS



<b>Die Schatten</b>	<b>7</b>
<b>Sinnlichkeit im Alltag</b>	<b>17</b>
<b>Seelische Anatomie – Der Bauplan für Glück und Leid</b>	<b>31</b>
Innerer Frieden	36
Irrtümer der Chakrareinigung	41
Krebs heilen	46
Was die Aura schützt und nährt	54
<b>Die Einstellung ist alles – Überwinde die Angst</b>	<b>63</b>
Gute oder schlechte Energie	67
Dein Ego und du	72
Werde dein Meister	76
Sinn und Unsinn des Leidens	80
<b>Fragen &amp; Antworten</b>	<b>89</b>



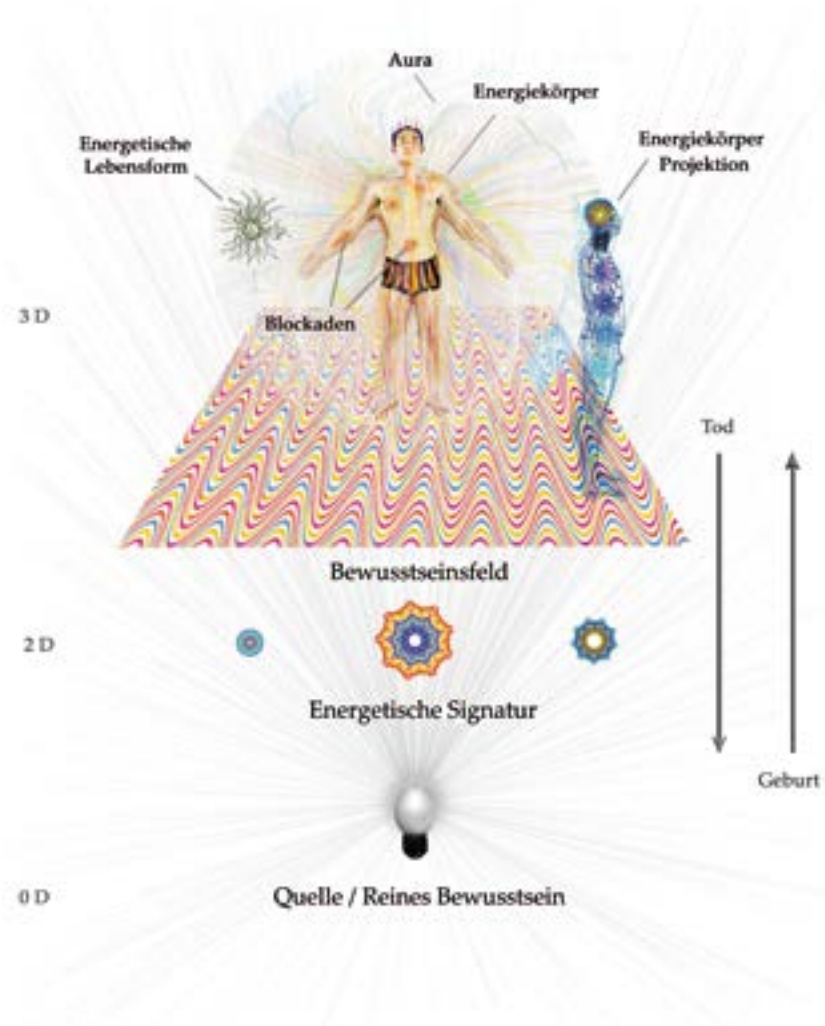
DIE SCHATTEN

*Die  
Schatten*

**Wir kennen sie alle, die dunklen Minuten** oder gar Stunden, in denen sich unsere Schatten zeigen. Sie offenbaren sich in chronischen Verspannungen, übler Laune, unruhigem Schlaf oder Alkoholkonsum. Jedes Mal, wenn wir es wieder einmal nicht schaffen, von der nächsten Zigarette zu lassen, wenn wir den Kühlschrank plündern oder stundenlang wie betäubt vor dem Fernseher abhängen, sind sie uns erneut erschienen: die Schatten. Sie führen scheinbar ein Leben in uns, fernab jeglicher Kontrolle. Oder sind es Seelenanteile, von denen wir nur vergessen haben, wie wir sie steuern? Entziehen sich die Schatten wirklich unserem Blick, oder sind wir nur allzu willig, sie zu ignorieren?

Sobald wir in unseren Körper hineinfühlen, tauchen sie auf. Unsere Schatten sind jederzeit bereit, sich durch unseren Blick aufzulösen. Aber wir haben Angst. Angst vor dem Ungewissen; Angst vor dem Dunklen; Angst, die Gefühle nicht kontrollieren zu können. Wie gespalten arbeiten wir gegeneinander, zieht es uns in zwei Richtungen zugleich.

Schlimmer als die Verzweiflung über die Leiden der Welt ist die Gleichgültigkeit ihnen gegenüber. Die Seele ist ein Instrument, dessen Schwingung unsere Stimmungen hervorbringt. Wessen Seele beschädigt wurde, sollte daher umso geschickter auf ihr spielen. In diesem Reich der Schwingungen fühlen sich Körper nicht hart an. Sie sind weich, beinahe durchlässig und transparent. Wir können in den Körper anderer Wesen hineinfühlen, hineinschauen und – wenn es sein muss – sogar hineingreifen.



Das Gehirn ist nur die Glühbirne unseres Bewusstseins. Was den Geist zum Leuchten bringt, ist die Magie des Lebens. Der Zauber, der uns in den Augenblicken des Lichts erfüllt, wenn sich die Tore der Seele öffnen und der Blick auf unser Kostbarstes frei wird: die ursprüngliche Heiterkeit des Universums. Plötzlich ist unendlich viel Raum für jede Form der Entfaltung. Da ist unendlich viel Zeit in jedem wachsamem Augenblick und eine Schwerelosigkeit, in der wir in lautes Gelächter ausbrechen könnten über uns selbst.

In dieser Leerheit der Dinge tut uns jedes krampfhaftes Festhalten weh. Auf einer leuchtenden Erde sind nur die Schatten einsam und verlassen. In einer selbstlosen Welt produziert ein »Selbst« nur Probleme. Wir sind eins, verbunden wie das Wasser der Meere. Es gibt mich nicht – wer sollte also unglücklich sein?

Aus seelischer Not heraus begann ich sehr früh zu meditieren. Jahre erforderte die Aufarbeitung meiner Seele, und Jahre hat sie dafür bekommen. Ich machte es mir schwer und ich machte es mir leicht, ich versuchte zu weinen und zwang mich zu lachen. Doch das Einzige, was letzten Endes zählte, war die kompromisslose Ehrlichkeit gegenüber mir selbst. Es ist der Versuch, sich selbst zu belügen, der uns am längsten gefangen hält.

Meine Befreiung kam sowohl durch jahrelange Entflechtung als auch durch blitzartigen Entfesselungszauber. Mir wurde klar, dass uns das Wissen starr macht und alt; erst die Un-

wissenheit verjüngt uns wieder. Wegen unserer angesammelten Erfahrungen können wir nicht mehr unvoreingenommen auf eine Situation reagieren. Stattdessen antworten wir in berechenbaren Mustern, die wir als unseren Charakter bezeichnen. Die Möglichkeit, völlig frei auf eine Situation zu reagieren, liegt Sekundenbruchteile vor der Reaktion. Es ist der Augenblick, in dem wir entscheiden, an etwas zu kleben, das in unserem Geist erscheint oder in der Welt geschieht. Diese willentliche Entscheidung ist durch Gewohnheit zum Automatismus geworden. Hier gilt es, das Bewusstsein auszuweiten.

Aber wie? Und ist es möglich, wirklich alltagstaugliche Techniken zu entwickeln? Sowohl als Literatur-Stipendiat als auch als Student der Psychologie war ich niemandem Rechenschaft schuldig. Der Tag gehörte mir. Seit Jahren folgte ich meiner inneren Stimme, die mich immer tiefer in den Kaninchenbau der Psyche hinabzog. Eines Tages fand ich mich in einer Welt wieder, die wie aus Licht gewoben Gefühle, Gedanken und Vorstellungen meiner Mitmenschen in irisierenden Wolken enthielt. Ich war hellichtig geworden. Seitdem ist jedes Wesen für meine Augen von einer Energie umgeben, die wie rauchförmiges, bunt schillerndes Licht aus dem Körper tritt und mir seine physische und psychische Gesundheit offenbart. Betrachte ich eine Flasche Wasser, lodert sie regelrecht, als würde sie, sacht umwoben von einem hauchzarten, opalisierenden Nebel, in Flammen stehen. Tiere kommunizieren für mich sichtbar in diesem energetischen Reich. Und auch wir Menschen können Bilder und Vorstellungen in diesen holografischen Raum projizieren.



Wir alle nehmen nur Teilstücke der Frequenzen wahr, in der unsere Realität schwingt. Wären wir Menschen wie Fledermäuse gebaut, könnten wir dank der Ultraschallortung im Dunkeln sehen. Wie Vögel würden wir elektromagnetische Felder visuell wahrnehmen. Als Elefanten oder Giraffen könnten wir via Infraschall kommunizieren. In Gestalt der Bienen

würden wir uns über das ultraviolette Licht orientieren und als Tiefseefische entlang der infraroten Strahlung. Die meisten dieser Frequenzen nehmen wir Menschen nicht wahr, wir können sie weder fühlen noch hören oder sehen. Und doch existieren sie sichtbar für andere Lebewesen.

Das Gleiche gilt für die Lebensenergie. Sie schwingt in Frequenzen, die ein ebenso farbenfrohes Spektrum auffächern wie unsere materielle Welt. Wissenschaftlich kann dieser Frequenzbereich nur indirekt erforscht werden. Denn die Materie kann das Bewusstsein nicht berühren. Und selbst das schärfste Vergrößerungsgerät sieht nicht die Qualität der Dinge im vermeintlich leeren Raum dahinter.

Aber es hat sie immer gegeben, die Sensitiven, die von Schwingungsmustern der Gesundheit und Krankheit erzählten, den Frequenzen der Liebe, den Vibrationen der Freude, den Manifestationen aus Licht – all dem, was zur fühlbaren Wärmestrahlung der Seele gehört. Die Grenzen der Wahrnehmung setzen wir selbst.

Die Frage, die mich seitdem nicht mehr losließ, war die gleiche Frage, die sich in der Gegenwart allen Esoterischen stellt: Was nützt es uns im alltäglichen Leben? Der Wert einer Entdeckung ist erst gegeben, wenn der Großteil der Gruppe von ihr profitiert. Welchen Wert hat die Hellsichtigkeit, sofern nur ein kleiner Teil der Bevölkerung Nutzen aus ihr zieht?

Die Antwort auf diese Frage zu finden, trieb mich weiter. So begann ich eine Ausbildung zum Koch. Und das bedeutet – egal was offiziell behauptet wird – harte körperliche Arbeit bis zu vierzehn Stunden am Tag, sechs Tage die Woche.

Wo kaum noch Zeit zum Schlafen bleibt, fehlt auch jede Kraft zur Meditation. Den freien Tag schlief ich durch, völlig erschöpft von der Arbeit. Die Kellner und Auszubildenden pendelten zwischen der Küche und dem Bett – und zurück in die Küche. Ein Leben abseits der Töpfe und Pfannen war nur durch Schlafverzicht möglich.

Die Großküchen der Gastronomie schienen mir der ideale Ort, um mein sanft gewordenes Bewusstsein wieder in der Glut der körperlichen Strapazen zu härten. Wenn der Chefkoch dich anschreit, die Bestellungen sekundlich eingehen und ein Mensch (oder Finger) weniger zählt als das Fleisch, das serviert werden soll, ist der Ort gefunden, der jede spirituelle Praxis auf eine harte Probe stellt. Es gäbe dieses Buch nicht, wenn das Licht und die Liebe nicht auch an diesem Ort stärker wären als die Schatten!

Indem ich mich nicht gegen die Schmerzen wehrte, lernte ich aus ihnen. Je tiefer der Stachel in meiner Seele saß, desto tiefere Einsichten in das Wesen der Dinge zog ich mit ihm aus dem Dunklen hervor. So prüfte und lernte ich, welche Methoden für den Alltag taugten und welche nicht. Ich prüfte und lernte, nicht auf einem Kissen meditieren zu müssen, um tief entspannt und hellwach zu sein. Ebenso prüfte und lernte ich, dass Achtsamkeit auch bedeuten kann, Musical-Freikarten für seine Kollegen zu besorgen.

In der Meditation hatte ich gelernt, ein Buddha zu sein; in der Küche lernte ich, wieder ein Mensch zu sein. Meditation bedeutet nicht, ein Leben lang an sich selbst herumzuschrauben auf der Suche nach etwas, das wir der buddhistischen

Lehre gemäß bereits besitzen. Meditieren bedeutet, sich selbst vollständig zuzulassen, um sich anschließend loslassen zu können. Nicht das Loslassen, sondern das Zulassen sollte an erster Stelle stehen. Es ist die Natur der Dinge, dass sie wie Knospen aufquellen, blühen und verwehen, wenn sie zugelassen werden. Jedes Gefühl löst sich friedlich auf, wenn es zugelassen wurde. Auch unsere tiefsten Bedürfnisse. Sogar wir selbst ...

Wer sich loswerden will, ohne sich zuzulassen, wird scheitern. Und das ist wundervoll! Denn es bedeutet, dass Gott, der Kosmos, das universelle Bewusstsein *für* dich und dein Ego sind, nicht dagegen; sie sind für deine Gefühle, für all deine Begierden, für jeden Zweifel, für deine Probleme ...

Dieses Buch möchte dir helfen, tiefer in diese Wahrheit zu schauen. Das Gesunden im und am eigenen Geist führt uns hinab zu den Schatten und den verborgenen Schätzen darin. Alle unsere Teile streben zur Einheit. Wehren wir uns nicht länger. Wenden wir den Blick nicht ab. Sehen wir genauer hin – und jeder einzelne Augenblick wird kostbar ...