Kapitel 7

Dr. Edward Bach, „Heile Dich Selbst“ (Heal Thyself),

Damit kommen wir zu der alles entscheidenden Frage: Wie können wir uns selbst helfen? Wie können wir unseren Geist und Körper in jenem Zustand der Harmonie erhalten, der es der Krankheit schwer oder unmöglich macht, uns anzugreifen – denn es ist gewiss, dass eine Persönlichkeit ohne Konflikte gegen Krankheiten immun ist.

Betrachten wir zunächst den Geist. Wir haben schon ausführlich darüber gesprochen, dass es notwendig ist, in sich nach den Fehlern zu forschen, durch die wir gegen die Einheit handeln und die Harmonie mit den Geboten der Seele verlieren, und diese Fehler auszumerzen indem wir die entgegen gesetzten Tugenden entwickeln. Das ist möglich nach den Richtlinien, die bereits aufgezeigt wurden, und eine ehrliche Selbstprüfung wird uns die Art und Beschaffenheit unserer Fehler enthüllen. Unsere geistigen Ratgeber, unsere wahren Ärzte und nahen Freunde sollten uns helfen können, ein wahrheitsgemässes Bild von uns selbst zu gewinnen, aber die optimale Methode, Klarheit zu finden, ist ruhiges Nachsinnen und Meditation. Wir begeben uns dabei in eine Atmosphäre des Friedens, so dass unsere Seele durch die Stimme des Gewissens und der Intuition zu uns sprechen kann und uns nach ihren Wünschen anzuleiten vermag. Wir sollten uns nur ein wenig Zeit jeden Tag dafür nehmen, in der wir ganz allein und in möglichst stiller Umgebung sind, ungestört bleiben und einfach still dasitzen oder liegen und entweder unseren Geist leer werden lassen oder ruhig an unsere Aufgabe im Leben denken. Dann werden wir nach einiger Zeit feststellen, dass wir in solchen Augenblicken grosse Hilfe erhalten und blitzartige Erkenntnisse und innere Weisungen aufnehmen. Wir können beobachten, dass die Fragen nach den schwierigen Problemen im Leben unfehlbar beantwortet werden, und wir können voll Vertrauen die Wahl des rechten Weges treffen. Während solcher Zeiten der Stille sollten wir den aufrichtigen Wunsch im Herzen tragen, der Menschheit zu dienen und nach den Geboten unserer Seele zu handeln.

Es sei daran erinnert: Wenn der Fehler gefunden ist, besteht das Heilmittel nicht darin, dass man ihn bekämpft oder Willenskraft aufwendet und Energie, um das Falsche zu unterdrücken, sondern in einer steten Entwicklung der entgegen gesetzten Tugend, die automatisch alle Spuren des Feindes aus unserem Wesen beseitigt. Das ist die wahre und natürliche Methode des Fortschritts und des Sieges über das Falsche; sie ist bei weitem einfacher und wirksamer als der Kampf gegen einen bestimmten Fehler. Gegen einen Mangel zu kämpfen heisst, seine Macht zu stärken; das hält unsere Aufmerksamkeit auf seine Anwesenheit gerichtet und verwickelt uns tatsächlich in den Kampf. Das meiste, was wir an Erfolg dann erwarten können, ist ein Sieg durch Unterdrückung, der doch alles andere als befriedigt, da der Feind noch immer bei uns ist und sich, wenn wir einen Augenblick

Schwäche zeigen, von neuem erheben kann. Den Mangel zu vergessen und bewusst danach zu streben, die Tugend auszubilden, die ihn unmöglich machen wird, ist der echte Weg zum Sieg.
Findet sich zum Beispiel Grausamkeit in unserem Wesen, könnten wir unaufhörlich sagen: „Ich will nicht grausam sein!“ und uns so davon abhalten, in dieser Beziehung einen Fehler zu machen. Der Erfolg dieser Methode hängt aber davon ab, wie stark wir mit unserem Denken sind und sollte unser Vorsatz einmal nachlassen, so könnten wir ihn einen Augenblick aus dem Sinn verlieren. Wenn wir aber echte Sympathie zu unseren Mitmenschen entwickeln, dann wird diese Tugend ein für allemal jegliche Grausamkeit unmöglich machen, da wir entsetzt vor ihr zurückweichen aufgrund unseres Empfindens für die Mitmenschen. Dabei handelt es sich nicht um Unterdrückung oder Verdrängung, und kein verborgener Feind kann aus seinem Versteck hervorkommen, wenn wir einmal nicht auf der Hut sind, weil unsere Sympathie die Möglichkeit jeder Handlung, die einen anderen verletzen könnte, ganz und gar aus unserem Wesen ausgemerzt hat.

Wie wir schon zuvor gesehen haben, wird die Art unserer körperlichen Krankheit dazu beitragen, uns auf die mentale Disharmonie hinzuweisen, die Grundursache für ihre Entstehung ist. Ein weiterer wichtiger Faktor des Erfolgs ist, dass wir Lust am Leben haben und unser Hier sein nicht nur als eine Pflicht ansehen, die wir mit soviel Geduld wie möglich zu ertragen haben, sondern eine wirkliche Freude am Abenteuer unserer Reise durch diese Welt entwickeln.

Vielleicht eine der grössten Tragödien des Materialismus ist die Entwicklung von Langeweile und der Verlust wahren inneren Glücks. Der Materialismus lehrt die Menschen, Zufriedenheit und Ausgleich für ihre Schwierigkeiten in irdischen Vergnügungen und Freuden zu suchen. Diese jedoch vermögen nie mehr als nur zeitweiliges Vergessen unserer Probleme zu verschaffen. Wenn wir einmal anfangen, den Ausgleich für unsere Nöte aus der Hand des bezahlten Hofnarren zu suchen, setzen wir einen Teufelskreis in Bewegung. Amüsement, Unterhaltung und Leichtfertigkeit sind für uns alle gut, aber nicht, wenn wir uns ständig darauf verlassen, dass sie uns von allen Schwierigkeiten befreien. Weltliche Vergnügungen jeder Art müssen in ihrer Intensität dauernd gesteigert werden, um weiterhin zu fesseln, und was gestern noch Spannung erzeugte, ist morgen schon langweilig. So gehen wir auf die Suche nach anderen, stärkeren Erregungen, bis wir übersättigt sind und auch aus diesen keine weitere Hilfe mehr erlangen. Auf die eine oder andere Weisen macht das Vertrauen auf weltliche Zerstreuung aus jedem von uns einen Faust. Auch wenn wir es vielleicht bewusst nicht ganz erkennen, wird das Leben für uns nur wenig mehr als eine zu erduldende Pflicht – und all seine wahre Lust und Freude, wie sie das Erbe eines jeden Kindes sein und bis in unsere letzten Stunden aufrechterhalten bleiben sollten, verlassen uns. Ein extremes Stadium haben wir heute mit der wissenschaftlichen Bemühung um eine Verjüngung erreicht, um die Verlängerung des natürlichen Lebens und eine Steigerung sinnlicher Vergnügungen durch teuflische Praktiken.

Der Zustand der Langeweile ist verantwortlich dafür, dass wir viel mehr Krankheiten in uns hereinlassen, als man allgemein erkennt, und da dies heutzutage schon recht früh im Leben beginnt, werden diese hereingelassenen Krankheiten schon in frühem Lebensalter sichtbar. Ein solcher Zustand kann nicht eintreten, wenn wird die Wahrheit unserer Göttlichkeit anerkennen – unserer Sendung in der Welt – und damit die Freude besitzen, Erfahrungen zu sammeln und anderen zu helfen. Das Gegenmittel zur Langeweile ist ein aktives und lebhaftes Interesse an allen, die um uns sind, eine

Beschäftigung mit dem Leben, mit unseren Mitmenschen und mit den Begebenheiten. Es gilt, die Wahrheit zu erkennen, die hinter allem steht, uns selbst zu verlieren, um Wissen und Erfahrung zu gewinnen, und nach Gelegenheiten Ausschau zu halten, bei denen wir das Gelernte zum Wohle eines Mitreisenden einsetzen können. So wird jeder Augenblick unserer Arbeit und unseres Ziels den Eifer zu lernen mit sich bringen, das Verlangen, wahre Dinge zu erleben, echte Abenteuer und Handlungen, die den Einsatz wert sind. Während wir diese Fähigkeiten entwickeln, werden wir feststellen, dass wir die Kraft wiedererlangen, Freude aus den kleinsten Begebenheiten zu erfahren, aus Geschehnissen, die wir früher als selbstverständlich, als alltäglich und belanglos betrachtet haben und die uns nun zu einem Anlass werden, weiter zu forschen und zu erleben. In den einfachsten Dingen des Lebens nämlich – den einfachen, weil sie der grossen Wahrheit näher sind – ist die wahre Freude zu finden.

Resignation macht einen zum blossen unaufmerksamen Passagier auf der Reise des Lebens und öffnet die Tür für unzählige widrige Einflüsse, die nie Zutritt erlangen könnten, solange unser tägliches Leben den Geist und die Freude des Abenteuers widerspiegelt. Ganz gleich, an welchen Platz wir gestellt sind, ob als Arbeiter in eine Stadt mit ihren wimmelnden Menschenmassen oder als einsamer Schafhirte auf die Berge: Wir wollen uns bemühen, Gleichgültigkeit in Interesse zu verwandeln, stumpfsinnige Pflicht in eine fröhliche Erfahrung und das tägliche Leben in ein intensives Studium der Menschen und der grossen, fundamentalen Gesetze des Universums. An jedem Platz gibt es reichlich Gelegenheit, die Gesetze der Schöpfung zu beobachten, sei es nun in den Bergen und Tälern oder mitten unter den Menschen. Lasst uns zuerst das Leben in ein ungemein fesselndes Abenteuer verwandeln, in dem es keine Langeweile mehr geben kann, und aus dem so gewonnenen Wissen heraus danach streben, unseren Geist in Harmonie mit unserer Seele zu bringen und mit der grossen Einheit der Schöpfung Gottes.

Eine weitere fundamentale Hilfe für uns ist, alle Angst abzulegen. Angst hat in Wirklichkeit keinen Platz im natürlichen Menschenreich, da die uns innewohnende Göttlichkeit, die unser Selbst ist, unbesiegbar und unsterblich ist. Wenn wir das erkennen, gibt es nichts mehr, vor dem wir uns als Kinder Gottes zu fürchten brauchen! In materialistischen Zeiten wächst die Angst natürlich mit den irdischen Besitztümern, seien es solche des Körpers selbst oder äusserer Reichtum. Wenn unsere Welt aus solchen Dingen besteht, die so vergänglich sind, so schwierig zu erlangen und so unmöglich, auch nur kurze Zeit festzuhalten, dann veranlasst uns das zur höchsten Besorgnis: Wir könnten eine Gelegenheit versäumen, sie festzuhalten. So müssen wir notwendigerweise in einem ständigen Zustand der Angst leben, sei er uns bewusst oder nicht. Denn wir wissen in unserem inneren Selbst, dass solche Besitztümer jeden Augenblick wieder von uns genommen werden könnten; wir können sie ohnehin höchstens ein kurzes Menschenleben lang festhalten.

In unserer Zeit hat sich die Furcht vor Krankheit entwickelt, bis sie zu einer mächtigen, schädlichen Kraft geworden ist, die jenen Dingen, die wir fürchten, Tür und Tor öffnet und ihnen das Eindringen erleichtert. Solche Angst beruht in Wirklichkeit nur auf Selbstsucht, denn wenn wir ernsthaft um das Wohl anderer bemüht sind, gibt es keine Zeit, sich noch persönliche Leiden und Kummer zu machen. Die Angst spielt heutzutage eine sehr wichtige Rolle bei der Verbreitung von Krankheit, und die moderne Wissenschaft hat die Herrschaft des Schreckens noch ausgebreitet, indem sie Entdeckungen in der breiten Öffentlichkeit bekannt macht, die im derzeitigen Stadium blosse Halbwahrheiten sind.

Die Kenntnisse über Bakterien und andere Krankheitserreger haben im Denken ungezählter Menschen ein Chaos angerichtet, und die Angst, die dadurch entstanden ist, hat sie viel anfälliger für Krankheiten werden lassen. Während niedere Formen des Lebens, zum Beispiel
Bakterien, tatsächlich bei der Entstehung von Krankheiten eine Rolle spielen können, sind sie doch keinesfalls die ganze Wahrheit dieses Problems, wie man wissenschaftlich oder durch alltägliche Ereignisse beweisen kann. Es gibt nämlich einen Faktor, den die Wissenschaft auf materiell körperlicher Grundlage nicht erklären kann, und zwar warum manche Menschen von Krankheiten betroffen, andere aber unbehelligt bleiben, obwohl beide das gleiche Ansteckungsrisiko eingegangen sind. Die materialistische Denkweise übersieht, dass es einen Faktor jenseits der körperlichen Ebene gibt, der einen Menschen vor Krankheiten aller Art schützt oder ihn dafür anfällig macht. Die Angst, die unser Denken lähmt und damit Disharmonie in unserem materiellen und magnetischen Körper erzeugt, ebnet der Invasion den Weg. Wenn Bakterien und dergleichen materielle Dinge die sichere und einzige Ursache von Krankheit wären, dann hätten wir in der Tat allen Grund, uns zu fürchten. Wenn wir uns aber vor Augen halten, dass selbst bei den schlimmsten Seuchen nur ein Teil jener Menschen, die der Ansteckung ausgesetzt waren, tatsächlich erkrankt und dass – wie wir gesehen haben – die wahre Ursache der Krankheit in unserer eigenen Persönlichkeit und damit in unserer Kontrolle liegt, dann dürfen wir ohne Angst und Furcht einhergehen in dem Wissen, dass wir das Heilmittel in uns haben. Wir können alle Angst vor den rein materiellen Krankheitsursachen aus unserem Denken verbannen, indem wir uns klarmachen, dass solche Angst uns nur anfällig macht. Wenn wir uns bemühen, Harmonie in unserer Persönlichkeit zu schaffen, brauchen wir uns nicht mehr Sorge um Krankheiten zu machen, als wir uns fürchten, vom Blitz erschlagen oder von einem Stück eines niedergehenden Meteoriten getroffen zu werden.

Wenden wir uns nun der Betrachtung des physischen Körpers zu. Wir dürfen nie vergessen, dass dieser nur die irdische Wohnstatt der Seele ist, in der wir uns kurze Zeit aufhalten, um Erfahrung und Wissen in der Welt zu erwerben. Ohne uns allzu sehr mit unserem Körper zu identifizieren, sollten wir ihn mit Achtung und Sorgfalt behandeln, damit er gesund bleibt und lange genug aushält, um unsere Arbeit zu tun. Keinen Augenblick jedoch wollen wir ihn zu sehr beachten oder uns gar in ihm verlieren, sondern lernen, seiner Existenz sowenig bewusst zu sein wie möglich. Wir wollen den Körper als Gefährt unserer Seele gebrauchen und als Diener, der unseren Willen ausführt. Äussere und innere Reinlichkeit sind von grosser Bedeutung. Für die erstere benutzen wir im Westen im Allgemeinen zu heisses Wasser; es öffnet die Poren der Haut und lässt Schmutz herein. Darüber hinaus lässt der übertriebene Gebrauch von Seife die Hautoberfläche empfindlich werden und greift sie an. Kühles oder lauwarmes Wasser, sei es als Dusche oder als frisches Badewasser, ist natürlicher und hält den Körper gesunder. Es sollte nur so viel Seife benutzt werden, wie notwendig ist, um offensichtlichen Schmutz abzulösen, und die Seife sollte man danach mit frischem Wasser abwaschen.

Innere Reinlichkeit hängt von der Ernährung ab, und wir sollten all das auswählen, was sauber und naturbelassen ist und so frisch wie möglich, vor allem Obst, Gemüse und Nüsse. Tierisches Fleisch sollte man auf jeden Fall vermeiden, weil es viele Stoffwechselgifte im Leib entstehen lässt, zweitens, weil es einen unnormalen und übermässigen Appetit anregt, und drittens, weil es Grausamkeit gegen das Tierreich verlangt. Reichlich Flüssigkeit sollten wir zu uns nehmen, um den Körper zu reinigen, das

heisst Wasser und natürliche Weine und andere Erzeugnisse direkt aus der Natur unter Vermeidung aller künstlich hergestellten Getränke.

Der Schlaf sollte nicht übertrieben lang sein, da viele von uns mehr Kontrolle über sich haben, während sie wach sind, als wenn sie schlafen. Die alte Redensart: “Statt dich noch mal umzudrehen, ist es besser aufzustehen!“ ist eine hervorragende Richtlinie.

Die Kleidung sollte an Gewicht so leicht sein, wie es die Temperatur zulässt, sie sollte frische Luft an den Körper lassen, und Sonnenschein und frische Luft sollten überhaupt sooft wie möglich die Haut direkt erreichen. Wasser und Sonnenbäder spenden sehr viel Gesundheit und Vitalität.

Heiterkeit in allen Dingen sollte unterstützt werden, und wir sollten uns nie von Zweifeln und Niedergeschlagenheit bedrucken lassen. Stattdessen wollen wir uns daran erinnern, dass diese nicht aus uns selbst stammen, denn unsere Seele kennt allein Freude und Glück.