

SWAMI OMKARANANDA

DER MÄCHTIGSTE ARZT IST DER GEIST IN DIR



Inhalt

Einleitung: Der mächtigste Arzt ist der Geist in Dir

1. Gedanken, Gegengedanken und göttliches Leben

2. Dreifacher Segen positiver Gedanken

3. Psychologisches Gesetz und geistige Entwicklung

4. Psychogene Ursachen körperlicher Störungen

5. Methoden, um psychogenen Krankheitsfaktoren entgegenzuwirken

6. Therapeutische schöpferische Möglichkeiten der Meditation

7. Die Meditation als vorbeugendes, keimtötendes, stärkendes, göttliches Mittel

8. Der therapeutische Wert von Liebe und Wahrheit

9. Herrliche Wege zu mentaler Gesundheit



**Einleitung:
DER MÄCHTIGSTE ARZT
IST DER GEIST IN DIR!**

Vorbei ist die Zeit der Atom-Bauklötzchen-Philosophie der Materialisten des vorigen Jahrhunderts, als man den

Menschenkörper als eine Maschine ansah oder als ein chemisch-physikalisches Laboratorium und den Arzt als ihren Mechaniker oder Laboranten und das Krankenhaus als die Reparaturwerkstätte. Immer mehr hat sich in unserem Jahrhundert die grosse Bedeutung der seelischen Faktoren bei der Entstehung von Krankheiten herausgestellt.

So konnte man im 'Stern' Nr. 49/67 S. 81 lesen, dass nach der Überzeugung des Giessener Gelehrten Prof. Thure von Uexküll bei 60 Prozent der Kranken, die die Wartezimmer unserer Ärzte füllen, die Wurzeln des Übels nicht im organischen, sondern im psychischen Bereich zu suchen sind. Ja, die amerikanische Psychiaterin Flanders Dunbar behauptet sogar, dass 85 Prozent des amerikanischen Volkes seelisch gestört seien und psychotherapeutische Betreuung nötig hätten. Und bei der weit überwiegenden Zahl der Krankheiten sucht man immer noch vergebens nach den Ursachen im organischen Bereich. So kam es, dass wir heute als besonderen Zweig der Medizin und der Psychologie die Psychotherapie, die Seelenheilkunde, haben, und dass diese eine stark zunehmende Bedeutung gewinnt.

Nicht, als ob es nicht schon früher Rufer in der Wüste gegeben hätte, die klar die innigen Zusammenhänge zwischen Krankheit und psychischem Zustand erkannten. So sagte im Jahr 1891 der grosse Möbius (18 5 3 - 1907) "Es gibt kaum einen folgeschwereren Irrtum der Ärzte als den Glauben, dass bei den auf organischen Erkrankungen beruhenden Beschwerden psychische Einwirkungen bedeutungslos wären. Man kann wohl sagen, die ganze Geschichte der Medizin wäre eine andere, weniger beschämende, hätte man jederzeit den seelischen Faktor genügend berücksichtigt. Ein Gramm Kenntnis des menschlichen Gemütes kann dem Arzt nützlicher sein als ein Kilogramm Physiologie ohne jenes."

Und schon viel früher, nämlich 1815, schrieb der berühmte dänische Hofarzt, Magnetopath und Psychiater Dr. Joh. Dettrich Brandis (1762 - 1841), der dem Wissen seiner Zeit weit voraus war, in einem Buch mit dem Titel "Über psychische Heilmittel und Magnetismus": "Mit seelischer Beeinflussung können wir nicht bloss das Gemüt der Leidenden, sondern auch ihr vegetatives Leben lenken und verändern. Die kranken Organe selbst heilen in ihrer Funktion, aber auch in gewissem Grade in ihrer Form und Struktur. Diese seelische Beeinflussung ist nicht an Körper und Raum gebunden, sondern ein Produkt der Geistigkeit, der Psyche des Ansprechenden und Angesprochenen." (Zitiert nach Völgyei "Die Seele ist alles", 2. Aufl. S. 146). Diese Überzeugung teilten auch andere berühmte Ärzte jener Zeit, wie Carus, Justinus Kerner u. a. m.

Heute hat man die Bedeutung der seelischen Faktoren sogar klar unter Beweis gestellt durch die sogenannten Placebo-Experimente, bei denen physisch ganz unwirksame Scheinpräparate gegeben

werden, die äusserlich aber ganz das Aussehen der richtigen Medizin haben, wobei der Patient natürlich nichts von dieser Täuschung wissen darf.

Von den verblüffenden Resultaten dieser Experimente wurde schon früher an dieser Stelle berichtet, nämlich in dem Beitrag "Das weitaus wichtigste aller Heilmittel" in Nr. 2/67 'Die andere Welt' S. 150/2. Dort war u. a. auch der so bedeutsame Ausspruch von Sri Aurobindo zitiert: "Der Geist in uns ist der einzige allmächtige Arzt, und die Hingabe unseres Körpers an ihn ist das einzige wahre Allheilmittel."

Ebenso auch der nicht minder deutliche des berühmten Arztes und Chirurgen Dr. Erwin Liek: "Es gibt keine Betriebsstörung im lebenden Organismus, keine Krankheit, mögen wir sie funktionell oder organisch nennen, die nicht der seelischen Beeinflussung mehr oder weniger zugänglich wäre."

Interessante Einblicke in die reichen Erfahrungen eines modernen Psychotherapeuten vermittelt z. B. das Buch von Prof. Dr. Medard Boss, Professor für Psychotherapie an der Universität Zürich, "Einführung in die psychosomatische Medizin" (Verl. Hans Huber, Bern 1954). Prof. Boss schrieb übrigens auch das sehr empfehlenswerte Buch "Indienfahrt eines Psychiaters" (Verl. G. Neske, Pfullingen, 1959).

Nach Prof. Boss bemüht sich die Psychotherapie besonders um die "Umstimmung" einer falschen, unangepassten, angstvollen, unfreien, gedrückten, gehetzten, unglücklichen psychischen Einstellung gegenüber Welt und Leben, - die sich in Krankheiten verkörpert als Ausdruck einer Lebensgebärde oder Verleiblichung - zu einer weltoffenen, freien, frohen, geborgenen, positiven Einstellung.

Einst waren die Ärzte Priesterärzte, heute sind sie gespalten in die Priester, die den Menschen nur das Heil, und die Ärzte, die ihnen lediglich Heilung bringen wollen. "Bald aber begreifen die Ärzte wieder, dass sie nicht mehr werden heilen können ohne ein gründliches Wissen auch um das menschliche Seelenheil. Und auf der anderen Seite verschliessen sich immer weniger Seelsorger der Einsicht in die Notwendigkeit der Überwindung der alten Scheidung, weil sie von ihrer praktischen Arbeit her selbst die Nötigung erfahren, sich durch Einblicke in die ärztlichen psychotherapeutischen Möglichkeiten wieder mehr Wissen vom ganzen Menschen zu verschaffen."

Eine grosse Zahl sehr lehrreicher Fälle aus der psychotherapeutischen Praxis des Verfassers füllt einen grossen Teil des Buches. Besonders innig sind die seelisch-leiblichen Zusammenhänge z. B. bei Magen- und 12-Fingerdarmgeschwüren. dann bei Hypertonie oder Blutdrucksteigerung, an der in den USA nicht weniger als ein Viertel aller Leute über 50 Jahren sterben, weiter bei Bronchialasthma und vielen Darmleiden, einschliesslich

Verstopfung und Diarrhoe.

Hier sei nur der lehrreiche Fall einer 48jährigen Frau angeführt, die seit 28 Jahren an schwerstem Bronchialasthma litt, so dass sie immer wieder bat, man solle sie doch um Gottes willen endlich sterben lassen. Schwer nur war ihre Zustimmung zum Besuch eines Seelsorgers zu erhalten, da sie schon 20 Jahre nicht mehr zur Kirche gegangen war. Der Pfarrer, ein echt religiöser Mensch, war nur dreimal bei ihr. Schon seine ersten Sätze schlugen wie ein Blitz bei ihr ein. Dann kam in der folgenden Nacht eine überwältigende Erleuchtung über sie. Sie hatte ein Gotterlebnis, das sie von einem Augenblick zum anderen ganz mit dem Wissen von einer unerhört wohltuenden Geborgenheit im All erfüllte. Vor diesem Ereignis hatte sie sich innerlich stets vom Untergang bedroht gefühlt, so, als wäre sie ohnmächtig dem Nichts ausgeliefert. Nun war sie für immer geheilt.

In Nr. 9/67 DAW S. 770/5 wurde Swami Omkarananda mit seinem Divine Light Zentrum in Winterthur/ Schweiz, Anton-Graff-Str. 65, als sehr hilfreicher Vermittler bester geistiger Förderung und Inspiration vorgestellt. Dass er nicht nur ein wahrer Mystiker und Philosoph von hohen Graden ist, sondern auch ein wirklicher Seelenarzt und Lebensberater, mögen uns seine hier wiedergegebenen Ausführungen zu unserem Thema zeigen. Da ich noch nirgends eine so gute und umsichtige Zusammenfassung der hier waltenden Gesetze und Zusammenhänge gefunden habe, möchte ich sie unseren Lesern nicht vorenthalten.

Man darf wohl sagen, dass rechte Meditation auch als eine wahre Wundermedizin für den Körper gelten darf. Und das kann uns nicht verwundern, denn sie ist ein entspanntes und glückliches Einströmenlassen göttlicher Lebenskräfte und Segnungen, ein Teilhaben am Überreichtum der göttlichen Fülle, der wir uns nur auf die rechte Art zu öffnen brauchen durch Reinhalten aller seelischen Verbindungen zum göttlichen Quellgrund, zum kosmischen göttlichen Bewusstsein. Sie ist ein frohes konzentriertes Verweilen in der Gegenwart Gottes und im Bewusstsein unserer innigen und unverlierbaren Verbundenheit mit diesem göttlichen Grund alles Daseins, sie ist Versunkenheit in die Schau der ewigen Herrlichkeit Gottes, sie ist das heilsamste Sonnenbad der Seele, ein Quell unversiegliger Freude, seligster Geborgenheit in Gott.

In einer der vielen anregenden LichtSpruchkarten des Swami lesen wir den Rat: "In einer Vollmondnacht gehe ins Freie und blicke eine Viertelstunde lang in den Mond. Dann schau plötzlich um Dich, und Du wirst überall, wohin Dein Blick fällt, den Mond sehen. Dasselbe geschieht, wenn Du in der Versenkung in Gottes dynamische Gegenwart, Seine Liebe, Sein Licht und Seinen Frieden blickst und dies während 15 Minuten morgens, mittags und abends durchführst; dann wirst Du feststellen, dass alles, was Du erblickst, mit Gottes

Gegenwart und Frieden erfüllt ist und Dein Leben sich voller Licht und Freude gestaltet. Um -während wir in der Welt leben und wirken - immer mit Gottes Macht und Vollkommenheit verbunden zu sein, sollten wir uns regelmässig jenen kurzen Versenkungen über Gottes Wesen hingeben." (Licht 71)



Gedanken, Gegengedanken und göttliches Leben

Jeder Gedanke und jede Erregung bewirkt eine mächtige Schwingung in jeder Körperzelle und hinterlässt dort einen Eindruck. Wenn Du weisst, wie ein entgegengesetzter Gedanke erzeugt wird, kannst Du ein glückliches, harmonisches Leben voller Frieden und Kraft führen. Ein Liebesgedanke wird sofort einen Hassgedanken neutralisieren. Ein mutiger Gedanke wirkt sogleich als Gegenmittel für einen Furchtgedanken. Jeder unserer Gedanken muss anderen Friede und Trost bringen, er darf nicht den geringsten Schmerz oder Kummer bereiten. Wenn Du in dieser Weise immer positiv denkst, bist Du eine segenspendende Seele schon hier auf Erden. Du kannst vielen helfen, Tausende heilen und eine beträchtliche Zahl von Menschen vergeistigen und erheben, wie dies die grossen Heiligen und Weisen der Welt getan haben.



Dreifacher Segen positiver Gedanken

Gedanken der Furcht und des Kummers sind gefährliche Kräfte in uns. Sie vergiften unsere eigentlichen Lebensquellen und zerstören die Harmonie, die Leistungsfähigkeit, die Vitalität und die Kraft, während gegenteilige Gedanken der Freude, der Fröhlichkeit und des Mutes heilend und besänftigend wirken statt aufzureizen, die Leistungsfähigkeit erhöhen und die mentalen Kräfte vermehren. Sei allezeit fröhlich! Lächle! Ein guter, positiver Gedanke ist dreifach gesegnet. Erstens nützt er dem Denkenden, indem er seinen Mentalkörper verbessert, zweitens hilft er dem Menschen, auf den der Gedanke gerichtet wird. Lind letzten Endes dient er der ganzen Menschheit durch Hebung der allgemeinen Atmosphäre.



Psychologisches Gesetz und geistige Entwicklung

Das Wesen des Gemütes ist so, dass es zu dem wird, woran es

intensiv denkt. Deshalb wird Dein Gemüt, wenn Du Dich mit den Schwächen und Fehlern eines anderen Menschen beschäftigst, wenigstens in dem Moment mit den betreffenden Fehlern und Schwächen belastet. Wer dieses psychologische Gesetz kennt, wird nicht versucht sein, andere zu verurteilen oder ihr Verhalten zu kritisieren. Er wird nur das Gute in ihnen sehen und sie ermutigen. Diese Einstellung wird uns helfen, in der Konzentration, in der Geistigkeit und im göttlichen Leben zu wachsen.



Psychogene Ursachen körperlicher Störungen

Selbstsucht, Egoismus, Sorgen und Hass ziehen die Blutgefäße zusammen, verursachen grossen Schaden in den Nervenfasern, verhindern die Zirkulation der Vitalkraft oder des Lebensstromes und schwächen die Vitalität und Widerstandskraft gegenüber äusseren Kräften und Einflüssen.

Der Ärger erzeugt Gift im Blut, im Gehirn, in der Leber und im ganzen Körpersystem; er verursacht Fieber und Depressionen.

Der Hass bewirkt nervöse Schwäche, Unbehagen, Ruhelosigkeit, Husten, Fieber, Blutverluste, Verdauungsstörungen usw.

Die Furcht führt zum niedrigen Blutdruck und zu Schwäche, zerstört die roten Blutkörperchen, erzeugt Gesichtsblassheit, greift das Herz, die Leber und den Magen an und verursacht Unverdaulichkeit. Durchfall oder Verstopfung und Impotenz.

Der Neid bringt Minderwertigkeitskomplexe, schwächt das Gemüt und ruiniert die Gesundheit. Er ist die Ursache des nervösen Zusammenbruches von Millionen von Menschen über die ganze Welt hin.



Methoden, um psychogenen Krankheitsfaktoren entgegenzuwirken

Nur wenige Menschen wissen, dass ihnen schlechte Eigenschaften - wie Hass, Neid, Ärger, Empfindlichkeit und Ungeduld - selber mehr schaden als denjenigen, gegen die sie gerichtet sind. Ein Wutanfall, der zehn Minuten dauert, verbraucht mehr Energie als die Arbeit hinter dem Pflug während zwei Tagen ohne Nahrung. Sorgen usw. verursachen graues Haar, Jahrzehnte früher als sonst.

Sei heiter! Erkenne die guten Eigenschaften der anderen, dann wirst

Du niemanden hassen. Lerne bewundern, was andere erreicht haben, dann wirst Du gegen niemanden Neid empfinden. Da Hass, Zweifel und Niedergeschlagenheit disharmonische Vibrationen im physischen Körper erzeugen, wirke ihnen durch Fröhlichkeit, Glauben, Heiterkeit und Liebe entgegen, die im Körper gute, harmonische und gesunde Schwingungen hervorbringen. Entferne durch das Vertrauen auf den allmächtigen Gott, der in Dir und um Dich herum ist, alle Furcht, alle Sorgen und alle Ängstlichkeit.



Therapeutische schöpferische Möglichkeiten der Meditation

Die Meditation über Gott, als Unendlichkeit des Lichtes, der Liebe, des Friedens und der Schönheit, ist ein wirksames, mentales und nervenstärkendes Mittel. Die heiligen Schwingungen durchdringen alle Körperzellen und heilen Krankheiten. Die mächtigen, beruhigenden Wellen, die während der Meditation entstehen, üben einen wohltuenden Einfluss auf das Gemüt, die Nerven, die Organe und die Körperzellen aus. Die göttliche Energie fließt ungehemmt - wie Öl - von einem Gefäß zum anderen, von den Füßen des alldurchdringenden Herrn zu den verschiedenen Körperteilen des geistig Strebenden. Baue durch regelmässige Meditationsübungen rings um Dich herum eine starke Festung zum Schutz gegen die schlechten Kräfte der unwissenden Welt, und umgib Dich mit einer magnetischen Ausstrahlung.



Die Meditation als vorbeugendes, keimtötendes, stärkendes, göttliches Mittel

Es gibt kein besseres, wirksameres, antiseptischeres und keimtötenderes Mittel auf der Welt als die Meditation. Sie vernichtet alle Arten von Keimen, Mikroben und Bakterien. Sie ist also ein wunderbares Stärkungsmittel, welches das ganze Körpersystem kräftigt, die Zellen erneuert, Krankheiten beseitigt und die Entwicklung ansteckender Krankheiten verhindert.

Der Wert der Meditation ist unschätzbar, deshalb sollten wir ihr jeden Tag, wenigstens kurze Zeit, widmen. Das Meditationsfeuer vernichtet alle Fäulnis, die infolge der Unwissenheit aus dem Laster, der Not und dem Übel hervorgeht. Dann kommt plötzlich das Wissen oder die göttliche Weisheit, die direkt zur letzten Befreiung führt. Die echte Meditation vermittelt die Erfahrung eines unaufhörlichen Durchströmtwerdens vom Gottbewusstsein.



Der therapeutische Wert von Liebe und Wahrheit

Die reine Liebe erzeugt Freude, Gemütsruhe und die harmonische Funktion der Körperorgane. Sie verbessert die Eigenschaften des Blutes und wendet das Gemüt Gott zu. Die Wahrheit stärkt Herz und Gemüt und bringt Seelenfrieden, Glück, innere Ruhe, geistige Kraft und Furchtlosigkeit.



Herrliche Wege zu mentaler Gesundheit

Da die Krankheiten ihren Ursprung im Gemüt haben, behandle dieses zuerst. Beseitige den Hass durch kosmische Liebe, Dienstleistungen, Freundschaft, Güte, Sympathie und Barmherzigkeit! Überwinde die Begierden durch selbstloses Dienen, durch gütige Handlungen und Mildtätigkeit! Ersetze den Stolz durch Demut!

All dies wird weitgehend dazu beitragen, gute mentale Gesundheit zu erlangen. Wenn schlechte Gedanken zerstört werden, werden viele körperliche Leiden verschwinden.

Gott oder das göttliche Selbst, das im Inneren Deines Herzens wohnt, ist die Schatzkammer von Gesundheit, Kraft, Stärke und Vitalität. Es kann nicht durch Mikroben, Viren, Cholera usw. angegriffen werden. Denk immer an Gott! Verwirkliche das göttliche Selbst in Dir! ,

- Die andere Welt, XIX, 2.

Swami Omkarananda



World Wide Web (WWW) Auflage: 1999

Copyright by Verlag DLZ-Service
CH-8400 Winterthur