

## Zähne und Psyche

Es gibt keine Krankheit ohne seelische Ursachen



Überall im Leben haben wir zu unterscheiden zwischen der sichtbaren Form und dem dahinterstehenden Prinzip. Ohne Frage ist die hinter allem stehende Idee, der Inhalt, das Wesentliche. Ein Haus kann nicht entstehen, ohne die Idee des Architekten. Baustoffe materialisieren diese Idee, aber ohne sie gäbe es letztendlich kein Haus.

Auch der menschliche Körper als Form ist sichtbarer Ausdruck eines Inhaltes. Er ist gleichsam ein Mikrokosmos, genau wie das Universum als Makrokosmos bezeichnet werden kann. Dies wird in der hermetischen Philosophie Prinzip der Entsprechung genannt und es spiegelt sich von der kleinsten Einheit unseres Körpers, bis zur Unendlichkeit des Weltenraumes. Es gibt keine sichtbare Form ohne Inhalt oder um mit Goethe zu sprechen:

**„Alles Sichtbare ist nur ein Gleichnis.“**

So zeigt uns auch jedes Krankheitssymptom einen inhaltlichen Aspekt an. Er liegt im psychischen Bereich, als ein im Bewußsein nicht integriertes Problem, was den Menschen auf der Körperebene zwingt, sich damit auseinanderzusetzen.

Auch jede Zahnerkrankung hat dementsprechend einen psychischen Hintergrund, ein Problem zur Ursache, das wir nicht bewußt leben, was wir verdrängen und welches so als Symptom den Menschen zwingt, sich auf der körperlichen Ebene damit auseinanderzusetzen. Wenn wir im Leben etwas lernen sollen, so wird das Schicksal, das Gesetz, uns in diese Richtung führen, ob wir wollen oder nicht. Insofern scheinen wir nicht frei zu sein. Aber die Ebene auf der wir uns mit dem zu Lernenden auseinanderzusetzen haben können wir frei wählen.

Dazu ein banales Beispiel: Man kann irgend etwas im Leben nicht schlucken. Wie immer gibt es nun zwei Möglichkeiten, damit umzugehen. Entweder verarbeitet man das Problem möglichst bewußt auf der psychischen Ebene, klärt es ab bis zum Ergebnis oder schiebt es weg, ins Unbewußte. Von dort aber meldet es sich zurück über das körperliche Symptom, hier etwa einer Mandelentzündung. Diese zwingt uns jetzt zur Auseinandersetzung über den Körperweg und das bedeutet immer Leid.

Leid aber ist einer der größten Lehrmeister im Leben. Kaum jemand möchte leiden, jeder möchte das Leiden überwinden und muß sich somit ständig ändern, anpassen, entwickeln, muß ständig wach sein. Entwicklung, Entfaltung, Expansion, Evolution, Wachen, darüber wird schrittweise die Geburt unseres wahren Wesens, unseres göttlichen Selbst vollzogen.

Schauen wir uns nach diesen Vorbemerkungen die Zähne ein wenig genauer an.

Rein äußerlich dienen sie zur Zerkleinerung der Nahrung. Das ist ein aggressiver Vorgang. Der Bereich der Aggression spielt bei der Betrachtung der Zähne eine entscheidende Rolle. Wir alle kennen folgende Redewendungen: 'Jemandem die Zähne zeigen' oder 'sich durchbeißen'. Das sind aggressive Handlungen. Selbstverständlich kann man sich nur durchbeißen oder die Zähne zeigen, wenn sie intakt, gesund, überhaupt noch vorhanden sind. Mit einem insuffizienten Gebiß haben wir an verschiedenen Dingen schwer zu beißen oder zu kauen, können uns damit eventuell gar nicht mehr aktiv auseinandersetzen. Zahnkrankheiten und der Umgang mit Aggression stehen in ursächlichem Zusammenhang. Der Einwand, fast alle Menschen hätten heute schlechte Zähne, ist kein Argument. Kollektive Zeichen zeigen stets kollektive Probleme.

Auch mit der starken Kraft der Aggression zeigen sich im Umgang zwei Hauptaspekte, zwischen denen sich das Problem spiegelt. Der eine ist das wahllose Ausleben dieser Kraft als Vandalismus, Gewalt, Kriminalität oder moralische Degeneration. Der andere ist das Verdrängen dieser Energie. Beide Pole zeigen den nicht sinnvollen Umgang mit dieser ungeheuren Kraft. Einzig die möglichst bewußte Beherrschung von Aggressionen führt zur Erlösung oder Transformation dieser Energie auf eine höhere Ebene.

Selbstbeherrschung ist ein Weg dorthin. Sie kanalisiert diese Kraft und führt letztendlich auch zu Zahngesundheit. Verdrängen wir die Aggressionen aber, richten wir sie unbewußt gegen uns selbst, dann richten sie Schäden an.

Für den Zahn bedeutet dies zunächst einmal in den jüngeren Jahren die Karies, bei der der Zahnschmelz, die härteste Substanz des menschlichen Körpers, zerstört wird und infolge Auflösung zu Grunde geht. Wir können dabei von einer Autoaggressionskrankheit sprechen oder letztlich von Krebs.

Machen wir unter diesem Aspekt einen kleinen Abstecher zu den Naturvölkern oder ins Tierreich. Bei den Naturvölkern, die industriell noch völlig unberührt sind, scheinen wir auf einen Widerspruch zu stoßen. Das diese einen gänzlich anderen Umgang mit ihren Aggressionen haben, steht außer Frage. Aber man könnte meinen, daß der Hauptgrund ihrer Zahngesundheit ihrer naturbelassenen Ernährung zuzuschreiben ist. Auch das ist sicher nicht falsch.

Aber interessant ist dabei folgendes: Die Naturvölker benutzen ihre Zähne noch zum Kauen. Die Kost ist ausgewogen und hart, sie muß noch gekaut werden. Kauen und Beißen aber sind aggressive Handlungen. So kann eine naturbelassene Ernährung den Umgang mit Aggressionen steuern. Wer kaut denn in unseren Breiten noch? Die Kost ist weich, zerkocht fast schon schluckfertig, wenn sie in den Mund kommt. Am Kauvorgang, so denn noch einer stattfindet, ist nichts Aggressives mehr zu finden. Der Umgang mit den Aggressionen in unserer Gesellschaft spiegelt sich also bis in die Nahrungskette hinein wider.

Soll das heißen, wir sollten wieder auf die Stufe der Naturvölker degenerieren? Nein. Fraglos leben diese noch mehr im Gesetz und so sollte uns dieser kurze Abstecher nur anspornen, ein wenig Bemühungen daran zu setzen, uns wieder mehr unter das Gesetz zu stellen und das, wie Schiller sagt, 'freiwillig'.

Dies kann gelingen, indem wir die Energie auf ein anderes Niveau heben und dadurch der Erlösung ein wenig näher kommen. Das Schlüsselwort dazu ist Transformation. Was transformiert alles? Die Liebe. Auch im Tierreich können wir sehen, wie gesetzmäßiger Umgang mit dieser Kraft dazu führt, das Kau-Organ gesund zu erhalten. Die Tiere leben noch im Gesetz.

Unser Dackel ist neun Hundejahre alt, was ca. 63 Menschenjahren entspricht. Er hat ein strahlendes, schneeweißes, Karies-freies und parodontal einwandfreies Gebiß. Er wird artgerecht ernährt, möglichst seiner Natur gemäß. Als Fleischfresser bekommt er viel Fleisch, allerdings auch viel harte Kost, die er in einem aggressiven Vorgang zerkleinert. Er hat einen starken Charakter und ein instinktiv ausgewogenes Verhältnis zu seinen Aggressionen. Er kann anschmiegsam und liebebedürftig sein wie in kleines Kind und von einem Augenblick zum anderen die Zähne fletschen, wenn er etwas nicht will, wenn ihm etwas nicht paßt, ohne falsche Rücksichtnahme.

Er dokumentiert seine Aggressivität wenn nötig und verschafft sich so Respekt. Wenn er in der Natur unterwegs ist und jagt, gibt er sich bis zur Erschöpfung aus. Er ist völlig gesund. Sein strahlend schönes Gebiss ist Spiegel seiner Gesundheit, Lebenskraft, Lebensfreude und Vitalität.

Untrennbar mit den Zähnen verbunden ist der Zahnhalteapparat, also Zahnfleisch und Knochen. Das gibt dem Zahn Festigkeit und Halt, als Grundlage für Zahngesundheit, Lebenskraft, aber auch Selbstvertrauen und Urvertrauen. Auch bei der Erkrankung des Zahnhalteapparates gilt prinzipiell das gleiche, wie bei der Erkrankung der Zähne. Wir haben es bei den Parodontal-Erkrankungen aber mit einem zusätzlichen Aspekt zu tun. Ihre Spitze liegt zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr.

Parodontal-Erkrankungen und Midlife-crisis sind eng miteinander verknüpft. In der Lebensmitte zieht der Mensch eventuell erstmals Bilanz seines Lebens. Konnte er seine Vorstellungen verwirklichen? Welche Ziele hat er noch? Sieht er einen Sinn im Leben? Was hat ihm das Leben gegeben? Was soll es ihm noch geben? Ist er glücklich?

Beantwortet ein Mensch die Mehrzahl dieser Fragen für sich selbst negativ, fehlt ein Sinn, ein Halt im Leben, ist er familiär oder beruflich unglücklich, so fehlen Selbstvertrauen, Urvertrauen, Selbstsicherheit und Selbständigkeit. Ohne Ziel aber ist kein Mensch in der Lage sich aktiv und vital mit Problemen auseinanderzusetzen. Es fehlt der Halt im Leben und dieser fehlende Halt zeigt sich als äußerliches Symptom im fehlenden Halt der Zähne, die locker werden und im Endstadium ausfallen. Charakteristischerweise eben im Bereich des 'Midlife', wo die zweite Lebenshälfte geordnet wird. Da der Halt im Leben fehlt, geht man auch Problemen aus dem Weg, schiebt sie weg, hat zu allem keine wirkliche Meinung.

Wir wissen schon, was wir nicht möglichst bewußt bearbeiten und verdrängen, kommt zu uns über die symptomatische Körperebene zurück, als Krankheit, deren Ursache aber tiefer liegt. Kein Mensch kann seinem Schicksal aus dem Weg gehen, denn es läßt sich nicht in die Karten pfuschen. Aber die Projektionsebene ist wählbar. Entweder möglichst bewußt auf der psychischen Ebene oder unbewußt über die körperliche Bühne als leidvolle Erfahrung.

Konfrontiert man Betroffene mit dieser Problematik, so kommt spontan fast immer folgende Aussage: 'Das mag wohl für alle Anderen zutreffen, für mich aber nicht'. Es gibt kaum etwas Größeres als die eigene Betriebsblindheit. Erst wenn wir das Vertrauen dieser Kranken gewinnen, uns intensiv mit ihnen beschäftigen, kommen wir langsam zum Kern. So ist mir die beschriebene Problematik noch bei keiner Parodontal-Erkrankung verborgen geblieben.

Aus all dem Gesagten wird natürlich deutlich, daß ihre Therapie nicht allein schulmedizinisch erfolgen sollte. Selbstverständlich gehören Hygieneanweisungen und Ernährungsratschläge mit dazu. Aber gelingt es nicht dem Patienten eine andere Lebenseinstellung zu vermitteln, gibt es keine dauerhafte Besserung. Erschwerend kommt noch hinzu, daß Patienten mit diesem Krankheitsbild oft erst sehr spät die Praxis aufsuchen und die lockeren Zähne kaum noch zu retten sind. Dann bleibt in der Folge nur noch der Ersatz.

Allgemein ist zu den dritten Zähnen zu sagen: Der Schein trägt. Man versucht etwas vorzutäuschen, was längst verloren gegangen ist: Biß, Aggressivität, Durchhaltevermögen, aktive Problembewältigung. Beispielhaft hierfür die Aussage einer Patientin, die für teures Geld zwei Prothesen erworben hatte: „Ich kann zwar nicht richtig damit beißen, aber sie sehen doch ganz schön aus...“ Blendung, Verblendung, Unehrlichkeit...

Auch in diesem Bereich bieten sich den Ärzten große Chancen, dem Patienten wirklich zu helfen, sich selbst gegenüber ehrlich zu sein und zu seinen Fehlern zu stehen. Denn fehlende Zähne symbolisieren eben Fehler, Verfehlungen in bestimmten Lebensbereichen oder auf der psychischen Ebene. Das ist, wenn es ohne Wertung angeschaut wird, ja nicht schlimm. Und so sollten wir den Patienten dabei helfen, das Fehlende zu erkennen und es ehrlich anzuschauen. Dadurch kann der Weg geebnet werden zur Integration und zur Erlösung.



Das braucht in der Konsequenz nicht so weit gehen, daß die Patienten mit fehlenden Frontzähnen herumlaufen, aber es muss sicher nicht jede Krone oder Teilkrone vom Vierer nach distal verblendet werden.

Unser Berufsstand arbeitet augenblicklich nur die Sünden der Vergangenheit der Patienten auf. Wirkliche Therapie sollte aber früher beginnen. Denn der Samen für die Parodontose wird bereits in jungen Jahren gelegt, über das Symptom der einfachen, banal blutenden Zahnfleischentzündung. Hier liegt auch die Hauptmanifestation der Karies. Blut, Lebenssaft, sind Symbole für das Leben selbst. Und ein blutendes, weinendes Zahnfleisch zeigt, wie dem ganzen Zahnhalteapparat bei der geringsten Kleinigkeit oder Herausforderung, Lebenskraft verlorenggeht. Was für den Verlust des wahren inneren Haltes steht, gespiegelt in Urvertrauen, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Gottvertrauen und Religiosität, was aber nichts mit kirchlichen Aspekten zu tun hat.

Hier sind vor allem wir Ärzte aufgerufen den Menschen zu helfen, ihnen so früh wie möglich ein Ziel, einen Sinn zu geben im Leben, ein Ziel, was womöglich außerhalb der materiellen Welt liegt. Jesus sagt in der Bibel: „Suchet zuerst Gottes Reich und alles wird euch gegeben werden.“ Die Betonung dieser wunderbaren Stelle liegt auf zuerst und alles. Und weiter: „Sammelt euch keine Schätze auf Erden, die Motte und Wurm zerstören und Diebe wegstehlen können.“

„In unsere Arztpraxen muß wieder mehr Religiosität einziehen“, sprach vor kurzem ein Kollege in einem Vortrag. Das geht aber nur, wenn der Arzt selber religiös ist, rückverbindlich. Wenn er zunächst sich selber um die Bindung zurück zu seinem eigenen Urgrund, zu seiner eigenen Quelle, zu



Gott bemüht. Denn nur mit diesem Streben, mit dieser Einstellung, ist er letztendlich in der Lage dem Anspruch gerecht zu werden, den der Begriff Medizin an uns alle stellt. Wahre Medizin soll den Patienten in die Mitte ziehen, in seine eigene, soll ihn näher bringen zu seiner eigenen Quelle, zu Gott. Jedes Medikament sollten wir unter diesem Aspekt verordnen, denn englisch heißt Medikament remedy, was aus dem Lateinischen remedium kommt, was in der Übersetzung zurück zur Mitte bedeutet.

Ein wunderbares System religiös zu sein, Körper, Seele und Geist sowie die uns umgebenden, aufbauenden, kosmischen Kräfte besser kennenzulernen, ist Yoga. Durch spezielle Übungen bekommen wir eine wunderbare Beherrschung über unseren Körper und eine strahlende Gesundheit als Basis für die weitere geistige Entwicklung. Kaum ein anderes System lehrt uns durch bewußtes Atmen, Ein und Aus, in ständigem Wechsel während der Übungen, so intensiv Erfahrungen zu sammeln mit dem, worauf für unser Bewußtsein die ganze Welt aufgebaut ist, dem Gesetz der Polarität.

Haben wir eingeatmet, zwingt uns wenig später eine Kraft wieder auszuatmen, um uns nur kurze Zeit später wieder zum Einatmen zu zwingen. Und so weiter bis zum letzten Atemzug, mit dem die Verbindung zwischen uns und dem Körper abreißt. Trotz Tag und Nacht, Ebbe und Flut, Gut und Böse, Mann und Frau ist uns selbst die Polarität nirgends näher als beim Einatmen und Ausatmen oder psychisch beim Hereinlassen und Loslassen.

Was macht nun der Atem? Er verbindet mich absolut vollkommenen Geist mit dem Körper. Je tiefer, freier, bewußter wir atmen, je inniger ist die Verbindung, je mehr kann ich als Geist vom Körper Besitz ergreifen und um so ruhiger, widerstandsfähiger und gesünder ist der Körper.

Keiner von uns hat jemals gesehen, was wir einatmen. Die Wissenschaft bezeichnet es als Luftgemisch, aus dem beim Einatmen Sauerstoff in den Lungen an das Blut abgegeben wird, durch das Blut im Körper zirkuliert, ihm Leben gibt und letztendlich nach Umwandlung als Kohlendioxyd wieder abgeatmet wird. Je tiefer wir einatmen, je mehr Sauerstoff können wir aufnehmen, umso besser ist die Versorgung des Körpers, je gesünder lebt und bleibt er.

Die Yogis kennen drei Phasen der Atmung. Alle drei zusammen kennzeichnen die vollkommene Atmung. Die untere oder Bauchatmung mit etwa 40% der Lungengesamtkapazität, die mittlere oder Brustkorbatmung mit ebenfalls ca. 40% der Gesamtkapazität und die obere oder Lungenspitzenatmung mit ungefähr 20% Kapazität. Bei voller Ausnutzung aller drei Phasen ist die Lunge zu 100% gefüllt. Im Westen vernachlässigen wir unsere Atmung. Der obere Teil der Lunge wird ausgespart, die überwiegende Anzahl der Frauen bevorzugen nur die mittlere, die meisten Männer nur die untere Atmung. Allerdings werden auch diese Teilbereiche nicht voll gefüllt, sondern vielleicht bis zur Hälfte. Das bedeutet, von 100% Lungenkapazität wird unserem Körper auf Dauer nur etwa ein Fünftel nutzbar gemacht.

Ist es da verwunderlich, daß so viele Leute krank sind, wenn sie ihren Körper auf Dauer mit Lebensenergie unterversorgen? Ehe allerdings auf Grund dieser Tatsache sich eine manifeste Erkrankung zeigt, vergehen in der Regel Jahre. Der Körper meldet sich zwar recht schnell über einen Schutzmechanismus oder Warnsystem, aber wir Menschen haben in der heutigen Zeit wenig Gespür für derlei Dinge.

Die dauernde Unterversorgung mit Lebensenergie zeigt uns der Körper über Müdigkeit, Abgespanntheit, Überreiztheit, Nervosität und Unruhe an. Schauen wir auf die Menschen, die uns täglich umgeben. Wer Augen hat der sehe.

Was kann der arme, gezeißelte Körper mehr tun, als uns auf diese Art und Weise zu zeigen: Halt ein? Kümmere dich mehr um mich. Was habe ich dir getan, daß du mich so quälst? Überhören wir dieses Signal, scheint irgendwann einmal plötzlich eine Krankheit hervorzubrechen, deren Same schon Jahre vorher gelegt worden ist.

Erschwerend spielen hier noch zwei Dinge mit hinein: Zum einen das starke Verlangen der Bevölkerung nach Nikotin. Das heißt, wir haben nicht nur eine Unterversorgung des Körpers mit Sauerstoff aufgrund mangelnder Atemtechnik, sondern eine weitere Unterversorgung infolge minderwertiger Luftzusammensetzung. Zum zweiten haben sich viele Leute eine schlechte Gewohnheit aneignet. Sie atmen, wie die Raucher beim Rauchen, durch den Mund. Das Atmen durch Mund oder Nase ist ein Riesenunterschied. Machen Sie einmal folgendes Experiment: Atmen Sie dort wo die Luft noch rein und frisch ist, also in der freien Natur, mehrmals tief ein und aus. Erst durch den Mund und anschließend durch die Nase. Dann werden sie erfahren, was ich meine.

Die Yogis sagen, daß die Funktion der Nase nicht nur darin besteht die Atemluft zu reinigen, anzufeuchten und zu erwärmen, sondern daß es über die ganze Nasenschleimhaut verteilt kleine Rezeptoren gibt für die Aufnahme der im Atem verborgenen Lebenskraft Prana. Die Luft, der Atem, ist der Träger des Prana. Ohne Prana gibt es kein Leben. Es ist die schöpferische Urkraft, die alles schafft, alles erhält und alles zerstört. Die Chinesen bezeichnen diese alles durchdringende Energie als Chi, die sich aufteilt in einen positiven Anteil, Yang und einen negativen Anteil, Yin.

Es ist die gleiche Kraft, von der es im Johannes-Evangelium heißt:

‘Am Anfang war Logos und Logos war bei Gott und Logos war Gott. Alles ist durch Logos geworden und ohne Logos ist nichts geworden, was geworden ist. Im Logos war das Leben und das Leben war das Licht der Menschen. Und das Licht scheint in der Finsternis und die Finsternis hat es nicht begriffen’.

Diese schöpferische Urkraft Prana teilt sich durch die beiden Nasenlöcher in einen positiven Anteil, Ida Nadi im rechten Nasenloch und einen negativen Anteil, Pingala Nadi im linken Nasenloch. Diese Ströme, aufgenommen von den Rezeptoren beider Nasenlöcher, kreuzen sich im menschlichen Körper entlang der Wirbelsäule sieben Mal. So entsteht das Leben, je Kreuzung eine Lebensfunktion, wie etwa Ausscheidung, sexuelle Tätigkeit, Verdauungs- oder Herztätigkeit. Beobachten wir uns selber: Nie sind beide Nasenlöcher gleich durchgängig. Mal ist das Rechte mehr offen als das Linke, mal umgekehrt. Wie weise hat Gott dies eingerichtet. Der Körper reguliert auf diese Art und Weise die Aufnahme und den Ausgleich der Lebensenergie, des positiven und negativen Stroms. Ist mehr positive Kraft nötig, ist links mehr zu, ist mehr negative Kraft nötig, ist rechts mehr zu.

Auch die folgende Erfahrung stammt von den Yogis: Jeder Mensch hat für sein ganzes Leben ein gewisses Quantum an Atemzügen zur Verfügung. Ist das verbraucht, stirbt der Körper. Je schneller und flacher wir atmen, desto schneller tritt der Körpertod ein. Was können wir nun selber tun? Machen wir eine Gewohnheit daraus, kontinuierlich während des Tages mit der Hälfte bis zum dreiviertelsten Teil der Lunge zu atmen, tief und ruhig. Wir werden erstaunt feststellen: Bewußtes tiefes Atmen und bewusste Entspannung sind ein und dasselbe.

Probieren wir es aus: Setzen wir uns, wenn möglich auch mitten im Alltagsstress, auf einen Stuhl und atmen tief ein und aus. Schon sind wir ruhig, entspannt, ausgeglichen, körperlos. Wir erkennen, wer wir sind. Bin ich der Körper? Nein. Also wer bin ich?

Ich bin Geist, der Grenzenlose, der Alles Belebende, der nie Geborene, der Unsterbliche, der ewig Freie.

So wird uns immer mehr klar, was die Voraussetzung ist, damit wir unsere Aufgabe auf Erden erfüllen dürfen:

Ich offenbare meinen absolut vollkommenen Geist im Körper als strahlende Gesundheit, schöne Form, Verjüngtheit. In der Seele als Harmonie. Ich offenbare meinen absolut vollkommenen Geist als mein ewiges Sein.

Wenn wir auf diese Art und Weise im Geiste wiedergeboren werden, wenn wir unseren Körper so erfahren, beleben, in unseren Besitz nehmen, werden wir ihn als wunderbares Offenbarungswerkzeug schätzen und lieben lernen, durch den ich absolut vollkommener Geist, meine Aufgabe hier auf Erden erfüllen kann.

„Der Körper ist mein Wagen. Die fünf Sinnesorgane, schmecken, sehen, fühlen, hören und riechen sind meine starken Pferde. Der Verstand ist mein Zügel. Aber ich bin der Wagenlenker meines Lebens.“ (Selvarajan Yesudian)

Es gibt keinen treueren Diener im Leben als meinen eigenen Körper. Natürlich werden wir von nun an mit dieser Einstellung bemüht sein, ihn unter allen Umständen zu stärken und jede Schwächung zu vermeiden. Wir werden ihm möglichst viel reine Luft geben, denn diese, unsere neue Erfahrung,

dieses unser neues Bewußtsein, wird uns mehr geben als jeder Zigarettegenuß. Wir werden intensiver Kontakt suchen mit der Natur. Werden so oft es uns möglich ist, in Wälder und Grünanlagen gehen, die Lungen unserer Umwelt besuchen, um dort vermehrt reine Luft aufzunehmen und Kraft zu tanken. So wie wir auf diese wundervolle Art und Weise unseren Körper, uns selbst, schätzen und lieben lernen, also unsere Innenwelt, so werden wir auch die Natur, die ganze Welt, also unsere Umwelt, schätzen und lieben lernen. Aus dieser Liebe heraus halten wir unseren Körper rein, verschmutzen ihn nicht, ebenso wie wir dann auch die Umwelt rein halten und nicht mehr verschmutzen. Das ist die kausale Therapie der Umweltverschmutzung. Wir werden von nun an instinktiv fühlen, was für unseren Körper am besten ist, werden seine Bedürfnisse kennen, aber sie an ihrem Platz lassen. So wie wir uns selbst ändern, wird sich die ganze Welt ändern, für uns. Mit unserer einfachen, ehrlichen, wahren und natürlichen Lebenseinstellung werden wir ein Schwungrad in Gang setzen, das auch alle anderen Bereiche unseres Lebens mit erfassen wird.

So sparen wir die Ernährung bei dieser Neuorientierung des Lebens nicht aus. Wir werden für unseren Körper nur die beste Nahrung auswählen, die ihn stärkt, kräftigt und gesund erhält, die so hochwertig und rein ist, wie nur irgend möglich.

Die Yogis sagen, daß der Schlaf zwei Stunden vor und zwei Stunden nach Mitternacht der gesündeste ist. Während dieser Zeit sei die kosmische Strahlung derart zusammengesetzt, daß sie der Regeneration unseres Organismus eine wundervolle Hilfestellung gibt. Auch wir werden diese Erfahrung machen und fortan nur noch höchst selten später zu Bett gehen, als nach Mitternacht. Wir werden morgens früh aufstehen, wenn die Natur erwacht, sie noch unberührt ist von Streß, Hektik und Lärm. So können wir erfahren, was es heißt zu erwachen, er-wach-sen zu werden.

Die ruhige, friedvolle Atmosphäre des frühen Morgens nutzen wir etwa dazu, um etwa Yoga- und Atemübungen zu machen und werden schon nach kurzer Zeit darauf nicht mehr verzichten wollen. Denn in Morgen steckt lateinisch `orga´, das Werk. Und so gehen wir von Morgen zu Morgen bewußter ans Werk, nutzen jeden als Beginn des Tages, des All-Tags, der alles enthält, was wir brauchen, wenn wir uns nur dazu erziehen, die Augen zu öffnen und zu sehen, die Ohren zu öffnen und zu hören. Die Symbolik des Alltags wird uns immer klarer, immer deutlicher bewußt und wir kommen immer mehr in Resonanz mit der ganzen Schöpfung.

Alles, was wir von nun an tun werden, wird mit dieser Einstellung besser gelingen, als vorher. Wir werden unserer vom Schöpfer gestellten Aufgabe immer vollkommener entsprechen. Werden jeden Morgen dankbar sein, wieder arbeiten zu dürfen, mitarbeiten zu dürfen am großen Werk, weil uns plötzlich die Symbolik der Arbeit, des `ora et labora´, klar und deutlich vor Augen tritt:

Mitarbeiten zu dürfen zu Ehre Gottes, zum Wohle unserer Mitmenschen, damit Gottes Reich komme hier auf Erden ist, unsere einzige Aufgabe.

So werden wir mit ein wenig Geduld ein immer vollkommeneres Werkzeug Gottes, welches nur die eine Aufgabe hat, Zeugnis abzulegen von Gottes Werk.

Eine solch eigene Einstellung, als Selbsterziehung, als Erziehung zum Erkennen unseres wahren Wesens, unserer wahren Aufgabe, ist eine der besten Möglichkeiten, ein bislang wenig erfülltes Leben umzuwandeln in ein zielbewußtes, religiöses, in dem die Sonne so strahlt, daß kein Schatten sie verdecken kann.

**„Wer das Ziel wahrnimmt, kann nicht den Weg verlieren.“**

(Selvarajan Yesudian)