

Dr. med. Georg Weidinger

FREI *und* GLÜCKLICH

durch die Heilung der Mitte



KNEIPP
VERLAG WIEN



Inhalt

S. 04
Vorwort

S. 10
Einleitung

S. 18
GLÜCK

S. 20
DER WEG ZUM GLÜCK

S. 20
Das Leben lieben

S. 25
**Glück, Wohlstand und
Lebensqualität**

S. 30
**YOGA-WEG UND
BUDDHISTISCHER ZUGANG**

S. 32
YOGA: TEIL 1 – DER WEG

S. 32
Sukha & Duhkha

S. 42
Das Ich und das Selbst

S. 47
Die Suche nach Sukha

S. 50
**Der Yoga-Weg und die
Hindernisse des Glücks**

S. 62
Die Befreiung

S. 71
DER BUDDHA

S. 75
Die Vier Edlen Wahrheiten

S. 89
Die Vier Unermesslichen



... für Daniel

S. 99
GEFÜHLE

S. 102
Wege aus der Emotion

S. 109
Geistesschulung

S. 110
**Warum so viele negative
Emotionen?**

S. 114
YOGA: TEIL 2 – DIE FREIHEIT

S. 114
Die Meditation

S. 121
Die Freiheit

S. 124
Shraddha, das Vertrauen

S. 128
Das Leid verwandeln

S. 131
Demut und Dankbarkeit

S. 134
Angekommen

S. 136
TCM

S. 138
**DIE TRADITIONELLE
CHINESISCHE MEDIZIN**

S. 145
Die gesunde Mitte

S. 152
Herz-Blut und Nieren-Yin

S. 155
Der Schlaf

S. 160
**Chinesische Kräuter und
Granulate**

S. 167
Die Heilung der Mitte

S. 174
Index

Frei und glücklich, wären wir das nicht alle gerne? Streben wir nicht alle nach Freiheit, Selbstbestimmung, Gesundheit, Zufriedenheit und Glück? Ist es nicht das, was ein Mensch normalerweise in seinem Leben erreichen möchte? Einfach glücklich sein.

Fahren Sie einmal in der Früh zur Stoßzeit in einer Großstadt mit der U-Bahn, zum Beispiel in Wien oder in Berlin. Wenn sich dann massenhaft Menschen in die einzelnen Wagons drängen, man sich gegenseitig vorwärts schiebt, um ja noch mitgenommen zu werden, sieht da irgendjemand glücklich aus? Wie viele von diesen Menschen sind ihrem Lebensglück wirklich nahe und wie viele von ihnen funktionieren einfach, machen einfach so weiter?

Denken Sie an Ihre Kindheit zurück – ich hoffe, es war eine schöne Kindheit mit vielen glücklichen Momenten. War da Glücklichkeit nicht viel leichter? Und was haben Sie damals zum Glücklichkeit gebraucht? Nicht viel, oder?

Fast täglich stelle ich mir als Arzt in meiner „Landarztpraxis für Chinesische Medizin“ diese große Frage: „Warum sind bei uns so wenige Leute glücklich?“ Daraus ergeben sich viele weitere Fragen: Warum sind wir nicht zufrieden? Warum streben wir nach immer mehr? Was ist der Grund dafür, dass sogar Jugendliche unglücklich und perspektivenlos sind? Und was kann ich als Arzt, Mensch und Mitmensch tun, um dem entgegenzuwirken?

Das Gefühl, frei zu sein, hat ganz viel damit zu tun, ob man glücklich ist oder nicht. Oft büßen wir auf der Suche nach Glück sogar viel unserer Freiheit ein. Wir gehen zum Beispiel nach der Arbeit ins Fitnessstudio, um den perfekten Körper zu bekommen, weil wir glauben, dass wir glücklich sind, wenn wir das geschafft haben. Oder wir kaufen uns ein neues, tolles Auto, weil uns das kurzfristig glücklich macht, müssen dafür aber in Kauf nehmen, mehr zu arbeiten, um mehr zu verdienen. Oder wir machen wunderbare Fernreisen auf der Suche nach dem Glück in der Welt da draußen, träumen danach aber vielleicht von dem wunderbaren Ort und bestreiten mit der Sehnsucht „auszusteigen“ unseren grauen Alltag zu Hause unglücklich weiter. Oder jemand konsumiert Drogen wie Zigaretten, Alkohol oder Cannabis (ganz zu schweigen von härteren Drogen), um seiner oder ihrer Alltagswelt zu entfliehen und diese kurz-



zeitig zu vergessen. Doch wie lange währt dieses scheinbare Glück wirklich? Der Gedanke an den unvollkommenen Körper, an das nächste noch tollere Auto oder die Sehnsucht nach der Ferne oder einfach nach der nächsten Zigarette machen uns unfrei und verhindern unser Glück im Jetzt.

Wie werden wir nun glücklich? Wie lösen wir dieses Dilemma? Einfach wieder Kind zu sein, keine Verantwortung zu tragen, kein Geld verdienen zu müssen, geht leider nicht. Und was bedeutet überhaupt „Glück“, vor allem, **was bedeutet Glück für Sie?**

Die Medizin bewirkt Glück, wenn sie Krankheit idealerweise heilt und Leid mildert. Demgemäß ist die Abwesenheit von Leid und Krankheit dann wohl gleichbedeutend mit Glück. Einmal „repariert“ und dann ist man wieder glücklich? So leicht geht es leider nicht, wie Sie vielleicht aus eigener Erfahrung wissen ...

Die Psychologie verhilft zu Glück, indem sie seelische Traumata auflöst, psychische Probleme beseitigt sowie bei Störungen, die außerhalb der Norm liegen, Abhilfe schafft und dadurch Unglück beendet. Wir behandeln also alles Negative aus der Psyche, wodurch diese wieder positiv wird. Nun gibt es wahrlich vieles, was uns unglücklich macht: Neid steht dabei ganz oben. Wir wollen Dinge haben, die andere haben. Wir wollen so sein, wie andere sind. Warum er und nicht ich? Warum sie und ich schon wieder nicht? Genau so funktioniert die Werbung heute: Sie zeigt uns Dinge, die wir haben wollen und kaufen sollen, sowie Menschen, denen wir nacheifern sollen. Diese Bilder machen uns aber in Wirklichkeit nur unglücklich. Aber dieses Unglück ist der Motor der Wirtschaft.

Doch auch andere negative Emotionen wie Angst, Wut oder Trauer verhindern, dass wir glücklich sind. Angst raubt uns die Sicherheit sowie die Perspektive für die Zukunft. Wut hingegen entsteht heute oft dann, wenn man hinter die Fassade unserer Gesellschaft mit all ihrer Ungleichbehandlung und ihren Ungerechtigkeiten blickt. Trauer über den Verlust von geliebten Menschen oder hervorgerufen durch ein Unglück wiederum lässt das Glück ebenfalls in weite Ferne rücken ...

Freiheit und Glück entstehen dort, wo man seine Talente und Begabungen ausleben kann und bei seiner Tätigkeit das Gefühl hat, nicht im klassischen Sinne arbeiten zu müssen. Wer das tut, was er oder sie liebt und gut kann, wofür er oder sie „geboren“ ist, kann ohne große Anstrengung „tätig sein“.

Freiheit und Glück entstehen dort, wo all unsere Gefühle im Gleichgewicht sind, wo wir alles ausleben und ausdrücken dürfen und jedem Zustand seine eigene Zeit einräumen können.

Freiheit und Glück entstehen dort, wo Zufriedenheit herrscht und man die Ruhe in sich entdeckt.

Freiheit und Glück entstehen dort, wo es kein Begehren gibt.

Freiheit und Glück entstehen dort, wo man das Unglück und Leid hinter sich gelassen hat und man mit einem Lächeln in die Zukunft blicken kann.

Tatsächlich kann man im Körper Veränderungen beobachten, wenn jemand Glück empfindet: Im Gehirn ist etwa der Spiegel des Hormons Oxytocin erhöht, wenn man verliebt ist. Wenn man ausgeglichen und zufrieden ist, wird vermehrt Serotonin ausgeschüttet. Dopamin wiederum führt zu einem gesteigerten Antrieb und positiven Tatendrang, und die Endorphine rufen ein Gefühl von Euphorie hervor und unterdrücken die Angst. Das klingt doch nach dem perfekten Glückscocktail, oder? Doch ist jemand wirklich glücklich, wenn man ihm nun all diese Hormone spritzt? Auf kurze Sicht vermutlich schon. Bei einem „Hochgefühl“ ist die gesamte Stoffwechselaktivität des vorderen Teils des linken Vorderhirns erhöht sowie das vegetative Nervensystem des gesamten Körpers auf „Aktivität“ geschaltet. Das sind Veränderungen, die man gleichermaßen bei Stress beobachten kann.

Wäre es nicht wunderbar, wenn es eine „Glückspille“ gäbe, die man einfach schluckt und dann alles wieder gut ist und man sich wieder glücklich fühlt? Genau dieser Wunsch treibt Menschen, in der Hoffnung ein Glücksgefühl zu erleben, zum Konsum von Drogen.



Im Jahr 1932 beschreibt Aldous Huxley in seinem Roman „Schöne neue Welt“ (im englischen Original: „Brave New World“) eine Welt, die 600 Jahre in der Zukunft liegt. Dort besteht das höchste Ideal aus genormtem Glück und psychologisch konditionierter Zufriedenheit. Zu diesem Zweck gibt es die Droge „Soma“, die bereits ab der Kindheit verabreicht wird und die die Menschen in einem betäubenden Glücksgefühl hält. Freies Denken wird durch ständige Reizüberflutung im Zaum gehalten und individuelle Freiheit ist abgeschafft. Der Roman erinnert erschreckenderweise an Entwicklungen in unserer heutigen Gesellschaft ...



Der Konsum von Antidepressiva, von „Medikamenten gegen das Unglück“, steigt in unserer Welt dramatisch an. Leider ist es nur allzu oft so, dass man lieber täglich eine Tablette einnimmt, um wieder zu funktionieren, anstatt zu hinterfragen, warum es einem so schlecht geht. Antidepressiva helfen einem zwar aus der seelischen Grube, sind aber auf keinen Fall Glückspillen. Sie können einem helfen, das Leben besser zu ertragen und nicht mehr so viel zu empfinden – weder negative noch positive Gefühle. Eine Patientin, Lehrerin von Beruf, hat das gut beschrieben: Sie hielt die Grabrede für eine verstorbene Kollegin, aber durch das Antidepressivum, das sie regelmäßig einnahm, konnte sie keine Trauer empfinden.

**Daher möchte ich die Frage nochmals stellen:
Wie werden wir wirklich glücklich?**

In China und der **Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)** erklärt man sich Glück mit dem Vorhandensein des Geistes „Shen“, der im Herzen wohnt und dann strahlt, wenn es dem gesamten Körper so richtig gut geht und alle Gefühle im Gleichgewicht sind. Im **Buddhismus** wird der Weg hinaus aus dem Leid, welches unweigerlich Teil unseres irdischen Lebens ist, beschrieben. Die **Yogatradition** lehrt uns, nicht an unserem Ich anzuhaften, und zeigt uns viele Übungen dafür, um schließlich Kaivalya, die wahre Freiheit zu erlangen. Und **Mahatma Gandhi** sagt, dass man nur dann glücklich wird, wenn man sich um andere kümmert.

Nicht nur bei Fragen der gesunden Lebensführung, auch hier kann uns also der Blick zu den alten Kulturen in Asien helfen. Um Antworten auf diese Frage zu finden, rücke ich diesmal – anders als bei meinen Büchern, die in dieser Reihe bereits zu Angst, Stress und Depression erschienen sind – yogische Weisheit, die daraus gewachsene buddhistische Philosophie und die damit eng verbunden Praxis der Lebensführung und Meditation in den Vordergrund. Die jahrtausendealten yogischen Erfahrungen hat Buddha einfach und zugänglich zusammengefasst, weil er wollte, dass jeder und jede sie verstehen und anwenden kann.

Genau diesen Wunsch verfolgt auch dieses Buch: Es ist ein Cocktail aus buddhistischer und yogischer Lehre, Wissen



der alten Chinesen ebenso wie aus der modernen Neurowissenschaft, Erkenntnissen aus meiner Arztpraxis sowie persönlichen Erfahrungen meines Yoga-Weges und aus meiner täglichen Praxis als Buddhist. Ich habe all das Wissen so zusammengefasst, dass es jeder und jede anwenden kann. Unser Übungsfeld dafür ist der Alltag, jeder einzelne Tag und jede einzelne Begegnung mit anderen Menschen.

In diesem Buch werden Ihnen viele unterschiedliche Begriffe begegnen, die zum Teil etwas Ähnliches, zum Teil auch das Gleiche bezeichnen. Auch ich versuche Ihnen das Wissen in meiner Sprache näher zu bringen. Vielleicht passt eine Version davon zu Ihnen. Nehmen Sie sich intuitiv, was Ihnen sympathisch ist oder finden Sie eigene Worte dafür.

Es ist ein bunter Weg, der vor Ihnen liegt!

Und das Beste von alledem ist: Jeder kann glücklich werden, denn Glückliche sein kann man lernen.

Ein Buch kann nur Inspirationsquelle und Wegweiser sein, gehen dürfen Sie den Weg selbst. Doch wenn Sie viele Wege kennen, können Sie auch viele einschlagen, und die Wahrscheinlichkeit, dass der richtige Weg für Sie dabei ist, steigt drastisch.

*Viel Freude auf Ihrem
persönlichen Glücks-Weg!*

Ihr Georg Weidinger

Einleitung

Wissen verändert erst dann etwas, wenn man sich intensiv damit beschäftigt, wenn man es anwendet und übt. So macht man das mit allen Dingen, die man können möchte. So funktioniert der Yoga-Weg, der Weg des Buddha und jeder Weg, bei dem es wirklich um etwas geht. Darum werde ich Ihnen in diesem Buch eine Reihe von „Übungen des Glücks“ vorschlagen. Bitte machen Sie diese am besten in der angegebenen Reihenfolge. Es kann sein, dass Sie manche Übungen nur einmal machen wollen. Vielleicht spricht Sie eine einzelne Übung aber auch so an, dass Sie diese mehrmals wiederholen oder sogar als Basis Ihrer regelmäßigen Meditation wählen. Auch hier gilt: einfach, aber täglich. Es ist weniger kompliziert, als Sie vielleicht denken. Unter den Übungen finden Sie Schreibimpulse, Meditations-Übungen und auch einige geführte Meditationen, die ich für Sie eingesprochen habe und die per QR-Code für Sie zur Verfügung stehen.



Übung 1: Vorbereitungen

Bitte richten Sie sich ein Heft oder ein kleines Büchlein her, das Ihnen gefällt und in welches Sie Ihre „Übungen des Glücks“ schreiben können. Vielleicht nennen Sie es „Glücks-Tagebuch“, „Notizbuch des Glücks“ oder etwa „Die Reise zu meinem Glück“ und überlegen sich einen Ort, an dem dieses Büchlein gut aufgehoben ist. Lassen Sie es nicht achtlos herumliegen, sondern bewahren Sie es, wie einen Schatz, gut auf.

Ich kann heute sagen, dass ich ein glücklicher Mensch bin. Ich fühle mich täglich beschenkt vom Leben, verspüre unendliche Dankbarkeit für meine Familie, für all die Tiere, die unser Leben teilen und bereichern, für meine Arbeit, die mich tief erfüllt und mir die Möglichkeit gibt, Menschen Gutes zu tun und viel meines Glücks zurückzugeben. Außerdem für die Möglichkeit zu lehren und damit mein Wissen und meine Begeisterung für das Heilen an die nächste Generation weiterzu-



Yoga-Weg und buddhistischer Zugang

YOGA: TEIL 1 – DER WEG

Sukha & Duhkha

Im Sanskrit gibt es das Wort **Sukha**, die Freude, das Glück. „Su“ bedeutet „leicht“ und „weit“, „kha“ heißt „Herzraum“. Wörtlich übersetzt heißt Sukha also „der weite Herzraum“. Und das ist es, was Glück mit uns macht: **Glück weitet den Herzraum**, löst den Knoten, den manche bei Leid im Brustkorb oder Oberbauch spüren, öffnet unser Herz für alles Schöne auf dieser Welt, lässt uns erstrahlen und macht uns offen und empfänglich für alles und jeden. Sukha beschreibt den **Zustand dauerhaften Wohlbefindens**, wenn wir uns von der Enge des Herzens und dem Ungleichgewicht der Gefühle befreit haben. Wer ein offenes Herz hat, hat offene Augen, um die Welt zu sehen, wie sie wirklich ist. Sukha öffnet das Herz für wahres Mitgefühl. Sukha ermöglicht es, Empathie für andere Menschen und alle Lebewesen zu empfinden. Sukha schafft es, sich eins mit der Welt und allen Wesen zu fühlen. Sukha lässt uns erstrahlen, was für andere als Güte sichtbar wird. Wer ein offenes Herz hat, kann die Welt verändern und Frieden und Freiheit kehren in unseren Geist ein.

Wie gerne würden wir alle offenen Herzens durch unsere Welt schreiten. Doch die Welt scheint dafür nicht bereit. Überall, wo man hinsieht, gibt es Leid, Schmerz, Verzweiflung und Unglück. Das Sanskrit-Wort dafür ist **Duhkha**. Duhkha, Leid, setzt sich aus den Worten „dur“ für „eng“, „schwierig“ und „kha“ für den „Herzraum“ zusammen. Duhkha bedeutet wörtlich „enger Herzraum“. Das Leid, Duhkha, beschreibt also primär ein Gefühl, das wir haben, wenn wir leiden: eine **Enge im Brustkorb**, die uns den Atem raubt, eine Faust in der Herzgegend, die uns unruhig macht und beklemmt, ein Kloß im Oberbauch, der Magengegend, dem sogenannten Solarplexus, der uns **Unruhe und Unbehagen** beschert. Leid und Glück kann man körperlich spüren. Unser sprichwörtliches Bauchgefühl hilft uns oft, es zu unterscheiden.

Duhkha, Leid, bezeichnet Unglück, Unbehagen, Schmerz, Sorge, Kummer, Trauer, Unzufriedenheit, Unvollständigkeit und Frustration. Leid hat viele Gesichter.



Übung 8: Das Leid

Nehmen Sie sich Ihr Glücks-Tagebuch zur Hand und machen Sie sich Notizen. Gehen Sie in Gedanken bewusst durch einen typischen Tag Ihres Lebens. Beobachten Sie ab dem Aufstehen am Morgen, wo Ihnen überall Leid begegnet. Das fängt oft schon damit an, dass einem in der Früh etwas wehtut und man sich denkt: „Na super, alles fühlt sich so steif und schwer an.“ Achten Sie genau auf Ihre Worte, Ihre Gedanken und Ihre Gefühle: „Jetzt steht das Kind schon wieder nicht auf!“ – „Gott, ich muss mich schon wieder so hetzen.“ – „Na, das wird wieder ein Tag werden!“ – „Wenn ich nur an die Arbeit denke, wird mir schlecht.“ Und dann sitzen Sie vielleicht endlich im Auto: „Was die anderen heute wieder zusammenfahren!“ – „Heute ist es schon wieder so kalt. Wann kommt denn endlich der Sommer?“ – „Ich bin mir sicher, ich komme gleich wieder in einen Stau!“ – „Na, das kann ja was werden mit der neuen Kollegin!“ – „Die Kantine hat heute sicherlich wieder kein gutes Essen, da wird mir schon schlecht davon, wenn ich nur daran denke!“ Und dann sind Sie vielleicht endlich in der Arbeit und durch das Zusammentreffen mit anderen Menschen begegnen Sie auch deren Leid, was Ihres wiederum aufschauelt: „Hast du schon gehört, den K. haben’s entlassen! Na, wer weiß, wer der nächste ist ...!“ – „Mein Mann liegt im Spital und jetzt muss ich alles alleine schaffen!“ – „Hast du auch so schlecht geschlafen?! Ich spür den Mond so stark ...!“ Und so geht das den ganzen Tag weiter. Werden Sie sich bewusst, wo Ihnen überall Leid begegnet, wo Sie überall leiden, auch wenn es nur ein kleines Leid, ein unzufriedenes Wort, ein kurzes Wutgefühl, eine leichte Trauer, ein bisschen Gehetztsein, eine leichte Unruhe oder ein kleines Unbehagen ist.

Warum leiden wir? Können wir nicht einfach mit offenem Herzen, Sternchen in den Augen und einem breiten Lächeln durch die Welt gehen?

Bereits die alten heiligen Schriften der Inder, die **Veden**, welche vor etwa 3500 Jahren entstanden sind, beschäftigen sich damit. Zur damaligen Zeit haben die Weisen und Gelehrten Indiens die Frage nach dem Glück und dem Leid gestellt. Dabei entwickelten sie die **Wissenschaft der Innenschau**, um



TCM

DIE TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Dem Glück kann man sich auch auf eine ganz andere Art und Weise nähern: Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) strebt hier nach der Harmonie mit der Natur, der Natur in uns und der Natur um uns. Sie tut dies zum Beispiel mit unserer täglichen Lebensführung, der Ernährung und chinesischen Kräutern.

Freilebende Tiere leben in Harmonie mit der Natur – der Natur um sie herum und ihrer eigenen Natur. Ihre Instinkte und Gefühle sind im Gleichgewicht. Werden diese geweckt, dann geschieht dies plötzlich und in hoher Intensität. Fluchttiere wie Antilopen oder Zebras laufen vor dem angreifenden Löwen davon. Stresshormone peitschen den Körper auf und lassen Gefühle wie Angst in die Höhe schießen, damit das Tier in einer gefährlichen Situation auch wirklich immer davonläuft. Sobald es dann außer Gefahr ist, verschwinden die Stresshormone wieder, Antilopen und Zebras beginnen wieder zu grasen und sich zu regenerieren. Zur Paarungszeit wiederum helfen Gefühle, sich gegenüber dem Rivalen durchzusetzen und sich zu vermehren. Und das Gefühl der Liebe bringt das Muttertier dazu, sich um das Junge zu kümmern.

Stimmt etwas im Körper eines Tieres nicht, wird es intuitiv Handlungen setzen, die den Körper wieder ins Gleichgewicht bringen, damit sich das Tier wieder wohlfühlt. Herrscht zu viel Wind, wird ein Wildtier aus dem Wind gehen und weiterziehen. Herrscht zu viel Kälte oder Hitze, wird ein Wildtier sich daran anpassen. Wenn die Anpassung nicht ausreicht, wird es intuitiv weiterziehen, wie Zugvögel, die in den Süden ziehen.

Geht das Leben eines Wildtieres zu Ende, nimmt es den Tod an und zieht sich zurück aus der Herde, um diese nicht zu gefährden. Es frisst dann weniger, um den anderen nichts wegzufressen, wird immer schwächer und geht schließlich in den Kreislauf der Natur über. Der Körper eines verstorbenen Tieres ist Lebensgrundlage für viele andere Lebewesen. Nichts wird verschwendet in der Natur. Was uns oft grausam erscheint – das „Fressen-und-gefressen-Werden“ –, ist eines der Gesetze der Natur. Die Natur braucht sie alle, all die Pflanzen und all die Tiere, weil sie Teil komplexer Kreisläufe sind.



In China hat man in alten Zeiten die Natur beobachtet, die unmittelbare Natur der Erde und die Natur der Sterne mit ihren Gesetzmäßigkeiten, um zu verstehen, wie die Natur des Menschen funktioniert. In der Chinesischen Medizin kam man zu der Einsicht, dass das, was sich in der Natur abspielt, auch in uns selbst passiert. Die Natur in uns ist Teil der Natur um uns. Damit wir gesund sind, muss auch die Natur um uns herum gesund sein. Es gibt ein **universelles Gesetz**, das **Dao**, und dieses gilt überall im Universum. Alles funktioniert somit nach den Regeln des Dao. Die Menschen im alten China wussten und lebten sie. Das zu erkennen, wäre die Aufgabe der Menschen heute. Ohne unsere Natur, die wir gerade im Begriff sind,

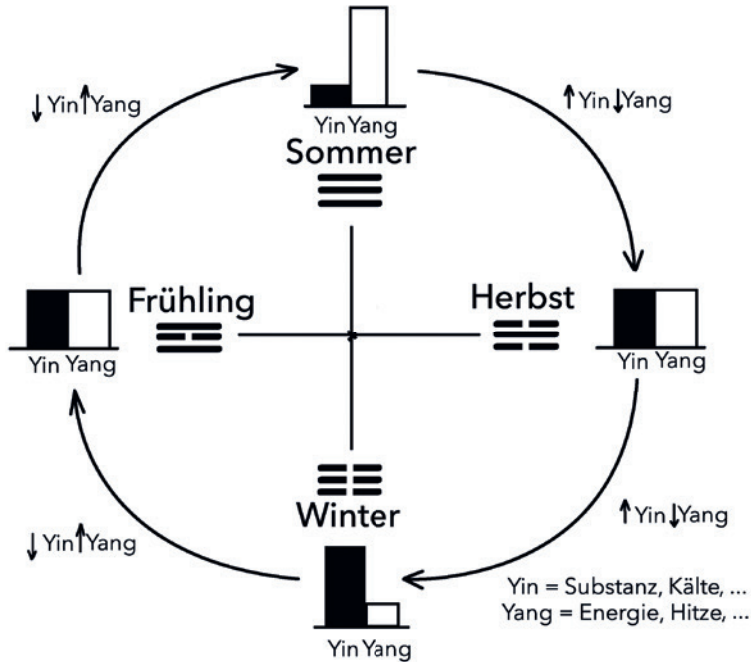
unwiderruflich zu zerstören, verliert der Mensch seine Mitte. Der Mensch und alle Lebewesen unseres Planeten können nur dann weiterleben, wenn wir unsere Natur, unseren Nährboden, schützen. Sonst ist Gesundheit in Körper und Geist nicht mehr möglich. Gesund zu sein und zu werden bedeutet, die **Natur in und um uns zu schützen** und zu bewahren. Dafür gibt es klare Regeln. Diese sind der Weg, das Dao. Wenn wir verstehen, wie alles zusammenhängt, verstehen wir auch, wie der menschliche Körper funktioniert.

Das Prinzip des **Dao** für die **Erhaltung der körperlichen und seelischen Gesundheit** ist, das Maß zu halten. Die Energie, als **Qi** bezeichnet, soll im Körper **gut fließen** und dafür sind **regelmäßige, maßvolle Bewegung, bewusste Atmung** und auch Massagen zielführend. Maßvoll essen, sich nicht überanstrengen, immer zur gleichen Zeit aufstehen und wieder zu Bett gehen, keine übermäßige Aufregung, weder körperlich noch psychisch. Das Dao leben bedeutet, wie ein Tier zu leben und sich nach dem Sonnenlicht zu orientieren. Wenn es dunkel ist, soll der Mensch ruhen, wenn es hell ist, soll er aktiv sein. So wie ein Tier seine Position in der Natur annimmt und lebt, so soll der Mensch die ihm naturgemäß gegebene Position annehmen und leben. Zufrieden mit dem sein, was man hat und tut, das ist der Schlüssel. Nichts Unrealistisches erwarten und wünschen, ein reines Gewissen haben, keine Angst haben, dafür aber Mitgefühl und Gerechtigkeitssinn für alle Menschen. Die Zufriedenheit ist die Basis! Dann wird alles ruhig im Körper und das Qi kann fließen. Die Belohnung für diese Lebensweise ist ein langes Leben.

Das Leben im Einklang mit den vier Jahreszeiten wird traditionell mittels **Yin und Yang** dargestellt, wobei Yin der Substanz entspricht, welche eine Pflanze im Winter in den Wurzeln speichert, um zu überleben. Im Frühling, unter Einwirkung des Yang der Sonne, kann Yin dann auf der Erde wachsen. Im Sommer überwiegt Yang, die Hitze. Im Herbst beginnt dann wieder die Einspeicherung des Yin unter der Erde. Der Weise lebt in Einklang mit der Natur: Im Frühling ist am meisten Yang, Energie, da. Diese kann man verwenden, um für das ganze Jahr zu planen und aktiv zu sein. Im Sommer sollte man in der Hitze wenig tun und damit sein Yin aufsparen und nachts gut schlafen, um das Yin des Körpers zu regenerieren. Im Herbst soll-



te man für den Winter vorplanen, die Ernte einholen, Reserven anlegen und Feuerholz einlagern. Im Winter stehen Ruhe, Rückzug und langer Schlaf im Vordergrund, um mit den Reserven des Körpers gut über die kalte Jahreszeit zu kommen. Der Körper ist eine Widerspiegelung der Natur. Yin und Yang sollen immer im Gleichgewicht sein.



Die alte Lehre des Yin und Yang wurde durch die indische Vorstellung der fünf Elemente erweitert. Die **fünf Wandlungsphasen** (chinesisch „wu xing“) werden zyklisch angeordnet dargestellt, wobei jede Wandungsphase im Uhrzeigersinn in die jeweils nächste übergeht.

Von nun an wird alles, also die Jahreszeiten, der Tag, alle Veränderungen in der Natur, Farben, die Geschmäcker und schließlich auch der gesamte Mensch nicht mehr nur Yin und Yang, sondern auch diesen fünf Wandungsphasen zugeordnet.



Georg Weidinger

studierte Medizin und Psychologie an der Universität Wien und Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) an der MedChin (Medizinische Gesellschaft für chinesische Gesundheitspflege in Österreich). Er ist Präsident der Österreichischen Gesellschaft für TCM. In zahlreichen Seminaren, Vorträgen und Schulungen teilt Georg Weidinger sein umfangreiches Wissen über die TCM. Er lebt als Arzt, Autor, Yogalehrer und Musiker mit seiner Frau, den drei Kindern und vielen Tieren in Forchtenstein im Burgenland.

Der Weg zum Glück beginnt bei *Ihnen* selbst!

Fragen Sie sich manchmal, wo sich Ihr Glücklichein versteckt? Das Leben ist oft schnell, hektisch, unübersichtlich oder es fühlt sich alles leer, schleppend und träge an. Wir verlieren den Blick für das Wesentliche und wissen gar nicht, wo wir mit der Suche nach dem Glück anfangen sollen.

Aber es gibt gute Nachrichten: Die Suche hat ein Ende!

Der Arzt und Bestsellerautor Georg Weidinger zeigt uns, wie wir unser eigenes Glück schaffen können. Denn für 65% unserer Zufriedenheit sind wir selbst verantwortlich – und der Weg dorthin führt durch unsere Mitte. Mit Übungen, in denen die Erkenntnisse der Traditionellen Chinesischen Medizin, geführte Meditationen sowie buddhistische und yogische Weisheiten vereint werden, bringen Sie Ihre Gefühle ins Gleichgewicht und finden so Freiheit, Zufriedenheit und inneres Glück.

SEI LIEB
ZUR
MITTE!

inneres Glück Yogasutra
Feuer
Herzraum Dankbarkeit
Lebensqualität

www.styriabooks.at
978-3-7088-0823-9

