

# DIPLOMARBEIT CRANIOSACRALE THERAPIE

## Eine Gegenüberstellung Primärer-Atem Prana

### INHALTSVERZEICHNIS

1 EINLEITUNG .....	2
1.1 PROBLEMSTELLUNG .....	3
1.2 AUFBAU DER ARBEIT .....	3
2 DIE VERSCHIEDENEN THESEN ZU DIESEM THEMA, THEORETISCHE EINBETTUNG.....	4
2.1 EINE GESCHICHTE AUF DEN WEG .....	4
2.2 WAS IST GESUNDHEIT? .....	5
2.3 OSTEOPATHIE .....	6
2.3.1 ANDREW TAILOR STILL 1828-1917 .....	6
2.3.2 WILLIAM GARNER SUTHERLAND 1873 - 1954 .....	9
2.3.3 JOHN E. UPLEDGER GEB. 1933 .....	10
2.3.4 ROBERT FULFORD 1905 - 1997.....	11
2.4 LEBEN IST BEWEGUNG, ALLES WAS LEBT FLIESST .....	12
2.5 EIN KURZER EXKURS ZUR ENTSTEHUNG UNSERES UNIVERSUMS ...	13
2.5.1 WAS IST EIN QUANTENFELD UND WAS HAT DIESES FÜR EINE BEDEUTUNG? .....	16
2.6 EIN EXPERIMENT .....	20
2.7 BEDEUTUNG VON „PANTA RHEI“ IN BEZUG ZUR OSTEOPATHIE .....	24
2.7.1 DYNAMIC STILLNESS .....	25
2.8 SAMKHYA, DIE INDISCHE SCHÖPFUNGSLEHRE .....	26
2.8.1 EPIGENETIK .....	29
2.9 INTELLIGENZ, DIE KONSTRUIERENDE KRAFT DES UNIVERSUMS .....	31
3 WAS BEDEUTET DER BEGRIFF PRANA, WAS IST DER PRIMÄRE ATEM? .....	35
3.1 PRANA.....	35
3.2 DER PRIMÄRE ATEM.....	38
4 GIBT ES GEMEINSAMKEITEN? .....	42
5 SCHLUSSBETRACHTUNG.....	45
6 LITERATURVERZEICHNIS .....	49
7 ZUSAMMENFASSUNG .....	51
8 DANKSAGUNG .....	58

# 1 EINLEITUNG

In dieser Arbeit möchte ich die beiden Begriffe, der „**Primärer Atem**“ (**breath of life**) aus der Osteopathie und die aus der indischen Tradition stammende Bezeichnung „**Prana**“ einander gegenüber stellen und eventuelle Gemeinsamkeiten zu finden. Während der Ausbildung zur Yogalehrerin beschäftigte mich die Bedeutung dieses „Prana“ in den alten Schriften der Inder, den Upanishaden und in der Hathayoga Pradipika. Dort wird Prana als ein übergeordnetes Prinzip erklärt, das in allem, was sich manifestiert wirkt als eine belebende und ordnende Kraft. Mit Einbezug der Quantenphysik, der indischen Philosophie, der Ayurvedik, der Biologie und den Aussagen einzelnen Osteopathen will ich diese Begriffe näher erklären und sie einander gegenüberstellen. Sowohl der „Primäre Atem“, wie „Prana“ haben eine universelle Bedeutung und einen wesentlichen Einfluss auf unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit. Wie und auf welche Weise sie uns beeinflussen und ob eventuelle Gemeinsamkeiten bestehen sollen in dieser Arbeit dargelegt werden.

Robert Fulford erwähnt in seinem Buch *Puls des Lebens*, dass es die Aufgabe der heutigen Medizin sei, die Patienten nicht länger nur als Problemfälle wahrzunehmen, welche geheilt werden müssen, sondern vielmehr als Menschen, die Unterstützung brauchen, um ihre physischen, mentalen und seelischen Anteile zu harmonisieren. Indem wir die Wechselwirkungen jener drei Bereiche detailliert untersuchen, wird es möglich sein zu erkennen, dass die individuelle Materie der physikalischen Träger für die geistige und spirituelle Substanz ist.

Das gesamte Universum folgt bestimmten Gesetzmässigkeiten, die zusammengefasst eine Philosophie begründen. Die Osteopathie überträgt diese universalen Gesetze auf ihre Art den Menschen zu behandeln. So kann die Osteopathie auch als eine Wissenschaft bezeichnet werden, welche die Kenntnisse der Natur und ihrer physikalischen Gesetzen respektiert. Still erwähnt den Respekt gegenüber der Natur als einer der wesentlichen Grundsätze der Osteopathie.

*„von dieser Stunde an habe ich bis zum heutigen Tag gesehen, dass die Natur nur dann ihre Arbeit verrichten kann, sobald wir unseren Teil im Einklang der Gesetze des Lebens beisteuern“ (Still, Der Natur bis ans Ende vertrauen S. 59)*

## **1.1 PROBLEMSTELLUNG**

Durch die Aussagen in verschiedenen Forschungsbereichen möchte ich den Fragen nachgehen:

- Was ist Gesundheit, wie und wodurch wird sie beeinflusst?
- Ergeben sich neue oder andere Möglichkeiten aus den verschiedenen Betrachtungsweisen und Forschungsergebnissen der Physik, der Biologie, der Philosophie und der Osteopathie?
- Wie entstand aus der Sicht der neueren Forschung und der alten indischen Welt- anschauung unser Planet und das Leben auf ihm?
- Was ist letztlich Materie aus der auch wir bestehen?

## **1.2 AUFBAU DER ARBEIT**

An Hand verschiedener Thesen aus der „Neuen Physik“, der indischen Philosophie und der Biologie, möchte ich mich folgender Frage annähern:

Was ist der „Primäre Atem“ und gibt es eine Übereinstimmung oder Vergleichsmöglichkeit zum Begriff „Prana“, der indischen Philosophie?

Eine Gegenüberstellung und eine Schlussbetrachtung wird die Grundlage zu einer Diskussion ergeben.

## 2 DIE VERSCHIEDENEN THESEN ZU DIESEM THEMA, THEORETISCHE EINBETTUNG

### 2.1 EINE GESCHICHTE AUF DEN WEG

*Im Orient wird erzählt:*

*Die Menschen in den Geschichten der Völker aus uralten und längst vergangener Tage besaßen göttliche Eigenschaften. Gott der Erhabene hatte ihnen die Gnade rechtschaffenen Lebenswandels und redlichen Verhaltens geschenkt. Leider haben die Menschen diese Fähigkeiten nicht gut genutzt. Die Fähigkeiten wurden nicht zu Fertigkeiten. Eines Tages kamen die himmlischen Heerscharen zusammen und entschieden, diese göttlichen Fähigkeiten vom Menschen zurückzunehmen und sie an einem sicheren Ort aufzubewahren, sodass der Mensch keinen Zugang mehr zu ihnen findet. Auf der Suche nach dem Aufbewahrungsort haben die himmlischen Heerscharen viele Vorschläge gemacht:*

*»Am besten verstecken wir die ungenutzten göttlichen Fähigkeiten der Menschen in den tiefen Schichten der Erde«. Die Götter sagten: »Das ist kein gutes Versteck, weil die Menschen die Erde ausgraben werden und in der Tiefe die Fähigkeiten wieder finden.« »Die zahlreichen Sterne und Planeten im Himmel sind für den Menschen unerreichbar«, war die nächste Idee. »Der Mensch wird in der Zukunft eine Möglichkeit finden, im Weltall Entdeckungen durchzuführen, die Planeten zu befahren und sie zu durchqueren«, war der Einwand. „Ich schlage vor, wir versenken diesen Schatz in den Tiefen des Ozeans. Dort werden die Menschen ihn nicht finden und herausholen und er ist für immer sicher«. Die Antwort darauf war: »Das ist auch nicht der richtige Ort, denn es wird nicht lange dauern und die Menschen werden auch die Tiefen des Ozeans erforschen, ihren verlorenen Schatz finden und ihn an die Wasseroberfläche bringen«. »Wie wäre es mit dem Gebirge?*

*Wir könnten doch diese grenzenlose Macht im Herzen der Berge verbergen. Dort wird der Mensch nicht suchen«. »Der Mensch wird auch die Berge nicht in Ruhe lassen und auch dort nach den verloren gegangenen Eigenschaften suchen«. Die Beratung der himmlischen Heerscharen ging weiter und sie stellten fest: „Egal wo wir diese Fähigkeiten versenken und verstecken, ob im Wasser, in der Erde oder im Gebirge, der Mensch wird sie immer finden.*

*Der einzige Ort, wo der Mensch nie auf die Idee kommt zu suchen und der für immer und ewig sicher ist, ist die Tiefe seines eigenen Selbst.*

*Seit dieser Zeit hat der Mensch die Erde ausgegraben, in den Tiefen des Meeres geforscht, die Berge beleuchtet und sucht das, was er in sich trägt.*

Diese Geschichte drückt ein mir sehr wichtiges Anliegen aus, das mich seit meiner Ausbildung zur Krankenschwester und später zur Yogalehrerin beschäftigte. Es geht um die Fähigkeit, das Leben so gestalten zu können, wie es gemeint ist und wie es „eine Intelligenz“ uns als Geschenk überreicht hat. Was kann ich als Frau, Mann und Therapeutin dazu beitragen, die Gesundheit zu erhalten und die im Körper angelegten Heilungskräfte zu unterstützen.

Gerne nehme ich Sie mit auf eine Reise, die uns an verschiedene Orte, wie der Osteopathie, der modernen Physik, der Biologie und der indischen Philosophie führen wird. Dort suchen wir nach dem Geheimnis des Lebens, seinem Ursprung und nach Antworten auf die Frage nach der Bedeutung des „breath of life“, des primären Atems und des „Prana“.

Unser erster Ort widmet sich der Frage: was bedeutet Gesundheit?

## **2.2 WAS IST GESUNDHEIT?**

**Die WHO formuliert Gesundheit folgendermassen:**

*„Die Gesundheit des Menschen ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen.“*

**Aus der sozialwissenschaftlichen Forschung stammt die folgende Definition der Gesundheit:**

Klaus Hurlermann definiert Gesundheit als: *„Zustand des objektiven und subjektiven Befindens einer Person, der gegeben ist, wenn diese Person in den physischen, psychischen und sozialen Bereichen ihrer Entwicklung, im Einklang mit den eigenen Möglichkeiten und Zielvorstellungen und den jeweils gegebenen äusseren Lebensbedingungen befindet. Gesundheit ist ein angenehmes und durchaus nicht selbstverständliches Gleichgewichtsstadium von Risiko- und Schutzfaktoren, das zu jedem*

*lebensgeschichtlichen Zeitpunkt immer erneut in Frage gestellt ist. Gelingt das Gleichgewicht, dann kann dem Leben Sinn und Freude abgewonnen werden. Es ist eine produktive Entfaltung der eigenen Kompetenz und Leistungspotenziale möglich, und es steigt die Bereitschaft sich gesellschaftlich zu integrieren und zu engagieren.“*

(Hurlemann, 1999-2010)

Nach Still ist die Gesundheit „*ein positiver Zustand*“, der mehr als die Abwesenheit von Krankheit bedeutet.

## **2.3 OSTEOPATHIE**

In den folgenden Abschnitten zitiere ich einige Aussagen der nennenswerten Osteopathen, A.T. Still, W.G. Sutherland, J.E. Upledar, R.Fulford zum Thema Gesundheit, ihre Sichtweise der Osteopathie und weshalb sie den Weg der Osteopathie und der craniosacralen Osteopathie gewählt haben.

### **2.3.1 ANDREW TAILOR STILL 1828-1917**

**Der Begründer der Osteopathie, A.T. Still** lebte in einer Zeit, welche durch schwere Krankheiten geprägt war, wie Ruhr, Meningitis, Pneumonie, Polio usw. Die damalige Medizin bot wenig bis keine zufriedenstellenden Heilmethoden an. Still selber verlor drei Kinder durch Meningitis. Diese schmerzliche Erfahrung gab den Anstoss sich von der sogenannt „*heroischen Medizin*“ abzuwenden und nach neuen Heilmethoden zu suchen. Dabei kam er in Kontakt mit der Tradition der Heiler. Still sah sich mit dem Phänomen des „*universellen Fluidums*“ konfrontiert, welches nicht mehr im Fluss ist, wenn der Mensch erkrankt. Erst wenn Lymphe, Blut, Nerven und das Fluidum wieder fließen, kann der Mensch heil und vollständig werden. Diese Tradition lehrte ihn, dass der Arzt mit seinem Bewusstsein ganz am Ort, beim Patienten sein muss und der Respekt gegenüber der Natur wesentlich zum Heilungsprozess beiträgt. So wurde sein Tun mehr durch Respekt und Ehrfurcht, als durch invasives Handeln bestimmt. Genaue Kenntnisse der Anatomie und Pathologie lehrte er von den „*Bonesetters*“, weil ihm bewusst wurde, dass es genaue Kenntnisse der Struktur braucht, um Blockaden richtig lokalisieren und lösen zu können.

Aus der Sicht der Osteopathie ist Gesundheit ein harmonisches Zusammenwirken von Körper, Seele und Geist und anerkennt die Gesetzmässigkeiten, welche das Leben auf der Erde bestimmen. Diesen Gesetzmässigkeiten sind Tiere, Pflanzen und auch wir Menschen unterworfen. Die Umwelt- und Lebensfaktoren beeinflussen den Zustand des Menschen in seiner „*Körper-Geist-Seele-Einheit*“. Zu den Lebensfaktoren gehören sowohl die Nahrung, Bewegung, Wasser, Luft, Sonne, Wach-Schlaf-Rhythmus, sowie auch positive Gedanken, Lebenseinstellung und Lebensführung. Ein weiterer Aspekt der Gesundheit ist, dass wir uns für sie entscheiden müssen. Das bedingt ein erweitertes Wissen, welches auf einem tiefen Verständnis des Lebens gründet. Das Wort „Ayurveda“, setzt sich zusammen aus den beiden Sanskrit-Wörtern, *ayus*, was Leben und *veda*, was *Wissen, Wissenschaft* bedeutet, also die *Wissenschaft des Lebens*. Ziel des Ayurveda ist uns zu lehren, wie unser Leben beeinflusst, geformt, erweitert und schliesslich gesteuert werden kann. Ein weiterer Grundgedanke des Ayurveda ist, dass der Geist einen bestimmenden Einfluss auf den Körper hat und dass das Freisein von Krankheit im Wesentlichen darauf beruht, dass wir uns mit diesem Geist, dem Bewusstsein, in Verbindung setzen und ins Gleichgewicht bringen, um es dann auf den Körper auszudehnen. In den Grundsätzen der Osteopathie wird der Körper als eine Einheit, (Funktions-einheit) gesehen. Das **Leben ist Bewegung**, der Körper verfügt über eine selbst-regulierende, heilende und **gesund erhaltende Kraft, Ressourcen**. Die Entstehung von Krankheit ist abhängig von den körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungskräften, wie die angeborene und erworbene Immunität, die Regenerationsfähigkeit von beschädigtem Gewebe (Wundheilung, Wiederaufbau geschädigter Organzellen) und der Fähigkeit der Kompensation irreparabler Schäden. Der Name **Osteopathie** wurde von A.T.Still im Jahre 1892 für die „neue Art der Medizin“ sehr bewusst ausgewählt. Er entstand auf Grund einer Erfahrung, die er mit einem an einer infektiösen Darmerkrankung leidenden Jungen gemacht hatte. Der Bauch des Jungen fühlte sich kalt an, dessen Rücken jedoch sehr heiss. A.T. Still schloss auf einen Zusammenhang zwischen diesen beiden Körperteilen und behandelte die Wirbelsäule des Jungen mit manueller Therapie. Bereits am nächsten Tag war der Gesundheitszustand des Patienten wesentlich besser. Das Grundprinzip der Osteopathie war damit geboren: Über die Knochen (osteon) kam es zu einer Beeinflussung des inneren Leidens (pathos). Somit war der Name „Osteopathie“ ein aus praktischer Erfahrung gewählter Begriff.

In den folgenden Jahren entwickelte Still das so geborene medizin-philosophische Konzept weiter. Für Still stellte der Körper, der Geist und die Seele eine miteinander verbundene, untrennbare Einheit dar und somit den höchsten Ausdruck der Schöpfung im Menschen. Stills „Tempel“ war die Natur und Gott spiegelte sich dort in der Vollkommenheit der Geschöpfe.

Die Osteopathen in der Zeit von Still betrachteten sich nicht als Heiler, sondern vielmehr als Begleiter von Menschen, welche sozusagen als „Feinmechaniker für optimale Rahmenbedingungen“ im Körper verantwortlich waren: Fehlstellungen im Skelettsystem, Läsionen genannt, heute als somatische Dysfunktionen bezeichnet, führen zur Kompression umliegender Gefäße und Nerven. Dabei spielen vor allem die Blutversorgung, die vegetativen Zentren und das von unzähligen, kleinsten Gefäßen durchwehte und in Flüssigkeit getränkte Faszien-system eine entscheidende Rolle.

Ist eine Körperregion durch eine Läsion von einer genügenden Versorgung durch Blut und „Nervenwasser“, der Zufuhr von Nährstoffen und Informationen oder einer ungenügenden Drainage von Abfallstoffen abgeschnitten, wird sie krank. Eine Korrektur der Fehlstellung, insbesondere an der Wirbelsäule, führt demnach zur Harmonisierung der Körperflüssigkeiten und damit zur Beseitigung von Krankheitserregern in dieser Region. Die Heilung geschieht also durch natürliche Regulations-Vorgänge im Körper und nicht durch von aussen zugeführte Substanzen. Da der Mensch fähig ist, sämtliche heilende Substanzen selber zu produzieren, müssen Teile des Körpers an ihren vorbestimmten Platz gebracht werden und wir müssen das Vertrauen haben, dass die Natur in ihrer Vollkommenheit den Rest erledigt.

*„Gottes Intelligenz ist unermesslich, und es gibt viele Hinweise darauf, dass Wissen zu den Blutteilchen transportiert wird, bevor es seine Arbeit verrichtet.“*

Für Still bedeutete der Mensch eine beseelte Wesenheit, in der sich bis in die kleinsten Bestandteile ihr Erfinder (Schöpfer) widerspiegelt.

*„Wir finden alle Teile des Sonnensystems und des Universums im Menschen vertreten.“*

„Nicht die Krankheit zu heilen ist die Pflicht des Maschinisten, sondern einen Teil des ganzen Systems so zu korrigieren, dass die Lebensflüsse fließen und die ausgetrockneten Felder bewässern können.“(A.T. Still, *Der Natur bis ans Ende vertrauen*, S 15, 45, 31)

Still hat mit seinem Wissen, seiner Weltanschauung und seinem Menschenbild der Osteopathie eine für mich noch heute gültige Prägung gegeben. Mit den später folgenden Ausführungen über die Quantenphysik und der indischen Philosophie möchte ich versuchen, den Ansichten Still's aus moderner Sicht und Forschung noch weitere Aspekte anzufügen.

### **2.3.2 WILLIAM GARNER SUTHERLAND 1873 - 1954**

Sutherland, ein direkter Schüler von Still, übertrug die Prinzipien der Osteopathie vor allem auf den Bereich des Schädels. Die Cranio-Sacrale-Therapie befasst sich mit zwei physiologischen Phänomenen, nämlich der Bewegung in den Schädelsturen und mit dem rhythmischen Impuls im Schädelinnern. Diese beiden Phänomene unterscheiden sich von allen bisher bekannten Pulsationen und bilden einen elementaren physiologischen Komplex, der für viele wesentliche Faktoren der Homöostase verantwortlich ist.

Dieser Mechanismus betrifft den ganzen Körper als physiologische Funktionseinheit, mit dem sogenannten „*Primären Respirationsmechanismus*“. Dieser beinhaltet:

1. Die angeborene Motilität von Gehirn und Rückenmark
2. Die Fluktuation des Liquor cerebrospinalis
3. Die Mobilität der intrakranialen und intraspinalen Membranen
4. Die Gelenkmobilität der Schädelknochen
5. Die unwillkürliche Bewegung des Kreuzbeins zwischen den Hüftbeinen

Das Phänomen einer „Pulsation“ oder eines rhythmischen Vorgangs zeigt sich in jedem Körperorgan und auch im Hirn. Es ist eine vibrierende, lebendige, unaufhörlich aktive, dynamische Bewegung. Das Zentralnervensystem scheint ein angeborenes Leben zu besitzen. Daher wird angenommen, dass dieses Nervensystem seinem

Erbgut mit einer pulsierenden Mobilität antwortet, in dem es sich in Form von Widerhörnern rhythmisch ein- und ausrollt. Leben bedeutet Bewegung, sowohl im Gehirn als auch im Herzen und in anderen Organen

### **2.3.3 JOHN E. UPLEDGER GEB. 1933**

John Upledgers Interesse an der Cranio-Sacralen-Therapie ist eher einem Zufall zu verdanken: 1971 assistierte er bei einer Operation, bei der einem Patienten eine extradurale Verkalkung am Durakanal im mittleren Zervikalbereich entfernt werden sollte. Dabei hatte Upledger die Aufgabe, die Dura zu fixieren, während der Chirurg die Plaque entfernte, ohne die darunter liegende Duramembran anzuschneiden oder zu beschädigen. Allerdings wollte sich dabei die Dura bei aller Mühe nicht stillhalten. Offensichtlich handelte es sich dabei um eine rhythmische Bewegung der Duramembran mit einer Frequenz von etwa acht Mal pro Minute. Diese Bewegung fand unabhängig von der Atmung und dem Herzrhythmus statt. Somit schien es sich um einen Rhythmus zu handeln, welcher sich wie Ebbe und Flut in der Duramembran enthaltenen Flüssigkeit in Erscheinung trat. Weder der Chirurg, noch der Anästhesist hatten dieses Phänomen bisher je erlebt.

Die Ablagerungen an der Dura entstanden im Zusammenhang einer Echinokokkusinfektion, die zu zystischen Gebilden in der Leber und im Hirn geführt hatten.

Der Patient litt auch an einer Hautdystrophie an beiden Füßen. Bereits drei Monate nach dem Eingriff bildete sich sämtliche Symptomatik zurück und der Patient fühlte sich wieder gesund.

Dieses Erlebnis bewog Upledger seine Tätigkeit als Arzt aufzugeben um sich ganz der Cranio-Sacralen-Therapie zuzuwenden und in diesem Bereich weiter zu forschen.

In der Einleitung zum *Lehrbuch der CranioSacralen Therapie 1* erwähnt Upledger ein Referat von John Verdevoogd, in welchem die wesentlichen Aussagen dieser Therapieform sehr präzise und deutlich zusammengefasst werden:

*„Die Natur macht die besten Entwürfe. Alles, was die Natur entwirft, hat seinen Zweck und stellt die rationellste Art und Weise dar, eine Aufgabe zu erfüllen.“*

*Wir sollten die Wege untersuchen, die die Natur einschlägt, um eine Aufgabe zu erfüllen, statt selbst egoistisch und unbeholfen zu versuchen, eigene zu erfinden. Wir können die natürlichen Formen (und Funktionen) (Anmerkung der Autorin) nicht verbessern, wir brauchen sie nur zu verstehen.“ (J.E.Upledger, Lehrbuch der Cranio Sacralen Therapie, S 20)*

Dieses Zitat ist die eigentliche Motivation für meine Tätigkeit als Cranio-Sacral-Therapeutin und für diese Diplomarbeit. Mich interessieren Zusammenhänge, welche ich besser zu verstehen versuche, um sie dann auch in meine Arbeit einfließen zu lassen. Das Rad kann niemand neu erfinden, wir können es nur besser verstehen, „begreifen“ lernen.

#### **2.3.4 ROBERT FULFORD 1905 - 1997**

Der menschliche Körper ist viel komplizierter als eine Anatomie Vorlesung, schreibt R. Fulford in seiner Einleitung zum Buch *Puls des Lebens*, S 14. Die heutige Medizin orientiert sich vorwiegend an wissenschaftlicher Forschung, an Studien und den Vorgaben der Pharmazeutik. Diese Forschung ist sicher wertvoll und macht im Mass auch Sinn. Doch gewisse Aspekte der Menschlichkeit, wie Liebe, Geist und Seele lassen sich nicht einfach durch Studien erklären. Der Körper besteht aus einem komplexen System ineinander fließender, sich gegenseitig beeinflussender Energien. Werden diese Energien blockiert oder eingeengt, büßen wir die uns eigentlich zur Verfügung stehende, physische, seelische und emotionale Kraft ein. Bestehen Blockaden über längere Zeit, entwickelt sich Schmerz, Unwohlsein, Krankheit und Leid.

Gelingt es, die Wechselwirkungen der verschiedenen Aspekte, die unser Wesen ausmachen, darzustellen, wird es möglich sein zu erkennen, dass die individuelle Materie der physikalischen Träger für die geistige und seelische Substanz beinhaltet. Dann wird es nicht nur Krankheitsprozesse geben, die geheilt werden müssen, sondern auch die Einsicht, dass wir als ganzer Mensch Unterstützung brauchen, um unsere physischen, mentalen und seelischen Anteile zu harmonisieren.

Unser Körper folgt gewissen Gesetzmässigkeiten, wie sie auch im Universum zu finden sind. Die Osteopathie berücksichtigt diese Gesetzmässigkeiten und wendet diese Kenntnis der Natur und ihre physikalischen Gesetze auch in Art der Behandlung von Menschen an.

Fulford sagt in seinem Buch *Puls des Lebens* auf Seite 85:

*„Osteopathen unterstellen, dass sich der Körper wohl fühlen möchte. Jedenfalls ist das Spirituelle in uns gesund. Und es möchte sich selbst in der materiellen Welt durch einen guten, gesunden Körper ausdrücken.“*

So nehme ich sie mit zum zweiten Ort, der der Frage nachgeht was bedeutet Leben und wie äussert es sich:

## **2.4 LEBEN IST BEWEGUNG, ALLES WAS LEBT FLIESST**

Einer der Grundsätze der Osteopathie besagt:

Sind Bewegung und Beweglichkeit der Gewebe so eingeschränkt, dass die Flüssigkeiten (Blut, Lymphe, Liquor usw.) nicht mehr fliessen können, entsteht eine mehr oder weniger ausgeprägte Stauung. Die Folge ist, dass das Gewebe ungenügend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird und der Abtransport von Metaboliten vermindert stattfindet. Das Gewebe verliert seine Vitalität und der Boden für Krankheit ist gelegt. Erst wenn Blut, Lymphe, Nerven und das universelle Fluidum wieder fliessen, kann sich Heilung, Gesundheit einstellen.

Unsere Lebensfunktionen sind, wie auch im Universum, derart miteinander verbunden, dass keine einzelne von ihnen in Mitleidenschaft gezogen werden kann, ohne den gesamten Körper zu beeinflussen.

*“Deswegen sind wir Menschen nicht bloss Bürger dieser Welt, sondern des ganzen Universums mit seinen ganzen Anteilen, den sichtbaren und auch den unsichtbaren.“*  
(Fulford, *Puls des Lebens*, S.27)

Die Osteopathie, resp. ihre Begründer stellen Fragen nach Zusammenhängen und Ursprung unseres Universums. Solche Fragen finden wir jedoch erstaunlicherweise schon lange vor unserer Zeitrechnung in den hinduistischen Upanishaden.

*„Im Anfang war das Sein, Eines nur, ohne Zweites. Wohl sagen manche, im Anfang war das Nicht-Sein und aus diesem sei das Weltall entsprungen....*

*eines nur, ohne ein Zweites. Dieses Eine dachte bei sich: Ich will Viele sein, ich will mich fortpflanzen. So breitete es aus sich selbst das ganze Weltall aus. Und nach dem es aus sich selbst das Weltall ausgebreitet hatte, ergoss es sich in jedwedes Geschöpf und Ding. Alles, was ist, besteht in ihm allein. Das ist das unsichtbare Wesen aller Dinge. Das ist das Selbst. Und das. O Svetaketu, das bist du.“*

*Chandogya Upanishad*

**Im Ayurveda**, der indischen Heilkunst, gilt der Körper als Tor zu dem, was ich den „quantenmechanischen Körper“ nenne, schreibt Deparc Chopra in seinem Buch: „Die Körperseele“. Physiker erklären die Grundstruktur der Natur auf der Ebene der Quanten. Ein Quant, definiert als die kleinste Einheit von **Materie** oder **Energie**, ist zehn bis hundert Millionen mal kleiner als das kleinste Atom. Auf dieser Ebene sind Materie und Energie austauschbar. Alle Quanten bestehen aus unsichtbaren Schwingungen, einer Art schemenhafter Energie, die darauf wartet, eine physische Form anzunehmen. Nach der indischen Schöpfungslehre, dem „Samkhya“, trifft dies auch auf den menschlichen Körper zu. Dieser entsteht zunächst durch intensive, jedoch noch unsichtbare Schwingungen, Quantenfluktuation genannt, bevor er sich zu Energieimpulsen und Materienteilchen verdichtet.

## **2.5 EIN KURZER EXKURS ZUR ENTSTEHUNG UNSERES UNIVERSUMS**

Die Wissenschaft geht heute von der Idee aus, dass unser Universum innerhalb vom Bruchteil einer Sekunden entstanden sei, durch den Urknall. Computermodelle haben errechnet, dass eben dieses Universum aus einer erbsengrossen Kugel entstanden ist, ohne leeren Raum, den wir heute im Universum wahrnehmen. Die Temperatur in diesem kompakten Raum war um ein Vielfaches höher als die unserer heutigen Sonne. Die explosive Kraft dieses Urknalls verbreitete mehr als nur Hitze und Licht. Diese Kraft brachte zusätzlich auch ein Energiemuster zum Vorschein, welches zur Vorlage all dessen wurde, was heute existiert und was je sein wird.

Im „Rigveda“, einer umfangreichen Sammlung altvedischer Texte und wahrscheinlich dem ältesten Zeugnis der indischen Literatur, wird in seinem bekanntesten Teil, das Welterschöpfungslied beschrieben.

*„Damals war nicht das Sein, noch das Sein,  
Kein Luftraum war, kein Himmel darüber her.  
Wer hielt in Hut die Welt, wer schloss sie ein?  
Wo war der tiefe Abgrund, wo war das Meer?*

*Nicht der Tod war damals, noch Unsterblichkeit,  
Nicht war die Nacht, der Tag nicht offenbar.  
Es haucht windlos in Ursprünglichkeit  
Das Eine, ausser dem kein Anderes war.*

*Von Dunkel war die ganze Welt bedeckt,  
Ein Ozean ohne Licht, in Nacht verloren.  
Da ward, was in der Schale war versteckt,  
Das Eine durch der Glutpein Kraft geboren.“*

In der Zeit der altindischen Veden entstand die Vorstellung, dass die Welt durch „Tapas“, durch Hitze, innere Glut entstanden sei:

*„Prajapati (der Herr der Geschöpfe) war zu Anfang dieser Welt nur ALL-EIN. Er begehrte: Ich will sein, ich will mich fortpflanzen. Er mühte sich ab, er übte Tapas. Aus ihm, der sich abmühte und Tapas übte, wurden die drei Welten geschaffen, die Erde, der Luftraum und der Himmel.*

*(Shatapatha-Brahmana, übersetzt von P. Deussen, Lexikon der östlichen Weisheiten)*

Max Planck erwähnt in einem Vortrag 1944:

*„Nach meinen Erforschungen des Atoms gibt es keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur aus einer Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung*

*bringt und sie zum winzigsten Sonnensystem des Alls zusammen hält. Da es aber im Weltall weder eine intelligente Kraft noch eine ewige Kraft gibt, so müssen wir hinter dieser Kraft, einen bewussten, intelligenten Geist annehmen. Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie.“ ( Planck, Das Wesen der Materie, in Capra Fritjof, Das Tao der Physik)*

Dieses Netz, Gewebe oder Sonnensystem des Alls dehnt sich immer weiter aus und bildet die Quantenessenz aller Dinge, die Vorlage dessen, was heute existiert und je sein wird. Es ist die Energie, die uns in unserem Leben mit dem Urgrund verbindet.

Die alten Texte der Hindus, der Buddhisten und der Taoisten sprechen alle von einem lebendigen, kosmischen Gewebe, das lebt, sich bewegt, wächst und sich ständig verändert. Der kosmische Tänzer im Hinduismus, Shiva, symbolisiert mit seinen unzähligen Armen dieses sich ständig im Wandel befindende, dynamische Universum. Durch seinen Tanz vereinigt er die verschiedenen Phänomene dieser Welt, in dem er sie in seinen Rhythmus einbezieht und sie an seinem Tanz teilnehmen lässt. Für mich eine wunderbare, symbolische Darstellung der dynamischen Einheit des Universums.

Der Buddhismus lehrt, dass alle Dinge dieser Welt keinen Bestand haben und unser Leid aus dem Versuch entsteht, uns an festen Formen festzuhalten. Für die Buddhisten befindet sich die Welt in einem ständigen Wandel, Samsara genannt. Samsara bedeutet, unaufhörlich in Bewegung zu sein - und es gibt darin nichts, bei dem es sich lohnen würde daran festzuhalten. Sinnvoller ist es, sich dem Fluss des Lebens nicht entgegenzustellen, sondern sich davon mittragen zu lassen.

Auch nach der Quantentheorie ist die Materie immer in einem Bewegungszustand. Makroskopisch erscheinen uns die Gegenstände um uns herum passiv, leblos. Wird ein sogenannt lebloser Stein vergrössert, wird man feststellen, dass er voller Aktivität ist. Die uns umgebenden Gegenstände bestehen alle aus Atomen, die sich miteinander in verschiedener Weise verbinden und eine ungeheure Vielfalt von molekularen Strukturen bilden. In den Atomkernen schliesslich sind Protonen und Neutronen in einem winzigen Raum zusammen gepresst und rasen, makroskopisch unsichtbar, mit unvorstellbarer Geschwindigkeit einher.

Die in der Quantentheorie beschriebenen „Felder“ könnte man als eine elektromagnetische Matrix bezeichnen, eine Gussform, die schliesslich mit Materie gefüllt wird und zu greifbaren, materiellen Körpern führt. Die materiellen Körper und das Feld haben ihre Gesetzmässigkeiten: „Gehirne“ (nicht mit dem physischen Gehirn vergleichbar) bestehen eher aus einem organisierenden Muster, das sich auch in der Struktur eines Organismus ausdrückt und die Zellen des Körpers anleitet, wohin sie im Körper gehören. Wie sonst sollen die Zellen wissen, wohin sie gehören, in die Leber, die Lunge oder in die Muskulatur. Dieses organisierende Muster, die kosmische, elektrische Energie, die universale Lebenskraft oder „Prana“ wirkt in uns allen, auch in Tieren, Pflanzen und Mineralien.

Fulford schreibt in *Puls des Lebens*, Seite 39:

„Wenn ich mit Patienten gearbeitet habe, die sich im Laufe der Anwendung geöffnet haben, begannen ihre Körper zu prickeln. Dies bedeutet, dass sich das Lebensfeld (die universelle Lebenskraft) des Patienten mit dem materiellen Körper ausgleicht, und sie spüren diese Schwingung.“

Still sagt, dass das erste Prinzip des primären Atemmechanismus, die Fluktuation der „zerebrospinalen Flüssigkeit“ eine „potency“ ist, die intelligent sei. Diese INTELLIGENZ, die in der „Potency“ der „Tide“ liegt, hat etwas Unsichtbares, Intelligentes. Dies ist der ATEM DES LEBENS in der Tide.

### **2.5.1 WAS IST EIN QUANTENFELD UND WAS HAT DIESES FÜR EINE BEDEUTUNG?**

Nach Fritjof Capra können Photonen auch elektromagnetische Wellen sein, und da diese Wellen vibrierende Felder sind, müssen die Photonen Manifestationen elektromagnetischer Felder sein. Daher kommt der Begriff Quantenfeld.

Das Quantenfeld wird als die fundamentale physikalische Einheit betrachtet, ein kontinuierliches Medium, das überall im Raum vorhanden ist. Teilchen sind örtliche Verdichtungen des Feldes, eine Konzentration von Energie, die kommt und geht, dabei ihren individuellen Charakter verliert und sich im zugrunde liegenden Feld auflöst.

Die Vorstellung, dass Dinge und Erscheinungen vergängliche Manifestationen einer ihr zugrunde liegenden fundamentalen Einheit sind, wird auch in der indischen Philosophie, im Buddhismus und Taoismus beschrieben. Die grundlegende Einheit ist die Realität, während alle Erscheinungsformen als vorübergehend und illusorisch gelten.

Nach der Entstehung des Quantenfeld-Begriffs versuchten die Physiker, die verschiedenen Felder zu einem einzigen fundamentalen Feld zu vereinigen, welches alle physischen Erscheinungen umfasst. Auch Albert Einstein suchte in seinen letzten Jahren nach einem solchen einheitlichen Feld. „Das Brahman der Hindus“, wie das „Dharmakaya der Buddhisten“ und das „Tao der Taoisten“ kann vielleicht als das einheitliche Feld angesehen werden, aus dem nicht nur alle physikalischen Erscheinungen entstehen, sondern auch alle anderen Phänomene“.

( Fritjof Capra, *Das Tao der Physik* S 131)

Die Inder nennen dieses einheitliche Feld „Neti, Neti“, eine doppelte Verneinung, die Nichts, Nichts bedeutet. Die allen Phänomenen zugrundeliegende Realität ist jenseits aller Formen und Beschreibungen und wird daher oft als formlos oder leer bezeichnet: „Sunyata“. Diese Leere, Sunyata, darf nicht als Leere aufgefasst werden, im Gegenteil ist es das Wesen aller Formen und die Quelle allen Lebens.

In der Chandogya-Upanishad heisst es:

*„In Ruhe bete es an*

*Als das, von dem es kommt,*

*Als das, in dem es sich auflösen wird,*

*Als das, in dem es atmet.“*

Eben so wie die Leere, Sunyata, sind die subatomaren Partikel nicht statisch und permanent, sondern dynamisch und wandelbar, sie entstehen und vergehen in einem unaufhörlichen Tanz von Bewegung und Energie. Ebenso wie die subatomare Welt der Physik, ist die Welt der östlichen Mystiker, das „Samsara“ eine stete Folge von Geburt und Tod

In der chinesischen Philosophie wird diese Vorstellung von Leere und Formlosigkeit auch im Begriff des „Chì“ ausgedrückt. Chì bedeutet wörtlich Gas oder Äther und bezeichnet den Lebensatem oder die Energie, die den Kosmos belebt. Im Körper

bedeutet es die Lebenskraft, die alles durchdringt und in einem steten Fluss sein sollte.

Ein taoistischer Text bringt dieses dynamische Gleichgewicht wie folgt zum Ausdruck:

*„Die Ruhe in der Ruhe ist nicht wirklich Ruhe. Nur wenn es Ruhe in der Bewegung gibt, kann der geistige Rhythmus erscheinen, der Himmel und Erde durchdringt.“*

(Aus Fritjof Capra, *Das Tao der Physik*, S. 194)

Die dynamische Natur des Universums ist nicht nur in den Atomen und Atomkernen zu beobachten, sondern auch in den grossen Dimensionen der Sterne und Galaxien. Auch auf kosmischer Ebene ist das Universum nicht statisch, sondern es dehnt sich aus. Die Vorstellung eines sich ausdehnenden und zusammenziehenden Universums innerhalb einer gewaltigen, zeitlichen und räumlichen Grössenordnung entstand nicht nur in der modernen Kosmologie, sondern auch in der alten indischen Mythologie.

In der indischen Mythologie wird die Entstehung der Welt in unterschiedlichen Mythen thematisiert. Die Idee der Entstehung der Welt wird im Mythos von „Lila“ folgendermassen erklärt: Brahma verwandelt sich durch seine magisch, schöpferische Kraft, selber in die Welt. - Diese magisch, schöpferische Kraft, ist die ursprüngliche Bedeutung von „Maya“ im *Rig-Veda*, der ältesten vedischen Schrift. Die Bedeutung von Maya, ursprünglich als Kraft, Macht, des göttlichen Schauspiels gedeutet, hat im Laufe der Zeit eine etwas andere Bedeutung erhalten. Solange wir die Myriaden von Formen der *Göttlichen Lila* mit der Realität verwechseln, ohne die Einheit des Brahman zu erkennen, die all diesen Formen zugrunde liegt, stehen wir unter dem Zauber von „Maya“.

Maya bedeutet nicht, dass die Welt eine Illusion ist, sondern sagt, dass es unsere Betrachtungsweise ist. Wenn wir annehmen, dass die Formen und Strukturen, Dinge und Vorgänge um uns herum Gegebenheiten der Natur sind, ist dies unser messender, kategorisierender Verstand, der uns glauben lässt, dass diese Begriffe die Wirklichkeit sind. Dabei verwechseln wir jedoch die Landkarte mit dem Land.

## **Beschilderung**

*„Das Leben ist wie eine Flasche berausenden Weines. Einige begnügen sich damit, die Schilder auf der Flasche zu lesen. Einige probieren den Inhalt.“ (Anthony de Mello, Warum der Vogel singt, S 28)*

Buddha zeigte seinen Schülern eine Blume und forderte jeden auf, etwas über sie zu sagen. Eine Weile betrachteten sie sie schweigend. Einer hielt eine philosophische Abhandlung über die Blume. Ein anderer verfasste ein Gedicht, wieder ein anderer ein Gleichnis. Alle waren bemüht, einander an Tiefsinn auszustechen. Sie stellten Etiketten her. Mahakashyapa blickte auf die Blume, lächelte und sagte nichts. Nur er hatte sie gesehen.

*„Wenn ich nur einen Vogel geniessen könnte, eine Blume, ein Menschengesicht. Aber leider, ich habe keine Zeit. Ich bin zu sehr damit beschäftigt, die Aufschriften zu lesen und selbst welche zu verfassen. Nie war ich auch nur einmal trunken von dem Wein.“ (Anthony de Mello, Warum der Vogel singt, S. 28)*

Wir verlieren uns in den Begriffen, dem Benennen, was ist und verlieren uns in einer Begriffswelt. Wir brauchen diese Begriffe, um uns gegenseitig verständigen zu können, um zu verstehen, wovon die Rede ist. Doch haben wir wirklich „be-griffen“, was gemeint ist?

Der nachfolgende Text aus der Bhagavad-gita versucht dieses Verständnis der Entstehung, dem Spiel der Schöpfung, noch etwas näher zu kommen.

Lila ist das rhythmische Spiel, das in endlosen Zyklen weiter geht. Der Eine wird zum Vielen und das Viele wieder zu dem Einen. Dieses rhythmische Spiel der Schöpfung wird in der *Bhagavadgita* so beschrieben:

*„Am Ende der Nacht kehren alle Dinge der Welt zu meiner Natur zurück; und wenn der neue Tag der Zeit beginnt, bringe ich sie wieder ans Licht.  
So bringe ich durch meine Natur alle Schöpfung hervor, und diese rollt umher in den Kreisen der Zeit. Doch ich bin nicht von diesem grossen Schöpfungswerk gebunden.  
Ich bin, und ich betrachte das Drama des Werks.  
Ich betrachte, und in ihrem Schöpfungswerk bringt die Natur alles hervor, was*

*sich bewegt und was sich nicht bewegt. Und so gehen die Kreisläufe der Welt rundherum.“*

Solange wir uns von diesem Geschehen getrennt fühlen und uns als autonom funktionierende Individuen betrachten, werden wir die Maya nicht durchbrechen können und nicht verstehen, dass wir Teil dieses Schöpfungswerks sind und es immer bleiben werden.

### ***Eine Puppe aus Salz***

*„Eine Puppe aus Salz reiste Tausende von Meilen über Land, bis sie schliesslich ans Meer kam.*

*Sie war fasziniert von dieser seltsamen, sich bewegenden Wassermasse, die ganz anders war als alles, was sie bisher gesehen hatte.*

*„Wer bist DU?“ fragte die Salzpuppe das Meer.*

*Lächelnd erwiderte dieses: „Komm herein und siehe selbst.“*

*Also watete die Puppe in die See. Je weiter sie hineinging, desto mehr löste sie sich auf, bis nur noch sehr wenig von ihr übrig war. Ehe der letzte Rest verging, rief die Puppe verwundert: „Nun weiss ich, wer ICH bin!“*

*(Anthony de Mello, Warum der Vogel singt S.75)*

Zu wissen wer wir sind ist sicher eine zentrale Frage im Leben eines Menschen. Wir definieren uns ständig über das, was wir tun, über das, wer wir sind, Mann, Frau, Architekt, Lehrerin, Politikerin... Lassen wir diese Begriffe alle weg und stellen uns die Frage: Wer bin ich? Dann wird es schon wesentlich schwieriger. Stellen wir uns vor ein Teil dieses Universums zu sein, nicht ein unabhängiger Teil, sondern immer verbunden mit dem Grossen Ganzen, was uns umgibt, dem Sichtbaren und dem Unsichtbaren. So möchte ich sie auf der Reise weiter führen zu einem Experiment, das uns diese Verbundenheit auch wissenschaftlich erklären will.

## **2.6 EIN EXPERIMENT**

Wissenschaftler der Universität von Genf, haben ein Experiment durchgeführt mit einem Photon, welches sie in zwei Teile trennten, um dadurch quasi identische

Zwillinge zu schaffen. In speziellen Kammern, mit zwei eingelegten Glasfaserleitungen, die sich aus der Kammer über 7 Meilen in entgegengesetzter Richtung erstrecken, schossen sie die Teilchen in je eine Richtung ab. Wenn die Teilchen ihr Ziel erreicht hatten, lagen sie 14 Meilen weit auseinander. Am Zielort angelangt, mussten sich die in jeder Hinsicht gleichen Teilchen für eine Richtung entscheiden. Zum Erstaunen der Wissenschaftler entschlossen sich die Zwillings-Teilchen jedes Mal für den gleichen Weg, ohne Ausnahme, so oft das Experiment auch durchgeführt wurde. Die Teilchen waren voneinander getrennt, konnten nicht miteinander kommunizieren, doch sie verhielten sich, als wären sie noch immer verbunden. Die konventionelle Wissenschaft vermag dieses Ergebnis nicht zu erklären, sie nannten dieses Experiment „Quanten-Verwicklung“.

Dieses Experiment lässt vermuten, dass die Teilchen, da sie einst vereint waren, immer noch miteinander in Verbindung stehen und dass sich dieser verwickelte Zustand der geteilten Photonen auch auf die vor dem Urknall vereinten Teilchen übertragen lässt. Das bedeutet, dass alles, was vor Milliarden von Jahren in unserem erbsengrossen Universum enthalten war, auch heute noch miteinander verbunden ist. Und die Energie, durch welche die Verbindung stattfindet, ist das was Max Plank als den „Urgrund aller Dinge“ bezeichnet.

Was sich auf subatomarer Ebene zeigte, fand man auch in anderen Bereichen der Natur vor, selbst in Galaxien, die Lichtjahre voneinander entfernt waren. So dürfte es im Prinzip keinen Unterschied machen, ob die Teilchen ein paar Meter voneinander getrennt sind oder ob ein ganzes Universum zwischen ihnen liegt.

Dr. Vladimir Poponin, ein aus Russland stammender Wissenschaftler, führte am Heart Math Institut in Colorado eine Studie zum Thema, „The DNS-Phantom Effect: Direct Measurement of a New Field in the Vacuum Substructure“ durch. Seine Studie weist auf den direkten Bezug zwischen unserer DNS und der Energie hin, aus der die Welt besteht.

In einer Röhre wurde ein Vakuum hergestellt, was für uns eine vollkommene Leere bedeutet. Für den Wissenschaftler ist jedoch klar ist, dass in einem luftleeren Raum noch etwas übrig bleibt, nämlich die Photonen (kleinste Lichtteilchen). Mit entsprechenden Instrumenten wurden die Photonen innerhalb der Röhre genau lokalisiert. Sie verteilten sich vollkommen ungeordnet im ganzen Raum. In einem nächsten

Schritt wurden Proben menschlicher DNS in die Röhre eingebracht und sogleich ordneten sich die Photonen im Raum neu an. Anscheinend übte die DNS einen direkten Einfluss auf die Teilchen aus, als könnte sie durch eine unsichtbare Kraft die Photonen zu regelmässigen Mustern formen. In den Grundsätzen der konventionellen Physik ist so etwas anscheinend nicht vorgesehen. In dieser vollkommen überwachten Situation jedoch konnte beobachtet und dokumentiert werden, dass die DNS, also das, woraus wir bestehen, eine direkte Wirkung hat auf den „Quanten-Stoff“ aus dem die Welt besteht. Ein Vakuum ist bei weitem nicht leer, im Gegenteil, es enthält eine unbegrenzte Anzahl von Teilchen, die endlos entstehen und vergehen und in einer ständigen Wechselwirkung zu einander stehen.

Die Buddhisten nennen dies: „Form ist Leere, und Leere ist in Wirklichkeit die Form“. Wie die östliche Leere ist das physikalische Vakuum kein Zustand des blossen Nichts, sondern enthält die Möglichkeit für alle Formen der Teilchenwelt. Das Vakuum ist eine „lebende Leere“ die in endlosen Rhythmen von Erzeugung und Vernichtung pulsiert.

In einem anderen Experiment, 1993 im Magazin „Advances“ publiziert, wollte man überprüfen, ob Gefühle auch dann einen Einfluss auf die DNS ausüben wenn beide körperlich voneinander getrennt sind und wenn ja, auf welche Entfernung. Freiwilligen wurden Gewebeproben und DNS aus der Schleimhaut des Mundes entnommen. Die Proben wurden isoliert und im selben Gebäude in einem anderen Raum untergebracht. Mittels spezieller Geräte konnte man elektrisch überprüfen, ob die DNS auf die Gefühle des Spenders reagiert, obwohl diese weit von einander entfernt waren.

Den Probanden wurden verschiedene Videosequenzen gezeigt, die bestimmte Gefühlsreaktionen auslösten. Gleichzeitig wurden mittels einer Atomuhr die Erfahrung des Spenders und die Reaktionen der DNS-Proben im anderen Raum aufgezeichnet. Während die Probanden verschiedene emotionale Zustände durchlebten, war zeitgenau an der jeweiligen DNS eine deutliche elektrische Reaktion zu messen. Das bedeutet, dass wenn der Spender eine Erfahrung macht, reagiert seine entfernte DNS so prompt, als wäre sie noch einen Teil seines Körpers.

Der Raum zwischen der DNS des Probanden und seiner DNS in der entnommenen Schleimhaut scheint wie eine Art Quantenfeld zu funktionieren in dem ein Austausch stattfinden kann. Das Ch'i der Taoisten oder Brahman, der Hindus bedeutet nicht nur

die grundlegende Essenz aller materiellen Objekte, sondern es trägt auch die gegenseitigen Wechselbeziehungen in Form von Wellen, was die oben beschriebene DNS-Reaktion des Probanden und seiner DNS in der entfernten Schleimhaut erklären würde.

*„Weit oben in der himmlischen Wohnstatt des grossen Gottes Indra gibt es ein wundervolles Gewebe, von einem geschickten Künstler so aufgehängt, dass es sich unendlich weit in alle Richtungen erstreckt.“ (Rigveda)*

Diese Experimente und die Worte aus dem Rigveda sollten uns die Verbundenheit mit dem Ganzen etwas erklären. Auch innerhalb unseres Körpers besteht diese Verbundenheit und es ergeben sich daraus viele Wechselbeziehungen. So haben seelische wie intellektuelle Inhalte einen Einfluss auf unser Wohlbefinden und auf unsere Gesundheit. Mehr dazu im Kapitel „Epigenetik“.

So schreibt Fulford in seinem Buch *Puls des Lebens*, S. 44:

*„Gedanken sind Substanz.“*

Unser Lebensfeld ist ein Netz aus Energieströmen, mit Bahnen aus Licht und Kraft. Dieses Feld verändert sich dann, wenn sich deine Gedankenmuster verändern oder wenn du emotional bewegt bist. Diese emotionalen Gedankenmuster werden in das Lebensfeld eingeschlossen und provozieren in deinem physischen Körper eine Reaktion. Dauern diese Muster längere Zeit an, werden sie chronisch und dauerhaft in die Form des Körpers integriert. Gedanken haben demnach physische Konsequenzen. Daher sollten wir auf unsere Gedanken achten und ein Bewusstsein entwickeln, wie wir uns ihnen gegenüber verhalten. Dieses Denken hat im Osten schon lange Tradition und ist im Leben vieler Menschen verankert.

So sagt Mahatma Ghandi:

*„Deine Überzeugungen werden deine Gedanken,  
Deine Gedanken werden deine Worte,  
Deine Worte werden dein Handeln,  
Dein Handeln wird zu deinen Gewohnheiten,  
Deine Gewohnheiten werden zu deinen Werken,  
Deine Werke werden zu deiner Bestimmung.“*

In der griechischen Philosophie sind diese oben beschriebenen Vorgänge unter dem Begriff „**panta rhei**“ zusammengefasst. Erstmals formuliert von Heraklit, weiterentwickelt von Plato, hat einige Zeit später Goethe diesen Aphorismus in einem Gedicht :„Eins und Alles“ zusammengefasst:

*„Es soll sich regen, schaffend handeln,  
Erst sich gestalten, dann verwandeln;  
Nur scheinbar steht`s Momente still.  
Das Ewige regt sich fort in allen:  
Denn alles muss in Nichts zerfallen,  
Wenn es im Sein beharren will.“*

## **2.7 BEDEUTUNG VON „PANTA RHEI“ IN BEZUG ZUR OSTEOPATHIE**

Was sagen diese Experimente bezogen auf uns Menschen aus? Könnte man behaupten, dass wir genau so Teil von diesem wundervollen Gewebe sind und sich in unserem Körper analoge Informationen austauschen, wie das Experiment der Photonen zeigt?

Im Skript, „von der Struktur zur Biodynamik Teil 3“ von Rudolf Merkel lese ich auf Seite 9 **Breath of Life**:

*„Es glaubt fast jeder, dass das Gehirn der Sitz der Weisheit und Ganzheit ist, was ja, wie wir wissen, nicht stimmt. Dieser andere Verstand (mind) beeinflusst die Flüssigkeit (fluid) und all ihre Aktivitäten. Wir nennen ihn „Gesundheit“. Still nennt ihn „höchste Intelligenz“ (supreme intelligence), göttlich in seiner Natur; Sutherland nannte ihn „primäre Respiration“ (primary respiration); Blechschmidt sprach von einem Mysterium, das nur der Embryo selbst kennt. Im Laufe der Zeit gab die Menschheit diesem Verstand unterschiedliche Namen, die alle mit „der Atem des Lebens“ (breath of life) zusammengefasst werden können; die Bewegung der Schöpfung, bekannt als ewige Liebe (eternal love)“.*

(aus Manual Phase 2: J.S. Jealous D.O., Mai 2008, Bearbeitet von A. Jealous D.O)

„Der ATEM DES LEBENS: kann nicht definiert werden; man kann aber sicherlich sagen, dass es sich um die „Anima“ handelt (Anmerkung der Autorin: *Prakriti*, siehe Erklärung unten) die animierende Kraft der Schöpfung, die aus der Göttlichen Liebe entspringt“ (J.J. 2010, Phase 3, S. 48).

### 2.7.1 DYNAMIC STILLNESS

Die „Dynamische Stille“ ist allein durch ihre Anwesenheit definiert. Alles Leben verändert sich ganz und gar. (J.J; *Phase 2*, 2006, Vokabular)

„Dynamische Stille“. Sie füllt das Universum. Sie ist die Substanz, durch die der Atem des Lebens etwas erschafft. Sie hat eine tiefgreifende, therapeutische Wirkung auf uns. Die Dynamische Stille darf nicht mit dem Stillpunkt verwechselt werden. Dynamische Stille wird auch die „Stille der dritten Ebene“ genannt. Es handelt sich um die Substanz, die vom Breath of Life modelliert wird, um die GESUNDHEIT in allem zu erschaffen.“ (J.J, Phase 3, 2010, S. 48)

An Hand der indischen Schöpfungslehre, Samkhya, möchte ich den oben aufgeführten Erklärungen zum Verständnis des „breath of life“, einen noch etwas andere Sichtweise hinzufügen. Der Samkhya stellt die Evolution, die Entstehung unserer materiellen Manifestation auf dieser Welt in einer sehr differenzierten Art und Weise dar.

Im Samkhya, werden der „Purusha“ und die „Prakriti“ beschrieben, als zwei Prinzipien, aus denen sich der Mensch, die Materie entwickelt. Der Samkhya geht davon aus, dass die Strahlungskraft des Purusha, das Geistprinzip, die Urmaterie, Prakriti, die aus verschiedenen Komponenten, den Gunas (Gene?) besteht, aus ihrem Gleichgewicht gebracht wird. Dadurch kommt es zu einer Vermischung der Gunas und es entstehen neue Muster, neue Formen der Materie, des Lebens.

„Der Raum öffnet sich und die Funktion bewegt sich hinein; das Muster wird durch die primäre Atmung angelegt.“ (Rudolf Merkel, *Von der Struktur zur Biodynamik*, Teil 3, S. 8)

## 2.8 SAMKHYA, DIE INDISCHE SCHÖPFUNGSLEHRE

Die oben erwähnte Quantenfluktuation, führt uns zu einem nächsten Ort, wo uns die Bedeutung der Quantenphysik näher erklärt wird und wir die Brücke zum Samkhya schlagen. Der Samkhya erklärt die neueren Erkenntnisse der Quantenfluktuation als Modell zur Entstehung des Menschen schon sehr klar, allerdings in einer etwas anderen Sprache.

Die indische Philosophie kennt sechs klassische „Darshanas“, oder Anschauungen. Das Wort Darshana, von der Wurzel drish = sehen, bedeutet Ansicht, anschauungsweise, die versucht darzulegen, wie die Welt von einem gewissen Standpunkt aus gesehen werden kann.

Seitdem die Darshanas im Westen bekannt sind, hat man sie als Gegenstück zu den europäischen Philosophien aufgefasst. Ganz ohne weiteres lassen sich die Darshanas jedoch nicht mit unserer Philosophie gleichsetzen. „Das Charakteristische“, schreibt Glasenapp, „ist letztlich nicht, dass es bestimmte metaphysische Probleme zu beantworten versucht, sondern, dass es eine bestimmte Methode zur Erkenntnis der Wirklichkeit verwendet“.

Als Vergleich sei eine europäische Anschauung erwähnt: Der Philosoph Heraklit von Ephesus glaubte an eine Welt ewigen „Werdens“; alles Statische ist eine Täuschung. Aller Wandel beruht auf einem dynamischen, zyklischen Zusammenspiel von Gegensätzen, wobei jedes Gegensatzpaar eine Einheit bildet. Heraklit nahm ein göttliches Prinzip jenseits von Göttern und Menschen an. Dieses Prinzip war vorerst mit dem Universum identisch, später sah man es als vernunftbegabten, persönlichen Gott, der über der Welt steht und sie lenkt. So begann eine Tendenz, die schliesslich zur Trennung von Geist und Materie und zu dem für die westliche Philosophie charakteristischen Dualismus führte.

Parmenides beurteilte im Gegensatz zu Heraklit das „Sein“ als unveränderbar, ein Wandel ist daher unmöglich. Jede Änderung, die wir in der Welt wahrzunehmen scheinen, beruht auf einer Sinnestäuschung. Aus dieser Philosophie resultierte die Annahme einer **unzerstörbaren Materie** als Träger der sich verändernden Eigenschaften. Die beiden Anschauungen, die des unwandelbaren Selbst und die des ewigen Werdens, versuchten die späteren Philosophen in Einklang zu bringen. Sie

nahmen an, dass sich das Sein in gewissen unvergänglichen Substanzen manifestiert, deren Mischung und Trennung die Veränderungen in dieser Welt hervorruft. Diese Annahme führte zum Begriff des **Atoms**. Die griechische Atomlehre zog eine klare Trennung zwischen Geist und Materie, wobei die Materie aus vielen Bausteinen aufgebaut ist. Diese bewegen sich passiv im leeren Raum als tote Teilchen. Der Grund der Bewegung wurde mit äusseren Kräften in Verbindung gebracht, die geistigen Ursprungs und grundsätzlich verschieden von der Materie seien. Auf dieser Weltanschauung beruht auch die indische Schöpfungslehre, *Samkhya*, der zwei einander gegenüberstehende Prinzipien zu Grunde liegen. *Purusha* als Geistprinzip, als Lebensmonade ohne Eigenschaft und Form und völlig unberührt von allen Lebensprozessen und *Prakriti* als Urnatur (Materie), aus der alles Stoffliche und die seelischen Bewegungen hervorgehen.

Der klassische *Samkhya*, der die Entstehung der Welt aus zwei unvereinbaren Prinzipien lehrt, ist aus der *Samkhya-Karika des Ishvarakrishna* etwa um 560 n. Chr. entstanden.

Der *Samkhya* lehrt einen geistigen Weg zur Erlösung, die durch das richtige Unterscheidungsvermögen (*viveka*) erlangt werden kann. Durch das mangelnde Unterscheidungsvermögen wird der von der Materie völlig unberührte *Purusha* mit der Materie verstrickt. Der Weise erkennt jedoch, dass das Licht dieser Lebensmonade (*Purusha*) durch die ständige Tätigkeit des Denkorgans gebrochen wurde und so der Wahn entstand, dass das Ich (*Ahamkara = Ichmacher*) gleichsam die Seele des Handelnden und Leidenden im Menschen sei. Er erkennt auch, dass die *Prakriti* und alles was sich aus den drei *Gunas* entfaltet, nicht er ist, sondern, dass er in Wirklichkeit bloss Zuschauer dieser Entfaltung ist, ohne unmittelbar daran beteiligt zu sein. Ein Prinzip der Osteopathie lehrt, dass es im Menschen eine Kraft, eine Energie gibt, welche immer in Richtung Heilung, Heil, „Ganzsein“ arbeitet. Diese Kraft könnte vielleicht dieser *Purusha (Lebensmonade)* sein, der von der Materie unberührt ist, jedoch durch seine Strahlungskraft die Materie bewegt. Dieses Etwas, welches immer in Richtung Heil wirkt.

Die Urnatur (*Prakriti*) befindet sich in einem dauernden Wechsel des unentfalteten (*avyakta*) und des entfalteteten (*viakta*) Zustandes. Die Spiegelung des Lichtes von *Purusha* stimuliert die *Prakriti* und die der *Prakriti* eigenen *Gunas* (Gene?) geraten aus dem Gleichgewicht, beginnen sich miteinander zu vermischen und die Entfaltung nimmt ihren Lauf:

Aus der *Prakriti* geht als Erstes die „*Buddhi*“, die Vernunft, das Organ der Entscheidung hervor.

Aus dieser entfaltet sich der *Ahamkara*, der „Ichmacher“, der zwischen Ich und Aussenwelt unterscheidet.

*Manas*, die mentale Funktion, der 6. Sinn, Denken, Fühlen.

Aus dem *Ahamkara* gehen die feinstofflichen Elemente, die 5 *Tanmatras*, die *Para-Manu*, die man als Vorstufe, Idee, Atome bezeichnen könnte und die 5 *Bhutas*, *Mahabhutas*, grobstoffliche Elemente Moleküle:

5 Tanmatras	5 Bhutas
<i>Shabda</i> = Schwingungsenergie Klang als solcher, Laut	<i>Akasha</i> = Äther
<i>Sparsa</i> = Stossenergie Berührung als solche, Tasterlebnis	<i>Vayu</i> = Luft
<i>Rupa</i> = Farb- und Lichtenergie Form als solche, visuelles Erlebnis	<i>Tejas</i> = Feuer
<i>Rasha</i> = Energie klebriger Anziehung Geschmack als solcher, Geschmackserlebnis	<i>Apas</i> = Wasser
<i>Ghanda</i> = Energie haftender Anziehung Geruchserlebnis	<i>Prithivi</i> = Erde

Aus dem *Ahamkara* entstehen die 5 Erkenntnisinne, 5 Sinnesorgane und das Tatvermögen und Aktionsorgane:

5 Erkenntnisse	5 Sinnesorgane	5 Tatvermögen	5 Aktionsorgane
(hell) – hören	Ohr	sprechen	Mund
(hell) – fühlen	Haut	greifen	Hände
(hell) - sehen	Augen	gehen	Füsse
(hell) – schmecken	Zunge	zeugen	Genitalien
(hell) – riechen	Nase	entleeren	Darm

Die 5 Erkenntnisinne und die 5 Sinnesorgane ermöglichen uns die Wahrnehmung. Das Tatvermögen und die Aktionsorgane lassen uns handeln, eingreifen. Das ergibt das Bild des Menschen, seine Subjektivität.

Die 5 *Tanmatras*, *Para-Manu*, feinstofflichen Elemente (Atome) sind mittels der Übersinne wahrnehmbar und die 5 *Bhutas*, die grobstofflichen Elemente (Moleküle) stellen die sichtbare, greif- und hörbare Manifestation dar. Sie ergeben das Bild der objektiven Welt, die Objektivität.

In seinem Buch „*Die Körperseele*“ beschreibt Dr. Deepak Chopra den Körper als ein unablässiges, sich veränderndes fließendes *Intelligenzmuster*. In der vedischen Tradition Indiens gilt Intelligenz als das der gesamten Natur zugrundeliegende Prinzip, welches das exakte Zusammenspiel aller Bestandteile unserer Welt und im Besonderen auch die Existenz von Erbinformationen ermöglicht.

Diese Schöpfungslehre, den Samkhya, verstehe ich als Möglichkeit einer differenzierten Darstellung des Menschen und der Welt, zu der er immer in Beziehung steht und durch die er auch beeinflusst wird. Der Mensch hat Fähigkeiten in sich angelegt, die ihn befähigen zu einer Feinfühligkeit, zu einer sehr differenzierten Wahrnehmung durch die Erkenntnisinne, die *Jnanenindriyas* und die 5 Sinnesorgane, die *Buddhiindriyas*. Durch die Tatsache, dass es im Menschen eine Instanz, die *Mahat* (das Grosse, unpersönliche, höchste Intelligenz) angelegt ist, macht ihn auch fähig zu einer sehr feinen Wahrnehmung, zur Erkenntnis, was für ihn richtig oder falsch ist, um sich sein Leben so gestalten zu können, dass er im Einklang mit seiner subjektiven „Körperwelt“ und der objektiven, ihn umgebenden Welt leben kann.

### 2.8.1 EPIGENETIK

Die moderne **Epigenetik** befasst sich seit längerem mit dem Einfluss der Umwelt, unserer Gefühle und Gedanken auf unsere Gene. Diese bestehen aus einem Perlenketten-Molekül Namens DNA, die für die Herstellung eines Eiweissstoffes, eines Proteins, zuständig sind. Da Proteine den Stoffwechsel des Körpers regeln, bestimmt die in den Genen niedergelegte Erbinformation über den Grundbauplan des Körpers. Jedes Gen verfügt über zwei Elemente. Eine definierte DNA-Strecke, die zur Herstellung eines Proteins abgelesen wird. Dieser DNA-Strecke vorangestellt, ist das zweite Element, der „Promoter“, als „Genschalter“. Er dient dazu, die von

aussen kommenden Signale zu erkennen. Der Genschalter entscheidet, je nach dem, welche Signale zu einem bestimmten Zeitpunkt eintreffen, ob und wie stark das nach geschaltete Gen aktiv sein wird, das heisst, wie oft es abgelesen werden soll. Äussere Situationen werden intellektuell wahrgenommen und gleichzeitig emotional bewertet und haben die Ausschüttung von Botenstoffen (Neurotransmitter) zur Folge. Diese aktivieren dort, wo sie hingeschickt werden, meist andere Nervenzellen. In den so aktivierten Zellen kommt es zusätzlich zu einigen anderen Effekten, zur Ausschaltung oder Anschaltung von Genen. Dieser Ablauf, beginnend bei der psychischen Situation und endend bei der Regulation von Genen, findet bei allen Menschen statt und unterliegt nur teilweise, manchmal gar nicht, unserer bewussten Kontrolle.

**Gene kommunizieren also permanent mit der Umwelt und sind sowohl in ihrer Beziehung untereinander als auch gegenüber der Umwelt ein kooperierendes Netzwerk.**

Gene kooperieren nicht nur, sie haben auch die Möglichkeit, Erfahrungen des Organismus in seiner Umwelt in Form eines biochemischen Skripts abzuspeichern. Dies kann eine längerfristige Änderung der Arbeitsweise eines Gens bewirken. Handelt es sich dabei um Gene im Bereich der Neurobiologie, kann das seelische Erleben und Verhalten eines Individuums betroffen sein. So kann zum Beispiel, das bedeutende Stressgen, das CRH-Gen (Corticotropin-Relasing-Hormon-Gen) übermässig aktiviert werden. Dies hat zur Folge, dass das Stressverhalten und die Stärke der Aktivierung des CRH-Gens individuell sehr unterschiedlich ausfallen kann, obwohl die äussere Stresssituation die gleiche ist.

Unsere Umwelt, unsere gemachten Erfahrungen, können sich auf die Arbeitsweise unserer Gene auswirken und unsere Reaktionen mitbestimmen. Die Erfahrung vieler Stress provozierender Situationen oder die Erfahrung einer angenehmen, harmonischen Umgebung bestimmen, wie stark das Stress-Gen, CRH-Gen, aktiviert wird oder nicht. Wesentlich bei diesem Aktivierungsprozess ist die Veränderung der biochemischen Struktur, mit der das Gen eingepackt ist. Eine harmonische Umgebung kann die Verpackung an den Antistressgenen teilweise entfernen und dafür sorgen, dass die Auswirkung des Stressgens CRH nicht mehr so stark ausschlagen kann. Wesentlich ist demnach **die biochemische Verpackung eines Gens.**

Veränderungen an der biochemischen Verpackung, welche die Funktion eines Gens verändert, haben keinen Einfluss auf den „Text“ des Gens, also die DNA. Allerdings

hinterlassen, die im Laufe des Lebens gemachten Erfahrungen mit der physischen (stofflichen) als auch mit der psychischen Umwelt ihr eigenes „epigenetisches Muster“. Das heisst, Erfahrungen, die der Körper in seiner Umgebung macht, verpassen ihm eine biologische, die Arbeitsweise seiner Gene beeinflussende Prägung.

Deshalb spricht der Samkhya von der *Mahat*, (die grosse, unpersönliche, höchste Intelligenz), die uns wegweisend beisteht und uns richtig unterscheiden lässt, was für uns gut oder schädlich ist, damit wir im Einklang mit unserem Körper und der uns umgebenden Welt leben können. Dies vermittelt uns zudem das Vertrauen in das Leben. So möchte ich auf unserer Reise weitergehen und mich der Frage annähern, was ist „Leben“ und wie können wir sein Entstehen erklären.

## **2.9 INTELLIGENZ, DIE KONSTRUIERENDE KRAFT DES UNIVERSUMS**

In der modernen Naturwissenschaft wird seit längerem auch die Existenz einer Intelligenz als konstruierende Kraft des Universums angenommen.

Im Hinduismus scheint man dieses Phänomen schon länger zu kennen:

*„Die Weisen kennen ihn, den Vielgestaltigen,  
Den Strahlenden , Allwissenden.  
Er ist das eine Licht, das Licht gibt Allem,  
das als die Sonne scheint mit tausend Strahlen  
und der an zahllos vielen Orten wohnt.“  
Prasna upanishad*

Der französische Mathematiker Pierre Simon Laplace drückt sich folgendermassen aus:

*„Ein Intellekt ,der zu einem gegebenen Zeitpunkt alle in der Natur wirkenden Kräfte kennt und die Lage aller Dinge, aus denen die Welt besteht - ausgenommen, der erwähnte Intellekt wäre gross genug, diese Daten zu analysieren - würde in derselben Formel die Bewegungen der grössten Körper im Universum und in der kleinsten*

*Atome erfassen; ihm wäre nichts ungewiss, und die Zukunft wie die Vergangenheit wären seinen Augen gegenwärtig.“*

Die klassische Physik basiert auf der Vorstellung von festen Körpern, die sich im leeren Raum bewegen. Diese Vorstellung ist tief in unseren Denkgewohnheiten verankert, so dass es uns schwer fällt, uns eine Wirklichkeit vorzustellen, in der dies nicht zutrifft.

Um die Jahrhundertwende wurden im Aufbau der Atome entdeckt, dass Atome eine Struktur und eine Art Strahlung haben. Etwas später stellten Physiker fest, dass von gewissen Atomen radioaktive Substanzen ausgehen. Diese Entdeckung öffnete neue Möglichkeiten, noch tiefer in die Materie eindringen zu können. Rutherford entdeckte, dass wenn Atome mit Alpha-Teilchen bombardiert werden, wir Aufschluss erhalten über den Aufbau der Atome je nach Ablenkung der Alpha-Teilchen. Das Ergebnis war für den Physiker völlig unerwartet. Die Atome sind nicht harte, feste Teilchen, *sondern erwiesen sich als weiter Raum, in dem sich extrem kleine Teilchen – die Elektronen – um den Kern bewegen, mit dem sie durch elektrische Kräfte verbunden sind* (siehe auch Kapitel 2.5: *Ein kurzer Exkurs zur Entstehung unseres Universums*).

*„Kleiner als ein Reiskorn ist das Selbst, kleiner als ein Gerstenkorn, kleiner als ein Senfsamen, kleiner als ein Hirsesamen, ja kleiner als der Kern eines Hirsesamens. Und doch auch wieder ist dieses Selbst, im Innersten meines Herzens wohnend, grösser als die Erde, grösser als der Himmel, ja grösser als alle Welten.“*

*Chandogya Upanishad*

Für mich ist es erstaunlich in diesen vor über 3000 und mehr Jahren entstandenen Schriften zu lesen, wie sich Menschen der damaligen Zeit mit der Frage nach dem letzten Kern, der letzten Wirklichkeit des Seins und der Materie auseinandergesetzt haben. Mikroskope, Technologie, wie wir sie heute kennen, gab es nicht, jedoch Menschen mit einem grossen Wissen, einer Fähigkeit und einer Intuition, sich mit den Fragen von der tieferen Bedeutung des Seins, des Lebens zu konfrontieren und Antworten zu suchen. Auch im nächsten Ausschnitt aus der Chandogya Upanishad geht es um die Frage nach dem unsichtbaren Wesen aller Dinge. Der Weise forderte einer seiner Schüler auf ihm die Frucht von einem Feigenbaum zu bringen.

*„Hier ist sie.“*

*„Zerteile sie.“*

*„Sie ist zerteilt.“*

*„Was siehst du?“*

*„Winzige Kerne, oh Ehrwürdiger.“*

*„Brich einen auf.“*

*„Ich brach ihn auf.“*

*„Was siehst du?“*

*„Nichts, oh Ehrwürdiger.“*

*„Dies feine Wesen ist unsichtbar, und doch ist in ihm der ganze Feigenbaum enthalten. Glaub mir mein Sohn, in dem, was dieses unsichtbare Wesen ist, besteht alles. Das ist die Wahrheit. Das ist das Selbst. Und das, o Svetaketu, das bist Du.“*

In dieser Belehrung geht es um das Verstehen, was das eigentliche Wesen, unsere Natur letztlich ist. Die Antwort hier ist, *„das Selbst“*. Die heutige Physik sucht nach Teilchen, nach subatomaren Strukturen, um die Natur, das Leben, verstehen und deuten zu können. Vieles ist „sogenannt wissenschaftlich“ belegt und erklärt, doch haben wir es wirklich verstanden, begriffen? Die weiteren Auszüge aus dem Buch von Fritjof Capra sollen darstellen, wie die Physik zur Theorie der Quanten gekommen ist.

Die Atome sind im Vergleich zum Kern im Zentrum riesengross. Würde man ein Atom auf Zimmergrösse vergrössern, wäre der Kern von blossen Auge nicht sichtbar. Erst wenn wir uns das Atom in der Grösse des Petersdoms in Rom vorstellen, hat der Kern die Grösse eines Salzkorns. Die Erforschung dieser subatomaren Welt zeigte auch, dass Atome keine unzerstörbaren Festkörper sind, sondern leerer Raum, in dem sich extrem kleine Teilchen bewegen. Die Quantenphysik geht noch weiter und sagt, *„dass die subatomaren Einheiten der Materie sehr abstrakte Gebilde mit einer doppelten Natur sind. Je nachdem, wie wir sie ansehen, erscheinen sie mal als Teilchen, manchmal als Wellen; und diese Doppelnatur zeigt auch das Licht, das als elektromagnetische Schwingung oder Teilchen auftreten kann.“* (Fritjof Capra, *Thao der Physik*, S 66)

Das etwas gleichzeitig Teilchen und eine Welle sein kann, kam den Physikern als

Widerspruch, als Koan – ähnliches Paradoxon vor, das schliesslich zur Formulierung der Quantentheorie führte. Max Planck ergänzte diese Entdeckungen mit seiner Erkenntnis, dass Wärmeenergie nicht kontinuierlich ausgestrahlt wird, sondern als Energie-Pakete, als sogenannte Quanten. So können Licht und jede andere elektromagnetische Strahlung nicht nur als elektromagnetische Welle, sondern auch in Form dieser Quanten auftreten. Die Tatsache, dass sich Materie als Teilchen und Welle zeigen kann, stellte den Begriff der Realität der Materie in Frage, *„denn auf der subatomaren Ebene existiert Materie nicht mit Sicherheit an bestimmten Orten, sondern zeigt eher eine Tendenz zu existieren, und atomare Vorgänge laufen nicht zu definierten Zeiten und auf bestimmte Weise ab, sondern zeigen eher Tendenzen zu erscheinen“*. (Fritjof Capra, *Thao der Physik*, S 67) Weiter schreibt Capra, dass sich auf der subatomaren Ebene die Festkörper der klassischen Physik in wellenartige Wahrscheinlichkeitsbilder auflösen. Diese Bilder endlich stellen nicht die Wahrscheinlichkeit von Dingen dar, sondern jene von Zusammenhängen. Die Quantentheorie enthüllt somit die grundsätzliche Einheit des Universums. Je tiefer wir in die Materie eindringen, desto mehr zeigt uns die Natur keine isolierten Grundbausteine, sondern erscheint eher als ein kompliziertes Gewebe von Zusammenhängen zwischen den verschiedenen Teilen des Ganzen.

Wie weiter oben schon zitiert, schreibt Robert C. Fulford in seinem Buch *Puls des Lebens*:

*„Das stoffliche Universum ist derart miteinander verbunden, dass es eine Einheit bildet. Seine verschiedenen Anteile sind so voneinander abhängig, wie unsere eigenen Lebensfunktionen. Keine Einzelne von ihnen kann in Mitleidenschaft gezogen werden, ohne den gesamten Körper zu beeinflussen. Deswegen sind die Menschen nicht bloss Bürger dieser Welt, sondern des ganzen Universums mit seinen ganzen Anteilen, den sichtbaren und auch den unsichtbaren.“*

*„Weit wie das Weltall draussen ist das Weltall innen im Herzenslotos. In ihm sind Himmel und Erde, Sonne, Mond, Blitz und Sterne. Was im Makrokosmos ist, das ist auch im Mikrokosmos.“*

*Chandogya-Upanishad*

Nun sind wir dem Ziel unserer Reise schon sehr nahe und ich möchte mich mit der Frage der Bedeutung des Primären Atems und dem Begriff des Prana auseinandersetzen.

### **3 WAS BEDEUTET DER BEGRIFF PRANA, WAS IST DER PRIMÄRE ATEM?**

#### **3.1 PRANA**

*„Ehrwürdiger, welches sind die Kräfte, die unseren Körper erhalten? Welche von ihnen sind besonders wichtig? Und welche ist die Grösste?“*

*„Die Kräfte“, so erwiderte der Weise, „sind Äther, Luft, Feuer, Wasser, Erde, die fünf Elemente, aus denen der Körper zusammengesetzt ist; ausser diesen ist noch die Rede, der Verstand, das Auge, Ohr und die übrigen Sinnesorgane. Einst behaupteten diese Kräfte prahlerisch, sie hielten den Körper zusammen und stützten ihn, worauf Prana, die Urkraft und erhabener als sie alle, ihnen erklärte: Täuscht euch nicht; ich allein, mich fünffach teilend, erhalte und stütze diesen Körper. Sie aber wollten ihm nicht glauben*

*Um die Wahrheit seiner Worte zu beweisen, gab Prana sich den Anschein, den Leib verlassen zu wollen. Aber als er aufstieg und zu entweichen schien, wurde es allen klar, dass sie mit ihm entweichen mussten. Erst als Prana sich ruhig niederliess, fanden auch die andern wieder ihre Plätze. Rede, Verstand, Gesicht, Gehör und alle übrigen folgen Prana, wie die Bienen ihrer Königin. Sie ziehen mit ihm aus und kehren mit ihm heim. Als sie ihren Irrtum eingesehen hatten, priesen die verschiedenen Kräfte Prana mit den Worten:“*

*„Er brennt als Feuer, scheint als Sonne, als Wolke regnet er und herrscht als Indra über Götter. Er weht als Wind, als Mond ernährt er alle. Das Sichtbare, das Unsichtbare ist er, sowie ewiges Leben.“*

*Prasna Upanishad*

Wörtlich übersetzt bedeutet **Prana**:

**Atem, Lebensodem. Es ist die kosmische Energie, die den Körper durchdringt, ihn erhält und sich im Geschöpf am deutlichsten als Atem manifestiert.**

(Lexikon der östlichen Weisheiten)

Paul Deussen umschreibt Prana wie folgt:

*„Keine Erscheinung der Natur trägt einen so rätselhaften Charakter, keine erscheint so unmittelbar aus dem innersten Wesen der Dinge zu entspringen und von ihnen Kunde zu geben, wie das Phänomen des Lebens, welches in der Funktion aller Lebensorgane (Prana`s), mehr als in allem anderem, in dem das Leben selbst bedingenden Atmungsprozesse (Prana) sich manifestiert.“*

*Alles, was ist, besteht in dir, o Prana.*

*Beschütz uns wie die Mutter ihre Kinder.*

*Gewähr uns Glück!*

*Verleih uns Weisheit!*

*„Prana entsteht aus dem Selbst. Wie der Mensch und sein Schatten, so unzertrennlich sind Selbst und Prana.*

*Bei der Geburt betritt Prana den Leib, um Wünsche zu erfüllen, die aus früheren Leben her noch unbefriedigt sind.“*

*Prasna Upanishad*

Wird ein Kind geboren, so teilt es uns seine Lebendigkeit durch den ersten Atemzug mit, durch den sich das Prinzip des Lebens (Prana) manifestiert. In der indischen Philosophie wird Prana als Träger des Lebens gesehen, welcher mit seinen fünf Untertanen im Wachen und Schlafen unermüdlich tätig ist. Durch die Kraft des Prana werden alle lebensnotwendigen Funktionen gewährleistet. Das Denken ist die feinste und höchste Wirksamkeit des Prana.

*„Wie ein König Beamte aufstellt, die verschiedene Provinzen seines Landes verwalten, so umgibt sich Prana mit vier anderen Pranas, jedes ein Teil von ihm selbst, und jedes mit einer besonderen Aufgabe betraut.*

*Im Auge, Ohr, im Mund und Nase hält Prana selbst sich auf.*

*Apana, der zweite Prana, herrscht über die Organe der Entleerung und der Zeugung, Samana, der dritte Prana, befindet sich im Nabel, wo er für Umwandlung und Verdauung der aufgenommenen Nahrung sorgt.*

*Das Selbst hat seinen Sitz im Herzenslotos. Von dort Verzweigen sich hundertundein Nerven. Von jedem dieser Nerven gehen abermals hundert kleinere aus und von jedem dieser kleineren noch einmal zweiundsiebzig Tausend weitere. In allen diesen Nerven waltet Vyana, der vierte Prana.*

*Und im Augenblick des Todes ist es Udana, der durch den Nerv im Zentrum des Rückgrates den Reinen hinaufführt zu höherer Geburt und den, bei dem sich gute und böse Taten die Waage halten, zur Wiedergeburtin der Menschenwelt.“*

Die fünf Pranas stellen einen besonderen Aspekt einer ewigen kosmischen Lebenskraft (des Lebenswindes) dar. Prana ist die Kraft oder Energie, welche die unzähligen Verbindungen des allgegenwärtigen Stoffs im Weltall bewirkt. Unter dem Einfluss von Prana formt sich alles sinnlich Wahrnehmbare. Der unseren Körper und unseren Geist bildende Prana ist uns von allen Pranas oder „Weltenlebensodem“ der nächste. **Prana** ist die Essenz des Atems, Lebenskraft als solche. **Apana** herrscht über die Organe der Entleerung und der Zeugung. **Samana** regelt die Verdauung und die Assimilation der Nahrung, bewahrt das Gleichgewicht des Körpers. **Vyana** verteilt die Energien im Körper, herrscht über den Kreislauf. **Udana** bildet die Verbindung zwischen dem physischen und spirituellen Teil unseres Wesens fördert die spirituelle Entwicklung.

Im Yoga haben wir die Möglichkeit, durch Asanas und durch die Pranayama-Übungen, aber auch über die Kriyas und Bandhas, sowie durch Meditation auf den Energiefluss im Körper einzuwirken. Für mich ist das Wissen um diese Energie (Prana) in meinem Körper von grosser Bedeutung. Ich habe an mir selber erfahren können, wie sich durch Yoga und Akupressur Störungen in meinem inneren Gleich-

gewicht ausgleichen liessen und dadurch jegliche Symptomatik verschwand und sich wieder ein Wohlbefinden einstellen konnte.

Prana erlebe ich aber nicht nur auf der körperlichen Ebene, sondern in meinem Erleben und Empfinden. Durch einen Waldspaziergang, z.B. im Frühling, wenn die Blätter der Bäume noch ganz zart sind und der Gesang der Vögel die Luft erfüllt, kann ich Prana in mir spüren und erleben. Auch im Betrachten einer schönen Landschaft oder eines Bildes wird mir Prana bewusst.

Die Pranayama-Übungen führen uns stufenweise zur Erkenntnis des Prana in uns und zur Lenkung dieser Energie. Diese Energie verteilt sich im ganzen Körper über die Nadis (Welle, Fluss, Rohr). Sind die Nadis verunreinigt, kann diese subtile Energieform im Körper nicht mehr fließen. Sammelt sich Prana in einem bestimmten Organ an, oder ist in einem Organ oder Teil unseres Körpers davon zu wenig vorhanden, entsteht ein Ungleichgewicht. Mit der Zeit wird dieser Körperteil erkranken. In der chinesischen Medizin werden die Nadis als Meridiane bezeichnet. Durch die Akupunktur werden die polaren Energien Ying und Yang ins Gleichgewicht und in einen organischen Fluss gebracht. Dadurch können Funktionsstörungen ausgeglichen werden.

## **3.2 DER PRIMÄRE ATEM**

Der Ursprung der Cranio-Sacralen Bewegung konnte bis heute noch nicht schlüssig geklärt werden. Es gibt verschiedene Osteopathen, die dieses Phänomen zu ergründen suchten und auch heute noch nach verbindlichen Erklärungen forschen.

Sutherland beschreibt ein Bewegungsmuster, dass sowohl für Diagnose als auch für die Behandlung genutzt werden kann. Diese Bewegung hat einen Rhythmus, der sich vom thorakalen Atemrhythmus und dem Herzrhythmus unterscheidet und für das Leben eine viel grundlegendere Bedeutung zu haben scheint. Er nennt sie „Primäre Respiration“. Diese primäre Respiration scheint die Folge des Atems des Lebens zu sein, dem „breath of life“. Dieser konstante Rhythmus, der breath of life, entspringt aus der dynamischen Stille. Die ausserhalb von uns liegende primäre Atmung lenkt ihre Gezeiten durch uns hindurch und als Ergebnis haben wir einen Effekt in uns als eine Bewegung in jedem Tropfen der Flüssigkeit, jeder Zelle, jedem

Organ, jedem Schritt unseres Bewusstseins. (Skript, *Von der Struktur zur Biodynamik*, Schule für Cranio-Sacrale Osteopathie 2011, Rudolf Merkel).

Bei Still finde ich die folgenden Aussagen:

*„Das erste Prinzip im primären Atemmechanismus, die Fluktuation der zerebrospinalen Flüssigkeit besitzt eine Potency, die intelligent ist. Diese Potency ist eine unsichtbare Flüssigkeit innerhalb der cerebrospinalen Flüssigkeit. Die Potency der Tide müssen wir berücksichtigen als etwas mit mehr Stärke, um Strainmuster im Membran- und Gelenksystem des Schädels zu reduzieren, als jede andere Kraft, die sie sicher von aussen anwenden können.*

*Es handelt sich um eine INTELLIGENZ, die in der Potency der Tide liegt, um eine kraftvolle Fluktuation der Tide und um etwas Unsichtbares und Intelligentes, um den ATEM DES LEBENS in dieser Tide.*

*Den ATEM DES LEBENS könnte man auch als eine Art Wetterleuchten verstehen. Das Wetterleuchten können wir durch die ganze Wolke hindurch sehen, obwohl es die Wolke nicht berührt. Es ist ein flüssiges Licht, das alle durchdringt und doch von allem unberührt bleibt“.*

Bei Sutherland finde ich im Kapitel II, Primärer Respirationsmechanismus:

*„Die angeborene Motilität von Gehirn und Rückenmark, dass jedes Körperorgan das Phänomen einer Pulsation oder eines rhythmischen Vorganges zeigt und dass das Gehirn dabei keine Ausnahme macht. Die Bewegung wird als vibrierend, lebendig, unaufhörlich aktiv, dynamisch, hochmobil, in der Lage sich vorwärts, rückwärts, seitwärts, kreisförmig zu bewegen und sich zu drehen beschrieben.*

Bei chirurgischen Eingriffen zeigten sich Pulsationen, die synchron mit den Herzpulsationen waren, Pulsationen, die mit der Ein- und Ausatmung übereinstimmten, eine Welle, die weder mit dem Herz – noch mit dem Atemrhythmus zusammenhing, sondern die konstant ihren eigenen Zyklus beibehielt und eine wellenförmige Pulsation, die nicht identifiziert werden konnte.

Diesen beiden letzten Pulsationen, deren Ursprung unbekannt ist, können unter dem Aspekt des Cranio-Sacralen Konzepts einige Interpretationen beigestellt werden:

Während der embryonalen Entwicklung des Neuralrohrs rollen sich zwei vordere Ausstülpungen wie Widderhörner ein, um die Hirnrinde zu bilden. Da das zentrale Nervensystem vermutlich ein angeborenes Leben besitzt, wird angenommen, dass dieses Nervensystem seinem Erbgut mit einer pulsierenden Motilität antwortet, in dem es sich in Form von Widderhörnern ein- und ausrollt. Leben bedeutet Bewegung, sowohl im Gehirn als auch im Herzen und in anderen Organen.

Sollte sich diese Annahme als richtig herausstellen, wäre es möglich, dass eine der beiden unbekanntenen Pulsationen des Gehirns, die bei chirurgischen Eingriffen beobachtet wurde, dieser angeborenen Motilität des Zentralnervensystems zugeordnet werden könnte.

Diese Motilität, auch Eigenbewegung des Hirns genannt, überträgt sich als Fluktuation an den Liquor cerebrospinalis in den Hohlräumen, den Ventrikeln des Gehirns. Da die Membranen wenig elastisch und teilweise mit den Schädelknochen verbunden sind, werden diese Pulsationen an die Schädelknochen und das Sacrum übertragen. Die Fluktuation des Liquors bleibt nicht auf den Schädel und das Sacrum beschränkt, sondern kann durch die Übertragung durch den Lymphkreislauf, den Kreislauf der Gewebeflüssigkeiten und dem Austausch in jeder Zelle das biochemische und bioelektrische Gleichgewicht im gesamten Körper beeinflussen. Durch die sogenannte Gewebsatmung findet einen Austausch von Atemgasen zwischen den Gewebezellen und ihrer flüssigen Umgebung, die die Zelle umspülende Flüssigkeit statt. Dadurch wird die Zelle nicht nur mit Sauerstoff, sondern auch mit den für ihr Wohlbefinden nötigen Nährstoffen, Enzymen und Hormonen versorgt und die metabolischen Abfallprodukte werden ausgeschieden.

Es wird angenommen, dass der Liquor cerebrospinalis mit seinem Fluktuationszyklus ein fundamentaler Teil des primären Respirationsmechanismus ist und eine wichtige Rolle bei der inneren Gewebeatmung spielt. Er wird als ein „Regulierungskomplex“, der den dynamischen Stoffwchelaustausch in jeder Zelle bewirkt, betrachtet, als ein Mechanismus, der alle anderen im gesamten Körper übertrifft.

Sutherland beobachtete die Physiologie des Liquor cerebrospinalis sehr genau und stellte nicht nur eine eindeutige Fluktuation, sondern eine zweite Eigenschaft fest, eine „physische Potency“ oder Energie, die im gesamten hydrodynamischen Mechanismus Einfluss zu nehmen scheint, sowie ein elektrisches Potential, das im Organismus gleichmässig verteilt ist und in positiven und negativen Phasen agiert.

Elektronische Aufzeichnungen bestätigen, dass diese Impulse mit dem Atem – und Herzrhythmus nicht identisch sind. Dieses Phänomen wird „Cranial Rhythmic Impuls“ genannt oder „C.R.I.“

Diese Bewegung entsteht durch den Breath of Life, den Lebensatem und bildet zusammen mit fünf Grundsätzen den Primären Atem-Mechanismus, nämlich mit der:

1. Motilität (Eigenbewegung) des Gehirns und des Rückenmarks
2. Fluktuation des Liquor cerebelli
3. Mobilität (Beweglichkeit) der intracranialen und intraspinalen Membranen
4. Mobilität der Schädelknochen bis ins hohe Alter
5. Unwillkürliche Mobilität des Kreuzbeins zwischen den Beckenknochen

Sutherlands Konzept des primären Atemmechanismus basiert auf seinen langjährigen Beobachtungen nämlich, einem membrösen Gelenksmechanismus, der eine Bewegung zulässt, die simultan in den Schädelgelenken und im Sacrum stattfindet, die durch die craniale und spinale Dura mater verbunden sind.

Da diese Bewegung nicht auf muskuläre Krafteinwirkung zurückgeführt werden konnte, musste nach einer anderen Quelle gesucht werden. Sutherland fand sie in der Duplikatur der Dura mater im Schädelinnern und einer reziproken Spannungsmembran, die zwischen Schädel und Sacrum arbeitet. Ein solcher Mechanismus benötigt ein sich automatisch verschiebendes, schwebend aufgehängtes Fulcrum (automatic shifting suspended fulcrum), das in allen Stellungen effektiv funktionieren kann und das Gleichgewicht in allen Richtungen gewährleistet. Dieses Fulcrum befindet sich an der Schnittstelle zwischen der Falx cerebri und cerebelli und dem Tentorium im Bereich des Sinus rectus.

Es bleibt die Frage, welche Kraft im Schädelinnern stark genug ist, um einen derartigen physiologischen Komplex bewegen zu können. Keiner kannte die Quelle dieser Bewegung: Das ist das Geheimnis des Lebens. Es wird eine Energiequelle in der Fluktuation des Liquor cerebrospinalis vermutet, die ganz eng mit dem Lebensprinzip zusammenhängt.

Es muss eine Kraftquelle existieren, die sich in komplexen Mustern manifestiert, wie in die Bewegung des fluktuierenden Liquors, die expandierenden und kontrahierenden Bewegungen des Zentralnervensystems, die Bewegung der Dura-Membranen, der Schädelgelenke und des Sacrums zwischen den beiden Ossa coxae.

Deshalb führt uns unsere Reise zur Frage:

## 4 GIBT ES GEMEINSAMKEITEN?

*„Ich bin der Atem (Prana). Als den aus Erkennen bestehenden Atem, als Leben, als Unsterblichkeit, verehere mich. Der Atem ist Leben und das Leben ist Atem. Den solange der Atem in diesem Körper weilt, solange weilt auch das Leben.“*

*Kushitika Upanishad*

Mit dieser Upanishad und den oben erwähnten Aussagen von Sutherland möchte ich zum Versuch überleiten, **eine Gegenüberstellung des „Primären Atems“ mit „Prana“** zu machen und eventuell auch Gemeinsamkeiten zu finden.

Eine wissenschaftlich fundierte Aussage kann mit meinen Ausführungen mit Sicherheit nicht erwartet werden. Alle Zitate aus den Upanishaden und die Aussagen der zitierten Osteopathen weisen jedoch darauf hin, dass es Gemeinsamkeiten gibt. Alleine die Bezeichnung „*breath of life*“ stimmt mit der Aussage in der oben zitierten Kushitika Upanishad, „*der Atem ist Leben und Leben ist Atem*“ überein.

Die Osteopathie spricht von einem Primären Atemrhythmus, bestehend aus der Einrollbewegung des Gehirns, der Fluktuation der cerebrospinalen Flüssigkeit, die sich auf die relativ unbeweglichen Membrane des Gehirns und des Rückenmarks, auf die zum Teil mit den Membranen verbundenen Knochen und über fasziale Verbindungen in den ganzen Körper übertragen. Der Ursprung dieser Bewegung ist der Primäre Atem, der „*breath of life*“.

Gemäss J. Jealous geht der Breath of Life, als erste differenzierende und Ordnung schaffende Lebenskraft über die Urwirbelsäule (Chorda dorsalis) in den Organismus ein. Um diese ventrale Mittellinie (Chorda dorsalis) entwickelt sich der menschliche Organismus und sie bleibt während des ganzen Lebens im Organismus präsent. Von dieser Mittellinie strahlt der Lebensatem aus und sie ist der Ausgangspunkt von subtilen Körpern. Diese unterteilen sich in Zonen und Tides wie folgt:

Die Zone A wird dem CRI, dem „cranial rhythmic Impuls“ zugeordnet, derjenigen Kraft und Bewegung, die noch deutlich an die Struktur, den Körper gebunden ist. Die Zone B, der „fluid tide“, ist eine Manifestation der „Dynamischen Stille“, die noch an die Körperliche Struktur gebunden ist. Die „potency“ der fluid tide ist Ausdruck des Universellen im Speziellen.

Die Zone C, der „long tide“, ist der Ausdruck der Dynamischen Stille, eine Quelle der Intention, aus der sich Form manifestiert. Von hier strahlt der Breath of Life und die Phänomene der Long Tide aus. Die Long Tide ist Ausdruck der Ausdehnung, der Ausstrahlung des Lebensatems, die deutlich über den Körper hinausgeht.

Die Zone D, ist die Dynamische Stille an sich, ist Ausdruck des Formlosen, der überpersönlichen Kraft, aus der wir entstehen. Diese Kraft wird auch als „fluid in the fluid“ oder als „intelligence with a capital I“ bezeichnet. In anderen Traditionen und Weltanschauungen wird diese Kraft, diese Lebensenergie als Prana, als Tao bezeichnet. Es ist die Energie, die in unserer embryonalen Entwicklung in uns hineinströmt oder die Entwicklung überhaupt möglich macht. In dieser Zone ist keine Bewegung mehr, sondern nur noch Ausdehnung, sie ist der Ozean um uns herum.

Im Kapitel 2.5. *Ein kurzer Exkurs zur Entstehung unseres Universums*, habe ich ein Zitat von Max Planck erwähnt und füge es hier nochmals ein. Es erklärt uns mit den Worten eines Physikers, was diese Zone D, die dynamische Stille bedeuten könnte. Wir sind ein Teil dieses Universums und somit ist diese intelligente Kraft, dieser Geist, der Urgrund aller Materie auch in uns wirksam.

Max Planck erwähnt in einem Vortrag 1944:

*„Nach meinen Erforschungen des Atoms gibt es keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur aus einer Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt und sie zum winzigsten Sonnensystem des Alls zusammen hält. Da es aber im Weltall weder eine intelligente Kraft noch eine ewige Kraft gibt, müssen wir hinter dieser Kraft, einen bewussten, intelligenten Geist annehmen. Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie.“* (Planck, *Das Wesen der Materie*, in Capra Fritjof, *Das Tao der Physik*)

Dieses Netz, Gewebe oder Sonnensystem des Alls dehnt sich immer weiter aus und bildet die Quanten-Essenz aller Dinge, die Vorlage dessen was heute existiert und je sein wird. Es ist die Energie, die uns in unserem Leben mit dem Urgrund verbindet. Könnte diese Energie auch „Prana“ oder “breath of life“ genannt werden?

Die Inder sprechen von verschiedenen Körpern, die den innersten Kern unseres Wesens umhüllen. Diese Hüllen, Körper, sollten alle als Teile von uns erfahren und verstanden werden, um zum eigentlichen Kern unseres Wesens zu gelangen. Dieser Kern ist die Ursache der Hüllen und ist unberührt von den ihn umgebenden Hüllen.

Die erste Hülle ist der grobstoffliche Körper oder Sthula Sharia, die Nahrungshülle. Die zweite Hülle, der feinstoffliche Körper oder Sukshma Sharia, besteht aus Prana, dem Intellekt und der Erkenntnis.

Die dritte Hülle, ist der Kausalkörper, der Ursachenleib oder Karana Sharira. Er ist das aus ganz feiner Materie bestehende „Nichtwissen“, Avidya. Dieses Nichtwissen gilt es zu überwinden um zu erkennen, dass Atman, das Selbst, von diesen Hüllen unberührt, der Urgrund aller Materie ist.

*„Der Mensch in seiner Unwissenheit meint, er sei eines Wesens mit den stofflichen Hüllen, die sein Wahres Selbst umgeben. Streift er dieses ab, so wird er eins mit Brahman, der reinen Seeligkeit.“*

*Taittiriya Upanishad.*

In der Geschichte zur Einleitung meiner Arbeit versteckten die Götter die Erkenntnis der Gesundheit in den Körper des Menschen, weil sie der Überzeugung waren, dass der Mensch sie dort nicht suchen werde. Die Upanishaden sprechen in unzähligen Versen davon, dass das Heil in uns liegt, dass wir Teil dieses kosmischen Geschehens sind und dass wir Avidya, das Nichtwissen, überwinden müssen um zu erkennen dass das Heil in uns selber liegt.

Sill sagt: “Gesundheit, Heil zu finden sollte die Aufgabe des Arztes sein. Jeder kann Krankheit finden.“

Unsere Reise ist an ihrem vorläufigen Ziel angelangt und wir lassen uns auf eine Schlussbetrachtung ein.

## 5 SCHLUSSBETRACHTUNG

Mit meinen obigen Ausführungen habe ich versucht, der Frage nachzugehen, was eigentlich Gesundheit sei und wie wir sie unterstützen und erhalten können. Durch die oben beschriebene Gegenüberstellung stellt sich die Frage, ob es Gemeinsamkeiten gibt zwischen dem primären Atem und Prana. Dabei habe ich darzustellen versucht, wie unser Körper, die körperlichen Funktionen und die Dysfunktionen in einem grösseren Zusammenhang gesehen werden können. Es gibt eine Aussage, dass das Universum ein einziges grosses Netz sei, das sich dauernd ausdehnt und zusammenzieht. Darin ist alles mit allem verbunden in einem gemeinsamen Rhythmus, in einem kosmischen Tanz, in den auch wir Menschen einbezogen sind. Es bewegt sich alles und wenn ein Teil von uns in diesem kosmischen Reigen nicht mitschwingt, verdorrt dieser wie eine nicht bewässerte Wiese, bleibt nicht lebendig, kann nicht wachsen, gedeihen und mitschwingen.

Still sagt: erst wenn Blut, Lymphe, Nerven und das Fluidum in Fluss sind kann Heilung geschehen.

Fulford spricht in seinem Buch *Puls des Lebens* von einem Lebensfeld, bestehend aus elektromagnetischer Energie, das den Körper umgibt. Diese Energie existiert auch in unserem Körper, es ist unsere Lebenskraft. Diese Lebenskraft offenbart sich als Schwingung, die für jeden Menschen individuell ist. Fühlen wir uns nicht gut, ist unsere Schwingung anders als zu den Zeiten, wo wir uns vital und gut fühlen.

Physische oder psychische Traumata können unsere freie Atmung hemmen und sich negativ auf unsere Lebenskraft auswirken. Das kann Schmerz oder Krankheit zur Folge haben. Schlechte Gedankenmuster beeinflussen den Atem ebenso negativ und können irgendwann die Körperchemie durcheinander bringen und Bewegungseinschränkungen erzeugen, die oft noch gravierender sind als physische Traumata. Ohne die Kenntnis über diese Lebenskraft, schreibt Fulford, hätte ich den Menschen nie helfen können.

Wörtlich übersetzt bedeutet Prana: Atem, Lebensodem. Es ist die kosmische Energie, die den Körper durchdringt, ihn erhält und sich im Geschöpf am deutlichsten als Atem manifestiert (Lexikon der östlichen Weisheiten).

Im Vorwort zum *Lehrbuch der Cranio Sacralen Therapie* von J.E. Upledger wird ein Experiment der Forschungsgruppe der Meiningen-Stiftung beschrieben, welches 1974 in Indien unter Einsatz eines tragbaren Psychophysiologielabors gemacht wurde. Die standardisierten Untersuchungen, die im Bereich der Selbstregulationskräfte vorgenommen wurden, zeigten, dass alles was sich inner und ausserhalb der Haut befindet durch die Manipulation einer nichtneurologischen Elektrizität des Körpers beeinflussen liess. Sie nannten sie „Prana“.

Nach der Yogatheorie ist das körpereigene neurologische Netzwerk, eine Widerspiegelung eines primären Netzwerks von Nadis. Das sind feinste Fäserchen, die aus dichtem Prana zusammengesetzt sind und ein noch flüchtigeres Prana durch die gesamte physikalische Struktur hindurchleiten.

Prana ist die Energie in uns, die uns ernährt und gesund erhält. Ist Prana in seinem Fluss eingeschränkt, werden gewisse Bereiche im Körper ungenügend mit Energie versorgt. Es entstehen Felder, die ungenügend bewässert werden und austrocknen. Diese müssen, bevor die Saat abstirbt, wieder bewässert und in die Körperlandschaft integriert werden.

Die Physiker untersuchen mittels empfindlichster Instrumenten seit einiger Zeit Geist-Materie-Phänomene, die die Hypothese des Bestehens einer energetischen Verbindung zwischen Geist und Materie zu belegen versuchen. Diese Geist-Materien-Phänomene sind demnach verschiedene Aspekte eines energetischen Kosmos. Sowohl der Körper, als auch die Gefühle, der Geist und die Seele als Ausdruck der flüchtigsten Form der Materie, sind jeweils Umwandlungen oder Ausdrücke der gleichen Grundlegenden Energie.

Wie ich bereits im Kapitel 2.5, *Eine kurze Exkursion zur Entstehung unseres Universums*, ausgeführt habe, können sich die verschiedenen Felder zu einem einzigen, fundamentalen Feld vereinigen, aus dem nicht nur alle physikalischen Erscheinungen, sondern auch andere Phänomene entstehen.

„Nach der Entstehung des Quanten-Feldbegriffs versuchten die Physiker, die verschiedenen Felder zu einem einzigen fundamentalen Feld zu vereinigen, welches

alle physischen Erscheinungen umfasst. Selbst Albert Einstein suchte in seinen letzten Jahren nach einem solchen einheitlichen Feld.

„Das Brahman der Hindus“, wie das „Dharmakaya der Buddhisten“ und das „Tao der Taoisten“ können vielleicht als DAS einheitliche Feld angesehen werden, aus dem nicht nur alle physikalischen Erscheinungen entstehen, sondern auch alle anderen Phänomene.“ (Fritjof Capra, *Tao der Physik*)

Auch unsere Körper- Seele- Geist -Einheit entsteht aus diesem einheitlichen Feld, als perfekte Form, mit der Möglichkeit sich zu entwickeln und zu dem zu werden, wie sie gedacht ist, zu einem heilen, ganzen Menschen.

Rudolf Merkel schreibt im Skript 5. Teil Energie/Biodynamik Seite 35:

„Der Embryo als Archetypus einer perfekten Form dient als *Blueprint (Plan, Entwurf)* für unsere körperlichen Fähigkeiten zur Selbstheilung. Die Form bildenden, resorbierenden und regenerativen Flüssigkeitskräfte, welche die embryonale Entwicklung organisieren, sind während unseres gesamten Lebens vorhanden und warten darauf, mit uns zusammen ihr therapeutisches Potential zur Wirkung zu bringen. Mit anderen Worten: Die Kräfte der Embryogenese werden nach der Geburt zu den Kräften der Heilung.

Somit schliesst sich der Bogen und ich komme zurück zu der Geschichte, die ich euch auf den Weg mitgegeben habe:

*„Egal, wo wir diese Fähigkeiten versenken und verstecken, ob im Wasser oder in der Erde oder im Gebirge, der Mensch wird sie immer finden. Der einzige Ort, wo der Mensch nie auf die Idee kommt zu suchen und der für immer und ewig sicher ist, ist die Tiefe seines eigenen Selbst.*

*Seit dieser Zeit hat der Mensch die Erde ausgegraben, in den Tiefen des Meeres geforscht, die Berge beleuchtet und sucht das, was er in sich trägt.“*

Mit diesen Ausführungen versuchte ich, mich dieser Fähigkeit und ihrer Bedeutung für unser Leben anzunähern und sie aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Ich bin auf der Reise dorthin an verschiedenen Stationen vorbeigekommen, wie bei

der indischen Philosophie, die in ihren alten Schriften auf die Zusammenhänge zwischen uns Menschen und dem Universum hinweisen. Auch die Quantenphysik, die im kleinsten Baustein der Materie eine Übereinstimmung mit dem ganzen Kosmos aufweist, zeigt, dass die Materie, aus der auch wir bestehen, immer miteinander verbunden bleibt. Letztere zeigen sogar gemeinsame Reaktionsmuster, selbst wenn sie örtlich voneinander getrennt sind.

Die Epigenetik weist darauf hin, dass unsere Erbsubstanz, die DNS, durch die Umwelt und unsere Gefühle beeinflussbar ist und nicht als unbeeinflussbares Erbgut in uns angelegt ist.

Der Primäre Atem und das Prana sind die Energien und ordnenden Kräfte, die in uns angelegt sind, verbunden mit den Kräften des Kosmos. In uns selber liegt also diese „Göttliche Fähigkeit“ verborgen nach der wir suchen, die es zu erkennen gilt.

An diesem Punkt möchte ich die Reise beenden. Ich überlasse es dem Leser die Frage zu beantworten: „Gibt es einen Zusammenhang zwischen dem Primären Atem und Prana?“

### **Und zum Schluss noch ein Gedicht auf den künftigen Weg:**

„Es gibt da eine Vitalität, eine Lebenskraft, eine Energie, eine Stimulierung, die durch Dich in die Welt kommt, und weil es jeden nur ein einziges Mal gibt im Laufe der Weltgeschichte ist dieser Ausdruck einmalig. Und wenn Du ihn blockierst, wird er niemals durch ein anderes Medium zur Existenz kommen und verloren sein. Die Welt wird ihn nicht erleben.

Es ist nicht Deine Sache zu bewerten, wie gut er ist, wie wertvoll oder wie er im Vergleich mit anderen abschneidet. Aber es ist Deine Sache, dass es klar und unwunden Deiner bleibt, dass der Kanal seine Offenheit nicht verliert. Du musst nicht einmal an Dich glauben oder an deine Arbeit. Du musst offen bleiben und der Kräfte bewusst, die Dich antreiben.“

### **Halte den Kanal offen**

Martha Graham an Agnes de Mille in  
Tanz zu den Klängen der Flöte

## 6 LITERATURVERZEICHNIS

Braden Gregg, Im Einklang mit der Göttlichen Matrix, 8. Auflage 2010  
KohaVerlag GmbH Burgrain

Bauer Joachim, Prinzip Menschlichkeit, 1. Auflage 2006, Hofmann und Campe  
Verlag, Hamburg

Capra Fritjof, Das Tao der Physik, 9. Auflage, Scherz Verlag

De Mello, Anthony, „Warum ein Vogel singt“, 4.Auflage 1984, Herder Verlag  
Freiburg, Basel, Wien

Deussen Paul, Allgemeine Geschichte der Philosophie, Band 1, Brockhaus Leipzig  
1920

Fulford Robert, Puls des Lebens, 2. Auflage, 2008, Jolandos Verlag

Grabe Richard, Samkhya und Yoga, Herausgeber G. Bühler, 3. Band, Heft 4 1896

Lipton Bruce H., Ph.D., Intelligente Zellen, wie Erfahrungen unsere Gene steuern, 10.  
Auflage 2011, Kohan Verlag

Merkel Rudolf, Ausbildungsunterlagen: Von der Struktur zur Biodynamik Teil 3  
Energie/Biodynamik (Theorie) 5. Teil

Upledger John E. / Vredevoogel John D., Lehrbuch der CranioSacralen Therapie I,  
2009 Karl F. Haug Verlag, Stuttgart

Still A.T. Der Natur bis ans Ende vertrauen, 2007 Jolandos-Verlag

Von Glasenapp Heinrich, Die Philosophie der Inder, Alfred Kröner Verlag Stuttgart  
1985

Das Grosse Sutherland-kompendium, Herausgeber: Christian Hartmann,  
2. Auflage 2008 Jolandos Verlag

Die schönsten Upanishaden, (The Upanishades, Breath of the Eterna) Auflage,  
1951, Rascher und Cie.AG, Zürich

Warneke Ulrich, Quantenphilosophie und Spiritualität, 3.Auflage 2012 Scorpio Verlag  
GmbH & Co. Berlin, München

## 7 ZUSAMMENFASSUNG

Das Thema der Arbeit bezieht sich auf die Frage:

Was ist der „Primäre Atemrhythmus“, was bedeutet „Prana“ und gibt es Gemeinsamkeiten?

In der Einleitung habe ich die Arbeit mit einer Geschichte auf den Weg begonnen und versucht der Frage nachzugehen was bedeutet Gesundheit, wie können wir sie für uns erhalten oder wieder finden.

*„Egal wo wir diese Fähigkeiten versenken und verstecken, ob im Wasser oder in der Erde oder im Gebirge, der Mensch wird sie immer finden. Der einzige Ort, wo der Mensch nie auf die Idee kommt zu suchen und der für immer und ewig sicher ist, ist die Tiefe seines eigenen Selbst.“*

*Seit dieser Zeit hat der Mensch die Erde ausgegraben, in den Tiefen des Meeres geforscht, die Berge beleuchtet und sucht das, was er in sich trägt.“*

Ich habe durch verschiedene Zitate, die die Gesundheit definieren und durch die Betrachtung der Gesundheit aus osteopathischer Sicht, von A.T. Still, Sutherland, Upledger und R. Fulford versucht einen Überblick zu diesem Thema zu erarbeiten.

**A.T. Still:** In den Grundsätzen der Osteopathie wird der Körper als eine Einheit, (Funktionseinheit) gesehen. Das **Leben ist Bewegung**, der Körper verfügt über eine selbstregulierende, heilende und **gesund erhaltende Kraft, Ressourcen.**

Die Entstehung von Krankheit ist abhängig von den körpereigenen Abwehr- und Selbstheilungskräften, wie die angeborene und erworbene Immunität, der Regenerationsfähigkeit von beschädigtem Gewebe (Wundheilung, Wiederaufbau geschädigter Organzellen) und der Fähigkeit der Kompensation irreparabler Schäden.

**Sutherland:** Das Phänomen einer „Pulsation“ oder eines rhythmischen Vorgangs zeigt sich in jedem Körperorgan und auch im Hirn. Es ist eine vibrierende, lebendige, unaufhörlich aktive, dynamische Bewegung. Das Zentralnervensystem scheint ein angeborenes Leben zu besitzen. Daher wird angenommen, dass dieses Nervensystem seinem Erbgut mit einer pulsierenden Mobilität antwortet, in dem es sich in Form

von Widder-Hörnern rhythmisch ein - und ausrollt. Leben bedeutet Bewegung, sowohl im Gehirn als auch im Herzen und in anderen Organen

**Ubledger** sagt, *„Die Natur macht die besten Entwürfe. Alles, was die Natur entwirft, hat seinen Zweck und stellt die rationellste Art und Weise dar, eine Aufgabe zu erfüllen. Wir sollen die Wege untersuchen, die die Natur einschlägt, um die Aufgaben zu erfüllen, statt selbst egoistisch und unbeholfen zu versuchen, eigene zu finden. Wir können die natürlichen Formen (und Funktionen, Anmerkung d.V.) nicht verbessern, wir brauchen sie nur zu verstehen.“*

**Fulford** sagt in seinem Buch, *Puls des Lebens* auf Seite 85:

*„Osteopathen unterstellen, dass sich der Körper wohlfühlen möchte. Jedenfalls ist das Spirituelle in uns gesund. Und es möchte sich selbst in der materiellen Welt durch einen guten, gesunden Körper ausdrücken.“*

Die Quantenphysik spricht von einem Feld in dem alles miteinander verbunden ist und sich unablässig bewegt und sich gegenseitig beeinflusst. Was uns als stabile Materie erscheint ist auf subatomarer Ebene Bewegung. So können Teilchen einmal als Welle und einmal als Materie erscheinen. Sie sind nicht fest, wie wir glauben.

*„Die Ruhe in der Ruhe ist nicht wirklich Ruhe. Nur wenn es Ruhe in der Bewegung gibt, kann der geistige Rhythmus erscheinen, der Himmel und Erde durchdringt.“*

(Aus Fritjof Capra, *das Tao der Physik*, S. 194)

**Max Plank** erwähnt in einem Vortrag 1944:

*„Nach meinen Erforschungen des Atoms gibt es keine Materie an sich. Alle Materie entsteht und besteht nur aus einer Kraft, welche die Atomteilchen in Schwingung bringt und sie zum winzigsten Sonnensystem des Alls zusammen hält. Da es aber im Weltall weder eine intelligente Kraft noch eine ewige Kraft gibt, so müssen wir hinter dieser Kraft, einen bewussten, intelligenten Geist annehmen. Dieser Geist ist der Urgrund aller Materie“ (Planck, *Das Wesen der Materie*, in Capra Fritjof, *Das Tao der Physik*,)*

Auch die Osteopathie spricht von einer Kraft, die unablässig in uns wirkt und unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit kreiert und erhält. Wie im Weltall ist auch in

unserem Körper alles miteinander verbunden und es besteht eine gegenseitige Beeinflussung und Wechselwirkung.

Durch die erwähnten Experimente versuche ich darzustellen, wie die Wissenschaft diese Wechselwirkungen zu erklären oder sie sogar zu beweisen versucht.

Wissenschaftler der Universität von Genf, haben ein Experiment durchgeführt mit einem Photon, welches sie in zwei Teile trennten, um dadurch quasi identische Zwillinge zu schaffen. In speziellen Kammern, mit zwei eingelegten Glasfaser-Leitungen, die sich aus der Kammer über 7 Meilen in entgegengesetzter Richtung erstrecken, schossen sie die Teilchen in je eine Richtung ab. Wenn die Teilchen ihr Ziel erreicht hatten, lagen sie 14 Meilen weit auseinander. Am Zielort angelangt, mussten sich die Teilchen, die sich in jeder Hinsicht gleich waren, für eine Richtung entscheiden.

Zum Erstaunen der Wissenschaftler entschlossen sich die Zwillinge-Teilchen jedes Mal für den gleichen Weg, ohne Ausnahme, so oft das Experiment auch durchgeführt wurde. Die Teilchen waren voneinander getrennt, konnten nicht miteinander kommunizieren, doch sie verhielten sich, als wären sie noch immer verbunden. Die konventionelle Wissenschaft vermag dieses Ergebnis nicht zu erklären, sie nannten dieses Experiment „Quanten-Verwicklung“.

Dieses Experiment lässt vermuten, dass die Teilchen, da sie einst vereint waren, immer noch miteinander in Verbindung stehen und dass sich dieser verwickelte Zustand der geteilten Photonen auch auf die vor dem Urknall vereinten Teilchen übertragen lässt. Das bedeutet, dass alles, was vor Milliarden von Jahren in unserem erbsengrossen Universum enthalten war, auch heute noch miteinander verbunden ist. Und die Energie, durch welche die Verbindung stattfindet, ist das was Max Plank als den „Urgrund aller Dinge“ bezeichnet.

Was sich auf subatomarer Ebene zeigte, fand man auch in anderen Bereichen der Natur vor, selbst in Galaxien, die Lichtjahre voneinander entfernt waren. So dürfte es im Prinzip keinen Unterschied machen, ob die Teilchen ein paar Meter voneinander getrennt sind oder ob ein ganzes Universum zwischen ihnen liegt.

Die Buddhisten nennen dies: „Form ist Leere, und Leere ist in Wirklichkeit die Form“. Wie die östliche Leere ist das physikalische Vakuum kein Zustand des blossen Nichts, sondern enthält die Möglichkeit für alle Formen der Teilchenwelt. Das

Vakuum ist eine „lebende Leere“ die in endlosen Rhythmen von Erzeugung und Vernichtung pulsiert.

Dass es eine Intelligenz gibt im Kosmos und auch in uns, als Teil dieses Kosmos, versuche ich durch die Indische Schöpfungslehre, den Samkhya zu erläutern und eine etwas andere Sicht auf die Entstehung von Leben zu werfen.

Die griechische Atomlehre zog eine klare Trennung zwischen Geist und Materie, wobei die Materie aus vielen Bausteinen aufgebaut ist. Diese bewegen sich passiv im leeren Raum, als tote Teilchen. Der Grund der Bewegung wurde mit äusseren Kräften in Verbindung gebracht, die geistigen Ursprungs und grundsätzlich verschieden von der Materie seien.

Auf dieser Weltanschauung beruht auch die indische Schöpfungslehre, *Samkhya*, der zwei einander gegenüberstehende Prinzipien zu Grunde liegen. *Purusha* als Geistprinzip, als Lebensmonade ohne Eigenschaft und Form und völlig unberührt von allen Lebensprozessen und *Prakriti* als Urnatur (Materie), aus der alles Stoffliche und die seelischen Bewegungen hervorgehen.

Der klassische *Samkhya*, der die Entstehung der Welt aus zwei unvereinbaren Prinzipien lehrt, ist aus der *Samkhya-Karika des Ishvarakrishna* etwa um 560 n. Chr. entstanden.

Ein Prinzip der Osteopathie lehrt, dass es im Menschen eine Kraft, eine Energie gibt, welches immer in Richtung Heilung, Heil, „Ganzsein“ arbeitet. Diese Kraft könnte vielleicht dieser *Purusha (Lebensmonade)* sein, der von der Materie unberührt ist, jedoch durch seine Strahlungskraft die Materie bewegt. Dieses Etwas, welches immer in Richtung Heil wirkt.

Durch die neuen Technologien, wie z.B. Elektronenmikroskope wurde es möglich die Materie in ihren kleinsten Bestandteilen zu erforschen. Die Ergebnisse versetzten die Forscher in Erstaunen.

Die Atome sind nicht harte, feste Teilchen, *sondern erwiesen sich als weiter Raum, in dem sich extrem kleine Teilchen – die Elektronen – um den Kern bewegen, mit dem sie durch elektrische Kräfte verbunden sind.* (siehe auch Kapitel 2.5 : *Ein kurzer Exkurs zur Entstehung unseres Universums*)

Für mich ist es erstaunlich in diesen vor über 3000 und mehr Jahren entstandenen Schriften zu lesen, wie sich Menschen der damaligen Zeit mit der Frage nach dem letzten Kern, der letzten Wirklichkeit des Seins und der Materie auseinandergesetzt haben. Mikroskope, Technologie, wie wir sie heute kennen, gab es nicht, jedoch

Menschen mit einem grossen Wissen, einer Fähigkeit und einer Intuition, sich mit den Fragen der tieferen Bedeutung des Seins, des Lebens zu befassen und Antworten zu suchen. Auch im nächsten Ausschnitt aus der Chandogya Upanishad geht es um die Frage nach dem unsichtbaren Wesen aller Dinge. Der Weise forderte einer seiner Schüler auf ihm die Frucht von einem Feigenbaum zu bringen.

*„Hier ist sie.“*

*„Zerteile sie.“*

*„Sie ist zerteilt.“*

*„Was siehst du?“*

*„Winzige Kerne, oh Ehrwürdiger.“*

*„Brich einen auf.“*

*„Ich brach ihn auf.“*

*„Was siehst du?“*

*„Nichts, oh Ehrwürdiger.“*

*„Dies feine Wesen ist unsichtbar, und doch ist in ihm der ganze Feigenbaum enthalten. Glaub mir mein Sohn, in dem, was dieses unsichtbare Wesen ist, besteht alles. Das ist die Wahrheit. Das ist das Selbst. Und das, o Svetaketu, das bist Du.“*

Das Selbst ist für den Inder der Kern, der von allem unberührt ist und der doch in allem enthalten ist. Das Selbst wird auch als die Ursache von Prana gesehen der alles durchdringenden Lebensmonade, die den Körper erhält und in seinem „Ganzsein“ unterstützt.

*„Alles, was ist, besteht in dir, o Prana.*

*Beschütz uns wie die Mutter ihre Kinder.*

*Gewähr uns Glück!*

*Verleih uns Weisheit!*

*Prana entsteht aus dem Selbst. Wie der Mensch und sein Schatten, so unzertrennlich sind Selbst und Prana.*

*Bei der Geburt betritt Prana den Leib, um Wünsche zu erfüllen,  
die aus früheren Leben her noch unbefriedigt sind.“*

*Prasna Upanishad*

Der Ursprung der cranio-sacralen Bewegung konnte bis heute noch nicht schlüssig geklärt werden. Es gibt verschiedene Osteopathen, die dieses Phänomen zu ergründen suchten und auch heute noch nach verbindlichen Erklärungen forschen.

Sutherland beschreibt ein Bewegungsmuster, das sowohl für Diagnose als auch für die Behandlung genutzt werden kann. Diese Bewegung hat einen Rhythmus, der sich vom thorakalen Atemrhythmus und dem Herzrhythmus unterscheidet und für das Leben eine viel grundlegendere Bedeutung zu haben scheint. Er nannte sie „primäre Respiration“. Diese primäre Respiration scheint die Folge des Atems des Lebens zu sein, der breath of life. Dieser konstante Rhythmus, der breath of life, entspringt aus der dynamischen Stille. Die ausserhalb von uns liegende primäre Atmung lenkt ihre Gezeiten durch uns hindurch und als Ergebnis haben wir einen Effekt in uns als eine Bewegung in jedem Tropfen der Flüssigkeit, jeder Zelle, jedem Organ, jedem Schritt unseres Bewusstseins. (Skript, von der Struktur zur Biodynamik Teil , Schule für Craniosacrale Osteopathie, 2011, Rudolf Merkel)

Still beschreibt den Primären Atem als eine Intelligenz oder auch als flüssiges Licht, das alles durchdringt und doch von allem unberührt bleibt:

Es handelt sich um eine INTELLIGENZ, die in der „potency der tide“ liegt, um eine kraftvolle Fluktuation der Tide und um etwas Unsichtbares und Intelligentes, um den ATEM DES LEBENS in dieser Tide.

Den ATEM DES LEBENS könnte man auch als eine Art Wetterleuchten verstehen. Das Wetterleuchten können wir durch die ganze Wolke hindurch sehen, obwohl es die Wolke nicht berührt. Es ist ein flüssiges Licht, das alles durchdringt und doch von allem unberührt bleibt.

Mittels Zitaten aus den alten Schriften der Inder über die Entstehung des Kosmos, die Quantenfeldtheorie der Physik, die beschriebenen Experimente und die neueren Erkenntnisse aus der Epigenetik habe ich versucht, Grundlagen zu erarbeiten, die erklären, was Prana und breath of lif bedeuten könnten und ob es Übereinstimmungen gibt. Nach den verschiedenen Aussagen können wir vermuten, dass sich sowohl

die Inder, die Physiker und die Osteopathen mit der gleichen Frage auseinandergesetzt haben, wie Leben entsteht und was es für uns bedeutet zu leben? Wie können wir gut und gesund leben? In ihrer Auseinandersetzung haben sich alle diese verschiedenen Menschen Begriffe, wie Prana, Tao, Chi, primärer Atem usw. erschaffen, womit sie das Geheimnis Leben zu erklären versuchten.

## 8 DANKSAGUNG

Danken möchte ich Hanspeter, meinem Mann, für seine einfühlsame, geduldige Begleitung während meiner Ausbildungszeit und seiner kritischen Korrektur dieser Arbeit und all den Stunden, die sich Zeit nahm für meine „Craniöübungsbehandlungen“.

Daniela Belandi für die kompetente und sorgfältige Korrektur.

Cecile für die Überarbeitung, das Layout und die Stunden, wo ich meine neu erworbenen Kenntnisse an ihr ausprobieren konnte.

Odile, für die gemeinsamen Stunden, in denen ich mein „Craniowissen“ ausprobieren und mit ihr besprechen konnte.

Denise Rauber ,Rita Mettler und Udo Blum für ihre einfühlsame Begleitung während der Ausbildung, den KBU-Sitzungen, Supervisions – und Feedback Sitzungen.

Ganz besonders danken möchte ich Rudolf Merkel, der mir sein grosses Wissen vermittelt hat und mir auch menschlich ein grosses Vorbild ist.

Mit herzlichem Dank

Lis Bruggisser