

JURIJ CHVAN

SPAR DIR DEN ARZT



GOLDMANN

Lesen erleben

### *Buch*

Der Grundsatz von Jurij Chvans Heillehre »Sam Chon Do« ist das Wissen um die Regenerationskräfte des Körpers: Ein in jedem Patienten tief verwurzelter urgenetischer Code, der im Laufe der Zivilisation jedoch zunehmend in Vergessenheit geraten ist. Krankheiten entstehen, wenn das Bewusstsein nicht mit dem Unterbewusstsein in Einklang steht. Um dieses Bewusstsein zu befreien und mit dem Unterbewusstsein auf eine Ebene zu bringen, bietet er zahlreiche hochwirksame Techniken an, praktische Übungen aus dem Mentaltraining, wie Fokussierung und Konzentration. Ganz im Gegensatz zur Schulmedizin, die nach Chvans Lehre reine Notfallmedizin ist, setzt der Genesungsprozess damit in einem viel früheren und ganzheitlichen Kontext ein.

### *Autor*

Jurij Chvan, geboren in Usbekistan und Lehrer von Mirsakarim Norbekov, gilt als einer der bedeutendsten zeitgenössischen Komplementärmediziner Russlands. Die Methode »Sam Chon Do« (koreanisch für »Das Leben von tausend Menschen«), zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte, ist das Resultat seiner dreißigjährigen Praxistätigkeit und findet Verbreitung in ganz Russland. Chvan lebt in St. Petersburg.

Jurij Chvan

# **SPAR DIR DEN ARZT**

Wie man gesund wird,  
ohne einen Finger zu rühren


Aus dem Russischen von Felix Eder

GOLDMANN

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen der Autor und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Übungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall beziehungsweise bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Die russische Originalausgabe erschien 2004 unter dem Titel »Wie man gesund wird, ohne einen Finger zu rühren. Ein Lehrbuch für Menschen, die keine Zeit haben« im Verlag Prajm-Evroznak, St. Petersburg, Russland.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2017

© 2017 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Lektorat: Ingrid Lenz-Aktas, München

SSt . Herstellung: cb

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22141-7

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	11
<b>Kapitel 1: Auf dem Weg zu Gesundheit von Körper und Geist</b> .....	19
<b>Kapitel 2: Die vier Hauptprinzipien des Systems</b> .....	37
1. Die freudige Grundstimmung .....	38
2. Das klare Ziel .....	39
3. Die Bewegung .....	45
4. Der psychische Raum .....	46
<b>Kapitel 3: Bevor die Arbeit beginnt</b> .....	49
<b>Kapitel 4: Die Bewegungsrichtung auf dem Weg zur Gesundheit</b> .....	61
Die fünf Komponenten des Systems .....	61
Der erste Handlungsvektor der heilsamen Arbeit: die Freude .....	66
Der zweite Handlungsvektor der heilsamen Arbeit: die Vorstellungskraft .....	69
Der dritte Handlungsvektor der heilsamen Arbeit: die Entwicklung des Muskelkorsetts .....	76
Die Schwerpunkte des Systems im Detail betrachtet .....	78

<b>Kapitel 5: Emotionen, Stimmung und inneren Zustand verwandeln wir zu einer Medizin</b> .....	81
Warum und wie eine Emotion heilen kann .....	81
Welche Gefühle wir erhaben nennen .....	93
Noch etwas zum Schema der Krankheit und zum Schema der Gesundheit .....	95
Ausbalancieren der Emotionen. Theoretischer Teil .....	99
Ausbalancieren der Emotionen. Praktischer Teil .....	104
Die Arbeit mit zerstörerischen Emotionen .....	110
Das erhabene Gefühl der Kreativität .....	116
Das erhabene Gefühl der Liebe .....	123
Das erhabene Gefühl der Harmonie .....	128
Die Kraft des Traums aus der Vergangenheit .....	129
Fassen wir zusammen: Emotionen und Gefühle .....	135
<b>Kapitel 6: Wir verwandeln die Atmung in eine Medizin</b> .....	136
Die Atmung und die vier Prinzipien des Systems .....	136
Chvan-Atmung und meditatives Atmen .....	139
Die Möglichkeit, jünger zu werden! .....	147
Neue heilsame Formen der Atmung: die Arbeit mit Tönen und Vibrationen .....	149
Der heilsame Mechanismus der Töne: Der Ton, den ein Mensch von sich gibt, ist nicht einfach ein Ton. ....	151
Sechs heilsame Töne .....	152
<i>Der erste heilsame Ton – der Ton der Lunge</i> .....	153
<i>Übungskomplex zur Verstärkung des lungenstärkenden Tons</i> .....	155
<i>Der heilsame Ton der Nieren</i> .....	158
<i>Der heilsame Ton der Leber</i> .....	161
<i>Der heilsame Ton des Herzens</i> .....	166
<i>Der heilsame Ton für Milz und Bauchspeicheldrüse</i> .....	169
<i>Der heilsame Ton des Dreifacherwärmers</i> .....	172
Atmung, die das Schicksal verbessert .....	176

Inhalt	7
<i>Atmung, die die Figur verändert</i> .....	177
<i>Wie man mit Hilfe der Atmung seine Stimmung verändern kann</i> .	179
<i>Wie man durch die Atmung das Verhalten seines Gegenübers beeinflusst</i> .....	180
Zusammenfassung .....	183
<b>Kapitel 7: Wir verwandeln die Massage in eine Medizin</b> .....	185
Die Massage im Gesundheitssystem .....	185
Wir lernen die kontaktlose energetische Massage (Tao-Technik) .....	191
Wir wenden die erlernten Fertigkeiten der Massage an (Tao-Technik) .....	195
<i>Die Beseitigung von Narben</i> .....	195
<i>Wie man Gesicht und Hals verjüngt</i> .....	197
<i>Übungen der zweiten Stufe der Gesichtsverjüngung</i> .....	199
<i>Gynäkologische Massage – »Imperator-Übung«</i> .....	201
<i>Wir unterstützen die Wirkung der inneren Massage durch die »äußere« Massage</i> .....	205
<i>Die energetische Massage der Hände</i> .....	206
<b>Kapitel 8: Übungskomplexe zur Selbstmassage</b> .....	211
Der Tao-Komplex der Selbstmassage .....	211
Ein Übungskomplex aus dem Qigong .....	213
Tibetische Massage: Wie man sich massiert, ohne vom Bett aufzustehen .....	216
Tai-Chi-Massage.....	218
Übungskomplex aus dem Sam Chon Do zur Ergänzung der Massage .....	228
Was wir in diesem Kapitel erfahren haben .....	231

<b>Kapitel 9: Wir verwandeln den Gedanken in Medizin.</b> .....	233
Die heilsame Kraft der Gedanken .....	233
Die Energetik des Gedankens in der Struktur des menschlichen Organismus .....	239
Wie die weitere Arbeit aussieht .....	244
Das Bild der Vollkommenheit – der Zugangscode zu den Reserven unseres Organismus .....	246
Übung Nr. 1: <i>Die Arbeit mit Fotos</i> .....	249
Übung Nr. 2: <i>Die Arbeit mit dem Bild Ihres Körpers in der Kindheit</i> .....	251
Übung Nr. 3: <i>Arbeiten mit der Zelle</i> .....	254
Die Arbeit mit der Vorstellungskraft .....	257
<i>Von Energie erfüllte Gedanken. Konzentration auf Leichtigkeit und Freiheit</i> .....	258
<i>Die Harmonisierung der Energetik durch die Kraft des Gedankens</i> .....	261
Die Veränderung der Energieströme .....	262
Die »Schritte zur Gesundheit« – eine neue Methode zur Selbstheilung .....	266
Heilende Worte .....	273
Die Wiederherstellung der Energetik .....	276
Technik zur Korrektur der Zukunft .....	277
Abschluss des Diskurses über die Verwandlung des Gedankens in eine Medizin .....	280
<b>Kapitel 10: Körperübungen</b> .....	281
Allgemeines .....	281
Der Wegweiser zur Gesundheit .....	284
<i>Übungspaket eins zum Aufwärmen</i> .....	286
<i>Übungspaket zwei</i> .....	288
<i>Übungspaket drei: Kraftübungen</i> .....	290



Inhalt	9
Die Körperübungen unseres Gesundheitssystems im Einzelnen ..	291
<i>Übungen für die Augen</i> .....	291
<i>Erster Übungsblock zum Aufwärmen</i> .....	294
<i>Nach dem Aufwärmtraining</i> .....	301
<i>Zweiter Übungsblock</i> .....	301
<i>Krafttraining</i> .....	318
Zusätzliche Übungen .....	323
Zum Abschied .....	331
Schlusswort .....	333



# Vorwort

Dies ist ein Lehrbuch für Menschen, die beschlossen haben, ihren Körper zu beherrschen und alle Systeme ihres Organismus dabei zu unterstützen, in seinem Sinn zu funktionieren.

Ich wurde in Usbekistan geboren, wohin meine Eltern 1937 verschleppt worden waren. Schon früh hatte ich Interesse an den Kampfkünsten. Die erste Karatesektion eröffnete ich für meine Freunde im Jahr 1973. Dann interessierte ich mich für Taekwondo und Kung Fu, weil ich in beiden Richtungen Potenzial und Schönheit fand. Mich interessierten alle Stile, und so lernte ich die meisten mehr oder weniger gut kennen. Nach einigen Jahren tauchten Fragen auf: Warum gehe ich einen Weg, der sich auf niederwerfen und schlagen beschränkt und mit der Verteidigung des eigenen Körpers einen anderen schädigen kann? Und so begann ich, mich für den regenerativen Aspekt dieser Disziplinen zu interessieren. Ich fing an, aus den unterschiedlichsten Schulen mein eigenes ganzheitliches System Sam Chon Do zu entwickeln. Im Zuge der Herausarbeitung dieses Systems trainierte ich bis zu zwölf oder vierzehn Stunden täglich. Ich hatte keine Angst – vor nichts und niemand, trainierte bei Frost, Schnee und Regen, ohne einen freien Tag. Und das 15 Jahre lang. Einen Gegner hatte ich dabei eigentlich gar nicht im Blick – die Krankheit. Erst jetzt weiß ich, dass zum Sport häufig Menschen kommen, die schon lange an dem einen oder anderen Leiden laborieren. Sie kommen von selbst oder werden von den Eltern geschickt und probieren eine Sportart nach der anderen aus in der Hoffnung, der Sport würde sie von ihrem Leiden befreien. Auch ich bin zunächst diesen allgemein üblichen Weg gegangen. Erst später wurde mir klar, dass Eltern, die ihr Kind zum Kampfsport bringen, sich vor allem eine Stärkung deren Geistes erhoffen (bzw. sie ihnen Angst nehmen wollen), während Akrobatik, Gymnastik und klassi-

scher Tanz vor allem von Menschen besucht wird, die Probleme mit dem Rücken haben.

Vor etwa sechs Jahren wurde ich in eine Ballettschule eingeladen, und die Direktorin beschwerte sich über die nachlässige medizinische Betreuung der Kinder. Eine Untersuchung an der Schule hatte ergeben, dass 70 Prozent der Kinder unter Skoliose litten. »Woher kommt diese Zahl in meinem Institut?«, fragte die Direktorin. Ich erklärte ihr, dass die Eltern ihre Kinder bewusst in eine solche Schule schicken, in der naiven Hoffnung, dort würden nebenbei auch krumme Wirbelsäulen gerade gemacht. Sie bedenken nicht, dass die Schule ganz andere Ziele verfolgt und für solche Fragen keine Kapazitäten hat. Eine gerade Haltung und ein aufrechter Gang sagen noch lange nichts über die Gesundheit aus. Ich kenne Menschen, die gehen schlampig, ihre Haltung lässt zu wünschen übrig und sie sitzen »falsch«, und dennoch sind sie nicht umzubringen – ein Infekt kann sie nur selten erschüttern. Andererseits weiß ich aus meiner beruflichen Praxis, dass ehemalige berühmte Sportler, wenn sie den Sport aufgeben, sich schnell in Invalide verwandeln – körperlich wie moralisch.

Ich suchte nach einem Heilungssystem, las mich durch Berge von Büchern, probierte alle verfügbaren Schulen aus und entwarf schließlich mein eigenes Atem- und Körpertrainingssystem. So entstand 1996 das ganzheitliche System Sam Chon Do, die »Erfahrung der 1000 Leben«. Ich hatte insgesamt 2000 Patienten in Usbekistan. Darunter waren Menschen von unterschiedlichem Ruf, Charakter und Neigungen. Ich erinnere mich an fast alle, wenn nicht dem Namen nach, dann zumindest nach dem Gesicht. Sie alle hatten keine Ähnlichkeit miteinander, manche Charaktere waren sogar geradezu gegensätzlich. Damit endet üblicherweise das Interesse des Lehrers. Und es ist wohl so, dass die meisten Lehrer unter ihren Schülern leiden, sogar unter ihren besten. Einmal überraschte mich ein kluger Mann mit einer Weisheit, deren einfache Logik mir die Sprache verschlug: »Weißt du, woran du leidest?«, fragte er. »Der ganze Grund liegt darin, dass du den Schwachen hilfst. Du hoffst, dass sie deine Sorge und Aufmerk-

samkeit wertschätzen. Das können sie aber nicht, weil sie schwach sind. Sie können nur Verrat üben, und mehr wirst du von ihnen nicht bekommen. Fordere von ihnen nichts, was sie überfordert. Das Leiden kommt nur aus deiner Utopie. Fördere nur die Starken. Der Starke wird immer die Hilfe schätzen, weil er stark ist.« Damals hat mich diese Wahrheit sehr getroffen, aber dennoch bewahrte ich in der Tiefe meines Herzens etwas anderes: Wir arbeiten, um die Schwachen stark zu machen. Der Starke kommt auch so zurecht, warum soll ich dem helfen, der ohne Hilfe schwimmt? Helfen muss man demjenigen, dem aus welchen Gründen auch immer die Kraft ausgeht. Spricht das etwa dafür, dass man nur dem Starken helfen soll? Wohl kaum. In der Welt der Menschen gibt es immer und überall Schwache: Kinder, Frauen, Alte und Kranke sowie solche, die einfach noch nicht so weit sind. Meinen finanziellen Möglichkeiten entsprechend unterstützte ich sie, wobei ich mir von ihnen jene heraussuche, die bereit sind zu lernen.

Dieses Buch ist die Summe derer, die meine Arbeit schon hinter sich haben. Zu behaupten, dass es mein Werk sei, wäre nicht richtig. Weil ich nicht allein arbeiten konnte. Allein arbeiten kann ich nur mit meinem Organismus. Ich habe meine Übungen nicht nur an mir selbst überprüft, sondern an vielen anderen, und deren Ergebnisse sprechen für sich selbst. Ich zolle die größte Anerkennung all jenen, die einmal an meinen Kursen teilgenommen haben, und denen, die jetzt dabei sind.

Ich hatte unter meinen Teilnehmern Menschen in niedriger und hoher Position, aber keinen von ihnen habe ich in Karate, Kung Fu oder Taekwondo unterrichtet. Man kann jedem Dummkopf beibringen, Kiefer und Ziegelsteine zu zertrümmern. Wenn sich jemand so einseitig ausrichtet, so ist das sein Problem. Denn die Auffassungsgabe ist bei jedem verschieden. Ich kann mit voller Überzeugung sagen, dass ein Meister, der meint, seiner Lehre könne nichts hinzugefügt werden, als Meister tot ist. Schade um seine Methode. Schwieriger ist es, unbetretene Pfade zu gehen, die Spur zu verlieren, zu stolpern und zu stürzen, aber zu wissen, dass einen jeder Schritt dem Ziel näher bringt. Es will

nicht gelingen, aber du gibst nicht auf. Ich weiß, dass ein solcher Mensch praktisch immer erreicht, wonach er strebt. Wenn etwas schwerfällt, man aber nicht aufgibt, wird man sich nach jedem Körnchen Erkenntnis bücken, und im Ergebnis hat man einen riesigen Schatz an Wissen und Erfahrung.

Grundlage meines Systems ist die Annahme, dass jeder Mensch in der Lage ist, mit seinen Krankheiten klarzukommen, selbst mit solchen, die als unheilbar gelten, weil diese Fähigkeit seit der Geburt im Organismus angelegt ist. Das Wichtigste ist es, das anzuerkennen. Die 30-jährige Erfahrung mit dem System der körperlichen und geistigen Gesundung erlauben mir zu sagen, dass das wichtiger als ein oder gar mehr als ein Dokortitel ist. Damit will ich Sie aber nicht davon abhalten, einen Arzt aufzusuchen, wenn Sie ernsthaft erkrankt sind. Ganz im Gegenteil! Ich biete Ihnen aber mit meinem ganzheitlichen System zusätzlich an, Ihre Selbstheilungskräfte zu mobilisieren und optimal einzusetzen.

Zum Programm des Heilungssystems Sam Chon Do gehören u.a. Atemübungen, Übungen zur Regeneration des Stoffwechsels, zur Wiederherstellung der Immunkräfte, der Blutzusammensetzung, zum Training der Gelenke sowie meditative Übungen. Das Wesen dieser Übungen liegt in der Beseitigung von Störungen durch die Reservkräfte des Organismus. Und schließlich ist das fundamentale Paradigma meines Systems die Energetik des Organismus. Wenn nämlich Energie vorhanden ist, funktioniert der Organismus, wenn es an ihr mangelt, beginnt der Organismus zu erlöschen. Von welcher Energie spreche ich? Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass man bei einer präzisen, konkreten Verwendung der Energie des Menschen garantiert das gewünschte Ergebnis erhalten kann. Auch wenn wir uns mit den kalorienreichsten Lebensmitteln versorgen und die besten Körperübungen machen, werden wir unser Ziel, die Gesundheit, nicht erreichen, wenn wir den Aspekt der Energie außer Acht lassen. Das beweist auch die in einer Sackgasse endende Geschichte der Medizin. Sie träumt wohl davon, in hundert Jahren eine Pille zu finden, die uns jung und unsterb-

lich macht – schön wär's! Was wir säen, das ernten wir, und wer Bequemlichkeit sät, wird Krankheit ernten – so viel zur Pillenmedizin.

Wie lenkt man die Energiestrukturen im Organismus? Wie verstärkt man die Energiewellen, die uns vor Viren und anderen Bedrohungen schützen? Das herauszufinden ist die Aufgabe derer, die nach der goldenen Mitte für ihren Organismus suchen. Ein Symptom zu beseitigen, das heilt nicht die Krankheit, denn die sitzt tiefer und umfasst den ganzen Organismus. Wenn die Sehkraft nachlässt, so hängt das mit den Blutgefäßen zusammen, welche den ganzen Organismus betreffen. Richtige Ernährung, Übungen zur Förderung der Durchblutung (in dem Fall der Augenmuskeln) sowie energetische Praktiken, welche in der Regel meditativer Art sind, wirken dann. In alter Zeit, als der Begriff Energie noch nicht bekannt war, sprach man stattdessen von der Seele, vom Geist, wobei Ersterer die Qualität der Energie (sanft, schön, gut, licht) bezeichnete und Letzterer ihre Menge (stark, mächtig, unzerstörbar ...) bedeutete. Ein besonderer Akzent liegt darauf, dass der Mensch sich im Zustand einer echten Trance unter einem besonderen Schutz befindet – nämlich seiner Energie. Ein augenfälliges Beispiel ist das Verliebtsein. Ein Verliebter ist in der Lage, große Temperaturunterschiede problemlos zu kompensieren – er ist gegen Hitze und Kälte gleichermaßen gefeit. In einem bestimmten Trancezustand sondert der Organismus ausreichende Mengen von Energie ab, wie er sie eben braucht, um sich gegen äußere Bedrohungen verschiedener Art erfolgreich zu wehren. Aus diesem Grund verwenden wir meditative Praktiken, um die Energieströme zu steuern. Und deshalb behaupte ich, dass wir, wenn wir nicht unsere Energie steuern können, nicht gesund werden!

Häufig versteht man unter Meditation nichts als ein Entspannungsprogramm mit Audio- und Video-CDs. Das Ziel beim Meditieren sollte freilich sein, sich gänzlich von musikalischer oder visueller Anleitung frei zu machen, um in die Tiefe zu gelangen. Ansonsten fühle ich mich an einen Fischer erinnert, der am Ufer sitzt mit Kopfhörern im Ohr und dabei einschläft und dann zu Hause erzählt, er sei beim An-

geln gewesen, habe aber wegen des schlechten Wetters nichts gefangen. Meditation ist in erster Linie die Steuerung der Energieströme im Organismus. Wenn Sie zehn Jahre nur entspannen, so sind diese zehn Jahre in gewisser Hinsicht umsonst gewesen.

Das Wesen des angewandten Systems Sam Chon Do zur Heilung des Organismus ist die Beseitigung der Störungen seiner Energiereserven. Die Methoden umfassen:

1. Feststellen der Hauptursache der Erkrankung und ihre Beseitigung auf praktischem Weg.
2. Wiederherstellung der Funktionen der Wirbelsäule, darunter Schaffung der Voraussetzungen zur Beseitigung von Osteochondrose, Skoliose und anderen Bandscheibenleiden.
3. Verbesserung des Blutbildes, Einwirkung auf die Knochenstruktur, auf Osteoporose etc.
4. Regulierung des Blutdrucks, Verbesserung der Herzfunktion.
5. Spezialübungen zur Heilung des Schorgans, zur Heilung von Glaukom, Katarakt, Astigmatismus, Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit.
6. Stärkung des Immunsystems.
7. Einwirkung auf einzelne gestörte Bereiche.
8. Praktische Grundlagen der Meditation und entsprechende Übungen.
9. Beseitigung gynäkologischer und urologischer Leiden.
10. Beseitigung depressiver Zustände und vieler anderer Störungen.
11. Vollständige Reinigung des Organismus.
12. Regulierung des Stoffwechsels.

Kurz, es geht in diesem Buch um die Heilung des menschlichen Körpers, um die Wiederherstellung des Organismus in einem umfassenden, ganzheitlichen Sinn.

Seien Sie äußerst vorsichtig mit den Akupunkturpunkten, den biologisch aktiven Punkten (BAP). Es ist nicht empfehlenswert, selbststän-



dig an ihnen zu manipulieren. Es kann nämlich jeder dieser Punkte auf unterschiedliche Weise auf den Organismus wirken. So können Sie zum einen eine starke regenerative Reaktion des Organismus erzielen, zum anderen eine präventive Wirkung und zum dritten das Gegenteil des Erwünschten. Alles hängt davon ab, wie Sie auf diese Punkte drücken, in welche Richtung, ob beim Einatmen oder beim Ausatmen, und schließlich, bei welchem Stand des Mondes etc. Damit sollten sich nur hochqualifizierte Spezialisten befassen. Denn wenn Sie an einen Dilettanten geraten und die Behandlung zu einem negativen Ergebnis gelangt, ist es danach sehr schwer zu untersuchen und nachzuweisen, aus welchem Grund die Krankheit voranschreitet. Wenn Sie trotzdem mit den Punkten arbeiten wollen, dann ohne Druck. Es reicht eine Berührung, um den Prozess in Gang zu setzen. Noch besser ist eine kontaktlose Massage der Punkte.

Und noch etwas: Der große Chirurg Nikolai Michailowitsch Amosow hat gesagt: »Hoffen Sie nicht auf die Medizin. Sie behandelt viele Krankheiten nicht schlecht, aber sie kann einen Menschen nicht gesund machen. Bis jetzt kann sie ihn nicht einmal lehren, wie er gesund wird. Mehr noch: Hüten Sie sich davor, in die Gefangenschaft der Ärzte zu gelangen! Manchmal sind sie geneigt, die Schwächen des Menschen und die Macht ihrer medizinischen Wissenschaft zu übertreiben, sie diagnostizieren scheinbare Krankheiten und stellen Wechsel aus, die sie nicht einlösen können. Um gesund zu werden, braucht es eigenes Bemühen ...«



## KAPITEL 1

# AUF DEM WEG ZU GESUNDHEIT VON KÖRPER UND GEIST

*Es ist besser, sich drei Jahre vor der Krankheit  
mit dem Körper zu befassen als drei Tage vor dem ...*

Fernöstliches Sprichwort

Die Gesundheit basiert auf drei Säulen: erstens der Ernährung, zweitens der Beseitigung von Bewegungsmangel und drittens der Energie des menschlichen Organismus. Die ersten beiden haben wir fast vollständig erforscht, aber wir berücksichtigen sie nur zu 10–20 Prozent. Die dritte ist überhaupt nicht erforscht vom Standpunkt der Wissenschaft aus betrachtet. Experten auf dem Gebiet der Energetik sind im Gesundheitssystem nicht zugelassen, sie sind immer noch geächtet und verfolgt von offizieller Seite. Die Ärzte der westlichen Medizin in jedem beliebigen Land halten sich für unantastbar und ihr System für richtig. Man kann die Ärzte nicht zur Verantwortung ziehen für ihr falsches Herangehen an die Krankheit (die Diagnose), auch nicht für eine falsche Behandlung, welche in Wirklichkeit nur eine Erste-Hilfe-Maßnahme ist, aber keine Heilung.

Ein Mensch, der den Weg zur Gesundheit eingeschlagen hat, soll Antworten auf alle seine Fragen erhalten, das ist meine Aufgabe. Und das Verstehen, das Lernen, das Anwenden ist die Aufgabe des Lesers.

Ich sage immer zu den Lehrern meines Systems, sie sollten den Schülern die Verwendung von Spickzetteln nicht verbieten, solange sie von eigener Hand geschrieben sind. Wer einen Spickzettel schreibt, merkt sich das Geschriebene nicht nur visuell, sondern auch durch die Muskelbewegung der Hände beim Aufschreiben. Wie auch immer, wenn etwas begriffen wurde, ist es gut. Sind etwa Bücher, Videos und DVDs nicht auch so etwas wie Spicker?

Man muss kein erfahrener Schüler der Sam-Chon-Do-Lehre sein, um von diesem Buch zu profitieren. Jeder Neuling findet darin viel Nützliches – ein ganzheitliches System aus Wissen und Fähigkeiten für den Start auf dem Weg zu einem glücklichen, gesunden Leben. Sie wollen gesund sein und sich eines jeden Tages erfreuen? Man wird Ihnen sagen: Wer will das nicht? Na ja, immerhin ist es gar nicht so selten, dass sich jemand das Leben selbst ruiniert, ohne es zu ahnen. Aber davon später. Hier geht es darum zu lernen, den eigenen Körper zu verstehen, Ängste und Zweifel zu überwinden, seine Krankheiten zu verstehen und von ihnen Abschied zu nehmen. Sie werden sagen: Auf Wiedersehen, danke für den Besuch, und danke, dass ihr mich Faulpelz gezwungen habt, vom Sofa aufzustehen. Ja, manchmal muss man der Krankheit dankbar sein, weil sie einem signalisiert: He, du Schlaumeier, bei dir ist was kaputt, es ist Zeit, über das Wichtigste nachzudenken – die Gesundheit – und den Schlüssel zur Gesundheit zu finden, den Schlüssel zum inneren Glück! Das ist eine schwere Arbeit, aber es gibt keinen anderen Weg. In Wahrheit hilft einem keiner, außer man sich selbst: weder Ärzte noch Freunde. Auch ich kann Ihnen nicht helfen – ich bin kein Arzt, ich bin Begleiter. Ich biete meinen Weg an. Wenn Sie wollen, gehen wir ihn zusammen. Wollen Sie nicht – Sie haben die volle Freiheit. Man wird Sie davon überzeugen wollen, dass Sie nicht wüssten, wie Sie sich heilen können. Das ist das Gleiche, wie einer Kuh zu sagen, sie wisse nicht, wie sie Milch geben kann. Gerade Sie und nur Sie können sich vor Krankheiten retten. Ärzte, Freunde, Zauberer und Heiler können unterstützen, aber retten – nein! Merken Sie sich das, und zählen Sie nur auf sich. Das ist sehr wichtig.

Unser Weg ist attraktiv nur für diejenigen, die auf der Suche sind, die nicht auf der Stelle stehen, die in Bewegung sind. Unter einem liegenden Stein fließt kein Wasser, zu diesem Thema gibt es viele lehrreiche Geschichten. In Jahrhunderten gesammelte Erfahrung lehrt uns, dass der Wille zum Sieg aus dem Schwächsten einen Helden machen kann. Wie in der Fabel von den zwei Fröschen: Sie sprangen und sprangen und gerieten in eine tiefe, schlammige Wagenspur. Alle kommen wir einmal in eine solche Lage. Der eine Frosch sagte: »Wir kommen da nicht raus. Die Spur ist so tief, und wir sind so klein und schwach. Außerdem hat es die ganze Woche geregnet, der Weg ist zu glitschig. So gesehen ist es am besten, wir bereiten uns auf den Tod vor.« Der andere Frosch wusste keine Antwort, aber sterben wollte er um nichts in der Welt, und er begann, aus Leibeskräften zu hüpfen. Da tauchte ein Wagen auf. Der erste Frosch lag am Boden in der Radspur und stöhnte, der zweite sprang mit letzter Kraft. So starb der erste unter dem Wagenrad, das er für sein Schicksalsrad hielt, und der zweite, ohne zu wissen wie, entsprang dem Unvermeidlichen im letzten Moment. Auch uns geschieht es manchmal so. Wir glauben an die Unumkehrbarkeit alles Schlechten, aber an uns selbst glauben wir nicht. Wir überlegen, wie wir uns vor dem Übel verstecken können, dabei muss man nur seine Haltung ihm gegenüber ändern.

Wir werden gemeinsam arbeiten, und das sehr hartnäckig. Der Plan sieht generell so aus: Erst erzähle ich von einigen wichtigen Prinzipien des Gesundheitssystems. Eigentlich habe ich damit schon begonnen. Es wäre unklug, diese Information gering zu achten, in dem Wunsch, so schnell wie möglich an den Punkt zu kommen, was man »tun kann«. Man gewinnt nichts, wenn man neue Informationen ignoriert. Das Verstehen des Ziels ist Voraussetzung des Erfolgs.

## *Der Entschluss, sich zu ändern, erfordert Willenskraft*

»Du kannst keinen Ozean *überqueren*, indem du einfach nur aufs Wasser starrst«, meinte Rabindranath Tagore und drückte damit aus, dass man keine Zeit für vergebliche Wünsche verschwenden sollte. Das ist jedem längst bekannt. Aber diese Wahrheit ist seltsamerweise nicht mit der Zeit gealtert. Die Freiheit, sich zu verändern, ist eine unbezahlbare Gabe, mit der jeder ausgestattet ist. Aber nur wenige nützen sie. Liebt mich so, wie ich bin – das ist nicht unsere Devise. Wir sagen: Ich werde viel besser, schöner, jünger, klüger etc., dann werdet ihr mich lieben. Das ist das Ziel eines mutigen Menschen. Außerdem sollten Sie das Ziel, absolut gesund zu sein, bekräftigen.

Hauptsache ist, nicht in die Irre zu gehen: Ich fordere nichts Unmögliches. Aber vielleicht kennen Sie Ihre Möglichkeiten noch nicht. Meine Aufgabe ist es, diese aufzuzeigen, sie freizulegen. Das ist das Wesen dieses ganzheitlichen Systems. Die menschlichen Möglichkeiten sind riesig, ihr Maß übersteigt die Vorstellung. Sie glauben, ich rede von Sprinten, Gewichtheben und Kopfrechnen? Und wenn ich von der Heilung schwerster Erkrankungen ohne Medikamente spreche, vom Verschwinden gewohnheitsmäßiger körperlicher Leiden, von der Vorstellungskraft, die den Krebs besiegt, von der Freude, die der Fettleibigkeit den Garaus macht? Das ist kein Bluff, lieber Leser, überprüfen Sie es selbst. Haben Sie gewusst, dass der allseits bekannte Bruce Lee ein drei Zentimeter kürzeres Bein hatte? Er wurde aber nicht Pianist und nicht Agronom, sondern das, was er werden wollte. Der körperliche Mangel stählte nur seinen Willen zum Sieg. Und Beethoven wurde gegen Ende seines Lebens taub. Nun, hat er aufgehört zu komponieren? Offenkundig nicht. Er hörte die Musik in seinem Herzen und konnte sich ein Leben ohne sie nicht vorstellen! Man muss seine Möglichkeiten testen, und sehr schnell wird man sich überzeugen, dass ich recht habe.

Es gibt noch eine wichtige Sache – wie soll man den Weg beginnen, wie lässt man den toten Punkt hinter sich? Ich weiß nur zu gut, dass das

nicht einfach ist. Weder für Jeanne d'Arc, die Heeresverbände führte, noch für Kolumbus, der sich ins Unbekannte aufmachte. Mut findet man im Glauben. Glauben an die Richtigkeit des Ziels. Behindern werden die eigene Bequemlichkeit, das Urteil der anderen, ihr Spott, das Urteil der Ärzte und sonstiger Besserwisser. Aber wenn man damit klargekommen ist, wird man es nicht bedauern und sein Amerika entdecken. Es wird erkämpft, erobert. Es wird herrlich sein.

Viele sind diesen Weg schon gegangen. Und anfangs haben so manche gezweifelt, es fiel ihnen schwer, niemand ist schmerzfrei durch diese Etappe gegangen. Sie sind gefallen und wieder aufgestanden, aber nicht stehen geblieben. Und auch Ihr Weg wartet schon auf Sie. Ich habe eine Parabel gehört: Ein Ritter ging durch die Wüste. Sein Weg war weit. Auf dem Weg verlor er sein Pferd, den Helm und die Rüstung. Er hatte Hunger, und der Durst quälte ihn. Da sah er einen See in der Ferne. Er sammelte all seine Kräfte und ging auf das Wasser zu. Aber am Wasser saß ein dreiköpfiger Drache. Der Ritter zog das Schwert, und mit letzter Kraft begann er, mit dem Ungeheuer zu kämpfen. Er kämpfte den ganzen Tag und auch den nächsten. Zwei Köpfe hatte er dem Drachen schon abgeschlagen. Am dritten Tag sank der Drache kraftlos nieder. Neben ihm stürzte der entkräftete Ritter zu Boden, nicht mehr in der Lage zu stehen und das Schwert zu halten. Da fragte der Drache mit letzter Kraft: »Was wolltest du eigentlich?« – »Wasser trinken.« – »Dann hättest du halt getrunken ...«

Das Wichtigste ist, kein Besserwisser zu sein. Das Schwerste ist die Zeit der Zweifel. Ohne diese Phase kommt niemand voran. Es scheint, dass man sich vergeblich quält und schindet, aber in Wirklichkeit werfen einen schlechte Gewohnheiten und festgefahrene Gedanken zurück. Manch einer meint, er hätte keine Zeit für Übungen – die Familie, die Katze des Nachbarn, alle wollen etwas von einem. Ein anderer hat plötzlich die Idee, ein weicher Sessel vor dem Fernseher sei besser als die Freuden der Kreativität und eines gesunden Körpers. Denken Sie daran, dass hinter diesem Sessel dreiunddreißig Krankheiten stehen und sich schadenfroh die Hände reiben! Wenn man damit zurande

kommt, das heißt mit sich selbst, dann läuft alles wie von selbst. Das Übrige ist dann gar nicht mehr so schwierig.

Wir müssen uns in Bereitschaft zur Veränderung bringen. Denn auch gesund werden muss man können: denn das heißt, nicht mehr zu nörgeln und herumzuhängen und nicht mehr all seine Sünden auf die Krankheit zu schieben. Dann muss man dem Organismus ein Ziel vorgeben. Dafür sind in unserem System verlässliche Methoden vorgesehen. Und schließlich muss man sich in Richtung Ziel bewegen und alle Ergebnisse sorgfältig notieren. Der Anschaulichkeit halber kann man die Gesundheit mit einem Garten vergleichen und sich selbst mit dem Gärtner. Es ist ein ganz junger Garten, noch nicht eingewachsen, der die Hand eines Pflegers braucht oder aber verwildert. Stellen Sie ihn sich vor, wie Sie ihn sehen wollen. Ihre Lieblingsbäume und -blumen, der grenzenlose Himmel darüber, alles richtig und schön. Und die Hauptsache – eine Menge Platz für Ihr schöpferisches Eingreifen. Ziehen Sie den »Gesundheits-Garten« geduldig heran, denken Sie sich in die Sache hinein, und es wird keinen Platz für Krankheit geben. Sie sollen also verstehen, dass nun Sie an der Reihe sind, denn viele sind den Weg schon gegangen.

### *Demonstration der Möglichkeiten unseres Organismus*

Ein Mensch ist ein Mensch. Mit Worten alleine wird man kaum jemanden locken. Wir sind alle so. Es ist gut, wenn man bereit ist, mutig an sich zu arbeiten, aber man muss wissen zu welchem Zweck. Wer ein Neuling in unseren Dingen ist, braucht Beweise, Beispiele. Eine verständliche Forderung – und wir werden Beispiele liefern. Obwohl jeder auch selbst von den wunderbaren Möglichkeiten des Organismus erzählen könnte – jeder hat Hunderte Male davon aus verschiedenen Quellen gehört. Es gibt ein Phänomen, mit dem man konfrontiert wurde, über das man sich gewundert hat – und das man wieder vergessen hat. Wenn wir dieses Phänomen analysieren, kommen wir gleich zu



verständlichen Schlüssen. Die Rede ist von der Hypnose. Sie ist übrigens bis heute nicht von der Wissenschaft erklärt. Aber wir brauchen jetzt keine Erklärungen, wir brauchen nur die offensichtlichen Ergebnisse der Hypnose. Sie haben hundertmal gehört, dass ein Mensch, dem ein Gefühl von Kälte oder aber ein Gefühl von Verbrennungen eingebläht wird, Gänsehaut oder rote Flecken bekommt (wenn nicht gar Brandblasen). Was ist das? Ein Wunder oder ein Gesetz, das Sie nicht kennen? Sie wissen nicht um die Möglichkeiten Ihres Bewusstseins. Es befiehlt, und die Menschen spielen unter Hypnose auf nicht existierenden Musikinstrumenten mit dem ernstesten Gesichtsausdruck. Man sagt: Ihnen ist heiß, und der Mensch schwitzt, reißt die Kleidung von sich und bittet um etwas zu trinken.

Das, was wir von der Hypnose gehört haben, werden wir bei vollem Bewusstsein praktizieren. Wir nützen die Kraft des Gedankens und des Gefühls für die Gesundung. Im Organismus sind Kräfte vorhanden, die unseren physischen Zustand grundlegend verändern können. Das ist offensichtlich. Und wir gehen mit ungläubigem Staunen daran vorüber. Aber was wäre, wenn man versuchte, diese Kräfte zum eigenen Nutzen einzusetzen? Wenn man sich nur vorstellt, wie viele Möglichkeiten allein folgender Satz birgt: Auch ohne Veränderung der Umwelt kann man alle erforderlichen Reaktionen des Organismus auflösen. Dazu braucht man keine Umwelt. Man braucht Vorstellungskraft, Gedankenkraft und die Fähigkeit, mit ihnen zu arbeiten. Wenn wir eine Krankheit benötigen, suggerieren wir uns eine Krankheit (vielleicht machen Sie das auch so?), wenn es uns frieren soll, bitte sehr, wird geliefert, und wenn nötig schwimmen Sie auf Ihrem Parkettboden, als wäre er ein stürmisches Meer.

Fahren wir fort. Kann einem nur der Hypnotiseur alles Mögliche einflößen? Natürlich nicht. Man selber kann viel besser als jeder andere seinen Organismus steuern, auch wenn dieser noch so klug ist. Jeder nützt das sogar manchmal, ohne seiner Erfahrung die entsprechende Aufmerksamkeit zu schenken: Man will nicht in die Arbeit oder zu Kaffee und Kuchen bei der Schwiegermutter – und bildet sich einen

Schnupfen ein oder eine leichte Vergiftung, und alles ist in Ordnung. Freudig kuriert man sich zu Hause aus, fern von den genannten Quälprogrammen. Und Sie meinen, der Schnupfen und die Magenschmerzen kommen einfach so? Nein, Sie haben sie selbst gemacht, ohne Hypnotiseur. Uns interessiert nicht die Aufdrängung eines fremden Willens, denn Sie haben Ihren eigenen, und Sie haben die Freiheit, ihn zu steuern.

Die Menschen scheuen intuitiv die Hypnose – und zu Recht. Die Hypnose ist ein fremdes Eindringen in den Organismus des Menschen, das schwere Folgen haben kann. Eine lange Hypnose und die Verwandlung zu einem Zombie sind Früchte des gleichen Ackers. Deshalb interessiert uns die Hypnose nur als Beispiel der Mobilisierung der Fähigkeiten des Organismus. Was passiert bei der Hypnose? Ja, der Organismus kann schmerzstillende Substanzen erzeugen und alle möglichen Kommandos ausführen. Aber hält das lange an? Nein. Wenn die Hypnose endet, werden die entsprechenden Prozesse im Organismus abgebrochen. Heißt das, dass man ständig unter Hypnose stehen muss? Es ist etwa so wie mit den Tabletten: erst eine und dann hundertund-eine. Und hier kommt das Selbstschutzsystem des Menschen zum Tragen – er ist skeptisch und meidet die Hypnose. Die beste Variante ist offensichtlich die Steuerung des eigenen Organismus, die Steuerung sämtlicher innerer Prozesse bei vollem Bewusstsein, mit Hilfe besonderer Techniken. Das lehren auch unsere Seminare. Was bringt das? Vollständige Genesung, Rückkehr der Freude ins Leben, Jugend für viele, viele Jahre. Denn sogar ein Mensch, der unserem System fern ist, kann durch die Vorstellungskraft Wunder wirken. Zur Illustration nenne ich ein Beispiel: Ein großer Radrennfahrer stürzte bei einer Weltmeisterschaft und brach sich beide Beine. Wie üblich legte man ihm einen Gips an. Einige Monate später, am Ende der Rehabilitationszeit, stellten die Ärzte beim Abnehmen des Gipses mit Staunen fest, dass keine Muskelathropie eingetreten war. Die Muskeln waren geblieben, wie sie waren. Auf die Frage, was für Übungen er gemacht habe, antwortete der Sportler: keine – aber sobald er die Augen schloss, sah er sich

auf der Rennstrecke der Weltmeisterschaft. Er hatte selbst seine Gesundheit unterstützt, ohne sich an Tabletten oder einen Hypnotiseur zu binden.

Wie kann man einen solchen Einfluss auf sich gewinnen, auf sein Unterbewusstsein? Das Wichtigste (ich sage das immer wieder) ist die Freiheit im Denken, im Bewusstsein, in den Handlungen! Ein unfreier Mensch kann nicht gehen, nicht einmal den leichtesten Weg. Er kann nur angebunden stehen und warten, bis man ihn zum Ziel bringt (was übrigens niemals eintreten wird). Alle Übungen und Techniken meines Systems sind daher auf die Befreiung des Bewusstseins ausgerichtet.

Aber kehren wir zu den Möglichkeiten des Organismus zurück. Welchen Schluss ziehen wir aus dem Gesagten? Seien wir logisch: Wenn man sich eine Krankheit suggerieren kann bzw. bestimmte Symptome, so kann man diese Symptome bzw. die Krankheit auch beseitigen. Das ist wirklich so. Unser Organismus ist äußerst gehorsam. Man muss lernen, das zu nutzen und nicht unter seiner Beeinflussbarkeit leiden. Dies ist ein sehr wichtiger Schluss. Merken Sie ihn sich ein für alle Mal. Ihr Organismus ist zu Dingen fähig, von denen Sie nicht einmal geträumt haben.

### *Wie man seinen Organismus steuert*

Reden Sie sich nicht voreilig ein, Sie seien absolut gesund. Es wird nichts dabei herauskommen. Ihr Organismus traut Ihnen vorläufig noch nicht. Man muss erst verstehen, wie man sich dieses Vertrauen verdient. Um eine Verbindung herzustellen, muss man wissen, wie man den Organismus steuert. Wo sind die Hebel, die sämtliche Systeme in Bewegung setzen? Wir führen eine derart unnatürliche Lebensweise, dass wir in zwei Teile zerfallen. Der Organismus misstraut vollständig dem Bewusstsein. Und das ist kein Wunder. Denn im besten Fall befiehlt man ihm »Geh los, ich weiß nicht wohin« und sagt dann »Nein, ich hab's mir anders überlegt«. So geht es das ganze Leben. Dauernd

solche Befehle auszuführen, ergibt überhaupt keinen Sinn. Der Organismus gehorcht also nicht. Was tun?

Der Organismus gehorcht, wie die Psychologen sagen, dem »Unterbewusstsein« bzw. den Strukturen im Gehirn, die wesentlich älter sind als die Hirnrinde. Versuchen wir das zu nützen, aber zunächst korrigieren wir die Psychologen: In Bezug auf das Unterbewusstsein haben sie recht, aber Träger des Unterbewusstseins sind nicht nur die alten Hirnstrukturen, sondern auch das Rückenmark und die Energiefelder, die den Menschen umgeben. Man braucht sich nicht zu beunruhigen, wenn einem das Wort »Unterbewusstsein« (oder das »Unbewusste«, wie es auch genannt wird) nicht ganz verständlich ist. Ich habe den Verdacht, dass es kaum jemandem wirklich endgültig klar ist. Aber wenn es schon so genannt wurde, möge es so sein. Es ist einfach ein Teil von uns allen, der den Organismus steuert und mit diesem eine ständige Verbindung hält. Aber was tun? Man muss lernen, dieses steuernde System zu steuern. Das heißt, zum Hauptkommandierenden, zum Meister seines Organismus zu werden. Steuern muss man gekonnt, nicht irgendwie machen. Ich verrate es, dazu gibt es eine wirksame Methode. Sie wollen wissen, welche? Man muss sich ein klares Ziel setzen und aufmerksam seine Bewegung hin zu dem Ziel verfolgen. Das ist alles! Aber ... Das Ziel muss man auf besondere Weise setzen, in einem besonderen Zustand und aufmerksam verfolgen, wie man sich auf das Ziel zubewegt. Genau darüber will ich in diesem Buch erzählen.

### *Wie uns das Unterbewusstsein steuert*

Nachdem es noch zu früh ist, darüber nachzudenken, wie das Unterbewusstsein zu steuern ist, schauen wir uns zunächst an, wie es uns steuert. Vielleicht lernen wir etwas vom eigenen Unterbewusstsein. Warum ist für unseren Organismus ein einfacher verbaler Befehl zu wenig? Weil das Unterbewusstsein häufig nicht in Freundschaft mit dem Bewusstsein lebt. Das heißt nicht, dass man ein Psychotiker ist. Das ist

einfach ein Mechanismus des Selbstschutzes. Denn die Hauptaufgabe des Unterbewusstseins ist es, das Leben des Organismus zu erhalten. Um jeden Preis. Und man kann es mit seinen bewussten Eskapaden nicht daran hindern. Nehmen wir an, Sie sind sich ganz sicher, um sechs Uhr aufstehen zu müssen, um dies und das zu tun. Das Unterbewusstsein aber weiß, dass Sie heute krank werden, wenn Sie sich nicht ausschlafen. Und nun? Der Wecker läutet zur vorgegebenen Stunde, Sie aber schlafen den Schlaf der Gerechten. Ihre Lebensinteressen sind gewahrt. Das Unterbewusstsein hat triumphiert. Aber die Tragödie liegt darin, dass das Bewusstsein manchmal auch richtige Entscheidungen anbietet, welche allerdings vom Unterbewusstsein blockiert werden. Aus Gewohnheit – für alle Fälle. Zum Beispiel mussten Sie um sechs Uhr aufstehen, um in die Poliklinik zu fahren wegen einer Untersuchung, aber Sie haben verschlafen! Mit einem Wort, es wäre gut, wenn sich Bewusstsein und Unterbewusstsein einigen und gemeinsam handeln könnten, in unserem Interesse. Gut wäre es, die Bemühungen von Bewusstsein und Unterbewusstsein zu vereinigen: die Fähigkeit des Bewusstseins, alles zu berechnen, und die enorme Fähigkeit des Unterbewusstseins zu überleben. Das wollen wir lernen. Wichtig ist zu wissen, dass das Unterbewusstsein äußerst naiv ist, aber sehr erfindereich. Wie ein Kind, vor dem man eine Nascherei versteckt hat. Egal wie, aber es findet sie und isst sie auf. Und wenn es danach geschimpft wird, ist es eh zu spät. Und noch etwas: Das Unterbewusstsein verfügt über ein absolutes Gedächtnis – es vergisst nichts. Eine einmal gemachte Erfahrung verändert alles. Eine für das Leben bedrohliche Situation wird gemerkt, und das kann unser Schicksal verändern. Das Unterbewusstsein tut alles, um die Möglichkeit einer Wiederholung dieser Situation auszuschließen. Und manchmal zerstört das dem Menschen das Leben. Daher kommen Ängste, Phobien und ... Krankheiten.

Das Unterbewusstsein kann auch härter agieren. Angenommen, man befindet sich in einer unerträglichen psychischen Lage, aus der man keinen Ausweg sieht. Zum Beispiel ist man gezwungen, mit einem Menschen zu kommunizieren, den man buchstäblich hasst, der einen

ständig peinigt, und man kann seine zerstörerischen Gefühle nicht mehr zurückhalten. Das Unterbewusstsein fixiert die kritische Situation und tut alles, damit man seine Nerven beruhigt. Da hat man plötzlich einen Hexenschuss oder gar einen Herzinfarkt. Es geht einem schlecht, man kommt ins Krankenhaus oder liegt zu Hause und quält sich. Die Ursache, seinen Quälgeist, hat man mittlerweile vergessen, Hauptsache, man wird schnell gesund. Das Ziel ist erreicht, aber um welchen Preis? Man weiß nicht, womit die »rettende« Krankheit endet. Oder man findet an der Krankheit mehr Gefallen als an der Kontrolle seiner Gefühle, und bleibt über Jahre Gefangener seines Leidens. Ein trauriges Bild, das ich Hunderte Male beobachtet habe. Das Unterbewusstsein sagt quasi: »Wenn etwas mit dir geschieht, tue ich alles, damit das nie wieder vorkommt.« Und es wird Sie retten – auch gegen Ihren Willen! Es gibt noch ein Minus: Wenn die »Flucht« in die Krankheit gelungen ist und Sie der unangenehmen Situation entkommen sind, merkt sich das Unterbewusstsein für immer, dass der eingetretene krankhafte Zustand für den Organismus von Vorteil war. Er hat ihn vor Schlimmerem bewahrt. So etwas geschieht sehr häufig. Der Organismus hört auf, mit der Krankheit zu kämpfen. Die mächtigen Schutzreserven werden nicht genützt, sind blockiert.

Menschen sind krank, weil sie sich Liebe und Aufmerksamkeit wünschen, weil sie nicht in die ungeliebte Arbeit gehen wollen, weil sie Angst haben, den Nachbarn zu treffen, dem sie Geld schulden usw. Und diese Krankheiten sind ernsthafte Leiden, die den Organismus zerstören, die schneller altern lassen ... Das heißt, man muss etwas dagegen tun. Wäre es nicht besser zu lernen, auf andere Weise mit Lebensproblemen umzugehen? Unsere Aufgabe ist ziemlich schwierig: Wir müssen den Standpunkt des Organismus verändern und erneut die Schutzmechanismen einschalten. Dafür müssen wir die Verbindung zwischen Bewusstsein und Unterbewusstsein in Ordnung bringen. Vermutlich haben Sie von wunderbaren Spontanheilungen gehört. Lahme gehen, Blinde sehen. All diese Fakten sind nicht ausgedacht, sondern ein direktes Ergebnis einer bewussten positiven Einwirkung

auf das Unterbewusstsein. Es bekommt ein Kommando und setzt seinerseits mächtige regenerative Prozesse in Gang. Also müssen wir verstehen, wie wir auf das Unterbewusstsein einwirken können, wie wir es steuern können, indem wir es zwingen, sämtliche Ressourcen des Organismus zur Erreichung eines richtig gesetzten Ziels zu nützen.

### *Der Organismus kann alles*

Man muss verstehen, dass alle Prozesse, die im Organismus stattfinden, steuerbar sind. Man kann sie lenken! Der Organismus kann sich heilen, und er kann sich auch töten. Alles hängt davon ab, wie man ihn richtig steuert. Hier ein paar Beispiele einer unbewussten, aber sehr effektiven Steuerung des Organismus: Die Fokins, eine russische Emigrantenfamilie in Frankreich, bekamen ein Kind. Bald darauf wurde die Mutter in ein Krankenhaus eingeliefert. Das Kind verweigerte die künstliche Nahrung und verlor täglich an Kraft. Der Vater wusste in seiner Verzweiflung nicht, was er tun sollte. Da spürte er plötzlich, als er das Kind auf dem Arm hielt, einen starken Schmerz in der Brust. Er schaute auf sein Hemd und bemerkte in der Nähe der Brustwarze einen nassen Fleck. Das Kind wandte sich zu dem Fleck und begann zu saugen. Als der Vater das Hemd öffnete, sah er mit Verwunderung, dass eine Laktation stattfand. So nährte er sein Kind einen Monat lang. Das Kind kam vollständig zu Kräften. Nach einem Monat wurde die Mutter aus dem Krankenhaus entlassen. Kaum hatte sie die Schwelle überschritten, versiegte der Milchfluss beim Vater.

Noch ein Beispiel: Während einer Operation bemerkte der Chirurg, dass beim Öffnen bestimmter Stellen am Körper des Patienten, wo es reichlich Blutfluss geben sollte, das Blut nur spärlich tropfte. Eine weitere Operation – dasselbe Ergebnis. Bei der dritten Operation ebenso. Der Chirurg begann nachzuforschen und stellte fest, dass die Krankenschwester dem Patienten, während sie ihn vorbereitete, etwas ins Ohr flüsterte. Er fragte, was sie ihm da sage. Die Schwester antwortete, dass



Jurij Chvan

## **Spar Dir den Arzt**

Wie man gesund wird, ohne einen Finger zu rühren  
Heilwissen aus Russland

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 336 Seiten, 12,5 x 18,3 cm  
ISBN: 978-3-442-22141-7

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2017

Heilkunst aus Russland - vom Lehrer Norbekovs.

Jurij Chvan entwickelte eine Methode zur Selbstheilung: Sam Chon Do. Grundlage dieser Lehre ist das Wissen um und der Glaube an die eigenen Selbstheilungskräfte. Doch um aus dieser uns innewohnenden Regenerationsquelle schöpfen zu können, muss der Mensch zunächst zu sich selbst finden. Die Harmonie von Leib und Seele ist die Basis aller Heilung. Anhand zahlreicher Meditations- und Konzentrationstechniken, mittels Grafiken anschaulich vermittelt, lernen wir das Bewusstsein mit dem Unterbewusstsein auf eine Ebene zu bringen, um die gestörte Balance, aus der heraus Krankheiten entstehen, wieder ins Lot zu bringen.

 [Der Titel im Katalog](#)