

# Subtile Energie-Medizin

Ein Gespräch zwischen Donna Eden und Ken Wilber,  
zusammengefasst von Michael Habecker

Quelle: <https://www.integrallife.com/ken-wilber-dialogues/subtle-energy-medicine>

## Einleitung

Das Thema „subtile Energien“ beschäftigt Ken Wilber schon lange, so z. B. in dem bereits 1979 veröffentlichten Beitrag *Are the Chakras real? – Kundalini, Evolution and Enlightenment*, oder in Gesprächen mit Rupert Sheldrake über dessen Arbeit zu morphogenetischen Feldern. Mit der Veröffentlichung des excerpt G, *Auf dem Weg zu einer umfassenden Theorie der subtilen Energien*<sup>1</sup>, hat Wilber 2003 ein Erklärungsmodell zur Entstehung subtiler Energien vorgelegt.

Der folgende Beitrag ist eine Zusammenfassung eines Dialogs zwischen Donna Eden und Ken Wilber, bei dem das Buch *Energy Medicine* von Donna Eden im Mittelpunkt steht. Einzelne Passagen aus dem Buch sind als Zitate aufgeführt. Ausgangspunkt ist die These bzw. Erfahrung, dass Menschen (und andere Wesen) nicht nur als grobstofflich-physische, sondern auch als energetische Wesen existieren, mit einer entsprechenden feinstofflichen Anatomie, Physiologie und Pathologie, die ihrerseits auch auf den grobstofflichen Körper wirkt.

## Zum Buch

Den Inhalt ihres Buches *Energy Medicine* beschreibt die Autorin auf S. 11 wie folgt:

Teil I, *Das Erwecken des Zwei-Millionen-Jahre-alten Heilers im Inneren*, betont meine Überzeugung, dass wir instinktiv sehr viel mehr über die Energien unseres Körpers und den Umgang damit wissen als uns bewusst ist.

Das erste Kapitel spricht einige der schwer fassbaren Begriffe im Zusammenhang mit einer Energie-Medizin an, wie Energie, subtile Energie, Seele und GEIST. Dabei wird die Sprache der Energien des Körpers als eine Sprache die erlernt werden kann vorgestellt.

---

<sup>1</sup> <https://michaelhabecker.de/wp-content/uploads/2022/04/Excerpt-G.pdf>

Kapitel 2 erläutert Techniken zur Identifikation der Energien, die innerhalb deines eigenen Körpers sowie auch außerhalb davon wirksam sind. Das Kapitel stellt die Methode des Energietestens vor, zur Feststellung des Zustandes und der Gesundheit der eigenen Energien. Das Energietesten kann auch dabei helfen festzustellen, wie der Umwelteinfluss auf das eigene Energiefeld ist. Weiterhin erlaubt es dir, die im Buch vorgestellten Verfahren an deine eigenen Bedürfnisse anzupassen.

Kapitel 3 erläutert eine fünfminütige Übungspraxis zur täglichen Anwendung. Diese Praxis entwirrt und unterstützt die eigenen Energien für mehr Gesundheit und Heilung. Sie zeigt auch, wie du mit dem Energietesten experimentieren, davon profitieren und auch die Körperreaktionen auf Stress neu programmieren kann.

Teil II, *Die Anatomie deines Energiekörpers* stellt neun Hauptenergiesysteme vor. Weil ich in meiner sensorischen Wahrnehmung subtile Energien in Bildern sehe, zeigt sich mir der menschliche Körper als ein Energiespektrum, das oft mehr Farben enthält als eine Blumenwiese im Frühling. Über die Jahre habe ich festgestellt, dass ich mich hauptsächlich auf neun Energiesysteme in meiner Arbeit konzentriere. Beschreibungen jedes dieser Energiesysteme finden sich in den Heilungstraditionen der Kulturen, mal mehr und mal weniger ausführlich. Die neun Energiesysteme sind die Meridiane, die Chakren, die Aura, die Elektrik, das Keltische Gewebe, die Grundstruktur, die Fünf Rhythmen, der Dreifach-Erwärmer und die strahlenden Kreise. Ich sage nicht dass es nur diese neun Energiesysteme im menschlichen Körper gibt, doch ich sage, dass man innerhalb dieser neun Systeme Zugänge zu mehr Heilung findet. Wenn du diese Systeme zum Blühen und Gedeihen bringst, dann führt das zu größerer physischer und emotionaler Gesundheit.

Teil III, *Alles Zusammenbringen* zeigt, wie du das, was du gelernt hast, in deinem Leben umsetzen kannst. Es geht um Wege im effektiveren Umgang mit Erkrankungen, um Schmerzlinderung und um die Schaffung eines inneren und äußeren Energiefeldes, welches deine Gesundheit und Freude optimiert. Der *Epilog* lädt dich dazu ein, über die geheimnisvollen Räume zu reflektieren die sich durch einen Energieansatz und einem damit verbundenen Öffnen eines Fensters zur Reise deiner Seele bieten. In den Text eingebettet sind etwa einhundert Übungen, die ich im Laufe Tausender individueller neunzigminütiger Sitzungen und Hunderter von Seminaren entwickelt oder übernommen habe.

## Der Dialog

### Teil 1 Was ist Energie-Medizin?

**Ken:** Das Buch *Energy Medicine* bietet eine Kombination von Informationen und Übungen zur Selbsthilfe. Krankheiten entstehen, wenn die Energiesysteme innerlich und äußerlich nicht mehr miteinander kommunizieren bzw. harmonisieren, und hier gibt es viele Möglichkeiten sich selbst zu helfen. Die großen Weisheitstraditionen geben uns eine wirklich zusammenhängende Erklärung dafür, warum eine Energie-Medizin wichtig ist, warum sie funktioniert und warum sie auf eine Weise bedeutender ist als konventionelle Medizin, die allein auf die physische Ebene ausgerichtet ist. Dahinter steht die Vorstellung von Involution und Evolution. Zur Involution:

Eine „Große Kette des Seins“ findet sich in allen großen Traditionen, als Variationen von Materie - (energetischer) Körper - Geist - Seele und GEIST. Danach wird das Universum erschaffen indem GEIST sich entäußert und in einem Abwärtsschritt Seele erschafft, welche sich wiederum entäußert und in einem weiteren Abwärtsschritt Geist erschafft, welcher wiederum den energetischen Körper erschafft, und dieser erschafft und entäußert sich in einem weiteren Abwärtsschritt in dem materiell-physischen Körper. Dies wird manchmal auch zusammengefasst als grobstofflich-subtil-kausal, wobei „kausal“ sich auf etwas Verursachendes bezieht, aus dem alles entsteht. Aus dem Kausalen entstehen das Subtile und daraus der physische Bereich. Was wir daher als physische Krankheit sehen, hat seinen Ausgangspunkt in einer dieser höheren Dimensionen.

Und so können wir schon auf diesen höheren Ebenen eingreifen, bevor sich etwas als eine physische Krankheit manifestiert.

Weiterhin werden mit dieser Sichtweise der großen Traditionen auf Energie auch allgemeine Bewusstseinszustände in Verbindung gebracht, wie Wachen, Träumen und traumloser Tiefschlaf, Zeugenbewusstsein, nichtduales Bewusstsein und so weiter. Und jeder dieser Zustände wird von einer bestimmten Energie unterstützt und getragen. Unser Wachbewusstsein wird von einer grobstofflichen Energie unterstützt, der Traumzustand, der Bardozustand, kreative Zustände und Visualisierungen werden unterstützt von einem subtilen Körper, und der tiefe formlose Zustand wird von einem kausalen Körper

unterstützt. Es existiert also ein Spektrum von Energie, das unserem Bewusstseinspektrum zugrundeliegt. Energiearbeit ist daher auch Bewusstseinsarbeit. Das eine unterstützt das andere.

**Donna:** Ich erlebe diese Energie als eine Intelligenz, ausgestattet mit einer großen Weisheit und hineinwirkend in all die beschriebenen Ebenen und Bereiche. Dieses alte Wissen unserer Vorfahren, wie wir uns heilen können, ist intuitiv in uns vorhanden, und viele Menschen tun es intuitiv. Menschen massieren instinktiv ihre Meridiane, berühren bestimmte Punkte, bringen Energiekreisläufe in Gang. Kinder tun es ganz instinktiv, sie sind diesem Spüren noch näher als Erwachsene, und sie lernen diese Dinge sehr leicht. Sie lernen dadurch leichter und stecken sich z. B. nicht so leicht an, wenn andere erkältet sind.

**Ken:** Dies alles sollte Teil einer Bildung und Erziehung sein und wird doch oft nicht beachtet, was tragisch ist. Doch gleichzeitig nimmt das Interesse an den subtileren Energien, die im Universum existieren, zu, und deren Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden.

**Donna** berichtet, wie sie vor ca. 35 Jahren von einer Gruppe von Ärzten noch vor Gericht gebracht wurde für die Arbeit die ich machte – als eine medizinische Ausübung ohne eine Lizenz –, doch es konnte keinerlei Schaden festgestellt werden. Bereits zehn Jahre später interessierten sich die gleichen Ärzte auf einmal für das Thema. Heute gibt es ein exponentielles Wachstum, und ihre Kurse werden auch von Ärzten und Pflegekräfte besuchen. Ärzte leisten wunderbare Arbeit, doch sie stellen auch mehr und mehr die Grenzen fest an die sie dabei stoßen.

**Ken:** Energie-Medizin ist auf eine Weise zeitlos und sehr alt, doch auf eine andere Weise ist es eine Vorstellung, deren Zeit jetzt gekommen ist. Menschen suchen nach anderen Möglichkeiten, und Energie-Medizin ist einfach, anwenderfreundlich und man erhält sehr schnell ein Feedback über die Wirkung. Es ist die älteste Medizin und es geht dabei um die Lebensenergie. Der Körper ist darauf angelegt, sich selbst zu helfen. Nimmt man einmal Kontakt auf mit dieser heilenden Kraft, wird sie einen zur Gesundheit führen. Und es nicht nur die Persönlichkeit oder die Seele die möchte, dass es dem Körper besser geht, der Körper selbst möchte heil werden, und jede Zelle trägt eine außerordentliche

Intelligenz in sich. Auch wenn wir immer wieder Hilfe und Unterstützung von außen brauchen, so ist doch Heilung etwas was von innen geschieht. Es ist eine Art sich selbst organisierende und selbstreparierende Souveränität die darin zum Ausdruck kommt, auch wenn es gelegentlich einen Anstoß von außen braucht.

„Zahlreiche Kulturen beschreiben eine Matrix subtiler Energien welche den physischen Körper unterstützt, formt und lebendig hält, mit einer Intelligenz die menschliches Wissen oft übersteigt. Im chinesischen wird dies *qi* oder *chi* genannt, *prana* in den Yogatraditionen von Indien und Tibet, *ruach* im Hebräischen, *ki* in Japan, *baraka* bei den Sufis, *wakan* bei den Lakota Indianern, *orenda* bei den Irokesen, *megbe* bei den Ituri Pygmäen, und in den christlichen Traditionen sprechen wir vom heiligen Geist. Es ist wirklich keine neue Idee wenn wir davon sprechen, dass die subtilen Energien wie in einem Tandem zusammenwirken mit den dichteren, 'geronnenen' Energien des materiellen Körpers.“

**Ken:** Diese subtilen Energien gehen, wie schon gesagt, den Manifestationen des dichteren Physisch-Manifesten voraus. Wenn also etwas schief geht, dann geht es zuerst in einer der Komponenten der subtilen Energien schief. Wird das nicht behoben wird es sich physisch manifestieren, und dann ist die Behebung schwieriger.

**Donna:** Die Arbeit an und mit den eigenen Energien kann so vieles verändern. Ich war sehr krank bevor ist darauf stieß. Ich konnte mit multipler Sklerose zwei Jahre lang nicht mehr laufen. Doch der Körper möchte heil werden, und ich habe begonnen, mit den Energien Kontakt aufzunehmen – Energie ist die Sprache in welcher der Körper spricht. Das Gespräch kommt wieder in Gang und die Dinge verändern sich. Dinge kommen in Ordnung an die man gar nicht gedacht hatte. Ich versuchte meine Beine zu heilen um wieder laufen zu können, doch was geschah war, dass mein Asthma verschwand. Diese verschiedenen Energiesysteme sind alle miteinander verbunden. Gleichzeitig nahm ich 8 Kilo ab, mein Stoffwechsel kam wieder in Gang.

Wir sind heutzutage so unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt – nicht nur unseren persönlichen Belastungen, sondern auch Umweltbelastungen. Jeder Kubikmeter unserer Umgebung ist angefüllt mit menschengemachten elektromagnetischen Feldern. Daran ist unser Körper nicht angepasst, eine

solche Anpassung dauert vielleicht eine Million Jahre. Doch diese Zeit haben wir nicht. Wir müssen jetzt schnell irgendwie unserem Körper beibringen damit umzugehen und sich zu entwickeln. Das kann geschehen, ich habe es immer wieder beobachtet.

Ich bin davon überzeugt, dass Babys diese Energien sehen können, doch wenn diese Fähigkeit im ersten Lebensjahr nicht unterstützt wird, dann verschwindet sie und niemand spricht darüber. Ich kann dies sehen und mein Bruder und meine Schwester auch, und ich denke das ist so, weil unsere Mutter immer von Energien und Farben sprach. Dies wurde lebendig gehalten. Das sage ich auch zu werdenden Müttern und den Vätern: ob ihr diese Energien sehen könnt oder nicht, wenn ihr wollt dass euer Baby diese Fähigkeit behält, dann sprecht darüber, haltet es lebendig. Es ist sehr verbreitet, zumindest in unserer Kultur, dass die wenigen Menschen, welche diese Energien sehen können, davon ausgehen, dass alle diese Energien sehen können. Sie halten das für ganz natürlich. Ich war bereits zwanzig Jahre alt als ich begriff, dass nicht alle diese Energien sehen konnten. Das ist so schockierend wie wenn man bemerkt, dass man der einzige Mensch ist der hören und schmecken kann.

**Ken:** Es gibt unterschiedliche Arten von Energien, mit denen eine Energie-Medizin arbeitet. In dem Buch wird darauf hingewiesen, dass Energie unterschiedliche Formen annimmt.

- „Während Energie unterschiedliche Formen annehmen kann – kinetisch, thermisch, chemisch, nuklear – sind die für eine Energie-Medizin wichtigsten Energieformen Kombinationen der 1. elektrischen Energien, 2. elektromagnetische Energien und 3. „subtilen“ Energien des Körpers.
1. Elektrizität hat mit der Bewegung von Elektronen und Protonen zu tun. Jede Körperzelle speichert wie eine Miniaturbatterie in ihre Mitte Elektrizität und sendet diese auch aus.
  2. Elektromagnetische Energie bewegt sich in einem Wellenspektrum von Radiowellen zu Mikrowellen zu infrarotem Licht zu sichtbarem Licht zu ultraviolettem Licht zu Röntgenstrahlen zu Gammastrahlung.
  3. Subtile Energien wurden von Einstein als Energien beschrieben, von deren Existenz wir über ihre Wirkungen wissen, für die wir aber keine Instrumente haben um sie direkt zu messen. Diese Energien können keine Kompassnadel bewegen, aber viele Heiler wissen, wie durch die Arbeit

mit diese Energien Gesundheit und Vitalität wiederhergestellt werden können. William Tiller und seine Kollegen an der Stanford Universität haben die Existenz eines Energiefeldes demonstriert, welches sich nicht innerhalb des elektromagnetischen Spektrums findet. Ebenso hat Tillers Versuchsanordnung herausgefunden, dass dieses subtile Energiefeld auf menschliche Intentionen reagiert. Daher denke ich, dass diese grundlegenden Energiesysteme wie die Meridiane, die Chakren und die Aura sich aus diesen Arten von Energien zusammensetzen.“

**Ken:** Wir haben es hier also nicht mit einer einzigen Bioenergie zu tun, sondern mit einem sehr viel komplexeren Energiefeld.

**Donna:** Ich sehe diese Energien mein ganzes Leben lang und bin an kein Ende gelangt in meinem Verständnis darüber – außer dass dies die Grundlage von allem Physischen ist. Dabei gibt es immer wieder Neues und Aufregendes zu entdecken. Wenn es Menschen gelingt, ihren Körper von Stressbelastungen zu befreien, dann kann die Energie leichter fließen, dann entstehen Freude und Lebensqualität, mit einer Verbesserung in allem, und das geht immer weiter. Wenn diese Freude-Kreisläufe zu fließen beginnen, dann wird das Bewusstsein auch offener für Psychisches, als eine energetische Verbindung über große Entfernungen hinweg, auch mit der Möglichkeit zu heilen. Es ist wirklich aufregend.

**Ken:** Dieses Thema ist praktisch unerschöpflich und wir wissen relativ wenig darüber. So wie 95% des Universums aus dunkler Materie besteht und wir keine Ahnung haben was das ist, gibt es auch eine Menge zu entdecken was subtile Energien betrifft. Doch was wir bereits wissen ist von unschätzbarem Wert. Hier nun eine kurze Vorstellung der wesentlichen Instrumente, die wir verwenden können um festzustellen, ob subtile Energien einen Einfluss auf uns haben – was als Energietest bezeichnet wird:

„Energietests von George Goodheart, dem Begründer der angewandten Kinesiologie, als Muskeltests entwickelt und weiterentwickelt durch Alan Beardall, sind konkret handhabbare Verfahren. Man kann durch sie feststellen, ob ein Energiekanal fließt oder blockiert ist, ob ein Organ die Energie erhält die es benötigt um gut zu funktionieren, und ob eine äußere

Energie wie die von Nahrung oder vermuteten Giftstoffen dem eigenen System Schaden zufügt.“

**Ken:** Wie sieht ein typischer Armttest aus?

**Donna:** Der Armttest, den ich gerne verwende, heißt spleen<sup>2</sup> Test und ist sehr einfach: die Person hält ihre Arme nach unten am Körper, die Daumen neben den Beinen, und man schiebt die Hand zwischen Handgelenk und Körper der Person und bittet sie, dagegen zu halten. Es sollte dann sehr einfach sein die Hand herauszuziehen oder auch nicht. Viele, die Kinesiologie oder Energietests oder Muskeltests praktizieren, machen das an einem Arm der nach vorne ausgestreckt ist, und das ist in Ordnung. Doch wenn es um das Austesten von Nahrung geht, oder das Herausfinden einer Allergie, dann ist der spleen Test angebracht, weil spleen die Energie ist, die den Stoffwechsel steuert und die Anpassung des Körpers an das, was man zu sich nimmt. Dies ist eine der Energien die wir schnell entwickeln sollten.

Dies ist so etwas wie der Königinnenmeridian, und der König ist wahrscheinlich der Dreifach-Erwärmer [Meridian]. Es sind viele unterschiedliche Energien im Spiel wenn jemand krank wird, doch was man immer findet ist ein Ungleichgewicht zwischen spleen und Dreifach-Erwärmer. Der Körper kann sich dann nicht anpassen, der Stoffwechsel ist gestört.

**Ken:** Das gefällt mir neben den Inhalten sehr an deinem Buch, dass du immer wieder einfache Übungen dazu anbietest. So stellst du zum Beispiel eine tägliche energetische Übungspraxis vor, mit sieben einfachen Übungen, die innerhalb von fünf Minuten gemacht werden können. Dabei konzentrierst du dich auf grundlegende Meridiane, Energien und Chakren – es geht um ein ins Gleichgewicht bringen und Harmonisieren – und das tagtäglich zu stabilisieren.

**Donna:** Diese tägliche 5 Minutenpraxis führt zu besseren energetischen Gewohnheiten, so dass einen andere Energien, denen man ausgesetzt ist, nicht mehr so leicht umwerfen. Das Immunsystem wird stärker, alles wird gestärkt. Diese Techniken helfen dem Körper sich zu entwickeln. Wenn jemand sehr krank ist, ist einer der Gründe, warum auch die größten Heiler nichts mehr ausrichten können, dass das Energiesystem völlig zusammengebrochen ist.

---

<sup>2</sup> A. d. Ü.: Spleen bezieht sich auf den Milzmeridian.



Diese 5 Minutenpraxis hält die Energie im Fluss, sie ist eine Art Heiler, und ich empfehle sie sehr. Bevor man zu jemandem geht, empfiehlt sich diese Praxis.

**Ken:** Ich praktiziere dies selbst und merke deutlich die Effekte.

## **Teil 2 Meridiane und Chakren**

**Ken:** Meridiane sind neben den Chakren wahrscheinlich die Energiesysteme, die im Westen am bekanntesten sind. Die Akupunktur arbeitet mit den Meridianen. Energiesysteme tun verschiedene Dinge. Manche transportieren Energie, andere bringen Energie ins Gleichgewicht, andere steuern Energie, und das Meridiansystem ist vor allem ein System des Energietransportes.

„Das Design des Meridiannetzwerkes ist atemberaubend. Wir können sie uns als 14 konkrete Transportwege vorstellen, welche Energie in, durch und aus dem Körper heraus transportieren. Dort wohnt eine tiefe Intelligenz. Sie dienen uns gut, auch wenn wir uns ihrer Existenz nicht bewusst sind. Bitten wir sie jedoch in ihrer Sprache um Energie, werden wir diese auch erhalten. Meridiane verbinden als Transportwege die „Knoten“ als hunderte kleine Reservoirs von Wärme, elektromagnetischer und noch subtilerer Energie über die Hautoberfläche verteilt. Als Akupunkturpunkte in der chinesischen Medizin können diese Energiepunkte oder „hot spots“ mit Nadeln oder durch physischen Druck stimuliert werden, zur Freisetzung oder Umverteilung von Energie. Wie ein Fluss an- und abschwellt, so verändert sich auch der Energiefluss in den Meridianen ständig. Diese Fluktuationen können durch entsprechend sensitive Menschen wie auch durch mechanische Instrumente erspürt werden. Akupunkturpunkte befinden sich an der Hautoberfläche, doch die Meridiane, für die die Akupunkturpunkte eine Öffnung darstellen, verlaufen durch den Körper und in die Organe und Muskelgruppen hinein. Die Meridiane können so als ein energetischer Blutkreislauf verstanden werden.

Die alten chinesischen Karten des Meridiansystems wurden im Westen zuerst abgelehnt, weil es dazu keine erkennbaren anatomischen Entsprechungen gab. Man sah keine Entsprechungen zu den bekannten Strukturen des Blutkreislaufes, des Lymphsystems oder des

Nervensystems. Jüngere Forschungen über die Verbindungen der Meridiane zum Gewebe haben jedoch das fehlende Bindeglied hervorgebracht, welches frühere Forschungsergebnisse erklärt. So hat beispielsweise eine Studie, veröffentlicht in den *Proceedings of the National Academy of Science* 1998 unter Verwendung von Magnetresonanzbildgebung gezeigt, dass die Stimulanz eines Akupunkturpunktes in einem Zeh – jeder Akupunkturpunkt ist verbunden und reguliert die Energie eines spezifischen Meridians – eine bestimmte Gehirnregion aktiviert. Diese Verbindung lässt sich nicht über die bekannten anatomischen Informationswege vom Zeh zu dieser Gehirnregion erklären. Dies wurde mit großem Interesse von der wissenschaftlichen Gemeinschaft aufgenommen, weil dieser Zehpunkt in der Akupunktur zur Aktivierung einer Augenregion im Gehirn bei Sehproblemen verwendet wird. Woher konnte man von dieser Beziehung vor Tausenden von Jahren wissen? Immer mehr Wissen dieser Art wird nachgewiesen. Eine spezielle Kamera zur Messung von Biophotonen im Spektrum zwischen 200 und 800 Nanometern zeigt, dass bei Stimulation die Meridiane Licht entlang Kanälen aussenden, welche identisch verlaufen zu den Beschreibungen in den Texten der traditionellen chinesischen Medizin. Die Meridiane und ihre entsprechenden Akupunkturpunkte zeigen auch andere physische Charakteristiken wie ein geringerer elektromagnetischer Widerstand, eine verstärkte Ultraschalldämpfung und die Leitung von Licht, Infrarotstrahlung und Mikrowellenstrahlung.“

**Ken:** Seit Harold Burr in Yale in den 1930 Jahren begann, einige dieser Felder zu messen, werden immer mehr Wege gefunden um Evidenz für die Existenz dieser Energie zu erhalten und sie zu beobachten.

„Diese Forscher glauben, dass die Meridiane innerhalb eines bestimmten energetischen Spektrums, dessen Bewegungen denen einer Energiewelle ähneln, einen Einfluss auf biologische Vorgänge haben. Die Forschungen legen nahe, dass die Unterbrechung eines Meridiankanals Erkrankungen in Organen vorangeht, welche von diesem Meridian versorgt werden. Meridiane deren Energiebahnen unterbrochen werden, können jedoch behandelt werden.“

**Ken:** Das ist das worüber wir gesprochen haben, das Subtile nimmt Einfluss auf das Grobstoffliche, die physisch-biologisch dichteren Formen, und neben der kausal-verursachenden Wirkung ergibt sich auch eine Vorhersehbarkeit für diagnostische Zwecke, natürlich auch als ein Heilungsweg.

**Donna:** Ja, und es ist auch etwas was man wissen und fühlen kann. Man kann fühlen, wenn Energie blockiert oder steckengeblieben ist, oder wenn Energiekreisläufe zusammengebrochen sind. Es ist wirklich etwas Grundlegendes.

**Ken:** In dem Buch im Abschnitt über die Meridiane gibst du viele praktische Beispiele und Übungen dafür, wie sie in ein Gleichgewicht gebracht werden können, beginnend damit, dass man sie spüren und verfolgen kann. Dafür lieferst du auch sehr anschauliche Diagramme all dieser Energiesysteme. Du führst 14 grundlegende Meridiane auf, die man sich, wie du sagst, als unterschiedliche Strömungen eines großen Flusses vorstellen kann. Dabei ist die Namensgebung etwas irreführend, weil die Meridiane noch viel mehr tun als das, womit sie bezeichnet sind. Diese Meridiane sind für das subtile Energiesystem das, was das Kreislaufsystem für das Blut darstellt, sie bewegen die Energie durch den grobstofflichen, subtilen und kausalen Körper.

Diese Energiearbeit sollte Teil einer integralen Lebenspraxis sein oder werden. Dieses Spektrum subtiler Energien – von grobstofflich zu subtil zu kausal – sind eine ganz grundlegende menschliche Dimension, und sie unterstützen alle anderen Dimensionen im menschlichen Körper – Geist, Seele, GEIST.

**Donna:** Wenn jemand sehr krank ist, ist es gut sich daran zu erinnern, dass der Körper eine eigene Intelligenz hat für das Finden einer anderen Strategie.

**Ken:** Kommen wir nun zu den Chakren, als den bekannteren Energiesystemen des Körpers, die im Buch als Energiestationen bezeichnet werden.

„Das Wort Chakra bedeutet Scheibe, Wirbel oder Rad. Während die Meridiane Energietransportsysteme sind, sind die Chakren Energiestationen. Jedes Hauptchakra im menschlichen Körper ist ein Zentrum wirbelnder Energie, und es gibt sieben Hauptpositionen, von der Wirbelsäulenbasis bis zum Scheitel des Kopfes. Unsere Erinnerung ist

energetisch gespeichert in den Chakren, wie auch chemisch in den Neuronen. Dieses energetische Erinnerungsspeichersystem, analog zum neuronalen Speichersystem, kennen viele der Heilungstraditionen, es ist dem westlichen Denken jedoch fremd. Es wird angenommen, dass jedes emotional bedeutende Ereignis, das erfahren wurde, einen Abdruck in der Chakra-Energie hinterlässt, und so erfahre ich es auch. Kenne ich deine Chakren, dann kenne ich deine Vergangenheit, die Wachstumshindernisse, die Anfälligkeit für Krankheiten und das wonach sich die Seele sehnt.“

**Ken:** Dies sind zentrale Funktionen. Sie beinhalten viele Informationen und variieren von Mensch zu Mensch. Jedes der sieben Chakren hat darüber hinaus sieben Schichten, ähnlich denen einer Zwiebel, von denen jede eine andere Farbe haben kann. Dies ist der Grund, warum wir so viele unterschiedliche Beschreibungen von Chakren haben und so unterschiedliche Erklärungen darüber, was sie tun. Besonders faszinierend ist die vierte Schicht, als das morphogenetische Feld des gesamten Organismus. Zur Funktion der Chakren auf drei grundlegenden Ebenen – Körper, Geist und GEIST – schreibst du:

„Auf der physiologischen Ebene umhüllen die Chakren mit ihrer Energie die Organe in ihrer Nähe und beeinflussen so die die Gesundheit dieser Organe. Jedes Chakra ist nach dem Teil des Körpers benannt, über den sich seine Energie erstreckt. Sie heißen, von unten nach oben, das Wurzelchakra, das Gebärmutter-Chakra (das zweite Chakra hat eine gebärmutterähnliche Form sowohl bei Männern wie auch bei Frauen), das Solarplexuschakra, das Herzchakra, das Halschakra, das dritte-Auge Chakra und das Kronenchakra. Es gibt eine starke berichtete Evidenz, dass das Gleichgewicht in den Energien der Chakren nicht nur im Zusammenhang mit der Gesundheit der Organe in diesem Chakrenfeld steht, sondern auch dass Ungleichgewichte in einem Chakrenfeld Krankheitsausbrüchen vorausgehen und diese auch bestimmen.“

**Ken:** Hier haben wir wieder die grundlegende Regel, dass subtile Energien physischen Energien vorangehen, und dass Störungen im subtilen Bereich zu Krankheiten im physischen Bereich führen, wenn es uns nicht gelingt dies zu beheben.

„Auf der psychologischen Ebene ist jedes Chakra mit spezifischen psychologischen Aufgabe geladen, wie der Regulation bestimmter Persönlichkeitsaspekte und der Integration von schwierigen Erfahrungen in das Energiesystem. Der Persönlichkeitsaspekt, welcher durch ein bestimmtes Chakra reguliert wird, steht in einem Zusammenhang mit dem Entwicklungsthema dieses Chakra. Jedes Chakra hält so ein Stück der eigenen Lebensgeschichte und steht mit einem bestimmten Entwicklungsthema im Zusammenhang. Diese Themen umfassen Überleben und Sexualität (Wurzelchakra), Kreativität (Gebärmutterchakra), Identität und Macht (Solarplexuschakra), Liebe und Mitgefühl (Herzchakra), Ausdruck (Halschakra), Tiefenwahrnehmung und Verstehen (Drittes-Auge Chakra), und Transzendenz des Selbst (Kronenchakra).“

„Spirituelle Funktionen die den Chakren zugeschrieben werden basieren darauf, inwieweit die Chakren in Verbindung mit metaphysischen Themen stehen wie „Erinnerung der Ahnen“, „vergangenen Leben“ und „Archetypen“. Diese universellen Themen verlaufen parallel zu den psychologischen Themen die davor erwähnt wurden, wie Überleben, Fortpflanzung, Identität, Liebe und Ausdruck. Es handelt sich hierbei um Kräfte, welche die Entfaltung des Lebens auf dem Planeten strukturieren. Sie leiten diese energetischen Prototypen in deinen Körper, nähren die physische Struktur und verbinden den Körper mit der Weisheit der Natur, die sich auch in den subtilen Energien zeigt die dich umgeben.“

**Donna:** Zu den sieben Schichten jedes Chakra: Die erste Schicht kann man als Ablagerung und Schutt bezeichnen. Sie scheint im Zusammenhang zu kürzlich erlebten Ereignissen zu stehen, als etwas, was noch nicht integriert wurde. Doch wenn man tiefer geht, werden die Energien klarer und zusammenhängender. Mit der 4. 5. und 6. Schicht gelangt man zu Bildern und Geschichten, die wesentliche Aspekte im Leben eines Menschen darstellen. Mit der 7. Schicht erreicht man das, was ein Menschen zwischen den Leben gelernt hat, als einen großen Zyklus von Wiedergeburt zu Wiedergeburt und den damit verbundenen gelernten Lektionen. Hierin liegt eine große Weisheit die auch bescheiden macht, wenn man in der Arbeit mit einem Menschen diese Schicht erreicht.

„Ich kann nicht oft genug den Wert eines Ausbalancierens der Chakren betonen, die Leichtigkeit mit der dies geschehen kann, und wieviel dadurch zu erreichen ist.“

**Donna:** Dies kann sehr direkt und einfach geschehen, am besten miteinander und füreinander. Reibe die Hände gegeneinander und schüttele sie dann aus, so dass die Energie frei fließen kann. Beginne nun in Kreisen gegen den Uhrzeigersinn mit etwas Abstand auf das Energiefeld eines liegenden Menschen einzuwirken, beim Wurzelchakra anfangend, und dann weiter hoch, für jedes Chakra etwa für 2-3 Minuten. Wechsele bei jedem Chakra die Drehrichtung etwa nach der Hälfte der Zeit. Tue dies sehr langsam – wenn du nichts dabei spürst, werde noch langsamer – bis du die Energie des Anderen spürst. Nach einer Zeit kann dies jeder fühlen. Lasse die Energie der anderen Person nicht höher als über deinen Ellbogen hinaus in deinen Körper strömen. Beim Kronenchakra sollte bei Männern mit der Drehbewegung im Uhrzeigersinn begonnen werden, während bei Frauen mit der Drehbewegung entgegen dem Uhrzeigersinn begonnen wird. Wenn du dabei immer tiefer gehst, kann dieser Klärungsprozess auch tiefer gehen, und das führt zu einem guten, klaren und ganzen Gefühl. Diese Energiestationen geben den Meridianen und anderen Körpersystemen Nahrung, sie sind wirklich wichtig. Nach so einer Klärungsenergiearbeit mit den Chakren fühlen sich Männer oft offener und aufnahmefähiger und Frauen mehr autonom, und auch das ist ein Hinweis auf eine größere Balance zwischen Yin und Yang.

### **Teil 3 Die Aura, die Elektrik und das Keltische Gewebe**

Das Buch beschäftigt sich dann mit Energiesystemen die weniger bekannt sind. Die Aura ist noch das bekanntere davon, aber dann gibt es auch noch die Elektrik, das Keltische Gewebe und die Grundstruktur. Auch diese Systeme sind sehr wichtig.

„Die Meridiane und Chakren versorgen jedes Organ im Körper mit Energie. Diese [genannten] vier Systeme haben mehr mit der Aufrechterhaltung des Körpers als einem Energiesystem zu tun. Die Aura enthält die Energien; die Elektrik verbindet die Energiesysteme untereinander; das Keltische Gewebe liefert eine Struktur für ihre Balance und Stärke, und die Grundstruktur bildet ihre Basis. Doch kein System ist

wichtiger als ein anderes. Das jeweils schwächste Glied in dieser Kette wird zum wichtigsten System.“

„Die Aura: sie umarmt und schützt dich. Wenn du dich glücklich, attraktiv und inspiriert fühlst, dann kann deine Aura einen ganzen Raum ausfüllen. Bist du traurig, niedergeschlagen und betrübt, bricht deine Aura in dir zusammen, und wird zu einer energetischen Muschel welche dich von der Welt isoliert.“

**Donna:** Die Aura ist von einer viel größeren Bedeutung als dies den meisten Menschen bewusst ist. Sie unterstützt in ihrer gesunden, rhythmischen Form die Informationsaufnahme und alles das, was um einen herum vor sich geht. Und sie schützt uns auch. Ich sehe sie als einen sich bewegenden Rhythmus.

**Ken:** Die westliche Wissenschaft beginnt sich mehr und mehr diesem Phänomen zu öffnen.

„Diese Berichte [über die Aura] enthalten faszinierende Schilderungen von Menschen, doch die meisten Studien über die Aura kommen nicht von Menschen, welche eine Aura „lesen“. Diese Studien kombinieren die Ergebnisse von Biofeedback-Sensoren, die mit der Hand gehalten werden, Computerausrüstung und Spezialfotografie welche zeigen, dass die Farbe, die Form und die Größe eines Aurafeldes nach der Anwendung von Akupunktur, Heilungen durch Handauflegen oder Gebet sich verändert. Das Aurafeld verändert sich auch bei Stimmungsänderungen, und es gibt auch Hinweise, dass das Aurafeld zuverlässige diagnostische Hinweise erlaubt.“

**Donna:** Die Aura ist sehr viel komplexer als angenommen, es gibt unterschiedliche Bänder mit unterschiedlichen Farben – ich halte dabei nach der Lebensfarbe eines Menschen Ausschau, als der Energie, die sich nicht verändert und bewegt, mit dieser Energie werden wir geboren und mit dieser Energie sterben wir auch. Diese Farbe sagt etwas darüber aus, wer wir auf einer sehr tiefen Ebene sind. Es hat nichts damit zu tun was wir in diesem Leben gelernt haben, es ist etwas was wir mit und in uns tragen.

„Jedes Auraband steht mit dem Körper durch das Chakra in Verbindung, mit dem es korrespondiert. Bei manchen Menschen ist diese Verknüpfung lose und nach außen gerichtet, d. h. offen zur Welt. Bei anderen ist es eine feste Verknüpfung, als ein 'sich bedeckt halten'. Die Dichte der Aura fluktuiert innerhalb einer Person und reflektiert so unterschiedliche Gesundheitszustände, Erregung und Zufriedenheit. Ist man krank, kann die Aura in einem zusammenbrechen, als ein Versuch die Organe, Knochen und das Gewebe zu beschützen, in einer Isolation von der Welt. Man ist so beschützt, und andere werden vor der eigenen Krankheit geschützt. Wenn Menschen altern und schwächer werden zieht sich die Aura zurück. Kurz vor dem natürlichen Tod kann das Aurafeld so schwach geworden sein, dass es die Körperenergien nicht mehr länger aufrechterhalten kann. Wenn man bei jemanden ist, der kurz vor dem Sterben ist, und das Gefühl hat dass dieser Menschen sich schon ein Stück weit entfernt hat, dann ist dies ein energetisch richtiges Gefühl.“

**Ken:** Ein weiteres faszinierendes Energiesystem ist die so bezeichnete Elektrik, welche die dichteren mit den subtileren Energien verbindet.

„Jedes der Energiesysteme des Körpers setzt sich aus einer Kombination von elektrischer, elektromagnetischer und subtiler Energien zusammen, die elektrische Dimension ist davon die dichteste. Das Subtile ist am amorphsten von allen dreien. Der Elektromagnetismus wirkt in unsichtbaren Feldern, und das Elektrische hat mit der Bewegung von Elektronen und Protonen zu tun, als den 'Partikeln' von Materie. Das Elektrische besteht aus einer Energie, welche aus der elektrischen Dimension der anderen Energiesysteme zu entstehen scheint. Das Elektrische ist die dichteste der subtilen Energien – Aura, Chakren, Meridiane –, und die subtilste Form der dichten Energien – der Elektrizität und den elektrischen Feldern. Es dient als eine Brücke zwischen allen Energiesystemen auf der Basis der körperlichen Elektrizität. Die Elektrik ist kein unabhängiges Energiesystem wie die Chakren oder die Meridiane, sondern steht in enger Verbindung mit allen Hauptenergiesystemen – getrennt von ihnen, und gleichzeitig ein Aspekt von ihnen. Die Elektrik, das Keltische Gewebe und die Fünf Rhythmen, wie wir noch sehen werden, haben alle diese Eigenschaft von „getrennt, und doch ein Teil von“, so wie auch die Körperflüssigkeiten getrennt und



doch ein Teil von jedem unserer Organe sind. Doch am wichtigsten bei der Heilung des ganzen Körpers ist die Art, wie die Elektrizität alle die Systeme miteinander verbindet. Während Energiefelder wie die Aura und die Chakren die Organe und die anderen Energien justieren indem sie sie umfassen, bewegt sich die Elektrizität direkt durch sie hindurch und verbindet und koordiniert sie als eine konkrete Dimension ihrer elektrischen Natur.“

**Donna:** Diese elektrische Energie kann man fühlen, wie sie sich in einem bewegt. Und es gibt Körperpunkte wo man diese Energie zum Fließen bringen kann, man kann erleben wie etwas „verbrannt“ wird, und fühlt sich danach besser.

**Ken:** Viele der Übungen, die du beschreibst, kann man selbst machen, andere erfordern einen Partner. Und mit einem Partner macht dies natürlich auch mehr Spaß. Diese Arbeit ist sehr beziehungsfördernd!

**Donna:** Ja, man kann von einer Energie der Liebe sprechen. Das ist sehr verbindend. Und es ist natürlich auch sehr viel besser diese Energien miteinander zu erleben, als nur davon zu sprechen, vielleicht noch in einer negativen Form von „schlechter Energie“, die ein anderer Mensch angeblich hat.

**Ken:** Das Keltische Gewebe verbindet die Energiesysteme.

„Die Körperenergie dreht, kurvt, windet und webt sich in Mustern atemberaubender Schönheit. Das Gleichgewicht dieses Kaleidoskops von Farben und Formen wird durch ein Energiesystem aufrecht erhalten, dem die Energieheiler der Welt unterschiedliche Namen gegeben haben. Im Osten wurde eine Facette dieses Musters als 'Tibetischer Energiering' bezeichnet. In der Yogatradition wird er durch zwei gewundene Linien repräsentiert, welche sich siebenmal in einer symbolischen Umrundung der sieben Chakren überkreuzen. Im Westen kennt man das Symbol des Caduceus, als zwei sich um einen Stab ebenfalls siebenmal überkreuzende Schlangen. Dies stand ursprünglich mit dem griechischen Gott Hermes in einem Zusammenhang, dem Götterboten, und wurde später als Symbol in der Alchemie und dann in der Medizin verwendet. Ich verwende den Begriff 'Keltisches Gewebe' nicht nur, weil ich einen persönlichen Bezug

zu keltischen Heilungsmethoden habe, sondern weil dieses Energiemuster auch aussieht wie die alten keltischen dynamischen Unendlichkeitszeichen. Sie beginnen und enden niemals und formen manchmal eine Dreifachspirale.

Wie unsichtbare Fäden, die alle Energiesysteme zu einer Einheit verbinden, stellt das Keltische Gewebe ein Netzwerk dar, das sich in spiralförmigen Mustern um den Körper legt. Es ist ein lebendiges System welches ständig neue Verbindungen herstellt, sich ausdehnt und zusammenzieht. Im Mikrokosmos entspricht die DNA Doppelhelix diesem Muster. Die linke Hirnhemisphäre und ihre Kontrolle der rechten Körperhälfte und die Kontrolle der rechten Hirnhemisphäre über die linke Körperhälfte sind ebenso ein Ausdruck davon.

Das Keltische Gewebe als ein *Energiesystem* durchzieht alle anderen Energiesysteme und erzeugt eine Resonanz unter ihnen. Es ist der Weber des Kraftfeldes. Es hält die gesamte energetische Struktur zusammen. Als eine Übung verwendet man das Keltische Gewebe um die Energie der Aura nach außen zu senden und sie zu stärken. Die Übung dient auch dazu, die eigenen Energien zu verbinden, so dass sie als ein Netz zusammenwirken. Berührt man nur einen Faden dieses Netzes, dann entsteht eine harmonische Resonanz im gesamten Netz.“

**Donna:** Diese Übung ist etwas ganz Organisches, was der Körper tun möchte, z. B. in der Bewegung zur Musik. Aber auch Asana-Stellungen im Yoga nehmen diese Formen an.

„Eine Funktion des Keltischen Gewebes ist die Zusammenführung aller Energiesysteme in ein Kommunikationsnetz, in dem Informationen leicht dorthin gelangen können, wo sie benötigt werden. So arbeitet dieses Gewebe in Harmonie und Kooperation. Wird das Keltische Gewebe dynamisch angesprochen, erfährt man ein Kraftgefühl und ein Gefühl von aufgeladen werden – die Energie summt und brummt.“

**Ken:** Im physischen Körper geschieht die Koordination der Organe durch das zentrale Nervensystem und das endokrine System usw., und für das Energiesystem übernimmt diese Funktion unter anderem das Keltische Gewebe.

Um es noch einmal zu sagen, wir haben dieses Wissen in unserem Bildungssystem völlig verloren. Wir sollten Unterrichtsfächer über subtile Energien haben.

**Donna:** Vor vielen Jahren, als ich in Australien lehrte, gab es dies in einigen Schulbezirken. Es war offensichtlich wie die Kinder davon profitierten, was das Lernen betrifft, die sozialen Fähigkeiten, Kinästhetik, alles. Ich erinnere mich, dass ich jeden Morgen an einer Schule vorbeifuhr, wo sich alle auf dem Schulhof zu einer Übung versammelt hatten. Und es kommen viele Lehrer in meine Kurse um dies zu lernen – es verbreitet sich also.

David [Feinstein] hat ein Buch über Energiepsychologie geschrieben, und es dauerte fast zwanzig Jahre um die *American Psychological Association* davon zu überzeugen, dass dies eine wertvolle Ergänzung zu bestehenden psychologischen Ansätzen ist – das ist gerade vor drei Wochen geschehen.

**Ken:** Meinen Glückwunsch!

**Donna:** Es gibt so viel Widerstand gegen Methoden, die schnell, einfach und effizient sind.

**Ken:** Ich kann zum einen schon verstehen, dass wenn es um Medizin, Behandlung und Heilung geht, Institutionen einen leicht konservativen Standpunkt einnehmen und erst einmal zurückhaltend reagieren. Doch hier ist sehr viel Politik und Berufseifersucht im Spiel. Doch immerhin, das sind gute Neuigkeiten.

#### **Teil 4 Die Grundstruktur und die Fünf Rhythmen**

**Ken:** Wir kommen jetzt zu einem Energiesystem, von dem wahrscheinlich noch nicht viele Menschen gehört haben, und du bezeichnest es als die Grundstruktur, als die Grundlage der Körperenergien.

„Wenn man aufrecht steht, dann hat es den Anschein als wäre das *Wurzelchakra* die Basis der Energiezentren. Alle anderen Chakren 'sitzen' oben drauf. Legt man sich jedoch hin, dann sieht es so aus als wäre die *Grundstruktur* die Basis der Energiezentren. Jedes der Chakren ist in diese Struktur eingebettet, als der Grundstein aller Energiesysteme. Die

Grundstruktur sieht für mich ganz anders aus als die Chakren. Die Chakren ähneln Spiralen, die Grundstruktur sieht jedoch aus wie ein Raster von Energielinien. Dies ist vergleichbar mit dem Stahlgerüst eines Wolkenkratzers. Während die Chakra Energie eine Verbindung zu den Energien in der Umgebung herstellt, ist die Energie der Grundstruktur vollständig im Körper enthalten. Die anderen Energiesysteme werden in ihrer Wirkung stark eingeschränkt, wenn diese Grundlage aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Betrachte ich die mittleren Schichten eines Chakras, erhalte ich Bilder von der Vergangenheit dieses Menschen, sowohl angenehm als auch verstörend, die einen Bezug haben zum Grundthema dieses Chakras. Bekomme ich dann noch Einblick in die tiefsten Schichten eines Chakras, sehe ich meistens das latente Potential dieses Menschen, als sein Erbe vergangener Leben. Schaue ich dann noch *unter* die tiefsten Chakraschicht, dann sehe ich nur noch das karge Raster der Grundstruktur.“

**Donna:** Hat man schlimme, traumatische Erfahrungen in seinem Leben gemacht, und hat dann Körper- und auch psychologische Therapien gemacht, und hat das Gefühl das immer noch etwas nicht an seinem Platz ist, es gibt irgendwo noch einen Bruch, dann liegt das meist an einem schweren Schaden der Grundstruktur. Dieser muss behoben werden, und das verändert das Leben grundlegend.

„Eine intensive traumatische Erfahrung im Körper, in der Psyche oder in der Seele ist wie ein Erdbeben, welches die energetischen Grundlagen erschüttert. Die Grundstruktur fällt auseinander. Sie wirkt wie ein Stoßdämpfer und nimmt den Schock auf. Würde sie dies nicht tun, würde vielleicht das Herz aufhören zu schlagen oder ein anderes lebenswichtiges System würde zusammenbrechen. Kurzfristig mildert die Grundstruktur den Schlag ab. Doch wie bei einem Auto, wenn der Rahmen des Autos sich bei einem Unfall verzogen hat, funktionieren die anderen Systeme nicht richtig, bis der Rahmen wieder in seine ursprüngliche Form gebracht wurde, entweder im Laufe der Zeit oder durch eine Intervention.“

**Donna:** Es ist sehr schwierig, dass diese Heilung von alleine geschieht. Es hat auch mit der eigenen Bewusstheit zu tun – Dinge, die einem vor langer Zeit geschehen sind, begleiten einen, und nehmen ein Eigenleben in einem an. Es braucht jemand mit der entsprechenden Erfahrung, der die Gitterlinien der Struktur halten kann, so dass durch sie wieder die Energie ins Fließen kommt. Nach meiner Erfahrung fühlt die Person, bei der dies ausgeübt wird, kaum etwas, doch die Person welche dies tut, wie ich z. B., fühlt sehr viel dabei, und das macht diese Arbeit sehr intensiv und anstrengend. Ist diese Arbeit getan und sind ein paar Tage vergangen, oder auch eine sehr viel längere Zeit, kommt die blockierte Energie wieder ins Fließen, und das führt bei den Betroffenen zu erstaunlichen Aha-Erfahrungen und anderen Erlebnissen, Erinnerungen und einem Verstehen von Zusammengängen, doch dies geschieht erst nach der Behandlung.

**Ken:** Du gibst ein paar Hinweise, wie man auch selbst an der Grundstruktur arbeiten kann. Was mich dabei fasziniert hat ist der Hinweis, dass die Grundstruktur auch von Geisteshaltungen und inneren Einstellungen beeinflusst wird. Die Haltung von Dankbarkeit beispielsweise ist hilfreich bei der Wiederherstellung der Grundstruktur. Das wiederum entspricht dem, was in den Traditionen empfohlen wird, als eine Einflussnahme durch den Geist – mentale Ideen lassen subtile Energien entstehen und beeinflussen diese. Und wieder kommen wir zu einer Verursachungskette, wo Störungen der Seele den Geist verzerren. Diese Verzerrungen stören die subtilen Energien, was wiederum zu physischen Krankheiten führt.

**Donna:** Dringt man tief in die Energien der unteren Chakren und der Grundstruktur ein, dann fühlt sich das wie eine Seelenreise an. Mit ihnen zu arbeiten und sie wiederherzustellen ist etwas ganz Erstaunliches.

**Ken:** Du besprichst dann ein weiteres Energiesystem, welches ebenso einen bedeutenden Einfluss auf alle Energiesysteme hat, und das bezeichnest du als die Fünf Rhythmen, als die „Trommeln nach denen wir marschieren.“ Viele Menschen kennen dies als die Fünf Elemente.

„Die Meridiane, Chakren, die Aura und andere wesentliche Energien eines Menschen werden durch etwas alles Durchdringendes beeinflusst. Ich sehe dies nicht als eine getrennte Energie, sondern als einen Rhythmus der

alles durchdringt und so einen vibrierenden Eindruck hinterlässt auf die physischen Eigenschaften, Gesundheitsmuster und persönliche Gewohnheiten. Diese Rhythmen wurden bereits vor langer Zeit beschrieben. Vielleicht schon 3000 v. Chr. haben chinesische Ärzte das gesamte Leben in fünf Kategorien eingeteilt, den 'fünf Elementen' bzw. den 'fünf Phasen' oder 'fünf Jahreszeiten'. Dies war eine Grundlage zum Verständnis wie die Welt funktioniert, wie sich Gesellschaften organisieren und was der menschliche Körper braucht um seine Gesundheit aufrecht zu erhalten. In diesem Kapitel gebe ich eine kurze Einführung in dieses anspruchsvolle System, gebe einen Überblick über jeden der fünf Rhythmen, so dass man seinem eigenen Primärrhythmus und den Primärrhythmus anderer erkennen kann. Ich stelle auch Techniken vor, mit denen man die fünf Rhythmen in seinem Leben in eine größere Balance bringen kann.“

**Donna:** Diese fünf Rhythmen lassen sich noch auf sehr subtile Weisen weiter unterteilen. Es ist ein Rhythmus der den physischen Körper bewegt, die Aura und eigentlich alles. Ich liebe die Rhythmen.

„Durch eine sorgfältige Beobachtung der Jahreszeiten der Erde haben die chinesischen Weisen tiefe Einsichten darüber erhalten, wie die Natur arbeitet. In den natürlichen Jahreszeiten fanden sie Analogien für das Verstehen des Wachsens, Werdens und Vergehens aller Dinge unter dem Himmel. Zusätzlich zu den vier Jahreszeiten von Winter, Frühling, Sommer und Herbst wurden die Übergangszeiten zwischen den Jahreszeiten zusammen als eine weitere Jahreszeit angesehen. Die Energien eines Menschen sind durch eines dieser Elemente oder Jahreszeiten charakterisiert, und manchmal auch durch Kombinationen von ihnen. Im menschlichen Lebenszyklus durchlaufen wir ebenso Perioden oder Phasen analog zu den Jahreszeiten hinsichtlich Geschwindigkeit, Intensität und Funktion, und jede dieser Zeiten dauert Jahre. Ich finde die Sprache der Jahreszeiten eine poetische Beschreibung der unterschiedlichen Rhythmen, welche den gesamten Energiekörper zu jeder Zeit durchpulsen. Jede Jahreszeit hat ihren eigenen Rhythmus. Ich sehe Menschen in Begriffen der Energie einer Saison und spreche von den *Rhythmen des Sommers* oder den *Rhythmen des Herbstes* bei der Beschreibung des 'Elementes' einer Person. Jeder von uns enthält alle fünf

Jahreszeiten, doch der eigene Rhythmus eines Menschen ist eine davon oder eine spezielle Kombination. Die Resonanz zu anderen Menschen oder einer Umwelt oder Aktivität geschieht leichter, wenn deren Rhythmus dem eigenen Rhythmus entspricht. Menschen und Ereignisse mit einem anderen Rhythmus werden herausfordernder erlebt, haben aber auch das Potenzial zu einer Bereicherung und Erweiterung.“

**Donna:** Diese Rhythmen helfen auch zu verstehen, auf welche Weise man argumentiert, kämpft, auseinanderfällt oder Freude lebt – alle diese Dinge sind ein Teil des eigenen Rhythmus.

**Ken:** Du stellst diese Rhythmen dann ausführlich vor und fasst zusammen:

„Von diesen Beschreibungen wird es einem möglich ein, zwei oder drei Verhaltensmuster selbst zu erkennen. Ein Verständnis des eigenen Rhythmus und dessen was daraus folgt ist ein lebenslanger Prozess. Dieses System ist sehr grundlegend und tiefgründig.“

**Ken:** Du beschreibst dann noch zwei wichtige Kanäle des Immunsystems, und zwar den Dreifach-Erwärmer und die Strahlenden Kreise, und sprichst dann auch noch über das Gewohnheitsfeld, als das, was Waddington als morphogenetisches Feld beschreibt und Sheldrake morphisches Feld nennt, als Felder, welche das Gesamtmuster unseres höheren Organismus steuern. Es gibt dann noch einen sehr nützlichen Anhang mit Quellenangaben zur Energie-Medizin. *Energy Medicine* ist ein wunderbares Buch, sowohl was die Informationen darin betrifft, wie auch die Übungen.

Weitere Hinweise zur Arbeit und zu Veröffentlichungen von Donna Eden finden sich unter [www.learnenergymedicine.com](http://www.learnenergymedicine.com) und auf youtube.