

INHALT

Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gemachten praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Copyright © 2008 by Ruediger Dahlke
Originalausgabe 2008, Wilhelm Heyne Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH 2008
Dies ist die erste Auflage der vollständig überarbeiteten
und erweiterten Neuausgabe 2020.
Terzium Verlag in der Allinti Verlag GmbH, Allschwil (Schweiz)
Umschlaggestaltung:
Guter Punkt, München / Foto Ruediger Dahlke:
JG Schnabel Fotografie, München
Satz und Gestaltung: BuchHaus Robert Gigler, München
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
ISBN 978-3-906294-11-7
Alle Rechte vorbehalten
www.terzium.ch

Einleitung	9
Trinken als Schutz vor Vertrocknung	13
Gesunde Ernährung	16
Fasten – Gesund durch Verzicht	20
Schlafen Sie sich gesund!	23
Den eigenen Rhythmus finden!	26
Der lange Atem als Schutz vor Hektik und frühem Tod	28
Sinnlichkeit als Lebenselixier	30
Auf den Körper hören – die Sprache der Seele erlernen	33
Anpassung an die Gegebenheiten als Chance des Lebens	35
Ordnung schaffen im Energie-Haushalt	37
Biohacking – natürliche Ernährung für gute Stimmung	39
Die spirituelle Integrität des Körpers sichern	42
Ein lebendiges Leben!	45
Innere Ruhe finden!	47

Ein Leben lang lernen und wachsen!	49	Liebe als Chance erkennen	108
Sich fordern und fördern!	52	Eifersucht durchschauen	111
Gesunde Aggression leben!	54	Lebensplanung	113
Der Weg ist das Ziel!	57	Langsamkeit üben	115
Heiterkeit und Lebenslust entwickeln!	59	Wirklichkeit und Wahrheit anerkennen	117
Die eigene Aufgabe und den eigenen Weg finden!	61	Zeit und ihre Qualität	120
Lebensgenuss als Aufgabe!	63	Ablenkung, Zerstreuung und Unterhaltung	
Im Fluss bleiben!	65	durchschauen	122
Regeneration und Ausgleich	67	Besitz und Besessenheit	124
Den Sinn des Lebens finden!	70	Sich das eigene Glück gönnen	126
Loslassen auf dem Weg	72	Weisheit erwerben	128
Urvertrauen als Basis des Lebens	74	Krankheitsbilder als Hilfen auf dem	
Alte Wunden als neue Energiequellen	76	Entwicklungsweg	130
Schatten als Chance	78	Selbsterkenntnis	132
Demut als Wegzehrung	80	Von Yin und Yang lernen	134
Die Mitte als Ziel	82	Die Polarität, die Welt der Gegensätze,	
Träume als Psychotherapie	84	verstehen lernen	136
Rituale als Hilfen auf dem Weg	86	Unfälle und Zufälle in ihrem nach Wesen	
Helfen als Weg	88	erkennen	138
Hilfe annehmen lernen	90	Mut als Schrittmacher	140
Hindernisse zum Dünger auf dem Weg machen	92	Spontaneität als Chance begreifen	142
Danken lernen	94	Mit den Elementen leben	144
Herzkraft entwickeln	96	Felder und Rhythmen	146
Respekt vor dem und Liebe zum Leben lernen	94	Liebe als Ziel des Lebens	148
Das Auf und Ab des Weges (an-)erkennen	98	Anhang	151
Verzeihen zur Erleichterung des Lebensweges	100		
Den Zufall als Spielregel des Kosmos			
durchschauen lernen	104		
Unterscheidung zwischen Verantwortung			
und Schuld	106		

SINNLICHKEIT ALS LEBENSELIXIER

Erfüllte Sexualität als Energiequelle und Schutzschild gegen Resignation

Eros, ein großer Gott unter den Göttern der Griechen, ist mit der Zeit ähnlich heruntergekommen wie sein Thema, die erotische Liebe. Schon als Amor in Rom war er nur noch ein kleiner Wicht, der aus dem Hinterhalt Liebespfeile in die Herzen der Menschen schoss. Er rächt sich seither für die Herabsetzung, indem er allerlei Verwirrung stiftet. Heute ist er auf der Talsohle der Anerkennung gelandet und muss im Internet um Zuwendung buhlen, weil vielen Menschen mittlerweile selbst zur Onanie die Fantasie fehlt.

Dabei ist erotische Liebe eine wundervolle Möglichkeit, die Polarität zu überwinden und in die Einheit einzutauchen. Kosmisches Bewusstsein sei ein Orgasmus mit der Schöpfung, sagte Bhagwan-Osho. Im Augenblick des Orgasmus werden wir eins mit dem Partner und der Welt. Im Fluss der Liebe können wir Gott und die Welt umarmen, können wir buchstäblich von Luft und Liebe leben!

Besonders uns Männern ist oft nicht klar, dass ein Samenerguss noch keinen Orgasmus macht und ein

Orgasmus keinen Samenerguss braucht. Aber auch die »Herren der Schöpfung« können das archetypisch weibliche Liebesmuster, das statt auf den einen Gipfel auf eine weite Hochebene mit verschiedenen Gipfeln und entsprechenden Erlebnissen führt, kennen und l(i)eben lernen. Dann wird auch ihnen die Sexualität zur Energiequelle, die mehr schenkt als nimmt.

Diese Art der Erotik wird sich auch mit der Zeit nicht erschöpfen, sondern weiterentwickeln zum uner-schöpflichen Energiereservoir. Sie schützt wie kaum sonst etwas vor Frustration und Resignation. Das Leben gleitet von einem Höhepunkt zum nächsten, wenn die Partner über gemeinsame Orgasmen die Welt der Gegensätze überwinden und der großen Einheitserfahrung mit Gott näher kommen. Gerade so wie es der tantrische Buddhismus lehrt oder auch die alte italienische Liebeslehre Karezza.

Dass wir etwas so Fundamentales und zugleich Elementares wie die sinnliche Liebe, die in alten Zeiten *natürlich* in den Tempeln der Venus-Aphrodite gelehrt wurde, heute herabsetzen, spricht für sich und gegen uns. Sie neuerlich zu entdecken, wird auch unser modernes Leben bereichern und erweitern und die Leichtigkeit des Luftelementes endlich wieder mit der Tiefe des Seelenelementes Wasser verbinden, so wie Venus-Aphrodite es als Schaumgeborene in ihrer Person verkörpert. Wer Schaum will, muss Schaum schlagen. Er lässt sich nicht konservieren, sondern will ständig neu entstehen.

LIEBE ALS ZIEL DES LEBENS

Schutz vor Kälte und Erstarrung

»Die beste Arznei für den Menschen ist der Mensch, die höchste Form der Arznei ist die Liebe.« Dieser zeitlose Satz von Paracelsus rückt die Liebe in einen therapeutischen Zusammenhang, der in der modernen Medizin keinerlei Rolle mehr spielt. Trotzdem bleibt er richtig und wartet auf seine Wiederentdeckung durch wahrhaftige Therapeuten und Ärzte.

Das eigentliche Feld der Liebe ist natürlich das gesellschaftliche Beziehungsspiel. Wobei hier eine Vielzahl von Ebenen infrage kommt. Antoine de St. Exupéry sagt etwa: »Lieben bedeutet nicht, sich tief in die Augen zu schauen, sondern in dieselbe Richtung zu sehen.« Er zielt damit offensichtlich über die romantische Ebene hinaus auf eine partnerschaftliche Beziehungsebene.

Sich *verlieben* nennt man den Zustand einer meist kurzfristigen Vergiftung der Großhirnrinde, aufgrund derer das heiße Herz gegenüber dem kühlen Kopf die Oberhand gewinnt. Allerdings hält diese verzaubernde und berausende Stimmung leider nicht lange an, und der kühle Kopf mit seinen rationalen Argumenten, den

natürlichen Feinden der Verliebtheit und der Liebe, meldet sich zurück. Auch Alkohol kann zu einem ähnlichen Zustand führen, und nicht selten ist er deshalb bei der Anbahnung des Verliebendens behilflich.

Die göttliche Liebe hingegen, in der Antike als *Agape* bezeichnet, ist es, die in den Religionen und auf dem spirituellen Weg die entscheidende Rolle spielt. Sie stellt die höchste Ebene der Verbindung dar und braucht sich nicht mehr mit Themen wie Eifersucht herumzuschlagen, da jedem klar ist, dass Gott oder Christus, Buddha oder Allah das kleinkarierte Abgrenzungsspiel nicht mitspielen. So erwartet schon gar niemand, von Christus exklusiv geliebt zu werden. Ihm wird es nicht übel genommen, wenn er andere genauso liebt. An dieser höchsten Ebene der Liebe, der es darum geht, eins mit allem zu werden, könnten wir uns ein Beispiel nehmen für unsere menschlichen Versuche mit der Liebe.