

Leseprobe aus: **Heilen mit der Kraft des Geistes** von Dr. Ingo Rudolf. Abdruck erfolgt mit freundlicher Genehmigung des Verlages. Alle Rechte vorbehalten.

PRANAHAUS[®]
Alles Gute für Körper, Geist und Seele

Hier geht's zum Buch

[>> Heilen mit der Kraft des Geistes](#)

Dr. med. Ingo Rudolf

*Heilen mit der Kraft
des Geistes*

Entdecke deine
Großartigkeit

nymphenburger

Bildnachweis

Mit 14 Illustrationen von Ines Saalfrank – visami Konzeptmarketing
und einem Autorenfoto von Christian Paßmann

Haftungsausschluss

Alle Angaben in diesem Buch erfolgen nach bestem Wissen und Gewissen.
Der Verlag und der Autor übernehmen keinerlei Haftung für Personen-,
Sach- oder Vermögensschäden, die aus der Anwendung der vorgestellten
Materialien und Methoden entstehen können.



© 2019 nymphenburger in der
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart.
Alle Rechte vorbehalten
Projektleitung: Stefan Raps, unter Mitarbeit von Monika Riedlinger
Redaktion: Anne Bleick
Produktion: Angela List und Wolfgang Heinzel
Schutzumschlag: Studio LZ, Stuttgart unter Verwendung eines
Fotos von Christian Paßmann
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN 978-3-485-02986-5

Unser gesamtes Programm finden Sie unter nymphenburger-verlag.de.

Das Werk ist in allen seinen Teilen urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig.
Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen,
Mikroverfilmungen und die Einspeicherung in und Verarbeitung
durch elektronische Systeme.
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Warum dieses Buch?	8
Entweder – oder?	18

I. KAPITEL: DIE GRUNDLAGEN VERSTEHEN

Holografisches Weltbild: Wir haben alles in uns	26
Polarität, Dualität: Es gibt immer hell <i>und</i> dunkel	29
Schatten: unsere unbewussten, ungeliebten Anteile	33
Projektion: »Die anderen sind schuld«	37
Resonanzgesetz: Das Außen spiegelt unser Inneres	43
Bewusstsein: der Schlüssel zum Leben	45

II. KAPITEL: WIE KANN HEILUNG GESCHEHEN?

Treffen Sie eine Wahl: Annahme – Widerstand ...	54
Den Schatten integrieren	58
Absicht → Herz → Hirn	68
Entwickeln Sie eine Vision	75
Wie Sie Ihre Vision verwirklichen können	83
Einige Worte zum Thema Stress	87

Meditation: Zugang zu unserem wahren Selbst . . .	95
Warum Veränderung so schwierig ist und was wir dafür tun können	106

III. KAPITEL:
LIEBE UND MITGEFÜHL SIND DIE SCHLÜSSEL
ZUR EINHEIT

Die Kunst der Alchemie	122
Bedingungslose Liebe und Mitgefühl	129
In die Einheit kommen	134

IV. KAPITEL:
PRAKTISCHE MEDITATIONSANLEITUNGEN

Vorbereitung	142
Schattenmeditation	146
Vergebungsmeditation	151
Meditation – bedingungslose Liebe	154
Einheitsmeditation	157
Zusammenfassung der zentralen Gedanken	160
Glossar	166
Quellen	168
Danksagung	171
Register	172
Autorenvita	174

Warum dieses Buch?

Und warum von mir? Alles was in diesem Buch steht, ist schon hundertmal gesagt und geschrieben worden. Zu allen Zeiten. Von vielen Menschen. Und doch glaube ich, dass die Kombination neu ist. Durch meine Arbeit als Arzt und Homöopath kommen viele Patienten mit ihren Problemen zu mir in meine Praxis. Viele grundlegende Themen wiederholen sich dabei. Und so entstand der Wunsch in mir, mögliche Lösungsstrategien in einem Buch vorzustellen.

Entsprechend habe ich versucht, aus verschiedenen Konzepten eine Essenz herzustellen, die aus meiner Sicht geeignet ist, ein anderes, ein freieres und freudvolleres Leben zu leben. Die Kombination entspricht mir und hat mir in meinem Leben immer wieder geholfen.

Im Nachfolgenden gebe ich einen kurzen Abriss über das Buch. Sehen Sie es als Kurzzusammenfassung an. In den einzelnen Kapiteln gehe ich dann näher auf die Themen ein.

Zunächst gratuliere ich Ihnen zum Kauf dieses Buches. Es zeigt, Sie sind bereit. Sie sind bereit, eine Veränderung in Ihrem Leben vorzunehmen. Sie sind bereit, die volle Verantwortung für Ihr Leben zu übernehmen. Ich werde Sie aus Ihrer Komfortzone locken. Ich gehe mit Ihnen an Ihre selbst gesteckten Grenzen und – wenn Sie wollen – darüber hinaus. Wir werden durch viele Höhen und Tiefen gehen. Aus meiner Sicht ist es ein lohnender Weg. Sie müssen sich selbst gegenüber ehrlich sein. Sie sind eingeladen, sich die Geschichten in Ihrem Leben anschauen – so wie sie sind, nicht wie Sie sie gerne hätten.

Es wäre günstig, wenn Sie zunächst den theoretischen Teil durcharbeiten, um tatsächlich vom Buch profitieren zu können. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass, sobald man über Textpassagen hinwegliest, ohne sie verstanden zu haben, die Aufmerksamkeit rapide abnimmt. Ich lade Sie daher ein, sich unvoreingenommen die einzelnen Kapitel in Ruhe durchzulesen. Erst wenn Sie sie wirklich verstanden haben, lesen Sie weiter! Machen Sie sich gern Notizen, reflektieren über das Gelesene und stellen Sie Verbindungen zu Ihrem Leben her. Auch hier – seien Sie ehrlich. Alles darf da sein: alle Gefühle, Verurteilungen, Wertungen und Überzeugungen. Im Laufe des Buches werden Sie sich auf die »Schliche« kommen und sich immer besser verstehen.

Einige der Leser werden auf der intellektuellen Ebene »hängenbleiben« und zum Schluss kommen, dass Sie das alles schon wussten. Einige werden mit den Ideen in diesem Buch nicht konform gehen, was völlig in Ordnung ist. Aber einige – und für die ist dieses Buch geschrieben worden – werden die Ärmel hochkrepeln und sich an die Arbeit machen. Und ich verspreche Ihnen, es wird sich lohnen. Durch die Arbeit mit diesem Buch können wir Lösungen für unser Leben erarbeiten. Alles dazu ist in uns angelegt. Wir werden niemals Lösungen für unser Problem im Außen, in der Umwelt, finden. Nur in uns selbst ist der Schlüssel, der uns hilft, ein freudvolles und erfülltes Leben zu leben. Wir hoffen auf eine Veränderung unserer Umstände, wünschen uns andere Menschen in unserem Umfeld, eine bessere Arbeit, mehr Zeit, mehr Geld, mehr Gerechtigkeit – und suchen danach im Außen. Dort werden wir es nur selten finden. Wenn überhaupt!

Aber wenn wir begreifen, dass unser göttlicher Kern, die Lösung bereits hat und wir nur zugreifen müssen, schöpfen wir aus unserem Potenzial. Entscheidend dafür ist die Bereitschaft zur Veränderung. Gehen wir vom Außen nach Innen und schauen uns alles an, was wir vorfinden. Wer wir sind. Wie wir leben wollen.

Wir leben in einer sich verändernden Welt. Die alten Systeme fallen zusammen – die neuen Systeme entstehen, sind aber noch nicht vollständig. Wir erleben Krieg, Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit und verheerende Umweltkatastrophen. Viele Bekannte in unserem Umfeld oder innerhalb der Familie erleben Krisen und Dramen. Wollen wir darauf warten, dass sich die Welt verändert oder sind wir die Veränderung? Wir haben zwei Möglichkeiten zu lernen. Entweder durch Krisen, Krankheitssymptome und Diagnosen. Oder wir treffen bewusst eine Entscheidung, um voller Freude an der Veränderung zu arbeiten. Wozu entscheiden Sie sich?

Wir denken ca. 60.000–70.000 Gedanken am Tag.¹ 90 % sind identisch mit denen von gestern. Daraus resultieren unsere Glaubenssätze, Verhaltensweisen und schließlich unsere Persönlichkeit. Wenn ich aber immer das gleiche tue, die gleichen Leute zur gleichen Zeit treffe, wie soll sich etwas verändern? Mein Leben wird vorhersehbar. Wir leben in Gewohnheiten. Wer ist aber für Ihre Gewohnheiten verantwortlich? Ihre Eltern? Die Gesellschaft? Die Politiker? Wenn Sie sich ein anderes Leben wünschen, müssen Sie sich Ihr Leben anschauen und bereit sein, Ihre Gewohnheiten zu durchbrechen. Sie haben die Möglichkeit zu jemand anderem zu werden! Nach der indischen Schöpfungsgeschichte schuf Gott zunächst

die Muschel und danach den Adler. Dem Menschen gab er die Möglichkeit zu wählen: langweilige Muschel oder aufregender Adler. Eigentlich eine klare Entscheidung. Die meisten Menschen wählen jedoch die Muschel: Klappe auf, Wasser rein, Klappe zu, Klappe auf, Wasser raus, Klappe zu ... Sie leben ihr Leben unter ihren Möglichkeiten. Wir haben aber auch die Möglichkeit, das Leben eines Adlers zu leben. Dann sind wir frei und voller Leichtigkeit. Der Preis dafür ist, an sich zu arbeiten, sich für seine Ziele einzusetzen. Harte Arbeit, ein ständiges Lernen und Wachsen. Meinen Sie ein Adler würde überleben, wenn er die Herausforderung nicht annimmt und für sein Leben kämpft?

Seien Sie ein Adler und erreichen Sie die
höchsten Gipfel.

Dieses Buch handelt natürlich auch von mir. Sonst würde ich es nicht schreiben. Lange habe ich als Muschel gelebt. Ich wollte es allen recht machen – Harmonie um jeden Preis. Um den Preis meines Lebens. Da ich aus meinen Konditionierungen nicht herausgehen wollte, musste ich den harten Weg gehen. Eine lebensbedrohliche Erkrankung rüttelte mich auf. Ich musste mich entscheiden. Es hat aber noch lange gedauert, bis der Druck so groß wurde, dass ich mich verändern musste. Ich musste mir meine Ängste und Zweifel anschauen und mich entscheiden. Bleibe ich eine Muschel und verachte mich weiter oder mache ich mich an die Arbeit und werde ein Adler.

Die »Büchse der Pandora« wurde aufgemacht und ich fand viel Dunkelheit. Alle meine Anteile von Wut, Angst, Selbstvorwürfen und Verachtung kamen auf mich zu. Solange ich jemand anderen für meine Situation verantwortlich gemacht hatte, konnte ich das Problem nicht lösen. So musste ich mir meinen Schatten anschauen – meine dunklen nicht geliebten Anteile – und auch diese akzeptieren. Akzeptieren allein reicht aber nicht aus – wir müssen sie annehmen, integrieren und schließlich lieben. Dadurch werden wir ganz. Es war eine unglaublich anstrengende Zeit. Ich hatte aber viele Unterstützer in meiner Familie und in meinem Umfeld. Niemandem werfe ich irgendetwas vor. Alle haben zu dem Zeitpunkt so gehandelt, wie es ihr Bewusstseinsstand und Glaubenssystem zuließ. Und der Prozess geht noch weiter. Wohl ein Leben lang.

Ich habe durch alle viel gelernt – über mich
(Resonanzgesetz).

Sobald Sie sich aber Ihrem dunklen Anteil stellen, wird es ungemütlich. Seien Sie gewiss, es wird Ihr Leben verändern. Was ist wohl passiert, als ich mich entschieden hatte, jemand anderes zu werden? Anzufangen mit meiner Eigenliebe – es nicht mehr allen recht machen? Es wurde ungemütlich. Für mich und mein Umfeld. Ich erfüllte nicht mehr die Erwartungen der anderen. Wenn man einen im System verändert, so verändert man das gesamte System, ob die anderen das wollen oder nicht. So zerbrachen alte Freundschaften, ich kündigte meinen Job als Oberarzt in

der Klinik – machte mich als Neurologe und Homöopath selbständig – und fing an, immer mehr Verantwortung für mich und meine Entscheidungen zu übernehmen. Andere Menschen traten in mein Leben und ich ging leidenschaftlich Schritt für Schritt weiter. Ich bereue nichts. Ich würde es immer wieder genauso tun. Natürlich muss ein Adler ums Überleben kämpfen, aber ich wollte nicht mehr eingesperrt auf dem Meeresboden liegen, ich wollte Freiheit.

Das erste Kapitel handelt von den theoretischen Grundlagen. Wir nähern uns der Einheit über das holografische Weltbild. Dieses besagt, dass in jedem Teilchen das Ganze enthalten ist. Wir haben somit alle Qualitäten in uns. Seien es »gute« oder »schlechte« Anteile. Jedes Stück des Universums enthält – unabhängig, wie oft wir es zerlegen – die Intelligenz des Ganzen.

Wir gehen dann weiter zur Polarität/Dualität. Hierbei handelt es sich um ein Grundprinzip im Universum. Es gibt zu allem ein Gegenstück. Das eine bedingt das andere. Nur wenn wir beides akzeptieren, gelangen wir in die Einheit. Den Anteil von uns, den wir nicht haben wollen (das Gegenstück der Polarität, z.B. Wut) drücken wir in unsere unbewussten Anteile. So sehen wir diesen nicht mehr. C.G. Jung² nannte diesen Anteil Schatten. Er liegt hinter mir und ich kann ihn deshalb nicht sehen. Da wir in der Regel nur unsere lichten Anteile sehen wollen, projizieren wir die dunklen Anteile auf andere. Damit geben wir die Verantwortung ab und warten auf eine Lösung unseres Problems im Außen. Wie wir im Laufe des Buches feststellen werden, ist so eine Lösung undenkbar, und wir verschieben das Problem immer weiter.

Wenn wir den Urknall als Entstehungsgeschichte gelten lassen, so ist es schon verwunderlich, dass Antimaterie und Materie genau im Verhältnis 30000000:30000001 entstanden sind.³ Weiterhin ist es erstaunlich, dass die Welt sich so entwickelt hat, wie wir sie kennen. Was erwarten wir nach einer Explosion (... und es muss eine gewaltige Explosion gewesen sein!)? Unordnung und Chaos. Wieso hat sich dann aber so eine Ordnung eingestellt?

Ich vermute, dass es eine große Intelligenz, ein großes Bewusstsein, geben muss, das Gleichgewicht anstrebt. Unser Bewusstsein ist mit diesem größeren Bewusstsein verbunden. Wie wir im Kapitel über Bewusstsein feststellen werden, hat dieses Einfluss auf Materie und ist für unseren Seinszustand verantwortlich. Wir müssen lernen, das anzunehmen, was ist. Sobald wir in den Widerstand gehen, werden wir kämpfen, angreifen, beschuldigen und verletzen.

Wir gelangen im zweiten Kapitel zum Thema »die Wahl der Annahme«. Hierüber gehen wir an die eigentliche Schattenarbeit und werden erkennen, dass der Schatten ein großes Geschenk für uns hat. Aber nur wenn wir bereit sind, unsere Totalität anzunehmen und die Projektionen zurücknehmen. Wenn wir bereit sind, anzuerkennen, dass wir einen Schatten haben, können wir uns mit diesem Anteil versöhnen. In der Stille gelangen wir zu unserem Kern, der auch unsere dunklen Anteile beherbergt. Durch liebevolle Annahme und Akzeptanz fangen wir an, diese ungeliebten Anteile zu integrieren. Darüber können wir im Verlauf eine klare Absicht von uns und unserem Leben definieren. Wir lernen die Herzintelligenz kennen. Unser Gehirn sucht dann nach Lösungen, wie wir unsere Her-

zenswünsche umsetzen können. Wir fangen an, Visionen von uns zu entwickeln und werden uns damit beschäftigen, wie wir Sie verwirklichen können. Über den Zugang von Stress – und wir haben alle »Stress« – werden wir erkennen, dass unsere Gedanken eine Auswirkung auf unseren Körper haben. Um den Prozess der Integration der Schattenanteile voranzubringen, müssen wir einen Zugang zu unserem Innersten finden. Wir lernen die Meditation kennen. Nach der tibetischen Übersetzung und Bedeutung heißt Meditation: sich mit sich selbst vertraut machen. Auf diese Weise bekommen wir Zugang zu unseren unbewussten Anteilen. Wir lernen unsere polaren Anteile kennen und können diese integrieren.

Wenn ich in meiner Praxis mit Patienten an diesen Konzepten arbeite, finden viele, dass es sich theoretisch einfach und logisch anhört. Die Umsetzung im Alltag gestaltet sich aber als schwierig. Im weiteren Verlauf gebe ich daher Anregungen und stelle Probleme vor, die auftauchen könnten und wie man diese lösen könnte. Über die Polarität verwickeln wir uns in »die Welt« (die nur eine Projektion unserer inneren Anteile darstellt). An einem Wendepunkt leiten wir die Evolution ein und beginnen, uns zu entwickeln. Wenn wir aber immer das Gleiche denken und tun, dann ist es nur konsequent, dass wir diese Repräsentation in unserem Körper fühlen.⁴ Das Gefühl führt über einen Rückkoppelungsmechanismus zum Gehirn erneut dazu, dass wir den entsprechenden Gedanken haben. So bauen wir nach und nach eine Persönlichkeit auf. Wenn wir aber unsere Persönlichkeit verändern wollen, dann möchte der Geist das eine und der Körper etwas anderes. So befinden wir uns in diesem Spannungsbogen

und relativ häufig »gewinnt« der Körper. Als zusätzliches Problem kann es passieren, dass wir selbst nicht an die Möglichkeit einer Veränderung glauben. Um aber weiter an der Veränderung/Integration zu arbeiten, ist es unabdingbar, dass wir einen wertfreien Raum schaffen. Wir bewerten und verurteilen uns und andere so schnell, dass wir es meistens gar nicht mehr mitbekommen. Nutzen wir unser Bewusstsein, um diesen Kreislauf zu durchbrechen, und nehmen wir alles an, was ist. Wenn wir mit der Veränderung starten, ist es wichtig, Momentum aufzubauen. Am Anfang einer Bewegung benötigen wir viel Kraft und Anstrengung. Durch Disziplin und Ausdauer werden wir Bewegungskraft aufbauen und dadurch schneller unsere Ziele erreichen. Bringen wir unsere Wünsche und Handlungen in Einklang, so gehen wir in Richtung unserer Vision.

Im dritten Kapitel beschäftigen wir uns mit der Kunst der Alchemie, lernen die bedingungslose Liebe und das Mitgefühl als Schlüssel zur Einheit kennen. Alchemie bedeutet, dass aus etwas Unedlem etwas Kostbares entsteht. Der alchemistische Prozess beschreibt die Vereinigung der polaren Gegensätze. Wir werden feststellen, dass es sich eigentlich nicht um Gegensätze handelt, sondern um zwei Aspekte ein und derselben Sache, die nur in ihrer Ganzheit existieren können. Wir Menschen sind eingebunden zwischen Erde (Materie) und Himmel (Geist). Der Inhalt steht für etwas Unsichtbares, das in der Form zu etwas Sichtbarem wird. Wir werden erkennen, dass Inhalt und Form letztlich dasselbe sind. Um die Polarität zu überwinden, hilft uns die bedingungslose Liebe und das Mitgefühl. Sobald ich mich bedingungslos so annehmen (lieben) kann,

wie ich bin – mit all meinen lichten und dunklen Anteilen – dann kann ich auch alle Menschen und Umstände so annehmen, wie sie sind. Indem wir anderen erlauben, so zu sein, wie sie sein möchten, nicht wie wir es möchten, sind wir tätige Liebe – tätiges Mitgefühl. Liebe, die an Bedingungen geknüpft ist, ist keine Liebe. Sobald wir die Polarität integriert haben, gelangen wir in die Einheit. Dass ist der Moment, wo wir vom *Allein-Sein* ins *All-eins-Sein* gelangen. Wir sind von nichts mehr getrennt. Wir sind eins mit der allumfassenden Liebe, die das Universum – und damit uns – geschaffen hat. Durch diesen Bewusstwerdungsprozess kann sich diese Intelligenz durch uns ausdrücken. Im Alltag werden wir gelassener, freudvoller, gegenwärtiger und dankbarer. Wir transmutieren unseren Überlebensmodus und erkennen, dass hinter dem Ärger Mitgefühl wartet. Aus der Angst wird Mut. Wir erkennen die Abhängigkeiten der polaren Anteile und hören auf, dagegen anzukämpfen. Nur durch das Aussöhnen und Integrieren unserer Schattenanteile werden wir ganz und damit heil. Wir befreien uns selbst und erkennen, dass Gott nicht außerhalb von uns ist. Wir sind *ein* Bewusstsein, das sich durch uns in dieser Welt ausdrückt. Am Ende löst sich der Schatten in Licht auf. Beide Anteile gehen in das Licht der Einheit über. An diesem Punkt erkennen wir die Illusion der Polarität. Wir erkennen die Illusion des Getrenntseins. Wir können begreifen, dass wir diese liebende allumfassende Intelligenz sind. Wir sind *Einheit*.

Autorenvita

Dr. med. Ingo Rudolf



Seine Ausbildung zum Neurologen absolvierte er im Evangelischen Krankenhaus in Bielefeld, im Bereich Neurologie und Psychiatrie. Dort behandelte er schwerpunktmäßig MS- und Parkinson-Patienten. In Bochum und Detmold spezialisierte er sich weiter als Homöopath und Kinesiologe. Heute arbeitet er mit einer außergewöhnlichen Kombination

klassischer Schulmedizin und alternativer Heilverfahren in eigener Praxis in Bad Salzuflen. Seine 12.000 Patienten behandelt er unter anderem klassisch schulmedizinisch, weiß aber auch – und möchte dieses Wissen weitergeben –, dass die eigentliche Heilung im Seelischen bzw. Spirituellen stattfindet. Im Lauf seiner langjährigen Erfahrungen entwickelte er ein tiefgreifendes, erfolgreiches Therapiekonzept für jene Patienten, die selbstbestimmt den inneren seelischen Arzt wecken möchten. Dazu bietet er jedes Jahr Seminare an.

Ingo Rudolf ist Mitglied folgender Gesellschaften: Deutsche Gesellschaft für Neurologie, Deutsche Migräne- und Kopfschmerzgesellschaft, Deutsche Parkinson-Gesellschaft.