

Steffen Hanniske

# Heilen

mit Yoga und anderen  
Weisheitslehren

Lehrbriefsammlung  
für Selbstheilung und Therapie



**wichtiger rechtlicher Hinweis:**

Dieses Buch ersetzt keinen Yogalehrer und im Krankheitsfalle nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker und deren Empfehlungen!

Steffen Hanniske 2023  
3. erweiterte Auflage  
Kontakt: [service.recht@web.de](mailto:service.recht@web.de)  
[www.heilpraktiker-hanniske.jimdofree.com](http://www.heilpraktiker-hanniske.jimdofree.com)

Alle Rechte vorbehalten.



## **Zu diesem zweiten „Heilbuch“**

Dieses Buch ist der zweite Teil des Buches „Yoga – 150 Lehrbriefe aus therapeutischer Sicht“. Auch dieses Buch ist für Therapeuten, Patienten und für jedermann gleichermaßen bestimmt. Man muss nicht einmal praktischer Yogaaanhänger oder Patient sein, um hier Antworten zu finden. Auch in diesem Buch finden sich keine oder kaum Anleitungen für Asanas (Bewegungen und Stellungen) oder andere Yogapraktiken, die man gut im Ashram (Yogaübungsraum) lernen kann. Es finden sich jedoch wieder viele Meditationsanleitungen, auch zu dem heiklen oder, je nach Sichtweise, heiligen Thema „Geistheilung“. Schwerpunktmäßig geht es auch wieder ein wenig um Lebensführung, aber vor allem um seelische Gesundheit sowie Zugang zu spiritueller Haltung und Heilung. Die drei wichtigsten Aspekte um heil zu werden und den Körper zu heilen. Nicht nur im Yoga.

Wir lehnen uns gern weit hinaus und glauben unser Glück, unseren Lebenssinn und unseren Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden in weiter Ferne, in anderen Kulturen, in fremden Weisheitslehren zu finden. Yoga ist dabei für viele Suchende ein wichtiges Thema. Durchaus berechtigt. Der Import von Yoga in den Westen hat es geschafft, dass wir wieder mehr Körpergespür entwickeln, besser erkennen, was uns gut tut und was nicht und dass wir unser Umfeld und auch andere Menschen, gleich ob liebe oder unliebsame, mit anderen Augen betrachten.

Yoga im Westen ist aber anders und doch das Gleiche. Die meisten von uns sind keine hinduistisch geprägten Inder und wollen es auch nicht werden. Der Hintergrund des Yoga hierzulande sollte deshalb etwas weniger traditionell sein, als vielmehr die Grundzüge des Yoga in unsere Kultur zu übersetzen. Das vergessen viele Yogalehrer.

Die großartigen Leistungen des Yoga im Westen gehen weit über die gesundheitlichen Aspekte der Bewegung hinaus. Denn es sind auch solche Dinge wie Sinnsuche und Sinnfindung, Gemeinschaft, Achtsamkeit, Körperbewusstsein sowie Verantwortung dem eigenen Körper gegenüber und Menschen finden mit Hilfe von Yoga wieder zurück zu sich selbst und zur Schöpfung.

Denn auch das Thema Gottvertrauen, das Vertrauen in eine höhere Kraft (Ishvarapranidhana), ist dem Yoga nicht fremd.

Ich selbst durfte verschiedene spirituelle Erfahrungen machen, die mein Denken und mein Weltbild deutlich veränderten. Insgesamt soll deshalb mehr Mut zu Spiritualität geweckt werden, ohne Dogmen zu fördern. Sicher ist es notwendig, Gesetzmäßigkeiten aufzuzeigen, jedoch ohne Anspruch auf absolute Richtigkeit. Hoffen wir, dass sich immer mehr Menschen für spirituelle Erfahrungen öffnen und diese aktiv erfahren wollen und sie somit nicht mehr von Lehrmeinungen abhängig sind.

In diesem Buch werden verschiedene Ansätze aufgezeigt, um einen persönlichen Zugang zu Spiritualität zu finden. Denn auch bei uns interessieren sich viele Menschen sehr für Spiritualität. Für fernöstliche Spiritualität beispielsweise. Sobald es jedoch um die Spiritualität unseres eigenen Kulturkreises, beispielsweise den Naturglauben unserer Vorfahren oder das Christentum geht, mauern wir gern reflexartig.

Naturreligionen, spirituelle Weisheiten und fernöstliche Weltanschauungen gewinnen seit Jahren an Attraktivität. Man sagt ihnen Tiefgründigkeit und Stärke zu. Im Gegensatz dazu wirkt der Glaube an den Gott der Bibel für viele altmodisch

und überholt. Je mehr sich die Menschen jedoch mit den spirituellen Tradition dieser Welt befassen und diese praktizieren, desto weniger finden die meisten die Wahrheit, die sie suchen. Die Folge sind oft schwierige Lebensumstände in fast allen Lebensbereichen.

Der Naturglaube ist leider weitgehend abgeschafft und viele herkömmliche öffentlich-rechtliche Kirchen sind eingeschlüfert, saftlos und kraftlos; die Gottesdienste leer gepredigt. Sicher nicht ganz grundlos, was jedoch sehr schade ist. Deshalb ist es so wichtig auch im Yoga und mit Hilfe der anderen in den Westen gelangten fernöstlichen Lehren den Bogen zur Spiritualität unserer eigenen Kultur zu schlagen.

Doch was die Menschheit jetzt kann - Gentechnologie, Atomtechnik, künstliche Intelligenz usw. - geht weit über das hinaus, was Philosophen und Religionen in ihrem Denken je vorhersehen konnten. Deshalb können wir nur auf den Sieg der von unseren Vorfahren übermittelten Vernunft hoffen. Leider ist Vernunft nicht immer gratis zu haben. Sie kostet Selbstüberwindung, Zeit und Geld. Aber sie ist ein Zeichen von Mut und Stärke.

Statt hochtrabende vermeintliche Sanskrit - Bezeichnungen zu verwenden, werden an manchen Stellen dieses Buches wieder allgemein bekannte Bezeichnungen der spirituellen Richtungen und Religion unserer Kultur verwendet, weil sie uns in ihrer oft vielschichtigen Bedeutung häufig verständlicher sind. Auch den Nichtchristen. Aber ganz ohne jeden Missionierungseifer, gleich in welche Richtung. Denn auch eine Weisheitslehre wie Yoga lebt von Toleranz, dem Wortstamm nach aus dem lateinischen „tolerare“ entlehnt, was so viel bedeutet wie „duldsam, nachsichtig, großzügig, weitherzig“.

# Inhaltsverzeichnis

Die Triqueta .....	<u>12</u>
Kontrolle über die eigene Gesundheit.....	<u>18</u>
Selbsterkenntnis .....	<u>20</u>
Jede Krankheit ist heilbar.....	<u>21</u>
1.000 Tage .....	<u>25</u>
Die Ernährung radikal umstellen.....	<u>28</u>
Der Semmelweis - Effekt.....	<u>32</u>
Nachtschattendämonen.....	<u>34</u>
Gleichheit im Leid .....	<u>36</u>
Sinneslust.....	<u>39</u>
Meditation im Alltag.....	<u>41</u>
Superfoods.....	<u>41</u>
Zeit der Ernte.....	<u>43</u>
Kleine Verletzungen.....	<u>44</u>
Test: Säure-Basen-Haushalt .....	<u>47</u>
Bittere Geduld .....	<u>48</u>
Gute Vorsätze .....	<u>51</u>
Faszien – Yoga.....	<u>54</u>
Der eigenen Intuition folgen.....	<u>58</u>
Meditation – Sehen mit anderen Augen.....	<u>61</u>
Flow Yoga.....	<u>62</u>
Flow-Yoga-Meditation.....	<u>63</u>
Atem.....	<u>64</u>
Übung: Verbundener Atem.....	<u>65</u>
Naturheilverfahren.....	<u>67</u>
Meditation.....	<u>72</u>
Meditation – Endlose Gedanken.....	<u>75</u>
Entscheide dich!.....	<u>76</u>
Unterdrückte Emotionen loslassen.....	<u>78</u>
Gut und Böse.....	<u>81</u>
Meditation – Ärger ersticken.....	<u>84</u>
Aufräumen.....	<u>84</u>
Loslassen.....	<u>85</u>
Meditation: Den Geist neu ausrichten.....	<u>89</u>
Kleshas.....	<u>89</u>
Fasten - Pessimismus.....	<u>91</u>
Die Ruhe suchen.....	<u>97</u>
Gefährliche Diagnosen.....	<u>98</u>
Gefahren vermeiden.....	<u>101</u>



Risikofaktoren .....	<a href="#">106</a>
Instinkte .....	<a href="#">112</a>
Kopf steuert Körper.....	<a href="#">114</a>
Kraftvolle Meditation für inneren Frieden und Ruhe.....	<a href="#">115</a>
Wunde Stellen .....	<a href="#">116</a>
Meditation: Optischer Fluss.....	<a href="#">119</a>
Mantra: Om Mani Padme Hum.....	<a href="#">120</a>
Positive Emotionen verstärken.....	<a href="#">121</a>
Meditation – Dem Herzen eine Frage stellen.....	<a href="#">124</a>
Soziale Unterstützung .....	<a href="#">125</a>
Meditation: Sich verbinden.....	<a href="#">127</a>
Starke Gründe für das Leben.....	<a href="#">129</a>
Lebensinn.....	<a href="#">134</a>
Alt werden .....	<a href="#">137</a>
Atemübung: Apnoe.....	<a href="#">144</a>
Der Mensch im Mittelpunkt.....	<a href="#">145</a>
Tanaland ist ruiniert.....	<a href="#">149</a>
Anhaften an der Wissenschaft.....	<a href="#">150</a>
Die spirituelle Verbindung vertiefen.....	<a href="#">152</a>
Meditation: OM Shanti.....	<a href="#">156</a>
Fernöstliche Weisheitslehren .....	<a href="#">157</a>
Weisheit .....	<a href="#">163</a>
Spiritueller Tunnelblick .....	<a href="#">168</a>
Meditation – Hinter die Dinge schauen.....	<a href="#">171</a>
Verbinden und vergeben.....	<a href="#">175</a>
Meditation – Optische Illusion.....	<a href="#">176</a>
Frei werden.....	<a href="#">177</a>
Mantrische Gebete.....	<a href="#">179</a>
Krankheit und Sünde.....	<a href="#">183</a>
Vertrauen vs. Kontrolle .....	<a href="#">187</a>
Meditation: Den Fokus von der Angst lösen und die Gedanken umlenken.....	<a href="#">191</a>
Begründete Hoffnung .....	<a href="#">192</a>
Träume .....	<a href="#">196</a>
Zeitenwechsel.....	<a href="#">199</a>
Endzeit .....	<a href="#">200</a>
Falscher Fokus.....	<a href="#">202</a>
Übung: Fokus erkennen .....	<a href="#">203</a>
Krankheit ist etwas anderes.....	<a href="#">206</a>
Meditation: Maly - Meditation.....	<a href="#">210</a>
Heilung ist etwas anderes .....	<a href="#">212</a>

Übung: Sich beruhigen (Parasympatikustraining).....	<u>219</u>
Schmerzen.....	<u>219</u>
Ungleiche Hände.....	<u>221</u>
Liebe deinen Nächsten .....	<u>224</u>
Der Geist der Krankheit.....	<u>231</u>
Licht.....	<u>235</u>
Meditation: Heiterkeit.....	<u>236</u>
Halloween .....	<u>238</u>
Feste Feiern .....	<u>239</u>
Heimkommen .....	<u>242</u>
Geduld .....	<u>243</u>
Tage der Kälte.....	<u>245</u>
Zyklen .....	<u>248</u>
Die perfekte Welle.....	<u>249</u>
Sich verkleiden.....	<u>252</u>
Weise Worte.....	<u>254</u>
Gedanken und Glauben.....	<u>258</u>
Sklaven der Angst.....	<u>259</u>
Bilanz ziehen .....	<u>272</u>
Meditation: Geben und Nehmen .....	<u>275</u>
Opfer.....	<u>276</u>
Spiritualität im Alltag.....	<u>277</u>
Versöhnung.....	<u>278</u>
Atemmeditation.....	<u>280</u>
Zufall und Schicksal.....	<u>281</u>
Schamanismus .....	<u>283</u>
Beseelte Welten.....	<u>285</u>
Furcht.....	<u>288</u>
Es fühlt sich nicht gut an.....	<u>289</u>
Ein neues Fundament.....	<u>290</u>
Reichtum und Wohlstand .....	<u>293</u>
Spirituell heilen.....	<u>297</u>
Die wichtigsten Prinzipien der spirituellen Medizin.....	<u>301</u>
Meditation: Der ruhende Blick auf die Flamme.....	<u>302</u>
Meditation: Der ruhende Blick vor dem Spiegel.....	<u>303</u>
Meditation: Der ruhende Blick am Menschen.....	<u>304</u>
Meditation: Reinigung des Dritten Auges (Dreiecksatmung).....	<u>305</u>
Meditation: Ritual zur Vereinigung der Eltern.....	<u>308</u>
Meditation: Dankes-Ritus für Mutter und Vater .....	<u>310</u>
Meditation: Wahrnehmung von Energie am Baum .....	<u>312</u>
Meditation: Wahrnehmung von Energie mit den Händen .....	<u>313</u>

Meditation: Wahrnehmung von Energie – Strahlen .....	<a href="#"><u>314</u></a>
Meditation: Wahrnehmung von Energie – menschliche Aura .....	<a href="#"><u>315</u></a>
Meditation: Einbildungsübung – Das erinnerte Bild.....	<a href="#"><u>316</u></a>
Meditation: Einbildungsübung – Perspektivwechsel.....	<a href="#"><u>316</u></a>
Meditation: Einbildungsübung – Energie geben. ....	<a href="#"><u>317</u></a>
Meditation: Einbildungsübung – Erdung. ....	<a href="#"><u>319</u></a>
Meditation: Der inneren Stimme das Wort entziehen. ....	<a href="#"><u>319</u></a>
Geistiges Heilen am Menschen .....	<a href="#"><u>320</u></a>
Meditation: Der gelenkte Traum. ....	<a href="#"><u>322</u></a>
Meditation: Die inneren Helfer.....	<a href="#"><u>323</u></a>
Meditation: Krankheit als Lehrmeister.....	<a href="#"><u>325</u></a>
Fernheilungen.....	<a href="#"><u>326</u></a>
Dämonenaustreibung.....	<a href="#"><u>327</u></a>
Heilerkultur.....	<a href="#"><u>329</u></a>
Am Anfang war die Information.....	<a href="#"><u>330</u></a>
Meditation: Aufwachen.....	<a href="#"><u>336</u></a>
Erwachen.....	<a href="#"><u>340</u></a>
Meditation: Wer bin ich?.....	<a href="#"><u>340</u></a>
Das vergessene Gebet .....	<a href="#"><u>343</u></a>
Meditation – Schmerzen ausblenden.....	<a href="#"><u>348</u></a>
Meditation – Heilung.....	<a href="#"><u>352</u></a>
Eine heilsame Geschichte.....	<a href="#"><u>354</u></a>
Was ist ER? .....	<a href="#"><u>361</u></a>

## Die Triquetra

Im Buch „Yoga – 150 Lehrbriefe aus therapeutischer Sicht“ war es symbolhaft das nachfolgend abgebildete „Haus des Lebens“, das uns eine Checkliste der wichtigsten Lebensthemen aus gesundheitlicher Sicht vor Augen führte.

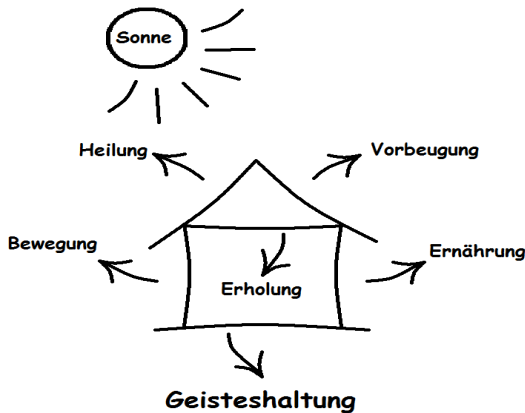


Abb. 2

Aus der Heilpraxis wissen wir nämlich schon lange, dass diese Checkliste ein wichtiger, wohl der wichtigste erste Schritt ist, um Unzufriedenheit und allgemeines Unbehagen im Leben oder eine entgleiste Gesundheit wieder in den Griff zu bekommen.

Erfahrene Therapeuten wissen aber auch, dass die aus dieser Checkliste stammenden (Selbst-) Therapiemöglichkeiten begrenzt sind und auch hier in der (selbst-) therapeutischen Arbeit nicht Schluss sein darf. Vor allem, wenn es um sehr ernste Erkrankungen geht. Andernfalls besteht durchaus die

eine Sackgasse. Suche dir geeignete Personen dazu. Du spürst es, bei wem du richtig bist. Es muss kein Schamane sein, nicht einmal ein Therapeut. Mitunter nicht einmal ein Mensch. Bittet, so werdet ihr empfangen.

Im Yoga heißt es „Gib den Kampfgeist auf!“. Die sich daran automatisch anschließende Frage lautet: „Und was, wenn ich krank bin? Ich muss doch gegen meine Krankheit ankämpfen?“ Nein. Beginne keinen Kampf, den du nicht gewinnen kannst, sondern gib nicht auf und beginne an dir zu arbeiten und deine Krankheit anzunehmen. Dann wird sie schwächer oder gehen. Wie gesagt, gegen irgendetwas nur anzukämpfen, führt immer zu noch mehr Bösem.

## ***Gut und Böse***

Es gibt schlechtes Wetter und gutes Wetter. Demzufolge gibt es Gesundheit und eine Erkältungszeit. So unser allgemeines Denken, an einem harmlosen Beispiel verdeutlicht.

Das Polaritäts-Denken, unser „Gut-Böse-Denken“, stammt aus den oft falsch verstandenen oder missbrauchten Großreligionen. Es ist tief in uns verankert.

Böse ist nämlich das, was die Liebe verhindert. Systeme, die Angst erzeugen, gehen auf Kosten der Liebe. Deswegen sind diese Systeme böse. Angst erzeugende Religionssysteme sind böse. Dualismus, das Gut-Böse-Denken, erzeugt Angst. Du kannst ja nicht die Menschen lieben vor denen du Angst hast. Deshalb sind die großen Religionen ihren Ursprüngen nach nicht dualistisch sondern monistisch, da sie die eine Gegenwart des Göttlichen in allen Erscheinungen der Welt annehmen. Gott hat demnach, christlich gesprochen, alle Macht und der Teufel

- Setze dich bequem hin.
- Schließe die Augen.
- Lass deinen Atem einige Male ganz natürlich fließen.
- Deinen nächsten Einatem lenkst du in den Bauch und hältst ihn an.
- Dann atmest du noch ein wenig weiter ein, hinzu.
- Und vielleicht noch einmal ein klein wenig dazu.
- Übertreibe nicht.
- Halte den Atem an.
- Wenn die Atemnot zu groß wird lässt du dich einfach wieder in deinen natürlichen Atemrhythmus gleiten.
- Spüre nach.

## ***Der Mensch im Mittelpunkt***

Die Yogalehre stellt göttliche Werte in den Mittelpunkt, Christen auch. Schamanen ebenso, auch wenn es hier mitunter verschiedene Götter, wie Fruchtbarkeitsgott, Wettergott usw., wie bei unseren germanischen oder keltischen Vorfahren, sind. Eigentlich stellen alle Weisheitslehren göttliche Werte in den Mittelpunkt von Lehre und Leben, weil diese sich in vielen zehntausenden Jahren zum Wohle der Menschheit bewährt haben.

Nur wir dummen zivilisierten und studierten Menschen stellen nun den Menschen in den Mittelpunkt!? In den Augen der Humanisten, was heutzutage eine große Anzahl der Menschen bewusst oder unbewusst ist, ist der Mensch „das Maß aller Dinge“. Den Menschen in den Mittelpunkt zu stellen ist jedoch persönlich, wie auch gesellschaftlich destruktiv. Dann glauben wir nämlich an die Kontrolle der Schöpfung durch die Wissenschaft und dass das Wort (des Schöpfers) abzuschaffen und lächerlich zu machen alle unsere Probleme lösen wird.

Tageshälfte füllt unser Organismus Flüssigkeitsdefizite auf. In der zweiten Tageshälfte zehrt er davon und füllt nur in echter Not weiter auf. Alles zu viel an Flüssigkeit geht oben rein, lässt dich nachts ständig zur Toilette gehen und schwemmt unten wichtige Mikronährstoffe aus.

Deinen momentanen Fokus nimmst du wahr. Den Rest nicht. Du nimmst wahr, dass es dir nicht gut geht und willst Besserung. Dann lerne dich auf deine Art Menschsein zu fokussieren, dich einzulassen, dich zu verstehen. Schau tiefer und aufmerksamer: woher kommt es, wo manifestiert es sich, welche Denkweisen, Reaktionsmuster oder Glaubenssätze stecken dahinter, aus denen auszubrechen dir vielleicht schwer fällt?

Du bist gut, so wie du bist. Auch mit deinen gesundheitlichen Tendenzen, deiner sozialen Art und deinen Talenten bzw. Fähigkeiten. Schau über den Tellerrand hinaus, fokussiere dich auf die guten Dinge und sei dankbar dafür.

## ***Krankheit ist etwas anderes***

Alles hat seine Ordnung. Eine innere Ordnung. Die äußere Ordnung ist nicht so wichtig. Das bedeutet aber auch, dass die Schöpfung immer an die Wurzeln eines Übels geht. Wenn wir das erkennen, wird schnell klar, dass Krankheit etwas anderes ist, als wir denken. Informiere dich, bevor du krank wirst. Selbst solche Krankheiten wie Krebs sind nicht das Schreckgespenst, wie es in aller Munde genommen wird. Anders gesagt, Krebs ist eine so schlimme Erkrankung, wie Diabetes Typ 2 (sog. Altersdiabetes). Nicht mehr, allerdings auch nicht weniger. Werden die Ursachen erfolgreich beseitigt,

sich nur seiner Verantwortung.

## **Schamanismus**

Wenn wir an den Schamanismus unserer Vorfahren denken, denken wir, wir hätten alles verloren. Die sakralen Lieder, die Zaubersprüche, die Rituale. Wir haben jedoch nichts verloren. Gar nichts. Wir haben Bäume, wir haben Berge, Adler, Hirsche, Kräuter und so vieles mehr. Die können uns alles wieder sagen. Daher kommt die spirituelle Inspiration. Entstanden aus dem göttliche Geist.

Wenn wir jedoch unsere Nahrung mittels Metallwerkzeugen (Besteck) von uns fernhalten, wie auch unsere Kinder mit Hilfe des Kinderwagens, oder unsere Füße vom Boden mittels Gummisohlen, wird der Abstand zur Natur immer größer. Wenn wir ständig im Kopf, in unseren Alltagsgedanken, vergegenwärtigt sind, geht die Welt an uns vorbei. Kopfmenschen spürt man schon aus der Ferne, sie sind ständig am Schwatzen, Hantieren, Oberflächlichkeit und Unruhe verbreiten. Sie senden dauernd, sind seelisch verhungerte. Doch Fakten stören nur. Lenken ab. Wenn wir empfangen wollen, müssen wir mit leerem Kopf aufnehmen, mit leerem Kopf durch die Natur gehen. Dann sind wir bewusst. Dann kann die Natur zu uns sprechen. Dann sind wir im Hier und Jetzt. Wie die Naturvölker. Die Natur ist nämlich ansprechbar, beseelt und durchgeistigt. Das ist die Erfahrung naturnah lebender Menschen. Deshalb geht es Naturvölkern auch immer gut. Sie müssen für ihre Versorgung nur vergleichsweise wenig arbeiten. Den überwiegenden Rest des Tages verbringen sie in der Traumzeit, in der Anderswelt oder mit Beobachten. Deshalb können sie andere Menschen und die Natur lesen. Die