

Schlaf, einem intakten sozialen Netz und einer lebensbejahenden Einstellung zu Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden bis ins Alter beiträgt. Alles, was auf die Dauer zu viel oder zu wenig ist, erzeugt ein Ungleichgewicht, welches uns letztendlich immer mehr Lebenskraft kostet und den Körper schneller altern lässt. Doch wer handelt danach?

Es sind die kleinen Dinge im Alltag, die zählen und auf Dauer den gewünschten Erfolg erzielen. Dieser Gedanke ist in unserer heutigen Light-Gesellschaft ziemlich un-cool, dauert zu lange, ist zu unbequem (da es Verpflichtung und Selbstverantwortung fordert) und lässt sich zudem schlecht vermarkten.

Well-Aging – die Lebenskraft kultivieren

Der Vorrat an Lebenskraft, mit dem wir bei unserer Geburt ausgestattet worden sind, lässt sich durch besondere Übungen und ein entsprechendes Bewusstsein kultivieren und erneuern. Yoga, Tai Ji oder Qi Gong und Meditation vermitteln uns einen bewussten und wohlthuenden Umgang mit eben dieser Kraft, Prana oder Qi, die uns Regeneration und Gesundheit schenken kann.

Die alten taoistischen Meister wendeten diese intensiven energetischen Transformationsprozesse in Übereinstimmung mit den höheren Naturgesetzen an mit dem Ziel, die vollkommene Freiheit zu erlangen und im Sein aufzugehen. Die Erleuchtung zu erlangen und sich von der Materie und ihrer sterblichen Persönlichkeit zu erheben. Sozusagen als Nebeneffekt konnte man eine stabile Gesundheit, Langlebigkeit, „Verjüngung“, Unverwundbarkeit und viele andere Phänomene beobachten. Diese waren jedoch nur natürliche Konsequenzen, die sich aus dem von ihnen beschrittenen Weg ergaben: einem Ansatz auf geistig-seelischer Ebene.

Heute ist einiges von diesem alten Wissen auch uns Menschen im westlichen Kulturkreis leichter zugänglich.

Well-Aging – die Auslösung auf psycho-mentaler Ebene

Der Geist der Jugend ist lebendig und offen für Neues. Mit dem Alter kommt oftmals eine geistige Starrheit und Unbeweglichkeit, die den Menschen festgefahren und routiniert werden lässt und dadurch den freien Fluss der Lebenskraft behindert.

An dieser Stelle soll die Meditation erwähnt sein, die die Möglichkeit gibt, einen bewussten Blick nach Innen zu lenken und einen sinnvollen Abstand zu hinderlichen und begrenzenden Konzepten und Vorstellungen, Traditionen und Dogmen zu gewinnen. Zu erkennen, welche Sorgen und Ängste die kostbare Lebenskraft schmälern. Meditation ermöglicht dem Geist die unmittelbare Gegenwart zu erfahren, losgelöst von den Erfahrungen der Vergangenheit und den Projektionen in die Zukunft. Sie schafft Distanz zu unserem ruhe- und rastlosen Denken und Bewerten, um in der Stille das Zentrum unseres Wesens, das völlig heil und unberührt von allem Geschehen ist, zu erfahren.

So gesehen sind Jugendlichkeit und Schönheit immer äusserer wie auch innerer Ausdruck des ganzen Menschen, seiner Ausstrahlung, Liebe und seelischen Harmonie. Denn der Körper drückt mit jeder Zelle und Faser seines Seins die Lebensenergie und Fülle aus, die er in sich trägt!

