

Die philosophische Essenz eines revolutionären Gesundheitskonzepts

Dr. Galina Schatalova, Jahrgang 1916, ist ausgebildete Chirurgin und Wissenschaftlerin. Sie leitete die medizinische Auswahlkommission für die sowjetischen Kosmonauten. 1960 begann sie mit der Entwicklung ihres revolutionären Heilkonzepts. Um den Erfolg ihrer Theorien zu beweisen, unternahm sie 1990 mit den von ihr behandelten Patienten einen 500 Kilometer langen Fussmarsch durch die Wüste.

Vorwort

Der beherrschende Gedanke dieser Philosophie ist die unzertrennliche Einheit von Mensch und Natur, der irdischen wie der kosmischen Natur, welche schon im frühesten Altertum als vernünftiges Prinzip beschrieben wurde und sich auf die Idee von der Einheit einer kosmischen Vernunft stützt - gewinnt in den letzten Jahren im öffentlichen Bewusstsein immer mehr an Boden.

Manche setzen diese höhere Vernunft mit Gott gleich, andere wiederum mit einer Welt idealer Wesen. Der Philosophie der Gesundheit liegen Prinzipien und Gesetzmässigkeiten zu Grunde, die sich aus der Wissenschaft herleiten und für sämtliche Existenzformen der belebten Materie einheitlich sind.

Wir alle sind ein untrennbarer Bestandteil dieser Natur, wir waren es immer und werden es immer sein. Und in diesem Sinne vergessen Sie bitte niemals Ihre treuesten und verlässlichsten Freund, der Sie niemals betrügen wird - die in ihrer Einheit so vielfältige Natur. Im Kontakt mit ihr erlangen wir seelische und körperliche Harmonie, ohne welche die Gesundheit ein unerfüllbarer Traum bleibt.

Halten auch sie der Natur die treue in Freundschaft und verraten und zerstören Sie nicht die Welt der Lebewesen - denn diese sind unsere Verwandten, mit ihnen verbindet uns eine gemeinsame Herkunft. Wer auch immer Sie sind - nehmen Sie Ihre Kräfte zusammen und nützen Sie all Ihre Möglichkeiten, um unserem gemeinsamen Freund zu helfen, denn er ist in Not geraten.

Und jetzt erlauben Sie mir, Ihnen eine gute Reise zu wünschen - eine gute Reise in das Reich der Vernunft und Gesundheit. Es hängt vor allem von Ihnen selbst ab, wie gerade, wie direkt und effektiv diese Reise verläuft.

Kapitel I - Was ist die Philosophie der Gesundheit

Begriffsverwirrung

Wir wissen bis heute nicht, was Gesundheit ist und wie sich andererseits eine Krankheit definiert. Wir müssen uns exakt vor Augen führen, was Gesundheit vom Standpunkt der Physiologie des menschlichen Organismus bedeutet und welche Bedingungen für die Erhaltung der vollständigen geistigen, seelischen und körperlichen Gesundheit erforderlich sind, um Krankheiten erfolgreich abzuwenden und dauerhafte natürliche Gesundheit zu erreichen.

Eine Grundsatzfrage

Heute sind viele Menschen aufrichtig der Meinung, dass der Weg zur Gesundheit gerade dort, in der Vergangenheit zu suchen ist, wo die Menschen einfacher lebten und seltener krank waren. Aber wenn man diese Menschen fragt, ob sie bereit wären, auf alle Segnungen der modernen Zivilisation zu verzichten, wird die Mehrheit von ihnen antworten: nein, wir wollen leben wie heute und gesund sein wie gestern.

Ich habe die physiologischen Merkmale von wirklich gesunden Menschen die in meinem System der natürlichen Gesundung nach den Gesetzen der Natur leben, mit denen verglichen, die ein normales modernes Leben führen, das durch reichliche Ernährung, geringe körperliche Belastung und Abgetrenntheit von der Natur charakterisiert ist.

Die ersten Untersuchungsergebnisse brachten niederschmetternde Ergebnisse. Es schien als hätte ich es mit zwei unterschiedlichen biologischen Arten zu tun: dem künstlichen Menschen und dem natürlichen Menschen. Es stellte sich heraus, dass die Atemfrequenz des "künstlichen" Menschen zwischen 15 und 20 Zyklen des Ein- und Ausatmens pro Minute schwankte, während es beim "natürlichen" nur 5 Zyklen waren. Der natürliche Mensch brauchte nur ein Fünftel der Sauerstoffmenge seines künstlichen Mitbruders. Es zeigte sich weiter, dass entgegen der allgemein herrschenden Vorstellungen der natürliche Mensch für die Erhaltung der Lebensfunktionen des Organismus im Ruhezustand (d.h. Grundumsatz) nur 250 - 400 Kilokalorien braucht, der künstliche dagegen 1200 bis 1700.

Es ist kein Zufall, dass im System der Natürlichen Gesundung die Gesundheit als Synthese verstanden wird: Sie umfasst neben der körperlichen auch die geistige und die seelische Gesundheit. Dabei geht es nicht um eine arithmetische Summe der verschiedenen Aspekte der Gesundheit, sondern um die verschiedenen Schattierungen eines ganzheitlichen, makellosen, natürlichen wertvollen Kristalls, mit dem die Gesundheit des Menschen vergleichbar ist.

Gerade deshalb konnte mich ein rein arithmetischer physiologischer Zugang zum Problem der Gesundheit nicht zufriedenstellen, und mir nicht die Antworten auf die vielen mich bewegenden Fragen geben, die mit der wirklichen, nicht nur praktischen (faktischen) Gesundheit des Menschen zusammenhängen.

Vielmehr musste ich zum Aspekt der Abhängigkeit der körperlichen Gesundheit von der geistigen und umgekehrt eine gewaltige theoretische und praktische Vorarbeit leisten.

Ausserdem war es notwendig, die Nichtigkeit des Hauptarguments der Theorie der Ausgewogenen Ernährung praktisch zu demonstrieren, derzufolge die einzige Nachschubquelle für die verbrauchten Stoffe und Energie im menschlichen Körper die Stoffe und die Energie sind, welche durch die Nahrung zugeführt werden.

Meine Experimente mit Marathonläufern, Bergsteigern und Durchquerungen der mittelasiatischen Wüsten bei 50° heissem Sand, haben die Richtigkeit der Ausgangsthese des Systems der Natürlichen Gesundung bestätigt, wonach der Mensch die von ihm benötigte Substanz und Energie aus mehreren Quellen seiner Umwelt bezieht. Diese Experimente demonstrierten zudem unsere untrennbare Verbindung mit der Natur und deren unersetzbare Rolle bei der Bewahrung und Festigung unserer geistigen, seelischen und körperlichen Gesundheit. Die Philosophie der Gesundheit gibt dem Menschen in unserer unruhigen, widersprüchlichen Welt einen Halt und zwar dank der Kenntnis und der Beachtung und der Beachtung der Naturgesetze.

Die Wissenschaft von der Natur

Alle Leben auf der Erde wurde von der Natur hervorgebracht, nach ihren Ideen und Entwürfen, aus ein und demselben Material, einer mit Leben erfüllten Substanz - der belebten Materie. Das Leben ist ungeachtet der grossen Vielfalt seiner Erscheinungsformen auf ein und derselben begrenzten Zahl von grundlegenden Prinzipien gebaut, egal wo und in welcher Form wir ihm begegnen.

Deshalb kann eine Philosophie der Gesundheit, die den einzelnen Menschen mit all seinen psychischen, geistigen und anatomisch-physiologischen Besonderheiten ins Zentrum ihrer Aufmerksamkeit rückt, das Problem seiner Gesundheit nicht isoliert von dem Problem der gesamten belebten Natur der Erde betrachten. Seinem Wesen nach ist dieses Problem ein übergreifendes, das ohne die persönliche Teilnahme jedes Einzelnen von uns und der Menschheit im Ganzen nicht gelöst werden kann. Der Mensch und die Menschheit sind auf engste Weise mit der lebenden Substanz verbunden, die unseren Planeten besiedelt, und wir können durch keinen wie auch immer gearteten physischen Prozess von ihr getrennt werden.

1. Die erste Kerbe

Hier sollten Sie die erste Kerbe in ihrem Gedächtnis schlagen, die uns die Suche nach einer neuen Lösung zum gesamten Problem sowie die Suche nach einem Zwischenergebnis erleichtern wird.

1) Erstens wissen wir jetzt, dass der Mensch ein Teil der mit Leben erfüllten Substanz der belebten Materie ist - von ihr geboren, gesäugt und gefüttert und mit ihr verbunden durch eine unzertrennbare Nabelschnur.

2) Zweitens wissen wir, dass der Mensch und die ganze belebte Materie insgesamt ein untrennbarer Teil des endlosen Universums sind, von welchem wiederum der uns Obdach und Nahrung gebende Planet Erde nur ein winziges Staubkorn ist, und dass der Mensch den ehernen Gesetzen dieser Welt untersteht - den Gesetzen der Natur.

3) Drittens gibt es von diesen Gesetzen eine Vielzahl, da die belebte Materie mitsamt den Menschen in drei Welten existiert: in der Mikrowelt der Elementarteilchen und Atome, in der Welt der irdischen belebten und unbelebten Natur und in der Makrowelt des Alls, mit welcher sie durch tausend Fäden verbunden ist. In jeder dieser Welten existieren eigene Gesetze, ein eigenes Raum-Zeit-System und eigene Wirkungskräfte, die sich auch in der Existenz der lebenden Organismen spiegeln.

Für uns ist es wichtig zu verfolgen, wie die Gesamtwirkung dieser Kräfte sich in den Lebenskräften der Materie spiegelt.

Einheit in der Vielfalt

1. Heute ist sich die Mehrheit der Gelehrten einig, dass das Leben erstens von aussen auf unseren Planeten gekommen ist und dass

2. zweitens die belebte Materie ein ebensolcher Bestandteil des Universums ist wie die unbelebte - die Energie, der Raum, die Zeit und die Information.

An einem bestimmten Punkt der Erdentwicklung waren die Bedingungen günstig genug, um den "Import" belebter Materie aus dem Universum zu ermöglichen. Wir müssen davon ausgehen, dass wir es mit einer "Besiedelung" einer neuen kosmischen Objekts - des Planeten Erde - durch die belebte Materie des Alls zu tun haben.

Das Auftreten des Homo sapiens kann also kein Zufall sein. Sein Erscheinen wurde von einer anderen Gesetzmässigkeit hervorgerufen, die den realen Prozess der Evolution der einheitlichen belebten Materie mit eiserner Logik bestimmt und die im ganzen Universum gilt, ohne jemals von der Veränderung der Umwelt abzuhängen. Die Evolution bewegt sich nämlich in Richtung einer Sicherung ihres Überlebens unter jeglichen, auch ungünstigen Existenzbedingungen. Diese Fähigkeit gründet sich auf eines der fundamentalen Naturgesetze - das Gesetz der wachsenden Komplexität der Selbstorganisation der belebten Materie.

Im Verlauf der geologischen Zeit hat sich auf unserem Planeten der zentrale Nervenapparat bei einem Teil seiner Bewohner im Vergleich zu früher immer stärker entwickelt - das Gehirn. Es ist das vollendetste Organ sämtlicher auf der Erde existierenden Mechanismen und Systeme und hat die Aufgabe, für das Gleichgewicht zwischen der Innenwelt des Organismus und seiner Aussenwelt zu sorgen. Der Vorzug des komplex organisierten Gehirns gegenüber anderen Verknüpfungsmechanismen zwischen Innen- und Umwelt von Organismen besteht darin, dass das Gehirn den Grad der Freiheit des Tieres bedeutend erhöht.

Aber sogar den "verständigsten" hoch entwickelten Tieren fehlt die wichtigste Fähigkeit des Menschen, welche ihm sein Überleben sogar in einer für ihn ungünstigsten Umgebung sichert - die Fähigkeit zu denken. Der den Menschen von der Natur geschenkte Verstand erlaubt es ihm, die Umwelt an seine Bedürfnisse anzupassen, anstatt sich an die Veränderungen in seiner Umwelt anpassen zu müssen.

Somit sichert sich die lebende Natur, indem sie auf den von ihr besiedelten Planeten des Universums Wesen schafft, die ähnlich dem Menschen mit Verstand ausgestattet sind, ihre eigentliche Unsterblichkeit.

Die Lebensprozesse der unterschiedlichen Organismen sind sich in ihrer Art und der Mechanismen ihrer Umsetzung nicht nur ähnlich, sondern sind identisch. Die Gesetzmässigkeiten des Aufbaus und der Funktion biologischer Systeme sind allgemeingültig, ein Mechanismus der einer Art von Organismen eigen ist, muss weit verbreitet oder gar universell sein. Die lebende Materie muss sozusagen das Fahrrad nicht immer wieder neu erfinden, weil es längst nicht nur erfunden ist, sondern mittlerweile in einer Vielzahl von Varianten existiert.

3. Das dritte wichtige Prinzip, welches das Wesen der belebten Materie prägt, ist das Prinzip der energetischen Zweckmässigkeit.

Organismen leben nur so lang wie der materielle und energetische Austausch zwischen ihnen und ihrer Umwelt nicht unterbrochen wird. Der Austausch ist durch strenge Gesetzmässigkeiten reguliert, deren wichtigste lautet, dass jeder beliebige Organismus aus seiner Umwelt genau so viel Substanz und Energie bezieht, wie er zum normalen Leben braucht. Dabei gehen alle in ihm stattfindenden Prozesse mit dem zum jeweiligen Zeitpunkt geringsten möglichen Energieverbrauch vonstatten. Diese Gesetzmässigkeiten liegen dem oben erwähnten Prinzip der energetischen Zweckmässigkeit zugrunde, welches eine wichtige Rolle im Leben des Menschen spielt. Es dient der Erhaltung und Förderung seiner geistigen, seelischen und körperlichen Gesundheit.

Kapitel II - Mensch, Erde, Kosmos

Ist die Umwelt "um" uns?

1. Die erste Kerbe sollte uns erstens daran erinnern, dass der Mensch lediglich ein Teil der belebten Materie ist und sich zusammen mit ihr den einheitlichen, feststehenden Naturgesetzen unterwirft.
2. Zweitens haben uns erweiterte Kenntnisse zur Vorstellung geführt, dass die belebte Materie ebenso ein Element des Universums ist, wie die unbelebte Materie, wie Raum und Zeit, wie Energie und Information.
3. Und drittens konnten wir klären, dass die Evolution der belebten Materie kein lokaler Prozess ist, sondern, dass es sich dabei vielmehr um ein Phänomen von universeller Bedeutung handelt, das die gesamte im Weltraum angesiedelte belebte Materie umfasst.

Die Träger der Vernunft, die mit der Fähigkeit ausgestattet sind, sich nicht wie andere Lebewesen an die Veränderungen der Umwelt anzupassen, sondern im Gegenteil diese Umwelt an ihre eigenen Bedürfnisse anzupassen und ein organisierendes Prinzip in ihre Entwicklung einzubringen, sind dazu berufen, Garanten und Hüter des Lebens zu werden. Auf unserer Erde ist dies der HOMO SAPIENS, der vernunftbegabte Mensch.

Statt nach natürlicher Harmonie mit der belebten und unbelebten Natur der Erde zu streben, die unser ureigenster Lebensraum ist, verwandeln wir wie nach und nach in einen Ort, der für keinerlei Leben mehr geeignet ist. Und alle verfügbaren kollektiven und individuellen Schutzvorkehrungen werden uns nicht helfen können, weil die Umwelt uns nicht nur umgibt, sondern ein untrennbarer Teil unseres eigenen Körpers ist.

Die Haut welche unseren Körper ummantelt und unseren äusseren Panzer bildet, trennt uns nicht von der Umwelt. In Wahrheit ist der menschliche Organismus buchstäblich offen, um die in ihrer Harmonie so herrliche Welt in sich aufzunehmen. Durch die Haut als poröse Membran dringen ungehindert Licht, kosmische Strahlung und Atmosphärogase in unser Körperinneres, unter anderem auch Stickstoff, jenes wichtige chemische Element, ohne das überhaupt kein Leben auf der Erde möglich wäre. Somit scheidet uns die Haut nicht von der Aussenwelt ab, sondern verbindet uns vielmehr mit ihr.

Die Oberfläche unseres Körpers beschränkt sich aber nicht nur auf die 2 Quadratmeter Haut. Der Verdauungstrakt des Menschen ist mit der Aussenwelt durch eine Eingangs- und Ausgangsöffnung verbunden, welche sich bei der Nahrungsaufnahme und bei der Ausscheidung der Abfälle öffnen und schliessen. Die Fläche der Wände des Magen-Darmtrakts durch welche ein ständiger intensiver Austausch zwischen der Aussenwelt und der Innenwelt des Menschen stattfindet, macht etwa 40 Quadratmeter aus.

Das ist aber noch nicht alles. Die Atemwege in denen sich der Gasaustausch zwischen der Aussen- und Innenwelt des Organismus vollzieht, bilden eine Oberfläche von etwa 150 Quadratmetern, 75-mal so gross wie die Fläche unserer Haut.

Ähnlich dem Verdauungstrakt spielt auch der Lungenapparat eine Doppelrolle: er ist zugleich Teil der Welt, die uns umgibt, und ein untrennbarer Teil des menschlichen Organismus, ein inneres Organ.

Was bleibt da von dem im öffentlichen Bewusstsein verankerten Bild der "Autonomie" unseres Organismus, von seiner "Abgetrenntheit" von der Umwelt? Unterm Strich nichts.

Von was für einer Abgetrenntheit kann die Rede sein, wenn die Oberfläche unseres Körpers, durch welche ein pausenloser in zwei Richtungen verlaufender Strom von Substanz, Energie und Information fliesst, etwa 200 Quadratmeter Fläche umfasst. Ein noch beeindruckenderes Bild eröffnet sich unserem Blick, wenn wir uns den Verbindungen des menschlichen Organismus mit dem in seiner Grösse und Weisheit unendlichen Universum zuwenden.

"Ein irdisches Echo der Sonnenstürme"

Die auf der Erde stattfindenden Prozesse sind abhängig von der Sonnenaktivität. Die daraus folgenden Untersuchungen von Forschern verschiedener Länder erweitern und vertiefen unsere Vorstellungen von der Auswirkung der Sonnenstrahlung auf die Entwicklung des Lebens auf unserem Planeten. Sie verdeutlichen die unzertrennliche Verbindung zwischen Biosphäre und kosmischen Faktoren wie der Sonnenaktivität. Die Untersuchung bestimmter chemischer Reaktionen in Wasser an mehreren Orten der Erde zugleich hat gezeigt, dass ganz gewöhnliches Wasser aus Flüssen, Seen und Meeren an verschiedenen Stellen der Erde entnommen, absolut synchron seine Eigenschaften verändert. Die gleichzeitig und gleichartig stattfindende Veränderung der Geschwindigkeit chemischer Reaktionen und die dabei absorbierte Wärme reagieren ebenfalls synchron. Die Gelehrten kamen zum Schluss, dass die kosmische Strahlung und die kosmischen Felder für dieses Ergebnis verantwortlich sind.

Es ist leicht zu verstehen, was diese Schlussfolgerung für uns bedeutet, wenn wir uns vergegenwärtigen dass der menschliche Körper zu 70% aus Wasser besteht, das Gehirn sogar gar zu 90%. Mit anderen Worten, wir fangen den alles durchdringenden Einfluss des Universums, seinen mächtigen Atem mit jeder der 50 Milliarden Zellen ein, aus denen unser Organismus besteht. Dabei könne wir mit vollem Recht behaupten, dass die kosmischen Faktoren, indem sie auf die physiologischen Prozesse unseres Gehirns einwirken, auch unmittelbar auf unsere geistige Haltung einwirken, auf unser geistiges, psychisches und physisches Leben, auf Emotionen und Verhalten.

Mangel an Information

Der Austausch von Information bestimmt nicht nur das Leben der menschlichen Gemeinschaft, sie ist auch eine der Bedingungen für die Existenz von lebenden Organismen, der belebten Materie überhaupt.

Leider nimmt dieser Austausch, auf den Menschen angewandt, heute eine immer weniger tragende Rolle ein. Immer mehr Information verdanken wir der Zugehörigkeit zur menschlichen Gesellschaft. Nur noch ein kleiner Anteil der Information kommt aus der belebten Natur. Noch ist dieses Problem kein Thema für die Wissenschaft, obwohl uns die Praxis zeigt, dass die Natur eine mehr als untergeordnete Rolle bei der Bewahrung unserer Gesundheit spielt.

Die Sinnesorgane des Menschen wurden vor Hunderttausenden von Jahren auf die Aufnahme von Information unmittelbar aus der Natur programmiert. Wer annimmt, dass es für unsere Augen und Ohren keine Rolle spielt, welcher Art die von ihnen empfangenen Informationssignale sind, der irrt gewaltig.

Die Selbstisolierung des modernen Menschen von der Natur, dessen Ergebnis ein chronisches Informationsdefizit ist, spiegelt sich verhängnisvoll in seiner körperlichen, aber vor allem in seiner geistigen Gesundheit, seiner Moral.

Das charakteristische Merkmal, das das System der Natürlichen Gesundung von allen anderen Systemen der komplexen Einwirkung auf den menschlichen Organismus unterscheidet, ist seine intensive Nutzung von Naturinformationen zum Zweck, die natürliche Selbstregulierung optimal zu gestalten, in deren Mechanismus das Gehirn die Hauptrolle spielt.

Wenn wir den Menschen nur der Welt der natürlichen Information zurückgeben, bessert sich der Zustand seiner geistigen und körperlichen Gesundheit augenblicklich. Komplexe Naturfaktoren stellen die Gesundheit untrüglich wieder her, stärken das geistige und intellektuelle Potenzial und erhöhen die Arbeitsfähigkeit, indem sie über die Sinnesorgane auf das Gehirn des Menschen einwirken.

Dies wird mit dynamischem autogenen Training erreicht, welches zusammen mit einer bestimmten Heilkost den Kern meines Systems ausmacht. Wenn wir im Rahmen der Schulen der Gesundheit praktische Übungen in der Natur durchführen, lenke ich die Aufmerksamkeit meiner Schüler auf die Harmonie der Farben, der Töne und Gerüche in der lebendigen Natur, lehre sie mit ihrem ganzen Gefühl das weiche Grün der Birken zu empfinden, dem Rascheln des Laubs und den tönenden Stimmen der Vögel zu lauschen, die Gerüche von Gräsern und Blumen, die zärtliche Berührung des frischen Morgenwindes, die Wärme der Sonnenstrahlen und das reine tiefe Blau des Himmels wahrzunehmen.

Daraufhin geschieht vor meinen Augen ein Wunder: Die Gesichter meiner Schüler erhellen sich, die Bewegungen nehmen eine natürliche Weichheit an, die Schultern strecken sich, der Körper richtet sich auf, die Atmung wird gleichmässig und rhythmisch. Dieser Heileffekt der Naturinformation geschieht vor allem durch ihren harmonischen Charakter.

Lebensharmonie

In ihrer Übersetzung aus dem Griechischen bedeutet "Harmonie" Verbindung, Eleganz, Proportionalität der Teile und auch deren Verschmelzen zu einem einheitlichen organischen Ganzen. Zu ihrer Beschreibung existiert darüber hinaus ein konkreter mathematischer Ausdruck, der mit dem sogenannten "Goldenen Schnitt" zusammenhängt. Vereinfacht kann man sich das Verhältnis zweier ungleicher Abschnitte einer Strecke vorstellen, wobei die Länge des grösseren Abschnitts durch die Länge des kleineren geteilt die Zahl 1,618 ergibt, oder umgekehrt die Länge des kleineren Abschnitts geteilt durch die Länge des grösseren die Zahl 0,618.

Nach den Gesetzen des Goldenen Schnitts ist beispielsweise die musikalische Tonreihe entwickelt worden. Im gleichen Verhältnis stehe die Entfernungen der Planetenbahnen zur Sonne. Es stellte sich heraus, dass die angeführten Zahlen in der Computersprache verwendet werden können. Dies vereinfacht komplizierte Rechenoperationen enorm, was wiederum nahelegt, diese Zahlen als Grundlage einer "natürlichen" Mathematik zu betrachten, nach welcher auch unsere Umwelt und unser eigener Körper aufgebaut sind.

Am verwunderlichsten ist für mich, dass wirkliche Harmonie, worin auch immer sie sich ausdrückt, in unserem Bewusstsein das Gefühl von Schönheit und Vollkommenheit auslöst.

Wirkliche Schönheit, Vollkommenheit und Harmonie trifft uns sekundenschnell mitten ins Herz und löst Gefühle von Erstaunen, Entzücken, innerer Reinigung und Heiterkeit aus. Ein unsichtbarer Mathematiker, unser Zentralnervensystem und dabei vor allem das in seiner Vollkommenheit unübertreffliche Gehirn, gibt uns die Möglichkeit, die Harmonie so schnell und fehlerfrei vom Chaos zu unterscheiden, das Schöne vom Hässlichen.

Um aber dem tieferen Sinn der Harmonie näher zu kommen müssen wir zwei prinzipiell wichtige Fragen beantworten:

1. Was ist das für eine universelle Sprache, in welche unser Zentralnervensystem die gesamte im Gehirn eintreffende verschieden geartete Information übersetzt?
2. Auf welche Weise entsteht aus dem Chaos dieser schwer verdaulichen Information in unserem Bewusstsein wie durch Zauberhand ein elegantes, konzentriertes Bild der uns umgebenden vielfältigen Welt.
3. Der dritten Frage, die sich aus den ersten zwei ergibt, widme ich ein eigenes Kapitel "Physiologie der Harmonie", welches uns eine Vorstellung der Selbstregulierung des menschlichen Organismus gibt. Es beantwortet die Frage: Auf welche Weise das menschliche Gehirn auf die kleinsten Veränderungen in der uns umgebenden belebten und unbelebten Natur reagiert, wenn es entsprechend die gesamte Arbeit unseres Organismus umstellt und die für ihn effektivsten Schritte wählt, die den geringsten Energieverbrauch erfordern.

In der "internationalen" Sprache der Natur

Eine zunehmende Anzahl von Gelehrten ist heute zu der Auffassung gelangt, dass allen Prozessen biologischer Selbststeuerung Schwingungs- und Wellenbewegungen zu Grunde liegen.

Schwingung ist eine Form der Bewegung oder Veränderung eines Zustandes, die sich durch die Zahl ihrer Wiederholungen unterscheidet. Alle Prozesse, die sich durch einen zyklischen, rhythmischen oder periodischen Charakter auszeichnen, haben eine Schwingungs- und Wellennatur.

Bei sämtlichen Schwingungsprozessen wird elektromagnetische Strahlung freigesetzt, welche die Lebewesen registrieren.

Die ganze belebte Welt ist eine mächtige Quelle der unterschiedlichsten Schwingungen, die von den Molekülen im Zuge biochemischer Reaktionen, sich anspannender Muskeln, von den Nerven mit den durch sie gehenden Impulsen, vom Hirn im Zuge der Denkvorgänge etc. ununterbrochen absorbiert und ausgestrahlt werden.

Somit ist die Information, welche diese Signale aus der äusseren Umwelt und aus unserem inneren in sich tragen, in einer einheitlichen, allgemein verständlichen Sprache geschrieben - der Sprache der Schwingungs- und Wellenprozesse.

Ein Hologramm auf das Gedächtnis

Viele Experten sind der Ansicht, dass eine Analogie zwischen der Holographie und dem Gehirn besteht. Was unser Gehirn und die Holographie gemeinsam haben, ist die Art und Weise wie sie Information speichern. Die Speicherung eines Bildes erfolgt dabei nicht in einem bestimmten Hirnabschnitt, sondern erstreckt sich auf den gesamten Hirnumfang. Das potenzielle Fassungsvermögen eines solchen Speichers ist schier grenzenlos. Die Verdichtung des Gedächtnisses beim Abspeichern eines dreidimensionalen Hologramms wird dadurch erreicht, dass eine Vielzahl von Hologrammen gleichzeitig ins Hirn eingepägt werden können, von denen jedes einzelne unabhängig existiert.

Die Analogie des dreidimensionalen Hologramms zum Gehirn erstreckt sich aber noch weiter als auf die Herstellung eines verdichteten Gedächtnisses. Auf Grundlage des sogenannten "ungestützten" dreidimensionalen Hologramms kann man einen assoziativen Speicher herstellen. Seine Eigenschaften sind unseren Denkvorgängen ausgesprochen ähnlich. Im Grunde hat jeder von uns dauernd mit dieser fundamentalen Eigenschaft unseres Gehirns zu tun: Kaum trifft ein kurzes Stück einer halb vergessenen Melodie auf unser Ohr, ertönt in unserem Kopf auch schon eine ganze Symphonie, ein vom Wind herangebrachtes Aroma bringt uns sofort die Vorstellung einer Blume. Warum ich auf das holographische Modell hinweise obwohl es nicht die einzige Art ist wie unser Gedächtnis funktioniert, hat ein Ziel; ich wollte Ihnen die prinzipielle Möglichkeit zeigen, eine ganzheitliche Momentaufnahme unserer Umwelt zu erhalten, und zwar nicht nur ihres integralen individuellen Bildes, sondern einer Welt, die mit Gerüchen, Tönen und sogar Geschmack ausgestattet ist, einer Welt, die auf all unsere Sinnesorgane im selben Augenblick wirkt.

Hier möchte ich besonders die Worte "im selben Augenblick" hervorheben, weil sich darin der Schlüssel zu dem verbirgt, was wie die Harmonie der belebten und unbelebten Natur nennen.

Das Geheimnis der Harmonie der Natur liegt darin, dass in ihr jedes Detail, jeder Punkt, jeder Strich in jedem Augenblick in seiner einzig möglichen Position und vor allem in optimaler Wechselwirkung zu allen anderen Details steht. Auch der Mensch war in nicht allzu ferner Vergangenheit noch nicht von der Natur abgetrennt, seine Existenz nicht ausserhalb der ihren gedacht. Er ist mit ihr zu einem harmonischen Ganzen verschmolzen, hat von Kindesbeinen an ihre Sprache erlernt und sich organisch in das Informationsfeld der Natur eingefügt. Leider kann man dies vom Informationsklima der modernen Gesellschaft nicht behaupten.

Als drittes Zwischenergebnis können wir zum Abschluss dieses Kapitels formulieren:

Die Einheit des Menschen mit der Natur ist eine objektive Realität, die durch die physiologischen Besonderheiten unseres Organismus bedingt ist und erklärt unser instinktives Hingezogensein zur Harmonie und Schönheit der Welt.

Kapitel III - Die Physiologie der Harmonie

Die Selbstregulierung des Menschen

Noch deutlicher zeigt sich unsere organische Einheit mit unserem Lebensraum, mit der uns umgebenden hochkomplexen und vielfältigen Welt, welche sich auch in den anatomisch-physiologischen Besonderheiten des menschlichen Organismus spiegelt, in seiner Fähigkeit zur Selbstregulierung.

In Ihrer allgemeinsten Form ist die Selbstregulierung ein harmonisches Verschmelzen von menschlichem Körper, Geist und Umwelt zu einem einheitlichen Ganzen.

Das Gehirn, dem die führende Rolle bei der Selbstregulierung zukommt, hat ein verhältnismässig kleines Gewicht von 1410 Gramm, was nicht mehr als 2% der Körpermasse eines durchschnittlichen Menschen ausmacht, ungeachtet dessen verbraucht es jedoch 20% des Sauerstoffs und auf die geistige Arbeit entfallen bis zu 25% aller energetischen Ressourcen. Seine Lage in unserem Organismus ist darüber hinaus absolut einzigartig.

1) Zunächst ist es ein Körperorgan wie jedes andere auch Herz, Leber, Milz, Magen etc. Wenn der Organismus krank ist, dann werden sämtliche Organe und Systeme in diese Krankheit hineingezogen, darunter auch - oder vielmehr: vor allem - das Gehirn.

2) Zweites ist das Gehirn jene Versorgungszentrale, die die geregelte Arbeit unseres Körpers als ein Ganzes sicherstellt. Im menschlichen Organismus, in jeder seiner etwa 50 Milliarden Zellen, in jede Organ und System, vollzieht sich eine so unüberschaubare Zahl an hochkomplexen physikalischen und chemischen Reaktionen, die sich zum Teil sogar gegenseitig ausschliessen, dass wir ohne unser Gehirn, das Zeitdauer und Intensität dieser Reaktionen steuert und koordiniert, gar nicht existieren könnten.

3) Drittens ist das Gehirn das Organ, in dessen geheimnisvollen Tiefen sich unser Bewusstsein und unser Gedächtnis formen.

4) Viertens bewirkt gerade das Gehirn ein harmonisches Verschmelzen der Innenwelt des Menschen mit der Aussenwelt zu einem einheitlichen Ganzen.

Alle von mir genannten Funktionen des Gehirns sind nicht voneinander getrennt, sondern miteinander verbunden und können nicht losgelöst voneinander stattfinden.

Die Beständigkeit der chemischen Zusammensetzung unseres Körpers hat eine äusserst grosse Bedeutung. Naturforscher haben herausgefunden, dass jeder biologischen Art eine chemische Zusammensetzung der Zellen eigen ist, die ihr charakteristisches und arteigenes Merkmal ist und innerhalb bestimmter Grenzen unverändert bleibt.

Vergessen wir nicht, dass der menschliche Organismus ein höchst komplexes kybernetisches System ist - mit allen daraus folgenden Konsequenzen. Seine Lebenstätigkeit ist Gesetzmässigkeiten unterworfen, wie sie von der Kybernetik untersucht wurden. Die Funktionstüchtigkeit des Organismus hängt von der Beständigkeit der chemischen Zusammensetzung seiner Zellen ab, welche nach Meinung mancher Gelehrter die Funktion von Halbleitern haben. Die Arbeit dieses Systems ist auf ein bestimmtes optimales Energieversorgungs-niveau ausgelegt.

Wenn nur eine dieser Bedingungen verletzt wird, so reagiert der Organismus augenblicklich mit einer Schwächung seiner natürlichen Selbstregulierung, was sich früher oder später in Gestalt der einen oder anderen chronischen Erkrankung äussern wird.

Einschwingen auf die Welle der Natur

Im menschlichen Gehirn formen sich zwei verallgemeinerte Bilder - eines der Aussen- und eines aus der Innenwelt. Das verallgemeinerte Aussenbild nenne ich das 'physikalisch-chemische Bild der Welt', in dem sich das Leben des menschlichen Organismus abspielt und das verallgemeinerte Bild der Innenwelt kann man bedingt das 'physiologische Bild' nennen. Als annäherndes Schema verstanden; senden die Nerven ihre Wahrnehmungen der Aussen- und Innenwelt unseres Organismus als Schwingungen an das Gehirn weiter, wo als Ergebnis ein "Schwingungsportrait" der Aussenwelt und der Innenwelt des Organismus entsteht.

Diese wechselhaften Schwingungsbilder sind äusserst unbeständig, da sie sich den in jedem Augenblick verändernden Bedingungen der Aussen- und Innenwelt des Menschen anpassen. Diese permanente Veränderung muss vom Gehirn in jedem Moment berücksichtigt werden und dazu muss es eine Strategie und Taktik der harmonischen Eingliederung mit dem geringsten Aufwand an Energie entwickeln, wobei ihm das vom Organismus, der sich ständig im Zustand des Suchens befindet, erleichtert wird.

Die Dominante

Der russische Forscher A.A. Uchtomskij hat eines der fundamentalen Gesetze entdeckt, welches die Lebenstätigkeit der belebten Materie insgesamt bestimmt, so auch den Menschen. Sein Prinzip ist sehr einfach:

»Die Menge der von aussen in den Organismus eindringenden Energie sollte streng seinen natürlichen physiologischen Bedürfnissen entsprechen.«

Ich habe bereits erwähnt, dass die Menge der vom heutigen Menschen konsumierten Nahrung, und damit die aufgenommene Energie, die von der Natur für ihn vorgesehenen "Norm" um ein Fünffaches übersteigt. Die überschüssige Energie, die durch das Gewebe unseres Körpers dringt, ruft seinen »Verschleiss« hervor und beschleunigt den Alterungsprozess. Zu alledem fördert die überschüssige Energie in unserem Organismus, und vor allem im Zentralnervensystem, so genannte parasitäre Prozesse, welche eine Disharmonie in den Vorgang der Selbstregulierung bringen. Derartige Prozesse lassen Reizherde im Zentralnervensystem entstehen, welche ganz und gar nichts mit den wirklichen Bedürfnissen des Organismus gemeinsam haben und deshalb die natürliche Selbstregulierung unseres Körpers stören. Wir können den Schaden, der durch diese Auswirkungen unserer Gesundheit zugefügt wird nicht ermessen, ohne den Begriff des Prinzips der Dominante zu erklären, den Alexander Uchtomskij 1923 in die physiologische Wissenschaft eingeführt hat.

Was ist die Dominante? Nach der Definition von Uchtomskij selbst versteht man unter der Bezeichnung Dominante einen mehr oder minder stabilen Herd einer erhöhten Reizung (vorherrschender Reiz) von Nervenzentren, während im übrigen Zentralnervensystem gehemmte Aktivität herrscht.

Manchmal hört man von scheinbar unerklärlichen Fällen von Grausamkeit, sinnlosen Morden oder Vandalismus. In solchen Fällen wird gern über mangelnde Erziehung gesprochen oder über soziale Einflüsse gerätselt, oder auch über die »angeborene« Aggressivität des Homo sapiens. Dabei wird aber vergessen, dass neben sozialen und psychologischen auch physiologischen Gründen ein grosser Einfluss zuzuschreiben ist. Konkret meine ich damit ein unnatürliche Lebensweise, charakterisiert durch das Eindringen eines Übermasses an Energie in den Organismus - als Folge falscher Ernährung. Dies kann sich in der Psyche des Menschen niederschlagen und ihn zu unnatürlichen Handlungen verleiten.

Mit der Entwicklung der Zivilisation werden immer mehr technologische Faktoren zur Sprache gebracht wie z.B. die nichtionisierende Strahlung, von Hochspannungsleitungen, Fernseh- und Rundfunkstationen, von Computern und Haushaltelektrogeräten bringen ein Chaos in die Selbstregulierung des Menschen.

Wie wir sehen, ist das Leben des Körpers nicht von unserem psychischen Leben u trennen, und es irrt, wer dazu neigt, in den Handlungen des Menschen nur Äusserungen ihrer Willensfreiheit zu sehen. Auch derjenige irrt, der dem Menschen genetisch festgelegt Aggressivität zuschreibt.

Was man über die Eigenschaften der Dominante wissen muss

1) Vor allem muss man darauf achten, dass die Dominante eine ausgesprochene »Egoistin« ist. Die Dominante oder dominierende Reizung, wie ihre vollständige Bezeichnung lautet, trägt ihren Namen, weil sie alle mit ihr konkurrierenden Nervenzentren unterdrückt.

Die an die anderen Zentren gerichteten Impulse zieht die Dominante an sich, vereinnahmt sie und verwendet sie sogar teilweise als »Futter«. Das Prinzip der Dominante nötigt uns einige gängige Vorstellungen zu überdenken.

Wer kennt nicht die Redensart »Die Wahrheit wird im Streit geboren«? Das Prinzip der Dominante stellt die Wahrhaftigkeit dieser Aussage in Frage. Denn was ist ein Streit vom Standpunkt der Physiologie aus betrachtet? Nichts anderes als ein Herd erhöhter Reizung an einer Stelle unseres Gehirns, hervorgerufen durch eine unser Bewusstsein beherrschende Idee.

Weil Uchtomskij das verstand, empfahl er, »sich nicht auf Streit und Debatten einzulassen, denn wenn sich die Dominante formiert hat, ist sie nicht mit Worten und Überzeugungen zu überwinden - sie würde sich davon nur nähren und stärken. Vielmehr gilt es zu warten, bis sich die Dominante selbst durch die Erfahrung überwindet. Ursache hierfür ist, dass die Dominante sich immer selbst rechtfertigt und sich die Logik zum Diener macht.«

Wie wir sehen, ist Streit an und für sich fruchtlos, und die Wahrheit wird nicht im Streit geboren, sondern im interessierten, freundschaftlichen Vergleich und der Analyse verschiedener Standpunkte, in der Suche nach gemeinsamen Positionen und in der Herstellung einer Beziehung zwischen abweichenden Positionen.

2) Die nächste Eigenschaft der der Dominante ist, dass sie kaum entstanden, im Zentralnervensystem eine feste, nicht wieder zu löschende Spur hinterlässt. Sie kann erneut aufgerufen werden, wenn der auslösende Reiz wieder auftaucht. Wird die Hirnrinde erneut von einer vor langen Zeit »beendeten« Dominante erfasst, dann wird im Organismus derselbe Komplex an zentralen, muskulären und gefäßbezogenen Reaktionen reproduziert.

3) Die dritte Eigenschaft der Dominante ist die Beschränktheit ihrer zeitlichen Wirkung. Die Dominanz eines beliebigen Nervenzentrums verschwindet, sobald der Grund verschwindet oder sobald eine neue Dominante in einem »benachbarten« antagonistischen Zentrum entsteht. Sobald der eine Prozess in der Selbstregulierung des Organismus abgelaufen ist, ist es an der Zeit, dem nächsten Prozess Platz zu machen. Wenn das nicht so geschieht oder wenn es mit Verspätung passiert, kommt es im Organismus zu Störungen, welche die eine oder andere Erkrankung hervorrufen können. Wie man in solchen Fällen sagt, ist ein stagnierende Reizstrom entstanden, eine »stagnierende Dominante«.

Besonders häufig ist das bei langen Konfliktsituationen der Fall, die nicht rechtzeitig gelöst werden können, also bei negativen Emotionen, die so stark sind, dass sie einen Menschen zwingen, immer wieder zu ihnen zurückzukehren. Alle Organe und Systeme unseres Organismus arbeiten in dieser Zeit unter Überlastung. Für empfindliche Menschen kann so etwas in einer Katastrophe enden: mit der akuten Verschlimmerung eines Geschwürs, mit hohem Blutdruck, Infarkt, Schlaganfall oder sogar mit dem Tod.

Daraus folgt also eine »Der Mensch muss Herr seiner Dominanten sein.« Wie Uchtomskij unterstrich, »um nicht Opfer der Dominante zu sein, muss man ihr Kommandeur sein. Eine nach Möglichkeit vollständige Unterwerfung der eigenen Dominante und die strategische Fähigkeit sie zu steuern - das ist praktisch erforderlich.

Jede Dominante muss zu ihrem Abschluss kommen, andernfalls wird Ärger die unvermeidbare Folge sein. Mit den Worten von Henry Maudsley einem englischen Psychiater und Philosophen: »Ein Kummer, der sich nicht in Tränen äussert, lässt andere Organe weinen.«

Kapitel IV - Mensch, Gesellschaft, Natur

Ohne Gesellschaft gibt es keinen Menschen

Ein Mensch ausserhalb der Gesellschaft von seinesgleichen kann kein Mensch werden. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir gesellschaftliche Wesen sind, deren ganzes Leben untrennbar nicht nur mit der Natur insgesamt verbunden ist, sondern auch (und vor allem) mit ihrem wichtigsten Teil - der menschlichen Gesellschaft.

Um sich davon zu überzeugen, genügt es, an das ziemlich bekannte Experiment des Kinderhauses von Sagorsk zu erinnern, wo sich taubblind geborene Kinder zu vollwertigen Mitgliedern der Gesellschaft entwickeln konnten. Die Bedeutung diese Experiments ist leicht zu verstehen, wenn man bedenkt, dass taubblinde Kinder fast vollständig von Information von aussen und vor allem von der menschlichen Gesellschaft abgeschnitten sind. Allein die Sehkraft übermittelt 90% dieser Information. Fügen wir noch den Anteil der Gehörorgane hinzu, dann verstehen wir, aus welcher düsterer, lautloser Welt die an dem Experiment teilnehmenden Kinder befreit wurden.

Ein Philosoph und ein Psychologe E.V. Iljenakov und A.I. Meschtscherjakov hatten das Ziel taubblinde Kinder in denkende Persönlichkeiten zu verwandeln, in Menschen von hoher geistiger Kultur, welchen nicht nur die einfachsten Alltags- und Arbeitsfähigkeiten zugänglich sind, sondern auch abstrakte Begriffe und philosophische Kategorien. Mit Hilfe eine von ihnen erarbeiteten Methode unterstützten die Wissenschaftler vier Zöglinge diese Kinderhauses dabei, eine Hochschulbildung zu erlangen, wobei einer von ihnen in der Folge eine Dissertation schrieb. Der zweite habilitierte sich in Psychologie, der dritte absolvierte eine Kunstschule und wurde Bildhauer. Die einzige Frau unter ihnen heiratete später einen gesunden Mann, half ihm bei seiner wissenschaftlichen Arbeit und gebar zwei Kinder.

Man kann vom Einsatz dieser Gelehrten und ihrer Zöglinge nur begeistert sein. Darüber hinaus bringt uns dieses Experiment aber dazu, über die Rolle der Gesellschaft im Leben des Menschen nachzudenken.

Allein die Information, die von der Menschheit in den Jahren ihrer Existenz körnchenweise auf der Erde zusammengetragen, mit Bedeutung versehen und zu Wissen geworden ist, spornt unser Bewusstsein an, schärft den Geist und erzeugt unsere Gefühle.

Wenn wir Rechenschaft darüber ablegen, welchen gewaltigen Einfluss die Gesellschaft auf die Entwicklung unseres Bewusstseins hat, so kann dieser Einfluss sowohl positiv als auch negativ gesehen werden.

Besondere Besorgnis ruft die wachsende Entfremdung der menschlichen Gesellschaft von der belebten Natur der Erde hervor, deren Teil sie doch ist, eine Entfremdung, die immer mehr an eine direkte Konfrontation erinnert.

Über den Schaden des Nutzens

Die Menschheit verfügt heute bereits über grosse wissenschaftlich-technische Macht und ein immenses intellektuelles Potenzial, was es durchaus möglich machen würde, die Biosphäre zur »Noosphäre«, zur Sphäre der Vernunft umzugestalten und den Menschen zum Bewahrer des Lebens auf der Erde zu machen. (Noosphäre laut wikipedia: eine Phase der geistigen Entwicklung, in der die Menschheit zu einem Geist zusammenwächst)

Es geht hier gar nicht um den bösen Willen der Menschen, ihre scheinbar »angeborene« Aggressivität und Lasterhaftigkeit. Ich habe bereits erklärt, dass nicht so sehr die Gene als vielmehr die widernatürliche Lebensweise des modernen Menschen die Schuld an seiner Misere trägt. Verwunderlich ist aber, dass die Mehrheit der Menschen gar nicht auf die Idee kommt, dass eine Veränderung in ihrer Hand liegt. Dieser weitverbreiteten Meinung liegen falsche Vorstellungen darüber zu Grunde, was gut und was schlecht ist für den Menschen, was ihm nützt und was im Gegenzug für ihn völlig inakzeptabel ist.

Das Kriterium der Nützlichkeit ist ein tückisches, weil es unvorhersehbaren Schwankungen unterworfen ist, deren Dynamik von der Tiefe und Breite unseres Wissens abhängt.

Der Hauptmangel des Nützlichkeitskriteriums liegt in einem grundlegenden organischen Mangel, den unser Egoismus gerne übersieht. Wenn wir über Nützlichkeit oder Schädlichkeit dieser oder jener Mikroben, Pflanzen oder Tiere sprechen, so meinen wir damit stets ihre Nützlichkeit oder Schädlichkeit für den Menschen und nur für ihn. Aber wir leben nicht in einem luftleeren Raum. Wir sind nur ein kleiner Teil der belebten Natur der Erde, auf der sich alles in einer untrennbaren Einheit befindet, in einem natürlichen Gleichgewicht.

»Eine Gesellschaft in der Menschen überzeugt sind, das alles für den Menschen Nützliche auch dem Wohl des ganzen Planeten dient, ist zum Untergang verurteilt.«

Die Philosophie der Gesundheit wendet sich nicht an das den Menschen erniedrigende Gefühl der Angst, sondern an seinen Verstand. Ich habe stets und glaube nach wie vor an die menschliche Vernunft, an die Kraft der Kenntnis der Naturgesetze. Das auf ihnen gründende System der natürlichen Gesundung hat überzeugend bewiesen, dass der Mensch bei Beachtung dieser Gesetze mit vollständiger geistiger, seelischer und körperlicher Gesundheit belohnt wird. Sein Leben erhält einen tieferen Sinn und wird mit Schaffensfreude belohnt. Um aber dieses System zu verstehen und anzunehmen, muss man zunächst seine wichtigste, grundlegende Idee erfassen:

Das dem Menschen Nützliche muss unbedingt auch für die gesamte übrige Natur von Nutzen sein. Alles, was ihr schadet, wird dagegen wie ein Bumerang auf den Menschen zurückschlagen. Das tut es bereits in gewaltigem Ausmass und macht dabei auch vor seinen nachkommen nicht halt. Die Natur ist kein Vorratslager, aus dem man sich endlos bedienen kann, ohne sich um die Gesundheit der Natur zu kümmern. Sie ist nicht um uns, sie ist uns selbst - ihre Krankheiten sind unsere Krankheiten.

Das »Suppentellersyndrom«

Was meinen Sie, kann man einen Teller Suppe in zwei Hälften teilen, indem man eine fiktive Linie zieht? Ein launisches Kind, das seine Suppe nicht essen wollte, wurde in einem Kindergarten von der Erzieherin damit überlistet, dass sie den Teller auf oben beschriebene Weise teilte und ihm nur erlaubte die eine Hälfte zu essen. Der Junge löffelte eifrig die Suppe aus »seiner« Hälfte, ohne darauf zu achten, dass sich die andere Hälfte ebenfalls leerte. Erst als der Boden sichtbar wurde, begriff er dass man ihn betrogen hatte, und fing an bitterlich zu weinen.

Aber diese Wahrheit die das Kind begriff, entgeht dem Bewusstsein der Mehrheit der Erwachsenen, die den ganzen Planeten mit mit einem Spinnennetz von Grenzen überzogen und das Festland und die Weiten der Ozeane in grosse und kleine Flecken von selbständigen Staaten zerrissen haben. Die aus der Übereinstimmung bzw. Nichtübereinstimmung mit den Gesetzen der Natur resultierenden Folgen für die geistige, seelische und körperliche Gesundheit jedes Einzelnen von uns haben alle zu tragen.

Im System der natürlichen Gesundung verstehe ich unter dem Wort »Gesundheit« nicht das triviale Fehlen von Krankheit. Ich definiere Gesundheit vielmehr als einen Zustand von geist, emotional-seelischer Sphäre und Körper, welcher die günstigsten Bedingungen für das Erblühen der menschlichen Persönlichkeit mit ihren Talenten und Fähigkeiten herstellt sowie ein Bewusstsein für die untrennbare Verbindung des Menschen mit der Umwelt - und seiner Verantwortung für diese - schafft.

Denkwürdige Mathematik

Unsere Erde ist der einzige uns bekannte Ort im Universum, der als sehr kleiner Planet mit seiner Lebensumwelt vollständig unseren Bedürfnissen entspricht. Deshalb soll und darf nicht die Rede sein von der Anpassung der Erde an unsere Bedürfnisse, sondern umgekehrt, von der Abstimmung der menschlichen Bedürfnisse auf die Gegebenheiten der Natur.

In unserer Beziehung zu ihr steht uns noch bevor, alle vier Grundrechenarten zu erlernen: Neben der Subtraktion von »nützlicher Materie« aus der belebten und unbelebten Natur der Erde und der Division (Aufteilung) des Subtrahierten unter den Mitgliedern der menschlichen Gemeinschaft gilt es, ihre Möglichkeiten mittels Addition der Weisheit der Natur und des menschlichen Verstandes zu multiplizieren.

Die individuellen physiologisch bedingten Bedürfnisse unseres Organismus sind äusserst bescheiden: Luft, Wasser, Kleidung zur Erhaltung eines stabilen Temperaturhaushalts unseres Körpers, einer Wohnung zum Schutz vor äusseren Einwirkungen und geeignete Nahrungsmittel.

Bei einer vernünftigen gesunden und vegetarischen Ernährung ohne Übermass, könnte man mit voller Überzeugung behaupten, dass die Ressourcen der irdischen Natur dazu mehr als ausreichend vorhanden sind. Wir verfügen über genügend Mittel und Fertigkeiten zur Versorgung jedes einzelnen Menschen mit warmer Kleidung, mit einer entsprechenden Wohnung oder einem eigenen Haus. Wer oder was hindert uns daran, all diese Probleme zu lösen? Der Grund ist meiner Meinung nach in unserem urzeitlichen Egoismus zu suchen, der einst aus dem dem Instinkt der Selbstverteidigung entstanden ist, welcher jedem Tier eigen ist und daher auch dem Menschen. Ich meine damit das Streben zu überleben, koste es was es wolle.

Dieser Instinkt hat die Menschen dazu angeregt, sich zu vereinigen, um in der Gruppe dem Feind entgegenzutreten und um die Dinge gemeinsam zu erbeuten, die zum Überleben unerlässlich sind. Aber dieser Instinkt trennte die Menschen auch, wenn es darum ging, die Beute zu verteilen. Die Starken bekamen viel, die Schwachen wenig. Vor hunderttausend Jahren war das noch biologisch gerechtfertigt: Sie half, das Überleben der Starken zu sichern, damit diese die Schwachen schützen und nähren und damit die Kette des menschlichen Lebens ohne Unterbrechung sichern konnten.

Heute hat die Macht des Verstandes den Menschen von allen äusseren Feinden befreit, die real seine Existenz bedrohen könnten. Der urzeitliche Egoismus dagegen, der seinen biologischen Sinn, den Selbsterhaltunginstinkt, verloren hat, ist zu einem übersteigerten, hypertrophierten Egoismus geworden - einer der schlimmsten Eigenschaften der menschlichen Natur. Mit seinen Auswirkungen im Leben der Menschen, der Staaten und der Menschengemeinschaft insgesamt haben wir tagtäglich zu tun, weil gerade dieser Egoismus die Gedanken, Handlungen und Taten einer riesigen Mehrheit von uns bestimmt. Das Ausmass dieses Schadens lässt sich mit fünf Wörtern bestimmen:

»Egoismus und Gesundheit sind unvereinbar.«

Egoismus contra Individualismus

Für uns und für die Philosophie der Gesundheit ist aber es bedeutend wichtiger, das Gleichheitszeichen zwischen Egoismus und Individualismus auszuradieren, und den Individualismus vom Schmutz der ihm zugeschriebenen Laster und vieler nicht minder zweifelhaften Errungenschaften zu reinigen.

Die Gleichsetzung von Egoismus und Individualismus kommt heute allen sehr gelegen: Sowohl den Anhängern des autoritären Kollektivismus als auch den Verteidigern des »demokratischen Egoismus«.

Für erstere drückt der Individualismus die niedrigen egoistischen Interessen der einzelnen Persönlichkeit gegenüber der gesamten Gesellschaft aus - was in ihren Augen die Unterdrückung der Persönlichkeit rechtfertigt bzw. notwendig macht. Letztere dagegen manipulieren uns mit der Losung von der individuellen Freiheit der Persönlichkeit, indem sie dieser individuellen Freiheit die widerwärtigsten Äusserungsformen des übersteigerten Egoismus zuschreiben

Wie sieht die Sache wirklich aus?

Dem Wort »Individualismus« liegen die Worte »Individuum«, was die Persönlichkeit des einzelnen Menschen in der Umgebung anderer Menschen meint, sowie »Individualität« zugrunde, was die Besonderheiten des Charakters und psychischen Neigungen bezeichnet, die das Individuum vom anderen unterscheidet. Somit kann man den Individualismus als das Bemühen des Individuums betrachten, seine eigene Individualität zu finden und sie mittels individueller Handlungen und Tätigkeiten auszudrücken. Sonst nichts.

Es ist unschwer zu begreifen, dass der Individualismus nur dann einen negativen Beigeschmack erhält, wenn er künstlich mit dem Egoismus in Zusammenhang gebracht wird. In Wahrheit haben die beiden nichts gemeinsam: Während der Egoismus aus der urzeitlichen Vergangenheit zu uns gekommen ist und unsere Gegenwart vergiftet, hat sich der Individualismus als Weltanschauung des Homo sapiens noch gar nicht richtig durchgesetzt, weil die Gesellschaft als Ganzes bis heute noch nicht das dafür erforderliche Bewusstseinsniveau erreicht hat.

Das heisst aber nicht, dass wir auf bessere Zeiten warten müssen. Das Gute am Individualismus ist vielmehr, dass er dem Individuum gestattet, seiner Zeit voraus zu sein und schon heute, schon jetzt, in der eigenen Person Züge des Menschen der Zukunft zu entwickeln - Züge des Homo sapiens, das heisst eines geistig, seelisch und körperlich gesunden Menschen. Auf diese Überzeugung gründen sich auch meine Philosophie der Gesundheit und das ganze System der natürlichen Gesundheit, zumal niemand ausser uns selbst unsere Gesundheit erhalten und uns zurückgeben kann, wenn sie verloren ist.

Davon zeugt die Erfahrung von Tausenden meiner Schüler und Nachfolger, die es gelernt haben, in Harmonie mit der Natur zu leben und ihr Verhalten und ihre Lebensweise deren Gesetzen zu unterwerfen.

Kapitel V - Die Sphäre der Vernunft ist die Sphäre der Gesundheit

Im Zeichen des Menschen

Die Auswirkungen unserer Population haben heutzutage globalen Charakter und können mit geologischen Prozessen verglichen werden. Sie prägen und verändern das Antlitz unseres Planeten ganz erheblich. Schon heute kann man erkennen, dass die Biosphäre immer mehr einen deutlichen »Fingerabdruck« des Homo sapiens trägt und sich schrittweise zur Noosphäre wandelt - der Sphäre der Vernunft (von dem griechischen Wort noos für Vernunft und Sphäre für Kugel) Den Begriff Noosphäre als eine die Erdkugel umhüllende, »denkende« Schale, deren Bildung mit der Entstehung und Entwicklung des menschlichen Bewusstseins zusammenhängt, haben Anfang des 20. Jahrhundert der französische Paläontologe und Geologe Teilhard de Chardin und der Mathematiker und Philosoph Le Roy eingeführt. Unser Landsmann Wernadskij ergänzte diesen Begriff um einen konkreten wissenschaftlichen Inhalt: Er formulierte eine Theorie der Noosphäre, die die Vernunft als ein neues, höchstes Stadium der Evolution der Biosphäre ansieht, welches mit der Entstehung und Entwicklung der Menschheit im Zusammenhang steht. Durch die Kenntnis der Naturgesetze und die Vervollkommnung der Technik beginnt die Menschheit einen dominierenden Einfluss auf den Gang der Prozesse in der irdischen Sphäre (und im erdnahen Raum) zu nehmen, wobei sie durch ihre Tätigkeit die Gegebenheiten tiefgreifend verändert.

Hier haben wir es mit dem oben genannten objektiven Prozess der weiteren Entwicklung der belebten Materie auf der Erde zu tun. Dieser erfolgt in Richtung einer immer vollständigeren Sicherung der Unausrottbarkeit des Lebens.

Bildlich ausgedrückt hat die belebte Materie im Menschen einen Gärtner geschaffen, der dazu berufen ist, den Lebensbaum zu hegen und zu pflegen, und im Fall einer Sintflut eine Arche zu bauen, um das Leben auf der Erde zu erhalten. Diese Aufgabe begründet die führende Rolle des Menschen und der Menschheit in der belebten Natur und seinen immer grösseren Einfluss auf die Biosphäre, dessen Endergebnis ihre Umwandlung zur Noosphäre sein wird - die Sphäre der Vernunft. Der Entwicklungscharakter der belebten Natur wird grössere Zielgerichtetheit, Geordnetheit und Organisation ihrer Evolution als Besonderheiten haben. Die Evolution der Natur nimmt dadurch eine qualitativ andere Richtung an und wird vernünftig steuerbar, was sowohl die Verantwortung des Menschen um ein Vielfaches erhöht als auch die Anforderungen an seine Vernunft, seine Sittlichkeit und Spiritualität. Sind wir dazu bereit?

Vernunft und Krankheiten sind nicht nur psychologisch unvereinbar, weil jede Krankheit sich auf das Gehirn negativ auswirkt. Deshalb kann man vom Beginn einer Ära der Vernunft erst dann sprechen, wenn gleichzeitig mit dem wissenschaftlich-technischen Fortschritt der Prozess der Befreiung der Menschheit von den Krankheiten ebenso dynamisch einhergeht und darüber hinaus die Reinigung ihrer Lebensumwelt von Verschmutzung und Vergiftung.

Aber man kann die Natur weder aufteilen noch betrügen. Und solange wir nicht lernen, sie zu achten, ihre Interessen zu wahren und uns ihren Gesetzen zu unterwerfen, ist alles Gerede über eine Ära der Vernunft für mich gelinde gesagt verfrüht.

Nicht im Gegensatz, sondern in gegenseitiger Durchdringung

Die Menschheit in ihrer Masse lebt quasi für sich allein, nach ihren eigenen egoistischen Interessen. Sie sorgt sich nicht nur nicht um die Interessen des ganzheitlichen Organismus der Biosphäre, sondern missachtet sie und verletzt sie sogar, wodurch sie sich selbst und ihrer Lebensumwelt - der irdischen Natur - einen stetig anwachsenden Schaden zufügt. Dieses Ungleichgewicht zwischen menschlicher Gesellschaft und Biosphäre hat für jeden von uns Konsequenzen - die Zunahme chronischer Erkrankungen und eine allgemeine Verschlechterung der geistigen, seelischen und körperlichen Gesundheit. Die Ideologie des Egoismus hat sich ihrer ganzen Natur nach als unvereinbar mit wirklicher menschlicher Gesundheit erwiesen, weil sie eine zerstörerische Wirkung auf die Psyche des Menschen und auf die regulierenden physiologischen Funktionen seines Gehirns ausübt und damit die natürliche Selbstregulierung und damit die natürliche Selbstregulierung untergräbt.

Es existiert auch der umgekehrte Zusammenhang: Im Zuge einer Erkrankung wird sogar der beste Mensch nolens volens zum Egoisten, weil die Krankheit und die mit ihr verbundenen Empfindungen und Leiden sein Bewusstsein vollkommen in Beschlag nehmen.

Somit erweisen sich Krankheit und Egoismus als zwei durch einen Faden verbundene Phänomene, die sich gegenseitig nähren.

Wenn man die Psyche des Kranken in ein anderes System von Wertkoordinaten übersetzt, in dem der Ausgangspunkt die Natur mit ihrer Schönheit und Harmonie ist, durchbricht die Philosophie der Gesundheit den Teufelskreis von Vorurteilen, und gibt dem Menschen zusammen mit seiner Gesundheit Lebensfreude und Optimismus zurück.

Das Problem der Wiedergewinnung der geistigen, seelischen und körperlichen Gesundheit hat längst die Grenzen der Medizin überschritten und einen allgemein menschlichen Charakter angenommen. Folglich hängt auch die Lösung in bedeutendem Mass nicht nur vom medizinischen Personal ab, sondern von der Gesellschaft insgesamt, also von jedem ihrer sechs Milliarden Mitglieder.

Wir alle stehen vor einer bewussten und endgültigen Wahl: Bringen wir unser Verhältnis zur Biosphäre in Übereinstimmung mit den Gesetzen der Natur - oder vergiften wir unsere Lebensumwelt endgültig.

Ähnlich wie die Umwelt ein Teil der Innenwelt unseres Organismus ist, muss die belebte Natur des Planeten ein organischer Teil der Innenwelt der menschlichen Gemeinschaft werden. Mit anderen Worten, wir müssen die »Türen« unserer Städte und Dörfer sowie unserer Wohnungen für die belebte Natur des Planeten öffnen, wir müssen lernen, nicht mit Armeen von blinkendem, Benzingestank absonderndem Stahl in sie hineinzupoltern. Vielmehr müssen wir sie wie einen Tempel betreten und ehrfürchtig den Hut vor ihr ziehen. Aber dafür müssen wir alle gemeinsam und jeder für sich in der Gegenwart eine Menge tun, damit der alles trennende übersteigerte Egoismus schliesslich der Vernunft Platz macht.

Der Verstand sagt uns, dass der Mensch zu grossen Dingen fähig ist: Deshalb ist zu wünschen, dass er die menschliche Natur ändert und ihre Disharmonie in Harmonie verwandelt. Allein der menschliche Wille kann dieses ideal erreichen.

Man kann ohne Übertreibung sagen, dass die Menschheit heute in die vielleicht verantwortungsvollste Etappe ihrer Entwicklung eingetreten ist - die Etappe der Überwindung des tierischen Ursprungs im Menschen und der daher stammenden egoistischen Instinkte, des egoistischen Wertsystems, der egoistischen Moral und des Übergangs zu den Prinzipien der Vernunft, einer entwickelten Spiritualität und der Achtung der Naturgesetze. Denn anders ist die Umwandlung der Biosphäre zur Noosphäre nicht vollziehbar.

Zu einer gemeinsamen Menschheit in einer gemeinsamen Natur

Vorläufig werden diese Prozesse im öffentlichen Bewusstsein noch nicht mit dem Problem der Verdrängung des Gegenspielers der Vernunft - des Egoismus - aus dem Leben der menschlichen Gemeinschaft in Zusammenhang gebracht, da das Problem selbst noch nicht anerkannt und formuliert ist. Der übersteigerte Egoismus hindert uns daran, uns aus dem dunstigen Krähwinkel beschränkter Interessen und kleinlichen Kalküls zu befreien und in die reine, durchsichtige Welt einer hohen Spiritualität, die Welt der Vernunft und der Güte einzutreten.

Beim der Umwandlung der Biosphäre in die Noosphäre gibt es zwei unbedingte Voraussetzungen, ohne deren Realisierung die Geburt der Ära der Vernunft nicht möglich ist.

1.) Sie erfordert das Auftreten der Menschheit als einheitliches Ganzes. Das ist ihre unausweichlichste Voraussetzung laut ihrem Erforscher Wernadskij.

2.) Als zweite unbedingte Voraussetzung zur Herstellung der Noosphäre nannte er das Wachstum des wissenschaftlichen Denkens. Seiner Meinung nach »hebt sich die Wissenschaft im sozialen Leben von Philosophie und Religion deutlich dadurch ab, dass sie ihrem Wesen nach für alle Zeiten, für alle sozialen Schichten und Staaten einheitlich und gleich ist.«

Wir müssen unser Verhältnis zur Wissenschaft ändern, deren Rolle heute weitgehend auf die Bedingungen der Nachfrage einer technisierten, seelenlosen Zivilisation und egoistischer künstlich aufgeblasener Bedürfnisse der Menschen reduziert ist.

Gerade die Wissenschaft wird ihr gewichtiges Wort erheben müssen bei der Lösung dieser und vieler anderer Probleme, vor denen die Menschheit steht. Und um dies zu erreichen, müssen wir »den prägenden Einfluss noch nicht überwundener philosophischer und religiöser Denk- und Handlungsmuster, die nicht der Realität modernen Wissens entsprechen, überwinden.

Allein kann die Wissenschaft mit ihren gesammelten Kenntnissen jedoch nicht ernsthaft auf das gesellschaftliche Denken und auf die Wechselbeziehungen zwischen Mensch und Natur Einfluss nehmen, solange sie sich nicht in den Köpfen einer überwältigenden Mehrheit der Menschen festsetzt.

Bildungssystem und Erziehung

Ohne eine gut organisierte Volksbildung und ohne eine stabile Popularisierung wissenschaftlicher Errungenschaften ist dies jedoch unmöglich. nach Meinung von I.I. Metschnikov ist »wissenschaftliche Bildung so unabdingbar für das sittliche Verhalten, dass man Unbildung, zu den unsittlichsten Erscheinungen zählen sollte.«

Leider ist die Bildung noch immer kein wichtiger Teil eines einheitlichen Erziehungssystems des Homo sapiens. Vielmehr existiert eine zersplitterte Auswahl an Disziplinen, die nicht durch irgendein gemeinsames inneres Ziel, einen gemeinsamen Angelpunkt, verbunden sind.

Aber es gibt so einen Angelpunkt: das in seiner Vielfalt einheitliche Universum und der Mensch, der zusammen mit den anderen denkenden Wesen, die das All bewohnen, die Vernunft dieses Universums verkörpert.

Deshalb muss jedes Bildungssystem, das Anspruch auf den Status eines Systems erhebt, die einzelnen wissenschaftlichen Disziplinen zu einem einheitlichen Ganzen verbinden und den Studierenden dabei helfen, in ihrem Bewusstsein ein ganzheitliches Bild unserer Umwelt zu formen, den Platz des Menschen darin zu bestimmen und Regeln für einen Umgang mit der belebten Natur zu lehren, der ihr keinen Schaden zufügt. Diese System muss darüber hinaus die bedeutendsten Werke der Weltliteratur und Kunst sowie der Musik einschliessen, welche die Harmonie des Weltalls spiegeln und die Seele des Menschen erheben. Nur dann werden die Mittel- und Hochschulen den Homo sapiens nicht nur lehren, sondern auch erziehen.

Gerade hier - in der Entwicklung der Wissenschaft, in der Vereinigung von Erziehung, Bildung, Literatur und Kunst zu einem ganzheitlichen System der Erziehung des Homo sapiens - liegt der Schlüssel zur Beschleunigung der Evolution der Vernunft auf der Erde. Diese Problem kann und muss gelöst werden, wenn wir die Menschheit geistig, seelisch und körperlich gesund sehen wollen.

Das grösste Hindernis dabei ist meiner Meinung nach die Teilung der Gesellschaft in eine intellektuelle und führende Elite, die die Entwicklungsrichtung der modernen Zivilisation vorgibt, und eine passive Mehrheit, die ihr gedankenlos auf diesem Weg folgt.

Diese Situation wird heute als Norm angesehen. Sie spiegelt die Unterschiede in den geistigen Fähigkeiten der Menschen, in ihrem Bildungsniveau und im Niveau ihrer Lebensorientierung bzw. ihrer Lebensziele wider.

Wenn die Menschen weiterhin durch Krieg, Hunger und Krankheiten sterben, so ist daran nicht die Natur schuld, sondern sie selbst (als Gattung), ihr Egoismus und ihr Unwille, höheren Gesetze als ihrem Egoismus zu folgen. Vielmehr müssen wir uns daran erinnern, worin der Sinn der Existenz des Homo sapiens besteht. Nämlich darin, Hüter des Lebens auf unserem Planeten zu sein.

Schnell wird offenbar, dass weder Reichtum noch Macht den Kriterien der Vernunft entsprechen. Das verstärkte Interesse der Mehrheit der Menschen an materiellen Werten sind dabei die Kennzeichen der heutigen Zeit. Diese Tendenz unterstreicht die Unvereinbarkeit der Ideologie des Egoismus mit einer hohen geistigen Kultur und Vernunft. Ebenso unsinnig ist es, eine Macht als vernünftig zu bezeichnen, die sich nicht die strategische Aufgabe stellt, die Beziehungen zwischen Gesellschaft und Natur zu harmonisieren und den Egoismus im Leben der Gesellschaft zu überwinden.

Je früher wir begreifen, dass jeder von uns auf die von Egoismus hervorgerufenen Deformationen in der Entwicklung der Gesellschaft, die auch unsere eigene geistige, seelische und körperliche Gesundheit nicht unberührt lassen, korrigierenden Einfluss nehmen kann, umso weniger Zeit wird es brauchen, die Biosphäre der Erde in ein Reich der Vernunft und wahrer Gesundheit der Menschen zu verwandeln.

Die in der Welt des Egoismus Eingeschlossenen haben nichts gemein mit der wahren, gewaltigen, grossartigen Welt draussen, in welcher eigene Gesetze wirken - die Gesetze der Zweckmässigkeit, der Harmonie und der Schönheit. Und jeder einzelne Mensch in dieser Welt ist bevollmächtigter Vertreter der Weltvernunft auf dem Planeten Erde. Darin liegt seine Hauptbestimmung und nur dadurch wird sein Wert bestimmt.

Was kann der Mensch

Die Grenzen der materiellen Welt werden bestimmt durch die physiologischen Bedürfnisse unseres Organismus., die geistige Welt des Menschen ist grenzenlos und umfasst dank der herrschenden Vernunft das gesamte unendliche Universum.

Die Fähigkeit, in diesen beiden unterschiedlichen Welten zu leben und das natürliche Gleichgewicht zwischen ihnen zu bewahren, sichert die Erhaltung unserer Gesundheit und die Verlängerung unseres Lebens.

Das ganze Unglück liegt darin, dass dieses Gleichgewicht deutlich zugunsten der materiellen, egoistischen Welt verschoben ist. Die epidemieartig auftretenden chronischen Erkrankungen, der Sittenzerfall und das Anwachsen der Kriminalität sind nur einige Konsequenzen der Unordnung, die vom Egoismus mit allen ihm innewohnenden Untugenden ins geistige und körperliche Leben des Menschen getragen wird.

Ein Hauptgrund dafür liegt im Charakter der in der Gesellschaft herrschenden Information. Die entscheidende Rolle bei der Erziehung des Menschen spielt die Qualität der Informationsumgebung, weil der Erziehungsprozess nichts anderes ist als ein Aneignungsprogramm von Information, deren Charakter das Bewusstsein und die Ausrichtung seines Lebens, seines Denkens und seines Handelns prägt.

Am Beispiel eines Lächelns sehen wir, wie ein Mensch mit seinen unzähligen Gesten, seiner Mimik, seinen Handlungen und Worte ein ihn umgebendes Informationsfeld erschafft, das auf seine Umwelt einwirkt. Dabei sind Wirkung und Intensität der Einwirkung vom Charakter der ausgehenden Information bestimmt; die wiederum ist Ausdruck unseres inneren Wesens, unserer Weltsicht, unseres Intellekts, unserer Kultur, unserer Erziehung, unseres Selbstwertgefühls und unserer Wohlgesonnenheit gegenüber anderen und der belebten Natur im Ganzen.

Erinnern wir uns daran, womit der Mensch seinen Anfang nimmt. Nein, nicht mit seinem Körper, sondern mit dem Bewusstsein, d.h. mit dem, was ihn zum eigentlichen Menschen macht.

Für die Entwicklung des Menschen ist jene Information besonders wichtig, die in den ersten Lebensmonaten und -jahren auf sein Gehirn einwirkt. Auf ihrer Grundlage entstehen die ersten Vorstellungen des Kindes über die Umwelt, bilden sich die ersten Gewohnheiten, Geschmäcker und Vorlieben oder - in einer physiologischen Analogie ausgedrückt - die ersten Dominanten heraus.

Dabei erweisen sich dies Dominanten in der Regel als die stabilsten, die bis ins hohe Alter im Gedächtnis des Menschen bleiben. Dort werden sie nicht nur archiviert, sondern sie leben und entwickeln sich, sie suchen sich neue Nahrung und werden durch neue Informationen und neue Erfahrungen modifiziert. Von Zeit zu Zeit dringen sie an die Oberfläche unseres Bewusstseins, um ihre Bewährung im Alltag des Lebens zu erproben, und ziehen sich dann erneut in die Tiefen des Gedächtnisses zurück.

Jede Dominante hat tief sitzende physiologische Wurzeln, denn jeder Dominante entspricht ein ganz bestimmter Zustand unseres Organismus, der durch bestimmte im Gedächtnis fixierte physiologische Reaktionen charakterisiert ist. Gerade hier verbirgt sich eines der grössten Geheimnisse der Hartnäckigkeit unserer egoistischen Gewohnheiten und Neigungen.

Die Mehrheit der Menschen erkennt noch immer nicht die unmittelbare Verbindung zwischen ihrer Lebensweise und dem Niveau ihrer intellektuellen Fähigkeiten. Es ist längst herausgefunden worden, dass die geistigen Fähigkeiten von Kindern, die in vegetarischen Familien aufwachsen, höher sind als die ihrer Altersgenossen aus »Fleischfresserfamilien« und dass ihre Gesundheit sehr viel stabiler ist.

Mit wachsendem Verstand und Bildung wird der Übergang zu einer fleischlosen Nahrung für den Menschen immer unausweichlicher. Davon profitiert nicht nur er selbst, sondern auch seine Kinder, die ebenfalls eine neue Klarheit des Denkens sowie seelische und körperliche Gesundheit erwerben.

Es wurde auch festgestellt, dass - mit den Worten des bekannten Altersforschers Hufeland - »ein Mensch selbst für seinen körperlichen Zustand ein gewisses Mass an Bildung braucht, sie fördert seine Langlebigkeit. Ein Mensch im wilden und groben Alltag lebt nicht so lange.« Das heisst in anderen Worten: Wenn der Verstand des Menschen untätig ist und nicht willens anzuerkennen, dass der Besitz echten Wissens die Haupterrungenschaft der Menschheit ist, so ist ein Gespräch über Gesundheit und ein langes Leben sinnlos.

Die Ideologie des Egoismus hat sich überlebt, sie hat ihre konstruktiven Möglichkeiten ausgeschöpft. Das Äusserste, wozu sie sich fähig gezeigt hat, war die Befriedigung bekannter Forderungen »Brot und Spiele!« Immer mehr Brot und immer mehr Spiele, Zerstreuungen, Vergnügungen, die unseren Geist in ein süssliches Dahindämmern wiegen.

Andererseits gibt es eine damit unvereinbare Freiheit, welche uns echte geistige und körperliche Gesundheit schenkt, eine Freiheit, die die Fesseln unseres Verstandes löst und uns die endlosen Möglichkeiten der schöpferischen Anwendung unserer geistigen und körperlichen Kräfte im Interesse der belebten Natur der Erde und ihres organischen Bestandteils - der menschlichen Gesellschaft - eröffnet. Zu dieser Freiheit führt nur ein Weg: die Überwindung des Egoismus mit all seinen Spielarten im Bewusstsein eines jeden Einzelnen von uns.

Das Wichtigste was uns heute fehlt, ist die Fähigkeit, sich über die Niederungen des Alltags zu erheben und unser Leben wieder mit Sinn zu erfüllen, um es daraufhin auf den Grundsätzen der Vernunft und der Güte neu zu bauen. In den von mir und meinen Nachfolgern organisierten Gruppen erfreut mich stets aufs neue eine besondere Atmosphäre der Geschlossenheit und beständigen Freundlichkeit, welche die sozialen Unterschiede zwischen ihnen verwischt. Hier kommt deutlich die zunehmende Tendenz hin zur Gleichheit zum Ausdruck. Das System der Natürlichen Gesundung setzt die übertriebenen »körperlichen« Bedürfnisse in den von der Natur vorgesehenen Rahmen zurück und fördert eine Lebensweise der optimalen Begünstigung und Bereicherung des Geistes. Die Heilung zahlreicher, sogar der schwersten Leiden ist nur ein Nebeneffekt des Systems, der seine hohe Wirksamkeit noch einmal unterstreicht.

Nicht alle Bewohner der Erde sind überzeugte Anhänger der Ideologie des Egoismus. Viele haben unter Zwang den Egoismus der menschlichen Gesellschaft als historisch gewachsene, unvermeidliche Gegebenheit übernommen, und empfinden dabei eine heftige, manchmal gar nicht bewusste Sehnsucht nach Beziehungen zu ihresgleichen, die von Gewalt und kalter, gnadenloser Berechnung frei sind.

Wir sind alle unendlich müde, in einer Atmosphäre der ständigen Angst um unsere Zukunft, die Zukunft unserer Kinder, Enkel und Urenkel zu leben.

Schlusswort

Doch haben wir es wirklich in der Hand, die heutige unerträgliche Situation zu ändern? Zweifellos.

Ins Reich der Vernunft führt nur ein Weg - der Weg der geistigen Entwicklung und der sittlichen Selbstvervollkommnung. Seit alters her haben zahlreiche Denker und Gelehrte der Idee Ausdruck verliehen, dass eine schwache Existenz wie der Mensch dank eines intensiven Lebens seine physische Existenz weit über jene Frist hinaus verlängern kann, die dem stärksten Tier gesetzt ist. Dabei fällt eine besondere Rolle der Erziehung und Bildung zu, die uns lehren, Beherrscher unserer Leidenschaften zu sein und sie der Vernunft und der Sittlichkeit zu unterwerfen.

Die Natur hat uns die höchste Bestimmung zgedacht und zugleich die höchste Prüfung - Hüter des Lebens zu sein, wo und in welcher Form auch immer wir ihm begegnen - auf der Erde oder im fernen Weltraum.

Und sie hat uns mit den dafür erforderlichen Eigenschaften ausgestattet.

Spiritualität, was Freiheit von Egoismus, Bewusstwerdung und praktische Erfüllung unserer Mission bedeutet, das Leben in allen Formen und Erscheinung zu bewahren;

Standhaftigkeit, die uns hilft, diese Bestimmungen niemals zu vergessen, auch nicht in den schwierigsten Zeiten;

Vernunft, die unser Wissen vergrößert und uns mit der Fähigkeit ausstattet, weit nach vorne zu blicken, um die Folgen unserer Handlungen vorherzusehen, rechtzeitig die dem Leben drohende Gefahren zu erkennen und sie zu bannen;

Güte, die sich in unserer Bereitschaft äußert, mit anderen das Wertvollste zu teilen, was wir besitzen - unser Wissen.

Bis heute haben nur wenige Menschen diese Eigenschaften in sich entwickelt, aber morgen werden sich mit Hilfe dieser wenigen alle anderen entwickeln. Erst danach wird das grösste Ereignis in der Geschichte der Menschheit eintreten: aus der Ära des berechnenden, seelenlosen Egoismus wird der Mensch in die Ära der Vernunft, die Ära der geistigen und physischen Gesundheit aufsteigen.

Zum Schluss möchte ich meine Leser an einen seit alters her bekannten Gedanken erinnern. Unsere Wünsche und Bedürfnisse sterben zusammen mit uns, unsere guten Taten dagegen leben ewig und nähren das Informationsfeld von Vernunft und Güte auf dem Planeten Erde. Es ist das einzige Erbe, das die Menschen nicht trennt durch ihr Streben, es zu besitzen, sondern sie im Gegenteil vereint - in der Treue zu den Idealen der Vernunft, des Guten und der Liebe.

Werden sie nicht müde, gute Werke zu tun!

Schlussbemerkung:

Meiner Meinung nach ist dieser Text so wichtig, dass sich eine noch dichtere Kurzfassung aufdrängt. Ich bin überzeugt, im Interesse der Philosophie der Gesundheit von Dr. Galina Schatalova zu handeln, wenn ich diesen für mich und meine Freunde geschriebenen Auszug in einer beschränkten Form zur Verfügung stelle. Es soll der gewinnfreien Weiterverbreitung dieser Gedanken dienen und nur persönlich verwendet werden. Als Ergänzung und Vertiefung empfehle ich ihnen den gesamten Text im Buch »Philosophie der Gesundheit« nachzulesen und auch die beiden früheren Bücher von Galina Schatalova »Wir fressen uns zu Tode« und »Heilkräftige Ernährung« im Arkana-Verlag.