

»Der Weg zur Sehverbesserung und inneren Klarheit«

Der Grund warum ich, als Arzt für Allgemeinmedizin, mich für die Augenheilkunde interessierte und intensiv beschäftigte, waren meine eigenen Augenprobleme im Jahr 2003: Trockenes Auge, Kurzsichtigkeit und später Altersweitsichtigkeit.

In der Schulmedizin fand ich für meine „unheilbaren Krankheiten“, keine wahren Hilfen außer Augentropfen und Sehhilfen. Da ich keine Brille tragen wollte und nur mit Symptom-Behandlung nicht zufrieden war, forschte ich nach den Ursachen und suchte neue Wege.

Ich war selbst Opfer der Dogmen der Schulmedizin und Tricks der Brillenindustrie und entdeckte, dass der Sehtest oft missbraucht wird, um Brillen und Sehhilfen zu verkaufen, ohne sich für die Ursachen zu interessieren.

Man diagnostiziert zu schnell und sagt: „Es ist genetisch, idiopathisch, oder altersbedingt.“

Viele Augenprobleme sind ernährungsbedingt mit einem seelischen Anteil

Ich entdeckte bei mir, dass Fehlernährung, Müdigkeit, Stress-Situationen und Probleme des Lebens zur Sehverschlechterung führen.

Als ich mehrmals Sehtests machte, ergaben sich immer andere Ergebnisse. Ich merkte, dass die Dioptrienzahl Schwankungen unterliegt und sich ändert, je nachdem, wie wir uns fühlen und leben.

In diesem Artikel habe ich meinen eigenen Weg der Sehverbesserung zusammengefasst, und alles, was mir und vielen unserer Patienten geholfen hat.

Meine positiven Erfahrungen möchte ich weitergeben, um Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Sehproblemen zu helfen, um ihnen die Brille zu ersparen.

Wie funktioniert die Sehverbesserung?

Der Weg der Sehverbesserung – frei werden von der Brille – ist für jeden Menschen individuell.

Augenübungen können eine Hilfe sein für Menschen mit wenigen Dioptrien. Viele Patienten fragen mich, welche Augenübungen soll ich machen, um die Sehkraft zu verbessern?

Als ich Sehprobleme hatte, habe ich mehrere Augenschulen besucht, viele Bücher gekauft und fleißig geübt. Bis ich festgestellt habe, dass die Sehkraft sich auch ohne Augenübungen verbessern lässt.

Die Sehverbesserung ist ein innerer Prozess

1) Das Erforschen der Ursachen des Augenproblems

Die Sehverbesserung ist ein innerer Prozess, der durch positive Veränderungen im Äußeren und im Inneren geht. Sehverbesserung erreichen bedeutet, sich mit den Ursachen zu beschäftigen, die ich im Artikel „Besser sehen ohne Brille? – Die Augen als Spiegel des Körpers und der Seele“ zeigte, und dann die Weichen stellen.

Wenn das am Anfang geschehen würde, wenn das Sehen sich zu verschlechtern beginnt, dann könnte man Tausenden von Kindern und Jugendlichen die Brille für den Rest ihres Lebens ersparen.

2) Die Abhängigkeit von der Brille reduzieren

Zu empfehlen ist, Brille / Kontaktlinse so wenig wie möglich tragen, nur bei Bedarf, z.B. Autofahren, Schulunterricht, Arbeit, Lesen. Nicht zulassen, dass eine Abhängigkeit entsteht. Das Wenigtragen der Brille ist die beste „Augenübung“ und hat wirklich eine „Heilwirkung“, denn so haben die Augen die Möglichkeit, weg aus der Abhängigkeit, zurück zur natürlichen Sehschärfe zu finden.

Ein großes Problem auf dem Weg zur Sehverbesserung ist die Abhängigkeit bei Menschen, die die Brille oder Kontaktlinse jahrelang ständig getragen haben. Sie fühlen sich am Anfang unwohl, jedoch nach ein paar Wochen gewinnen sie an Sicherheit.

Viele Menschen spüren intuitiv, dass es für die Augen nicht gut ist, die Sehhilfe den ganzen Tag zu tragen. Sie lassen z.B. ihre Brille im Auto und benutzen sie nur zum Autofahren. Den Rest des Tages verbringen sie problemlos ohne Brille oder Kontaktlinsen.

Dabei merken sie, wie sich die Sehkraft von Monat zu Monat verbessert.

Diese Haltung, hat vielen unserer Patienten geholfen.

Wir kennen Menschen, bei denen - per Zufall - die Brille kaputt ging und sie ein paar Tage oder Wochen ohne Brille waren, z.B. während des Urlaubs.

Nach dieser Zeit haben sie wieder perfekt gesehen und brauchen seitdem keine Brille mehr.

Für Menschen mit höherer Dioptrienzahl empfehlen wir unterkorrigierte Brillen und Kontaktlinsen progressiv nach unten zu verwenden.

Jedoch das „Wenigtragen der Brille“ allein bringt in den meisten Fällen nur geringfügige Besserung, wenn man die Ursachen der Fehlsichtigkeit nicht erforscht und beseitigt.

3) **Gesunde Lebensweise - Zurück zur Natur**

Unser Körper ist ein Naturkörper. Je mehr sich der Mensch von der Natur entfernt, desto kranker wird er. Der Weg der Sehverbesserung geht über die Natur.

Die Natur ist die beste Therapie für die Augen.

Bewegung in der Natur ohne Brille, tägliche Spaziergänge oder Meditatives Wandern, 60 bis 120 Min.

Die Natur ist eine Quelle der Gesundheit, Harmonie, Entspannung und Ruhe.

Wir empfehlen insbesondere Meditatives Wandern, d.h. üben, sich als einen Teil der Natur zu fühlen; die Musik der Natur bewusst hören; die Heilkräfte der Natur und die Ruhe der Natur bewusst aufnehmen; sich in Dankbarkeit und Liebe mit allen Lebensformen und der Schöpferkraft verbinden.

4) **Vegane Ernährung mit hohem Vital-Rohkost Anteil**

Wenn wir industriell verarbeitete Nahrungsmittel verzehren, verschlechtern sich alle Funktionen des Körpers und schwächen ihn.

Wenn wir Nahrungsmittel zu stark kochen, verschwinden Vitamine, Enzyme und viele wertvolle sekundäre Pflanzeninhaltsstoffe.

Für die Sehverbesserung empfehlen wir eine pflanzen betonte vegane Ernährung mit täglich mindestens 60 % Vital-Rohkost Anteil.

Außerdem kein Tier essen – Fleisch oder Fisch – und so wenig wie möglich Salz, Zucker, Eier, Honig und Milchprodukte.

5) **Tiefe und bewusste Atmung**

Die meisten Menschen atmen flach, kurz und oberflächlich. Viele denken fälschlich, man sollte ständig im Bauch atmen.

In der jetzigen Zeit wünschen sich viele einen Traumkörper mit einem flachen Bauch. Es passt nicht zusammen, sich einen flachen Bauch zu wünschen und mit dem Bauch zu atmen.

Die Atmung sollte nicht im Bauch sein, sondern da wo die Lungen sich befinden, mit dem ganzen Brustkorb. Viele Menschen leiden an Ängsten und Depressionen, und dagegen hilft mit dem ganzen Brustkorb langsam und tief ein- und ausatmen.

Für die Sehverbesserung hilft, sich an eine langsame, tiefe und lange Atmung zu gewöhnen: So nehmen wir viel mehr Energie auf und es fließt auch mehr Energie über die Akupunktur Meridiane und die sieben Energiezentren der Seele.

6) Die Entspannung des Nervensystems

Der berühmte Augenarzt **Dr. Bates** sagte:

»Die Sehkraft ist abhängig von unserer inneren Verfassung:
Seelische Verspannung bringt unscharfes Sehen.«

»Die perfekte Sehkraft kann vor allem durch Entspannung erreicht werden.«

Warum ist es so? Weil die Augen ein Teil des Gehirns und Nervensystems sind, und viele Sehprobleme beginnen mit nervlicher Anspannung durch seelische Konflikte.

Um Entspannung zu finden ist es wichtig, so wie **Sebastian Kneipp** sagte, die Vergangenheit abzuschließen sowie Ordnung im Leben zu schaffen, in uns und in unseren Beziehungen zu anderen Mitmenschen.

Die scheinbaren Feinde helfen uns indirekt und sind unsere besten Lehrmeister. Denn sie regen uns durch ihr Verhalten zum Nachdenken, zur Selbsterkenntnis an oder helfen uns, innere Werte und einen edlen Charakter zu entfalten.

Krankheiten, Unfälle und Schicksalsschläge sind oft ein Hinweis, ein Hilferuf der Seele und des Körpers, uns selbst zu ändern. Sie haben eine Botschaft an uns, eine Lernaufgabe zum Wachsen und Reifen. Sie bringen uns zum Nachdenken, öffnen uns die Augen für das Wesentliche im Leben, und können helfen, Gott näher zu kommen und unserem Leben eine neue Richtung zu geben.

Wahre Entspannung schaffen wir durch Achtsamkeit, Selbsterkenntnis, Ego abbauen, innerer Arbeit an uns selbst, Gedankenkontrolle und das Erlernen, ruhiger zu werden.

7) Fehlhaltungen ändern

Die Fehlsichtigkeit hängt zusammen mit Verspannungen des Nervensystems, die durch Fehlhaltungen oder negative Charakter-Muster entstanden sind.

Wenn wir die Fehlsichtigkeit beseitigen wollen, sollten wir nicht nur gesünder leben und denken, sondern auch unsere Ego-Aspekte abbauen, durch Selbsterkenntnis und innerer Arbeit an uns, und das Erlernen der Gedankenkontrolle lernen durch ein Leben mit Gott.

8) Mit Gedankenkraft und Visualisierung arbeiten

Auf dem Weg der Sehverbesserung ist eine positive Programmierung wichtig, immer die Gesundheit bejahen.

Die meisten Menschen sind Opfer der eigenen Gedankenwelt. Bei weltlich gesinnten Menschen herrscht Chaos im Gehirn, ihre Gedankenenergien sind in viele Richtungen zerstreut und hauptsächlich materiebezogen.

Viele Menschen führen ein nach außen orientiertes und oberflächliches Leben und wissen nicht mehr, was tiefes Denken bedeutet.

Warum ist die Gedankenkontrolle so wichtig? Die Antwort gibt uns Buddha (560-480 v. Chr.):

»Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Wir sind alle nur ein Resultat dessen, was wir gedacht haben. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt. Macht über die Gedanken ist Macht über Leib, Leben und Schicksal.«

Und es ist wirklich so, mit unseren Gedanken bestimmen wir, ob wir krank oder gesund, glücklich oder unglücklich, frei oder unfrei, reich oder arm, versagen oder erfolgreich sind. Die Gedanken sind die Basis unserer Worte und Handlungen und geben unserem Charakter Form.

Wir selbst bestimmen mit unseren jetzigen Gefühlen, Gedanken, Worten und Handlungen unsere nächste Inkarnation, sogar unser zukünftiges Aussehen und Körperform.

»Gedankenkontrolle lernen durch ein Leben mit Gott ist die Basis für Gesundheit, Glück, Erfolg, innere Freiheit und spirituelles Wachstum. Um das zu erreichen, sollten wir reine, edle und göttliche Gedanken pflegen.«

9) **Innere Klarheit**

Verschwommen sehen kann auch bedeuten, dass die innere Klarheit fehlt.

Klarheit bedeutet: Ich weiß, was ich will - Ich habe klare Ziele im Leben.

Innere Klarheit erreichen bedeutet, meine Gedanken und meine Lebenseinstellung sind positiv.

Meine Vergangenheit ist weitestgehend geklärt und ich lebe in Frieden mit meinen Nächsten.

Mein Beruf erfüllt mich und macht Freude und ich finde meine Lebensaufgabe.

Je freier wir werden, umso besser geht es unseren Augen und umso klarer sehen wir.

Wenn wir uns verfeinern und veredeln durch ein Leben nach einer hohen Ethik und Moral werden wir sensitiver und gewinnen die Innere Klarheit.

»Sinn des Lebens, die Unio mystica: Eins werden mit Gott
Menschen Wille mit Gottes Willen in Einklang bringen.«

Meister Eckhart (1260–1328), Theologe, Philosoph

10) **Gelebte Spiritualität, höhere Ziele und die geistige Evolution der Seele anstreben**

Besser sehen oder gesund werden bedeutet, den Sinn des Lebens zu erfassen.

Wir sind nicht von dieser Welt. Wir kommen auf diese Erde und gehen von dieser Erde. Der Tod ist nicht das Ende. Wir sind inkarnierte Geistwesen in einem materiellen Körper.

Der **Sinn des Lebens** ist lernen; unser Bewusstsein erweitern; frei werden von Belastungen der Seele; die geistige Evolution anstreben sowie eine höhere Ethik und Moral; die All-Einheit erlangen mit Mensch, Natur und Tier; eine lebendige Beziehung zu Gott aufbauen; unsere Lebensaufgabe, unsere Gabe finden; anderen dienen; etwas beitragen, damit diese Welt besser wird; wieder das werden, was wir in Wirklichkeit sind, Lichtwesen, Wesen der Liebe.

Spirituelles Leben bedeutet auch, frei werden von veräußerlichten Religionen, Ritualen, Dogmen, sowie den negativen Einflüssen des Kapitalismus, Kommunismus und Atheismus.

Spiritualität im täglichen Leben bedeutet, dass unsere Gedanken, Worte und Taten mehr und mehr dem Gesetz der Liebe entsprechen.

Sehverbesserung mit GANZHEITSMEDIZIN

Wir verhelfen unseren Patienten durch „**Gesprächstherapie**“ zur Ursachenfindung und Bearbeitung der emotionalen Aspekte von Sehschwächen und Augenkrankheiten.

Wir geben „**Lebenswerkzeuge**“, psychologische und spirituelle Strategien, um die Stress-Situationen und Probleme des Lebens zu verstehen und zu meistern. Zum Beispiel:

Wie lerne ich vergeben?

Wie werde ich frei von Angst?

Wie kontrolliere ich meine Gedanken?

Wie finde ich meine Lebensaufgabe?

AUTOR: Jordi Campos, Arzt, Naturheilverfahren, Ganzheitsmedizin, Sehtraining

QUELLEN: BÜCHER »Besser sehen mit dem Herzen« und

»Nutze die Gedankenkraft - Gedankenkontrolle lernen durch ein Leben mit Gott«