

Inhalt

Vorwort

1. Ein Leben lang gut sehen

Sehen heißt Schönheit, Energie, Lebendigkeit
Sehen heißt Aufmerksamsein, Fantasie, Erinnerung
Die Wahl, sich zurückzuziehen
Das Auge als Organ
Habe auch ich eine Chance?
Die Türe öffnen
Der erste Schritt

2. Umwandlung des kurzsichtigen Charakters

Das Rätsel Myopie
Ansichten eines Soziologen
Ein Blick auf die Psyche
Sehen und Energiefluß
So werden Sie ein perfekter Myop
Die Seifenblase

3. Umwandlung von Weitsichtigkeit, Astigmatismus und Sexualität

Theorien über Weitsichtige
In einer Welt, die zu groß ist
Frieden schließen
Gibt es einen astigmatischen Charakter?
Schmerzfrei werden
Das Bild einer Neugeburt
Betrachtung der Sexualität
Entspannen und strahlen Sie
Das Rote im Grünen

4. Die Klarheit kehrt zurück

Schließen Sie Freundschaft mit dem verschwommenen Sehen
Gähnen tut gut
Gähnen mit Ton
Ihr Harmonium wird gestimmt
Vertonen von Farben
Lockern mit Massage
Die Ohren einstimmen

Schönheit widerspiegeln
Runzeln ausbügeln und Waschbretter glätten
Der Flaschenhals wird entkorkt
Freier Ausdruck
Der Schlüssel zur Schatztruhe

5. Von der Brille loskommen

Sicher Autofahren
Sehen im Dunkeln
Wann brauchen Sie Übergangsgläser?
Schwächere Lesebrillen
Der Astigmatismus verschwindet
Zweistärkengläser, Kontaktlinsen, Sonnenbrillen
Lochbrillen
Vom Umgang mit Fachleuten
Das Sehen wiederbeleben

6. Besser sehen mit Bewegung

Rezept für unscharfes Sehen
Arme zu kurz?
Spiele zum Sehen und Bewegen
Der Zauberstift
Nah - Fern im Auto
Und wenn es sich bewegt?
Ein beruhigendes, einfaches Zeichenstiftspiel
Der Federschwung
Frei wie ein Vogel
Die Sprache des klaren Sehens

7. Besseres Sehen und Vorstellungskraft

Die Vorstellungskraft pflegen und fördern
Erden
Das Sehfeld vorbereiten
Befruchten von Hand - Palmieren
Empfänglichsein
Bild und Bewegung
Die Ernte einbringen
Imagination: Variationen für Fortgeschrittene
Der Floh im Kopf
Und dann?
Umweltfreundliches Durchforsten von Gedanken

Reisen im Dunkeln
Das „Keine-Zeit“-Spiel

8. Besser sehen mit Sonne, Licht und Farbe

Sonnenspiele
Das Regenbogenspiel
Innenbeleuchtung '
Richtiges Sonnen
Besonders zu beachten
Zwölfmal tut die Sonne gut

9. Besser sehen mit Mandalas

Farbtafel 1: Das saccadische Feuerrad
Farbtafel 2: Das Mikro-Makro-Rad
Farbtafel 3: Leuchtende Edelsteine
für Weitsichtigkeit und Altersweitsichtigkeit
Das Herzzrad: Für Astigmatismus
Die Spirale zur Mitte

10. Sehen Sie selbst: Grundkurs

Die Grundlagen sind für alle
Klares Sehen in der Ferne: für Kurzsichtigkeit
und Astigmatismus
Aufklärung im Nahbereich: Für Weitsichtigkeit
und Altersweitsichtigkeit
Das Malspiel: Der Bereich der Sehschärfe wird
ausgedehnt
Das Lieblingsspiel
Das Minimalprogramm

11. Nukleares Sehen

„Kernige“ Finger
Das Beleuchterspiel
Finden
Das Suchbildspiel
Eins, zwei, drei
Kernspiele im Bereich der Unschärfe

12. Sehen mit dem ganzen Gehirn

Rechte und linke Gehirnhälfte Einschalten und abschalten
Erste Schritte zum Einschalten
Unterschiedliche Gehirne

Auf andere Art einschalten
Gedankenausgleich

13. Schmelzende Blicke

Der Geschmack der Fusion
Zusammenkommen
Das Gefühl der Fusion
Das Tor - Fusion I
Der Heiligenschein
Wenn das Tor ungleich ist
Wenn Sie kein Tor sehen
Augen auf Wanderschaft
Der Posaunenzug für wandernde Augen
Der Schmetterling auf der Perle - Fusion II
Flexibel mit Fusion
Am Fluß
Die kostbare Muschel
Fusion im Fernbereich
Erkundungen mit der Augenklappe
Was tun mit der Augenklappe ?
Verschmelzende Kreise - Fusion III

14. Nah und fern mühelos lesen

Agonie oder Ekstase?
Alterssichtigkeit – muß das sein?
Nah – Fern im peruanischen Hochland
Posaunenzug
Der große weiße Glanz
Die Augen und das gedruckte Wort
Der weiße Walzer: Übergleiten zu mühelosem Lesen
Glänzend lesen
Der weiße Glanz auf Sehprobentafeln
Lesehaltung und Ausdauer
Weißes Palmieren

15. Kinder und Sehenlernen

Einflüsse in früher Kindheit
Amblyopie
Natürlich sehen unsere Kleinen klar
Spiele für den ersten Lebensmonat
Spiele für die Monate eins bis vier

Spiele für die Monate vier bis acht
Spiele für die Monate acht bis zwölf
Spiele für Ein- bis Vierjährige
Spiele für Fünf- bis Siebenjährige
Spiele für Acht- bis Zehnjährige
Gefahrenzone Klassenzimmer

16. Sehen Sie selbst

Sie stellen Ihr eigenes Programm zusammen
Der Rundplan
Die Sehprobentafeln werden klar
Ernährung und Heilkräuter
Pathologien

17. Zusammen sehen

Persönliche Verantwortung
Hier sind einige Beweise
Persönliche Geschichten
Eine Lehrerin für Natürliches Sehen berichtet
Ausbildung von Lehrern

Biographien

Anhang

Quellenverzeichnis

Andere Quellen

Sachwortverzeichnis

Stichwortregister

Lesekarte

Sehprobentafel

Vorwort

Gutes Sehen ist für uns alle wichtig. Sobald es aus dem Gleichgewicht, unscharf oder gestört ist, wollen wir es wieder in Ordnung bringen können. Dieses Buch weist Ihnen einen Weg -eine Reise, auf der Sie lernen, wie Ihr Sehen zustande kommt und wie Sie alle seine Funktionen erneuern können. Die Wünsche vieler Menschen in bezug auf ihre Sehkraft gipfeln in der gemeinsamen Hoffnung auf Loskommen von der Brille. Das ist möglich. Tausende haben es während der letzten Jahrzehnte fertiggebracht, sehr zur Verwirrung von Optikern und Augenärzten. Für viele Augenärzte ist die Verordnung korrigierender Linsen das einzige Mittel im Umgang mit der gestörten Sehkraft eines Patienten. Durch das Tragen von Brillengläsern sollen Kurzsichtigkeit (Myopie = verschwommenes Sehen in der Entfernung), Weitsichtigkeit (Hyper(metr)opie = verschwommenes Sehen in der Nähe), Astigmatismus (= verschwommenes Sehen auf alle Entfernungen, verursacht durch unregelmäßige Krümmung von Hornhaut oder Linse) ausgeglichen bzw. behoben werden. Dann haben wir noch die Presbyopie oder „altersbedingte Weitsichtigkeit“, bei der die Linse mit zunehmendem Alter geringfügig größer und steifer wird. Dieser Zustand läßt sich mit ein bißchen Sachkenntnis und Energie verhindern und ist keineswegs so unvermeidbar, wie man uns bisher weismachen wollte. Zugegeben, es mag sein, daß wir mit zunehmendem Alter weniger geschmeidig werden. Wenn wir deshalb aber zu Krücken in Form einer Lesebrille greifen, führt das zu rascher Verschlechterung von Tonus und Funktionstüchtigkeit unserer Augen. Auch dem Schielen, bei dem unsere Augen durch chronisch verspannte Augenmuskeln in stark belastende Stellungen gezogen werden, läßt sich mit natürlichen Mitteln abhelfen. Nach jahrelangem Brillentragen oder bei Amblyopie (Schwachsichtigkeit eines Auges ohne organischen Fehler) müssen manchmal bestimmte Bereiche des Gehirns aufgeweckt werden. Diese Reaktivierung des Gehirns begleitet die Erneuerung des Sehvermögens.

Die Pflege, die Sie Ihrem Sehen widmen, wirkt sich auch auf viele andere Bereiche positiv aus, wie zum Beispiel das Freiwerden von Streß, besseres Funktionieren des Sehens bei Lern- und Koordinationsprozessen und sogar Erleichterung bei

Schmerzen und Unbehagen, die oft von Störungen beim Sehvorgang herrühren. Die in diesem Buch vorgestellten Aktivitäten können Sie auch Ihrer Familie und Arbeitssituation zugute kommen lassen: Beleuchtungseinrichtungen, Video- und EDV-Anlagen beeinflussen Ihre Sehkraft sowohl zu Hause als auch im Büro. Ob Brillenträger oder nicht, dieses Buch ist für alle. Seine Ideen lassen sich überall anwenden. Die gesamte visuelle Welt liefert uns dazu das Material.

Der Text baut nacheinander neue Verhaltensweisen auf, mit denen Sie die alten Schritt um Schritt ersetzen. Es ist aber auch möglich, sich nach Belieben in jeden Teil des Buches einzulesen. Einmal wollen Sie vielleicht Ihre Fähigkeit zum Visualisieren verfeinern, ein andermal Ihre Sehschärfe aufpolieren. Für diejenigen, die sich gerne an festgefügte Abfolgen halten, bietet das Buch besondere Programme. Gleichzeitig werden Sie ermutigt, die den Aktivitäten zugrunde liegenden Prinzipien so zu verstehen und aufzunehmen, daß Sie schließlich in der Lage sein werden, Ihr eigenes, ganz auf Ihre persönlichen Lebensumstände, Ambitionen und Hobbys abgestimmtes Programm zusammenzustellen. Falls Sie bei der Lektüre des Textes auf Formulierungen stoßen, die Sie nicht verstehen, so schlagen Sie bitte das Sachwortverzeichnis am Ende dieses Buches auf.

Ergebnisse, die Sie auf körperlicher Ebene erzielen können, sind:

1. Bessere Sehschärfe, bis keine Brille mehr nötig ist.
2. Koordination beider Augen in allen Entfernungsbereichen.
3. Beschleunigtes Wahrnehmungsvermögen.
4. Intensivere Farbwahrnehmung.
5. Verhinderung von unscharfem Sehen.
6. Verbesserte Tiefenwahrnehmung.
7. Förderung des normalen Selbstheilungsprozesses im Organismus.

Mögliche Ergebnisse auf anderen Ebenen sind u.a.:

1. Bessere Lernfähigkeit durch Aktivierung der rechten (visuellen) Gehirnhälfte.

2. Höhere Intelligenz (folgernde und analytische Fähigkeiten), wenn die linke Gehirnhälfte durch Visualisieren unterstützt wird.
3. Ein aktiveres Erinnerungsvermögen, beruhend auf visueller Vorstellung.
4. Besseres Mitteilungsvermögen, da es Ihnen immer leichter fällt, Ihre Augen für sich sprechen zu lassen.
5. Wachsende Kreativität und Selbstvertrauen, wenn Sie anfangen, sich um Ihr eigenes Wohlbefinden und Ihre Vorstellungskraft zu kümmern.

Die Veränderung des Sehvermögens kann sich zu einem spirituellen Abenteuer ausweiten, wenn Sie Ihr Sehen in andere Dimensionen ausdehnen, vom rein physischen Sehvermögen zum mehr geistigen, vom äußeren Sehen zum inneren Schauen.

Kapitel I

Ein Leben lang gut sehen

Natürliches Sehen bedeutet Sehen mit jedem Teil seiner selbst. Von den physischen Augen bis hin zu unseren Gefühlen, Gedanken, Träumen, kreativen Einsichten und geistigem Wachstum durchdringt das Sehen all unsere Lebenserfahrungen. Und es gehört uns für immer.

Wenn wir das Sehen in diesem erweiterten, ganzheitlichen Rahmen betrachten, weist es uns den Weg, verschafft es uns die Inspiration und das Wissen, das wir brauchen, um unsere Sehkraft zu erhalten und zu verbessern. Wenn das Sehen aus all diesen zusammengehörigen Teilen besteht, könnte man sich fragen: „Warum muß es immer nur bergab gehen, und warum kann es nicht zu retten sein? Haben wir nicht irgendwo in uns das Vermögen, unsere Sehkraft wiederzugewinnen, zu erhalten und darüber hinaus auch noch weiterzuentwickeln?“ - Da stehen wir, kratzen uns am Kopf, starren entweder angestrengt durch Brillengläser oder kämpfen noch gegen sie an und murmeln: „Es muß eine bessere Lösung geben ...“ Glücklicherweise gibt es Hilfe für alle diejenigen unter uns, die sich ihr visuelles Erleben für die Dauer ihres Lebens erhalten wollen, die es sich voller Schönheit und Abenteuer wünschen, randvoll mit „aha“

und „Jetzt sehe ich das ganz klar“. Wir sind imstande, unsere Sehkraft zu erhalten, zu verbessern, zu entwickeln und durch unser eigenes Dazutun zu erweitern.



EIN LEBEN LANG GUT SEHEN

Die Entwicklung im 20. Jahrhundert hat uns viele nützliche Erkenntnisse aus dem Bereich der traditionellen Forschung und aus unkonventionellen Experimenten beschert. Um unsere Sehkraft auf natürliche Weise zu verbessern, schöpfen wir sowohl aus der streng wissenschaftlichen Sicht als auch aus den unvorangegangenen Studien der alternativen Pioniere auf dem Gebiet der Medizin: Dr. William H. Bates und Dr. Wilhelm Reich. Diese hervorragenden Ärzte stellten schon zu Beginn dieses Jahrhunderts Theorien über den Zusammenhang von Körper und Geist auf, die weit über den Rahmen ihrer konventionellen Ausbildung hinausreichten. Trotz unerbittlicher Anfeindungen von Seiten etablierter professioneller Interessen wurden ihre einsichtigen und nützlichen Ideen durch alternative Heilkundige und Lehrer aufgegriffen und verbreitet.

Einsicht in die essentielle Verbundenheit der Erfahrungen menschlichen Lebens und menschlichen Sehens trägt mehr zur natürlichen Verbesserung unseres Sehvermögens bei als die Einhaltung eines strengen Programms ritualisierter Augenübungen. Es geht dabei um eine möglichst umfassende Auffassung vom Sehen und um die Einsicht, daß der Anstoß dazu von jedem Aspekt der gesamten Seherfahrung herrühren kann. Was wir an Verbesserung unseres Sehvermögens erleben, stammt in erster Linie daher, daß wir mehr Lebendigkeit

zulassen können. Das Pulsieren der Lebenskraft durch Körper und Geist läßt Ihre Augen strahlen, und Sie beginnen, klarer zu sehen.

Die Verbesserung der Sehkraft ist Ihre ganz persönliche Aufgabe, denn das Sehen ist ein außergewöhnlich intimes und sehr persönliches Phänomen. Sie allein nehmen also diese Herausforderung an und erreichen die Veränderung. Sehen lernen auf natürliche Weise ist eine innere Wandlung - keine Behandlung, Heilung oder Korrektur mit Hilfe äußerlicher Einflüsse. Und es ist ganz Ihr eigenes Verdienst. Das aus der unbegrenzten Verbesserung Ihrer Sehkraft geschöpfte Vertrauen hilft Ihnen, sich selbst, die Welt und andere anzunehmen und zu lieben. Mit diesen Gedanken im Sinn wollen wir uns jetzt an die Erforschung der Theorien und Methoden zu natürlichem besserem Sehen machen. Und wir beginnen mit dem Erlebnis des *Sehens!*



Die Türe öffnen

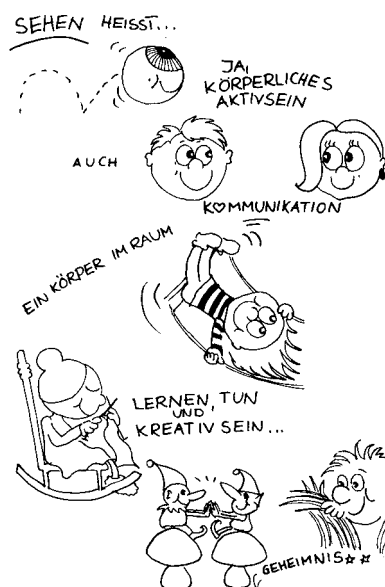
Die Natur gab uns die Kraft zum klaren Sehen und auch die Mittel, diese Sehkraft nach ihrem „Verlust“ wiederherzustellen. Mit einigem gründlichen Wissen, persönlicher Aufmunterung und Unterstützung haben Sie die Wahl, sich Ihre Sehkraft wieder zurückzuholen oder sich zumindest daranzumachen! Der Wunsch, klar zu sehen, und eine aufnahmebereite Haltung zählen mehr als Alter, Lebensgeschichte und Ausmaß der Unschärfe. Es erfordert Mut, gegen eigene und fremde Bedenken, das übliche „Das geht doch nicht!“ anzugehen. Wenn Sie Ihre Sehkraft auf natürliche Weise verbessern, profitieren Sie auf vielerlei Art: Z. B. wächst Ihr Selbstvertrauen, vermehrt sich Ihre Lebensfreude, und oft tauchen auch nie vermutete kreative Fähigkeiten auf. Während Sie Ihre Sehkraft wieder aufbauen und entwickeln, werden Sie größere Energiemengen freisetzen. Diese mit wachsender Wahrnehmungsfähigkeit einsetzenden



Flutwellen von Energie mögen zeitweilig erschrecken oder zu aufregend erscheinen. Was Sie dabei erfahren, sind Ebbe und Flut Ihres eigenen Lebensstroms. Sie werden imstande sein, mit diesem starken Rhythmus selbst tückische Stromschnellen zu durchfließen. Nachdem Sie Ihre eigene Trägheit (Widerstand gegen Veränderung) überwunden und die Kunst des Sehens wiedererlernt haben, stellt sich am Schluß die Freude am Selbst ein.

Der erste Schritt

In den folgenden beiden Kapiteln werden wir die psychologischen Aspekte von Sehbehinderungen untersuchen. Und 18 Jahre meiner Tätigkeit als Lehrerin für besseres Sehen, angeregt durch die Gedanken von Dr. Bates und seiner Schülerin Margaret Corbett, die von 1930 bis 1950 in ihrer Schule für Augenerziehung (Los Angeles) zahlreiche praktische Sehspiele entwickelte, liefern Stoff für die begleitenden Aktivitäten. Ich habe die Arbeiten von Bates und Corbett den heutigen Lebensumständen und Gegebenheiten angepaßt.



Einige technische Daten sind mit im Angebot, so daß unser Verstand wichtige Fakten und Zusammenhänge aus dem Bereich der Anatomie und Physiologie zur Verfügung hat. Darunter mischen wir dann die neuesten Theorien über Gesamthirnfunktionen und Selbstheilung. Bitte benutzen Sie dieses Buch auf Ihre ganz individuelle und schöpferische Weise.