

DAS HEILENDE LICHT



Immer wieder geben medizinisch unerklärliche Heilungen, sogenannte Spontanheilungen, Ärzten Rätsel auf.

Auf Basis der Schulmedizin bleiben viele Heilungsgeschichten tatsächlich unerklärlich. Nachvollziehbar werden sie erst, wenn wir anerkennen, dass in unserem Geist und unserer Psyche bisher wenig erforschte Heilungskräfte verborgen liegen.

In der Fachwelt werden sie Spontanremissionen genannt: Heilungen, die schulmedizinisch unerklärt bleiben. Tatsächlich gibt es viele Hinweise darauf, dass es Kräfte gibt, die sich mit wissenschaftlichen Methoden nur unzureichend beschreiben lassen. *Wolfgang Maly*, der Gründer der nach ihm benannten „Maly-Meditation“, erlebt immer wieder Spontanheilungen bei Kranken, die zu ihm kommen.

Der Krankenpfleger und psychoonkologische Berater wurde 1998 mit einer schweren Rückenmarkschädigung ins Krankenhaus eingeliefert. Schuld war eine arteriell-venöse Fistel, die das Rückenmark abdrückte. Die Ärzte prophezeiten ihm ein Leben im Rollstuhl. Das wollte *Wolfgang Maly* nicht akzeptieren. Stattdessen entwickelte er seine eigene Form der Meditation. Er lernte durch die Meditation, seinem Körper, seinem Geist und der göttlichen Heilkraft zu vertrauen. Heute, 17 Jahre später, geht er noch immer aufrecht durchs Leben, Menschen mit unterschiedlichen Beschwerden lassen sich von ihm unterweisen, und Schulmediziner – etwa der Chirurg *Prof. Dr. Waldemar Uhl* vom *St. Josef-Hospital der Ruhr-Universität Bochum* – schicken ihre

Patienten zu ihm. Derzeit untersucht die *Ludwig-Maximilian-Universität* in München die Wirkung der Maly-Meditation bei 20 Probanden mit Bauchspeicheldrüsenkrebs. *NATUR & HEILEN* sprach mit *Wolfgang Maly* über seine Methode.

N & H: Herr Maly, 1998 konnten Sie nicht mehr gehen, weite Regionen Ihres Körpers waren ohne Gefühl. Eine arteriell-venöse Fistel an der Wirbelsäule verursachte die Probleme. Wie geht es Ihnen heute?

Wolfgang Maly: Sehr gut. Ich kann zwar nicht rennen, aber gut laufen. Im Moment regenerieren sich die Nerven in meinen Fußsohlen. Das verursacht Schmerzen und eine leichte Gangunsicherheit, aber das ist ein Übergangsstadium.

Damals meinten die Ärzte, dass selbst nach einer erfolgreichen Operation 30 Prozent der von einer arteriell-venösen Fistel Betroffenen entweder Lähmungserscheinungen hätten oder aber infolge einer Entzündung eine Lähmung erleiden würden. Ich habe ihnen nicht geglaubt – und das war gut so. Viele Ärzte malen den Patienten die schlimmsten Szenarien aus. Dabei weiß man heute, dass

Angst – oder jede andere Art von Stress – das Immunsystem des Betroffenen extrem schwächt. In solchen Situationen wird beispielsweise die Produktion jener Zellen eingestellt, die für eine schnelle Wundheilung wichtig sind. Ich finde es fahrlässig und ein Überschreiten medizinischer Kompetenzen, wenn ein Arzt aufgrund von Wahrscheinlichkeitsrechnungen einem Schwerkranken erklärt: ‚Sie haben nur noch ein paar Wochen zu leben. Genießen sie die wenigen Tage, die ihnen bleiben.‘ Damit unterbindet ein Arzt jede Hoffnung auf Heilung – und ohne diese Hoffnung wird Heilung tatsächlich schwer.

MEDITATION FÜR VERSCHIEDENE LEBENSITUATIONEN

Sie entwickelten – statt zu resignieren und sich abzufinden – eine eigene Form der Meditation ...

Das stimmt. Ich war einfach sehr verzweifelt, und in dieser Verzweiflung besann ich mich darauf, dass ich schon früher meditiert, aber eben auch viel gebetet und daraus Kraft und Hoffnung geschöpft hatte. Um Heilung von meiner Krankheit ging es damals erst einmal nicht, sondern nur um die Bewältigung meines Alltags. Also versuchte ich, mir selbst zu helfen. Ich legte meine Hände auf das Herz und auf meinen Solarplexus, das sogenannte Sonnengeflecht über dem Bauchnabel. Dann stellte ich mir visuell vor, wie ein imaginäres heilendes Licht über meine Hände in meinen Körper strömt und mein Rückenmark heilt. Das habe ich regelmäßig gemacht – und tatsächlich ging es mir täglich ein bisschen besser.

Was sind das für Menschen, die heute zu Ihnen kommen?

Viele Menschen, die einen nicht operablen Tumor haben, aber auch Menschen, die an Multipler Sklerose leiden, an Bluthochdruck oder Schlafstörungen, auch an schweren Allergien oder Nervenleiden. Manche werden geheilt, bei anderen stagniert die Krankheit



Wolfgang Maly bei der Ausübung seiner Meditations-Methode

oder die Symptome gehen zurück. Ich habe kürzlich mit einem Patienten meditiert, der an Parkinson leidet. Während der Meditation wurden seine Hände, die vorher sehr gezittert hatten, plötzlich ganz ruhig.

Ich erhalte auch Anfragen von Menschen, die in einer emotional belastenden Situation leben, die sie für sich allein nicht klären oder auflösen können. Und es gibt eine weitere Gruppe von Menschen, die eigentlich gar keiner Hilfe bedürfen, sondern die Maly-Meditation einfach nur genießen und als etwas Wohltuendes empfinden. Sie kommen zu mir oder praktizieren die Meditation zuhause, weil sie für sich die Erfahrung gemacht haben, dass sie nach einer Meditationssitzung entspannt und gestärkt sind und so leichter ihren Alltag bewältigen können.

ZUSAMMENSPIEL VIELER KOMPONENTEN

Wie gehen Sie in der Maly-Meditation vor? In die Maly-Meditation fließen verschiedene Komponenten ein, die in ihrem Zusammenspiel die Selbstheilungskräfte aktivieren und so den Heilungsprozess in Gang setzen bzw. unterstützen. Sie ist im Wesentlichen eine Gebetsmeditation, verbunden mit einer Autosuggestion und dem Auflegen der Hände. Zunächst beginnt die Therapiesitzung mit einem ausführlichen Gespräch. Normalerweise erfahren schwerkranke Patienten bei solchen Gesprächen, wie sie sich auf den nahen Tod vorbereiten sollen, das ist furchtbar. Anstelle

dieser destruktiven Gedanken versuche ich, in dem Gespräch herauszufinden, welche Situationen dem Patienten Stress bereiten und wie diese Situationen aufgelöst werden können. Das alleine ist oft schon sehr hilfreich.

• Der Einstieg in die Meditation

Nun kommt die Meditation als solche. Wie bei jeder anderen Meditationsform auch, so geht es zunächst darum, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und die Außenwelt für eine Weile loszulassen. Als Erstes bitte ich die Menschen, die zu mir kommen, eine bequeme Position einzunehmen. Ich überlasse es ihnen, ob sie sitzen oder lieber liegen möchten. Ein wohlklingender Gong läutet die Meditation ein. Mit dem folgenden Gebet führe ich die Patienten in die Meditation ein:

Nur dieser Augenblick zählt.

Schließe deine Augen. Öffne die Hände zu einer Schale. Stell dich offen, dem Licht zugewandt wie eine Mohnblüte. Sei dir bewusst, dass nur dieser Augenblick zählt. Du brauchst gar nichts zu tun. Beobachte nur deinen Atem. Göttlicher Geist ist Lebensodem, Licht und Leben. Im Einatmen strömt das Licht des neu-machenden Geistes in dich ein. Im Ausatmen lässt du das Licht in deinen ganzen Körper strömen. Göttliches Licht überflutet alle Elemente deines Körpers. Wie ein Kleid breitet es neues Leben aus.

Beobachte nur deinen Atem und löse dich von deinen Gedanken. Falls Gedanken nicht schweigen, so sprich ihnen das Wort „Licht“ zu. Folge nur dem Atem und dem, was er in dir bewirkt. Fühle, was in dir geschieht und lass es einfach geschehen.

Du hast alles, was du brauchst. Du bist offen für das Licht, das Göttlicher Geist heilend in dir lenkt, weit geöffnet für das, was es schafft. Vielleicht ahnst du jetzt, dass du gegenwärtig bist, weil der gegenwärtige Gott mit seiner Heilkraft in dir ist und wirkt. Entscheide dich zur Freude in der Einheit mit Gott und allen Menschen. Danke Gott für seine Liebe zu dir. Wenn ich diese Worte gesprochen habe, vertiefe ich mich selbst für einen Moment ins Gebet. Ich bitte darum, die göttliche Liebe empfangen zu dürfen, auf dass sie mir die Kraft

verleiht, dem hilfesuchenden oder kranken Menschen helfen zu können.

• Die Autosuggestion

Wenn der Patient ganz entspannt auf seinen Atem konzentriert ist, spreche ich dann folgende Worte.

Und jetzt stell dir vor, dass über deinen Kopf heilendes göttliches Licht in dich einströmt. Dieses Licht fällt in dein Herz und breitet sich von dort aus liebevoll im ganzen Körper aus: Es strömt in die Brust, in den Rücken, in die Arme, in den Bauch, in das Becken, in die Beine. Stell dir vor, wie mit jedem Atemzug dieses heilende Licht in dein Herz strömt und sich bei jeder Ausatmung liebevoll im ganzen Körper ausbreitet.

In diesem göttlichen Licht siehst du, dass all deine Zellen vollkommen gesund sind.

Je nach Art der Erkrankung füge ich den Körperbereich oder das Organ hinzu, das geheilt werden will. Bei Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs ist es die Bauchspeicheldrüse. Sitzt der Tumor in der Leber oder in der Lunge, erwähne ich zusätzlich diese Organe. Ich empfehle den Meditierenden, sich den gesamten Lichtzyklus – vom Einfallen über den Kopf bis hin zur Ausbreitung in die letzte Zelle – so lange vorzustellen, bis das Licht von ganz allein mit jedem neuen Atemzug in ihren Körper einströmt und sie das Gefühl haben, ganz vom Licht durchdrungen zu sein. Wenn man diesen Zustand erreicht hat, kann man die bewusste Visualisierung einstellen und seine Aufmerksamkeit ausschließlich auf das Licht richten, das unwillkürlich scheint.

• Auflegen der Hände

Während der ganzen Meditation bete ich für die Heilung des Patienten. Durch das Auflegen meiner Hände führe ich dem Meditierenden zusätzlich heilendes Licht zu und helfe auf diese Weise, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Ich lasse meine linke Hand etwa einen Zentimeter über dem Kopf des Patienten schweben, die rechte Hand über der Stirn. Die rechte Hand bewege ich dann einige Zeit später zum Herzen des Patienten oder zu der Stelle,

Das Phänomen der Spontanheilungen



*„Ich glaube, dass Heilen auf nicht-materiellem Weg,
durch geistige Methoden,
eine Zukunft ungeahnter Möglichkeiten hat.“*

Carl. G. Jung

Eine der Klientinnen von *Wolfgang Maly* war Frau M., bei der im November 2010 ein nichtoperabler Tumor im Kopf festgestellt wurde. Die 69-jährige Patientin verträgt die Chemo nicht gut, sie hat Todesangst. Dann sieht sie im Fernsehen einen Bericht über die Maly-Meditation. Sofort beschließt sie, *Wolfgang Maly* zu besuchen. Ihrem Arzt erzählt sie nichts davon. Bei der ersten Meditation sieht sie einen goldgelben Lichtkreis mit hellen Strahlen. Sie wird innerlich ruhig, Wärme breitet sich in ihrem Körper aus, und sie fühlt „ein Kribbeln, als würde etwas in Bewegung geraten“. An die heilende Kraft dessen, was da mit und in ihr geschieht, lernt sie erst später zu glauben, als auf ihrem MRT kein Tumor mehr zu sehen ist. Seit fünf Jahren geht sie nun regelmäßig zur Nachsorge. Immer mit demselben Ergebnis: Sie ist tumorfrei. Der göttlichen Heilkraft vertrauen? Viele Schulmediziner werden spätestens jetzt den Kopf schütteln. Nicht so der 1961 verstorbene Psychiater *Carl G. Jung*. Er fand diesen Ansatz schon in den 1950er-Jahren nachvollziehbar. Der Begründer der analytischen Psychologie sprach von einer von außen kommenden Kraft, die keineswegs menschlicher Natur sei: „Es liegt mir fern, die moderne Medizin und Chirurgie irgendwie herabzusetzen, ich hege im Gegenteil große Bewunderung für beide. Aber ich habe Blicke tun dürfen in die ungeheuerlichen Energien, die der Persönlichkeit selbst innewohnen, und in solche von außerhalb liegenden Quellen, die unter gewissen Bedingungen durch sie hindurch strömen und die ich nicht anders als göttlich bezeichnen kann.“

Fälle wie der von *Frau M.* geben der Schulmedizin immer wieder Rätsel auf. Fachleute sprechen von einer Spontanheilung bzw. von einer Spontanremission. Ihre Häufigkeit kann bislang nicht belegt werden, da entsprechende systematische und wissenschaftlich fundierte Untersuchungen fehlen. In medizinischen Fachzeitschriften wird jährlich von etwa 20 bis 30 Spontanremissionen berichtet. Die Dunkelziffer dürfte allerdings wesentlich höher liegen.

Verbindungsbahnen zwischen Gehirn und Immunsystem

Was Patienten wie *Frau M.* geholfen hat, darüber gibt es viele Vermutungen, aber nur wenige wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse. Ist ein als glücklich und lebenswert empfundener Alltag die Grundlage eines gesunden Lebens? Können manche Menschen besser als andere ihre Selbstheilungskräfte aktivieren? Und wenn ja, wie? Werden gläubige Menschen eher gesund als ungläubige? „Erwerben“ grundsätzlich positiv gestimmte Menschen seltener Krankheiten als Skeptiker und Pessimisten? Gibt es eine Kraft, die – unabhängig von menschlicher Heilkunst – für unsere Bitten um Heilung empfänglich ist? Diese Fragestellungen sind bislang kaum erforscht. Aber es gibt viele Hinweise darauf, dass Geist und Psyche eine viel größere Rolle in der Überwindung von Krankheiten spielen, als viele Schulmediziner glauben wollen. *Jon Kabat-Zinn*, inzwischen emeritierter Professor für Medizin an der *Universität von Massachusetts* und Gründer der *Stress Reduction Clinic*, schreibt in seinem Buch „Gesund durch Meditation“: „Zwischen Gehirn und Immunsystem gibt es Verbindungsbahnen, die bisher nicht in ihrem vollen Umfang verstanden werden, aber die Wissenschaftler haben ein Arbeitsmodell entwickelt, das hinlänglich erklärt, wie unsere Gedanken, Gefühle und Erwartungen unter besonderen Umständen unsere Anfälligkeit für Krankheiten bzw. unsere Abwehrkräfte dagegen beeinflussen.“

Das Prinzip Hoffnung

Zu den elementaren, immer wieder zu beobachtenden Mustern, die bei Spontanheilungen festzustellen sind, gehört das Prinzip Hoffnung.

Der Onkologe *Dr. Herbert Kappauf* schreibt in seinem Buch „Wunder sind möglich“: „Die Hoffnung ist zurückgekehrt. Und mit ihr das Leben. Diese letzte Zeile von *Susanne Szentandrás* Gedicht wird von Krebspatienten oder ihren Angehörigen immer wieder sinngemäß zitiert, wenn sie im Wartezimmer meiner Praxis neben schönen Bildbänden das Buch ‚Wunder sind möglich‘ finden und darin zu lesen beginnen. Sie erwarten deshalb von mir kein Wunder, sondern fühlen sich erleichtert, dass auch eine vernichtende Prognose keineswegs immer Wirklichkeit werden muss.“

WEGE NACH INNEN Spontanheilungen

Die Biochemikerin *Caryle Hirshberg* fand heraus, welche Auffälligkeiten es bei jenen Menschen gibt, die Spontanremissionen erlebt haben: „Was ich auf jeden Fall sagen kann, ist, dass jeder von ihnen mit etwas in Berührung gekommen ist, das für sie oder ihn ganz wesentlich ist, nämlich, dass sie einen Zugang zum innersten Kern ihrer Persönlichkeit gefunden haben und dann Verhaltensweisen, Lebenseinstellungen und Praktiken entwickelten, die möglichst übereinstimmend mit ihrem innersten Selbst sind.“ Eine Beobachtung, die in anderen Teilen der Welt geteilt wird. *Dr. Herbert Kappauf* zitiert den tibetischen Meditationsmeister *Sogyal Rinpoche* mit den Worten: „Tibetische Buddhisten glauben, dass Krankheiten wie Krebs Warnungen sein können, die uns erinnern sollen, dass wir tiefere Bereiche unseres Seins – wie etwa unsere spirituellen Bedürfnisse – vernachlässigt haben. Wenn wir diese Warnung ernst nehmen und die Richtung unseres Lebens grundlegend ändern, gibt es berechnete Hoffnung auf Heilung nicht nur unseres Körpers, sondern unseres gesamten Seins.“ „Genesung“, folgend der Mediziner, „wird mit einem existenziellen Wandel in Zusammenhang gebracht.“

Heilen auf nicht-materiellem Weg

Einen generellen Wandel in der Art, wie wir in der westlichen Welt Krankheiten, ihre Entstehungsgeschichten und ihre Heilungsmöglichkeiten betrachten, gibt es nicht. Die wenigen Mediziner, die sich ernsthaft mit Phänomenen wie Spontanremissionen befassen, müssen sich hierzulande nicht selten des Verdachts erwehren, unwissenschaftlichen Methoden das Wort zu reden. „Gerade in Deutschland ist es sehr schwierig, sich als Schulmediziner zu diesem Thema zu äußern. In großen Tumorzentren in den USA, beispielsweise am *Memorial Sloan-Kettering Cancer Center*, gibt es bereits eigene Abteilungen, die sich komplementärmedizinischen Behandlungskonzepten widmen. Dort wird diese Herangehensweise als integrative Medizin bezeichnet und sogar intensiv erforscht“, unterstreicht *Prof. Waldemar Uhl*. Und *Wolfgang Maly*: „Ich glaube fest, dass unsere Mediziner so viel mehr tun könnten, als sie gegenwärtig tun. Aber dafür müssten die Ärzte und Ärztinnen selbst erst einmal einen Zugang zu ihrer Spiritualität finden oder damit in ihrer Ausbildung konfrontiert



*Die Hoffnung, die hinter einer dunklen Wolke auf-
taucht, ist für den Heilungsprozess ausschlaggebend*

werden.“ Das sah Carl G. Jung schon vor einem halben Jahrhundert ganz ähnlich: „Ich glaube, dass Heilen auf nicht-materiellem Weg, durch geistige Methoden, eine Zukunft ungeahnter Möglichkeiten hat. Und ich glaube, dass ihr Bereich allmählich über das, was wir heute, zu Recht oder Unrecht, als ‚funktionell‘ bezeichnen, hinauswachsen und auch alles Organische umschließen wird.“

Annette Lübbers

► Literatur:

- *Katarina Michel/Peter Michel: Spontanheilung – Warum das Unmögliche doch geschieht. Aquamarin Verlag, 2014.*
- *Jon Kabat-Zinn: Gesund durch Meditation – Das große Buch der Selbstheilung. Fischer Taschenbuch, 2006.*
- *Dr. Herbert Kappauf: Wunder sind möglich. Kreuz Verlag, 2014.*
- *Joachim Faulstich: Das Geheimnis der Heilung: Wie altes Wissen die Medizin verändert. Knaur Verlag, 2012.*

► Video-Links bei Youtube:

- *Joachim Faulstich – Das Geheimnis der Heilung*
- *BR-alpha: Plötzlich gesund – nur wodurch?*



Durch das Auflegen der Hände werden auch die Selbstheilungskräfte aktiviert

wo sich die Krankheit manifestiert. Ich stelle mir vor, wie ein Lichtstrom durch meine Hände in den Körper des Patienten fließt. Und dann bitte ich ihn, sich bei jedem Einatmen vorzustellen, wie dieses Licht mit seiner liebenden und heilenden Kraft durch seinen Körper strömt.

DURCHDRUNGEN VON WÄRME UND LICHT

Wieso ist es wichtig, die Hände aufzulegen? Zum einen ist das ein uraltes menschliches und religiöses Ritual. Zum anderen weiß man heute aus Studien, dass Körperkontakt das Immunsystem stimuliert. Das kann man sogar spüren, wenn man sich selbst umarmt. Ich habe erst später in meinen Psychologie-Fortbildungen erfahren, dass es wissenschaftliche Belege für die Wirksamkeit dessen gibt, was ich intuitiv gemacht habe.

Was empfinden die Menschen während dieser Meditation?

Die meisten fühlen sich leicht, getragen und tief geborgen. Sie erleben eine Wärme, die weit über das normale Empfinden hinausgeht. Je nach Art der Erkrankung wird den Menschen an Stellen, an denen der Tumor lokalisiert ist, eine Entzündung oder was auch immer sie zu mir geführt haben mag, heiß, mitunter so heiß, dass sie Schweißausbrüche bekommen. Vor allem bei der allerersten Meditation kommt es häufig vor, dass der oder die Meditierende die Wärme besonders stark am Kopf wahrnimmt.

Viele sehen auch das Licht plastisch vor sich, oft in ganz unterschiedlichen Farben. Andere sehen es wiederum nicht. Einige sind danach extrem fröhlich, andere weinen. Und immer wieder höre ich Sätze wie: „Ich habe endlich gespürt, wie es sich anfühlt, von Gott geliebt zu werden.“

AUCH ALS PARTNER-MEDITATION

Sie wenden die Maly-Meditation auch für Paare an, Sie empfinden sogar Ihre Meditation als eine besondere Art von Paartherapie. Ist es Ihnen deshalb so wichtig, dass die Kranken, die zu Ihnen kommen, das Erlernete mit ihrem Partner weiterführen?

Das stimmt. Ich habe Paare erlebt, die sich nach ein paar Meditationen miteinander fühlten, als hätten sie sich gerade erst in den anderen verliebt. Eine Frau berichtete mir, sie habe immer gewusst, dass ihr Mann sie liebt, es aber nie wirklich empfunden. Erst bei einer gemeinsamen Meditation habe sie gespürt, wie tief seine Liebe zu ihr sei. Es scheint so, dass die Liebe Gottes, die sich in der Meditation manifestiert, auch positive Auswirkungen auf das meditierende Paar hat. Aber es gibt noch einen anderen Grund, warum man gemeinsam meditieren sollte. Viele Angehörige von Kranken fühlen sich extrem hilflos. Die gemeinsame Meditation gibt ihnen das gute Gefühl, selbst etwas tun, selbst therapeutisch tätig sein zu können. Und dieses Gefühl hilft enorm, die Familie – trotz einer schweren Erkrankung – in der Balance zu halten.

HEILENDE ZUWENDUNG UND BEGLEITUNG

Heilung können Sie trotz aller Erfolge nicht versprechen?

Nein. Ich bin ja kein Heiler, ich betrachte mich lediglich als Mittler bzw. als Verstärker. Ich kann Menschen nur zeigen, wie sie ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und Zugang zu einer Kraft finden können, von der

WEGE NACH INNEN Spontanheilungen

ich glaube, dass sie göttlichen Ursprungs ist. Ich sehe mich also als eine Art Diakon, eine liebevolle Begleitung, die den Menschen einen Weg hin zu Liebe und Vertrauen aufzeigt und sie eine neue Balance finden lässt. Warum wird der eine Schwerkranken gesund und der andere nicht? Darauf habe ich noch keine Antwort. Ich kann nur Eines versprechen: Wenn sie hier herausgehen, dann begleitet sie die Hoffnung – auf Linderung ihrer Symptome, auf Heilung von ihrer Krankheit. Mehr liegt nicht in meiner Hand.

Manchmal hilft Ihre Meditation nicht, und die Kranken müssen dem nahen Ende ins Auge sehen. Warum plädieren Sie dafür, dass Ihre Methode auch in der Begleitung Sterbender Eingang findet?

Das subjektive Wissen um unseren Todeszeitpunkt kann nicht und muss auch nicht erklärt werden. Ich habe schon ein paar Mal vor

einem Sterbebett gestanden und mit den Totkranken meditiert. Meiner Erfahrung nach beruhigt und heilt die Meditation die Seele des Sterbenden – und hilft den Angehörigen, den geliebten Menschen loszulassen, sodass dieser in Frieden und versöhnt mit seinem Leben gehen kann. Ich habe ein Paar erlebt, das zusammen meditierte, und plötzlich sprach der Kranke von dem Licht – einem Licht, das ihm noch nie zuvor so schön erschienen war. Das waren seine letzten Worte, bevor er friedlich einschlief.

Herr Maly, herzlichen Dank für das Gespräch!

Annette Lübbers

► Literatur:

- Wolfgang Maly: *Die Maly Meditation – wie Zuwendung heilen kann.* Knauer Verlag, 2012.

Bildquellen: Getty Images (S. 23); Michele Volkhardt (S. 24, S. 28); Corbis (S. 27)



Be-Life

NATURAL PRODUCTS

Premium-Vitalstoffe und natürliche Nahrungsergänzung
Ein echter Meilenstein im Bereich der orthomolekularen und eumetabolischen Ernährung.

NEU
Endlich auch in Deutschland

Frei von: GLUTEN / LAKTOSE, SACCHAROSE, HEFEN / STÄRKE

ÖKOLOGICAL PACKAGING

Exklusiv über www.sanitas.de oder in Ihrer Apotheke.

Exklusivvertrieb Deutschland: sanitas GmbH & Co. KG,
Billerbecker Str. 67, D-32839 Steinheim - www.sanitas.de

Hersteller: Bio-Life sprl./bvba - rue Camille Hubert 33,
BE-5032 Isnes - www.biolife.be

Hinweis: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Die angegebene tägliche Verzehrmenge darf nicht überschritten werden. Trocken, nicht über 25° C und außerhalb der Reichweite von kleinen Kindern lagern.

„natur & heilen“ - 0415-001, Be-Life