

Ein neues Verständnis des Sehprozesses

Ich möchte Dich dazu anregen ein anderes Verständnis bezüglich der Ursache und der Behandlung der üblichen Sehprobleme in Betracht zu ziehen. Nehmen wir Kurzsichtigkeit als Beispiel. Die alte These aus der Lehre der Augenoptik, die heute noch immer aktuell ist, besagt, daß Kurzsichtigkeit aus einem vererbten, fehlerhaften Körperteil, dem Auge, resultiert und daß Brille, Kontaktlinsen und Operation die einzigen Antworten darauf sind.

Meine Erfahrung im Laufe 23jähriger Praxis mit dem Augenlicht hat mir gezeigt, daß die eigentliche grundlegende Ursache für die Kurzsichtigkeit die mentale Anspannung hinter den Augen ist, welche unkorrekte Signale zu den Augenmuskeln sendet, so daß die Augäpfel aus ihrer Form gebracht werden. Hinter Deiner Brille warten gesunde Augen auf die Korrektur des Geistes, um wieder klar sehen zu können.

Die gängige Theorie stimmt nicht mit unserer Erfahrung überein

- Vererbte, fehlerhafte Körperteile sollten von Geburt an feststellbar sein. Aber die meisten Leute bekommen keine Brille nach dem sie das erste Mal untersucht werden. Statt dessen besteht die Wahrscheinlichkeit, daß sie erst im Laufe ihres Lebens eine Brille bekommen.
- Oft sind es Zeiträume von Streß, wie in der Schule bzw. im Studium mithalten oder Scheidung, in denen eine Brille verschrieben wird. Falls Du kurzsichtig bist, erinnere Dich, was in Deinem Leben passierte, als Du das erste Mal eine Brille bekommen hast.
- Es gibt tausende Leute, welche im Grunde genommen von jeder Art Sehfehler genesen sind, nachdem sie für längere Zeit keine Brille mehr getragen haben.

Aber warum verbessert nicht normale Erholung und Entspannung meine Sehkraft?

Deine Brille ist der Grund. Von dem Zeitpunkt an, wo Dir die Brille verschrieben wurde, ermöglicht Deine Brille Dir nur dann klar zu sehen, wenn Du Dein gewohntes Maß an Anspannung aufrecht-erhältst. Das bringt Dich dazu, Dich die ganze Zeit anzuspannen, um durch Deine Brille sehen zu können – oder das Bild würde verschwimmen. Und diese lang unterhaltenen Gewohnheiten des Anspannens, um durch Deine Brille sehen zu können, machen es Dir unmöglich, gut ohne sie zu sehen.

Wenn Streß und Anstrengung das Problem sind, wie kommt es, daß dies noch niemand herausgefunden hat?

Wahrscheinlich wußte man das schon, aber bis jetzt gab es kein Programm mit klaren Anweisungen, um mit dem Geist hinter den Augen zu arbeiten. Was ist außerdem der ökonomische Anreiz für jemanden Dir zu sagen, daß Du Deine Sehkraft wieder erlangen kannst, anstatt alle zwei Jahre eine neue Brille zu bekommen?

Heilung unter Zuhilfenahme des Geistes ist ein neues Feld, welches erst seit kurzem ernst genommen wird. Mein Interessengebiet war immer der Geist, und ich hatte seit mehreren Jahren die Möglichkeit und das Privileg, diese Erfahrung der Lehre der natürlichen Wiederherstellung der Sehkraft hinzuzufügen. Aus diesem Grunde weiß ich, wie ich argumentieren muß, um Dir zu erklären, welche Änderungen des Geistes nötig sind, um wieder zu genesen. Wenn Dein Geist im richtigen Zustand ist, um klar sehen zu können, werden Deine Augen die entsprechenden Regulierungen automatisch vornehmen, um einen korrekten Brennpunkt zu ermöglichen.

Was bedeutet das für mich?

Nun weißt Du, daß Du Deine normale Sehkraft einfach durch das Erlernen neuer mentaler Fähigkeiten wieder herstellen kannst. Dieses neue Verständnis wird Dir auch helfen, wenn Du Deine Sehkraft nicht verbessern mußt oder willst. Du kannst lernen, wie Du Deine gute Sehkraft aufrechterhältst, oder Du kannst Deinem Kind helfen dies zu tun. Falls Du schon eine Brille trägst, kannst Du die Verschlechterung Deiner Sehkraft, was häufig nach dem Erhalt der Brille auftritt, minimieren.

Der Verschlechterung der Sehkraft vorbeugen

Durch das Verständnis, welche Rolle der Geist im Sehprozeß spielt, kannst Du Schritte unternehmen, um der Verschlechterung der eigenen Sehkraft vorzubeugen. Wenn Du schon eine Brille rund um die Uhr trägst, glaube ich, daß die wirkliche Gefahr besteht, daß Deine Sehkraft weiterhin schlechter wird. Hier sind ein paar Dinge, der Priorität nach aufgelistet, die Du tun kannst, um die Wahrscheinlichkeit einer Verschlechterung der Sehkraft zu reduzieren. Da ich kein praktizierender Arzt bin, gehe sicher, indem Du Dich erst mit Deinem Arzt verständigst.

1. Trage Deine Brille nicht länger als nötig

Das Nützlichste, was Du tun kannst, um Deine momentan verschriebene Sehstärke zu erhalten, ist, die Brille nur dann zu tragen, wenn es nötig ist. Die Brille macht die Augen von ihr abhängig. Sie verlangsamt die Augenbewegung und Du mußt Dich anspannen, um durch sie klar sehen zu können. Daher ist jede Zeit, die Du ohne Brille verbringst und Du Dich nicht anspannst, wertvolle Zeit für Dich. Wenn Du bemerkst, daß Du Deine Augenlider zu einem Sehschlitz verengst oder Dich anspannst, um ohne Brille sehen zu können, setze Deine Brille auf, denn dann hilft es Dir nicht ohne Brille zu sein.

2. Lerne Deinen Geist und Deine Augen tief zu entspannen

Weil Du Dich daran gewöhnt hast Dich anzuspannen, um zu sehen, mußt Du lernen tief zu entspannen. Übe mit einem Thermometer in der Hand zu entspannen, indem Du eine bevorzugte Entspannungsübung wie Rückwärtszählen oder Palmieren anwendest. Entspanne Dich bis sich Deine Hände möglichst auf 35,5 °C erwärmen. Wenn Dir das anfangs nicht gelingt, übe täglich bis Du tief entspannen kannst. Sobald Du dieses Maß an Entspannung erreichst, werden Deine Augen viel weniger angespannt sein.

3. Finde einen sympathischen Augenarzt

Wenn möglich gehe zu einem Arzt mit dem Du reden kannst und der Dich in Deinem Ziel, die momentan verschriebene Sehstärke aufrechtzuerhalten, unterstützt. Hier sind ein paar Dinge, die hilfreich sein könnten, wenn Du zum Augenarzt gehst:

- Besuche Deinen Augenarzt nur dann, wenn Du sehr entspannt bist. Ziehe in Betracht, einen Tag frei zu nehmen und lege Deinen Arzttermin auf 10.00 Uhr, nach gutem Schlaf und einem entspannten Frühstück.
- Entspanne Dich während der Augenuntersuchung so tief wie möglich. Laß Dich von Deinem Arzt während der Untersuchung nicht hetzen oder in Anspannung versetzen. Falls das passiert, solltest Du Dir ein zweites ärztliches Gutachten geben lassen. Andernfalls könnte Dir in Folge der Anspannung eine höhere Sehschärfe verschrieben werden.
- Bitte Deinen Augenoptiker darum, Deine Sehkraft nicht höher als auf 100 % zu korrigieren. Dein Optiker mag denken, er tue Dir einen Gefallen, wenn er Deine Sehstärke höher als auf 100 % korrigiert, aber ich glaube nicht, daß das stimmt.

4. Erwirb „Pauls Weg zu normaler Sehkraft“

Auch wenn Du momentan nicht vorhast eine Wiederherstellung der Sehkraft vorzunehmen, kannst Du das spezifische Maß an Entspannung kennen lernen, welches nötig ist, um all Deine Anspannung von Deinen Augen zu nehmen, zusätzliche Entspannungsübungen erlernen und damit vertraut werden wie Du die Art der Anspannung herausfindest, deren Du Dich bedienst, um durch die Brille sehen zu können.

Die Zeiten sind vorbei, in denen wir bezüglich unseren Bemühungen, die Sehkraft zu verbessern, hilflos waren. Durch das Verständnis, wie Streß die Sehkraft beeinflusst, kannst Du nun handeln und der Verschlechterung Deiner Sehkraft vorbeugen.

Die gute Sicht aufrechterhalten

Du kannst Deine gute Sehkraft Dein ganzes Leben lang aufrechterhalten, wenn Du nur weißt wie. Der Verlust Deiner klaren Sicht ist keineswegs unvermeidlich, sei es Nahsicht oder Fernsicht. Probiere diese folgenden Vorschläge. Sie sind in einer bestimmten Reihenfolge aufgelistet; gehe nur so weit wie es für die Beibehaltung Deiner Sehkraft notwendig ist. Obwohl ich die natürliche Verbesserung der Sehkraft viele Jahre lang gelehrt habe, bin ich kein praktizierender Arzt. Darum solltest Du Dich zuerst mit einem Doktor absprechen.

- **Das erste und wichtigste ist, daß Du Deiner eigenen Fähigkeit gut zu sehen vertraust, auch wenn Du gelegentlich nicht gut siehst.**

Deine Augen und Dein Geist haben Phasen von normalem und schwachem Funktionieren. Gehe aber nicht ohne weiteres davon aus, daß aufgrund gelegentlicher Momente von unterdurchschnittlicher Sehkraft Deine Sicht schwindet. Du würdest auch nicht das Vertrauen in die Fähigkeit zu hören verlieren, nur weil Du ein, zwei mal nicht gut gehört hast. Vertraue Deiner Sehfähigkeit so wie Du Deiner Fähigkeit zu hören vertraust.

- **Gute Sehkraft kommt zu Dir; sie ist nur klar, wenn Dein Geist entspannt und gelassen ist.**

Wenn Du nicht gut siehst, achte umgehend auf Dich selbst: Hast Du Deine mentale Gelassenheit verloren? Hast Du in diesem Moment Angst zu sehen? Versuchst Du gut zu sehen, indem Du Deine Augenlider zu einem Sehschlitz verengst, anstatt Deinen Geist zu entspannen und zu klären?

- **Es wird Tage und Situationen geben, an denen Du nicht so gut siehst. Ignoriere sie.**

Jedes Sehvermögen, egal wie gut es auch ist, variiert von Zeit zu Zeit. Eventuell kannst Du Dein Maß an Streß überprüfen, um zu sehen, ob es höher ist als gewöhnlich. Wenn dies der Fall ist, wird das normale Maß zurückkehren, wenn Du entspannst und sich Deine normale Befindlichkeit wieder einstellt.

- **Es ist ein Alarmzeichen, wenn Du Deine Augen beim Lesen anstrengst.**

Lese nicht weiter und höre auch mit anderen Dingen in Situationen auf, in denen Du bemerkst, daß Du verspannt bist und Deine Augen anstrengst. Deine Sehkraft könnte nach dieser Anstrengung schlechter sein und erst nach Tagen oder Wochen wieder genesen.

- **Praktiziere Deine bevorzugte Entspannungsmethode.**

Mache Dich mit verschiedenen Entspannungsmethoden vertraut wie Palmieren, Schließen der Augen und Rückwärtszählen. Übe sie in ausreichendem Maße, um Vertrauen zu gewinnen, daß Du tief entspannen kannst. Wenn Du dann feststellst, daß Deine Sicht schlechter ist, bediene Dich Deiner bevorzugten Entspannungsmethode, um Deine mentale Gelassenheit und Deine gute Sicht wiederherzustellen. Ein Thermometer kann Dir helfen einzuschätzen, wie entspannt Du bist. Halte ein handelsübliches Thermometer in den Handinnenflächen und entspanne Dich, bis sich Deine Hand auf 36,1 °C erwärmt. Das ist das normale Maß an Entspannung und die Grundlage für normale Sehkraft.

- **Betrachte die Brille als letzte Alternative und trage sie so selten wie möglich.**

Ein Augenoptiker oder Augenheilkundler ist an der Gesundheit Deiner Augen interessiert, geht aber oft von der falschen Annahme aus, daß Du mit Brille besser dran bist als ohne. Berücksichtige diesen Umstand bei der Augenuntersuchung. Ich habe erfahren, daß viele Leute die Überzeugung gewonnen haben, daß sich bei langem Gebrauch der Brille die Sehstärke verschlechtert. Falls Du eine Brille verschrieben bekommst, befolge die Ratschläge Deines Arztes, wirst sie aber hoffentlich nur dann tragen, *wenn sie wirklich nötig ist*. Vielleicht hattest Du einfach nur eine stressige Zeit hinter Dir.

- **Lerne Streß beim Sehprozeß zu vermeiden, indem Du mit den Grundlagen, wie Streß und Anstrengung schlechte Sicht verursachen, vertraut wirst.**

Suche auf meiner Internetseite nach weiteren Informationen bezüglich des Zusammenhangs von Anspannung und Sehkraft. Bediene Dich dieses Wissens jeden Tag. Wenn Du bemerkst, daß Du Dich zum Sehen anspannst, mußt Du entspannen, um Deine gute Sicht wieder herzustellen. Mache diese Evidenz zu Deiner Erfahrung.

- **Hole Dir präzisere Anweisungen aus „Pauls Weg zu normaler Sehkraft“.**

Falls keiner dieser Vorschläge für Dich hilfreich war, rate ich Dir „Pauls Weg“ zu erwerben, da das Verfahren der Wiederherstellung Deiner Sehkraft und das Vermeiden fehlerhaften Sehens ein und die selbe Sache sind.

Ich hoffe, daß Du nun Deine Sehfähigkeit vom praktikablen Standpunkt aus verstehen kannst. Du kannst nun Deine gelegentlich schlechtere Sicht besser annehmen und weißt, was zu tun ist, um den gestreßten Zustand Deines Geistes zu korrigieren, da es sonst darauf hinausläuft, daß solche Momente schlechten Sehens zur Notwendigkeit des Brilletragens werden.

Drei Schritte zur Genesung

Du kannst Deine Sehkraft wiederherstellen, indem Du Dich „Pauls Weg zu normaler Sehkraft“ bedienst. Ich habe das undeutliche und oft unkonkrete Verfahren zur Heilung des Geistes von Dr. William Bates in ein konkretes und praktikables Schritt-für-Schritt-Verfahren für zu Hause umgesetzt. Jeder Schritt ist gut definiert und dient dazu, den nächsten Schritt zu ermöglichen. Eine Wiederherstellung der Sehkraft auf natürlichem Wege ist greifbar.

Bei der Wiederherstellung Deiner Sehkraft geht es darum zu lernen, die folgenden Schritte durchzuführen:

1. Bis zum angemessenen Maß zu entspannen
2. Lernen Deine Art der Anspannung zu erkennen
3. Üben mit einer rezeptiven Verfassung des Geistes zu sehen

Schritt 1: Entspanne bis zum angemessenen Maß

Der erste Schritt bedeutet für Dich eine Änderung der Haltung des Geistes hinter Deinen Augen herbeizuführen. Dr. William Bates entdeckte in den frühen 90ern, daß die Grundursache nahezu aller Sehprobleme darin besteht, daß man eine unterbewußte Bemühung zu sehen macht. Da der Sehvorgang dafür geschaffen ist rezeptiv zu sein, wird jede Bemühung zu sehen, sei es bewußt oder unterbewußt, Deine Sicht verschlechtern. Die „Bemühung zu sehen“ ist oft sehr subtil, aber sie kann gelöst werden, indem man jegliche Anstrengung im Geist losläßt. Wenn man völlig entspannt ist, ist alle Anstrengung gelöst, einschließlich der Bemühung zu sehen.

Ich habe das Maß an Entspannung in Niveaus unterteilt, so daß Du bestimmen kannst, wie entspannt Du bist und Dein Maß an Entspannung verfolgen kannst; von sehr angespannt bis zur Gelassenheit eines mühelosen Zustandes des Geistes.

Schritt 2: Finde heraus, auf welche Art und Weise Du Deine Augen anspannst

Deine Anspannung der Augen ist das Ergebnis des Sich-bemühens zu sehen. Da Dein Geist die Grundursache von Augenanspannung ist, wird es nicht helfen, wenn Du versuchst, die Augen direkt zu entspannen. Selbst wenn Du entspannt bist, wirst Du beim Öffnen der Augen die Anspannung gewohnheitsmäßig wieder heraufbeschwören. Dein Funktionieren, welches zu Augenanspannung führt, wird immer wiederkehren, bis die Grundursache beseitigt ist.

Mit der Fähigkeit zu entspannen, die Du gelernt hast, wird es den meisten von Euch möglich sein, die individuelle Art der Augenanspannung zu identifizieren und zeitweilig zu lösen. Die verbreitetste Art der Anspannung ist das Verengen der Augenlider zu einem Sehschlitz, und die meisten Leute, die eine Brille tragen, verengen auf chronische Weise die Augenlider, um zu sehen. Andere häufige Arten, die Augen anzuspannen, werden in „Pauls Weg“ beschrieben.

Schritt 3: Übe rezeptives Sehen

Ich glaube, der wirkliche Durchbruch bezüglich der Wiederherstellung der Sehkraft ist das Üben rezeptiven Sehens. Es hat sich herausgestellt, daß Dein Geist der Grund für Deine schlechte Sehkraft ist, indem er Signale zum Auge sendet, die es dazu bringen, sich anzuspannen, um zu sehen. Du mußt lernen diese Tendenz, in die alte Gewohnheit des Sehens mit Anstrengung zurückzufallen, aufzuheben.

Um diese heikle Arbeit des Ausmerzens Deiner alten Gewohnheit des Sich-bemühens zu sehen durchzuführen, habe ich etwas entwickelt, daß ich *Szenen-Leiter* nenne. Bestimmte Szenen, wie Gras oder Himmel, sind so leicht anzuschauen, daß sie jeder, der sich entspannen kann, ohne Mühe anschauen und mit fast normaler Sehkraft sehen kann. Du beginnst, indem Du diese Arten von Szenen betrachtest und gehst dann weiter zu anderen Szenen, die eher die Tendenz haben Deinen Geist und Deine Augen anzuspannen, um sie zu sehen; immer, indem Du im entspannten Zustand bleibst. Das Üben auf diese kontrollierte Art verhindert, daß Du von der alten Gewohnheit, Dich sowohl mental als auch physisch anzuspannen, um zu sehen, unterwandert wirst, und ist gleichzeitig eine Bestärkung für Deine sich verbessernde Sehkraft.

Grundlagen natürlichen Sehens

Die Ursache Deines schlechten Sehvermögens

Leute, bei denen sich Streß in Schultern, Hals, Kiefer, Augen und Geist manifestiert, werden in der Regel Sehprobleme bekommen. Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit (Presbyopie), Astigmatismus, Schwachsichtigkeit (Amblyopie) und Strabismus sind fast immer das Ergebnis von Streß. Als Du anfangs nicht gut gesehen hast, hast Du Dich bemüht zu sehen und dem Augenlicht nicht erlaubt, zu Dir zu kommen. Das war in der Regel eine Situation, in der Du Dich bezüglich dem, was Du gesehen hast, angespannt hast oder in der Du auf eine angespannte, angestrenzte Art nach etwas geschaut hast. Das Lesen von Streß verursachendem Material oder das Erkennen von Hausnummern in der Nacht beispielsweise kann schlechte Sicht verursachen; das Gesicht eines lächelnden Freundes aber tut das nicht.

Dennoch wird schlechtes Sehvermögen durch Bemühen und Anstrengen nur *eingeleitet*, der größte Teil Deiner Sehfähigkeit ging durch das Tragen von Brille oder Kontaktlinsen (oder durch Augenoperation) verloren. Deine Brille wurde eingeführt, bzw. Deine Augenlinsen wurden operiert, so daß Du klarer sehen kannst, auch wenn Du weiterhin Deinen Geist und Deine Augen anspannst. So wird ein Zustand bleibend, welcher einst schwankte. Würdest Du Dich zum Sehen entspannen, würdest Du nicht mehr klar durch Deine Brille sehen. Dieses Maß an Anspannung aufrechtzuerhalten, was Du tun mußt, wenn Du die ganze Zeit die Brille trägst, verschlechtert schnell Deine Sehkraft. Nach nur einem Jahr beständigen Brillenragens verschlechtert sich Deine Sicht viel mehr als sie es sonst tun würde.

Anerkennen, daß Du Deine Augen anspannst, wenn Du eine Brille trägst

Schau ohne Brille in den Spiegel. Sind Deine Augenlider verengt und zusammengekniffen? Entbehren Deine Augen Glanz und Leben? Das ist das Ergebnis des Brillenragens.

Versuche ein Auge zu schließen und berühre Deinen Augapfel leicht durch das geschlossene Augenlid. Wenn Du Deinen Augapfel durch das geschlossene Augenlid sanft prüfst, spürst Du Schmerz und Unannehmlichkeit? Prüfe nun vorsichtig die Knochen, von denen Deine Augen umgeben sind, auch die unter Deinen Augenbrauen und nahe des Nasenrückens. Spürst Du dort Unannehmlichkeit? Dieser Schmerz oder diese Unannehmlichkeit, die Du spürst, sind Anzeichen der Anspannung, die Du in Deinen Augen aufrecht erhältst, und welche durch die natürliche Wiedergewinnung der Sehkraft gelöst werden kann.

Schließe sanft Deine Augen und berühre Deine geschlossenen Augenlider sehr leicht mit den Fingerspitzen. Zittern die Augen unter Deinen Augenlidern? Auch das ist Anspannung. Sollte beim Augenschließen Dein Lidschlag auf spontane Weise mit zuviel Kraft ausgeführt werden, sitzt in Dir vermutlich ein hohes Maß an Anspannung.

Wenn Du im Begriff bist Deine Sehkraft durch natürliche Methoden zu korrigieren, werden Deine Augen entspannter, größer und viel leuchtender ausschauen und all diese Anzeichen von Anspannung werden komplett verschwinden.

Entspannung löst die Bemühung zu sehen

Entspannung löst alles Versuchen im Geist, inbegriffen die Bemühung zu sehen. Du kannst nicht beides tun, völlig entspannen und gleichzeitig versuchen. Der Versuch zu sehen ist eine mentale Angelegenheit, verlagert sich aber schnell vom Geist zu den Augenmuskeln, was physische Anspannung verursacht.

Entspannungsniveaus

Die meisten Leute unterschätzen das Maß ihrer Anspannung. Durch das Erkennen des Maßes der Entspannung, in dem Du Dich befindest, kannst Du Schritte unternehmen, um Anspannung zu lösen und die Gewohnheit vermeiden, ein hohes Maß an Streß zu halten. Ich habe Entspannung in Form von fünf Niveaus beschrieben, wobei Niveau IV und V die notwendigen Niveaus für Frieden im Geiste und gutes Sehvermögen sind.

- **Niveau I:** Sie beschreibt eine im hohen Maße unruhige Person, immer in Eile, die manchmal Probleme hat, klar zu denken. Unkontrollierbare Gedanken, wo einer dem anderen folgt, machen es schwer sich zu konzentrieren. Er oder sie nimmt nur eingeschränkt wahr, daß ihr Maß der Anspannung höher als normal ist.
- **Niveau II:** Sehr angespannt, fast immer in Eile und scheint nicht zur Ruhe zu kommen. Gelegentlich zerstreutes Denken, was aber nicht sehr behindert. Die Anspannung läßt manchmal während ruhigen Momenten nach. Diese Person ist sich der Anspannung fast immer bewußt und es stört sie.

- **Niveau III:** Das ist das am meisten verbreitetste Niveau. Diese Person fühlt sich unter Druck, wenn sie Dinge tut und ist bemüht eine gute Arbeit zu machen, ungeachtet der mentalen und physischen Einbußen, die sie fordert. Die anderen Leute um sie herum scheinen sich zu langsam zu bewegen und stören sie in ihrem Bedürfnis, die Dinge über die Bühne zu bekommen. Diese Person glaubt, daß Anspannung notwendig ist, um eine gute Arbeit zu tun, kann aber auch bewußt entspannen, wenn sie sich die Zeit dazu nimmt.
- **Niveau IV:** Ruhig in den meisten Situationen und erfreut sich die meiste Zeit des Tages über an Frieden und Gelassenheit. Hat einen klaren Geist und ist produktiv. Diese Person kann lange Stunden arbeiten, ohne zu ermüden; oder sich leicht regenerieren, nachdem sie bis zum Moment der Müdigkeit gearbeitet hat. Er oder sie hat natürliche Gewohnheiten der Entspannung, welche von anderen nicht bemerkt werden.
- **Niveau V:** Das ist eine sehr ruhige Person mit klarem Geist. Diese Person ist sich der meisten ihrer Handlungen während des Tages bewußt. Jeder Schritt wird registriert, wenn er auf den Boden auftrifft. Sie vergißt kaum etwas aufgrund ihres exzellenten Erinnerungsvermögens. Sie kann seltene Phasen haben, in denen sie sich aus der Ruhe bringen läßt, was sich aber legt, sobald diese Phase vorbei ist.

In „Pauls Weg zu normaler Sehkraft“ kannst Du mehr über diese Niveaus oder über Entspannung lernen, und wie Du Dein herkömmliches Maß an Entspannung verbesserst.

Allgemeine Entspannungsübungen: Schließen der Augen, Palmieren und Sonnen

Wenn Du Dein momentanes Sehvermögen beibehalten oder verbessern willst, wirst Du die Fähigkeit entwickeln müssen, Anspannung komplett loszulassen. Die natürliche Wiederherstellung der Sehkraft bedient sich einer oder mehrerer dieser folgenden Entspannungsübungen:

- **Schließen der Augen:** Schließe einfach Deine Augen und laß los, eventuell hilft es, wenn Du jedes Mal, wo Du ausatmest, Nummern zählst.
- **Palmieren:** Eine Entspannungstechnik, bei der Du beide Augen mit jeweils einem Handteller bedeckst. Da es die größte Menge an Licht ausschließt, ist es oft sehr entspannend.
- **Sonnen:** Der Gebrauch einer sehr hellen Glühbirne, die auf die geschlossenen Augenlider scheint, mündet in dem, was viele als sehr angenehm empfinden, ähnlich wie Sonnenbaden am Strand.

Der Gebrauch eines Thermometers, um Dein Maß an Entspannung einzuschätzen

Indem Du die Wärme Deiner Hände mit einem handelsüblichen Thermometer mißt, kannst Du die Tiefe Deiner Entspannung akkurat bestimmen. Generell gilt, je wärmer Deine Hände sind, desto entspannter bist Du.

Wahres normales Sehen verglichen mit dem Sehen durch die Brille

Durch ein Paar starker Linsen zu sehen unterscheidet sich sehr vom Sehen mit normaler Sehkraft. Durch den Gebrauch einer Brille, bzw. nach einer Augenoperation, ist die größte Fläche des Bildes gleich klar. Diese Fläche beträgt vielleicht 1,5 oder 1,8 m, wenn Du 6 m vom Objekt entfernt bist. Hinter jeder langsamen Augenbewegung steht Dein schwerfälliger, inaktiver Geist, der daraus resultierend oft die Gewohnheit entwickelt, die Aufmerksamkeit vom Objekt, welches Du betrachtetest, abzuwenden und sie anderen Gedanken zuzuwenden. Deine Augen, welche die Schnelligkeit des Geistes hinter ihnen entbehren, sind ohne Glanz.

Normale Sicht dagegen ermöglicht es Dir ein sehr kleines Sehfeld mit maximaler Klarheit zu sehen, während der Rest weniger klar gesehen wird. Es wird geschätzt, daß Du bei 6 m nur 6 mm mit maximaler Klarheit sehen kannst. Wohin Du Deine Augen auch wendest, das Zentrum dessen, was Du siehst, ist der einzige Teil, den Du klar siehst. Dein Geist und Deine Augen springen so schnell über jede Szene, indem sie hunderte von Bewegungen pro Sekunde machen, daß man klare Sicht hat wohin man auch blickt. Es ist ein brillantes Bild voller Farbe und Klarheit. Diese Klarheit entspricht exakt der Klarheit Deines Geistes, da er unterbewußt jeder Augenbewegung folgt.

Deine natürliche Wiederherstellung der Sehkraft

Wie die meisten Beschaffenheiten des Körpers unterliegt gute Sicht Deiner Kontrolle. Diese Internetseite bietet Dir die Möglichkeit Deine Sehkraft wiederzugewinnen, auch wenn Du viele Jahre lang eine Brille getragen hast.

Zentrales Sehen und Dein Geist

Betrachte für einen Moment diese Sätze: „Sie hat einen ruhigen, klaren Geist.“, und: „Sie sieht die Dinge klar.“ Die Fähigkeit, ruhig und klar zu denken, sowie klare Sicht haben sich immer einander bedingt.

Im vorhergehenden Beitrag definierte ich das zentrale Sehen als bestes Sehen im Zentrum, welches zur Peripherie hin in zunehmendem Maße abnimmt.

Es gibt eigentlich zwei Aspekte des zentralen Sehens. Sehvermögen und Geist. Mit dem Sehvermögen nehmen wir gleichzeitig viele Eindrücke von unserem kreisförmigen visuellen Feld auf. Unser Geist nimmt als Teil dieses Prozesses einen exakten Gegenpart ein. Beim zentralen Sehen verfolgt unser Geist das sich immer bewegende Zentrum des Augenlichts. Die Hundert von Augenbewegungen in der Sekunde haben jede einen entsprechenden mentalen Gedanken des Objektes oder der Szene, welche in Augenschein genommen wird.

All dies muß unterbewußt geschehen, da wir auf bewußter Ebene nie mit solch einer Geschwindigkeit arbeiten könnten. Darum stört jede Anspannung in unserem Geist unsere gute Sehkraft, wenn sie sich im Sehprozeß manifestiert. Das Tragen der Brille ermöglicht es uns klar zu sehen, jedoch ohne zentrales Sehen. Es könnte außerdem dazu führen unserem Geist zu erlauben, die Fähigkeit des zentralen Sehens zu verlieren, da sie für klares Sehen nun nicht mehr gebraucht wird. Viele Leute, die jahrelang eine Brille getragen haben, haben einige ihrer angeborenen mentalen Fähigkeiten verloren.

Wie verbessern wir unsere Fähigkeit des zentralen Sehens? Der entspannte Geist übernimmt das zentrale Sehen automatisch. Nicht der träge Geist, sondern vielmehr der ausgeglichene, ruhige Geist, der notwendig ist, um die Sehkraft zu verbessern. Die später vorgestellten Entspannungstechniken werden Deinem Geist die Fähigkeit des zentralen Sehens zurückgeben und damit auch Dein normales Sehvermögen. Wenn Du Deine Sehkraft verbesserst, solltest Du wissen, daß Du auch Deine mentale Kondition verbesserst. (Beachte: Die ergänzende Schrift „Deine Unfähigkeit zu entspannen lösen“ gibt Dir eine präzise Anleitung zur Verbesserung des zentralen Sehens.)

Das ist für mich besonders faszinierend, denn es eröffnet Möglichkeiten der Verbesserung, die wirklich erstaunlich sind. Gute, entspannte Konzentration bedeutet, daß Dein Geist an eine Sache am besten denken kann, während er auf einer weniger wichtigen Ebene noch mit hundert oder tausenden von anderen Dingen arbeitet. Mit verbessertem zentralen Sehen hast Du folgenden Gewinn:

- klareres Denkvermögen
- besseres allgemeines Bewußtsein
- verbessertes Erinnerungsvermögen
- ausgezeichnete Konzentration
- von Deiner Intelligenz ist mehr Potential verfügbar
- Entspannung von Geist und Körper

Einst war mein Geist sehr zerstreut. Ich war überall beliebt, aber auch ein bißchen abgedreht. Nun, da mein Geist klarer ist, bin ich sogar noch glücklicher, weil ich ein verbessertes Bewußtsein habe. Körpersprache, die man sonst bei mir vermißte, wird nun in hohem Maße wahrgenommen mit all ihren Facetten, um die Feinheiten der Botschaft des Sprechers zu vermitteln.

Es ist wundervoll, klare Sicht zu haben; aber eine klarere Verfassung des Geistes zu haben ist weit mehr nützlich, als ich mir jemals vorstellen konnte.

Nichts tun

Ich entwickelte „Pauls Weg“, um ein besonderes Problem, welches ich mit der natürlichen Wiederherstellung der Sehkraft hatte, zu beantworten. Ich begann, wie die meisten Leute, meine Suche nach einer Lösung für Sehprobleme mit der Frage: „Was muß ich tun?“ Zuerst probierte ich Augenübungen, schloß sie aber aus, nachdem ich sie jahrelang mehrere Stunden am Tag praktiziert hatte. Ich besann mich zurück auf die Originalarbeit von Dr. Bates und erkannte schließlich, daß es der Geist hinter den Augen war, der korrigiert werden mußte. Dennoch wurde ich mit der selben Frage alleingelassen: „Was muß ich tun?“

Dr. Bates betonte nur den Weg der Entspannung, und das brachte mich dazu zu denken, daß es einfach wäre. Statt dessen probierte ich für eine Weile herum in dem Glauben, daß ich schon entspannt genug war. Schließlich fand ich heraus, daß ich ein tieferes Maß an Entspanntheit erreichen konnte, als ich bisher glaubte, und ja, meine Sehkraft verbesserte sich, wenn ich in der Lage war so entspannt zu sein. Was ich lernte war, daß Dr. Bates herausfand, daß die wahre Antwort zur Wiederherstellung der Sehkraft darin besteht, „überhaupt nichts zu tun“.

*„... weil ja das ruhige, natürliche Auge von der Natur für Fernsicht angelegt ist.
Wenn darum einer, der in die Ferne sehen will, glaubt,
er müsse dazu irgend etwas Besonderes tun,
so muß er etwas verkehrtes tun.“*

Dr. med. William H. Bates, „Rechtes Sehen ohne Brille“, Seite 75

Es stellt sich die Frage: Wie ist es möglich, überhaupt nichts zu tun?

Was heißt „nichts tun“?

Ich löste das Problem für mich und skizzierte es für Dich in „Pauls Weg“, wo Dir präzise Anweisungen gegeben werden und Du Deine Erfolge einschätzen kannst, wenn Du Fortschritte machst. Zuerst löst Du die Anspannung in Deinem Geist und verfolgst Deinen Fortschritt durch verschiedene Entspannungsniveaus. Als nächstes identifizierst Du die (ehemaligen) unterbewußten Gewohnheiten, die zur Anspannung Deiner Augen führen, und vollziehst auch Deine Fähigkeit, sie loszulassen, nach. Das Lösen jahrelanger Augenanspannung verursacht bestimmte Anzeichen der Genesung wie Tränen der Augen, Augenstechen und gelegentlich Augenschmerzen. Schließlich mußte ich noch hinzufügen, wie man vorgeht. Die Praxis scheiterte, wie ich feststellen mußte, fast immer daran die Sehkraft zu verbessern, weil sie in der Regel durchgeführt wurde, *um* besser zu sehen. Ich mußte eine Art der Praxis entwickeln, in welcher der angemessene Zustand des Geistes den Kern bildete, und nicht die bessere Sicht. Die Verbesserung der Sehkraft ist das endgültige Ziel, aber in sich selbst kein Gegenstand, nach dem man streben sollte.

„Pauls Weg“ bedient sich einfacher Entspannung und definiert sie präzise zu dem Maß an Entspannung, welches nötig ist, um 80% der Sehkraft zurückzugewinnen, sowie auch das Maß, welches nötig ist, um völlig normal zu sehen. Ich habe die unterbewußte Anstrengung der Augen aufgegriffen und habe sie in das Bewußtsein gerufen, so daß sie beobachtet werden kann, sobald sie sich gelöst hat. Und ich mußte das eigentliche Verfahren der Wiedergewinnung der Sehkraft von jedem Versuch der direkten Verbesserung der Sehkraft distanzieren, und es vielmehr mit der Beseitigung des Zustandes des Geistes des Sich-bemühens zu sehen, was Deine gute Sicht unterwandert, in Verbindung bringen.

Um die Frage „Was ist zu tun?“ präzise zu beantworten und um jeden Schritt beobachtbar und sogar meßbar zu machen, steht Dir nun ein klarer Weg zur Wiederherstellung der Sehkraft zur Verfügung.

Welche Faktoren beeinflussen die Genesung?

Der bei weitem bedeutsamste Faktor bei einer sorgfältigen Einschätzung, wie lange Du zur Wiederherstellung Deiner Sehkraft brauchst, ist Deine Fähigkeit zu entspannen. Es gibt drei weitere wichtige Faktoren, die die Einschätzung beeinflussen, aber die Fähigkeit zu entspannen bildet den Grundpfeiler Deiner Genesung. Es mag überraschen, aber die Länge der Zeit, in der Du eine Brille getragen hast und die Stärke Deiner verschriebenen Sehstärke sind nicht so entscheidende Faktoren. Du kannst beispielsweise vom jahrzehntelangen Tragen sehr starker Brillengläser für Kurzsichtigkeit und Astigmatismus innerhalb einiger Monate genesen.

Falls Du nicht sicher bist, ob Du völlig entspannen kannst, schätze zuerst Dein Maß an Entspannung ein, indem Du ein Thermometer benutzt und mißt, wie gut sich Deine Hände erwärmen. Deine Fähigkeit, Deine Hände zu erwärmen, ist ein genauer Maßstab Deiner Fähigkeit zu entspannen.

Plaziere den Sensor eines handelsüblichen Thermometers in den Handinnenflächen und halte ihn mit einem Deiner Finger. Warte, bis Deine momentane Temperatur registriert ist. Entspanne Dich dann, indem Du Deine Augen schließt. Zähle, wenn das hilft, wiederholt von 5 abwärts. Entspanne Dich drei volle Minuten lang und überprüfe die Temperatur Deiner Hand. Entspanne weitere zwei Intervalle zu je 3 Minuten und schau, ob die Temperatur Deiner Hand mindestens 33,9 °C erreicht.

Hier sind einige andere Faktoren, welche Deine Genesung beeinflussen könnten:

- **Depression**

Eine Depression macht es schwer regelmäßig zu üben. Sie könnte außerdem Einfluß auf Deine Fähigkeit zu entspannen haben. So lange Du nicht außergewöhnlich motiviert bist, ist es besser vor Beginn zuerst die Depression zu heilen.

- **Physischer oder psychischer Mißbrauch in der Vergangenheit**

Anspannung ist oft ein psychologischer Schutz gegen das Bewußtwerden des Ausmaßes Deines Leidens. Wieder klar sehen zu lernen bedeutet, daß Du gleichzeitig Deine schwere Vergangenheit bewältigen mußt. Du könntest es sonst schwer finden, die Wiederherstellung der Sehkraft durchzuführen. Beginne nur, wenn Du gewahr wirst, daß dies ein Weg zu Deiner gänzlichen Heilung ist.

- **Schwere Sehprobleme**

Es mag für Dich eventuell eine ziemliche Unannehmlichkeit sein drei Stunden am Tag, die nötig sind, um eine Verbesserung zu erzielen, ohne Brille zu verbringen. Beginne nur, wenn Du gewillt bist in dieser Zeit Deines Lebens große Unannehmlichkeiten auf Dich zu nehmen.

Nun solltest Du ein besseres Verständnis darüber haben, was nötig ist, um Deine Sehkraft wieder herzustellen.

Der Gebrauch der Brille während der Rückgewinnung der Sehkraft

Aus einer E-Mail:

„Ich glaube an die Korrektur der Sehkraft, denke aber, daß es für eine Person mit einem hohen Grad an Kurzsichtigkeit sehr schwer ist zu genesen, ohne an schwächere Gläser herankommen zu können. Unglücklicherweise kann man keine Gläser mit negativer Dioptrie (wie sie für Kurzsichtigkeit notwendig sind) kaufen. Die meisten Augenoptiker sind nicht willig, schwächere Gläser für Kurzsichtige zur Verfügung zu stellen. Was sagst Du dazu? Danke.“

Ich mußte meinen Weg bezüglich der Notwendigkeit einer Brille in meinem eigenen Genesungsprozeß bei einer Kurzsichtigkeit von -3,5 und -5,0 Dioptrien finden und bei meinen Klienten bei einer Kurzsichtigkeit von bis zu -13,0 Dioptrien.

Schwächere Gläser

Meine Klienten benötigten im Zuge der Genesung ihrer Sehkraft nur selten mehr als zwei Paare schwächere Linsen. Ich halte nicht viel davon viele Paare Linsen mit abnehmender Stärke zu kaufen, da es darum geht vom Tragen der Brille so schnell wie möglich loszukommen. Schwächere Gläser entlasten Deine Augen und Deinen Geist nicht, sondern belassen Dich zu 95 % in der selben Falle, in der Du Dich mit Gläsern voller Stärke befunden hast. Ohne Brille auszukommen ist, was Du tun mußt, um zu genesen. In einem Monat oder zwei wird Deine Brille aufgrund Deiner sich verbessernder Sehkraft zum Tragen zu unbequem werden.

Rufe in der Praxis Deines Augenoptikers an und teile ihm mit, daß Du Deine Sehkraft wiedergewinnst (oder wiedergewinnen möchtest). Frag ihn, ob er Deine momentan verschriebene Sehstärke reduzieren könne und Dich auf 50 % (anstatt 100 %) herabstufte oder gar weniger. Wenn nicht, versuche es bei einem anderen. Es ist für Augenoptiker absolut rechtlich, die Sehstärke auf 50 % zu reduzieren, und das ist ausreichend, um den Sehtest für den Führerschein zu bestehen. Viele Leute bekommen auch eine so genannte „Computer-Brille“, die es kurzsichtigen Leuten ermöglicht zum Lesen gut zu sehen, sie in der Ferne aber weniger als 50 % sehen läßt. Du darfst nicht vergessen, Dein Augenoptiker arbeitet für Dich, Du bist sein Kunde.

Hier sind einige gute Neuigkeiten. Im großen und ganzen mag die Stärke Deiner Brille sehr gut dazu geeignet sein, das letzte Quantum zu 100 %iger Sehkraft beizusteuern. Mit anderen Worten: Du kämst mit einer viel schwächeren Verordnung aus, um 50 % oder 40 % zu sehen; bräuchtest aber eine viel stärkere Korrektur, um auf 100 % zu kommen. Indem Du Deine Brillengläser reduzieren läßt, so daß es Dir möglich ist 50 % zu sehen, mag es Dir möglich sein die Stärke Deiner Brillengläser ein ganzes Stück zu reduzieren.

Leben ohne Brille

Brillengläser für Kurzsichtigkeit blockieren uns auf mentaler Ebene. Die meisten Leute glauben nicht, daß sie irgend etwas ohne Brille tun können, wenn sie eine Kurzsichtigkeit von mehr als -3,0 Dioptrien haben. Wenn Du erst einmal tatsächlich anfängst, wirst Du feststellen, daß Du allerhand tun kannst, solltest Du nicht sehr kurzsichtig sein. Versuche Dich ohne Deine Brille in Deiner Wohnung zu bewegen und gehe dann ein bisschen im Freien spazieren. Ich weiß, das kostet Überwindung. Um mehr Zeit ohne Brille verbringen zu können, könnte es einige Monate lang bezüglich Deiner Aktivitäten etwas Kreativität und Umplanen brauchen. Hier sind einige andere Ideen, um Dich zum Beginnen zu bewegen:

- Musik oder Nachrichten im Radio anhören anstatt Fernsehen zu schauen
- sich in vertrauter Umgebung bewegen ist oft ohne Brille möglich
- Essen kann man ohne Brille
- sich mit einem Freund oder dem Partner unterhalten, der weiß, daß Du nicht gut siehst ... telefonieren
- den Bus nehmen oder einen Freund bzw. den Partner bitten, während Deiner Genesung zu fahren
- Entspannung praktizieren, um die Sehkraft wiederherzustellen
- viele andere

3 Stunden am Tag ohne Brille sind das Mindeste, um einen zufriedenstellenden Fortschritt zu erzielen. Das ist das Minimum; versuche länger ohne Brille auszukommen. Berate Dich diesbezüglich mit Deinem Augenoptiker, da ich kein Arzt bin.

Die Geschwindigkeit Deiner Genesung

Falls Du durchschnittlich oder sehr kurzsichtig bist, ist es das Beste, wenn Deine Genesung um mindestens 20% pro Monat fortschreitet. Das ist am leichtesten zu erreichen, wenn Du schon mit der Fähigkeit zu Entspannen vertraut bist. Praktiziere oft und befasse Dich tiefer mit der Wiederherstellung der Sehkraft.

Jegliche Abhängigkeit aufzugeben, seien es Medikamente, andere Menschen oder Brillengläser, ist eine Unannehmlichkeit, die aber große Belohnung verspricht. Meine „neue“ Sehkraft ist noch immer ein Grund zur Freude, die ich jeden Tag empfinde.

Hilf Deinem Kind die Brille zu vermeiden

Unglücklicherweise bekommen viele Kinder eine Brille, ohne daß es nötig ist. Wenn sie die Brille erst einmal tragen, werden ihre Augen davon abhängig, was zu weiterer, oft rapider Verschlechterung führt. Wenn Du informiert und wachsam bist, kannst Du oft verhindern, daß Dein Kind das ganze Leben lang auf die Brille angewiesen ist. Obwohl ich jahrelang die natürliche Verbesserung der Sehkraft lehre, bin ich kein praktizierender Arzt, deshalb solltest Du immer erst mit dem Kinderarzt reden.

- Jedes Sehvermögen variiert. Leute mit normaler Sehkraft mögen oder mögen nicht realisiert haben, daß sie nicht immer eine Sehkraft von 100% haben. Das Sehvermögen unterliegt während des Tages Schwankungen, wie es auch die Fähigkeiten Hören, Schmecken, Spüren und Riechen tun. Nur weil Dein Kind gelegentlich Momente schlechteren Sehens hat, heißt das nicht, daß es ein schlechteres Sehvermögen hat. Jedes System im Körper unterliegt normalen Schwankungen, was neben unserem Wahrnehmungssystem auch Herzschlag, Blutdruck, Erinnerungsvermögen, Verdauungskraft, Absorption und Ausscheidung einschließt.
- Der Grund für die Schwankung jedermanns Sehkraft ist Streß. Streß verursacht Anspannung, und wenn diese Anspannung um des Sehens willen gemacht wird, verschlechtert sich die Sehkraft. Da die Schule von Zeit zu Zeit für jedes Kind stressig ist, kannst Du davon ausgehen, daß die Sehkraft Deines Kindes gelegentlich schlechter ist.
- Versuche einen Augenoptiker zu finden, der das Anliegen des natürlichen Sehens versteht und nicht an das Verschreiben einer Brille bei geringer Abweichung der Sehkraft glaubt. Die meisten Augenoptiker und Augenheilkundler haben bei sich selbst noch nicht zugelassen, den Zusammenhang zwischen Streß und schlechter Sehkraft anzuerkennen. Sie glauben, die Sehkraft bleibt statisch und sollte jederzeit 100% betragen. Das stimmt einfach nicht. Mit dieser starren, unrealistischen Ansicht des Sehprozesses werden sie zweifellos meinen, daß Dein Kind ab einem bestimmten Punkt der Untersuchung eine Brille braucht.
- Falls Dein Kind eine Brille bekommt oder schon hat, schlage ihm vor, daß es diese nur benutzt, wenn es etwas nicht gut sieht. Bespreche verschiedene Situationen des Sehens, mit denen es in der Schule konfrontiert sein könnte, wie z.B. bei Overhead-Projektoren. Die Tatsache, daß sie mit der Brille alles besser sehen, bedeutet nicht, daß sie ohne sie unnormal sehen. Eine Brille oder Kontaktlinsen, die benötigt werden, um in stressigen Situationen mit einer Qualität von 100% zu sehen, werden für normale Situationen des Sehens zu stark sein. Erkläre Deinem Kind, warum die Brille in solchen Phasen, wo sie ohne sie gut sehen, nicht gut ist. Wenn Dein Kind die Brille nicht die ganze Zeit getragen hat, werden die Chancen für die Wiederherstellung der Sehkraft in besseren Zeiten besser sein.
- Spreche mit Deinem Kind darüber, wie Streß schlechte Sicht verursachen kann. Lehre es dies mit einzubeziehen und in der Schule darum zu bitten, näher an die Tafel gesetzt zu werden, wenn es nicht gut sehen kann. Falls Dein Kind dafür zu schüchtern ist, bitte den Lehrer selbst darum Dein Kind immer vorne hinzusetzen. Erkläre dem Lehrer, daß Dein Kind sich anspannt bezüglich dem, was es sieht und dann nicht so gut sieht.
- Erkenne den Zusammenhang von mentaler Gelassenheit und guter Sicht und finde Situationen, mit denen Du dies Deinem Kind klar machen kannst. Zeige ihm beispielsweise, daß wenn es beim ersten Mal auf ein bestimmtes Schild schaut, es dies nicht klar sehen konnte, weil es selbst unsicher war, es dies aber nun gut sehen kann. Erkläre Deinem Kind, daß es normal und natürlich ist, Schwankungen zu haben, und daß es nicht heißt, daß es schlechte Augen hat.
- Sobald Dein Kind alt genug ist, lehre es Entspannungsübungen, welche es in der Schule anwenden kann. Schlage Deinem Kind vor, seine bevorzugte Entspannungsübung zu nutzen, um die Sehkraft zu verbessern, anstatt die Augenlider zu einem Sehschlitz zu verengen bzw. sich zum Sehen anzustrengen.

Bestehende schlechte Sehkraft ist natürlich eine Behinderung und sollte nicht ignoriert werden. Du solltest Dein Kind auf alle Fälle zu einem Doktor bringen und es korrigieren lassen. Trotzdem kannst Du Deinem Kind helfen seine gute Sicht aufrechtzuerhalten, indem Du ihm einfach vermittelst Phasen schlechteren Sehens zu akzeptieren und zu entspannen, so daß diese Phasen nicht zur Gewohnheit werden.

Meine Genesung

Ungefähr im Herbst 1978 entdeckte ich, daß wir unsere Gesundheit zu großen Teilen selbst in die Hand nehmen können. Ich bemerkte, daß ich eine Ernährungsweise praktizierte, welche aus zu viel Zucker und zu viel Fleisch bestand und daß ich erste frühe Symptome von Arthritis in den Gelenken meiner Finger hatte. Ich griff mir jedes Buch über natürliche Gesundheit, daß ich kriegen konnte, und las zu der Zeit förmlich alles, was erhältlich war. Die Umstellung meiner Ernährung auf vollwertige, natürliche unbehandelte Lebensmittel verbesserte meine Gesundheit, aber so wichtig es auch war, war es zweitrangig bezüglich meines neuen Verständnisses, daß wir selbst unsere besten Heiler sind.

Eines Tages griff ich ein Buch von Aldous Huxley mit dem Titel „Die Kunst des Sehens“ auf und war überrascht zu lernen, daß der Autor glaubte, daß die Sehkraft durch natürliche Methoden korrigiert werden konnte. Er behauptete tatsächlich, daß er einige Erfolge bei der Korrektur seiner Sicht hatte. Obwohl nur wenige Details gegeben waren, begann ich umgehend diese Möglichkeit bei meiner eigenen Kurzsichtigkeit zu testen. Ich nahm die Brille ab, die ich seit der 6. Klasse getragen habe, um zu sehen, was passieren würde. Das bereitete mir Schwierigkeiten, weil ich nicht gut genug erkennen konnte, welchen Gesichtsausdruck meine Gesprächspartner hatten. Meine unkorrigierte Sehkraft lag bei 7% und das bedeutete für mich, daß eine Person mit normaler Sehkraft auf 90 m erkennen konnte was ich auf 6 m erkannte.

Ein Augenblick fast normalen Sehens!

Als ich ohne Brille eine Einkaufspassage entlang schlenderte, sah ich ein Schild aus einer Entfernung von 45 m oder mehr annähernd klar. Ich war verblüfft. Ich wußte, daß dies bei weitem jenseits meiner Möglichkeiten, ohne Brille zu sehen, lag und wurde augenblicklich gewahr, daß auch dies ein Gebiet der Selbstheilung werden konnte.

Von diesem Tag an begann ich ernsthaft zu üben, in dem Glauben, daß ich eines Tages wieder normal sehen würde. Die Zeit verging und ich machte schleppende Fortschritte. Die Lichter der Lampen schienen nicht mehr so schemenhaft und meine alte Brille wurde zu stark, wenn ich sie benutzte. Trotzdem hatte ich lange Phasen, in denen ich dem Anschein nach keine Fortschritte machte. Ich machte Augenübungen und begann den Zeitaufwand immens zu erhöhen, so daß ich sie täglich 3 - 4 Stunden durchführte. An manchen Tagen widmete ich die meiste Zeit dem Praktizieren der Augenübungen.

Jahre vergingen... Hatte ich etwas übersehen?

So vergingen die Jahre und ich fing an daran zu zweifeln, daß die Methoden wirklich korrekt waren, denn nur wenige Leute würden dieser Sache ihr Leben so widmen wie ich, wenn der Erfolg so gering ist. Etwa 40% meiner Sehkraft ist zurückgekehrt. Ich begann damit, jedes Buch, welches es zu diesem Thema gab, zu lesen, endete aber schließlich mit dem wiederholten Lesen des Werkes des amerikanischen Begründers der natürlichen Wiederherstellung der Sehkraft, Dr. William Bates. Ich las sein Buch „Rechtes Sehen ohne Brille“ jede Nacht eine Stunde lang oder mehr, bis sich der Bucheinband löste. Das gleiche passierte mit meinem zweiten Exemplar.

Letztendlich wurde mir klar, daß Dr. Bates eigentlich ein Heiler des Geistes war und kein Trainer für Augenübungen. Das meiste, was ich unternommen habe, war falsch! Dr. Bates glaubte, daß die Ursache für fast alle Sehprobleme in der unterbewußten Bemühung zu sehen lag. Er schrieb, daß der Sehprozeß passiv ist, wie Hören, Schmecken, Spüren oder Riechen, und daß die Qualität unserer Sicht davon abhängt, wie gut unsere Fähigkeit ist, das Augenlicht ohne den leisesten Ansatz einer Bemühung, sei es bewußt oder unterbewußt, zu empfangen.

Leider sprach Dr. Bates nicht wirklich aus, was zu tun ist. Empfänglichkeit (Rezeptivität) war ein derart allgemeiner Begriff, daß mir kein konkreter Plan zur Verfügung stand, um zu genesen. Ich schloß daraus, daß Augenübungen nicht hilfreich sein würden. Mein nächster Schritt war, mehr darüber zu erfahren, was Dr. Bates meinte mit „die Bemühung zu sehen durch Entspannung lösen“. Eine wahre Entdeckungsreise war im Begriff zu beginnen.

Bates wiederentdeckt

Meine Fortschritte waren nach dieser Entdeckung nicht größer, aber ich war von dem Gedanken gefesselt, daß die Methoden mißverstanden wurden und daß Dr. Bates seiner Zeit weit voraus war, indem er als einer der ersten modernen Ärzte darauf kam, den Geist als Mittel zur Heilung zu betrachten. Mit der Zeit lernte ich allmählich, wie ich bis zu einem bestimmten Maß entspannen konnte. Das Wissen, wie man sich nach Belieben tief entspannt, alle Bemühungen im Geiste losläßt, ist eine menschliche Fähigkeit, die viele von uns heutzutage entbehren. Das war der fehlende Aspekt!

Innerhalb der nächsten paar Jahre gewann ich über 80 % meiner Sehkraft zurück und konnte oft die längste Zeit des Tages perfekt normal sehen. Dadurch ermutigt, eröffnete ich ein Büro und begann damit, anderen die Methoden zu vermitteln. Innerhalb der nächsten 10 Jahre und durch tausende von Sprechstunden lernte ich allmählich, wie ich mit jeder Person umgehen mußte, so daß ihre Genesung meistens schnell verlief. Obwohl ich keinen Sehtest durchführte, erzählten mir meine Klienten, daß sie jeden Monat im Durchschnitt 20 % ihrer Sehkraft zurückgewannen. Mein Unternehmen „Mind & Sight Resources“ expandierte so schnell, daß ich aufhörte dafür zu werben, eine Warteliste hatte und damit begann, meine Sprechstunden auf diejenigen mit schweren Sehproblemen zu reduzieren.

Jahrelanges Lehren

Für ein paar wertvolle Jahre lehrte ich auf diese Weise ungestört, hatte aber immer eine Frage im Hinterkopf: Was würde passieren, wenn man im Gebiet der Optometrie und der Augenheilkunde auf meinen Erfolg aufmerksam wird? Naiverweise habe ich erhofft, daß es zum Guten führen wird und befaßte mich mit Plänen, Augenoptikern Seminare zu geben, um die Wiedergewinnung der Sehkraft, die auf der Heilung des Geistes basiert, in ihre Praxis mit einzubeziehen. Als sich schließlich ein falscher Klient als Ermittlungsbeamter der Staaten zu erkennen gab, war ich beinahe erleichtert. Ich habe so lange gewartet und wußte, daß dies geschehen mußte, bevor mein Unternehmen transparent und genehmigt sein würde.

Unglücklicherweise unternahm die Behörde für Optometrie Schritte dahingehend mich aus dem Geschäft zu werfen. Ich wurde beschuldigt, medizinischer und augenuntersuchender Tätigkeit ohne Lizenz nachzugehen und darüber hinaus Augenübungen zu praktizieren, was, wie sich herausstellte, im Staat Washington illegal ist, wenn man keine Lizenz für Augenuntersuchung hat. Keiner meiner Klienten hat sich jemals beklagt. Ich wurde von zwei geheimen Ermittlungsbeamten gestoppt, welche meine Worte und meine Tätigkeit meiner Meinung nach bewußt falsch auslegten.

Ich biete Dir nun diese Information an in der Hoffnung, daß sie Dir nützt und Du sie weiterverbreitest.

Falsche Auffassungen, die meine Genesung verzögerten

Die natürliche Wiedergewinnung meiner Sehkraft wäre für mich ohne die falschen Auffassungen, die ich hatte, nicht so schwer gewesen. Da ich davon aber viele hatte, erschienen mir viele der neuen Informationen, die ich kennen lernte, unglaublich. Mein Denken war von diesen unglaublichen Bestandteilen gelähmt. Manch einer von Euch mag sich vielleicht auch in so einer Situation befinden.

- Ich dachte, die Lösung wären Augenübungen; daß eine natürliche Wiedergewinnung der Sehkraft schon für solche Leute erfolgreich war, die gewillt waren Augenübungen zu machen. Diese falsche Auffassung verzögerte meine Genesung, obwohl ich zur gleichen Zeit lernte, daß Dr. Bates eigentlich keine Augenübungen anwendete. (Unglücklicherweise verweist er auf seine Entspannungsübungen Sonnen, Palmieren und Schwingen, indem er sie als „Augenübungen“ zum Zweck der Entspannung bezeichnet.) Statt dessen mußte ich lernen, daß die Wiederherstellung der Sehkraft die Heilung des Geistes beinhaltet. Mein Geist mußte ruhig werden, um mir zu erlauben Augenlicht zu empfangen; nichts anderes.
- Ich glaubte schon ziemlich entspannt zu sein. Dies stellte sich als falsch heraus! Innerlich war ich sehr angespannt, und ich mußte das erkennen, bevor ich die Praxis des Entspannens ernsthaft angehen konnte. Ein hoher Prozentsatz von angespannten Personen, die ursprünglich zu mir kamen, um etwas zu lernen, dachten, daß sie ziemlich entspannt wären.
- Ich dachte, das Gefühl, immer unter Strom zu stehen, wäre eine menschliche Eigenschaft. Meine Auffassung war, daß niemand sehr entspannt sein konnte und dabei das tun konnte, was er sich vorgenommen hatte. Dies hinderte mich daran, die Möglichkeit in Erwägung zu ziehen, mein Gefühl der Entspannung tagsüber möglicherweise erweitern zu können, wie es zur Wiederherstellung der Sehkraft notwendig ist. Es schien einfach unglaublich, daß ein Gefühl des inneren Friedens meine tägliche Verfassung sein konnte.
- Ich konnte nicht glauben, daß jemand an etwas anderes denken konnte, während er etwas betrachtete. Da das Tragen der Brille und Kontaktlinsen meinen Geist absichtlich auf das fokussierte, was ich sah, brauchte es einige Zeit, bis ich realisierte, daß dieses Fokussieren ein Überfokussieren war und nicht nötig war, um gut zu sehen. In Wirklichkeit störte dies die klare Sicht. In der Zeit erzählte mir eine Frau, daß sie an einen Zug denken konnte, an dem ein weißes X gemalt war, während sie zu mir sprach, was mir unglaublich vorkam. Heute weiß ich, daß sie sich nur auf das berief, was den meisten Leuten mit guter Sicht möglich ist.
- Ich dachte, daß ich mein Auge bewußt fokussieren mußte, um zu sehen. Es schien unmöglich, die Lichtstrahlen einfach zu mir kommen zu lassen und nichts weiter zu tun. Dies führte dazu mich zu entspannen, aber immer noch meine Augen zu fokussieren, was meine Entspantheit immer zunichte machte. Es brauchte einige Zeit, bis ich das herausfand.
- Ich dachte, daß alles, was ich tat und eine bessere Sicht herbeiführte, richtig sein mußte. Wieder falsch! Lange Zeit führte ich meinen Lidschlag mit zu viel Kraft aus und dachte, daß ich etwas richtiges tat, weil ich besser sah. Wie sich herausstellte, war dies nur eine andere Art die Augen anzuspannen und das verzögerte meine Genesung.

Ich hoffe, daß Du diese falschen Auffassungen vermeiden und Deine Sehkraft direkt verbessern kannst. Wenn Du verstanden hast, was nötig ist und da gewissenhaft herangehst, wird die Wiedergewinnung Deiner Sehkraft schnell vorangehen und sehr zufriedenstellend sein. Das ist mein Hauptziel: Daß die Wiederherstellung Deiner Sehkraft nicht nur erfolgreich, sondern auch eine zufriedenstellende Erfahrung wird.

Benutze keine Sehtafel!

Eine Sehtafel ist in der Regel als Option für eine erfolgreiche Praxis ungeeignet und ist nicht einmal nützlich, um Deinen Fortschritt zu prüfen. Das trifft auch für Schilder zu, welche manche Leute zur Kontrolle ihres Fortschrittes benutzen. Diese Versuche scheitern aus Gründen, welche nicht gleich offensichtlich sind.

Um gut zu sehen, muß Dein Geist in einem rezeptiven Zustand sein. Das ist das, was Du bei der natürlichen Wiederherstellung der Sehkraft übst zu erreichen. Passives bzw. rezeptives Sehen heißt, daß es sich nicht wie ein Test anfühlt. Wenn Du Dir erlaubst der Empfänger der Lichtstrahlen zu sein, kannst Du Dir nicht gleichzeitig wünschen gut zu sehen. Eine passive Einstellung beim Sehprozeß geht davon aus, daß Dein Sehsinn seiner Aufgabe gewachsen ist.

Wenn Du zum Beispiel eine Kirsche probierst, nimmst Du sie in den Mund und wartest darauf, daß Dich der Geschmack erreicht. Das ist rezeptives, passives Schmecken und es taucht dabei kein Gedanke auf zu prüfen, ob Dich der Geschmack erreicht. Falls die Kirsche nicht intensiv genug schmeckt, bist du nicht von Deinen Geschmacksknospen enttäuscht; Du bist von der Kirsche enttäuscht.

Wenn Deine Hörfähigkeit normal ist und Dich jemand fragt, ob Du einen bestimmten Klang hören kannst, richtest Du einfach Deine Aufmerksamkeit darauf und erlaubst dem Klang der Töne Dich zu erreichen. Das ist passives, rezeptives Hören und Du als Empfänger erwartest bloß den Klang dessen, was immer Dir auch begegnet.

Nun laß uns den Sehprozeß betrachten. Wenn Du immer eine gute Sehkraft gehabt hast, machst Du mit einer Sehtafel die selbe Erfahrung wie beim Schmecken und Hören geschildert. Für den Prüfer bedeutet die Sehtafel ein Test, aber für Dich ist sie bloß eine Möglichkeit, etwas anderes zu betrachten. Du schaust auf die Zeile der Sehtafel, die Du angehalten wirst anzusehen, und erlaubst dem Augenlicht zu Dir zu kommen, nicht einmal daran denkend, daß es nicht kommen könnte. Das ist die Art und Weise wie eine Person, die niemals Sehprobleme hatte, sich bei einer Sehtafel verhält.

Wenn Du nun wegen schlechter Sehkraft eine Brille trägst und ohne Brille auf eine Sehtafel siehst, zweifelst Du an Deiner Sehkraft von Anfang an. Du sorgst Dich darum, wie gut Du sehen wirst. Du denkst, Du tust etwas Schwieriges, selbst wenn es Deine eigene, persönliche Sehtafel ist und Du Dich selbst prüfst. Es ist ein Test für Dich, einer mit dem Du in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht hast.

Du beginnst Dich auf die Sehtafel zu konzentrieren und verlierst Deine Gelassenheit. Das verursacht eine leichte Anspannung in Deinem Geist, was wiederum eine leichte Anspannung Deiner Augenmuskeln zur Folge hat. Du fängst an, Deine Entspanntheit zu verlieren. All das stört die normale Sehfähigkeit. Die Sehtafel führt unglaublich schnell zur Verschlechterung Deiner Sehkraft. Wie sehr es Deine Sehkraft verschlechtert hängt davon ab, wie sehr Du es sehen willst.

Aus diesem Grunde glaube ich, daß es für Dich das Beste ist den Gebrauch einer Sehtafel zu Übungszwecken oder zum Testen Deiner Sehkraft zu vermeiden. Das Praktizieren wird ergebnislos oder gar kontraproduktiv sein. Das Prüfen Deiner Sehkraft wird fast immer enttäuschend sein. In „Pauls Weg“ habe ich einen positiven Weg des Praktizierens entwickelt, der nicht zum Test wird und es Dir trotzdem ermöglicht, Deinen Fortschritt zu sehen. Ich nenne es die *Szenen-Leiter*. Ich finde, das ist ein viel besserer Weg der Praxis, um Deine Sehkraft wieder herzustellen. So vermeide den Gebrauch einer Sehtafel; deren ich mich zu lange bedient habe.

Die natürliche Wiederherstellung der Sehkraft wird durch die Gesellschaft erschwert

Die Wiederherstellung der Sehkraft bedeutet zu lernen, die Anspannung im Geist zu lösen, was wiederum die Anspannung von den Augen nimmt. Die meisten können innerhalb von 30 Minuten ausreichend entspannen und im Geist den Zustand der Ruhe wiederherstellen, was Entspannungsniveau IV entspricht, welches nötig ist, um damit zu beginnen 80 % Deiner Sehkraft wiederherzustellen. Jedoch stellt sich die Frage, warum es oft so schwer ist die Wiederherstellung der Sehkraft wirklich zu erreichen, wenn das grundlegende Verfahren der Genesung so einfach ist. Ich glaube, ein großer Teil der Antwort liegt in unserem Umfeld. Hier sind einige der Faktoren, die es schwer machen; vielleicht fallen Dir noch andere ein.

Die moderne Gesellschaft setzt auf Streß

Eines der größten Versäumnisse in der allgemeinen Bildung ist, daß mentale Gelassenheit und Entspannung nicht vermittelt werden. Tatsächlich ist oft das Gegenteil der Fall: Angst und Streß werden als Motivation eingesetzt, um die Leistung zu verbessern. Das Ergebnis ist, daß die Schüler verängstigt werden, eine Gewohnheit, welche sie für den Rest ihres Lebens beibehalten könnten. Aber nicht nur in der Schule, auch an unseren Arbeitsplätzen setzt man auf Streß. Streß wird oft als Beweis dafür gesehen, daß eine Person hart arbeitet und darum bemüht ist, eine gute Arbeit zu machen. Jetzt aber, durch das Überwinden meines eigenen Stresses und durch das Vermitteln Hunderten von anderen Leuten, wie sie ihren Streß überwinden, weiß ich, daß Streß die Leistung eigentlich verschlechtert. Jedes Elternteil, jeder Lehrer und jeder Aufsichtsführende sollte für beides, sowohl Zeigen als auch Vermitteln von mentaler Gelassenheit, verantwortlich sein. So lange mentale Gelassenheit und Entspannung ignoriert und angespanntes Wettstreifen belohnt wird, wird schlechte Sehkraft die Norm bleiben.

Die naturgegebene Schwankung der Sehkraft wird ignoriert

Unsere Gemeinden haben die Standards der medizinischen Fachleute übernommen und sich im Zuge des Erreichens dieser Standards von der Wirkung von Brille und Augenoperation überzeugen lassen. Aber diese Standards sind unrealistisch. Keiner sieht die ganze Zeit zu 100%, und doch sind Straßenschilder so gemacht, um von Leuten gesehen zu werden, die 100% oder bessere Sehkraft haben. Die meisten Leute müßten eine Brille tragen, um sie zu sehen! Es ist als würde man sagen: Wenn Du 1,6 km nicht innerhalb von 8 Minuten läufst, dann bist Du behindert und mußt einen elektrischen Rollstuhl bekommen, um die Strecke in dieser Zeit zurücklegen zu können. Warum die Schilder nicht größer machen, so daß sie für jene Leute lesbar sind, die Phasen haben, in denen sie nicht zu 100% sehen?

Informationen über natürliche Heilverfahren werden unterdrückt

Weil wir eine auf marktwirtschaftlichen Grundlagen basierende, medizinische Institution haben, wurden natürliche Gesundheit und natürliche Heilung unterdrückt. Für die „Medikamente- und Operationsmedizin“ fällt die Unterdrückung der natürlichen Gesundheit und Heilverfahren unter die Kategorie der Konkurrenzbekämpfung. Aber der Verlust beläuft sich nicht bloß auf Dollar oder Pfund, sondern auf Sehfähigkeit und Leben!

Jene von uns, die natürliche Medizin versucht haben, sind oft überrascht wie leicht die Lösung für ihre Krankheit ist, wenn wir die Grenzen der modernen Medizin erst einmal verlassen. Sich selbst auf natürliche Weise zu heilen ist schwer in einem Umfeld, wo natürliche Heilkunde mißbilligt wird.

Die Abhängigkeit von Ärzten und das Mißachten unserer eigenen Erfahrung

Indem die auf der Marktwirtschaft basierende Medizin die Leute „ermutigt“ von ihr abhängig zu sein, erschafft sie Menschen, die kein Vertrauen in sich selbst und in ihre Selbstheilungskraft haben. Wir mögen uns zutrauen 2000 Meilen durch die Staaten zu fahren oder einen Berg zu besteigen, probieren aber keine einfache Ernährungsumstellung oder andere natürliche Maßnahmen, um unsere Gesundheit zu verbessern.

Um Deine Sehkraft zurückzugewinnen, mußt Du fähig sein, alleine zu stehen. Es geht nicht darum mir zu glauben. Du mußt Deiner Erfahrung trauen und durch eigenes Denken dahinter kommen, dieser Wahrheit zu vertrauen. Ich sehe meine Aufgabe darin, Dir Verständnis und nicht bloß Informationen zu geben, weil es nicht nur um die Genesung von Deinem eigenen Streß geht, sondern auch um die Genesung von den Krankheiten der Gesellschaft.

Eine typische erste Sprechstunde bei mir

Zur Zeit meiner Lehrtätigkeit entspannte ich mich tief vor einem Termin mit einem neuen Klient für ca. 10 Minuten. Neue Klienten befürchten in der Regel, daß das bei ihnen nicht funktionieren würde und ich wußte, daß ich sehr aufmerksam sein mußte, die richtigen Dinge zu sagen und zu tun, um sie vom Gegenteil zu überzeugen. Ich war immer optimistisch bezüglich der Genesung desjenigen und für das Ende der Sprechstunde war es mein Ziel, daß er meinen Optimismus teilt.

Meine Ziele für diese erste Sprechstunde mit jemand Neuem waren ziemlich ehrgeizig, bei den meisten Leuten aber nicht unrealistisch.

Ich wollte:

- meine neuen Klienten kennenlernen und etwas über ihre Sehfähigkeit herausfinden. Ich mußte schnell herausfinden, wie gut sie allgemein sahen, weil sie die meiste Zeit der Sprechstunde ohne Brille verbringen sollten. Es war wichtig, daß ich sie nicht darum bat, etwas erkennen zu können, was weit jenseits ihrer unkorrigierten Möglichkeiten lag.
- ihnen präzise erklären, warum sie nicht gut sahen und es ihnen an Hand ihrer eigenen Erfahrung demonstrieren. Zum Beispiel in der Form: „Du siehst nicht gut, denn wenn Du auf diese Buchstaben schaust, macht es Dich sehr nervös und Du kannst diese Nervosität in Deinem Körper spüren. Dein Atem wird eng und Dein Fokus wird intensiver und verengt sich nur noch auf diese Buchstaben. Du verengst Deine Augenlider zu einem Sehschlitz oder übst Deinen Lidschlag mit Kraft aus, um eine klare Sicht zu bekommen. Dein Geist ist von all dieser Anspannung beeinflusst und Du kannst dies bemerken, indem Du versuchst, Dir verschiedene Gegenstände in Deinem Wohnzimmer ins Gedächtnis zu rufen, während Du auf die Buchstaben schaust; und es dann vergleichst, wenn Du Dir die Gegenstände ins Gedächtnis rufst, während Du auf etwas schaust, was Du klar siehst.“
- jede Person zu dem Maß entspannen lassen, welches nötig ist, um ihre Sehkraft zu verbessern. In der Regel war ich erfolgreich, indem ich zwischen 10 und 25 Minuten dafür verwendete ihnen zu vermitteln, bis zum Punkt der Mühelosigkeit des Geistes und des Sehens zu entspannen. Mit ihrer Entspannung, die eingetreten ist, war es mein Bestreben ihnen zügig flüchtige Augenblicke sehr verbesserter Sehkraft zu zeigen, indem ich sie aufforderte ihre Augen zu öffnen und auf die gleichen Buchstaben zu sehen, welche sie zu Beginn der Sprechstunde nicht sehen konnten. Im allgemeinen war ich erfolgreich und die Klienten wußten von dem Moment an, daß all das doch sehr gut möglich war.
- sie am Ende der Sprechstunde noch mal entspannen lassen, so daß sie mit besserer Sehkraft, die für eine Weile anhält, das Büro verlassen würden. Ich war oft sicher, daß, sobald diese Person tief genug entspannt, sie so lange spürbar verbesserte Sehkraft erleben wird, wie ihre Entspannung anhält. Am Ende der Sprechstunde nahm ich die Zeit, sie entspannen zu lassen, so daß sie auch ohne mich weiterhin bessere Sicht erleben würden.

Die ersten Termine waren für mich die größte Herausforderung, weil sie voller Wunder und Möglichkeiten waren. Wenn ich fähig war die Bedürfnisse der Person, die mir gegenüber saß, vorsichtig zu erkennen, während ich ihre Zuversicht gewann, wußte ich, daß das Potential auf Erfolg jenseits ihrer Erwartung vorhanden war.

Das Ziel Deiner Praxis verstehen

Die Wiedergewinnung der Sehkraft ist lediglich die Rückkehr zu mühelosem Sehen. Schlechte Sicht ist das Ergebnis einer unterbewußten Bemühung zu sehen. Diese unterbewußte Bemühung (Bemühung ist mental) hat sich dann in Deinen Augen in Form von Anspannung oder Anstrengung (physisch) manifestiert.

Deine Herausforderung ist, an der mentalen Bemühung zu arbeiten, um die Augenanspannung zu vermeiden. An der Augenanspannung direkt oder mit Hilfe von Übungen zu arbeiten ist vergeblich, weil Du immer darauf zurückgreifen wirst, Deine Augen (physisch) auf eine Art zu gebrauchen, die durch Deine mentale Gewohnheit, Dich zu bemühen um zu sehen, determiniert ist.

Dein Weg zur Wiederherstellung der Sehkraft beinhaltet als erstes mental zu entspannen, was Dich wiederum physisch entspannt. Genau genommen lernst Du in diesem mühelosen Zustand des Geistes zu bleiben. Da Dein Geist Deinen ganzen Körper regiert, entspannt das Entspannen des Geistes automatisch jeden Teil des Körpers. Wenn Dein Geist von der Anspannung befreit ist, verspürst Du überall im Körper die Empfindung des Entspanntseins.

Ein großes Problem bei der Anwendung dessen ist, daran zu scheitern, diesen entspannten, mühelosen Zustand aufzubauen und ihn beizubehalten. Menschen lieben es, den mentalen Teil zu überspringen und gleich zur besseren Sicht überzugehen. Das läuft darauf hinaus, daß man sich nur so lange genug entspannt, um ein Schild oder eine Sehtafel ein, zwei mal flüchtig sehen zu können, bevor es wieder verblaßt. Durch diesen Fehler verbringt man in der Praxis mehr Zeit damit, sich beim Sehen anzustrengen als mühelos und entspannt zu bleiben. Es trägt überhaupt nicht dazu bei, die Gewohnheit, in einem mühelosen Zustand des Geistes zu verweilen, aufzubauen.

Nimm meinen Fall als Beispiel: Ich habe verstanden, daß es ein Zustand der Mühelosigkeit des Geistes war, der bessere Sicht ermöglichte, praktizierte das Entspannen aber nur so lange, daß ich die nächste Zeile auf der Sehtafel sehen konnte – genau die Zeile, die mich dazu brachte, meinen Zustand der Mühelosigkeit zu verlieren! Die Sehtafel brachte mich fast augenblicklich dazu mich anzuspannen und setzte meinen entspannten und mühelosen Zustand des Geistes außer Kraft und damit auch meine verbesserte Sicht. Ich wiederholte dann die Entspannung, nur um dann wieder durch den Blick auf die Sehtafel meine Entspanntheit augenblicklich außer Kraft gesetzt zu sehen. Diese Art der Praxis erlaubte es mir nicht meine Gewohnheit, mental mühelos zu bleiben, zu verbessern, weil ich sehr wenig Zeit damit verbrachte in einem entspannten Zustand zu sehen. Durch den „Test“ wurde es immer zunichte gemacht.

Wenn Du tief entspannt, wirst Du verstehen, was ich meine. Beobachte Dich genau vor und nach einem Test mit der Sehtafel oder einer anderen Tafel mit Buchstaben, die Du nicht gut sehen kannst. Du wirst bemerken, daß sich Deine vormals schweren Arme und Beine, nun nach dem Test, auf subtile Weise in ein Gefühl von Angespanntheit gewandelt haben.

„Pauls Weg“ ist gemacht, um dem entgegenzuwirken, indem er Dir vermittelt zu einem angemessenen Maß zu entspannen und dort zu verbleiben, und Deine Augen nur bei jenen Szenen zu öffnen, die Dich nicht überwältigen und Dich nicht in die alte Gewohnheit des unterbewußten Versuches, sehen zu wollen, zurückfallen lassen. Sehr bald wirst Du viele richtige Erfahrungen im Sehen leichter Szenen haben, Du wirst mentale Kontrolle über Deinen Geist gewinnen und es wird Dir mehr und mehr möglich sein, Szenen wie Schilder und Sehtafeln zu betrachten, ohne die alte Gewohnheit, mental versuchen zu sehen, zu reaktivieren. Mit dieser korrekten Praxis ist die Wiedergewinnung normaler Sehkraft nur eine Frage der Zeit.

Durch die natürliche Wiederherstellung der Sehkraft gewonnene Erkenntnisse

Jeder, der die gesamte oder das meiste seiner Sehkraft zurückgewonnen hat, hat mit den anderen einige Erfahrungen gemeinsam. Das liegt daran, weil Du Deine Sehfähigkeit auf eine neue Art und Weise verstehst, wenn Du genest, auf eine Art und Weise, die Dir die Kontrolle über die Qualität Deiner Sehkraft gibt.

Laß uns die wichtigsten Erkenntnisse betrachten, die all jene gemeinsam haben, die ihre Sehkraft wiedererlangt haben.

Ich spanne mich tatsächlich an, um zu sehen

Leute, welche ihre Sehkraft zurückgewonnen haben, kommen zu der Erkenntnis, daß sie nicht bloß auf das schauen, was sie sehen, sondern daß ihre Art zu sehen Überkonzentrieren oder Bemühen beinhaltet. Daß ich mich bemühte zu sehen, wurde mir das erste Mal bewußt, als ich nachts versuchte eine Hausnummer zu erkennen. Plötzlich wurde mir bewußt, daß ich meinen Atem anhielt und ich meine Augenlider mehr und mehr zu einem Sehschlitz verengte, um zu sehen. Ich bemerkte außerdem, daß ich bei meiner Suche nach dem Haus, welches ich besuchen wollte, zu einem nervösen Wrack wurde. Ich dachte (folgerichtig): „Vielleicht ist das nur ein Extrem dessen, was ich jedes mal tue, wenn ich auf etwas mit mehr als passivem Interesse schaue.“ Schon bald war es mir möglich zu beobachten, daß mein Maß an Anspannung nach oben schoß, wenn ich damit konfrontiert wurde etwas zu sehen, was ich nicht erkennen konnte.

Ich kann meinen Zustand des Bemühens kontrollieren und meine Sehkraft bewußt verbessern

Die zweite Erkenntnis ist, zu dem Schluß zu kommen, daß ich durch das Entspannen zu einem bestimmten Maß (wie in „Pauls Weg“ beschrieben) in bestimmten Situationen ein bißchen besser sehen konnte, als ich es konnte, bevor ich mich entspannte. Das war eine Offenbarung für mich, weil ich bemerkte, daß all die Anspannung des Bemühens zu sehen meine Sehkraft auf Antrieb verschlechterte. Ich dachte: „Könnte es sein, wenn ich lerne zu entspannen und zu sehen, daß ich besser und besser sehen würde, bis meine Sehkraft normal ist?“ Das ist definitiv das, was Dr. Bates schrieb, aber ich mußte hinter seine Worte kommen, um sie wirklich zu verstehen.

Verstehen, daß Dein Maß an Entspannung damit zusammenhängt wie gut Du siehst

Wenn Du letztendlich genest, wirst Du schließlich anfangen zu unterscheiden, was Entspannung ermöglicht, z.B. Geist und Augen ohne Anspannung zu gebrauchen. Und wenn Du in höherem Maße entspannst, ermöglicht es eben bessere Sicht. Ich lernte, daß, wenn ich für ein paar Minuten tief entspannen konnte, meine Sehkraft in diesen paar Minuten viel besser war. Wenn mein entspannter Zustand nur ein paar Sekunden dauerte, hielt auch meine verbesserte Sehkraft so lange an. Das war sehr subtil, denn zu bemerken, daß man die Entspannung verloren hat, benötigt eine Vertrautheit mit den verschiedenen Entspannungsniveaus.

Die Erkenntnisse, über die ich geschrieben habe, machen einen großen Teil Deiner Genesung aus. Es ist wesentlich zu wissen, daß Du die Ursache Deiner schlechten Sehkraft bist. Zu lernen, daß Du sie durch Loslassen verbessern kannst, bedeutet, daß Du anfangen kannst, Kontrolle über Deine Sehkraft zu übernehmen. Und schließlich einfach zu lernen, wie viel Entspannung für sehr gute oder normale Sehkraft nötig ist, beseitigt alle Unklarheiten bezüglich schlechter Sehkraft und gibt Dir die Lösung vollständig in Deine Hände.

Wiedergewinnung der Sehkraft und eine neue Lebensqualität

Die Wiedergewinnung der Sehkraft bedeutet, daß Du die grundlegende Ursache Deines schlechten Sehvermögens korrigieren mußt. Die Symptome von Astigmatismus, Weitsichtigkeit oder Kurzsichtigkeit sind Anzeichen dafür, daß eine mentale Anstrengung einsetzt, um zu sehen. Du machst eine bewußte oder unterbewußte Bemühung zu sehen, wo sie nicht notwendig ist. Wenn Du Deine Sehkraft wiederherstellst, übernimmst Du die Kontrolle über die sich bemühende Verfassung Deines Geistes und lernst, daß weder Deine Gedanken noch Deine Handlungen (Sehen inbegriffen) durch Anspannung - das unvermeidliche Ergebnis des Sich-bemühens - begleitet sein müssen.

Wenn man bei einer Person bemerkt, daß sie sich bemüht zu sehen, bemüht diese sich auch häufig andere Dinge zu tun. Der Übergang von der Bemühung zu sehen hin zu mühelosem Sehen kann für Dich ein neues Lebensgefühl sein. Hier sind einige Beispiele, auf welche Weise das Sich-bemühen ein Teil Deines Funktionierens geworden sein könnte:

- **Sich bemühen andere Dinge zu tun.**
Manchmal sind Handlungsweisen von einem Geisteszustand des Sich-bemühens begleitet. Autofahren z.B. kann auf eine entspannte und angenehme Art getan werden, oder kann angespannt und ermüdend sein, wenn Du Dich bemühst.
- **Sich bemühen Dinge ins Gedächtnis zu rufen.**
Unser Erinnerungsvermögen funktioniert am besten, indem es auf sanfte Nachfrage Informationen von unserem Gedächtnis erhält. Keine Bemühung ist notwendig oder hilfreich. Manche Leute bemühen sich sogar so sehr darum, sich etwas ins Gedächtnis zu rufen, daß sie sich manchmal nicht mal an ihre eigene Telefonnummer oder Adresse erinnern können.
- **Sich bemühen zu hören.**
Hören ist wie das Sehen rezeptiv. Klang kommt zu uns und wird vom Gehirn registriert. Wenn Du Dich bemühst oder versuchst zu hören, verschlechtert das Deine Hörfähigkeit. Leute, die ihre Sehkraft wiederhergestellt haben, erzählen mir oft, daß sie gleichzeitig von Hörproblemen genesen sind.
- **Sich bemühen zu denken.**
Viele Leute mit normaler oder höherer Intelligenz bemühen sich so sehr zu denken, daß es ihre mentalen Fähigkeiten hemmt. Ich betrachte chronisches Sich-bemühen-zu-denken als die Grundursache für ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom), Lesestörung eingeschlossen.
- **Sich bemühen jegliche Art von Tätigkeit zu tun, sowohl mental als auch physisch.**
Diese Person ist der Meinung, daß alles anstrengend ist, die kleinsten Arbeiten werden durch das Sich-bemühen erschwert, z.B. Schuhe zubinden, Handtücher zusammenlegen und selbst normale Konversation. Das Sich-bemühen ist so ein gewohnheitsmäßiger Zustand geworden, daß Frieden im Geiste nicht wirklich möglich ist.

Einige oder alle oben genannten Arten des Sich-bemühens sind mit hoher Wahrscheinlichkeit Begleiterscheinungen vom Sich-bemühen zu sehen und von Sehproblemen. Durch die Wiederherstellung der Sehkraft wirst Du glücklicherweise gelernt haben, Deinen Geist auf eine entspannte, rezeptive Art und Weise zu gebrauchen, bar jeglichen Bemühens. Falls Du zur Genesung „Pauls Weg“ gebrauchst, lernst Du neue Fähigkeiten, damit Dein Geist sich legt und ruhig bleibt und Du wirst die Fruchtlosigkeit des Sich-bemühens verstehen. Das setzt Deine Möglichkeiten in allen Gebieten frei, in denen das Sich-bemühen anwesend war. Ich weiß, wovon ich rede, denn ich selbst machte diese Verwandlung und ich habe Hunderte andere auf diesem Weg geleitet.

Die Freude der Genesung

In der Wiederherstellung der Sehkraft liegt grenzenlose Freude. Die guten und schlechten Tage auf dem Weg zurück zu klarer Sicht sind manchmal frustrierend, der Weg selbst aber ist meistens pure Freude.

Die persönliche Kraft, die Du spürst wenn Du genest, ist süß und in hohem Maße persönlicher Natur. Allein klare Sicht ist für jene überwältigend, die jahrelang nur mit Hilfe der Brille klar gesehen haben. Durch die Brille wirken die Farben ausgebleicht, währenddessen sie in natürlich genesenen Augen leuchtend und reich sind. Auch gibt es bezüglich jeder Szene eine neue emotionale Qualität. Es ist schwer zu beschreiben, es sei denn, Du kannst vielleicht der poetischen Sichtweise etwas abgewinnen. Emily Dickinson sah mehr als Hügel und Täler, als sie schrieb:

*Der Berg ruht schwer auf der weiten Ebene
auf seinem ewigen Thron
seine vielschichtige Wahrnehmung,
sein forschender Geist ist überall.*

Aus „Die gesammelten Gedichte von Emily Dickinson“

Vor meiner Genesung sah ich nicht mit meinem ganzen Wesen. Es schien, als ob meine Linsen als ein Schild agierten, um meine Emotionen herauszufiltern. Ich begab mich zum Essen und bemerkte kaum, was ich zu mir nahm. Ich war im Kopf so beschäftigt, daß ich die meisten alltäglichen Abläufe verpaßte, die um mich herum von statten gingen. Nun koste ich jedes Wort aus und verpasse kaum einen Bissen. Und die Freude, mit meinen Freunden oder meiner Familie bei der Vorbereitung einer Feierlichkeit zusammen zu sein, läßt mich in tiefer Dankbarkeit zurück, diese Momente erlebt zu haben.

Freude zeigt sich in allerlei Formen. Einmal hatte ich eine Patientin, die jahrelang jede Woche unter Panikattacken litt. Sie lebte in Angst vor solchen Attacken, doch als sie damit anfang zu lernen, wie man sich tief entspannt, begann sie damit Kontrolle über sie zu gewinnen. Eines Tages, als sie zu unserer Sprechstunde kam, erzählte sie mir, daß ihr Auto auf dem Weg zu meinem Büro auf der Autobahn eine Panne hatte; es war ihr schlimmster Alptraum. Aber sie ist ruhig und zuversichtlich die paar Kilometer zur nächsten Ausfahrt gelaufen, um ihren Mann anzurufen... Sie war mit ihrer neuen Selbstkontrolle höchst zufrieden und wußte, daß sie auf dem richtigen Weg war ihre Panikattacken zu eliminieren.

Die Wiederherstellung der Sehkraft bedeutet die Gewohnheit des Anspannens in unserem Geist zu beseitigen, welche jede Handlung unterwandern kann. Jahre unter Druck von Kindheit an sind letztendlich bewältigt und ad acta gelegt. Jene von Euch, welche sich auf dem Weg der Genesung befinden, sind wirklich dabei, die Grundlage ihres Lebens neu auszurichten. Du verwandelst emotionale Unruhe in Ausgeglichenheit, unklares Denken in Klarheit. Und jene rasenden, ängstlichen Gedanken legen sich. Die ganze Zeit über zeugt jede Emotion, jeder Gedanke und auch jeder Blick von neuem, leuchtendem Reichtum.

*Ich werde Dir sagen, wie die Sonne aufging, -
Ein Band nach dem anderen.*

Aus „Die gesammelten Gedichte von Emily Dickinson“

Dr. med. William H. Bates



Dr. Bates war ein orthodoxer Augenarzt, dessen berufliche Laufbahn sich zwischen 1890 – 1930 bewegte. Obwohl er seinen Beruf wie alle anderen begann, Gläser verschrieb und Augenoperationen durchführte, wurde er bald ein sehr außergewöhnlicher Arzt. Er weigerte sich die Tatsache zu ignorieren, daß seine Patienten bei manchen Gelegenheiten besser sahen als bei anderen. In seinem Buch schrieb er über den Fall eines kleinen Mädchens, welches er behandelte, der ihn beschäftigte. Dr. Bates hat bei ihr durch den Sehtest starke Kurzsichtigkeit festgestellt, wenn er aber ihre Mutter in den Untersuchungsraum bat, um anwesend zu sein, sah das Mädchen perfekt. Er untersuchte diese Schwankungen der Sehkraft, und begann, anstatt es zu ignorieren, an der Theorie, daß Kurzsichtigkeit von einem genetisch vererbten mißgestalteten Augapfel oder einer Linse herrührt, zu zweifeln. Nachdem er über die Situation mehrere Monate nachsinnete, schrieb er, daß er seinen Studenten an der Columbia Universität einfach nicht etwas lehren konnte, was allem widerspricht, was er in Bezug auf das Sehen als wahr erkannt hat. Bald danach begann er mit Experimenten, um eine neue Theorie festzulegen, welche den Fakten der stetig schwankenden Sehkraft seiner Patienten Rechnung trägt.

Dr. Bates Experimente dauerten Jahrzehnte und führten ihn zur grundlegenden Basis der Heilung. Seine Heilmethode im Bereich des Sehens gab ihm ein funktionierendes Modell dessen, wie der Körper durch den Geist genesen kann und schilderte Heilungen von Sehfehlern jeder Art. Er hat entdeckt, daß fast jeder seine Sehkraft wiederherstellen kann, unabhängig von Alter und Voraussetzung, wenn er nur lernen würde sein Augenlicht zu empfangen. In ihm wuchs eine immer stärkere Abneigung gegen Brillengläser, den Quellen zufolge schnappte er nach der Brille eines arglosen Patienten und brach sie in zwei Hälften mit den Worten: „Sie werden diese nicht mehr brauchen!“

Er war ein Mann von enormer Redlichkeit, der alles zurückwies, was sich als falsch herausstellte, ungeachtet dessen, wie sehr er durch seine neue „Theorie“ geschädigt werden würde. Er wurde drangsaliert, aus dem amerikanischen Bund für Medizin ausgeschlossen und seine Erkenntnisse wurden während seiner ganzen Laufbahn ignoriert. Trotzdem bestand er darauf uns die Wahrheit zu bringen. Selten treffen Superlative so zu wie bei der Beschreibung von Dr. Bates, ein uneigennütziger Mann, der sein Leben jedem von uns widmete, obwohl er gewußt haben muß, daß seine Ideen in seinem Leben nicht mehr der Öffentlichkeit zuteil werden würden.

20 Jahre lang habe ich seine Worte sorgfältig studiert und niemals ein einziges Wort gefunden, welches unwahr oder übertrieben ist. Trotzdem war für mich im ersten Jahrzehnt meiner Suche vieles von dem schwer zu verstehen. Später, während ich 12 Jahre lang Hunderten von Personen seine Methode vermittelte, hatte ich die Gelegenheit seine Theorie an anderen zu testen und meine Bewunderung für ihn wuchs nur. Es ist mein Privileg in seine Fußstapfen zu treten und zu versuchen, sein brillantes Verständnis in eine praktikable Form zu bringen. Ich glaube, Dr. Bates wird letztendlich als eine medizinische Größe anerkannt werden; der erste moderne Arzt, der den Geist und den Körper für die Wiederherstellung der Sehkraft in ein praktisches Verständnis integrierte.

Häufig gestellte Fragen

Was erfordert die natürliche Wiederherstellung der Sehkraft mit „Pauls Weg“ eigentlich?

Du wirst fast ausschließlich bis zu einem bestimmten Maß entspannen, und dann, wenn dieses Maß erreicht ist, die Augen auf neue, rezeptive Weise gebrauchen. Die Praxis ist absolut einfach, denn Du wirst zu einer mühelosen Art des Sehens zurückkehren, einer Art, deren sich selbst ein junges Kind natürlicherweise bedient. Da jedoch all Deine Gewohnheiten darauf hinauslaufen, zu versuchen zu sehen, könnte es sein, daß es nicht „einfach“ ist in dem Sinne, daß Du auf der Hut sein mußt nicht in Deine alten Gewohnheiten zurückzufallen und daran zu scheitern, korrekt zu praktizieren.

Wird es mir immer noch möglich sein meine Brille zu tragen, während ich meine Sehkraft verbessere?

Ja, aber Du solltest sie immer seltener tragen. Während der 10 Jahre, in denen ich lehrte, fand ich selten eine Person, für die das nicht möglich war, weil sie auf häufiges Brilletragen angewiesen war. Trotzdem wirst Du die Brille am Tag für mindestens 3 Stunden ablegen müssen. Je weniger Du sie trägst, desto schneller vollzieht sich Deine Genesung. Falls Du sehr kurzsichtig bist, könnte das bedeuten, ein paar Deiner Aktivitäten für ein paar Monate aufzugeben. Trage die Brille, wenn es auf Sicherheit ankommt und zu jeder anderen Zeit, die Dein Doktor Dir empfohlen hat.

Muß man nicht bis zu einem außergewöhnlichen Maß entspannen?

Die meisten Menschen können nach Belieben bis zu dem Maß entspannen, welches nötig ist, aber es ist schwer, diesen Zustand zu Deiner neuen Gewohnheit zu machen. Für jene, die niemals entspannt haben und die ganze Zeit sehr angespannt sind, wird der erste Schritt sein zu lernen, wie man entspannt. Du wirst sehen, daß das Maß Deiner Entspannung in direktem Zusammenhang mit der Qualität Deines Sehvermögens steht.

Nur zu entspannen, um das Problem jahrelanger schlechter Sicht zu lösen, klingt zu einfach. Was spielt außerdem eine Rolle?

Die Wiederherstellung des rezeptiven Zustands des Geistes, den Du für klare Sicht brauchst, benötigt eine bestimmte Art der Entspannung. Es handelt sich dabei nicht um die Entspannung, die Du empfindest, wenn Du bloß in einem bequemen Stuhl sitzt oder während Du einschläfst. Es handelt sich eher um eine dynamische Entspannung eines Athleten mit klarem, ruhigem Geist, bereit für Spitzenleistung. Die Rückkehr Deiner Sehkraft beinhaltet auch das Verständnis, wie Du physisch im Begriff bist Dich anzuspannen, und auch wie Du korrekt praktizierst.

Wie werde ich zuerst bemerken, daß ich gut sehen kann? Welche Art von Sehveränderungen werde ich erfahren?

Die meisten werden zuerst bemerken, daß sich ihre Brille zu stark anfühlt. Als nächstes wirst Du bemerken, daß der entspannte Gebrauch Deiner Augen und Deines Geistes Dir bezüglich bestimmter Szenen viel klarere Sicht ermöglicht. Nach nur ein paar Wochen wirst Du Szenen der Natur, wie Bäume und Gras, gut sehen. (Pauls Weg nimmt Dich durch einen Verlauf von mehr und mehr komplexen Szenen.) Parallel dazu wirst Du zufälliges Aufblitzen sehr klarer Sicht haben, wenn Du ohne Brille gehst. Du wirst die Häufigkeit und Länge der Zeit, in der Du klar sehen kannst, allmählich steigern.

Warum versuchen Leute die Sehkraft auf natürliche Weise wiederherzustellen? Ist die Brille keine gute Lösung?

Die Brille oder eine Augenoperation korrigieren die Augen nicht, um auf natürliche Weise zu sehen. Sie erlauben Dir klar zu sehen, auch wenn Dein Geist und Deine Augen angespannt sind. Natürliche Sehkraft benötigt einen komfortabel konzentrierten Geist, währenddessen eine künstlich produzierte Sicht einen unkonzentrierten Geist überlagert. Das Bild, welches Du durch künstliche Linsen erhältst, unterscheidet sich sehr und ist nicht annähernd so schön. Der mentale Gewinn der natürlichen Wiederherstellung der Sehkraft wird oft als genauso wichtig betrachtet wie die Rückkehr Deiner normalen Sehkraft selbst.

Wie viel Zeit wird das täglich in Anspruch nehmen?

Die Übungen werden mind. 30 Minuten täglich in Anspruch nehmen. Dazu kommen alle Gelegenheiten, die sich zwischendurch ergeben und 3 Minuten oder weniger dauern. Da alles, was Du tust, entspannt getan wird, wird es Dich nicht erschöpfen, sondern Dich statt dessen für andere Dinge stärken.

Wie viel Zeit wird es brauchen bis der größte Teil meiner Sehkraft wiederhergestellt ist?

Das ist sehr unterschiedlich. Einige werden fast die gesamte Sehkraft innerhalb von ein paar Wochen wiederhergestellt haben, die meisten werden aber mehrere Monate brauchen. Ich muß hinzufügen, daß normale Sicht nicht das festgelegte Maß ist, das Du durch gemessene, d.h. korrigierte Sicht hast. Wahre normale Sicht ist und war immer Schwankungen unterlegen. Vorübergehende Fluktuationen sind genauso normal wie bei all unseren spezifischen Sinnen, wie Hören, Schmecken, Spüren und Riechen.

Welche Herausforderungen werden auf dem Weg auf mich zukommen?

Die erste Herausforderung ist, ohne Brille zu gehen, wenn Du sie nicht wirklich brauchst; aber nach ein oder zwei Wochen wird das weniger schwierig sein. Eine große Herausforderung, der Du gegenüberstehen wirst, ist, daß man Dir nicht glauben könnte. Die meisten Deiner Freunde und Verwandten werden nicht wirklich verstehen, wie Du Deine Sehkraft wiederherstellen kannst. Schließlich muß Du Dir darüber im Klaren sein, daß während der Zeit der Wiederherstellung Deine Sehkraft von Stunde zu Stunde oder von Tag zu Tag sehr variieren kann. Das wird manchmal aufregend und manchmal enttäuschend sein.

Brauche ich dafür einen Lehrer?

Ich gestaltete „Pauls Weg“ so, daß Du keinen Lehrer brauchst und Du fähig bist Deinen eigenen Fortschritt selbst zu kontrollieren. Das einfache 3-Schritte-Programm hält Dich auf dem richtigen Pfad und die ergänzenden Schriften liefern weitere Informationen, die Dich unterstützen. Ich werde jede Frage, die Du bezüglich des Materials hast, beantworten und wöchentlich mehr Informationen auf der Homepage veröffentlichen, um Deine Bemühungen zu unterstützen.

Was ist mit meinem Arzt, sollte ich nicht unter ärztlicher Aufsicht bleiben?

Ja, Dein Augenarzt kann Dir sagen, ob im Verlauf Deiner Genesung irgend etwas mit Deinen Augen nicht stimmt. Viele Ärzte werden überrascht sein zu sehen, daß sich Deine Sehkraft verbessert, aber hüte Dich vor solchen, die das einfach nicht glauben können. Wenn es Dir möglich ist, finde einen Arzt oder Naturarzt, der Dich unterstützt. Falls das in Deiner Stadt nicht möglich ist, solltest Du bezüglich Deiner Fortschritte oder Deines wahrscheinlichen Erfolges mit einem bestimmten Maß an Mißwollen rechnen.

Muß ich nicht oft meine Brillengläser wechseln lassen sobald ich geneset?

Nicht wirklich. Leute, die ich unterrichtete, benutzten ihre alte Brille so lange, bis sie so unangenehm wurde, daß sie diese nicht mehr tragen wollten. Dann bekamen sie eine neue Verschreibung, unter der Berücksichtigung, daß sich die Sehstärke weiterhin verbessern wird. Falls Du sehr kurzsichtig bist, mußt Du vielleicht mit zwei oder drei Gläserwechsel rechnen. Natürlich sollte Dein Arzt diesbezüglich konsultiert werden. Versuche einen Arzt zu finden, der an Deine schnelle Verbesserung der Sehkraft glaubt.

Ich bin sehr kurzsichtig und habe Astigmatismus. Kann ich das trotzdem tun?

Auf jeden Fall! Viele Leute, die ich unterrichtete, waren sehr kurzsichtig und hatten Astigmatismus wie ich. Du kannst außerdem genesen, wenn Du unter Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit (Presbyopie), Schwachsichtigkeit (Amblyopie) und anderen Manifestierungen leidest. Da diese Manifestierungen die selbe grundlegende Ursache der mentalen Anstrengung haben, welche sich in den Augen als Anspannung äußert, haben sie auch den selben Weg zur Genesung, d.h. das Lösen von mentaler Anstrengung durch Entspannung.

Funktioniert das auch mit Alterssehschwäche, für die man eine Lesebrille braucht? Wie ist das möglich?

Ja, Du kannst von der Notwendigkeit einer Lesebrille genesen. Der Begriff der nachlassenden Sehkraft im Alter entstand, weil die Rolle des Geistes beim Sehprozeß nicht mit einbezogen wurde. Durch die Wiedervereinigung von Augen und Geist kannst Du nun das Nachlassen der Sehkraft vermeiden bzw. wiedergewinnen, was Du verloren hast.

Werde ich das Erreichte verlieren, wenn ich aufhöre?

Es ist wahr; wenn Du wieder anfängst Deine Brille die ganze Zeit zu tragen, wirst Du die wiedergewonnene Sehkraft verlieren und zu der Sehkraft zurückfallen, mit der Du angefangen hast. Trotzdem wirst Du nie vergessen, wie Du die Fortschritte, die Du gemacht hast, erreicht hast und Du wirst wissen, daß Du genesen kannst, wenn Du willst.

Schreibst Du ein Buch? Sollte ich nicht auf die vollständige Version warten?

Die Reihe „Pauls Weg“ ist eine komplette Anleitung; Du wirst nichts anderes brauchen, um zu genesen. Der Weg zur Mühelosigkeit unterscheidet sich von anderen Ansätzen. Je klarer es verstanden wird, desto weniger Worte brauchen darüber verloren werden. „Pauls Weg“ wird immer die kurze Schrift bleiben, die sie jetzt ist und wird der Kern eines jeden Buches sein, welches ich bezüglich dieses Themas schreibe.