

GERTRUD HIRSCHI

MUDRAS

FINGERYOGA FÜR ERFOLG,
KREATIVITÄT UND
WOHLBEFINDEN



**GOLDMANN
ARKANA**

EBOOKS

Dank

Allen, die an diesem Buch mitgearbeitet haben, möchte ich von ganzem Herzen danken: Erika Schuler-Konietzny für ihre immer währende Unterstützung und Aufmunterung, Ito Joyoatmojo für die schönen Zeichnungen, Sylvia Schaible, die dem Text den letzten Schliff gab, Karin Jerg, die aus dem Buch eine kleine Schönheit gemacht hat, Gabriele Kilian, die es herstellerisch betreut hat, und natürlich Erwin Singer als dem Verlagsleiter.

Ein großes Dankeschön geht an Sylvia Vetterli, die mich von der Hausarbeit entlastet, und – last, not least – an meinen Mann für seine großartige Unterstützung.

Liebe Leserin, lieber Leser

Reichen Sie mir die Hand, und lassen Sie sich in das Land der tausend Sonnen führen.

Vor vier Jahren habe ich mein erstes Mudra-Buch geschrieben. Seither ist einiges passiert. Viele Menschen haben mir bestätigt, wie sehr ihnen die Mudras geholfen haben: Sie wurden auf diese Weise von körperlichen Beschwerden befreit oder haben gelernt, besser damit zu leben. In jedem Fall haben die Mudras ihr Leben im positiven Sinn verändert.

Als ich letztes Jahr nach einem Unfall, der

eine größere Operation erforderlich machte, über drei Monate im Krankenhaus lag, habe auch ich die Wirkung der Mudras auf eine neue und noch intensivere Art erfahren. Ob ich mit ihrer Hilfe schneller genesen bin, weiß ich nicht. Dass ich aber dank der Mudras und der Philosophie, die dahinter steckt, trotz der misslichen Umstände immer wieder schöne Minuten, Stunden und sogar Tage erleben konnte, ist mir heute klar. Damit konnte ich nicht nur den Schmerzpegel niedrig halten, sondern auch meine Stimmung positiv beeinflussen. Ich entwickelte eine fast unerschöpfliche Geduld und Gelassenheit und schaffte es, immer wieder neue Zuversicht aufzubauen. Außerdem konnte ich mich sehr gut ablenken, also meine Gedanken mühelos von Negativem auf Positives, von Unwesentlichem auf Wesentliches und – ganz wichtig – von Unschönem auf Schönes

lenken.

So habe ich mit Hilfe der Mudras in dieser Zeit viel Gutes erleben dürfen, wofür ich sehr dankbar bin. Ich bin dem Sterben ein bisschen näher gekommen und musste mich neu für das Leben entscheiden (oder besser gesagt, ES hat sich dafür entschieden). Damals hatte ich auch viel Zeit, darüber nachzudenken, was ich mit dem Rest meines Lebens machen wollte. Dass ich ein weiteres Mudra-Buch schreiben würde, war mir schon bald klar. Es gibt einfach noch zu viele wunderschöne Mudras, die ich bisher nicht beschrieben habe. Sie haben mir körperlich, geistig und seelisch sehr geholfen und werden sicher auch anderen Menschen eine große Hilfe sein.

Ich glaube, dass ich nach all den neuen Erfahrungen, die ich machen musste oder durfte, jetzt viele Menschen mit ihren

Sorgen, ihren Ängsten und ihren Gefühlen der Ohnmacht oder der Trauer noch besser verstehen und ihnen auch helfen kann.

Aber keine Angst, es ist kein düsteres Buch geworden, denn trotz allem habe ich meinen Humor nicht verloren. Manchmal unter Zähneknirschen habe ich es sogar eine Zeit lang mit einer Lachtherapie versucht – es war »grauenhaft lustig«. Ist es nicht immer so: Je ernster die Lage wird, umso nötiger brauchen wir den Humor!

Es würde mich freuen, wenn Sie, wo immer Sie im Moment auch sein mögen, von den Mudras enorm profitieren, mächtig Erfolg haben und ganz viel Freude empfinden würden – vom Scheitel bis in die Zehen- und Fingerspitzen. Ich wünsche Ihnen auch, dass Ihnen immer mehr bewusst wird, wie Sie Ihr Leben in jeder Lage – egal, wie fatal sie zur Zeit sein mag – nach Ihren ureigenen