

FAQ, Fragen, Antworten, Querdenken

FAQ kommt eigentlich aus dem Englischen und bedeutet „Häufig gestellte Fragen“ (Frequently Asked Questions). Das, was ich Ihnen hier nun präsentiere, sind Fragen und Antworten mit einer inhaltlichen Qualität, wie Sie das vielleicht noch nicht gekannt haben. Gerade dann aber lohnt es sich, darüber mal nachzudenken (quer zu denken), was das für Sie bedeuten könnte, insbesondere für Ihre Lebensqualität.

Wenn ich Ihnen das jetzt so präsentiere, dann heißt das nicht, dass ich die Weisheit mit dem Löffel gegessen hätte. Das hier sind Erkenntnisse aus den alten Weisheitslehren und den neuesten wissenschaftlichen Forschungen, die sich den Weisheitslehren immer mehr annähern. Ich versuche auch nur, das zu verstehen und in meinem Leben zu integrieren. Ich versichere Ihnen aus meiner eigenen Erfahrung, dass das Leben dann aber einfacher und leichter wird.

Wer oder was ist Gott?

Gott ist das höchste Bewusstsein, das sich in der Vielfalt der Erscheinungen ausdrückt und darin erfahrbar wird.

Wer bin ich?

Ich bin ein Teil dieses höchsten Bewusstseins, das sich eine eigene Realität mithilfe der von Gott gegebenen Schöpfungskraft erzeugt. Mit dieser(n) selbst erzeugten Realität(en) identifiziere ich mich so sehr, dass ich vergessen habe, wer ich eigentlich wirklich bin. Aber ICH BIN und ich existiere ewig, unabhängig von den Formen, die ich in Raum und Zeit annehme.

Wie finde ich wieder zu mir selbst?

So vielfältig, wie die Erscheinungen sind, so vielfältig sind die Wege. Es geht aber immer um Erfahrung. Ich muss mich selbst erfahren um mich zu erkennen und wieder zu mir selbst zu finden und das funktioniert über bewusstes Wahrnehmen der vielfältigen Erscheinungen. Am Einfachsten ist es, dies immer noch durch die innere Einkehr mithilfe von Gebet, Meditation, Kontemplation, Yoga, Entspannung¹ usw., was einem halt so nach Glaube und Charakter am besten liegt und zielführend ist.

Was ist Schicksal?

Schicksal ist die konsequente Erfahrung der Realität, die man sich selbst geschaffen hat. Die östlichen Weisheitslehren bezeichnen das als Karma.

Gibt es ein Leben nach dem Tod?

Wenn man sich als Bewusstsein wahrnimmt, dann gibt es nur die Erfahrung von sich verändernden Realitäten, die sich nicht nur auf diese körperliche Erscheinung (Form) in dieser Raum/Zeit beschränkt, mit der man sich gerade so sehr identifiziert hat.

¹Entspannung können Sie bei mir während einer ayurvedischen Ölmassage erleben. Rufen Sie mich zwecks Terminvereinbarung an: (Tel. 0162 79 40 100).

Was ist der Körper?

Dieser Körper mit all den darin erzeugten Gedanken, Gefühlen und körperlichen Ausprägungen ist auch Teil der Erscheinungen, der von mir geschaffenen Realität. Mit ihm identifiziere ich mich am stärksten.

Was bedeutet Gesundheit und Krankheit?

Definition von Gesundheit nach der Weltgesundheitsorganisation (WHO, World Health Organization):

„Gesundheit ist ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht allein das Fehlen von Krankheit und Gebrechen.“

In der ayurvedischen Heilkunde wird Gesundheit als Harmonie oder Einheit des Bewusstseins mit den Körperfunktionen beschrieben.

Krankheit wird meist als Abwesenheit von Gesundheit definiert, die Grenzen sind aber fließend.

Krankheit wird also als Disharmonie in meinem Erscheinungsbild Körper empfunden. Je mehr ich mich damit identifiziere, desto mehr spüre ich diese Disharmonie und empfinde das als Leiden.

Wie befreie ich mich vom Leiden?

Durch Loslassen von der oben genannten Identifikation (oder mithilfe schmerzstillenden oder ähnlichen Mitteln). Letzteres ist aber sicher keine dauerhafte Lösung und trifft nicht den Punkt. Die Wahrheit unseres Lebens und Leidens hat niemals jemand besser auf den Punkt gebracht als der Buddha mit seinen „Vier Edlen Wahrheiten“.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist zu erkennen, dass man diese Disharmonie selbst geschaffen hat und damit auch selbst dafür verantwortlich ist. Die Heilung findet nur in einem selbst statt und kann nur durch Veränderung von einem selbst bewirkt werden. Der Gang zu einem Arzt, Heilpraktiker oder Heiler ist „nur“ ein, wenn auch wichtiger und manchmal notwendiger Teil des Weges, diese Veränderung zu bewirken.

Was ist Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft?

Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind Aspekte der Zeit unseres Raum/Zeit-Kontinuums, also unseres selbst geschaffenen Erscheinungsbildes der dreidimensionalen Realität und den Veränderungen, die wir darin in einer zeitlichen Abfolge wahrnehmen. Auf der Ebene des Bewusstseins gibt es keine Zeit. Da gibt es nur den Moment, das „*Hier und Jetzt*“ um es in den Worten von Raum und Zeit auszudrücken und dieser Moment ist ewig. Dieser Zustand ist nicht beschreibbar, sondern nur selbst erfahrbar, der Zustand, in dem man erkennt, wer man wirklich ist und der im Buddhismus als „Erleuchtung“ bezeichnet wird.

Wie bewirke ich eine Veränderung?

Die Welt, wie ICH sie sie in all ihren Erscheinungsformen mit meinen Sinnesorganen, wahrnehme, ist das Ergebnis meines eigenen Schaffens. Jeder Gedanke, den ich denke und dann auch noch mit meinen Gefühlen und Emotionen weiter energetisiere, schafft neue Realitäten, mit denen ich mich dann auseinandersetzen habe. Ich bekomme das zurück, was ich ausgesendet habe. Ich selbst bin dafür verantwortlich, was ich wahrnehme und erlebe. Ich erlebe die Welt also nicht, wie sie ist, sondern wie ich selbst bin, quasi als Spiegel meiner selbst. Ich kann nur das erhalten, was ich sowieso schon habe. Ich kann nur etwas verändern, wenn ich mich selbst verändere: Ich schaue in den Spiegel; die Person darin lächelt nur, wenn ich lächle!

लोकः समस्तसुखिनोभवन्तु

LOKAH SAMASTA SUKHINO BHAVANTU

Mögen alle Wesen glücklich sein