

Heilung durch Meditation **Ganzheitlich und friedlich im Leben**

Vorwort

Erkenntnisse sind wichtig, denn es gibt jede Menge Fettnäpfchen in die wir treten sollen. In der Schule und im Studium habe ich – und wir alle - so manches gelernt. Doch war und ist es die Wahrheit? (Allerdings werden wir heute noch mehr belogen und betrogen, als damals)

„In der Baubiologie habe ich 2003 erste Antworten gefunden, warum DDR – Bürger weniger an Krebs und Allergien erkrankt waren, als wie heutzutage. Und das trotz einer schlechten äußeren Umwelt. Die innere Umwelt war jedoch sauberer. Gegenüber heute gab es mehr saubere und frische Luft in den Wohnungen und kein oder weniger Gift in den Nahrungsmitteln.“

Bei umweltmedizinischen Tagungen habe ich zum Thema Gifte so manches erfahren, was in unseren Massenmedien nicht, oder nur sehr selten – obwohl wichtig - vorkommt.

Dann habe ich Erkenntnisse über das Fasten und die damit verbundene Entgiftung und Entschlacken gewonnen. Seit meiner ersten Fastenwoche 2005 brauche ich z.B. keinen Orthopäden mehr.

Mit einem Wasserbeleber von Grander und einem Wasserverwirbler habe ich besseres Wasser.

Mit Heilerde, die Beste ist Zeolith, entgifte ich meinen Körper.

So manches könnte ich noch über den vielen Lug und Trug der uns eingeredet wird, ergänzen.

„Wenn wir nicht endlich selbst zu denken anfangen, werden wir weiterhin jeglichen Unsinn für Lebensweisheit halten.“ (aus Anasatasia, Band 8.2, „Die Bräuche der Liebe“)

Und

„Nicht das Wesentliche kostet uns alle Kraft, sondern das Unwesentliche in uns und um uns herum“ (Zitat, ZEN – Meister Hinnerk Syobu Polenski)

Ja, und mit Unwesentlichen werden wir ständig drangsaliert. Es raubt uns Kraft und schädigt so unsere Gesundheit.

Letztendlich geht es nur um Geldvernichtung und Macht. Und, kranke und ängstliche Menschen sind besser steuerbar.

Stellt euch vor, wir lassen alles weg, was wir für ein harmonisches und natürliches Leben nicht brauchen. Dann können alle mittags Feierabend machen, wären gesünder und hätten mehr Zeit für uns, die Kinder und alten Leute, die Natur.

ZEN – Kloster bei Buchenberg

Mit Meditation kommt man zurück zum Wesentlichen und weg vom Unwesentlichen.

Im Dezember 2017 war ich im ZEN – Kloster zu einem Seminar „Mut fassen, den Weg des Herzens zu gehen“.

Diese nur drei Tage haben in mir Wunder bewirkt.

Wichtige und sinnvolle natürliche Ziele wurden während einer Teezeremonie gesprochen: Klarheit, Harmonie, Respekt und Stille.

Ich habe in den drei Tagen innere Ruhe gefunden. In meinem Kopf waren wieder Gedichte und Witze da, die schon lange Zeit weg waren.

Die Bierflaschen, die ich von zu Hause mitgenommen hatte und abends zur Belohnung für das Sitzen trinken wollte, habe ich voll wieder mit nach Hause genommen.

Nach der Rezitation des „Sutras des langen Lebens“ (mehrere Wiederholungen auf japanisch) konnte ich den Text, den ich anfangs nur verschwommen erkennen konnte, klar und deutlich lesen.

Am Ende des Seminars lagen auf meiner Meditationsmatte reichlich Hautschuppen. Der Schorf an meinen Fersen, der sich in den letzten Streßmonaten reichlich entstanden war, hatte sich von selbst gelöst. Wer sich mit Dr. Hamers Neuen Germanischen Medizin auskennt, wird das verstehen.

Durch mehr innere Ruhe und Frieden habe ich weniger griesgrämiges Grübeln und dafür mehr Lächeln im Gesicht.

Und wenn mir z.B. beim Wandern oder Spaziergang mit meinem Hund unnötige Gedanken kommen, sage ich zu mir eine meiner neuen Aufgaben: „Lasse nichts zwischen dir und der Wirklichkeit kommen“. So „einfach“ kann das sein.

Meditation ist keine vertane Zeit. Man / frau schafft sich damit mehr innere Ruhe und Kraft und geht Probleme gelassener an.

Eigentlich müsste es Meditation auf Rezept geben. Dann bräuchten Menschen weniger Zeit für Ärzte und Krankenhäuser und würden länger gesünder leben.

Vieles, im Grunde alles habe ich in guter Erinnerung. Ein Beispiel ist der letzte Satz von einem Teisho (Vortrag während des Meditierens) des ZEN – Meisters Hinnerk Polenski: „Wer bin ich, wenn ein Vogel singt“

Erkenntnisse und Handeln

Erkenntnisse machen eigentlich nur Sinn, wenn man sie umsetzt.

Als ich im Herbst 2016 in einen Bungalow im Osterzgebirge Urlaub machte, begann ich die Bücher über die russische Einsiedlerin Anastasia, die Tochter der Taiga zu lesen.

Dabei lag ich auf dem Sofa und auf einmal ließ ich das Buch auf meinen Bauch fallen und dachte: „Wie blöd bist du (also ich) eigentlich -- du weißt so viel und tust es nicht.

Seit dem ich den Mut fasste, den Weg des Herzens zu gehen, hat mein Inneres – und zwar in Ruhe - Entscheidungen gefällt.

Über allerlei Sachen und Kontakte habe ich lange Zeit nachgedacht. Seit dem ich meditiere habe ich mich entschieden, einiges zu beenden und anderes weiter zu bewahren.

Noch offene Probleme sind besser ertragbar und durch zunehmende Klarheit entwickeln sich Entscheidungen, die befreien.

Somit mache ich mir nicht mehr so viele Gedanken. Das Gedankenkarussell ist langsamer, bzw. ruhiger geworden.

So wird Kraft gespart und für Anderes – Wichtigeres – freigemacht.

Diese Meditation ist für mich der Höhepunkt eines jahrelangen Erkenntnisprozesses.

Ihr lieben Leute, konzentriert euch auf das Wesentliche, den inneren und äußeren Frieden, die Gesundheit. Lasst die Dinge sein, die man uns einredet, damit wir Stress haben und Geld vernichtet wird. In jedem Euro Investition steckt innerer und äußerer Energieverbrauch und Umweltvernichtung.

Sorgt für gutes und natürliches Essen, denn das ist auch eine der Grundlagen der Gesundheit. Haltet beim Essen mit den fünf Erinnerungen (aus dem ZEN – Kloster) inne:

Erstens

Ich denke daran, woher diese Speise kommt und wie viel Arbeit damit verbunden war.

Zweitens

Beim Empfang des Essens ist mir mein eigenes Handeln bewusst.

Drittens

Ich achte darauf, nicht zerstreut oder gierig zu sein.

Viertens

Ich schätze dieses Essen, weil es Körper und Geist gesund erhält.

Fünftens

Ich empfang diese Gabe, um allen Wesen zu nutzen.

Und denkt daran: „Wenn alle Menschen selbstlos sind, leben alle Wesen in Frieden“

Vor allem Verantwortungsträger aus Politik, Wirtschaft und Finanzen sollten meditieren, damit sie spüren, dass sie im Grunde friedliche Wesen der Natur sind und sich ganz selbstverständlich für Frieden und Erhalt der Erde einsetzen.

In diesem Sinne wünsche ich allen Wesen Frieden, Gesundheit und Glück.

Michael Aurich

Literaturtipp: Hinnreck Polenski; „Höre auf zu denken, sei einfach glücklich“

Literaturtipp zum Verstehen des Meditierens: „Die Realitätenmacher, Physik des Bewusstseins“ von MORPHEUS vom Trinity – Verlag

Unabhängig von allem, folge dem Weg deines Herzens.



DAI
SHIN
ZEN
KLOSTER



Eingang des ZEN – Klosters Buchenberg



Zendo (Meditationshalle)