

WANDLUNG DURCH LIEBE

Dr. Rishi Ram Koirala

Was kann Liebe bewirken? Kann sie wirklich etwas verändern und wie und wodurch genau wirkt sie? Mit diesen Fragen, liebe Freunde, bin ich als ayurvedischer Arzt, spiritueller Heiler und Leitender Arzt des Ayurveda Centers „Ayurveda Health Home“ schon seit drei Jahrzehnten konfrontiert. Immer und immer wieder höre ich sie bei Konferenzen, Seminaren, Vorträgen und in meiner Praxis von Einzelnen wie auch von ganzen Gruppen. Auslöser ist mein Vorschlag, als Grundlage für Gesundheit, intakte Selbstheilungskräfte und ein harmonisches Leben im Einklang mit den natürlichen Rhythmen die Liebe zu sich selbst zu verstärken oder überhaupt erst einmal damit zu beginnen, sich selbst zu lieben. Meist folgt Staunen und ungläubiges Kopfschütteln auf diesen Ratschlag, den die meisten zum ersten Mal in ihrem Leben hören. Da sie ebenfalls meist nicht wissen, wie das vor sich gehen soll, fasse ich hier meine Erkenntnisse, ohne auf Einzelheiten einzugehen, kurz zusammen.

Liebe kann auf verschiedenen Ebenen erfahren werden. Vereinfacht gesagt, als relativer Zustand in Zeit und Raum und als Zustand jenseits von Zeit und vergänglichen Zuständen. Letzteres ist die grenzenlose, bedingungslose Liebe.

Unser ganzer Körper ist ein Bewusstseinsphänomen. Was sich in ihm und durch ihn subjektiv und objektiv ausdrückt, sind nur verschiedene Phasen der gleichen Realität, Geschehnisse im Bewusstsein. Auch ein nur eine Minute oder kürzer andauerndes Ereignis, sei es physisch, eine Sinneswahrnehmung, mental-emotional oder spirituell-geistig, bewirkt Phänomene im ganzen physischen und psychischen System. Zellen,

Gewebe, Organe, der ganze Körper als solcher und sein Energiefeld, alles kann durch dieses Ereignis beeinflusst werden. Selbst subtile, feinstoffliche Phänomene sind Bewusstseinsphänomene, die jede einzelne Zelle durchdringen.

Nehmen wir ein Beispiel. In unserer Haut befinden sich Millionen von Nervenzellen, und schon eine einzige kleine, warme, sanfte, liebevolle Berührung unserer Haut, beispielsweise nur mit unserem Finger, kann die neuronale Unruhe in unserem System verringern und wir können Leichtigkeit und ein tiefes liebevolles Gefühl für uns selbst erfahren, was alle relativen Werte auflöst und uns in den geeinten Zustand der Existenz versetzt, das heisst in den gegenwärtigen Moment. Voraussetzung ist, dass die Berührung bewusst erfolgt.

Jede bewusste Berührung ist demnach eine heilende Berührung. Die Wahrnehmung der Berührung kann sich über viele verschiedene Schichten ausbreiten, von der körperlichen, sinnesmässigen, emotionalen und mentalen bis zur Bewusstseinssebene. Jedes bio-chemische Geschehen ist das Produkt von Gewahrsein, von Aufmerksamkeit. Meistens leben wir jedoch unbewusst und nur auf der Basis unserer Überzeugungen, Wünsche, Erwartungen, Ängste oder vieler anderer psychosomatischer Erinnerungen, Wertvorstellungen oder Träume. Aber sie alle produzieren physiologische Reaktionen, und im Laufe der Zeit hat das erhebliche Auswirkungen auf der körperlichen wie auf der psychischen Ebene. Wir bezeichnen das als Stressreaktion: Distress (negativer Stress) oder Eustress (positiver Stress).

Versteht ihr jetzt, warum es so wesentlich ist, liebevolles Handeln sich selbst gegenüber zu kultivieren, mit sanfter, warmer und vollständiger Aufmerksamkeit? Ich wünsche euch allen, in diesen Prozess hineinzuwachsen. Denn in der Essenz sind wir Projektionen grenzenloser

Freude und Glückseligkeit, aus der jede Ausdrucksform hervorgeht und hervorgegangen ist. So übt aufmerksam und beständig, euch selbst zu lieben, um wieder in diesen Zustand zu gelangen.

Dr. Rishi Ram Koirala ist Arzt und Ärztlicher Direktor im Ayurveda Health Home in Kathmandu, Nepal. Er hat ayurvedische Medizin studiert und in den 25 Jahren seiner ärztlichen Tätigkeit unzählige Patienten behandelt, sowohl in Nepal wie im Ausland. Neben seiner hohen ärztlichen Fachkompetenz ist er auch ein spiritueller Heiler. Seine Schwerpunkte sind ayurvedische Behandlungskonzepte, Pancakarma-Therapien und Kräuterheilkunde. Er ist ein geschätzter Berater, vor allem für Stress- und Lebensqualitätsmanagement. Ebenso ist er gefragter Berater der Regierung in allen ayurvedischen Fragestellungen und wirkt in nationalen Gremien. Im Jahre 2000 wurde er wegen seines aussergewöhnlichen Engagements vom König mit der goldenen Plakette ausgezeichnet. Er verfügt über internationale Kongress- und Therapieerfahrungen und ist seit 1994 jedes Jahr für Konsultationen, Seminare und Vorträge in Europa unterwegs, mit dem Schwerpunkt Italien, Deutschland, Schweiz, Frankreich; ebenso in Asien, wo er in Japan und Indien wirkt.
Homepage: www.ayurveda.com.np

