

SICH UNSICHTBAR MACHEN

von
Jean Tinder

Übersetzung: Birgit Junker

Lektorat: Gerlinde Heinke

Dieser Artikel hat sich seit mehr als einem Monat zusammengebraut; ein großes, komplexes Thema, das in etwas Handhabbares destilliert werden musste, eine absurd einfache Lösung für ein lebenslanges "Problem". Es ist schon ironisch, wie die besessene Suche nach etwas fast ihre Tarnung erzeugt, einen unbewussten Widerstand gegen das Finden, denn dann wäre die Suche vorbei.

Jahrelang war ich auf der Suche nach der Körperlösung, dem Geheimnis, wie ich meinen Körper wirklich zu meinem eigenen machen kann, zu einer genauen Repräsentation von MIR und nicht zu einem weiteren Durchlauf meiner Vorfahren. Wir hatten unterwegs viele Hinweise dazu - von der *Standardtechnologie* und der *Ahnen-Freiheit* bis hin zur *Biologischen Erneuerung*, *Ich Bin Reinigung* und vieles mehr - doch der Körper erweist sich immer noch als eine unserer größten Herausforderungen. Ironischerweise ist alles, was ich in letzter Zeit über den Körper geschrieben habe - ihn bedingungslos zu lieben, beim Essen ganz präsent zu sein, jegliche Kontrolle loszulassen usw. - nicht unbedingt falsch gewesen, aber es ging auch am Thema vorbei. Ich würde sogar sagen, es war das "letzte Hurra" in einem der größten Spiele, die ich je gespielt habe.

Wie die meisten von uns habe ich hart daran gearbeitet, alte Muster von Mangel und Wertlosigkeit loszulassen. Ich habe zahllose Aspekte integriert und wirklich gelernt, mich selbst zu lieben. Ich habe alles für die Passion meiner Seele gegeben und mein Leben hat sich langsam verändert, um dies widerzuspiegeln. Die Dinge fließen leicht, Synchronizität überwiegt, meine sehr geschäftigen Tage werden durch Anmut und Leichtigkeit gemildert. Doch dieses letzte Thema - der Körper - bringt oft Gefühle von Frustration und Versagen mit sich. Es geht nicht nur um zusätzliches Gewicht oder Schmerzen. Es geht um Wahrheit, Genauigkeit, Würde und darum, mich endlich in mir selbst zu Hause zu fühlen.

Ich habe viele Pläne ausprobiert, um das "in Ordnung zu bringen", und sie haben normalerweise eine Zeit lang "funktioniert", bevor sie auf unerklärliche Weise jegliche Wirksamkeit verloren.

Der Oktober-Shoud war seltsam für mich. Erstens wurde er von Hawaii aus übertragen, und ich war nicht da, um zu helfen. Ich fühlte mich wie eine Co-Pilotin, deren Flugzeug ohne sie abgehoben hatte. Das war zwar dumm, weil es in Kona ein sehr kompetentes Team gab, aber ich war trotzdem nicht ganz auf der Höhe. Dann bemerkte ich einen Fehler in einem der Videoclips, MEINEN Fehler. "Verdammt, kann ich denn gar nichts richtig machen?", sagte eine altbekannte - aber normalerweise ignorierte - Stimme. "Pst, Aspekt, nicht jetzt. Es ist Zeit für den Shoud." Aber dann ging es erst richtig los, als Adamus erklärte: *"Ihr habt es bis hierher geschafft... bitte arbeitet nicht an euren Problemen. Ihr habt wirklich keine."*

"Keine Probleme??", brüllte der Aspekt. "Hast du mich in letzter Zeit gesehen? Klar, die meisten meiner Probleme sind weg, aber dieser verdammte Körper..."

Als der Shoud vorbei war, ging ich nach draußen, wo der "totale Versager"-Aspekt in seiner ganzen erbärmlichen Pracht auftauchte. "Wie kann ich ein Vorbild für die Menschheit sein, ein Beispiel dafür, dass man nicht mehr leiden muss, wenn ich nicht einmal mit mir selbst klarkomme, geschweige denn mich in meinem Körper wohlfühle?" Ich ließ mich auf meinem Stuhl unter einem Baum nieder und blickte zurück zum Haus. In der Abenddämmerung war es von innen beleuchtet, ein goldener Schein, so wie Adamus kurz zuvor davon gesprochen hatte. Eine Erinnerung daran, dass mein Licht für mich leuchtet. "Ich weiß nicht, was das bringen soll", brummte der Aspekt, aber mein wahres Ich nahm einen tiefen Atemzug mit dem Wissen, dass irgendwie Magie darin involviert sein würde.

Am nächsten Morgen, als ich das Frühstück machte, wurde mir ein enormes Wissen bewusst und ich sah genau, was vor sich ging. (Wow, diese göttliche Erleuchtungssache funktioniert wirklich!!) Ich sah, wie ich ein riesiges Versteckspiel mit mir selbst gespielt hatte, und *mich schließlich dabei erwischt hatte!* Ich bekam das gesamte Wissen auf einen Schlag, aber es hat Wochen gedauert, bis ich es in passende Worte fassen konnte.

In der Vergangenheit habe ich über einen "Galaxie-Aspekt" geschrieben, eine Gruppe von verwandten Aspekten, die so groß ist, dass sie weit mehr als eine einzelne Erfahrung oder ein einzelnes Leben umfasst und so nah ist, dass sie sich wie "ich" anfühlt. Ich hatte gerade einen riesigen Aspekt gefunden. *Dieses* Leben begann nicht nur mit körperlichen Problemen, die durch streng kontrollierte Mahlzeiten, enorme Körperscham, die Verleugnung körperlicher Wünsche und das Ignorieren biologischer Signale verursacht wurden, sondern es war auch der perfekte Rahmen, um Themen aus *vergangenen* Leben wie Hunger, Folter, Scham, Verzicht, elende Gelübde und alle möglichen Arten von Leiden auszulösen. Wenn man dann noch all die "gegenteiligen" Aspekte hinzunimmt, die erschaffen wurden, um den Körper zu managen, zu reparieren und vor der Sabotage

durch die Traumatisierten zu schützen, ist das ein riesiger Strudel der Verwirrung. Ein Galaxie-Aspekt. (Übrigens zeichnet Adamus in *Aspectology*, das ich wärmstens empfehlen kann, ein hervorragendes Bild dazu).

Es war ein Chaos und ich war völlig darin gefangen. Jedes Mal, wenn ich etwas tat, um den Körper zu "reparieren", befriedigte das einen Teil der aufgewühlten Galaxie und führte zu verlockenden Ergebnissen. Doch dann trat ein anderer Teil in Aktion, der jeden Nutzen zunichte machte und neue Probleme aufwirbelte. Was auch immer ich versuchte, es funktionierte eine Zeit lang, bis es von einem anderen Teil zunichte gemacht wurde und alles wieder in Verwirrung und Frustration versetzte.

Dann kam der Shoud und das innere Licht, das schließlich den gemeinsamen Nenner beleuchtete - *meine Aufmerksamkeit!* Dieses ganze Körperspiel wurde durch die Energie, die ich ihm zukommen ließ, fest an seinem Platz gehalten.

All diese Teile kämpften um meine Aufmerksamkeit, wie ein Kleinkind, das einen Wutanfall bekommt, und ich spielte mit. (Jeder, der schon mal einen Zweijährigen hatte, weiß, wie gut das geht.) Ich allein hatte den ganzen Wirbelwind aus widersprüchlichen Informationen und Erfahrungen erschaffen. Und nur ich habe ihn die ganze Zeit über in Gang gehalten. Ich gab diesem Galaxie-Aspekt sogar eine Identität und bezog mich auf ihn als "ihr" oder "Sie" - "Sie bekommt alles, was sie will." Wenigstens hatte ich aufgehört, mich mit ihr zu streiten (mehr oder weniger), aber die ganze Galaxie lebte von meiner Aufmerksamkeit.

Nun, ich bin mit der Aspektarbeit vertraut, und jetzt wusste ich genau, was zu tun war. Wie Tobias sagt, ist der erste Schritt zur Integration die Wahrnehmung. Danach geht es nur noch um Mitgefühl, also um Akzeptanz. Ich hatte so getan, als ob mit meinem Körper etwas nicht in Ordnung wäre und ich ihn verändern müsste. Aber das ist genau die Ablehnung, die die Aspekte festhält - und dann ärgern sie sich über Adamus, weil er sagt, die Probleme gäbe es nicht. (Ernsthaft? Genau diese Verärgerung hätte mich eigentlich darüber ins Bild setzen müssen!) Er sagte auch: *"Nur wenn ihr euch damit beschäftigt, wenn ihr euch damit herumschlagt, bleibt es da."* Logo.

Jetzt, wo ich diese Galaxie wahrnehme, und um deren endloses Gewirbel zu stoppen, muss ich nur noch meine Aufmerksamkeit von ihr abziehen - und zwar meine **GANZE**. Das ist vielleicht leichter gesagt als getan. Habt ihr schon einmal versucht, ein schreiendes Kleinkind zu ignorieren, das von Wut über Terror über Herzschmerz über Lieblichkeit über *alles* versucht, eure Aufmerksamkeit zu bekommen? Das erfordert viel Klarheit. In diesem Fall bedeutete es, die ganzen kleinen Gepflogenheiten zu ignorieren, mit denen er mich "kontrolliert" hatte, die ganzen alten Gewohnheiten und Überzeugungen über meinen Körper und das, was ich in ihn hineinsteckte, die ganzen Muster (bewusst und unbewusst), die meine Abstammung bekräftigten. Im Grunde ist jede vorherige Information über meinen Körper fragwürdig. Es ist eine radikale Entscheidung, mir selbst so sehr zu vertrauen.

Als ich mich mit all dem auseinandersetzte, wurde mir bewusst, auf welcher vielfältigen Weise sich die Aspekte verschwören, um ihre Wünsche zu erfüllen und nicht meine. Hier ist eine kleine Auswahl von unzähligen inneren Gesprächen:

"Hey, dieses Projekt wird langsam langweilig, lass uns was essen gehen." Nicht jetzt Aspekt, ich habe keinen Hunger.

"Du isst Müsli? Weißt du nicht, wie viele Kohlenhydrate da drin sind?" Sei still, Aspekt. Das ist meine Wahl.

"Du gehst ohne Essen aus dem Haus? Was ist, wenn du hungrig wirst?" Sei still, ich werde schon auf mich aufpassen.

"Du weißt, dass dir von dem Brot die Knie wehtun werden." Das ist mein Körper, nicht deiner.

"Siehst du? Jetzt ist dir schwindelig. Ich habe dir doch gesagt, wir hätten was essen sollen." Darauf falle ich nicht mehr rein. Hör auf damit (die Benommenheit verschwindet sofort).

"Hast du eine Ahnung, wie viele Kalorien du heute zu dir genommen hast? Bist du sicher, dass du diese Schokolade möchtest?" Schhhh.

"Sieh dich an, du bist fatter denn je. Das ist blöd." Das macht nichts.

Im Laufe der Tage und Wochen hat sich viel von dem Lärm gelegt, aber ich kann nicht behaupten, dass es vorbei ist. Es dauerte Ewigkeiten, bis diese Galaxie fertig war, und "sie" hat immer noch viele Tricks im Ärmel. Manchmal falle ich immer noch darauf herein, aber immer seltener.

Es ist wichtig, mich daran zu erinnern, dass ich die Kontrolle nicht mit noch mehr Kontrolle bekämpfe. Ich bekämpfe nichts, ich *wähle*. Eine ihrer Fragen lautete: "Wenn du nicht auf mich, deinen Körper, hörst, wie willst du dann wissen, was er braucht?"

Hier ist die absolute Wahrheit: Was mein Körper braucht, bin ICH - meine Liebe, meine Aufmerksamkeit und vor allem meine Kommunikation. Mit dieser Verbindung ist alles andere unwichtig. Wie überwinde ich angestammte Muster oder Symptome, die mich plagen? Sie müssen nicht überwunden werden, und der Kampf hält sie sogar an Ort und Stelle. Erschaffen nicht meine Gewohnheiten und Überzeugungen meine Realität? Ja, natürlich tun sie das, und zwar schon die ganze Zeit - vor allem die Überzeugung, dass mein Körper nicht mein eigener ist. Aber diese reine, süße Verbindung zwischen Mir und mir - offene Kommunikation ohne Agenda, ungehinderter Fluss zwischen meinem Bewusstsein und meinem Körper - schreibt alles um.

Egal, ob sie angestammt, karmisch, biologisch oder sonst was sind, all diese Muster (Aspekte) sind nur deshalb vorhanden, weil ich sie dorthin gebracht und dort behalten

habe. Sie haben mir gut gedient. Aber ich habe mich schließlich daran erinnert, dass *ich all das erschaffen habe* und meine eigene Schöpfung zu bekämpfen fügt nur einen weiteren Stern zu dieser großartigen - und großartig veralteten - Galaxie hinzu.

Ich muss an dieser Stelle hinzufügen, dass dies kein medizinischer Ratschlag ist. Wenn ihr ein Problem mit eurem Körper habt, das medizinische Hilfe erfordert, verändert euch nicht, nur weil jemand irgendetwas geschrieben oder gesagt hat. Erkennt aber, dass ihr der Schöpfer seid, und *akzeptiert* dann bedingungslos dieses Eigentumsrecht an euch, *insbesondere dann*, wenn es medizinische Empfehlungen beinhaltet. Ihr seid kein Opfer, ihr seid ein Entdecker. Jeder einzelne Aspekt wurde von euch erschaffen, in Liebe und euch zu Diensten. Manche von ihnen sind so groß und überladen geworden, dass sie sich anfühlen, als WÄRT ihr das, aber wenn euch das Spiel erst einmal bewusst geworden ist, könnt ihr die Regeln jederzeit ändern. Oder sogar ganz aufhören zu spielen (was bedeutet, dass dies für eine Weile mein letzter Beitrag über den Körper ist). Das Beste ist, dass euer eigenes göttliches Licht endlich das beleuchten wird, was sich schon immer direkt vor eurer Nase versteckt hat.

Ich bereue dieses Spiel nicht, sondern wundere mich nur über meine Fähigkeit, es so überzeugend zu spielen.

Hey Aspekte, bereit oder nicht, hier Bin Ich.