

ZU EUREN SINNEN KOMMEN

von
Jean Tinder

Übersetzung: Gerlinde Heinke

Lektorat: Birgit Junker

Solange wir in menschlicher Gestalt sind, egal ob als Meister oder als Muggel, wird es immer die Wahl zwischen Dingen wie Leichtigkeit und Kampf, Anmut und Streit, Liebe und Angst geben. Ein Meister zu sein bedeutet nicht, dass der ganze menschliche Mist vorbei ist, sondern es *bedeutet*, dass man wählen kann, ob man sich durch den Mist durchschlägt oder drum herum geht. Eine der einfachsten Möglichkeiten, dies zu tun, ist, über den menschlichen Sinn des Fokus hinauszugehen und sich mit der Vielzahl von anderen Sinnen zu befassen, die wir vergessen haben. Und weil Wahrnehmung Erfahrung schafft, verändert dies alles. Hier ist eine kurze Geschichte, um zu veranschaulichen, was ich meine.

Ich habe einen Aspekt ... Nun, ich habe eine Menge Aspekte, obwohl die meisten von ihnen mittlerweile als Facetten integriert sind; ihre verzerrten Stimmen sind meist leise und verursachen nicht länger Probleme in meiner täglichen Erfahrung. Aber vor kurzem wurde ein bestimmter Aspekt so enthusiastisch und hartnäckig zum Leben erweckt, dass er schließlich einen Namen bekam, der Schwarzmalers, inklusive der selbstbewussten und aufgeblasenen Haltung eines selbsternannten Superhelden.

Die Aufgabe des Schwarzmalers war es, jedes schreckliche Szenario aufzuzeigen, das höchstwahrscheinlich aus meinen aktuellen Entscheidungen resultieren würde, insbesondere jene außerhalb der von ihm vorab genehmigten Sicherheitszone von Begrenzungen und alten Überzeugungen. Zum Beispiel: „Das Leben ist eine sehr ernste Angelegenheit“. Wenn ich also eine Entscheidung aus Spaß treffe, würde der Schwarzmalers auf die vielen Möglichkeiten hinweisen, wie das nach hinten losgehen und mich in Schwierigkeiten bringen könnte. Offensichtlich „ist es wichtig, stark, zäh und

unabhängig zu sein“. Wenn ich mich also für Weichheit und Verletzlichkeit entscheide, so würde er mich an die Zeiten erinnern, in denen ich sabotiert und verletzt wurde, und an all die Möglichkeiten, wie es wieder passieren könnte. Natürlich „ist Liebe ein Spiel für Narren“. Was bedeutet, wenn ich mein Herz öffne, würde er anfangen, in all den alten Narben der schiefgelaufenen Liebe herumzustochern, um zu verhindern, dass es wieder passiert. Jeder weiß, dass "untätige Hände die Werkstatt des Teufels sind", also veranlasste ihn die Entscheidung für eine unstrukturierte Spielzeit dazu, die endlose Liste der Verantwortlichkeiten zu rezitieren, vor denen ich mich drückte. Und schließlich, weil "Deine Sünde dich immer finden wird", löste der Schwarzmalerei buchstäblich Panikgefühle in meinem Körper aus, wenn ich trotz all dieser Warnungen mutig war und neue Entscheidungen traf. Mit anderen Worten, er nutzte jeden ihm zur Verfügung stehenden Trick, um meine Aufmerksamkeit und meinen Gehorsam zu bekommen.

Natürlich habe ich jedes Mal, wenn der Schwarzmalerei seine schreckliche Katastrophen-Parade startet, die Möglichkeit, es zu ignorieren. Weil diese innere Tirade leider sehr nach „mir“ klingt, braucht es manchmal ein bisschen zu viel Schwarzmalerei, bevor ich sein Spiel erkenne und zur Klarheit meines Selbst zurückkehre. Aber eines Tages, als mein Schwarzmalerei untypisch leise war, fragte ich mich, warum die alten Stimmen und Ängste *immer noch* ihren Weg in meinen Verstand finden. Ich nahm einen tiefen Atemzug und plötzlich ließ er seine Maske fallen.

„Ich versuche, dich zu beschützen“, sagte er. „Dein Herz wurde so oft gebrochen, ich möchte nicht, dass du das noch einmal durchmachst. Erinnerst du dich nicht daran, wie sehr das wehgetan hat? Warum vergisst du ständig, wie schnell schlimme Dinge passieren können? Bist du es nicht leid, alles zu vermessen?“ Er jammerte unablässig und erinnerte mich an die vielen Male, als das Leben mir Schmerz bereitet hatte oder als ich Chaos in meinem Leben verursacht hatte, und er beteuerte, dass, wenn ich einfach klein bliebe und mich benähme, (wahrscheinlich) alles gut werden würde.

Nun, woher *weiß* ich, dass meine fabelhaften Entscheidungen nicht in Frustration umschlagen werden? Woher weiß ich, dass die Zeit, die ich mir für etwas nehme, das Spaß macht, keine Katastrophe verursachen wird? Woher weiß ich, dass die Liebe mich nicht noch einmal verletzt? Tatsache ist, ich weiß es *nicht*. Aber hier hat der Meister die Wahl, grandios oder klein zu sein, Freude oder Sicherheit zu fühlen. Und hier ist der Schlüssel: Es hängt von dem Sinn ab, mit dem der Meister wählt, jeden Moment, jede Erfahrung und jede launenhafte innere Stimme wahrzunehmen. In diesem Fall bin ich mit dem Sinn der Liebe verbunden und weiß, dass ich nie wieder meine Liebe zu mir verlieren werde. Und mit dieser Gewissheit brauche ich nicht länger die Warnungen aus der Vergangenheit. Also antwortete ich ihm.

„Lieber Schwarzmalerei, ich verstehe, dass du versucht hast, mich zu schützen. Ich verstehe, dass du nicht möchtest, dass ich wieder verletzt werde, aber wir sind nicht mehr getrennt.“

Genau genommen kann ich sehen, dass du – mit all deinen schrecklichen Szenarien – nur ein weiterer Weg bist, wie ich versucht habe, mich selbst zu lieben. Jetzt, mit dem Sinn der Liebe, können wir auf die Freude zugehen, anstatt vor dem Schmerz wegzulaufen. Das bedeutet, dass du dich endlich entspannen kannst, denn ich brauche nicht länger deine beängstigenden Szenarien, um mich zu schützen. Ja, das Leben kann verletzen, aber wenn ich die Sichtweise der Liebe wähle, ist alles anders. Sicher, ich kann immer noch Traurigkeit, Schmerz, Ärger, Enttäuschung erfahren; aber wenn ich aus dem Sinn der Liebe lebe – und der Wahrheit und der Schönheit und dem Mitgefühl und der Freude und der Einheit – weiß ich, dass alles in Ordnung ist.“

Und damit löste sich das Kostüm des Schwarzmalers langsam auf, seine schattenhafte Gestalt verflüchtigte sich in dem Licht der Liebe.

Es gibt so viele erstaunliche Sinne, die wir vergessen haben. Adamus hat über ein paar von ihnen gesprochen ([hier](#) aufgelistet) und es gibt so viele mehr. Aber was mir am meisten dabei hilft, mich zu erinnern, ist, dass wir als Menschen tief im Sinn des Fokus gewesen sind. Das heißt, wenn wir irgendetwas sehen, hören oder erfahren, haben wir eine sehr begrenzte, eng fokussierte Sichtweise von dem, was wirklich vor sich geht. Im Fokus klangen die Warnungen meines Schwarzmalers legitim und waren meiner Aufmerksamkeit wert. Schließlich basierten sie auf historischen Tatsachen! Aber der Wechsel zu einem anderen Sinn oder einer anderen Sichtweise, wie der Wechsel von einer Rasterbrille zu einer rosaroten Brille, erlaubte mir, das größere Bild zu sehen. Ich konnte raus aus der Angst in die Freude wechseln, raus aus der Kleinheit in die Liebe, raus aus der Sicherheit in das totale Leben.

Der Fokus zeigt uns auch einen sehr begrenzten Blick auf die Welt „da draußen“. Wir sehen Dinge wie Krieg, Armut, Missbrauch oder Zerstörung, und der Fokus hält uns auf diese Wahrnehmung fokussiert. Aber andere Sinne oder „Filter“ zu wählen bedeutet, dass wir diese menschlichen Erfahrungen auf eine komplett andere Weise wahrnehmen können. Was würde es bedeuten, menschliches Leid durch den Sinn der Schönheit wahrzunehmen? Oder einen Krieg durch den Sinn der Einheit zu sehen? Oder unsere innere Scham durch den Sinn der Liebe? Das bedeutet nicht, dass die fokussierte Sichtweise falsch ist, nur dass es noch andere Versionen der Realität gibt. Und ein Meister zu sein bedeutet, dass wir uns jede Version aussuchen können, die wir wünschen, sowohl im Inneren als auch im Außen. Es geht nur darum, zu unseren Sinnen zu kommen!