

VERTRAU DEM MIST

von
Jean Tinder

Übersetzung: Birgit Junker

Lektorat: Gerlinde Heinke

Als ich als sehr gläubige Christin aufwuchs, war eines der Dinge, die ich mir sehnlichst wünschte, den Leuten ihr Leid nehmen zu können. Ich liebte die Geschichten, in denen Jesus Leute heilte, sei es durch seine Freundlichkeit und Weisheit oder durch seine heilende Berührung. Oh, solche Wunder im Leben anderer bewirken zu können! Dieser Wunsch treibt mich immer noch an, auch wenn der Traum, einen Zauberstab zu schwingen, zwangsläufig dem realistischeren und ehrbareren Ansatz des "Zeigens und Erzählens" gewichen ist. Wenn ich etwas von dem, was bei mir funktioniert, weitergeben kann, wird es vielleicht das Potenzial für jemand anderen erhellen. Letztendlich muss jede große oder kleine Erkenntnis aber von jedem selbst kommen, und zwar zu seiner ganz eigenen Zeit. Es ist schwer, andere leiden zu sehen, aber ich muss auf die Vollkommenheit vertrauen, von der ich weiß, dass sie schon da ist.

Hunderte von Shaumbra haben Jahre und Jahrzehnte damit verbracht, Bewusstsein zu erforschen, zu lernen, wer sie sind, sich mit anderen auszutauschen und vertrauensvoll die Shouds und andere CC-Materialien zu konsumieren. Und doch fragen sich so viele, wann das Leben endlich besser wird, wann ihr Körper nicht mehr schmerzt, wann ihre Fülle zu fließen beginnt und all die anderen Wunder, von denen sie fühlen, dass Tobias und Adamus sie versprochen haben. Voller Sehnsucht kommen die Fragen: "Was muss ich noch tun, um die versprochene Vollendung und Freude zu erkennen? Wann werde ich endlich meine Seele spüren und mit ihr kommunizieren?"

Nachdem ich viele solcher Momente erlebt habe, verstehe ich das! Was bringt es mir, den ganzen Mist durchzumachen, wenn sich in meinem Leben nichts verändert hat? Letztendlich kann ich die Lösung nur "ungefähr" mitteilen, anstatt sie direkt weiterzugeben,

denn die Antworten befinden sich immer nur im Inneren. Es geht nur darum, wo ich suche und was ich wahrzunehmen wähle.

Es liegt in der Natur des Menschen, da draußen, da oben oder irgendwo außerhalb anstatt hier nach Trost und Erlösung zu suchen. Wenn mein Körper schmerzt, will ich etwas, das ihn heilt. Wenn ich mich allein fühle, möchte ich, dass mich jemand tröstet. Wenn das Geld knapp ist, möchte ich, dass ein Wunder in meinem Briefkasten landet. Es scheint, als ginge es im Leben immer nur darum, dem Traum von etwas Besserem als *dem* hier nachzujagen.

Leider wird dieser Traum nie in Erfüllung gehen, weil ich in die falsche Richtung renne. Nun, sie ist nicht unbedingt falsch. Die Jagd hat mir Lebenszeiten voller reichhaltiger Erfahrungen, Wunder, Schmerzen und allem anderen beschert. Aber als ich davon genug hatte, brachte mich eine noch härtere Verfolgung oder ein schnelleres Laufen nicht zu meiner begehrten Belohnung. Die Lösung, um dorthin zu gelangen - zur Wiedervereinigung mit meiner Seele und zu einem Leben jenseits des Leidens - ist so einfach. Aber im entscheidenden Moment, wenn ich sie am dringendsten brauche, sieht sie nicht nach einer Lösung aus und fühlt sich auch nicht so an.

Hier ist das Geheimnis: Aufzuhören mit dem Versuch, irgendwo anders hinzukommen, und genau hier zu sein, mitten im Dreck, im Chaos und in der Frustration - dem Mist - dieses Moments. Wir haben es schon eine Million Mal gehört: Der einzige Weg nach draußen ist nach innen. Das bedeutet nicht: "Okay, ich bin drinnen, jetzt lasst mich raus!", sondern vielmehr: "Es bleibt nichts anderes übrig, als voll drin zu sein." Punkt.

Ich weiß, dass alles, was ich erfahre, meine Schöpfung ist. Ob bewusst gewählt oder nicht, ob voller Schönheit und Anmut oder voller Chaos und Dramatik, jeder Augenblick ist ein Geschenk von Mir an mich. Wenn ich mich für diese Möglichkeit öffne, kommt die Sache, der ich hinterher jage, ein Stückchen näher. Das bedeutet nicht, dass alles so läuft, wie ich es will, oder dass das Leben aufhört, wehzutun. Es bedeutet, dass ich mich daran erinnere, dass alles gut ist, egal, was dieses "alles" beinhaltet, und da es mein Geschenk an mich ist, wird sich sicher etwas Gutes daraus ergeben - WENN ich aufhöre, ihm nachzujagen und hier bleibe, um es zu empfangen.

Vor kurzem habe ich ein sehr schmerzhaftes Gesundheitsproblem durchgemacht. Körperliche Schmerzen sind sehr ablenkend und erfordern viel Aufmerksamkeit, und sie traten mitten in einer Reihe von superintensiven Arbeitsterminen auf, die nicht warten wollten, bis ich mich besser fühlte. Es ist leicht, sich erleuchtet und gelassen zu fühlen, wenn der Körper nicht schreit. Aber wenn man Schmerzen hat, gehen alle hehren Ideale zum Teufel. Immer wieder erinnerte ich mich daran, zum Atmen zurückzukehren und zumindest zu versuchen, diese Erfahrung zu empfangen, anstatt mich dagegen zu wehren. Aber oft vergaß ich das, verkrampfte mich und zog mich von meinem Körper zurück, bis er praktisch auf Autopilot war. Das ist eine verständliche Reaktion auf den Schmerz, aber wenn ich mich selbst aufgebe, fühle ich mich im Grunde noch schlechter.

Also atmete ich... mit dem Schmerz... vergaß... atmete... mit ihm... und so weiter. Manchmal fühlte sich mein Nervensystem überlastet an, mit Stresshormonen überflutet und kurz davor, zusammenzubrechen. Ich kümmerte mich gut um meinen Körper, war so sanft und unterstützend wie möglich, während er mit der Situation fertig wurde, aber manchmal waren Tränen der einzige Ausdruck, der ihm gelang. Ich versuchte mich daran zu erinnern, dass mir das irgendwie diente... Mit der Behandlung und den Medikamenten wendete sich das Blatt schließlich. Die Intensität ließ nach und ich begann, mich wieder mehr wie ich selbst zu fühlen.

Kurz gesagt, ich habe ein paar Wochen lang absoluten Mist durchgemacht. Warum sage ich also, dass man "darauf vertrauen" soll? Nun, wenn ich glaube, dass alles wirklich ein Geschenk von Mir an mich ist, dann macht es Sinn, meiner eigenen Schöpfung zu vertrauen. Sonst empfangen ich das Geschenk nicht und das Selbst muss es einfach nochmal schicken. (Nein, bitte nicht!) Natürlich kam der ganze menschliche Kram hoch - Warum ich? Warum jetzt? Warum das? WTF? - aber ich habe diese Fragen (meistens) mit "Weil es mir (hoffentlich) dient." beantwortet.

Ich beschloss, mir vorzustellen, dass die Qualen ein Segen waren, auch wenn ich mir noch nicht vorstellen konnte, wie, und allmählich begann diese Möglichkeit aufzutauchen. Indem ich immer wieder meinen ganzen Körper in den Eimer steckte, vertraute ich darauf und stellte mir vor, dass sich die alte, festgefahrene Energie, die den Schmerz verursacht hatte, auflöste und losließ. Und ein Hoch auf die schöpferische Kraft der Vorstellungskraft! Ich konnte mir die Heilung nicht vorstellen, weil ich zu sehr mit ihrem Gegenteil beschäftigt war, aber ich konnte mir vorstellen, dass sie ein noch unbekanntes Geschenk mit sich bringt. Und jetzt, wo sich mein Körper erholt, fühle ich neue Klarheit, Ausgeglichenheit und eine tiefe Sinnlichkeit, nach der ich mich gesehnt habe.

Das mit dem "Vertrau dem Mist" gilt auch außerhalb von mir. Es scheint so, als wäre momentan jeder verkrampft, und wenn Leute, die mir lieb sind, es schaffen, sich gegenseitig auf die Palme zu bringen, ist es schwer mit anzusehen, wie der Mist in die Luft zu fliegen beginnt. Wenn sie mich doch nur um Rat fragen würden - und ihn auch befolgen würden, versteht sich. Wenn sie doch nur mal tief durchatmen und die Dinge aus der Perspektive des anderen sehen würden. Wenn doch nur Person A dies tun würde und Person B das sagen würde. Wenn doch nur... und schon wünsche ich mir wieder diesen magischen Zauberstab (er ist wie ein Feenstab, aber weniger realistisch). Aber wenn ich wirklich darauf vertraue, dann ist ihr Mist genauso ein Geschenk wie meiner. Und wenn mich ihr Mist stört, ist es MEIN Mist, der mich möglicherweise an mein Mitgefühl erinnert.

Der einzige Weg nach draußen ist der nach innen, egal ob Schmerz, Integration, Fülle oder alles andere, was wir uns wünschen.

Eine sehr liebe und weise Freundin (die dem Crimson Circle nicht folgt) teilte mir kürzlich etwas mit, das sie über den Umgang mit schwierigen Emotionen gelernt hat. Ich möchte es hier (mit ihrer Erlaubnis) weitergeben, weil die Weisheit sehr praktisch ist.

Sich dem Gefühl zuwenden

Die hilfreichste Übung, die ich im Umgang mit schmerzhaften Gefühlen gefunden habe, ist, meine Aufmerksamkeit auf das Gefühl zu richten und ganz bei ihm zu sein. Wenn schwierige Emotionen auftauchen, neige ich oft dazu, zu versuchen, die Erfahrung zu vermeiden oder ihr durch Aktivitäten, Alkohol, Leute, Drogen, Unterhaltung, Arbeit, Geschäfte, reaktives Denken oder andere Ablenkungen zu entkommen. Sich dem Gefühl zuzuwenden, kann kontraintuitiv erscheinen, weil es bedeutet, sich einen ruhigen Moment zu nehmen, um meine volle Aufmerksamkeit dem Fühlen des Unbehagens zu widmen, anstatt sich von ihm abzuwenden.

Ich finde es hilfreich, still und allein zu sein und mir einen Moment Zeit zu nehmen, um auf das zu achten, was in mir vorgeht. Dabei erfahre ich, dass ich nicht so sehr an der Geschichte meines Unbehagens interessiert bin, sondern an den Empfindungen, die ich spüre. Ich will nicht ins Detail gehen, warum ich das fühle oder wie die Dinge anders sein sollten, sondern einfach mit dem Gefühl in meinem Körper sein. Wo fühle ich es? Wie fühlt es sich an? Ich lasse diese Fragen einfach auf mich wirken, damit meine Aufmerksamkeit auf der Erfahrung bleibt. Wenn andere damit zusammenhängende Gefühle wie Selbstverurteilung, Wut oder Selbstzweifel auftauchen, kann ich diese einfach mit einbeziehen und ebenfalls fühlen. Es ist nicht ungewöhnlich, dass mir die Tränen kommen, oder manchmal fühle ich ein subtiles Gefühl der Panik, als würde ich aus meiner Haut fahren. Ich denke, auch das ist in Ordnung und geht vorbei.

Ich bleibe so lange in dieser direkten Erfahrung der schwierigen Gefühle, wie sie aktiv sind, egal ob 5 Minuten oder eine Stunde. Mit der Zeit scheinen sie sich aufzulösen oder "verdaut" zu werden und weniger akut zu sein. Wenn ein Gefühl des Friedens oder des "OK-Seins" zurückkehrt, mache ich mit meinem Tag weiter.

Es ist sehr hilfreich, bei diesem Prozess freundlich zu mir selbst zu sein. Ich versuche nicht zu leiden oder unglücklich zu sein und schon gar nicht, mich zu bestrafen. Es geht nicht darum, mich zu reparieren, besser zu machen oder mich in irgendeiner Weise zu korrigieren. Es geht einfach darum, dass ich meine schwierigen Erfahrungen mit sanfter, freundlicher Achtsamkeit erlebe, und ich finde, das ist das Liebevollste, was ich für mich tun kann.

Wie uns schon so oft gesagt wurde, sind Integration und Realisierung etwas ganz Natürliches, und jeder wird irgendwann seinen Weg finden. Die Wiedervereinigung mit dem Selbst und allem anderen, wonach ihr euch sehnt, entfaltet sich in den sanften Momenten, in denen ihr einfach mit euch selbst präsent seid, auch - oder gerade - wenn sich die Dinge beschissen anfühlen. Mit so viel Vertrauen ist nichts anderes nötig.