

LIEBE PRAKTIZIEREN

von
Jean Tinder

Übersetzung: Birgit Junker
Lektorat: Gerlinde Heinke

Nur wenige Tage, bevor ich dies schreibe, habe ich an einem sehr großen Familientreffen teilgenommen. Ja, ein weiteres. Im August trafen wir uns mit der Familie meines Partners und im September veranstaltete meine eigene Herkunftsfamilie ihr allererstes Treffen auf der Farm meines Bruders in Minnesota. Etwa 40 Leute kamen, von denen ich viele seit mindestens 35 Jahren nicht mehr gesehen hatte. Nachdem wir fast 20 Jahre lang in einer streng kontrollierten „Selbstversorger-Kommune“ gelebt hatten, hatten sich alle in alle Winde zerstreut.

Das Problem bei Kommunen ist, dass sie selten ein gesundes Umfeld bieten, sondern oft von einem autoritären Anführer mit Größenwahn und Neigung zu Missbrauch dominiert werden. Unsere Situation war keine Ausnahme, und meine Generation von Cousins und Cousinen trug viele Wunden und Ballast mit sich durchs Leben. Wir hatten über die Jahre kaum Kontakt zueinander gehalten, sodass ich auf dem Weg zu der wunderschönen kleinen Farm meines Bruders sowohl Vorfreude als auch Beklommenheit verspürte.

Ich wusste, dass die meisten meiner Verwandten problemlos (und stolz) in die Kategorie „Rednecks und Hinterwäldler“ passen, aber es war dennoch irritierend, mehrere leuchtend rote Kappen zu sehen, die mit einem politischen Slogan verziert waren. Obwohl ich persönlich die Großartigkeit in uns allen unterstützen möchte, wollte ich das Wiedersehen nicht durch politische oder religiöse Diskussionen trüben. Also erinnerte ich mich daran, dass dies eine perfekte Gelegenheit war, zu „üben, üben, üben“, um die Art von Liebe zu verkörpern, über die ich letzten Monat geschrieben habe – eine offene, mitfühlende, einfühlsame Präsenz. Die praktische Anwendung eines schönen Konzepts kann eine Herausforderung sein, aber was nützt die Liebe 2.0, wenn ich sie nur dann wähle, wenn es leicht ist?

Fünf Tage sind eine lange Zeit, um mit Dutzenden von Menschen zusammen zu sein, deren Überzeugungen sich so extrem von meinen unterscheiden. Aber was mir immer wieder auffiel, war, dass sie alle dasselbe wollen wie ich – Liebe, Akzeptanz, Frieden, Familie, Sicherheit, Großzügigkeit, sogar persönliches Wachstum. Ich sah so viel Gutes in diesen Leuten. Sogar diejenigen, die ich als grausame Idioten abgeschrieben hatte, waren offenherzig und freundlich geworden und teilten Erkenntnisse über ihr früheres Verhalten und den langen Weg in Richtung Heilung. Der Patriarch der Sippe ist schon lange fort, aber was noch wichtiger ist: Sein schmerzhaftes Erbe wird langsam von denen aufgelöst,

die er am meisten verletzt hat. Es ist, als gäbe es eine unausgesprochene kollektive Wahl, sich nicht länger zu verstecken, die Verletzungen der Vergangenheit anzuerkennen und über Schmerz und Scham hinauszugehen und Ganzheit zu erlangen.

Erstaunlicherweise ging es in keinem der Gespräche darum, Schuld zuzuweisen. Stattdessen ging es darum, die hässlichen Dinge, die passiert sind, anzuerkennen und zu bekräftigen, dass die alten Muster mit uns aufhören. Jeder war auf seiner eigenen einzigartigen Reise, aber wir ALLE wählten die Liebe – und das hat mich erstaunt. Natürlich gab es Bedauern, aber nur sehr wenig Verbitterung und viel Selbstvergebung dafür, dass wir die Traumata aufrechterhalten haben, bevor wir es besser wussten. Mit anderen Worten: Dies ist ein ganzer Stamm von Menschen, die sich neue Wege aneignen, um nicht die Wunden und das Karma ihrer Vorfahren weiterzugeben. Sie würden diese Worte wahrscheinlich nicht verwenden, aber das ist es, was ich auf vielen Ebenen gesehen habe.

Es war wunderschön zu erkennen, dass diese Entwicklung des Bewusstseins – die Entscheidung, die Wunden zu heilen, anstatt sie weiterzugeben – das Ergebnis unseres Lichts ist. Meine Verwandten mögen meine progressiven politischen Ansichten nicht teilen, aber ich sehe ihren Fortschritt trotzdem, weil sich das GANZE Bewusstsein ausdehnt.

Ja, ich muss mich immer noch daran erinnern, zu üben, üben, üben, wenn mein Social-Media-Feed aufgrund der neuen Verbindungen mehr beängstigende Dinge enthält als früher. Es ist leicht, dass ihre Angst meine eigene Angst vor der Zukunft triggert. Aber wenn einer der schrecklichsten Leute aus meiner Kindheit sich in einen freundlichen und mitfühlenden Mann verwandeln kann, der jetzt anderen bei der Heilung hilft, ist es etwas leichter, sich eine glänzende Zukunft zu imaginieren, unabhängig davon, wie sich die Politik entwickelt. Natürlich frage ich mich, ob die Menschheit sich jetzt gemeinsam für Heilung entscheiden wird oder ob wir erst noch mehr Leid und Spaltung durchmachen müssen. Das bleibt abzuwarten, aber mich für eine Seite zu entscheiden, hilft der Situation nicht. Ich kann vielmehr helfen, indem ich immer wieder zum Licht der Liebe zurückkehre. Mit genügend Licht können die Leute sehen und wählen, was sie tatsächlich wollen, anstatt sich vor allem zu fürchten, was sie nicht wollen.

Dieses ganze Licht hilft auch mir. Tatsächlich verstehe ich jetzt ein wenig besser, was Adamus meint, wenn er sagt, dass wir zuerst unser eigenes Licht empfangen und es dann in die Welt ausstrahlen sollen. Es geht nicht so sehr darum, unser Licht zu kontrollieren oder zu lenken, sondern ihm zu erlauben, unsere eigenen Erfahrungen zu beleuchten.

Am letzten Tag des Treffens hatte ich bereits mehrere religiöse Monologe gehört, bei denen die Gläubigen versuchten, die Zweifler zu retten. In einem bestimmten Vortrag ging es um unsere Schändlichkeit und angeborene Verderbtheit sowie um das Übel des Selbstwertes, und ich musste einfach gehen. Manchmal bedeutet mich selbst zu lieben, mir ein wenig Raum zum Atmen zu geben und loszulassen. Aber etwas in mir war getriggert worden. Ich fühlte mich unruhig und bereit zu gehen, war froh, am Abend nach Hause zurückzukehren. Am nächsten Tag, als ich versuchte, meine Arbeit nachzuholen, fühlte ich mich durch nagende, unkonzentrierte Angst abgelenkt, und das Durchsehen der Fotos vom Familientreffen machte es noch schlimmer. Ein schlafender Aspekt war offenbar geweckt worden; es war an der Zeit, ihn zu finden und nach Hause zu bringen.

In mein Tagebuch zu schreiben ist die einfachste Möglichkeit, mit mir, meinem Selbst und meinen Aspekten zu kommunizieren, also habe ich das gemacht. Bald erkannte ich die Stimme eines Kindes, dem beigebracht worden war, eine hässliche, wertlose Sünderin zu sein, und die Zeit mit der Familie hatte hilfreich aufgedeckt, dass es immer noch in diesen Überzeugungen feststeckte. „Siehst du?“, schrieb sie. „Ich bin immer noch hässlich und hoffnungslos verkehrt. Egal, wie nett oder hilfsbereit ich zu sein versuche, egal, wie hart ich arbeite, nichts kann die Schande meiner angeborenen Erbärmlichkeit heilen.“

Eine Randbemerkung: Ich erinnerte mich daran, dass damals der einzige Trost, den sie hatte, das Essen war, so knapp es auch war, was dankenswerterweise meinen plötzlichen Heißhunger erklärte, alles in Sichtweite zu essen! Sie war wach und in Panik und versuchte verzweifelt, sich nicht eklig zu fühlen.

Jetzt, da ich den Schmerz, in dem dieses Kind-Ich immer noch steckte, verstanden und anerkannt hatte, wusste ich genau, was zu tun war. Keine Heilung, nur Liebe. Ja, sie hatte einige sehr schwierige Jahre, aber dank meines Lichts ist sie bereit, alles hinter sich zu lassen. Die Erinnerungen und Gespräche mit der Familie halfen ihr aufzuwachen und nach einem Zuhause zu suchen; die Weisheit meines Selbstes wusste, dass ich nur präsent sein musste, bereit, ihren Schmerz, ihre Frustration und ihre Tränen ohne Urteil oder Schuldzuweisungen zu fühlen. Das war alles, was es brauchte.

Am nächsten Tag fühlte ich mich frisch und innerlich weich. Wo zuvor ein verborgener Ort von spröder Dunkelheit gewesen war, fühlte es sich nun sanft, erfüllt und in Frieden an. Mein eigenes Licht erinnert mich daran, dass in meinen Schöpfungen alles in Ordnung ist, auch wenn ich getriggert werde oder etwas wehtut. Es erinnert mich daran, präsent zu sein und Liebe zu verkörpern, nicht daran, zu verändern, was ich fühle, sondern damit zu sein. Die natürliche Transformation wird geschehen, wann immer sie dazu bereit ist; ich muss es nur erlauben.

Mein Licht hilft mir auch, mich daran zu erinnern, dass in der Welt alles in Ordnung ist, selbst wenn die Leute sehr unterschiedliche Überzeugungen und Selbstwahrnehmungen haben. Während ich bei den Menschen meiner Generation eine erstaunliche Belastbarkeit und Liebe sah, waren die Menschen der vorherigen Generation einfach nur glücklich, alle wiederzusehen. Ihre Entwicklung mag in einer anderen Lebenszeit stattfinden, aber selbst wenn man in der Ahnenlinie bleibt, wird es eine enorme Entwicklung und Erneuerung geben, denn ihre Kinder (und zukünftigen Vorfahren) tun es gerade.

Manchmal ist es nicht leicht, sich dafür zu entscheiden, Liebe zu verkörpern, aber ich sehe, wie sich die Welt dadurch verändern kann. Obwohl ich fünf Tage mit einigen der Schuldigen meiner Kindheitsqualen verbracht habe, braucht Liebe keine Rache oder Schuldzuweisungen. Sie erfordert nur, dass ich präsent bin, zuerst bei mir selbst und dann bei allen in meiner Welt, und das erschafft den Planeten der Liebe, nach dem wir uns sehnen. Die Botschaften in „Metaphysik des Merlin“ haben meine Imagination für diese neue Welt des Friedens und der Freude, die vor der Tür steht, entfacht, und ich kann fühlen, wie sie geboren wird, unabhängig von Politik, Ängsten oder Katastrophen. Woher ich weiß, dass es geschieht? Weil ich selbst beginne, in dieser neuen Welt zu leben, indem ich die Präsenz der Liebe verkörpere.

Ja, es erfordert Übung, die ständige Wahl, in jedem Moment Liebe zu sein. Aber diese Übung ist wie zu lernen, ein Lasso auf ein sich bewegendes Ziel zu werfen. Meine Treffsicherheit wird immer besser, bis ich es direkt einholen kann, anstatt ihm frustriert auf

der Farm hinterher zu jagen. Die Farm ist mein Leben, das Lasso ist meine Imagination, das Ziel ist die Liebe und ich lasse nie los.