

Der Spiegel – Und deine Zerissenheit

Betrachte den folgenden Text als eine Möglichkeit, ohne den Anspruch darin zu sehen, die Wahrheit zu erfassen. Er beschreibt dir lediglich eine Ahnung meiner eigenen Wissens- und Erfahrungswahrheit.

Es ist nicht immer einfach – besser gesagt: es wird zur grössten Herausforderung, wenn Du dich entscheidest, alles was dir in deinem Leben begegnet, als ein Spiegel von dir selber zu sehen. Alles reflektiert sich einfach zurück, alles endet wieder bei dir... es gibt keinen Sinn mehr, die Verantwortung für ein Geschehen, beim anderen zu suchen.

Es gibt keine Möglichkeit dem zu entkommen, wenn Du einmal den Blick geöffnet hast... Es zerreisst dich, wenn Du weiter versuchst, deine Geschichte auf andere zu übertragen... es geht so weit, dass es dich zerreisst, deine eigene Geschichte zu leben.

Diese Zerissenheit, diese Verwirrung oder Ohnmacht, zeigt dir unmittelbar auf, dass Du nicht das bist, was Du lebst, dass Du nicht deine Geschichte bist. Und doch wirst Du weiter deine Rollen in deinen Geschichten leben und ausführen.

In den Momenten, in denen Du dich erinnerst, was durch dich fliesst und Du diese Kraft und Präsenz wahrnimmst, deine Aufmerksamkeit darauf richtest, gibst Du dem Raum und Du fühlst diese Verbundenheit und Ruhe in dir.

Je mehr Du diese Momente in dein Bewusstsein lässt, desto schmerzhafter kann es sein, wenn Du dich wieder in deinen Geschichten verfängst, also wenn Du die Ebene gewechselt hast, hin- und hergleitest. Wenn Du diese Kraft, die durch dich fliesst mit der menschlichen Kraft deines Geistes abschnürst, wenn Du die Ebene wechselst, fühlst Du dich abgetrennt und verlierst dich in der Geschichte – deinem selbstkreierten Drama.

Wisse, Du kannst nicht aussteigen aus deiner Geschichte – weil sich das was Du bist durch das erfährt, was Du kreierte hast. Du kannst nicht aussteigen, du kannst aber die Qualität deiner Geschichte beeinflussen.

Der Wechsel zwischen der Wahrnehmung von dem was Du in Wirklichkeit bist und deiner Geschichte, ermöglicht dir, Bewusstsein in deinen Geist (dein Wille, deine Absicht, deine Gedanken, dein Verhalten) und deinem Körper (Erfahrbarkeit und Empfindungen) zu bringen, woraus sich Weisheit entfaltet.

Dieser Wechsel zwischen den Ebenen kann dazu führen, dass Du deine Extremen oder dunklen Seite zu Hochform zuspitzen lässt, um sie zu sehen und anzunehmen. Denn wie willst Du etwas loslassen, wenn Du es nicht vorher ganz in dein Bewusstsein lässt. Eine verschmutzte Ecke muss auch zuerst gereinigt werden, bevor sie sauber wird. Der Lappen wird ausgewaschen und der ganze Dreck wird sichtbar. Scheinbar ist es jetzt noch schmutziger als vorher, der ganze Dreck wird dir bewusst, den Du jahrelang übersehen oder verdrängt hast und dadurch wird die schmutzige Ecke langsam sauber. Es wird hervorquellen aus deinen verschlossenen Räumen in deinem Innersten, das Verdrängte, das was dich so sehr ängstigt, es wird an die Oberfläche kommen, sich durchfühlen und mit Bewusstsein füllen – indem Du wechselst in der Wahrnehmung zwischen deinen Rollen und Geschichten und der Wahrnehmung von dem, was Du wirklich bist und durch dich fliesst.

Es ist die Wahrnehmung der göttlichen Kraft, der Lebenskraft die durch dich fließt, angebunden an etwas, das viel grösser ist, als Du jemals erfassen könntest. Diese Kraft wird dir geschenkt, und ermöglicht auf der Ebene der Geschichten Kreation. Und plötzlich vereinen sich Licht- und Schattenseiten, was dich Demut und Dankbarkeit erfahren lässt.

Wenn Du diesen Wechsel nicht zulässt, diese Zerissenheit durchlebst, dann besteht die Gefahr, dass Du immer wieder auf deine Geschichte oder die Geschichten anderer reagierst, und damit deine Gesundheit und deine Lebensqualität beeinträchtigst.

Mit diesem Wechsel in das Bewusstsein dieser Präsenz und Ruhe, die sich in dir entfaltet und der Wahrnehmung dieser Kraft, die durch dich fließt, dem was allem Materiellen und Immateriellen, Sichtbaren und Nichtsichtbaren Lebendigkeit einhaucht, bekommst Du die Möglichkeit dein Leben zu gestalten. Du gehst einfach den Weg weiter und lässt es nicht mehr zu, dass deine Geschichte das Leben kreierte. Sondern die Kreation entsteht aus der Verbindung mit dieser Präsenz und Kraft, die durch dich fließt und mit deiner Ausrichtung und Aufmerksamkeit darauf. Du gibst deinen Geist (dein Wille, deine Absichten, deine Gedanken und dein Verhalten...) und deinen Körper (deine Erfahrungen und Empfindungen) einem höheren Bewusstsein hin. Dann kann sich diese Zerissenheit auflösen, denn Du wechselst nicht mehr die Ebenen, sondern Du lässt diese Kraft in deine Geschichten hineinfließen, was die Qualität deines Lebens mitgestaltet.

Natürlich zeigen sich immer noch Herausforderungen in deinem Leben, es geht nicht darum, diese wegzumachen oder nicht mehr zu leben. Aber die Art, wie Du damit umgehst verändert sich und Du bettest dich wieder ein in die Kraft der Natur, was dir Verbundenheit, Sicherheit, Fülle, Geborgenheit und Lebensfreude schenkt.